

Voeding & Gezondheid

Het meest complete naslagwerk in het Nederlands met uitgebreide informatie over voeding, levensstijl, de relatie ziekte-gezondheid met de natuur als genezer.

Een cursus voor bij u thuis

uitgebreide cursus bestaande uit 10 delen. op A4-formaat, zeer compacte en uitvoerige behandeling van het thema / Bepaal zelf op welk ritme u de cursus wil doornemen, of de bundels wil ontvangen : allemaal tegelijk, of op uw eigen vraag

Studiemateriaal / vragenlijsten / gebaseerd op Natuurlijke Hygiëne, studie van de Levenswetten /



Met vragen- en antwoordbladen, bijkomende informatie voor begeleiders, lesgevers, therapeuten, beroepspraktijk.... Voor mensen in de zorgsector, medische dienst, gezondheidsbegeleiders, verplegers, natuurvoedingswinke- liers en voor iedereen

met een stevige persoonlijke interesse, voor gezin en gezondheid en voor iedereen die vindt dat het nu de tijd is om studie te maken over persoonlijke gezondheid - zaken die men al heel z'n leven had moeten weten.

Bepaal zelf het ritme waarop u deze belangrijke materie wenst eigen te maken met de vrijheid de cursus stop te zetten op eender welk moment Voor iedereen met een behoorlijke interesse voor gezonde voeding; een mûst voor wie zich verdiept in de voedingstherapie.

Deze cursus werd in 1997 opgezet door Groene Dag vzw, Vereniging voor Natuurlijke Gezondheid, in samenwerking met EUGO en de Levensark



Gezondheid door gezond te leven

Dr. Herbert Shelton wordt de architect van de Natuurlijke Hygiëne genoemd.

Deze beweging die van start ging in het midden van de 19e eeuw, bestond uit de ideeën van honderden dokters, therapeuten, natuurgenezers, hulpverleners die een gewetensprobleem kregen bij de uitoefening van hun werk. Zij maakten een synthese van de factoren die tot een goede gezondheid bijdragen. Zij zagen ziekte niet als een toevalligheid, maar als een door diverse factoren in het leven geroepen actie van het lichaam, met het oog op het herstel van het evenwicht en het scheppen van mogelijkheden voor gezondheid.

Niets wordt zo slecht begrepen als ziekte. In veel gevallen wordt ziekte voorgesteld als een vijand die bestreden moet worden, en niet als een deel van het genezingsproces

U kent onze visie op gezondheid. U weet dat de natuur een bedoeling heeft met ziekte en dat



Sinds de woorden "Laat het natuurlijke zo natuurlijk mogelijk" voor het eerst hebben geklonken, blijft de echo nazinderen, dat alles wat wij aan de natuur doen, wij tenslotte aan onszelf doen.

gezondheid de normale, natuurlijke conditie is van alles wat leeft. Het lijkt u logisch : gezondheid door gezond te leven. Maar u bent op zoek naar bagage, degelijk studiemateriaal, dan kunnen we u in deze unieke serie van cursussen sterk aanbevelen ! Groene Dag, in samenwerking met de Europese Unie voor Gezondheidsopvoeders, pakt uit met een schriftelijke cursus die in zijn geheel een totaalvormingscursus voor Gezondheidsopvoeding vormt. Gericht op zelfstudie en biedt de mogelijkheid tot uitbreiding. Het gaat over tien

lijvige boekdelen, die als cursus "Voeding & Gezondheid" een van de meest gevraagde studiematerialen is, die Groene Dag aanbiedt. In tien jaar tijd werd deze cursus door honderden therapeuten, dokters, leerkrachten en vormingswerkers aangevraagd.

Maar de boodschap is glashelder en kan door iedereen worden verstaan. De cursus toont de weg die leidt naar een betere gezondheid, en geeft antwoorden op de vragen en onzekerheden van het exploreren van het domein van de natuurlijke voeding.

De cursus scheidt een hard contrast tussen natuurlijke voeding en wat de industrie van de voeding heeft gemaakt en wat nu door het overgrote deel van de bevolking als onmisbaar wordt aanzien.

Om deze cursus tot een goed einde te brengen vergt dit van deelnemers zelf studiewerk en medewerking. U bepaalt zelf het ritme en de duur van de opleiding. Engagement en een levende interesse is vereist. U kunt ook de lesbundels opvragen uit persoonlijke interesse. De cursus kent verschillende formules, naargelang uw persoonlijke interesse, uw budget en uw bedoeling voor het volgen van de cursus. Maar in ieder geval weten we dat de studie de moeite waard is.



Voor wie?

- met voeding bezig is, of er een intense studie wil over maken, voor zichzelf uit persoonlijke interesse of noodzaak, voor het gezin, voor gezondheidsinstellingen en vormingsorganisaties die zelf gezondheidsprojecten op hun programma hebben.
- zorgverstrekkers die zich engageren de voeding van derden te optimaliseren of inzicht willen in de rol van voeding bij gezondheid.
- natuurvoedingswinkeliers, restaurateurs, bereiders, als verdiepingscursus voor wie in de voedingsbranche werkzaam is en streeft naar kwalitatieve verbetering
- voedings- en gezondheidstherapeuten, kinesisten, verplegers, voedingsraadgevers of mensen die zich in deze richting willen profileren.
- onderwijzend personeel, al of niet met een vakstudie in de richting van gezondheidsvorming, voeding, lichaamswerk, geestelijke gezondheid, relaxatie e.d.
- alle geïnteresseerden die in het verleden hun persoonlijke belangstelling op het gezondheidsterrein niet wisten uit te breiden, bij gebrek aan een verdiepings- of uitbreidingscursus.
- voor wie een totaalvisie op gezondheid wil krijgen, als aanloop tot een beroepsbezigheid als raadgever of sociaal begeleider.
- personen die geacht worden bijstand te verlenen op het vlak van gezondheid
- voor persoonlijke interesse op het vlak / begrijpen van lichaamsprocessen

Door de belangrijkheid van de materie en de sociale context waarin de meeste mensen leven, is iedereen geacht op zijn of haar niveau iets uit te dragen van de gezondheidsboodschap. Deze cursus biedt uitzicht op de mogelijkheden en de strategie om dat te doen, zowel voor zichzelf als naar andere gezinsleden, collega's of patiënten toe.

Programma

- Instappen en uitstappen is op ieder moment mogelijk. Kleine wijzigingen in het programma, in de loop van de cursus, zijn mogelijk.
- Op aanvraag kunnen bepaalde lesgehele ingekort of uitgebreid worden.
- De cursus bestaat uit 10 delen van elk tien kleinere lesgehele (in totaal 101 lessen) en is progressief samengesteld vanuit de basis-informatie naar de praktijk en de therapie toe.
- Na het leren kennen van de fundamentele, is er de praktijk - zowel persoonlijk als naar derden - die u leert wat mogelijk is op het vlak van voeding. De cursus is het werk van meer dan 10 jaar samenwerking, internationale contacten, studie, opzoekingswerk en het verzamelen van alle nuttige en degelijke informatie uit de internationale literatuur.
- In deze unieke Nederlandstalige cursus wordt geselecteerde informatie uit honderden boeken en cursussen uit de hele wereld samengebundeld tot een degelijk naslagwerk dat dikwijls zal worden geraadpleegd en dat onontbeerlijk is voor iedereen die aan begeleiding doet.
- Ook voor de persoonlijke verrijking is dit een unieke cursus omdat de thema's duidelijk zijn opgebouwd en er aanspraak wordt gemaakt op medewerking en actie. Over ieder thema krijgt u het beste van wat beschikbaar is, en dat voor slechts een geringe bijdrage van uwentwege.
- De cursus is zo opgebouwd dat zelfstudie u in staat stelt de materie bijzonder grondig te doorwerken, terwijl ontmoetingsdagen een antwoord kunnen geven op vragen en randbemerkingen die in groep kunnen worden behandeld.
- Elke cursusbundel is minstens 100 blz geconcentreerde lectuur per lespakket, die alle informatie verschaft over voeding, levensstijl en bepaalde persoonlijke keuzes die worden gemaakt, binnen het gestelde thema. Daarnaast zijn les- en invulbladen dienstig om persoonlijke studie mogelijk te maken.

Een greep uit de vele onderwerpen :

- Kritische vragen rond voeding : visiebepaling: hoe kom je te weten wat werkelijk als menselijke voeding is bedoeld. Relatie Voeding - Gezondheid: een gezond lichaam als ideale basis voor gezonde geestelijke prestaties. Of hoe voeding een rol speelt bij de kwaliteit van geest en lichaam
- Gezond eten = actieve preventieve gezondheidszorg. Prioriteiten bij voedingsveranderingen.
- Overgangsvormen, moeilijkheden e.a. Begeleiding
- Basisbeginselen van gezonde voeding : hoe - wat - wanneer - hoeveel - waarom
- Lichaamsreiniging, de sterk onderschatte intoxicatie en de relatie tot energie...
- Geschiedenis van de gezondheidsbeweging in België, Nederland, in Europa en de V.S.
- Kritische studie van verschillende gezondheidssystemen.
- Het ontdekken van het oorzakelijk verband : hoe reageert het lichaam?
- De geneeskracht van de voeding met alle aanverwante thema's / Basispraktijk-principes
- Boekbesprekingen aan de hand van persoonlijke opdrachten / Themakeuzes : probleemvoeding...
- Doorheen de verschillende thema's komen onze meest bekende ziektebeelden voor. Van Aambeien tot Zwaarlijvigheid.
- Zenuwspanningen en hun relatie met een niet aangepaste voeding.
- Afrekenen met duizend-en-één vergissingen op het vlak van voeding en gezondheid.
- > Dit is een compromisloze cursus die alleen maar geschikt is voor mensen die géén halve antwoorden of oplossingen wensen. Zelfs al is de materie soms ontvullend, is het belangrijk voor iedereen om ze te kennen, omdat ze een oriëntatie biedt voor wie aan eigen gezondheid wil werken.

De cursus wordt gespreid over 10 delen van 10 lessen:

A. BASISGEDEELTE:

Uitgangspunten / Elementaire Begrippen / Het gebruik van Rauwkost / Het instinct / Biologisch of niet?

B. VALKUILEN voor VOEDING : de tegenpool van natuurlijk voedsel. Winnen of verliezen: de antivoeding / van suiker tot...

C. ALLES OVER FRUIT & de juiste fruitconsumptie : basisvoeding

D. GROENTEN & evenwicht in de voeding / zuur-basen /

E. JUIST COMBINEREN voor meer vitaliteit / spijsvertering /

F. Van Ziek naar Gezond / intoxicatie / zin van ziek-zijn / ontgiftiging

G. SIGNALLEN van het zieke lichaam / wat vertellen de tong, huid, en andere signalen van eliminatie en herstel

H. VOEDINGSPRAKTIJK / kennis maken met Prof. Ehret en zijn Mucusvrije Voeding / Kiemen / Receptuur & voedingslessen.

I. De "GROTE 3 van de voeding" Wat is de waarde van Calorieën ? Voedingssubstanties : vitamines, mineralen enz.

J. Gezondheidshulpmiddelen & therapeutische informatie / De praktijk van de gezondheidsopvoeders

Deelnamekosten

De schriftelijke cursus zonder correspondentie, lesbladen, of ontmoetingsdagen : 200 euro ineens (gelijktijdige toezending in één pakket) of in schijven van 25 euro per lessenpakket / losse keuze : 25 euro per lesbundel

of

De schriftelijke cursus digitaal op CD, inclusief de lesbladen, bonusmateriaal en aanvullende informatie : 100 euro

De prijzen zijn : verzendingskosten inbegrepen.

Voor **Nederland** : + 10 euro op de totaalprijs of + 3 euro voor losse bundels wegens hogere posttarieven.



** Vormingsdagen : worden op onregelmatige basis ingericht te Haacht, Kortrijk of Vloesberg of op vraag van andere organisaties die een afzonderlijk thema

uitkiezen. In feite gaan alle activiteiten die Groene Dag inricht over deze materie, en kan elke activiteit worden gezien als een kennismaking of een gelegenheid om de materie beter te leren kennen.

Raadpleeg de activiteitenkalender voor concrete data en onderwerpen.

** **Proefzending** : les 1 kan afzonderlijk worden aangevraagd aan de intekenprijs van 25 euro. Les 1 wordt u dan automatisch opgestuurd, na ontvangst van uw storting op rekening nr. BE53 6528 1069 4053 (BIC HBKA BE22) van Groene Dag in België.

Besluit u, na het doornemen van les 1, dat u door wil gaan met de rest van de cursus, dan kunt u dit eerste bedrag aftrekken van eender welke formule.

** Voor belangstellenden die de hele cursus doorlopen hebben en het bewijs van hun kennis hebben geleverd, kan na de cursus een CERTIFICAAT afgeleverd worden van de afgewerkte vormingscursus door de EUGO (Europese Unie van GezondheidsOpvoeders).

Voorwaarden op aanvraag.

Gezien de opbouw en de inhoud van de cursus zal de waarde van dit certificaat zich doorheen de jaren zelf bewijzen. Het is de meest complete schriftelijke vorming over Voeding en Gezondheid in het Nederlands taalgebied.



Leven met de natuur

Laat deze kans niet voorbijgaan !

Op een eenvoudige manier geraakt u - voor weinig geld - op de hoogte van alles wat betrekking heeft met natuurlijk leven - natuurlijk eten !

Een samenvatting van honderden boeken, artikels, cursussen. Rijkelijk voorzien van nooit eerder in het Nederlands uitgegeven vertalingen van de levens- en therapeutische wijsheid van de pioniers op het vlak van Voeding & Gezondheid uit de vier wind-streken :

Dr. H.M. Shelton, Prof Ehret, Dr. Norman Walker, Arshavir ter Hovannessian, Dr. Ann Wigmore, Dr. Bircher-Benner, Dr. Lovetwisdom, Dr. Tobe, Dick Gregory, T.C. Fry, Victoria BidWell, Dr. Jack Goldstein, Johanna Brandt, John Crawford, Dr. R. Bernard, Prof. Hilton Hotema, Dr. Hereward Carrington, Dr. Sharma, Manfred Langer, e.v.a.

Voeding & Gezondheid - levendig voorgesteld, fris, positief, haalbaar - met veel praktijkvoorbeelden, tips - suggesties - voor eigen toepassing & voor wie werkt met mensen. Je moet het eerst zélf ervaren hebben... Dan, slaan de vonken zeker over !

Gezondheid is een positieve ervaring

25 jaar contacten, informatiegaring, studie en literatuuronderzoek, getoetst aan de dagelijkse werkelijkheid, observatie en analyse hebben geleid tot deze levens- en voedingsvisie. Die hebben we gebundeld tot een werkbare handleiding die de deur opent voor het begrijpen van voeding & gezondheid. 10 lijvige cursusbrochures met de inhoud van honderden boeken, duizenden artikels die nooit eerder in het Nederlands werden uitgegeven.

Vanaf nu kunnen geïnteresseerde mensen zich verdiepen in de voedingsmaterie in een serie schriftelijke cursussen die in zijn geheel een totaalvormingscursus voor Gezondheidsopvoeding vormt .



Beschikbare Titels

van de cursus *Voeding & Gezondheid*

- A. BASISGEDEELTE** / Uitgangspunten : we kiezen voor natuurlijke gezondheidszorg / De rol van voeding bij ziekte en gezondheid / Elementaire Begrippen / Het gebruik en belang van Rauwkost / Het instinct / Voeling krijgen met natuurlijke voeding / Het belang van biologisch voedsel
- B. VALKUILEN voor VOEDING** : tegenover de meest natuurlijke voeding staat de meest gedenatureerde voeding : keuzes en prioriteiten / gevolgen van voedingsveranderingen / reclame / industrie / winnen of verliezen : alcohol, suiker, tabak, zout, koffie, thee, kruiden, bio... Actiepunten en actiebladen
- C. ALLES OVER FRUIT** : & de juiste fruitconsumptie : de mens een vruchteneter / fruitcombinaties / problemen bij het eten van fruit / productinfo, fruit combineren enz.
- D. GROENTEN** & evenwicht in de voeding : soortenkennis / verzuring-ontzuring van het lichaam / schadelijke of probleemgroenten /
- E. JUIST COMBINEREN** voor meer vitaliteit : alles over de juiste voedselcombinaties / de spijsvertering met haar mogelijkheden en beperkingen / Darm & darmgezondheid / De spijsvertering in al zijn aspecten
- F. VAN ZIEK NAAR GEZOND** : de natuurlijke weg van genezing / hoe geneest het lichaam zichzelf / reacties / De darm in het proces van de genezing / gezondheidskuren / De zin van ziek zijn / Intoxicatie : goed begrepen ? Lichaamsreiniging
- G. SIGNALLEN** van het zieke lichaam : huid, tong, stoelgang, vermoeidheid, rust- slaap / voeding en stress / constipatie / eetstoornissen / zwaarlijvigheid... De zinloosheid van calorieën-tellen en de subjectieve benaderingen van voedsel vanuit getallen en rekensommetjes
- H. VOEDINGSPRAKTIJK** : kiemen / Rauwkostbereiding / alternatieven : rauwe soepen en sausen / Receptuur / Melk- en zuivelproducten / Vlees - vis - vleesvervangers / Voeding bij zwangerschap / Baby- en kindervoeding...
- I. De "GROTE 3"** : eiwitten, vetten, koolhydraten.../ Voedingssubstanties / Vitaminen, mineralen, enzymen... Cholesterol ? Speciale informatie rond calcium e.a. mineralen.
- J. Gezondheidshulpmiddelen** & therapeutische informatie : een doorlichting van de groene "remedies" / Kleine huisapotheek / Bouw een eigen dienstverlening uit.

Hoe de cursus ontvangen ?

Vul het inschrijvingsformulier in en stuur het op naar GROENE DAG - Gezondheidseducatie / Leopoldlaan 119- 9400 Ninove (B)

Duid aan welke formule u wenst te volgen en betaal het vereiste bedrag op onze bakrekening in België of in Nederland. Zodra uw storting is ontvangen, wordt uw bestelling onmiddellijk verzonden en kunt u snel beginnen aan deze prachtige studie. Een prettige ontdekkingsreis, een goede gezondheid !

Voor alle gezondheidsopvoeders in spé - de mooiste en meest menslievende taak die men op alle mogelijke manieren kan invullen - is er een lijvige, uitvoerige en goed gedocumenteerde cursus die een antwoord geeft op voedingsvragen vanuit een natuurlijk perspectief. Het programma van deze cursus over 101 punten, is verdeeld over 10 lesbundels van minstens 130 geconcentreerde bladzijden.

Voor alle mensen die niet (meer) tevreden zijn met halve gezondheid en halve maatregelen : bestudeer de materie en er gaat een nieuwe wereld voor u open !

info : www.groenedag.org

De hele cursus op CD, inclusief de werkmappen : 100 euro.

Gedrukte versie : 200 euro



INSCHRIJVINGSBLAD SCHRIFTELIJKE CURSUS GEZONDHEIDSOPVOEDING - GROENE DAG

Aanvangsdatum :

Voornaam : Naam :

Adres

Telefoonnummer : (periode bereikbaarheid) :

Geboortedatum of leeftijd :

Beroepsbezigheid of diploma's :

Schrijft in voor :

De tiendelige cursus Voeding & Gezondheid en wenst volgende regeling :

A : enkel de schriftelijke cursus, gedrukt, zonder ontmoetingsdagen : 200 € ineens
(gelijktijdige toezending / 1 pakket)

in schijven van 25 € / lessenpakket (afzonderlijk aan te vragen)

B : alle lessen van de schriftelijke cursus, zonder ontmoetingsdagen, aangeleverd op CD, inclusief lesbladen
(zonder controles) : 100 €

> De prijzen zijn : verzendingskosten inbegrepen.

> Voor Nederland : + 10 € op de totaalprijs wegens hogere posttarieven of + 3 € per zending

Proefzending : les 1 kan afzonderlijk worden aangevraagd aan de intekenprijs van 25 €.

Les 1 wordt u dan automatisch opgestuurd, na ontvangst van uw storting op ons rekening nr.

Besluit u, na het doornemen van les 1, dat u door wil gaan met de rest van de cursus,

dan kunt u dit eerste bedrag aftrekken van eender welke formule.

Wenst op de hoogte gehouden te worden over volgende vormingsdagen

Wenst na verloop het certificaat Gezondheidsopvoeder en betaalt 25 €. voor administratiekosten

Alle betalingen gebeuren via rekening nr BE53 6528 1069 4053 (BIC HBKA BE22) van Groene Dag / Vloesberg

Ik wil de cursus volgen uit : persoonlijke interesse / Beroepsbezigheid / Patiëntenbegeleiding

Belangstelling voor natuurlijk leven / Gezondheidsproblemen / Educatieve doelstellingen

Andere :

Opgemaakt te : op

De deelnemer,