

GIFVRIJE GROENTEN EN FRUIT

Gezond zijn en blijven; we weten allemaal dat het consumeren van volop groenten en fruit hieraan bijdraagt. Belangrijk hierbij is het eten van biologische producten die niet bespoten zijn met chemische bestrijdingsmiddelen. Hiermee voorkom je dat deze toxische stoffen je lichaam binnen komen.

Deze toxische stoffen brengen niet alleen je hormoonhuishouding uit balans, maar worden in verband gebracht met allerlei gezondheidsproblemen. Denk hierbij aan onvruchtbaarheid, aangeboren afwijkingen, diabetes, overgewicht, ADHD, autisme, Alzheimer en Parkinson. Deze giftige stoffen wil je dus echt niet in je lichaam hebben!

HORMOONVERSTORENDE CHEMICALIËN

Misschien is alles biologisch eten niet haalbaar voor je. Dat hoeft ook niet. Belangrijk is dan wel om te weten welke niet-biologische groenten en fruit je het beste kunt vermijden. Je vindt ze hieronder. Haal deze voedingsmiddelen uit genoemde landen dus liever niet in huis. Je kunt ervoor kiezen om deze specifieke groenten of fruit biologisch te kopen of in ieder geval te letten op het land van herkomst!

De schoonste producten kan je dus niet-biologisch kopen om kosten te besparen.

VERMIJD DEZE PRODUCTEN:

- »» Spanje: nectarines, druiven, perziken, meloenen, courgettes, aardbeien, spinazie, mandarijnen, paprika
- »» Nederland: zoete kers, aardbeien, komkommers, appels, spruitjes, wortelen
- »» Zuid-Afrika: pruimen, mandarijnen, sinaasappelen
- »» Egypte: sinaasappelen
- »» Marokko: mandarijnen
- »» Amerika: grapefruits
- »» Honduras: meloenen
- »» Alle landen: gojibessen
- »» Alle landen: conventioneel geteelde druiven
- »» Brazilië: papaja's
- »» Thailand: ramboetans
- »» Dominicaanse Republiek: kousenband

DE 15 'SCHOONSTE' PRODUCTEN:

- »» Avocado's
- »» Suikermais
- »» Ananas
- »» Uien
- »» Papaja's
- »» (Diepvries) doperwtten
- »» Aubergines
- »» Asperges
- »» Bloemkool
- »» Cantaloupe-meloen
- »» Broccoli
- »» Champignons
- »» Witte kool
- »» Honingmeloen
- »» Kiwi's