

Centrum voor Homeopathie

Gezondheid in beweging

Veenakkerweg 5

2635 NC Den Hoorn

Telefoon 0174 297052

E-mail info@gezondheidinbeweging.nl

www.gezondheidinbeweging.nl

Gezonde voeding

Algemeen

- Eet puur en natuurlijk (biologisch) voedsel en breng variatie in de maaltijd
- Eet op regelmatige tijden; eet 3 maaltijden per dag en sla geen maaltijden over

Voedsel

- Neem 's ochtends volle yoghurt (Biogarde) met:
 - eetlepel saffloerolie (koudgeperst)
 - 2 eetlepels lijnzaadolie (koudgeperst)
 - eetlepel tarwekiemen + eetlepel haverzemelen
 - 3 paranoten
 - 5 amandelenDeze producten zijn te koop in de natuurvoedingswinkel
- Fruit het liefst 's ochtends (geen banaan)
- 1 Zachtgekookt eitje per dag (dit is de beste multivitamine!)
- Kokosolie en roomboter kunnen afgewisseld worden op brood
- Eet zoveel mogelijk groenten van het seizoen
- Eet rauwkost en kort gekookte of roergebakken groentes
- Bakken in kokosolie; roerbakken in olijfolie
- Volle yoghurt, kwark of kefir, maar altijd na de warme maaltijd of als ontbijt, het ondersteunt het verteringsproces
- Vlees: al wat vliegt, rent of zwemt, bij voorkeur biologisch
- Vis: bij voorkeur wilde vis
- Vlees is niet nodig; als u geen vlees eet dan wel vervangen door noten en eieren
- Melkproducten of vlees niet vervangen door sojaproducten
- Eventueel voedingssupplementen, maar alleen op persoonlijk advies, niet jaar in jaar uit gebruiken

Dranken

- Drink minstens 2 liter water, als het kan mineraalwater of gefilterd water (bv. Brita filter)
- Drink regelmatig (bij voorkeur versgeperst) groentesap
- Drink (bij voorkeur versgeperst) vruchtensap zonder suiker en aangelengd met water
- Drink kruiden thee, maar varieer daarin, drink niet steeds dezelfde soort

Volledig vermijden

- Varkensvlees; alle soorten rauw vlees
- Oude kaas

Ongunstig voor een gezonde darmwerking

- Alcohol
- Roken
- Suiker