



## HOE EET IK ZONLICHT OP?

*lezing/workshop*

Graag willen wij gezond en vitaal zijn, zo gezond en vitaal mogelijk blijven of bij ziekte en ouder worden onze gezondheid en vitaliteit zo goed mogelijk ondersteunen. Toch? Kennis over voeding is een relatief jonge wetenschap die nog volop in ontwikkeling is. Op wat voor een manier kan voeding een bijdrage leveren aan onze gezondheid en vitaliteit?

Volop in de belangstelling staan groenten en fruit. Eten we hier wel voldoende van?

*“Om te begrijpen wat gezond voedsel is, moeten we kijken hoe voedsel ontstaat. Het eerste voedsel ontstaat uit koolzuurgas, water en zonlicht. Die drie worden in het groene blad omgezet in suikers. Die suikers worden door het plantenlichaam vervoerd en vervolgens omgezet in eiwitten, vetten en vitaminen. Vitaal voedsel is voedsel dat zo dicht mogelijk bij de originele bron zit. Daarom is het van belang, dat we rauwe delen van de verse plant binnenkrijgen. Je zou kunnen zeggen, dat daar het meeste zonlicht in zit.”*

uitspraak van Hans Moolenburgh, arts

Groentesmoothies maken met veel groen blad zoals veldsla, paksoi, spinazie brengen extra vitaliteit.

In de workshop *Hoe eet ik zonlicht op* krijg je informatie over de vitale kracht van groene bladgroenten en hoe je daar een gezonde groene smoothie van kan maken. Natuurlijk met demonstratie en proeverij!

De Natuurwinkel organiseert samen met het Centrum voor Natuurgeneeswijzen deze workshop. Je bent van harte welkom! Graag vooraf aanmelden bij de Natuurwinkel.

Datum: donderdag 21 april

Tijd: van 19.30-21.00 uur

Bijdrage € 5,- bij binnenkomst ( dit bedrag is een donatie aan de stichting Hungerproject, [www.thehungerproject.nl](http://www.thehungerproject.nl) )