

Natuurlijke hulp voor de overbelaste lever

Het lijkt geen twijfel dat een westerse voeding met geraffineerde suiker, industriële vetbereidingen, verwerkte vleeswaren en alcohol een ernstige druk op de lever legt. Maar zelfs als je gezond eet kunnen nog de talloze gifstoffen waarmee we via het milieu, huishouden en werk in aanraking komen, alsook de onvermijdelijke stress, onze leverfunctie bedreigen. Welke natuurlijke middelen helpen ons hierbij?

Overwerkte lever

De lever is een grote klier met vele, levensbelangrijke functies. Vooral het opslaan en verwerken van voedingsstoffen, de vertering en stofwisseling van vetten en de ontgiftingsfunctie zijn cruciaal voor een goede gezondheid. Nu zorgen niet alleen voedingsfouten ervoor dat de lever bij velen overwerkt raakt, ook de reinigingsfunctie komt zwaar onder druk te staan! Denk maar aan milieugiften die in de voedselketen terechtkomen (PCB's, dioxine, zware metalen, pesticiden...), medicijnen die we innemen en giftige stoffen waarmee we in aanraking komen (fijnstof, verven, lakken, ftalaten, detergenten...): die moeten allen in de lever onschadelijk gemaakt worden en via de gal of de urine uitgescheiden worden. Reken daarbij nog de dagelijkse portie stress en geen wonder dat leverklachten ontstaan zoals gebrekkige eetlust, slechte vertering (vooral van vetten), vermoeidheid, misselijkheid, hoofdpijn en slecht slapen.

Mariadistel: leverbeschermers en -reiniger

Dé plant bij uitstek die de tegelijk de lever beschermt tegen schadelijke stoffen en de leverdetoxificatie ondersteunt, is de mariadistel (*Silybum marianum*). Deze wondermooie distelsoort bevat in haar zaden met silymarine een complex van antioxiderende flavonoïden, die de levercellen in de eerste plaats beschermen tegen potentieel giftige stoffen zoals alcohol, medicijnen en allerlei toxines. Daarnaast bevordert mariadistel zowel fase 1 als fase 2 van de leverreiniging, waardoor ze uiteindelijk ook beschadigde levercellen helpt regenereren en herstellen. Een goed opneembare vorm van mariadistel mag dus niet ontbreken in een natuurlijke formule voor een zwakke, overbelaste lever. Zo ontstaat door binding van silymarine met fosfatidylcholine uit lecithine, een "liposoom" dat zeer goed opneemt en waarvan de werking wetenschappelijk is bewezen.

Kurkuma tegen ontsteking

Ook de kurkumawortel (*Curcuma longa*) is zeer nuttig voor de lever: net zoals in de gewrichten, spieren, hersenen, darmen en prostaat, kan ze er ontstekingsverschijnselen verminderen. Zo is een goed opneembare vorm van het complex curcumine uit deze gele wortel (alweer een fyto-soom dat ontstaat door binding met fosfatidylcholine uit lecithine), ideaal om ontsteking van de galwegen te voorkomen. Daarnaast zorgt dit kurkumafyto-soom voor een betere kwaliteit van de gal, waardoor deze veel minder de neiging vertoont om onder de vorm van galstenen neer te slaan. Let wel: in het zeldzame en acute geval dat een galsteen ingeklemd zit in de galwegen, wordt de inname van kurkuma afgeraden.

Artisjok voor de vetvertering

Ook de wilde artisjok of kardoem (*Cynara cardunculus*) en (iets minder) de gecultiveerde artisjok (*Cynara scolymus*) leveren een belangrijke steun voor de lever. Het complex cynarine in de bladeren oefent een galvormend en galdrijvend vermogen uit, waardoor meer en een betere kwaliteit van gal wordt geproduceerd. Dit komt in de eerste plaats de vertering van vetten ten goede, maar helpt ook de vorming van galstenen voorkomen en de cholesterolspiegel beter onder controle houden.

Vitamine E en choline tegen vetlever

Door hun positieve inwerking op de lever kunnen de drie voornoemde planten ook stapeling van vetten in de lever vermijden. Dit is belangrijk in de preventie en aanpak van de zogenaamde “niet alcoholische leververvetting”, één van de gevolgen van een westerse levensstijl en een hoofdoorzaak van een zwakke leverfunctie met eventueel ontstekingsverschijnselen. Extra hulp hierbij kan geboden worden door vitamine E, het belangrijkste antioxidans in de bescherming van de levercelmembranen. Het moet wel gaan om een natuurlijk complex van tocoferolen en tocotriënolen, geen geïsoleerde alfatocoferyl. Ook de stof choline, die gerekend wordt tot de B-vitamines en de vetstofwisseling bevordert, vermindert vetstapeling in de lever en verbetert de galfunctie.

De kracht van de combinatie

Een combinatiepreparaat met bovengenoemde ingrediënten is een meer dan welkome steun voor een zwakke, overbelaste of te vette lever.