

www.natur-el.org

info@natur-el.org

Natuur&Gezondheid

Houvast / Goednieuws

www.goednieuws.org

Overzicht van de Natur-El-folders

Map V / Voeding

THEMA FOLDERS

Snelle informatie uit de Natur-El-bibliotheek voor kennis over voeding, gezondheid en natuurlijke therapie

AANGEBODEN

in een abonnementsformule: dagelijks (vijf dagen op zeven) een nieuwe folder per mail.

Natur-El folder archief

VOEDING

alles over natuurlijke voeding, levenswijze en therapie in praktische beschrijvingen, achtergronden en toepassingen.

© natur-el 2024



	Nrs	Titel Serie
		Planning 2024
0	0	Het Dagelijkse Dozijn
1	01-25	Algemene info Voeding - Gezondheid
2	26-40	Beter af zonder
3	41-65	Fruit en gezondheid
4	66-91	Groenten en gezondheid
5	92-111	Noten, zaden, pitten
6	112-133	Wilde Groenten
7	134-155	Granen
8	156-168	Peulvruchten
9	169-190	Keukenkruiden en smaakmakers
10	191-200	Gedroogd fruit
11	201-210	Zoetmiddelen
12	211-220	Bindmiddelen
		Planning 2025
13		Vetten en vetzuren
14		Voeding Conclusies



“Een braadpan kan je best aan je vijand geven. Voeding zou nooit moeten bereid worden in vet. Ons lichaam is aangepast aan een “stenen tijdperk”-dieet van wortels en groenten.”

Dr. Denis Parsons Burkitt

“Gezondheid is een wonderbaarlijke beleving en de instrumenten die we daarvoor hebben gekregen zijn al even wonderbaar van kleur en vorm, zodat niemand verontschuldigd is, wanneer de Geest je overdauwt met heldere gedachten en men volledig gezuiverd is van vooroordeel en tegenstand, om met een open hart de beleving van echt voedsel te ondergaan en dankbaar stil te staan bij al die zegeningen. De Geest verplaatst zich tot de vroegste dagen, toen Gods stem al het goede tot aanschijn riep, en Zijn adem is blijven nazinderen in hemelse vruchten, om verloren mensen terug te leiden naar Hem.”

Het FLYER-project van Natur-El

Toen ik bezig was met de samenvattende folders voor de lopende cursus Natuur&Gezondheid, bedacht ik hoe interessant het zou kunnen zijn om alle informatie over gezondheid – voeding – levenswijze – ziekten – therapie – hulpmiddelen en genezing in folder-formaat te maken, zodat er voor veel onderwerpen, vragen, behoeften een direct antwoord klaarligt...

Dat is de planning, en ondertussen zijn de eerste veertig flyers (digitaal, maar gemakkelijk te printen indien nodig) klaar en kunnen we starten met dit project op 22 januari.

Abonnement 2024:

- kosten : 39 euro
- Daarvoor ontvang je met ingang van 22 januari 2024 (tot wanneer het eerste deel (1-12) voltooid is) vijf dagen op zeven per mail een pdf van de nieuwe folder. In totaal 150+ folders in de loop van 2024.
- Bewaar de folders die je wil behouden op je laptop of een andere drager bv USB stick
- Aan het einde van het jaar krijg je een herinnering met de mogelijkheid voor download van de hele map.
- Titels van de folders : zie planning, maar titels, volgorde en inhoud zijn in voorbereiding en kunnen gewijzigd worden. Een eindversie van het overzicht met de beschikbare titels, wordt aan het einde bezorgd.

V00 - Je Dagelijkse Dozijn : in deze folder over Dr.Gregers' algemene aanbevelingen over voeding maken we enkele kanttekeningen. Het geeft je meteen een idee waar we met deze serie folders naartoe willen.

serie	1 / Algemeen Voeding-Gezondheid
1V	Je Dagelijkse Dozijn
V01	Beginnen aan gezonder eten Nieuwe Start
V02	Rauw Eten - natuurlijke zo natuurlijk mogelijk
V03	Gezonde Darm - Je bent niet wat je eet
V04	Voeding die niet voedt
V05	Zo zit je goed - Dagschema Gezonder Eten
V06	Voeding Geneest
V07	Is je lichaam te zuur?
V08	Matigheid : Minder is Meer
V09	Vasten en Voedselvermindering
V10	Melk - niet voor 'elk'
V11	Intermitterend Vasten
V12	Jonger Worden
V13	Detoxen / voor een zuiver lichaam
V14	Hulpmiddelen voor detox
V15	Eiwitbeperking en gezondheid
V16	Vetbeperking en gezondheid
V17	Plant-aardige voeding - zo gezond als
V18	Combineer Juist
V19	Voedingsvezels: hoe meer hoe beter?
V20	Voedingszuren / citroen of limoen?
V21	Eten als je Honger hebt
V22	Drinken & Dorst
V23	Voordelen koken? Verhoogt koken
V24	Zout - de vergeten doder
V25	Geloof en Gezondheid

Betaal het abonnement op de Natur-El - rekening :

IBAN: **BE43 9733 7932 4901** BIC: **ARSPBE22** tnv Natur-El

serie	2 / Beter af zonder
2V	Meer is Minder
V26	Suiker Voedingsrover
V27	Industrievoeding
V28	Frisdranken
V29	Alcohol - op je gezondheid?
V30	Koffie & Thee
V31	Cacao - rauw of gebrand
V32	Keukenzout
V33	Azijn
V34	Eieren
V35	Vlees
V36	Vis
V37	Aspartaam
V38	Margarine
V39	Koken en Bakken
V40	Zoetmiddelen

De Serie "Beter Af Zonder"... focust op de onderdelen van de voeding met een mogelijk schadelijke of belastende invloed voor het goed functioneren van het lichaam. Het zijn stuk voor stuk motiverende flyers die argumenten geven om het gebruik ervan te doorbreken.

serie	3 / Fruit en Gezondheid
3V	Er is altijd wel iemand
V41	De mens een vruchteneter
V42	Zuur Fruit
V43	Half zuur Fruit
V44	Zoet Fruit
V45	Meloenen
V46	Eet Fruit Afzonderlijk
V47	Fruit Combineren
V48	Tropische vruchten
V49	Fruit eten met de pel?
V50	Verzuurt zuur fruit?
V51	Zuren in vruchten
V52	Suikers in vruchten
V53	Fruit en Diabetes
V54	Gedroogd Fruit
V55	Fruit Ontbijt
V56	Te Koud bij het eten van Fruit?
V57	Sappen van Fruit
V58	Zolang er fruit is, is er hoop
V59	Bestrijdingsmiddelen op Fruit
V60	Vetter door Sinaas / Leververvetting
V61	Citrusvruchten
V62	Weinig gekende fruitsoorten
V63	Mango
V64	De Druivenkuur
V65	Reken af met Fruit Fobie

De Serie "Fruit en Gezondheid" zet fruit in de kijker als voeding. Het wil aan fruit zijn plaats in de voeding aanwijzen als belangrijkste en beste bron van door het lichaam bruikbare en vereiste koolhydraten. De flyers overlopen de soorten fruit, hun gebruik, bepaalde misverstanden, hun combineerbaarheid en de mogelijkheden die ze scheppen in maaltijden en de dagelijkse voeding in het algemeen.



serie	4 / Groenten en gezondheid
4V	Op één poot kan je niet staan
V66	Ken je groenten
V67	Onderverdeling van de groenten
V68	Vruchtgroenten
V69	Goitrogene groenten
V70	Aardappels
V71	Wortels & Knollen
V72	Zure groenten
V73	Bladgroenten
V74	Zeegroenten
V75	Groenten Combineren
V76	Microgroenten / Kiemen
V77	Zetmeel in groenten
V78	Groenten ontzuring
V79	Groentesalades
V80	Groentesoepen
V81	Groentesappen
V82	Groenten Teeltwijze & kwaliteit
V83	Oxaalzuur in groenten
V84	Mosterdolie in groenten
V85	Nitraten in groenten
V86	Groenten met meer Koolhydraten
V87	Biologische Groententeelt
V88	Nachtschadeplanten
V89	Gedroogde Groenten
V90	Groenten stomen / koken
V91	Genetische Manipulatie

serie	5 / Noten, Zaden, Pitten
5V	Een nootje voor jou
V92	Noten Zaden Pitten
V93	Eiwitten in noten
V94	Vetten in noten
V95	Bezwaren tegen noten
V96	Notenmelk
V97	Notenboters
V98	Pompoenpitten
V99	Lijnzaad
V100	Sesam Wit en Zwart
V101	Zonnebloempitten
V102	Amandelen
V103	Cashewnoten
V104	Walnoot & Pecan
V105	Brazilnoten
V106	Zeven Zaligheden
V107	Kastanje
V108	Kokosnoot
V109	Pinda's
V110	Hennepzaad
V111	Chia zaden

De Serie "Groenten en Gezondheid" zet groenten in de kijker als voeding. We doorlopen de verschillende soorten groenten, hun eigenschappen met alle kanttekeningen, manieren om ze te gebruiken en wijzen ook op mogelijke moeilijkheden. In de eerste plaats zijn groenten de unieke en onmisbare sleutel voor een perfecte zuur-basen-balans, met alle invloeden die dat heeft op de gezondheid.



serie	6 / Wilde groenten
6V	Zomaar Vanzelf
V112	Wilde groenten - Meer Mineralen
V113	Meer van groenten
V114	Doorlevende Groenten
V115	Melganzevoet
V116	Sterremuur en andere zachte groenen
V117	Brandnetels
V118	Winterpostelein
V118A	Zomerpostelein
V119	Daslook en andere looksoorten
V120	Melde
V121	Boomblaadjes
V122	Distelsoorten
V123	Paardebloem
V124	Klavers
V125	Zuring
V126	Weegbree
V127	Madeliefje
V128	Oost Indische kers
V129	Wilde groenten eten
V130	Amarant
V131	Asperge
V132	Klisswortel
V133	Grassen

serie	7 / Granen
7V	Voor vogels of voor mensen?
V134	Granen en Voeding
V135	Volwaardig / over geraffineerde - volle granen
V136	Granen weken & kiemen
V137	Gliadine peptides en stimulering eetlust
V138	Gluten in granen
V139	GlutenVrij
V140	Fytinezuur in granen
V141	Brood & bereidingen
V142	Tarwe
V143	Gerst
V144	Rogge
V145	Boekweit
V146	Gierst
V147	Haver
V148	Mais
V149	Quinoa
V150	Amarant
V151	Rijst
V151A	Rijst en Granen
V152	Wilde Rijst
V153	Arseen in Rijst
V154	Granen beperken
V155	Granen Wereldproductie

serie	8 / Peulvruchten
8V	Je boontjes doppen
V156	Het plantaardige alternatief
V157	Peulvruchten bereiding
V158	Doperwten
V159	Soja
V160	Edamame
V161	Sojasaus
V162	Tofu
V163	Spliterwten
V164	Jonge sperziebonen
V165	Kikkererwten
V166	Linzen
V167	Tuinbonen
V168	Hop met de boontjes

serie	9 / Keukenkruiden en Smaakmakers
9V	Ga niet voor buskruit!
V169	Basilicum
V170	Bonenkruid
V171	Carobe
V172	Foelie / Nootmuskaat
V173	Gember
V174	Kaneel
V175	Kurkuma
V176	Kervel
V177	Koriander
V178	Diverse Kruidenmengsels
V179	Laurier
V180	Lavas
V181	Marjoraan
V182	Peterselie
V183	Rozemarijn
V184	Salie
V185	Selderij
V186	Tijm
V187	Ui, Prei, Look, Bieslook
V188	Vanille
V189	Zaden: kummel, komijn, fenegriek
V190	Zeekraal

serie	10 / Gedroogd fruit
10V	Puur Suiker
V191	Fruit Drogen
V192	Abrikozen
V193	Ananas
V194	Bananen
V195	Dadels
V196	Mango
V197	Moerbei
V198	Rozijnen
V199	Vijgen
V200	Fruit Leathers

serie	11 / Zoetmiddelen
11V	Je Zoete Tand
V201	Waarom Zo Zoet?
V202	Het Light-bedrog
V203	Agave
V204	Diksappen
V205	Esdoornsiroop / Ahorn
V206	Honing
V207	Oersuiker - Kokosbloesemsuiker
V208	Stevia
V209	Xylitol - Berkensuiker
V210	Zoethout
V211	Suiker Wereldwijd

serie	12 / Bindmiddelen
12V	Zoveel Meer
V212	Aardappel / Aardappelzetmeel
V213	Agar Agar / Kanten
V214	Arrowroot
V215	Kuzu
V216	Maïszetmeel
V217	Psyllium / Chia / Lijnzaad
V218	Tapioca
V219	Soepen binden
V220	Vervangmiddelen voor...

Map V / Voeding - 2025

serie	13 / vetten
13V	Dat is Vet !
V221	VetVrij
V222	Dierlijke Vetten
V223	Plantaardige Vetten
V224	Geïsoleerde Vetten
V225	Essentiële Vetturen
V226	Boter & Ghee
V227	Mayonaise
V228	Margarine
V229	80/10/10
V230	Avocado
V231	Olijven
V232	Transvetten
V233	Cholesterol
V234	Gooi het eruit

serie	Voeding - Conclusies
14V	Het laatste Woord
V235	Bananen en Kalium
V236	De verwoesting van Alcohol
V237	Detoxen
V238	Detoxen Fruit/Groenten
V239	Detoxen Bladgroen
V240	Detoxen Kruiden
V241	Is het een Spel?
V242	Gassen / Fruit
V243	Gassen
V244	Zie het geheel
V245	Hoge Cholesterol
V246	Informatie Con flicten
V247	Kennis is kracht
V248	Naar de Mode
V249	Natuurlijke Hygiëne
V250	Ongemakken van de Hygiënist
V251	Tandproblemen
V252	Te Extreem
V253	Tekorten
V254	Voedingsadvies
V255	De KiemenTuin
V256	Voor babies
V257	Voor kinderen

Map K / Kruiden - 2025

Map G / Geloof - 2025