

RECHTSTREEKSE AANPAK VAN KLACHTEN DOOR VOEDING

Klachten, die gerelateerd zijn aan een ziekte of situatie, kunnen vaak door interventie met de juiste voeding en met voedingssupplementen worden behandeld. Er zijn meer dan 2000 gerichte recepturen beschikbaar voor specifieke klachten, gebaseerd op wetenschappelijke publicaties. De resultaten zijn vaak uitstekend. Het is de moeite waard om de richtlijnen van de orthomoleculaire geneeskunde te volgen.

WANNEER BEN JE KLAAR MET ORTHOMOLECULAIRE THERAPIE?

Juiste voeding is je leven lang belangrijk. En het wordt belangrijker naarmate je ouder of kwetsbaarder bent. En vooral: het werkt preventief en zal je beter in conditie houden of weer brengen. De cursus kan je daarbij helpen. Ook voor je omgeving zal je kennis veel goed doen.

WAT IS HET EFFECT VAN VOEDINGS-INTERVENTIES?

Je kan er gezonder van worden, Klachten kunnen verdwijnen. Je energie kan er positief door beïnvloed worden. Op de lange termijn kan het preventief werken op je gezondheid.

WAAR KAN JE TERECHT VOOR EEN CONSULT?

Voor afspraken kun je terecht bij Marian Klein Breteler. Zij is geregistreerd orthomoleculair therapeut, lid van de MBOG (Maatschappij ter Bevordering van Orthomoleculaire Geneeskunde). Je kunt ook je voeding komen doortesten op voedings-intoleranties.



VOOR INFORMATIE EN AFSPRAKEN:

BEL:
06-22755122

WWW.INTERRELATIONS.NL

drs. Marian Klein Breteler

Orthomoleculair therapeut (lid MBOG)
Erkend Kinesioloog (lid BvK)
Touch for Health Instructeur (IKC-member)
Wellness Kinesiologie instructeur
Neuro Organisatie Techniek (N.O.T.)
Facilitator Transformatiespel
Registertherapeut RBCZ, KAB, SHO.
Erkend door zorgverzekeraars.

INTERRELATIONS

Praktijkadres:

Clusiushof 7
2341 PM Oegstgeest

KvK te Leiden no: 280-75796

mkb@interrelations.nl en www.interrelations.nl

INTERRELATIONS

CURSUS GEZONDE VOEDING



PRAKTIJK VOOR NATUURGENEESKUNDE

ORTHOMOLECULAIRE GENEESKUNDE
EN KINESIOLOGIE

CURSUS GEZONDE VOEDING

GEZONDE VOEDING EN ORTHO MOLECULAIRE GENEESKUNDE

WAT IS ORTHOMOLECULAIRE GENEESKUNDE?

Orthomoleculaire geneeskunde is te beschrijven als 'Voedingsgeneeskunde'.

M.b.v. voedingsinterventies wordt de gezondheid bevorderd, door het optimale milieu voor de lichaamscellen te herstellen en op moleculair niveau tekorten aan te vullen. Ortho staat voor recht, juist of gezond. Moleculaire, betekent op moleculair niveau. Wat is gezond eten vanuit dit perspectief? Daar gaat de cursus over. Zodat je voor je zelf een (eenvoudig) evenwichtig menu kunt samenstellen.

WAAROM IS VOEDING BELANGRIJK?

Behoud van gezondheid en preventie van ziektes is misschien wel de belangrijkste factor.

Juiste voeding heeft een sterke regulerende werking en geeft herstel van de gezondheid. Het heeft een grote preventieve kracht en kent geen bijwerkingen. Er bestaat een belangrijke relatie tussen voeding en ziekten, is gebleken uit wetenschappelijk onderzoek.

De westerse voeding is vooral op smaak gericht en bevat veel kunstmatige toevoegingen. Maar hoe zit het met de vertering en opname? Uit oogpunt van voedingswaarde is er veel gedegenereerd en gedetermineerd voedsel op de markt. Dat maakt het verwerken van het voedsel door het lichaam moeizamer en de keuze van eten belangrijker.

GEZONDE VOEDING EN VOEDINGSSUPPLEMENTEN

Vroeger waren er bekende gebreksziekten, b.v. scheurbuik (Vit C tekort). Dat is nu veel zeldzamer. In onze tijd is er meer stress en door de landbouw- en voedselindustrie komen er veel ongewenste stoffen in het eten.

Ook zijn er welvaartziekten ontstaan, door b.v. het eten van veel suiker of verkeerde vetten en weinig bewegen. Dit merk je aan je conditie (je energie). Voedingssupplementen kunnen een nuttige aanvulling leveren.

Naast 'juiste' voeding is het ook van belang om zo weinig mogelijk schadelijke stoffen binnen te krijgen, E-nummers, kleurstoffen, e.d. en vaak ook resten van chemische bestrijdingsmiddelen, hoe weinig ook. Het lichaam moet dan ontgiften. Verontreinigingen, zoals zware metalen kunnen opgeslagen worden in vetweefsel en accumuleren. Organen kunnen van het verwerkingsproces uitgeput raken. Dat merk je ook aan je conditie.

DOEL VAN DE CURSUS

Het doel van de cursus is om je te helpen bij de keuze van gezonde voeding en levensstijl.

Zo krijg je een beeld van wat goede voeding is en hoe je dit invoert. Je leert de basisprincipes van gezonde voeding kennen en je gaat dit voor je zelf tot een uitgewerkt gezond eten plan vormen. Je maakt van alles mee, want we leiden je door allerlei aspecten van gezond eten heen, vol verrassingen.

De cursus geeft inzicht in wat je met voeding kunt doen om gezond te blijven (worden). Het is natuurlijk prachtig als je deze kennis ook aan je omgeving kan doorgeven. 'Je bent wat je eet'!

CURSUS INHOUD :

Het **programma** bevat onder meer:

De visie op voeding vanuit de nieuwste inzichten van de orthomoleculaire geneeskunde.

Een outline van gezonde basisvoeding.

Duidelijke aanwijzingen voor aanpassing van ons voedingspatroon op hoofdlijnen.

De werking van de spijsvertering en onze lichamelijke reacties, met een proeverij en belangrijkste basistips.

Een gezond voedingspatroon voor jezelf creëren.

Wat is je valkuil? Waar ben je gevoelig voor?

Hierbij gebruiken we technieken uit de Kinesiologie.

We stellen ieder op een creatieve manier ons gezonde weekmenu samen.

Het is een leuke, speelse en praktische cursus.

VOOR WIE IS DE CURSUS ?

Voor iedereen die nu eens wil weten wat gezonde voeding inhoudt, die aan zijn of haar gezondheid wil werken, of aan die van anderen.

Als je geïnteresseerd bent, kan je je aanmelden via de website www.interrelations.nl, of per email of tel.

CONSULT:

Ook is het mogelijk een consult aan te vragen voor persoonlijke begeleiding bij herstel of ziekteprocessen. Voedingsinterventies hebben zeer goede resultaten.

Het werkt met het lichaam op natuurlijke basis.

In overleg met huisarts kan dit gecombineerd worden met medicijnen en reguliere behandelingen.

I N T E R R E L A T I O N S