

Heeft u recent een boek gelezen of een website gezien die interessant is voor uw collega's? Laat het de reactie weten, wij stellen uw inbreng zeer op prijs.

# Boekentips



Voor u gelezen door  
Wouter de Jong

Auteur: David Sandoval  
Uitgever: Freedom Press  
ISBN: 1893910466  
Prijs: € 13,99

## The Green Foods bible

### Everything you need to know about barley grass, wheatgrass, kamut, chlorella, spirulina and more

Groene voeding is gezond voor ons, dat is wel duidelijk als je dit boek hebt gelezen. De auteur beschrijft de helende eigenschappen van tal van groene voedingsmiddelen zoals algen, grassen, (blad)groenten, kiemen en zeewier. Al deze voedingsmiddelen bevatten chlorofyl, een belangrijke stof omdat het ons lichaam op tal van manieren zuivert. Ook blijken al deze groene voedingsmiddelen veel mineralen te bevatten, afhankelijk van de omgeving waar ze groeien. Door zelf thuis zaden te laten kiemen door ze een zeewateroplossing te geven kun je op een eenvoudige wijze een breed spectrum aan mineralen binnenkrijgen.

The Green Foods bible bevat algemene informatie over gezondheid zoals het zuur/base evenwicht en het belang van inname van voldoende vitamines, mineralen en enzymen. Daarnaast wordt per hoofdstuk een groep van groene voedingsmiddelen onder de loep genomen en worden de gezondheidseigenschappen beschreven. Voor het detoxificatieproces blijkt groen erg belangrijk te zijn, de auteur zegt hierover: "If you're green inside, you're clean inside!" <<



Voor u gelezen door  
Wouter de Jong

Auteur: David Wolfe  
Uitgever: North Atlantic Books  
ISBN: 978 1 55643 776 2  
Prijs: € 16,99

## Superfoods

### The food and medicine of the future

Superfoods zijn voedingsmiddelen met een bovengemiddelde voedingswaarde. David Wolfe beschrijft in dit boek de top tien van meest gezonde voedingsmiddelen ter wereld. Achter in het boek worden nog een paar andere superfoods genoemd die de top tien niet gehaald hebben. Per hoofdstuk wordt een superfood beschreven. Elke superfood heeft een ondertitel zoals Goji Berries: Fountain of Youth, Spirulina: Protein Queen en Maca: Andes Aphrodisiac. Hierna wordt de geschiedenis beschreven en alle eigenschappen en voordelen die het desbetreffende superfood heeft. Naast de voedingswaarde worden ook andere eigenschappen besproken, zoals de hennepvezel voor het maken van kleding, papier en touw. En kokosolie als huidverzorging en massageolie. Ook wordt duidelijk waar op gelet moet worden bij de aanschaf en wat de mogelijkheden voor gebruik zijn. Vervolgens wordt een aantal recepten gegeven die er zeer lekker uit zien. Voor de doorsnee persoon zullen niet alle ingrediënten bekend zijn, echter wel voor mensen die thuis zijn in de 'raw food-scene'. Achter in het boek is nog een aantal wetenschappelijke studies opgenomen en een volledige uiteenzetting van de inhoudsstoffen van ieder superfood.

Het boek is een aanrader voor iedereen die op een praktische en eenvoudige manier wil werken aan zijn gezondheid. Het toevoegen van enkele superfoods aan de huidige voeding kan op een simpele manier al een enorme gezondheidswinst opleveren. <<