

Rineke Dijkinga is werkzaam als orthomoleculair en natuurgeneeskundige in het prachtige Groningse Sellingeren. Al jaren geeft zij voedingscursussen. Tijdens deze cursussen legt ze uit wat de heilzame werking van gezonde (voornamelijk biologische) voeding, kruiden en specerijen is op onze energie, stemming en ons gewicht.

De recepten - die zij grotendeels zelf heeft ontwikkeld - en de informatie die in deze cursussen aan de orde zijn geweest, zijn op veler verzoek gebundeld in dit boek. Na jaren van cursussen wordt het steeds duidelijker: verandering van voedingsgewoonten is moeilijk. Maar... als je snapt wat je lichaam nodig heeft en hoe je je eigen gezondheid onbewust kunt tegenwerken, dan ga je aan de slag met voeding. Meestal raak je snel gemotiveerd omdat gezonde voeding al snel veranderingen in je energie teweeg kan brengen, zelfs al heb je al geruime tijd klachten.



Elke dag maken we keer op keer keuzes over eten. Vaak onbewust, vaak ook op basis van reclame-uitingen of slogans op de verpakking. Maar kennis ontbreekt vaak. Per slot van rekening hebben we nauwelijks iets over voeding geleerd op school. Door 'te weten over je eten' kun je vanaf nu bewust kiezen voor je gezondheid. Met dit boek laat de auteur zien dat lekker én gezond eten heel goed hand in hand gaan. En dat je van iedere maaltijd en elk tussendoortje op een gemakkelijke manier iets gezonds kunt maken. Op die manier bewijs je je gezondheid keer op keer een goede dienst!

Dit boek is geen nieuw dieet. Het is een manier om elke dag goed voor jezelf te zorgen. Zodat het voor iedereen mogelijk moet worden om zijn/haar optimale energieniveau te bereiken. Ook al heb je klachten of ziektes. Natuurlijk zijn er kookboeken in overvloed, maar heldere uitleg over het heilzame effect van ingrediënten is er nauwelijks. Daar brengt dit boek verandering in. Per recept wordt een aantal gezondheidstips vermeld en achter in het boek staan, op alfabetische volgorde, de gezonde aspecten van de meeste ingrediënten vermeld.

#### DE RECEPTEN IN DIT BOEK ZIJN GERICHT OP:

- Preventie: gezond blijven, gezond oud worden
- Overgewicht in combinatie met diabetes en bloedsuikerspiegelproblemen zoals hypoglykemie en hyperinsulinemie
- Darmklachten als obstipatie, spastische darmen, voedselintoleranties en chronische darmontstekingen
- Hart- en vaatziekten, doorbloedingproblemen en cholesterolklachten
- Klachten van het brein (stemming, geheugen, gedragsproblemen)
- Energie en zuur/base evenwicht bij zowel de topsporter als de vermoeide mens



WETEN VAN (H)EERLIJK ETEN

# WETEN VAN (H)EERLIJK ETEN

Kennis, om je gezondheid positief te beïnvloeden



125 smakelijke recepten voor een optimale energie, gezondheid en een gezond gewicht.

Rineke Dijkinga

Rineke Dijkinga, orthomoleculair en natuurgeneeskundige