

Lever en Gal

Als je je voedings- en leefgewoonten weet te richten naar het lever/ gal ritme dan is dat één van de meest werkzame manieren om de stofwisseling en de vertering te ondersteunen.

Onontbeerlijk in geval van chronische ziekte.

De lever en de gal zijn dag en nacht bezig, maar ze hebben duidelijk bepaalde tijden waarop ze met meer of minder intensiteit werken.

In de ochtend en rond het middaguur wordt meer gal gevormd dan 's avonds of 's nachts. Dit betekent dat er rond de middag beter verteerd wordt. Naarmate de dag vordert neemt de verteringsactiviteit af.

Vanaf 3.00 uur 's nachts tot 15.00 uur in de middag is de gal actief bezig. In de darmen worden dan het meest intensief eiwitten en vetten afgebroken.

Wat betreft de voedingsmiddelen passen de smaken zout, zuur en bitter hierbij.

Vanaf 15.00 uur tot 3.00 uur in de nacht is de lever bezig met opbouw, met name gericht op de koolhydraten. Wat betreft de voedingsmiddelen past de smaak zoet bij de avond.

De lever is 's nachts met opbouwactiviteiten in het lichaam bezig. De lever wil zich 's nachts niet richten op afbraakprocessen in de darmen.

Als jonge mensen 's avonds laat of 's nachts eten merken ze vaak helemaal niet dat dit voor de lever zwaar werk betekent. Komt dit nachtelijk eten (en drinken!) vaak voor dan kan de lever uitgeput raken. Dit kan zich uiten in vermoeidheid, een sombere stemming en 's morgens slecht op gang kunnen komen.

Oudere mensen of mensen met leveraandoeningen zullen ook merken dat zware maaltijden 's avonds slecht verteerd worden.

's Avonds koffie drinken of 's avonds alcohol gebruiken kunnen onrustige nachten en vermoeidheid veroorzaken.

Het lever/ gal ritme verloopt onafhankelijk van de voeding en levensgewoonten!

We dragen dit ritme als gegeven in ons. Vandaar de oude volkswijsheid (en die zodoende voor iedereen geldt!):

“Eet 's morgens als een keizer, 's middags als een edelman en 's avonds als een bedelman”.

De uitspraak: “Ik ben een avondmens en zeker géén ochtendmens ” kan te maken hebben met het verkeerd omgaan met het lever/ gal ritme en uiteindelijk uitputtend werken.

Praktisch kun je als ontbijt/ lunch denken aan producten met wat meer eiwit en vet zoals:

Kaas, kwark (eventueel met wat extra olie), noten, soep met kaas of vlees, salades met noten of ei of kaas of vlees of (vette) vis. Op brood zeker boter smeren.

Daarbij eventueel bittere thee (bijvoorbeeld duizendguldenkruid), grapefruit, zuur fruit, zuur ook in de vorm van zure melkproducten, zure dressing. De hoofdmaaltijd van de dag het liefste tussen de middag gebruiken. Hoe vanzelfsprekend was het niet dat vroeger de warme maaltijd tussen de middag gegeten werd!

Avondeten: arm aan eiwit en arm aan vet en meer de nadruk op koolhydraten .

Geen kaas en geen of heel weinig mager vlees. Wel een lichte soep, wat aardappel met groente, een lichte salade, zoete graangerechten, licht brood met zoetig beleg of dun kwark of dun hüttenkäse.

Het beste ritme, zeker voor de lever: 3 hoofdmaaltijden per dag en 2 tot 3 kleine tussendoortjes (stukje fruit, klein beetje yoghurt, crackertje met beleg). Het ontbijt gebruiken vóór 9.00 uur en de lunch gebruiken vóór 13.00 en de avondmaaltijd niet later dan 19.00 uur.

Lever staat voor: opbouw, onbewust, waterig, gezondheid, levenswil, levensmoed, etherlichaam

Gal: afbraak, bewustzijn, concentratie, daadkracht, agressie, toorn, astraallichaam

Lever sterk: gezondheid, levenswil, levensmoed, overtuigingskracht, stralende persoonlijkheid

Lever zwak: ziekelijk, gebrek aan eetlust, of juist door vermoeidheid steeds maar willen eten, zwak, zwaarmoedig, depressief, levensmoe, vitaliteitverlies, vermoeidheid, geen fut, slaap/ waakritme verstoord, verteringsproblemen, hypoglycemie, misselijk

februari 2009
Martje Geels