

GRATIS KRANT - GRATIS KRANT - GRATIS KRANT - GRATIS KRANT - GRATIS KRANT - GRATIS KRANT

de betere wereld

enjoy & do good

NUMMER 6 2015 - VERSCHIJNT 6 KEER PER JAAR . WWW.DEBETEREWERELD.NL

Lees alles
over de laatste
food en health
trends en wat deze
doen voor je
gezondheid!

Schusslerzouten bij brandend maagzuur

Yoga, je natuurlijke toestand

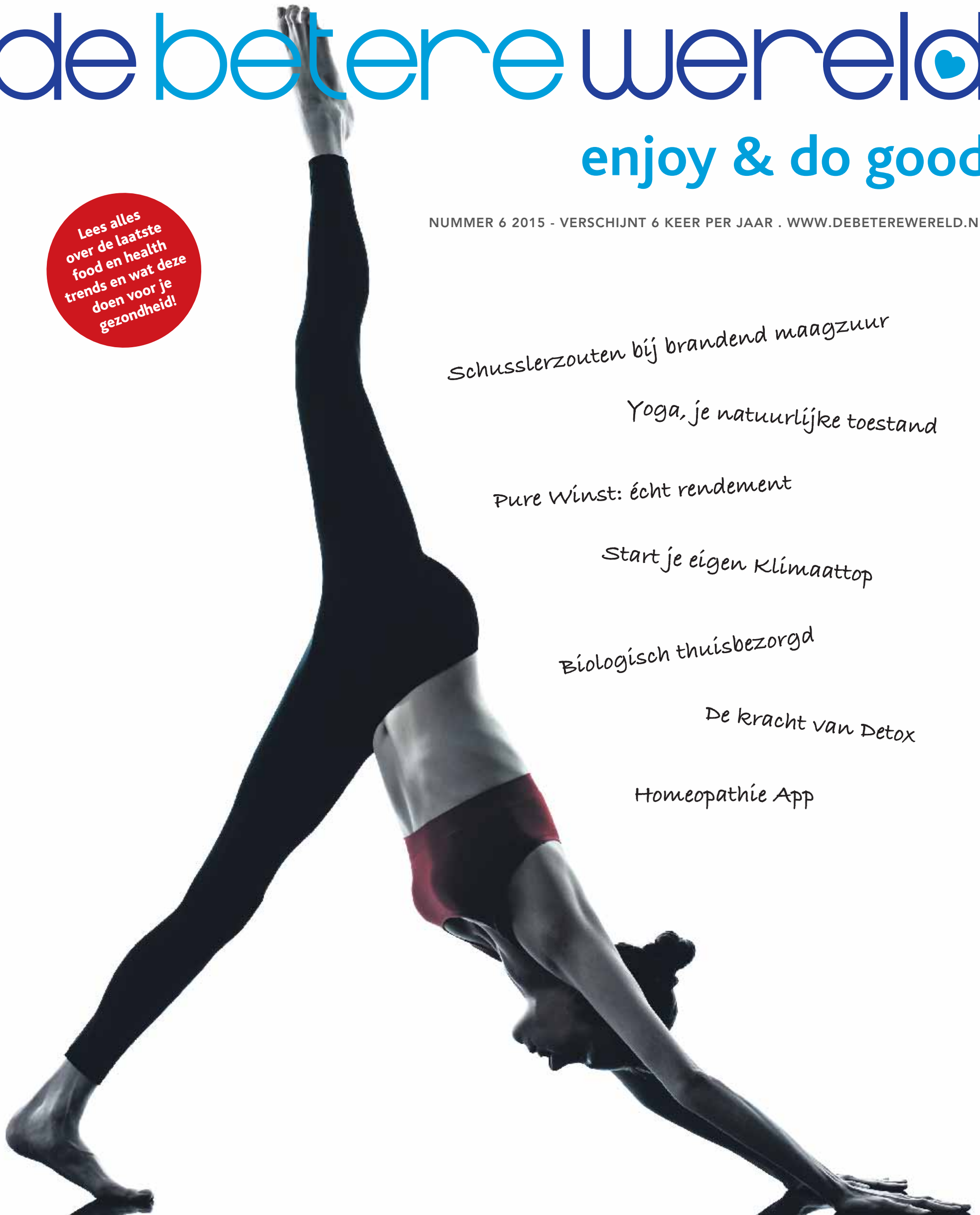
Pure Winst: écht rendement

Start je eigen Klimaatop

Biologisch thuisbezorgd

De kracht van Detox

Homeopathie App



Het beste voornemen voor 2016:
Stap over op zuiver voer

BIO • ORGANIC
YARRAH

Alweer een jaar voorbij!

Wat gaat de tijd toch snel! Zeker als je je kinderen ziet opgroeien, lijkt de tijd te vliegen. Maar ook realiseer ik me steeds meer wat een rijkdom het is dat te mogen meemaken. Voor komend jaar is het ook een voornemen daar nog meer bij stil te staan en van te genieten.

Aangezien ik zelf een groot kind ben, kan ik me denk ik goed in hen verplaatsen. Maar ook zit ik te helpen met huiswerk - staartdelingen en breuken. Ja, ook op de Vrije School is dat gemeengoed.

Gezond leven en eten is echt de trend op het moment. We krijgen zoveel reacties op nieuws dat we hierover brengen. Zelf ben ik fan van slowjuicen. Dat doe ik regelmatig omdat het lekker en gezond is, maar ook omdat mijn kinderen het zo leuk vinden om steeds andere dingen en kleurtjes te maken. De discussie dat je net zo goed cola kunt drinken als vers geperst sinaasappelsap, daar ga ik maar niet op in. Wij willen juist laten zien wat voor moois de natuur ons geeft, onbewerkte producten met volop variatie en smaakbeleving! Komend jaar zullen we hier volop mee doorgaan en komen we met iets nieuws...

Zonder onze fans , adverteerders , mediabureaus en niet te vergeten mijn team is De Betere Wereld niet mogelijk. Hierbij wil ik dan ook een ieder bedanken voor zijn/haar enthousiasme en inzet.

Take care!
Almar Fernhout.



Slowjuicen voor een betere gezondheid

Dat groente en fruit goed is voor je gezondheid hoeven we jou vast niet uit te leggen. Maar hoeveel groente consumeer jij op een dag? Lukt het je om de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van minimaal 200 gram te halen? Start de juice revolutie in jouw keuken en je haalt dit met gemak!

Met een slowjuicer maak je fluweelzacht sap van groente, fruit, kruiden en noten. Je proeft de verschillende ingrediënten, van munt tot gember, van venkel, pastinaak, boerenkool tot een rood heet pepertje. Deze smaaksensaties zijn heel lastig te verkrijgen met andere sapmachines. Bovendien maak je met een slowjuicer ook heerlijke soepen, sauzen, spreads, notenmelk en bijvoorbeeld gezonde ijsjes van puur fruit.

Slowjuicer geeft sap van hoge kwaliteit

Naast het culinaire voordeel is er echter ook een groot gezondheidsaspect dat mee kan wegen in de keuze om voor een slowjuicer te kiezen in plaats van een blender of sapcentrifuge.

Door de koude en langzame persing (rond de 40-70 toeren per minuut), worden vitamines en mineralen zo min mogelijk aangetast. Blenders en sapcentrifuges slaan het fruit en groente op hoge snelheid, waarbij je niet alleen de vitamines, mineralen, enzymen beschadigt, maar ook zuurstof bij het sap slaat, waardoor dit gaat oxideren. Je herkent dit aan de lagen die in het sap ontstaan als je het even laat staan. Sap uit de slowjuicer is van hoge kwaliteit en tot 48 uur houdbaar in de koelkast.

Wist je trouwens dat je het pulp nog kunt verwerken in bijvoorbeeld carrot cake, muffins, spreads of pannenkoeken? Zo hoeft je niets weg te gooien en maak je optimaal gebruik van je juicer!



Red Earthquake

Yogidrink

Pink Paradise



Speciale aanbieding!

Van € 339 Nu € 259

Versapers 2G Slowjuicer

In de kleuren Parel of Titanium.
Inclusief receptenboekje, grove zeef voor zacht fruit en schoonmaaksetje!

Kijk voor meer informatie en bestel via www.versapers.nl

Kortingscode voor de actie: BW2016.
Geldig tot 1 maart 2016.

versapers
The juice revolution

Hulk Cappuccino

Ingrediënten:

- 100 gr gesneden boerenkool of een groot blad boerenkool
- 2 sappige appels (Elstar)
- ¼ venkel
- schijfje citroen zonder schil

Bevat onder andere: Vitamine C • Vitamine E • Jodium
Vitamine K • Foliumzuur • Calcium



N I E U W

Le Pain des fleurs

VAN NATURE KRÖKANT!

4 NIEUWE SMAKEN :

cacao

ui

vijg

kokosnoot

- ✓ eenvoudige en heerlijke recepten
- ✓ licht en krokante textuur

RIJK AAN VEZELS, BRON
VAN IJZER, ZONDER
TOEGEVOEGDE SUIKER,
NOCH MELKPRODUCTEN,
NOCH EIEREN,
NOCH GIST,
NOCH AROMA'S

GLUTENVRIJ
& 100%
BIO



Euro-Nat SA - 07340 Peaugres - euro-nat@euro-nat.com - www.lepaindesfleurs.fr

Bespaar meer energie

Honeywell evohome zoneregeling



Zou het niet handig zijn om de temperatuur in je huis per ruimte te regelen om meer energie te besparen? Evohome slimme zoneregeling van Honeywell maakt dat mogelijk.

Uitgangspunt hierbij is, dat niemand thuis met één schakelaar alle verlichting in huis bedient. Waarom moet de verwarming dan wel met één thermostaat geregeld worden? Honeywell evohome biedt meer efficiëntie en comfort met zijn slimme zoneregelingstechnologie. Uit onderzoek blijkt dat huiseigenaren gemiddeld 37 procent energie per jaar kunnen besparen wanneer zij optimaal gebruik maken van evohome. De temperatuur is dan in elke ruimte in huis afzonderlijk te regelen. En met de gratis Total Connect Comfort-app voor smartphone en tablet kan dit zelfs op afstand.

Of je nu thuis werkt of een avond weggaat, je hebt volop mogelijkheden om energie te besparen. Evohome slimme zoneregeling is de meest energie-efficiënte oplossing in de markt en zorgt ervoor dat een cv-ketel en verwarmingsinstallatie nog energiezuiniger werken. De toepassing van dit systeem van Honeywell zorgt voor een hoger energielabel (ErP) van een verwarmingssysteem.

MAIL
& WIN

Lijkt dit je iets voor je eigen woonsituatie? Beschrijf dan zo origineel mogelijk hoe en waarom je evohome wilt inzetten, vermeld je woonplaats en maak kans op evohome slimme zoneregeling (ter waarde van 1499 euro)! Honeywell installeert het gratis bij de winnaar thuis.

Belangrijk te weten: wij beoordelen de inzendingen; over de uitslag kan niet worden gecorrespondeerd; de prijs is niet overdraagbaar, niet inwisselbaar of uit te keren in geld.

E-mail je inzending naar evohome@debeterewereld.nl

Vacature

Gezocht enthousiaste stagiaires

Wie wil als 'full team member' zijn/haar marketing en communicatie skills inzetten voor ons mediaplatform 'De Betere Wereld'?

We zoeken gemotiveerde mensen die 'out of the box' kunnen denken en creativiteit inzetten om zo de volgende stap te maken. Nieuws brengen we online via (video)blogs, nieuwsbrieven, social media (nu 26 000 volgers), tv-rubriek op RTL en een magazine. Onderwerpen zijn onder andere: food, fashion, design, innovatie en healthy lifestyle. Denk bijvoorbeeld aan het bedenken, uitvoeren en coördineren van originele acties of meedenken over onze online-mediastrategie.

De Betere Wereld is uitgegroeid tot één van de best bekeken kanalen voor bewuste lifestyle.

Heb jij zin in een uitdagende stage op de Keizersgracht in Amsterdam?

Mail even naar almar@debeterewereld.nl voor een kennismaking.

Enjoy & do good!



Regeladvertenties

Heeft u ook een evenement, workshop of nieuws waar best eens meer aandacht aan geschonken kan worden? Heeft u een vakantieadres of cursus welke geschikt is voor lezers van De Betere Wereld? Dan kunt u gebruik maken van onze regeladvertenties. De kosten zijn slechts € 27,50 per regel en als extra ontvangt u er een plaatsing van een artikel bij dat u zelf mag aanleveren voor publicatie op onze drukbezochte website.

Wilt u hiervan gebruik maken of het een keer proberen? E-mail dan uw regeladvertentie naar sales@debeterewereld.nl of telefonisch: 020 5285093.

Lichaamengeestinverbinding.nl

Geen yoga, geen fitness

wel fit en vrij door ademen.

De Betere Wereld op Social Media

- 16.300 VOLGERS**
TWITTER.COM/DEBETEREWERELD
- 425 VOLGERS**
PINTEREST.COM/DEBETEREWERELD
- 8.460 LIKES**
FACEBOOK.COM/DEBETEREWERELD
- 12.173 ABONNEES**
OF DE WERELD IN DE WERELD
447 VRIJEN VAN AMSTERDAM/DEBETEREWERELD.NL
- YouTube**
SUBSCRIBED TO CHANNELS OF THE
WORLD OF THE WERELD
ON WWW.YOUTUBE.COM/DEBETEREWERELD

Op weg naar verbroedering, stap voor stap



De tweede editie van de MasterPeace Maasai Walk vond plaats van 12 tot 20 november 2015. De precieze data van de derde editie, gepland voor volgend jaar, liggen nog niet vast. Meer weten? Kijk op: www.masterpeace.nl/masterpeacewalk

Dwars door het land van de Maasai liepen we, in de voetsporen van een klassieke ontdekkingsreiziger. Een week lang, met een reisgezelschap even ongebruikelijk als de tocht zelf: Kenianen, Nederlanders, Engelsen, een Schotse, een Amerikaanse en een Zuid-Soedanese. De jongste 19 jaar, de oudste 70. Van beeldschermverslaafde grootstedelingen tot laaggeletterde veehoeders. Verslag van een verbroederende voettocht, met dank aan de internationale vredescampagne MasterPeace.

Tekst en fotografie: Nils Elzenga

‘Er zijn leeuwen gesignaleerd!’ Als een lopend vuurtje verspreidt het bericht zich over de safaribus waarin we door Amboseli hobbelen, een nationaal park aan de voet van de Kilimanjaro, Afrika’s hoogste berg. Even later staan we inderdaad oog in oog met een colonne luierende koningskatten. In de uren daarvoor hadden we al kennis gemaakt met de fauna-overdaad waarom het Oost-Afrikaanse hoogland bekend staat: olifanten, nijlpaarden, buffels, gnoes, antilopen, bavianen, zebra’s - bijna teveel om in één keer te verwerken als je gewend bent aan polders waar het spotten van een vos al geldt als bijzonder.

Afstammelingen

Het natuurparadijs in Maasai land, op de grens tussen Kenia en Tanzania, is een prachtige prelude op de voettocht waaraan we een dag later zullen beginnen. We gaan een stuk route volgen van de Schotse ontdekkingsreiziger Joseph Thomson (1858-1895), die in 1883 de eerste geslaagde Westerse expeditie leidde door dit deel van Maasai land, van de Keniaanse kust helemaal naar Lake Victoria. Op deze tweede editie van de zogeheten MasterPeace Maasai Walk vergezellen ons zelfs heuse afstammelingen van de roemruchte avonturier. De overgrootvaders van John Hastings-Thomson (69) en Margaret Green (70) waren broers van Thomson. Thomson zelf bezweek overigens al op 37-jarige leeftijd aan de tropische ziektes die hij opliep tijdens de omzwervingen die hij maakte in opdracht van de befaamde Royal Geographic Society. De tijden zijn gelukkig veranderd. “Veel ontdekkingsreizigers vochten zich een weg door Afrika”, zegt John als we die avond samenkomen onder een overweldigende sterrenhemel, gadegeslagen door de Kilimanjaro. “Thomson niet, die was juist erg vreedzaam. Zijn motto was ‘He who goes gently, goes safely; he who goes safely, goes far’. Ik ben er trots op in zijn voetsporen te lopen voor vrede.”

MasterPeace

Op het beginpunt van de voettocht ontmoeten we de volgende ochtend het twintigtal Maasai dat ons zal vergezellen, en de leden van de MasterPeace Club in Nairobi. In de vier jaar dat MasterPeace nu bestaat zijn er al in bijna vijftig landen zulke clubs ontstaan, die activiteiten organiseren rondom het soort ‘zachte’ waarden – muziek, natuur, debat – waarmee MasterPeace wereldwijd talent mobiliseert voor vrede. Iedereen stelt zich voor, te beginnen met de initiators: Maasai-voorman Ezekiel Ole Katato en Aart Bos, Managing Director van MasterPeace Europa. “Ik hoop vooral een leeuw tegen te komen”, besluit Ayak uit Juba in Zuid-Soedan haar introductie. “Ik hoop heel erg GEEN leeuw tegen te komen”, kaatst haar buurvrouw Fiona uit Nairobi. Gelach alom; het ijs is gebroken.

Op pad

En daar gaan we, ruim vijftig man sterk, door vlak en droog landschap. De uitnodiging is lopen in stilte, maar de nieuwsgierigheid overwint en overal ontstaan gesprekken. “Wist je dat Nairobi ooit Maasai land was?”, vraagt Elias, een tengere Maasai in een knaloranje gewaad. “Totdat er andere stammen kwamen. Als wij Maasai verstoord worden dan trekken we verder, net zoals de wilde dieren.” Dit is volgens Elias meteen ook de reden dat de Maasai verspreid over zo’n groot gebied leven – behalve in Kenia ook in Tanzania. Bij de lunch gaan de Maasai-krijgers meteen speerwerpen en – een bekend beeld - hoogspringen. Fysieke uitdagingen zijn populair bij de Maasai die, hoewel ze er traditioneel gekleed bijlopen, veelal heel werelds blijken. Gideon bijvoorbeeld studeert Finance & Banking in Nairobi en volgt op zijn smartphone de laatste ‘trending topics’ op sociale media. Dit zijn in Kenia belangrijke anti-corruptiekanalen. “Vooral Twitter kan mensen echt maken of kraken”, zegt Gideon. Hij haalt het voorbeeld aan van de parlementair journalist die onlangs wegens een kritisch artikel werd gearresteerd op last van de minister van

Internal Security. Sociale media ontploften en binnen twee uur was de journalist weer vrij. “Als je dat een paar jaar geleden had gedaan, zo’n stuk schrijven, dan was je dood geweest.” Na de lunch zien we geregeld antilopen en struisvogels. Eén maal treffen we een giraffenfamilie tussen de struiken. “Maasai eten geen wilde dieren”, weet de Nederlandse Stefan, “alleen hun eigen vee.” Niettemin, vertelt Ezekiel, is de wildpopulatie door de groeiende bevolking door de jaren heen flink afgenomen. “Toen ik klein was liepen hier bijvoorbeeld nog overal neushoorns.” Als we ’s avonds aankomen bij ons tentenkamp staan de buurtkinderen ons al nieuwsgierig op de wachten.

Kenia's eerste Boeddhist

Lopen blijkt in de dagen die volgen een perfecte katalysator voor verbroedering. De wederzijdse nieuwsgierigheid is enorm. Niet vreemd ook, want er lopen bijzondere figuren mee. Neem Dennis Odeny (25) uit Nairobi, die zich in een Thais klooster liet inwijden als Boeddhist en nu via de organisatie Peace Revolution meditatie doceert door heel Afrika. Dennis’ droom is het opzetten van een centrum voor persoonlijke groei. “Waar mensen vraagtekens leren plaatsen bij het blind najagen van geld. Waar ze beseffen dat ze verantwoordelijkheid moeten nemen voor hun eigen leven, en geen slachtofferrol moeten aannemen.” Als we pauzeren bij een boom die enkele dagen daarvoor



is ontwricht door een olifant, vertelt krijger Musa (24) hoe hij als herdersjochie uit pure nieuwsgierigheid net zolang een olifant uitdaagde tot die hem bijna platstampte. Even later bij de lunch horen we nabij uitbundig gezang, naar blijkt afkomstig uit twee golfplaten kerkjes. Veel Maasai zijn Christen, vandaar ook de veelvoorkomende Bijbelse namen.

Lopen in stilte

Maar ook de stilte werkt bijzonder krachtig. Dagelijks loop ik grote stukken alleen, waarbij ik een groeiende verbinding ervaar met de natuur, die meestal in alle richtingen volledig ongerept is. Ik ruik de grond, hoor geluiden van vogels en andere dieren en voel de wind en de zon op mijn huid. Ik kom tot rust op een veel diepere manier dan ik in Nederland gewend ben. Het landschap is elke dag weer anders. Dan weer vlak, dan weer heuvelachtig. Soms knalrode aarde, soms diepzwarte. Begroeiing variërend van tropisch groen tot droge savanne. Ook het weer is afwisselend. Soms een flinke bui, dan weer ongenadige zon. Constanter zijn de mensen, die overal hun manyatta’s uitkomen om de bonte wandelstoet van dichtbij te bekijken. Het levert mooie ontmoetingen op.

Traditie versus moderniteit

Dagelijks delen we onze ervaringen. Soms in een grote cirkel, soms in kleinere groepen. Een belangrijk thema



voor de Maasai blijkt het spanningsveld tussen hun tradities en de oprukkende moderne wereld. Alle Maasai die ik spreek roemen de kracht van hun cultuur. “Maar culturen zijn dynamisch, nooit statisch”, zegt Ezekiel op een avond aan het kampvuur. “Ook de onze.” Lichaamsversieringen als het oprekken van de oorlellen en het verwijderen van de ondertanden zijn bijvoorbeeld op hun retour. Evenals vrouwenbesnijdenis, een ritueel dat in Westerse ogen steevast grote afkeer oproept. Ezekiel verwelkomt de veranderingen. “We delven het onderspit als we ons angstig afschermen voor de boze buitenwereld. Daarom willen we ook graag dat hier buitenstaanders komen, zodat er uitwisseling kan plaatsvinden.” Niet alle moderne verlokkingen begrijpt hij echter even goed. Met een meewarige glimlach: “Mijn jongste zoon draagt nu jeans die hij zover laat zakken dat je zijn onderbroek ziet. Dat is toch geen gedrag voor een Maasai?” Onderwijs is fundamenteel vindt Kakato, die zelf in Nairobi studeerde maar daarna terugkeerde naar zijn geboortedorp. “We kunnen als volk alleen overleven als opgeleide Maasai ons een stem geven.”

Agree to disagree

Zoals krijger Jeremy (28), die na zijn studie medicijnen onlangs terugkeerde naar Maasai land. Dat alles snel ver-

den niet versta van het gesprek dat zich ontspint is eigenlijk wel prettig. De zon zakt achter een heuvelrug in de verte, het gesprek kabbelt sereen voort, het is zo’n moment van volmaakt geluk waarin voelbaar is hoe alles met elkaar is verbonden.

Dialogue before judgment

Terug in ons tentenkamp hoor ik een verslaggever van de Daily Nation, de grootste Engelstalige krant van Oost-Afrika, Aart Bos interviewen. Bos: “De problemen in de wereld zijn te complex om aan regeringen over te laten. Het is aan ieder van ons om actie te ondernemen. Wij zeggen: de wereld herbergt zeven miljard talenten in plaats van problemen. Vandaar ons credo ‘Dialogue before judgment’.” “Van dat credo kunnen Maasai leren”, zegt Ezekiel als we de volgende ochtend weer verder lopen. “Hoewel er geen echte strijd meer is tussen verschillende clans, zoals in mijn jeugd, zijn er nog wel conflicten over land en water. Daarom past het dialoogmodel van Masterpeace goed bij ons.”

Menselijke reuzenslangen

Eenmaal overnachten we wegens hevige regen in een school die prachtig uitkijkt over een eindeloze vlakte. De ontvangst door honderden gillende schoolkinderen is spectaculair, net als het internationale volleybaltoernooi dat daarna losbarst. Het mooiste wacht ons echter als we op de slotdag aankomen bij Ezekiel’s manyatta. Al voordat we het dorp daadwerkelijk zien, horen we de schrille kreten van krijgers. In een haastig gevormde rij, ‘onze’ krijgers voorop, lopen we in cadans naar het dorp. Daar voltrekt zich hetzelfde in omgekeerde richting – een dans tussen twee menselijke reuzenslangen. Als de slangen elkaar ontmoeten en iedereen elkaar uitbundig de hand schudt, zien we pas goed hoe mooi de dorpelingen zijn uitgedost. Vooral de vrouwen zijn met al hun sieraden wandelende kunstwerken. Dan valt het geheel uiteen in mannen en vrouwen, die het ritueel elk op hun eigen manier voortzetten: de vrouwen zingend en dansend tot ze in ‘trance’ gaan, de mannen in een cirkel, met gesloten ogen ritmisch dansend totdat de opgebouwde energie zich ontlaaft in het bekende hoogspringen. Nog nazinderend ontvangen we daarna onder een grote boom welkomstboodschappen en zegeningen. Zoals: ‘We mogen er van de buitenkant dan wat anders uitzien, van binnen zijn we allemaal hetzelfde.’ Maar ook: ‘Meestal zien we blanken alleen in busen voorbij rijden, het is mooi om jullie eens op deze manier te ontmoeten.’

Bij Ezekiel thuis

Een kijkje bij Ezekiel thuis is veelzeggend. Hier is een man die heeft gestudeerd in een metropool, die in peperdure hotels heeft geslapen, en die niettemin een pikdonkere hut van enkele vierkante meters verkiest waarin een volwassene niet rechtop kan staan. Op aangestampte aarde, onder riet verstevigd met plastic, tussen muren van klei en koeienpoep. Maar dan wel tussen zijn eigen mensen, dichtbij zijn vee, in volmaakte rust. Niets moderns verstoort hier nog het landschap – waar ik ook kijk niets dan groen en glooiend hoogland. “Hier kan een mens nog vrij ademen”, denk ik terwijl ik in de verte een kudde zebra’s ontwaar, en de vrede ervaren van ongerepte natuur. De terugkeer in Nairobi verscherpt dat gevoel. Voortkruipend door een monsterfile, mijn longen vol uitlaatgassen, lijkt de miljoenenstad een boze droom van verstoppen en vervuiling, een stinkend symbool van alles wat er mis is met kapitalisme, globalisering en ‘voortuitgang’. De bittere noodzaak van natuur- en cultuurbescherming, en van het tegengaan van ongebreidelde consumeren, staan me helderder voor de geest dan ooit.

Frans Segers de ambachtelijke beddenmaker

Nooit meer slapen op een plastic matras...

Het matras is het meest intensief gebruikte object in een mensenleven. Van kleding en voeding willen we alles weten, of het goed voor ons is. Maar dat we hele nachten doorbrengen op een plastic matras, daar staat niemand bij stil.

Frans Segers is een enthousiaste ambachtelijke beddenmaker. Hij is als eerste in Nederland, 25 jaar geleden, begonnen met handgemaakte matrassen en bedden



op basis van organische zuiver natuurlijke materialen. In de biologische sector is veel aandacht voor eten. Maar ondertussen ligt het gros van de mensheid te slapen op 100 procent

lichaamsvreemde materialen zoals traagschuim, koudschuim, polyether en (natuur) latex. Het is absurd. Puur synthetisch, gewoon een plastic-spons. Over de consequenties van dit materiaal en de invloed van weekmakers, vlamvertragers en soms pesticiden op je eigen biologische systeem, heeft men echter geen idee!. Plastic is milieu onvriendelijk en dat op de slaapkamer! Synthetische matrassen en boxsprings zijn thermisch niet neutraal ze houden vocht en warmte

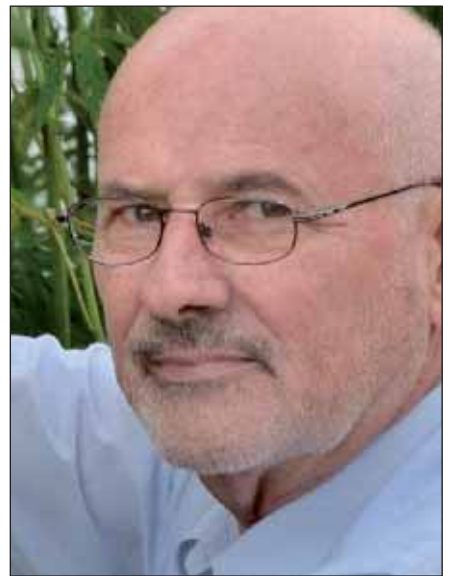


vast en dat is logisch, verklaart Segers. Het materiaal is namelijk in de jaren vijftig door de petrochemische industrie ontwikkeld als optimaal isolatiemateriaal in de bouw. Aan matrassen wordt

meer verdiend dan aan isolatiemateriaal, dat is de reden dat het gros van de mensen nu op plastic slaapt. Segers zegt: "een natuurzuiver matras is het enige matras dat perfect past en in balans is met je eigen biologische systeem. Het slaapt beter en je matras gaat veel langer mee." Segers verwerkt wol van het Drentse schapenras en hennepvezel van het Drentse land. Mensen die toe zijn aan een nieuw matras of problemen hebben



zoals rugklachten, nacht-transpireren, nekkklachten enz. Laat u gerust informeren door een van de slaapadviseurs in onze showroom, het is verrassend, interessant en leerzaam.



Lavital Store Zwaag

De Corantijn 28a
1689 AP ZWAAG (bij Hoorn)
T. 0229 - 24 13 07

Lavital Store Rotterdam

Jacob van Campenplein 55-57
3067 LA ROTTERDAM
T. 010 - 78 64 771.

Lavital Store De Wijk

Segers-beds
Dorpsstraat 8
7957 AV DE WIJK (Drenthe)
T. 0522 - 85 19 28

Lavital dealer Uden

Van Oort Interieurs
Vijverlaan 1
5404 KH Uden (Brabant)
T. 0413 - 26 59 60

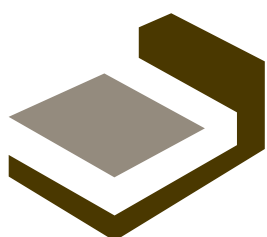
Kijk voor openingstijden op:
www.lavital.nl

Natuurmatrassen... excellent comfort

- Zeer goede vocht- en warmteregulatie
- Slapen zonder transpiratieproblemen
- Geen rubber of synthetisch materiaal
- Top kwaliteit Nederlands handwerk
- Perfecte ondersteuning
- Anti-allergeen
- beter voor uw gezondheid
- gaan twee keer zolang mee!

Nieuwsgierig...

...naar natuurmatrassen of natuurboxsprings? U bent van harte welkom in onze showroom.



LAVITAL
persoonlijk en uniek

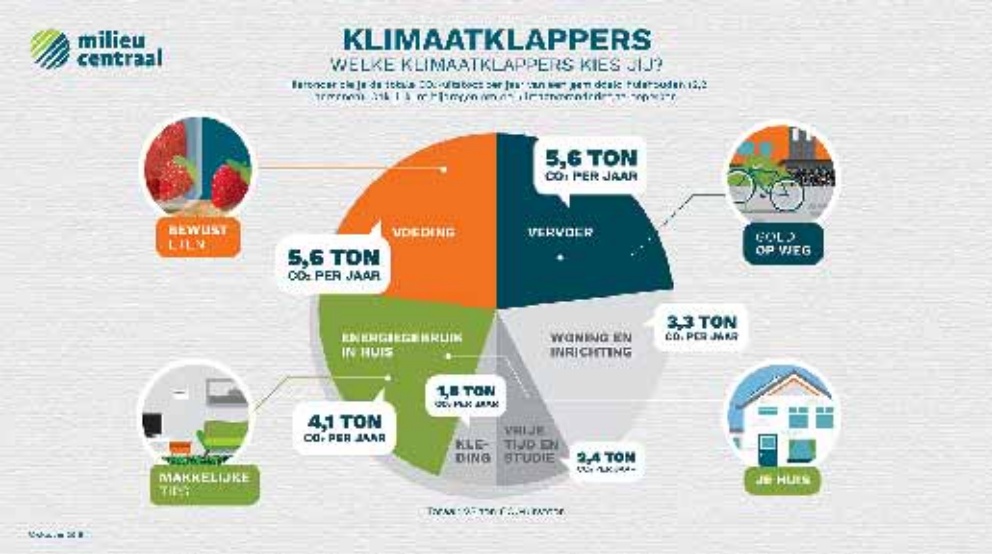
Vestigingen in Zwaag, Rotterdam, De Wijk, Lavital dealer Van Oort Interieurs in Uden

Start je eigen klimaattop – In samenwerking met Milieu Centraal

Tijdens de klimaatop in Parijs van 30 november tot 12 december onderhandelen regeringsleiders over een nieuw klimaatverdrag. Maar je hoeft niet af te wachten: start je eigen klimaatop met je gezin, vrienden of bureu.

Hoeveel CO2 willen jullie verminderen en hoe gaan jullie dat bereiken? Doe jij ook mee? We wensen je een succesvolle onderhandeling!

Stap 1. Breng je CO2-uitstoot in kaart
Belangrijk voor de onderhandelingen is om eerst te weten hoeveel CO2 jouw huishouden uitstoot. Breng het in kaart met de CO2-test. Een gemiddeld huishouden stoot zo'n 23 ton CO2 uit. Zit jij eronder of erboven en waar komt dat door?
www.milieucentraal.nl/CO2test



Stap 2. Wat is jouw klimaatdoelstelling?
Nu je weet hoeveel CO2 jouw huishouden uitstoot, kun je bepalen hoeveel je jouw CO2-uitstoot naar beneden wilt brengen. Europa zet in op 20% in 2020 en 40% in 2030. Vertaald naar een gemiddeld huishouden betekent dat een besparing van 4,6 tot 9,2 ton.

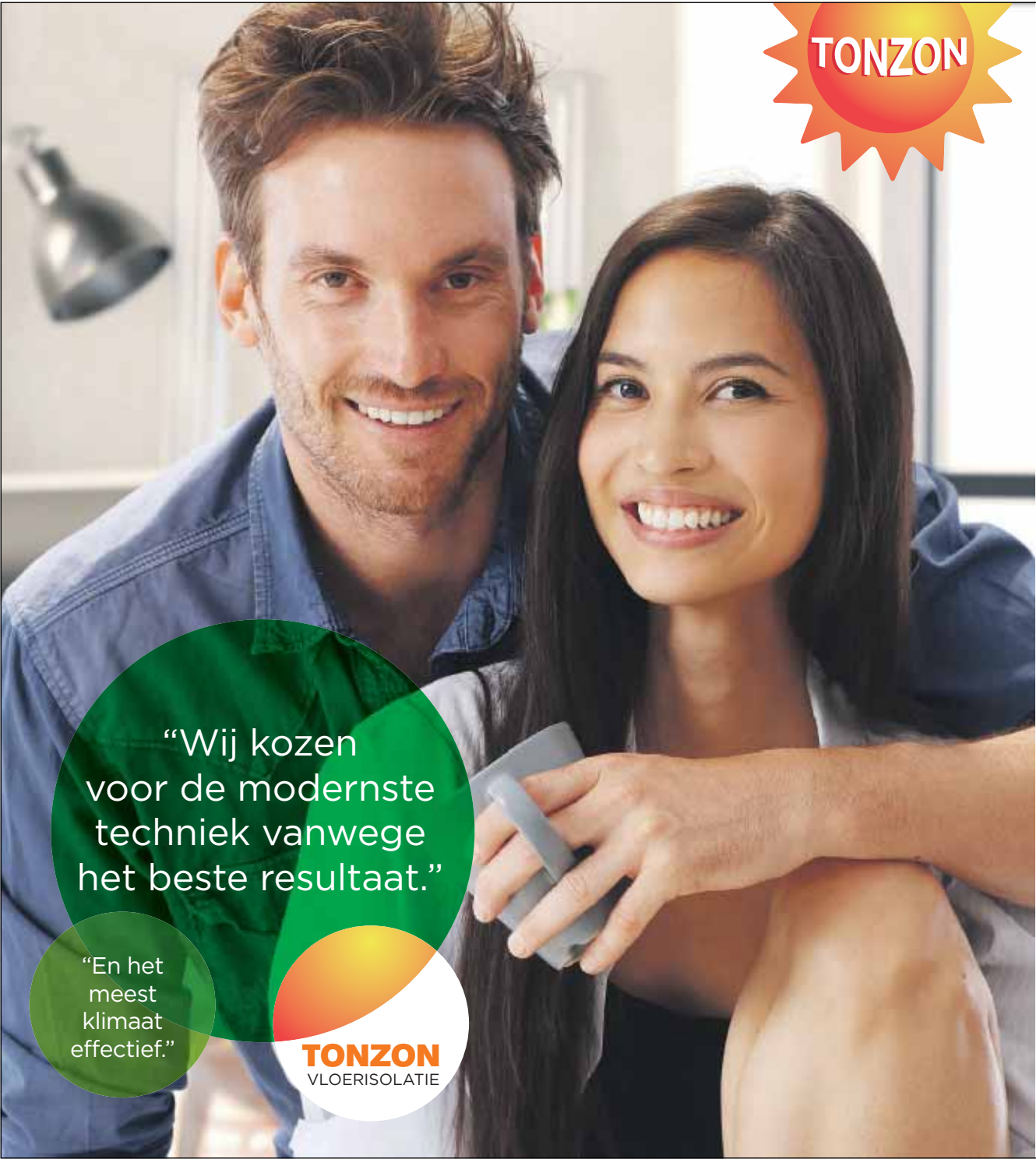
Stap 3: Actieplan!
Tijd voor een actieplan! Hoe ga jij je CO2-uitstoot verminderen? Wij hebben de grootste klimaatklappers voor je op een rij gezet en verdeeld over vier thema's: voeding, vervoer, je huis en makkelijke tips. Afhankelijk van je CO2-uitstoot kun je klimaatklappers kiezen die voor jouw situatie het beste passen. Kijk op www.klimaatklappers.nl om te zien met welke maatregelen jij echte klimaatklappers kunt maken! Hieronder staan er alvast een paar ter inspiratie.

Stap 4: Uitvoeren en volhouden
Als je een keuze hebt gemaakt in klimaatklappers om je doelstelling te behalen, dan is het een kwestie van uitvoeren. Gaat het om energiebesparende maatregelen? Laat je goed informeren en vraag meerdere offertes op. De site www.verbeteruw huis.nl kan inzicht geven in wat besparende maatregelen kosten en opleveren in jouw woonsituatie. Ga je voor maatregelen die een verandering vergen in je dagelijkse

doen en laten? Hou dan vooral vol: want een gedragsverandering zoals zuiniger stoken, vaker vegetarisch eten of de was vaker aan de waslijn hangen kan wel enkele weken kosten voordat het een tweede natuur wordt.



20 Klimaatklappers om CO2-uitstoot te verminderen	CO2-besparing (kg CO2/jaar) voor een gemiddeld huishouden
Woon-werkverkeer (voorbeeld Zwolle - Utrecht) met trein i.p.v. auto	7500
Geen vliegtreis voor twee personen naar Thailand	5400
15 zonnepanelen op het dak leggen	1800
Spouwmuur isoleren	1600
Schuin dak isoleren	1400
Auto vervangen door elektrische auto	1500
Vloerisolatie	600
Kleinere auto rijden en in vakanties grotere huren	500
Kamperen in eigen land i.p.v. vakantie met de auto in Zuid-Europa	450
Zuinig stoken	360
Voedselverspilling met de helft terugbrengen (2 personen)	350
Met twee personen twee dagen per week geen vlees eten	320
Korte autoritten vervangen door de fiets	310
Zuinig rijden	290
Geen ingevlogen producten en kasproducten (2 personen)	200
Bespaardouchekop i.p.v. standaard douchekop	120
Wasdroger de deur uit: was aan de waslijn drogen	90
Vervangen van de nog resterende gloeilampen door led- of spaarlampen	90
Oude koelkast vervangen	80
Eén minuut korter douchen	60



TONZON Vloerisolatie® Meer wooncomfort en lagere woonlasten

TONZON Vloerisolatie is gebaseerd op het Thermoskussen, een revolutionair isolatiemateriaal dat in 1980 in Nederland werd ontwikkeld en volledig opvouwbaar is. Het isoleert als een thermosfles en geeft daarom al 35 jaar onbetwist het beste resultaat.

Het materiaal is handig te verwerken in vaak krappe kruipruimtes en blijkt in de praktijk een hoger effect op de vloertemperatuur te hebben dan andere isolatiematerialen. De hogere vloertemperatuur biedt niet alleen meer wooncomfort, maar ook een veel grotere energiebesparing die bij vloerverwarming kan oplopen tot wel 40 procent!



TONZON Vloerisolatie: grotere energiebesparing en toch heel betaalbaar

Omdat het opvouwbaar materiaal handig te verwerken is in vaak krappe kruipruimtes, valt de investering reuze mee. De all-in richtprijs voor het aanbrengen van TONZON Vloerisolatie (inclusief materiaal, montage en btw) bedraagt bij een oppervlakte van 30 m² € 1.325,- en bij 50 m² € 1.850,-. Dat is zelfs nog zonder de eventuele subsidie! Daarvoor krijgt u niet alleen een warme vloer, ook het vocht uit de kruipruimte wordt gestopt door een stevige, kamerbrede bodemfolie.

- De belangrijkste voordelen van deze dubbele aanpak:
- Meer wooncomfort
 - Forse besparing op stookkosten
 - Minder vochtproblemen
 - Hoog rendement op uw investering
 - Duurzame oplossing tempert klimaatverandering

Waarom nog langer wachten? Kijk snel op www.tonzon.nl

T: 0900 - 28 66 966 (€ 0,10 p/min) **E:** info@tonzon.nl

TONZON Vloerisolatie • sinds 1980 de oplossing



“Wij kozen voor de modernste techniek vanwege het beste resultaat.”

“En het meest klimaat effectief.”

TONZON
VLOERISOLATIE



positive
eating

Japans eten op z'n best!

Pure Japanse smaken!

Hou jij ook zo van de pure smaken van de Japanse keuken? Gerechten met unieke, verse ingrediënten? Met TerraSana's biologische miso's en noedels leg je al snel de basis voor een heerlijk en feestelijk Japans gerecht!

Authentieke productie

TerraSana heeft gezocht naar kleine Japanse producenten, die op de meest authentieke wijze de prachtigste producten maken. De lange fermentatieprocessen, het handmatige werk en de traditionele productiemethoden maken de sojapasta's (miso's) niet alleen heel speciaal, maar ook superlekker! Mugi en genmai miso gaan een fermentatieproces van minimaal een jaar door. En dat proef je! Authentieke, diepe smaken van zuivere Japanse kwaliteit.

TerraSana's noedels zijn te verkrijgen in zes soorten. Stuk voor stuk bijzondere smaken die je miso-noedelsoep nét dat beetje extra geven.

TerraSana positive eating

Bij TerraSana houden we van goede voeding. Voeding die blij maakt. We bereiden veel zelf en zijn altijd op zoek naar de mooiste en meest verantwoorde ingrediënten. Bij ons is biologisch écht biologisch. Echte voeding voor iedereen. Positive eating voor jezelf én de wereld om je heen!



bee box

BETER ETEN,
BETER LEVEN

BIOLOGISCHE
MAALTIJDBOXEN
BIJ JOU
THUISBEZORGD

Een stapje extra naar een
gezonde en groene leefstijl.

WWW.BEEBOX.NL



Interview met Walter Halberstadt, directeur van beebox

Biologisch thuisbezorgd!

Voor onze rubriek De Groene Stoel ging ik in gesprek met Walter Halberstadt, directeur van beebox en derhalve leverancier van maaltijdboxen met biologische producten.

Hoe is het idee voor beebox ontstaan??

Het idee voor beebox is op de Eemlandhoeve in Bunschoten ontstaan, om de verbinding tussen de consument en de producent weer duurzaam tot stand te brengen. Beebox heeft het mogelijk gemaakt dat de producent een eerlijke prijs krijgt en dat de consument een betaalbaar biologisch product in huis heeft. De producent kan weer meer investeren in een beter en divers product en de consument ervaart weer hoe écht eten smaakt en weet waar zijn eten vandaan komt.

Waarin onderscheid beebox zich van andere maaltijdaanbieders?

Naast het feit dat ook beebox de inkoop en aan huisbezorging van drie complete maaltijden met bijbehorende recepten verzorgt, wordt de klant in essentie meegenomen op weg naar een groen en gezond eetpatroon. Beebox kiest nadrukkelijk voor biologisch en het Nederlandse product, garandeert een eerlijke prijs voor de boeren en telers en is in staat om tegen een scherpe prijs biologisch thuis te bezorgen. Dit doen wij onder andere met lokale ondernemers, die de verbindende schakel zijn tussen de burger en de boer. Beebox is een sociale onderneming, hetgeen onderstreept wordt door de B Corp certificering (zeg maar het fair trade keurmerk voor bedrijven). Wij gaan niet naar de beurs, maar zijn wel goed voor een ieders beurs.

Hoe stellen jullie de boxen samen?

Alle boxen worden samengesteld op basis van het beschikbare biologische seizoenaanbod, dat steeds rijker wordt. Beebox kijkt daarbij goed naar de voedingswaarden in de maaltijden. Iedere week is het weer een genot om het beste dat de Nederlandse biologische boeren te bieden hebben te verzamelen, de lekkerste en gezondste recepten te maken en onze klanten oprecht te verrassen met heerlijke smaakcombinaties en bijzondere producten.

Bevat de box ook recepten?

Beebox stelt op haar online platform (geen dure receptenboekjes) wekelijks de recepten ter beschikking. Beebox inspireert daarbij met 'local sourcing, global cooking'. Bij ieder product wordt een bewaaradvies gegeven en speciale 'no waste' tips helpen verder om voedselverspilling tegen te gaan, indien klanten overschot hebben. Voorts geeft beebox duidelijk aan welke ingrediënten je als klant standaard in je keukenkastje moet hebben om verder mee te bereiden.

Halen jullie de spullen bij de boer of via andere kanalen?

Beebox koopt rechtstreeks in bij biologische boeren en telers in Nederland. Hierdoor garan-

deert beebox de kortste aanvoerlijnen en maximale versheid. Daarnaast hebben wij direct zicht op het aanbod en maken we speciale teelt afspraken maken door de seizoenen heen. Kortom, bij beebox komt het inderdaad zo van het land op je bord. En niet voorgesneden met onnodig verlies aan vitamines, maar precies zoals de natuur het heeft bedoeld.

Beeboxers zijn bezorgers van de boxen; hoe wordt je Beebox-ondernemer?

De kern van beebox is onze franchiseformule. Als beebox-ondernemer ben je verantwoordelijk voor lokale marketing & sales, loyaliteit en service en de bezorging aan huis. Succesvolle ondernemers sturen daarnaast een eigen netwerk van bezorgers aan. Iedere ondernemer heeft een eigen rayon met een specifiek postcodegebied. Op dit moment dekken wij 45% van Nederland af met onze ondernemers. Voor de overige delen van Nederland (waar we overigens wel leveren met onze distributiepartner Vers & Fijn) zoeken wij gestaag door. Indien je het verschil wil helpen maken in de voedselketen én ondernemersbloed hebt, kan je je motivatie sturen naar ondernemen@beebox.nl.

Zijn alle ingrediënten biologisch?

Beebox heeft als enige maaltijdbox een EKO-certificering en dit betekent dat drie van de vier versgroepen rond 100% biologisch moeten zijn en dat 90% biologisch gegarandeerd is. In de praktijk heeft beebox circa 95% biologische



Foto: Walter Halberstadt

producten in de boxen. Uitzonderingen zijn bijvoorbeeld vis en wild, die niet biologisch te verkrijgen zijn. Beebox garandeert dat de producten op verantwoorde wijze geproduceerd zijn.

Naast dat het lekker moet zijn, is gezondheid steeds meer een issue; hoe gaan jullie daar mee om?

In de basis helpt beebox je met iedere box enorm op weg naar een groen en gezond eetpatroon. Iedere box heeft in zeer ruime mate groenten en er is geen sprake van onnodige toevoegingen. De keuze voor biologisch betekent voorts dat we werken met onbespoten groenten en fruit. Het vlees is duurzaam geproduceerd met respect voor het dierenwelzijn. Indien er vis in onze boxen zit dan voldoet dit ook aan specifieke duurzaamheidseisen. Daarnaast herkennen wij de behoefte van klanten die een specifiek eetpatroon nastreven dan wel moeten volgen. Zo bieden wij een koolhydraatarme box aan, staat een volwaardige vegetarische maaltijdbox op de rol en wordt gekeken naar andere specifieke leefstijl-boxen.

Foto: Frank de Koning, beebox-boer



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.



Foto: Esther Gijze, beebox-ondernemer

Wat zijn de voordelen van een coöperatie?

In essentie is beebox een keteninterventie waarin de boeren (producenten) en burgers (consumenten) het weer voor het zeggen hebben. Om dit maatschappelijke draagvlak te bestendigen is gekozen voor een coöperatieve vorm. Boeren, burgers en business partners vormen samen het bestuur. Sinds 2014 is daar de afdeling banken bijgekomen en heeft beebox middels het social impact fund van de ABN AMRO een mooie duurzame partner erbij, die ook met name kijkt naar de maatschappelijke impact. Zo is een initiatief ontstaan dat goed geworteld is in de maatschappij en aansluit bij de groeiende behoefte aan een eerlijk en transparant product.

Waarom zou ik nu een abonnement moeten nemen op beebox?

Beebox helpt je op weg naar een groen en gezond eetpatroon. Wekelijks ontvang je de ingrediënten voor drie complete maaltijden met bijbehorende recepten in onze vertrouwde en duurzame oranje krat. Bestellen kan eenvoudig online via www.beebox.nl en op onze website kan je ook je lokale aanspreekpunt terugvinden en eventueel benaderen voor specifieke vragen. Bijvoorbeeld ten aanzien van het bezorgen. Met een beebox-abonnement doe je feitelijk iets goed voor jezelf én voor de maatschappij. Dit omdat je de Nederlandse boer steunt én een stukje lokale werkgelegenheid mogelijk maakt. Een echte win, win, win!

www.beebox.nl

Koken met Groente uit Zee



Wat is het? Waar koop je het? En hoe maak je het klaar? In het boek 'Groente uit zee' lees je alles over zeewier. En je kunt zelf aan de slag met 50 heerlijke plantaardige recepten.

Stichting Noordzeeboerderij, die zelf een proefboerderij op de Noordzee heeft voor zeewiertee, beschrijft de wondere wereld van zeewier. Op uiterst

toegankelijke wijze wordt de oorsprong en de achtergrond van zeewier voor een breed publiek inzichtelijk gemaakt. De auteurs hebben zo goed mogelijk geprobeerd een onderscheid te maken tussen zin en onzin over zeewier. Met schitterende fotografie en interviews van de ambassadeurs van zeewier.

Recepten van Lisette Kreischer

De 50 plantaardige recepten van Lisette Kreischer, bekend van de Dutch Weed Burger, prikkelen de zintuigen, zijn nieuw, spannend en een echte beleving.

'Groente uit zee' is te koop (€ 24,99) bij de boekwinkel of bij uw natuurvoedingswinkel, maar ook te bestellen via www.wereldvanzeewier.nl. Met de aankoop van het boek steunt u Stichting Noordzeeboerderij.



MAIL
& WIN

We mogen een paar boeken verloten, dus e-mail je gegevens naar zeewier@debeterewereld.nl en maak je kans!



Natural Temptation

Voor elke gelegenheid het ultieme cadeau!

Natural Temptation heeft een serie feestelijke biologische theeën om mee te zeggen wat jij bedoelt. Voor elke gelegenheid het ultieme cadeau.

Met keuze uit maar liefst 12 soorten, komen de theeën tegemoet aan iedereen die heel attent uit de hoek wil komen. De smaken zijn afgestemd op de sfeer en het gevoel, passend bij het moment. De verpakking is kleurrijk en feestelijk tegelijk; een feestje om te geven en te krijgen. Bovendien is er aan de zijkant een speciaal kaartje afgebeeld waarop je jouw boodschap kunt zetten. Om je buurvrouw te bedanken omdat ze op de katten heeft gepast, of bijvoorbeeld om je vriendin succes te wensen met haar examen. Of zomaar, omdat je iemand lief vindt.



"Je bent attenter met thee"

Natural Temptation is verkrijgbaar bij natuurvoedingswinkels en reformzaken, adviesprijs € 3,49. Volg Natural Temptation op Facebook of kijk voor meer info op www.naturaltemptation.eu

MAIL
& WIN

E-mail je gegevens naar thee@debeterewereld.nl en dan maak je kans op 1 van de 5 complete theepakketten van Natural Temptation!

RECEPT: kaneel-amandelbrood feestelijk biologisch!

Dit stevige amandelbroodje ruikt helemaal naar december! De kaneel doet denken aan speculaas en pepernoten en de amandel herinnert je aan die lekkere kerststol. Zoet, maar niet té zoet: voor een perfecte snack in de feestmaand!

Ingrediënten:

250 gr witte of bruine amandelpasta
125 gr amandelmeel
40 ml ahornsiroop graad C
125 gr sultana rozijnen
2 eieren
2 el citroensap
1 volle eetlepel kaneel
6 gr bakpoeder

Vorbereiden:

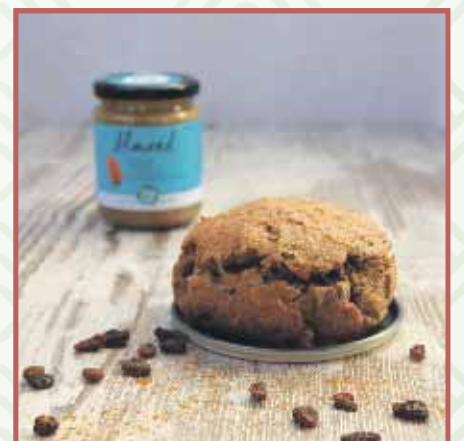
Verwarm de oven voor op 175°C.
Vet een ronde bakvorm in van Ø 10 cm.

Bereidingswijze:

Doe de amandelpasta, eieren, ahornsiroop en de citroensap in een kom en mix het goed door elkaar tot een glad mengsel. Meng in een andere kom de amandelmeel met het kaneel en bakzout door elkaar en voeg het daarna toe aan het natte mengsel. Mix dit goed door elkaar. Giet het beslag in de bakvorm en plaats deze in het midden van de oven. Bak 50-60 min tot de bovenkant stevig en goudbruin van kleur is.

Heerlijk om warm te serveren bij de kerstbrunch met een likje gezouten boter.

TERRA
SANA
positive
eating



Ventanas, Ecuador

Pure chocolade

Afgelopen september bezocht ik in Ecuador 'Unión y Progreso': een coöperatie van cacaoboeren die onderdeel uitmaakt van de overkoepelende associatie UNOCACE. De cacao die wordt gebruikt in Ananda Chocolate is afkomstig van deze boeren. De cacaobonen zijn speciaal op smaakprofiel geselecteerd, omdat verschillende regio's in Ecuador specifieke smaakprofielen hebben. De cacao van Union y Progreso is te typen als een bloemachtige & fruitige cacao.

Door: Marianne van Lankvelt, Amigos International

Eén van de cacaoboeren met wie ik spreek is Walter. Walter is erg blij dat hij zich in 2002 aansloot bij UNOCACE: hij krijgt een hogere prijs voor zijn cacao en heeft nu een stabiel inkomen. De prijs die UNOCACE betaalt ligt zelfs een stuk hoger dan de Fairtrade-minimumprijs die Max Havelaar stelt. Dit komt omdat wij (Amigos International) behoorlijk meer betalen voor de goede kwaliteit. Van de Fair Trade-premium heeft de associatie nieuwe, zogeheten marquesinas aangekocht: stellingen om de cacao te laten drogen.

Juli en juni zijn de drukste maanden op de cacao-velden. Dit komt omdat er in die periode veel moniliarot voorkomt: een schimmelziekte die wel 70 tot 80% van de teelt kan aantasten. Aangezien er geen chemische bestrijdingsmiddelen worden gebruikt, moet er naar andere oplossingen worden gezocht. Voorloper op dit gebied is collega Washington.



Het distributiecentrum van 'Unión y Progreso' (links): de marquesinas om de cacao te drogen



Washington met zijn favoriet: Ananda Chocolate Pure Extase.

Walter nodigt mij uit om een kijkje te nemen op het land van zijn collega. Washington vertelt me dat hij groot voorstander is van het verbouwen van biologische cacao: 'Het is beter voor mens en milieu'. Een belangrijke factor om monilia-rot te voorkomen is voldoende snoeien, opdat er altijd een briesje door de plantages blaast en de vochtigheid niet te hoog wordt. Daarnaast is het ook belangrijk dat er biodiversiteit is op de cacao-velden. 'Daarom kweek ik hier naast cacao ook avocado, sinaasappel en bananenplanten. Zo heeft de schimmel minder kans om toe te slaan. Zelf houdt Washington ook van chocolade. 'Maar wel pure!'

www.anandachocolate.nl
www.amigos-international.com



MAIL
& WIN

10 heerlijke chocoladepakketten verloten we! Stuur een mail naar ananda@debeterewereld.nl

Deze zag je nog nergens: de dagscheurkalender 'Natuurlijk Gezond is zó 2016!'

Op zoek naar een origineel en gezond cadeau? Deze kalender staat boordevol leuke tips voor een natuurlijke gezondheid.



Recepten, moestuintips, geneeskrachtige kruiden, meditatie, mindfulness, wandeltips en mooie spreken. Hoe maak je je eigen gezonde tandpasta, je eigen kruidenthee en nog veel meer. Therapeuten uit heel Nederland vertellen hun ding: acupunctuur, yoga, voeding, bewegen, klassieke homeopathie, massage, voetreflexologie. Ze doen allemaal een mooie aanbieding, zoals korting op een behandeling. De Nationale Gezondheidsbeurs en Lotusbeurs geven bijvoorbeeld korting op de entree.

MAIL
& WIN

E-mail je gegevens naar kalender@debeterewereld.nl en maak kans op 1 van de 10 kalenders t.w.v. € 15,-. Enjoy!

Column Slow Food

Samen nadenken over het voedselsysteem

Steeds vaker zijn er initiatieven waarbij consumenten zelf een visie formuleren over hoe het beter kan in ons voedselsysteem. Twee recente voorbeelden.

In oktober vond er in Ede een Bio1000-bijeenkomst (www.bio1000.nl) plaats met als thema 'Op weg naar biologisch in 2030'. Vijfhonderd Nederlanders formuleerden na een hele dag discussiëren tien voorstellen die de komende maand als projecten worden uitgewerkt. Eén van de conclusies was dat er meer educatie over voeding nodig is, willen mensen uit eigen beweging kiezen voor biologische of andere duurzame producten. 'De overheid doet hier nu niks aan dus moeten we zelf het heft in handen nemen'.

Er was tegelijkertijd de How to Feed the World manifestatie in Milaan. Ruim 2500 jongeren (boeren, chefs, vissers, herders, studenten) uit de hele wereld waren op initiatief van Slow Food vier dagen bijeen om te praten over vernieuwende oplossingen in de landbouwsector. Want de huidige grootschalige landbouw is te weinig duurzaam, biedt te weinig diversiteit en geeft kleine boeren volgens Slow Food te weinig perspectief. Staande de vergadering werden hun ervaringen gevat in een Letter to the World.



Jack Stroeken geeft met regelmaat een overzicht van wat er speelt in de wereld van voedsel en landbouw. Slow Food is een wereldwijde beweging van boeren, consumenten en chefs met als doelstelling het voedselsysteem te veranderen, voedsel diversiteit te behouden en eetcultuur te bevorderen. Jack Stroeken is voorzitter van Slow Food in Nederland en in het dagelijks leven directeur bij voedselcoöperatie beebox.

Komend half jaar heeft Nederland als EU-voorzitter alle mogelijkheden om deze input mee te nemen in haar EU-agenda.



Win de allernieuwste Hands Off My Chocolate smaak Caramel Macchiato, maar dan als chocoladereep

Bij Hands Off My Chocolate kunnen ze er zelf niet meer van af blijven... de allerlekkerste Caramel Macchiato chocoladereep van de wereld. Vanaf eind november kan heel Nederland genieten van de nieuwe onweerstaanbare reep van het jonge Nederlandse chocoladebedrijf. En... jij kunt hem winnen samen met nog drie repen in een gaaf blikje.

De nieuwe reep heeft net als de bestverkopende koffievariant van Starbucks, de Caramel Macchiato, 3 mooie lagen. Alleen zijn deze lagen nu gemaakt van eerlijke Belgische kwaliteitschocolade. Aan deze chocolade zijn bovendien milde geconcentreerde espresso, knapperige karamelstukjes en een beetje zout toegevoegd.

Rondjesreep

Net als bij de andere chocoladerepen van Hands Off bestaan ook deze repen uit rondjes, die door de vorm extra lekker in je mond smelten. En om er voor te zorgen dat anderen van jouw chocolade afblijven staat op elk rondje ook nog eens "MINE". Want de chocolade van Hands Off is veel te lekker om te delen.

Steun de cacaoboeren

Hands Off My Chocolate support het Quality Cocoa for a Better Life Program. Hiermee worden cacaoboeren en hun gemeenschappen in Ivoorkust en Ghana gesteund. Financieel, maar ook op het gebied van onderwijs voor kinderen, gezondheidszorg en schoon drinkwater. Wist je trouwens dat Caffè Macchiato letterlijk 'gevlekte koffie' betekent? De repen zijn vanaf eind november onder andere te koop bij Albert Heijn en Jumbo en kosten ca. € 1,99.

MAIL
& WIN

Zelf proeven? E-mail je gegevens naar chocolade@debeterewereld.nl en je kunt nu zomaar een lekker choco-pakket met maar liefst 4 verschillende repen, eerlijke Belgische chocolade winnen. Enjoy!

Nieuw



100%

GECEERTIFICEERD BIOLOGISCH ONTBIJT



Wake up,
Wake up!



RICE & COCONUT DRINK

Royal Green biologische Rijst & Kokos drink is bereid met kristalzuiver bronwater, gecertificeerd biologische Italiaanse rijst, kokospuree en een snufje zeezout. De ideale vervanger voor zuivel en sojamelk. Je kan het gebruiken als een heerlijk gekoelde tropische drank, bij het ontbijt met onze geweldige cereals, in smoothies, koffie of om sauzen, taarten en desserts mee te bereiden. Ongezoet (ook vrij van aroma's). Van nature vrij van zuivel (lactose) en gluten.

Verkrijgbaar in: 1 liter



SUPER MIX MUESLI

Start your engine! Het is tijd om wakker te worden en een goede basis te leggen voor de dag. Royal Green Super Mix Muesli is dan ook precies wat je nodig hebt. Deze muesli zit namelijk boordevol met goedheid uit de natuur en bevat minstens 39% noten, tropische vruchten en power fruit, waaronder tropische kokos, heerlijke sultana rozijnen, pompoenpitten, abrikozen, moerbeien, pecannoten, walnoten, Inca bessen en goji bessen. Het spreekt voor zich dat alles gecertificeerd biologisch is...geniet!

Verkrijgbaar in: 375 g



COCONUT RAISIN GRANOLA

De speciale combinatie van granen, kokos en rozijnen maken deze gecertificeerd biologische granola tot een heerlijke tropische verrassing. Lekker krokant en een geweldige snack voor elk moment van de dag.

Verkrijgbaar in: 425 g



POWER FRUIT CRUNCH

Hier krijg je powerrrr van! Royal Green Power fruit crunch is lekker knapperig en zit barstensvol heerlijke noten en fruit. Om ervoor te zorgen dat zowel de smaak als vitale voedingsstoffen voor 100% bewaard blijven, vriesdrogen we onze gecertificeerd biologische mango, aardbeien, bramen, frambozen, bosbessen en passievruchten! Mocht je hier niet al trek van hebben gekregen...we voegen ook nog gecertificeerd biologische kokos, hazelnootstukjes & amandelen toe!

Verkrijgbaar in: 375 g

Het laatste taboe over voeding en gezondheid

COLUMN

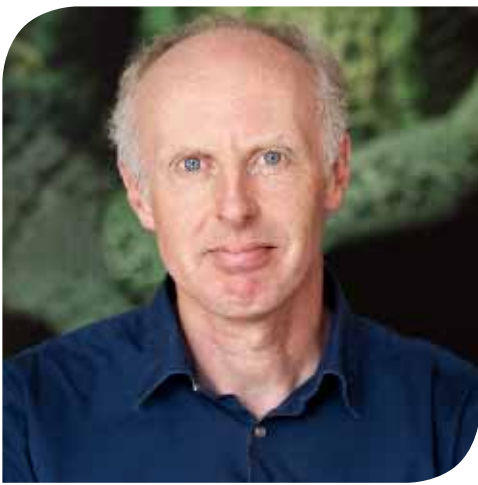
Nog geen 15 jaar geleden was het bij fondswervende instellingen als KWF, het kankerfonds, en de Hartstichting nog taboe om iets te zeggen over de relatie tussen gezondheid en voeding. De logisch redenerende mens zag de verbanden al wel en zocht noodgedwongen z'n heil in alternatieve circuits, waar naast deskundigheid ook valse predikers actief zijn en waren. Net als dat we tientallen jaren hebben moeten wachten voor we mochten zeggen en schrijven dat roken ongezond is, komt de waarheid nu stukje bij beetje naar buiten.

De Amerikaanse onderzoeksjournalist Michael Pollan had het al geschreven in z'n internationale best-seller 'In defence of food'. Kies voor 'Echt eten, niet teveel, vooral planten'. Vooral bewerkt voedsel past niet bij ons lichaam. Bij 'natuurvolkeren' komen onze welvaartsziekten nauwelijks voor. Overal waar het Westerse dieet z'n intrede doet, stijgen de aantallen kanker- en hartpatiënten. Goed nieuws is dat de Gezondheidsraad met haar nieuwe adviezen wat dat betreft een reuze stap voorwaarts zet, weg van het stofjesdenken, naar voedselproducten. Eet meer verse groenten en fruit voorop.

Er is nu nog één groot taboe te slechten waar de Gezondheidsraad zich nog niet aan wil branden, maar waar steeds meer burgers hun conclusies al wel trekken. Waar komen die producten vandaan? Uit een systeem dat overeind gehouden wordt met kunstmest, antibiotica en chemie of vanuit een levend landbouwsysteem gebaseerd op natuurlijke balansen? Wat betreft de gezondheid van voedsel beperken we ons tot nog toe tot het meten van residuen. Hoeveel gifsporen zijn terug te vinden op het eindproduct? Men spreekt daar altijd over voedselveiligheid. Maar is dat het hele verhaal?

Over de relatie tussen voedsel uit levende bodems en de gezondheid van het product is nog weinig onderzoek gedaan. Geen geld voor beschikbaar en de relatie is ook moeilijk via gangbare reductio-nistische methoden aantoonbaar. Maar intuïtief weten we het antwoord al wel. Een gezond systeem brengt gezondheid voort. We zijn als mens onlosmakelijk onderdeel van de natuur en daar waar we die natuur 'vergiftigen', vergiftigen we als vanzelf onze eigen gezondheid. Direct of indirect. Het wordt dan ook tijd om gezondheid veel breder te definiëren. Een gezond mens in een gezond lichaam in een gezonde omgeving. En voor die omgeving is biodynamische landbouw een school-voorbeeld van het verzorgen van al 'het levende', te beginnen in de bodem. Het VN 'Jaar van de bodem' loopt ten einde. Maar wat betreft ons inzicht in de relatie tussen gezonde bodems en gezond voedsel hebben we nog een weg te gaan.

Bert van Ruitenbeek,
directeur van het keurmerk Demeter voor
biodynamische landbouw en voeding
www.stichtingdemeter.nl



Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor producten van biodynamisch werkende boeren. Demeter gaat verder dan biologisch. Zoals met het sluiten van kringlopen van mest en voer en met veel oog voor dierenwelzijn. Bijv: 100% biologisch veevoer, koeien worden niet onthoort, hanen bij de hennen, ruime vruchtwisseling, melk wordt niet gehomogeniseerd. Leven begint met Demeter.



Wist je dat...?

... het deel biodynamisch nu exact 10% bedraagt van het biologische areaal?
www.stichtingdemeter.nl

... de nonnen die de boekweit van De Nieuwe Band verbouwen, dit doen om de bijenteelt te versterken en een waar stuifmeelparadijs voor de bijen is?
www.nieuweband.nl

... de oprichter van De Traay, Wouter Vuijk, al meer dan 35 jaar op biologische wijze tuiniert?
www.detraay.com

... dat het Demeterthema voor de Biobeurs 2016 (20,21 januari) "Er is ruimte voor iedereen!" is?
www.stichtingdemeter.nl

... dat kenmerkend voor Demeter-boerderijen is:
1. Streven naar een gemengde bedrijfsvoering
2. Zorg voor bemesting en compostering
3. Zorg voor levensprocessen
4. Natuurontwikkeling op het bedrijf
5. Ontwikkeling van mens en bedrijf en tot slot
6. Landbouwkundige ontwikkeling, is?
www.stichtingdemeter.nl



Ontdek nu al dé trend van 2016: zeewier tagliatelle!

De oprichter van Seamore at wat smakelijke groene pasta in een restaurant en kwam erachter dat het zeewier was. Na een geslaagde crowdfunding-actie is 'I sea pasta' nu te koop in Nederland en krijgt het volgers uit de culinaire, biologische, duurzame en gezondheidshoek.

'Himanthalia' heet het officieel. Het groeit op de rotsen in Ierland en lijkt op groene tagliatelle. Noel, de oogster van Seamore, oogst het duurzaam en droogt het. Verder gebeurt er niks mee. 100% natuurlijk, biologisch, glutenvrij, veganistisch, calorie- en koolhydraatarm. En, heel belangrijk, lekker!



I sea chicken. Super simpel, erg lekker.
Met bio kip, cherrytomaatjes, courgette,
I sea pasta en een beetje room.
Meer recepten op seamorefood.com/inspire

Willem Sodderland, oprichter van Seamore:
"Inmiddels koken de eerste restaurants ermee. Maar het is begonnen met gewone consumenten, die er eigenlijk hun favoriete pastagerechten mee zijn gaan maken. I sea bolognese, I sea carbonara. En dat werkte! Veel mensen waren verbaasd dat het niet glibberig was en niet zout, maar neutraal van smaak met een 'al dente' bite."
Adviesprijs voor 100 gram gedroogd zeewier (600 gram gekookt/4-5 borden): € 4,95
seamorefood.com/buy



I sea pasta winnen? E-mail je gegevens naar zeewier@debeterewereld.nl en maak kans op 1 van de 10 zakken I sea pasta!



Duurzame productie voedsel Zonnehoeve

Zonnehoeve is in 1981 gestart en daarmee één van de oudste biologisch-dynamische bedrijven in Flevoland. Op de biologisch-dynamische boerderij Zonnehoeve is de bedrijfsvoering erop gericht om de landbouwkundige kringloop zo gesloten mogelijk te maken, dan immers kan de bodem rijker en vruchtbaarder worden en is een duurzame voedselproductie mogelijk.

Boerderij Zonnehoeve is een gemengd bedrijf. Velen hebben op school geleerd dat het betekent dat de akkerbouw in dienst staat van de veehouderij. Maar op Zonnehoeve is het anders: de veehouderij (de melkkoeien) staat in dienst van de akkerbouw. De koeien eten de gras/klover (de klover kan stikstof uit de lucht in de grond binden); de koeien produceren mest en deze mest is weer de basis voor de bodemvruchtbaarheid.

Pionier
Zonnehoeve is ook een pionier in de wijze waarop zij zichzelf organiseert. Er is een groep van ondernemers en het bedrijf groeit richting een coöperatie waarin buitenstaanders kunnen participeren. Er is een zorgboerderij, een manege, een bakkerij, een tuinderij en een Hofwebwinkel, waar je ook je biodynamische boodschappen kunt bestellen. Na een succesvolle crowdfunding campagne is ondernemer Têka Kappers op dit moment bezig met biodynamische zuivel van Zonnehoeve.

www.zonnehoeve.net

OMEGA & MORE

BIOLOGISCHE KOKOSOLIE

OLIEBOLLEN IN KOKOSOLIE



WITSENBURG
natural products b.v.

Keeping it pure and simple!

Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen staat hoog in het vaandel bij Omega & More.
We ondersteunen bijzondere sociale projecten met betekenis voor mensen in nood. Kijk op www.omegamore.nl voor meer informatie.

Veel superfoods in de nieuwe chocoladecadeautjes van CHOCOdelic

Of je nu sexy gezondheidsfreak bent, wereldverbe-
teraar, pure fijnproever of gewoon van lekkere
chocolade houdt, CHOCOdelic heeft het allemaal
in zich. CHOCOdelic gebruikt uitsluitend de verfijn-
de Zuid-Amerikaanse rauwe cacao, geproduceerd
door kleine duurzame coöperaties. De cacaobonen
worden niet gebrand, maar verwerkt bij lage tem-
peraturen (rauw!), waardoor de chocolade rijk blijft
aan natuurlijke antioxidanten en vitaminen.

CHOCOdelic is dé leverancier in de raw-superfood-
snackcategorie, met merken als: Ombar, Rawbite,
Beond, Pulsin en natuurlijk CHOCOdelic. De
CHOCOdelic Choco Nuts en Choco Fruits bestaan
uit een unieke combinatie van rauwe bessen en
noten omhuld met een laag rauwe cacao.

Daarnaast heeft CHOCOdelic drie nieuwe varianten
aan haar rauwe chocoladelijn toegevoegd: de Choco
Chia Truffles, Banana Baobab Bonbons en
Extremalism Cacao Beans. De Choco Chia Truffles
bevatten de superfoods geactiveerde amandelen,
chiaproteïne en cacaonibs. En is daarmee echt
powerfood. De Banana Baobab Bonbons zijn zeer
geschikt voor kinderen, want ze zitten vol fruit
(banaan, dadel, kers, rozijn) en baobabpoeder. Ook
bevatten ze extra superfoods zoals gemalen rauwe



cacaonibs, en ze hebben een krokant buitenlaagje
van chiazaad en zwarte sesam.

Extremalism Cacao Beans, een extreme chocolade beleving!
Ontstaan in samenwerking met Emilio Greco en Pieter
C. Scholten van ICK Amsterdam, platform voor
hedendaagse dans. Het doel: tot het extreme gaan.
Het is gelukt, het verfijnd 'cadeautje' heeft het in
zich: maximale kwaliteit en smaak dankzij minimale
bewerking. Extreem van smaak en een sensatie in je
mond. Een kwestie van zelf ervaren.
CHOCOdelic is vrij van geraffineerde suikers,
veganistisch, paleo en biologisch.
Prijs: Extremalism 5,49 euro voor 70 gram.
Verkrijgbaar bij de meeste biologische supermarkten
en webshops.

www.chocodelic.nl



E-mail naar chocodelic@debeterewereld.nl
en maak kans op 1 van de 10 zakjes
Extremalism!



Win het GingerLove verwenpakket!

GingerLove geeft 10 verwenpakketten weg. Je
krijgt de signature 'LoveBox' met daarin een
doosje GingerLove (Gember & Citrus) met 2 kop-
pen en schotels. Met een doosje GreenLove
(Matcha Groene Thee & Appel) en DetoxLove
(Kurkuma, Ananas, Bergamot, Gember en
Citroen) als leuke extra.

Waar te koop?
De classic versies, met Fairtrade rietsuiker, zijn ver-
krijgbaar via Bol.com en de webshop van
GingerLove. De ongezoete bio versies zijn verkrijg-
baar bij Ekoplaza en de webshop van Ekoplaza.

Meer informatie op GingerLove.be

Super Healthy Hot Drinks
GingerLove en de andere Hot Drinks zijn natuurlijke
energie boosters en echt heerlijke, voedzame tussen-
doortjes. Ze zijn veganistisch (en dus lactosevrij), raw
en glutenvrij.
Alle drinks zijn samengesteld uit biologisch fruitpoe-
ders. Zo verwerkt om alle voedingswaarden optimaal
te bewaren. Je krijgt dus een heleboel gezonde
energie binnen met een voldaan gevoel door de vele
vezels.



E-mail je gegevens naar
GingerLove@debeterewereld.nl en maak
kans op 1 van de 10 verwenpakketten.



BIO PLANETE
Huilerie Moog fondée en 1984

Approved
FAIR TRADE
BY ECOCERT

Onze avocado-olie –
een heerlijke Fair Trade-olie
van biologische kwaliteit



Bekijk onze video en leer meer over het
Fair Trade-project in Kenia en onze inzet voor
verbetering van de leef- en werkomstandigheden
van de lokale bevolking.

Met vriendelijk groet



Verkrijgbaar in
de biowinkel.

www.bioplanete.com

UNIEKE UITVINDING

Hoofdpijn na 1 glas wijn?

23% van alle wijn drinkers heeft
last van wijn: meestal hoofdpijn
of slapeloosheid. Vaak is sulfiet
de oorzaak. Voor iedereen die
hier last van heeft, is er nu een
oplossing: Sulfree.

- 1 druppel Sulfree in je glas wijn zet alle
vrije sulfiet om in het veilige sulfaat
- De smaak van de wijn blijft gelijk:
Sulfree is smaakloos
- Voor witte wijn, rode wijn, rosé, port &
bubbels





Jacqueline Niesten

**Sulfree is ontwikkeld door
Jacqueline Niesten**

'Als vinologe en sulfietgevoelige heb ik
Sulfree ontwikkeld. Zodat iedereen
weer van wijn kan genieten.'

Sulfree zelf proberen?

Bestel het eenvoudig op www.sulfree.nl
of koop het bij de Vitaminestore.
1 flesje voor 100 glazen kost € 8,95.



SULFREE
Met 1 druppel de sulfiet uit je wijn

[GO PURE]

Wat kraakt daar zo lekker?



Wat kraakt daar zo lekker?
GoPure biologische groentechips hebben 'alles': een lekkere bite, verfijnde smaak en verschillende texturen. Geniet van een rijk arsenaal aan wortels, bietjes, de 'vergeten' pastinaak en zoete aardappel, bereid in 100% biologische zonnebloemolie, met als enige toevoeging een snufje zeezout.

Straight from the land
www.gopure.org

H’eerlijke biologische chocolade; steeds meer een betere wereld!

Viva la vida! Viva Vivani!

Smaken verschillen, maar velen zijn het hier wel over eens: chocolade prikkelt de zinnen, is soms ‘verslavend’ lekker, en op z’n minst houdt het ook de gemoederen bezig.

Dankzij het Origin Chocolate Event, met de wereld-top in Amsterdam aanwezig, ben ik met name de donkere chocolades gaan waarderen. Voor de gelegenheid sprak ik met Alexander Kuhlmann van Vivani, producent van biologische chocolade die speciaal voor Nederland een tablet van 99% cacao introduceert.

Tekst: Erwin Polderman





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.



Nederlanders houden in ‘t bijzonder van donkere chocolade. Hoe reageert Vivani hier op?

Dat klopt, en dan met name de chocolade met een hoog percentage cacao. Hoe ‘bitterder’ des te lekkerder, lijkt wel. Wij merken het aan onze “Fine Dark 92%” die in Nederland veel gekocht wordt. Om op die vraag in te spelen en ook om onze waardering voor onze Nederlandse klanten aan hen te laten zien, heeft Vivani speciaal voor Nederland de “Fine Dark 99%” op de markt gebracht.

Wat valt er te vertellen over de gezondheidsaspecten van donkere chocolade?

In principe geldt: hoe hoger het gehalte aan cacao, des te minder suiker er in zit. Alleen al hierom is donkere chocolade een stuk beter voor je lijf dan de witte en ‘volle melk’ varianten. Daarnaast, rauwe cacao wordt ook wel een superfood genoemd. Niet zo gek, want het bevat vele waardevolle mineralen en antioxidanten die ook bij de verwerking behouden blijven. Kortom, donkere chocolade is met recht een van de verantwoorde tussendoortjes. Souffood en superfood tegelijkertijd!

Die genoemde 99% reep is de top van jullie donkere chocolade. Wat valt er te vertellen over die specifieke smaak?

Bij chocolade met een extreem hoog cacao-percentage ligt het gevaar op de loer dat het al snel wat muffig en zurig kan smaken, maar Vivani heeft daar wat op gevonden: voor onze “Fine Dark 99%” gebruiken we een bijzonder milde, biologische cacao uit Panama als ook een kwalitatief hoogwaardige cacaoboter. Het resultaat is dat het heerlijk smaakt en de chocolade als een engeltje op je tong smelt! En het gebruik van natuurlijke kokosbloesemsuiker geeft de chocolade subtiele tonen van karamel. Echt een must voor elke chocoladeliefhebber.

Wat zijn de voordelen van kokosbloesemsuiker?
Met recht een geschenk van de natuur! Dit natuurlijke zoet bevat nog vele goede stoffen en het geeft Vivani chocolade die heerlijke tonen van karamel. Verantwoorder snoepen, maximaal genieten.



Ecuador staat bekend als het geboorteland van chocolade. We horen ook fantastische verhalen over Panama. Wat kan je hierover vertellen?

Dat land is tot nu toe nog een relatief onbekend cacao-land, in de schaduw van buurlanden als Ecuador, Peru en ook Dominicaanse Republiek. Toch wordt er op hoog niveau gewerkt en kwaliteit geleverd, met name in het westen van Panama, aan de grens met Costa Rica. Op de eilandengroep Bocas Del Toro verwerken inheemse boeren de cacao nog volgens traditionele manieren. En dat proef je! Het Panamese klimaat schept de perfecte omstandigheden voor de verbouw van cacao; gelukkig maar want de cacaoboem is een echte diva in de plantenwereld.

Over naar Vivani als organisatie en merk. Wat wil je hierover delen met onze lezers?
Vivani is als merk inmiddels al zo’n 15 jaar in de biologische winkelschappen verkrijgbaar, en ondertussen in meer dan 50 landen wereldwijd. Er gaat veel tijd en energie naar het realiseren van de best mogelijke kwaliteit en naar steeds weer

nieuwe recepturen, ook om steeds weer geen synthetische aroma’s noch goedkope smaakstoffen hoeven te gebruiken. In de chocoladefabriek van Vivani maken we gebruik van ruim 100 jaar ervaring, en leggen we de focus op het gebruik van de best mogelijke kwaliteit van biologische grondstoffen die er voorhanden zijn. Dankzij de enorme volumes kunnen wij zowel de consument een gunstige verkoopprijs als de boer een zeer faire prijs aanbieden. Ik denk dat dat Vivani uitzonderlijk maakt: de beste biologische kwaliteit, voor een faire prijs.

“Vivani zegt NEE tegen elke vorm van kinderarbeid” in de chocolade-industrie. Hoe maakt Vivani dit duidelijk wereldwijd, en wat kun je vertellen over de reacties?

Wij hebben een tijd geleden inderdaad de handschoenen opgepakt om kinderarbeid tegen te gaan. Vivani maakt graag dit statement. Het is met name een probleem dat zich voordoet in cacao-plantages in Afrika; in Midden-Amerika zie je deze ontwikkeling gelukkig weinig.



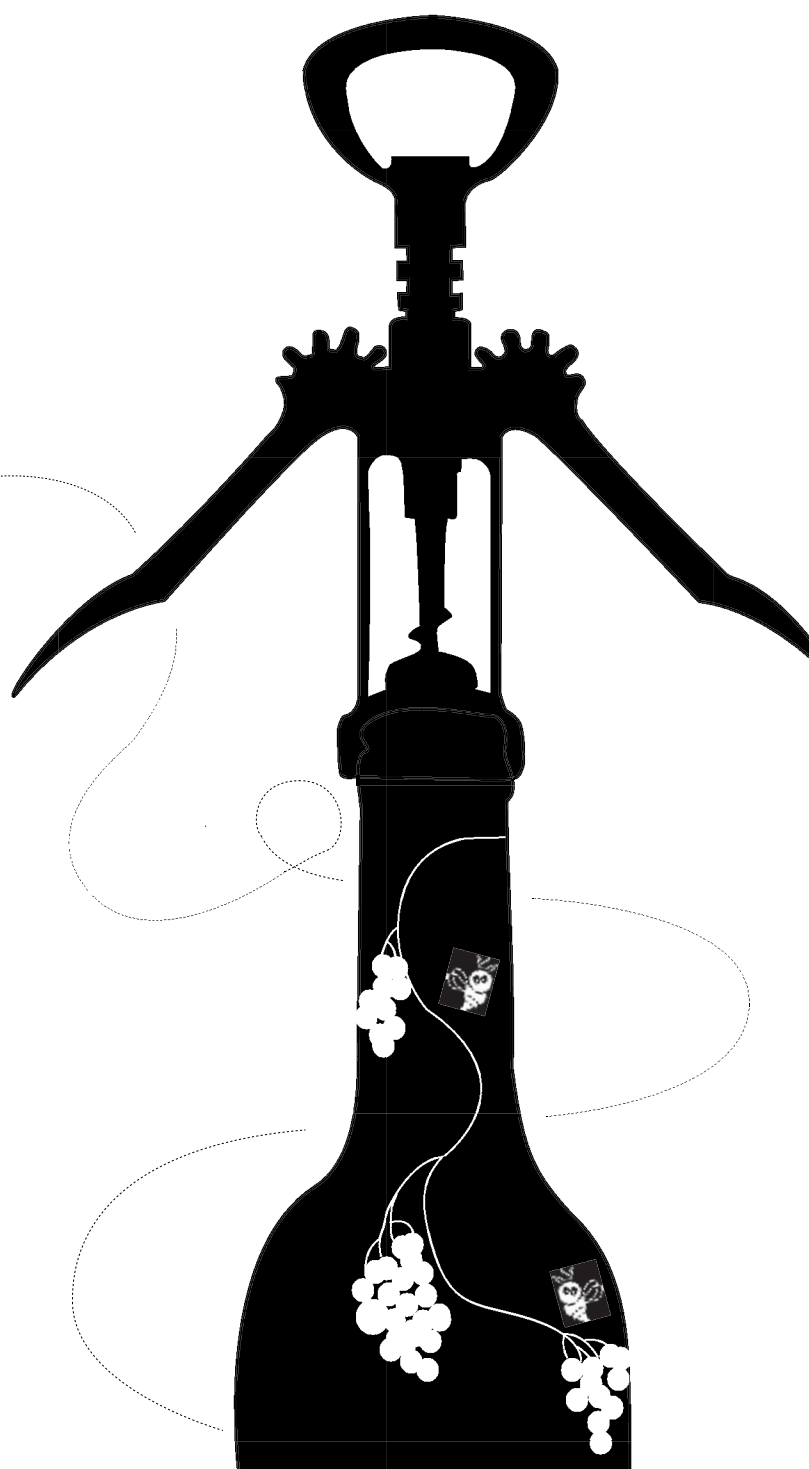
In 2012 hebben wij met de organisatie “Kinder-Nothilfe” via het project “Kids for Kids” geld bijeen verzameld voor kinderen in Haïti. Uitgerend in dat land, buurland van het belangrijke cacao-land Dominicaanse Republiek, is de situatie door de vele natuurrampen uiterst precair te noemen. Veel humaan leed, waaronder weeskinderen die gemakkelijk ten prooi vallen aan handelaren. Dankzij het project en de steun van iedereen die geld inbracht, kregen kinderen een thuis, als ook verzorging en voeding. Meer info is te vinden op www.vivani.de/kidsforkids.

Heeft Vivani zichzelf nog meer doelen gesteld?

Een van de belangrijkste doelen ligt in de uitdaging het productieproces nog meer ecologisch-vriendelijk te maken; van boom tot boon, en de verpakking inbegrepen! De eerste stap hiertoe hebben we gezet met onze vegan chocolade “iChoc”, die een 100% ecologisch-vriendelijke verpakking heeft. Verder zijn wij in de fabriek geheel over op echt groene stroom. Soms nemen zaken gewoon wat meer tijd dan we willen, maar de grote met alle kleinere maatregelen bij elkaar, zorgen ervoor dat Vivani al een grote maatschappelijke winst heeft behaald.

Wat kunnen we in de toekomst nog meer van Vivani verwachten?

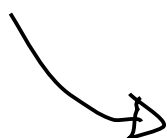
Wat trends betreft, we lopen altijd al een beetje op de tijd vooruit. Bijvoorbeeld met de veganistische chocoladevarianten. Liefhebbers van Vivani kunnen er op rekenen dat wij ook in de toekomst voor smakelijke verrassingen zullen zorgen! www.vivani-chocolate.de



*vegan
friendly!*

DE BETERE WIJN

*per fles doneren wij
15 cent aan
stichting lovebeeing*



Te koop bij o.a.



Volg ons op
[Facebook.com/DeBetereWijn](https://www.facebook.com/DeBetereWijn)
of kijk op
www.DeBetereWijn.nl

Bio-logisch!

Jezelf weer verbinden met wat je eet, waar het vandaan komt en wie het maakt. Oftewel: terug naar de oorsprong! Zodat je bewust kan kiezen wat goed is voor jou en voor de wereld om je heen. Onze passie is biologisch eten: natuurlijk, gezond en extra lekker! Er valt veel te vertellen over biologisch, maar bio moet je vooral ervaren. Dat wil zeggen ruiken, horen, zien en proeven! Dus ga lekker fietsen langs biologische boerderijen, maak een nieuw gerecht met biologische producten, of ga zelf een keer aan de slag bij een biologisch bedrijf.

Bionext en het verhaal van de paprika

Als consument koop je bewust je dagelijkse boodschappen, liefst biologisch. En je kiest ook bewust je winkel uit. Maar om die keus ook echt te hebben, moet er achter de schermen veel werk verzet worden.

We kopen met zijn allen elk jaar meer biologische voeding. In tien jaar tijd zijn de consumentenbestedingen in Nederland verdubbeld. Dat zie je terug in de winkels. Supermarkten hebben tegenwoordig een basisaanbod in de schappen en in de speciaalzaken en biosupers kun je alles vinden wat je zoekt. Producten zien er aantrekkelijker uit en de kwaliteit is met sprongen vooruit gegaan. De partijen die daarvoor verantwoordelijk zijn - van boer tot winkel - werken samen in de ketenorganisatie Bionext, en dat is uniek in voedselland.

Niet makkelijk
Bionext heeft een eigen 'college' waar de aangesloten bedrijven kennis kunnen tanken, van consumentengedrag tot trends tot wet- en regelgeving. Ook zorgt Bionext voor informatie naar consumentenmedia, en tegenwoordig ook naar bloggers, vloggers en kookschrijvers. Want biologisch is geen 'makkelijk' onderwerp. Biologisch betekent: zo natuurlijk mogelijk geproduceerd. Bij een aardappel gaat het dan over bestrijdingsmiddelen. Bij een pak karnemelk draait het om dierenwelzijn, en bij een diepvriespizza bijvoorbeeld over de afwezigheid van kunstmatige toevoegingen.

Maffia
Maar er is voor Bionext meer werk aan de winkel. In een markt die stevig groeit zijn er ook kapers op de kust. Zo had de georganiseerde misdaad in Italië vorig jaar een 'projectje' waarbij gewoon voedsel als biologisch werd geëxporteerd. Bionext probeert te voorkomen dat dit soort partijen voedsel op de markt komen, met internationale samenwerking en aandacht voor wetgeving en controle. Handel- en verwerkingsbedrijven die bij Bionext aangesloten zijn, hebben zelfs een eigen monitoring- en risicoanalysestelsel opgezet waarbij meteen aan de bel getrokken wordt als er ergens iets niet pluis lijkt. Zo blijft biologisch het best gecontroleerde voedsel dat er te koop is.

Paprika ®
Nog een voorbeeld van waar Bionext zich druk om maakt. Kun je als bedrijf eigenaar worden van



Is paprika een uitvinding? NEE!

een paprika, zodat voortaan het zaad nog alleen bij jou te koop is? Dat zou boeren slaaf maken van de zaadleverancier. En toch is dat precies wat er dreigt te gebeuren. Steeds vaker vragen grote agro-chemische bedrijven als Syngenta en Monsanto octrooi aan op de erfelijke eigenschappen van planten of dieren.

Syngenta heeft bijvoorbeeld eigendomsrechten gekregen over alle paprika- (en peper)zaden, -planten en -vruchten die een natuurlijke afweer hebben tegen witte vlieg. De planten zijn ontwikkeld door een kruising van een commercieel paprikaras met een wilde paprika die de gewenste eigenschap al bezit. Klassieke veredelaars hebben geen vrije toegang meer tot het basismateriaal van de plantenveredeling: plantenrassen en wilde planten. Want met een octrooi krijg je ook zeggenschap over alle planten- of dierenrassen waar deze eigenschappen in zitten en over alle producten die daaruit voortkomen zoals zaden en voedsel. Het gaat Syngenta niet om duurzaamheid of beter voedsel, maar alleen om winst voor de aandeelhouders. Bionext probeert met diverse campagnes, juridische acties en lobby overheid en consument bewust te maken van het probleem. Zodat de boeren en dus ook de consument straks nog wat te kiezen hebben.

André Brouwer, namens Bionext
www.bionext.nl



Dit keurmerk, het EU-logo, garandeert dat het product biologisch is

OERsterk: gezond, fit en slank volgens de natuur

Veel mensen zijn uit balans. Uit onderzoek van het RIVM blijkt dat 72% van onze voeding ongezond is en dat 75% van de bevolking zelfs de dagelijks aanbevolen beweging niet redt! Met een gezonde leefstijl voel je je beter en heb je een hogere levensverwachting. Maar wat is precies gezond?

Drs. Richard de Leth ontwikkelde het OERsterk-concept voor een optimale gezondheid op het gebied van vier principes: voeding, beweging, ontspanning én mindset. Met de natuur als uitgangspunt. Hij schreef hierover drie bestsellers: 'OERsterk', 'OERsterk Eten' en 'OERsterk Leven' waarvan al meer dan 85.000 exemplaren zijn verkocht.



Daarnaast geeft hij lezingen, Workshops en Masterclasses. Als aanvulling hierop ontwikkelde hij de OERsterk-leefstijlapp met wekelijks gezondheidsnieuws, prikkelende informatie, heerlijke recepten en talrijke tips om direct toe te passen. OERsterk stimuleert je om in kleine stappen je gedrag te veranderen en gezonde gewoontes eenvoudig in je dagelijks leven te integreren. Gemiddeld voel je al binnen vier weken veranderen! Verander je leefstijl en word OERsterk!
www.oersterk.nu

Vier de feestdagen met Bee natural cosmetics van de Traay

Hoe leuk is het om een dierbare een cadeau te geven? Dat vonden ze bij de Traay een goede reden om twee leuke geschenksets te maken met een bad & douche 250 ml en bijpassende body milk 150ml. In de meest favoriete geuren lavendel & sinaasappel en rozen.



De twee producten zijn verpakt in een kwalitatief en vrolijk doosje dat kan worden gebruikt om allerlei spulletjes in te bewaren. Daar heb je lang plezier van en is ook nog duurzaam! Adviesprijs: €11,90

De Traay heeft nu ook een heerlijk product voor mannen geïntroduceerd! Een hair & body wash voor onder de douche waarmee je je haar en lichaam in 1x kan wassen. Gemaakt met milde wasactieve stoffen, biologische honing van de Traay en andere natuurlijke ingrediënten zoals biologische essentiële olie of extract. Natuurlijk BDIH gecertificeerd!

Verkrijgbaar in 3 opwekkende varianten om de dag vol energie te beginnen: eucalyptus, roze-marijn en verveine. Adviesprijs tube 200ml: € 5,95
www.beenaturalcosmetics.com



Mail & Win
E-mail je gegevens naar traay@debeterewereld.nl en maak kans op 1 van de 10 Hair & Body wash voor mannen
www.detraay.com



Biologisch sushipakket winnen t.w.v. 100 euro?

Houd jij ook zo van de Japanse keuken? Unieke ingrediënten die een gerecht zo lekker en speciaal maken? En gebruik je het liefst biologische ingrediënten?

Je kunt nu gratis kennismaken met een uitgebreid biologisch sushipakket, inclusief authentiek Japans mes, eetstokjes en sushimatjes!

Kans maken? Doe dan nu mee met de mail & winactie en wie weet win jij een sushipakket vol met authentieke Japanse producten, met een totaalwaarde van 100 euro. We verloten er 5!*

Met dit pakket kun je thuis zelf de allerlekkerste, biologische sushi maken!



Wat moet je doen?

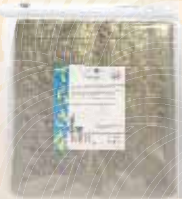
Stuur sushi@debeterewereld.nl een email met je contactgegevens en like/volg TerraSana op Facebook en/of Instagram.

MAIL EN WIN!

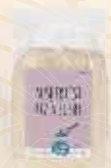
Ons Japan assortiment is vernieuwd! Aan jou de eer om deze producten als een van de eersten in huis te hebben!



superscherp authentiek Japans mes t.w.v. 45,95



50 norivellen voor lekker veel sushirollen t.w.v. 16,25



sushirijst voor de beste basis t.w.v. 2,69



zwart sesamzaad t.w.v. 2,55



sojasaus om sushi in te dippen t.w.v. 3,19



sushi-azijn voor ideale sushi t.w.v. 3,95



mirin extra boost voor de rijst t.w.v. 5,75



bijzondere umepasta als dip t.w.v. 9,45

* Mee doen kan tot 7 februari 2016. Winnaars krijgen vóór 14 februari bericht. Door mee te doen schrijf je in voor de nieuwsbrief van TerraSana.

Vegetarische Thaise gele curry met bloemkool en aardappel



Dacht je dat bloemkool alleen in Nederland gegeten wordt? Ook in Thailand kom je regelmatig bloemkool op de menukaart tegen, zoals bijvoorbeeld bij dit eenvoudig te bereiden Thaise recept.

Ingrediënten:

- 1 zakje *onoff spices!* Thaise gele-currypasta
- 1 blikje *onoff spices!* Thaise kokosroom (160 ml)
- 200 gram bloemkool in roosjes
- 1 grote aardappel in blokjes
- 1 eetlepel *onoff spices!* Thaise zoute sojasaus
- 1 bosui in reepjes
- zilverslijst

Werkwijze

- Maak een gele curry door de currypasta te verhitten in de kokosroom.
- Voeg de aardappel toe en laat de curry 10 minuten koken.
- Voeg de bloemkool toe en kook totdat de aardappel en de bloemkool beetgaar zijn.
- Breng op smaak met de sojasaus.
- Garneer met bosui.
- Serveer met gestoomde zilverslijst.

Tips

- Je kunt de groenten ook eerst stomen.
- Dit gerecht is ook lekker met wortelen.



onoff spices! maakt biologische gemakspullen, zoals kruidenpasta's voor Thaise curry's en soepen, Thaise woksauzen, kokosroom en allerlei smaakmakers, zoals sojasauzen, chilisauzen en sambal.

Met de producten van *onoff spices!* zet je niet alleen snel een authentiek Thaise maaltijd op tafel, het is ook nog eens een gezonde en duurzame keuze, want alle producten worden in Thailand biologisch en met de hand geteeld, zijn vegetarisch, glutenvrij en lactosevrij, en zijn vrij van kunstmatige geur-, kleur- en smaakstoffen.

onoff spices! is verkrijgbaar bij onder meer Marqt, Ekoplaza en de Natuurwinkel. Kijk voor meer informatie, verkooppunten en nog meer heerlijke Thaise recepten op www.onoffspices.nl

onoff spices!



Cacao Highlights



NIEUW



WWW.VIVANI.DE

Appelsientje verduurzaamt de sinaasappelteelt

Het beste onder de zon, voor iedereen



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

Als Appelsientje gaat samenwerken met Solidaridad, dan is dat reden om daar meer van te willen weten!

Onze redacteur toog naar de producent van **100% puur sap**, en ging in gesprek met Amal Kamar van Appelsientje. Dit leidde ons tot de bron van dit heerlijke sap: de Braziliaanse sinaasappelvelden.



Sinaasappelboer Hercules Cestaro

Waarom is duurzaamheid belangrijk voor jullie?
Voor ons valt onder duurzaamheid dat we nu en in de toekomst een gezond bedrijf willen zijn, dat verantwoord omgaat met mens en milieu. Voor Appelsientje hebben we dat vertaald in Voor iedereen het beste onder de zon, voor de boeren en hun plukkers, de natuur en zeker ook voor de consument.

Waarom zijn jullie gaan samenwerken met Solidaridad?
In 2012 startten we de samenwerking met organisatie Solidaridad, om meer inzicht te krijgen in de diverse elementen van de keten van tropisch fruit, op productie-, handels- en boerenniveau. Daarbij zijn sociale, economische en milieu-aspecten van belang. Het gaat ons dus niet alleen om een goede prijs voor de boer, maar ook hoe ze omgaan met hun werknemers en de impact op de natuur. Solidaridad heeft bijna 50 jaar ervaring, lokale experts in de landen en pragma-tische aanpak om de productieketen op een blijvende en positieve manier te veranderen.

Wat doen jullie om de teelt te verduurzamen?
Afhankelijk van het land en de fruitsoort zal dit verschillend zijn. Voor sinaasappels uit Brazilië zijn we een programma gestart waarbij we aandacht besteden aan het verbeteren van de positie van kleine boeren; arbeidsrechten en werkomstandigheden van tijdelijke plukkers; en het juiste gebruik van gewasbeschermingsmiddelen.

Hoe belangrijk zijn de boeren voor een goed glas sinaasappelsap?
De boeren zijn héél belangrijk voor een goed glas sinaasappelsap. De boeren hebben veel invloed op de duurzame teelt van het fruit en zij spelen een essentiële rol in de kwaliteit en de smaak van de sinaasappels. Bijvoorbeeld op het juiste

moment het fruit plukken, bepaalt hoe fruitig en vol van smaak de sinaasappel is.

Wat merken de boeren van jullie samenwerking met Solidaridad?
Wij investeren vooral in het kennisniveau en vaardigheden van de boeren. Zij zullen bijvoorbeeld speciale trainingen en begeleiding krijgen, zodat zij duurzamer en efficiënter kunnen telen met een nog hogere kwaliteit.



Wat zijn de plannen als het gaat om het mvobeleid voor de komende jaren?
Duurzaamheid is nooit klaar, het kan altijd beter. Daarom gaan we door op de huidige weg die we zijn ingeslagen. Dat betekent dat we het programma gaan uitbreiden naar andere boeren. Maar daar zal het niet ophouden. Naast de verduurzaming van de sinaasappelteelt in Brazilië, zijn we ook bezig in andere landen met sinaasappel en andere vruchtensoorten. Zo is onze banaan inmiddels Rain Forrest Alliance gecertificeerd en loopt er een project op mango's in India.

Hoe kijken jullie aan tegen de discussie dat je net zo goed een glas cola kunt drinken als een glas sinaasappelsap?
In tegenstelling tot cola wordt aan Appelsientje sinaasappelsap nooit suiker toegevoegd; het bevat alleen van nature aanwezige fruitsuikers. In een glas Appelsientje sinaasappelsap zit 17,2g suikers (per 200ml). Dit is minder dan in een glas cola, waar gemiddeld 20,8g in zit. Bovendien

Voor boeren, plukkers, de natuur en zeker ook voor de consument

bevat Appelsientje sinaasappelsap veel vitamine C en andere –van nature aanwezige- voedingsstoffen die goed voor je zijn. De meeste limonades of frisdranken bevatten deze natuurlijke voedingsstoffen niet. Daarom vinden wij een glas cola heel wat anders dan een glas 100% puur sinaasappelsap van Appelsientje.

Appelsientje scoort al heel lang goed in smaak tests waar komt dat door?
Appelsientje was in 1973 het eerste sap in pak. Sinds dat eerste pak werken wij elke dag –met veel passie en toewijding– aan onze producten. Zo proeven en selecteren wij bijvoorbeeld zelf het beste fruit dat de natuur op dat moment te bieden heeft. Om deze hoge kwaliteit te kunnen blijven bieden, is samenwerking met onze partners van essentieel belang. En dat begint bij de oorsprong, in de boomgaard.

www.appelsientje.nl/duurzaamheid



Op zoek naar inspiratie tot een meer bewuste, verantwoorde lifestyle? Een goed begin van het nieuwe jaar

BESTEL SNEL JE TICKET: DE EERSTE 400 ZIJN GRATIS DAARNA 50% KORTING

sfeervolle paviljoens
motiverende sprekers
40.000 bezoekers
actieve workshops
ontspannende massages
smakelijke proeverijen
nieuwste trends
150 leerzame presentaties
kooktheater
inspirerende informatie
**meet & greet met
bekende nederlanders**
voedingsadvies
gezondheidstesten
300 exposanten
acties met voordeel
bloggers, coaches, trainers
gratis gezondheidsgids

in samenwerking met
gezondheidsnet
nummer 1 in gezondheid



9^e editie

De Nationale Gezondheids Beurs

Bekijk het actuele programma op
www.gezondheidsbeurs.nl

Medisch
& Zorg

Beauty &
Verzorging

Eten &
Drinken

Sport &
Fitness

Body
& Mind

eHealth &
Technologie

11, 12, 13 en 14 februari 2016 Jaarbeurs Utrecht

Actuele en inspirerende beurs voor iedereen die bewuster wilt leven, zonder daarbij te hoeven inleveren.



Partner:

debetere wereld
enjoy & do good

DE BETERE AANBIEDING: 2 = 1

Bezoek De Nationale GezondheidsBeurs met 50% korting.

Bestel met actiecode **DBW** en betaal geen € 20,- maar
slechts € 10,- per ticket (géén extra bestelkosten).

Bestel kaarten via www.gezondheidsbeurs.nl of 026 377 97 36
De eerste 400 zijn **GRATIS** (je betaalt dan alleen bestelkosten).



Nieuwe, natuurlijke verzorgingsproducten van DermagiQ

DermagiQ Day en Night Cream zijn twee nieuwe producten in de DermagiQ productlijn. Beide crèmes zijn op basis van enzymrijke honing en speciaal ontwikkeld voor de droge huid.

De Day Cream is een hydraterende dagcrème die de huid zacht maakt zonder een vet laagje achter te laten. Hierdoor is DermagiQ Day Cream een ideale basis voor make-up. Vetzuren uit argan olie herstellen de huid en helpen bij regulatie van de talgproductie. Door toevoeging van Allantoïne wordt de huid zacht, met minder schilfers. De Night Cream is een intensieve nachtcrème die de huid voedt en herstelt gedurende de hele nacht. Hierdoor voelt de huid 's morgens weer soepel aan. DermagiQ Night Cream bevat hoge concentraties aan de natuurlijke antioxidanten uit honing en



Jjoba olie, die de geïrriteerde huid kalmeren en verzachten. Verder helpen Sheabutter en Rozenbottelolie om huidveroudering en rimpelvorming te vertragen. DermagiQ Day Cream en Night Cream zijn natuurlijke cosmetica producten zonder parabenen.



DermagiQ verloot 50 setjes van de nieuwe Day en Night Cream! E-mail je gegevens en een leuke reactie naar dermagiq@debeterewereld.nl en dan maak je kans!



CITY vs. NATURE

O My Bag - SS'16 collectie

Voor de SS'16 collectie haalde O My Bag inspiratie uit de steeds groener wordende stad. Een beeld waarin stedelijke architectuur clasht met de rauwe puurheid van de natuur. Deze spanningsboog komt terug in de scherpe designs, uitgevoerd in natuurlijke materialen. Ook het kleurenpalet is een verwijzing naar deze invloeden, zo hebben de kleuren eco-forest green en eco-midnight black een vaste plek gekregen binnen het assortiment.

Opvallend is de uitbreiding van de Midnight Collectie - een premium lijn uitgevoerd in zacht leer. De Fly Violet Maxi vervaardigd in dit zachte eco leer maakt van deze besteller een praktische handtas maar ook een ruime weekender – ideaal voor de reislustige stedeling. Een andere opvallende toevoeging aan de Midnight Collectie is de minimalistische en vooral tijdloze Jean Leather Backpack. Deze rugzak is exclusief te koop via de O My Bag webshop in de kleuren eco-midnight black en eco-forest green.

Trade, not aid
O My Bag staat voor zowel fairly made als voor eco friendly producten. Dit betekent dat er niet enkel op eerlijke lonen of werkomstandigheden wordt gefocust, maar dat er ook gekeken wordt naar de afkomst van het leer en hoe dit leer wordt geloid.



Het leer dat door het tassenmerk wordt gebruikt wordt regelmatig getest door de SGS*, een onafhankelijke audit partij. Daarnaast brengt O My Bag zelf ook regelmatig een bezoek aan de leerlooierijen. Zo kan er met zekerheid worden gesteld dat alle leerlapen geveerd worden op een milieuvriendelijke manier, zonder het gebruik van zware chemicaliën zoals chromium en formaldehyde. We believe we can change the world, one bag at a time.

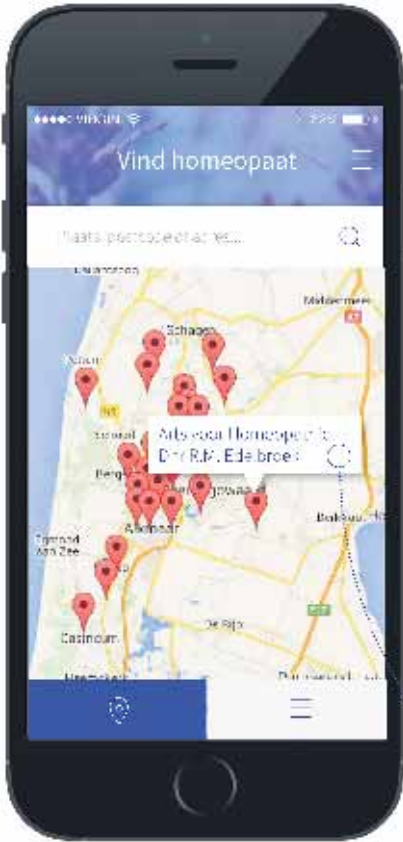
* SGS is een onafhankelijke audit partij en tevens wereldleider op het gebied van inspectie, controle, analyse en certificering op het gebied van milieu, gezondheid en veiligheid, risicobeheer, duurzaamheid en eerlijke handel.

Vereniging Homeopathie lanceert gratis homeopathie app!

Gebruik je wel eens neusspray, goudsbloemzalf of andere homeopathische middelen? Dan ben je niet de enige. Homeopathie is populair in Nederland. Het merendeel van alle Nederlanders heeft wel een homeopathisch middel in huis.

Speciaal voor iedereen die geïnteresseerd is in homeopathische middelen, heeft de Vereniging Homeopathie een handige app ontwikkeld. Via deze informatie app vind je een alfabetisch overzicht van diverse kwalen en de daarbij gebruikte planten. Je kunt ook een homeopaat in de buurt vinden of producten scannen voor meer informatie over het middel. Download de **Homeopathiewijzer app** nu gratis via de App store of Google Play.

Meer info: www.vereniginghomeopathie.nl.



Tijdens en na de feestdagen: Liv.52

Onze lever moet harder aan het werk als we wat minder gezond eten of als we bijvoorbeeld alcohol drinken. Het is heel belangrijk dat je lever goed functioneert. Geef je lever daarom een steuntje in de rug¹ met Liv.52 tabletten van Himalaya Herbals.

Het is een natuurlijk product, samengesteld met kruiden uit het Himalaya gebied die gebaseerd zijn op de Ayurveda leer.

Adviesprijs € 12,95 voor 100 tabletten.

¹Kappertjesplant (Capparis spinosa), Franse tamarisk (Tamarix gallica) en Senna (Cassia occidentalis).



DRIEHOEKSHOUDING TRIKONASANA

OEFENING

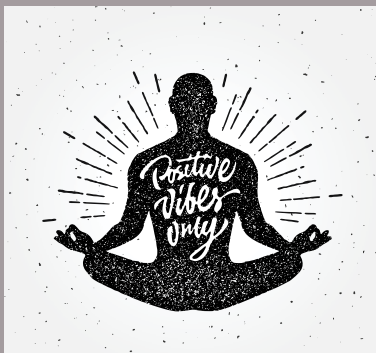


Deze asana zorgt voor kracht en een flexibele wervelkolom. Je hele lichaam werkt mee in deze houding, die overgave en balans vereist. Als je in het nu bent, zul je de asana met rust kunnen uitvoeren. Opent je hart. Het is een zinnelijke houding, waarin

je hele wezen zich opent.
• Stap met je rechterbeen naar voren. Vanuit een grote spreidstand buig je je bovenlichaam naar rechts, zijwaarts vanuit de heup. Breng je rechterhand omhoog. Kijk naar je rechterhand. Je hele lichaam opent zich en strekt zich uit in alle richtingen. Straal uit in de ruimte voor je. Borst opent naar de hemel. Je zet je leven neer. Voel je lichaam als een geheel in de ruimte. Houd contact met het tastgevoel. Kom op een uitademing terug en voel na. Herhaal de oefening dan met de andere kant.

JE KUNT GEEN YOGA DOEN. YOGA IS JE NATUURLIJKE TOESTAND. WAT JE KUNT DOEN ZIJN YOGA OEFENINGEN, DIE JE MOGELIJK ONTHULLEN WAAR JE JE VERZET TEGEN JE NATUURLIJKE TOESTAND.

Sharon Gannon



Zet je wekker op 5, 10 of 15 minuten en ga zitten!

MEDITATIE

'JIJ BENT NIET JE GEDACHTEN'

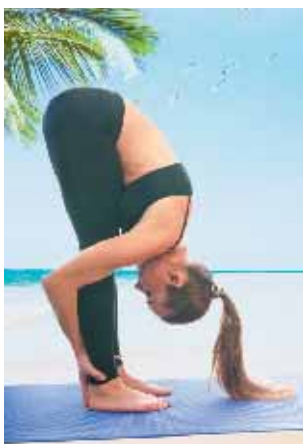
Als we mediteren zitten we stil op de grond, of op een kussentje, in kleermakerszit of de lotushouding. We bewegen we niet. Als je voor de eerste keer gaat mediteren kan het heel oncomfortabel zijn. Gedachten zullen omhoog komen waarvoor je niet kunt 'vluchten'. Tijdens het mediteren observeer je je gedachten. Het is een misverstand dat gedachten zullen verdwijnen. Ze zullen blijven komen, maar je doet er niets mee, je laat ze als wolken voorbijdrijven. Steeds breng je rustig en vriendelijk je aandacht terug naar je ademhaling.

Mediteren is inmiddels een wetenschappelijk bewezen, effectief middel tegen stress. Je wordt er gezonder en gelukkiger van. Elke dag mediteren zorgt voor meer ontspanning en een betere concentratie. Je systeem en je gedachten komen tot rust. Je komt tot je kern en wat echt belangrijk is.

STAANDE VOOROVERBUIGING UTTANASANA

Rol af naar beneden, begin met het hoofd, daarna rol je je bovenlichaam wervel voor wervel af. Wanneer je beneden bent, laat dan je bovenlichaam helemaal los naar beneden hangen. Raken de handen de grond dan pak je losjes de ellebogen. Voel de

strekking in je knieholten, maak ze zacht. Maakt het middel soepel, verbetert de spijsvertering. Verhelpt verstopping. Brengt extra bloed naar het gezicht en de hersenen, verbetert de concentratie. Tegen vermoeidheid en angst.



DE LEUKSTE KRANT VAN NEDERLAND

INTERVIEWS / AGENDA / YOGAFOOD / AYURVEDA / MAIL&WIN / MINDFULNESS



WORD DISTRIBUTEUR!

Ontvang de YOGAKRANT
4 x per jaar in je studio ter verspreiding!

Tevens vermelding van je website en logo in de krant & op www.yogakrant.nl als partner. (4x per jaar 70 kranten voor 87,00 euro (excl. 6% btw).

DE YOGAKRANT

BEKIJK ALLE EDITIES OP: WWW.YOGAKRANT.NL
MELD JE AAN OP: INFO@YOGAKRANT.NL



OMGEKEERDE HOUDINGEN: ZET JE LEVEN OP ZIJN KOP!

Omgekeerde houdingen werken verjongend. Je geest verfrist: je zet je leven letterlijk 'op zijn kop', wat helpt het vanuit een ander perspectief te zien. Je hersenen, oren, ogen worden voorzien van extra bloed en zuurstof. Je hart komt tot rust. De handstand, de kopstand, of de kaars: oefen het altijd eerst onder begeleiding van een yogadocent.
*Niet uitvoeren indien je een hoge bloeddruk hebt.

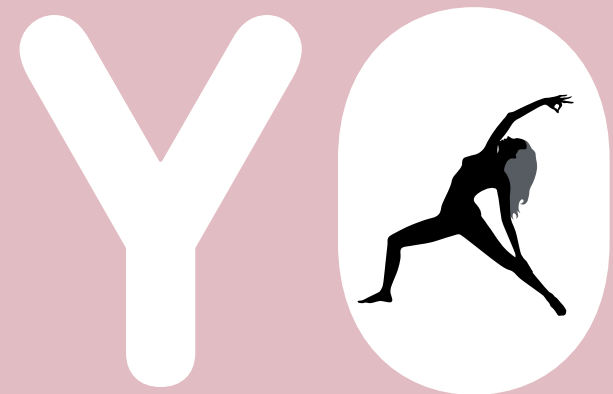


*Yoga is de oefening
van het stillen van
het bewustzijn.*

Patanjali's Yoga Sutra

WAAROM ZIJN WE MASSAAL 'AAN DE YOGA'?

Onze Westerse, jachtige leefstijl, heeft een keerzijde. Veel mensen raken burn-out (CBS: 13%). Een op de tien Nederlanders kampt met depressieve gevoelens (CBS). Ook welvaartsziekten ontwikkelen zich in rap tempo, en de link met stress wordt steeds vaker gelegd. Steeds meer groeit het besef dat een ontspannen, bewuste leefstijl bijdraagt aan betere (geestelijke) gezondheid. Een positieve invloed van yoga en meditatie op stress, burnout, depressie, ADHD, slaapproblemen en zelfs overgewicht is wetenschappelijk bewezen. Ook kun je meer mededeogen, (zelf)compassie, concentratie, geduld en tolerantie ontwikkelen met behulp van inzichten uit de yogafilosofie.



'JE NATUURLIJKE TOESTAND'

Yoga is booming! In Nederland doen zo'n 1 miljoen mensen yoga. Het aantal schieten als paddestoelen uit de grond. Zo zijn er nu yoga vakanties en yogafood. Yoga is er voor iedereen. Het is een yogakleding, en er zijn yogatassen, yogaslipjes, yogabekers, yogabroeken, yoga...

Je zou het bijna vergeten: yoga is een levenswijze, die leert de geest, het gevoel en het denken te verenigen met het goddelijke te bereiken. Yoga is een manier van het lichaam op meditatie. Het doet...



GA KE TOESTAND'

600.000 mensen aan yoga. Yogascholen, ook yogashops, yoga-apps, yogakleding, honden, hipsters, senioren en mannen. Er is pers, yogathee, yogavoeding en yogasokken. Nieuwenoude hindoeïstische filosofie en het lichaam te beheersen, om daarmee de yoga dient oorspronkelijk als voorbereiding op: èènwording van lichaam en geest.



YOGA IS VOOR IEDEREEN

Zolang je kunt ademen, kun je aan yoga doen. Veel mensen zijn bang dat ze yoga niet 'kunnen'. Maar yoga hoeft je alleen maar te 'doen'. Tijdens yoga hoeft je niet te presteren. Vergeet wie je bent, man of vrouw, goed of slecht, jong of oud. Yoga is: geen onderscheid maken, inzien dat alles één is. Tijdens yoga hoeft je niemand te zijn, en nergens aan te voldoen. Het gaat niet om vergelijken, of om hoe lenig je bent.

IK ADEM UIT EN KOM TOT RUST
IK ADEM UIT EN GLIMLACH
VERBLIJVEND IN HET HIER EN NU
IS ELK MOMENT EEN WONDER
THICH NHAT HANH



YOGA LEERT ONS
TE GENEZEN WAT
NIET ONDERGAAN
HOEFT TE WORDEN
EN TE ONDERGAAN
WAT NIET GENEZEN
KAN WORDEN.

B.K.S. Iyengar



YOGA EN DE SPIJSVERTERING

Spanning heeft invloed op je darmen. Ontspan en je darmwerking zal verbeteren. Bepaalde asana's (zoals torsies) maken dat je darmen in feite van binnenuit gemasseerd worden. Dat leidt tot een betere spijsvertering.

- Eet bewust, kauw langzaam en zorgvuldig, spijsvertering begint in je mond. Eet niet meer dan je nodig hebt.
- Eet geen vlees: het is zeer moeilijk te verteren. Als we vlees eten verbinden we ons met het leed wat het dier heeft gehad tijdens de doodstrijd.
- Bereid de maaltijd vanuit rust en liefde. Eet met dankbaarheid.



OEFENING

KAPALABHATI

Ontspan je keel en nekgebied. Schouders laag en ontspannen. Leg dan je hand op je buik. Trek eens met een kort rukje je buikwand in, en laat los. Adem met een kort stootje door je neus uit terwijl je tegelijkertijd de buikwand intrekt. Je hersenen en je bloed worden door de zuiverende ademhaling gereinigd. Doe dit tien maal, 3 sessies, op je eigen ritme. Voel na met gesloten ogen. Ervaar de stroom van energie. Kapalabhati maakt het hoofd leeg, herstelt de leverfuncties en werkt reinigend.



BALANS LICHAAM & GEEST

We leven zoveel in 'ons hoofd', dat we ons lichaam vergeten. Het werken achter een computer, veel bezig zijn met je smartphone: hierbij ligt de nadruk op het mentale. Het ervaren van je lijf als geheel zorgt dat je ontspant. En het brengt je terug in het hier en nu. Je geest beïnvloedt je lichaam, en andersom. Door balansoefeningen

breng je je hersenhelften (links ratio, rechts gevoel) in balans, waardoor je ook in je dagelijks leven meer in evenwicht bent.



SAVASANA / DE LIJKHOUDING DE KONING VAN ALLE ASANA'S

Aan het einde van een yogales laat je alle opgebouwde spanning wegvloeien in de lijkhouding. Hoe dieper je lichaam ontspant, hoe beter het kan herstellen. Ga liggen op je rug. De schouders zijn laag. Je voeten vallen uit elkaar. Voel waar je lichaam contact maakt met de grond. Bij iedere uitademing laat je meer spanning los. Maak je lichaam denkbeeldig 'leeg'. Concentreer je op je voeten. Ze hangen los aan je enkels, je schenen, je kuiten. Ze zijn warm en zacht. Je knieën, en de knieholten, zijn open. Je bovenbenen zijn zacht. Het bekken ligt breed op de grond. De buik is zacht. Blijf met je aandacht bij je lijf. Het middenrif beweegt als vanzelf mee met de adem.

TASTZIN

In yoga is het lichaamsbewustzijn belangrijk. Er is niet altijd genoeg plaats voor lachen, dansen, zingen, knuffelen of massage. Al deze dingen brengen ons in contact met ons lijf, we hebben het nodig. Anders ontstaat er een scheiding tussen lichaam en geest. Kashmiryoga is yoga vanuit het tastgevoel, bedoeld om lichaam en geest te deconditioneren en de diepere lagen van gevoel te wekken. Bij Kashmiryoga ligt het accent niet zozeer op het fysieke lichaam, maar op het energielichaam.

MEDITATIE

LICAAMSBEWUSTZIJN



Kom in je favoriete meditatiehouding zitten. Scan je lichaam: je voeten, je enkels, benen. Voel je gezicht: tintelt het of voelt het strak aan?

Maak het zacht. Voel de hoofdhuid. Je buik is zacht. Je zitbotjes raken de vloer. De ruggengraat strekt zich op naar de hemel. Ervaar je wervelkolom als de kern van het lichaam, het leven, de energie die erdoorheen stroomt. Voel het contact van je kleding met je huid. Richt je op de tastzin van het lichaam. Kun je je huid voelen? Waar voelt het warm of koud? Blijf zo zitten, je intens bewust van je lichaam. Het energie- of pranisch lichaam wordt nu wakker. De diepere lagen van gevoel ontwaken, lichaam en geest worden vrij. www.kashmiryoga.nl

DE YOGAKRANT

DE KRANT VOOR FLEXIBELE WERELDBURGERS WWW.YOGAKRANT.NL

WWW.YOGAKRANT.NL

Oorsprong

De producten van het merk Yakso zijn het resultaat van een initiatief, ontstaan door een aantal gezinnen dat ruim 35 jaar geleden is begonnen op hun zelfvoorzienende ‘Yakso boerderij’. Die groep pioniers bundelden hun kennis en gaven op een bevlogen wijze invulling aan de natuurvoedingbranche. Inmiddels is Yakso uitgegroeid tot een merk met prachtige en heerlijke Oosterse producten die nog altijd in de basis de rijke traditie van de oorspronkelijke Yakso boerderij in zich dragen.

Recept

YAKSO Seitan Tartaar

Klinkt goed, smaakt goed, kijkt goed! Oh ja én het is ook nog makkelijk te maken :) !

Aantal personen: 4
Tijd: 30 min (+ een paar uur wachttijd)

- Ingrediënten:
- 1 pot Yakso Seitan, 700gr
 - Yakso Kokosolie
 - Yakso Sambal
 - Yakso Ketjap
 - Yakso Shoyu (variant: minder zout)
 - 2 teentjes geperste Knoflook
 - 2 gesnipperde rode Uien
 - Waterkers
 - 2 Eieren

- Havervlokken
- 2 lepels Kokosolie
- 4 seizoenen Peper, Mosterd- en Uienpoeder
- snufje Zee Zout

- Bereidingswijze:
- In een keukenmachine mix je de Seitan fijn. Vermeng de Seitan in een kom met alle overige ingrediënten. Goed kneden, verde-len in gelijke eenheden en draai er ballen van die je plat drukt door een steekring. Bedek ze met vershoudfolie en laat ze een paar uur opstijven in de koelkast.
 - Daarna grill je de tartaartjes in een beetje kokosolie op laag vuur met een deksel erop, om en om ongeveer 5 min per zijde. Haal de deksel eraf en op iets hoger vuur, om en om 5 min herhalen. Blijf erbij zodat het niet te snel gaat.



- Maak het extra lekker door ze te serveren op een bedje van waterkers en het licht te besprenkelen met ketjap of shoyu, aange-lengd met een lepeltje sambal en rode ui snippertjes.



Feestdagenwens

Zin in de feestdagen? Wil jij dan ook extra smaakvol én gezond lekkers op tafel? Laat je inspireren door Maaïke, onze Yakso voedingsdeskundige van Bloei en Leef. Zij schrijft wekelijks gezonde weetjes over voeding én ontwik-kelt bijpassende recepten die naast super lekker ook gezond zijn. De meeste recepten zijn gluten-/suiker- en zuivel vrij. Dit noemt zij: 'Verwen je Blij!' . Je kunt haar vol-gen via ons of www.bloei-en-leef.nl

Gezond weetje

- Waterkers is lekker sappig, pittig en rijk aan vitamines én mineralen. Het is een super food groente, doet stress afne-men en bevordert je spijsvertering.
- Seitan is een ideale, veelzijdige vegetarische vleesvervanger. Seitan zit bomvol plantaardige eiwitten, is licht verteerbaar, calorie arm, bevat geen verzadigde vetten én bevat spore-n-elementen/micromineralen die niet door je lichaam zelf kun-nen worden aangemaakt maar die wél essentieel zijn voor al je lichaamsprocessen. Ga aan de slag en ontdek zelf de veel-zijdigheid van Seitan! (Niet geschikt voor mensen met een glutenintolerantie).

Kijk voor meer informatie over Yakso en volop kookinspiratie op onze vernieuwde website: www.yakso.nl.



Comfortabeler yoga met minder energie

Onder vrijwel elke vloer op de begane grond van welk type woning ook, zit grond. Koude grond, die de onhebbelijke eigenschap heeft de warmte uit de vloer erboven naar zich toe te zuigen. Gevolg: een koude vloer en een hoog energiegebruik om dat hinderlijke ongerief tegen te gaan. Terwijl de oplossing zo eenvoudig is: de Thermoskussens van TONZON. Die garanderen niet alleen een behaaglijker wooncomfort, maar geven ook nog eens een aanzienlijke besparing op de stookkosten. Waarom dan nog langer op die koude vloer blij-ven wonen, wanneer de oplossing letterlijk voor de hand ligt?

Het Twentse bedrijf TONZON bedacht al in 1980 een isolatie-oplossing die na 35 jaar nog steeds de meest effectieve blijkt: het Thermoskussen. Een revolutio-naire vinding die volledig opvouwbaar is en isoleert als een thermosfles. Onderzoek toont aan dat deze innovatieve isolatiemethode een veel positiever effect heeft op de vloertemperatuur dan conventio-nele isolatiematerialen. De opmerkelijke werking is

onder meer bevestigd met live-experimenten voor de tv camera's van 'Wist Je Dat?' (RTL4) en VARA's 'Kassa Groen'.

Meer comfort, minder stookkosten

De hogere vloertemperatuur die met TONZON wordt bereikt, biedt niet alleen meer wooncomfort maar ook een flinke besparing op de stookkosten. Bij gewone (lees: onverwarmde) vloeren ligt deze gemiddeld tussen de 15 en 20%; bij woningen met luchtverwarming is ze dikwijls nóg hoger en bij woningen met vloerverwarming kan de besparing zelfs oplopen tot wel 40 procent!

Nieuwbouwwoningen verbruiken vaak méér energie dan ze op papier beloven. En hebben ze vloerverwar-ming, dan is het verbruik zelfs nóg hoger. Het idee dat vloerverwarming een energiezuinige vorm van verwarmen is, klopt - bij de standaard toegepaste vloerisolatie - niet. Deze isolatie blijft de warmte namelijk gewoon uitstralen naar de koude grond, ter-wijl TONZON Thermoskussens de warmtestraling vol-ledig blokkeren. Dat is ook de verklaring voor het feit dat toepassing van Thermoskussens een bestaande vloer zelfs warmer maakt dan de vloeren van nieuw-



bouwwoningen. Veel mensen in nieuwe woningen kiezen er daarom voor om alsnog Thermoskussens aan te laten brengen. In veel gevallen is dit de best aangewezen investering om het energieverbruik ver-der omlaag te brengen en tegelijk het wooncomfort te verbeteren.

Duurzame oplossing

Met de unieke TONZON aanpak wordt ook het vocht uit de kruipruimte een halt toegeroepen, dank-zij een stevige kamerbrede Bodemfolie. Funderingsmuren, die nu nog vaak druipen van het vocht, worden kurkdroog en de muffe geur verdwijnt als in een ademtocht. De TONZON methode kortom is een duurzame oplossing die de klimaatverandering

tempert, een prettiger woning oplevert en een hoog rendement op de investering garandeert.

Kijk snel op www.tonzon.nl
Tel: 053-4332391
E-mail: info@tonzon.nl



Verwen je droge huid deze winter

De Body Butter van het merk Rio Rosa Mosqueta verzorgt de droge huid zo goed dat het pure verwennerij is.

De butter bestaat uit biologische rozenbottelolie van de Rosa Mosqueta roos, rijk aan essentiële vetzuren. Daarnaast zijn de beste plantenextracten uit Zuid-Amerika en Europa toegevoegd zoals Aloe Vera, Babassu, Sacha Inchi en Shea butter. Je huid voelt gehydrateerd, gevoed en superzacht aan! Uiteraard is de Body Butter net zoals de rest van de producten van Rio Rosa Mosqueta zonder 'nasty' ingrediënten zoals parabenen, paraffine, SLS en parfum; bovendien zijn de producten dierproefvrij.

Over Rosa Mosqueta

De Rosa Mosqueta roos uit Chili is een krachtige bloem met rozenbottels die barstensvol essentiële vetzuren zitten en retinolzuur, wat huidverouderingsteken tegengaat. De meest bijzondere eigenschap van de olie is dat het littekens, striae en andere huidonzuiverheden kan laten vervagen. Vandaar dat de olie ook wel het schoonheidsgeheim uit de Andes wordt genoemd. Op basis van deze roos is een hele verzorgingslijn verkrijgbaar die je huid jong en gezond houdt. De producten zijn verkrijgbaar bij natuurwinkels, gezondheidswinkels (onder meer De Tuinen, G&W), drogisterijen en in diverse online shops.

Kijk voor verkooppunten en meer informatie op de website www.riorosa.nl



MAIL
& WIN

We mogen 15 stuks Body Butter twv. € 16,95 verloten. Je maakt kans door je gegevens te e-mailen naar riorosa@debeterewereld.nl

Raw kokoswater

Vers kokoswater van UNOCO bevat de intrinsieke kracht van de natuur. Alleen dit rauwe onbewerkte water uit jonge groene kokosnoten, geeft je lichaam wat het nodig heeft voor de juiste balans en een optimale conditie.

Tot nu toe was het gebruikelijk om kokoswater (op zeer hoge temperatuur) te pasteuriseren om zo een lang houdbaar product te creëren. Helaas heeft dit dramatische gevolgen voor de natuurlijke rijkdom aan voedingsstoffen en de authentieke smaak. Juist om de hoge voedingswaarde en natuurlijke smaak te behouden, gebruikt UNOCO High Pressure Processing (HPP). Unoco wordt dus nooit verhit. Er worden geen conserveringsmiddelen, smaak- of kleurstoffen toegevoegd.

Pure gezondheid zie je aan de kleur

Als bewijs van optimale gezondheid en hoge voedingswaarde kleurt Unoco in het flesje van nature altijd roze. Dit is het gevolg van de oxidatie van anti-



oxidanten die alleen voorkomen in het pure water van jonge groene kokosnoten.

Direct trade

Voor het winnen van het kokoswater werkt UNOCO uitsluitend samen met Smallholders van de Filipijnen en nooit met grote plantages. Door direct in te kopen bij deze kleinschalige boeren, geeft Unoco de lokale bevolking de kans hun natuurlijke hulpbronnen te benutten om een zelfstandig bestaan op te bouwen. Kokoswater van Unoco is 100% puur kokoswater. Niets meer, niets minder. En onder andere te koop bij Ekoplaza.

MAIL
& WIN

E-mail je gegevens naar kokos@debeterewereld.nl en maak kans op 1 van de 10 Unoco-kokoswaterpakketten.



Hoe gezond zijn jouw ogen?

Achteruitgang van het zicht door een oogziekte gaat meestal zo geleidelijk dat het niet direct wordt opgemerkt. En zelfs als dat wel gebeurt, worden de klachten vaak genegeerd. Niet verstandig, want verlies van het zicht is vaak onherstelbaar. Met een online oogtest wil het Oogfonds oogziektes zo vroeg mogelijk opsporen. Met succes: binnen anderhalf jaar is de oogtest door meer dan 150.000 mensen gedaan.

Edith Mulder, directeur van het Oogfonds: "Mensen speuren steeds vaker op internet als ze gezondheidsklachten hebben. Met onze online oogtest springen we daar op in. Onze test is geen vervanging van een professioneel oogonderzoek. Het is een laagdrempelige methode om alarmsignalen zo snel mogelijk te signaleren, zodat we mensen al in een vroeg stadium van een oogziekte naar een optometrist of oogarts kunnen verwijzen."

Oogziekte zo snel mogelijk signaleren

In Nederland in een explosieve stijging te zien in het aantal mensen dat een oogziekte krijgt. Edith Mulder: "In Nederland wonen meer dan 350.000 mensen met een visuele beperking. Mede door de vergrijzing worden steeds meer mensen getroffen door een oogziekte. Door deze zo snel mogelijk op te sporen en te behandelen, kan bij 7 van de 10 mensen worden voorkomen dat ze blind of slechtziend worden. Onze online oogtest, die iedereen gewoon thuis kan doen, draagt daaraan bij."

Samenwerking met oogartsen

Het Oogfonds heeft de online Oogtest in samenwerking met oogartsen ontwikkeld. Met de test kan iedereen zelf controleren hoe het gesteld is met scherpste en contrast zien, het gezichtsveld en de centrale netvliesfunctie. Ook worden vragen gesteld die van belang zijn voor de ogen, bijvoorbeeld over diabetes, roken en leeftijd. De test geeft direct een indicatie voor een bezoek aan een opticien, optometrist of oogarts.

Over het Oogfonds

Het Oogfonds wil de explosieve groei van aantal blinden en slechtzienden in Nederland stoppen. Daarom investeert het Oogfonds in voorlichting en wetenschappelijk onderzoek. Daarnaast ondersteunt de stichting de participatie van blinden en slechtzienden in de samenleving.

www.oogfonds.nl

OOG
FONDS



Edith Mulder
directeur van het Oogfonds



Gerstegraspoeder, de enige echte

Greenfood pionier Yoshihide Hagiwara was farmaceut maar ook de ontdekker van gerstegraspoeder, wat inmiddels heel bekend geworden is.

Voor zijn eigen gezondheid merkte hij wat het sap van gerstegras kon betekenen. Hij wilde het beschikbaar maken voor meer mensen, maar kwam erachter dat de voedingsstoffen in het groene sapje slecht bewaard bleven. Daarom ontwikkelde hij een geheel eigen productieproces bij kamertemperatuur: binnen korte tijd wordt het sap van gerstegras tot poeder gemaakt, met een minimaal verlies aan belangrijke voedingsstoffen (vitaminen, mineralen). Maar bovenal zorgde hij ervoor dat de gevoelige enzymen bewaard bleven. Juist die enzymen maken dit extract zo bijzonder. De ontwikkeling van dit productieproces leverde hem de 'Science & Technology' Award op en hij noemde het product Green Magma.



zoals vitamines en het is veel makkelijker op te nemen voor het lichaam.

Topkwaliteit superfood

Dit gerstegras superfood is dus iets anders dan de reguliere gerstegraspoeders die vaak bestaan uit gemalen gras. Wij mensen kunnen gras niet goed verteren. Dit extract van het sap van gerstegras bevat meer dan 70 voedingsstoffen, waaronder vitamines, mineralen, antioxidanten, aminozuren, enzymen en chlorofyl. Het bevat geen (gras)vezels, dus er is meer ruimte voor de belangrijke bestanddelen

Door het speciale productieproces wordt de versheid en kwaliteit gegarandeerd. Dus vergelijkbaar met vers geperst sap, alleen makkelijker in gebruik en bovendien smaakt het nog lekker ook!

Green Magma is verkrijgbaar bij drogisterijen, natuur- en gezondheidswinkels (o.a. De Tuinen, G&W, DIO).

www.greenmagma.nl

Gezondheid, wat kan je er zelf voor doen?

We zeggen het regelmatig tegen elkaar: "Op je gezondheid!" Een mooie wens, maar wat dóen we eigenlijk voor gezondheid?

Gezondheid is niet alleen het afwezig zijn van ziekte, gezondheid is de mogelijkheid het beste te maken van wat er is, wat mogelijk is. Deze kracht is in ieder mens aanwezig: wat heb je nodig om je gezond en gelukkig te voelen? Ben je je bewust van de manier waarop je met jezelf omgaat en met je omgeving? Wat is de manier waarop je eet, beweegt, denkt en voelt? Hoe ga je om met stress? Hoe slaap je? Is het mogelijk om je te ontspannen of ben je bezig met alles wat je "moet"?

Je levensstijl speelt een rol bij de manier waarop je gezondheid en geluk ervaart. Het begint bij bewustzijn, een geschenk aan jezelf: tijd maken om stil te staan en te zijn. Door stilte kom je in contact met je essentie en geef je ruimte aan wat er is.

Contact met jezelf is contact met je lichaam. Iets wat we soms opnieuw mogen leren, omdat we het vergeten zijn. Met yoga kun je het contact weer voelen, en 'weten' wat je lichaam nodig heeft. Yoga geeft vrijheid en is een manier om bewust door een ziekteproces heen te gaan. Verbinding met jezelf is ook belangrijk als het



Judith Deckers, Kinderbuik&co
Foto: Gijs Versteeg

gaat om voeding: waarmee wil jij jezelf voeden, wat heb je nodig? Heb je aarde nodig (krachtig eten) of juist lucht (licht eten), heb je warmte nodig of juist niet? Ben je bereid om je (laten) voeden of zit daar weerstand? Als je jezelf toestemming geeft om zonder oordeel naar jezelf te kijken, ga je vanzelf voelen wat je nodig hebt. Jezelf geven wat je nodig hebt, dat is gelukkig en gezond zijn. Kinderbuik&co is het eerste medisch centrum waarin reguliere gezondheidszorg wordt gecombineerd met zijn wie je werkelijk bent.

Team Kinderbuik&co medisch centrum
www.kinderbuikenco.nl

De zorgverzekering die een gezonde levensstijl belooft

De Gezond Leven Verzekering

Een gezonde levensstijl loont!



ONTVANG € 50,-
BOODSCHAPPENGETOED
BIJ EKOPLAZA
+ gratis lidmaatschap
KVHN

Steeds meer mensen zijn zich bewust van het belang van een gezonde levensstijl. Het merendeel van de Nederlanders maakt regelmatig gebruik van natuurlijke geneeswijzen en een steeds verder groeiende groep Nederlanders leeft en eet bewust.

Door gezond te leven voel je je niet alleen fitter, uit meerdere onderzoeken blijkt ook dat het de zorgkosten in Nederland aanzienlijk kan verlagen. Daarom lanceren Ekoplaza en de Vereniging Homeopathie de eerste verzekering die een gezonde levensstijl belooft: De Gezond Leven verzekering. Deze verzekering biedt naast extra vergoeding voor voedingsadviezen ook extra vergoeding voor complementaire geneeswijzen. Zo maken we een gezonde levensstijl bereikbaar voor iedereen!

Jouw collectieve voordelen:

- 10% korting op de basisverzekering
- 10% korting op de aanvullende verzekering
- €50,- boodschappentegoed bij Ekoplaza
- €50,- extra vergoeding voor 1^e consult alternatief genezer of €50,- voor
- alternatieve geneesmiddelen die niet geregistreerd zijn in de G-standaard.
- Extra vergoeding voor diëtist of voedingsconsult
- Gratis lidmaatschap KVHN

meer weten? www.gezondlevenverzekering.nl

Of bel met Flexis Benefits: 088 - 6260602.

De Gezond Leven verzekering is een initiatief van:



Zorgeloos opgroeien in een draadloze wereld

Weet u hoeveel straling u in huis heeft?

Laat uw woning meten op straling

- ✓ Meer rust
- ✓ Minder stress
- ✓ Beter slapen

Gebruik nú actiecode:
'de betere wereld'

Meer weten?
www.stralinginhuismeten.nl

flow
health technology

Telefoon: 073 303 04 80 • Email: info@flowww.com

De kracht van een detoxkuur

En daar begon ik dan, aan een kuur van maar liefst zestien dagen. Vijf dagen voorbereiden, zeven dagen vasten en vier dagen opbouwen. Maar dat niet alleen. Tijdens het vasten heb ik iedere dag twee darmspoelingen gedaan, zowel 's ochtend als 's avonds. Na de kuur voelde ik me als herboren!

De reinigingskuur heet Innerwave. De 'innerlijke golf' wordt tijdens de detox in gang gezet die mensen weer laat bloeien, bewust maakt en een nieuwe levensstijl creëert. Ik had er zin in!

Tijdens de voorbereidende fase at ik zes keer per dag kleine beetjes en vrij licht. Zoals salades, rijstwafels en fruit. Zo kon het lichaam wennen aan de vastentijd. Er werd mij geadviseerd deze fase goed te voltooien zodat de volgende fase makkelijk vol te houden was. De vastdagen

waren voor mij wel even wennen omdat ik iedere dag met de slowjuicer in de weer was. Ik dronk per dag drie à vier sappen van 250 ml die voornamelijk uit groenten bestonden. Bieten, spinazie, boerenkool, wortels noem maar op!

Maar er ging ook fruit in de juicer, blender of sappenpers, als ananas, citroen, grapefruit en sinaasappels.

Die werden allemaal tot lekkere sappen verwerkt. Ik begon er handig in te worden. Ik probeerde van alles uit en maakte de meest bizarre en verrukkelijke (soms ook niet!) sappen. Tot mijn grote verbazing heb ik mij zeven dagen lang gelukkig en licht gevoeld, zonder enige hoofdpijn. Ook gingen de darmspoelingen mij goed af! Het was even wennen, maar als je weet wat het oplevert, geeft het je zoveel voldoening! De Innerwave Coach en founder Patrick Willems (die mij iedere dag heeft gecoacht) vertelde mij dat niet iedereen

I'M ALIVE!

zich zo goed voelt tijdens de kuur. Ieder lichaam is weer anders. En het kan best zo zijn dat de volgende kuur voor mij weer lastiger wordt. Maar thank God dat ik zoveel energie had!

De opbouwfase was ook erg belangrijk voor mij om vol te houden. Hoe moeilijk het ook was om die pizza te laten staan... het lichaam moet weer wennen aan vast voedsel, dus de nazorg is erg van belang. Het resultaat? Mijn huid straalt, mijn bloed is schoner en ik heb onwijs veel energie. Deze kuur heeft bij mij ervoor gezorgd dat de golf in beweging blijft!

www.innerwave.nl



Ook ervaren?

Ontdek ook de voordelen van Innerwave! We maken het je gemakkelijk: lezers van De Betere Wereld en bezoekers van De Nationale Gezondheidsbeurs ontvangen 10% korting én gratis verzendkosten!

Gebruik kortingscode: 'bodyandmindreset2016' (geldig van 1 januari t/m 29 februari 2016).

innerwave®
body & mindreset

Opnieuw een run op zorgverzekering voor de bewust levende consument!

Vorig jaar lanceerde Avéro Achmea in samenwerking met Ekoplaza, de Koninklijke Vereniging Homeopathie Nederland en Flexis Benefits een zorgverzekering die zich richt op mensen met een gezonde levensstijl: De Gezond Leven Verzekering.



Andre Rog, zorgverzekeringsexpert

Het is de eerste zorgverzekering die erkent dat preventieve gezondheidszorg de zorgkosten zal verlagen. Deze verzekering biedt naast extra vergoeding voor voedingsadviezen, extra vergoeding voor complementaire geneeswijzen ook een korting van 10% op de basis- en aanvullende verzekering. Tevens zijn er bij de meeste aanvullende verzekeringen 3 extra fysiotherapie behandelingen toegevoegd.

Volgens zorgverzekeringsexpert André Rog een logische ontwikkeling. "Het merendeel van de Nederlanders maakt regelmatig gebruik van natuurlijke geneeswijzen en een steeds verder groeiende groep Nederlanders leeft en eet bewust. Daarnaast is uit recent wetenschappelijk onderzoek onder 1,5 miljoen Nederlandse verzekerden gebleken dat bij gebruik van complementaire zorg de zorgkosten jaarlijks 10,1% kunnen dalen. Ook zien we dat werkgevers steeds vaker de Gezond Leven Verzekering onder de aandacht brengen van hun personeel."

Enorme interesse

Net als vorig jaar na de lancering van de verzekering worden de initiatiefnemers opnieuw overspoeld met informatie aanvragen. Dit bevestigt de behoefte voor deze specifieke zorgverzekering. Naast genoemde extra vergoedingen worden nieuwe verzekerden



automatisch lid van de Koninklijke Vereniging Homeopathie Nederland en ontvangen EENMALIG een boodschappentegoed bij Ekoplaza ter waarde van € 50,00 per betalende verzekerde.

Premies

Naast de extra vergoedingen biedt de Gezond Leven Verzekering ook nog 'ns 10% korting op de basis- EN aanvullende verzekering. Hiermee komt de voordeligste basisverzekering (met een maximaal eigen risico) uit op iets meer dan € 80,00. De aanvullende

verzekeringen variëren tussen € 13,68 en € 42,30 per maand.

Informatie en ondersteuning

Alle informatie, inclusief een premie- en dekkingsoverzicht is te vinden op www.gezondlevenverzekering.nl. Hier kan de verzekering ook online worden afgesloten. Liever iemand aan de telefoon? Neem dan contact op met de Gezond Leven Helpdesk van Flexis Benefits op nummer 088 626 06 02.

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.



DE ENIGE ZORGVERZEKERING TER WERELD MET EEN HART VOOR VEGA:

DE VEGAPOLIS!

Wees de verandering die je zelf wilt zien

Collectief gezond

Mijn lieve moeder, de wijze yogadocente, gaf me als kind de mooiste denkbare les mee: leef het leven. Daarmee zette ze alle deuren wijd voor me open, ik kies ervoor om op een gezonde en gelukkige manier oud te willen worden, in harmonie met alle geliefden en in volle respect voor alles wat de natuur schenkt. Positief, blij, open, echt een steentje bijdragen, zo wil ik zijn en daarin vind ik steeds meer geestverwanten. Samen kunnen we echt iets bereiken, dat merk ik steeds meer.

Het gaat er niet om dat je stokoud wilt worden. Het gaat erom hoe je stokoud wilt worden. Het is echt een keuze. En natuurlijk, ik ben wat dat betreft grenzeloos dankbaar dat ik als culinair journaliste zoveel mensen mag inspireren gezond en lekker te eten, dat mijn recepten op smullen gericht zijn maar óók op een betere wereld. En net zo dankbaar ben ik dat ik in Nederland leef, het enige land waarin een gezond leven beloond wordt met een collectiviteit-korting op mijn zorgverzekering. Dat is bijna te briljant voor woorden en dat je, door voor de Vegapolis te kiezen, vermeld wordt doordat je vleesvervangers kunt declareren, korting krijgt bij vegetarische restaurants, 50 euro boodschappen cadeau kunt krijgen bij de Vegetarische Slager, is fijn, maar...

...Leven is een eindeloze cyclus van geven en ontvangen. En in de basis telt voor mij dat ene. Dat wij, jij en ik, door onze keuze met geestverwanten kunnen bewijzen dat een plantaardige levensstijl gezonder is. Dat we onze gezonde lifestyle kunnen verzekeren, in plaats van onze ziekte. Het voelt fijn en goed dat met mijn geld The Peas Foundation in samenwerking met de universiteiten van Wageningen en Delft onderzoek doet naar de ontwikkeling

van vleesvervangers. Ik was plaatsvervangend trots toen recent bleek dat er een apparaat is uitgevonden dat van 100 % plantaardige producten een 100 % plantaardige biefstuk maakt!

Een vriendin wees me erop dat de Vegapolis één van de twee unieke Zorgverzekeringen is van de Stichting Preventiepolis, dat zij had gekozen voor de Rookvrijpolis. Ik begreep haar goed. Nu het anti-rookbeleid en de voorlichting aan onze kinderen onder druk staan, is het voor ons, moeders van zowel pubers als kids onder de tien, van groot belang dat er Stop-met-roken-cursussen in het basispakket blijven. Ik gun het onze jongste kids ook zo, dat ze nooit zullen beginnen met die stinkende sluipmoordenaars, dat ze later studeren en werken in schone, rookvrije ruimtes...

Ikzelf kies voor de Vegapolis. Mijn hart ligt al mijn leven lang bij dat gezonde, lekkere eten, goed voor jezelf, de dieren en de planeet. Hoe kan ik jou daartoe verleiden, als ik zelf argeloos voor 'zomaar een polis' zou kiezen? Samen met jou wil ik naar een wereld waarin betere vegetarische maaltijden in ziekenhuizen worden geserveerd, er medische onderzoeken zonder dierproeven zijn en waarin onze gezonde levensstijl in alle opzichten echt beloond wordt. Met hoe meer wij zijn, hoe meer vruchten we straks plukken van onze eigen keuzes. Zo verzekeren we onze gezondheid. En leven we het leven.

Doe je mee?

Jacinta Bokma is foodinspirator en auteur van kookboeken Puur Plantaardig/De Dunne Vegan en De Snelle Vegetariër.



Jacinta Bokma - foto: Ilse Huizinga

Weten hoe je jezelf kunt verzekeren van de solidariteit met gelijkgestemden en daar meteen de vruchten van kunt plukken?

Ga naar vegapolis.nl of rookvrijpolis.nl. Samen invloed uitoefenen op een gezondere leefstijl via je zorgverzekering!

PS: Dubbel voordeel: als je vandaag overstapt betaalt Vegapolis 20 euro van je donateurschap van De Vegetariërsbond (Vegetariërs.nl/lekker). Voor slechts 9,95 ontvang je:

- Kookboek Vegeterranean twv. 34,95
- 4x Tijdschrift Lekker.Vegetarisch
- 10% korting bij vegalekkere restaurants
- 1 gratis dieetconsult
- Jacinta's Lekker.Vegetarisch Verwenbox, boordevol kook- en verwenproducten plus recepten twv. 40,- (5,- niet-leden betalen 10,-)



Jacinta's vega recepten voor een betere wereld

Bekijk op www.beterewereld.nl een aantal van Jacinta's verrukkelijke recepten, geselecteerd voor De Betere Wereld. Zoals:

- 3-minuten burger met Jacinta's Wonder Whisky Mayo (100 % plantaardig)
- Jacinta's crazy tasty feestsalade
- Hemelse 3-minuten modder (Jacinta's feestelijke vegan chocolademousse met geheim ingrediënt!)





Huid en intiem care met natuurzuivere honing

Dermagiq® is een nieuwe en innovatieve productlijn gericht op huidherstel en intieme verzorging. De producten zijn effectief in het verlichten van veel voorkomende ongemakken van de huid en de intieme zone. De Dermagiq® producten zijn zeer zorgvuldig samengesteld en onderscheiden zich vooral door een hoog, effectief gehalte aan honing (tot 100%, afhankelijk van het product). Voor een optimale werking van de producten is verder gekozen voor veilige, effectieve en zoveel mogelijk natuurlijke ingrediënten.

Nieuw in het Dermagiq-assortiment zijn: Dermagiq Day Cream en Dermagiq Night Cream, Dermagiq Foot, Dermagiq Foot Spray en Dermagiq Body Wash. Net als de bestaande Dermagiq producten zijn ook deze producten effectief, getest en prettig in gebruik. Voor informatie, over onze producten of over Dermagiq kunt u terecht bij uw drogist of onze website.

www.dermagiq.com



Dermagiq. Verzorging met de kracht van de natuur.

www.dermagiq.com



HEALTHBOX

DAILY | EASY | HEALTHY

BESTEL NU OP WWW.HEALTHBOX.NL

MAANDELIJKS THUISBEZORGD

HOOGWAARDIGE
GEZONDHEIDSPRODUCTEN

JE BETAALT SLECHTS € 24,95

Minstens 5 hoogwaardige producten twv. minimaal € 50
maandelijks gratis thuisbezorgd

Gezonde start
in 2016?

Neem een
abonnement!



HEALTHBOX

DAILY | EASY | HEALTHY

WWW.HEALTHBOX.NL

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.

Zuurbrand ‘blussen’ met Schüsslerzouten

Brandend maagzuur – wie er wel eens last van heeft, weet h oe vervelend dat is! Brandende pijn in het halsgebied en zuuropstoten komen bij zo’n 35% van de volwassen Nederlanders (regelmatig) voor. Vooral vetrijke maaltijden, scherpe specerijen en kruiden, koffie, chocolade, alcohol en stress vergroten de kans op zuurbrand.

In de reclames aangeprezen zelfzorgmiddelen tegen brandend maagzuur binden het (overmatige) zuur, maar doen niets aan de oorzaak. Schüsslerzouten kunnen helpen de zuurneutralisatie te stimuleren en het slijmvlies van slokdarm en keel te beschermen. **Celzouten nr. 8 Natrium chloratum (D6)** en **nr. 9 Natrium phosphoricum (D6)** staan hierbij centraal, bij chronische klachten aangevuld met **nr. 23 Natrium bicarbonicum (D6)**.

Slijmvliezen versterken en zuren neutraliseren
Zout nr. 8 Natrium chloratum reguleert de zoutzuurproductie in de maag en versterkt en regenereert het maagslijmvlies. Met zout **nr. 9 Natrium phosphoricum**, het basismiddel bij verzuring, wordt de neutralisatie van zuur ondersteund.
Bij acute klachten iedere 5 minuten afwisselend   n tabletje nr. 8 en nr. 9 opzuigen. Je kunt ook van beide 5 tabletjes in een glas water oplossen en dan elke slok even in de mond houden voor je ‘t doorslikt. Dit is vooral aan te raden wanneer je problemen hebt met lactose.
Bij chronische zuurgerelateerde klachten is toevoeging van **Sch  sslerzout nr. 23 Natrium bicarbonicum** onmisbaar; het stimuleert het waterstofcarbonaatbuffersysteem in het lichaam. Dit heeft als functie om zuuroverschotten in het lichaam te neutraliseren. Het advies is 3x daags 1-2 tabletjes.

Schüsslerzouten hebben geen bijwerkingen, zijn relatief goedkoop en gemakkelijk in gebruik. Voorkomen is beter dan genezen, dus houd uw immuunsysteem in conditie!

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



Zelfzorg

Tekst: Nanny Schutte



AANVULLENDE TIPS

Brandend maagzuur Druk op de maag	Reeds besproken: Nr. 8, Nr. 9 en eventueel Nr. 23 erbij Nr. 4 Ferrum phosphoricum (D6) ; 3x daags 2 tabletjes opzuigen Nr. 6 Kalium sulfuricum (D6) ; 3x daags 2 tabletjes opzuigen Nr. 8 Natrium chloratum (D6) ; 3x daags 2 tabletjes opzuigen Bij onvoldoende effect: + Nr. 10 Natrium sulfuricum (D6) ; 10 tabletjes/dag
Maagkramp/koliek	Nr. 7 Magnesium phosphoricum (D6) ; acuut als “hete-7” (10 tabletjes in heet water)
Maagpijn acuut	Nr. 3 Ferrum phosphoricum (D12) ; 5 tabletjes oplossen in water + Nr. 7 Magnesium phosphoricum (D6) ; 5 tabletjes langzaam opdrinken
Nerveuze klachten	Nr. 2 Calcium phosphoricum (D6) ; 3x daags 2 tabletjes Nr. 7 Magnesium phosphoricum (D6) ; 3x daags 2 tabletjes Nr. 8 Natrium chloratum (D6) ; 3x daags 2 tabletjes Nr. 9 Natrium phosphoricum (D6) ; 3x daags 2 tabletjes



Recht door zee

Zechsal heeft een nieuwe deodorant. Innovatief staat er op de verpakking.
Wat is er zo innovatief aan een deodorant?
Verschillende dingen. Er zijn alleen natuurlijke basisstoffen gebruikt dus geen aluminium of parfum, maar echt vernieuwend is het hoge gehalte magnesium.

Magnesium?
Magnesiumchloride om precies te zijn, de lichaamseigen vorm van magnesium en rechtstreeks gewonnen uit de zuiverste bron ter wereld. Op de huid werkt het desinfecterend en eenmaal opgenomen is magnesium betrokken bij heel veel lichaamsprocessen. Denk bijvoorbeeld aan het ritme van ons hart, de aanmaak van energie (ATP) en het functioneren van spieren.

Een dubbele werking dus?
Precies. In de eerste plaats is het een verfrissende deodorant met een langdurige werking tegen

zweetgeur. Daarnaast kunnen veel mensen wel wat extra magnesium gebruiken en alle beetjes helpen.

Ik zie dat er ook alcohol in zit. Prikt dat niet?
Er zit inderdaad natuurlijke graanalcohol in. Dat versterkt de desinfecterende werking. Bovendien is alcohol behulpzaam bij de opname van magnesium. En dat prikken, de deodorant is uit en te na dermatologisch getest dus dat valt reuze mee. Wellicht kan het wat prikken als je de deo vlak na het scheren aanbrengt, maar ik heb er nog niemand over gehoord. En het product is nu toch al een maand op de markt dus dat zit wel goed.

Dermatologisch getest. Toch niet op dieren?
Nee joh, ben je gek. In de ontwikkelfase hebben we onze klanten betrokken, die vonden dat erg leuk trouwens. Daarna moet het product voor het definitief is ook nog door een onafhankelijk panel onder leiding van een dermatoloog worden



getest, bijvoorbeeld of het niet prikt en irritatie geeft. Het is een heel proces. Wel heel boeiend.

Klinkt goed. Hebben jullie nog meer producten?
Jazeker. Wij zijn gespecialiseerd in magnesiumproducten die je via de huid kan opnemen. Neem maar eens een kijkje op www.zechsal.eu. Dat de Zechsal producten echt een ontdekking zijn kun je onder andere opmaken uit de klantbeoordelingen op de site via Trustpilot. Ons gemiddelde ligt - op een schaal van tien - ruim boven de negen. En daar zijn we best trots op!

Tot slot: “recht door zee”, waar slaat dat op?
Zechsal magnesium komt uit de Zechstein Zee, die is 250 miljoen jaar geleden opgedroogd en heeft zijn waardevolle mineralen achtergelaten. Zechsal is gevestigd vlakbij deze bron in Veenendam. Daarbij komt dat we onze bedrijfsvoering open, eerlijk en milieubewust is, vandaar!

Vegan Omega-3 algenolie

Met de kracht van visolie

Iedereen kent de waardevolle eigenschappen van de Omega-3 vetzuren in vette vis en visolie. De officiële lijst van lichaams- en psychische klachten door een Omega-3 tekort is lang en velen mijden vis om diverse redenen, dus wat nu? Simpel: **Vegan Omega-3 Algenolie!**

Arctic Blue komt nu met een softgel Omega-3 Algenolie die in je lichaam met dezelfde kracht werkt als visolie. Het omhulsel van de capsule is van zeewierextract, in plaats van dierlijke gelatine. En dus verleende de wereldwijde autoriteit, The Vegan Society uit Engeland, Arctic Blue het befaamde Vegan keurmerk.

Dit zijn de voordelen

Omega-3 is nodig voor het gezond houden van je hersenen, hart, ogen en allerlei andere lichaamsfuncties; als je al plantaardige Omega-3 (ALA) uit noten, zaden en oliën consumeert, is het maar de vraag of ze in je lichaam in voldoende mate worden omgezet in Omega-3 EPA en DHA, dus aanvulling middels Vegan Omega-3 softgels is aan te raden.

De softgels zijn klein en gemakkelijk met water door te slikken. En omdat Arctic Blue koploper in duurzaamheid is, is ook dit product geheel klimaatneutraal en verpakt in zakjes



(95% minder plastic). En tot slot, betaalbaar voor iedereen: check de volumedeals bij www.bol.com zonder verzendkosten.

www.arctic-blue.com

Mail & Win

Proberen? We verloten 10x een 2maands-voorraad Vegan Omega-3 algenolie, dus e-mail je gegevens met, bij voorkeur, een motivatie naar: algenolie@debeterewereld.nl.



Opgelucht ademen met de SaltPipe™



De seizoenen van hoest en verkoudheid zijn weer actueel. Wie last heeft van ademhalingsproblemen door bijvoorbeeld luchtweginfecties, astma, COPD, een rokershoest, allergieën of vernauwde bronchiën, vindt in een zoutachtig klimaat dé optimale omgeving om deze klachten te helpen bestrijden. De SaltPipe™ op basis van Halit zout zorgt ervoor, dat iedereen vanaf nu op elke gewenste plek op aarde de helende werking van de zoutmijnatmosfeer op een effectieve wijze kan ervaren om weer opgelucht te kunnen ademen!

Hoe werkt de SaltPipe™?

De SaltPipe™ reinigt het gehele ademhalingssysteem, laat de slijmvliezen tot rust komen en laat zwellingen in de bronchiën afnemen. De microfijne zoutdeeltjes in de SaltPipe™ vermengen zich tijdens het inhaleren met de vochtige adem en stromen zo het ademhalingssysteem in, waar ze het vastzittend slijm losmaken. Als het reinigingsproces van de ademhalingsorganen begint, kan men tijdens het

hoesten of niezen ervaren dat de ademhalingswegen vrijer worden. Zie voor meer info: www.saltpipe.nl

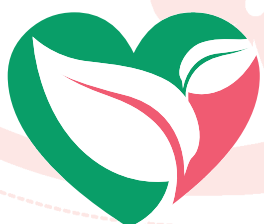
Hoe kom ik aan een SaltPipe™?

De producten worden verkocht via de drogist, apotheek en reformwinkels en zijn tevens te bestellen via de webwinkel van directhelp.nl en bewustwinkelen.nl

Voor kinderen is er een speciale variant in de vorm van een vrolijke olifant, te weten de SoleFant™. Ook deze kan probleemloos en vooral veilig worden ingezet bij benauwdheid, astma en andere luchtwegirritaties van kleine kinderen.



Kan jij wel een SaltPipe™ gebruiken? Wij mogen er alvast tien verloten onder onze lezers. Mail je naam en adresgegevens naar ademvrij@debeterewereld.nl en maak kans!



Bewustwinkelen.nl

Leef bewust, winkel bewust



Medisch hulpmiddel, lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing.

GeloRevoice keeltabletten 2^e GRATIS

geldig t/m 31-12-2015



En je longen ook Houd je huid gezond!

Het idee van ‘een gezonde geest huist in een gezond lichaam’ staat je vast wel aan. En in januari gaan we er allemaal weer voor, onder het mom van ‘goede voornemens’. Maar weet je, het kan ook vandaag: na het lezen van dit artikel. Moeiteloos.

Naast voeding heeft je omgeving een zeer grote impact op je gezondheid. Via je longen en je huid -je grootste orgaan- sta je rechtstreeks in contact met je omgeving. En daar valt een enorme winst te behalen.

De feiten

De huid beschermt je lijf tegen allerlei stoffen, bacteriën en schadelijke invloeden van buitenaf. Verder voorkomt de huid uitdroging en regelt ze de temperatuur van je lichaam. Ook wordt vitamine D in de huid aangemaakt dat je nodig hebt voor je botten, en heeft het een indrukwekkend zelfherstellend vermogen. Nu heeft onze huid elke seconde contact met oppervlakten, materialen en/of de lucht. Natuurlijk wassen we onszelf ook en ‘versieren’ we onszelf graag met verzorgingsproducten, make-up, geurtjes en steeds vaker met tatoeages. Gelukkig reageert ons afweersysteem direct als chemische stoffen zoals verzorgingsproducten en make-up via de huid binnendringen: via je bloed arriveren witte bloedcellen in je huid die de indringers onschadelijk maken. Maar steeds vaker lijken deze witte voorvechters van je gezondheid te

veranderen in allergiecellen die zich richten op één bepaalde stof. En zo bouw je langzaam een allergie op!

*Helaas ook een feit:
Voor meer dan twee miljoen (!) Nederlanders is een gezonde huid niet vanzelfsprekend. Stichting Nationaal Huidfonds ondersteunt mensen met een huidaandoening.*



Wist je dit?

Water zorgt ervoor dat de huid uitdroogt, en verdamping van water uit jouw huid neemt juist toe als het nat is!

Bovendien kunnen in water allerlei stoffen zijn opgelost; denk maar aan een reinigingsmiddel of iets dat je met natte handen aanpakt. Is je huid uitgedroogd door langer of veelvuldig contact met water, dan is neemt de bescherming af. Ook te lang en/of te heet douchen veroorzaakt uitdroging en dus verminderde bescherming.

Overgevoeligheid en eczeem

De gevoeligheid voor een stof verschilt per persoon. Wat hiervan de reden is, is niet bekend. Het gaat in ieder geval om een combinatie van factoren zoals aanleg, mate van blootstelling en waar je werkt of woont.

Soms zijn je luchtwegen overgevoelig, bijvoorbeeld na een verkoudheid. Soms is die overgevoeligheid aangeboren en reageer je op prikkels die voor anderen normaal zijn. Ook parfum kan de longen irriteren.

Huid- en longvriendelijk

Preventie, en dus zorgen dat je je omringt met schonere lucht en minder in aanraking komt met chemische stoffen en dergelijke, daar ligt de grootste winst. Dus wat korter en minder heet douchen of baderen; niet alleen goed voor je huid, maar ook voor je portemonnee!

Voorkom ook huidirritaties en allergische reacties zo veel mogelijk, door voor je was- en schoonmaakbeurten producten zonder geur- en kleurstoffen te gebruiken. Bijvoorbeeld die van Klok, die het Allergie Keurmerk van het Huidfonds dragen. Daar zijn dus géén allergenen noch parfum aan toegevoegd waardoor de kans op een allergische reactie beperkt is, en mensen met een longaandoening zoals COPD of Astma ook probleemloos deze producten kunnen gebruiken. Daarnaast zijn de producten van Klok ook nog eens minder schadelijk voor het milieu en ons ecosysteem en zijn zij gecertificeerd met het EU Ecolabel.

Tekst: Erwin Polderman



Klok, een bewuste keuze!



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

BIO • ORGANIC YARRAH

Stap over op zuiver voer in 2016!



Yarrah biologisch honden- en kattenvoer.
Goed voor jouw dier, beter voor álle dieren.



We maken puur en zuiver diervoer voor jouw hond of kat sinds 1992. Biologisch. In de volle overtuiging dat het beter voor ze is. We houden van dieren. Alle dieren.



BIO

Voer
biologisch



weeg het
voer af

07:00
19:00

verdeel voer
over 2 maaltijden



beloon met
aandacht



speel met
je dier

5 tips voor een
gezonder én beter leven



Yarrah is samenwerkingspartner van DoggyDating. Maak van de hond uitlaten een gezellig uitje voor je hond én jezelf. Download de gratis App in Google Play of de Apple Store. De App bevat bijna álle losloopgebieden in heel Nederland. Laat je hond weer even roedeldier zijn, download de App en vind nieuwe speelmaatjes voor je viervoeter.

Pure Winst!

Een 13e maand, eindejaarsbonus of spaargeld dat je graag laat renderen, maar wél op een manier die goed voelt en maatschappelijke winst oplevert? DeBetereWereld staat achter deze initiatieven!



Crowdfunding versnelt transitie duurzame economie

“Het is best vreemd dat je bij banken en pensioenfondsen weinig tot geen invloed hebt op waar je geld in wordt geïnvesteerd. Dat kan bij crowdfunding wel.” zegt Marieke Kamphuis, managing director bij crowdfundingplatform Oneplanetcrowd.

Bij crowdfunding bepaal je als investeerder zelf in welk bedrijf en innovatie je investeert en draag je op die manier bij aan de transitie naar een nieuwe meer duurzame economie. Het ultieme bewijs hierdoor is dat duurzaam crowdfundingplatform Oneplanetcrowd nu al

meer dan € 833.000 heeft opgehaald in een eigen crowdfundingcampagne om haar snelle groei te financieren. Er wordt nog steeds flink geïnvesteerd.

Grote financieringsbehoefte duurzame ondernemingen

De noodzakelijke transitie naar een duurzame economie is ingezet, een economie waarin duurzaam en sociaal ondernemerschap centraal staan. Hierbij staat de economie in dienst van de wereld en niet andersom. Met name jonge ondernemingen pionieren op gebied van duurzaamheid en zijn de motor achter technologische en sociale vernieuwing die aan de basis staan van deze transitie. Om deze innovaties te realiseren is er een grote financieringsbehoefte.

Een breed scala aan crowdfunding-projecten, met diverse rendementen, is te zien op www.oneplanetcrowd.com

Wist je dat je ook zonne-energie kunt opwekken op het dak van iemand anders? Via ZonnepanelenDelen kun je eenvoudig meedoen met een collectief zonne-energieproject. Dit kan al vanaf 25 euro!



Willem Bas van B-FOUR AGRO

Profiteer ook van de zon!

ZonnepanelenDelen bij B-FOUR AGRO

Zelf groene stroom opwekken is nog nooit zo makkelijk geweest. Jaarlijks krijg je zonnerente uitgekeerd als rendement. Na afloop van het project krijg je je eigen investering weer terug.

Doe mee het zonnedak van B-FOUR AGRO

Je kunt nu bijvoorbeeld meedoen met het zonnedak van groenteteler B-Four Agro. Eigenaar Willem Bas gaat 776 zonnepanelen laten neerleggen op nieuwe dakdelen van het bedrijf in Warmenhuizen. Dit zonne-energieproject staat korte tijd open en heeft al zeer veel belangstelling. Leuk om te weten: B-Four Agro wil klimaat neutrale én chemievrije sla gaan telen!

Zonnekracht als rendement

Met jouw bijdrage help je lokale energieprojecten die met reguliere financiering nooit zouden zijn

gerealiseerd. Net als bij eigen zonnepanelen ontvang je meer stroom op zonnige dagen. Dus, Hoe meer zonnekracht, des te hoger je rendement!

Doe ook mee, en kijk op

ZonnepanelenDelen.nl/b4agro

Mail & Win

Wij verloten 10 x een ZonneDeel (twv. € 25) inleg.

E-mail je naam, gegevens én een reactie naar delen@debeterewereld.nl en maak kans op 1 van de 10x 25 euro.



Echt rendement. Echt duurzaam

Duurzaaminvesteren.nl, het grootste platform voor duurzame energie in Nederland, combineert echt financieel rendement met maatschappelijke winst.



DuurzaamInvesteren.nl

- Grootste platform voor duurzame energie in NL
- Diverse projecten zonne-, wind- en waterenergie
- Duurzaam beleggen al vanaf 150 euro
- Verwerkt transacties (géén beleggingsadvies, géén bemiddeling)
- Tip: investeer nooit je gehele spaargeld

“Niet voor niets biedt de top van pioniers in de nieuwe Nederlandse energiemarkt, hun projecten aan via onze website” vertellen de oprichters van DuurzaamInvesteren.nl, Enrique Torres en Barry Pieters.

Diverse mogelijkheden én laagdrempelig

Dat aanbod, dat regelmatig geüpdate wordt, ziet er aantrekkelijk en divers uit: op de site zijn diverse mogelijkheden om duurzaam te beleggen te zien, verbonden aan projecten rondom zonne-, wind- en waterenergie, en variërend van **4,5% tot en met 6%** rendement. Goed om te weten:

je kunt al starten vanaf 150 euro! Hoewel investeren niet zonder risico is, zoals sparen dat in principe wel is, is die lage minimale inleg ideaal. Bijvoorbeeld als je andere mogelijkheden onderzoekt omdat je ontevreden bent over de rente op je spaargeld, of omdat je jouw 13e maand of eindejaarsbonus op een verstandigere manier wilt gebruiken.

Verder wijst het zich vanzelf: na een paar heldere stappen online is de transactie voor het project van je keuze verwerkt, en is het bedrag gestort op de rekening van een notaris die het verder in goede banen leidt.

AFM vergunning

DuurzaamInvesteren heeft een vergunning van AFM (Autoriteit Financiële Markten); waarom dan toch die 'balk' met de AFM melding? “Simpel, zo is de wet in Nederland. DuurzaamInvesteren heeft een AFM vergunning als beleggingsonderneming. Wij kozen bewust voor één van de zwaarste vormen van doorlopend toezicht.” Feit: in Nederland zijn slechts twee van zojuist genoemde vergunningen aan crowdfundingplatformen afgegeven, dus ook dat biedt vertrouwen. www.duurzaaminvesteren.nl

Armoede bestrijden, én 3-4% rente ontvangen?

Social enterprise Lendahand maakt het mogelijk direct bij te dragen aan meer werkgelegenheid in groeiende economieën zoals de Filipijnen, Ghana en Colombia. Uitleners ontvangen daarbij 3-4% rente op de verstrekte lening.

Hoe het werkt:

1. Kies een ondernemer op de website

Onze lokale partners in de betreffende landen hebben veelbelovende ondernemers geselecteerd. Het gaat om MKB'ers die doorgaans geen toegang hebben tot betaalbare financiering.

2. Verstrek een lening

Uitlenen kan vanaf 50 euro. Zodra er voldoende financiers zijn, gaat de lening definitief door en op de 1e dag van de daaropvolgende maand van start. De rente start eveneens op deze datum.

3. Ontvang geld terug met 3-4% rente

De ondernemers lossen de leningen elke zes maanden in gelijke delen af. Loopt een lening bijvoorbeeld een jaar, dan wordt dus twee keer een even groot bedrag terugbetaald, plus rente. Uiteraard kan het terugontvangen geld vervolgens opnieuw uitgeleend worden:



Oprichter Peter Heijen (links), met compagnons Koen Thé (midden) en Peter Stolze

zo worden meer ondernemers geholpen verder te groeien en worden nog meer banen gecreëerd! Doe ook mee op www.lendahand.com

Mail & Win

Deze maand maken we het nog leuker! Voor een betere wereld verloten we 50 euro om uit te lenen via onze website in een bedrijf naar keuze!

E-mail je naam, gegevens én een reactie naar lendahand@debeterewereld.nl en maak kans op 50 euro, plus 3-4% rente!



Jeans kun je leasen!



MUD Jeans droomt van een wereld zonder afval. Ieder jaar wordt in Nederland echter 135 miljoen kilo kleding verbrand. Zonde. Want, al die grondstoffen kunnen hergebruikt worden. Daarom heeft MUD Jeans het circulaire Lease A Jeans concept ontwikkeld. De kern van dit concept is dat consumenten gebruikers van jeans zijn (zoals nu ook het geval is), maar dat MUD Jeans eigenaar van de materialen blijft. Hierdoor kan MUD Jeans de materialen recycleren. Dit bespaart water (tot wel 50%) en afval.

De voordelen voor leasers? 1) Repair Service: iedere scheur wordt gratis gerepareerd! 2) Maandelijks betalen: een mooie jeans voor €7,50 per maand. 3) Switch: na een jaar een nieuwe jeans uitzoeken, guilt-free, je oude wordt tenslotte hergebruikt. De jeans zijn een mix tussen American Vintage, Dutch Design en Scandinavian Minimalism. Simpele, kwalitatieve basics. Alle broeken worden op een eerlijke wijze geproduceerd. MUD Jeans is aangesloten bij het Young Designer Programma van de Fair Wear

Foundation. MUD Jeans werkt tevens met vernieuwende technieken zoals laser en ozon. Er worden geen brushing en chemicaliën gebruikt in de bewerking van de jeans. Waar een gemiddelde spijkerbroek 7.000 liter water kost om te produceren is dat voor MUD Jeans maar 1.554. Voor een MUD Jeans is dus 78% minder water nodig.

Ga naar www.mudjeans.eu voor meer informatie!

MAIL
& WIN

We verloten 3 heren truien en 3 dames vesten
stuur een mail naar mud@debeterewereld.nl
en win zo'n warme trui!

De kracht van Dode Zeeminerale voor een gezonde, beschermde en vitale huid



De exclusieve huidverzorgingslijn XMinerals van Mineral Skin Cosmetics combineert de waardevolle en therapeutische eigenschappen van de Dode Zee als belangrijkste basis voor een langdurig jeugdige én gezonde huid.

Nieuw binnen de lijn is de Night Cream & Mask, een unieke formule die in de vorm van een nachtcrème én masker kan worden gebruikt. Voor bescherming van de huid overdag tijdens de wintermaanden is er de Hydra Day Cream SPF 35. Deze hydraterende dagcrème op basis van Dode Zeeminerale, algen, aloë vera, collageen en hyaluronzuur, zorgt voor een optimale vochtbalans en elasticiteit van de huid. De toegevoegde SPF 35 beschermt de huid tegen UV-straling, bijvoorbeeld op de skipistes. De rijke samenstelling bevat tevens voedende olijfolie, sheabutter, rijstzemelextract, soja- en tarweproteïnen, banaan-extract, alsmede teunisbloemolie (rijk aan omega 3- en 6-vetzuren). De vitamines A, E en de

antioxidant werkstoffen van o.a. Camu-Camu fruit, granaatappel, mango en papaja helpen een vroegtijdige huidveroudering voorkomen.

Mineral Skin Cosmetics biedt vijf sets aan van de XMinerals Hydra Day Cream SPF 35 + XMinerals Night Cream & Mask, samen een waarde van € 77,45 per set.

MAIL
& WIN

Ook kans maken op één van de 5 pakketten?
Stuur een mail naar
XMinerals@debeterewereld.nl

Heeft u al eens nagedacht over een laatste rustplaats in de natuur?

Naturbegräafplaats Heidepol



Misschien kent u de term natuurbegraven inmiddels wel, maar heeft u toch nog veel vragen. Wat is natuurbegraven nou precies? Wat betekent dit voor mij en mijn nabestaanden? Graag geven wij antwoord op deze vragen.

Een natuurbegräafplaats is een mooi natuurgebied waar u vrij bent een plek te kiezen. Op een prachtige locatie tussen Arnhem en Ede, nabij het Nationaal Park de Hoge Veluwe, ligt natuurbegräafplaats Heidepol. Wie deze plek bezoekt, wordt geraakt door het natuurschoon. Hier vindt men de ruimte voor rust en bezinning.



Anders dan op een reguliere begräafplaats wordt een laatste rustplaats hier vanzelf weer onderdeel van de natuur. Op de natuurbegräafplaats vindt u geen traditionele grafzerken. Enkel een houten gedenksteen markeert een graf. Zo merkt u nauwelijks dat u zich op een begräafplaats begeeft.

Eeuwigdurende grafurst

Een laatste rustplaats op Heidepol is een bijzonder alternatief voor traditioneel begraven en cremen. Iedereen kan hier zelf een plek kiezen die bij hem of haar past, onder een mooie oude boom of in het open veld. Een graf op Heidepol heeft eeuwigdurende grafurst en wordt één met de natuur. Hierdoor zijn er voor nabestaanden geen zorgen meer over het grafrecht en onderhoud in de toekomst.

Meer informatie

Heeft u vragen na het lezen van deze informatie of wilt u een afspraak maken in het informatiecentrum van natuurbegräafplaats Heidepol? Neem dan telefonisch contact op of stuur een e-mail. Voor meer informatie kunt u ook terecht op de website.

Naturbegräafplaats Heidepol
Harderijkerweg 37, 6816 VA Arnhem
Tel. 026 - 711 22 10
vraag@heidepol.nl
www.heidepol.nl

www.greencoffins.nl

GreenCoffins, een bewuste levensstijl ook na het overlijden

GreenCoffins staat voor duurzaamheid voor Mens en Milieu. Met de collectie handgemaakte uitvaartproducten van het Britse Ecoffins, houder van de Natural Death Center Award voor de beste milieu verantwoorde uitvaartkisten en als enige ter wereld producent van Fair Trade uitvaartproducten, bieden we een vriendelijk ogend groen alternatief voor de traditionele doodskist.



Onze Fair Trade producten zijn vergelijkbaar geprijsd en dragen rechtstreeks bij aan een duurzame ontwikkeling van de bevolking in enkele van de armste regio's ter wereld. Boeren en vlechters kunnen onder goede werkomstandigheden hun werk doen, worden eerlijk betaald en de WFTO controleert op kinder- en dwangarbeid. www.wfto.com

Duurzaam betekent allereerst een ecologisch verantwoorde kweek van zichzelf hernieuwende gewassen. Om deze reden minimaliseren wij bijvoorbeeld ook de inzet van hout. Belangrijk is verder dat we uitsluitend werken met niet bedreigde of risicovolle plantensoorten. Door deze werkwijze maken we optimaal gebruik van de natuur zonder haar te verbruiken en genereren we een zeer beperkte CO2 uitstoot, ook in vergelijking met kisten gemaakt van in Nederland gekapt hout.

Omdat er aan de uitvaartmanden geen voor het milieu schadelijke stoffen worden toegevoegd, blijven deze volledig biologisch afbreekbaar.



GREENCOFFINS
natuurlijke uitvaartmanden



T: 06 2243 8080 - welkom@greencoffins.nl

“Death is another part of Life.”
Er ligt veel wijsheid in de gedachte dat je, tijdens je leven, ook wat bewuster nadenkt over de manier waarop je jezelf na laat. Wat heeft jouw voorkeur? Natuurbegraven? Dat blijkt verrassend genoeg prima samen te gaan met natuurbehoud.



Jezelf nalaten aan de natuur

Wat doet dat met je, en het landschap?

Je zelf nalaten op een plekje in de natuur, die je past. Het is een trend die door steeds meer mensen met open armen wordt ontvangen. Niet zozeer omdat de meer traditionele begrafenissen en graven meer impact op het milieu hebben, al zal dat gezien het momentum van klimaatverandering zeker mee spelen (de CO2-footprint van natuurbegraven is veel lager), maar vooral omdat het gevoel er zo anders bij is: je ervaart al vooraf -tijdens het treffen van dergelijke voorbereidingen- een bijkans warm gevoel... van vrijheid, en van het opgaan in de natuur. Alsof je op een of andere wijze nog doorleeft. Je hoeft niet heel spiritueel te zijn om de symbo-

liek ervan te voelen. Juist als je vrij nuchter bent, meer down-to-earth om bedoeld deze woordgrap te maken, werkt natuurbegraven zalvend. Het voelt ook ergens ook zoveel natuurlijker en logischer, om op te gaan in de natuur.

Ook goed voor de natuur
Wat blijkt, natuurbegraven zorgt voor méér natuur. Er ontstaat letterlijk meer landschap, het wordt goed onderhouden en ook naburig, bestaand natuurlandschap profiteert mee. Een prachtig idee: dat het einde van jouw leven weer nieuw leven voortbrengt. Daar kan geen testament tegenop!

Monuta speelt in op vergroening

Een ‘groene’ uitvaart

Bewust leven betekent voor steeds meer mensen ook een bewuste uitvaart, concluderen wij op de redactie uit de groeiende belangstelling voor dit onderwerp. Wat is er mogelijk rondom een ‘groene’ uitvaart? We zetten één en ander op een rijtje en raadplegen daarbij Jurgen Theunissen, franchise uitvaartondernemer bij Monuta.

Zoveel keuze we vandaag de dag hebben in onze manier van leven, zoveel keuze is er tegenwoordig ook in de vormgeving van onze uitvaart. De tijd dat de begrafenisondernemer aan tafel schuift en vertelt hoe de uitvaart eruit gaat zien, is al lang voorbij. Mensen komen steeds vaker zelf met wensen en ideeën en verwachten daarbij deskundige begeleiding, ofwel maatwerk. Ook bij duurzame keuzes voor bijvoorbeeld kisten, auto's en rouwkaarten.

Monuta biedt in dit kader onder meer kisten van FSC hout of in plaats daarvan lijkwaden, rouwauto's op biogas, biologische catering en de mogelijkheid van online kennisgeving bij overlijden. Theunissen: “Zelf bezoek ik de nabestaanden zoveel mogelijk op de fiets. Daar wordt altijd positief op gereageerd, omdat men dat niet verwacht. En vaak vinden mensen het fijn als blijkt dat ik op fietsafstand van hen af woon. Het schept vertrouwen dat ik de komende dagen in de buurt ben.”

Natuurbegraven
Uiteraard hoort ook natuurbegraven tot de mogelijkheden bij een groene uitvaart. Hierbij word je letterlijk weer één met de natuur; eeuwigdurende graf rust op een plek naar keuze in een mooi natuurgebied, zonder grafsteen. Mensen die erg betrokken zijn bij natuur en cultuur zijn het meest geïnteresseerd in natuurbegraven, blijkt uit een enquête die afgelopen voorjaar onder een brede

“Men maakt steeds meer verantwoorde keuzes”

doelgroep gehouden is. Maar de potentiële doelgroep voor natuurbegraven is het grootst bij mensen die op dit moment voor crematie kiezen. Dit heeft te maken met de wens om nabestaanden niet met de (financiële) zorg en onderhoud voor een graf achter te laten, alsmede voor eventuele verlenging van het grafrecht; voor een

Natuurmonumenten redt het landschap!

Het Nederlandse landschap is de afgelopen decennia hard achteruit gegaan. Karakteristieke vergezichten maakten plaats voor bedrijventerreinen, nieuwbouwwijken en eentonig boerenland. Natuurmonumenten wil deze trend keren en het landschap weer in ere herstellen.

De natuurorganisatie gaat mensen vragen om mee te denken en mee te doen. Dit maakte algemeen directeur Marc van den Tweel bekend op het symposium ‘Holland op zijn Mooist’.

Landschap vervult belangrijke functies
Nederland wordt drukker, het groen in ons land steeds schaarser. Daarom moeten we zuinig zijn op de bijzondere natuur en het mooie landschap dat we hebben. De Nederlandse landschappen zijn karakteristiek, vertellen over onze geschiedenis en tonen de cultuur van ons land. Tegelijkertijd zijn ze van grote economische en ecologische waarde en vervullen belangrijke functies. Wie wil er op een zonnige dag niet naar onze prachtige Noordzeekust, met het strand en de duinen? Of over paarse heidevelden wandelen. Waar zouden we zijn zonder natuurgebieden die in tijden van hevige regenval het overtollige water opvangen.

Natuurmonumenten komt op voor het landschap
Helaas gaat steeds meer eigens verloren in Nederland. Wie door ons land wandelt of rijdt ziet steeds meer van hetzelfde. Het is de keerzijde van de groeiende welvaart. Wij zijn liefdeloos met ons landschap omgegaan, bij keuzes over de ruimtelijk inrichting van ons land. Onder druk van de economie en andere factoren verdween dit onderwerp van de politieke agenda. Natuurmonumenten wil dit sluipende proces stoppen voor het te laat is. Om onze unieke landschappen te behouden, komt Natuurmonumenten nu in actie. We vragen mensen om mee te denken en mee te doen; te beginnen bij onze waardevolle duinen. Hierbij zoeken we samenwerking met andere partijen die opkomen voor het landschap. Daarnaast willen we het onderwerp terug op de politieke agenda.

www.natuurmonumenten.nl



Foto: Jurgen Theunissen

Tekst: Nanny Schutte

BESTEL NU OP:
BAMIGO.COM



Onderkleding van Bamboe: Anti-transpirerend, strijkvrij en trendy

Bamigo is een nieuw merk onderkleding voor mannen gemaakt van bamboe. Bamboe is prachtig materiaal met unieke eigenschappen; het is zijdezacht, anti-transpirerend en strijkvrij. De kledinglijn die Bamigo in samenwerking met topontwerpers en kwaliteitsproducenten neerzet is revolutionair!

Nooit meer transpiratie vlekken!

Bamboe is een textielsoort met een geweldig draagcomfort. Het is extreem zacht, anti-allergisch, anti-transpirerend en absorbeert 70% meer vocht dan katoen. Daarnaast heeft bamboe thermo-control eigenschappen die het lichaam bij hoge temperaturen zo'n drie graden verkoelen en bij extreme kou juist warmer houden. Door de kleine gaatjes in de bamboevezels kan de kleding tot 4 keer sneller vocht absorberen en laten verdampen. Als het warm is, blijven de Bamigo T-shirts, boxershorts en sokken niet aan uw huid plakken. Uw lichaam blijft droog en raakt niet oververhit.

Duurzaam

De productie van bamboe is vele malen milieuvriendelijker dan van katoen. Bamboe groeit op een natuurlijke wijze tot wel 90cm per dag en heeft geen kunstmatige bewatering nodig.



Online bestellen

Onze Bamigo herenonderkleding is uitsluitend online verkrijgbaar. Deze kun je eenvoudig bestellen op www.Bamigo.com, een duidelijke en overzichtelijke webwinkel. Voor je bestelling hoef je niet thuis te blijven, je bestelling wordt in een speciaal ontworpen milieuvriendelijke verpakking, die door de brievenbus past, verstuurd. Op www.Bamigo.com vind je bamboe T-shirts, boxershorts en sokken.



Beste vriend

Bamigo is de beste vriend van elke man! Het voorkomt vervelende transpiratievlekken, voelt aan als een tweede huid en is strijkvrij! NO SWEAT, Bamigo!

Over Bamigo

Onze onderkleding kenmerkt zich door duurzaamheid en draagcomfort. Bamigo heeft een perfecte pasvorm, een extreem hoogwaardige afwerking en is anti-transpirerend. Door de unieke eigenschappen in combinatie met duurzaamheid is bamboe het beste alternatief voor de traditionele textielsoorten. Een 'must have' voor mannen van deze tijd! Bamigo is de beste vriend van elke man.

Bestel nu jouw onderkleding op:
www.bamigo.com!



NO SWEAT  **bamigo.com**

Return to Sender

Op het Amsterdamse Westergasterrein is de eerste Return to Sender winkel geopend. Een mijlpaal voor Return to Sender, die meteen gepaard gaat met de lancering van een gloednieuwe collectie. Manden uit Tanzania, kussens uit India, accessoires uit Zuid-Afrika en een breed assortiment handgeschept papier uit Nepal. Allemaal eerlijke, handgemaakte producten, die naast jouw leven, ook dat van de maker een stuk mooier maken. Return to Sender is een initiatief van Katja Schuurman, dat armoede helpt bestrijden door kleinschalige producenten in de armste gebieden van de wereld te steunen. De nieuwe collectie is ontwikkeld in samenwerking met de producenten en product & concept designer Joëlle Wehkamp van Studio Sjoesjoe. Deze bijzondere producten kunnen behalve in de winkel, ook op www.returntosender.nl worden gekocht en binnenkort ook in vele winkels door heel Nederland.



Eerlijke handel

Wereldarmoededag, jaarlijks op 17 oktober, is de dag waarop we stil staan bij de honderden miljoenen mensen die wereldwijd in armoede leven. Volgens Return to Sender is eerlijke handel dé manier om armoede de wereld uit te krijgen. Door samen te werken met getalenteerde producenten in ontwikkelingsgebieden wordt de lokale economie op een duurzame manier gestimuleerd. Bovendien komen ambachtelijke, handgemaakte producten hier voor een eerlijke prijs op de markt!

Optimistisch, eigenwijs, ambachtelijk

De nieuwe collectie van Return to Sender komt van uit de hele wereld, maar vormt samen toch een geheel. De collectie bestaat uit unieke woonaccessoires, feestversiering en cadeaus. Allemaal producten die met liefde voor traditie en ambacht zijn gemaakt door vakmensen uit de armste gebieden van de wereld. Gebruik van duurzame en natuurlijke

materialen staat voorop en ieder product heeft een eigen verhaal. 'Together we have a great story to tell' verwijst naar dat verhaal, maar ook naar dat van de koper, die met de aanschaf van een mooi product zelf ook een steentje bijdraagt aan een betere wereld.

Belangrijke keuzes

Katja Schuurman is trots op het succes van Return to Sender: "Toen we in 2007 begonnen, had ik niet durven dromen dat het zo groot zou worden. Het is geweldig dat we nu ook een eigen winkel kunnen openen, en zo nog meer mensen kunnen helpen. De wereld staat op het punt belangrijke keuzes te maken die verregaande gevolgen hebben. Hoe meer eerlijke handel, hoe meer mensen aan het werk kunnen en hoe groter de bijdrage aan de bestrijding van armoede. Dat is waar we op Wereldarmoededag bij stil moeten staan. Niet de armoede zelf, maar wat we eraan kunnen doen!"

Janneke Monkhorst (Managing Director): "Deze mijlpaal is ongelooflijk waardevol voor Return to Sender en laat zien dat de markt veranderd is in 8 jaar. Naast ons succes, zijn er waanzinnige duurzame merken waarmee we laten zien dat Fair trade werkt! Come and join us on our mission!"

Over Return to Sender

Return to Sender is een initiatief van Katja Schuurman en Tessa Vos, opgericht in 2007. Return to Sender verkoopt bijzondere handgemaakte producten uit de armste gebieden van de wereld. Wanneer er winst wordt gemaakt, vloeit deze terug naar projecten in deze landen, waarmee het ondernemerschap en de zelfstandigheid van de producenten verder wordt gestimuleerd. Return to Sender producten zijn verkrijgbaar via de webshop (www.returntosender.nl), in de winkel in Amsterdam (Pazzanistraat 11, Westergasfabriek) en binnenkort ook bij retailers door het hele land. Return to Sender verzorgt ook de mooiste geschenken voor bedrijven.

Zie ook www.returntosender.nl.



Volgens Return to Sender is eerlijke handel dé manier om armoede de wereld uit te krijgen

In de voetsporen van Eliza

Staat jouw vakantie ook in het teken van onthaasten en genieten?

Reisorganisatie Eliza was here kent de mooiste plekjes en heeft een lijstje samengesteld met ontdekkingen waar je culinair kunt genieten. Wat denk je bijvoorbeeld van vers gebakken brood uit de steenoven, huisgemaakte wijn van druiven uit de eigen gaard en groentes die je zo uit de moestuin haalt? Laat je verwennen op één van de drie culinaire adresjes die Eliza voor je heeft ontdekt.

Cooking & Nature, Costa de Lisboa

Tijdens mijn reizen heb ik een aantal plekjes ontdekt waar je niet alleen in de kleine dorpjes kunt genieten van de meest lekkere, lokale gerechten, maar ook bij veel-eigenaren van mijn ontdekkingen. Een goed voorbeeld is Cooking & Nature aan de Costa de Lisboa in Portugal. Culinair genieten is erg belangrijk voor eigenaar Rui en chefkok Nuno. Zij maken van elk seizoen dan ook een feestje door het menu steeds aan te passen. En wat het leuke is aan Cooking & Nature; je mag hier zelf de keuken in om een seizoensgebonden gerecht te maken.

- Gelegen midden in de natuur
- Klein kampvuurtje in de avond
- Onthaasten

Koules Estate, Kreta

Soms zijn er van die momenten dat alle puzzelstukjes ineens op hun plek vallen. Bij Valia en Giorgos buiten op het terras geniet ik van het natuurschoon waar ik maar geen genoeg van krijg. Terwijl ik een slok neem van mijn wijn, geniet ik van de olijfbomen die rustig bewegen door de wind. Ondertussen denk ik aan de

groententuin met al die heerlijkheden, waar ik deze ochtend aardbeien heb geplukt. Maar ook aan de sinaasappelbomen en bloeiende oleanders, die rondom Koules Estate staan. Dit is het luxe leven op het platteland. In de avond springen de lampjes in mijn privétuin aan. De avond valt hier altijd langzaam en Giorgos tovert een zelfgemaakte raki tevoorschijn. Dit is Grieks genieten. De dag erna weet ik dat de bakker om 9 uur 's ochtends met versgebakken brood langs komt. Dit is een plek waar ik voor altijd zou willen blijven.

- Verse groenten en fruit uit de tuin. In de groententuin staan onder andere sla, komkommers en prei
- Een heus aardbeieveld
- Een barbecue waar je je versgeplukte groente kunt koken, grillen of bakken.

Agrikies Country Retreat, Peloponnesos

Genieten van eerlijke producten heb ik geleerd van Marina. De eigenaresse van Agrikies Country Retreat op het Griekse Peloponnesos, plukte al van kleins af aan olijven uit de olijfgaarden van haar moeder. Nu is dat haar stuk land en kookt ze

graag voor haar gasten. De menukaart is klein, maar de maaltijden zitten vol smaak en liefde. En Marina zoekt de producten dichtbij huis, de lavendel die je bij het zwembad ruikt, proef je 's avonds terug in de panna cotta.

- Gelegen tussen een oude olijfbomgaard
- Cocktails en smoothies aan het zwembad
- Direct aan de kust.



elizawashere.nl/culinair

Eliza was here

Waar iedereen rechts af slaat, gaat Eliza linksaf! Geen hordes toeristen, maar kleinschalige logeeradresjes waar je geniet van lokale tradities, streekproducten en de best bewaarde recepten van het land. Boek je een vliegvakantie op elizawashere.nl, dan is een huurauto altijd inclusief. Zo kun je zelf op zoek naar je vakantieadresje en de omgeving verkennen. Naast het aanbod van vliegvakanties, biedt Eliza was here ook autovakanties aan. Eliza was here is aange-

sloten bij de ANVR, SGR en de Nederlandse Thuiswinkel Organisatie. Nieuwsgierig geworden? Neem een kijkje op: elizawashere.nl of bel naar 010-2700820.



Vrijwilligers van VluchtelingenWerk

Persoonlijke steun en aandacht voor vluchtelingen



Vrijwilligers van VluchtelingenWerk zetten zich met hart en ziel in voor vluchtelingen.

Nooit waren er wereldwijd meer mensen op de vlucht. Miljoenen vluchtelingen hebben alles en iedereen moeten achterlaten zonder te weten of het goed komt. Op zoek naar een veilig bestaan, wagen ze hun leven. De meeste mensen worden opgevangen in de regio. Vluchtelingen die in Nederland asiel aanvragen kunnen rekenen op de steun van VluchtelingenWerk Nederland.

Ruim 7.500 vrijwilligers en 650 medewerkers begeleiden vluchtelingen tijdens de asielprocedure en bieden hulp bij het opbouwen van een nieuw bestaan in Nederland. Want vluchtelingen die in Nederland terecht komen zijn wel veilig, maar hebben verder helemaal niets. Geen familie, geen huis, geen zekerheid. Dankzij de steun van de vrijwilligers van VluchtelingenWerk staan ze er niet alleen voor.

De vrijwilligers van VluchtelingenWerk verrichten de volgende taken:

- Het geven van persoonlijke steun en aandacht aan vluchtelingen
- Vluchtelingen helpen bij het herenigen met hun achtergebleven gezinsleden
- Het begeleiden van vluchtelingen tijdens de asielprocedures

- Het bijwonen van de gesprekken met de Immigratie- en Naturalisatiedienst
- Het strijden voor oplossingen voor de vluchtelingencrisis op nationaal en Europees niveau
- Vluchtelingen steunen bij het opbouwen van een nieuw bestaan

In de afgelopen maanden heeft VluchtelingenWerk 10.000 aanmeldingen gekregen van mensen die vrijwilliger willen worden. "Geweldig dat zoveel mensen op die manier laten weten dat vluchtelingen welkom zijn en dat ze zich belangeloos voor hen in willen zetten", reageerde directeur Dorine Manson. Wendy is sinds kort vrijwilliger in Schoonhoven: "Ik begeleid één gezin bij hun integratie in de Nederlandse samenleving en dat is enorm leuk en leerzaam om te doen. Ik kan zeker benadrukken dat het goed te combineren is met werk of studie en in mijn geval met een gezin."

Wil jij je structureel inzetten voor vluchtelingen? Al met twee uur per week kun je iets voor hen betekenen! Maar je kunt ook helpen met een gift.

Kijk voor alle mogelijkheden en informatie: www.vluchtelingenwerk.nl/watkunjijdoen

KINDEREN IN KARAMEH HEBBEN OOK EEN VERLANGLIJSTJE

Een Droge Tent Alstublieft!

Voor kinderen in de vluchtelingenkampen wordt deze december helemaal geen feest. Ze hebben gebrek aan alles. Hun verlanglijst is dan ook langer dan ooit. Kijk op vluchteling.nl/verlanglijstje Of geef op IBAN 999

STICHTING VLUCHTELING IBAN 999

NL48 INGB 0000 0009 99



Eliza
was
here



Verwennerij!



Heerlijk relaxen...

Waar
iedereen
rechts
afslaat,
gaat
Eliza
linksaf

...

Boek Eliza's
ontdekkingen:
www.elizawashere.nl



vlucht

+



verblijf

+



huurauto

De keuringsdienst van de aarde

Bij gezond eten denk je vooral aan wat je eet. Maar als je dat gezonde eten bereidt in potten en pannen die giftige stoffen in jouw gezonde maaltje achterlaten, is dat toch een beetje jammer (understatement!). Daarom duiken we deze editie in de gezonde keukenspullen.

Concept & Tekst Sonja van den Heuvel



Eerlijk duurt het langst. Daarom zetten we in deze rubriek de zaken op scherp. In elke editie onderwerpen we producten – van wijn tot teen-slippers – aan een kritische blik. Deze editie: Keukenspullen.

Wat: Koekenpan Milan met een bodem met kuiltjes, speciaal voor vis en groenten.

Merk: Greenpan.

Materiaal: De thermolon keramische anti-aanbaklaag is vrij van schadelijk PTFE en PFOA (zie kader hieronder).

Prijs: € 49,95.

Test: In alle prijsklassen worden koekenpannen met keramische anti-aanbaklaag verkocht, maar laat goedkoop liever liggen en kies kwaliteit. Deze Greenpan heeft een dikke bodem en gaat jaren mee.

Groen & gezond alternatief voor: Koekenpan met anti-aanbaklaag van Teflon.

Wat: Lavendelblauwe emailen ovenschaal (33 x 20 cm).

Merk: Riess.

Materiaal: Emaille is een soort glas dat bij hoge temperatuur vast gesmolten wordt op ijzer. Het resultaat: een glad, niet poreus oppervlak dat geen stoffen afgeeft.

Prijs: € 47,96.

Test: Dit is zo'n ovenschaal die onderdeel wordt van je keuken. Om lasagne na moussaka weer vrolijk uit je keukenkastje tevoorschijn te toveren. Sterk en mooi.

Groen & gezond alternatief voor: Ovenschaal met Teflonlaag.

Wat: Ontbijtbordjes met DNA-print.

Merk: Superzozial.

Materiaal: Gemaakt van samengeperste bamboevezels en maïspulver, volledig biologisch afbreekbaar.

Prijs: € 6,50 per stuk.

Test: Alle gemakken die je hebt bij plastic, maar dan mooier, gezonder en liever voor het milieu. Let op, er zijn ook goedkope 'neppers' op de markt die maar een deel bamboe of maïs bevatten.

Groen & gezond alternatief voor: Servies van plastic en melamine.

Wat: Herbruikbaar 'papier'.

Merk: Bee's wrap.

Materiaal: Katoenen mouseline met een laagje van bijenwas, jojobaolie en boomhars.

Prijs: € 18,95 (set van 3: S, M en XL).

Test: Het werkt geweldig! Je kunt er kaas, groente, fruit of brood in bewaren, maar ook schalen mee afdekken of deeg onder laten rijzen. Keer op keer!

Groen & gezond alternatief voor: Aluminium- en plasticfolie.

Wat zit er in? Wat komt eruit?

Koekenpannen waarvan je ongemerkt elk jaar een schadelijke anti-aanbaklaag opeet. Brrr! En wat te denken van plastic bordjes die elke keer een piepklein beetje melamine in je eten lekken? Jakkes. Welke materialen kun je beter weren uit je keuken?

Anti-aanbaklagen van Teflon

Gevaar? De stof PFOA, waarvan teflon is gemaakt. Deze is zowel schadelijk voor het milieu als voor je gezondheid. Komt bij dat PFC's (waaronder PFOA en PFOS) zich opstapelen in ons lichaam waardoor er bij een groot deel van de menselijke bevolking al PFC's in het bloed terug te vinden zijn. En dat kan bij langdurige blootstelling schade aanrichten aan de lever en schildklier en leiden tot kanker en geboortefwijkingen. Niet verwonderlijk

dat de Environmental Protection Agency (EPA) een verbod wil op het gebruik van PFOA, maar helaas is dit er niet doorgekomen. Wel is er nu de in 2015 tot stand gekomen vrijwillige overeenkomst tussen acht grote producenten om deze schadelijke stof terug te dringen. Maar er blijven helaas genoeg bedrijven over die Teflon in hun potten en pannen gebruiken.

Alternatieven: pannen en ovenschalen met keramische anti-aanbaklaag of die gemaakt zijn van keramiek, RVS, emaille of gietijzer.

Bordjes, bekers en bestek van plastic of melamine

Gevaar? Het lekken van chemische stoffen uit melamine en andere plasticsoorten, vooral bij gebruik voor warm en zuur voedsel en dranken. Nu blijkt uit meerde-

re onderzoeken dat de hoeveelheid gelekte stof uit serviesgoed van melamine in de meeste gevallen binnen de aanvaardbare normen valt die de EFSA (European Food Safety Authority) heeft vastgesteld. Blootstelling aan teveel melamine kan leiden tot leverschade. Maar al is het gevaar waarschijnlijk niet groot, is het niet slimmer om gewoon servies te nemen dat geen giftige stoffen lekt? Alternatieven: servies van aardewerk of glas (wel breekbaar!) of van bamboe of maïs (en dat is niet breekbaar!).

Waar te koop?

Ovenschaal van Riess en Bee's wrap bij greenjump.nl
Greenpan o.a. bij [kookwinkels](http://kookwinkels.com), bol.com, blokker.nl
Ontbijtbordjes, zie superzozial.com



Mijn echte kerstboom staat in Burkina Faso!

Provamel zet dit jaar geen echte kerstboom, maar een creatieve, zelfgemaakte en duurzame boom. We willen de effecten van de klimaatopwarming helpen verminderen.

Doe met ons mee en maak dit jaar zelf jouw ecologische kerstboom.

Goed voor de planeet

Plantaardige voeding is goed voor jou én voor de planeet. De productie van plantaardige voeding verbruikt minder water, grond en stoot veel minder CO2 uit dan de productie van dierlijke voeding.

Bovendien zijn de productieprocessen van Provamel CO2-neutraal omdat we energie besparen door de warmte die ontstaat tijdens onze productieprocessen te hergebruiken en omdat we bij het zuiveren van het water dat bij productie gebruikt wordt, ons eigen biogas aanmaken.

Daarbovenop dragen we bij aan een groen

project waarbij in Burkina Faso bomen aangeplant worden om de uitbreiding van de woestijn tegen te gaan. Het heet 'The Great Green Wall', een 15 km breed en 7100 km lang bos van de Oostkust tot de Westkust van Afrika om de Sahara te stoppen.

Gooi je kerstgewoontes om, plant een duurzaam bos

Elk jaar worden er wereldwijd 85 miljoen bomen gekapt om kantoren, winkels, straten en huiskamers te decoreren voor kerst. Door een nieuwe, natuurvriendelijke kerstraditie te starten, kan iedereen helpen om de klimaatverandering tegen te gaan. Maak zelf een leuke, originele en duurzame boom. De mogelijkheden zijn eindeloos. Drijfhout, karton of zelfs kurken kunnen de basis vormen voor een prachtige zelfgemaakte kerstboom.

Geef je kerstdiner een plantaardige toets

Het brede assortiment Provamel producten, van drinks en desserts tot plantaardige alternatieven voor yoghurt en room, geeft jouw kerstdiner een originele plantaardige touch.

Laat je inspireren door de recepten op onze website of in ons kerstmagazine (te vinden in de bio winkel). Geniet van de feestdagen!

www.provamel.com/groenverhaal

Post een foto van jouw ecologische kerstboom op Instagram met **#provamelxmas** en deel jouw kerstwensen met de wereld. Je boom zal niet alleen deel uitmaken van een digitaal bos op www.provamel.com/groenverhaal.

Voor elke gedeelde zelfgemaakte boom en elke 'Like' op je foto plant Provamel een boom in Burkina Faso.



We voeren onze dieren met soja van de andere kant van de wereld. We lijken wel gek.



ALLEMAAL LOKAAL!

Steun onze petitie voor lokaal veevoer op allemaal-lokaal.nl



Vluchtelingen die hier komen, kunnen op ons rekenen

Help ook mee!
vluchtelingenwerk.nl



Maximale wintersport en natuurbeleving

Stubai, een fantastische locatie voor zowel de gevorderde als beginnende wintersporter. Maar net zo interessant is dit gletsjergebied voor wandelaars en natuurliefhebbers. Actief bezig zijn in de buitenlucht is een van mijn favoriete bezigheden dus toen we de mogelijkheid kregen dit prachtige gebied te bezoeken waren we snel om.

Het Stubaital begint even ten zuiden van Innsbruck, de hoofdstad van Tirol. Omgeven door 80 gletsjers, met bekende dorpen Neustift, Fulpmes, Telfes, Mieders en Schönberg, vormt het een veelzijdige en sportieve Alpenbestemming. In Stubai vind je voor elke wintersportwens een piste. Dit Oostenrijkse gletsjergebied is even sneeuwzeker als divers en dan maakt het niet uit of je gaat voor de blauwe piste of uitsluitend zwarte afdalingen pakt. Van oktober tot juni vind je hier topkwaliteit sneeuw en perfect geprepareerde pistes. Ook daarbuiten is genoeg te beleven met sneeuwwandelingen, rodelbanen en ritjes op een pistenbully. In Stubai vind je vele vakantiewensen in één vallei.

Het dorp Fulpmes ligt op 937 meter hoogte en is een van de zonnigste plaatsen in het Stubaital. Het is een familievriendelijk dorp, waar van massatoerisme geen sprake is. Het is daardoor een rustig en vriendelijk boerendorp gebleven. Wel heeft het de faciliteiten die je nodig hebt: een goede supermarkt, sportzaken met ski-verhuur, een bioscoop en theater en gezellige eet-, drink- en dansgelegenheden. Fulpmes is een aantrekkelijke bestemming. Het Schlick 2000 skigebied dat boven het dorp ligt, is een van de 4 beschikbare skigebieden naast Neustift, Mieders en de Stubaier Gletscher. Schlick 2000 ligt in het Kalkkögel massief dat ook wel bekend staat als de Dolomieten van Oostenrijk. Dankzij de beschutte ligging tussen de hoge bergen is het een sneeuwzeker gebied, zeker in combinatie met de Stubaier Gletscher.

Het Stubaital is een schoolvoorbeeld van een echt Tirols dal: liefelijke, schilderachtige dorpjes, fraaie



kerkjes, traditionele boerderijen en gezellige informele cafés. Het geheel wordt omgeven door imposante bergtoppen, die qua uiterlijk veel lijken op het even verderop gelegen Dolomietengebergte in Italië. In het 35 km lange Stubaital zijn 4 skigebieden met ruim 40 gondels, stoeltjesliften en sleepliften en 170 km aan geprepareerde pistes.

Het grootste deel van het piste-aanbod in het Stubaital vind je op de Stubaier Gletsjer, de grootste gletsjer van Oostenrijk waar sneeuw gegarandeerd is van oktober tot en met mei. De pistes zijn gevarieerd van brede blauwe pistes tot pittige steile afdalingen en ongeprepareerde skiroutes, waaronder de 10 km lange dalafdeling "Wilde Grub'n". Voor langlaufliefhebbers ligt hier een lopenetwerk van 130 km in alle moeilijkheidsgraden. Voor de winterwandelaar is er 88 km aan wandelwegen uitgezet. Het Stubaital is een waar rodelparadijs. In totaal zijn er 11 rodelbanen, meer dan 60 afdalingskilometers, waaronder de langste rodelbaan van Tirol van 8,5 km, deze gaat vanaf de Elferberg naar Neustift. Een aantal van de rodelbanen zijn 's avonds uitgerust met verlichting.

Duurzaam winterparadijs

Voor het eerst op de ski's of maak je al jaren afdalingen? Je bent in Stubai hoe dan ook op je plek, want het enorme aanbod aan pistes heeft voor elk wat wils: van blauw tot zwart. Met het moderne liftsysteem – waaronder eenje met acht zitplaatsen en



vloerverwarming – kom je ook nog eens overal en die mooie sneeuwdeken ligt er negen maanden per jaar. Een waar winterparadijs, dus. Echte waaghalzen gaan naar de Daunhill, de steilste piste van de gletsjer met een maximale helling van 60%. Het Schlick 2000 skicentrum in Fulpmes heeft brede pistes, ideaal voor skiërs van alle niveaus. En dan het Serlesbahnen resort, daar wordt deze winter een reservoir van 50.000 m³ in gebruik genomen. Een duurzame manier om de sneeuwkanonnen te voorzien van water en dat skiet natuurlijk nog lekkerder.

Paragliden

Toen we aan de lunch zaten zag ik een aantal gliders in de lucht. "Dit heb ik altijd al willen doen" vertelde ik en aangezien het bakken van appelstrudel op het programma stond leek mij de keuze niet heel moeilijk. Aangezien er een internationaal paraglide festival plaatsvond in Stubai rook ik een kans. Mijn gids zei: "als jij wilt paragliden ga ik dat proberen te regelen". Na één telefoontje zei hij: "je wordt over 30 minuten verwacht boven bij de lift". Na de laatste slok heerlijke Oostenrijkse wijn haastte ik me naar boven. Voordat ik het wist hing ik zwevend tussen de bergtoppen. Mijn co-piloot zei: "dit is zo verslavend, ik wil de rest van mijn leven zoveel mogelijk zweven". Dit begrijp ik heel goed de rust en het uitzicht waren grandioos en het gevoel dat alle zorgen van je afglieden is onbetaalbaar.



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

Duurzaam
Inspirerend
Gezondheid
Milieu

Superfood
Wereld
Wonen
Fairfashion

Lichaam
Bewust
Leven
Ondernemen

Geest
Lifestyle
Natuur
Groen

Zoek uit welk woord er niet tussen staat en 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
- Maarten Heije

Accountmanager

maarten@debeterewereld.nl

Aan dit nummer werkten onder andere mee:
Sonja van den Heuvel, Jennifer de Jong, Ingrid Kersten, Marina Numan, Lindy Bontenbal en Milieu Centraal.

Win de BOOMSTER XL!

Je wilt graag indruk maken op een feest en je favoriete muziek in vol volume met anderen delen, maar je hebt zo snel geen volwaardige DJ-set bij de hand? Dan geldt de BOOMSTER XL als de perfecte oplossing!

Een krachtige en bijzonder stijlvolle portable Bluetooth speaker, waarmee je je beats met een totaalvermogen van 80 Watt de wereld in stuurt. En dit alles via je smartphone of tablet. Met de BOOMSTER XL aan je zijde kun je dansen tot in de late uurtjes, de geïntegreerde lithium-ionen accu zorgt er namelijk voor dat je maar liefst 18 uur lang draadloos van je muziek geniet!
Als een ware party blaster is de BOOMSTER XL voorzien van de juiste ingrediënten die ervoor zorgen dat de dansvloer vol komt én blijft! Van een 3-kanaals stereo systeem tot een reusachtige downfire-subwoofer, aangejaagd door een superieure Class-D eindversterker. Zoveel geluidskracht heb je nog niet eerder in een draagbare en draadloze speaker meegemaakt. En als het volume van de BOOMSTER XL eenmaal wordt opengedraaid, kun je er zeker van zijn dat het publiek om ‘more... more... more!’ schreeuwt. De BOOMSTER XL: extra large qua design, extra large qua sound en extra large qua entertainment! Meer weten? www.teufelaudio.nl

Uit de goede inzendingen van de Woordzoeker, wordt de winnaar getrokken, en ontvangt een fraaie BOOMSTER XL.



debetere 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.debetere wereld.nl/de-betere-wereld-krant/

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

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

DTP: Floppy Design



De duindoornbes opent droge ogen

We knipperen zo'n twintig keer per minuut, zonder er een seconde bij stil te staan. Elke keer verspreiden we ontsmettend traanvocht over onze ogen, zodat ze schoon en gezond blijven. Maar wat als je te weinig traanvocht aanmaakt, het van mindere kwaliteit is of als je onbewust niet goed knippert? Dan kunnen je ogen uitdrogen en zijn ze minder goed beschermd tegen invloeden van buitenaf. Dus ondersteun je ogen van binnenuit met duindoornbes: bomvol vitamines, antioxidanten en omega-7 vetzuren! Olie uit de pitjes en het pulp liggen aan de basis van Membrasin eye care, een bewezen natuurproduct dat helpt bij droge ogen.

Naast genoemde oorzaken speelt de leeftijd een rol, bij het ouder worden loopt de productie van het traanvocht terug en ook de samenstelling verandert. Herkenbare klachten zijn: ogen die prikken, branden, rood zijn, moe voelen en wazig zicht. Dan merk je pas hoe belangrijk traanvocht is. Het beschermt tegen uitdrogen en infecties, voedt het hoornvlies en houdt het glad.

Tip: ook bij een ooglaserbehandeling is Membrasin eye care effectief. Zowel 1 week voor als 1 maand na de behandeling. Het herstel gaat sneller; de kwaliteit van de slijmvliezen verbetert, wat de genezing bevordert.

Zuivere duindoornolie

Naast traanvocht hebben we ook een goed werkende macula nodig om prettig te kunnen kijken. Dit is het middelpunt van het netvlies waar de kegeltjes zitten die ervoor zorgen dat je scherp ziet. Om

optimaal te werken heeft de macula antioxidanten Luteïne en Zeaxanthine nodig – en laten die nou voorkomen in de duindoornbes. Het oranje besje zit verder vol Omega-7, een vetzuur dat helpt de slijmvliezen en de ogen in goede conditie te houden. Ze werken samen met Vitamine A en E aan het behouden van de vochtbalans. Membrasin eye care bevat een gestandaardiseerde dosis zuivere duindoornolie, die helpt bij droge ogen en bij behorende klachten. Deze natuurlijke hulp beschermt de ogen van binnenuit tegen invloeden van buitenaf.

Wetenschappelijke support

Het positieve effect van duindoornolie bij droge ogen wordt ondersteund door klinisch onderzoek. De werking bij droge ogen werd onderzocht in een gerandomiseerde dubbelblinde studie met 100 deelnemers die last hadden van droge ogen. Voor een periode van drie maanden kreeg de ene helft een dagelijkse dosis Omega-7,

de andere helft kreeg een placebo. De resultaten lieten een duidelijk verschil zien tussen de twee groepen: de deelnemers die Omega-7 kregen toegediend hadden, aanzienlijk minder last van droge ogen en de ogen waren minder rood.

Over Membrasin

Membrasin is een natuurproduct uit Finland dat werkt op basis van een olie, gewonnen uit de pulp en de pitten van de duindoornbes. Deze zijn rijk aan Omega-7, een vetzuur dat nauwelijks

voorkomt in het plantenrijk. De olie bevat verder een hoge dosis natuurlijke antioxidanten en vitamines. Membrasin helpt bij droge ogen, een droge huid en droge slijmvliezen en is in vegetarische capsules en vloeibare vorm verkrijgbaar bij drogist, natuur- en gezondheidswinkels, apotheek en in diverse online shops in capsules. Een verpakking vegicapsules kost €21,95 voor 60 capsules. Membrasin bevat géén kunstmatige kleurstoffen, gist, suiker, gluten noch GMO en is geschikt voor vegetariërs.



www.membrasin.nl



Sambucol bevat een gestandaardiseerd en geconcentreerd extract uit de **zwarte vlierbes**. Het draagt bij aan de normale werking van het **immuunsysteem** en is verkrijgbaar in verschillende varianten en ook speciaal voor kinderen.

www.sambucolvlierbessen.nl

Voor het immuunsysteem



Sambucol®
VLIERBESSENEXTRACT