

NEEM MIJ MEE!

de betere wereld

HEALTH ★ FOOD
BIRCH WTR ★ HOME ★ HONEY

enjoy & do good

NUMMER 5 2016 - WWW.DEBETEREWERELD.NL



WIN!

Win één van de 10 boeken
“In balans met Schüsslerzouten” t.w.v. € 14,90
Lees verder op pagina 35





HEALTHBOX.NL

SPECIAL EDITION BY:

FANNETIEK

JE MAANDELIJKSE PORTIE HEALTH!



NU VOOR €34,95

Inhoud t.w.v. €125,-

BESTEL NU OP WWW.HEALTHBOX.NL

EKOMENU: Voor het zelfde geld eet je biologisch!



De Groene Stoel

In deze rubriek laten wij een organisatie aan de hand van een positief interview met een directielid/manager, vertellen welke stappen zij zetten op gebied van duurzaamheid.

Biologisch eten tegen een reguliere prijs, dat willen we allemaal wel. Nu is er Ekomeni, een box vol met de lekkerste biologische producten. Naast deze producten wordt er ook verteld wat voor lekkers je er mee kunt maken. "Aan recepten wordt veel aandacht besteed want inspiratie en variatie is wat we willen bieden", aldus Marjolein de Vlaam, initiatiefnemer van Ekomeni. In samenwerking met Ekoplaza ontwikkelde Marjolein de Vlaam, bekend van kookboek van het jaar 'Wereldeters' en 'Wereldeters Kindermenu's, de nieuwe maaltijdbox Ekomeni.

EKOMENU is een nieuwe speler op de foodmarkt. Waar staan jullie voor?

EKOMENU is een 100% biologische maaltijdbox met verse ingrediënten en gezonde recepten. EKOMENU maakt het de mensen makkelijk met een weekmenu voor 3 of 4 dagen. Alle ingrediënten zijn per maaltijd handig in een zak verpakt. We bezorgen de menu's thuis op meerdere dagen in de week. Maar je kunt ook afhalen bij een van de EKOPLAZA winkels.

Als het gaat om gezond eten bestaan er nogal wat verschillende standpunten. Wat is volgens EKOMENU "gezond eten"?

EKOMENU is volgens ons gezond omdat de menu's volgens de laatste voedingsrichtlijnen zijn samengesteld (veel groenten), er speciale dieetmenu's zijn en

de ingrediënten 100% biologisch zijn. 100% biologisch betekent geen E-nummers, geen kunstmest, geen bestrijdingsmiddelen en geen genetische modificatie.

Wie zijn de drijvende krachten achter EKOMENU?

De drijvende krachten zijn Marjolein de Vlaam (chef-directeur) bekend van 'Kookboek van het Jaar Wereldeters', Jack Stroeken (ondernemer) en onze partner Udea (biologische supermarkten).

Is het niet heel bewerkelijk, zo'n box van EKOMENU?

Dat valt reuze mee. De recepten duren gemiddeld 30 minuten en zijn bij uitstek geschikt voor door de week als de mensen het druk hebben. Verder maken



we het de mensen makkelijk door alle ingrediënten in één maaltijdzak te doen waardoor onze klanten niet meer hoeven te zoeken naar de ingrediënten die ze nodig hebben voor het recept

Is de gehele box biologisch?

Ja. EKOMENU is Skal en EKO- gecertificeerd, we kopen de ingrediënten in bij biologische boeren en andere biologische producenten van voedingsproducten. Al onze producten zijn biologisch gecertificeerd, daarnaast heeft ons vlees het 3-sterren keurmerk.

Welke soorten menu's bieden jullie aan?

We hebben het Variatiemenu met gevarieerde recepten en ingrediënten. Er is een Familiemenu voor gezinnen met kleine kinderen. De hoeveelheden in dit menu zijn iets minder dan in de 4-persoonsboxen voor volwassenen. Het Familiemenu bevat behalve kidsrecepten ook leuke weetjes over culturen, landen of boeren en haakt in op de Wereldeters-formule. Ook bieden wij een Vegetarisch menu met heerlijke vegetarische gerechten en biologische vleesvervangers. Sinds kort bieden we ook een Gluten-lactosevrij menu en een Koolhydraatarm menu.

Is zo'n 100% Biologische box niet veel duurder?

We slagen er in de prijs van de box gelijk te houden aan de prijs van niet-biologische boxen. Dit is heel bijzonder en lukt ons ook alleen doordat we met een hele korte keten werken. Een heel belangrijk voordeel van onze box is dan ook: Voor hetzelfde geld eet je biologisch! Voorbeeld: het Variatiemenu kost 39 euro en het Familiemenu kost 49 euro.

Kun je makkelijk opzeggen?

Er zijn inderdaad nogal wat negatieve verhalen geweest bij collega's uit de branche. Je kunt bij ons duidelijk kiezen voor een eenmalige levering of voor een wekelijkse levering. Via de website of telefonisch kun je makkelijk pauzeren en je kunt ook eenvoudig

stoppen als je dat wenst. Als je liever niet via de website wilt inschrijven kun je meedoen via een van de Ekoplaza's in jouw buurt. Je kunt daar binnenkort ook losse maaltijdzakken, bijbehorend recept en verse maaltijd ingrediënten voor één dag kopen en direct meenemen.

Wat is jullie ambitie en wat willen jullie bereiken?

We halen onze motivatie uit het huidige voedselsysteem. Onze eetcultuur is namelijk aan het verarmen. Een van de oorzaken is het ongezonde aanbod van reguliere supermarkten. Er is gelukkig ook een andere manier van eten, koken en boodschappen doen, waarbij je kiest voor een gezond menu en je wekelijks gezonde recepten en ingrediënten ontvangt. Samen werken we aan een gezonder eetpatroon, voorkomen we veel verspilling en besparen we kosten. Wij kopen alleen de ingrediënten in die door de consument besteld zijn. We werken dus zonder onnodige tussenschakels in de keten. Ook willen we biologisch toegankelijk maken voor een breed publiek. Waarom zou je niet biologisch eten als dat voor hetzelfde geld kan?

Hoe werken jullie aan duurzaamheid?

Biologisch is wettelijk beschermd dus je weet zeker dat de bedrijven en producten aan de criteria voldoen. Behalve gezond voor je lichaam zijn biologische producten goed voor de bodem en voor het milieu. Een gezond menu kan ook niet zonder een gezonde bodem. Belangrijk voor ons is ook dat we volgens het No Waste principe werken. We doen de producten in een papieren zak per maaltijd en daarvoor hebben we geen kartonnen doos nodig zoals veel collega's. Dit spaart enorm veel papier. Verder dragen we bij aan het milieu door de boxen gekoeld en geseald aan te leveren, waardoor geen koelvrachtwagens nodig zijn. Volgens recent onderzoek scheelt dit heel veel CO2-uitstoot.

www.ekomeni.nl



**Eko
Menu**

Gezond eten wat is dat nu precies?



We krijgen steeds meer informatie, via allerlei kanalen, vaak tegenstrijdige berichten... Wij proberen natuurlijk helderheid te scheppen in deze storm, vandaar dat wij met trots kunnen mededelen dat we een samenwerking zijn aangegaan met Juglen Zwaan, die vooral pleit om je gezonde verstand te gebruiken! Juglen heeft een heldere kijk op voedings- en verzorgingsproducten. Zijn succes bevestigt de interesse bij de consument om in heldere taal uitgelegd te krijgen hoe je zelf een stap voorwaarts kunt zetten zonder veel ingewikkeld gedoe.

Verderop kun je lezen over de giftige stoffen in deodorant en de alternatieven die er zijn. Zelf heb ik de "talkpoeder deo" zonder gifstoffen

geprobeerd, en het werkt prima. Zelfs in Italië waar ik een Romeinenroute naar Assisi heb gelopen (hierover later meer) - een uitstekende test!

Ook met Gert Schuitemaker, orthomoleculair apotheker, zijn we onlangs gaan samenwerken. Zijn artikel over weerstand en supplementen leverde erg veel leuke respons op bij onze lezers. Duidelijk is dat onze reguliere voeding vaak veel minder vitamines en mineralen bevat dan vroeger en je echt je best moet doen om genoeg 'gezondheid' binnen te krijgen. Wij gaan hier steeds meer op focussen met Do It Yourself tips & tricks!

Almar Fernhout



R in de maand, tips voor extra weerstand

Het is volop herfst. Ik vind het heerlijk om op een regenachtige herfstavond met een kopje thee op de bank te kruipen. Filmpje erbij en een dekentje om mij heen, zo fijn! Maar door dat gure weer kan je weerstand lager worden, dus is het extra belangrijk om goed voor jezelf te zorgen.

- Wat sommige mensen nog wel eens vergeten is dat voldoende rust en genoeg slaap superbelangrijk zijn. Wanneer je slaapt krijgt je lichaam de tijd zich te herstellen. Probeer zo'n acht uur per nacht te slapen!
- Beweging is ook heel belangrijk. Als je fit bent kun je de grote temperatuurverschillen veel beter aan. Kleine dingen kunnen al een groot verschil maken. Stap eens wat vaker op de fiets of ga lekker een stukje wandelen.
- Zorg ervoor dat je genoeg drinkt en gevarieerd eet. Op deze manier krijg je veel verschillende voedingsstoffen binnen. Vitamine C is goed voor je weerstand, maar wist je dat deze vitamine ook zorgt voor gezonde tanden, botten en bloedvaten? Voor wat extra vitamine C of andere vitamines en mineralen, kun je ook kiezen voor vitaminepillen. Zo krijg je net dat beetje extra weerstand. Je kunt altijd even de D.I.O. Drogist binnen lopen voor een uitgebreid advies!

Ga jij er voor zorgen dat je je weerstand goed op peil houdt? Succes! Check mijn blog www.anne.diodrogist.nl voor nog meer tips!

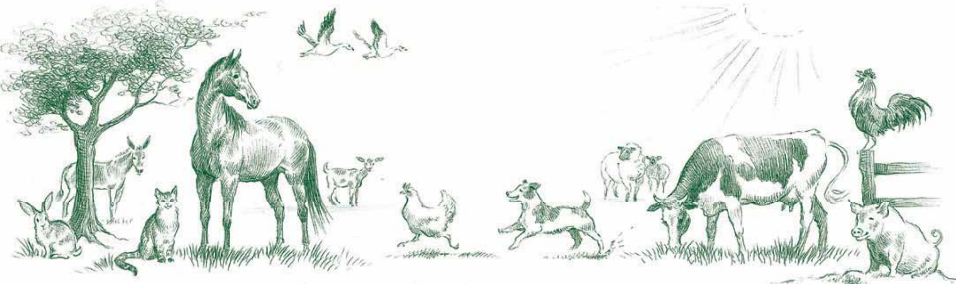
Liefs,
Anne



PURE EN (H)EERLIJKE PRODUCTEN

BIO LOGISCH VOOR DIER EN TUIN

- Effectieve micro organismen & bokashi's
- Voeding en verzorging
- Duurzame bodem verbetering
- Plantvoeding
- Gras, bloemen en kruiden zaden



www.bio-ron.com

Ze zijn er weer: vers geoogste Nederlandse biologisch(-dynamisch)e appels en peren

Maar is fruit wel zo gezond als wij denken? Volgens Martijn Katan is het een "kleurig zakje suiker". Ouders wordt geadviseerd om niet met een fruithapje maar met een groentehapje te starten als hun baby daaraan toe is. Bij tandartsen is allang de poster met "Snoep verstandig, eet een appel" verdwenen. Maar de Gezondheidsraad adviseert ons om dagelijks ten minste 200 gram fruit te eten. Dit verkleint de kans op verschillende welvaartsziekten. Verwarrend allemaal, dus daarom wat meer algemene achtergrondinformatie met tips en specifieke info over appels en peren.

- De suikers en zuren in fruit kunnen respectievelijk tandcariës en -erosie veroorzaken. Tip: beperk het aantal fruitmomenten.
- De meeste fruitsoorten bestaan voor het grootste deel uit suikers: dat is altijd een combinatie van fructose, glucose en sacharose. Bij appels en peren is fructose het meest aanwezig: het gaat echter maar om 6 – 7 g fructose per 100 gram (85 g is water!)
- Fruit bevat vitamines zoals vitamine C en foliumzuur. Per fruitsoort zijn er echter grote verschillen: appels bevatten geen foliumzuur, peren ongeveer 3 microgram en sinaasappel 32. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid foliumzuur is voor volwassen mannen en vrouwen vastgesteld op 300 microgram. Tip: varieer met fruitsoorten.

- Fruit bevat mineralen waarbij vooral de hoeveelheid kalium opvalt. Kalium is nodig voor de zenuw prikkelgeleiding, het handhaven van een normale bloeddruk, voor het samentrekken van de spieren en voor de energiehuishouding in de spieren.
- Fruit bevat voedingsvezels en bio-actieve stoffen waaronder anti-oxidanten, die met name in / net onder de schil zitten en biologisch(-dynamisch) geteeld fruit bevat ook meer van deze bio-actieve stoffen. Tip: was biologisch(-dynamisch) fruit maar schil appels en peren niet!
- Fruit als tussendoortje is gezond. Maar fruit kan groente niet vervangen, omgekeerd wel.

Geniet van de nieuwe oogst, maar neem de uitspraak "an apple a day keeps the doctor away?" niet al te serieus. Varieer met fruitsoorten!

Henny de Lint, diëtiste en natuurvoedingsdeskundige, werkzaam bij Natudis.nl



Ekoplaza opent eerste Citystore

Utrecht - Op 29 september opent Ekoplaza aan de Utrechtse Zadelstraat de eerste Ekoplaza Citystore. Met deze citystore speelt Ekoplaza in op het veranderende shopping-gedrag van de consument, waarvoor gezonde voeding van belang is, maar die ook kiest voor gemak. In de citystore wordt extra aandacht besteed aan gezonde, verse producten. De consument kan hier terecht voor een gezond ontbijtje 'to-go', een heerlijke lunch of een kant-en-klare maaltijd, maar ook voor de dagelijkse biologische boodschappen.

Met deze Citystore biedt Ekoplaza een gezonde, gemakkelijke oplossing voor iedereen die vanwege het dynamische leven in de stad niet altijd de tijd kan nemen om een maaltijd te bereiden, maar toch gezond wil eten. De producten worden vers bereid. Van een versgeperst sapje of een ontbijtje met een kop koffie in de ochtend, tot een 'ready to heat' maaltijd in de avond. Voor ieder moment van de dag heeft de Citystore een heerlijk en gevarieerd aanbod.

Direct bestellen voor morgen

Uiteraard kan de consument in de Citystore ook terecht voor de dagelijkse biologische boodschappen. Om de klant een volledig assortiment te bieden, is het mogelijk om via een scherm in de winkel een bestelling te plaatsen in de webshop van Ekoplaza. De bestelling staat de volgende dag (kosteloos) klaar om af te halen. Op deze manier is het gehele assortiment van Ekoplaza bereikbaar in deze kleine winkel van 140 m² in het hart van Utrecht. Handig als een product niet op voorraad is of als de consument op zoek is naar een specifiek product.

Persoonlijke service

Ekoplaza wil de consument zoveel mogelijk ondersteunen in een gezonde leefstijl. Daarom hanteert de winkel in de Zadelstraat ruime openingstijden, zodat de consument ook terecht kan voor een gezond on-the-go ontbijt. Daarbij wordt het ook mogelijk om een broodje te bestellen, zodat deze op het gewenste moment klaarligt om af te halen. Zo wordt een gezonde maaltijd toegankelijk voor iedereen met een



drukke leefstijl en blijft er tijd over voor andere dingen, zoals sporten, tijd met vrienden en ontspanning.

Ekoplaza Citystore
Zadelstraat 16-18, Utrecht
www.ekoplaza.nl

Ekoplaza

Ekoplaza is de grootste biologische supermarktketen van Nederland en streeft ernaar biologische voeding voor iedereen bereikbaar te maken. Er zijn momenteel 75 Ekoplaza's en er is een gebruiksvriendelijke webshop met een uitgebreid assortiment van ruim 7000 biologische producten. Bestel je voor 13.00 uur, dan staan de boodschappen de volgende dag zonder extra kosten voor je klaar. Binnenkort zal Ekoplaza landelijk tot aan de voordeur bezorgen en wordt het plaatsen van een bestelling nog makkelijker met de Ekoplaza-app. Op de website word je op de hoogte gehouden van de laatste ontwikkelingen.



'Before the Flood'

Volgens Donald Trump is klimaatverandering een hoax uit China, maar Leonardo DiCaprio laat in 'Before the Flood' zien dat aan dit scenario niet meer valt te ontkomen. In de nieuwe documentaire van National Geographic drukt de steracteur de kijker op het hart dat klimaatverandering een nijpend probleem is. 'Before the Flood' is zondag 30 oktober om 23.00 uur te zien op National Geographic.

Collectieve stem

"Klimaatverandering is de meest fundamentele bedreiging voor onze planeet", zegt DiCaprio. "We moeten samenwerken als een collectieve stem om in actie te komen. Ons voortbestaan hangt ervan af. Deze documentaire laat de symptomen en oplossingen van klimaatverandering zien, voordat de informatie is vervormd door mensen met een financieel belang in de productie van fossiele brandstoffen."

Zes continenten

De acteur en milieuactivist bezoekt zes continenten, waar hij natuurbeschermers, wereldleiders, NASA-onderzoekers, wetenschappers en activisten inter-

vieuwt om het belang van het milieu aan te tonen. Op boeiende en informatieve wijze laat de documentaire van uitvoerend producent Martin Scorsese zien hoe de maatschappij de ondergang van bedreigde diersoorten, ecosystemen en inheemse gemeenschappen kan voorkomen.

Politieke leiders

Nu de Amerikaanse verkiezingen voor de deur staan probeert 'Before The Flood' de aandacht te vestigen op politieke leiders en hun beleid ten opzichte van klimaatverandering. DiCaprio gaat in gesprek met grootheden als president Barack Obama, Bill Clinton, de Amerikaanse minister van buitenlandse zaken John Kerry, de huidige secretaris-generaal van de Verenigde Naties Ban Ki-moon en Paus Franciscus.

'Before The Flood' duurt 93 minuten en is een samenwerking tussen Leonardo DiCaprio en de documentairemaker Fisher Stevens met de bekende Amerikaanse filmregisseur Martin Scorsese als uitvoerend producent. In Nederland is de documentaire 30 oktober om 23.00 uur te zien op National Geographic.

Het zwarte goud in een zwarte fles



In de nieuwe, speciaal door Philippe Starck ontworpen, fles zit een dikke, intense, extra vierge biologische olijfolie. Doordat het glas van de fles zwart is, laat het bijna geen licht door, wat het beste is om olijfolie goed te bewaren.

De Oro olijfolie van LA Organic doet haar naam eer aan en heeft een gouden award gewonnen in de Flos Olei 2016 verkiezing. Hiermee behoort de olie tot de top 20 van de wereld en dat proef je!

100% organisch

De productie van de extra vierge olijfolie van LA Organic is volledig organisch en is CAAE gecertificeerd. De olijfbomen zijn onbespoten, groeien in beperkt aantal per vierkante meter en komen allemaal uit Andalusië. Ook is een vroege, met de hand

geplukte oogst en een koude persing zeer belangrijk voor de kwaliteit van de olijfolie.

Vanuit traditie

LA Organic vindt haar oorsprong in het landgoed La Amarilla, vlakbij het schitterende Zuid-Spaanse plaatsje Ronda. Hier is ruim tweehonderd jaar geleden een orde van nonnen begonnen met de productie van olijfolie. Deze olie is altijd lokaal bekend geweest om haar uitzonderlijke kwaliteit. Het bedrijf LA Organic is ontstaan in de negentiger jaren. De Gómez de Baeza familie, de huidige eigenaar van La Amarilla, heeft de werkwijze van de nonnen voortgezet en uitgebreid naar meerdere olijfbosgaarden. De olijfolie van LA Organic wint hiermee jaarlijks meerdere belangrijke prijzen.

Voor meer informatie en verkooppunten zie www.laorganic.nl

EKOPLAZA
Samen een gezonde wereld

**JE DAGELIJKSE BIOLOGISCHE
BOODSCHAPPEN BESTEL
JE OP EKOPLAZA.NL**

**100%
BIOLOGISCH**

- ✓ Meer dan 7000 biologische producten
- ✓ Natuurlijke cosmetica & non-food
- ✓ Wij zetten je boodschappen zonder extra kosten voor je klaar
- ✓ Ruim 95 afhaalpunten
- ✓ In veel gemeenten bezorgen wij voor een kleine vergoeding aan huis



EKOPLAZA.NL

Honing op z'n allerbest

Interview met Wouter Vuijk, oprichter en eigenaar van Imkerij de Traay

De honing vliegt ons vanuit de winkelschappen, allerlei blogs en tijdschriftkolommen regelmatig om de oren. Ik nam een kijkje bij de imker achter honingmerk de Traay, en in de duurzame en gezonde wereld van natuurzuivere, biologische honing.

Wat kan je vertellen over de Traay en specifiek over de imkerij?

De geschiedenis van de Traay gaat terug tot begin jaren '70, zo'n beetje het einde van de hippietijd. Ik wilde toen al biologisch eten en mijn honing kocht ik daarom bij een plaatselijke imker. Zijn enthousiasme voor het bijenhouden werkte heel 'aanstekelijk' en al snel besloot ik mijn eerste, eigen bijenkasten te kopen. Ik vond het prachtig en natuurlijk de honing vooral ook lekker!

Inmiddels imker ik al zo'n 50 jaar op biologische wijze en vanaf 1977 ben ik ook honing gaan kopen en verkopen. Door die jarenlange ervaring ken ik inmiddels van de meeste honingsoorten de unieke eigenschappen en de smaak. Met deze kennis, uiterste nauwkeurigheid en controle kiezen we de allerbeste kwaliteit honing!

Wat ook bijzonder is dat al onze honing door een onafhankelijk laboratorium wordt gecontroleerd op pollen, residuen en antibiotica, pesticiden en zware metalen. Dit geeft een extra garantie op zuivere kwaliteit. De honing van de Traay is honing op z'n best: uit ongerepte natuurgebieden, dus zonder toevoegingen.

Sinds 1996 zijn wij gevestigd in het buitengebied van Lelystad, waar ik mijn bijenstand heb en vanaf de Groene Velden en de Veluwe heide de

honing oogst. De Groene Velden is een biologisch landelijk gebied gelegen in Lelystad waar creativiteit, buitenleven en duurzaamheid een grote rol spelen.

Wellicht een domme vraag: past honing bij een plantaardige voedingswijze?

Jazeker past honing bij een plantaardige voedingswijze, ofschoon volgens de wet honing een dierlijk voedingsmiddel is. Maar de grondstof, de honing, komt uit de bloemen van planten en wordt alleen ingedikt door de bijen. Van honing is de oorsprong dus plantaardig. De bij verandert niet veel aan de nectar die zij uit de bloem haalt. Honing is dus zeer geschikt als vegetarisch voedingsmiddel. Als je goed voor je bijen zorgt, heb je gezonde bijen die veel extra honing halen die de bijen niet nodig hebben.

Hoe speelt de Traay in op de 'gezondheidstrend' van de laatste jaren?

Honing is natuurlijk een prachtig alternatief voor geraffineerde suiker. Naast een groot assortiment honing van zowel biologische-, Fairtrade-, Demeter- en gangbare honing bieden wij een uitgebreid biologisch assortiment van plantaardige zoetmiddelen zoals agavesiroop, spelt-, dadel-, vijgen- en kokosbloesemstroop. Ook maken wij



bijvoorbeeld een heerlijke pannenkoekenstroop op basis van honing, agave, vanille en caramel.

Hoe kijken jullie tegen de huidige voedsel-industrie, inclusief de trends, aan?

Wat positief is dat je bij de supermarkten steeds meer natuurvoeding ziet. Ontwikkelingen als slowfood en meer bio in de supermarkt juich ik zeer toe; daardoor maken meer consumenten kennis met biologisch en gezonde voeding. Maar de supermarkten doen dit niet uit idealisme, maar eerder uit opportunisme. Geld is de belangrijkste drijfveer. Terwijl biologisch voor veel meer staat, zoals duurzaam en sociaal.



De Groene Stoel

In deze rubriek laten wij een organisatie aan de hand van een positief interview met een directielid/manager, vertellen welke stappen zij zetten op gebied van duurzaamheid.

Tekst: Erwin Polderman

Wat kunnen we nog meer verwachten van de Traay?

Qua producten willen wij de consument een ruime keuze aanbieden in natuurlijke biologische zoetmiddelen. We zijn altijd op zoek naar de mooiste honingsoorten, zowel binnen de Benelux, Europa als ook daar buiten. Denk bijvoorbeeld aan Zuid-Amerika, Australië en Nieuw-Zeeland. En we gaan verder met de biologische plantaardige zoetmiddelen. Uiteraard is duurzaamheid een prioriteit binnen de Traay, denk aan zonnepanelen, een bijentuin, moestuin voor personeel en natuurlijk de imkerij! www.detraayhoning.com

Train je voeten!

Door het dragen van moderne schoenen krijgen de voeten te weinig onderhoud in beweging en hebben onze voeten in het algemeen een slechte conditie. Je voeten worden in schoenen voortdurend ondersteund en ingepakt, waardoor ze erg lui worden. Voetspieren en pezen verzwakken, voetboog zakt in, fatpad (vetweefsel onder de voeten) verdwijnt langzaam, tenen verstijven, ... en ga zo maar door. De voet krijgt op lange termijn last van verschillende klachten. We bezoeken steeds vaker een podoloog of fysiotherapeut voor steunzolen. Vaak zijn we dan een tijd van de pijn af, maar kunnen we niet meer zonder zooltjes. En soms helpen ze zelfs niet.



Is deze behandeling de enige uitkomst bij voetklachten? Is het de enige oplossing om de voet bij een klacht enkel te ondersteunen? Wat zou het betekenen voor de voeten als je ze op een actieve manier weer in beweging zet? Waarom kunnen we onze voeten niet zien zoals we de rest van ons lichaam zien. Wat zwak is, heeft training nodig! Hoeveel rugklachten lossen we al niet op met simpele trainingsoefeningen?

Steeds meer mensen zien het positieve effect van voettraining bij verschillende klachten. Ook podologen, podotherapeuten en fysiotherapeuten. In Finland is voettraining zelfs een doodgewone zaak! Het advies om blootsvoets te bewegen en het geven van gerichte voet oefeningen bij klachten is daar heel normaal. Uiteraard is het afhankelijk van de aard van de klacht of er wel of geen ondersteunende zooltjes ingezet worden tijdens de behandeling. Bij sommige klachten kan de pijn zo hevig zijn, dat een steunzool nodig is. De ondersteuning (passieve behandeling) biedt de pijnverlichting en de voettraining (actieve behandeling) wordt ingezet als lange termijn behandeling. Deze nieuwe behandelwijze van voetklachten is mede via onze Nederlandse Register Sportpodoloog Yvonne Bontekoning in de paramedische wereld binnengedrongen. Zij geeft tal van lezingen en workshops aan collega-voettherapeuten over de effecten van voeten-

training bij voetklachten. Steeds meer therapeuten pikken de nieuwe visie op en gaan er mee aan de slag. Ondertussen is al gebleken dat verschillende klachten met enkele gerichte voet oefeningen verholpen kunnen worden. Op de informatieve website www.goedvoets.com vind je voettherapeuten die met deze behandelwijze werken.

En wat als je geen klachten hebt? Dan is het toch goed om je voeten actief te houden om klachten te voorkomen. Je werkt dan niet specifiek op een voetklacht, maar je traint de algemene conditie van je voeten. Dat doen we toch ook in de fitness? Zou dat voor de voeten niet hetzelfde kunnen zijn? Het zijn juist onze voeten die het meeste te verduren hebben. We staan en lopen de hele dag op ze. Veel winst te behalen dus!

En waar vind je een trainingsprogramma voor je voeten? VoetAktief heeft een uniek voetentrainingsprogramma. De VoetAktief Speelkaarten. Een jaar lang ontvang je elke week een nieuwe voet oefening. In het totaal 52 voet oefeningen om je voeten weer in beweging te zetten.

Kijk op www.voetaktief.nl/webshop voor meer informatie.

Natascha Kooiman, Smaakmakers

'Duurzaam eten? Eerst even van dat keurmerkinfuus af!'

Duurzaam eten; een lekker containerbegrip waarbij de discussies lopen van e-nummers, die inmiddels de bijsmaak van een enge ziekte hebben, tot suiker, dat gezien wordt als het nieuwe roken. Gesteggel over wat lokaal is en gemor over voedselveiligheidsregels. Of we nu begrijpen wat duurzaam eten precies is, of niet, het leeft wel. Die aandacht voor duurzamer eten is helemaal terecht overigens, want ons voedsel bepaalt 34% van onze voetafdruk (onze impact op de aarde). Maar vraag 10 mensen op straat wat duurzaam eten is, en je komt terug met 10 verschillende antwoorden.

Om maar te beginnen met de grootste misvatting: "Duurzaam, dat is toch biologisch?". Nee dus. En duurzaam gaat ook verder dan andere keurmerken. Natuurlijk: keurmerken kunnen een handige tool zijn als je zeker wilt zijn dat de boer een eerlijke prijs krijgt (FairTrade) of dat jouw kip meer dan 1 A4tje ruimte heeft (BeterLeven Keurmerk). Maar een keurmerk zegt niets over al die andere duurzaamheidsaspecten, zoals biologisch niets zegt over eerlijke lonen of de manier waarop het product van A naar B komt.



Dit is misschien wat verwarrend voor diegene die net al zijn hoop op keurmerken had gelegd om nog enig houvast te hebben in de chaos van wat 'duurzaam eten' is. Maar eigenlijk is het heel goed nieuws dat duurzaam meer is dan alleen een verzameling keurmerken. Zo heerst de opvatting dat duurzaam duurder is. Maar dat gaat alleen op als je alle producten die je eerst zonder keurmerk kocht, nu mét keurmerk koopt (om zogenaamd duurzamer te zijn). Het mooie is, dat duurzaam eigenlijk gaat om bewuste keuzes maken, om een andere samenstelling op ons bord. En als je duurzaam niet meer bekijkt op productniveau, gaat er een wereld aan kansen open ;)

Om overzicht in de chaos te creëren heeft Smaakmakers 8 'future proof food principles' opgesteld om te laten zien wat duurzaam eten is. In de komende blogs pikken we de meest omstreden, opvallende of bediscussieerde er uit. Met als eerstvolgende die met de meeste vooroordelen en tegenstanders én overduidelijk de winnaar als het gaat om impact: méér plantaardig en minder dierlijk. Want ons geliefde stukje vlees, biedt tegelijk het antwoord op een scala aan uitdagingen...

Alvast drie tips voor wie duurzamer wil eten:

- Probeer eens iets nieuws in plaats van vlees, bijvoorbeeld een vervanger (zoals iets van de Vegetarische Slager, gewoon bij AH, Jumbo, Plus, etc.)



- Koop meer lokaal en van het seizoen, bijvoorbeeld m.b.v. de seizoenskalender app groentefruit.milieucentraal.nl
 - Kom naar WorldFoodDay in Rotterdam op 16 oktober en ontdek allerlei 'better food' initiatieven wereldvoedseldag.com
- Twitter: @smaakmakers
Facebook: [smaakmakersexperience](https://www.facebook.com/smaakmakersexperience)
LinkedIn: <https://nl.linkedin.com/in/nataschakooiman>
mail: natascha@smaakmakers.nl

Natascha Kooiman, oprichter van Smaakmakers, is een 'duurzaamheidsrebel' met een passie voor de wereld. Ze zet zich in voor verduurzaming van ons voedselsysteem en richtte hiervoor onder andere Smaakmakers op: een start-up die mensen en organisaties wakker schudt en inspireert tot een nieuwe visie op duurzaam voedsel.

Nieuw: Birch Wtr – biologisch berken water



Birch Wtr is een 100% natuurlijke traditionele drank uit Oost Europa. Het berkenwater wordt direct getapt uit de wilde berkenboom en staat al eeuwen bekend om haar zuiverende werking. Dit sap bevat onder andere veel mangaan en er worden geen suikers toegevoegd aangezien de berkenboom zelf Xylitol produceert, een gezonde zoetstof voor een natuurlijke frisse smaak.

Gedurende de zomer slaat een berk veel mineralen en vitamines op in haar wortels. Aan het einde van de winterperiode neemt een berkenboom in korte tijd veel water op vanuit de grond. Dit water wordt op natuurlijke wijze gefilterd door de boom zelf waarbij de mineralen en vitamines aan het sap worden toegevoegd. Vervolgens loopt dit sap via de wortels naar de stam, waarna het direct uit de boom getapt kan worden. Dit wordt gedaan op een manier die niet schadelijk is voor de boom.

Het berkenwater geldt als een gezond alternatief voor traditionele frisdranken, bevat zeer weinig calorieën en is een ideale drank voor elk moment van de dag, tijdens sport of als een natuurlijke energiedrank.

Birchwater is verkrijgbaar in een pure variant of in de smaken Rosehip en Nettle waarbij gebruik gemaakt van een infusie met biologisch gedroogde brandnetel of rozenbottel.

MAIL
& WIN

E-mail naar birch@debeterewereld.nl en maak kans op 1 van de 15 giftpacks met 3 smaken.



Eet taart, krijg een sixpack

Je hoeft niet te detoxen of suikervrij te eten om die sixpack te krijgen. En het gaat je ook niet lukken in twaalf weken, al helemaal niet als je elke dag een ander 'wonderschema' googelt. Hoe dan wel? Dat lees je in 'Eet taart, krijg een sixpack'.

karacteristieke manier dat het allemaal echt niet zo moeilijk is. En heeft de abs om dat te bewijzen.

Kijk maar even of je hem gelooft.



MAIL
& WIN

Kans maken op een exemplaar van dit mooie boek? Mail taart@debeterewereld.nl en win!

In hapklare hoofdstukken vertelt blogger en internetfenomeen Jelmer de Boer hoe je lichaam echt werkt en hoe je in shape kunt raken, óók als je taart eet die je volpropt met Milkarepen. Dat allemaal met een gezonde dosis recht-voor-zijn-raap-humor. En met een interview door Arie Boomsma. Jelmer orakelt net als de rest van de wereld en laat de wetenschap even achterwege. Hij toont je op zijn

[GO] [PURE]

NIEUW



Deze móet je proeven: krakendverse aardappelchips met de subtiele smaak van venkel.
Een zachtfris, anijsachtig accent dus. Het geheim achter deze overheerlijke smaakbalans is de toevoeging van venkelzaadjes.
Wij lieten ons daarvoor inspireren door de fijne keukens van zowel Zuid-Europa als India.
Wat kan eerlijke chips toch lekker zijn!

Straight from the land

www.gopure.org

Healthy lunch?

Authentieke Spaanse soepen van TerraSana.



Echte
Spaanse soepen,
zuiver gemaakt
van groenten
met wat olijfolie,
wijnazijn en
knoflook.

Snel,
verrassend
en gezond.



Groente-goodness!

Wil jij eens wat anders dan brood voor de lunch? Groenten, maar in de lekkerste vorm denkbaar? Met deze pure, biologische Spaanse soepen maak jij je lunch tot het favoriete moment van de dag!

Gazpacho wordt traditioneel koud gegeten, maar zowel gazpacho als beide varianten salmorejo zijn zowel koud als warm heerlijk. Erg makkelijk, want zo hoef je voor je dagelijkse portie groenten alleen maar een fles open te trekken! Ideaal als verrassend voorgerecht, tussendoortje, of als (avond)maaltijd 'on the go'.

Bereid volgens traditioneel Spaans recept. Geen poespas, gewoon biologische groenten in een handzaam flesje.

Je proeft en voelt dat het goed is.

Naast deze bijzondere Spaanse soepen biedt TerraSana ruim 40 Mediterrane producten, zoals (glutenvrije) groente- en kruidenpasta's, echte Italiaanse pesto's en piadina's, Griekse olijven en andere delicatessen.

Verkrijgbaar in natuurvoedingswinkels bij jou in de buurt.

(H)eerlijk Mediterraan pakket van TerraSana winnen?

Bekijk snel de mail & win actie elders in deze krant!



TERRASANA.NL

Koken met een voedselintolerantie

Je vind hem nu in de winkels, het nieuwe kookboek van Carlijn Bröring, diëtist in opleiding en ervaringsdeskundige als het aankomt op leven met twee voedselintoleranties.

‘Met volle overtuiging zeg ik: niemand hoeft zich door een voedselallergie en/of -tolerantie anders te voelen. Het leven met een intolerantie hoeft niet knettermoeilijk te zijn, je moet alleen even weten waar je moet beginnen. In dit Foodless-kookboek neem ik je mee op ontdekkingstocht in een allergievrije wereld.’

Glutenvrij

Nog maar vier jaar geleden kwam ze erachter dat ze een glutenintolerantie heeft. ‘Handig is het vaak niet en beperkingen ken ik eigenlijk niet. Ik wil met dit boek bewijzen dat je ook nog lekker kan eten met een voedselintolerantie’. Je vind in het Foodless-kookboek ook geen enkel recept terug met gluten. Ze kiest voor het vervangen van ingrediënten of geeft er een leuke draai aan. Ben je niet bekend met gluten en het effect op mensen? Sla dan het hoofdstuk over intoleranties open en laat je informeren.

Overige allergenen

Naast het weglaten van de gluten zijn bijna alle recepten koemelk- en lactosevrij. Heb je een van de andere 12 bekende allergenen dan staan deze bij elk recept aangegeven.

Koken

Het Foodless-kookboek bevat voor ieder wat wils. Van ontbijt t/m diner en van hapjes en drankjes tot de heerlijkste taarten. Word de meest creatieve versie van jezelf, ontdek jouw favoriete recepten en tover ze voor jou en je omgeving op tafel.

Het kookboek FOODLESS is verkrijgbaar op foodless.nl, op bol.com en in een boek-handel bij jou in de buurt voor €17,50.



Deze appeltaart is volledig glutenvrij-, koemelk- en lactosevrij net zoals alle andere heerlijke gerechten uit het boek Foodless



IN HET HART VAN BOLIVIA SELECTEERT PRIMÉAL AL 27 JAAR DE BESTE QUINOA OM U EEN BREDE VARIËTEIT AAN TE BIEDEN VAN GRANEN MET UNIEKE EN SMAKELIJKE COMBINATIES.



QUINOA from BOLIVIA
PREMIUM QUALITY

EEN MAXIMUM AAN GARANTIES



VERKRIJGBAAR BIJ

Bewustwinkelen.nl

* voor de witte, rode en zwarte quinoa
EKIBIO-FRANCE - www.ekibio.fr - www.primeal.bio

vegan chocolate heaven

- ✓ ecologisch verpakt
- ✓ 100% biologische ingrediënten

Nu verkrijgbaar bij
natuurvoedingswinkels
zoals Ekoplaza.

www.iChoc.de



Vitamont

Jus biologiques depuis 1985



Onze overheerlijke vruchtensappen, cocktails en
vruchtendranken zijn verkrijgbaar
in een handig 20 cl pakje.

Het past in elke tas en kan eenvoudig overal mee
naartoe genomen worden: op reis, tijdens het
sporten, voor de picknick, naar het werk, naar
school, voor de kleintjes, enz.

NIEUW



VITAMONT - Z.A. « Fon de Pommier » - 47150 Monflanquin (France)
www.vitamont.com



Bewustwinkelen.nl

BIJ ONS TE BESTELLEN



Certifié par FR-BIO-01

Een gehele maand lang gratis ontbijten?

100% biologisch en plantaardig. Zonder chemische toevoegingen, zuivel, soja of geraffineerde suikers? Superfoodies maakt dit voor jou mogelijk en wil jou laten zien dat gezond ontbijten echt lekker én gemakkelijk kan zijn!

Je hoeft je alleen maar aan te melden via www.superfoodies.com/gratis en wie weet maak jij kans op een maand lang gratis ontbijt!

Met de Superfoodies ontbijtproducten, zet je binnen 'no time' een vegan, smaakvol en voedzaam ontbijt in elkaar. Wist je dat Superfoodies inmiddels al 9 verschillende ontbijtproducten telt? Voor ieder wat wils! En ideaal om te kunnen variëren.



Houd je meer van een pap-achtige structuur, dan kies je voor 1 van de 3 chia breakfast mixen (cacao & vanilla, goji & incan berry of pineapple & almond). Ben je dol op een knapperige 'bite' door jouw (kokos) yoghurt of smoothie bowl, dan kies je voor 1 van de 3 granola's (cacao & maca, goji & acai of coconut & spirulina). Ontbijt je liever geheel graanvrij, dan zijn de paleonola mixen ideaal voor jou (apple cinnamon, tropical berries of fruity greens).

Laat je inspireren en download ons gratis e-book met maar liefst 18 recepten van smoothies tot shots op www.superfoodies.com/recepten.

Meer info over onze producten? Check www.superfoodies.com en www.superfood.nl Dagelijks volg je ons op [instagram: superfoodiesuk](https://www.instagram.com/superfoodiesuk) en op [Facebook: superfoodies/eu](https://www.facebook.com/superfoodies/eu)

Lekker wokken doe je voortaan suiker&zoutarm onoff spices! presenteert 4 unieke woksauzen

Lekker Thais wokken doe je voortaan suiker&zoutarm. Onno Stienen van onoff spices! biedt je 4 authentieke biologische woksauzen met gemiddeld 15% minder zout en maar liefst 50% tot 70% minder suiker. Dat doet niemand hem na.

Teveel suiker&zout in gemaksvvoeding
De meeste gemaksvvoeding bevat te veel zout en suiker. Bij oosterse producten is dat soms heel bewust, om tegemoet te komen aan de zogenaamde westerse smaak. De woksauzen van onoff spices zijn juist wel van authentieke Thaise smaak.

Evenwichtige lijn van vier woksauzen
Het is Onno Stienen gelukt om een evenwichtige lijn van 4 biologische woksauzen samen te stellen, die samen de belangrijkste Thaise smaken vertegenwoordigen. Net zo bekend als de Thaise zoetzure woksaus, is de Thaise noedels woksaus pad thai.



Perfect geschikt voor Thailand's meest gegeten noedelgerecht: inderdaad, Pad Thai. Uitgesproken is de 'echt pittige' Thaise basilicum woksauzen kaprao. Met Thaise basilicum, die - anders dan de Europese - fris-anisachtig smaakt. Trots is Onno Stienen ook op de nieuwe Thaise zwarte peper woksauzen: 'Die is heerlijk warm-pittig van smaak. Heel anders dan wanneer je rode peper gebruikt.'

De woksauzen zijn te koop bij Marqt en EkoPlaza. Alle verkoopadressen, andere suiker&zoutarme Thaise gemaksvvoeding en recepten vind je op www.onoffspices.nl

onoff spices!



MAIL & WIN

E-mail je gegevens naar onoff@debeterewereld.nl en maak kans op een van de 10 pakketten met 4 woksauzen!

Witte Vegan Chocolademousse



Een tip van chocolademerk iChoc voor je dessert, veganstyle!



ngredienten (4 pers.)
200 gr iChoc Witte Vanilla
400 ml geklopte, vegan slagroom (gekoeld)
½ theelepel gemalen Agar-Agar
250 gr aardbeien

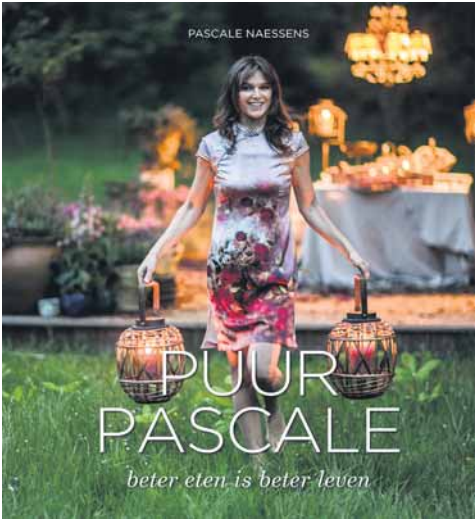
Bereiding
Smelt de chocolade en maak het mooi glad. Vermeng 100 ml van de slagroom met de AgarAgar, verwarm het tot het kookpunt en laat het 2 minuutjes doorkoken. Als dat vervolgens een beetje is afgekoeld, meng je dat door de chocolade. Verdeel de rest van de slagroom over 4 glazen, verdeel daar het chocolademengsel overheen, en laat het een nacht opstijven. De volgende dag pureer je de aardbeien en verdeel je die over de 4 glazen mousse.

Puur Pascale

Beter Eten Is Beter Leven

Het nieuwste boek van Pascale Naessens is in een groter formaat, met meer foto's, meer uitstraling, meer recepten, meer lifestyle en meer wetenschappelijk onderbouwd voedingsadvies. Het is haar warmste en meest sfeervolle boek sinds ze in 2010 begon met het schrijven van kookboeken.

Pascale brengt haar levensstijl, die helemaal in het teken staat van gezelligheid en romantiek, prachtig in woord en beeld. Ze verwerkt pure en natuurlijke producten tot meer dan 75 eenvoudige, smakvolle en gezonde gerechten. Ze leert ons dat je volop kunt genieten van lekker, voedzaam en gezond eten. Vergeet calorieën; focus op de kwaliteit van voeding en laat je lichaam de rest doen! Pascale laat zien hoe je deze regel in de praktijk kunt omzetten met heerlijke recepten in haar prachtige boek Puur Pascale. - Prof. Dr. David S. Ludwig, auteur van de New York Times bestseller Always hungry? (Altijd trek?)



MAIL & WIN

E-mail je gegevens naar puur@debeterewereld.nl en maak kans op 1 van de 3 boeken Puur Pascale.

Op naar een grrroot avontuur met nieuwe pure fruit yoyo's van BEAR

Beerlijk BEAR pakket winnen?
Bekijk onze mail&win actie

Dit najaar kunnen kinderen genieten van een heerlijk en verantwoord tussendoortje: BEAR. BEAR maakt overheerlijke pure fruit rolletjes van gebakken vers fruit en groenten, zonder toegevoegde suikers.

Geplukt, gedroogd en zonder toevoegingen
BEAR maakt 100% pure fruit rolletjes van vers fruit en groenten. De ingrediënten worden vers geplukt en zachtjes gebakken op lage temperaturen. Dit zorgt ervoor dat al het goede van het verse fruit behouden blijft. Hierna wordt het

gesneden en met de hand opgerold tot kleine rolletjes. Wij gebruiken alleen 100% puur fruit en groenten, zonder toegevoegde suikers en fruitconcentraten. Neem bijvoorbeeld de BEAR yoyo mango, wat zit erin? Mango, appels & peren, dat is alles!

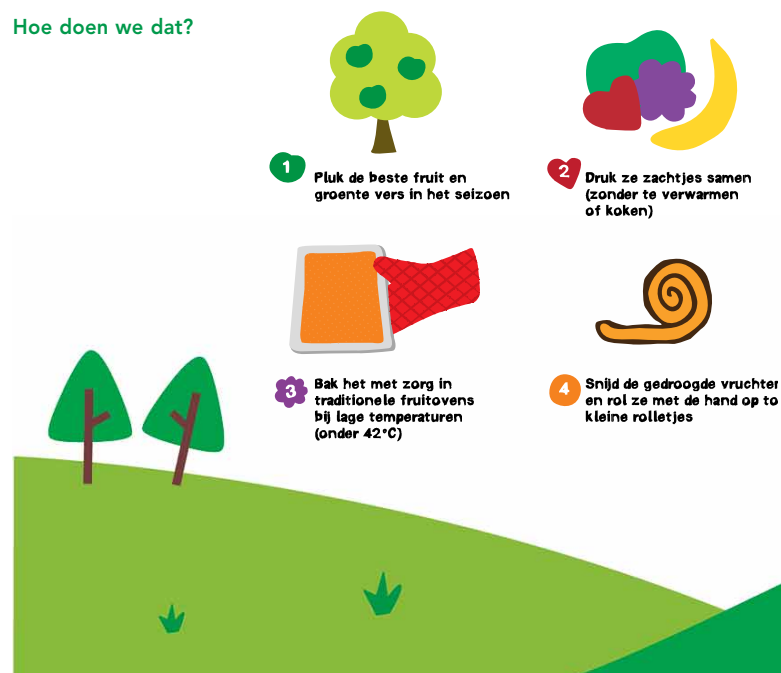
Perfect voor in de lunchtrommel

Welke ouder kent het dilemma niet, een verantwoord lunchtrommel vullen voor je kind met producten die ze lekker vinden. Wil jij eens iets nieuws proberen om mee naar school te geven? BEAR heeft een nieuw verantwoord tussendoortje, perfect voor in de lunchtrommel! De rolletjes zitten per vijf zakjes in een doosje verpakt. In ieder handig meeneem zakje zitten twee rolletjes. De yoyo's zijn niet alleen overheerlijk, maar ook nog eens bereikbaar!

Op avontuur met BEAR

Naast het stimuleren van het eten van gedroogd fruit, wil BEAR kinderen ook meer leren over de wereld. Elke verpakking van BEAR Yoyo's bevat een gratis geïllustreerde avonturenkaart van BEAR die kinderen kunnen sparen. Hongerige avonturiers die 10 'bearcodes' (barcodes) hebben verzameld, kunnen een brief sturen naar BEAR, en ontvangen dan vanuit de 'Grote Grot van BEAR' een grrrote gratis wereldkaart en sticker van de landen om hun avonturen bij te houden. Beerlijk BEAR pakket winnen? Bekijk snel de winactie elders in deze krant!

Hoe doen we dat?



Eko Menu

VOOR HETZELFDE GELD EET JE BIOLOGISCH

Voel jij je wel lekker?

Lekker en gezond eten is goed voor je. Toch komt het er vaak niet van. **EKOMENU** maakt het je makkelijk met een weekmenu voor 3 of 4 dagen. Per maaltijd handig verpakt in een zak. De 100% biologische maaltijdbox met verse ingrediënten en gezonde recepten.



vanaf
€39,-

Kijk voor meer informatie op
www.ekomenu.nl

voel je lekker



Hoezo “voedingsmythes”?

“Voedingsmythes”, het nieuwe boek van Martijn Katan, biedt weinig nieuws. Het lijkt er zelfs op dat de voedingswetenschapper recent onderzoek is ontgaan. Daarom adviseer ik u een ander boek ...

Katan analyseert in zijn boek 70 “mythes”: over groente en fruit, hormonen in melk, magnetronstraling, fructose, E-nummers, voedingssupplementen, het paleodieet en nog veel meer. Katan overspeelt bij herhaling zijn hand. Een voorbeeld: “We worden niet ziek van E-nummers”. En: “E-nummers zijn je aandacht niet waard”. Recent onderzoek, dat Katan kenelijk heeft gemist, geeft echter aan dat we ons zelfs zorgen mogen maken over E-nummers waarover tot

voor kort vrijwel niemand zich zorgen maakte. Om over de smaak- en kleurstoffen maar te zwijgen.

Mag ik u daarom een ander boek adviseren? Een boek dat antwoord geeft op de vraag waar veel Nederlanders mee worstelen: “Hoe eet ik gezond?” Veel mensen missen houvast. De adviezen van het Voedingencentrum worden steeds vaker gewantouwd, omdat iedereen op straat kan zien dat ze niet werken. De door het Voedingencentrum aangewakkerde vetvrees en “light-rage” hebben medegeleid tot een epidemie van overgewicht. Van de huisarts, die tijdens zijn opleiding weinig leert over voeding, worden mensen ook niet wijzer. Tegen deze achtergrond groeide bij voedingstechnoloog Jac van Dongen en mij een idee: een boek maken dat concrete adviezen geeft over gezonde en gevarieerde voeding, van de vroege ochtend tot de late avond, inclusief de ‘tussendoortjes’. En volgens de nieuwste inzichten.

Neem de positie van verzadigd vet, dat onder meer te vinden is in roomboter, vlees en eieren. De angst voor verzadigd vet, die ons nog steeds wordt aangepreut door voorlichtende instanties, is wetenschappelijk achterhaald. Daarom moedigen wij juist het



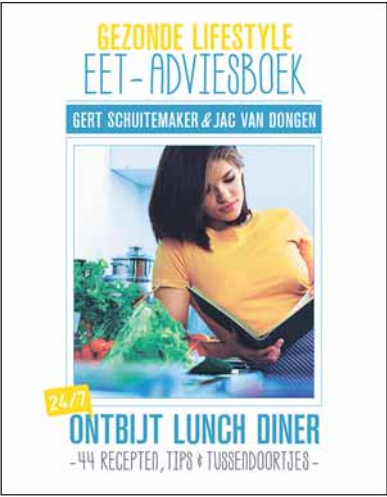
Tekst: Gert Schuitemaker, Orthomoleculair apotheker



gebruik aan van de gezonde vetten in de juiste verhouding. En daar behoren zeker ook de verzadigde vetten bij. Gedurende de evolutie hebben onze voorouders immers ook altijd verzadigde vetten gegeten. Over eiwitten is een vergelijkbaar verhaal te vertellen. Ook onze eiwitinname moet omhoog, al was het maar omdat ze net als vetten een verzadigd gevoel geven. Daarnaast is eiwitrijk voedsel (vis, vlees, eieren, noten, peulvruchten) belangrijk voor de spieropbouw, bij jongeren én ouderen. Tegelijk moeten we minder koolhydraten/suikers tot ons nemen, en ook minder “knutselvoedsel” (“light”, E-nummers, enz.). Het wordt steeds duidelijker dat suiker ons dik heeft gemaakt, in plaats van de ten onrechte verguisde vetten.

Dit nieuwe evenwicht begint wat ons betreft al bij het ontbijt, dat minder dient te leunen op brood. Daarom levert ons boek onder meer eiwitrijke ontbijtadviezen, zoals het “Budwig-ontbijt”. Ook voor de lunch en het diner ligt de nadruk op gezonde producten in de juiste verhouding, net als bij de tussendoortjes. Ons “Gezonde lifestyle Eet-Adviesboek” is géén dieet- of afslankboek. Het is juist een “uitbundig” boek, gevuld met tips voor het hele gezin, inclusief de kinderen. Met producten die vol zitten met vitaminen, mineralen én vezels, zoals groente en fruit (superfoods!). Want wie kwalitatief gezonde producten eet in de juiste verhouding, raakt vanzelf prettig verzadigd.

Voor meer informatie: www.eet-adviesboek.nl



Zeg NEE tegen wegwerp!



Klean Kanteen promoot het gebruik van herbruikbare roestvrij stalen drinkflessen in plaats van plastic alternatieven.

Hierdoor bespaar je het milieu een hoop ellende - ook je drankje zal een stuk lekkerder smaken. Dit komt natuurlijk omdat roestvrij staal geen smaken vasthoudt of afgeeft. Bovendien zijn de (te winnen; zie hieronder) producten dubbelwandig, waardoor je drankje zijn oorspronkelijke temperatuur behoudt, of dat nu warm of koud is. Daarnaast is Klean Kanteen lid van One Percent for the Planet (1% FTP) en doneert het elk jaar 1% van haar omzet aan verschillende projecten die bijdragen tot een betere wereld. Kortom, een duidelijke win-win-win!

Doe mee op Instagram
Onder de hashtag #bringyourown deelt Klean Kanteen wereldwijd foto's van volgers op Instagram. Doe je mee met jouw Klean Kanteen? Zie www.instagram.com/kleankanteen

Nog een goede keuze!
De ECOLunchbox is nou precies zo'n goede keuze als die voor de Klean Kanteen. Must-have voor je lunch on-the-go! Weg met wegwerp en plastic - kies voor een duurzaam gezonde lunch of tussendoortje. Ja, er zijn ook van die kleine, schattige snackdoosjes te koop; past zelfs in de kleinste handtas. ECOLunchbox oprichtster Sandra Ann Harris zag dat goed! De herbruikbare rvs-trommels en -boxen zijn overigens niet alleen gezond voor jou en de Aarde, maar ook erg praktisch in onderhoud. Is het al lunchtijd?



E-mail je gegevens naar elements@debeterewereld.nl en maak kans op 1 van de 10 sets (1 Klean Kanteen plus 1 ECOLunchbox).

Odin bezorgt je biologische boodschappen thuis!

De Odin Bezorgdienst is een biologische supermarkt waarvoor je niet de deur uit hoeft. Je stopt je biologische boodschappen online in je winkelmandje en laat ze vervolgens thuis of op je werk afleveren.

In de webshop kun je terecht voor al je dagelijkse biologische boodschappen. Zoals vers brood en bakket, groenten en fruit van het seizoen, pasta, koffie en wasmiddelen maar ook Zeeuwse boerenkaas, Portugese olijfolie en heerlijke Italiaanse wijnen. Alle producten zijn 100% biologisch, vaak ook biodynamisch en zoveel mogelijk rechtstreeks ingekocht bij leveranciers waar Odin een vaste relatie mee heeft. Voor eerlijke prijzen, omdat Odin het belangrijk vinden dat iedereen in de keten een reële vergoeding krijgt voor zijn bijdrage in het traject van boer tot bord.



De Odin Bezorgdienst is geen eigendom van privépersonen, maar maakt samen met biologische groothandel Odin en de 18 Estafette-winkels onderdeel uit van een biologische voedselcoöperatie: Coöperatie Odin. Een coöperatie met inmiddels al meer dan 3300 leden. Het gezamenlijke belang is goede voeding uit een vruchtbare landbouw en eerlijke economie. Voor nu en voor later. Lid worden mag, maar hoeft niet om boodschappen te doen in de Odin Bezorgdienst. Iedereen is van harte welkom!

Nieuwsgierig of we al bij jou in de straat komen? www.odinbezorgdienst.nl



EERSTE HULP VAN SCHULP, DE KRACHT VAN ZUIVER SAP

De natuurlijke kracht van zuivere sappen! Naast een gezonde leefstijl kan de natuur een wezenlijke bijdrage leveren aan ons welbevinden.



Gezonde
leefstijl

Goede
weerstand

Goed voor
jezelf zorgen



Bekijk het productieproces
in onze eigen sap-perserij
langs de Vecht in Breukelen op:

www.eerstehulpvanschulp.nl

Meer informatie over Eerste Hulp Van Schulp? Bel: 0346-25 96 30 of mail naar: info@schulp.nl



100% Pure fruit yoyo's Perfect voor in de lunchtrommel!

Wil jij iets nieuws proberen voor in de lunchtrommel van je kind?

BEAR maakt 100% pure fruit rolletjes van gebakken vers fruit en groenten, zonder toegevoegde suikers, fruitconcentraten of andere toevoegingen.

Wil je meer weten over BEAR? Bekijk dan snel het artikel elders in deze krant!



MAIL
& WIN

Maak nu kans op een pakketje van de nieuwe fruit yoyo's van BEAR. Stuur een mailtje naar BEAR@debeterewereld.nl.

Honden zijn gék op plofkip



Yarrah



Niet-biologisch

Maar weet je, honden zijn gelukkig ook gek op biologische kip. En zuivere ingrediënten zónder kunstmatige geur- en smaakstoffen. Dus zeg het maar. Jij bent de baas. Stap ook over op biologisch voer. Bestel voor maar € 9,99 een handig pakket op yarrah.com/overstappen.

Beter voor je hond, beter voor alle dieren.

YARRAH
BIO-ORGANIC PET FOOD



Actief onspannen met Tranquini®

POSITIVELY RELAXED

Tranquini is een premium lifestyle drankje dat volledig geïnspireerd is op en door de natuur. Het is gemaakt van zuiver bronwater en bevat zorgvuldig geselecteerde kruidenextracten zoals kamille, lavendel, citroenmelisse, lavendel en natuurlijke l-theanine (een bestanddeel uit groene thee). Het is van oudsher bekend dat deze ingrediënten helpen om je focus te verhogen, stress te verlichten en gevoelens van angst te verminderen zonder dat je er slaperig van wordt. Tranquini bevat alleen natuurlijke smaakstoffen (geen kunstmatige kleurstoffen en conserveringsmiddelen) en weinig fructose, waardoor Tranquini 30% minder calorieën bevat dan een frisdrank of sap.



Tranquini draagt op geheel natuurlijke wijze bij aan een aangename, positief relaxte levensstijl. In een moderne, razendsnelle en hyperactieve maatschappij waarin druk en stress voor veel mensen tegenwoordig synoniem staan aan het leven, vormt Tranquini een natuurlijk evenwicht.

Je kan ieder moment van de dag genieten van deze functionele frisdrank. Als je behoefte aan hebt aan meer focus en het gevoel dat je alles aankunt: drink dan een blikje Tranquini! Ontspan en wees positief, dan valt alles op zijn plek.

Tranquini's website en facebook pagina zijn gevuld met inspirerende verhalen om op een actieve manier te kunnen ontspannen. De website is toegankelijk via www.tranquini.com.

Tranquini is in Nederland verkrijgbaar in Mixed Berries- en Green tea twist variant bij de Albert Heijn, Albert Heijn to go, Foodora, Jumbo, Landmarkt, Spar, Coop, Deen, Sligro, Heineken, Texaco en Zelfstandige Benzine stations.

www.facebook.com/TranquiniPositivelyRelaxed



In februari 2016 lanceerden ondernemers Karlijn Visser (29) en Evelyn van Hasselt (39) Holistik: een online magazine voor de stylish & sustainable do-gooder. Hun missie? Samen met hun lezers van de wereld een mooiere plek maken.

Het lifestyle magazine is bedoeld voor een groep vrouwen die een onmiskenbare groei doormaakt: de stylish & sustainable do-gooder. Voor deze doelgroep zijn Holistika's Karlijn en Evelyn een eerlijke, nuchtere stem binnen het aanbod van lifestyle magazines. Ze noemen hun platform ook wel 'A guide to the greater you'. Samen met een team van contributors creëren zij dagelijks verrijkende, persoonlijke content over alles wat het leven de moeite waard maakt. Een moment van rust creëren doen de ondernemers allebei op hun eigen manier.

Evelyn: "Ik ben gek op lopen in het bos. Het is wetenschappelijk bewezen dat je cortisol (het stresshormoon) daalt zodra je naar een afbeelding van bomen kijkt. Laat staan wat een echte boswandeling voor je doet. Vandaar dat ik een paar keer per week het Amsterdamse Bos op zoek. Het

lieft alleen, om de groene omgeving optimaal in me op te kunnen nemen. Daarna beloon ik mezelf met series kijken. Als een echte coach potato. Opladen doe ik door een paar keer per jaar door het geluid te gaan tijdens een festival. De kater achteraf neem ik op de koop toe. Ik geloof heilig in de 80/20 regel. Of eigenlijk misschien wel de 70/30 regel. Ik leef 70% van de tijd gezond en verantwoord, maar gun mezelf ook een rafelrandje. Karlijn: "Als ik in een drukke periode zit kan ik 's ochtends al opstaan met een hoge ademhaling. Wat mij helpt om toch geaard te blijven is koken (lekker met mijn handen bezig zijn en creatief met smaken experimenteren), sporten, de natuur in gaan en yoga. Maar het belangrijkste is een fijn gesprek met een van mijn lieve vriendinnen. Dan ervaar ik een diepe verbinding en voel me gezien. Superfood for the soul! Mijn ultieme relax drink wanneer mijn hartslag overuren maakt is Tranquini. De stof L-theanine die erin zit brengt je hartslag naar beneden en je hersenen weer terug in de alpha staat. Love it! En weg is de stress, mijn verdriet of de boosheid".

www.holistik.nl

Relax. Be Positive. Good Happens

carisma® aardappels



Letten op
koolhydraten én
lekker variëren
met aardappels?



MAIL EN WIN!

TERRA
SANA

MEDITERRAAN PAKKET T.W.V. 50,00



Wil jij kans maken op een (h)eerlijk Mediterraan pakket van TerraSana? Stuur jouw naam en adres naar actie@terrasana.nl en wie weet win jij een uniek pakket vol met unieke Mediterrane producten, zoals pasta, pizza, pesto, piadina en soep!

Meedoen kan tot 30 november 2016. Door mee te doen schrijf je je in voor de nieuwsbrief van TerraSana, die vol staat met leuke eetweetjes!

Dat is positive eating!

WIST JE DAT...

... de drie Spaanse soepen van TerraSana vol zitten met groenten, aangevuld met slechts een beetje olijfolie, knoflook en wijnazijn?

... de pasta's van TerraSana gemaakt zijn van peulvruchten, als kikkererwten, oergranen als haver en kruiden als kurkuma?

... 6 van de 12 pasta's dan ook glutenvrij zijn?

... TerraSana ook 2 unieke soorten piadina's (echte Italiaanse wraps) in het assortiment heeft? ... deze gemaakt zijn van speltmeel en haver óf volkoren tarwemeel en haver?

... je elders in deze krant meer leest over de authentieke Spaanse soepen van TerraSana?

    TERRASANA.NL

Voel je vitaler, met het betere vocht

Ook in de herfst- en komende wintermaanden is het belangrijk goed te blijven drinken. Maar dat plat watertje kan ook wel snel gaan vervelen. De Betere Wereld wijst je op heerlijke, supergezonde alternatieven. Let's do this!

Infused water

Dé trend van de voorbije zomers, direct gevolgd door het slowjuicen, was infused water. Oftewel, een blend van water met wat bio fruit en/of groenten plus kruiden, zoals munt. Echt heerlijk om te drinken, bijvoorbeeld ook als afwisseling als je al heel veel kraanwater drinkt. Maar ook superleuk om te maken! Als je wat minder tijd hebt, kan je een smaakje van Belvoir toevoegen.

Gebotteld water en bubbels

Het Nederlandse kraanwater is een van de beste wereldwijd en goedkoop. Mocht je toch een fles tapped water in een plastic fles willen kopen, kijk dan eens naar nieuwkomer Icelandic Water, fluweelzacht, ondergronds gebotteld. In de schappen van natuurvoedingswinkels als bijvoorbeeld Ekoplaza en Natuurwinkel, maar ook bij Marqt en de reguliere supermarkten, vind je ook heel wat bruisends. Denk dan aan biologische ijsthee van BOS, de sprankelende watertjes van Whole Earth en de limonades van Belvoir en Bionade. Natuurlijk om zó te drinken ter afwisseling van je water of sapje, maar ook prima te mixen met fruit of kruid.

Berkenwater

Redelijk nieuw in de schappen is berkenwater. Yep, rechtstreeks uit die boom en bezongen om de goede eigenschappen die het sap bezit: bloedzuiverend en vochtafdrijvend - wellicht ken je het wel van berken thee. Je vindt berkenwater onder de merken BIRK (wel met toegevoegd suiker helaas) en Tapped. De laatste is verkrijgbaar in een wel heel mooie verpakking bij Ekoplaza.

Supersapjes

Fruit, groenten, kruiden en specerijen doen het goed in je blender of slowjuicer. Het verschil weet je inmiddels wel hè; de blender hakt alles kort en klein, je krijgt een wat dikker sap, vol vezels. Uit de slowjuicer komt vooral sap, doordat de stukken langzaam kapot worden gewreven en de vezels gescheiden worden van het sap. En de meeste van die vezels zijn weer prima te gebruiken in bijvoorbeeld de yoghurt. Je kunt je smoothie of sapje natuurlijk verrijken met wat biologische melk of varianten daarvan zoals (ongezoete) amandelmelk, rijstdrink en kokosmelk of -water.

Een gezonde variant op de reguliere vruchten-



sappen is 'Eerste Hulp van Schulp': een lijn sappen van groenten en fruit, puur natuur!

Biologisch gerstegrassap-extract

Dit groene poeder is gemaakt van het sap van gerstegras en bevat meer dan 70 voedingsstoffen zoals vitaminen, mineralen en antioxidanten. Heel wat anders dus dan gewoon tarwe- of gerstegras! Gras is namelijk door mensen niet te verteren. Door de samenstelling in het extract herstelt het de zuur-base balans, helpt het bij de reiniging van het lichaam en vermoeidheid, als ook bij acné. Dit wondergoedje is verkrijgbaar bij De Tuinen, DIO, en andere gezondheids-winkels.

Raw food wordt ook wel 'schone voeding' genoemd. De voeding is rauw, plantaardig, onbewerkt en niet boven de 40 graden verhit. Hierdoor blijven enzymen -van nature in elke plant aanwezig- behouden. Superfoods producten zijn 100% organic en raw en bieden je gelijk een groot deel van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid vitaminen en mineralen. Inspiratie opdoen voor recepten? Gratis e-book: www.superfoods.com/recepten

Gefermenteerde sappen

Fermentatie is een oude manier om voedsel te bewaren, en waar iedereen zich nu heerlijk druk om maakt - en terecht. Niet alleen is het een manier om voedsel en de sappen langer te bewaren (vraag je oma er maar eens naar en ze doet vast een boekje open) maar gefermenteerd voedsel blijkt gezonder dan menigeen altijd dacht. (Behalve je oma dan, die wist wel van wanten, wat voedsel betreft in elk geval.) Gefermenteerd voedsel bevat namelijk levende, goede bacteriën, die een gezonde darmflora dienen en daardoor je weerstand en stoelgang. En ja, door het water en al dat goddelijke vocht van de fermentatie, zijn er ook gefermenteerde sappen verkrijgbaar. Kies uit het assortiment van Luna Terra (met Demeter keurmerk!) de sappen die zijn voorzien van de aanduiding "met melkzuur" en je hebt 0,75 liter pure gezondheid te pakken. Houd je aan wat regeltjes, en fermenteren is prima thuis te doen; het internet staat bol van recepten.



Waterkefir

Liever thuis Do It Yourself-en? Dan heb ik iets voor je: supergezonde en echt heerlijk waterkefir! Het enige wat je nodig hebt is een portie levende waterkefir korrels -via bijvoorbeeld de Kefirshop.nl - wat vruchten, een variant van suiker zoals biologisch of ahornsiroop (voor het gisten) en water. Recepten zijn volop op internet te vinden, bijvoorbeeld op www.waterkefir.net. In je koelkast ontstaat dan na verloop van tijd door fermentatie een lichtbruisende, probiotische limonade. Je supergezonde waterkefir bevat dan Vitamine B1 (Thiamine), B2, B6 en B12, C, D en H (Biotine), als ook essentiële aminozuren en mineralen. Het is ideaal voor inname van voedingssupplementen, het schudt je spijsvertering lekker op, en optimaliseert die o zo belangrijke darmflora van je. En het mooie is, in principe kan je met één portie waterkefir korrels oneindig veel waterkefir maken! Bovendien heeft kefir een natuurlijke zelfbewarende en zelfontsmettende werking. Het hoeft dus niet steriel geproduceerd of bewaard te worden - het bederft nooit!

Mocht je nou de tijd ontbreken en je wilt waterkefir kant-en-klaar bestellen, dan is er volgens de kennisexperts eigenlijk maar één product dat als alternatief in aanmerking komt: Aquakefir Concentrated heeft bovendien het Demeter-keurmerk. Bij één deel van het concentraat voeg je dan 10 delen water toe, en eventueel wat vruchtensap voor een ander smaakje. Enjoy!

Gezond theeleuten

Van koud naar warm. Combineer warm water met groene thee, bij voorkeur losse blaadjes, en je hebt een flinke boost voor je lijf te pakken: vol antioxidanten (daar zijn ze weer!) die je lijf in standje 'gezond' laat staan. Wel volhouden, en eventueel zoeten met bio kokosbloesemsuiker of ahornsiroop. Of met rauwe honing; heb je gelijk een natuurlijk antibioticum te pakken. Dat schijnt overigens ook te zijn als je thee maakt van saliebladeren met fenegriek - het kan maar voor je werken, niet?

De Gezondheidsraad adviseert 3 koppen echte thee per dag te drinken. Volgens hen is aan-



getoond dat zwarte thee en groene thee de bloeddruk verlagen en dat ze daarmee de kans op een beroerte kleiner maken. Witte en oolong thee komen van dezelfde theeplant als de groene en zwarte thee, dus je mag aannemen dat de gezondheidsvoordelen ook voor deze soorten gelden.

Kruidenthee is officieel geen thee, maar kan wel erg goed voor je zijn! Ook in de Ayurveda en Chinese geneeskunde kennen we krachtige theeën, gebaseerd op jouw type of afgestemd op de staat van je lijf. Zo wordt thee van de gedroogde, biologische bloemen van Chrysanthemum longivety-thee genoemd.

Enjoy & Doe jezelf some Good!

Tekst: Erwin Polderman



Wat doet wat?

Ogen

Wist je namelijk dat wortels het lichaam voorzien van bètacaroteen? Dit wordt omgezet in Vitamine A en is vitaal voor het zichtvermogen, met name voor het aanpassen van de ogen aan duisternis.



Tanden

Het bederven van de tanden wordt voor- namelijk veroorzaakt door bacteriën. Appels bevatten een stof die 80% van deze bacteriën kan doden.



Doorbloeding

Door de hoge concentraties nitraat zou bietensap de doorbloeding kunnen bevorderen.



Spijvertering

Blauwe bes wordt van oudsher veel gebruikt voor een gezonde spijsvertering.



Blaas

Cranberry zou een gunstige invloed op de blaas hebben doordat proantho- cyanidinen (antioxident) voorkomen dat schadelijke micro-organismen zich aan menselijke cellen hechten.



Botten

Peren zijn rijk aan boron. Dit fytonutriënt (plantaardige voedingsstof) helpt calcium botten steviger te maken.



Pure, biologische sappen van Vitamont

Vitamont maakt al meer dan 30 jaar 100% biologische fruit- en groentesappen. En met de koudere maanden voor de boeg, is het een prima moment om kennis te maken!

De kleine pakjes drinken zijn handig voor kantoor, school of onderweg. Als verfrissende dorstlesser op kantoor, thuis of onderweg zijn de flesjes met fruit- of groentesap ideaal. Beide bevatten géén toegevoegde suikers. Behalve goed voor de gezondheid, is Vitamont ook nog 's duurzaam: tijdens het productieproces wordt rekening gehouden met de omgeving en het milieu; bovendien worden de producten ingekocht bij lokale Franse telers.



MAIL & WIN
E-mail je gegevens naar vitamont@debeterewereld.nl en maak kans op 1 van de 10 verrassingspakketten met sapjes!



Celvernieuwing

Tomaten zijn rijk aan lycopene, dat tot de groep carotenoiden behoort en bekend staat als krachtige antioxident.



Glaasje gerstegras: bomvol voordelen

Gerstegras is met recht een superfood te noemen. Wat te denken van meer dan 70 vitaminen, mineralen, antioxidanten, enzymen en chlorofyl. Met Green Magma heb je topkwaliteit te pakken. Het is namelijk geen gemalen gerstegras, maar een extract van het sap uit gerstegras. Dat betekent zonder vezels, dus meer ruimte voor de belangrijke bestanddelen zoals vitaminen en veel makkelijker op te nemen voor het lichaam. Door het speciale productieproces wordt de versheid en kwaliteit gegarandeerd. Vergelijkbaar dus met vers geperst sap, alleen veel makkelijker in gebruik en bovendien smaakt het nog lekker ook! Dit wondergoedje is verkrijgbaar bij De Tuinen, DIO, en andere gezondheidswinkels.



MAIL & WIN
E-mail je gegevens naar greenmagma@debeterewereld.nl en dan maak je kans op 1 van de 15 startsetjes met shakebeker twv. € 8,95.



Lekker gezond met Schulp

De toenemende vraag naar 100% puur en biologisch sap met specifieke gezondheidsvoordelen heeft de Sapmakers van Schulp doen besluiten om te komen met een compleet unieke gezondheidslijn: Eerste Hulp Van Schulp. Het om 7 sappen: cranberry, blauwe bes, vlierbes, granaatappel, wortel, tomaat en rode biet. Van vlierbes is onder andere bekend dat het een bijdrage zou kunnen leveren aan de ondersteuning van het afweersysteem. Meer weten: kijk op www.eerstehulpvanschulp.nl



MAIL & WIN
Maak nu kans op een Eerste Hulp Van Schulp kennismakingspakket met diverse flessen sap. E-mail je gegevens en motivatie naar eerstehulp@debeterewereld.nl waarom jij kans wilt maken op dit gezondheidspakket.



Numi

Merk: Numi organic tea (www.numitea.com)

Soort: Maté Lemon

Prijs: € 3,99 (18 zakjes à 2,3 gram)

Ingrediënten: Yerba maté, lemon myrtle, groene thee

Herkomst ingrediënten: Fairtrade thee-velden in Jiangxi, China

Extra fijn: Numi tea dankt de pure smaak aan het gebruik van echte ingrediënten, niet aan toegevoegde aroma's. In dit zakje vind je niks anders dan theeblaadjes in stukjes. Ook fijn: in de verpakking – doos en zakjes – zit geen plastic. Wat wel? Gerecycled papier bedrukt met soja-inkt.

Keurmerk: Europees biologisch keurmerk, halal, koosjer

Smaak: Wie gruwelt van de bittere nasmaak die groene thee vaak heeft, moet deze Maté lemon zeker eens proberen. Hoe lang je het zakje ook laat trekken, de smaak blijft zacht en fris.



Or tea

Merk: Or tea? (or-tea.com)

Soort: Chinese treasure box met 8 soorten

Prijs: € 26,90 (8x 3 zakjes + 2 theebloemen)

Ingrediënten: Premium

organische witte, groene en zwarte thee

Herkomst ingrediënten: Kwaliteitstheevelden in China

Extra fijn: De theebuiltjes zijn gemaakt van maïzetmeel en het zakje van ongebleekt katoen. De verpakking is gemaakt van gerecycleerd papier en karton en bedrukt met biologisch afbreekbare inkt.

Keurmerk: Europees biologisch keurmerk

Smaak:

De verfijnde smaken zijn de kers op de taart. Thee met wauwfactor!



De keuringsdienst van de aarde

Eerlijk duurt het langst. Daarom zetten we in deze rubriek de zaken op scherp. In elke editie onderwerpen we producten aan een kritische blik. Deze editie: theezakjes.

Denk jij ook dat alleen losse thee kwaliteitsthee kan zijn? Dat theezakjes synoniem staan voor gruis in een zakje? Wake-up-call: dat hoeft niet! Thee in een theezakje kan net zo goed kwalitatief dik in orde zijn. Een test van de mooiste, meest duurzame theesoorten in een zakje.

Concept & Tekst Sonja van den Heuvel

Natural Temptation

Merk: Natural Temptations (naturaltemptation.eu)

Soort: You are sweet, kruidenthee

Prijs: € 3,49 (18 zakjes à 1,5 gram)

Ingrediënten: Cacaoschil (40%), gember (15%), chicorei, kardemom, zoethout, kaneel, zwarte peper en vanille

Herkomst ingrediënten: Boeren in de noordelijke provincies van Vietnam

Extra fijn: Dit merk ondersteunt de theemakers met praktische trainingen en opleidingen en betaalt een eerlijke prijs voor hun producten. Daarnaast steunen zij financieel de bouw van een basisschool in het Vietnamese dorpje Suoi Buvoor.

Keurmerk: Europees biologisch keurmerk

Smaak: Zoals de naam al verklapt, heeft deze kruidenthee een zoete, kruidige smaak. De juniortester uit het smaakpanel riep uit: 'Lekker, cupcakethee!'. Leuk om cadeau te doen.



Betjeman & Barton

Merk: Betjeman & Barton (www.betjemanandbarton.nl)

Soort: Pouchkine

Prijs: € 11,25 (25 zakjes)

Ingrediënten: Zwarte thee, essentiële olie van bergamot, citroen en sinaasappel

Herkomst ingrediënten: Hooggelegen theevelden van kleine theeboeren in China.

Extra fijn: Op hooggelegen theevelden komen geen schadelijke insecten voor; dus geen pesticiden nodig.

Keurmerk: Nee, dit merk vindt dat een lange relatie met de theeboeren meer zegt dan een keurmerk. Daarbij is certificering vaak duur voor kleine, ambachtelijk werkende theeboeren.

Smaak: Dit theemerk bestaat bijna honderd jaar (anno 1919). De keuze voor kwaliteit en geraffineerde melanges beheersen ze tot in de puntjes. Dat proef je bij elke slokje. Pouchkine heeft de smaak van earl grey, maar dan frisser, levendiger.



Zo kies je als een kenner!

• Niet het echte werk

De echte purist noemt thee alleen thee als de blaadjes afkomstig zijn van de theeplant, de Camellia sinensis. Alle overige drankjes die aftreksels zijn van plantaardige ingrediënten als kruiden, specerijen en bloemknopjes, zijn infusies. Stiekem noemen we ze toch vaak (kruiden)thee.

• Kies voor kwaliteit

In de meeste (ondoorzichtige) theezakjes zit alleen het afvalproduct van theebladeren: het gruis dat achterblijft na de verwerking van de theebladeren in kwaliteitsthee. Dit is de ranking van thee als je kijkt naar kwaliteit:

1. hele theeblaadjes (full leaves)
2. gebroken blaadjes (broken leaves)
3. snippertjes blad (fannings)
4. gruis of stof (dust)

• Groen, zwart en wit – Weet hoe het zit

Er is één theeplant, de Camellia sinensis. De bereidingswijze bepaalt het soort: Witte thee wordt jong geplukt, daarna enkel gestoomd en gedroogd. Groene thee wordt heel snel gedroogd (verflent), gestoomd en weer gedroogd. Zwarte thee wordt volledig verflent, gekneusd, gefermenteerd en gedroogd. Een Pu'er thee is een zwarte thee, waar het fermentatieproces niet werd stopgezet. De blaadjes worden onder stoom samengeperst en daarna in zijdepapier en bamboebladeren gewikkeld om verder te rijpen. De smaak is afhankelijk van de duur van het rijpingsproces heeft geduurd. Er bestaan pu'ers die wel 30 jaar hebben gerijpt.

Weerstand

Over bodem- en poeprtransplantaties

Jarenlang hebben we in de gezondheidszorg en in de landbouw met chemische middelen ‘gestreden’ tegen ziekten en plagen. Maar de laatste jaren is er een voorzichtige kentering zichtbaar. Met de toenemende kennis van de rol van bacteriën in onze bodems en in het menselijke lichaam is er vrijwel tegelijkertijd meer belangstelling gekomen om te werken vanuit het versterken van de weerstand door ‘heilzame bacteriën’ in te zetten. In de gezondheidszorg worden inmiddels poeprtransplantaties uitgevoerd van gezonde mensen naar mensen met darminfecties en er is vooral in de glastuinbouw inmiddels ook sprake van de eerste ‘bodemvaccins en transplantaties’.

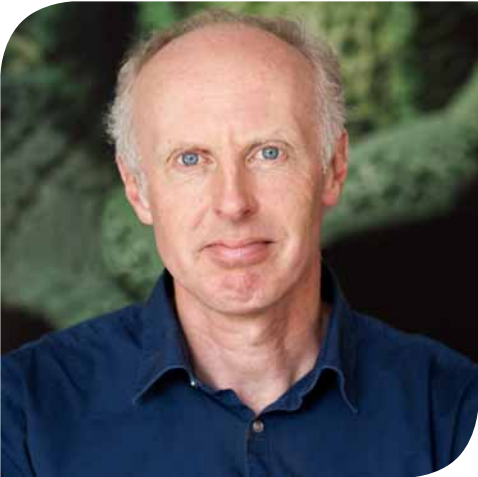
Zouden we de komende decennia niet alleen van fossiele energie naar duurzame energie gaan, maar ook van bestrijding met chemie van ziekten naar genezing via versterken van de weerstand? Ons immuunsysteem dat naast tal van andere indringers dagelijks wel 8 tumorcellen onschadelijk maakt, dus het is maar wat mooi als je dat immuunsysteem kunt reactiveren.

De Wageningse bodemecoloog Wim van der Putten, ziet de grote verwantschap van bacteriën in de bodem en in ons lichaam. ‘Eigenlijk is de bodem een soort orgaan, de darmen van de Aarde’, aldus Van der Putten. ‘Alles wat wij eten gaat door die bodem heen, en uiteindelijk worden wij er zelf ook in opgenomen’. Dat verklaart ook dat het microbioom van een Afrikaan heel anders is dan dat van een Nederlander omdat het voedsel van de Afrikaanse bodems anders is. Een bedrijf wat gespecialiseerd is in natuurlijke bestrijding in de landbouw als Koppert, is al succesvol met nieuwe bacteriemengsels die de weerstand van planten versterken. In het Academisch Medisch Centrum van Amsterdam zijn poeprtransplantaties bij sommige hardnekkige darminfecties heel succesvol.

In de biodynamische landbouw is bodemgezondheid en het werken aan weerstand altijd de basis geweest van alle handelen. Mooi dat nu ook in de gangbare wetenschap een kentering lijkt te komen vanwege nieuwe kennis. Zelfs een bedrijf als Monsanto verricht hier onderzoek naar. Hopelijk zal deze nieuwe kennis, leiden tot meer participatief onderzoek met boeren en tuinders. Want alleen via reductionistisch onderzoek in het laboratorium komen we er niet. Zelfs een slim ‘bodemvaccin’ zal op langere termijn haar uitwerking verliezen als niet aan de basis wordt gewerkt aan een robuust, veerkrachtige landbouw met veel aandacht voor bodemvruchtbaarheid en biodiversiteit. En naar de mens vertaald, is voorkomen natuurlijk altijd beter dan genezen en is onze veerkracht en weerstand het meest gebaat bij een gevarieerd menu gebaseerd op vooral vers, onbewerkt, plantaardig eten en natuurlijk voldoende beweging in de buitenlucht. Een poeprtransplantatie kan altijd nog.

Bert van Ruitenbeek,
directeur van het keurmerk Demeter voor
biodynamische landbouw en voeding

www.stichtingdemeter.nl



Demeter Wortelsap

Rodelika van Odin

Heerlijke zoet-fris groentesap van biodynamisch geteelde wortels van het smaakvolle zaadvaste wortelras Rodelika.

Het pure sap is niet uit concentraat en bevat alleen van nature aanwezige suikers. De wortels zijn direct na de oogst voor Odin tot sap verwerkt door het Duitse familiebedrijf Beutelsbacher Fruchtsaftkellerei. Geschikt voor sapkuren of tussendoortje of als basis voor soepen en sauzen of in een zonnige cocktail. Als ontbijtsap is een heerlijk Noord-Europees alternatief voor sinaasappelsap.



Zaadvast?
Enkele grote firma's bezitten het zaadgoed van de meeste groenten en granen op jouw bord. Ze ontwikkelen vooral hybride rassen waarvan boeren en andere veredelaars geen zaad kunnen of mogen telen. Hierdoor ontstaat een monopoliepositie die de diversiteit en ontwikkeling van nieuwe rassen ernstig beperkt.

Odin zoekt daarom samen met boeren, wetenschappers en consumenten naar smaakvolle, robuuste en vrije rassen voor de biologische teelt. In alle Demeter groentesappen van Odin zitten ze al. Goed voor de variatie op het land en goed voor jou!

www.cooperatie-odin.nl



Demeter kernwaarden

De kernwaarden van Demeter komen tot uiting in onder andere de volgende normen:

- | | |
|--------------------------------|--|
| Levende bodem: | <ul style="list-style-type: none">• Bemesting gericht op evenwicht (max. 112 kg N/ha)• Verbod op stomen van de grond• Geen gangbare drijfmest• Ruime vruchtwisseling en toepassing van groenbemesting |
| Integriteit van dieren: | <ul style="list-style-type: none">• Verbod op onthoornen en knippen van snauwen en staarten• 2 hanen per 100 hennen• Verbod op extreme vleesrassen• Verbod op reproductie via embryo transplantatie |
| Dierenwelzijn: | <ul style="list-style-type: none">• Verplichte weidegang• Max. 5 leghennen per m2 leefoppervlakte• Strooien van hele granen voor kippen |
| Levenskracht: | <ul style="list-style-type: none">• Toepassing van preparaten• Minimaal 10% biodiversiteit• 100% biologisch voer en gebruik van biologisch stro• Bedrijfseigen voer en melk• Bedrijfseigen mest of via samenwerking met partnerbedrijf• GGO-vrij (ook vrij van protoplastfusie, een GGO-gerelateerde veredelingsmethode die binnen de biologische normen wel is toegestaan) |

Een volledig overzicht van normen en richtlijnen staat in het Handboek Demeter Voorwaarden en is te downloaden via www.stichtingdemeter.nl



Een allergie? Met Sonett sensitief blijft het rustig

Wat heeft een pionier in natuurlijke schoonmaak- en wasmiddelen met biologisch-dynamische (geur)stoffen te maken met allergie?

Nou heel veel. Het Duitse Sonett, dat al in 1977 startte toen de biologische en natuurlijke markt in Europa de eerste voeten aan de grond kreeg, heeft een assortiment schoon- en wasmiddelen met een neutrale geur én 100% biologisch afbreekbaar. De Sonett-producten zijn vrij van aardolietensiden, enzymen, gentechniek en nanotechnologie en worden vanzelfsprekend zonder dierexperimenten gemaakt. Met name geuren zijn zeer belangrijke substanties, want ze vertegenwoordigen puurheid en geven op een zintuiglijke manier aan dat het schoon is. Bovendien vinden ze bij Sonett dat essentiële oliën de kracht van de zon in zich hebben, als ook flower power - dit in contrast met synthetische parfumes die zintuigen voor de gek houden en meer werken als neurotoxische substanties.

Sowieso is Sonett voor mensen met allergie een goede keuze, maar er is meer.

Nieuw: Sonett Sensitief
Een speciale lijn is de sensitief-serie: uitstekend geschikt voor gevoelige kinderhuidjes en voor mensen met een allergie. De producten in deze lijn zijn in de meest pure zin sensitief. Ze hebben een neutrale geur en zijn voor 100% biologisch afbreekbaar. De oliën voor onze biologische zeepsoorten zijn voor 100% uit gecontroleerd biologische resp. biologisch-dynamische teelt afkomstig.

Ook deze Sonett-producten zijn vrij van aardolietensiden, enzymen, gentechniek (dus non-gmo) en nanotechnologie en worden vanzelfsprekend zonder dier-experimenten gemaakt.



Vier je huid, gebruik Sonett
Sonett's natuurlijke zepen en schoonmaakmiddel- en beschermen niet alleen onze natuurlijke waterbronnen, maar dus ook je huid. Meer lezen? www.sonett.eu

Mail & Win
E-mail je gegevens en een leuke reactie naar sonett@debeterewereld.nl en maak kans op 1 van de 10 pakketten 'sensitief' met wasmiddel, afwasmiddel en handzeep.





Weer tijd voor weerstand

Je bent wat je verteert: dag in dag uit, jaar in jaar uit komt er van alles bij je binnen. Eten, drinken, gedachten, emoties. Als je iets verteert krijgen je lichaam en denkgheest energie; maar als je dat niet goed kan verteren, geeft het minder of helemaal geen energie. Kinderarts Dr. Judith M. Deckers-Kocken vertelt over 'weerstand'.

Tijdens de studie geneeskunde leerde ik over weerstand, je afweersysteem en wat er nodig is voor een gezond afweersysteem. Wanneer 'ziekte' van buiten af je lichaam binnen komt, bijvoorbeeld een virus of bacterie, ontstaat er een reactie in je lichaam. Je afweersysteem vecht tegen de bacterie of virus zodat het niet meer actief is, verdwijnt en je niet ziek wordt. Je darmen spelen een belangrijke rol bij je afweer. Je bent wat je verteert: dag in dag uit, jaar in jaar uit komt er van alles bij je binnen. Eten, drinken, gedachten, emoties. Als je iets verteert krijgen je lichaam en denkgheest energie. Als je iets niet goed kan verteren, bijvoorbeeld omdat je stress ervaart geeft het minder of helemaal geen energie.

Onderdrukken van ziekte met medicijnen is niet altijd voldoende. Bewust worden van de oorzaak onder de klacht door aandacht en ondersteuning met bodymind-technieken draagt bij aan herstel van balans en evenwicht in jezelf. Je kunt zelf helpen je evenwicht helpen herstellen en 'heel' worden, genezen. Dat doe je door helemaal jezelf te zijn, te voelen wat er is, dit te leren accepteren. Als je gezond en vers eet en drinkt en eet wat bij jou past, gaat je lichaam positief veranderen. Je huid krijgt meer kleur, je krijgt minder puistjes, je nagels worden harder en breken minder snel. Bovendien kan door gezond eten de vorm van je lichaam veranderen en nog mooier worden en verhoogd je weerstand, je gaat je gezonder voelen. Normaal gesproken heb je geen voedingssupple-

menten (vitamines, mineralen, of andere stoffen) nodig, want je krijgt voldoende voedingsstoffen binnen wanneer je gevarieerd en gezond eet. Een vitamine is een stof die je lichaam nodig heeft om te groeien en gezond te blijven. Vitamines worden niet door je lichaam gemaakt, behalve vitamine D. Vitamines krijg je via je eten binnen. Vitamine A is er bijvoorbeeld voor de groei en tegen infecties. Vitamine C beschermt je tegen infecties en zorgt voor je weefsels en organen.

Een andere vorm van weerstand kan er voor zorgen dat je juist uit balans raakt en je ziek voelt of niet lekker in je vel zit. Herken jij dit? Verzet vanbinnen, doordat er iets gebeurt, iemand zegt of doet iets wat een vervelend gevoel van binnen geeft. De neiging bestaat om te reageren, in de 'aanval te gaan' (door iets onaardigs te zeggen) of in de verdediging te gaan (ja, maar...), of te vluchten (bijvoorbeeld weglopen of je mond houden uit angst). Het is niet eenvoudig om je niet vast te klampen aan een beperkt zelfbeeld, overtuigingen, gehechtheid en het gevoel van 'moeten'. Bovendien is contact met een ander mens niet altijd eenvoudig en lijkt er soms een wereld van verschil. De enige manier om hiermee om te gaan is een brug te bouwen. Dit begint in jezelf: door begrip te hebben voor je emoties, gedachten en gevoelens. Mensen zijn nu eenmaal allemaal uniek en verschillend, en spelen een andere rol. Je kan de rol van een ander niet veranderen. Hoe je je eigen rol speelt kan je wel



beïnvloeden. Je kan leren weerstand lichter te maken door niets te doen, stil te zijn en begrip en aandacht te hebben voor jezelf door gebruik te maken van je ademhaling door meditatie en yoga. Jezelf, andere mensen, situaties en omstandigheden accepteren is het grootste geschenk dat je jezelf kan geven. Wat zijn je talenten? Waar ben je goed in en wordt je blij van? Waar is een ander goed in? Wanneer je gaat doen waar je goed in bent, ontstaat er succes in plaats van weerstand. Geduld, tolerantie en enthousiasme zorgen dat je beter in je vel zit en het tegenovergestelde van weerstand ontstaat: stroming, flow, dingen ontstaan vanzelf. Wat kan je leren van een ander? Wat waardeer je in een ander en hoe kan je een ander ondersteunen of helpen?

Het is soms goed om van omgeving te veranderen wanneer je je niet gezien, gehoord of begrepen voelt. Zolang je niet naar jezelf kijkt en de oorzaak buiten jezelf legt zal er niets veranderen. De buitenwereld is als het ware je spiegelbeeld en laat je zien wat er voor de spiegel staat. Sta jezelf toe om naar jezelf te kijken en ben aardig en vriendelijk voor jezelf, want waar je ook gaat, je neemt altijd jezelf mee.



Auteur: Dr. Judith M. Deckers-Kocken, kinderarts MDL en oprichter Kinderbuik&co, en auteur van het boek KINDERBUIK, lekker in je vel door aandacht, ademen en eten.
Foto: Gijs Versteeg

Kinderbuikenco medisch specialistisch centrum is het eerste ziekenhuis in Nederland voor kinderen, waar naast medisch specialistische zorg wordt onderzocht wat je nodig hebt om helemaal jezelf te zijn met een team van experts op gebied van voeding en body mind technieken, waar ouders en kinderen worden begeleidt en voeding als je beste medicijn wordt gebruikt.

kinderbuik&co medisch specialistisch centrum
www.kinderbuikenco.nl



Bewust gezond, heel eenvoudig

Struik. Als soep uit eigen keuken

‘Het is Struik wat ik gebruik’ is een slogan uit lang vervlogen reclامتijden die wel ‘s vanuit de krochten van mijn hersenen omhoog borrelt - vooral als ik lekker aan het bio-kokkerellen ben. Als het aan Gerben Middelkamp en Inge van Dijk van Struik ligt, worden hun gezonde en duurzame producten dé standaard voor de lekkerste soepen, bouillons, vleesconserven en sauzen. Vorige week schoof ik even aan de keukentafel - een samenvatting.

Wat kunt u De Betere Wereld-lezers vertellen over Struik?

Struik Foods is een familiebedrijf gevestigd op de Veluwe. Al twee generaties lang maken wij, met veel vakmanschap, de allerlekkerste soepen, bouillons, vleesconserven en sauzen. Ons bedrijf staat in de Food Valley van Nederland. Deze Gelderse regio is wereldwijd bekend omdat we hier voorop lopen in de ontwikkeling van goede, gezonde en duurzame voeding. Elke dag gaan we enthousiast aan de slag om producten te ontwikkelen met de beste, de lekkerste en de meest natuurlijke kwaliteit. Bijvoorbeeld door gebruik te maken van veel verse ingrediënten en geen onnodige e-nummers toe te voegen (bijvoorbeeld geen smaakversterker oftewel MSG, E621). Struik staat voor kwaliteit, gemak, smaak en veilige voedselproductie. Onze productieprocessen zijn gecertificeerd door de belangrijkste internationale instituten, waaronder British Retail Consortium (BRC), International Food Standard (IFS) en Roundtable on Sustainable Palm Oil (RSPO). Ook hechten we veel waarde aan de keurmerken ‘Beter Leven’ van de Dierenbescherming en van de European Vegetarian Union. We zijn er trots op dat vrijwel al onze producten deze keurmerken dragen.

We zijn bij Struik continu bezig onze producten te verbeteren. En dit heeft als doel dat we net zulke lekkere en verantwoorde soep willen maken, zoals jij ‘m thuis zelf ook zou maken! Daarom zorgen we voor de beste ingrediënten en goede receptuur. Zo hebben de Maaltijd- en Boerensoepen 3 Beter Leven-sterren. Behalve de Maaltijdsoep Kip die heeft er één. Dat komt omdat twee en drie sterkippenvlees nog vrijwel niet te verkrijgen is. De soepen zonder vlees zijn allemaal goedgekeurd door de European Vegetarian Union. Onze Boerensoepen zitten bomvol lekkere grote stukken groente, vers van het land.

De vernieuwde Krachtbouillons zijn langzaam getrokken uit pure ingrediënten voor een volle, krachtige smaak en zijn een goede basis voor zelf gemaakte soepen en sauzen. Struik Bouillon om te koken is voor de echte hobbykok, bedoeld om te helpen bij het bereiden van dagelijkse gerechten, zoals een risotto, (pasta)sauz of heerlijke stoofschotel. Bovendien is het gemaakt van de beste kwaliteit, zoals 100% natuurlijke ingrediënten en dus de ideale vervanger van het bouillonblokje. Daarnaast hebben we iets nieuws geïntroduceerd: gepureerde soep in een glazen fles, die zowel warm als koud heerlijk is om te eten. De soep is 100 procent vegetarisch en bestaat uit minimaal 50 procent groente. De soep sluit goed aan bij de wens van de bewuste consument die op een eenvoudige manier een grote hoeveelheid groenten binnen wil krijgen. Deze gepureerde soepen zijn ook goedgekeurd door de European Vegetarian Union en zijn verkrijgbaar in vier smaken: Tomaat, Wortel, Gele Paprika en Doperwten.

Hoe kan Struik mij als consument helpen te participeren in een betere wereld?

We vinden echt dat we een grote verantwoordelijkheid hebben ten aanzien van de verduurzaming van ons voedsel. Bronnen worden schaarser en consumenten hebben steeds meer belangstelling voor gezond en duurzaam geproduceerd eten. Bij Struik vinden we de herkomst van onze ingrediënten belangrijk. We gebruiken eerlijk vlees, pure groenten en zo min mogelijk toevoegingen. Naast

aspecten als de verbetering van voedselveiligheid, minder zout, goede kwaliteit en smaak, houden we graag rekening met de Aarde en met dierenwelzijn. Door samenwerking met stichting Wakker Dier is in 2012 het roer om en kiezen we ervoor dier-vriendelijk te produceren. Allemaal zaken die integraal deel uit maken van het duurzaamheidsbeleid van Struik Foods Europe.

We zijn hier bij Struik erg alert op bijvoorbeeld de veiligheid van onze medewerkers, de kwaliteit en veiligheid van onze producten, het sorteren en verwerken van afval en het zuinig omspringen met energie en water. We hebben dan ook ons eigen waterwinning- en zuiveringssysteem.

Verantwoord vlees consumeren is een trend die zich doorzet. Daarnaast stijgt het aantal flexitariërs en vleesverlaters. Hoe kijkt u hier tegenaan, en hoe vertaalt zich dat in de producten?

Wij zien inderdaad ook dat het aantal flexitariërs en vleesverlaters toeneemt. Bij Struik houden we dergelijke trends goed in de gaten en proberen hierop in te spelen. Zo zijn een aantal van onze soepen vegetarisch. Deze soepen zijn zoals eerder genoemd, goedgekeurd en gecertificeerd door European Vegetarian Union. Wanneer mensen toch graag vlees in hun soep willen, willen we hen eerlijk en goed vlees kunnen aanbieden. Vandaar dat we kiezen voor vlees voorzien van het Beter Leven keurmerk.

Dat klinkt goed... En hoe zit dat voor wat betreft biologisch?

Het zou natuurlijk fantastisch zijn als we in de Nederlandse voedselindustrie alles biologisch doen maar dat is helaas nog toekomst muziek. Het produceren van biologische grondstoffen op grote schaal staat nog in de kinderschoenen. Struik



onderzoekt de mogelijkheden en we vatten biologisch ruim op. Struik Foods is pionier op het terrein van zuivering van afvalwater in eigen beheer. Zo hebben we net de nieuwste generatie waterzuivering geïnstalleerd. Het gaat om biologische waterzuivering waarmee een veel hoger waterzuiveringsrendement wordt behaald en ook nog eens 20% energie wordt bespaard. Ook dat vinden wij een belangrijke stap in duurzaam ondernemen.

Biofarm Bleekenstein is een bijzonder stukje Struik. Wat wilt u daarover vertellen?

De diversiteit van Nederlandse koeienrassen staat al enige tijd onder druk. Een van die zeldzame rassen is de Zwarte Blaarkop. Een van oorsprong Groningse koe. Naast ons hoofdkantoor en de



productielocatie in Voorthuizen staat de unieke biofarm Bleekenstein. Dat is óók Struik. Deze prachtige biologische boerderij heeft nog een historische potstal en hier staat nog een kudde Zwarte Blaarkoppen. Dit unieke ras blinkt van oudsher uit in melkproductie, vleesproductie en vruchtbaarheid. Hier proberen wij een stukje Nederlandse koeienhistorie letterlijk levend te houden. Bleekenstein is te bezoeken. Klanten kunnen een rondleiding aanvragen en dat is echt zeer de moeite waard, want deze stoere Zwarte Blaarkop zie je bijna nergens meer in het Nederlandse landschap maar wel bij ons in Voorthuizen. recepten, hotspots en weetjes.

Het bouillonblokje voorbij... Wat betekent innovatie en samenwerking voor Struik?

We zijn nooit bang geweest om een kijkje in onze eigen keuken te geven; kennis moet je delen. Dat doen we op een actieve manier, samen met (inter)nationale voedingsgerelateerde bedrijven, binnen de Nederlandse Food Valley Society. De leden komen zo’n vier tot zes keer per jaar bij elkaar. We bespreken mogelijkheden tot innovatie in de keten en de kansen voor de hele voedingssector.

Bovendien werken we samen met Wageningen Universiteit. Hun kennis en onderzoek passen we toe op onze producten. Dan is er ook nog ons Struik Innovation Centre in Voorthuizen. Daar investeren we voortdurend in de ontwikkeling van nieuwe producten. En in de vernieuwing van onze bestaande producten natuurlijk, want kritisch blijven is altijd goed en anticiperen op maatschappelijke ontwikkelingen is ook een wezenlijk onderdeel van duurzaam ondernemen. Onze medewerkers zijn altijd op de hoogte van de laatste ontwikkelingen op dat terrein. Ze werken vandaag aan



De Groene Stoel

In deze rubriek laten wij een organisatie aan de hand van een positief interview met een directielid/manager, vertellen welke stappen zij zetten op gebied van duurzaamheid.

Tekst: Erwin Polderman
Foto's: © Struik Foods Europe



de wensen van morgen. En overmorgen. Bij kwaliteit en veiligheid komt ook heel veel kijken: door te blijven investeren in ultramoderne apparatuur voor onze productielocaties kunnen we onze soepen, sauzen en maaltijden op verantwoorde wijze blijven bereiden. Koken met aandacht voor de omgeving is ook belangrijk. Struik Foods neemt haar verantwoordelijkheid als het gaat om milieuvriendelijk produceren en verantwoord met voedsel omgaan. ‘Waste’ gaan we op alle mogelijke manieren tegen. Door voor zo min mogelijk afval en vervuiling te zorgen. En door zuinig om te springen met energiestromen en water.

Kortom Struik is een innovatief duurzaam familiebedrijf dat al generaties lang zich inspant om goede, gezonde en smaakvolle producten te maken die in de smaak vallen van de consument.

Tot slot, het oog wil ook wat... Hoe kunt u onze lezers helpen met het serveren van een gezonde soep die de zinnen prikkelt?

Op onze website hebben we een aantal pracht recepten verzameld; enjoy good food op <https://struik.nl/inspiratie/>

Bio-logische samenwerking per 1 oktober

Stoffenhandels Bo Weevil en Pure Fabricz slaan handen ineen

Bo Weevil en Pure Fabricz gaan nauwer samenwerken en verbreden daarmee hun biologische stoffenassortiment. Beide bedrijven tekenden onlangs een samenwerkingsovereenkomst. Bo Weevil en Pure Fabricz hebben een webshop voor bedrijven: www.boweevil.nl en www.purefabricz.com. Daarnaast kunnen particulieren terecht bij webwinkel Pure Coverz: www.purecoverz.nl.

Dat biologisch geen modeverschijnsel is, blijkt uit de groeiende verkoopcijfers van het aandeel biologische artikelen wereldwijd. Biologische katoen is hierop geen uitzondering. Iris Komen (Bo Weevil) en Monique Zoon (Pure Fabricz) constateerden de afgelopen jaren een explosieve stijging in de vraag naar biologische katoen. Om beter aan die vraag te voldoen slaan zij nu de handen ineen. Pure Fabricz verzorgt de monsternetrages en kleine metrages voor Bo Weevil; hierdoor kan Bo Weevil zich focussen op de verkoop van hele rollen stof en nieuwe producties. Door de nauwere samenwerking is er een kostenreductie, uitbreiding van de collectie en bereiken ze een bredere klantengroep.

Meer mogelijkheden
Het is nu voor meer mensen mogelijk om met biologische stoffen te werken en die te gebruiken voor hun collectie. Daarom is ook de collectie van Bo Weevil en Pure Fabricz uitgebreid en er zijn meer stoffen op voorraad beschikbaar. Beide bedrijven staan voor hetzelfde: gebruik van biologische stoffen stimuleren. Dat is goed voor de katoenboeren, de mensen in de fabrieken, de natuur en voor mensen met allergieën.

Kwaliteit
Iris Komen: "We willen ons meer richten op de onderdelen waar we sterk in zijn. Er is veel vraag naar biologische katoen. Biologisch betekent in ons geval zu-



nig omspringen met natuur en mensen en de beste kwaliteit leveren. Door onze samenwerking spelen we nog sneller en beter in op de vraag van onze klanten." Monique Zoon: "We vullen elkaar goed aan. De omschakeling naar duurzame stoffen zien we bij steeds meer ontwerpers uit heel Europa. Wij kunnen nu nog beter uit voorraad leveren zonder dat er grote producties nodig zijn."

Over Bo Weevil
Bo Weevil is de pionier op het gebied van biologische katoen en verkoopt sinds 1990 stoffen, badgoed en kleding van biologische katoen. In oktober 2014 nam Iris het stokje over van oprichter Jan Schrijver. Sindsdien ligt de focus meer op stoffen, om aan een grote vraag te voldoen en zo te voorkomen dat ontwerpers en bedrijven moeten terugvallen op conventionele katoen.

Over Pure Fabricz
Pure Fabricz is al bijna 10 jaar een groothandel in biologische stoffen en naaigaren. Daarnaast is er voor particulieren de webwinkel Pure Coverz voor beddengoed, woon- en huishoudtextiel. Veel stoffen van Bo Weevil waren al lange tijd verkrijgbaar via Pure Fabricz en Pure Coverz en per 1 oktober zijn alle stoffen van Bo Weevil in beide webshops beschikbaar.



Goed in je vel.

De producten van Klok zijn huidvriendelijk en ecologisch. In de recepturen zijn geen parfums en kleurstoffen toegevoegd. Milieu en de huid worden optimaal gerespecteerd. Deze combinatie in één product maakt Klok uniek!

Doe mee met onze win-acties!

kijk op www.klok-eco.nl



Volg ons op [f/klokeco](https://www.facebook.com/klokeco) en www.klok-eco.nl



een initiatief van het Huidfonds

HET ABC VAN EEN SUCCESVOLLE ONTSLAKKING

7x7 KruidenThee De effectieve kruidenthee met 49 hoogwaardige ingrediënten voor een evenwichtige zuur-base-huishouding

WurzelKraft Het omnimoleculaire voedingsgranulaat uit meer dan 100 planten met natuurlijke vitastoffen voor een optimale regeneratie

MeineBase Het basische mineraalzout voor een efficiënte ontzuuring via de huid – reiniging en intensieve verzorging van de huid

Voor meer informatie over ons unieke ontslakkingsprogramma:
Jentschura International GmbH, D-48161 Münster · upeters-maass@p-jentschura.com · Tel. +49 (0) 25 34 - 97 44-166
Freecall nummer 00800 97 44 33 77 (Nederlandstalig)
www.p-jentschura.nl · www.p-jentschura.be · www.p-jentschura.com

EMS

1 workout van 20 minuten staat gelijk aan 3 keer 1 uur trainen in de sportschool!

Wij zijn altijd geïnteresseerd in nieuwe ontwikkelingen op het gebied van voeding en sport. Toen ik Mandy Jongejans tegenkwam was ik direct enthousiast over wat ze vertelde. Met EMS produceert je lichaam 150x meer spiersamentrekkingen dan bij een gewone training. Een 20-minuten EMS trainingssessie staat daarmee gelijk aan minimaal 3 uur traditionele fitness. Afvallen, vet verbranden en spiermassa opbouwen, wie wil dat nou niet?

Om zelf te ervaren wat deze trainingsmethode inhoud ben ik aan de slag gegaan en ik kan alvast 1 ding beamen: het werkt!

Tekst: Almar Fernhout

Pullz is een nieuwe naam in sportland, kunnen jullie vertellen wat jullie doen?

Wij zijn een professioneel laagdrempelige EMS sportstudio. Wij geven EMS trainingen wat staat voor Electric Muscle Stimulation. Je traint 20 minuten lang met een speciaal EMS-suit waar elektriciteit doorheen wordt geleid. Door deze elektronische trilling creëer je 80 keer meer spiersamentrekkingen dan tijdens andere workouts. Door deze manier van trainen worden zelfs je diepste spierlagen bereikt. 1 workout van 20 minuten staat gelijk aan 3 uur intensief trainen in de sportschool.



Waar vindt EMS zijn oorsprong?

EMS bestaat al sinds de 17e eeuw, in die tijd werden mensen met blessures in een bak water gezet waar vissen in zwommen die elektriciteit konden produceren. Hiermee werd de blessure succesvol behandeld. Op dit moment werken veel fysiotherapeuten middels elektromagnetische behandelmethoden, waarvan het succes reeds lang bekend is. In Duitsland

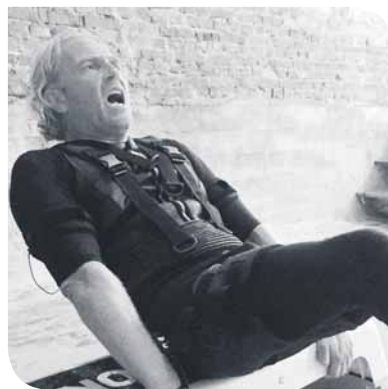
bestaan reeds 3200 druk bezochte studio's waar EMS als trainingsmethode toegepast wordt.

EMS is een veel besproken methode, maar wat zijn nu de voordelen?

Het grote voordeel van EMS is dat je maar 2 x 20 minuten traint met een maximaal resultaat.

Overige resultaten die snel behaald worden zijn:

- bevordering van gewichtsverlies
 - zorgt voor een snellere vetverbranding
 - maximale spiergroei ook van spieren die met normaal trainen niet worden bereikt
 - een verbeterde stofwisseling
 - werkt anti-cellulite
- Deze manier van trainen is dus ideaal voor mensen met overgewicht. Ideaal voor beginnende als ook gevorderde sporters, ideaal voor mensen met wei-



nig tijd, zoals bijvoorbeeld, de moeder die een heel gezin draaiende moet houden, de zakenman die altijd aan het werk is of de kantoormedewerker die nauwelijks tijd heeft om te bewegen.

Geven jullie bij Pullz ook voedingsadvies?

Ja dat doen wij zeker! Ik ben natuurvoedingsadviseur en hormoonfactortrainer. Sport en voeding gaan hand in hand, daarom kunnen wij mensen met specifieke wensen naast de EMS trainingen, indien gewenst, persoonlijk begeleiden met een voedingsplan.

Hebben jullie nog meer specialisaties binnen Pullz?

Pullz is een onderdeel van Healthynez. Healthynez is gespecialiseerd in natuurge-neeskunde en werkt samen met toonaangevende laboratoria in heel Europa. Dus zo kunnen wij onze klanten op medisch vlak bijstaan. Daarnaast doen wij ook cuppingmassages. Cupping is een eeuwenoude massagemethode uit China, waarbij de afvoer van gifstoffen wordt bevorderd en vetcellen worden afgebroken.

Cupping is een zeer doeltreffende behandeling om cellulitis tegen te gaan en te laten verdwijnen. Daarnaast heft het blokkades in onze organen op. Heb je de olympische spelen gezien? Daar werd het ook veelvuldig toegepast op de sporters om spierherstel te bevorderen en de prestaties te verbeteren.

Hoe vaak moet je trainen om resultaat te zien?

Twee maal per week en daarnaast hoeft je niets anders meer te doen qua training. Op deze manier heeft je lichaam bijna de hele week een verhoogd metabolisme, met als gevolg vetverlies. Daarnaast krijgen je groeihormonen continue een mega boost, wel vijftig keer meer dan een normale training. Groeihormonen zorgen voor de groei van spieren, breken vet af en verjongen de huid. Na de trainingen is het belangrijk om 48 uur rust te nemen en het lichaam te laten herstellen, zodat een maximaal resultaat bereikt wordt.

Kunnen wij onze lezers een kennismakingsaanbod doen?

Jazeker! Lezers krijgen 50% korting op de proefles als zij de code "de betere wereld" opgeven bij de trainer. Na deze les is het geheel aan de cliënt om te besluiten te komen trainen of niet. Tijdens deze les zullen zij ervaren wat EMS inhoudt en wie wij als Pullz zijn.

'Sinds deze trainingen heb ik veel meer energie en ga ik fluitend de dag of nacht door'

Onno is bedrijfsleider van Café Bubbels in Amsterdam en traint bij Pullz. We hebben Onno geïnterviewd omtrent zijn ervaring met ons bedrijf.

Onno hoe ziet jouw dagelijkse leven eruit?

Ja, wat zal ik zeggen? Heel anders dan een doorsnee mens. Ik werk ook van 9 tot 5 maar dan 's nachts, van dinsdag tot en met zaterdag. Deze nachten lig ik gemiddeld rond 05.30 u. in bed en in de weekenden nog later. Mijn wekker gaat tijdens werkdagen om 12.30 uur.

Onno waarom ben jij gaan EMS-en?

Door het enthousiasme van Mandy, de Pullz EMS trainster, heb ik een proefles geboekt. Na deze les was ik zo overtuigd dat ik meteen een abonnement afgesloten heb, inclusief voedingsbegeleiding. Door deze combinatie heb ik in korte tijd veel gewicht verloren en is mijn spiermassa toegenomen. Zéér motiverend!

Hoe lang ben je nu bezig en hoe vaak train je?

Ik ben nu ongeveer 6 weken aan het trainen en train 2 keer per week.

Hoe ervaar je de trainingen?

Waanzinig!! De trainingen worden in het begin rustig opgebouwd, maar worden al snel heel intensief. De gemotiveerde en ervaren trainster haalt het maximale uit je! Sinds deze trainingen heb ik veel meer energie en ga ik fluitend de dag en nacht door.

Vallen je resultaten op bij anderen?

Jazeker! Vrienden en bekenden vragen of ik afgevallen ben en vinden dat ik er super goed uit zie! Dat is zeer motiverend want laten we eerlijk zijn, wie wil dat nou niet?!!



PULLZ HEALTHYNEZ



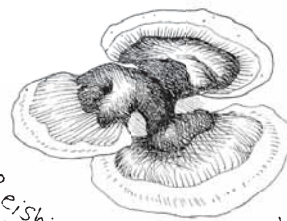
Met maar liefst 17-18 verschillende
superfoods



Speciaal voor Man & Vrouw

multi Vitaminen & mineralen & Complex

Whole food vitaminen
en mineralen



Met Reishi, Cordyceps, Maitake &
Shiitake. Met Reishi ter ondersteuning
van de weerstand



60 tabletten
€29,95



120 tabletten
€54,95

Royal Green Multi Man & Woman

Royal Green Multi Man en Multi Woman leveren essentiële vitaminen en mineralen die een man en vrouw nodig hebben in de vorm van voeding. Zo komt onze vitamine C uit Acerola bessen, verschillende B-vitaminen uit een unieke mix van Guave, Holy basil en Citroenschil en komt onze Selenium uit mosterdzaad. We leveren hiernaast maar liefst 17-18 verschillende superfoods, waaronder Gember, Geelwortel, Groene thee, Zwarte bessen, Blauwe bosbessen, Spirulina, Granaatappel, Rhodiola, Reishi, Cordyceps, Maitake en nog veel meer! Uiteraard verbouwd zonder het gebruik van bestrijdingsmiddelen! Dus vraag uzelf af: wil ik een volledig synthetische tablet, of wil

ik een unieke mix van vitaminen, mineralen, superfoods, kruiden, paddenstoelen en plantenextracten?

Royal Green gebruikt absoluut geen chemicaliën, conserveringsmiddelen, synthetische zoet- of smaakstoffen. Van nature glutenvrij. Ervaar het verschil nu!



Enjoy life. Stay healthy!

Meer informatie: Frenchtop Natural Care Products BV. • Tel: 0226-364400 • www.royal-green.eu

Rode klaver helpt bij overgangsverschijnselen

De overgang is een natuurlijk proces dat iedere vrouw meemaakt. Wanneer je overgangsverschijnselen zoals opvliegers, nachtelijk transpireren, stemmingswisselingen en neerslachtige gevoelens ervaart, dan is het prettig wanneer je dit zelf kunt ondersteunen.

Een gezonde levensstijl met voldoende beweging en gezonde voeding helpen tijdens de overgang. De afname van oestrogeen tijdens de overgang kan leiden tot de bekende overgangsverschijnselen zoals opvliegers, nachtelijk transpireren, stemmingswisselingen en neerslachtige gevoelens. Rode klaver kan hierbij op een natuurlijke wijze helpen. Rode klaver bevat 4 verschillende isoflavonen (genisteïne, daidzeïne, formonotrine en biochanine A); soja bevat er slechts 2.



Promensil is een natuurlijk voedingssupplement met rode klaver, 1 tablet bevat 40 mg of 80 mg (Extra Sterk) isoflavonen. Rode Klaver heeft een gunstige invloed op overgangsverschijnselen zoals opvliegers, nachtelijk transpireren en stemmingswisselingen. De kwaliteit is wetenschappelijk onderzocht en de formule is gepatenteerd en gestandaardiseerd op verschillende soorten isoflavonen. Voor na de overgang is er Promensil Post Menopauze die naast rode klaver ook calcium en vitamine D3 bevat. Hiermee is deze ook goed voor hart- en bloedvaten en sterke botten.

De voordelen van Promensil

- Helpt bij overgangsverschijnselen zoals opvliegers, nachtelijk transpireren, wisselende stemmingen en neerslachtige gevoelens.
- Gepatenteerde formule met rode klaver
- De kwaliteit is wetenschappelijk onderzocht
- Ook goed voor hart- en bloedvaten en sterke botten
- 1 tablet per dag

Promensil is onder andere verkrijgbaar bij De Tuinen, DA, DIO, G&W, bij de betere drogisten en gezondheidswinkels.

www.promensil.nl



Bee natural van de Traay wordt Bee honest!

Natuurlijke producten en ingrediënten winnen aan populariteit en de bewustwording van chemische stoffen die je tot je neemt én op je huid smeert, stijgt. Honing is een natuurlijk en wonderbaarlijk product. Niet alleen lekker en gezond om te eten, maar het bevat ook verzorgende eigenschappen die goed zijn voor huid en haar.



Bijen maken naast honing ook bijzondere producten zoals koninginnegelei, bijenwas, propolis en ze verzamelen stuifmeel. Allemaal ingrediënten die actieve stoffen bevatten. Deze ingrediënten gebruikt de Traay al jaren in hun verzorgingsproducten.

BEE HONEST COSMETICS

Afgelopen jaar hebben de haar- en lichaamsproducten een nieuwe uitstraling gekregen. Bij deze nieuwe uitstraling hoort ook een nieuwe naam die nog duidelijker maakt waar ze met hun producten voor staan en wat de producten zo bijzonder maakt. Daarom verandert Bee natural in Bee honest.

Met de producten van Bee honest cosmetics wil de Traay haar passie voor de veelzijdige, prachtige natuur en schoonheid van mensen delen. Zij geloven dat natuurlijke producten beter zijn voor jezelf en voor alles om je heen. Dit wordt extra onderstreept door biologische fairtrade honing te gebruiken (in de producten waar honing inzet) en projecten te ondersteunen t.b.v. de bij en de natuur.

INTRODUCTIES

Dit najaar introduceert Bee honest cosmetics o.a. nieuwe gezichtscrèmes op basis van lavendel, rozen, rozemarijn en amandel. De kern van de producten is bijenwas. Bijenwas hydrateert de huid en beschikt over verzachtende, antiseptische en kalmerende eigenschappen. Bovendien sluiten de producten de poriën niet af.

Meer informatie vind je op www.beehonestcosmetics.com



Het echte superfood voor meer energie is spirulina!

Spirulina is het meest complete natuurlijke voedingssupplement dat er bestaat. Het is pure voeding en hoort eigenlijk op elke ontbijt tafel thuis om zo de dag goed te beginnen!



Spirulina is een oeroud blauwgroen spiraalvormig alge dat behoort tot de rijkste natuurlijke vitaminen- en mineralenbronnen ter wereld. Er zijn al vele termen gebruikt om de kracht van Spirulina te omschrijven: nature's superfood, het groene goud en zelfs beautyfood!

Superfood!

Spirulina is zeer voedzaam en bevat van nature meer dan 50 vitale voedingsstoffen, zoals vitamine B-complex (waaronder B12), vitamine E, calcium, ijzer, magnesium, zink, enzymen en complete eiwitten. Spirulina heeft een reinigende, opbouwende en herstellende werking. Een regelmatig gebruik van Spirulina zorgt voor een verbetering van tal van lichaamsprocessen, waardoor het lichaam zich ontdoet van afvalstoffen. Anderzijds kan het het lichaam helpen sneller te herstellen bij zware lichamelijke of geestelijke inspanning. Niet voor niets wordt spirulina ook veel gebruikt door (top)sporters. Regelmatig gebruik van spirulina versterkt je natuurlijke weerstand en geeft je meer energie!

Beautyfood!

Spirulina bevat hoge gehalten aan chlorofyl en bètacaroteen (provitamine A). Chlorofyl verstevigt de huid en laat de huid stralen. Bètacaroteen beschermt tegen UV straling zonder dat het de opname van vitamine D tegenhoudt. Regelmatig gebruik ervan werkt mee in de bescherming van de huid tegen veroudering en rimpelvorming. Daarnaast is spirulina uitermate geschikt om je gewicht onder controle te houden en ter ondersteuning van een (vegetarisch) dieet!



ring en rimpelvorming. Daarnaast is spirulina uitermate geschikt om je gewicht onder controle te houden en ter ondersteuning van een (vegetarisch) dieet!

Eiwitten

Wist je dat spirulina alle 8 essentiële aminozuren bevat die eiwitten vormen? Het hoge gehalte aan

deze complete eiwitten in spirulina (tot 69%) is zeer makkelijk te verteren en wordt volledig in het lichaam opgenomen. Aminozuren zijn de bouwstenen van eiwitten en spierweefsel, en spelen een belangrijke rol in fysiologische processen op het gebied van energie, herstel, stemming, hersenfuncties, spier- en krachtontwikkeling en ook bij het afslanken.

Waarom dagelijks spirulina?

- Meer energie: Spirulina bevat van nature meer dan 50 vitale voedingsstoffen (o.a. vitamine B en E, calcium, ijzer, enzymen). Speciaal geschikt voor mensen die wat extra's nodig hebben!
- Voorkom een herfstdip: De samenstelling van spirulina draagt bij aan een vitaler gevoel en helpt daarmee een dip te voorkomen tijdens de overgang van zomer naar winter.
- Slank: Spirulina heeft een reinigende werking en een hoog gehalte aan complete eiwitten waardoor het lichaam minder behoefte heeft aan dierlijke eiwitten.

Chi Natural Life heeft het meest complete spirulina assortiment en is tevens biologisch gecertificeerd! Verkrijgbaar in: 190 tabletten, 120 gram poeder, 570 tabletten navulling, 30 en 120 Vegicaps! Kijk op www.chi.nl voor meer informatie over Chi Bio Spirulina en voor al onze verkooppunten. Er is altijd een partnerwinkel bij u in de buurt!



Verantwoord deodorant gebruiken

Een recente Zweedse studie heeft een link gevonden tussen het gebruik van deodorant en het ontstaan van borstkanker. De boosdoener blijkt het ingrediënt aluminium.

De stof wordt door de cosmetica-industrie veelvuldig ingezet omdat het efficiënt afrekenet met de groei van bacteriën. Daarbij is de grondstofprijs van aluminium laag, waardoor de winsten omhoog gestuwd worden. In alternatieve kringen is al jaren bekend dat je beter kunt kiezen voor een deodorant zonder aluminium. In de praktijk schakelen mensen dan vaak over op kristal deodorant op basis van aluin. Veel mensen weten alleen niet dat de scheikundige naam van aluin eigenlijk aluminiumsulfaat is, waardoor er ongemerkt toch weer met de toxische stof aluminium onder de oksel gesprayd wordt.

Zelf je deo maken

Het is heel goed mogelijk om zelf je deo te maken. De hoofdingrediënten zijn natriumbicarbonaat (bakpoeder) en kokosolie. Beiden hebben bacteriedodende eigenschappen, die minstens zo effectief zijn als aluminium. Je kunt de ingrediënten los van elkaar gebruiken, of samenvoegen nadat je kokosolie licht hebt verwarmd.

Of toch maar zonder deo?

Veel mensen weten niet dat de huid eigen-

lijk een ontgiftingsorgaan is. Onze huid heeft een oppervlakte van ruim twee vierkante meter en kan onder meer via zweet toxische stoffen het lichaam uitwerken. Even zweten in de sauna is dus heel gezond. Wanneer iemand sterk bewerkte producten eet, kan het zijn dat het lichaam ervoor kiest om ongewenste stoffen via de huid eruit te werken. Deze stoffen ruiken vaak niet zo heel aangenaam. Vaak wanneer mensen overschakelen op een gezonder voedingspatroon, blijkt dat het gebruik van een deo verminderd kan worden.

Juglen Zwaan,

www.ahealthylife.nl



Natuurlijke deo levert je niet alleen mooie oksels op, het is ook veel beter voor je gezondheid!

In de overgang?

Rode klaver helpt

De afname van oestrogeen tijdens de overgang kan leiden tot overgangsverschijnselen zoals opvliegers, nachtelijk transpireren, stemmingswisselingen en neerslachtige gevoelens. Rode klaver kan hierbij op een natuurlijke wijze helpen. Rode klaver bevat 4 verschillende isoflavonen (genisteïne, daïdzeïne, formonotone en biochanine A), soja bevat er slechts 2.

Promensil is een natuurlijk voedingssupplement met rode klaver, 1 tablet bevat 40mg of 80mg (Extra Sterk) isoflavonen. Rode Klaver heeft een gunstige invloed op overgangsverschijnselen. De kwaliteit is wetenschappelijk onderzocht en de formule is gepatenteerd en gestandaardiseerd op verschillende soorten isoflavonen. Voor na de overgang is er Promensil Post Menopauze die naast rode klaver ook calcium en vitamine D3 bevat.



'Niet tevreden? Geld terug'
meer info:
www.promensil.nl

Ken je Aleppo zeep al?

Kenner en liefhebbers herkennen deze zeep aan de harde, goudbruine buitenkant en het zachte, groene hart: Aleppo zeep.

De natuurzuivere zeep bestaat uitsluitend uit olijfolie en laurierbesolie, en komt van Aleppo Soap Co. uit Syrië. Het bevat essentiële vetzuren, antioxidanten en is rijk aan vitamine E. Aleppo zeep is volledig biologisch afbreekbaar, bevat geen kunstmatige toevoegingen, geen palmolie en geen geur- en kleurstoffen. Het reinigt je huid zonder te irriteren; geschikt voor elk huidtype, ook voor kinderen en baby's. De laurierbesolie heeft bovendien een helend effect op acné, mycose, psoriasis en andere huidproblemen.

MAIL & WIN

E-mail je gegevens naar savon@debeterewereld.nl en win 1 van de 5 Hamam-pakketten met scrubhandschoen, Aleppo zeep en hamam zwarte scrubzeep. Winkelwaarde € 26,50.



MAIL
& WIN

Personal care ENJOY & DO GOOD!

Tempocol: natuurlijk kruidengeneesmiddel met pepermuntolie Je darmen uit de knoop

Altijd eerst nog even naar de wc, voor de zekerheid. En of je nu in een restaurant, bij iemand thuis of op kantoor zit: je weet altijd de kortste route naar het dichtstbijzijnde toilet.

Buikpijn, lichte darmkrampen en winderigheid – wie er last van heeft weet hoe pijnlijk, vervelend en zelfs gênant het kan zijn. Zo'n twee en een half miljoen Nederlanders weten er alles van. Om deze mensen de rust in hun buik terug te geven, is er nu Tempocol. Het is het enige kruidengeneesmiddel met pepermuntolie en bewezen effectief tegen buikpijn, lichte darmkrampen en winderigheid. 60 capsules voor € 14,95; www.tempocol.nl



MAIL & WIN

Wie meer wil weten over de darmen en hun werking, is er het leuke, net verschenen boek: De Poepdokter van Nienke Tode-Gottenbos. E-mail je gegevens naar poepdokter@debeterewereld.nl en win 1 van de 5 exemplaren!

MAIL
& WIN

100% natuurlijk onderhoud van je mond

De mond is een kwetsbaar orgaan. Het is de grootste opening in ons lichaam en is dus gemakkelijk toegankelijk voor allerlei ongunstige en ongewenste virussen en bacteriën. Er kunnen dan ook heel wat ongemakken optreden in de mond- en keelholte. Denk hierbij bijvoorbeeld aan: gevoelige witte of rode plekjes, gevoelig tandvlees, irritatie in de mond- en keelholte, lipblaasjes, slechte adem.

Om minder vatbaar te zijn voor dit soort ongemakken, is een goede mondhygiëne van groot belang. Ook al poetsen we dagelijks onze tanden, om de mond- en keelholte gezond te houden is het verstandig om dagelijks de 100% natuurlijke Echina mondspray te gebruiken.

Echina mondspray is een combinatie van Echinacea tinctuur met etherische oliën Pepermunt, Salie, Tea tree en Kruidnagel die de mondslijmvliezen diep zuiveren en verlichten. Daarnaast verhoogt Echina mondspray de natuurlijke weerstand van het lichaam tegen ongunstige bacteriën en schimmels, verbetert het de conditie van het tandvlees en helpt het snel en effectief.

Het bevat uitsluitend natuurlijke ingrediënten en is ook verkrijgbaar als mondhygiëne met handig dopkwastje om lipblaasjes of plekjes eenvoudig aan te stippen.

Echina mondspray wordt geadviseerd voor zowel preventief gebruik als het aanpakken van reeds bestaande mond- en keelklachten.

Voor meer informatie: www.aromed.nl

Echina mondspray is verkrijgbaar bij drogisterij en reformwinkel.



Harmonie tussen lichaam, ziel en geest

Je kunt nog zoveel aandacht besteden aan je uiterlijk, als je de innerlijke verzorging van je lichaam vergeet is het resultaat nooit 100%. Niet zo gek dus dat SoloBioMooi het assortiment natuurlijke cosmetica uitbreidt met de krachtige en gezondheid bevorderende theeën van Teatox.

De theeën van Teatox brengen harmonie tussen lichaam, ziel en geest. Ze voldoen aan de hoogste biologische standaarden en helpen om de balans te vinden in het dagelijkse leven. Elke thee heeft een specifiek doel en is met zorg samengesteld. Zo is er de Skinny Detox; een thee zonder cafeïne die kan helpen bij de spijsvertering en bijdraagt aan het ontgiftingsproces.



MAIL & WIN

Mail je adresgegevens naar Detox@debeterewereld.nl en maak kans op de Skinny Detox Theeën.

MAIL
& WIN



Met groene stroom in de versnelling!

Steeds meer energieleveranciers bieden groene stroom aan, maar hoe weet je nu of je stroom echt groen is? En als je een groen stroom-product afneemt van een energieleverancier die nog volop investeert in kolen- of kern-energie, draag je dan nog iets bij aan het milieu?

Misschien wil je verzekerd zijn van echt groene stroom, maar heb je geen tijd voor een hoop uitzoekwerk. Via de WISE energievergelijker kun je eenvoudig prijzen vergelijken en direct overstappen naar 100% echt groene stroom en CO₂ gecompenseerd gas, van een echt duurzame leverancier.

Een unieke energievergelijker

WISE is een milieuorganisatie die jaarlijks onderzoek doet naar de duurzaamheid van alle Nederlandse stroomleveranciers. Alleen de duurzame toppers uit dat onderzoek verschijnen in de WISE energievergelijker. Hierdoor ben je verzekerd van een echt duurzame keuze.

Impact voor het klimaat

De leveranciers in de WISE energievergelijker bieden uitsluitend Nederlandse groene stroom aan, uit zon of wind. Door over te stappen van een grijze naar een groene leverancier bespaar je tot wel 4 ton CO₂! Een eenvoudige handeling dus met veel impact voor het klimaat.

Je keuze levert ook jou persoonlijk direct voordeel op: exclusief bij WISE ontvang je 50 euro overstapkorting.



wise

MAIL
& WIN

Win een Batavus e-bike

Onder alle overstappers in de maand oktober verloten we een Batavus e-bike! Het gebruik van een e-bike is wel 50 keer minder belastend voor het milieu dan het gebruik van een auto. Door je e-bike op te laden met echt groene stroom wordt jouw ritje helemaal klimaatneutraal! Kijk voor meer informatie over de Win-actie, direct overstappen en de overstapkorting op wise-energievergelijker.nl

Anders dan anders: het Wikkelhuis bij Stayokay Slapen in een kartonnen penthouse?



Duurzaam overnachten maar dan 'anders dan anders'? Dan is een verblijf in het nieuwe Wikkelhuis bij Stayokay Dordrecht in de Biesbosch dé plek voor jou.

In de ochtend stap je zo met blote voeten in het gras en snuif je de ochtenddauw op. Hoe heerlijk is het om je eerste kop koffie te drinken op het terras van je eigen kartonnen mini-penthouse midden in de natuur? Stayokay Dordrecht ligt aan de rand van het Nationaal Park 'De Hollandse Biesbosch' op een geweldige plek in de Hel en Zuilespolder. Op de camping van het hostel staat sinds deze maand het Wikkelhuis. Deze lodge, gemaakt van gerecycled golfkarton, is de ideale plek om er even duurzaam en in stijl tussenuit te knippen - back to basic. In het Wikkelhuis draait het om puur ontspannen, waar luxe prima samengaat met duurzaamheid.

Wat krijg je?

Een 'tiny house' midden in de natuur van de

Biesbosch. Een oogverblindend, romantisch uitzicht vanuit deze private spot, voorzien van een opge-maakt luxe Auping tweepersoonsbed en een stapel-bed, woonkamer en een gezellige eet/zithoek plus ontbijt.

Duurzaamheid bij Stayokay

Stayokay is een maatschappelijk betrokken non-profitorganisatie met hostels op verrassende locaties door heel Nederland; en dat al ruim 85 jaar. Locatie Dordrecht heeft het Wikkelhuis geplaatst: gekoppelde segmenten van golfkarton die rond een enorme mal werden gewikkeld, voorzien van milieuvriendelijke lijm en een bescherming van waterdichte, ademende folie vergelijkbaar met regenkleding. En tot slot afgewerkt met houten panelen.

PS: het Wikkelhuis sluit eind deze maand zijn deuren maar is vanaf het voorjaar van 2017 weer boekbaar voor een anders-dan-anders ervaring.



Bewustwinkelen.nl

Leef bewust, winkel bewust

MOE? VERMOEID?

UZER HELPT BIJ VERMOEIDHEID EN MOEHEID

GROOT BIOLOGISCH
ASSORTIMENT

RUIM 400
AFHAALPUNTEN!



BIOLOGISCHE SPIRULINA, MEER ENERGIE & MEER VITALITEIT HET EERSTE ECHTE 100% BIOLOGISCHE SUPERFOOD



Het meest complete assortiment!



- Meer weerstand en energie
- Voorkom een **herfst**dip!
- Reinigend, opbouwend en versterkend
- **20% goedkoper** in gebruik dan ander A-merk

Geurloos en makkelijk door te slikken!

Kijk voor meer informatie en al onze **verkooppunten** op **www.chi.nl!**
Altijd een partnerwinkel bij u in de buurt!



**Voor botten*,
kraakbeen*
en spieren****

**Atro
Flex**



AtroFlex Siroop of tabletten bevatten geselecteerde ingrediënten welke belangrijk zijn voor de botten*, het kraakbeen* en de spieren**.

Met o.a. Glucosamine, Chondroïtine, MSM, Hyaluronzuur, Vitamine C en D.

*Vitamine C is van belang voor de vorming van collageen wat belangrijk is voor de botten. En het is belangrijk voor kraakbeen.

**Vitamine D draagt bij tot de normale werking van spieren.



Vitaminstore Nieuws

Voelt je huid droog of trekkerig?

Een droge, gestreste of trekkerige huid wordt vaak veroorzaakt door een gedehydrateerde of vochtarme huid. Een conditie waarbij de huid niet goed in staat is om vocht vast te houden. Het komt voor bij alle huidtypes en wordt vaak veroorzaakt door het natuurlijke verouderingsproces en omgevingsfactoren zoals milieuvervuiling of irriterende cosmetica. Maar, er is goed nieuws.

Om de gedehydrateerde huid te boosten, ontwikkelde het organic skincare merk MĀDARA, SOS Hydration. Een lijn die bestaat uit twee dermatologisch geteste producten waarvan het hydraterende effect op de huid wetenschappelijk is aangetoond. MĀDARA-oprichtster en productontwikkelaar Lotte Tisenkopfa-Iltner: "De huid in de stad heeft het vaak heel zwaar. Wat je huidtype ook is, vervuiling zorgt voor gevoeligheid en uitdroging. Een product dat balans brengt en zorgt voor verjonging en hydratatie is in die leefomstandigheden essentieel."

MĀDARA SOS Hydration

De lijn bestaat uit twee producten: De SOS Hydra Recharge Cream en het SOS Hydra Repair Intensive Serum. Beide producten zitten bomvol vochtbindende en vochtvasthoudende ingrediënten. Ze herstellen de vochtbalans in de huid en zorgen ervoor dat de waterreserves in de huid toenemen.

De SOS Cream bestaat uit hydraterende, beschermende en verjongende ingrediënten zoals hyaluronzuur, sodium PCA, betaïne, lijnzaad en extracten uit de wortel van de antioxidant rijke Noordelijke pioenroos waarvan recentelijk werd ontdekt dat deze de immuuncellen stimuleert en de huid kalmeert en verjongt.

Het SOS Serum helpt de dieperliggende vochtlagen te herstellen en vergroot de waterreservoirs in de huid. Het serum is rijk aan hydraterende ingrediënten en pioenworthelextract en bevat een hoge concentratie hyaluronzuur die de opperhuid gehydrateerd houdt.

MĀDARA SOS Hydration heeft een direct hydraterend effect en na vier weken tijd komt de gezonde glans van de huid terug en voelt de huid weer glad, zacht en goed gehydrateerd aan.

Onder andere verkrijgbaar bij Vitaminstore



Ben jij weleens moe?

NIEUW



In mini-softgels →



➤ Gebrek aan zonlicht, te weinig lichaamsbeweging in de buitenlucht en een tekort aan vitaminen in de voeding kunnen een rol spelen bij vermoeidheid. Zo is door onvoldoende blootstelling aan zonlicht de voorziening van vitamine D niet altijd voldoende. Vitamine D is goed voor de weerstand en de werking van de spieren. Daarnaast zijn vitamine B₂, B₃, B₅, B₆, B₁₁ (foliumzuur), B₁₂, C en ijzer goed bij futloosheid en vermoeidheid. Een uitgebalanceerd en compleet multivitaminepreparaat kan zorgen voor een aanvulling van deze voedingsstoffen op de dagelijkse voeding. Een zogenaamde 'multi' kan een ruime aanvulling leveren op de vitaminen en mineralen uit de voeding. Uit een recent onderzoek naar de eetgewoonten van Nederlanders (RIVM) blijkt namelijk dat minder dan 15% van de volwassenen elke dag voldoende groente eet.

NIEUW: Multi Energie

Ben je weleens moe? Dan is er Multi Energie¹ voor dagelijks gebruik; een complete aanvulling ter ondersteuning van het energieniveau¹. Multi Energie bevat 700 mg visolie en is rijk aan B-complex, en daardoor geschikt bij moeheid¹ en geestelijke inspanning². Vitamine D₃ in Multi Energie zorgt mede voor een goede weerstand³. De vloeibare inhoud maakt de softgel licht verteerbaar. Deze mini-softgel is makkelijk te slikken. Orthica heeft complete multi's voor onder andere kinderen, senioren, mannen en voor vrouwen met een ruime voorziening van essentiële vitaminen en mineralen.

¹vitamine B₂, B₃, B₅, B₆, foliumzuur, vitamine B₁₂ en C

²vitamine B₂, B₃, B₆, B₁₂ en biotine

³Vitamine D₃ 25 mcg

Multi Energie is verkrijgbaar in een verpakking van 60 mini-softgels met een consumentenadviesprijs van €15,50.

BLOOM your message

Bloemetje over de post

Verantwoord consumeren en tegelijk iemand verrassen met een kaart of een potlood, dat is de essentie van BLOOM your message. Prachtige kaarten van handgeschept papier met bloemzaadjes, waaruit vrolijke bloemen opkomen wanneer je ze in vochtige aarde legt. En potloden waaruit bloemen, kruiden of groenten ontkiemen als je ze in de grond steekt. Dat is nog eens origineel!

Zonde hè, al die kaarten die na verloop van tijd bij het oud papier belanden. O ja, papier wordt gerecycled tot nieuw papier, maar toch. En zonde hè, die potloodstompjes die te klein zijn om vast te houden en dus worden weggegooid. De initiatiefnemers van BLOOM your message willen met hun producten de afvalberg verkleinen. Het startende bedrijf biedt wenskaarten van bloei-papier en 'bloei-potloden'.



Fleurig boeket over de post

"Wij maken duurzame wenskaarten van bloei-papier. Dit is handgeschept papier met bloem-zaadjes. Wanneer de kaart in zijn geheel in de grond geplant wordt, komen er vanzelf vrolijke bloemen op. Je stuurt dus letterlijk een bloemetje over de post," vertelt Sjoerd van Dijk, één van de drie vrienden die samen BLOOM hebben opgericht. Behalve wenskaarten die via winkels en webshops te koop zijn, maken ze ook persoonlijke producten als geboortekaartjes en bedankkaarten en veel drukwerk voor bedrijven die hun relaties en klanten willen verrassen. Bijna elk gewenst formaat en ontwerp is mogelijk!

Origineel moestuinkado

Iedereen heeft wel een vriend, schoonvader of tante die gek is op tuinieren of koken. Geef hem of haar een bloei-potlood kado! Deze potloden van de Deense startup Sprout zijn met de hand gemaakt van verantwoord cederhout, met vulling van klei en grafiet, dus niet schadelijk voor mens en dier. De potloden bevatten zaadjes van bloemen (bijvoorbeeld vergeet-me-nietjes), kruiden (waaronder basilicum), of groenten (zoals cherry-tomaatjes). Je steekt ze in de grond en voilà! Een superleuk kado voor bijvoorbeeld de feestdagen.



Toekomstplannen

Momenteel richt BLOOM zich op de kerstkaarten: "Zo wens je iemand echt een bloeiend 2017." Ook zitten er BLOOM-producten in het geweldige 'Krom is het nieuwe recht'-kerstpakket, samengesteld door Kromkommer. Een tof pakket vol met duurzame producten, ideaal om je persoonlijk mee te verwennen.

In de toekomst volgen meer nieuwe plantbare producten waar de wereld letterlijk groener van wordt. "We doen gewoon waar we zelf in geloven, houden vast aan onze principes en laten ons door ons enthousiasme leiden!"

Duurzaam ondernemen

BLOOM your message wil met haar producten mensen verrassen, doen verbazen en een geluksgevoel geven. In de filosofie van BLOOM kan dit alleen als er een juiste balans gevonden

wordt tussen ecologische, economische en sociale belangen. Niet alleen middels duurzame producten, maar ook door een duurzame band met de afnemers. Dit betekent persoonlijk contact en luisteren naar de wensen van de klant. Bij BLOOM krijgt u gegarandeerd een eerlijk en uniek product!

www.bloom-yourmessage.nl

Mail & Win

Kans maken op zo'n origineel bloei-kado? E-mail je gegevens naar bloom@debeterewereld.nl en wie weet ontvang jij één van de vijf pakjes kaarten met een bloei-potlood!



Tekst: Keihart.nl | Nanny Schutte

And the winner is.

Alles? Alles!

Deze keer vallen we graag met de deur in een schoon huis: de allesreiniger van Klok is de allerbeste uitblinker van Nederland!

Dat blijkt uit diverse testen. Ten eerste nam de Consumentenbond de proef op de som met ecologische allesreinigers. Die van Klok kwam als allerbeste naar voren. De tweede test van de Consumentenbond was omvangrijker: alle allesreinigers in Nederland werden uitvoerig getest. En wat denk je? Klok Allesreiniger werd een hele goede tweede, maar alleen omdat de uitslagen bij het onderdeel 'streekloos opdrogen' minder zwaar werden gewogen, anders was ook hier Klok met afstand tot schoonmaakconing gekroond. (Kijk het eventueel zelf even na: in de Consumentengids van juli/augustus is de uitslag vermeld.)

Goed, dat is een. Vervolgens is daar 'Groen Licht', het nieuwe tv-programma op het vlak van duurzaamheid en milieu. Een van de onderdelen in elke uitzending is het testen van producten. In de uitzending van 11 januari heeft Groen Licht "duurzame allesreinigers" getest; tenminste, merken die zeggen dat hun allesreiniger op een of andere manier duurzaam is. Vijf schoonmaakdeskundigen gebruikten elk zes middelen, blind – dus ze wisten niet met welk middel ze aan het schoonmaken waren. Ze letten onder meer

op hoeveelheid, sop, gebruiksgemak, opdrogen en zelfs de geur. Klok Allesreiniger werd ook daar winnaar, samen met het product van Sonett overigens. Je kunt de uitzending van Groen Licht met de winnende Klok Allesreiniger hier terugzien: <http://vara.nl/media/351973>

Kortom, we hebben er dus een echte kampioen bij. En dat is fijn, want je maakt je huis gemakkelijk en ook snel schoon. Toch fijn als bijvoorbeeld je aanstaande schoonouders over een uur plots op de stoep staan met een zelfgebakken appeltaart en een busje opschuimslagroom. Of de straat even bij je komt buurten omdat je er net bent komen wonen, of die nieuwe Tinder-date wel heel erg assertief is... Dan kan je beter je zaakjes op orde hebben (lees: schoon).

Maak kans op vele prijzen, met 'Goed in je vel'

Je wilt nog meer motivatie om die witte fles van Klok Allesreiniger in je schoonmaakstapje op te nemen? Dat kan hoor... Wat dacht je van deze drie: de ecologisch verantwoorde schoonmaak- en wasmiddelen van Klok zijn 1) goed voor het milieu, 2) niet irrite-



rend voor je longen en 3) goed voor je huid. En omdat het team van Klok dit allemaal graag met je wil vieren, geven ze graag een heleboel prijzen weg. Je maakt kans op verschillende prijzen – onder meer een jaar gratis afwassen met Klok, een jaar gratis schoonmaken met Klok, een verzorgde wellnessdag en een schoonmaak bij jouw thuis. Het enige wat je ervoor hoeft te doen, is naar www.Klok-Eco.nl gaan en de filmpjes te bekijken; en dan wijst het zich vanzelf. Je ziet, je blijft goed in je vel met Klok!

Oja..., Klok Allesreiniger is sowieso verkrijgbaar bij de natuurwinkel en reformzaken, maar kijk ook even in de schappen van uw favoriete supermarkt – of vraag er gewoon om. (Je wilt toch ook het beste?)

www.klok-eco.nl



Subsidieregeling Energiebesparing in huis

Vanaf 15 september 2016 stelt de Rijksoverheid een subsidie beschikbaar voor het isoleren van je woning. Voorwaarde is dat je minstens 2 isolatiemaatregelen moet nemen. Kies dus voor een combinatie van dakisolatie, spouwmuurisolatie, vloerisolatie of HR++ glas en je krijgt ongeveer 20 procent terug op je investering.

Vloerisolatie plus spouwmuurisolatie kost voor een gemiddelde woning eenmalig ongeveer 3900 euro. De subsidie bedraagt in dit geval zo'n 780 euro, dus je betaalt uiteindelijk zo'n 31200 euro. De jaarlijkse besparing op je energierekening is zo'n 760 euro.

Om de subsidie te kunnen aanvragen, moet je aan een aantal voorwaarden voldoen:

- Je bent eigenaar van de woning en je woont er zelf. Je hebt de woning dus niet verhuurd.
- Je laat minstens 2 maatregelen uitvoeren. Dit kan een combinatie zijn van het isoleren van je dak, je vloer, je gevel of je ramen (glas).
- Je laat de hele oppervlakte van je dak, vloer, gevel of glas isoleren. Wil je slechts een deel isoleren, dan is een minimaal aantal vierkante meters vereist. Voor dak, vloer en glas is dat ongeveer de helft van het oppervlak, voor gevel minder dan de helft.
- Je kunt alleen subsidie aanvragen voor maatregelen die je nog moet laten uitvoeren.
- Je kiest voor een goede isolatiewaarde van minstens 3,5 Rd-waarde voor dak, vloer en gevel (binnen of buiten), voor spouwmuur een Rd-waarde

van minstens 1,1, voor HR++ glas een U-waarde van maximaal 1,2 en voor triple glas een U-waarde van maximaal 0,8. De Rd-waarde en U-waarde zeggen iets over de isolatiewaarde van het materiaal.

Subsidie voor extra maatregelen

Voldoe je aan de voorwaarden voor de isolatiesubsidie? Dan kun je subsidie aanvragen voor een aantal aanvullende maatregelen waarmee je energie bespaart. Het gaat om:

- Een isolerende buitendeur (U-waarde maximaal 2,0).
- Isolerende kozijnen bij triple glas (U-waarde maximaal 1,5).
- Een CO₂-gestuurd ventilatiesysteem of een systeem voor balansventilatie met warmterugwinning met een rendement van minstens 90%.
- Een douche warmterugwinning met een rendement van minstens 50%.
- Waterzijdig inregelen van je verwarmingssysteem.

De subsidie voor deze maatregelen ligt ook ongeveer rond de 20 procent van de kosten.



Daarnaast kun je geld krijgen voor een maatwerkdadvies (150 euro). Een maatwerkdadvies maakt inzichtelijk welke maatregelen voor jouw huis mogelijk zijn. Ook een energieprestatiegarantie (50% van de afsluitkosten inclusief btw, maar maximaal 200 euro), een verzekering die zekerheid geeft dat de maatregelen goed worden uitgevoerd en dat de berekende energiebesparing ook echt wordt gehaald, kan met de subsidie gefinancierd worden.

Goed om te weten

Als laatste is het goed om te weten dat je een extra subsidie van 4000 euro kunt krijgen als je je huis zeer

energiezuinig of zelfs energieneutraal wilt maken. En dat je de subsidies kunt combineren met subsidie uit de gemeente of provincie of met een Energiebespaarlening. Ook voor Vereniging van Eigenaren is er een subsidie beschikbaar.



BLIJ MET TONZON VLOERISOLATIE

Opvallend veel mensen zijn écht blij met TONZON Vloerisolatie. De vloer wordt warmer dan bij andere vloerisolaties dankzij de effectievere manier van isoleren.

WORD
OOK BLIJ
VIA
TONZON.NL

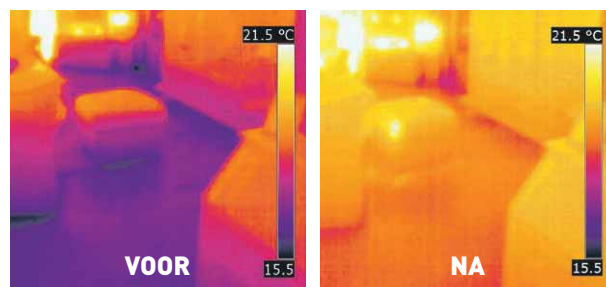


Warmere vloer door andere isolatie

TONZON Thermoskussens isoleren op een effectievere manier dan andere vloerisolaties met dezelfde RC-waarde. Dat komt omdat de Thermoskussens de warmte heel moeilijk afstaan aan de kruipruimte, terwijl andere vloerisolaties de warmte die wordt doorgelaten eenvoudig uitstralen naar de kruipruimtebodem en funderingsmuren. Vloeren met TONZON isolatie warmen daardoor sneller op, worden warmer en koelen veel langzamer af. Daarom wordt dit effect ook gemerkt in nieuwe woningen, waar men niet tevreden is met het wooncomfort. Zelfs mensen met vloerverwarming merken op: "de vloer wordt nu warm op plekken waar deze voorheen helemaal niet warm werd".

Meer besparing

De hogere vloertemperatuur biedt meer wooncomfort en een veel grotere energiebesparing die bij vloerverwarming kan oplopen tot wel 40%. Het effect op de vloertemperatuur laten we zien aan de hand van onderstaande infrarood foto's.



Enkele foto's van blije gebruikers



Lees alle blije reacties [TONZON.nl/facebook](https://www.tonzon.nl/facebook)

I: [tonzon.nl](https://www.tonzon.nl) E: info@tonzon.nl T: 0900 - 28 66 966 (0,10 p/min)

TONZON Vloerisolatie - sinds 1980 onbetwist de beste oplossing



Nederlandse uitvinding klasse apart

"Blij met Tonzon"

Dezelfde vloertemperatuur met minder verwarming. In Theater PassiefBouwen tijdens de Vakbeurs Energie in Den Bosch overtuigt Ton Willemsen van Tonzon de aanwezige toeschouwers ervan dat zijn Thermoskussens op een andere manier warmte afstaan aan de kruipruimte dan andere isolatiematerialen met op papier dezelfde isolatiewaarde. Dankzij de veel geringere afkoeling aan de onderzijde zijn vloeren veel sneller opgewarmd en worden ze warmer met minder energie. En dát levert behalve geld ook veel wooncomfort op.

Zelfs in nieuwbouwwoningen met vloerverwarming merken bewoners nog dat de vloer met Thermoskussens warmer wordt (en de kruipruimte dus minder warm), ondanks de dikke laag isolatie (EPS) die tijdens het bouwen is aangebracht.

Ton Willemsen heeft in drie decennia heel wat positieve feedback ontvangen. Een deel daarvan is geplaatst op ervaringenmetenergie.nl. "Sommige gebruikers ervaren het comfort en de besparing al 20, 30 jaar. De laatste jaren is het opvallend hoeveel nieuwbouwkopers kiezen voor onze manier van vloerisoleren en ons bevestigen een hele goede keuze te hebben gemaakt" licht Willemsen toe.

"Al meer dan 30 jaar zeer tevreden met Tonzon vloerisolatie"
De familie Peters uit Boxmeer heeft zo'n 30 jaar geleden Tonzon vloerisolatie aangebracht in hun woning. En ze zijn hier ook al meer dan 30 jaar zeer tevreden over! Zelfs in de winter lopen de bewoners op hun sokken over de stenen vloer. Zij hebben destijds niet de gehele woningvloer geïsoleerd met Tonzon maar sloegen de hal over. Met een duidelijk



Links niet geïsoleerd, rechts isolatie met TONZON

koudere vloer in de hal tot gevolg. Altijd bleef de gedachte: "Die hal moeten we ooit ook nog 's isoleren". En nu hebben zij dat uiteindelijk laten doen!

"Zelfs de dochter van een klant stuurde een reactie" zegt Willemsen
"Op school heb ik een spreekbeurt gehouden over deze fantastische Nederlandse uitvinding. We zijn al meer dan 6 jaar blij met TONZON onder onze betonvloer. Mijn vader werkte toen voor de GEAS en bracht bij anderen deze vloerisolatie aan. Op een keer hadden ze een woning die zo groot was dat ze die niet in een dag konden afkrijgen. Toen ze de volgende ochtend terugkwamen, waren de bewoners



heel enthousiast. Ze konden heel duidelijk voelen, welk deel al gedaan was en welk deel nog niet en lieten dat mijn vader ook voelen. Hij heeft toen onmiddellijk een doe-het-zelf pakket gekocht en het bij ons aangebracht. Als we geweten hadden dat het verschil zo groot was, dan had mijn vader het véél eerder gedaan, zei hij."

"Merk dat mijn kinderen nu steeds bewuster zijn van energie"
Roos de Haan over haar vloerisolatie: "We hebben onze vloer geïsoleerd, waardoor we nu minder tocht hebben én lekker op sokken kunnen lopen in huis. Isoleer ook je vloer in combinatie met de muren! En doe het samen met anderen. Via een collectief, of samen met een aantal burens kun je vaak korting krij-

gen op je offerte. De burens hebben immers ook profijt van geïsoleerde muren, zeker wanneer je je bedenkt dat dit ook geluid wegneemt. Ook is het erg leuk om bezig te zijn met energie. Ik merk dat mijn kinderen en buurtgenoten er ook steeds bewuster van zijn, en dat is mooi om te zien."

Wil je meer tips en ervaringen lezen? Ga dan naar www.tonzon.nl



Borstvoedingsboekje

Dagboek * Planner * Tips



Oh jee, welke borst is nou alweer aan de beurt en hoe laat was eigenlijk de laatste voeding?!
Borstvoeding (BV) mag dan wel een natuurlijk geschenk voor moeder en kind zijn, maar je moet er – zeker in het begin - wel je (slaap)hoofd bij houden!

In het schitterend vormgegeven Borstvoedingsboekje van auteurs Kirstin Hanssen en Fidessa Docters van Leeuwen leg je het voeden van je spruit tijdens de belangrijke eerste drie maanden met bewustzijn vast. De driemaandenplanner – ofwel het borstvoedingsdagboek - in het Borstvoedingsboekje bevat een handig invulschema om datum, tijd, linker-/rechterborst, eventueel flesje/kolfsessie en luiers bij te houden. Naast de 'planner' bevat het Borstvoedingsboekje ook algemene borstvoedingsweetjes, holistische tips (van 'hoe troost ik mijn huilende baby'tje' tot recepten voor BV powerfood), peptalk en ontspanningsoefeningen om je voedsessie zo mindful mogelijk te benutten. Per dag is er bovendien de mogelijkheid om de memoires van je baby te noteren. Zo is het boekje eveneens een dagboek om altijd te bewaren, als herinnering aan wat misschien wel de meest gekoesterde tijd zal zijn die je samen met je kindje zult beleven.

Het Borstvoedingsboekje | € 12,99 | 156 pag | www.borstvoedingsboekje.nl



E-mail je gegevens voeden@debeterewereld.nl en maak kans op 1 van de 3 exemplaren!

Je CV inregelen; bespaar energie én geld zonder kou lijden



De temperatuur zakt, de verwarming kan weer aan. In veel huishoudens is de CV-installatie niet optimaal afgesteld met als mogelijk gevolg dat de ene radiator staat te gloeien en de andere nauwelijks warm wordt. Zonde want je CV-ketel draait overuren. Daar kun je zelf eenvoudig wat aan doen door je CV in te regelen.

Ook als jouw verwarmingen wel allemaal warm worden kan je flink besparen op je stookkosten. Het komt er op neer dat er met het aanpassen van enkele instellingen aan je CV-ketel en radiatoren een betere verdeling van warm water plaatsvindt. Het resultaat is een gelijkmatig verwarmd huis waar minder energie, en dus geld, voor verbruikt wordt.

Besparing tot €350 per jaar
Zowel voor het milieu als voor de portemonnee is het de moeite waard je hier eens in te verdiepen. Een

gemiddeld huishouden kan 10% tot 20% gasverbruik besparen. Dat kan oplopen tot €350 op jaarbasis! Op CV-inregelen.nl kun je zien hoeveel je kunt besparen. Hier kan je ook een CV-inregelkit bestellen waarmee je eenvoudig zelf je CV-installatie kunt inregelen. De investering, €89 heb je binnen een jaar terugverdiend. Ter vergelijking; het dichtn van naden en kierren verdient zich pas na 2 jaar terug en dubbel glas zelfs pas na 10 jaar.

CV-inregelen.nl

Bespaar
jaarlijks op gas
€70 - €350*
per woning

Meeste CV-installaties niet ingeregeld. Doe het zelf. Eenvoudig.



Zelfzorg



Tekst: Keihart.nl / Nanny Schutte

Schüsslerzouten zijn homeopathische geneesmiddelen zonder specifieke therapeutische indicatie, toegepast volgens de therapie van Dr. Schüssler. Bron: In balans met Schüsslerzouten van Margit Müller-Frahling, ISBN 978 94 6015 052 4.

De Betere Wereld besteedt in elke editie aandacht aan de toepassing van Schüsslerzouten; bij klachten en ziekten is er altijd sprake van een onbalans in de mineralenhuishouding van het lichaam. Door deze mineralen of celzouten aan te vullen, help je het herstellen.

Vitaal het najaar door met Schüsslerzouten

Schüsslerzouten zijn mineralen ofwel bouwstoffen, zoals magnesium, calcium en natrium. Ons lichaam maakt ze niet zelf aan, we krijgen ze binnen via voedsel. Een tekort (of teveel) aan mineralen leidt tot gezondheidsklachten. Zo zijn concentratieproblemen, vermoeidheid of een verminderde weerstand een direct gevolg van een tekort aan ijzer. Je voelt 'm al aankomen; in de herfst kunnen we wel wat extra ijzer gebruiken...

Hoewel we nog volop (hebben kunnen) genieten van de nazomer, zijn we toch echt in de herfst angekommen. Een periode waarin we vaker en langer binnenshuis verblijven, in afgesloten ruimtes met minder zuurstof en zonlicht, waar virussen en bacteriën makkelijker worden overgedragen. Een hulpmiddeltje om onder deze omstandigheden vitaal te blijven is dan toch fijn, nietwaar?!

Schüsslerzout nr. 3, Ferrum phosphoricum, is zo'n hulpmiddel; ijzer is essentieel voor de zuurstofopname, ondersteunt een actieve stofwisseling en verhoogt de weerstand.

Zuurstof voor concentratie en uithoudingsvermogen

Trage reacties, concentratieproblemen, slechte conditie... Als dit voor jou herkenbaar is, is er waarschijnlijk sprake van een onbalans in je ijzerhuishouding. Ferrum phosphoricum helpt het lichaam bij het integreren van ijzer in de rode bloedlichaampjes, van belang voor zuurstofopname en -transport in het lichaam en daarmee voor de concentratie en het uithoudingsvermogen.

Actieve stofwisseling

Ook kenmerken als een grote behoefte aan koffie, niet beginnen aan wat je zou willen doen en overdreven heftig reageren, zijn aanwijzingen voor een gebrek aan ijzer. Wat vaak gebeurt is dat er wel ijzer uit het voedsel in het bloed wordt opgenomen, maar niet verwerkt wordt in de cellen en weefsels. Ferrum phosphoricum ondersteunt een effectieve stofwisseling en helpt het lichaam bij de opname en verwerking van ijzer uit voeding, ijzersupplementen of vitaminepreparaten.

Weerstand

Opkomende verkoudheden, ontstekingen en griep liggen op de loer bij een verminderde weerstand. Ijzer is ook de basis voor een goed functionerend immuunsysteem. Omdat Ferrum phosphoricum,



zoals genoemd, helpt bij de opname, verwerking en inzet van ijzer, helpt dit mineraal de weerstand op peil te houden en daarmee veel voorkomende 'herfstklachten' te voorkomen.

Schüsslerzout nr.3 Ferrum phosphoricum kan zowel preventief als ondersteunend worden ingezet en is goed te combineren met weerstandverhogende producten, vitaminen en ijzerpreparaten. Een algemene dosering is 6 tabletjes per dag. Wil je meer weten over de overige Schüsslerzouten, kijk dan op www.celzouten.nl

Droge ogen? Droge huid? Droge slijmvliezen?

MEMBRASIN®
DUINDOORNBESOLIE



Ons lichaam wordt beschermd door de huid en slijmvliezen. Met name bij het ouder worden en tijdens en na de overgang kan de duindoornbes helpen bij een droge huid en droge slijmvliezen. Dat laatste kan ook prettig zijn voor vrouwen als in de overgang de vagina wat droger wordt.

Membrasin met duindoornbes helpt bij droge ogen, droge mond en droge slijmvliezen en helpt de gezonde huid van binnenuit.

- ✓ 100% natuurlijke duindoornbesolie
- ✓ Bevat van nature omega-3, -6 en -9 vetzuren
- ✓ Bevat van nature Omega-7, als een van de weinige vruchten
- ✓ Membrasin is verkrijgbaar als olie en in capsules.

Meer weten over Membrasin?
Infolijn 0341 462146 of www.membrasin.nl



Kun jij alle verborgen woorden vinden in deze woordzoeker?

A	B	W	I	P	J	V	H	E	O	B	X	A	H	Q	D	L	J
E	C	S	K	J	L	T	S	P	Y	U	D	D	M	V	K	N	K
A	G	R	J	N	D	V	L	N	N	H	Q	T	Z	A	D	K	X
J	T	V	T	N	N	P	E	T	C	V	E	H	I	F	O	A	Z
N	I	X	Y	E	A	V	J	R	X	G	N	A	D	P	C	A	W
G	U	V	M	T	T	L	S	D	Z	U	H	W	L	F	R	M	K
H	R	K	M	H	S	I	D	S	Y	O	B	L	I	T	X	S	O
I	F	T	K	C	R	G	B	E	S	V	R	R	H	N	H	M	S
P	I	F	B	U	E	L	A	Q	O	L	E	G	Q	U	S	Q	U
E	L	J	I	R	E	M	P	S	G	D	E	N	I	D	X	T	P
B	X	I	W	V	W	E	A	P	G	R	O	P	U	N	X	J	E
R	E	F	N	M	U	N	S	E	L	X	O	R	P	E	G	I	R
P	E	F	X	K	Q	K	G	E	T	K	U	T	A	A	P	B	F
E	U	C	O	I	F	X	E	R	T	H	D	J	U	N	H	T	O
F	N	N	I	Q	S	R	E	K	K	E	L	Z	N	P	T	N	O
B	D	Q	W	U	O	G	W	H	C	N	U	L	T	H	L	O	D
E	R	E	X	Z	J	C	G	E	Z	O	N	D	H	E	I	D	Q
W	I	N	O	N	S	E	U	Z	V	S	R	F	H	Q	M	I	C

Appel	Deodorant	Fruit	Gezondheid
Grot	Health	Juicer	Lekker
Lunch	Ontbijt	Peer	Sap
Smaak	Superfood	Verzorging	Vitaal
Vruchten	Weerstand		

Welk woord vind je niet terug in de puzzel? E-mail dit naar*: woordzoeker@debeterewereld.nl en maak kans op deze prijs > > >

* Mail & Win-acties

Bij het meedoen aan de in deze krant geplaatste winacties, wordt uw e-mailadres toegevoegd aan ons bestand met abonnees die onze wekelijkse nieuwsbrief ontvangen.

Zo blijf je eenvoudig op de hoogte van nieuwe win-acties, als ook van nieuwe producten en diensten die passen bij jouw bewuste, verantwoorde lifestyle. Nadrukkelijk stellen wij dat je gegevens nooit worden verkocht noch geruild noch weggeven aan derden.

Natuurlijk kan je je via de nieuwsbrief altijd weer afmelden. Over uitslag van winacties gaan wij niet in correspondentie.

Team De Betere Wereld

Almar Fernhout	Hoofdredacteur	almar@debeterewereld.nl
Erwin Polderman	Chef Redactie	erwin@debeterewereld.nl
Nanny Schutte	Redactie	nanny@debeterewereld.nl
Tijl Claassen	Accountmanager	tijl@debeterewereld.nl
Tim Bloetjes	Accountmanager	tim@debeterewereld.nl

Aan dit nummer werkten onder anderen mee: Gert Schuitemaker, Sonja van den Heuvel, Judith Dekkers. Iedereen, plus alle adverteerders: hartelijk dank!

Winactie: 10x het boek In balans met Schüsslerzouten!

Of het nu gaat om het verhelpen van alledaagse kwalen of chronische aandoeningen, de zouten volgens Dr. Schüssler kunnen je helpen je zelfgenezend vermogen te verhogen en zo meer levenskracht te ontwikkelen.

Dr. Schüssler was een homeopathisch arts die in de 19e eeuw, door wetenschappelijk onderzoek, tot de conclusie kwam dat kwalen en ziekten ontstaan door het verlies van anorganische zouten (in de cellen). Deze celzouten kan het lichaam niet zelf aanmaken en moeten dus worden toegediend. Dit unieke boekwerk bevat een compleet overzicht van de 12 basis-Schüsslerzouten en 15 aanvullingen en hoe deze toe te passen en een uitgebreid overzicht van welke Schüsslerzouten betrekking hebben op welke kwalen en nog veel meer tips voor een gezonde levensstijl.

Help zelf je lijf helen

Vanwege diverse redenen willen steeds meer mensen zélf iets ondernemen tegen hun alledaagse kwalen en chronische aandoeningen. De zouten volgens Dr. Schüssler kunnen daarbij helpen. Zij versterken het zelfgenezend vermogen van jong en oud, zowel fysiek als psychisch.

Deze praktische leidraad, geschreven door Margit Müller-Frahling (adviseur, opleider en vakjournalist biochemie volgens Dr. Schüssler; opgeleid in gezondheidsadvisering en psychologie) biedt alle informatie die nodig is:

- hoe de 12 basis-Schüsslerzouten en de 15 aanvullingen toe te passen;
- een uitgebreide alfabetische tabel met welke Schüsslerzouten tegen een specifieke kwaal ingenomen kunnen worden;
- tips voor holistische gezondheidszorg;
- en nog veel meer.

In balans met Schüsslerzouten
Auteur: Margit Müller-Frahling
Adviesprijs € 14,90



Mail & Win
E-mail je gegevens naar balans@debeterewereld.nl en maak kans op 1 van de 10 boeken "In balans met Schüsslerzouten".



de betere wereld
enjoy & do good



Verkrijgbaar bij:

De Betere Wereld is op steeds meer plaatsen landelijk en gratis, verkrijgbaar, onder andere bij de filialen van hiernaast afgebeelde ketens, bedrijven en organisaties.

Kijk voor volledig overzicht op: www.debeterewereld.nl/de-betere-wereld-krant/

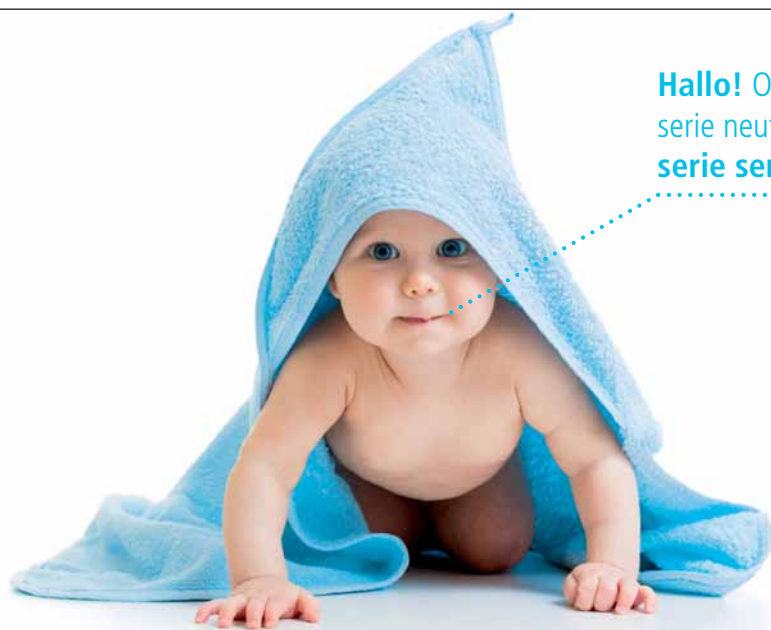
Stichting De Betere Wereld
Keizersgracht 253,
1016 EB Amsterdam
T: 020 52 85 100
www.debeterewereld.nl

Sales Lions BV
Professionals in sales en marketing
T: 020 52 85 100
www.saleslions.nl

DTP: Floppy Design



NIEUW



Hallo! Onze serie neutraal heet nu serie sensitief

Sonett – sensitief

De Sonett-producten van de serie sensitief zijn in de meest pure zin sensitief. Alle producten uit deze serie hebben een neutrale geur en zijn voor 100% biologisch afbreekbaar. Sonett-producten zijn vrij van aardolietensiden, enzymen, gentechniek en nanotechnologie en worden vanzelfsprekend zonder dier experimenten gemaakt.

Wasmiddelen en zeep voor gevoelige kinderhuid en mensen met een allergie



De oliën voor onze biologische zeepsoorten zijn voor 100% uit gecontroleerd biologische respectievelijk biologisch-dynamische teelt afkomstig. De Sonett serie sensitief is uitstekend geschikt voor de gevoelige kinderhuid en voor mensen met een allergie. Meer informatie: www.sonett.eu
Sonett – zo goed.



JOIN THE WORLD OF My Satino Black

Satino
BLACK

NOW AVAILABLE: DUURZAAM, GEVOUWEN WC-PAPIER

Goed nieuws!

's Werelds duurzaamste toilet papier van Satino Black is nu ook voor je toilet thuis verkrijgbaar!

Wist je dat

- ✓ Veel toilet papier nog steeds van houtvezel wordt gemaakt?
- ✓ Er dus nog steeds bomen gekapt worden voor JOUW toilet papier?
- ✓ Het ook anders kan.....?

Satino Black =

- ✓ 100% recycled van lokaal opgehaald oud papier
- ✓ CO₂ neutraal geproduceerd
- ✓ Inclusief hippe & trendy matzwarte houder (óók gerecycleerd!)
- ✓ Het milieuvriendelijkste toilet papier TER WERELD!

En het beste van alles?

Het is nu online te koop voor jouw toilet thuis en wordt gratis thuisbezorgd!

Satino Black is het toilet papier van de toekomst! Je loopt voorop in duurzaamheid én het staat ontzettend hip op je toilet of badkamer. De matzwarte houder heeft een strakke designuitstraling en is eenvoudig te gebruiken en monteren. Het gevouwen toilet papier mag als enige ter wereld de keurmerken FSC recycled, Europees Ecolabel én Cradle to Cradle voeren.

Overtuig jezelf. Bestel een samplebox op de website. **Testen = geloven!**

Bestel het nu via www.mysatinoblack.com

