

## HOOFDOORZAAK VAN LEVERBESCHADIGING

1. Te lang slapen.
2. In de ochtend niet urineren.
3. Overeten
4. Het ontbijt overslaan
5. Teveel medicatie gebruiken
6. Te veel bewaarmiddelen, toevoegingen, voedsel kleurstoffen en artificiële zotmakers consumeren
7. Ongezonde kook oliën consumeren, vooral wanneer het lichaam moe is
8. Rauw en overbakken voeding stresseren de lever. Groenten zouden lichtjes gekookt moeten worden, of rauw gegeten. Gefrituurde groenten zouden het beste meteen opgegeten worden, en niet opgespaard worden.

© augustus 2006 - Vertaald door Leen Joseph uit de Zomer 2006 Nieuwsbrief van Kathleen Milner



**HET LICHAAM KAN  
NIET  
GELIJKTIJDIG  
ONTGIFTEN EN  
VOEDING TOT  
ZICH OPNEMEN.**