



zit je verveeld met 'waarom' ?

Soms zijn de gebeurtenissen vreemd en verrassend. Iedere dag kan je het hoofd schudden en graven naar 'waarom'. En hoe dikwijls vind je een 'daarom'? Het lijkt alsof het antwoord zich handig verstopt... òf er is geen antwoord.

Ik weet niet hoe je Natur-EI hebt leren kennen. We zien wat er gebeurt op het vlak van gezondheid. Daarom besloten we in 1995 te beginnen aan de samenstelling van een bijzondere vormingscursus. Onze bedoeling was om alle vragen en bedenkingen die mensen zich kunnen maken rond gezondheid in één bundel te brengen om zo inzicht en zekerheid te verschaffen aan mensen die op zoek zijn naar een beter leven. Studie van de voedingsleer zou daarbij het uitgangspunt worden. Maar al spoedig werd duidelijk dat "Gezondheid" niet weer te geven is in een boekje. Dus werden het maar liefst twintig modules die elk uit talrijke onderdelen (boeken, brochures, schema's, artikels...) bestaan. Alles samen honderden onderdelen die zo boeiend zijn geschreven dat je het ineens zou willen uitlezen... De cursus kenmerkt zich door een inhoud die iedereen zou moeten kennen ... tenminste als men écht wil weten **waarom** jij zelf of anderen zo ziek zijn... terwijl veel van dat lijden niet eens hoeft. Daarom is de cursus prima geschikt voor iedereen die zelfstudie wil doen, voor wie zelf uit een impasse wil raken, of voor iedereen die mensen begeleidt. Wie kan begeleiden, zonder 'waarom' te kennen ?

Deze modules zijn samenvattingen van honderden boeken in het Nederlands, Duits, Frans, Engels... Ze bevatten het beste wat de wereldliteratuur te bieden heeft op het vlak van NATUURLIJKE GEZONDHEIDSZORG. De cursus doorprikt veel menselijke visies en laat de natuur aan het woord. Het is mogelijk dat bepaalde hoofdstukken hard zijn, maar iedereen die de vooroordelen opzij schuift en er wil over studeren en de negenproef neemt... zal erkennen dat de inhoud exact de natuurlijke gang van zaken weergeeft.

De natuur wil ons het leven aangenaam, pijnvrij en uitdagend maken... Maar hoe dacht je dat te bereiken zonder de spelregels te kennen? Laat me eerlijk zijn, dertig jaar geleden kende ik de spelregels ook niet en mijn levensgevoel was rechtevenredig. Beetje bij beetje zijn me de ogen open gegaan. Ik kan alleen dankbaar zijn voor de duizenden onderzoekers, dokters en deskundigen die dit hebben aangetoond en die mogelijk hebben gemaakt dat ik vandaag over deze informatie beschik en ze met jou mag delen... De natuur maakt het niet moeilijk... zelfs al zijn we allemaal een beetje anders... toch zijn de natuurwetten altijd dezelfde.

Je moest er meer over weten. Dat vonden ondertussen honderden cursisten in Vlaanderen en Nederland. Hun reacties zijn ronduit positief en worden weergegeven in ons tijdschrift en via de blog.

Is het allemaal wetenschappelijk, en bewezen?... Ja, de natuur bewijst het iedere dag in jouw en mijn leven. Natuurwetten bestaan en veranderen nooit. Daarom is deze informatie nu, over vijf, tien of honderd jaar... altijd dezelfde. Naarmate de risico's in onze maatschappij of omgeving groter worden... wordt gezond leven, eten en denken steeds kostbaarder. En als je wil weten waar het begint... bestudeer dan de "Beginnersmodule" en je zult verrast zijn hoe dat je leven kan veranderen. Ook als je vandaag besluit om slechts 20, 30, 50 % te veranderen, bevatten deze modules veel motivatie...

Waarom & Daarom zoals beschreven door Dr. Tilden, Dr. Shelton en honderden anderen.

Wat weet je over jezelf, over je eigen lichaam, over wat je lichaam nodig heeft en hoe het functioneert ? Een uitgebreide verzameling machtige literatuur staat ter beschikking. Maak er gebruik van. Raadpleeg ook de Natur-EI- Fondslijst op de laatste pagina. Dit zijn allemaal digitale documenten.

Liever nog op papier? Contacteer ons voor een lijst met gedrukte boeken/ brochures/tijdschriften.

waarom?

De cursus Natuur & Gezondheid

afzonderlijk, in digitale modules

- Je kiest het gewenste thema, je betaalt de kosten van de module. Zodra wij uw betaling ontvangen, of een bewijs van betaling, ontvangt u een Dropbox-uitnodiging, waar u de gewenste documenten kunt downloaden op uw eigen PC, zodat u ze op elk moment kunt raadplegen. De uitnodiging bevat een link voor gemakkelijke toegang. De link wordt na 14 dagen verbroken.
- **of teken in voor alle onderdelen** / alle Modules (zie volgende pagina) waarin alle onderdelen uit de Natur-EI bibliotheek zijn verwerkt. Dit is gewoon alles wat we aan advies kunnen geven. Helemaal op punt gezet in de laatste 24 maanden en het komende jaar. Er is geen ander abonnement dan dit. De Q-Module met Vragen en antwoorden hoort bij de cursus en kan je zien als bonus.

Digitaal Module / gerangschikt alfabetisch / per module	€	CODE
Module Anti-voeding / Prioriteiten / Verslavingen/ Suiker, koffie, alcohol...	30	Module A
Module Beginners / info - motivatie - basics	30	Module B
Module Christelijk leven en Gezondheid - een Nieuwe Start	20	Module C
Module Gezonde Darm / De spijsvertering en gezondheid	30	Module D
Module Energie / Vermoeidheid	30	Module E
Module Fundamenten : voeding en gezondheid door Shelton, Mosséri, pioniers	30	Module F
Module Granen Gluten, Koolhydraten, Zetmeel	20	Module G
Module Helende Kracht van de Voeding	30	Module H
Module Jonger Worden / Walker / Become Younger	30	Module J
Module Kanker Natuurlijk Genezen / Gerson Therapie	30	Module K
Module Levend Voedsel	30	Module L
Module Matigheid, vasten, sappen, detox	30	Module M
Module Natur-EI / Natuurlijk Genezen - Hygiënisme : alles over gezondheid	30	Module N
Module Ontsteking & Pijnbestrijding	30	Module O
Module Positief Denken - Anti Stress - Ademhaling	30	Module P
Module Q/A : vragen en antwoorden		Module Q
Module Reuma - Verzuringsziekten - Ontzuren - Verzuring	30	Module R
Module Supplementen / Aanvullingen	30	Module S
Module Therapeutische hulpmiddelen	30	Module T
Module Voedingspraktijk / Recepten	30	Module V
Module Zuivel, Dierlijke producten, Eiwitten	30	Module Z
Archief Engels / LifeScience course complete + bonus materials	50	Module XL
Modules aangeleverd op CD / per CD	+10	
Bij verzending CD's	+5 €	
TOTAAL		

De cursus is in voorbereiding. Voorziene einddatum : december 2021.

De release van modules wordt aangekondigd via de Natur-EI-blog

Een abonnement op de hele cursus is mogelijk. Bij verschijning van het volgende onderdeel, ontvang je dan / in volgorde van de modules (zie volgende pagina's) de uitnodiging (één per maand) voor download.



Overzicht van de **cursus Natuur en gezondheid** / in volgorde van de modules in de cursus.

Elke Module is afzonderlijk te koop.

Of neem een **abonnement** met een maandelijkse link tot wanneer je alle Modules hebt ontvangen. Bij het abonnement op de cursus horen ook de 4 edities die samen de Q-Module vormen.

De cursus start zodra er 10 aanmeldingen zijn.

Digitaal Module / gerangschikt per les-pakket (Natuur Gezondheid)	N&G	€	CODE	
Module Beginners / info - motivatie - basics	1	30	Module B	09/2020
Module Levend Voedsel	2	30	Module L	10/2020
Module Anti-voeding / Prioriteiten / Verslavingen/ Suiker, koffie, alcohol...	3	30	Module A	11/2020
Module Gezonde Darm / De spijsvertering en gezondheid	4	30	Module D	12/2020
Module Helende Kracht van de Voeding	5	30	Module H	01/2021
Module Energie / Vermoeidheid	6	30	Module E	02/2021
Module Granen Gluten, Koolhydraten, Zetmeel	7	20	Module G	03/2021
Module Reuma - Verzuringenziekten - Ontzuren - Verzuring	8	30	Module R	04/2021
Module Zuivel, Dierlijke producten, Eiwitten	9	30	Module Z	05/2021
Module Matigheid, vasten, sappen, detox	10	30	Module M	06/2021
Module Q/A : vragen en antwoorden	11	abo	Module Q	
Module Voedingspraktijk / Recepten	12	30	Module V	07/2021
Module Supplementen / Aanvullingen	13	30	Module S	08/2021
Module Therapeutische hulpmiddelen	14	30	Module T	08/2021
Module Natur-EI / Natuurlijk Genezen - Hygiënisme : alles over gezondheid	15	30	Module N	09/2021
Module Fundamenten : voeding en gezondheid door Shelton, Mosséri, pionie	16	30	Module F	10/2021
Module Jonger Worden / Walker / Become Younger	17	30	Module J	11/2021
Module Kanker Natuurlijk Genezen / Gerson Therapie	18	30	Module K	12/2021
Module LifeScience course complete + bonus materials	XL	50	Module XL	
Module Christelijk leven en Gezondheid - een Nieuwe Start	C+	20	Module C	
Module Ontsteking & Pijnbestrijding	O+	30	Module O	
Module Positief Denken - Anti Stress - Ademhaling	P+	30	Module P	
Modules aangeleverd op CD / per CD		+10		
Bij verzending CD's		+5 €		
TOTAAL				

De schema's op volgende pagina's zijn in voorbereiding. Sommige thema's of hun inhoud zijn niet ingevuld, of alleen voor zover deze reeds beschikbaar zijn. Dit wordt verder aangevuld, naarmate de samenstelling vordert. Het abonnement gaat van start wanneer 10 abonnees zijn aangemeld (voor 31/12/2020)

De cursus Natuur & Gezondheid

Module **A** Thema: **Anti-Voeding**

Maakt deel uit van de cursus Natuur & Gezondheid : **LESPAKKET 3 / WAT MENSEN ERVAN HEBBEN GEMAAKT / INDUSTRIEVOEDING / VERSLAVINGEN - HOE OVERWINNEN ?**

Inhoud : **de vijanden van gezondheid / roofbouw op vitale stoffen /**

Doelstelling : **Kennis hebben van roofbouw plegende voeding en praktijken**

Bevat volgende publicaties :

- Diabetes, een tikkende tijdbom
- Een andere kijk op Koffie
- Suiker en Diabetes
- SuikerVrij
- Stop Verslavingen

Audio-onderdelen :

- Stoppen met slechte gewoonten
- Industriesuiker
- Kunstzoet
- Diabetes
- Frisdranken, Cafeïne en stimulatie
- Alcohol en zout

Presentaties :

- Stop Verslavingen
- SuikerVrij

Andere : Schema's :

- Diabetes / impact
- Jouw Voeding, jouw keuze

Ondersteunende artikels / oa:

- De afdaling naar ziekte
- Cacao, supervoeding?
- Fruit en Diabetes ?
- Genetische Manipulatie
- Alcohol, vernietigende drug
- Hybridisering van de voeding
- Koffie, energierover
- Microgolfoven
- Een visie op pesticiden
- Silent Spring
- Suiker, vergif en industriële voeding
- Additieven / tabellen
- Voedseldoorstraling

Bronnen :

Tientallen ondersteunende artikels (Engels) over alcohol, suiker, roken, toxines, in relatie tot gezondheidsrisico's en andere nadelen

Instructies :

Het zou kunnen dat "Anti-Voeding" niet aan jou besteed is en dat je er niets mee te maken hebt. De realiteit is echter dat bijna alle mensen te maken hebben met voeding die niet voedt, erger nog, die roofbouw pleegt of je toxisch maakt. In deze module geven we je veel ideeën en aanmoediging om de zuigkracht van valse voeding te overwinnen, en de bressen te dichten. Alles wat een negatieve impact heeft op de voedingsstatus van je lichaam komt aan bod. Begin met SuikerVrij en lees en beluister alle onderdelen van deze module. Kom er elke keer naar teug als je nog eens een doorzakker kent...

De cursus Natuur & Gezondheid

Module **B** Thema: **Beginners-info**

Maakt deel uit van de cursus Natuur & Gezondheid : **LESPAKKET 1 / INLEIDING**

Inhoud : **“iedereen kan iets doen”: voeding - levenswijze - denken: het wat, hoe en waarom**

Doelstelling : motivatie en inzicht bieden in het verschil dat iedereen kan maken voor gezondheid

Bevat volgende publicaties :

- Beginnersgids 1
- Beginnersgids 2
- Calorieëngids
- Doe-het-zelf-boek (Het 12 punten programma voor uw gezondheid)
- Fruit Eten / Abramowski
- Persoonlijk
- De Groene Weg

Audio-onderdelen :

- geen

Andere : schema's :

- Anti-oxidanten
- Afdaling naar ziekte
- Nieuwe start-schema

Presentaties :

- Voedselbereiding : Wat schaft de pot
- Signalen van het zieke lichaam
- De zin van ziekte

Ondersteunende artikels / oa :

- Altijd kou
- Geen wonder dat bijna iedereen ziek is
- Bladgroen
- Eenvoudige voedingsregels
- Fouten en vergissingen in de voeding
- Fruit
- Fruit / productkennis
- Je hebt geen behoefte aan ‘behandeling’
- Groen Eten
- Het is “moeilijk”!
- A salad a day
- Snelle tips voor gezonder eten
- Tegengesteld advies
- Een uniek gezondheidssysteem : over de natuurlijke hygiëne
- Unieke feiten over kiemen
- Veilig voedsel
- Voeding is niet “alles”
- Voedselschijven
- Wat je moet weten
- Wat mag je dan nog eten
- Water voor het leven
- Immuniteit / acties die je kan ondernemen om je weerstand te verbeteren
- Winterprikjes
- Zolang er fruit is, is er hoop
- Het Geen-Ontbijt-Plan

Instructies :

Ben je helemaal nieuw? Begin dan met “Persoonlijk”. Druk dit af en vul dit in. Het geeft een geheugensteuntje voor verdere evaluatie in de toekomst.

Lees daarna de beginnersgidsen en het Doe-het-zelf-boek. Kom regelmatig terug naar de map en lees/bestudeer de andere informatie en breng in de praktijk wat mogelijk is. Als je dit doorgenomen hebt, ben je klaar voor module 2 : (Module L / Levende Voeding)

De cursus Natuur & Gezondheid

Module Thema: Christelijke fundamenteën

Maakt deel uit van de cursus Natuur & Gezondheid : **UITBREIDING GELOOF & GEZONDHEID**

Inhoud : **Gezondheidsacties als onderdeel van onze christelijke beleving**

Doelstelling : **aanknopen bij de christelijke wortels van de gezondheidshervorming**

Bevat volgende publicaties :

- Bij de duivel te gast
- Het geloof / A. Deline
- Er is iets BETER / God heeft een plan voor gezondheid en welzijn
- God geneest nog steeds
- De dood in de keuken
- Gezondheid, je kostbaarste goed
- Gezondheidslessen uit de Bijbel
- Slapen valt te leren
- Nog twee maanden te leven

Audio-onderdelen :

- Gods Aanbevelingen voor een goede gezondheid
- Gods Guidelines (Engelstalig / Marti Fry)

Andere : schema's

- Geloof je dat nog?
- Bemoediging
- De weg die ik niet nam
- Waar was jij?
- Acht genezers

Presentaties :

- Gods' Healing Ways

Ondersteunende artikels / oa :

- De ganse verzameling gezondheidsartikels die ooit zijn verschenen in Houvast
- De ganse verzameling van geloofs ondersteunende artikels uit alle jaargangen van Houvast
- Map Nieuwe Start met artikels over de acht peilers voor gezondheid

Aan deze map worden items toegevoegd, eenmaal gepubliceerd. Volg ook de aanvullende informatie via www.goednieuws.org

Instructies:

- Dit is een rijk gevulde map met ondersteunende teksten, artikels, publicaties die de relatie rentmeesterschap - gezondheid - levenswijze in het licht van hun christelijke roots brengt. De geschiedenis van de gezondheidshervorming heeft een christelijke basis, maar heeft zich losgemaakt van haar basis. Dat is wat wij overal terugvinden in de maatschappij. Nochtans is deze basis een vaste grond : recht doen aan de eerste beginselen, een goed rentmeester zijn; ondanks alle destructie, trouw aan de opdracht.
- Christelijke gezondheidszorg is maximale aandacht voor ziekte-preventie, acties die het leven beschermen. We moeten terug naar de acht basisprincipes: acht groepen met mogelijkheden voor gezondheid en genezing - en bij verwaarlozing voor ziekte en achteruitgang.
- Lees de verschillende publicaties
- Beluister Gods Aanbevelingen voor een goede gezondheid
- Voel je gemotiveerd door al de andere ondersteunende literatuur

De cursus Natuur & Gezondheid

Module **D** Thema: **Darm / Spijsvertering**

Maakt deel uit van de cursus Natuur & Gezondheid : **LESPAKKET 4 / DE DARM / DE SPIJS-
VERTERING, BRON VAN GEZONDHEID OF
ZIEKTE, VOEDSELCOMBINATIES, DARM-
SANERING, SPIJSVERTERINGSPROBLEMEN**

Inhoud : **De spijsvertering - de motor van een goede gezondheid en energie**

Doelstelling : **De kennis aanbieden om de darmgezondheid te optimaliseren**

Bevat volgende publicaties :

- De darm, motor van de energie
- Darm spoelingen
- De Lever
- Zo spreekt de Maag
- Gezonde Darm - gezond leven
- Juiste Voedselcombinaties, de kunst van het associëren en het dissociëren

Audio-onderdelen :

- De spijsvertering en de dunne darm
- De dikke darm en Constipatie
- Darmsanering

Andere / presentaties:

- Voedselcombinaties
- Darm Gezond

Andere / schema's:

- Voedselcombinatie-schema's

Ondersteunende artikels oa :

- Candida / Hoe genezen op een natuurlijke manier ?
- Colon Irrigatie
- Constipatie
- Darm, tweede brein
- Darmproblemen
- Darmreiniging
- Een 'Happy' Colon

Instructies / hoe gebruiken:

- Een gezonde spijsvertering is de basis van een goede gezondheid. Begrijp de spijsvertering: wat het is, wat ze doet, wat haar hindert, wat haar ondersteunt, hoe een deficiënte spijsvertering het best weer op de rails komt door darmsanering en juiste voedselkeuze en juiste voedselcombinaties.
- Bestudeer aandachtig de informatie. Lees de publicaties en stel je de vraag of je huidige praktijk overeenkomt met wat hier naar voor gebracht wordt.
- De beste school is de ervaring. Toets de informatie aan de praktijk.
- Begin met het boek "Gezonde Darm". Volg de weg die de voeding aflegt doorheen het lichaam. Visualiseer je wat er gebeurt en waarom. Bestudeer ook aandachtig de principes van de voedselcombinaties. Deze zeggen misschien niet alles over een gezonde darm, maar kunnen wel een groot verschil maken.

Instructies :

Nadat je de inleiding tot het Natuurlijk Genezen, de rol van Levend Voedsel - en zijn tegenhanger dood, industrieel en ontvoedend voedsel - hebt bestudeerd, wordt het hier benaderd vanuit de spijsvertering. We gaan terug naar de oude natuurgeneeskundigen die wisten dat dood & leven, ziekte & gezondheid, hun oorsprong vinden in een goede werking van de darm. Lees eerst Gezonde Darm, Gezond Leven, gevolgd door de andere publicaties.

De cursus Natuur & Gezondheid

Module **E** Thema: **Energie**

Maakt deel uit van de cursus Natuur & Gezondheid : **LESPAKKET 6 / ENERGIE : DE MOTOR VAN HET LEVEN : HOE HET WORDT GEMAAKT OF HOE HET WORDT VERSPEELD**

Inhoud : **Hoe je energie herwinnen en behouden: energierovers en energie-versterkers**

Doelst : bij benadering van meer energie, de calorieën overstijgen en het bekijken in een nieuw licht

Bevat volgende publicaties :

- Energie uit je Voeding
- Fruit Eten / Shelton
- Fruit Geneest / Abramowski
- Leven met meer Energie
- Chronische Vermoeidheid

Audio-onderdelen :

- Voor meer energie
- Gezonder Eten, waarom
- Natuurlijke Hygiëne, de Levenswetenschappen
- Altijd Moe
- De energierovers versus de energievergroters
- De betekenis van een goede zenuwenergie
-

Schema's :

- Combinatieschema / Sharma
- Het beste van de voeding

Andere / presentaties :

- Fruit presentatie
- Meer Energie
- Signalen van het zieke lichaam
- Vertrouw je leven toe aan de natuur

Ondersteunende artikels / oa :

- Altijd vermoeid
- Fruit in kaart gebracht
- Cacao
- CVS / Chronische vermoeidheid
- Energie Boosters
- Energie Rovers
- Serie Fruit Recepten
- Fruit en Diabetes
- Fruit, koude jaargetijde
- Fruit, productenkennis
- Ik mag / ik kan geen fruit eten?
- Het moe zijn moe
- Fruit of Vitamine C
- Zin van Ziek Zijn
- Je zoete tand
- Zolang er fruit is, is er hoop.

Bronnen :

- Diverse ondersteunende artikels en referenties

Instructies :

- ◆ Lees eerst Energie uit je Voeding + Leven met meer energie om een ander idee te krijgen over hoe energie gemaakt wordt.
- ◆ Lees nadien de publicaties over fruit.
- ◆ Bestudeer de factoren die energievergrotend zijn en ook al de energierovers. Realiseer je hoe vaak je de energierovers vrij spel hebt gegeven en maak een plan om de energievergroters meer ruimte te laten.
- ◆ Bestudeer het concept van de Natuurlijke Hygiëne en hoe dit antwoorden geeft - zonder stimulatie of veranderingen - maar door het scheppen van gunstige omstandigheden voor vitaliteit, voor gezondheid, voor genezing.

De cursus Natuur & Gezondheid

Module **F** Thema: **Fundamenten/Basis**

Maakt deel uit van de cursus Natuur & Gezondheid : **UITBREIDING / PIONIERS / GESCHIEDENIS**

Inhoud : **Terug naar de roots van de Natuurlijke Gezondheid, hoe waarheden zijn ontdekt**

Doelstelling : **Ondersteuning bieden / Orthopathy / Werken van Dr H.M.Shelton**

Bevat volgende publicaties :

- Hoe ziekten genezen
- Herstel Gezondheid
- Toxemia en haar gevolgen
- Kennis maken met Dr. H.M. Shelton
- Op maat van de mens / het ideale dieet/ Mosséri
- Fruit Eating
- The Hygienic System
- Hygienic Care of Children
- La Santé sans Médicaments
- Natural Hygiene / Mans' Pristine Way of Life
- The Fine Art of Food and Nutrition
- Orthopathy
- Le jeûne
- Food Combining made Easy
- The Road to Health through Natural Hygiene

Audio-onderdelen :

- De volledige audio-bibliotheek met Engelstalige voordrachten waarin Dr Shelton op zijn typische manier spreekt voor grote vergaderingen over diverse gezondheidsthema's
- Shelton / Herstel Gezondheid

Ondersteunende artikels:

- Deze Module was oorspronkelijk gericht op het werk van Dr. H.M.Shelton. We hebben dit uitgebreid met een historisch perspectief van de Hygiënische beweging en zijn pioniers. Het grootste gedeelte van deze module bestaat uit Engelstalige Literatuur van Dr Shelton, Dr Tilden, TC Fry ea. Voor mensen die het Engels machtig zijn, is dit een unieke uitbreiding van de kennis over hoe op een natuurlijke manier de gezondheid beschermen, bewaren of herstellen.

Bronnen :

- Diverse ondersteunende artikels en referenties

Instructies :

- ◆ Deze Module is er vooral om een idee te krijgen van de historische achtergrond van de Natuurlijke Hygiëne en de rol die Dr Herbert Shelton heeft gespeeld in het ontwikkelen van een wetenschappelijke basis hiervoor.
- ◆ Deze module bevat Nederlandstalige onderdelen, maar voor mensen die voldoende Engels beheersen, zal dit een openbarende onderdeel zijn, met enkele van Sheltons' meesterwerken, inclusief een bibliotheek met voordrachten in mp3, in typische Shelton-stijl: de logica en de natuurwetten zelf uitdagend om zijn stellingen te weerleggen.
- ◆ Maak ook kennis met de andere pioniers die een bijdrage leverden tot de kennis over natuurlijke gezondheid.
- ◆ Geniet mee van de "Tijdloze lessen" gebaseerd op wetten die nooit wankelen.

De cursus Natuur & Gezondheid

Module Thema: Granen / Gluten

Maakt deel uit van de cursus Natuur & Gezondheid : **LESPAKKET 7 / ZIJN GRANEN DE IDEALE MENSELIJKE VOEDING? WAAR LIGGEN DE PROBLEMEN? ANALYSE VAN DE BEZWAREN TEGEN TEVEEL GRANEN IN DE VOEDING**

Inhoud : **de nadelen van gluten en andere substanties in granen**

Doelstelling : de plaats van granen in een gezonde voeding herdefiniëren

Bevat volgende publicaties :

- Allergie, Astma, Eczeem
- GlutenVrij
- Graanschade
- Verkoudheid

Audio-onderdelen :

Andere :

- Individuele fiche over boekweit, gierst, kastanjes, quinoa, rijst, tarwe...

Ondersteunende artikels:

- Wijzigingen die granen hebben ondergaan
- Complex zetmeel
- Volle granen vs geraffineerde granen
- Glutenvrije granen
- Wat zijn de problemen met tarwe ?

Bronnen : een bibliotheek aan artikels (vooral in het Engels) van schrijvers en onderzoekers die de problemen van granen beschrijven en ze in verband brengen met een grote groep van aandoeningen.

Instructies :

- ◆ Dit is een kleinere module met de nadruk op de nadelen van teveel granen in de voeding.
- ◆ Lees de publicaties. Begin met GlutenVrij. Het boek MucusVrij werd zowel in deze module als in de module O / ontsteking - pijn opgenomen. Het maakt bewust dat mucusvorming een belemmering is voor het organisme en dat geraffineerde granen een belangrijke factor daartoe zijn.

De cursus Natuur & Gezondheid

Module Thema: Helende kracht

Maakt deel uit van de cursus Natuur & Gezondheid : **LESPAKKET 5 / DE HELENDE KRACHT VAN DE VOEDING / FACTOREN IN ALLES WAT WE ETEN, DIE BIJDAGEN TOT HERSTEL EN EVENWICHT**

Inhoud : **Geneeskracht van voeding : hoe werkt het ? Ken je voeding - product-info**

Doelstelling : **begrijpen wat voeding kan en niet kan doen : gezondheid door voedselcorrecties**

Bevat volgende publicaties :

- Appels als Medicijn
- Druiven als Medicijn

Audio-onderdelen :

- Geneeskracht van de Voeding
- Fruit, volwaardige voeding
- De mens, een vruchteneter
- Geleid naar het eten van fruit
- Groenten NewStart
- groenten leren kennen

Andere : presentaties :

- De Groene Kracht
- Ken je groenten
- Kiemen, Levend Voedsel
- Nieuwe Start : Zon
- Nieuwe Start : Voeding
- Nieuwe Start : Water
- Voeding als Medicijn

Schema's :

- Iedereen kan iets doen
- Noten en gezondheid

Ondersteunende artikels:

- De map "Voeding als Medicijn" met tal van gepubliceerde artikels (Van aardappels tot Zuring) over hoe voeding de genezende vermogens van het lichaam ondersteunt.
- A tomato a day
- Aardappels zijn gezond
- Aardappels en de huid
- Alfalfablad
- Een appeltje voor de dorst
- Bananen
- Broccoli en de hersenen
- Cactusvijgen
- Chia
- Chlorofyl
- Citrusfruit
- Dankbaar groen
- Geneeskrachtige voeding
- Genetische modificatie
- Geschenken van de natuur
- Goitrogenen
- Heermoes
- Keukenkruiden
- Kiemen
- Komkommer
- Mariadistelzaad.... en veel meer

Bronnen :

- Diverse ondersteunende artikels en referenties

Instructies :

- ◆ Deze module is zeer ondersteunend om te begrijpen dat we in de meeste gevallen geen ander medicijn nodig hebben, dan een aangepaste voeding.
- ◆ Als de voeding fout is, helpt geen enkel medicijn; als de voeding correct is, heb je geen enkel medicijn nodig.

De cursus Natuur & Gezondheid

Module **J** Thema: **Jonger worden**

Maakt deel uit van de cursus Natuur & Gezondheid : **UITBREIDING / WALKER / ANTI-AGING**

Inhoud : **Maak kennis met het werk van Dr. N.W. Walker, Cornaro**

Doelstelling : **Wat is jouw biologische leeftijd? Die wordt niet bepaald door de kalender**

Bevat volgende publicaties :

- Cornaro, Zo word je 100 jaar
- Nooit te oud om Jonger te worden
- Natuurlijk Slank
- Sap je Gezond
- De Hunza's, het volk dat geen ziekte kent
- De Hunza's / Het wiel der gezondheid

Engelse :

- Cornaro Discourses
- Become Younger
- Colon Health
- Fresh Vegetable and Fruit Juices
- Vibrant Health

Audio-onderdelen : **geen**

Schema's :

- ◆ Darmschema / Walker
- ◆ Voetschema / Walker

Presentaties :

- ◆ Natuurlijk Slank
- ◆ Nooit te oud om jonger te worden

Ondersteunende artikels:

- ◆ Hoe men in Hunzaland 100 jaar wordt
- ◆ Ouder worden
- ◆ Geen dag zonder salade
- ◆ Oud worden - Jong blijven
- ◆ Minder eten voor langer leven
- ◆ 101 manieren om verouderen tegen te gaan
- ◆ Vitaal ouder worden

Instructies :

- ◆ In de cursus Natuur & Gezondheid heeft het werk van Dr. Walker en Cornaro een ondersteunende betekenis. Enerzijds brengt het ons in contact met de vroege vormen van de voedingspraktijk en brengt het ons naar de wortels van de oorzaak&gevolg-beweging.
- ◆ Daarnaast moet Cornaro's werk gezien worden als een pleidooi voor eenvoud en soberheid; terwijl de werken van Dr. Walker een krachtige motivatie zijn om de 5 fundamenteën van gezondheid ernstig te bestuderen en in praktijk te brengen :
 - Gezonde Voeding, met de nadruk op rauwkost
 - Sappen voor het herstel van de enzymenbalans
 - Voedselkeuze & voedselcombinaties
 - Darmsanering, waarbij darmspoeling en vasten een rol speelt
 - De attitude voor succes (gezondheid)
- ◆ Lees Nooit te oud om jonger te worden.
- ◆ Ontdek het belang van een goed werkende spijsvertering en hoe sappen een enorme hulp zijn om de conditie te verbeteren.
- ◆ Als gewichtscontrole een behoefte is, lees Natuurlijk Slank en pas de principes ervan toe. Gezonde voeding is je Koning; een actief en beweeglijk leven is je Koningin !

De cursus Natuur & Gezondheid

Module **K** Thema: **Kanker & voeding**

Maakt deel uit van de cursus Natuur & Gezondheid :

**UITBREIDING / KANKER-
CHRONISCHE ZIEKTEN**

Inhoud : standpunten en strategie ivm natuurlijke preventie en benadering van kanker en chronische ziekten. Kanker als 7e stadium in een langdurige ontwikkeling en kansen op herstel of verlenging van het leven door voedingsaanpassingen en therapie / nadruk op Gerson-methode ea natuurlijke ondersteuning

Doelstelling : ken de mogelijkheden en beperkingen van de kankertherapie in het algemeen en de voedings- en natuurlijke hulpmiddelen die preventief en curatief een rol spelen.

Bevat volgende publicaties :

- ♦ Kanker en Voeding
- ♦ Biologische Kankertherapie / Budwig - lijnzaad
- ♦ Nog twee maand te leven
- ♦ Voor de goede zaak

Audio-onderdelen :

- ♦ een compleet onderdeel (Engels) over de Gerson-therapie met de 14 voordrachten over de Gerson therapie en haar toepassingen en praktische elementen
- ♦ Voordracht 4C / medische speculatie over voeding

Ondersteunende artikels:

- ♦ Abrikozenpitten
- ♦ Een andere weg voor kanker
- ♦ Asperges
- ♦ B17
- ♦ Essiac
- ♦ De Gerson therapie
- ♦ Gersons Voedingsadvies
- ♦ Je Bord - Je Lot
- ♦ Kanker & Angiogenese
- ♦ Kanker voorkomen of genezen ?

Bronnen :

- ♦ Questions for your oncologist
- ♦ Prostate Cancer
- ♦ Death by Doctoring
- ♦ Artificial light / Cancer
- ♦ Baking Soda
- ♦ Barley Grass
- ♦ Pleidooi biologische kankerbestrijding
- ♦ Breast Cancer Gene
- ♦ Cancer diagnoses kill quicker than the cancer
- ♦ Case history ten cancer patients / Gerson
- ♦ Flax Seed
- ♦ Foods for Cancer Prevention
- ♦ How Your Body Heals Itself
- ♦ Suiker - Kanker
- ♦ e.v.a.

Instructies :

Zie deze module als een aanvulling op de cursus Natuur&Gezondheid, nadat je via alle invalshoeken de rol van voeding en levenswijze, met al zijn risico's en pluspunten, hebt bestudeerd. Hier vind je informatie die ondersteunend is voor het begrijpen van het hoe en waarom van kanker en wat te doen, wanneer het zich voordoet.

De cursus Natuur & Gezondheid

Module Thema: **Levend Voedsel**

Maakt deel uit van de cursus Natuur & Gezondheid : **LESPAKKET 2 / HET NATUURLIJKE ZO NATUURLIJK MOGELIJK / VOEDING**

Inhoud : **de betekenis van rauwkost, enzymen, chlorofyl, de totaliteit van levende voeding**

Doelstelling : als basis van deze cursus begrijpen dat de natuur niet kan worden verbeterd

Bevat volgende publicaties :

- De natuurlijke kracht van Rauwkost
- De Rauwe Familie
- Fruit Eten / Dr Shelton
- Fruit kan je genezen / Abramowski
- Rauw Eten / Aterhov
- Rauwkost-Transformatie

Audio-onderdelen :

- Rauwkost, Levend Voedsel 1C
- Rauwkost Geneest 1D

Andere : Schema's :

- A Rauw Eten
- Rauwkost-schema
- Kiemschema
- Bijsluiter

Presentaties :

- Rauw Eten

Ondersteunende artikels:

- Vragen Rauw Eten : een complete gids bij de eerste stap naar levende voeding
- Bio-elektrische factoren van de voeding
- Eetbaar groen
- Genezend Sap
- Eten & Drinken
- Geen dag zonder salade
- Goed ontbijt
- Groene smoothies
- Jacht op de koolhydraten
- Kiemen
- Kookery / Stookery : artikel HM Shelton
- Rauw aan de kapstok
- Rauwkost- artikels / verzameling
- Toppers & Floppers
- Voorjaarsgroen
- Je zoete tand
- Zonnebloempitten

Bronnen

- Diverse ondersteunende artikels en referenties

Instructies :

Dit onderdeel brengt je naar de basis van de cursus : waarom we voor de rest van deze cursus (en ons leven) bij de natuur te rade gaan: waarom het natuurlijke zo natuurlijke de hoogste norm is en wat dit betekent op het vlak van voeding.

Lees de zes waardevolle publicaties voor motivatie en inzicht. Vergeet niet Aterhofs' werk Rauw Eten en laat je aanraken door zijn logica en hoe hij wetenschappers uitdaagt om het tegendeel te bewijzen.

Materiaal genoeg voor motivatie & inzicht in de natuurlijkste voeding.

Als je dit doorgenomen hebt, ben je klaar voor module 3 : (Module A / De Anti-Voeding) / een grotere tegenstelling is ondenkbaar.

De cursus Natuur & Gezondheid

Module **M** Thema: **Matigheid, Vasten**

Maakt deel uit van de cursus Natuur & Gezondheid : **LESPAKKET 10 / VASTEN & GEZONDHEID**
VERSCHILLENDE MAATREGELEN DIE KUNNEN WORDEN GENOMEN OM RUIMTE TE SCHEPPEN VOOR GENEZING

Inhoud : **Voedsel beperkende maatregelen, kuren, sappen, reiniging, detox**

Doelstelling : feiten en motivatie om rustpauzes in te lassen in voedingspatronen

Bevat volgende publicaties :

- Detox je Gezond
- Intoxicatie, de bron van alle ziekten / Tilden
- Jeuner pour revivre
- Sap je Gezond
- Toxemia Explained / Tilden
- Vasten, de Beste Remedie van de Natuur / Mosséri
- Vasten, Geneeskunde zonder het mes
- Vasten / TC Fry
- Zuiver Water

Andere : schema's

- Boom intoxicatie / Tilden
- Bronnen intoxicatie
- Detox chlorella

Ondersteunende artikels:

- 14 dagen vasten
- Amalgaam toxiciteit
- Aspartaam
- Auto-intoxicatie
- Bentoniet
- Chlorella
- Detox & Darmgezondheid
- Detox / Lymfe
- Drinken
- Groene Detox
- Detoxen met sap
- Houtskool
- Voorjaarskruiden
- Sappenkuren
- Medicijnen: denk na
- Alkalisch water
- Reflux detoxen en lymfe
- Ontgiftigen
- Reinigingskuren
- Toxinevangers
- Vasten en rust
- Vasten voor meer energie
- Vasten: voor en tegen
- Vergiftigd schoon

Bronnen :

- Diverse ondersteunende artikels en referenties

Instructies :

- ◆ Gezonde voeding is belangrijk, maar het verklaart niet alles. De beste voeding, perfect gecombineerd, is in de eerste plaats om gezonde mensen gezond te houden. Maar ernstige opstapelingen uit het verleden, vragen om een speciale periode van matiging en rust.

De cursus Natuur & Gezondheid

Module **N** Thema: **Natur-El Nieuwe Start**

Maakt deel uit van de cursus Natuur & Gezondheid : UITBREIDING

Inhoud : **Diverse subthema's / Aandoeningen in de kijker op basis van "Een Nieuwe Start"**

Doelstelling : De Natuurlijke Hygiëne (Natuurlijke Gezondheid) beter leren kennen. Op de natuur vertrouwen in ziekte en gezondheid.

Bevat volgende publicaties :

- Een Nieuwe Start
- Natuurlijke Hygiëne
- Natuurlijke Gezondheid
- Hart- en Vaatziekten
- Houd je Hart in Conditie
- Vetten & Gezondheid
- Wat houdt hersenen en zenuwstelsel gezond
- Zenuwproblemen en Emotionele problemen
- Baby- en Kindervoeding
- Het Ideale Zwangerschapsdieet
- Waarom Christenen Ziek Worden

Audio-onderdelen :

- Life at its best / Veith
- Your Health, Your Choice / Veith
- Sitting on a time bomb / Veith
- Health and Happiness / Veith

Subthema's (aparte modules):

Elk subthema bestaat op zijn beurt uit verschillende onderdelen

- ◆ **Nieuwe Start**
- ◆ **Hart- en Vaatziekten**
- ◆ **Tandgezondheid**
- ◆ **Zenuwstelsel**
- ◆ **Zwangerschap en Moederschap**

Ondersteunende artikels :

- Gezonde huid
- Huidaandoeningen
- Psoriasis
- Oorzaken van ziekte
- Natuurlijke gezondheid
- Signalen van het zieke lichaam
- Stadia van ziekte
- Voedingswetten van de natuur
- Zin van ziekte

Bronnen :

- Diverse ondersteunende artikels en referenties

Instructies :

- ◆ Deze Module brengt verschillende thema's samen. Om te beginnen maakt het gebruik van "Een Nieuwe Start", een gezondheidsprogramma dat door tienduizenden mensen is gevolgd voor een variatie van gezondheidsklachten.
- ◆ Dit wordt o.m. toegepast op hartklachten, tandproblemen, het zenuwstelsel en bevat ook een apart onderdeel over zwangerschap en moederschap voor een echte 'nieuwe start'.
- ◆ Lees Een Nieuwe Start en Natuurlijke Gezondheid om het Natur-El-standpunt over gezondheid en genezing te kennen.

De cursus Natuur & Gezondheid

Module Thema: Ontsteking / Pijn

Maakt deel uit van de cursus Natuur & Gezondheid : UITBREIDING

Inhoud : **Ken de oorzaken van ontsteking en Pijn**

Doelstelling : door kennis van de oorzaken en gebruik maken van de hulpmiddelen, ontsteking en pijn voorkomen of genezen.

Bevat volgende publicaties :

- DMSO
- Migraine
- Mucus Vrij
- Ontstekingen en Pijn
- Ontsteking / Dossier
- Ontstekingen & infecties
- Prostaat vergroting

Audio-onderdelen :

- Voordracht "Nooit meer verkouden"

Andere : presentaties :

- Verkoudheid

Ondersteunende artikels:

- Allergie
- Antibiotica
- Auro-immuunziekten
- Boswellia
- Echinacea
- Een merkwaardig feit
- Fibromyalgie
- Fluor
- Griep
- Ziekten genezen of voorkomen?
- Natuurlijke Pijnbestrijding
- Ziek en dan?
- Koorts
- Koorts penicilline
- Kracht van zuurstof
- Kurkuma
- Magnesium-infofiche
- Pau d'Arco
- PEA
- Pycnogenol
- Spieren en bindweefsel
- Vaccins
- Wapens tegen griep
- Weerstandsmechanismen

Bronnen :

- Diverse ondersteunende artikels en referenties

Instructies :

- ◆ Waarschijnlijk is ontsteking en pijn niet de eerste oorzaak, en moeten we verder kijken wat erachter zit. Feit is wel dat chronische ontstekingen - zelfs sluimerend en zwak - ernstige gevolgen kunnen hebben...
- ◆ Begin met het lezen van Ontstekingen en Pijn. Vergeet ook MucusVrij niet te bestuderen ! Denk aan Ehrets' woorden dat je geen ontsteking kunt onderhouden, als je lichaam daar geen voeding aan geeft.

De cursus Natuur & Gezondheid

Module **P** Thema: **Positief Denken**

Maakt deel uit van de cursus Natuur & Gezondheid : UITBREIDING

Inhoud : **Positief Denken, Anti-Stress, Ademhaling**

Doelstelling : Het belang van positieve gedachten juist inschatten, ze gebruiken als hulpmiddel voor het bereiken van de gezondheidsdoelstellingen - motivatie, technieken, training. Wegen naar enthousiasme, hoop, verwachting, succes, geluk...

Bevat volgende publicaties :

- Adem, natuurlijke kracht
- Agenda Positief Denken
- Anti-Stress boek
- Positief Denken cursus / Coué
- Positief Denken in de Praktijk
- Positief Denken Receptenboek
- Slapen valt te leren
- Stress de baas
- Werken aan geluk

Audio-onderdelen :

- Rust en Relax serie

Andere : schema's :

- Adempauze
- Als je tot me spreekt
- De gave van de glimlach
- Gedachten en het lichaam
- Geluk maken
- Kaartjes / omkeren
- Neem tijd voor 12 dingen
- Positief denken: motivatie
- Raadgevingen Coué
- Stilte
- Zelfmeesterschap
- Zet je hart uit je hoofd

Andere : presentaties :

- Positieve autosuggestie en visualisatie
- Denken en Gezondheid
- Nieuwe Start : Adem
- Nieuwe Start : Bewegen
- Nieuwe Start : Rust
- Positief Denken en Geluk
- Positief denken : Inspiratie
- Slapen lig er niet van wakker

Ondersteunende artikels:

- Beter slapen
- Blijf positief
- Dankbaarheid
- Enthousiasme
- Enthousiaste gedachten
- Gedachten aan een vriend
- Geestelijke Vitamines
- Gelukkige gedachten
- Goed leven
- Hoe depressie genezen
- Lichter, lossen, lachend
- Optimisme en levensvreugde
- Geluk is dichtbij
- Gevaarlijke kantjes
- Kinderen en opvoeding
- Lachen naar het leven
- Loving what you do
- Een positieve noot haalt je dikwijls uit het rood
- Sterk tegen angst
- Stress beheersing
- Van Stress naar levensvreugde
- Veranderingen
- Tussen vasthouden en loslaten
- Zelfprogrammering

Bronnen :

- Diverse ondersteunende artikels en referenties

Instructies :

- ◆ Dit is een super-combo van onze cursussen Anti-Stress, Positief Denken, Zelfmeesterschap.... De geestelijke kant van gezondheid... of de bijdrage van het hoofd aan het lijf. Zet je er rustig bij en laat die verrijkende gedachten door je heen gaan... Denken voor betere gezondheid !

De cursus Natuur & Gezondheid

Module **Q** Thema: **Vraag & Antwoord**

Maakt deel uit van de cursus Natuur & Gezondheid : **LESPAKKET 11 / DE MEEST GESTELDE VRAGEN OVER VOEDING & GEZONDE LEVENSWIJZE**

Inhoud : **Voeding en Levenswijze benaderd vanuit vragen die mensen zich stellen**

Doelstelling : antwoorden hebben bij de vele vragen waarom gezonde voeding zich onderscheidt van klassieke of industrievoeding en hoe voeding en gezondheid op elkaar inspelen

Bevat volgende publicaties :
De 4 nummers van
Natuur&Gezondheid 2021 die de
vragen beantwoorden die mensen
zich stellen over de relatie
voeding-levenswijze-gezondheid



- ◆ De hele cursus Natuur&Gezondheid is opgezet om natuurlijke voeding te begrijpen en de vragen die daaromtrent kunnen ontstaan, te beantwoorden.
- ◆ Als men de cursus als geheel doorneemt, zou men daar een antwoord kunnen vinden op de meeste vragen die mensen zich stellen, maar we hebben hier de meeste op een rijtje gezet, wat betekent dat de studie van deze vraag-antwoord-module, een les op zich is.
- ◆ Deze Module is niet afzonderlijk te koop, maar is een onderdeel van de cursus Natuur&Gezondheid en is voorbehouden aan de abonnees.
- ◆ Het behandelt ook diverse thema's over voeding en levenswijze in de "Zeg-mij-waarom"-stijl... met duidelijke antwoorden en beschrijvingen.
- ◆ Deze Module is nog niet beschikbaar - ook geen gedeelte. De uitnodigingslink voor download zal naar de abonnees worden gestuurd in de loop van mei 2021. Tot dan hoop ik op aandachtige studenten !

Deze module is in voorbereiding en maakt deel uit van het abonnement op de cursus Natuur&Gezondheid. Het kan niet afzonderlijk worden aangevraagd, maar is voorbehouden aan de cursisten die zich verdiepen in alle modules.



De cursus Natuur & Gezondheid

Module **R** Thema: **Reuma, Verzuring**

Maakt deel uit van de cursus Natuur & Gezondheid : **LESPAKKET 8 / VERZURING ALS OORZAAK VAN CHRONISCHE ZIEKTEN MET REUMATISCHE AANDOENINGEN ALS VOORBEELD**

Inhoud : **Reuma, Verzuring, Verzuringenziekten, Het zuur-Basen-Evenwicht**

Doelstelling : kennis hebben van wat ontzuurt en verzuurt, om voedingsevenwicht na te streven

Bevat volgende publicaties :

- Osteoporose
- Reuma werkmap
- Reuma Natuurlijk Genezen
- Je lichaam is te Zuur

Audio-onderdelen :

- Verzuring
- Basische of verzurende voeding
- Reuma natuurlijk genezen
- Reuma en afvalproducten
- Reuma / praktijk
- Reuma : hulpmiddelen
- Reuma en chronische ziekten
- Verzuring en artritis

Andere : presentaties :

- Reuma
- Zuur-Basen

Andere : schema's :

- Calcium schema
- Calcium rovers
- schema zuur-basen
- Verzuring in cijfers
- ZB Calciumrovers
- ZB Daarom ziekten
- ZB Evenwicht
- Zuren en Basen in kaart

Ondersteunende artikels:

- Basische voeding
- Eetbaar groen
- Eiwitten
- Enzymen en artritis
- Verzuring en Ziekte
- Voeding en artrose
- In balans
- Ontzuringskruiden
- Osteoporose en eiwitten
- Osteoporose / Lorraine Day
- Hoe houd je het in balans?
- Verzuring, oorzaak van alle chronische ziekten
- Waarom ontzurend ?
- Waarom zuurremmers ?
- Zuivel en osteoporose
- Zure reflux

Bronnen

- Diverse ondersteunende artikels en referenties

Instructies :

- ◆ Reuma en aanverwante aandoeningen kunnen mensen ernstig verminderen. We gebruiken in deze Module Reuma als een voorbeeld van verzuringsklachten. Maar wanneer we Johanna Budwig volgen, ziet zij in alle chronische ziekten een voorgeschiedenis met ernstige verzuring. Dat betekent, dat ongeacht of we te maken hebben met hart- en vaatziekten, kanker, nierziekten, chronische huidziekten tot en met veroudering in het algemeen, verzuring altijd op een of andere manier om de hoek komt kijken.
- ◆ Lees de verschillende onderdelen en ontdek de bronnen van verzuring en hoe je de verzuring kunt ongedaan maken.

De cursus Natuur & Gezondheid

Module **S** Thema: Supplementen

Maakt deel uit van de cursus Natuur & Gezondheid : **LESPAKKET 13 / VOEDINGSAANVULLING**

Inhoud : **De rol van voedingsaanvulling : is het nuttig, nodig of overbodig?**

Doelstelling :

Bevat volgende publicaties :

- Magnesium, het MeesterMineraal
- Mineralen in Voeding en Gezondheid
- Natriumbicarbonaat
- Vitamines en Gezondheid
- (Colloïdaal) Zink

Ondersteunende artikels:

- B12-tekort
- Bacteriën
- Kelp
- Magnesium
- Voedingstekorten
- Voeding voor de hersenen
- Voedingssupplementen
- Zwangerschap en voedingssuppletie
- Map Mineralen
- Map Therapeutische producten (enzymen, gistvlokken, glucosamine, lecithine, magnesiumsulfaat, MSM, natriumbicarbonaat, PEA...)
- Map Vitamines

Bronnen :

- Diverse ondersteunende artikels en referenties

Instructies :

- ◆ Voedingsgebreken kunnen de functionaliteit van het lichaam ernstig verstoren. Ze kunnen op lange termijn leiden tot orgaanfalen, verhoogde toxiciteit, opnameproblemen, waardoor een vicieuze cirkel wordt geschapen.
- ◆ Voedingsgebreken kunnen te maken hebben met een gestoorde opname, of met het feit dat het voedsel het gewoon niet bevat, hetzij door de landbouwpraktijken, hetzij door de bewerking, hetzij door de keuze van het voedsel dat men gebruikt.
- ◆ Meestal worden voedingsgebreken afgeleid van het klachtenpatroon (ziekte / symptomen), een bloed- of haaranalyse of andere kenmerken van het lichaam.
- ◆ Het is belangrijk om niet voorbij te gaan aan deze realiteit en op een correcte manier en indien nodig aan te vullen wat de werking van het lichaam ten goede komt. Het principe blijft dat we altijd in de eerste plaats proberen te halen uit de voeding wat mogelijk is, en bij gebrek, na te gaan welke voeding hier zou kunnen worden aangevuld.

De cursus Natuur & Gezondheid

Module **T** Thema: **Therapie**

Maakt deel uit van de cursus Natuur & Gezondheid : **LESPAKKET 14 / ONDERSTEUNING VAN**

Inhoud : **Diensten, hulpmiddelen en ondersteuning die kunnen worden geboden aan zieken**

Doelstelling : de hulpmiddelen kennen die op een zachte manier het herstel ondersteunen

Bevat volgende publicaties :

- Het Afleidingsbad
- Inversitherapie & Rugklachten
- Klei, Natuurgeneeskundige toepassingen
- Natuurlijke Zelfzorg versus Medische Zorg
- Wat doe je met Propolis
- SappenWijzer
- De Weg naar Gezondheid
- Etherische Oliën
- De Groene Apotheek
- De Groene Kracht
- Honing, Stuifmeel en Koninginnebrij
- Oergeneeskunde met Kruiden

Audio-onderdelen :

- Engelstalige voordrachten "How to eliminate sickness"

Andere :

- Presentatieserie "Doe het voor je gezondheid :
- 1/ Geneeskracht van voeding
- 2/ Geneeskracht van kruiden
- 3/ Bijzondere voedingsmiddelen en hulpmiddelen
- Kruidenintro

Ondersteunende artikels:

- Diverse kruiden en hun gebruik in functie van ziekten
- Colloïdaal Zilver
- Een merkwaardig feit
- Enzymen en therapie
- Het gebruik van kruiden
- Genezen, het recept
- Een Gezonde Rug
- Herfst en koude dagen
- Hoe gebruik je kruiden
- Houtskool
- Kruiden en detox
- Kruiden en het hart
- Kruiden en Osteoporose
- Kruiden en de hersenen
- Sleutel Natuurlijke Zelfzorg
- 't Zijn de Genen
- De weg van de genezing
- Gezondheid zonder Medicijnen

Map Kruiden en Gezondheid

- Artikels en individuele besprekingen van de courante kruiden en hun gebruik

Instructies :

- ♦ Jammer genoeg vinden veel mensen de weg naar Natuurlijke Gezondheid pas wanneer hun conditie erg beschadigd is.
- ♦ Alle vorige modules moeten overwogen worden voor er sprake kan zijn van ondersteunende praktijken. Zie deze ondersteunende praktijken als bijkomende hulp in geval van opname-problemen, voedingsgebreken en omstandigheden waar voeding en levenswijze alleen het niet waar maken.
- ♦ Deze hulpmiddelen zijn eenvoudige technische ondersteuning die meegaan in de idee om "betere omstandigheden voor genezing te scheppen". We onthouden dat geen enkele therapie, noch therapeut kunnen genezen. Het lichaam geneest zichzelf.

De cursus Natuur & Gezondheid

Module Thema: Voedingspraktijk

Maakt deel uit van de cursus Natuur & Gezondheid : **LESPAKKET 12 / AAN TAFEL**

Inhoud : **Ken je voeding, voedingspraktijk en recepten**

Doelstelling : Een ideeënbank voor heerlijk natuurlijk eten

Bevat volgende publicaties :

- Echt Eten
- Fruitrecepten
- Groentenrecepten
- Heerlijk Rauw
- Keukenkruiden
- Notenrecepten
- Alternatief Ontbijt
- Puur Salades
- Smoothies uit de 4 Windstreken
- Wat schaft de V-pot
- Cuisinons sans Cuisson
- Zoet zonder Suiker

Andere :

- Serie Receptenkaarten in jpeg-formaat (ook uitgegeven in gedrukte vorm)
- Receptenkaarten / aanvullende serie

Ondersteunende artikels oa :

- Amandelmelk
- folder Bananen ijs
- Carobe
- De Weg / Drogerijtjes
- De Weg / Smoothies
- Groentenrecepten serie : gerangschikt per thema
- Hennepmelk
- Kersenijsje
- Knolselderij
- Lente Recepten
- Mooi geschikt
- Salades in een glas
- Sesammelk
- Witlof
- Zomer Recepten

Bronnen :

- Diverse ondersteunende artikels en referenties

Instructies :

- ◆ Deze Module komt tegemoet aan de vraag om een praktische leidraad te hebben voor gezonde voeding. Begrijp dat gezonde voeding niet kan worden herleid tot recepten - al zijn die er wel - maar dat gezonde voeding alleen maar kan bepaald worden door de behoeften van het lichaam en hoe die op de beste manier kunnen worden ingevuld.
- ◆ De praktijk van gezonde voeding kan zeer eenvoudig zijn. Als men de principes - zoals weergegeven in alle vorige modules - in praktijk brengt, in eigen stijl, is het helemaal OK. Maar veel mensen beginnen eenvoudig en hun voeding bevredigt niet... dan kunnen recepten helpen om op de Groene Weg te blijven en soms met kleine consessies grote vooruitgang te boeken.

Extended Nature & Health

Module **XL** Theme: **LifeScience course**

Additional study material based on natural hygiene, collected by TC Fry and others

Contains :the complete 106-lesson-course of TC Fry, with a lot of additional publications on health

Offers all needed tools for understanding natural hygiene and what it means to trust nature in health and illness, and the purpose of sickness and health crises. Helps to understand the healing mechanisms and the way nature provides. Based on eating fruits and veggies, correct food combining, and all other conditions that make good health

Contains next lessons :

- overview of the Life Science course / Lesson 0
- Introduction to the Foundations of Natural Hygiene / Lesson 1-6
- Lesson 2 : Diseases
- Lesson 7-11 Composition and facts about food
- Lesson 12-17 : Non-food Essentials for health
- Lesson 18-19 : Man's Dietic Character
- Lesson 20-22 : Digestion of food
- Lesson 23-27 : Storage, Handling, Serving, Cooking of food
- Lesson 28-35 : Condiments, Sugar, Meat, Animal products, Beverages, Molasses
- Lesson 36-39 : Onions, Garlic, Fermented foods, Junk Food
- Lesson 40-42: Drugs, Smoking, Cooking
- Lesson 43-48 : Fasting
- Lessons on gardening, raising children, exercise, care, family, different diseases, causes and treatments...



Articles and information

- Toxemia Rxplained / Tilden
- A challenge to the medical profession
- Alkalise chart
- Arthritis factsheet
- Colon Hydrotherapy
- Cookery Crookery
- Dr Tildens Epigrams
- Fasting Devries
- The junk food lovers / Step by step guide
- Hay : Health by food
- Health science / study guides
- Just / Return to Nature
- High Energy Methods / guides
- The Myth of Medicine
- Natural Hygiene / Ciursio
- Crazy about Nuts / recipe Guide
- Second Hands Foods
- Shelton / Fundamentals
- Shelton / Ortopathy
- The choice is clear / Banik
- The gift of love
- Tilden / Children
- Tilden / Constipation
- Tilden / Impaired health
- The best of raw food : veggie recipes
- Wonderful detoxifiers

and much more

De cursus Natuur & Gezondheid

Module **Z** Thema: **Zuivel Dierlijk eiwit**

Maakt deel uit van de cursus Natuur & Gezondheid : **LESPAKKET 9 / EIWITTEN & GEZONDHEID**

Inhoud : **Hoe dierlijke voeding ervoor gezorgd heeft dat wij chronisch overvoed zijn**

Doelstelling : Diverse mythes over voeding doorbreken

Bevat volgende publicaties :

- Eiwitten in Voeding en Gezondheid
- Melk zonder Melk
- ZuivelVrij

Audio-onderdelen :

- Udderly Amazing / Veith

Andere / Presentaties :

- Dairy and Leukemia
- De Grote 3 in de voeding
- Melk zonder Melk
- Slijmvrij Eten / Eieren, Vlees, Vis, Kaas...
- ZuivelVrij

Andere :

- Diverse posters waarmee melk en zuivel werden gepromoot

Ondersteunende artikels:

- Beter leven zonder vlees
- Cows' milk / HM Shelton
- Zoiets doe je niet met een dier
- folder Eiwitmythe
- folder Eiwitrijk dieet
- Waar haal je de eiwitten?
- Groeihormonen in vlees
- Melk / astma
- Melk & Honing
- Notenmelk
- Vegetarians live longer / Day
- folder Melk
- Our Daily Bread
- Tranen om Bella
- Angst voor het V-woord
- Vegetarisme en Sportprestaties
- Vegetarisme / Tolstoi
- Is Vis veilig ?
- folder Beter leven zonder vlees

Bronnen :

Diverse artikels van de PCRM en andere organisaties en schrijvers met kritische kanttekeningen tegen het gebruik van zuivel en melk.

Instructies :

- ◆ Veel mensen zien eiwitten als basis voor gezondheid en kracht. De vraag "Waar haal je dan die eiwitten" is miljoenen keren misbruikt en wijst op een grove onwetendheid over wat gezondheid teweegbrengt.
- ◆ Ondertussen lijden en sterven miljoenen mensen omdat hun voeding teveel eiwitten bevat en ze volledig verzuurd raken.
- ◆ Het streven naar meer eiwitten heeft als geen ander in de kaart gespeeld van de rush naar meer dierlijke voeding, voedselverspilling en het hele medische systeem.

Herb	1 - Digitale Publicaties / voeding - gezondheid - therapie	kosten	zit ook in
	Beginnersgids 1	€ 9,00	Module B
	Beginnersgids 2	€ 9,00	Module B
H	CalorieënGids	€ 5,00	Module B
H	DarmSpoelingen / ingeleid door Chronische Constipatie / Arnold Ehret	€ 9,00	Module D
	De Groene Weg / Het ABC van gezonde voeding	€ 9,00	Module A
H	De Lever	€ 9,00	Module D
	De Spijsvertering, motor van je Energie	€ 5,00	Module D
H	Diabetes, een tikkende tijdbom	€ 9,00	Module Z
	DMSO in de huisapotheek	€ 3,00	Natuur&Gezondh
	Druiven als Medicijn, met het verhaal van Johanna Brandt en Druivenkuur	€ 5,00	Module H
	Er is iets BETER / God heeft een plan voor gezondheid en welzijn	€ 5,00	Module C
H	Fruit Eten / De mens zijn thuis is in de Boomgaard / Dr. H.M.Shelton	€ 9,00	Module E
H	Fruit Eten & Fysiek Herstel / Dr Abramowski	€ 5,00	Module B
H	Fruit Kan Je Genezen / Dr. O.L.M. Abramowski	€ 9,00	Module E
	God Geneest nog steeds - ook u? / Ralph Rasschig	€ 9,00	Module C
	Het Afleidingsbad	€ 9,00	Module T
	Het Ideale Dieet / Op maat van de mens / Albert Mosséri	€ 9,00	Module F
	Hoe Word je 100 Jaar ? / Luigi Cornaro ea	€ 9,00	Module J
	Inversie Therapie en Rugklachten	€ 5,00	Module T
	Is je lichaam te Zuur ?	€ 9,00	Module R
	Klei, natuurgeneeskundige toepassingen	€ 9,00	Module T
H	Koffie & Cafeïne / Een andere kijk	€ 3,00	Module A
	Lijnzaad & Lijnolie / Met het verhaal van de Budwig-therapie	€ 9,00	Module K
	Maak Zelf Colloïdaal Zilver (enkel in combinatie met SilverStar Generator)	€ 95,00	
H	Magnesium, het MeesterMineraal	€ 9,00	Module T
	Migraine / Hoofdpijn	€ 5,00	Module O
	MucusVrij / Professor Arnold Ehret	€ 9,00	Module O
	NatriumBicarbonaat, de unieke pH-regulator	€ 9,00	Module T
	Natuurlijke Gezondheid / de Weg naar / Als niets hielp, probeer dan dit.	€ 15,00	Module T
H	Natuurlijke Hulp bij Ontsteking & Pijn	€ 12,00	Module O
H	Nooit te oud om JONGER te worden	€ 9,00	Module J
	Osteoporose	€ 9,00	Module R
H	Propolis, wat doe je ermee?	€ 9,00	Module T
	Prostaat Vergroting	€ 9,00	Module O
H	Rauwkost, de natuurlijke kracht van - Voeding zo natuurlijk mogelijk	€ 9,00	Module L
	Sap je Gezond	€ 9,00	Module M
	Slapen valt te leren	€ 9,00	Module P
	Stress en Voeding / Stress de Baas	€ 5,00	Module P
	Suggesties voor Salades en Gezonde Voeding	€ 9,00	Module V
	SuikerVrij	€ 9,00	Module A
H	Twee maanden te leven / Overkankerpatiënt & Nieuwe Start-programma	€ 2,00	Module K
	Verslavingen	€ 9,00	Module A
	Verzuring - Ontzuring & Gezondheid / Is je lichaam te Zuur?	€ 9,00	Module R
H	Voedselcombinaties / Kunst van het associëren en het dissociëren	€ 9,00	Module D
	Wat schaft de V-pot vandaag ?	€ 9,00	Module V
	Zink	€ 5,00	Module S
H	Zo spreekt de Maag / De Tragedie van de Voeding / Prof. A. Ehret	€ 9,00	Module D
	ZuivelVrij	€ 9,00	Module Z
H	Zuiver Water	€ 9,00	Module M

2 - Digitale Boeken	kosten	zit ook in
andere titels : zie Modules		
De natuurlijke kracht van de Ademhaling	€ 9,00	Module P
Energie uit je voeding	€ 9,00	Module E
Gezondheid, Doe-het-zelf / 12 punten-programma	€ 9,00	Module B
Het Anti-Stress-boek	€ 9,00	Module P
Het Beste uit de Rauwkost / Groenten / Sappen, Soepen, Salades...	€ 9,00	Module V
Het Beste uit de Rauwkostkeuken / Fruit / Sappen, Smoothies, Salades...	€ 9,00	Module V
Het Beste uit de Rauwkostkeuken / Noten / Melk, Sauzen, Traktaties...	€ 9,00	Module V
Het grote Eiwitten Vraagstuk	€ 9,00	Module Z
Mineralen en Gezondheid (deel van abonnement Natuur&Gezondheid)	€ 9,00	Module S
Natuur & Gezondheid + lidmaatschap Natur-EI 2020 / Met download van 4 tijdschriften	€ 20,00	
Natuurlijke Remedies voor elke dag (deel van abonnement Natuur&Gez)	€ 9,00	Module T
Positief Denken Agenda	€ 9,00	Module P
Positief Denken in de praktijk	€ 9,00	Module P
Positief Denken, cursus / Positieve autosuggestie / Coué	€ 5,00	Module P
Positief Denken, werken aan geluk	€ 9,00	Module P
Reuma natuurlijk genezen	€ 9,00	Module R
Vitamines en Gezondheid (deel van abonnement Natuur&Gezondheid)	€ 9,00	Module S

Deze digitale boeken en veel andere vind je in de cursus Natuur&Gezondheid. Bestudeer ze allemaal om de knepen en de kunst van een natuurlijke voeding, levenswijze en genezing te kennen.



De **Life Science cursus** is een lespakket samengesteld door TC Fry. 106 lessen in het Engels, bestaande uit een scan van de introductie + de vragen en antwoord-pagina's + de eigenlijke les, aangevuld met tal van artikels. Uitgebreide studie over de factoren die de gezondheid beïnvloeden. Daarnaast bevat deze bundel nog een verzameling Engelstalige werken, waardoor u hier over een gedegen studiepakket beschikt met materiaal van Dr Shelton, Dr. Vetrano en tal van andere hygiënistische pioniers. Ik ken geen enkel vergelijkbaar studiemateriaal dat op zo'n diepgaande manier de oorzaken van ziekte en gezondheid ontleedt. Wij bieden deze module aan als uitbreiding bij de cursus Natuur&Gezondheid, of u kunt deze module apart aanschaffen bij Natur-EI.



De **cursus** Natuur & Gezondheid is een uit de hand gelopen project. Oorspronkelijk was het bedoeld om een zo ruim mogelijk aanbod van Gezondheidsgidsen te maken, waarin zoveel mogelijk gezondheidsfacetten zouden worden belicht, maar gaandeweg, werden bundels gevormd en brachten we ook alle andere informatie erbij samen, zodat de lezers zelf ieder onderdeel kunnen bestuderen - hetzij alleen het gewenste thema, hetzij de module, hetzij de complete cursus Natuur&Gezondheid. Je hebt de keuze : elke publicatie afzonderlijk, per module of de cursus als geheel. De Natuur doet je veel goed ! Met Natur-EI-le groeten.

WAAROM WACHTEN ?

Daar heb je het allemaal... Dit is het project waar ik sinds 1995 aan werk en waar ik de voorbije twee jaar elke dag een steentje meer heb van gelegd... Alles zorgvuldig geselecteerd, overwogen, uitgeprobeerd...

Je hoort zo dikwijls... "Ik heb daar dat gelezen, en die zegt dat..." Het is een allegaartje van meningen en opinies en "wetenschappen", die nochtans elkaar tegenspreken.

Maar kan je je permitteren om onwetend te blijven en je keuze uit te stellen die het verschil zal maken ? Wacht je misschien op de ontdekking van de eeuw, het magische serum, het elixir van de eeuwige jeugd, het middel dat alle "zonden" toedekt en je toestaat te leven zoals je wil...

Of breng je liever wijselijk en veilig je wil in overeenstemming met de eeuwige wetten van het leven, die muur van bescherming en veiligheid, die iedereen die het aanneemt, helpt om te maximum te halen uit het leven, ondanks beschadiging, degeneratie, verzwakking... De cursus Natuur & Gezondheid geeft antwoorden op vragen die men zich stelt. Tenslotte leven we in een wereld, waarin alle wijsheden, belangen en invloeden met elkaar wedijveren om de belangstelling. En je mag dan vertrouwen hebben in de natuur... maar er is weinig nodig om het aan het wankelen te brengen.

Er is over geen enkel onderwerp zoveel verwarring en misinformatie als over voeding, gezondheid en ziekte. De cursus Natuur&Gezondheid doet een poging om de "waarheid" zo voor te stellen, dat iedereen die zelf kan onderzoeken op haar waarde. Het zijn geen droge theorieën of gefilosofeer, maar een voorstelling van onweerlegbare feiten, die de hele geschiedenis lang, telkens opnieuw door mensen moesten ontdekt worden. Vandaag zijn er knappe mensen die alles weten over hun auto, over techniek en chemie. Maar als het gaat om het eigen lichaam, de persoonlijke gezondheid, blijven we zielig onwetend... en hopen op een wonder. Een formule, de ontluisterende vibraties in de handen van een genezer... En vergeten te doen wat we moeten doen. Gezondheid is een doe-het-zelf-zaak die niemand in je plaats kan doen. Ze is te belangrijk om uit handen te geven, om anderen daarover te laten beslissen. Waarom, hoe en wat... van dat doe-het-zelf-systeem, is de kern van deze cursus. Voeding, levenswijze, gezondheidszorg die volkomen in harmonie zijn met ons biologische concept. Het is een axioma, dat datgene wat werkt wetenschappelijk is en wat niet werkt is onwetenschappelijk... In dat licht kan je vragen stellen over alles wat voor wetenschap doorgaat in voeding en gezondheid.

Er is geen risico aan gezonde voeding. Het is geen experiment. Het is niet iets wat nog moet worden uitgetest en veiligheidsinspecties moet ondergaan. Er staat geen tijd op en er is geen reden om te wachten. Je kunt er direct mee aan de slag, onmiddellijk in praktijk brengen wat je weet, met vallen al opstaan.

Maar het kan jaren duren voor je de oude lessen en wijsheden hebt afgeleerd en geruild, voor gewoonten zijn omgepooold... en het kan ook véél motivatie vragen om tegen de stroom in te gaan en de bangmakerij en kritiek te trotseren.

Gek hé... je rookt en drinkt, en je doet niets goeds op het vlak van voeding en levenswijze... en niemand zegt wat. Nu eet je meer fruit en groenten, je houdt je aan de voedselcombinatie-principes... en je komt in de vuurlinie van onwetende mensen die uit angst om los te laten, om te veranderen, of voor sociaal isolement van jou een zondebok maken... Tenzij je goede antwoorden hebt, goede alternatieven, tenzij er gepraat kan worden en er een open dialoog ontstaat.

Nee je hoeft niet te wachten. Begin vandaag te doen wat je kent en weet. Maak er een groeiproces van, dat smaakt als een heerlijk avontuur. Laat het pittige ontdekkingen worden, als je de onveranderlijke biologische wetten leert kennen en ze transposeert op je leven. Je kunt niet verwachten éérst beter te worden, voor je begonnen bent met het in praktijk te brengen.

Jawel, je kunt fouten maken en elke beginner maakt fouten en uit fouten leer je... Maar een cursus als deze geeft je de ervaring en de kennis die duizenden hygiënistische dokters, onderzoekers, of mensen zoals jij en ik hebben verzameld.

Je hebt geen behoefte aan voedingswijzers, driehoeken of klavertjes... Alleen aan gezond verstand, een geest die helder genoeg is om de wetten van oorzaak en gevolg te onderscheiden. En dan de grote les, is leren luisteren naar zichzelf... zo logisch, maar zo moeilijk als we met een hoofd vol theorieën rondlopen.

Zin om de echte voedingswetenschap aan het werk te zien? Om feiten en motieven te vergelijken ?

Je kunt nog een jaar wachten. Het zal je dan beter uitkomen. Tenslotte wil je het ook niet te drastisch aanpakken... en we moeten ook niet extreem aan doen... Ik hoor het al. We zullen je niet zien, en ik betreur het, niet voor onszelf, maar voor jou. Wat moet er eerst gebeuren voor je het belang van een goede gezondheid, veroorzaakt door goede levensgewoonten en goede voeding, serieus neemt ?

Misschien tot binnenkort !

De dag waarop je begint te doen,
wat je altijd had moeten doen,
begin je te worden
wie je altijd had moeten zijn.

