

NEEM MIJ MEE!

de betere wereld

enjoy & do good

BEWAARBIJLAGE:

DOE DE HAARTEST EN ONTDEK
WELKE VITAMINEN EN MINERALEN
JE LICHAAM NODIG HEEFT!

NUMMER 2 2017 - WWW.DEBETEREWERELD.NL

WAAROM WEL LETTEN
OP WAT JE
EET EN NIET OP WAT
JE DRINKT?

WIST JE DAT JE GEMIDDELD
30 KLONTJES SUIKER PER
DAG BINNENKRIJGT?
NIET NODIG WANT ER ZIJN
VEEL LEKKERE EN SUIKERVRIJE
ALTERNATIEVEN!



sonett

ÖKOLOGISCH KONSEQUENT

Middelen voor wassen en reinigen, die het
water respecteren als drager van het leven

www.sonett-eu





VOORWOORD

De zoete smaak van suiker

Een gebakje, koekje of zoet broodbeleg op z'n tijd is best lekker en kan ook weinig kwaad, maar ik schrok toch wel toen ik een artikel las over verborgen suiker; salami met suiker? Franse kaas met suiker? Fruitwater, 6 klontjes suiker? Theezakjes met suiker? Soep met suiker? Chips met suiker?! Heel apart om te constateren.

Nu blijkt suiker niet alleen te zorgen voor een lekker zoete smaak, maar het is ook een goedkoop conserveringsmiddel dat afgelopen jaren steeds meer is toegepast in de voedingsmiddelenindustrie. Zelfs in kindervoeding zit het, in fruit- en groentehapjes...

Als je wilt minderen met suiker, waar moet je dan beginnen? Zeker voor kinderen een lastige opgave; van jongs af aan kennen ze de 'zoete smaak van suiker' en in iedere winkel staan de verleidingen op ooghoogte van de jeugd. Zelf heb ik 3 dochtertjes en ook voor mij is het soms een pittige strijd, maar duidelijke afspraken is een eerste stap die werkt.

Positief is te zien dat er steeds meer mensen bewust worden van een teveel aan suiker en dan volgt de industrie vanzelf met meer verantwoorde alternatieven. Kortom, als consument heb je invloed op het assortiment en kun je innovatie doen versnellen! Lees in deze uitgave veel meer over de suikervrije alternatieven!

Snoep met mate, maar vergeet niet te genieten op z'n tijd!

Almar Fernhout
Founder



Gezonder, bewust en lekkerder?

Volg ons op Facebook, Instagram, Twitter en Pinterest!

Gezonder, bewust en lekker leven? De Betere Wereld helpt je echt vooruit.

Deze maand verloten we een Healthbox by Juglen Zwaan ter waarde van €150, dus schrijf je nu in voor de nieuwsbrief en win!

Extra's op social media

Sommige verhalen en acties halen de Nieuwsbrief niet eens., bijvoorbeeld omdat het krachtiger werkt op social media of vanwege de timing. Dus volg ons ook daar voor inspiratie en speciale acties!

www.facebook.com/debeterewereld
www.instagram.com/de_betere_wereld
www.twitter.com/debeterewereld
www.pinterest.com/debeterewereld

WIN
&

www.debeterewereld.nl/nieuwsbrief

enjoy & do good



Schrijf je nu in voor
onze nieuwsbrief & win!

Deze maand verloten
we een Healthbox
by JUGLEN ZWAAN
twv. € 150



De smaak van Sicilië

De Smaak van Sicilië is de nieuwe creatie van de populaire cheffok Ursula Ferrigno - die al bijna 20 kookboeken op haar naam heeft staan. Het nieuwe boek gaat over de bijzonder culturele nalatenschap van de Grieken, Romeinen, Arabieren en Spanjaarden, en de gerechten zijn een ware smaaksensatie.

Wat dacht je van Arancini di Riso (risottokroketjes) en Insalata di Orangio di Torocci (een salade van bloedsinaasappel en rode ui) en van Sardine a Beccafico (gevulde sardines) en Abbacchio alla Cacciatovia (gebakken lamsvlees met kruiden en ansjovissaus)?!

Ursula Ferrigno is een expert in traditioneel brood, zoals Pane Rimacinati (bergbrood van griesmeel) en ook de desserts, zoals Cannoli en Cassata, zullen de grootste zoetekauwen niet teleurstellen.

Naast salades, vis & vlees, soepen & pasta's, ook veel aandacht voor brood en desserts.

Ieder recept is helder beschreven, gemakkelijk te maken en schitterend gefotografeerd. Zonder meer een ode aan het mooie eiland

De smaak van Sicilië, Ursula Ferrigno | ISBN: 978 94 92500 09 0 | Prijs: € 24,95 | Hardcover, 160 pagina's | Edicola Publishing

Mail & Win

E-mail naar smaak@debeterewereld.nl en maak kans op dit prachtige kookboek!

MAIL
& WIN



Sta jij open voor verandering?

Geef me de moed om te veranderen wat ik kan veranderen.
Geef me de wijsheid om te accepteren wat ik niet kan veranderen. Geef me het inzicht om het verschil tussen beide te zien (Fransiscus van Assisi).

Op dit moment vinden grote veranderingen plaats in de wereld op gebied van economie, wetenschap, techniek, onderwijs, gezondheid, politiek, klimaat en wereldhandel. Een vierde van de bevolking heeft honger en geen huis terwijl een vierde van de mensen lijdt aan ernstig overgewicht en over-behuizing. Niet alleen in het buitenland zijn er zorgelijke ontwikkelingen. In Nederland zijn er meer dan 100.000 kinderen met langdurige onbegrepen buikpijn met sociale uitsluiting als gevolg, heeft 1 op de 5 kinderen een chronische aandoening en zijn er 8 miljoen mensen met ernstig overgewicht. Tegenstellingen worden groter en duidelijk zichtbaar. De wereld om ons heen is de basis voor de toekomst: voor kinderen van NU. Er zijn veel uitdagingen, verwachtingen en de lat om te presteren lijkt hoog te liggen. Collectief zitten we in een veranderfase: een transformatie van alleen naar samen, van angst naar liefde, van het verleden, via NU naar de toekomst. Waar je nu bent, is het resultaat van waar je eerder was. Ervaringen uit het verleden zijn waardevol, ongeacht of je het als goed of verkeerd beschouwd.

Voor de gevestigde orde is deze verander (transformatie)-fase een bedreiging: steeds minder lukt het om voor te schrijven hoe 'het moet'. Volgens het oude paradigma moeten kosten worden bespaard en mag er geen tijd worden verspild. In het nieuwe tijdperk is er aandacht voor mogelijkheden en worden nieuwe wegen gecreëerd door gelijk-gestemden via co-creatie en iets nieuws laten ontstaan geeft altijd chaos.

**wat je denkt, wordt je
wat je voelt trek je aan
wat je je voorstelt, creëer je
(Buddha)**

Verandering is een natuurlijk proces betekent dat wat begint ook weer eindigt: na de winter komt het voorjaar en de seizoenen wisselen elkaar steeds af. In wezen is er maar een zekerheid in het leven en dit is dat alles verandert. Verandering ontstaat door moed, creativiteit, vertrouwen en veel geduld. Werkelijke verandering begint in jezelf en vraagt aandacht naar binnen toe, reflectie (ben ik met het goede bezig, voelt het goed en past het bij me?) en nederigheid (zelfrespect is niet buigen uit angst voor een ander). Veranderen vraagt loslaten van het 'oude en vertrouwde' en dit kan spannend of eng zijn.

Loslaten betekent geen controle (meer) hebben en geen zekerheid hebben hoe het wordt of zal zijn en dit is niet altijd makkelijk. Pas als er een deur dicht is gegaan, kan daarna een nieuwe deur opengaan. Alleen door loslaten kan iets nieuws ontstaan, waarbij in principe alles mogelijk is. Je kan nieuwe problemen of nieuwe mogelijkheden creëren. Leren is veranderen. Degene die geeft, laat zien wie die is en degene die ontvangt accepteert wie de gever is. We zijn allemaal leraar en student en gelijkwaardig. Wanneer er haast is of iets snel geleerd 'moet worden' zal er niets veranderen.



Ego is de illusie in je denkgeest die gehecht is aan denkbeelden, graag controle heeft en je onwaarheid laat geloven zodat je je identificeert met iets wat niet fijn was uit het verleden. Ego is subtiel en kan komen in de vorm van 'jezelf willen bewijzen, gelijk willen halen, presteren om je gezien en gehoord te voelen en van slag zijn door tegenslagen, gewenst gedrag door overtuigingen dat je niet goed genoeg bent, dat je iets niet kan, dat niemand om je geeft of dat je steeds verliest en tekort hebt'. Herken je dit?

Het leuke van deze tijd is dat er niet alleen anders wordt gedacht, er wordt ook anders gekeken, anders geluisterd en gevoeld, er komt ruimte voor zachtheid, voor je buikgevoel, je weten van binnen en de verbinding van je buik met je hart en hoofd. Kinderen kunnen van nature goed voelen: in een natuurlijke staat van zijn, is een kind enthousiast, spontaan en flexibel. Een kind laat gemakkelijk los en stroomt mee met de stroom van het leven. Door spelen, dansen, zingen, tekenen, muziek maken of andere creatieve manieren wordt dit gevoel van 'flow' versterkt en verstevigd, en dingen lijken vanzelf te ontstaan en gaan. Dit geeft een gevoel van plezier van binnenuit. Kinderen zullen niet snel doen wat hun ouders zeggen, echter wel doen wat ouders voordoen. Door zelf een voorbeeld te zijn kan verandering plaatsvinden.

Veranderen is mogelijk door bereid te zijn te leren van dat wat er is, leren van jezelf, anderen en van situaties. Hoe zorg je voor je eigen welzijn, zodat ongezonde levensstijl, niet lekker in je vel zitten of angst kan verdwijnen? Allereerst door te accepteren dat in principe ieder mens gelijk is en vergelijkbare thema's over angst, verdriet, frustratie,



willen, moeten en boosheid tegenkomt. Alleen al dit aan jezelf toegeven en accepteren geeft verbinding met andere mensen en verandering in jezelf. Door je eigen emoties en gevoelens er gewoon te laten zijn als onderdeel van de mooie mens wie je bent, in plaats van ervoor te vluchten, ontkennen, vechten of op een ander projecteren (door hem of haar voel ik me...) zal transformatie plaatsvinden.

Meditatie en yoga zijn eenvoudige methoden voor heling van jezelf. Yoga en meditatie hebben als effect minder stress, minder angst, betere concentratie, beter geheugen en vermindering van chronische pijn. Hoe vaak adem je mét aandacht op een dag? Doe je wel 's helemaal niets? Kan je hiervan genieten? Lichamelijke en/of psychologische klachten hebben een oorzaak en de relatie tussen je darmen en hersenen is overduidelijk. Het is mogelijk om met behulp van je aandacht, concentratie en voorstellingsvermogen je eigen houding te veranderen. Wanneer je van binnen verandert, zal de omstandigheid en conditie van buiten ook veranderen: dit is de wet van aantrekkingskracht, oftewel: iedere actie geeft eenzelfde reactie. Hoe meer innerlijke vrede, hoe meer geweldloosheid in de wereld.

Hoe bereik je verandering in jezelf en lekker in je vel zitten? Hier zijn 12 praktische stappen:

1. Heb vertrouwen in jezelf, anderen en de mogelijkheid om voor jezelf te zorgen. Vertrouwen is de basis voor verandering en creatie. Alles wat je vanuit je hart wenst is mogelijk.
2. Hoe kijk je naar jezelf en de omgeving? Is dit de juiste manier van kijken? Wat wil ik creëren en wel-

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



ke invloed kan wat ik creëer hebben op het leven? Intentie is als zaad, van waaruit iets ontstaat.

3. Hoe denk je? Positief of negatief? Doe je jezelf, andere mensen, dieren, de natuur tekort of niet? Wanneer je denkt vanuit respect voor jezelf zal je niet een ander tekort doen.

4. Hoe spreek je? Zacht en vriendelijk, in het voordeel voor jezelf en anderen? Woorden gesproken vanuit boosheid komen als een boemerang bij je terug. Stel jezelf de vraag voordat je spreekt: is het waar, is het nodig, is het aardig, voegt het iets toe aan de stilte?

5. Welke acties onderneem je? Denk je na voordat je iets doet en heb je een haalbaar plan? Geeft je actie voordeel voor jezelf, een ander en het grotere geheel? Is het antwoord nee, doe dan niets.

6. Wat is je betekenis? Wil je een zinvol leven voor jezelf en anderen creëren of wil je succes? Carrière, rijkdom, bekendheid gaat je wellicht veel geld opleveren, waar niets mis mee is, maar niet per definitie geluk. Eenvoudig leven geeft geluk.

7. Beweeg dagelijks en lach zoveel je kan bij wat je doet en wat je beleeft, en lach ook om jezelf.

8. Heb aandacht voor HOE je doet wat je doet: HOE je iets doet is belangrijker dan WAT je doet.

9. Sta af en toe stil en reflecteer. Wat kan ik leren van ervaringen? Zijn er terugkerende thema's? Voelt het goed en past het bij je wat je doet? Geluk is je geboorterecht en dit mag je opeisen en vieren, daar hoeft je niets voor te doen of te presteren.

10. Ga nieuwe dingen leren. Door 1 stap uit je comfortzone te stappen gaat je geluksgevoel vergroten en de beloning is groei en verandering.

11. Waar voel je dankbaarheid voor? Waarderen van wat er is, wat je hebt, wat er mogelijk is, wat je wel kan, wat er goed is gegaan.

12. Wat ga je vandaag creëren? Wat kies je, wat is stap 1 in je eigen veranderproces? Oefen en de wereld wordt steeds mooier.

Kinderbuikenco medisch specialistisch centrum is het eerste ziekenhuis in Nederland voor kinderen, waar naast medisch specialistische zorg wordt onderzocht wat je nodig hebt om helemaal jezelf te zijn met een team van experts op gebied van voeding en bodymind-technieken. Een kind staat centraal in de behandeling en leert wat er nodig is om regie over je eigen leven te krijgen.

www.kinderbuikenco.nl

Waarom wel letten op wat je eet, maar niet wat je drinkt?

Eén waterfiltersysteem voor het héle huis

De bewustwording met betrekking tot voedsel is progressief groeiende, afgaande op alle foodblogs, kookboeken en de stijgende omzet in het biologische segment. Maar hoe zit dat met ons water? Ik ging in gesprek met Charles Spier, oprichter en eigenaar van Aqua Purica, het waterfiltersysteem voor vitaal water in het hele huis.



www.aquapurica.nl



Foto: Charles Spier, Aqua Purica
Door: Erwin Polderman

'Water is veel te goedkoop waardoor we er niet bewust mee omgaan, en dat is funest voor zowel de Aarde als onze gezondheid.' Wat vind je van deze stelling?

Ik denk niet dat dat iets met de prijs te maken heeft. Zuiver, gezond drinkwater zou goedkoop en beschikbaar moeten zijn voor iedereen. Toch is dat niet de wereld waarin we momenteel leven. Ik denk wel dat mensen te gemakkelijk denken over water. Alsof iedereen totaal snapt wat water is, hoe het werkt en dat vrijwel al het water supergoed is. H₂O lijkt misschien simpel, toch is de stof complexer dan de meeste mensen denken. Water is vanuit zichzelf een hele mysterieuze stof. De eigenschappen van water wijken op maar liefst 73 manieren af van alle andere vloeistoffen. Wanneer je je verder verdiept in water kom je erachter dat het een hele unieke stof is. Het is de bron van leven.

Gezondheid houdt steeds meer mensen bezig. Wat is de rol van water hierin, volgens jou?

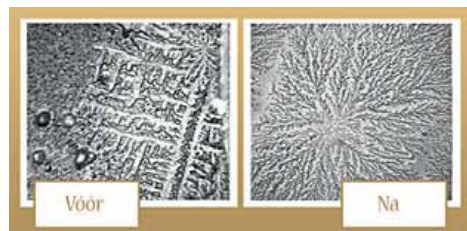
Het menselijk lichaam bestaat voor meer dan 70% uit water. Water is de belangrijkste bouwstof van het menselijk lichaam! Al het leven op de planeet is afhankelijk van water. Water is de belangrijkste voorwaarde voor al het leven. Er wordt tegenwoordig heel veel aandacht geschonken aan de juiste voeding. Maar waarom zou je wel letten op wat je eet en niet op wat je drinkt? Vaak reageren mensen wat sceptisch wanneer ze horen dat water, net zoals voeding, van diverse kwaliteit is. Een goede kwaliteit van water levert een aantoonbare positieve bijdrage aan de gezondheid.

Kan je aangeven waarom het huidige kraanwater, in tegenstelling tot de heersende opvatting, niet voldoet voor de gezondheid volgens jou?

Er zit een steeds grotere en diversere mix aan ongewenste stoffen in het drinkwater. Denk dan aan herbiciden, pesticiden, medicijnresten, hormonen, drugs, olie en benzine. Het grondwater en oppervlaktewater is in de afgelopen 50 jaar sterk vervuild geraakt. Hierdoor wordt het steeds moeilijker om met de bestaande installaties het water te zuiveren. Dit is trouwens niet een geheim. Het is vaak genoeg in diverse media gepubliceerd. Er zijn zekere tolerantieniveaus, een soort toestemming dat water bepaalde stoffen in lichte concentraties mag bevatten. Deze worden jaarlijks ook een aantal malen overschreden. Het idee dat lichte concentraties geen effect hebben is trouwens discutabel. Testen met vissen lieten zien dat echt hele lichte concentraties van geneesmiddelen het hele biologische systeem

van de vissen ontregelde. Vissen kregen zelfs hele rare mutaties.

Behalve dat de chemische inhoud van water belangrijk is voor de kwaliteit, is de moleculaire structuur van het water ook van invloed op de kwaliteit van het water. In de natuur is water altijd in beweging. Wanneer je het water onder een microscoop bekijkt, kun je zien dat natuurlijk water een prachtige kristalstructuur heeft. Wanneer water stil staat, gaat het stinken. Dit wordt dood water genoemd. Het water is zijn kwaliteit verloren. 'Dood water' heeft deze structuur verloren. Natuurlijk water met een prachtige kristalstructuur heeft een zeer positieve invloed op het menselijk lichaam. Kraanwater wordt op diverse manieren heel onnatuurlijk behandeld. Zo wordt het onder andere onder hoge druk, door kleine koperen buizen geduwd waarbij het hele traject heel hoekig verloopt. De structuur van het water is daardoor vrijwel geheel vergaan en lijkt erg op 'dood water'.



Die ongezondheid is een van de redenen waarom je zegt, gebaseerd op onderzoeken, dat de Westerse man 'vervrouwelijkt'?

Vorig jaar is er in Den Haag een congres geweest waarin experts van over de hele wereld zich bogen over de steeds verder dalende spermakwaliteit van de Westerse man. De experts waren allen tot de conclusie gekomen dat de dalende spermakwaliteit te wijten is aan de pesticiden die in het kraanwater zitten. Zwangere vrouwen krijgen de pesticiden binnen en deze verstoren de natuurlijke ontwikkeling van hun ongeboren kind. Dit ligt in lijn met andere onderzoeken die meer gericht zijn op de restanten van oestrogenen. In Nederland zijn meer dan 1 miljoen vrouwen aan de pil. Zij plassen deze hormonen uit en deze komen in de waterhuishouding terecht. Deze stoffen zijn zeer moeilijk te verwijderen. De restanten vrouwelijke hormonen die via het kraanwater binnen komen, verstoren het hormonale systeem van de man. Sommige onderzoekers wijzen erop dat mannen steeds meer een vetvorming krijgen, die lijkt op de vetvorming van een vrouw (onder andere borsten).



Water is de basis van al het leven; gezondheid start met zuiver en vitaal water!

En hoe zit dat met de vrouw, in de Westerse wereld?

Voor vrouwen gaat het voornamelijk over de invloeden die ongewenste stoffen op het ongeboren kind kunnen hebben. Tijdens de zwangerschap deelt de moeder heel direct alles wat zij tot zich neemt met het kind. Een volwassen vol-groei systeem is veel minder vatbaar, maar het ontwikkelend leven is nog in een zeer kwetsbare toestand en veel gevoeliger voor schadelijke invloeden. Ook na de geboorte blijven kinderen tijdens hun ontwikkeling veel gevoeliger voor schadelijke stoffen.

Goed; over naar tips en oplossingen...

Wat is stap 1 voor onze lezers, om met het bovenstaande om te kunnen gaan?

Ik zou zeggen dat het belangrijkste zou zijn om enige openheid van geest te hebben voor de informatie. Daarnaast zou ik aanraden niet te snel te vluchten naar de goedkope of extreme oplossingen. Er zijn goedkope waterkannen beschikbaar, die het water lijken te filteren. Waterkannen filteren echter slechts heel oppervlakkig geur

en smaakstoffen, wat ze ook op de verpakking en handleiding aangeven. Over het algemeen geeft deze oplossing mensen een quickfix voor hun gemoedstoestand, maar praktisch doet het weinig. Mensen die heel sterk schrikken van de informatie zijn vaak aangetrokken tot een omgekeerde osmose systeem. Omgekeerde osmose filtert letterlijk alles uit het water en levert daardoor mineraalarm water. Er zijn diverse onderzoeken die laten zien dat dit ongezond drinkwater is. Ook in onze eigen testen kwam omgekeerde osmose water slechter uit de testen dan het oorspronkelijke kraanwater. De beste oplossing is het water te vitaliseren en te filteren van ongewenste stoffen terwijl de natuurlijke mineralen erin blijven zitten.

Bij een relatie van DeBetereWereld, de Duitse ecologisch verantwoorde schoonmaak- en wasmiddelenproducent Sonett, maakt men gebruik van waterwervelingen om het vitaal te maken. Wat kun je daar over vertellen?

Het water wervelen of in natuurlijke rondingen brengen heeft een vitaliserend effect. Wij hebben



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.

ook een wervelaar toegepast in ons systeem. Wij hebben echter ook een nieuwere, effectievere techniek toepast in ons systeem. In de jaren dat ik inmiddels bezig ben met water, ben ik elke keer toch zeer verbaasd geweest over het sterke effect van vitalisatie. Alle testen die ik heb meegemaakt en bestudeerd, gaven aan dat gevaliseerd water in vrijwel alle opzichten kwalitatief beter is. In principe is dit water uiteraard geschikt voor consumptie. Gevaliseerd water is water in zijn natuurlijke toestand. Ik weet niet of zij (Sonett – red.) het water ook filteren. Sommige leveranciers van vitalisatoren, geven klanten het advies alleen een vitalisator te kopen, omdat dit het water zo sterk verbetert dat het de negatieve invloeden van slechte stoffen neutraliseert. Diverse testen hebben deze effecten ook inderdaad aangetoond. Toch vind ik dit een naïef advies. Wanneer je een zeer sterke dosering van een gif aan een glas water toevoegt en vervolgens door een vitalisator giet, is er echt geen verkoper van vitalisatoren te vinden die het gaat drinken. Ons advies is daarom heel logisch en duidelijk: filter alle ongewenste stoffen en vitaliseer daarna het water.

Het filter verwijdert schadelijke stoffen

ONGEWENSTE STOFFEN VERWIJDERING

Chloor	100%
Chloroform	99,5%
Phenol	98%
Pesticides	97%
Lood	99,5%
Koper	98%
Cadmium	99%

Okay, dus tot nu toe hebben we twee aspecten gezien die belangrijk zijn: zuiverheid én vitaliteit van het water. Wat zijn de volgende stappen voor onze lezers om dit in huis te halen, of dit thuis te kunnen verkrijgen?

Ik denk dat het belangrijk is om tevens te vermelden dat een groot gedeelte van ons watergebruik in de badkamer plaats vindt. Denk hierbij aan tandenpoetsen, water drinken, douchen, toiletgebruik en in bad gaan. De huid is het grootste orgaan van het menselijk lichaam. Volgens experts neemt het lichaam net zoveel stoffen op tijdens een douche van 20 minuten, als bij het drinken van 2 liter niet-gezuiverd water. Het is daarom belangrijk om een oplossing te vinden die al het water in het hele huis behandelt.



Vanuit de achtergrond die zojuist is geschetst, heeft Aqua Purica een totaaloplossing ontwikkeld: de Royal Serie.

Dit is een waterfilter gecombineerd met diverse watervitalisatie-technieken. Dit systeem wordt direct na de watermeter geïnstalleerd en levert dan voor het hele huis zuiver, gezond en vitaal drinkwater. Het systeem is in diverse maten verkrijgbaar en levert geen drukverlies. Na de aanschaf dient enkel het filter zo nu en dan vervangen te worden. Dit is afhankelijk van de grootte van het huishouden en dus het waterverbruik. Maar over het algemeen is dit vaak eens in de negen maanden.



Verschil tussen een gebruikt en een nieuw filter

De makkelijkste stap zou het aanvragen van informatie zijn via de website van Aqua Purica. (www.aquapurica.nl) De aanvrager ontvangt dan een persoonlijk advies voor de eigen situatie. Alle informatie, veelgestelde vragen en een uitgebreide folder op een overzichtelijke manier verzameld, plus een duidelijk beeld van de kosten.

Levend, vitaal water direct voor het hele huis? Of kan het ook lokaal voor bijvoorbeeld een appartementeigenaar in een groot pand met diverse appartementen?

In principe zijn onze systemen geschikt voor huizen of appartementen. Dit kunnen wij altijd direct aanbieden. Wanneer een groter pand voorzien moet worden, is dat ook mogelijk. Wij hebben bijvoorbeeld een hotel voorzien van deze systemen door er vier parallel te schakelen. Voor dat soort situaties is het gebruikelijk dat we eerst contact hebben over de situatie en mogelijk ook op locatie moeten kijken.

Verwijdert het systeem ook kalk?

Dit is één van de meest gestelde vragen van onze klanten. Het antwoord: nee. Het waterfilter met vitalisator maakt de kalk wat zachter. Dit vermindert kalkproblemen enigszins. De kalk slaat minder hard neer en is gemakkelijker te verwijderen. Bestaande kalkaanslag kan loslaten. Voor een definitieve oplossing heeft u echter een waterontharder nodig. Wij leveren ook ontharders. Deze ontharders verwijderen kalk echt definitief uit het water. Dit zijn zeer compacte, volledig hydraulisch werkende apparaten. Ze gebruiken geen stroom en werken met een zeer geavanceerde hars, waardoor het product veel kleiner is dan gebruikelijk. Veel klanten kopen uiteindelijk een totaalpakket van een ontharder, waterfilter en vitalisator. Dit levert echt het allerbeste water dat mogelijk is.

Hoe kijkt u tegen (goedkopere/kostbare) waterkanfilters, omgekeerde osmose-technieken en andere vitaliseringstechnieken aan?

Waterkannen werken onvoldoende, kosten veel tijd in gebruik en dekken niet al het watergebruik. Omgekeerde osmose levert ongezond drinkwater en dekt ook niet al het watergebruik. Veel andere vitalisatoren hebben een veel lichtere werking. Tijdens de ontwikkelingsfase van ons product hebben wij de producten van diverse fabrikanten getest. De vitalisator die in ons systeem verwerkt zit, is de beste die wij op de markt zijn tegengekomen. Houd er ook rekening mee dat een losse

vitalisator van diverse fabrikanten nog méér kost dan onze combinatie van waterfilter en vitalisator.

Is een verschil aan te geven in het advies ten aanzien van -zuiver- waterinname voor kinderen, volwassenen en oude mensen?

Ik zou eerlijk gezegd iedereen aanraden om gezond en zuiver water te drinken. Kinderen zijn gevoeliger voor versturende stoffen vanwege hun ontwikkeling. Voor ouderen zal het uiteraard alleen maar gunstig zijn, wanneer ze kwalitatief beter water krijgen.

Water en het mixen met kruiden en/of fruit en groente lijkt een trend die zich doorzet, en niet alleen tijdens warme zomerdagen. Wat vind je van dergelijke trends?

Een mooie ontwikkeling, zolang er ook op gelet wordt dat het water van goede kwaliteit is. We komen steeds dichterbij gewoon water drinken, in plaats van frisdrank en andere chemische goedjes.

Een waterfilter en vitalisatiesysteem van Aqua Purica wordt direct ná de watermeter geplaatst. Meestal in de meterkast of waterput. Hierdoor heeft u zuiver, vitaal en gezond water in het hele huis

Actie

AQUA PURICA

Tot € 299 voordeel

Ontvang €149 korting bij aanschaf van het waterfilter-systeem (goed voor het gehele huis), plus een gratis extra filter twv. €149.

Slechts 100 systemen beschikbaar voor deze actie.

Geldig tot 31 mei 2017. Vraag direct info aan:

www.aquapurica.nl/beterewereld

Wat doet Aqua Purica om mij als consument helpen te participeren in een betere wereld?

Allereerst is Aqua Purica zelf begonnen om mee te helpen een betere wereld te creëren door ons product te ontwikkelen en verkopen. Het was altijd onze visie om het product voor een toegankelijke prijs op de markt te brengen. Daarom bieden we ook nu speciaal voor de lezers van de Betere Wereld een prachtige actie aan. Op de achtergrond zijn we bovendien steeds erop gericht ons product en bedrijf milieuvriendelijker te maken. Hiernaast zijn we in gesprek met partijen over steun bij schoonwaterprojecten in Afrika.

www.aquapurica.nl



1 oplossing voor 't hele huis!

In een tijd waarin de milieuvervuiling en industrie steeds verder zijn effecten op onze voeding en gezondheid heeft, stijgt de vraag naar natuurlijke, biologische producten. De laatste jaren zijn meer en meer mensen biologisch gaan eten om geen schadelijke pesticiden en dergelijke binnen te krijgen. Bovendien is het steeds duidelijker geworden dat ook de waterkwaliteit sterk achteruitgaat.

Stijgende concentraties van ongewenste stoffen zoals medicijnresten, pesticiden, herbiciden, drugs, olie en benzine, blijken nog achter te blijven in het water. Daarnaast zorgt de onnatuurlijke behandeling en levering van het water dat de natuurlijke kwaliteit van het water vergaat. Aqua Purica heeft een systeem ontworpen dat al het water in het hele huis behandelt, om weer natuurlijk, zuiver en gezond drinkwater te verkrijgen.

- filtering van alle ongewenste stoffen
- vitalisatie van het water naar de oorspronkelijke, natuurlijke kwaliteit
- behandeling van al het water in het hele huis
- lage jaarlijkse kosten

Vraag direct info aan: www.aquapurica.nl/beterewereld

Yoyo yo!



BEAR yoyo's zijn bere-lekkere rolletjes van puur fruit, en verder helemaal niks. Perfect voor in de lunchtrommel.

En je kunt er nu een hele leuke koffer vol van winnen! Ter waarde van € 45,-.

MAIL
& WIN

E-mail je naam en adresgegevens naar bear@debeterewereld.nl, én geef antwoord op de vraag: naar welk land wil jij op vakantie en waarom?

Win een koffer vol BEAR!

- BEAR yoyo's zijn bere-lekkere rolletjes van puur fruit, en verder helemaal niks.
- Perfect voor in de lunchtrommel.
- En je kunt er nu een hele leuke koffer vol van winnen! Ter waarde van €45
- Meedoen? Geef antwoord op de volgende vraag:
- Naar welk land wil jij op vakantie en waarom?

Mail naar:
BEAR@debeterewereld.nl

BEAR



Nieuwe serie bio, vegan chocolade met natuurlijke suikervervangers

Expeditie naar de schatten van het regenwoud

De chocolade van iChoc gaat naar alle delen van de wereld. Met name in de landen waar de vegan lifestyle booming is. En dat is niet zo gek, want behalve biologisch en veganistisch, is iChoc gewoon super lekker!

Zou dat door de kokosbloesemsuiker en de tijgernootjes komen? De eerste is zo ongeveer de meest duurzame suikervervanger die je je kan wensen als je van een zoetje houdt. Daar heeft het Duitse bedrijf goed naar haar klanten geluisterd: die willen graag duurzame alternatieven voor suiker.

Ook de stukjes tijgernoot die in de nieuwe iChoc EXPEDITION serie zijn verwerkt, komt tegemoet aan de wensen van iChoc-genietters wereldwijd. Op die eeuwige hazelnoot ben je wel eens uitgekeken natuurlijk, maar belangrijker is dat de tijgernoot rijk aan proteïne en enzymen is.

Passend bij je healthy lifestyle

Samen met het verhoogde percentage cacao is deze nieuwe serie zeer geschikt voor personen die een bewuste en natuurlijke lijfstyle nastreven. iChoc EXPE-

DITION is dus de nieuwe favoriet van fitness freaks, raw foodies en anderen met verhoogde interesse in gezondheid!

Vegan & Biologisch

Alle iChoc ingrediënten zijn biologisch gecertificeerd. De cacao komt direct van biologisch werkende boeren in Dominicaanse Republiek, die natuurlijk een goede prijs ontvangen voor hun waar. De chocolade is vrij van toevoegingen zoals soja lecithine, en zelfs de verpakking is zeer duurzaam. Eigenlijk is er geen enkele reden om niet van iChoc te genieten als je zin in chocolade hebt!

MAIL
& WIN

E-mail je gegevens naar ichoc@debeterewereld.nl en dan maak je kans op 1 van de 5 Expedition Packs á € 20,-

LEKKER LEVEN MET ANNE

van de D.I.O. drogisterij



Bikiniproof in 6 stappen

Het is lente! Ik ben gek op zwemmen en nu binnenkort het buitenzwembad weer open gaat, is het tijd om bikini-proof te worden. Met deze zes tips ben je binnenkort helemaal klaar om in bikini verschijnen.

Anne is een health & beauty coach en runt samen met haar moeder een D.I.O. drogisterij. Zij heeft een blog waarin ze aandacht heeft voor de nieuwste beauty producten, een gezonde levensstijl, tips en tricks en nog heel veel meer!

- Ontharen: In de winter sla je het misschien wel eens een paar weken over... maar dat is nu voorbij! Scheren, waxen, epilieren: Je benen, oksels en bikinilijn zijn klaar voor het mooie weer!
- Scrubben: Heb je aan het einde van de winter ook zo'n schilferige huid? Na een goede scrub is je huid weer heerlijk glad en zacht. Mijn favoriet is een milde scrub met zeezout.
- Eelt verwijderen: Je voeten willen weer in open schoenen! Met een puimsteen of eeltvijl pak je het overvloedige eelt van je hielen aan. Neem ook ruwe plekjes aan je tenen mee.
- Smeren: Weg met die droge huid. Smeer een lekkere bodylotion of een bodylotion met zelfbruiner. Zo bouw je langzaam een zomerse tint op.
- Lakken: Je tenen mogen gezien worden! Dit voorjaar zijn pastel- en nudetinten helemaal in, maar ook dieprood en zwart zijn hot. Zorg ook dat je keelpastilles met kruiden en cranberry's altijd bij je hebt.
- Shoppen! Lekker een middag de stad in om een bikini te kopen. En een bijpassend jurkje. En een pareo. En slippers. En een zomerhoed!

Laat het warme weer nu maar komen!

Liefs,

Anne

Column

Volkoren graanproducten is meer dan extra vezels



Dat 'volkoren' gezonder is dan 'witte' geraffineerde graanproducten is bekend. Maar veel mensen weten niet dat de hele graankorrel niet alleen vezels levert, maar ook eiwitten, vetten, vitamines (vooral B-vitamines), mineralen en bioactieve stoffen als lignanen, fytosterolen, fytinezuur en fenolen. Daarmee draagt volkoren bij aan een gezonder voedingspatroon. De bioactieve stof fytinezuur heeft bij aantal voedingsgoeroes 's de reputatie van een antinutriënt: het zou de opname van mineralen remmen. Maar bij consumptie van volkoren graanproducten is dat nooit een echt probleem. Het kan zelfs een voordeel zijn omdat fytinezuur ook veel positieve kanten heeft zoals een belangrijke antioxidantwerking.

Veel consumenten weten echter niet precies wanneer een graanproduct echt volkoren is. Ze denken dat het gaat om de structuur, de hoeveelheid vezels of de kleur: hoe donkerder het brood, hoe gezonder. Maar kleur zegt niet alles, mede door het gebruik van gebrand moutmeel in veel broodsoorten. Bij brood is de naam 'volkoren' op de verpakking wettelijk geregeld, maar bij koek en koekjes niet! Dan kan

het zijn dat een volkoren koek maar 20% volkoren meel bevat en de rest is bloem met eventueel nog wat zemelen. Hierbij is het goed lezen van de ingrediënten de enige oplossing.

Gezondheidstip: kies zoveel mogelijk volkoren graanproducten: hele korrels, graanvlokken, volkoren brood, pasta van volkorenmeel. Bij voorkeur met een Biologisch en Demeter keurmerk: zonder kunstmest geteelde granen warmen onze aarde minder op.

Het verschil tussen bloem, meel en volkorenmeel: <https://www.youtube.com/watch?v=bc7iRDwZ6QQ>

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



Interview met Hanneke Dessing, directeur Diabetes Fonds

Werken aan gezondheid in Nederland

Een Suiker Afkickkliniek, inspirerende recepten, tips en een gezonde drive om mensen bewust te maken van suiker(ziekte): het Diabetes Fonds is eigentijds en past bij een betere wereld.

Is er voor je lijf een verschil tussen geraffineerde, toegevoegde suiker(s), in welke vorm dan ook, en natuurlijke suikers zoals die in fruit?

Nee, er is geen verschil voor je lijf. Maar toegevoegde suikers behoren tot de vrije suikers. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) beveelt aan om per dag niet meer dan 10 procent van je benodigde energie uit vrije suikers te halen. Suikers uit fruit, groente en melk behoren niet tot de vrije suikers, omdat deze producten in de Schijf van Vijf staan.

Welke impact heeft diabetes op het leven van een persoon?

Bij diabetes kan je lichaam geen insuline meer aanmaken (diabetes type 1), of onvoldoende insuline of de insuline in je lichaam werkt niet goed (diabetes type 2). Insuline zorgt voor de opname van bloedsuiker uit je bloed naar de cellen in je lichaam. Insuline zorgt er voor dat het suikergehalte in je bloed niet te hoog wordt. Als je geen insuline aanmaakt, of de insuline niet goed werkt loopt de bloedsuiker op, wat schadelijk is voor je lichaam. Mensen met diabetes moeten daarom medicijnen slikken of insuline inspuiten om hun bloedsuiker goed te houden. Ook moeten ze op hun eten letten, dat ze gezond eten en de koolhydraten afstemmen op hun medicijnen of de insuline. Mensen met diabetes kunnen op termijn complicaties krijgen, zoals hart- en vaatziekten, oogproblemen of nierziekten.

Eind 2016 startte de Suiker Afkickkliniek. Wat waren de resultaten en vooral, wat kregen de mensen als advies mee?

Met de Suiker Afkickkliniek wilden we mensen bewust maken van de hoge suikerinname en de gevolgen daarvan op de volksgezondheid. Miljoenen mensen hebben de boodschap gezien en duizenden mensen bezochten de kliniek. In de Suiker Afkickkliniek maakten we mensen bewust van de hoge suikerinname en de gevolgen daarvan op de gezondheid. Ze zagen hoeveel suiker per jaar wordt ingenomen, de tientallen schuilnamen voor suiker, kregen alternatieven aangeboden en konden een 'bodyscan' doen. Deze liet zien wat het effect van suiker op lichaam is. Bezoekers waren vaak verbaasd over de hoge suikerinname.

Op onze website houden we iedereen op de hoogte van de laatste ontwikkelingen rondom het onderwerp 'suiker' en geven we handige tips om minder suiker te eten. Iedereen die automatisch het laatste nieuws wil ontvangen of handige tips en lekkere recepten, kan zich inschrijven voor onze nieuwsbrief: (klik hier:) <http://bit.ly/2nfvk1N>

Wat ik iedereen wil meegeven: in veel producten zit suiker verstopt, ook in producten waarvan niemand het verwacht; de zoete verleidingen liggen overal op de loer: wees je bewust van de hoge suikerinname.

Met meer dan 50 (schuil)namen voor suiker, wordt het de consument erg lastig gemaakt?

Er zijn inderdaad veel verschillende namen voor

suiker in de ingrediëntenlijst, waar je moeilijk wijs uit wordt. Kijk daarom op het etiket bij Voedingswaarde en dan "Koolhydraten" en dan "waarvan suikers". Hierachter zie je hoeveel suikers het product per 100 gram bevat. Dit getal moet je dan nog wel omrekenen naar de portiegrootte. Let ook op de calorieën die bij Voedingswaarde staan.

Het is goed om producten te vergelijken op suikers en calorieën en het product te kiezen met de minste hiervan.



Foto: Hanneke Dessing, directeur Diabetes Fonds
Door: Erwin Polderman

delingen, genezing en complicaties van diabetes type 1 en type 2 te financieren. Anderzijds door de gezonde keuze makkelijker te maken. Het Diabetes Fonds focust zich de komende jaren op vermindering van de suikerinname en samenwerking met werkgevers en partners om werkend Nederland minder te laten zitten, om zo de groep van diabetes type 2 te stoppen.

Op onderzoeksgebied zijn wij de grootste in Nederland. Wij investeren tientallen diabetesonder-



Wat wil je onze lezers vertellen over het huidige aanbod van snoep?

Het aanbod van snoep is heel groot en we worden continue verleid bijvoorbeeld op trein- en tankstations tot het maken van ongezonde keuzes. Het aanbod aan koeken, snoep en frisdranken is daar ontzettend groot. Gezonde alternatieven zijn er bijna niet. Dit zou anders moeten, want de gezonde keuze moet de makkelijke keuze zijn.

Een tussendoortje op zijn tijd mag best, maar bijvoorbeeld niet vaker dan 1x per dag. Kies vaker voor gezonde tussendoortjes, zoals fruit of snackgroenten. Kijk daarvoor hier: <https://www.diabetesfonds.nl/over-diabetes/eten-met-diabetes/tussendoortjes>

Hoe kunnen ouders zich wapenen tegen de tsunami aan kindermarketing, en scholieren de frisdrank- en snoepautomaat op hun school?

Door zich ervan bewust te zijn dat lekkere koekjes en dergelijke met kinderhelden, niet gezond zijn. Vergelijk ze met andere meer basisproducten op voedingswaarde. Ze kunnen bij uitzondering wel eens aan kinderen geven, bijvoorbeeld bij een feestje, maar niet standaard. Online winkelen of zonder kinderen als dat mogelijk is, kan ook helpen om de verleidingen te weerstaan.

Hoe kijk je tegen de huidige gezondheidszorg aan? Is er innovatie merkbaar in de zelfzorg voor wat betreft diabetes?

De afgelopen jaren zijn daarin mooie stappen gezet. Bijvoorbeeld met het meten van de suikerspiegel via de Freestyle Libre, waarmee de dagelijkse vingerprikken niet meer nodig zijn. Maar ook op het gebied van e-health is er veel gebeurd, waardoor artsen op afstand (via internetverbinding - red.) de bloedglucosewaarden kunnen uitlezen en advies kunnen geven over eventuele maatregelen.

Internet heeft cliënten mondiger gemaakt. Wat merken jullie daarvan?

Mensen weten ons steeds beter te vinden; via onze site, maar ook steeds vaker via Facebook en Twitter. Daarnaast hebben we recent een speciale community opgezet voor mensen met diabetes type 1 (diabetestype1.nl). Wij kunnen mensen daardoor veel actiever betrekken bij ons werk en snel reageren op vragen over onderzoek.

Wat kunnen we in de nabije toekomst van het Diabetes Fonds verwachten?

Het Diabetes Fonds wil Nederland gezonder maken en diabetes genezen. Enerzijds door wetenschappelijk onderzoek naar betere behan-



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.



zoeken, waaronder het baanbrekende onderzoek naar de genezing van diabetes van professor Bart Roep. Wij maken onderdeel uit van het grote consortium RegMedXB. Binnen het consortium werkt prof. dr. Eelco de Koning aan een veelbelovend onderzoek: nieuwe lichaamseigen bètacellen die insuline maken. Ook financieren wij samen met het Oogfonds onderzoek naar oogcomplicaties.

Het Diabetes Fonds focust zich de komende jaren op een vermindering van de suikerinname met een derde. De Afkickkliniek was één van de stappen om dit te bereiken. Aanvullend zet het Diabetes Fonds in op het beïnvloeden van de omgeving zodat de gezonde keuze de makkelijke keuze wordt. Dat kunnen we alleen door samen te werken met bedrijven die de ambitie hebben Nederland gezonder te maken en op innovatieve manieren werken aan productverbetering. Daarnaast streeft het Diabetes Fonds naar een suikertaks op suikerhoudende dranken en strengere en heldere maatregelen in het Akkoord Verbetering Productsamenstelling ten aanzien van de hoeveelheid suikers in overige producten. Samen met andere partijen gaan we ons hier komende jaren keihard voor inzetten.

Tot slot, wat doe je in je privéleven, zélf voor een betere wereld?

Ik let natuurlijk op mijn voeding, met zo min mogelijk suikers en zoveel mogelijk biologisch. En ik probeer het milieu te sparen, door gescheiden afvalinzameling, zo min mogelijk papierverbruik door alles op de iPad te lezen (inclusief de krant). Ik reis zoveel mogelijk met het OV en mijn volgende auto wordt vast en zeker een elektrische! .

www.diabetesfonds.nl

BEAR

Het perfecte tussendoortje voor je kind

Win een koffer vol
BEAR t.w.v. €45
Check de mail&win-
pagina.

BEAR woont in de grote grot, waar hij de hele dag yoyo's bakt. Yoyo's? Ja! BEAR zag hoe zijn berenvriendjes steeds meer naar de grote stad vertrokken om junkfood te eten, en zonder energie terugkeerden. Hij besloot om van al het verse fruit om hem heen een lekkere snack te maken in de vorm van een rolletje, BEAR YoYo's!

Verantwoord snacken met BEAR omdat:

- Gemaakt van puur fruit, na een langdurig droogproces op max. 42 graden, waardoor geen enkele vitamine verloren gaat.
- Geen suikers toegevoegd, zo blijf je fit gedurende de hele dag.
- Handig mee te nemen, in de lunchbox of als snack. Alle vitamientjes zorgen ervoor dat je berensterk wordt.
- Rijk aan vezels, dat is goed voor de darmen en helpt tegen buikpijn.

**"PUUR FRUIT,
GEEN TOEGEVOEGDE
SUIKERS."**



DISCOVER NEW WORLDS OF TASTE

organic chocolate

vegan

with coconut blossom sugar



**IN STORES
NOW**

www.iChoc.de

Zoethoudertjes: een beetje van jezelf en een beetje van de industrie

Tekst: Natascha Kooiman, duurzaamheidsrebel en oprichter van Smaackmakers

Misschien heb je er iets over gehoord: Het Akkoord Verbetering Productsamenstelling, ondertekend door de brancheorganisaties Centraal Bureau Levensmiddelenhandel (CBL), Federatie Nederlandse Levensmiddelen Industrie (FNLI), Koninklijke Horeca Nederland (KHN) en Vereniging Nederlandse Cateringorganisaties (Veneca) en door Minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). De partijen zetten zich in om de drie elementen in producten, die zorgen dat wij zo lekker blijven door eten (suiker, zout en ongezonde vetten), worden verlaagd. Vooral diegenen die zich zo nu en dan verdiepen in wat wij eigenlijk in onszelf stoppen, zullen hier blij mee zijn. Immers dragen ze alledrie bij aan allerlei welvaartsziekten, met een speciale plaats voor suiker.

Er zijn weinig producten die zo hevig gebashed worden als suiker. Je wordt eerder oud door suiker; suiker rooft je mineralen weg; het is voer voor ongeremde celgroei; het maakt dik waarmee de kans op Diabetes type 2 vergroot. Niks dan dood en verderf als je een steekproef neemt uit artikelen en blogs. En het ergste: suiker verhoogt tijdelijk de feelgoodstofjes serotonine en dopamine, waardoor je nog meer wilt. Verslavend dus. Dat blijkt ook wel uit het feit dat wij Nederlanders naar schatting gemiddeld 44 kilo suiker per jaar 'eten'. Of liever: binnenkrijgen. Want 'eten' doet vermoeden dat wij zouden kiezen om al lollie-likkend door het leven te gaan en iedere hap die we nemen te verrijken met een schepje suiker. Maar dat hoeven wij zelf niet te doen, dat wordt gedaan voor ons. En dan zijn we dus weer terug bij die voedselindustrie. Er is haast geen product zonder toegevoegde suikers, schuilgaand onder zo'n 122 verschillende benamingen. Dat zorgt dat we lekker door blijven eten en dat we het product als lekkerder beoordelen. En dat laatste is op zijn minst zo erg, als we in de nabije toekomst kijken. Want als de concurrent niet meegaat in

het verlagen van het suikergehalte... dan stapt de consument vanzelf over. Tot zover het vertrouwen in de industrie om het suikergehalte drastisch te verlagen.

Luxeproduct

Nu ben ik zelf niet zo van het 'schuif-alles-in-de-schoenen-van-de-voedingsindustrie'. Uiteindelijk zijn vooral wijzelf verantwoordelijk voor ons gedrag. En als we ons lichaam zien als iets waar we ons hele leven mee moeten doen (!!) is een beetje aandacht voor wat er in stoppen sowieso geen gek idee. Eens? Laten we dan beginnen met het goede nieuws dat suiker ooit een luxe-product was. Zo'n 200 jaar staken we balletjes uit suikerdeeg van suikerriet: "steeken". De leden van rijke gezinnen hadden ieder een steek op het schoteltje van hun thee. Dat ze in hun mond staken bij een slokje om de thee te zoeten. Bij arme gezinnen ging er één steek rond. En geen haar op iemands hoofd die er aan dacht om die steek eens lekker weg te sabbelen. Best gek voor ons volk dat nu dagelijks met gemak een halve zak Engelse drop sol-



daat maakt. Suiker zoals we dat vandaag de dag kennen is pas zo'n 150 jaar een veelgebruikt artikel... En JA er was óók leven voor de kristalsuiker!

Natuurlijke zoetmakers

Zoeten kan anders; gezonder, veel gezonder! Dadelstroop, honing en (gedroogde) vruchten zijn zoetmakertjes die ze al in de oudheid gebruikten. Maar er zijn nog betere alternatieven, die de oude Egyptenaren al kenden: gepureerde groenten! Wortels, pastinaak, zoete aardappel, pompoen: allemaal heel geschikt om mee te zoeten. En meteen een antwoord op dat andere streven van de consument, EN de voedseltop EN de industrie (!!) om de consumptie van groenten en fruit te verhogen!

zoetsappig

Ohja... en voor diegene die nog niet helemaal 'suikerwijs' is: de grootste suikerbronnen zijn frisdranken EN vruchtensappen (ja: ook die waarvan op het pak staat dat het 'minder suiker' bevat!), alcohol en witte koolhydraten. En een schep industriële jam met 'nu nog minder suiker' staat ook niet gelijk aan het idee van 'zoeten met vruchten'.

Meer tips over minder suiker? Google away! Meer weten over het streven dat uitgesproken is op de Nationale Voedseltop? Lees de volgende blog!

www.smaackmakers.nl

Nederlanders hebben geen idee hoe ze hun suikerinname moeten verlagen

Maar liefst 84% van de Nederlanders weet niet precies wat ze moeten doen om te minderen met suiker. Suiker zit in veel producten verstopt en we worden continu verleid tot ongezonde keuzes met veel suiker.

Driekwart van de Nederlanders heeft weleens bewust iets ondernomen om minder suiker binnen te krijgen. Ze deden dit om zich gezonder te voelen (41%) en/of af te vallen (45%). Slechts 16% van de Nederlanders geeft aan te weten wat ze kunnen doen om hun suikerinname te verlagen. Dit blijkt uit onderzoek van het Diabetes Fonds.

Fabrikant aan zet volgens Nederlanders

Volgens 85% van de Nederlanders zou een flinke suikerreductie in producten pas echt helpen om minder suiker binnen te krijgen. Zij vinden dat een rol van fabrikanten. Dit is een duidelijk signaal volgens het Diabetes Fonds. De meeste bewerkte voedingsmiddelen (met name dranken) bevatten veel suiker, ook in producten waarvan niemand het verwacht. Productverbetering is noodzakelijk. Hanneke Dessing, directeur van het Diabetes Fonds: 'De afspraken zoals die nu zijn gemaakt tussen de overheid en industrie zijn zo beperkt dat dit onvoldoende stimuleert tot de ontwikkeling van producten met minder suiker. Fabrikanten moeten meer verantwoordelijkheid nemen.'

Forse onderschatting van Nederlanders over dagelijkse suikerinname

Het is belangrijk dat fabrikanten hun verantwoordelijkheid oppakken, want Nederlanders krijgen onbewust veel meer suikers binnen dan ze denken. Nederlanders schatten hun eigen dagelijkse suikerinname veel lager in dan die daadwerkelijk is. Gemiddeld krijgen Nederlanders ongeveer 30 suikerklontjes, oftewel 122 gram aan suikers per dag bin-



nen. Zelf denkt men gemiddeld slechts een derde hiervan te consumeren, namelijk 10 klontjes (40 gram) per dag.

Suikerbewuste eye-openers

Ekoplaza neemt het initiatief om mensen bewust te maken van de hoge suikerinname en te helpen om te minderen. Vanaf 29 maart is zij in samenwerking met het Diabetes Fonds de Lekker met minder suiker weken gestart. Vijf weken lang krijgen mensen via een speciale nieuwsbrief handige tips, interessante weetjes en lekkere recepten met minder suiker. Iedereen kan zich gratis aanmelden via de website .

Over Diabetes Fonds

Het Diabetes Fonds vindt dat iedereen een gezond leven verdient, zonder diabetes en de complicaties ervan. Het Diabetes Fonds wil Nederland gezonder maken en diabetes genezen. Enerzijds door wetenschappelijk onderzoek te financieren naar betere behandelingen, genezing en complicaties van diabetes type 1 en type 2. Anderzijds door de gezonde keuze makkelijker te maken. Het Diabetes Fonds focust zich de komende jaren op vermindering van de suikerinname met een derde en samenwerking met werkgevers en partners om werkend Nederland minder te laten zitten.



Goed kauwen, smaakt beter

Stoere energiereep

Biobite is een verantwoorde tussendoor zonder geraffineerde suiker. Oorspronkelijk uit de thuisoven van natuurvoedingskundige Susanne de Raaij.



Tegenwoordig in licentie gebakken in een biologische (Skal) bakkerij. De reep zit vol lekkermakers: hazelnoten, amandelen, zaden, specerijen, gojibes en veenbessen. De snoepaccnten worden geleverd door perendiksap, rozijnen, dadels en abrikozen.

Kauwen!

Dat is OK voor je spijsvertering en dus voor je hele lijf. Wie kauwt, laat zijn hersens weten dat er goed gegeten is. De haver, gierst en boekweit of spelt in Biobite bevatten langzame koolhydraten, waardoor snackdrang uitblijft. Zeg tegen je jezelf ik kauw van jou en ga genieten van Biobite.

www.biobite.nl

MAIL
& WIN

Win 1 van de 5 Biobite krachtkoek pakketten. Wanneer zou jij graag Biobite eten? Laat het ons weten via een mail naar info@biobite.nl o.v.v. Biobite & De Betere Wereld, en vergeet niet je adresgegevens te vermelden. De winnaars krijgen het pakket (t.w.v. € 17,50) thuisgestuurd.

Miss Detox

Clean UP! Happy hormones

Ben je op zoek naar een snelle en makkelijke kickstart voor je gezondheid? Zoek dan niet verder! Clean eating is dé manier om je gezondheid een flinke boost te geven.

Wat is clean eating? Clean eating betekent: zo puur en onbewerkt mogelijk eten met ingrediënten uit het seizoen en zo min mogelijk toevoegingen. Je lichaam ontdoet zich dan snel van afval- en ballaststoffen en het brengt je hormoonspiegel weer beter in balans. Dit laatste is heel belangrijk: je hormonen sturen praktisch alle lichaamsprocessen aan.

Door je lichaam te ondersteunen met verse onbewerkte voeding word je fitter, schoner, gelukkiger en slanker dan ooit tevoren!



Dit recept gaat je helpen om weer clean te worden en daardoor weer happy hormonen te krijgen:

- ½ bosje peterselie
- 2 cm verse gember
- 2 handjes spinazie
- ½ avocado
- 250 gr ananas
- 400 ml kokoswater

Doe alles in de blender en clean UP! Now. Meer leren? Schrijf je in voor mijn nieuwsbrief en hou de website in de gaten www.missdetox.nl. Komende maanden staat in het teken van clean UP!



Jennifer de Jong heeft een biologische lunchroom in Amsterdam, waar al het eten en drinken gezoet is met natuurlijke en gezonde suikers. Info: Sugarless.nl

WoW!

Wat ben ik toch gek op deze fantastische zoete aardappeltaart. Zelfs een puntje hiervan vult mijn hongerige maag al, want machtig is het zeker. En de heerlijke smaak laat mij even wegdromen naar een zonnig vakantieoord in Amerika. De taart doet mij namelijk denken aan een lekker stuk Amerikaanse pompoentaart. Ook daar kan ik moeilijk nee op zeggen als ik er oog in oog mee kom te staan. Let wel, de aangepaste versie zonder geraffineerde suiker.

Voor dit recept heb ik bloemenhoning gebruikt maar je kunt dit ook vervangen met acacia-honing of Manuka honing. Zorg dan wel bij het gebruik van deze honing dat de zoete aardappeltaart (het liefst een hele dag) in de koeling is afgekoeld voor het toppen en het aansnijden.



Zoete aardappeltaart van Jennifer

Ingrediënten taartdeeg

- 450 g amandelmeel
- 125 g tapiocameel
- ½ tl zout
- 45 g koude boter
- 1 ei

Verwarm de oven voor op 180 °C. Doe de amandelmeel, tapiocameel en het zout in de kom van een keukenmachine. Druk 4-5 keer gedurende een paar seconden tot het goed is gemengd. Voeg telkens een beetje boter toe met ongeveer 5 seconden tussenpauze tot het mengsel kruimelig is. Voeg het ei erbij en meng dit tot het een deeg vormt. Druk dan het deeg in een taartvorm bekleed met bakpapier. Bedek het deeg met een vel aluminiumfolie. Bak het in een voorverwarde oven gedurende 15 minuten. Verwijder de folie en bak nog eens 10 minuten. Haal het dan uit de oven en laat het afkoelen.

Ingrediënten vulling

- 850 g puree van zoete aardappels (ongeveer 1 kg ongeschild)
- Rasp van 1 kleine sinaasappel
- 1 tl gemberpoeder
- 1 tl kaneel
- ½ tl zout
- 1 tl vanille
- 150 g bloemenhoning
- 650 g kokosolie, gesmolten
- 3 eieren

Doe de zoete aardappelpuree in de kom van de keukenmachine. Voeg er gember, sinaasappelrasp, kaneel, zout, vanille, honing, kokosolie en eieren aan toe. Zorg dat het goed gemengd is. Giet de vulling in de voorgebakken taartdeeg, strijk het egaal met een lepel. Bak op 180 °C gedurende 65-75 minuten. Haal het uit de oven en laat het afkoelen op

kamertemperatuur. Zet het vervolgens in de koelkast, totdat het goed koud is.

Ingrediënten meringue topping

- het wit van 4 eieren (kamertemperatuur)
- 1 ½ tl honing

Plaats de eiwitten in een vetvrije kom van een keukenmachine uitgerust met een garde. Klop tot het bijna pieken vormt. Als de mixer draait, druppel dan de honing in de kom en klop dit op hoge snelheid tot stijve pieken. Plaats de opgeklopte eiwitten in een spuitzak voorzien van een ster tip. Spuit de meringue bovenop de gekoelde taart. Zet dit even onder grill om het een beetje goudbruin te kleuren. Hou het goed in de gaten, want dit gaat vrij snel.

Eet smakelijk!

Suiker is als die ene fijne ex: superfout, lekker, onvermijdelijk en gelukkig vervangbaar

Suiker heeft momenteel een slechte reputatie.

Overall is te zien en te lezen waarom suiker zo slecht voor je is. Mensen noemen het zelfs de nieuwe cocaïne. De Volkskrant noemde suiker “de nieuwe sigaret” en in Amsterdam is een afkickkliniek geopend om van je suikerverslaving af te komen. Anderen zijn weer van mening dat er de laatste tijd zwaar overdreven wordt als het over suiker gaat. RTL-nieuws zegt juist: “geef je kind gewoon een koekje” en het Algemeen Dagblad beschrijft dat de suikerindustrie het zat is als drugsdealer te worden afgezet.

Is suiker inderdaad net zo gevaarlijk als harddrugs of is dit allemaal maar een storm in een glas water?

Suiker, de minnaar van je hersenen

Toen we nog jagers en verzamelaars waren, hadden we zouten en suikers nodig om te overleven. Ons lichaam is dus zo ingericht dat we juist die voedingsstoffen graag eten. Onze hersenen pikken direct die zoete signalen op en geven ons een signaal terug dat min of meer vraagt dat nog eens te doen. Zo is suiker constant aan het flirten met je hersenen. Maar tegenwoordig hebben we, door andere levensstijlen, veel minder zout en suiker nodig. Onze hersenen hebben dat nog niet zo goed in de gaten. Net als die ene ex. Totaal onnodig, maar stiekem even heel lekker.

Een suikerverslaving is echt mogelijk

Suiker bemint je hersenen dus. Zo kun je al begrijpen dat een suikerverslaving gewoon mogelijk is. Maar er is nog een belangrijke reden te noemen waardoor je “hooked” raakt aan suiker. In je lichaam zorgt dopamine ervoor dat je zenuwen met elkaar communiceren. Zo speelt dopamine een belangrijke rol in de mogelijkheid te flirten met onze hersenen. Hoe meer dopamine, hoe lekkerder en makkelijker het flirten gaat. Drugs als alcohol en cocaïne zorgen voor een dopamineboost en zijn dus eigenlijk al een paar stapjes verder dan het flirten! Nu geeft suiker niet een vergelijkbare dopamineboost, maar vergeleken met andere voeding geeft suiker wel een hoge mate van dopamine af. Zodoende kun je dus, net als bij drugs, verslaafd raken aan suiker omdat je die dopamine zo graag wilt hebben.

Suiker is ook gewoon een natuurproduct

Zo is suiker dus stiekem aan het flirten met je hersenen en dat kun je bijna niet tegenhouden. Want sui-

ker komt ook gewoon voor in producten die je lichaam nodig heeft. Fruit bevat eigenlijk altijd suiker en ook in melk zit van nature suiker. In de basis is suiker dan ook gewoon een natuurlijk product waar we voor onze energielevels best wat van nodig hebben. Maar tegenwoordig wordt suiker ook in allerlei producten gebruikt waar het niet direct nodig is. Als zoetstof, maar ook om de houdbaarheid van een product te vergroten. Kijk maar eens achterop een willekeurige verpakking in je voorraadkast. Goede kans dat er suiker in zit (soms ook met een technische naam als glucose, fructose, maltose, sacharose) terwijl dat product het qua smaak helemaal niet nodig heeft. Vaak heb je dan ook nog te maken met de geraffineerde suikersoort en niet de ongeraffineerde.

Geraffineerde en ongeraffineerde suiker?

De korreltjes suiker zoals je ze kent komen van suikerriet of van suikerbiet. Deze planten worden op grote schaal verwerkt tot ons suikerproduct. Met ongeraffineerde suiker wordt de suiker in zijn natuurlijke vorm bedoeld. Deze suiker zit nog vol met stofjes die ons lichaam nodig heeft om de suiker op een juiste manier af te breken. Rietsuiker is bijvoorbeeld zo'n ongeraffineerde suiker. Veel ongeraffineerde suikers worden echter schoongemaakt om



ecomarkt.nl
happy healthy life

een mooier product te krijgen. Het wordt gewassen, geperst, gefilterd, ontkleurd, gekristalliseerd en zo zijn er nog 12 behandelingen waar ik je niet mee wil vermoeien. Het punt is, met al deze behandelingen gaan ook de voedingsstoffen verloren die je lichaam nodig heeft om dat suiker op de juiste manier af te breken. Geraffineerd suiker is bijvoorbeeld kristalsuiker. Een prachtige witte suiker, maar ook een onvolledige suiker dat je lichaam moeilijk verteert.

Welke suikervervangers zijn er?

Laten we beginnen te zeggen dat je suiker heus niet een enkeltje naar de maan hoeft te geven (hoewel je met exen soms niet rigoreus genoeg kan zijn). Suikers zijn nuttig, maar te veel suikers schaden je lichaam. Eet dus alleen suikers die van nature ergens aanwezig zijn en mijd al die extra suikers. Als je iets wilt zoeten, kun je daar dus ook beter suikers bij gebruiken die van nature ergens aanwezig zijn of een slimme vervanger kiezen. Hier zijn wat tips om je nieuwe zoete liefde te kiezen:

- Gebruik producten die van nature suikers bevatten om te zoeten. Je kunt haver-mout heerlijk zoeten met een geprakte banaan, met dadels of ander zoet fruit. Daar zit nog steeds suiker in, maar het zijn wel natuurlijke suikers. Op deze zelfde manier kun je bijvoorbeeld ook koekjes, taarten of pannenkoeken zoeten.
- Kokosbloesemsuiker komt van de kokospalm en wordt niet verhit nadat het uit de boom is getapt. Zodoende blijven veel goede voedingsstoffen bewaard in deze suiker. Een gezondere suiker dan andere standaard suiker, maar gebruik de suiker wel met mate.
- Vanillepoeder is een smaakstof afkomstig van de vanille-orchidee. Vanille heeft een karakteristieke geur en smaak, is niet per se zoet, maar het heeft wel de eigenschap een zoete component in voedsel naar boven te halen. Zo is vanillepoeder een

slimme, subtiele suikervervanger.

- Ahornsirop is oorspronkelijk een Canadees product. Al eeuwenlang wordt het sap van de esdoorn verdampt waardoor een dikke stroop overblijft. Ook hier gaat het dus om een ongeraffineerde suiker en dus een suikersoort waar de juiste voedingsstoffen nog aanwezig zijn.
- Uit rijst wordt ook een suikersoort gehaald. De stroop die hieruit wordt getrokken noemen we simpelweg rijststroop en is ongeraffineerd. Alle goede voedingsstoffen die bij de suiker horen zitten dus nog steeds in de stroop, waardoor je lichaam deze zoetstof goed verdraagt.
- Als je gewoon suiker wilt kopen, koop dan de meest pure variant. Kies voor rietsuiker of oerzoet. Deze laatste suiker wordt onttrokken door het vermahlen van de suikerrietstengel te drogen. Zo blijven ook hier weer de belangrijke voedingsstoffen bewaard.

Suikervervangers voordelig proberen!

Ecomarkt.nl verkoopt veel verschillende suikervervangers en zoetstoffen. Het is een kwestie van smaak welke suikervervanger bij jou past. Om eens wat uit te kunnen proberen hebben we een aantal suikervervangers in ons vast-laag assortiment geplaatst. Zo kun je kokosbloesemsuiker, vanillepoeder, Oerzoet, ahornsirop en rijststroop altijd voor een lage prijs bij ons kopen! Je moet natuurlijk eerst goed proeven voordat je zeker weet dat dit je grote liefde is ;).

Ok, dus die ene fijne ex, die superfoute, lekkere, onvermijdelijke liefde, die zeggen we nu eindelijk gedag! Je gaat je suikerinname onder controle krijgen door eerst alle toegevoegde suikers in je voeding te vermijden. Eet wel gewoon suikers die van nature ergens in zitten en probeer je voeding eens met een suikervervanger te zoeten. Ik ben benieuwd welke nieuwe liefde binnenkort je hersenen mag gaan beminnen!



Bekijk ons voordelige suikervrije BIO assortiment op ECOMARKT.NL!

Eet de aarde gezond met een dieet van noten, paddenstoelen en fruit

COLUMN

Onlangs was Mark Shepard, bekend van zijn boek 'herstellende landbouw' in Nederland om zijn voedselsysteem gebaseerd op vooral meerjarige gewassen uit te leggen. Geen naïeve hippie met een voedselbosje, maar zijn New Forest Farm kent een uitgekiend systeem om vanuit de natuur te werken met vooral meerjarige planten en bomen in combi met graasdieren. Shepard werkt in rijen zodat er mechanisch geoogst kan worden. Waar hij op een hectare vier keer oogst, oogst een 'gespecialiseerde boer' weliswaar het dubbele bij 'zijn product' maar doorgaans slechts 1 keer per jaar. Zo is het systeem van Shepard productiever en beter voor biodiversiteit, bodem en klimaat.

Zoals Michael Pollan tien jaar geleden met zijn boek 'Een pleidooi voor echt eten' van grote invloed is geweest over ons denken over de noodzaak van vers en onbewerkt voedsel. Zo is Shepard mogelijk een van de belangrijkste ambassadeurs voor een totaal andere visie op onze landbouw. Volgens Shepard krijgen ziekten en plagen in systemen met genoeg biodiversiteit geen kans om tot grote problemen te leiden. Kijk wat werkt en ga daar mee verder, is zijn devies. Ofwel observeer wat er in een omgeving van nature groeit en vervang waar je kunt de niet-eetbare naar eetbare varianten. Tegelijk kun je zo ook veel meer organische stof in de bodem binden. 'Als we 1% meer organische stof in de bodem weten te binden, kunnen we het CO2-niveau in de lucht kunnen terugdringen tot het niveau van voor de industriële revolutie' aldus Shepard.

In ons land zien een aantal biodynamische boeren al kansen om met meer meerjarige gewassen te gaan werken. Het jaarlijks omploegen van grote arealen voor eenjarige gewassen zorgt voor erosie, uitputting van de bodem en daarmee leggen we ook geen CO2 vast in de bodem. Bovendien vraagt deze aanpak telkens kunstgrepen om de 'natuur' te beheersen.

In Nederland zijn Demeter boeren Louis Dolmans van Doornik Natuurakkers en Welmoed Deinum van Maatschap Deinum uit het Friese Sondel al een poosje fan van deze denkwijze.

Louis van Doornik Natuurakkers is inmiddels de vanakkernaarbos-beweging begonnen en Welmoed Deinum zoekt de ruimte op de grasboerderij in Sondel van haar ouders om dit natuurdenken in haar landbouwcultuur te integreren. Er is nog veel te leren en ontdekken, maar terecht trekt 'landbouw-inclusieve' natuur steeds meer aandacht, vooral ook van jonge mensen.

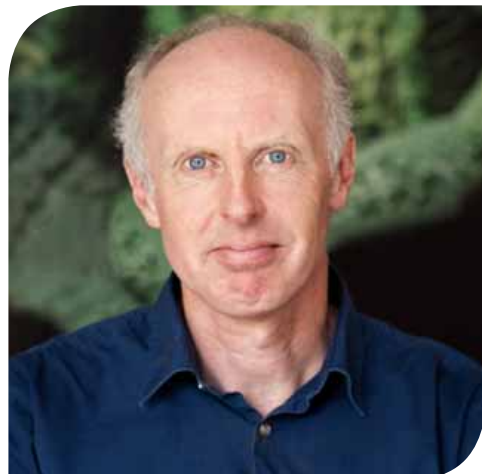
Zouden we het tij nog kunnen keren? Een cultuur creëren waarbij we meebewegen met de natuur in plaats van denken in het beheersen daarvan? Dat vraagt ook een ander eetpatroon, minder gebaseerd op eenjarige-gewassen en meer op oogst van meerjarige planten en bomen, zoals noten, fruit, maar ook paddenstoelen en vlees van de kalkoenen, kippen, koeien en varkens die hierbinnen grazen en de bodemvruchtbaarheid op peil houden.

Het klinkt mij als muziek in de oren...

Bert van Ruitenbeek, directeur Stichting Demeter

Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor biodynamische landbouw en voeding.

www.stichtingdemeter.nl



Suiker is niet nodig - ik ben van mijzelf zoet genoeg

Net als bij de Traay vinden wij het belangrijk om zo min mogelijk geraffineerde suikers binnen te krijgen.

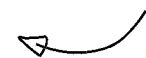
Vol trots introduceert de Traay dan ook een heerlijke vijgenstroop, gemaakt van biologische vijgen uit Turkije. Deze stroop heeft een rijke, pure smaak. Super lekker op pannenkoeken, wafels, maar ook door je yoghurt, over geitenkaas of bij een kaasplankje.

Bij de Traay maken ze al sinds 1977 de lekkerste honingsoorten, honingspecialiteiten en sinds enige tijd ook heerlijke plantaardige biologische stropen en siropen. De vijgenstroop is een prachtige aanvulling op het assortiment natuurlijke zoetmiddelen.

Net als alle andere stropen en siropen zit de schenkstroop in een knijpfles 350g. Dus makkelijk doseerbaar, zonder te knoeien!

Ongeraffineerd en geschikt voor vegetariërs en vegans!

Advies-verkoopprijs: € 6,45



Voor meer info zie: www.detraay.com

Demeter kernwaarden

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

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

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



Grote én kleine handen heerlijk schoon!

Als de zon zich weer laat zien, gaan we natuurlijk met z'n allen weer naar buiten. Waar we ook zijn -op vakantie bijvoorbeeld- de kids ravotten overal en volwassenen steken de handen wat meer uit de mouwen.

Het moet allemaal ook weer goed schoon, en dan natuurlijk ook met respect voor huid én milieu. En laten we daar nou net wat voor hebben gevonden: de biologische, basische zeepsoorten van Sonett!

Biologisch én nog veel meer voordelen

Deze milde middelen voor hand én lijf, respecteren het in de Aarde en je lichaam aanwezige water, als drager van het leven. Alle gebruikte grondstoffen zijn volledig biologisch afbreekbaar, bevatten geen enzymen noch petrochemische tensiden, geurstoffen, kleurstoffen, conserveringsmiddelen en er is geen gentechniek en nanotechnologie toegepast. De oliën en alle etherische oliën voor deze zeepsoorten zijn voor 100% uit biologische teelt of wildverzameling afkomstig. Het kokosvet komt van een fair trade-project in de Dominicaanse Republiek, en tot slot, de olijfolie wordt ingekocht bij coöperaties in Spanje, Italië en Griekenland.

En uit eigen ervaring geven we graag toe: de geuren zijn echt heerlijk. Rozen, calendula, rozenmarijn, citrus en lavendel, fantastisch - ook voor mannen hoor! Liever geurloos? Kies dan de handzeep 'sensitief'.

Basisch & pH

Water heeft een pH-waarde van 7 en is daarmee neutraal te noemen. Dat van je bloed ligt wat

hoger, en zelfs een minieme daling van 0,3 naar de waarde van water, is toch dodelijk. Dus hoe houden we dit kwetsbare evenwicht in stand, ondanks al die aanslagen uit voedsel, stress en dergelijke?

Een verzuurd lijf is een voedingsbodem voor heel wat ongemak en ziekten, maar een gezond lichaam scheidt zuur 'gewoon' uit. Bepaalde voeding en vochtinname helpen daarbij en natuurlijk ook de producten die je voor je lijf gebruikt. Huidreiniging met zuivere, enigszins basische zeepsoorten van Sonett helpen je.

Ook op en voor je vakantieadres!

Sonett behoort tot de pioniers op het gebied van milieuvriendelijke was- en reinigingsmiddelen. En het mooie is, dankzij de uitstekende kwaliteit plus de huid- en milieuvriendelijkheid zijn Sonett-producten in bijna alle Europese landen te koop, dus ook bij jouw (vakantie)adres in de buurt!

www.sonett.eu





Schoon, schoner, schoonst

Met je hoofd in de wolken, hart en armen wijd open, en je voeten stevig op de grond... Sowieso een prima tip om als uitgangspunt te nemen voor een meer bewuste lifestyle. Maar als dat eerste lentelicht verschijnt en de warme zonnestralen op je bol en door je huis dansen, voel je dat het tijd wordt voor een schoon lijf en een schoon huis. So let's do this!

De Sioux-indianen wisten het al: de langste reis die je in je leven zult maken, is die van je hoofd naar je hart. We kennen het allemaal, en we weten het eigenlijk ook zo goed. Maar hoe kom je nu van een leeg hoofd naar een vol hart, in een gezond lijf? En dat in een gezond, schoon huis? Vaak is er slechts een klein zetje voor nodig, wat inspiratie. Wat vind je hiervan:

Energieker met echt voedsel

Het woord detox valt sinds 1 januari jl. regelmatig. Prima wat ons betreft, al is het net als duurzaam een containerbegrip geworden. Wij gaan voor voeden in plaats van vullen. Met dat échte voedsel waar de levenskracht nog in zit, natuurlijk. Dat proef je niet alleen..., dat voel je ook! Ongeacht welk dieet je neemt of welke visie je hebt. En als je voor biologisch kiest, komen er geheid veel minder tot geen restanten van pesticiden en dergelijke in je lijf. How's that for a change?! Kijk 's op www.stichtingdemeter.nl bijvoorbeeld.

Adem in, adem uit

Het grote voordeel van buiten zijn, is de lucht. Niet langs die toegangswegen naar dat Randstedelijke centrum natuurlijk, maar je snapt wat ik bedoel, hoewel uit onderzoek blijkt dat je beter kunt bewegen in een stad met slechtere luchtkwaliteit, dan helemaal niet bewegen. De voordelen daarvan zijn vele malen groter.

Er zijn onderzoeken die concluderen dat de frequenties in de natuur heel anders zijn dan in de stad, en dat je je daarom zo heerlijk en heel snel kunt ontspannen.

Wandelen is een van die weinige, heel eenvoudige manieren om snel te aarden, en van je hoofd in je lijf te komen. Bijvoorkeur loop je naar en in het park, of naar de rand van het dorp, de B-wegen in. Steeds meer mensen zie je op blote voeten lopen: perfect voor aarding en goed voor je houding!

Of neem die fiets weer 's uit je schuur en trap 'm naar het bos. Je zult je verbazen waarom je dat



niet vaker hebt gedaan de laatste maanden! En met iets meer moeite sta je in een groot(s) natuurgebied, of op het strand. Laat maar waaien, die zorgen; weg met al die zaken waar je je druk over maakt maar toch geen invloed op hebt. Let it go... Wat tai chi of yoga helpt daarbij natuurlijk, en vergeet dan je duurzame waterflesje niet; water helpt met het afdrijven van afvalstoffen en negatieve energie.



Thuis helpt dat natuurlijk ook, evenals meditatie en het populaire mindfulness. En dan is nu het bruggetje naar een schoon huis snel gemaakt.

Schoon, schoner, schoonst

Al eens geprobeerd om van schoonmaken en stofzuigen een meer meditatieve bezigheid te maken? Diep door ademen, focus alleen op wat er gebeurt, gewoon doen. Het kan hoor! En daarmee die paar vliegen in één klap; helemaal als je milieuvriendelijkere schoonmaakmiddelen gebruikt. En daarvan zijn er genoeg, van Sonett en Klok tot en met DIY (do it yourself) middelen. Andere milieuvriendelijke(re) en veilige manieren zijn baking soda (zuiveringszout) en witte azijn. Met recht echt natuurlijke uitblinkers. Al deze

Tekst:
Erwin Polderman

middelen kosten je wel iets meer tijd en misschien wat spierkracht, maar maken ook goed schoon, zeker als je het aan je oma vraagt! Een groot voordeel van al deze producten is, dat de lucht in huis er stukken zuiverder van wordt. Je wilt niet weten wat er allemaal aan ellende in je huis zweeft als je de traditionele, synthetische schoonmaakgoedjes gebruikt.

Neem kruid

Nu we het er toch over hebben: *Neem* is hét kruid voor je huid. De antibacteriële werking van de zaden, bladeren en het schors van de Indiase *Neemboom* zorgt al duizenden jaren voor een gezondere huid. Het werkt zó goed, dat *Neem* niet alleen in huidverzorgingsproducten wordt gebruikt maar bijvoorbeeld ook in tandpasta -er bestaat er zelfs eentje in een biologische variant! *Neem* doodt bacteriën en houdt de mondflora goed in balans. Bovendien, uit eigen ervaring met diverse *Neem*-tandpasta's, kan ik je zeggen dat je tanden heerlijk schoon zijn en dat schone gevoel lekker lang aanvoelt!

Tot slot, ook een aardige: wist je dat er een heel scala aan (kamer)planten is die de lucht in je huis zuiveren van chemicaliën en andere nare stoffjes? Zeker als je last hebt van astma, COPD en dergelijke zeer de moeite waard te proberen.

Verder lezen

Kijk eens op www.debetereereweld.nl voor allerlei artikelen over schoonmaken en andere lentekriebels, als ook over bewegen, duurzamer sporten en mediteren bijvoorbeeld.

Enjoy & Do Good!

www.debetereereweld.nl
www.klok.nl
www.sonett.eu
www.schoonmaakazijn.nl

OMEGA & MORE

BIOLOGISCH KOKOSWATER



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.

Tirolse oerhaver

Witte bergtoppen, alpenweiden en geuren de dennenbossen: lente in de bergen. Tijdens een fietstocht in de Oostenrijkse Alpen kwam ik langs een prachtig boerenbedrijf. De boer, Georg, liep buiten en ik vroeg hem wat voor gewassen hij verbouwde. "Bio Getreide und Gemüse" (biologische granen en groenten) antwoordde hij, daarmee wist ik dat ik aan het goede adres was. We raakten aan de praat over de soorten graan die hij verbouwde: spelt en haver. Niet zomaar haver, het gaat hier om de "Oberberger Schwarzhaver", een oude zwarte haversoort uit Tirol die bijna niet meer te vinden was. De liefde waarmee Georg over zijn haver vertelde maakte mij razend enthousiast.

De zwarte haver werd vroeger vooral in het Wipptal geteeld, dichtbij de Brennerpas. De voermannen die met paard en wagen over de pas moesten, roemde de zwarte haver daarom als perfecte energieleverancier voor hun viervoeters, de lokale boeren vormde "tankstations" voor de paarden.



Boer Georg vertelde mij dat, nu de kou uit de lucht gaat, de haver gezaaid kan worden. Haver is een graan dat geen winterse omstandigheden nodig heeft, daarom is de oogst al aan het einde van de zomer. Ik vroeg Georg wat het verschil in smaak is tussen gewone haver en zijn zwarte haver. Hij vertelde me dat zijn haver iets zoeter van smaak is: de invloed van de berglucht en het oude ras. Ik kreeg wat havervlokken van Georg en besloot aan de bak te gaan: mijn desem, speltbloem en geroosterde zwarte haver van Georg. Alleen het roosteren al vulde de keuken met de zoete geur van de Tirolse havervelden. De nootachtige geur van spelt combineert prachtig met deze oude graansoort uit de bergen. Ik kan me voorstellen dat paarden hier vroeger graag een stop voor maakten tijdens hun tocht over de Brenner.

Via een Tirols project wordt nu onder andere de Oberberger Schwarzhaver weer op grotere schaal biologisch verbouwd, een geweldig initiatief dat wordt ondersteund door de provincie Tirol. Meer informatie over de Oberberger Schwarzhaver is te vinden via www.cucinadellupo.nl



In een handomdraai de lente op je bord



In het voorjaar is het zover: de Nederlandse asperge is weer verkrijgbaar tot eind juni. De meeste mensen kennen de bereiding van asperges op de traditionele manier, met ham en ei, maar er is nog veel meer mogelijk. Het is een makkelijke, gezonde en vooral lekkere groente waarmee je alle kanten op kunt.

Vol vitaminen

Asperges zijn alleen in het voorjaar vers van Nederlandse bodem verkrijgbaar. Ze bevatten veel vitaminen, zoals vitamine K, vitamine C, vitamine B1, B2, vitamine E en foliumzuur. Ze hebben een gunstige uitwerking op de bloeddruk, het hart en de nier- en leverfunctie. Dankzij deze kwaliteiten zou je ze makkelijk in het rijtje van de superfoods kunnen plaatsen.

Makkelijk

Door bijnamen als Het Witte Goud en Koningin der Groente lijkt het alsof asperges bereiden alleen is weg-

gelegd voor de meer geoefende kok. Dat valt reuze mee. Op www.aspergecentrum.nl vind je de basisbereiding, wat neerkomt op schillen en koken, en tal van verschillende snelle recepten. Denk aan salades, soep, taartjes of crostini's. Je zet in een handomdraai een heerlijk en makkelijk aspergegerecht op tafel.

Proef de lente

Of je ze nu eet aan de keukentafel of in een goed restaurant, asperges zijn altijd lekker. Ga je ze zelf kopen? Let dan op de volgende punten: ze zijn vers als de stengels glanzen en je een piepend geluid hoort als je ze zachtjes tegen elkaar wrijft. Ook mag het snijvlak aan de onderzijde niet ingedroogd zijn.

Op vrijdag 26 mei is het de Dag van de Asperge, een dag vol kortingen en activiteiten.

Kijk op dagvandeasperge.nl voor informatie.

[Nederlands Asperge Centrum](http://NederlandsAspergeCentrum.nl)

EERSTE HULP VAN SCHULP



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

Gezonde
leefstijl

Goed voor
jezelf zorgen

Goede
weerstand



Bekijk het productieproces in onze eigen sap-perserij langs de Vecht in Breukelen op: www.eerstehulpvanschulp.nl

Kijk voor alle smaakvarianten en meer informatie op www.eerstehulpvanschulp.nl. Telefoon: 0346-25 96 30 of mail: info@schulp.nl.



Royal Green Coconut Ghee

Gecertificeerd biologische Extra Virgin & Ghee

De combinatie van onze Extra Virgin kokosolie & Ghee is een waar liefdesverhaal. We gebruiken 75% koudgeperste kokosolie met 25% Ghee. Onze gecertificeerd biologische Ghee komt van Nederlandse koeien en zorgt voor een heerlijk rijke boter smaak. Simpelweg een van 's werelds fijnste kookolie. Probeer het maar eens!



Ghee

Ghee is geklaarde boter waarbij de eiwitten, zouten en een groot deel van het vocht zijn verwijderd. Ghee wordt al eeuwen gebruikt in India en is een belangrijk ingrediënt in de Ayurvedische keuken.

Ghee is geschikt voor mensen die gevoelig zijn voor lactose en is net als onze koudgeperste kokosolie een ideale kookolie. 100% puur en gecertificeerd biologisch.

Royal Green gecontroleerde kwaliteit

Al onze ingrediënten ondergaan een intensieve kwaliteitscontrole voordat deze in onze producten worden verwerkt. Dat iets biologisch verbouwd wordt, betekent namelijk niet dat het ingrediënt altijd vrij is van onzuiverheden. Daarom testen wij op bestrijdingsmiddelen, zware metalen, schimmels, bacteriën en nog veel meer. Alleen zo kan de zuiverste kwaliteit gegarandeerd worden.

Eigenschappen:

- 100% gecertificeerd biologisch.
- Kokosolie binnen 24 uur na oogst geperst.
- Ghee van Nederlandse koeien.
- Rijk aan laurinezuur, caprylzuur en meer.
- Vrij van transvetzuren en lactose.
- Duurzaam verbouwd.
- Altijd getest en gecontroleerd op onzuiverheden.

Toepassingen:

- Ideale kookolie (bakken, braden, wokken en frituren).
- Behoudt al haar goede eigenschappen bij verhitting.
- Vervanger van olijfolie, boter of margarine.
- Heerlijke jus (geeft een wat meer botersmaak).

Verkrijgbaar in: 325 ml
Consumenten adviesprijs: €10,95
www.royal-green.eu

Glutenvrij genieten



Van ontbijt tot avondmaaltijd – met de unieke, glutenvrije producten van Schär kunt u zorgeloos genieten op ieder moment van de dag. Bij Vomar is nu een nog uitgebreider glutenvrij Schär assortiment verkrijgbaar in brood, broodvervangers, biscuits en tussendoortjes.



NIEUW



Best in Gluten Free

Detoxen voor een goede gezondheid

COLUMN - JUGLEN ZWAAN

De lente staat voor de deur en dat betekent dat veel mensen weer gaan beginnen met ontgiften. Vaak kiezen mensen voor vasten, sapjes en groene smoothies. Heeft dit eigenlijk wel nut of zijn er betere methodes?

Het lichaam heeft van nature vele kanalen om zich te ontdoen van toxines, want gifstoffen zijn er altijd al geweest. In deze moderne tijd zijn de gifstoffen om ons heen wel sterk toegenomen.

De eerste stap in het schoonmaakproces van je lichaam is om het contact met toxines te verminderen. Daarna komt pas de tweede stap, waarbij je jezelf ontdoet van gifstoffen. Hoe doe je dit nu? Ongemerkt nemen velen van ons via tabaksrook en alcoholische dranken grote hoeveelheden toxines tot zich. Alcohol kost het lichaam enorm veel kracht en krijgt voorrang in de ontgiftiging ervan ten opzichte van andere toxische stoffen. Door zelfs een klein beetje alcohol te drinken, bouwt je lichaam een achterstand op in de ontgiftiging. Ook in onze voeding kunnen vele vormen van toxines zitten. Denk hierbij aan de conserveermiddelen, smaakversterkers en andere e-nummers in kant-en-klare zakjes en pakjes. Daarnaast kunnen bestrij-

dingsmiddelen op groenten en fruit ook het lichaam belasten. Kiezen voor biologische voeding, kan ervoor zorgen dat het lichaam met minder toxines in aanraking komt.

Via de lever, de nieren, de huid en onze longen kan ons lichaam zich ontdoen van gifstoffen. Het beste dat we kunnen doen is deze organen te ondersteunen. De lever wordt heel blij van kolen, bittere voeding, grapefruit en bladgroen. De nieren ondersteunen we weer door veel water te drinken en mineraalrijke groenten te eten. De longen worden door beweging ook meer aan het werk gezet. Beweging laat ook het bloed en de lymfe stromen, waardoor het lichaam zichzelf kan zuiveren.

Steeds vaker zijn er ook bijzonder prijzige darmreinigingskuren beschikbaar. Wist je dat onze darmen zichzelf reinigen? Belangrijk is wel dat we voldoende vezels binnenkrijgen, die zitten ruim voldoende in groenten en fruit. Als we meer groenten en fruit zouden eten, kunnen de darmen zichzelf schoonhouden.

De krachtigste natuurlijke detoxer is wel nachtrust. Tijdens de slaap start het lichaam



tal van processen op, waarbij toxines in het lichaam opgeruimd worden. Dit gebeurt ook wanneer we een maaltijd overslaan. Dat proces noemen we autofagie: de cellen houden een grote schoonmaak, omdat vanwege een tekort aan voedingsstoffen het recyclen van materiaal opeens belangrijk wordt.

Dure detox-pilletjes en exotische reizen hoeven dus niet het antwoord te zijn. Goed eten, slapen en bewegen en je lichaam doet de rest. Best een saai advies, maar wel stukken goedkoper dan een de meeste detoxkuren.

Juglen Zwaan,
orthomoleculair therapeut
www.aHealthylife.nl



Coeliakie en glutenvrij eten

Even gaan lunchen met vrienden, een avond met borrelhapjes houden of genieten van het lekkere weer met een biertje op een terras. Voor de meeste mensen klinkt het heel normaal, maar voor mensen met coeliakie is dit een stuk lastiger. Mensen met coeliakie mogen geen gluten (een eiwit dat voorkomt in verschillende granen) en moeten daarom opletten op wat ze eten. Ergens een broodje halen zit er dus niet in. Maar hoe kom je erachter dat je dit hebt?

De klachten

Wanneer je coeliakie hebt, tasten gluten het slijmvlies van de dunne darm aan. Er ontstaan ontstekingen waardoor je niet meer de nodige voedingsstoffen kan opnemen, met als gevolg dat je allerlei klachten krijgt. De standaardklachten zijn darmklachten, zoals diarree of obstipatie, en groei-

problemen. Maar coeliakie kan zich ook op hele andere manieren uiten, zoals in overgewicht, depressiviteit, botontkalking en slijtage aan tanden en kiezen. De verscheidenheid aan klachten kan het lastig maken om coeliakie te ontdekken. Vooral bij volwassenen duurt het soms jaren voordat men op coeliakie getest wordt.



De diagnose

Mocht je het vermoeden hebben dat je coeliakie hebt, dan kan je het beste met je huisarts overleggen. Hij of zij kan een bloedtest naar antistoffen tegen gluten doen. Wanneer je deze antistoffen hebt, is de kans erg groot dat je coeliakie hebt. Als dit het geval is wordt je doorverwezen naar het ziekenhuis, waar een specialist met een biopsie van de dunne darm verder zal onderzoeken of je darmen beschadigd zijn.

Zelf uittesten of je van glutenvrij eten je beter gaat voelen is in ieder geval niet verstandig. Mocht je dan alsnog getest willen worden op coeliakie, dan moet je een lange tijd weer gluten gaan eten zodat de testen betrouwbaar zijn.

Coeliakie, en dan?

De afgelopen jaren is glutenvrij eten enorm in populariteit toegenomen. Vaak vanuit een vrij keuze, maar voor mensen met coeliakie is het glutenvrij leven het enige geneesmiddel. Gluten vind je in tarwe, rogge, gerst, spelt en kamut. Daarnaast zijn er nog een aantal granen die tijdens de productie altijd besmet raken met gluten. Daarom zijn haver, boe-

kweit en quinoa alleen veilig wanneer ze een officieel glutenvrij logo hebben.

Glutenvrij eten gaat echter verder dan het niet meer eten van een broodje; zelfs van een kruimel kan iemand met coeliakie al ziek worden. Dit houdt dus in dat pannen, lepels en werkplekken écht schoon moeten zijn voordat je er iets glutenvrij mee kan klaarmaken.



Meer informatie

In de maand mei vindt de Coeliakiemaand plaats. In deze maand vraagt de stichting samen met een groep bloggers aandacht voor coeliakie. En dat is hard nodig, want naar schatting heeft 1 op de 100 Nederlanders coeliakie, maar lang niet iedereen daarvan heeft een diagnose. Op www.coeliakiemaand.nl vind je meer informatie over coeliakie, glutenvrij leven en wat de stichting doet.

De *basische* thee

P. Jentschura®

De **7x7® KräuterTee** overtuigt door de fijne selectie uit 49 waardevolle ingrediënten. Hij is niet alleen de optimale begeleider bij vasten, maar ook in het dagelijks leven een heerlijk genot voor een evenwichtige zuur-base-huishouding.

- ✓ unieke receptuur
- ✓ rijk aan secundaire plantenstoffen
- ✓ zonder kunstmatige aromastoffen

Voor meer informatie of gratis proefjes kunt u contact opnemen met ons Nederlands sprekende team:

JENTSCHURA International GmbH · D-48161 Münster

Tel.: +49 (0) 25 34 - 97 44 164

Bel gratis 00800 97 44 33 77

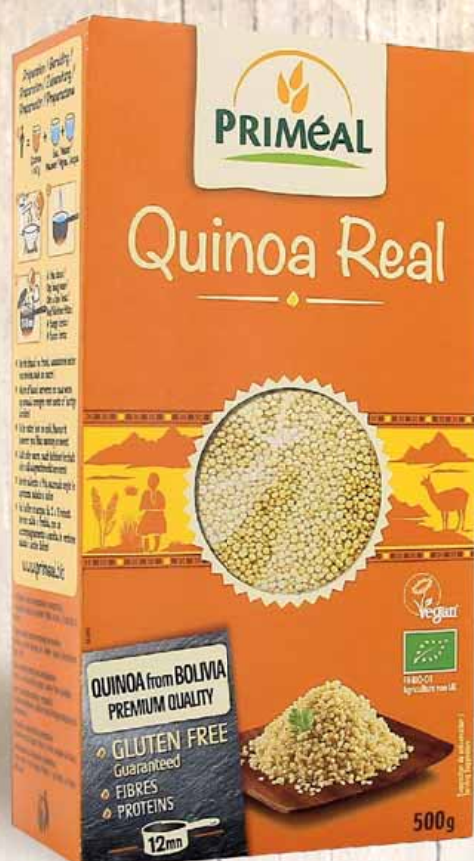
klantenservice@p-jentschura.com

www.p-jentschura.nl · www.p-jentschura.be

www.p-jentschura.com   



**PRIMÉAL**



Toen we 27 jaar geleden in het hart van de Altiplano hoogvlakte **in Bolivia de quinoa** ontdekten, wilden we direct, als eersten, de talloze weldaden ervan wereldwijd bekend maken.

We hebben geleerd deze bijzondere graansoort te waarderen, te selecteren maar tevens te respecteren, samen met degenen die het verbouwen. We zetten ons, van de oogst tot op uw bord, met passie in voor het verwerken van quinoa om u het beste van deze kostbare graansoort voor te schotelen. Onze knowhow stelt ons in staat uiteenlopende recepten te bereiden en u mixen van quinoa en peulvruchten aan te bieden voor smaakvolle, kleurrijke en evenwichtige maaltijden. Quinoa biedt tal van verrassende culinaire mogelijkheden en we werken dagelijks aan nieuwe overheerlijke recepten.

EEN PASSIE VOOR QUINOA



* witte, rode en zwarte quinoa

EKIBIO – FRANCE - www.ekibio.fr - www.primeal.bio - Verkrijgbaar bij biologische en natuurwinkels en via

 **Bewustwinkelen.nl**



Ontdek welke vitaminen en mineralen je lichaam nodig heeft

Voor wie?

De Haar Mineralen Analyse is voor iedereen die inzicht wil krijgen in zijn of haar stofwisselingstype, mineralen niveaus en eventuele belasting van zware metalen en wil weten welke voeding/supplementen je nodig hebt om deze weer in balans te brengen. Belangrijk om te weten is dat in het persoonlijke supplementen advies ook vitaminen zijn meegenomen. Zodra het tekort aan mineralen is aangevuld, hebben vitaminen weer een functie. Dit is daarom het perfecte moment om de juiste vitaminen te nemen.

Waarom zijn er tekorten in een lichaam?

- ✗ Uitputting van landbouwgrond, toevoeging van slechte kunstmest
- ✗ Slechte bereidingswijze voedsel, zoals oververhitting
- ✗ Het neutraliseren van zware metalen in het lichaam vereist veel mineralen
- ✗ Slechte voedingsgewoonten
- ✗ Milieuvervuiling
- ✗ Medicijngebruik
- ✗ Stress

Voordelen

- ✓ Uniek inzicht in niveau mineralen & zware metalen
- ✓ Ontdek je stofwisselingstype
- ✓ Supplementen advies op maat
- ✓ Voedingsadvies op maat
- ✓ Ondersteunt de behoeften van je lichaam
- ✓ Helpt het lichaam weer in balans te brengen
- ✓ Haarmonster afnemen is gemakkelijk
- ✓ Inclusief 20 minuten telefonisch consult met één van onze gespecialiseerde therapeuten

Inclusief
gratis
telefonisch
consult



Haar Mineralen Analyse advies op maat

Ieder lichaam is uniek en heeft zwakke en sterke punten, daardoor is er ook geen standaard oplossing om een lichaam in balans te brengen.

Via een Haar Mineralen Analyse krijg je uniek inzicht in jouw eventuele mineraaltekorten en/of belasting van zware metalen. Op basis hiervan ontvang je een persoonlijk supplementen- en voedingsadvies. Deze adviezen zijn helemaal op maat voor jou gemaakt.

Hiernaast zal één van onze gespecialiseerde therapeuten contact met je opnemen voor een telefonisch consult waarin de resultaten besproken zullen worden.



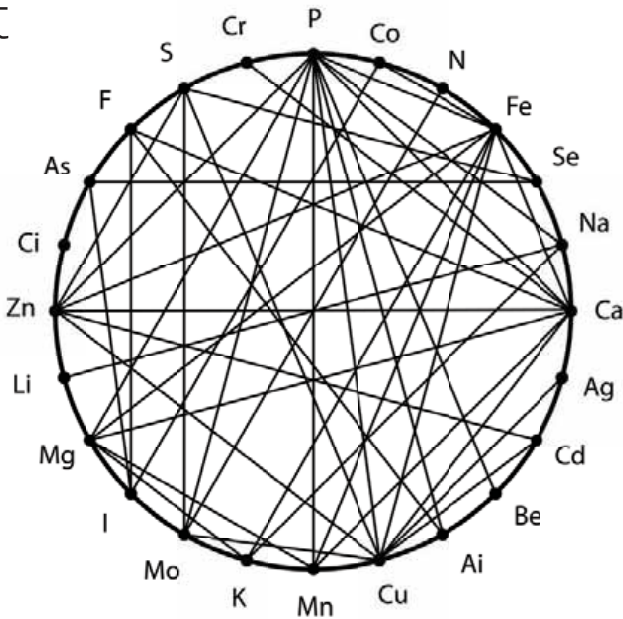
Geef je lichaam wat het nodig heeft

Gezondheidsproblemen

Veel mensen lopen rond met gezondheidsklachten, zoals hoofdpijn, spierpijn, allergieën of een energiegebrek. Zij krijgen met deze chronische klachten vaak geen bevredigende verklaring. Meestal is het bloedonderzoek in orde en moet men ‘met de klachten leren leven’.

Mineralen in relatie tot gedrag

Vaak komen deze klachten door verschuivingen in de mineraal- en spoorelementhuishouding. Uit een verhoging of verlaging van een afzonderlijk metaal kan zelfs de relatie tot gedrag worden gelegd. Als men bijvoorbeeld geïrriteerd, hyperactief, energiek, agressief, wispelturig, depressief of teruggetrokken is, kan dit aan de hoeveelheid zware metalen liggen.



Li	Na	K	Rb	Mg	Ca	Sr	Ba	Ti
V	Cr	Mn	Fe	Co	Ni	Cu	Zn	Zr
Mo	Cd	W	Pt	Hg	Al	Sn	Tl	Pb
Bi	B	Ge	As	Te	P	S	Se	U

Laboratorium & Analyse

De analyses worden uitgevoerd door Trace Elements. Dit is een erkend klinisch laboratorium en één van de twee beste laboratoria in de wereld, gezien hun haartesten het meest accuraat zijn. Het testen wordt uitgevoerd met behulp van zeer geavanceerde detectieapparatuur en methoden om de meest nauwkeurige en precieze resultaten te krijgen. De Haar Mineralen Analyse is een betrouwbare en nauwkeurige diagnostische meting.

Testresultaten

Uitleg haartest

Uitleg stofwisselingstype



Supplementen advies

Voedingsadvies

De Haar Mineralen Analyse geeft je wetenschappelijk advies op maat



Wetenschap

Wetenschappelijk onderzoek

De Haar Mineralen Analyse is een betrouwbare analyse, aangezien deze analyse wordt ondersteund door een indrukwekkende hoeveelheid literatuur in verschillende gerespecteerde nationale en internationale wetenschappelijke publicaties. In de afgelopen vijfentwintig jaar is het testen van mineralen in het haar uitgebreid onderzocht. Het nut van de Haar Mineralen Analyse voor het in kaart brengen van mineralen en zware metalen is met veel wetenschappelijke studies bevestigd.

Mineralen en spoorelementen zijn essentieel

Het is heel nuttig om op mineralen en spoorelementen te testen, omdat deze essentieel zijn in veel stofwisselingsfuncties. De onderzoeker dr. Henry Schroeder heeft zelfs gezegd dat mineralen en spoorelementen van groter belang zijn in de menselijke voeding dan vitamines. Het lichaam kan namelijk veel vitamines produceren, maar het kan geen noodzakelijke mineralen en spoorelementen produceren als er tekorten zijn of zich ontdoen van belastende zware metalen.

Arts en onderzoeker dr. Charles Norton schreef hierover dat in de afwezigheid van mineralen, vitamines geen functie hebben. Bij een gebrek aan vitamines kan het systeem gebruikmaken van mineralen, maar zonder mineralen zijn vitamines waardeloos. Het belang van mineralen kan dan ook niet overschat worden.



“Onderzoeksliteratuur steunt de opvatting dat spoorelementen van haren en nagels de lichaamsinname weerspiegelt ... van waaruit men kan concluderen dat haren en nagels geschikte monsters zijn voor het evalueren van wat het lichaam opslaat.”

Hopps, H. C.: The Biological Bases for Using Hair and Nail for Analysis of Trace Elements. Trace Substances In Environmental Health VIII. Hemphill, D.D., ed. University of Missouri, Columbia. 1974.

Op www.haartest.nl/wetenschap kun je meer citaten uit wetenschappelijke studies vinden.

Waarom haar?

De Haar Mineralen Analyse is een ideale manier om eventuele tekorten aan mineralen en/of belasting van zware metalen inzichtelijk te maken. Haar is tijdens de groeifase via de haarwortel aangesloten op de bloedsomloop en slaat de in het bloed circulerende stoffen op in de haarcellen, zowel de mineralen en spoorelementen als de giftige zware metalen. Na het afsterven van de haarcellen blijft de concentratie van de stoffen in de haarcel. Tevens kan uit de Haar Mineralen Analyse het stofwisselingsstype worden bepaald. Op basis van al deze gegevens kan een individueel supplementen- en voedingsadvies worden gegeven.

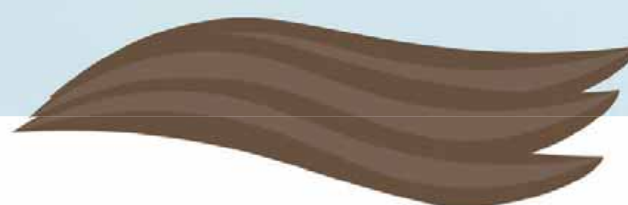
Daarbij zijn door de geringe groeisnelheid van haren (ongeveer 1 cm per maand) concentraties mineralen en zware metalen over een periode tot drie maanden terug in kaart te brengen. Hierdoor zijn trends en ontwikkelingen in de gezondheid vast te stellen. Dit is niet mogelijk met bloed, gezien dit een momentopname is.

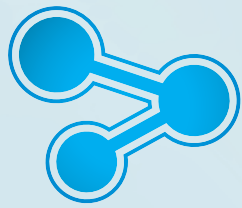
Er wordt getest op 36 elementen en deze uitkomsten worden afgezet tegen de gemiddelde waarden.

Gemakkelijk

Op de website bestel je een haarafname kit, je volgt de beschreven werkwijze om een haarmonster af te nemen en stuurt deze in de bijgeleverde retourenvelop terug. Je ontvangt je persoonlijke rapport met alle testresultaten binnen twee weken nadat wij het haarmonster hebben ontvangen.

“Haar is een totale afspiegeling van alles wat zich afspeelt in de weefsels van het lichaam.”





www.haartest.nl



Bekijk onze animatie op **www.haartest.nl** en bestel de Haar Mineralen Analyse nu tijdelijk met **20% korting**

Voordeel voor de lezers

Gebruik kortingscode **wereld20** op **www.haartest.nl** voor **20% korting** op de Haar Mineralen Analyse. Deze kortingscode is geldig t/m 30 juni 2017.



Vitamunda Nederland
Bartolottilaan 43
3768 GB, Soest
Tel: 035-5448752

© 2017 Vitamunda Nederland BV. Alle rechten voorbehouden. Disclaimer: de inhoud van deze brochure is niet bedoeld als voorschrift voor het voorkomen, lenigen of genezen van ziektes. De diagnose en behandeling dient te geschieden onder de verantwoordelijkheid van een gezondheidsprofessional. Deze brochure is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Noch Vitamunda noch de auteurs stellen zich aansprakelijk voor eventuele schade, voortvloeiend uit mogelijke onjuistheden, onvolledigheden of toepassing van de hierin beschreven adviezen.

© 2017 Vitamunda Nederland BV. Alle rechten voorbehouden.



Greensweet-stevia!

Hét alternatief voor suiker en kunstmatige zoetstoffen. Deze vloeibare stevia is verkrijgbaar in 18 smaken om je koffie, thee, water, yoghurt of kwark te zoeten.

Naast de vloeibare stevia bestaat het assortiment uit poeder, tabletjes en Belgische chocolade met stevia. Nieuw zijn de kristal "suikers" om te koken en bakken zoals loepzuivere Erythritol en Icing poedersuiker, allemaal zonder calorieën en GMO-vrij.

E-mail naar Greensweet@debeterewereld.nl en maak kans op een Greensweet-steviapakket t.w.v. 75,-

Krijg nu **20% korting** op onze webshop op al onze artikelen met kortingscode: DBW

Geldig van 18-4 t/m 18-6-17 op www.greensweet-stevia.nl



smaakmakers!

Dé smaakmaker van 2017!

Gezonde walnootolie van Brabantse bodem

Walnootolie van Tokonoot is dé gezonde smaakmaker van 2017! Een olie van het puurste soort, vrij van toegevoegde stoffen, koudgeperst, ongeraffineerd en duurzaam geproduceerd.

Samen met zorgboerde-aangedreven molen waar wijze wordt geslagen. Gezond door de aan-mineralen en Heerlijk door (tuin)bonen, Door een tapenade dipsaus. Bestellen en meer info:



rijen en een door wind en water de walnootolie op ambachtelijke

wezigheid van antioxidanten, essentiële vetten. salade, over groentes als broccoli, witlof of asperges. of met wat kruiden als

www.tokonoot.nl

100% biologisch AloëVera Juice

(sap; 99,8% aloëvera en 0,2% citroenzuur)

• suikervrij • lactosevrij • glutenvrij • dierproefvrij

Een geschenk van de natuur!

De biologische aloëvera juice van NATUURLIJK FIJNER is zeer hoog van kwaliteit. De bodem is erg vruchtbaar. De planten worden pas gebruikt als ze minimaal 5 jaar oud zijn, daardoor hebben ze ca 14.000 zonuren gehad voordat ze geoogst worden. Je betaalt de laagste prijs voor de hoogste kwaliteit! Het sap van de bladgel is een uitstekende bio-regulator en versterkt het immuunsysteem. De ingrediënten zoals vitamines, enzymen, minerale zouten, sporenelementen en de aminozuren bevorderen het algemeen welzijn.

- Positieve werking maag en darmkanaal
- Stimuleert aanmaak collageen en elastine
- Bevordert regulering hart/bloeddruk
- Activeert het cardiovasculaire systeem
- Bevordert het regenereren van de cellen
- Verhoogt algemeen welzijn

Gebruik de code "DBW10" voor 10% korting op alle producten op www.natuurlijkfijner.nl (geldig t/m 30 juni)



Sapmakers



Maak kans op een unieke geschenkkoker van de Sapmakers van Schulp!

Aan de rivier de Vecht in Breukelen zit de sap-perserij van de familie Schulp. Uit vers fruit wordt hier sap geperst, 100% puur natuur en zonder toevoegingen.

Speciaal voor het voorjaar komt de familie met een unieke geschenkkoker met daarin 7 verschillende flesjes puur sap en een origineel Schulp glas.

Zo kan je kennis maken met het brede assortiment, van o.a. Hollandse appelsap en perensap tot appel vlierbessen-sap en appel rabarbersap. Gezond genieten!

Wil jij kans maken op deze sappige geschenkkoker?

E-mail naar schulp@debeterewereld.nl en misschien kan jij straks gaan genieten van dit pure sap.





Gecertificeerd biologische Amla

100% gecertificeerd biologische vitaminen & mineralen



Vitaminen en mineralen zijn vaak synthetisch. Een aantal voorbeelden zijn: ascorbinezuur (synthetische vitamine C), calcium ascorbaat (ester-C), calcium carbonaat (krijt & gesteente) en zo kunnen we wel doorgaan. Laat u niet misleiden en controleer altijd of het ingrediënt wel echt natuurlijk is. Royal Green introduceert met trots gecertificeerd biologische vitaminen en mineralen welke daadwerkelijk afkomstig zijn uit planten. Het onafhankelijk biologische label op onze producten bewijst het. Vrij van bestrijdingsmiddelen en 100% puur natuur!



Vitamine B complex

Royal Green levert 100% gecertificeerd biologische B vitaminen samen met een krachtige combinatie van silicium, lavendel, rhodiola, cordyceps, maitake, reishi, geelwortel, gember & zwarte peper. Foliumzuur en rhodiola dragen bij aan de weerstand tegen tijdelijke stress. Vitaminen B2, B5 en foliumzuur dragen bij tot de vermindering van vermoeidheid. Vitamine B6, geelwortel en gember ondersteunen ons immuunsysteem. Vitaminen B1, B3, B6 en foliumzuur ondersteunen het geheugen, concentratievermogen en onze goedstoestand.

Verkrijgbaar in: 60 vegicaps



Vitamine C complex

Royal Green Vitamine C complex levert 100% gecertificeerd biologische vitamine C samen met een krachtige combinatie van Shiitake, Cordyceps, Maitake & Reishi. Reishi draagt samen met vitamine C bij tot de normale werking van het immuunsysteem.

Verkrijgbaar in: 60 vegicaps



Iron complex

Royal Green levert 100% gecertificeerd biologische ijzer samen met een krachtige combinatie van amla (vitamine C), grote brandnetel, echte aloë, geelwortel, gember en zwarte peper. Onze gecertificeerd biologische Vitamine C en superfoods bevorderen de opname van ijzer. Zo kunnen we een optimale werking garanderen. Ijzer draagt bij tot de normale vorming van rode bloedcellen en hemoglobine. Ijzer draagt hierdoor o.a. bij tot de vermindering van vermoeidheid.

Verkrijgbaar in: 60 vegicaps



Magnesium

Royal Green Magnesium is het eerste product ter wereld dat magnesium, vitamine D en ashwagandha in gecertificeerd biologische vorm levert. Magnesium en vitamine D dragen bij tot de normale werking van de spieren en het zenuwstelsel. Ashwagandha draagt bij aan de normale weerstand tegen tijdelijke stress. Ervaar de kracht van moeder natuur nu!

Verkrijgbaar in: 60 vegicaps



Voeding, suppletie & beweging

De enige manier om zelf positieve invloed uit te oefenen op je zwangerschap?

Weet je wat zo leuk is wanneer het over een zwangerschap gaat, bijna iedereen weet het beter. Er worden jaarlijks ongeveer 200.000 baby's geboren in Nederland, dat zijn een heleboel moeders! Als je zwanger bent, merk je dat iedereen een mening heeft over jouw zwangerschap. Zo mag je van Tante niet meer sporten, je vriendin zegt juist dat je iedere dag moet sporten, want zo heeft zij het tenslotte ook gedaan. De meeste tips die je krijgt komen van vrouwen die praten over eigen ervaringen, deze ervaring zien als DE waarheid. Eén ding is heel belangrijk tijdens de zwangerschap, volg je eigen gevoel, er bestaat niet zoiets als één waarheid!

Hetgeen jij controle over hebt is je levensstijl, voeding en beweging, de rest gaat volledig van zelf en buiten jouw bewuste invloed om. Wel wordt onderschat hoeveel invloed je kan uitoefenen met het aanpassen van je leefstijl, voeding en beweging op de ontwikkeling van je kindje en jouw gezondheid/vitaliteit tijdens de zwangerschap.

Inmiddels is mijn dochter bijna 9 maanden oud (20-6-2016), heeft nog geen vlekje op haar billetjes gehad, denk aan luierslag of eczeem. Misschien geluk? Kan, maar wat nog veel voordeliger is, is dat ze een goede darmflora (balans tussen goede en slechte bacteriën, vooral in de dikke darm) heeft. Deze bacteriën geef je als moeder mee bij de geboorte van je

kindje, mits je op de natuurlijke manier bevalt. De darmflora van een ongeboren kindje is vrijwel steriel en wordt opgebouwd door de bacteriën die het tijdens de bevalling inslikt via het geboortekanaal, vervolgens via huidcontact en borstvoeding. Wanneer jouw darmflora door veel suiker, slechte koolhydraten, weinig beweging, veel stress uit balans is geraakt, geef je dit mee aan je kindje, met als gevolg, een slechte start voor de baby en mogelijk eczeem in een vroeg stadium. Dit is nog maar een voorbeeld van een gevolg van een slechte darmflora op het kindje.

Doordat ik jarenlang antibiotica heb geslikt vanwege meerdere blaas- en nierbekkenontstekingen, heb ik juist tijdens mijn zwangerschap en

preconceptiefase extra veel aandacht aan mijn darmen besteed, waardoor het on-charmante zwangerschapskwaaltje, obstipatie, zo goed als weg bleef én ik mijn dochter een super start heb meegegeven. Darmkrampjes heeft ze dan ook bijna niet gehad. Dit gun ik iedere moeder en baby!

Het kan gebeuren dat je zwangerschap niet ideaal verloopt, je medicijnen moet slikken, een keizersnede krijgt, borstvoeding niet wilt lukken, dan kan je nog steeds de darmflora van jezelf en van je kindje ondersteunen.

Tips voor het ondersteunen van je darmflora, het verhelpen van de welbekende zwanger-



schapskwaaltjes en andere vragen over voeding, vitaminen en mineralen en beweging tijdens je zwangerschap? Ga dan naar:

www.voedingmaaktjebeter.nl

Sharon Looyen
Natuurvoedingsdeskundige & Orthomoleculaire voeding & suppletie-adviseur



Actief onspannen
met Tranquini®

POSITIVELY RELAXED

Tranquini® Positively Relaxed is een premium functionele lifestyle drank, samengesteld uit natuurlijke ingrediënten. Tranquini's formule bestaat uit een combinatie van groene thee (met natuurlijke L-theanine) en extracten van kamille, lavendel en citroenmelisse. Deze ingrediënten helpen om stress te verlichten en gevoelens van angst te verminderen zonder dat je er slaperig van wordt. Tranquini stimuleert de alfa golven in de hersenen wat je helpt om mentaal te ontspannen en te focussen.

Tranquini's website en facebook pagina zijn gevuld met inspirerende content om mentaal te kunnen ontspannen. De website is toegankelijk via www.tranquini.com.

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

www.facebook.com/TranquiniPositivelyRelaxed



DE KRACHT VAN ONTSPANNING OP HET WERK De-stress to Success

De huidige moderne, digitale wereld zorgt voor meer stress in ons werk en leven. Wij staan voortdurend "aan" en zijn continue aan het rennen om alles bij te houden. Tussen de dringende e-mails, eindeloze vergaderingen en dreigende deadlines, zit een grote hoeveelheid stress die ervoor zorgt dat we improproductief, en inefficiënt zijn.

Het is wetenschappelijk onderzocht en bewezen, dat mensen vanuit een staat van een ontspanning beter in staat zijn te functioneren, te focussen en te presteren.

Als jij zoekt naar positieve oplossingen die jou helpen te ontspannen en stress op het werk het hoofd te bieden dan zijn deze tips perfect voor jou!

Create Tension To Release Tension

Soms helpt juist het opbouwen van spanning om je spieren echt te ontspannen. Dus span snel al je spieren aan en laat dan alle spanning los met een diepe zucht.

Neem Tijd om Te Lunchen

Tijd nemen om te lunchen en van omgeving te veranderen kan heel nuttig zijn. Als we bezig zijn hebben we de neiging om achter ons bureau te eten of dit zelfs te vergeten, terwijl je effectiever zult zijn als je echt tijd maakt om te lunchen.

Las Pauzes in

Besluit om tijdens je werkdag elk uur 1-3 minuten te stoppen met werken. Word je bewust van je ademhaling en lichamelijke gewaarwordingen.

Kraak je vingers

Er lopen heel veel energiebanen door je handen, die erg onder spanning komen als je opgejaagd bent. Door je vingers te kraken of de drukpunten op je handen even te masseren, laat je die spanning los.

Tranquini® Positively Relaxed inspireert mensen om het uit te maken met werk gerelateerde stress. Tranquini®, de eerste wereldwijde relaxation drink, biedt een gezonde en gemakkelijke manier aan om te ontspannen. Het bevat een unieke combinatie van kamille, lavendel, citroenmelisse en L-theanine uit groene thee. Deze actieve ingrediënten hebben een wetenschappelijk bewezen effect op het verminderen van gevoelens van stress en angst, zonder dat je er slaperig van wordt.

RELAX: Drink een Tranquini om mentaal te ontspannen en opnieuw te focussen zodat je productief kunt zijn

BE POSITIVE: Neem afscheid van negativiteit. Positief denken verbetert je mentale welzijn.

GOOD HAPPENS: Stress overkomt je. Hoe je ermee omgaat, dat kun je zelf managen.



Voor meer manieren om te ontspannen neem een kijkje op onze website en onze andere social media kanalen; www.facebook.com/TranquiniGlobal en www.instagram.com/TranquiniPositivelyRelaxed Strategische Partner van Tranquini in Nederland is Jumbo.

Relax. Be Positive. Good Happens

Dit kunnen etherische oliën voor je doen

Biologische aromatherapie

Het is niet overdreven om te beweren dat biologische etherische oliën een verrijking voor je leven zijn.

Geur is ook belevenis – als je antizonnebrand-middel ruikt, ben je weer even op vakantie. Bij het ruiken van een geur wordt via het limbische systeem in de hersenen onze psyche beïnvloed; dit kan opwekkend en kalmerend werken, en bijvoorbeeld ook aardend zijn. De geur van etherische oliën doen precies dat, en dat is de kracht van aromatherapie.

Daarnaast zijn etherische oliën goed voor vele kwaaltjes bij mens en dier. En, je kunt er zuivere, gezonde schoonheidsproducten zoals zeep of crèmes mee maken.

Kijken we wat meer om ons heen, dan kunnen we met de aromatische oliën een heerlijke sfeer in huis creëren – zoals wierook dat kan. Er is meer: sommige etherische oliën gebruik je gewoon voor je huishouden, want die werken antibacterieel.

Er zijn diverse toepassingen: inademing via flesje, zakdoek, aromalichtje of diffuser, aanbrengen op de huid door massage of in bad (altijd samen met een dragende olie). Met deze oliën krijg je



op vele manieren resultaat. Gebruik altijd een 100% pure olie van hoge kwaliteit en zonder synthetische toevoeging, laat je niet verleiden door goedkopere varianten. Hoe hoger de kwaliteit, hoe beter de werking.

De kennisexperts van Alambika Nederland laten ons weten trots te zijn dat de biologische en wildcrafted etherische oliën van Alambika nu ook in Nederland te verkrijgen zijn, onder andere via: www.bio-amable.nl



NIEUW
IN 3 SMAKEN

Himalaya
BOTANIQUE

Wat er in zit
maakt het

VERSCHIL



TANDPASTA MET BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

- Heerlijke smaak
- Voor schone, witte tanden
- Frisse adem



Himalaya verzorgingsproducten bevatten Ayurvedische kruiden uit het Himalaya gebied. Sinds 1930 onderzoekt Himalaya vele kruiden die zich hebben bewezen in de Ayurvedische gezondheidsleer, waardoor de producten een natuurlijke en krachtige werking hebben. Het resultaat is een rijk assortiment dat je verzorgt van top tot teen, van binnen en van buiten.

www.himalayaproducten.nl

Droge Ogen? Droge Huid? Droge Slijmvliezen? MEMBRASIN!

Nu met
gratis dagje
wellness!



MEMBRASIN®
DUINDOORNBESOLIE
MEMBRASIN®
eye care

Membrasin met duindoornbes is een voedingssupplement en helpt bij droge huid en droge slijmvliezen. Membrasin eye care is een voedingssupplement en helpt bij droge ogen. Voor meer informatie over Membrasin en de verkooppunten zie www.membrasin.nl

Geniet nu met Membrasin van een gratis dagje wellness met gebruik van alle sauna- en wellnessfaciliteiten in 1 van de 5 mooiste wellnessresorts.

Zie actievoorwaarden op www.membrasin.nl/wellnessactie.
Voucher is geldig t/m 28 september 2017.

In De Groene Stoel: Dermagiq

Natuurlijke honing heelt!

Het is één van onze favoriete producten: honing. Maar er is veel meer te vertellen over de voordelen van deze natuurlijke zoetstof. Ik ging in gesprek met Tineke Creemers, mede-oprichter en -directeur van Bfactory, ontwikkelaar van producten voor de (probleem)huid en voor de 'intieme hygiëne' voor de vrouw.

Op welke manier helpen natuurlijke verzorgingsproducten met medicinale honing onze huid?

Bfactory ontwikkelt alleen producten op basis van honing; de Dermagiq-lijn is gebaseerd op hoge concentraties honing. Ondertussen hebben we veel onderzoek uitgevoerd naar hoe honing werkt op de huid en op huidbeschadigingen. Daardoor weten we op welke eigenschappen van honing wij moeten letten om ze in onze producten functioneel te laten zijn. Het gaat hierbij om een combinatie van factoren, zoals het hoge suikergehalte, de pH en de aanwezigheid van bijen-enzymen. De natuurlijke invloed van honing versterkt de afweer en de aanwezigheid van antioxidanten kalmeert de huid.

Ik begreep dat ook vaginale klachten behandeld kunnen worden? En zelfs huisdieren?

Binnen de lijn voeren wij enkele intieme producten, waarbij met name de Dermagiq Intima kan worden gebruikt voor reiniging van de intieme delen. De zuurgraad van de huid en vagina kan zo op een natuurlijk niveau gebracht worden, zodat de natuurlijke flora zich kan herstellen. Bfactory ontwikkelt en produceert inderdaad ook op honing gebaseerde producten voor

onder andere huidverzorging van dieren. Deze producten hebben een andere samenstelling dan de producten die voor mensen, volwassen en kleine kinderen zijn ontwikkeld. Onze producten voor dieren liggen vooral bij dierenartsen en zijn bekend onder de naam Vetramil.

Waar kunnen onze lezers terecht voor Dermagiq?

Wij zijn druk bezig om het aantal verkooppunten van Dermagiq in Nederland uit te breiden. Er zijn nu al ruim 500 verkooppunten in Nederland, vooral bij de zelfstandige drogist. Deze zomer ligt de Dermagiq-lijn ook in een bekende grote drogisterijketen in het schap, en dan zijn belangrijke Dermagiq producten in vrijwel elk dorp of stad met een of meerdere drogisten verkrijgbaar!

Wat kan je ons vertellen over Bfactory's missie?

Bfactory is een bedrijf met een kleine 20 medewerkers. We groeien momenteel best hard, en hebben ook een duidelijke missie opgesteld, die we dagelijks proberen uit te voeren. In het kort komt het erop neer dat wij hele mooie en goede, natuurlijke producten willen maken om problemen van consumenten te helpen oplossen, waarbij wij ook een bijdrage willen leveren aan het behoud van de natuur en het milieu, en werkplekken leveren aan werknemers met verminderde kansen op de arbeidsmarkt.

Wat kan je onze lezers vertellen over het huidige aanbod van natuurlijke verzorging?

Er gebeurt veel qua aanbod natuurlijke huidverzorging. Er is steeds meer, maar men loopt toch



De Groene Stoel

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

Tekst: Erwin Polderman

Waar ik kan, maak ik een keuze voor milieu en natuur. Dat houdt in dat ik regelmatig op de fiets naar het werk ga, maar liefst 20 km!

www.dermagiq.com

vaak aan tegen beperkingen op het gebied van conservering en stabiliteit. Vanwege de auto-steriliteit kan honing hierbij een rol spelen.

Wat kunnen we in de nabije toekomst van Bfactory en/of Dermagiq verwachten?

Verkrijgbaarheid bij een grote drogisterijketen heb ik zojuist al genoemd. We sponsoren ook dit jaar een aantal wandelevenementen en wat producten betreft: we komen met een zalf op de markt die heel geschikt is voor kleine en oppervlakkige (schaaf)wondjes die in en rond het huis worden opgelopen.

Tot slot, wat doe je in je privéleven, zelf voor een betere wereld?

Er liggen zonnepanelen op het dak, we zijn zuinig met energie, en eten zoveel mogelijk biologisch.



Goed voor huid, slijmvlies en meer

Het vergeten vetzuur: Omega 7

Je kent de meervoudige onverzadigd vetzuren Omega 3, 6 en 9 wel - anders heb je de laatste tien jaar echt onder je dekbed geleefd. Deze bouwstoffen hebben meerdere malen hun positieve invloed op je lijf en hersenen bewezen. Ook voor vega's en veganisten trouwens, als dat in plantaardige vorm wordt ingenomen.

Omega 7 is het verloren gewaande familielid en verdient een warm welkom; je lijf zal je er dankbaar voor zijn.

Omega 7 is belangrijk als bouwsteen van het slijmvlies dat een beschermend laagje in de spijsverterings-, ademhalings- en genitale kanalen vormt. Het helpt beschermen tegen die beruchte vrije radicalen

die het spijsverteringskanaal kunnen aantasten en de slijmvliesen van de genitaliën (vooral tijdens de overgang), ogen en mond uitdrogen. Deze vetzuren stimuleren onder meer de vernieuwing van het weefsel en beschermen de huid en de slijmvliesen tegen ontstekingen.

Er is echter slechts een beperkt aantal planten dat een goede bron voor Omega 7 vormt. Een van de beste leveranciers is de duindoornbes.

Omega 7 duindoornolie

Je (her)kent de Duindoorn wel, denk ik, zeker vanaf de foto's. De Hippophaë Rhamnoides is een bessenstruik die voorkomt in Azië en Europa. De bes van deze struik wordt in Azië al meer dan duizend jaar toegepast in traditionele medicijnen.

Recent Westers onderzoek toont aan dat duindoornolie een belangrijke bron is van meervoudig onverzadigde vetzuren, vooral Omega 7. Duindoornolie kan, als bron van de bouwstoffen voor de structuur en functie van de slijmvliesen, helpen deze gezond te houden.

Misschien onverwacht, ook hier zie je duurzaamheid terug: men is inmiddels ver met een milieuvriendelijke extractiemethode. Via deze nieuwe manier van produceren ontstaat er een pure 100% duindoornolie en is deze dus ook geheel plantaardig. Dus zeer geschikt voor vegetariërs en veganisten.

Het positieve effect voor je huid

Een zekerheidje: we worden ouder en gedurende dat proces verandert zowel de structuur als de elasticiteit van de huid behoorlijk. Het is allemaal wat droger, minder soepel en minder elastisch dan toen we jonger waren. Fijne lijntjes en rimpeltjes zijn duidelijke



tekenen van het verouderingsproces, als gevolg van een verminderde elasticiteit, veroudering door de zon en aanvallen van vrije radicalen (daar heb je ze weer).

Veroudering op zich houden we natuurlijk niet tegen. Waarom zou je ook, er ligt zoveel schoonheid en wijsheid in ouder worden. Maar je kunt het proces wel proberen te vertragen en meer kwaliteit ervaren. Duindoornolie is dan een uitstekende bron van essentiële voedingsstoffen die de vochtbalans van de huid op peil houden en/of herstellen, waardoor je huid weer soepeler en elastischer wordt.

www.duindoornbes.nl



Wist je dat....

- Duindoornbesolie verkrijgbaar is als voedingssupplement
- De duindoornbes één van de weinige planten was die na de kernramp in Tsjernobyl geen enkele last had van de radioactieve straling!
- De duindoornbes helpt bij droogheid als gevolg van radiotherapie.
- De duindoornbes maar liefst 20x zoveel Vitamine C bevat als een sinaasappel!



Bewustwinkelen.nl

Leef bewust, winkel bewust

♥ Bestel ruim 67.000 drogisterij- en reformproducten online

♥ Betaal en haal af in een winkel bij jou in de buurt

♥ Geen extra kosten



RUIM 470
AFHAALPUNTEN

GROOT BIOLOGISCH
& GLUTENVRIJ
ASSORTIMENT



Handzeep calendula
voor celvernieuwing,
tegen ontstekingen

Handzeep lavendel
geeft rust en
harmoniseert

Handzeep sensitief
voor gevoelige huid en
allergielijders

Handzeep citrus
fruitig, prikkelend en
verfrissend

Handzeep rozen
met geurige
damascusroos

Handzeep rozemarijn
activerend en
verwarmend

Sonett – zo schoon

E C O L O G I S C H C O N S E Q U E N T

Sonett-handzeppen zijn milde, basische zeppen van hoogstaande biologische zuiverheid om handen en het hele lichaam mee te wassen. Sonett-handzeppen worden gemaakt met ritmisch bewerkte toevoe-

gingen bestaande uit goud, wierook, mirre, laurier, olijfolie, rozenas en mistel. Alle ingrediënten zijn afkomstig uit gecontroleerd biologische teelt. Sonett-handzeppen zijn voor 100% biologisch afbreekbaar. Bij Sonett-producten wor-

den geen petrochemische tensiden, enzymen of synthetische geur-, kleur- of conserveringsstoffen toegepast en ook geen gentechniek, nanotechnologie of dierexperimenten. Meer informatie op www.sonett.eu **Sonett – zo goed.**



sonett

ÖKOLOGISCH KONSEQUENT

Verkrijgbaar in bio-winkels.



Mineralen-krachtkuur

Klachten of ziekten gaan altijd gepaard met een onbalans in de mineralenhuishouding, zo ontdekte Dr. Schüssler. Met Schüsslerzouten of celzouten kun je de balans weer herstellen.

Zeker nu de tijd weer verzet is, hangt het voorjaar weer overduidelijk in de lucht. Bij veel mensen begint het dan te kriebelen en ze maken plannen voor de zomer. Tegelijkertijd zien behoorlijk wat mensen er tegenop deze plannen uit te voeren, omdat zij moe en lusteloos zijn. Met een 'krachtkuur' van Schüsslerzouten kun je je energiehuishouding weer op peil brengen om zo een voorjaarsdip te overwinnen.

Aanzetten tot energie

Als het je steeds maar niet lukt om tot actie over te gaan, dan kan **Schüsslerzout nr. 3 Ferrum phosphoricum (ijzer)** helpen je actie-

reactiekracht in balans te brengen. Verminderde weerstand, een kort lontje en een grote behoefte aan koffie en zwarte thee zijn signalen die aan kunnen geven dat dit een passend celzout is.

Energie opnieuw verdelen

Zie je ertegenop zaken aan te pakken? Ben je al moe als je aan de uitvoering van je plannen denkt? Dan kan **Schüsslerzout nr. 5 Kalium phosphoricum** je helpen je energie opnieuw te verdelen. Denk aan krachtige spieren en uithoudingsvermogen. Bloedend tandvlees of grauw zien van vermoeidheid zijn signalen die aan kunnen geven dat dit een passend celzout is.



Energie besparen

Een goede vochtregulering is vereist voor soepelheid en optimalisering van lichaamsweefsels. De krachtkuur van Dr. Schüssler wordt daarom compleet met **Schüsslerzout nr. 8 Natrium chloratum**. Het zorgt eigenlijk voor energiebesparing, zou je kunnen zeggen. Een droge huid en een 'druppel aan de neus' zijn signalen die aan kunnen geven dat dit een passend celzout is.

Schüsslerzouten zijn homeopathische geneesmiddelen zonder specifieke therapeutische indicatie, toegepast volgens de therapie van Dr. Schüssler.

Bron: Actief met Schüsslerzouten van Margit Müller-Frahling, ISBN 978 94 6015 147 7.

www.celzouten.nl

Blijven we duurzaam water naar de zee dragen?

Innovatieve oplossingen: snel uitvoerbaar en veel meer rendement

Groene energie? Prachtig! Maar waarom laten we het rendement daarvan, warmte, zo eenvoudig weglekken?

Daar valt snel en eenvoudig iets aan te doen, met deze klimaatinnovaties.

Het is alweer 36 jaar geleden dat Nederland met de eerste HR-ketel kennismaaakte. En ach ach, helaas wordt anno 2017 de opgewekte warmte nog steeds niet efficiënt getransporteerd en afgegeven. De radiatoren stralen ongeremd de warmte naar de buitenmuren en ook geïsoleerde CV-buizen stralen nog veel warmte uit. Dat is op de getoonde infraroodfoto's goed te zien.

Gevolg is: zo komt maar een deel van de met hoog rendement opgewekte warmte werkelijk op de plaats van bestemming. Hoe jammer is dat?



Infraroodfoto van een kruipruimte met geïsoleerde CV-buizen. De buisisolatie straalt veel warmte uit waardoor onder andere de bovenkant van de fundering onnodig wordt opgewarmd.

Dus, blijven we deze lekkage voeden met duurzame energie en goede bedoelingen, of gaan we de lekken dichten met Nederlandse klimaatinnovaties?

Oplossingen

Het Enschedese bedrijf TONZON heeft voor beide problemen een even simpele als doelmatige oplossing ontwikkeld. Voor radiatoren is de slimme HR-radiatorfolie ontwikkeld: die breng je niet op de muur aan zoals zo'n los reflecterend dingetje van Gamma of Karwei, maar rechtstreeks op de achterkant van de radiator zelf. En dáár doet de folie efficiënt z'n werk - en nog onzichtbaar ook, dus het past in elk interieur!

Kijk op deze infraroodvideo hoe je de HR-Radiatorfolie eenvoudig aanbrengt: <https://youtu.be/ii03dwaV8Do>



De (met buisisolatie geïsoleerde) CV-buizen worden omwikkeld met Bandagefolie. Kijk op deze infraroodvideo hoe je de Bandagefolie eenvoudig aanbrengt: <http://youtu.be/loxFXAjDbvw>



Meer lekken, meer oplossingen

Het gaat al wat beter maar er valt in de (nieuw) bouw nog veel winst te behalen. De Nederlandse bouw slaagt er inmiddels redelijk in om warmteverlies via de gevels en het dak te beperken, maar de begane grondvloeren verliezen nog steeds veel te veel warmte. Daarom verbruiken nieuwe woningen meer gas dan de bedoeling is. Is er sprake van vloerverwarming, dan is het verbruik nog hoger en dus ook het warmteverlies. Op de infraroodfoto links is te zien hoe de aarde om het huis wordt opgewarmd via de funderings-



muren. De met EPS geïsoleerde vloer met vloerverwarming laat nog te veel warmte door. Ook hier is een innovatie oplossing voor handen, die van de flexibele thermosflles: TONZON Thermoskussens kunnen dit verlies flink beperken. Kijk op deze video hoe dat in z'n werk gaat: <https://youtu.be/rX4hgUV37ZM>



Echt, de energietransitie kan een stuk sneller wanneer we deze grote warmtelekken snel dichten. Kijk voor meer info op:

www.tonzon.nl/warmtelekkenen



Typisch Nederlands gebouw. Warmte lekt snel (en onnodig) weg achter de radiatoren (boven de vloer) en de CV-buizen (onder de vloer) die meestal tegen de buitengevel zijn aangebracht.

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.

Healthbox by Juglen Zwaan t.w.v. € 145,- nu voor slechts € 34,95 op=op!

Na de succesvolle Healthbox editie met Ralph Moorman is het nu de beurt aan Juglen Zwaan.

Juglen is al jaren een van de bekendste namen in de health wereld en is voorvechter van pure en onbewerkte voeding. De adviezen en tips worden door steeds meer mensen omarmt en dat uit zich in vele volgers en fans. In deze Healthbox vind je de producten waar Juglen voor staat en waar iedereen zo op een voordelige manier kennis mee kan maken.

Wat is de reden dat je je zo inzet voor een gezondere samenleving?

Rond mijn 20e wilde ik heel graag gezond eten en leven. Ik geloofde volop in de reclamepraatjes van marketeers. Ik dacht dat ze het goed voor hadden met ons. Naderhand leerde ik dat marketeers als doel hebben de winsten te vergroten en aandeelhouders tevreden te stellen. Er is nogal wat aan te merken op hun aanpak. Zo zijn de meeste producten waarvoor wordt geadverteerd sterk bewerkt. Ik sta nu voor pure onbewerkte voeding. Met mijn boeken, blogs en lezingen wil ik mensen behoeden voor de fouten die ik heb gemaakt.

Er zijn steeds meer mensen geïnteresseerd in hun gezondheid. Hoe komt dit denk je?

De medische molen heeft passende oplossingen voor acute problemen zoals bijvoorbeeld botbreuken. Chronische problemen zoals een hoge bloeddruk worden meestal niet opgelost, maar met levenslange medicatie de kop ingedrukt. Het is meer symptoombestrijding. De huidige medische geneeskunst weet vaak geen raad met chronische ziekten. In Nederland zijn bijna 6 miljoen mensen met chronische ziekten. Wanneer er na een traject geen passende oplossing is, gaan mensen opzoek naar alternatieve methodes. Gezond leven en eten kan niet alleen het lichaam gezonder maken, het kan je ook nog eens veel lekkerder laten voelen. Velen weten niet hoe het is om je lekker te voelen. Als mensen eenmaal geproefd hebben van de kracht van de natuur en zich beter gaan voelen, is mijn ervaring dat mensen hier meer van willen en gemotiveerder raken.

**Vrij van
hulpstoffen
en alleen
het pure
ingrediënt**



Er is een Healthbox by Juglen Zwaan uit. Wat zit hier allemaal in?

Bij het samenstellen van deze Healthbox heb ik geen concessies gedaan. Ik heb gekozen voor het beste van het beste. Dat was geen eenvoudige opdracht, omdat producten vaak hulpstoffen bevatten. Alle producten in de Healthbox by Juglen Zwaan zijn vrij van hulpstoffen en bevatten alleen het pure ingrediënt. Zo hebben we een biologische olijfolie, die tal-

len? In deze box hebben we gekozen voor Testa Omega 3 uit algen, omdat dit geheel vegetarische capsules zijn. Zojuist sprak ik over het feit dat we vaak slachtoffer zijn van de grillen van de marketeers. Daarom hebben we het boek De BoodschappenCoach van Ralph Moorman toegevoegd aan deze box. Hierdoor kan iedereen zelf leren om gezonde keuzes te maken in de supermarkt. Veel mensen eten pasta van tarwe. Omdat



HEALTHBOX

DAILY | EASY | HEALTHY

leen bestaat uit biologische olijfolie. Dat zien we ook terug bij de andere producten. Zo zit er biologische spirulina in de box van Vitals die daadwerkelijk alleen maar spirulina bevat en geen vulmiddelen of iets dergelijks. De artikelen in de box gebruik ik zelf ook. Zo werkt de gezichtsolie van Squalan heel voedend op mijn huid. Ik bak in de biologische kokosolie van Royal Green. Dagelijks doe ik wat Keltisch zeezout met zeewier op mijn eitje. Ik slik zelf niet zo veel supplementen, daarom kies ik voor de pure magnesiumolie van Zechsal. Deze magnesiumolie kun je aanbrengen op je huid en dan neemt je lichaam dit mineraal op. Heel veel mensen lopen zonder dat ze het weten rond met een tekort aan magnesium. Een magnesiumspray is dan een makkelijke manier om dit tekort aan te vullen. Eén van de supplementen waar ik wel voor kies is omega 3. Vaak wordt er omega 3 uit visolie aangeraden. In een tijd waarin de visstand onder druk staat, kies ik liever voor omega 3 uit algen. Algenolie levert ook de lange keten omega 3 vetzuren, dus waarom zouden we de vissen lastigval-

veel mensen glutenvrij willen leven hebben we gekozen voor zeewierpasta en boekweit-quinoa pasta. Dit omdat het dan gemakkelijk wordt om af te wisselen en minder tarwe te eten.

Wat is de reden dat zoveel mensen last hebben van voedselintoleranties?

Veel mensen eten niet alleen eenzijdig, ze eten ook nog sterk bewerkte producten. Geraffineerde producten bevatten vaak veel suiker en vet, terwijl ze arm zijn aan belangrijke nutriënten. Een overmaat aan suiker kan de balans in de bacteriesamenstelling in de darm ongunstig beïnvloeden, waardoor de darm doorlaatbaar wordt. Bij een doorlaatbare darm kunnen eiwitfracties gemakkelijk de bloedbaan in schieten die het immuunsysteem prikkelen, waardoor op termijn een intolerantie voor voedsel kan ontstaan. Een andere theorie is dat we te schoon leven, waardoor ons immuunsysteem zich verveelt en overtrokken reageert op relatief onschuldige stoffen in het bloed.

**Ik sta nu
voor pure
onbewerkte
voeding**

Als je vijf tips mag geven voor een gezonder eetpatroon welke zijn dat dan?

- Drink altijd een glas lauw water bij het opstaan, om goed te hydrateren. Dit gaat ook obstipatie tegen.
- Sla ook eens een maaltijd over. Dit zorgt ervoor dat je lichaam een grote schoonmaak gaat houden, beter bekend onder de naam autofagie. Voor het ontrafelen van dit proces heeft de Japanner Yoshinori Ohsumi enkele maanden geleden nog de nobelprijs ontvangen.
- Probeer dagelijks zeker een half uurtje te wandelen. Dit schept niet alleen rust in je hoofd, maar zorgt er ook voor dat de lymfevloeistof in het lichaam in beweging komt. Hierdoor kan het lichaam zichzelf reinigen.
- Verder raad ik aan om alle bewerkte voedingsmiddelen zoveel mogelijk te laten staan. Meestal geeft een uurtje eerder naar bed meer resultaat dan het slikken van vitamines.
- Mijn laatste tip is dan ook om iets eerder naar bed te gaan. Veel mensen in Nederland hebben ongemerkt last van chronische vermoeidheid en leunen te veel op koffie. Een uurtje eerder naar bed doet vaak meer dan het zoveelste kopje koffie.

Bestel op [Healthbox.nl](https://healthbox.nl)

EARTH Concepts viert 10 jarig bestaan met mijlpaal van 1 miljoen euro aan donaties

Samen met hun zakenpartners, vrienden en relaties vierde EARTH Concepts haar 10-jarig jubileum in de Bloemendaalse Duinen. Een keur aan artiesten en DJ's als Dennis van der Geest, Ntjam Rosie, Roog, Michel de Hey, Dennis Quin, Lucien Foort, Irwan, Athur Malanda en Men And Cherry gaven acte de présence.

Onder het genot van een hapje, drankje en dansje werd er, in Quirios in Bloemendaal aan Zee, stil gestaan bij zowel de hoogte- als dieptepunten van de afgelopen 10 jaar en konden de oprichters Patrick de Nekker en Henk Witteveen onthullen dat de geweldige en magische grens van 1 miljoen euro bereikt is. Dit betekent dat EARTH Concepts, mede met de hulp van verschillende partners, tot dusver een bedrag van maar liefst 1 miljoen euro heeft kunnen doneren. Hiermee hebben zij diverse waterprojecten gefinancierd, zoals toiletten en watervoorziening in een vluchtelingenkamp in Somalië. Een rivierproject in Kenia, drinkwater en sanitair in Nepal, maar ook de slachtoffers van de aardbeving in Haïti hebben een donatie gekregen. Op dit moment werken ze nauw samen met Live Build om een waterleidingbedrijf in Kameroen te realiseren.

Wat 10 jaar geleden begon als een jongensboek met de titel You Never Drink Alone is nu uitgegroeid tot

een solide bedrijf dat als social entrepreneur maatschappelijke impact wil creëren door te ondernemen.

Founder/Marketing Henk Witteveen: "Patrick en ik komen er keer op keer achter dat je onderneemt om aan het eind van de dag met een glimlach in slaap te vallen. Succes bestaat niet alleen uit winstmaximalisatie, maar ook uit wat je er mee doet. In ons geval mensen aan water helpen en indirect levens redden."

Artiesten

EARTH Concepts heeft in de afgelopen 10 jaar meer dan 200 artiesten/dj's aan zich weten te binden die de zalen, festivals en party-organisatoren wijzen op het feit dat ze op een eenvoudige manier kunnen bijdragen aan de oplossing voor het wereldwijde waterprobleem. Dit doen zij eenvoudigweg door EARTH Water in hun hospitality rider (wensenlijst) op te nemen. Dit heeft mede bijgedragen aan het succes dat EARTH nu bereikt heeft.

Over EARTH Concepts

Dagelijks sterven 6.000 mensen, voornamelijk kinderen, door het gebrek aan schoon drinkwater. Om te helpen, vraagt Earth Concepts niet of je geld wilt geven of dat je vrijwilligerswerk wilt doen. Ze vragen je alleen of je hun producten, zoals EARTH Water, EARTH Coffee en EARTH Tea wilt drinken. 100% van



de nettowinst die zij realiseren met de verkoop van deze producten, dragen zij af om waterprojecten te financieren. Ze investeren het geld in duurzame water-

systemen in gebieden waar dit het hardst nodig is. Drink dus één van deze producten en help mee om schoon drinkwater te creëren.

Sfeervol festival vol grote namen

Happy Spirit Days



Op de valreep voor de zomer staan vrijdag 16 tot en met zondag 18 juni in het teken van de Happy Spirit Days. Dit charmante festival combineert een kleinschalig karakter met sprekers, workshops en optredens van formaat. Drie dagen vol inspiratie voor hart en hoofd, maar altijd met beide voeten in het boerderijgras.

Bezoekers kunnen kiezen uit workshops en optredens van meer dan 30 sprekers en artiesten. Op het programma staat mindfulness-expert Marnix van Rossum, Tijn Toubert geeft zijn best of meditatie, performance artist Jennifer Ann en Boeddhistisch monnik Olande Ananda komen speciaal naar Nederland. Er is ook een interactieve geurworkshop & een intuïtief harpconcert. Omdat hart, hoofd en lichaam altijd samenwerken, is naast het opdoen van inspiratie ook goed eten belangrijk. In een workshop laat foodexpert Saskia Roeda zien dat dat prima bourgondisch kan – ook als je vegan eet. Kim Leysen, de vrouw achter het populaire blog Mme Zsazsa, neemt bezoekers op tour door de moestuin. Tussen de bedrijven door valt er op het festivalterrein meer te ontdekken in de Happy Garden en op de Happy Bazaar.

Win tickets!

Happy Spirit Days vindt plaats op een sfeervolle pri-

véboerderij in het oude dorp van Blaricum. Wij willen dit festival niet missen! Goed nieuws als dat ook voor jou geldt: we geven drie keer twee kaartjes weg! Elk ticket is inclusief drie workshops en mocht je niet winnen dan kun je reserveren via www.HappySpiritDays.nl. Wacht niet te lang, want voor dit exclusieve festival zijn per dag slechts 200 kaarten beschikbaar!

MAIL
& WIN

E-mail je gegevens naar happy@debeterewereld.nl en maak kans op 1 van de 3x2 kaartjes!

Je voeten verdienen Leguano schoenen

Het draagcomfort, de voordelen voor je gezondheid, de vrijheid en lichtheid, je vraagt je al snel af waarom je er niet eerder mee bent begonnen.

In januari 2016 begon het allemaal. Na zelf helemaal 'om' te zijn na mijn aankoop van een Leguano sneaker in 2014, ben ik deze schoenen in Nederland gaan distribueren. En dat is niet onopgemerkt gebleven.

Als een lopend vuurtje kwamen steeds meer mensen in contact met de schoenen. De klanten zijn de beste ambassadeurs gebleken. Het enthousiasme over de lichtheid, de vrijheid en het draagcomfort is hoog. De superflexibele zool sluit prima aan bij de bewegingen van de voeten. Het vrijelijk kunnen lopen alsof je op blote voeten loopt en toch beschermd zijn tegen steentjes, glas en wat je allemaal nog meer tegenkomt op straat, is fantastisch.

Voor elke smaak, voor elk budget

De modellen zijn divers en voor ieder wat wils. Van het minimalistische sok model tot de sportieve barefoot veterschoen tot het elegante damesmodel 'Style'. Ze voldoen allemaal aan de strenge eisen om minimalistische schoen genoemd te worden.

Omdat de schoen zelf geen ondersteuning geeft, kunnen je voeten weer doen waarvoor ze geschapen zijn, namelijk bewegen. Daardoor worden ze krachtig. Door de natuurlijke landing op de middenvoet, ontzie je de klap die je normaal bij iedere stap op de hiel ervaart.

Vraag mij, Dick Tulen, om meer info of loop even rond op:

Leguanoschoenen.nl

www.facebook.com/leguanoschoenen



Healing Garden - come as you are



Vrijdag 12 mei t/m zondag 14 mei 2017 tovert Healing Garden het Erkemederstrand onder Zeewolde voor de vijfde keer om tot een paradijselijke tuin vol verrassingen, inclusief natuurcamping met sauna en hottub.

Healing Garden wil bezoekers van alle leeftijden op een toegankelijke manier kennis laten maken met verantwoorde alternatieven op het gebied van lifestyle, food en wellness. Een heel weekend lang kan je je onderdompelen in een inspirerend programma vol workshops, lezingen, meditaties, yoga en wellness. Maar er is meer: biologische hapjes en drankjes, live acts en dansen op mindblowing cosmic beats.

Come as you are

Tijdens deze editie van Healing Garden luidt het thema 'Come as you are'. Omdat wij geloven dat iedereen eigenlijk al perfect is. Wij zijn het alleen soms een beetje vergeten. Dit jaar kan je dan ook extra veel workshops en lezingen volgen over zelfacceptatie en liefde voor jezelf. Want als je je goed voelt, ben je de beste versie van jezelf. En dat straalt

je uit naar de wereld om je heen.

Info

Healing Garden – come as you are
Wanneer: vrijdag 12 mei t/m zondag 14 mei 2017
Waar: Erkemederstrand - Erkemederweg 79, Zeewolde (Flevoland)
Voor meer informatie & kaartverkoop:
www.healinggarden.nl

MAIL
& WIN

E-mail naar healing@debeterewereld.nl en maak kans op 1 van de 5x2 tickets voor zondag 14 mei, Verwen je Moeder-dag!

Doe mee met de Internationale Yoga Dag!

Woensdag 21 juni is het weer Internationale Yoga Dag, officieel erkend door de Verenigde Naties. De derde editie van deze dag wordt wereldwijd groots gevierd en ook in Nederland zijn er tientallen speciale yoga evenementen, weergegeven op de website van Yoga Dag Nederland.

Dit jaar verwacht Yoga Dag Nederland meer dan 100 yoga activiteiten te vermelden die 21 juni plaatsvinden in Nederland. Alle yogadocenten kunnen hun eigen activiteit aanmelden bij yoga-dag.nl waardoor er 21 juni een geweldige yoga promotie ontstaat in heel het land.

“Het doel van Yoga Dag Nederland is om yoga onder de aandacht te brengen bij een breed publiek. Met yoga creëer je een positief effect op jouw direc-

te omgeving en draag je bij aan een betere wereld”, aldus initiatiefnemer Robbert Zoon.

Yoga is wereldwijd een van de snelst groeiende activiteiten, ook in Nederland. Volgens recent onderzoek van Vereniging Yogadocenten Nederland doet 12% van de Nederlanders aan yoga (1,6 miljoen mannen en vrouwen), vooral om stress te verminderen. Meer informatie over Yoga Dag Nederland en het aanmelden van jouw yoga event: www.yoga-dag.nl



Happy Feet, Body, Mind

Steeds meer mensen ontdekken de het lopen op blote voeten of op minimalistisch schoeisel. De blotevoetenpaden schieten als paddestoelen uit de grond. Het past bij de bewuste levensstijl die mensen graag nastreven. Je lichaam en geest hebben er namelijk alle belang bij het gebruik van je voeten met zijn spieren, pezen en botten te optimaliseren. Geef je voeten meer vrijheid. Je zal dan kleine en grote wondermpjes mee maken in je lijf!

Om beter te aarden, je houding te verbeteren en om te voelen hoe je in contact komt te staan met je lichaam heb je eigenlijk alles al in huis. Je voeten! Vergeet even alles, bevrijd je voeten van sok of schoen en ga eens 'echt' staan. Laat je hiel je gewicht dragen, schut alles even los, wiebel met je tenen en spreid ze plat op de vloer. Hoe voelt dat? Heb je misschien een tuintje, dan is het helemaal heerlijk om even het gras te voelen of de warmte van de zon die straalt op bestrating.

We leiden en lijden aan een druk bestaan. We doen veel met ons hoofd en vergeten regelmatig ons lijf. Hoe voelt ons lijf, wat gebeurt daar allemaal en welke houding voorkomt klachten in het bewegingsapparaat. Bij een huis moet het fundament stevig zijn anders verzakt het. Dit geldt ook voor onze voeten, zij zijn ons fundament en dragen ons de hele dag maar besteden we daar wel genoeg aandacht aan. De meeste schoenen die we dragen zetten ons in een keurslijf, letterlijk en figuurlijk.

Onze houding en onze manier van lopen was als kind optimaal. Toen voelden we vooral, waren impulsief. We gingen als kind van zitten naar kruipen naar staan en dan opeens vielen we een beetje voorover, tilden onze beentjes op, zwaaiden met onze armen en gingen rennen. We waren niet te stoppen vaak tot wanhoop van

onze ouders. Stil zitten op een stoel konden we niet, we bewogen het liefst en zaten graag op de grond. Waarom doen we dat dan nu anders?

In onze cultuur leren we 'doe maar gewoon'. Maar wat is dat? Onze voeten opsluiten in een korset wat we schoen noemen, waardoor spieren nauwelijks bewegen en ontwikkelen. Tenen die tegen elkaar worden gedrukt. De binnenzool is een voorgevormd matrasje geworden. Onze voeten raken door de schoenen vervormd waardoor ons hele lijf zich in een onnatuurlijk houding gaat wringen. Problemen kunnen zich daardoor openbaren als pijn door het hele lichaam. Soms merken we het niet eens meer en zijn we aan al die ongemakken gewend geraakt.

Leer te luisteren naar je voeten. Zij zullen je dan kunnen vertellen hoe je moet staan en bewegen. Je voeten worden dan weer een belangrijke gids. Op het Barefoot Evenement kan je daar van zeker 20 deskundigen heel veel over leren. Zie en beleef deze fantastische dag voor maar 15,- Kies uit 10 geweldige workshops 3 om te volgen en woon tevens 2 lezingen bij. Tussendoor kan je het marktplein bezoeken. Het event is 11 juni in de Dudok Arena te Hilversum.

Graag tot dan, groet Ruth Langemeijer
- voorzitter stichting Barefoot Bewegen
www.barefootevenement.nl



HAPPY FEET BODY MIND DIVERSE LEZINGEN EN WORKSHOPS
WWW.BAREFOOTEVENEMENT.NL



**NIEUW
QUOOKER
FLEX**

DE KOKENDWATERKRAAN MET FLEXIBELE UITTREKSLANG

De FLEX is de nieuwste innovatie van Quooker. Een kokendwaterkraan, uitgerust met een soepele uittrekslang voor warm en koud water. Het wassen van slabladeren gaat hiermee bijzonder makkelijk, net als het schoonspoelen van die ene te grote snijplank. Dankzij de kokendwater-stop kan de FLEX geen kokend water geven als de slang uitgetrokken is. Daardoor is hij 100% veilig in gebruik. De Quooker FLEX is verkrijgbaar in twee finishes, chroom en roestvrij staal. Bezoek een Quooker-dealer om de FLEX in het echt te zien of ga naar quooker.nl voor meer informatie.

Quooker®

In gesprek over een gifvrije cyclus

Plastic, parfum, chemicaliën..., waarom zou je dat voor je intieme verzorging willen gebruiken? Ik ging in gesprek met Susie Hewson, oprichter van Natracare, over natuurzuivere tampons, maandverband en inlegkruisjes.

Waarom was je in de jaren '80 zo verbaasd over verzorgingsproducten voor de vrouw?

Als milieuactiviste was ik in 1989 zeer verbolgen over het groeiende gevaar van gifstoffen afgevoerd in water, bodem en lucht, afkomstig van chloorgebleekte papieren producten, tampons en maandverband. Mijn primaire reactie was om veel onderzoek te doen naar veiligere producten voor vrouwen, en die ook te gaan produceren. Natracare was geboren: wereld's eerste merk voor natuur-zuivere, gifvrije en plasticvrije tampons, maandverband en inlegkruisjes.

Wat kan je ons vertellen over de producten?

Al 28 jaar heeft Natracare twee primaire doelen: om de meest gezonde optie te zijn voor vrouwen qua intieme verzorging, met een scala aan natuurzuivere mogelijke tampons, maandverband, inlegkruisjes en schoonmaakdoekjes voor baby's en make-up bijvoorbeeld.

Het klinkt logisch, maar bij Natracare worden de producten ontworpen voor vrouwen door vrouwen. We gebruiken alleen duurzame materialen, ook voor de verpakking; we zijn zo transparant mogelijk -ook over de ingrediënten, terwijl we dat qua wetgeving niet verplicht zijn. Ethiek is vervlochten in alles wat we doen.



Is dat ook merkbaar in de manier waarop Natracare wereldwijd zaken doet?

Absoluut! We zijn een merk een sterk activistisch karakter, ethiek en groen in alles wat we doen. Ik ben zelf lid van Friends of the Earth en Greenpeace sinds eind jaren '70. Met de focus op de gezondheid van vrouwen en de Aarde, is is dat voelbaar in alles wat we doen, niemand of niets uitgezonderd. Onze resellers merken dat ook. We zijn een bedrijf met filantropische inslag, en zijn er trots op wereldwijd projecten voor vrouwen en milieu te supporten.

Is die impact meetbaar, of wordt die op een andere manier erkend?

We werden door het Britse 'Ethical Company' beoordeeld met een "100% Ethical Score"



De Groene Stoel

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



Door: Erwin Polderman
Linkerfoto: Susie Hewson, oprichter Natracare

waardoor Natracare wereldwijd hét merk is voor vrouwelijke hygiëne. We meten de impact van onze 'levenscyclus' via een onafhankelijke partij (Environmental Products Declaration) dat de milieu-impact van onze producten beoordeelt. Natracare heeft het Nordic Ecolabel en is USDA (Amerikaanse waren-autoriteit) Biobased gecertificeerd. Daarnaast is Natracare 'Vegan Friendly'!

www.natracare.com

Wat kunnen we in de nabije toekomst nog verwachten van Natracare?

Een op de vier vrouwen tussen 20 en 85 jaarervaart op de een of andere manier een bepaalde mate van een zwakke blaas. Bijvoorbeeld door ziekte, zwangerschap of baren, of gewoon door ouderdom. Daarom breiden we onze 'Dry & Light' incontinentie-lijn uit om vrouwen te helpen geen gebruik te hoeven maken van plastichoudende alternatieven.

Het is voor een vrouw echt zeer belangrijk om hiervoor natuurlijke, biologische materialen te gebruiken, die niet irriteren. De Dry & Light Slim en Plus-producten is het enige alternatief.



Natuurlijk supplement beschermt tegen felle zon

Deel 5 uit de serie 'Eerst voeding dan medicijnen' - door orthomoleculair apotheker dr. Gert Schuitemaker

Lente! We gaan weer naar buiten. Niets fijner dan een zonnetje op je huid. Zoals bekend heeft zonneschijn ook haar schaduwkanten. Gelukkig kunnen we ons beschermen tegen UV-straling. En ja, dat kan ook met een voedingssupplement.

De UV-straling van de zon hebben we nodig, al was het alleen maar om Vitamine D in de huid aan te maken. Tegelijk dient de huid te beschikken over stoffen die ons beschermen tegen UV-straling. De wetenschap laat zien dat je dan altijd bij de antioxidanten uitkomt, zoals de 'algen antioxidant' uit het water: natuurlijke astaxanthine. Niet voor niets maakt de alg Haematococcus pluvialis in grote hoeveelheden astaxanthine wanneer deze aan extreme zonneschijn wordt blootgesteld.

Onze huid raakt in de loop der tijd beschadigd door uitgebreide en aanhoudende blootstelling aan de zon. Deze ultraviolette straling kan voortijdige veroudering van de huid veroorzaken. Denk aan rimpels, uitdroging, ouderdomsvlekken en sproeten. Door het voorkomen van UV-schade wordt de huid hiervoor behoed. Ook verlaagt UV-bescherming het risico van huidkanker. Van de carotenoïden, waartoe ook astaxanthine behoort, is bekend dat ze beschermen tegen UV-straling. In onderzoek bleek al een dagdosIS van 4 mg natuurlijke astaxanthine een statistisch significante toename te geven van de tijd die UV-straling nodig heeft om de huid rood te kleuren.

De groene algen die het rode astaxanthine aanmaken, bestaan al sinds de oertijd. Maar

het wetenschappelijk onderzoek hiernaar is pas recent op gang gekomen. De eerste publicatie over de gezondheidsvoordelen van natuurlijke astaxanthine dateert van 1991. De Haematococcus pluvialis bleek de ideale alg om astaxanthine op commerciële basis te gaan maken. De juiste omstandigheden vond men op Hawaï. Sinds 1996 worden daar de algen op commerciële basis gekweekt in grote zoetwaterbassins, in een uitzonderlijk schone omgeving: een zogenaamde 'Biosecure Zone'. Hier is niet alleen elke dag volop zon, maar zijn gifstoffen absoluut verboden.

Het is in de natuur een wetmatigheid dat wanneer een organisme, van alg tot mens, onder stress wordt gezet er dan stoffen worden gevormd die tegen die stress teweerstellen. Dit is een universeel overlevingsmechanisme. Voor dit doel wordt de Haematococcus-alg uitgehongerd en vijf tot zeven dagen aan de felle Hawaïi-zon blootgesteld. Hierdoor produceert de alg bijzonder grote hoeveelheden natuurlijke astaxanthine.

Na dit stadium van roodkleuring worden de Haematococcus culturen geoogst, gewassen en gedroogd. De laatste stap voor de productie van astaxanthine is de extractie van gedroogde Haematococcus biomassa. Hiervoor wordt een



Tekst:
Gert Schuitemaker,
orthomoleculair
apotheker



speciale extractiemethode toegepast: superkritische CO2-extractie. Hierbij wordt geen gebruikgemaakt van organische oplosmiddelen. Zo ontstaat een volledig natuurlijk en schoon product.

Lees in mijn boek "Astaxanthine, de Algen Antioxidant" alles over deze fascinerende antioxidant uit het water.

Voor meer informatie:
www.astaxanthine.nl





De natuurlijke uitblinker!

handige
doseerdop

gerecyclede
PET fles



biologisch
afbreekbaar

natuurlijk
schoonmaakazijn

Groenland Natuurlijk Schoonmaakazijn gebruikt de natuurlijke kracht van biologisch afbreekbare azijn van natuurlijke oorsprong. Schoonmaken met Groenland Natuurlijk Schoonmaakazijn is schoonmaken met een schoon geweten. Lees er alles over op:

schoonmaakazijn.nl



Recreatie én natuur bij Geversduin hand in hand

Vakantie vieren in eigen land

In Néderland vakantie vieren is pas duurzaam. En je doet je kinderen er meestal een nog groter plezier mee. Geen lange vlucht, een kort ritje op de achterbank en een legioen aan vriendjes die je eigen taal spreken. En dan natuurlijk wel op een camping die er alles aan doet om natuurbehoud en recreatie op elkaar af te stemmen.

Camping Geversduin is zo’n camping. Alle inspanningen op het gebied van natuurbehoud en duurzaamheid werden beloofd met een gouden Green Key, de hoogst mogelijke milieu-erkenning. Hoe doen ze dit?

Spelen

Van de natuur, voor de natuur. Zoveel mogelijk spullen op Camping Geversduin worden hergebruikt. Is er gesnoeid, dan kijkt het personeel wat ze met het snoeiafval kunnen maken. Hele banken, fietsenrekken en speeltoestellen worden er gemaakt. Hier vind je dus geen gekleurde wipkip, wel natuurlijke speelplaatsen. Kinderen kunnen heerlijk knoeien met water dat door de uitgeholde boomstammen stroomt. En klauteren over de muurtjes die gemaakt zijn van de oude bakstenen uit een straatje; dat nu opgevuld is met houtsnippers.

Afval hergebruiken

Met behulp van kampeerders wordt er gescheiden verzameld. Eierdozen, potjes en kurken worden ingeleverd bij het recreatieteam waar hele kunstprojecten uit de grond worden gestamd met gebruikte spullen.



Verantwoord slapen in een Boomhuis

Geen fan van kamperen maar wel van de sfeer op een camping? Slaap dan bijvoorbeeld in een Groentehuisje of Boomhuis. En verantwoord! Neem de Boomhuizen: gemaakt van onbehandeld gecertificeerd FSC-hout. De Boomhuizen op Camping Geversduin zijn hoog, droog en warm. Geïsoleerd met minerale wol, een 100% recyclebaar product. Deze isolatie draagt ook nog ‘s bij aan CO2-reductie. Door de grote ramen ben je verzekerd van een prachtig uitzicht en verbinding met de natuur. En door het vele daglicht heb je weinig verlichting nodig. Groen zijn niet alleen de bomen om je heen; ook

het gas en elektra is groen. Schoonmaken van de accommodaties wordt gedaan met biologisch afbreekbare schoonmaakmiddelen. Van A tot Z verantwoord.

Een schoon toilet

Een warme douche en een schoon toilet. Dat wil iedereen, zeker als je kampeert op de camping. Ook hier wordt gelet op het milieu. In de sanitairgebouwen zijn de kranen en douchekoppen waterbesparend. De schoonmaakmiddelen zijn biologisch afbreekbaar en de verlichting werkt op bewegingssensoren. Geen overbodige verspilling dus.



Beter vervoer

De schoonheid van de natuur moet je ook kunnen horen. Daarom zie je het personeel op de fiets of in elektrokarren bedrijvig op weg. De camping is verder voor het grootste deel autoluw. Een elektrische auto of fiets? De oplaadpalen vind je op de centrale parkeerplaats.

Een duurzame vakantie in Nederland

Wil je ook ‘s kamperen of logeren op deze camping die zo heerlijk natuurlijk aanvoelt? Genieten kan al op: www.campinggeversduin.nl



Groenland Natuurlijk Schoonmaakazijn bewijst dat het kan

Effectief schoonmaken met een schoon geweten

Je hebt het misschien al eens zien staan in de winkelschappen: Groenland Natuurlijk Schoonmaakazijn. Dit vernieuwde product heeft een natuurlijke oorsprong en is biologisch afbreekbaar, wat geheel aansluit op de toenemende consumentenvraag naar milieu- en budgetvriendelijke schoonmaakmiddelen met een krachtige werking. Eindelijk: effectief schoonmaken met een schoon geweten...

Kiezen uit de ‘geuren van schoon’

Terwijl de werking bij alle zeven varianten even optimaal is, kan de gebruiker kiezen uit de frisse geuren Original, Lavendel, Citroen, Eucalyptus, Dennen, Oceaan en Bloemen. Ook kan gekozen worden tussen een 1-liter verpakking, een 5-liter verpakking en een handige Original triggerspray.

De natuurlijke uitblinker

Groenland is een eye-catcher in het winkelschap met haar nieuwe unieke fles die het uitschenken vergemakkelijkt; enerzijds vanwege de schuine bovenzijde

van de hals en anderzijds dankzij de handige schenk-dop die verspilling tegengaat. De blaadjes als embossing in de fles geven stevigheid bij het vasthouden én visualiseren de natuurlijke oorsprong. We zeggen niet alleen dat we ‘groen bezig zijn’, we bewijzen het en voeren het door in de productverpakking. Want ook de nieuwe verpakking is gemaakt van gerecycled PET-materiaal.

Tips & tricks voor meer schoonmaakplezier Dat een schone omgeving een vitale omgeving is, daar is Groenland Schoonmaakazijn van overtuigd.



Maar dat het niet altijd even leuk is om schoon te maken, begrijpen we ook als geen ander. Daarom staan er handige tips op het etiket om het ‘boenen’ eenvoudiger te maken. Sterker nog: schoonmaken kan een feestje zijn! Lastig te geloven? Zie hier een aantal voorbeelden waarmee je in een handomdraai een schone en frisse omgeving creëert, zelfs de kleuren van je kleding behoudt en snel van je bevroren autoramen af bent...

- Al eens gedacht aan het gebruik van azijn bij het wassen? Het is een bewezen methode om je kleding niet alleen fris te krijgen, maar ook nog eens de kleur ervan te behouden. Met een scheutje in het zeepbakje of in een bolletje tussen het wasgoed bereik je al het gewenste resultaat.

Bekijk www.schoonmaakazijn.nl en www.azijn.nl voor nog meer handige tips en herkenbare filmpjes.



- Iedereen kent het: kalkaanslag in de badkamer. Bij de één hardnekkiger dan bij de ander, maar bijna onvermijdelijk. Toch is dit laagje ‘irritatie’ gemakkelijk te verwijderen met Groenland Schoonmaakazijn. Vergeet niet even na te spoelen met water. De badkamer ruikt niet alleen heerlijk naar de gekozen frisse geur, het is ook stralend schoon.
- De waterkoker is één van die huishoudelijke apparaten waar al snel kalkaanslag de kop op steekt. Verwijder dit met 4 delen water gemengd met 1 deel Original Groenland Schoonmaakazijn. Spoel het vervolgens nog twee keer na en je apparaat lijkt weer als nieuw!
- Vingers en spetters op ramen en spiegels? In een mum van tijd maak je de oppervlakten weer glanzend schoon met slechts een scheutje Groenland Schoonmaakazijn en water.

MAIL
& WIN

E-mail je naam en adresgegevens naar groenland@debeterewereld.nl en maak kans op 1 van de 10 Groenland schoonmaaksetjes. Leuker kunnen we het niet maken, wel makkelijker!

Oost-Afrika op haar best

Wilt u alle leden van de Big Five tijdens een safari spotten? Of getuige zijn van het natuurspektakel – bekend als The Great Migration – waarbij duizenden migrerende gnoes en zebra's, die in één van 's werelds meest bekende natuurparken - de Masai Mara - de snel stromende Mara rivier trachten over te steken? Heeft u interesse in andere culturen, wilt u genieten van prachtige landschappen of juist ontspannen aan exotische stranden? Oost-Afrika biedt u het beste van dit alles!



In Kenia en Tanzania vindt u een grote hoeveelheid én diversiteit aan wilde dieren. De uitgestrekte vlaktes van de Serengeti en de unieke Ngorongoro krater in Tanzania, maar ook de Masai Mara in Kenia zijn wereldberoemde wildparken en absolute hoogtepunten. Ook de parken Amboseli - met kuddes olifanten tegen een fraai decor van de majestueuze berg Mount Kilimanjaro - Tsavo, met haar 'rode' olifanten, de mystieke nevelbossen van Mount Kenya en het fraaie Samburu zijn stuk voor stuk aanraders.

Natuurschoon, chimpansees en berggorilla's

Oeganda en Rwanda staan het meest bekend om hun berggorilla's en chimpansees, die u tijdens een tracking (een voettocht door de jungle) kunt bezoeken.

Een persoonlijke ontmoeting met deze bedreigde primate soorten laat zonder twijfel een diepe indruk achter! Observeer deze intrigerende dieren tijdens hun dagelijkse bezigheden en u herkent zonder twijfel bepaalde menselijke trekjes! Oeganda is bovendien één van de Afrikaanse landen met de meeste vogelsoorten. Meer dan 1000 soorten komen hier voor, waaronder de zeldzame shoebill stork (schoenbekooievaar); dit is walhalla voor vogelliefhebbers!

Jambo Safari Club organiseert al meer dan 35 jaar privésafari's op maat in Oost-Afrika, waarbij u met een Engels sprekende chauffeur/gids in een privévoertuig door het land en de wildparken reist.



Ook op reis naar Oost-Afrika?

Jambo Safari Club is telefonisch bereikbaar op 020-2012740. U kunt ook een email sturen naar info@jambo.nl of na telefonische afspraak een bezoek brengen aan het kantoor in Diemen. www.jambo.nl

Ook voor bewuste consumenten



Groene Zaken

Vanaf dit jaar zijn wij, De Betere Wereld, partner geworden van GroeneZaken, hét platform voor duurzame ondernemers. Ik stelde Siebe Zwerver, oprichter van GroeneZaken, een paar vragen.

Allereerst, wat doet GroeneZaken?

Het platform verbindt bedrijven uit diverse branches en regio's om kennis en ervaring te delen op het gebied van Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen (MVO).

Hoe ziet dat er dan uit?

Inmiddels hebben ruim 2.500 ondernemingen zich aangesloten bij GroeneZaken. Alle leden van GroeneZaken hebben een eigen bedrijfspagina op www.groenezaken.com. Leden maar ook niet-leden, en dan heb ik het nu over bedrijven, vinden op GroeneZaken.com alle informatie over duurzaam ondernemen. Ook lees je het meest actuele nieuws over duurzaamheid in Nederland. En natuurlijk is

GroeneZaken.com voor haar leden ook actief op social media.

Zijn particulieren ook welkom?

Nou en of! Bewuste consumenten, studenten die meer willen weten, geïnteresseerden die duurzaam willen gaan ondernemen..., iedereen is welkom!

Lid worden van het platform is gratis!

Lever je een duurzaam product of dienst, of wil je het MVO-beleid van jouw bedrijf of organisatie delen met zakelijk Nederland? Word dan lid van het platform GroeneZaken.

Het lidmaatschap is 100% gratis! Aanmelden kan je hier doen:

www.groenezaken.com/gratis-aanmelden

Groene Zakendeals

Bovendien, wij hebben op ons platform de rubriek 'Groene Zakendeals', om groen zaken doen te bevorderen. Bedrijven plaatsen deze deals zelf online en maken hun groene product of dienst aantrekkelijk voor andere duurzame ondernemers en groene consumenten.

Bekijk de Groene Zakendeals op www.groenezaken.com/groenezaken-deals



De Groene Stoel

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



Siebe Zwerver, oprichter GroeneZaken

www.groenezaken.com

Tekst: Erwin Polderman
Illustratie: David Marks





SAFARI IN AFRIKA?

Ruim 100 uitgekiende reizen in 13 landen vindt u op **jambo.nl** en in onze brochure of bel met onze Afrika specialisten op 020-2012740 voor een reis op maat.



**DÉ AFRIKA
SPECIALIST!**



De mogelijkheden zijn eindeloos, privé reizen geheel conform uw wensen!



AL 31 JAAR DÉ SPECIALIST



RUSLAND

BALTISCHE LANDEN

MONGOLIË

CHINA

GEORGIË

ARMENIË

FINLAND



VRAAG NU DE GRATIS BROCHURE AAN!

**INDIVIDUELE- EN GROEPSREIZEN • MAATWERK
CITYTRIPS • RIVIERCRUISES • FLY & DRIVES
TRANS SIBIRIË EXPRESS EN ANDERE TREINREIZEN**



020 - 2012777 | INFO@BOLSJOJ.NL | WWW.BOLSJOJ.NL