

www.natur-el.org

info@natur-el.org

Natuur&Gezondheid

Houvast / Goednieuws

www.goednieuws.org

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

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

de verzendingen

starten op:

maandag 22 januari 2024

© natur-el 2024



Overzicht van de Natur-El-folders

	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	66-90	Groenten en gezondheid
5		Noten, zaden, pitten
6		Wilde Groenten
7		Granen
8		Peulvruchten
9		Keukenkruiden en smaakmakers
10		Gedroogd fruit
11		Zoetmiddelen
12		Bindmiddelen
		Planning 2025
13		Vetten en vetzuren
14		Kruiden en therapie
15		Gezondheidspraktijken
16		Therapeutische hulpmiddelen
17		Voedingssupplementen
18		Ziekten & hun Remedies Archief



“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 :

- 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.

FA00 - 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
FA01	Beginnen aan gezonder eten Nieuwe Start
FA02	Rauw Eten - natuurlijke zo natuurlijk mogelijk
FA03	Gezonde Darm - Je bent niet wat je eet
FA04	Voeding die niet voedt
FA05	Zo zit je goed - Dagschema Gezonder Eten
FA06	Voeding Geneest
FA07	Is je lichaam te zuur?
FA08	Matigheid : Minder is Meer
FA09	Vasten en Voedselvermindering
FA10	Melk - niet voor 'elk'
FA11	Intermitterend Vasten
FA12	Jonger Worden
FA13	Detoxen / voor een zuiver lichaam
FA14	Hulpmiddelen voor detox
FA15	Eiwitbeperking en gezondheid
FA16	Vetbeperking en gezondheid
FA17	Plant-aardige voeding - zo gezond als
FA18	Combineer Juist
FA19	Voedingsvezels: hoe meer hoe beter?
FA20	Voedingszuren / citroen of limoen?
FA21	Eten als je Honger hebt
FA22	Drinken & Dorst
FA23	Voordelen koken? Verhoogt koken
FA24	Zout - de vergeten doder
FA25	Geloof en Gezondheid

Betaal het abonnement op de Natur-El - rekening :

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

* tot 22/1/2024 : voorintekenprijs van 24 euro

serie	2 / Beter af zonder
A1	Meer is Minder
FA26	Suiker Voedingsrover
FA27	Industrievoeding
FA28	Frisdranken
FA29	Alcohol - op je gezondheid?
FA30	Koffie & Thee
FA31	Cacao - rauw of gebrand
FA32	Keukenzout
FA33	Azijn
FA34	Eieren
FA35	Vlees
FA36	Vis
FA37	Aspartaam
FA38	Margarine
FA39	Koken en Bakken
FA40	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.

afgewerkt

klaar voor verzending per mail
vanaf 22/01/2024



serie	3 / Fruit en Gezondheid
A2	Er is altijd wel iemand
FA41	De mens een vruchteneter
FA42	Zuur Fruit
FA43	Half zuur Fruit
FA44	Zoet Fruit
FA45	Meloenen
FA46	Eet Fruit Afzonderlijk
FA47	Fruit Combineren
FA48	Tropische vruchten
FA49	Fruit eten met de pel?
FA50	Verzuurt zuur fruit?
FA51	Zuren in vruchten
FA52	Suikers in vruchten
FA53	Fruit en Diabetes
FA54	Gedroogd Fruit
FA55	Fruit Ontbijt
FA56	Te Koud bij het eten van Fruit?
FA57	Sappen van Fruit
FA58	Zolang er fruit is, is er hoop
FA59	Bestrijdingsmiddelen op Fruit
FA60	Vetter door Sinaas / Leververvetting
FA61	Citrusvruchten
FA62	Weinig gekende fruitsoorten
FA63	Mango
FA64	De Druivenkuur
FA65	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.

in voorbereiding

serie	4 / Groenten en gezondheid
A3	Op één poot kan je niet staan
FA66	Ken je groenten
FA67	Onderverdeling van de groenten
FA68	Vruchtgroenten
FA69	Goitrogene groenten
FA70	Aardappels
FA71	Wortels & Knollen
FA72	Zetmeel in groenten
FA72	Zure groenten
FA73	Bladgroenten
FA74	Zeegroenten
FA75	Groenten Combineren
FA76	Microgroenten / Kiemen
FA77	Minder gekende Groenten
FA78	Groenten ontzuring
FA79	Groentesalades
FA80	Groentesappen & soepen
FA81	Groenten stomen / koken
FA82	Groenten Teeltwijze & kwaliteit
FA83	Oxaalzuur in groenten
FA84	Mosterdolie in groenten
FA85	Nitraten in groenten
FA86	Groenten met meer Koolhydraten
FA87	Biologische Groententeelt
FA88	Nachtschadeplanten
FA89	Gedroogde Groenten
FA90	Genetische Manipulatie

serie	5 / Noten, Zaden, Pitten
	Eiwitten in noten
	Vetten in noten
	Noten Pro en Contra
	Notenmelk
	Notenboters
	Pompoenpitten
	Lijnzaad
	Kastanje
	Kokosnoot
	Zwarte sesam & Zwarte komijn
	Zeven Zaligheden

serie	6 / Wilde groenten
	Oogsten waar je niet hebt gezaaid
	Brandnetels
	Sterremuur en andere zachte groenen
	Melde en postelein
	Daslook en andere looksoorten
	De rijkdommen van wilde groenten
	Boomblaadjes
	Distelsoorten
	Groen voor vier seizoenen
	Wilde groenten eten

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.



in voorbereiding

serie	7 / granen
	Fytinezuur in granen
	Gluten in granen
	Geraffineerde vs volle granen
	Brood & bereidingen
	Granen weken & kiemen
	Tarwe
	Tarwegras
	Gliadine peptides en stimulering eetlust
	Granen verminderen
	Arseen in Rijst

Maak je geen zorgen dat deze groepen nog niet zijn ingevuld. Het project groeit en krijgt stilaan vorm. Gaandeweg wordt het een mooie verzameling met de beste gezondheidsinformatie.

serie	8 / Peulvruchten
	Peulvruchten weken en kiemen
	Jonge sperziebonen
	Erwten en sluiserwten
	Linzen en Kikkererwten
	Producten van peulvruchten
	Vragen bij sojaproducten

serie	9 / Keukenkruiden en Smaakmakers
	Gedroogde groenten
	Zuidere Kruiden / Provençaalse
	Ui, Prei, Look, Bieslook
	Zaden: kummel, koriander, fenegriek
	Verwarmende Kruiden / Gember
	Foelie / Nootmuskaat
	Carobe / Vanille
	Diverse Kruidenmengsels

serie	10 / gedroogd fruit
	Abrikozen en Rozijnen
	Ananas, Mango, Papaja
	Banaan
	Bosbessen en Cranberries
	Dadels, Medjool, Vijgen
	Andere gedroogde vruchten
	Zelf fruit drogen

serie	11 / zoetmiddelen
	Waarom Zoetmiddelen?
	Honing
	Van ahorn tot agave
	Lucuma
	Stevia
	Kokosbloesemsuiker
	Xylitol - Berkensuiker
	Oersuiker

serie	12 / Bindmiddelen
	Agar Agar / Kanten
	Aardappel / Aardappelzetmeel
	Arrowroot
	Kudzu

in voorbereiding / 2025

serie	13 / Vetten en oliën

serie	Kruiden / Therapie

serie	Gezondheidspraktijken

serie	Supplementen / Mineralen

serie	Therapeutische Hulpmiddelen
	Psylliumvezels
	Bentoniet
	Houtskool
	MSM
	Glucosamine
	Lithothaam

serie	Supplementen / Vitamines