

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:** 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
		Voorafgaande serie 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	221-234	Vetten en vetzuren
14	235-270	Voeding Conclusies
K	200x	Kruiden inleiding + alfabetische lijst



“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

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

K -	Kruiden
-----	---------

200 flyers voorzien in het abonnement 2025

P -	Planten
-----	---------

Het PûrNatûr-abonnement in 2025 :

Volledig abonnement :

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

> te betalen op de NaturEl-rekening: 39 euro

opties :

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

R -	Recepten
-----	----------

S -	Supplementen
-----	--------------

T -	Therapie
-----	----------

52 folders voorzien in het abonnement 2025

V -	Voeding
-----	---------

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
- 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 aan het einde bezorgd.

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 Voeding/Kruiden 2025 (voorlopige lijst) :

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

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	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

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 ieder kwartaal een flyermap ontvangen die te maken heeft met een geloofsthema.

Map G / Geloof - 2025

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
V258	Hoeveel is genoeg ?
V259	Vragen bij de Bloedsuikerspiegel
V260	De Bijsluiter bij Gezonde Voeding
V261	Vind het antwoord
V262	Zijn we echt allemaal verschillend?
V263	Low-Carb of All-Carb?
V264	Glutamaat en Gist-extract
V265	Begin de dag met een goed Ontbijt?
V266	Begin je dag zonder Ontbijt
V267	Het no-Breakfast Plan van Dr Dewey
V268	Geen zetmeel voor babies
V269	Moedig mensen aan
V270	Vraag&Antwoord - Module Q

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 K80A. 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.