

[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

als een bundel / alle 14 Mappen over voeding in één link voor download

## Natur-El folder archief VOEDING

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

© natur-el 2025



	Nrs	Titel Serie
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
13	221-234	Vetten en vetzuren
14	235-271	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

## NaturEl mappen

G -

Geloof

H -

Hulpmiddelen

I -

Indicatoren

K -

Kruiden

P -

Planten

R -

Recepten

S -

Supplementen

T -

Therapie

V -

Voeding

Z -

Ziekten

ZF -

Franse info

ZE -

Engelse info

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)

Het door u  
aangevraagde  
abonnement  
PûrNatûr flyer-  
archief



**Flyer-archief V - Voeding & Gezondheid / complete map**  
betalingen op de Natur-El - rekening :  
IBAN: BE43 9733 7932 4901  
BIC: ARSPBE22 tnv Natur-El

**40** €

**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

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...



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

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

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

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

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

De Serie "Noten-Zaden-Pitten" doorloopt het meest gekende assortiment van oliehoudende zaden die in de voeding een bron van eiwitten en vetten kunnen toevoegen.

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

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

De Serie "Wilde Groenten" toont een aantal eetbare kruiden die meestal rijkelijk in de natuur aanwezig zijn en waarmee het assortiment aan groenten kan worden uitgebreid. De kruiden die we hier voorstellen zijn bijna allemaal bladgroenten en bieden ruime mogelijkheden voor integratie in maaltijden.

De Serie "Granen en Gezondheid" bekijkt de nadelen van granen, maar biedt enkele inzichten voor wie granen in de voeding wil gebruiken, waardoor nadelen verzwakken, of soorten die kunnen worden gezien als alternatief.

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

De Serie "Peulvruchten en Gezondheid" zet vooral gedroogde rijpe zaden van peulvruchten in het licht. Zijn ze geschikt om te eten? Rauw in ieder geval niet. Wat kan worden gedaan om hun nadelen te verzwakken en welke rol kunnen ze in gezonde voeding vervullen, bv om meer eiwitten of 'body' in de maaltijden te brengen.

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

De Serie "Keukenkruiden en Smaakmakers" bouwt verder op de wilde groenten - alleen gaat het in dit geval om aromatische kruiden die op één of andere manier een rol kunnen spelen in gezonde voeding, hetzij om een gerecht meer pit of meer karakter te geven, hetzij om eigenschappen over te dragen die eigen zijn aan bepaalde kruiden.

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

De Serie "Gedroogd fruit" breidt het onderdeel vers fruit uit. Door sommigen wordt fruit afgeschilderd als "te zoet", "teveel suiker" en daarom niet aangewezen... Maar hoe zit het eigenlijk in elkaar? Is gedroogd fruit een gewenste toevoeging in gezonde voeding of is vers fruit nog altijd beter?

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...

De Serie "Bindmiddelen" gaat in op enkele hulpmiddelen om een gerecht (soep, saus, traktatie) te binden.

De Serie "Zoetmiddelen" gaat in op een probleem waar de meesten mee vertrouwd zijn : teveel toegevoegde geïsoleerde suiker... En wat doen we dan? zoeken naar een alternatief, want in onze smaakappreciatie is zoet een welkome ervaring. Dat heeft voornamelijk zijn effect in alle bereidingen die we maken. En zijn er veilige of vervangende alternatieven?

# Map V / Voeding - uitbreiding

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>

We besluiten met Serie "Vetten en Gezondheid" niet omdat het het laatste probleem is in gezonde voeding, maar voor sommigen het bijzonderste! We hebben geïsoleerde suiker, maar ook geïsoleerde vetten... Deze flyers pleiten voor het verminderen van vetten, maar ook voor betere kwaliteit, het niet geïsoleerd te gebruiken...

serie	14 / 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>Ik moedig mensen aan</b>
V270	<b>Vraag&amp;Antwoord - Module Q</b>

De Serie "Voeding-Conclusies" biedt nog een laatste reeks gedachten van waar voeding kan toe leiden en wijst nog op een aantal interessante actiepunten. Zo zien we dat dit flyer-archief - goed bestudeerd - een perfecte cursus is voor u die van A - Z de voor- en tegens wil leren kennen. Dit kan verder aangevuld worden met de NaturEl-modules voor meer verdieping.