

PRAKTIJK VOOR GEZONDHEID & GEESTELIJK WELZIJN

IETS OVER VOEDING:

Voedselcombinaties:

Lang niet alle combinaties zijn goede combinaties. Ons lichaam kan slechte combinaties niet goed verteren, waardoor allerlei problemen kunnen ontstaan. Goede voedselcombinaties leveren een maximale hoeveelheid energie, vormen minimale hoeveelheden giftige stoffen, bevorderen de ontgifting van het lichaam en voorkomen spijsverteringsstoornissen en ziekten. De meeste vruchten kunnen goed met elkaar en met yoghurt, biogarde, kwark, ongezoete slagroom en noten worden gecombineerd. Vruchten en groenten vormen moeilijke combinaties.

Eiwitten, zetmeel en vetten vormen meestal slechte combinaties met fruit.

	Eiwitten	Zetmeel	Vetten	Suikers	Vrije zuren
	Noten,vlees , eieren, kaas, verse groen bonen, melkprodu cten, etc.	Brood, aardappelen, erwten,bonen, bananen,dade ls, zoete vruchten, koekjes, etc.	Room, boter, olie, etc.	Snoep, ijs, honing, jam, stroop, etc.	Azijn, citroenen, sinaasappelen, grapefruit, ananas, tomaten, zure vruchten, etc.
Eiwitten		SLECHT	GOED	SLECHT	SLECHT
Zetmeel	SLECHT		GOED	SLECHT	SLECHT
Vetten	GOED	GOED		SLECHT	GOED
Suikers	SLECHT	SLECHT	SLECHT		GOED
Vrije zuren	SLECHT	SLECHT	GOED	GOED	

Wanneer we hier goed op letten,dan hebben we al veel bereikt.

Zo natuurlijk mogelijk eten wil zeggen:

- Seizoen gebonden,
- Biologisch, dus zonder chemische gifstoffen,
- Geen synthetische E-nummers in je voeding
- Natuurlijk klaargemaakt, (dus niet in een magnetron of ander apparaat dat de biologische energie verstoort),
- Geen dierlijk voedsel waarbij dieren moeten lijden of sterven.