

Vitale voedingsvisie: specialisme en belangrijk uitgangspunt in mijn werk:

Gebaseerd op traditionele Chinese voedingsleer, moderne Westerse concepten van voeding en Natuurvoedingsleer, is de *vitale voedingsvisie* een prachtig levenspad voor degenen die verantwoordelijkheid nemen voor hun gezondheid en deze willen beïnvloeden.

Een totaalbeeld

Bewustwording, sociale uitwisseling, een combinatie van voldoende beweging en rust, én een volledige ademhaling ... samen zijn deze de basis van welzijn.

Dit 'pakket' levert een belangrijke bijdrage aan het in stand houden van gezondheid en de genezing van ziekten - ofwel, vanuit de Traditionele Chinese Geneeskunde gezien: onbalans.

Maar nog belangrijker is dat iedereen ZELF door middel van voeding aan zijn eigen WELZIJN én dat van zijn directe omgeving kan werken.

Chinees

De *traditionele Chinese voedingsleer* geeft een heldere en unieke energetische beschrijving van voedsel en vertering.

Ze kent een individuele, ervaringsgerichte benadering waarin de mens in zijn uitwisseling met de omgeving centraal staat.

De diagnostiek gaat uit van:

- constitutie
- conditie
- levensomstandigheden

... én kan betrokkenen direct inzicht geven in zijn/haar levensomstandigheden en mogelijkheden.

Westers

De moderne Westerse voedingsleer is gebaseerd op biochemie en analyse.

Zij richt zich specifiek op microprocessen zoals de werking van voedingsstoffen en de spijsvertering bekeken op celniveau.

Deze benadering en de informatie die het oplevert zijn een waardevolle aanvulling op een holistische visie.

Natuur

Met zijn bio-energetische inzichten levert de *natuurvoedingsleer* een cruciale bijdrage door de vitaliteit van volwaardig, zuiver voedsel helder te definiëren.

Ook hierin wijst de natuurvoedingsleer op de verbinding van de consument met zijn omgeving, het milieu.

Sterke kanten = zoeken naar voordelen

Deze verschillende benaderingen hebben allemaal hun sterke en zwakke kanten.

Maar *samen* maken ze een voedingswijze mogelijk die zowel *preventief* (voorkomend) als *curatief* (genezend) werkt en die mens en milieu spaart. De combinatie levert sprankelende nieuwe inzichten en een krachtig werkzame therapie op, die uitgaat van onze culturele en actuele situatie.

Uitgangspunten van de vitale voedingsvisie

- Voeding heeft invloed op de *constitutie*, de *dagelijkse energie* en de *psyche*. Omgekeerd bepalen onze constitutie, conditie en psyche hoe we voedsel kiezen en verwerken.
- Elk mens is uniek en heeft een *uniek spijsverteringssysteem* dat vraagt om een individuele benadering. Deze individuele verteringscapaciteit bepaalt voor een belangrijk deel wat voedsel met ons doet. "Je bent wat je kunt verteren." Naast een onjuiste keuze en lage kwaliteit is het onvoldoende omzetten van voedsel oorzaak van een belangrijk deel van actuele ziektes.
- Energetische beschrijvingen geven een *systematische verklaring* die uitlegt waarom bepaalde voeding een bepaalde uitwerking heeft op bepaalde kwalen bij bepaalde mensen. Ze wijst ook op de nadelen van een bepaalde voedselkeuze op korte of lange termijn.
- Alleen *vers, zuiver, volwaardig* en *gevarieerd* voedsel dat op de juiste wijze wordt bereid, bezit levenskracht.
- Alleen *vitaal* voedsel is in staat om roofbouw op *mens en milieu* te voorkomen.
- Voeding kan iedereen inzetten om *zélf* zijn genezingsproces te ondersteunen.
- Bij ziekte (onbalans) is de aanpassing van voeding *één van de eerst aangewezen therapieën*.

Zie verder www.vitalevoedingsvisie.nl

Contactgegevens:

Sonnenbergstraat 18

7203DX Zutphen

+31 (0)575-546838

betteke@vitalevoedingsvisie.nl

www.vitalevoedingsvisie.nl

De praktijk is op werkdagen *telefonisch* bereikbaar van 08.30 tot 09.00.
Wel kunt u altijd een bericht inspreken op mijn voicemail. Graag uw naam en telefoonnummer *duidelijk* vermelden en ik bel u zo spoedig mogelijk terug.

Zo maakt u een afspraak voor consult/behandeling.

Parkeren

De praktijk is gelegen in een rustige straat met voldoende parkeerruimte.
De praktijkruimte (op de begane grond) is prima toegankelijk voor rolstoelgebruikers.