

Wise Traditions Minneapolis 2017



Maastricht december 2017



Tanja Seegers- Stevens

Gezondheidstherapeut,
VGL (Voeding, Gezondheid
en Levenswijze) consulent,
BGN gewichtsconsulente.

info@gezondgestel.nl
Jupiterhof 35
6215 VL Maastricht

tel: 0616474192
KvK nr:62269585



GEZOND GESTEL

In 2011 raakte ik tijdens mijn zoektocht naar gezondheid en voeding bekend met het werk van [Weston A. Price](#). En al voelde ik bij aanvang een lichte weerstand, want ook ik was besmet met plantaardige visie die nog altijd en steeds meer wordt gepropageerd, toch was ik snel overtuigd. Ik voelde dat het klopte en ging dit ook ervaren in mijn gezin en mijn omgeving toen ik [de principes](#) ging toepassen. Deze manier van voeden resoneerde op alle niveaus, want zowel fysiek als mentaal ervoer ik al snel een positieve wending. Ik werd sterker en stabiel, mijn kinderen voeren er wel bij en zijn hele gezonde, evenwichtige mensen aan het worden.

Wise Traditions Minneapolis 2017

Ik besloot in 2014 chapterleader te worden van de Amerikaanse W.A. Price Foundation, de stichting die het werk van deze integere wetenschapper voortzet. Dit was ook het jaar dat het eerste Weston Price Congres in Nederland plaatsvond en ik het verhaal uit de mond van Sally Fallon zelf hoorde, de voorzitter van de Foundation. Sindsdien ontstond ook het verlangen om eens naar de USA af te reizen om bij de Wise Traditions Conference aanwezig te mogen zijn. Dit jaar was het zover! Mede dankzij een volledige beurs van de W.A Price Foundation en een aantal fijne sponsoren die het werk van Weston Price een warm hart toedragen.

Met dit boekje hoop ik een stukje van deze traditionele wijsheden met Nederland te delen en de inspiratie die ik daar heb opgedaan door te geven, want ook hier is er een gemeenschap die eet volgens de principes en producenten die dit mogelijk maken. Zonder boeren met passie en inzicht is het onmogelijk om grasgevoerd vlees te eten, hoge kwaliteit zout te vinden en juiste vetten waar niet mee gerommeld wordt tot ons te nemen.

Uiteraard werd er ook gegeten en zal ik een aantal recepten delen van de zalige en voedzame gerechten die geserveerd werden tijdens dit congres.

Goed verhaal

Wat is er zo bijzonder aan die Weston Price en de Foundation dat ik er voor afreis naar Minneapolis? Waarom wil ik juist luisteren naar de mensen die zich hieraan hebben verbonden en wat maakt hun boodschap bijzonder? Want er zijn al zoveel veel mensen die al iets over voeding en gezondheid vertellen.

Allereerst omdat het verhaal gewoon goed is. Ik ben hierdoor gegrepen, zijn integere onderzoek was uniek. Het was geen onderzoek naar ziekte en voeding, maar naar gezondheid en voeding. Veel modern onderzoek op het gebied van voeding is naar de invloed ervan op bepaalde aandoeningen. Wat gebeurt er met mensen die hart en vaat ziekten hebben als ze minder vet eten, of wat gebeurt er als ze meer vezels eten? Price deed iets heel anders, hij deed onderzoek naar mensen die gezond waren. Hij wilde weten wat hen in optimale gezondheid hield en waar het fout was gegaan. En hij keek niet naar één voedingsmiddel, maar het hele voedingspatroon, naar de samenhang, de synergie. Wat er goed ging en waar het fout. Met zijn bevindingen is helaas nog te weinig gedaan en zijn boodschap nog altijd zeer actueel.

Uniek

De Weston A. Price Foundation is een stichting die het werk van Price en zijn inzichten wil behouden, delen en aanvullen met nieuwe inzichten en met wetenschappelijk onderzoek wil onderbouwen. Het mooie van de deze stichting is dat ze heel breed kijken naar gezondheid. Nergens anders vind ik deze werkelijk holistische benadering terug waar echt wordt gekeken naar gezondheid en voeding in de breedste betekenis van deze woorden. Het welzijn van water, lucht en aarde, de uitputting en herstel van grond, de dieren en de manier waarop deze worden gehouden. De manier waarop we de voeding verwerken en bereiden. Ademhaling en beweging hebben allemaal hun plaats. En het blijft niet bij vergaren en delen van deze kennis.

Zij maken zich sterk voor producenten van eerlijke schone voeding. In de VS was het bijvoorbeeld bijna overal verboden om rauwe melk te verkopen, de stichting heeft boeren die bereid waren hiervoor te strijden financieel en juridisch ondersteund om hun zaken in de rechtszaal voor te laten komen. Intussen is het in veel meer staten mogelijk om rauwe melk te kopen door deze Farm-to-consumer Legal Defense Fund.

Tijdens het congres kwamen al deze aspecten aan bod. Het programma was vooral gericht op werking van hormonen en mentale gezondheid, maar ook de basis principes van Price worden steeds aangeboden. Er waren workshops over bewegen, ademhaling en houding, stressmanagement, maar ook kon je leren hoe je kruiden gebruikt in de voeding en werden lessen in fermenteren en koken gegeven.

Maar weinig onderwerpen dus die niet aan bod kwamen.

Een kleine greep uit de lezingen van 3 dagen in vele verschillende zalen:



- A Balanced Hormonal Milieu: Harnessing the power of Nutrients (Chris Masterjohn PhD)

- Everything You Wanted to Know About Glyphosate But Were Afraid to Ask (Stephanie Senneff PhD)

- Chairs, Beds and Footwear, Their Pervasive Influence in Our Lives (Stefan Hagopian)

- Nourish Your Neurons: Protection Against Alzheimer's with Good Nutrition (Amy Berger)

- Macular Degeneration _Preventable and Treatable with an Ancestral Diet? (Cris Knobbe MD)

- Exercise Tips from an Exercise dropout! The Benefits of Stretching and Interval Training

Het volledige programma kun je [hier](#) bekijken. Een aantal van deze lezingen heb ik bijgewoond en zal ik verderop kort verslag van doen.

Leren van de geschiedenis

Ik ken geen andere groep mensen met zo'n brede benadering. Maar zo werkt het wel. Het is altijd een optelsom van alles. Goede voeding moet groeien op een gezonde bodem, zodat er gezonde gewassen op kunnen groeien en gezonde dieren op kunnen grazen. Schoon water en het vermijden van kunstmest, toxische pesticiden en herbiciden is een voorwaarde.

Onze leefstijl is van groot belang. Komen we genoeg buiten in de zon? Hoe is onze houding? Bewegen we op een gezonde manier? Wat smeren we op onze huid en het ga je het beste met stress om?

Daarnaast staat de bereiding van voeding centraal. Welke pannen, welk vet, oude en nieuwe bewaar- en kooktechnieken komen allemaal aan bod. Om optimale gezondheid te verkrijgen maken we gebruik van oude kennis en wijsheid van onze voorouders aangevuld met nieuwe inzichten. Door te kijken naar waar, wanneer en waarom het fout gaat in het verleden kunnen werkelijk leren van de geschiedenis en voorkomen dat we verder verzwakken.

5 over 12

Het belang van deze kennis is zorgwekkend groot. We zien een enorme toename van allerlei aandoeningen. En wat de knappe koppen ook moge beweren over dat we steeds betere diagnostische middelen hebben en daarom meer ziektes in kaart brengen. Of dat het komt omdat we steeds ouder worden en door medische zorg ziekere mensen in leven kunnen houden spreken de data voor zich. We worden steeds zieker en zwakker, onze vruchtbaarheid en

die van de bodem neemt drastisch af en onze ongezonde levensstijl draagt daar aan bij. De toename van het aantal gifstoffen uit onze omgeving en een ongezonde levensstijl in combinatie met een verschraving van onze voeding maakt dat we met zijn alle in de woorden van Price aan het degenereren zijn. Onze genen komen niet meer optimaal tot bloei, we ontwikkelen ons niet meer in volle glorie en bereiken niet allemaal meer optimale fysieke en mentale gezondheid.

Ondanks deze treurige constatering is de boodschap van het congres steeds optimistisch, want het lichaam en de aarde kunnen herstellen. Onder de juiste omstandigheden zullen onze genen zich wel kunnen manifesteren. Met de informatie van Weston A. Price en de foundation kunnen we de weg terugvinden en terugkeren naar deze perfecte blauwdruk. Maar dan moet er wel wat gaan gebeuren.

Met dit boekje wil ik een aantal van de hoogtepunten die ik heb beleefd en informatie die ik heb verworven delen, zodat meer mensen kunnen profiteren van de bom aan informatie van onschatbare waarde die ik heb opgedaan in de 4 dagen dat ik aanwezig was op de Wise Traditioneel 2017.

Voedselvrijheid

Een van de bijdrages die het meeste indruk op mij hebben gemaakt was het verhaal van een Canadese boerin. Zei vertelde over de strijd die zij en haar man al jaren voeren tegen het verbod op rauwe melk. Op het moment dat zij sprak zat haar man Michael Schmidt vast in een van de zwaarst beveiligde gevangenissen van Canada wegens



“obstruction of justice” het belemmeren van de rechtsgang. Michael vecht al 24 jaar voor het recht op voedselkeuze, namelijk het consumeren en distribueren van rauwe melk, wat in Canada dus verboden is.

Bizar als je bedenkt wat er allemaal wel toegestaan is in onze voedselketen aan rommel, rotzooi en chemicaliën dat er een soort heksenjacht wordt gemaakt op mensen die gewoon rauwe melk willen drinken.

Een artikel over dit verhaal kun je hier lezen:

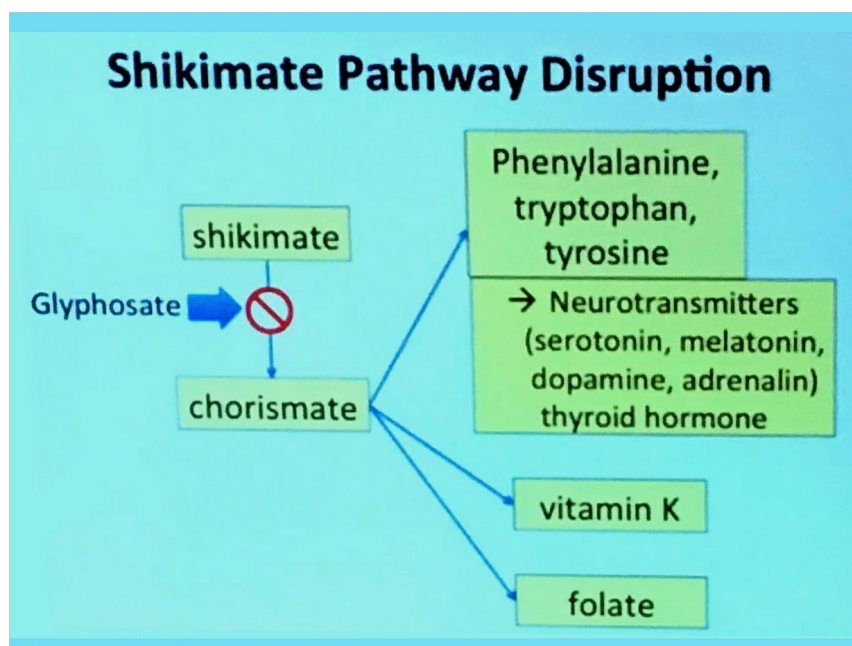
<https://www.farmtoconsumer.org/blog/2017/11/15/canadian-farmer-sentenced-60-days-jail/>

Ontroerend en hoopgevend om te zien hoe mensen bereid zijn om grote offers te brengen en te strijden voor deze vrijheid. In Nederland mag rauwe melk niet verkocht worden in de supermarkt, maar gelukkig is er een maas in de wet en kun je het ongestraft kopen wanneer je het zelf gaat ophalen bij de boer. De voordelen van rauwe ten opzichte van gepasteuriseerde melk is ook iets waar de W.A.Price Foundation zich hard voor maakt om toe te lichten en te onderzoeken. Het is natuurlijk prettig dat overheden proberen onze

gezondheid te beschermen, maar wanneer deze overheden beslissingen nemen die gebaseerd zijn op verkeerde aannames of er sprake is van belangenverstrengeling mogen we ons daar niet zomaar bij neerleggen.

Glyfosaat Round-up

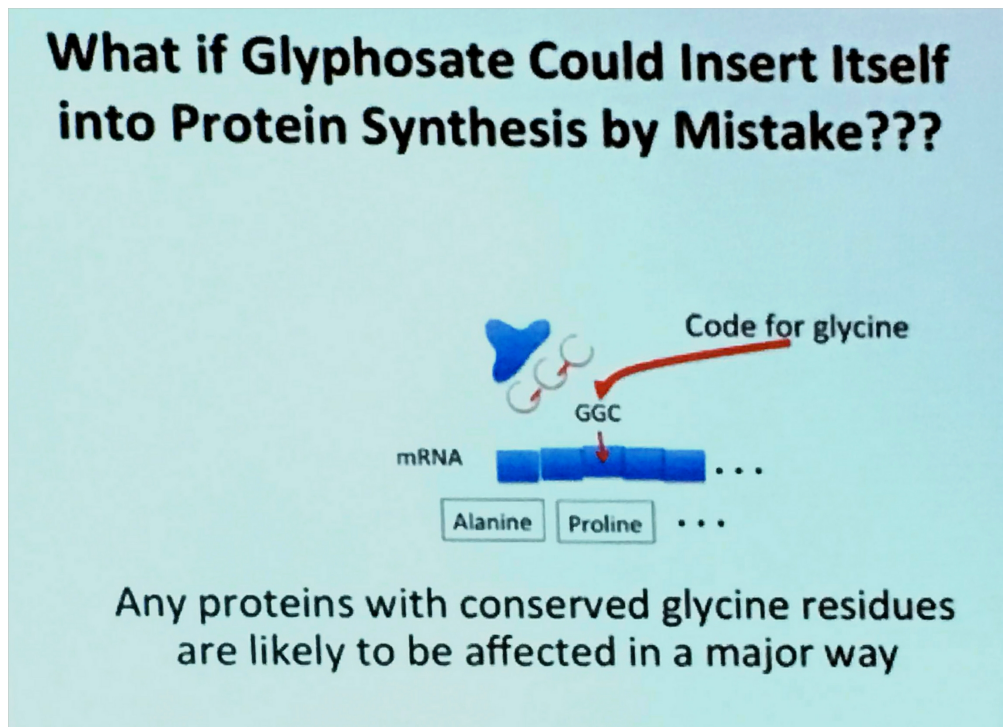
Het meest omstreden bestrijdingsmiddel, herbicide op dit moment is wel glyfosaat van producent Monsanto, ook wel bekend als Round-Up. Het is



intussen aangemerkt als mogelijk carcinogeen en steeds weer onderwerp van discussie in Europa. Onlangs is het helaas weer voor 5 jaar vrijgegeven voor gebruik. In [een artikel van het NRC van 28 nov jl](#) wordt het een en ander toegelicht.

Dit middel wordt vooral gebruikt op GMO gewassen en als middel om rijping te beïnvloeden. Ook in Nederland kennen we dit middel in de landbouw en het is pas sinds kort voor consumenten van de markt gehaald. Het werd veel gebruikt als onkruid verdelger om de tegels en oprit eenvoudig onkruidvrij te houden. Te denken dat iets dat onkruid laat verwelken totaal geen invloed heeft op insecten, milieu en gezondheid van mensen vind ik erg naïef.

Stephanie Sennet heeft zich als wetenschapster toegelegd op de manier waarop glyfosaat zich gedraagt in het lichaam en gaf hierover een verontrustende lezing. Ze legde uit hoe glyfosaat door het lichaam kan worden gebruikt als bouwstof, omdat de moleculaire structuur ontzettend lijkt op het eiwit glycine. In plaats van glycine wordt dus glyfosaat gebruikt door het lichaam. Met alle gevolgen van dien.



Het geeft uiteenlopende klachten zoals vermoeidheid, darmdysbiose en kanker. Het zorgt onder andere voor mineralen tekort en sulfaat overgevoeligheid. Op termijn vreest zij dat er nog veel meer vervelende gevolgen zullen zijn die we nu nog niet kunnen overzien. Eenmaal in het lichaam opgenomen is het lastig om er weer uit te krijgen.

In het tweede deel van haar lezing gaat ze gelukkig in op middelen die daarbij helpen zoals actieve koolstof, bentoniet klei, humussap en zuurkoolsap. Deze natuurlijke middelen blijken ervoor te zorgen dat het glyfosaat gehalte in de urine verminderd. Kruidenextracten van o.a. paardebloem, grote klitwortel en mariadistel helpen de cellen van de lever te beschermen tegen de gevolgen van deze herbicide.

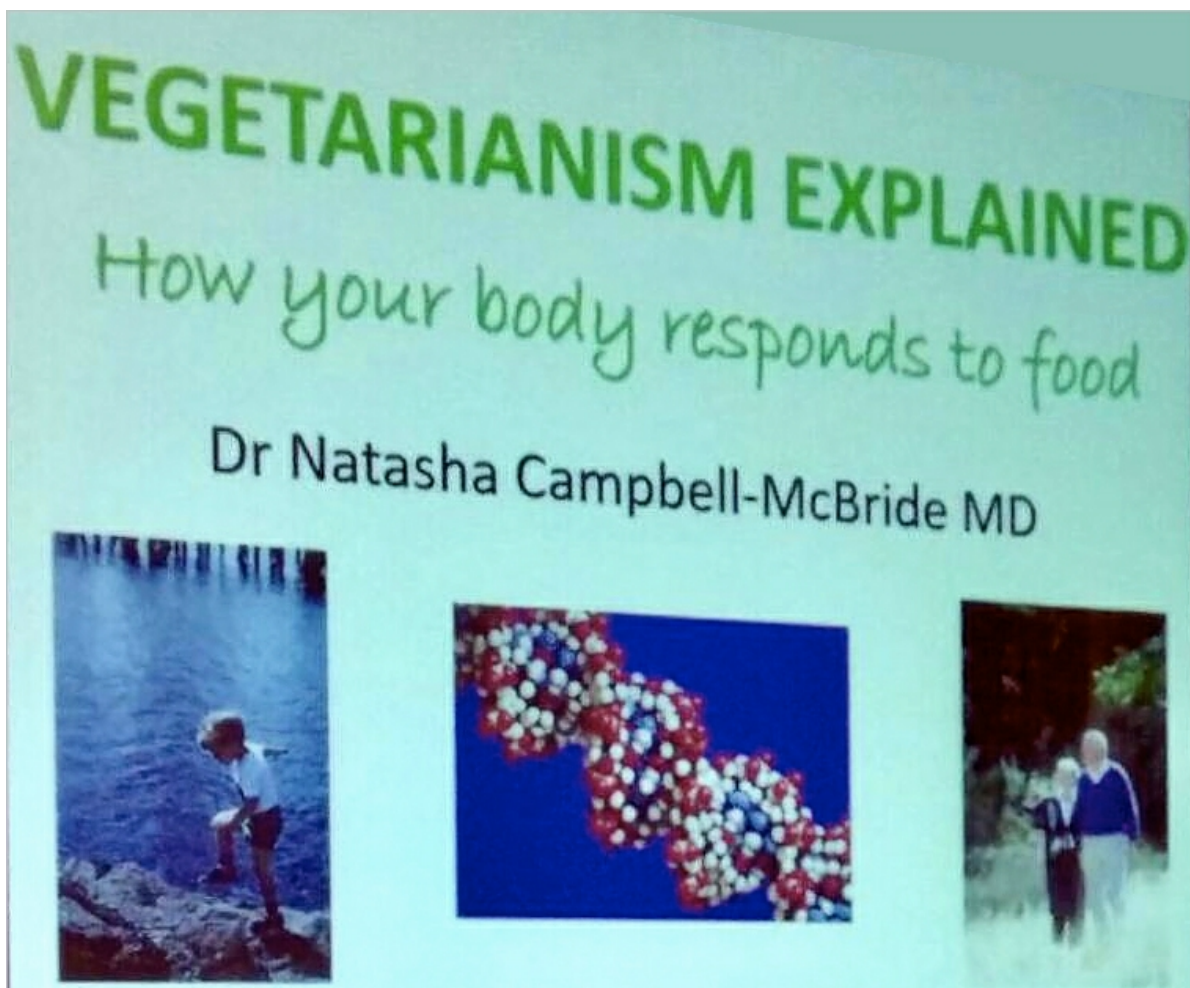
Natasha Campbell

DAMAGED GUT WALL

- Foods absorb partially digested leading to food allergies & intolerances
- Damaged gut lets toxins & microbes through into the blood stream
- General toxicity in the body builds up
- Immune system reacts adding autoimmunity
- FPIES (Food Protein-Induced Enterocolitis Syndrome), EGID (Eosinophilic Gastrointestinal Disorder), EoE (Eosinophilic Esophagitis), etc.

Dr Natasha Campbell hield drie lezingen, omdat ik groot fan van haar ben heb ik de hele vrijdag aan haar lippen gehangen. De eerste twee lezingen besteedde zij aan haar wereldberoemde GAPS protocol. Het Gut And Physiology/Psychology Syndrome waarmee de darmen worden geheeld. Deze aanpak heeft een zeer brede werking op zowel fysiek als mentale problematiek. Natasha heeft dit protocol ontwikkeld toen ze haar zoontje met autisme wilde helpen, met succes overigens.

Na deze interessante uiteenzetting hield ze een lezing over haar laatste boek Vegetarianism Explained wat alles was wat ik ervan had gehoopt. Met gezond verstand legt ze uit dat er een hoop misverstanden bestaan over de duurzaamheid en gezondheidseffecten van een vegetarisch en met name een veganistisch menu. Weston Price had al vastgesteld dat de meest gezonde mensen een groot dierlijk component hadden in hun dieet.



Natasha ervaart al vele jaren dat mensen op haar protocol herstellen dmv dierlijke voeding. Ik citeer: “Some of my toughest GAPS patients do best with zero vegetables!”

Ze legt uit dat groenten wel hun plaats hebben, maar (vooral rauwe) groenten zijn om te ontgiften, en vlees levert bouwstoffen om te herstellen.

Natasha ging in op het veel gemaakte argument dat mensen in India met succesvol vegetarisme toepassen. Volgens haar was dat vooral een kwestie van overbevolking en armoede. Zouden alle Indiërs vlees gaan eten dan was er in no-time geen heilig koe meer over. En die koe is juist heilig om de voedzame boter en melk die het levert voor de ghee en yoghurt die alle Indiërs zo graag eten.

Veel van haar argumenten had ik zelf al beschreven in mijn blog over vlees:

<http://gezondgestel.nl/2017/10/meer-of-minder-vlees/>

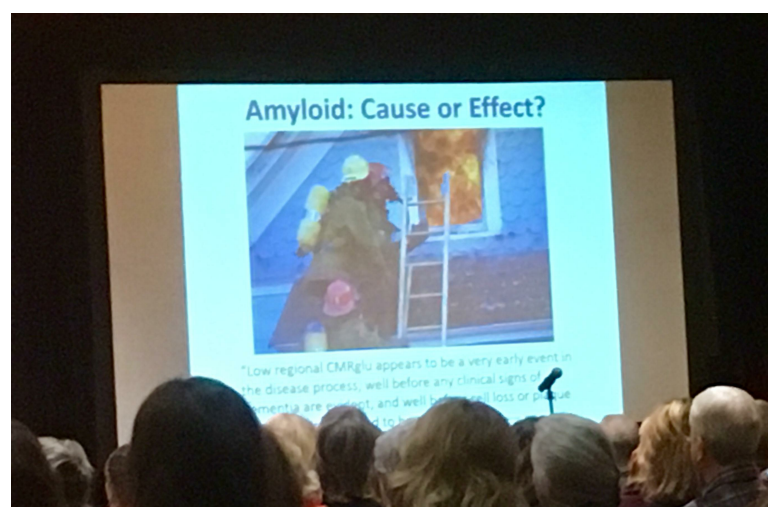
Alzheimer

Amy Berger gaf in een levendige lezing haar frisse blik op mentale aftakeling met de focus op toenemend aantal Alzheimer patiënten.

Ze benoemd dat het vooral een suiker/insuline probleem is waardoor de hersenen onvoldoende brandstof kunnen opnemen.

Het zou de insulineongevoeligheid van de hersenen zijn die ervoor zorgt dat de mentale capaciteit afneemt. De hersenen zijn ondervoed.

De gangbare verklaring, namelijk dat er eitwitplaque ontstaat in de hersenen trekt ze in twijfel, omdat het pas post mortem kan worden onderzocht en er ook veel mensen zijn die wel de symptomen hebben, maar waar ze geen



Alzheimer's Disease, Memory Loss, and Cognitive Decline waarin deze materie uitvoerig wordt behandeld.



plaque vinden. Bovendien werken alle medicijnen die erop gericht zijn de plaque aan te pakken niet. Wel worden er successen geboekt met een ketogeen dieet. Amy heeft een boek geschreven: The Alzheimer's Antidote: Using a Low-Carb, High-Fat Diet to Fight

In het kort betekend het dat de juiste voeding, namelijk minder suikers/koolhydraten en meer vetten en cholesterol van groot belang zijn voor mentale gezondheid. Zeker als er sprake is van mentale klachten is overstappen naar vetten als brandstof voor de hersenen een uitkomst. Helaas wordt er regulier nog altijd maar weinig met voeding gewerkt, simpelweg omdat artsen er niet in geschoold worden en de gevaren van teveel en geraffineerde suikers en de schade die er daardoor aangericht wordt onderschat blijven.

Macula degeneratie

Deze lezing mocht ik natuurlijk niet missen, aangezien ik midden in het proces zit om van het [e-book: geef je ogen de kost](#) van Karin Hogenboom van Volzicht en mij een uitgebreidere papieren versie te maken. Dit was dan ook een mooie aanvulling en bevestiging dat voeding desastreuze gevolgen kan hebben voor de gezondheid van de ogen.

Knobbe heeft uitvoerig onderzoek gedaan naar maculadegeneratie en

vooral gekeken naar oude boeken en cijfers van optometristen. Hij stelde vast dat deze aandoening pas zeer kort voorkomt. Tot 70 jaar geleden werd er niet of nauwelijks aandacht besteed aan deze oogziekte terwijl nu 1 op de 3 mensen hier mee te maken krijgen.



De oorzaak in het ontstaan van deze degeneratie van de ogen is ons moderne westerse voedsel en Knobbe wijst met name de geharde plantaardige en veelal ranzige vetten en suikers aan als boosdoener. Het zijn de ontstekingen deze voedingsproducten veroorzaken ervoor zorgen dat het fragiel oogweefsel wordt aangetast. Daarnaast is het een tekort aan heilzame vetoplosbare vetten die normaal de ogen beschermen waardoor deze aandoening vrij spel krijgt.

Ruil je dus voedzame traditionele voedingspatroon in voor het zwaar bewerkte moderne westerse dan snijdt het zwaard aan twee kanten.

Polyunsaturated Vegetable Oils

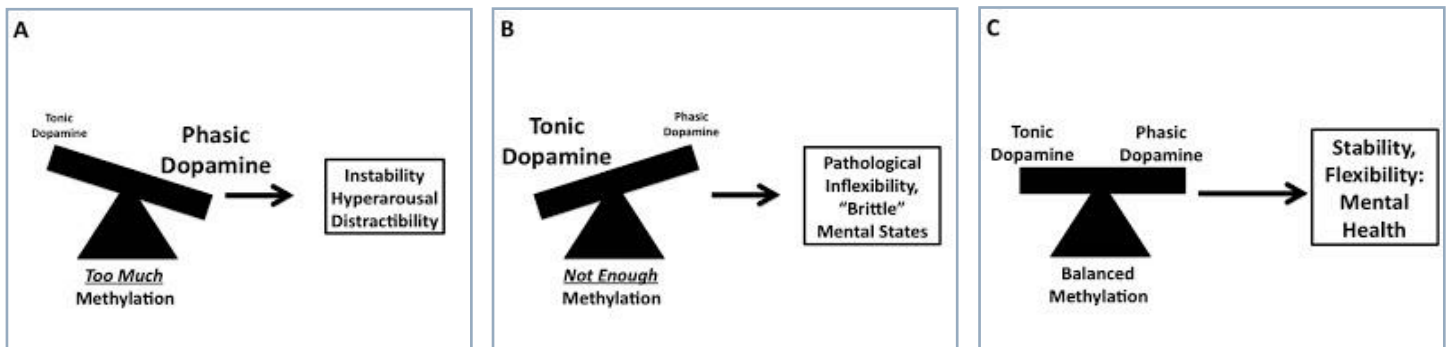
- PUFA Oils are the Greatest Contributor to AMD
- Biological Poisons
- The Single Greatest Contributor to Irreversible Blindness?

“Westernized” Diets...



Chris Masterjohn

Deze wetenschapper volg ik ook al een aantal jaren. Hij is expert op het gebied van vetoplosbare vitaminen. Hij weet ontzettend veel van allerlei processen in het lichaam en hoe je deze het beste kunt ondersteunen met voeding. Hij gaf twee lezingen op het congres: A Balanced Hormonal Milieu en Methylate Your Way to Mental Health. Sleutelboodschap is steeds dat het lichaam zonder de juiste bouw- en voedingsstoffen eenvoudig niet kan functioneren. Het heeft optimale en overvloedig nutriënten nodig om omzettingen te kunnen maken naar bruikbare stoffen.



Voor die mentale gezondheid is een dopamine balans belangrijk en daarvoor heb een goede omzetting van stoffen in het lichaam nodig. Hij behandelt in zijn lezing het methylatie proces (omzetting van bv foliumzuur naar 5-MTHF, de bioactieve vorm) en hoe voeding daarbij een rol kan spelen. Hij bespreekt B12, folaat, maar ook glycine, kreatine, en choline. Die stoffen ondersteunen het lichaam in dit enzymatisch proces. We vinden deze in overvloed in orgaanvlees, zoals lever, maar ook in eigeel. Er zijn zeker ook plantaardige bronnen, maar al snel blijkt dat het voor veganisten heel ingewikkeld wordt om aan de gewenste hoeveelheden te komen.

Het eten



Tijdens het 3 dagen durende congres werd er natuurlijk eten geserveerd conform de richtlijnen van de stichting en dit was zacht uitgedrukt geen straf. Drie maal daags verscheen er een prachtig buffet gevuld met verse biologische salade, gefermenteerde groenten, groenten, rijst, bonen, pulled-pork, kippenvleugeltjes, mergpijpjes, fritata en zuurdesembrood, altijd geserveerd met ruim dressing, saus, boter en room, geserveerd met een glaasje kombucha. Hier onder staan een aantal van die voedzame en lekkere recepten uit Nourishing Traditions van Sally Fallon.



Salade met koriander- limoendressing

Gemengde bladsla (eikenblad, radicchio, veldsla wat er te krijgen is)

Geraspte wortel, ingelegde artisjok hartjes.

Dressing:

4 el extra virgin olijfolie

2 el koudgeperste sesamolie

sap en rasp van 1 limoen

1/2 tl gemberpoeder

handje verse koriander fijn gehakt (peterselie kan ook)

Was de sla en rasp de wortel er over.

Mix alle ingrediënten van de dressing en verdeel deze over de sla, goed mengen.



Bone Marrow Custard

Laat het beenmerg 12- 24 uur weken in koud water en verwissel regelmatig het water zodat het merg mooi roze wordt ipv grijs.

Zet ze tot ze net onder staan in vers water en kook 20 min. Schep het merg uit het bot (de botten kun je gebruiken om soep van te trekken)

Ingrediënten:

200 ml mascarpone

100 gr merg (4-6 mergpijpjes)

2 eigeel

1 ei

zout en peper

(voor een zoete variant kun je 50 gr oerzoet en 1 tl vanille toevoegen)

Bereiding:

Mix alle ingrediënten goed tot een gladde massa met staafmixer

Vul kleinen bakjes/ramekins, zet deze in een laag heet water

Bak 20 minuten op 135 graden tot de custard stevig is.

Je kunt deze serveren als bijgerecht of de zoete versie als toetje



Garlic Fried Chicken

Gebruik hiervoor kippenvleugeltjes, deze zijn goedkoop en geven lekker wat te kluiven, van de botjes kun je bouillon trekken.

Ingrediënten:

16-20 kippenvleugels (4/5 per persoon)

3 el ghee/reuzel

Marinade:

2 tl mosterd

4 tenen knoflook fijngehakt

1 tl zout

verse zwarte peper

schil en sap van 1 citroen (bio als je de schil gebruikt zeker)

3 el olijfolie

Bereiding:

Dep de kip droog en meng de ingrediënten van de marinade goed door elkaar. Verdeel de marinade over de kip, goed inwrijven. Afdekken en 6-12 uur in de koelkast laten staan.

Verwarm de oven voor op 180 graden

Haal de kip uit de marinade en plaats in een ovenschaal en verdeel de ghee/reuzel over de kip

Laat ongeveer een uur in de oven staan tot de kip makkelijk van het bot loslaat.



All Raw CheeseCake

Ingrediënten:

400 gr knapperige amandelen
10 ontpitte dadels
800 gr roomkaas
4 eieren gescheiden op kamertemperatuur
150 ml (rauwe) melk op kamertemperatuur
50 ml water
3 el gelatine
80 gr koudgeslingerde honing
1 tl vanille
snuf Keltisch zeezout



Bereiding:

Vet een bakvorm in of beleg met bakpapier. Mix de dadels en amandelen tot een plakkerige massa ontstaat. Beleg hiermee de bodem van de bakvorm. Doe het water in de pan en strooi de gelatine erover, laat even staan. Verwarm nu het water tot de gelatine helemaal is opgelost. Voeg hieraan melk en eigeel toe en meng deze zachtjes door elkaar. In de keukenmachine meng je roomkaas, honing en vanille tot het een mooi glad mengsel is. Voeg het eigeel en melk mengsel toe tot deze mooi is gemengd. Zet dit in de koelkast terwijl je het eiwit met een snufje zout stijf slaat met een mixer. Vouw dit mengsel in de rest en giet op de bodem. Laat dit een paar uur opstijven voor je het serveert.



Zout

Bij de bereiding van alle gerechten is gebruik gemaakt van een compleet zout. Zo stond er ook een molentje met zout bij het buffet. Alle traditionele volkeren maken gebruik van [ongeraffineerd](#) zout.

Sally Fallon heeft hierover 20 november een leuke podcast gemaakt die hier te beluisteren is:

<https://www.westonaprice.org/podcast/105-salt-friend-foe/>

Olie

Alle dressings zijn gemaakt met koudgeperste extra virgine olijfolie. Daar wordt nogal mee gerommeld. Het is daarom fijn als je korte lijntjes hebt met de producent zodat je er zelf zicht op hebt.

De olie van [Vitsilomoeri](#) is er zo een, zo weet je wat je eet.

Vet

De meeste gerechten op het congres zijn bereid in reuzel of ossenwit, zeker als het verhit wordt zijn verzadigde vetten hiervoor het meeste geschikt, omdat ze stabiel zijn en niet oxideren. Uiteraard is het van belang dat dierlijke vetten afkomstig zijn van gezonde dieren.

Bij [Schotse hooglanders](#) kun je deze vetten bestellen en ben je verzekerd van de hoogste kwaliteit.

Gedeelde wijsheden

Ik hoop dat ik je met dit e-book een beetje mee heb kunnen nemen naar dit bijzondere congres. Ik ben door deze reis nog vaster besloten om de wijsheden van onze voorouders door te geven aan de volgende generatie. Iedere volgende generatie kun je namelijk weer sterker maken door gezond en goed doorvoed aan een zwangerschap te beginnen. Dit wisten de natuurliefhebbers die Price bezocht. Niet voor niets bewaarde zij het beste, meest voedingsrijk voedsel voor jonge echtparen, zwangere en zogende vrouwen en opgroeiende kinderen. Hiermee wisten zij een krachtig nageslacht te garanderen. Deze hoopvolle boodschap stuur ik graag de wereld in.

Wil je weten waar je in Nederland terecht kunt voor goede voeding dan kun je hier kijken: <http://www.westonprice.nl/waar-vind-ik-goed-eten/>

Sponsors



nicole

advies & administratie



KeltischZeezout.com

Vormgeving

