

[www.natur-el.org](http://www.natur-el.org)

[info@natur-el.org](mailto:info@natur-el.org)

Natuur&Gezondheid

Houvast / Goednieuws

[www.goednieuws.org](http://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:** iedere maand een nieuwe serie (20) digitale folders per mail.

## Natur-El folder archief

### VOEDING

### & KRUIDEN

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

© natur-el 2025



|           | Nrs            | Titel Serie                                   |
|-----------|----------------|---|
|           |                | <b>Voorafgaande serie 2024</b>                |
| <b>0</b>  | <b>0</b>       | <b>Het Dagelijkse Dozijn</b>                  |
| <b>1</b>  | <b>01-25</b>   | <b>Algemene info Voeding - Gezondheid</b>     |
| <b>2</b>  | <b>26-40</b>   | <b>Beter af zonder</b>                        |
| <b>3</b>  | <b>41-65</b>   | <b>Fruit en gezondheid</b>                    |
| <b>4</b>  | <b>66-91</b>   | <b>Groenten en gezondheid</b>                 |
| <b>5</b>  | <b>92-111</b>  | <b>Noten, zaden, pitten</b>                   |
| <b>6</b>  | <b>112-133</b> | <b>Wilde Groenten</b>                         |
| <b>7</b>  | <b>134-155</b> | <b>Granen</b>                                 |
| <b>8</b>  | <b>156-168</b> | <b>Peulvruchten</b>                           |
| <b>9</b>  | <b>169-190</b> | <b>Keukenkruiden en smaakmakers</b>           |
| <b>10</b> | <b>191-200</b> | <b>Gedroogd fruit</b>                         |
| <b>11</b> | <b>201-210</b> | <b>Zoetmiddelen</b>                           |
| <b>12</b> | <b>211-220</b> | <b>Bindmiddelen</b>                           |
|           |                | <b>Planning 2025</b>                          |
| <b>13</b> | <b>221-234</b> | <b>Vetten en vetzuren</b>                     |
| <b>14</b> | <b>235-270</b> | <b>Voeding Conclusies</b>                     |
| <b>K</b>  | <b>200x</b>    | <b>Kruiden inleiding + alfabetische lijst</b> |



| NaturEl mappen |                    |
|----------------|--------------------|
| C -            | Christelijk Geloof |
| H -            | Hulpmiddelen       |
| I -            | Indicatoren        |

Dit is het overzicht van de Folder-Mappen van Natur-El.

Elke map is onderverdeeld in meer mappen, zodat je gemakkelijk de informatie terugvindt die je nodig hebt.

Daarnaast is er de digitale cursus Natuur&Gezondheid die bestaat uit een serie ebooks, aangevuld met audio-opnames, schema's, artikelen, gebundeld per onderwerp. De informatie over de cursus vind je op [www.natur-el.org](http://www.natur-el.org)

|     |         |
|-----|---------|
| K - | Kruiden |
|-----|---------|

200 flyers voorzien in het abonnement 2025

|     |         |
|-----|---------|
| P - | Planten |
|-----|---------|

|     |          |
|-----|----------|
| R - | Recepten |
|-----|----------|

|     |              |
|-----|--------------|
| S - | Supplementen |
|-----|--------------|

|     |          |
|-----|----------|
| T - | Therapie |
|-----|----------|

**Het PûrNatûr-abonnement in 2025 :**

Volledig abonnement :

- vervolg map Voeding (52 folders in jan/feb)
- map Kruiden (200 folders (maart/dec))

> **voorintekening tot 31/12/2024 : 25 euro**

> **nadien : 39 euro**

**opties :**

- enkel vervolg Voeding : 10 euro
- enkel map Kruiden : 29 euro (vanaf maart)
- map V / Voeding - gedeelte 2024 : 39 euro

|     |         |
|-----|---------|
| V - | Voeding |
|-----|---------|

52 folders voorzien in het abonnement 2025

|     |         |
|-----|---------|
| Z - | Ziekten |
|-----|---------|

|      |             |
|------|-------------|
| ZF - | Franse info |
|------|-------------|

|      |              |
|------|--------------|
| ZE - | Engelse info |
|------|--------------|

Het PûrNatûr  
abonnement  
2025



**Gezondheidszorg is niet iets om aan te denken als je ziek bent.**

**De beste gezondheidszorg is ziekte-voorkoming... Eén van de gedichtjes van Winnie de Poeh attendeert ons erop dat het leven één valpartij is, "als men niet weet van wat en hoe". Maar weet u wàt en hoè?**

“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

Onderverdeeld in verschillende mappen biedt NaturEl digitale flyers aan, zeer thematisch per onderwerp.

De map **Voeding** is volledig afgewerkt en in het abonnement voor 2025 vind je de laatste 52 folders. Daarna volgen 200 folders over kruiden. De volgorde is alfabetisch.

Rond de 15e van iedere maand ontvang je een herinnering dat er weer 20 folders werden toegevoegd aan de map - en kan je deze downloaden. Het is niet meer dagelijks, maar 1x per maand.

Het abonnement start op 15 januari.

### Abonnement 2025:

- kosten : 39 euro
- voorintekening (eindigt 31 december) 25 euro
- intekenen kan op ieder moment. Je ontvangt dan de link voor download van alle reeds beschikbare folders.
- 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

**De lijst van de kruiden** is nog in bewerking en kan nog niet definitief worden gepubliceerd. Omdat we geen enkel “kruid” dat een waardevolle bijdrage kan leveren willen missen, kan de lijst nog aangepast worden. Toch benieuwd? Nog enkele weken geduld... en ook dat onderdeel zal compleet zijn.

**De planning van de serie Kruiden 2025** (voorlopige lijst) :

| <b>datum</b>     | <b>link naar</b>                            |
|------------------|---|
| <b>start</b>     | <b>telkens de 15e van de maand</b>          |
| <b>januari</b>   | <b>map 13 / Vetten</b>                      |
| <b>februari</b>  | <b>map 14 / Voeding - laatste gedachten</b> |
| <b>maart</b>     | <b>Kruiden folders / inleidende serie</b>   |
| <b>april</b>     | <b>Aardappels &gt; Appels</b>               |
| <b>mei</b>       | <b>Arnica &gt; Bosbessen</b>                |
| <b>juni</b>      | <b>Bosbessen &gt; Chaga</b>                 |
| <b>juli</b>      | <b>Chanca Piedra &gt; Eucalyptus</b>        |
| <b>augustus</b>  | <b>Fenegriek &gt; Havergras</b>             |
| <b>september</b> | <b>Heemst &gt; Kersen</b>                   |
| <b>oktober</b>   | <b>Kleefkruid &gt; Laurier</b>              |
| <b>november</b>  | <b>Lavas &gt; Meidoorn</b>                  |
| <b>december</b>  | <b>Meloen &gt; Pepermunt</b>                |

**Betaal het abonnement op de Natur-El - rekening :**

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

# Map V / Voeding - 2025

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

Het **PûrNatûr-abonnement 2025** gaat verder met de Map Voeding en omvat de 50 overige flyers, zoals vermeld op deze pagina.

Daarnaast omvat het ook 200 flyers over kruiden & gezondheid en therapie. Zoals je zult merken omvat de kruidenlijst ook verschillende groente- en fruitsoorten die verder worden bestudeerd op hun eigenschappen. Er zijn ongeveer 20 folders per maand.

## Map K / Kruiden - 2025

Wie dit aangeeft, kan op vrijdag een flyer ontvangen die te maken heeft met een geloofsthema.

## Map G / Geloof - 2025

| serie | Voeding - Conclusies                       |
|-------|--|
| 14V   | <b>Het laatste Woord</b>                   |
| V235  | <b>Bananen en Kalium</b>                   |
| V236  | <b>De verwoesting van Alcohol</b>          |
| V237  | <b>Detoxen</b>                             |
| V238  | <b>Detoxen Fruit/Groenten</b>              |
| V239  | <b>Detoxen Bladgroen</b>                   |
| V240  | <b>Detoxen Kruiden</b>                     |
| V241  | <b>Is het een Spel?</b>                    |
| V242  | <b>Gassen / Fruit</b>                      |
| V243  | <b>Gassen</b>                              |
| V244  | <b>Zie het geheel</b>                      |
| V245  | <b>Hoge Cholesterol</b>                    |
| V246  | <b>Informatie Con flicten</b>              |
| V247  | <b>Kennis is kracht</b>                    |
| V248  | <b>Naar de Mode</b>                        |
| V249  | <b>Natuurlijke Hygiëne</b>                 |
| V250  | <b>Ongemakken van de Hygiënist</b>         |
| V251  | <b>Tandproblemen</b>                       |
| V252  | <b>Te Extreem</b>                          |
| V253  | <b>Tekorten</b>                            |
| V254  | <b>Voedingsadvies</b>                      |
| V255  | <b>De KiemenTuin</b>                       |
| V256  | <b>Voor babies</b>                         |
| V257  | <b>Voor kinderen</b>                       |
| V258  | <b>Hoeveel is genoeg ?</b>                 |
| V259  | <b>Vragen bij de Bloedsuikerspiegel</b>    |
| V260  | <b>De Bijsluiter bij Gezonde Voeding</b>   |
| V261  | <b>Vind het antwoord</b>                   |
| V262  | <b>Zijn we echt allemaal verschillend?</b> |
| V263  | <b>Low-Carb of All-Carb?</b>               |
| V264  | <b>Glutamaat en Gist-extract</b>           |
| V265  | <b>Begin de dag met een goed Ontbijt?</b>  |
| V266  | <b>Begin je dag zonder Ontbijt</b>         |
| V267  | <b>Het no-Breakfast Plan van Dr Dewey</b>  |
| V268  | <b>Geen zetmeel voor babies</b>            |
| V269  | <b>Moedig mensen aan</b>                   |
| V270  | <b>Vraag&amp;Antwoord - Module Q</b>       |

# Map K / Kruiden - 2025

| nr   | Kruiden & Gezondheid                 |
|------|--------------------------------------|
| 1K   | Kruid je gezond / Natuurlijk genezen |
| 2K   | Kruiden en Voeding                   |
| 3K   | Kruiden Verzamelen                   |
| 4K   | Kruiden drogen                       |
| 5K   | Kruiden en Natuurlijke Hygiëne       |
| 6K   | Geen Excuses                         |
| 7K   | Rondjes Draaien                      |
| 8K   | Lees dit Eerst                       |
| 9K   | Kruiden Doseringen                   |
| 10K  | Uitwendige Toepassingen              |
| 11Ka | Dat ben ik...                        |
| 11Kb | Nog meer...                          |
| 12K  | Verwacht het van je keuken           |
| 13K  | De volle laag                        |
| 14K  | Terug naar Natuurlijke Gezondheid    |
| 15K  | De Kruiden-Gezondheidsformule        |
| 16K  | Zonnethee                            |
| 17K  | Kruiden in sap                       |
| 18K  | Kruidentherapie                      |
| 19K  | Kruiden op Recept                    |
|      | maart                                |

| nr   | Kruiden A-Z      |
|------|------------------|
| K01A | Aardappels / 1   |
| K01B | Aardappels / 2   |
| K02  | Aardpeer         |
| K03A | Aardbeiblad      |
| K03B | Aardbei          |
| K04A | Abrikoos         |
| K04B | Abrikozenpitten  |
| K05  | Acerola          |
| K06  | Agnus Castus     |
| K07  | Agrimonie        |
| K08  | Alant (Grieks)   |
| K09  | Alfalfa          |
| K10A | Aloë Vera        |
| K10B | Aloë Arborescens |
| K11  | Amla             |
| K12A | Ananas           |
| K12B | Ananas sap       |
| K13  | Anijs (zaad)     |
| K14A | Appels           |
| K14B | Appels           |
|      | april            |

| nr   | Kruiden A-Z       |
|------|-------------------|
| K15  | Arnica            |
| K16  | Artisjok          |
| K17  | Ashwaganda        |
| K18  | Asperges          |
| K19  | Astragalus        |
| K20  | Banaan            |
| K21A | Basilicum         |
| K21B | Basilicum / Tulsi |
| K22  | Beredruif         |
| K23  | Bergamot          |
| K24A | Berk (blad)       |
| K24B | Berkensap         |
| K25  | Bernagie          |
| K26  | Bessen            |
| K27  | Bijvoet           |
| K28  | Bladgroenten      |
| K29  | Boerenkool        |
| K30  | Boldo             |
| K31  | Bonenkruid        |
| K31A | Bosbessen         |
|      | mei               |

# Map K / Kruiden - 2025

| nr   | Kruiden & Gezondheid   | nr   | Kruiden A-Z              | nr   | Kruiden A-Z       |
|------|------------------------|------|--------------------------|------|-------------------|
| K32B | Bosbessen              | K47  | Cichorei                 | K61  | Eleuterococcus    |
| K33  | Boswellia              | K48A | Citroen                  | K62  | Engelwortel       |
| K34  | Braam                  | K48B | Citroen / Vitamine C     | K63  | Es                |
| K35A | Brandnetels            | K49  | Citroenmelisse           | K64  | Eucalyptus        |
| K35B | Brandnetels / kruid    | K50A | Cranberries / Blaas      | K65  | Fenegriek         |
| K35C | Brandnetels / wortel   | K50B | Cranberries              | K66  | Framboos / blad   |
| K35D | Brandnetels / zaden    | K51  | Damiana                  | K67  | Garcinia Cambogia |
| K36A | Broccoli               | K52  | Daslook                  | K68  | Gember            |
| K36B | Broccoli               | K53A | Dennennaalden            | K69  | Gentiaan          |
| K37  | Bruinalg               | K53B | Dennen bast / Pycnogenol | K70  | Gerstgras         |
| K38  | Cacao                  | K54  | Dille                    | K71  | Gezegende Distel  |
| K39  | Carobe                 | K55  | Dropplant                | K72  | Ginkgo Biloba     |
| K40  | Cascara Sagrada        | K56A | Druiven / Brandt         | K73  | Ginseng           |
| K41  | Cats Claw              | K56B | Druiven / Brandt         | K74  | Gotu Kola         |
| K42  | Cayenne                | K57  | Duindoorn                | K75  | Goudsbloem        |
| K43  | Chaga                  | K57  | Duivelsklauw             | K76  | Granaatappel      |
| K44A | Cherimoya              | K58  | Duizendblad              | K77  | Guldenroede       |
| K44B | Cherimoya/Zuurzak/Noni | K59  | Duizendguldenkruid       | K78  | Hamamelis         |
| K45  | Chlorella              | K60A | Echinacea / Zonnehoed    | K79  | Hartgespan        |
| K46  | Chanca Piedra          | K60B | Echinacea / Zonnehoed 2  | K80A | Haver             |
|      | juni                   |      | juli                     |      | augustus          |

De serie is in ontwikkeling. De titels van de geplande folders zijn vastgelegd tot en met K31A. In de loop van het jaar wordt dit verder aangevuld en verbeterd.

Iedere maand tot en met december 2025 volgen 20 nieuwe flyers in het abonnement 2025.

Ben je nieuw bij NaturEl en wil je meegaan in dit abonnement? Betaal je bijdrage voor de gewenste formule. Vermeld dit duidelijk bij uw betaling en stuur ons een mail, zodat wij weten op welk mailadres je de berichten wil ontvangen.