

NEEM MIJ MEE!

de betere wereld

enjoy & do good

NUMMER 4 2017 - WWW.DEBETEREWERELD.NL

WERELDKAMPIOEN SPRINT DAFNE SCHIPPERS
OVER HAAR PRACHTIGE KOOKBOEK!

DRAAG MET JOUW VERZEKERING BIJ AAN
GROENE ENERGIE IPV WAPENHANDEL!

TOPSPORTERS, TOPBELEGGERS EN TOPKOKS!

VIER HET LEVEN EN RED DE BIJ!



Bewustwinkelen.nl

Alles voor je gezondheid onder één dak

Afhalen en betalen in de winkel

ook BIOLOGISCHE & GLUTENVRIJE PRODUCTEN



BUVOORBEELD

PRIMÉAL
OF
LE PAIN DES FLEURS



BIO



Gezonder, bewust en lekkerder?

Volg ons op Facebook, Instagram, Twitter en Pinterest!

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

Ook deze keer verloten we een Healthbox by Arie Boomsma ter waarde van €135, 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/debetere wereld
www.instagram.com/de_betere_wereld
www.twitter.com/debetere wereld
www.pinterest.com/debetere wereld

WIN

www.debetere wereld.nl/nieuwsbrief

enjoy & do good

Dafne's Likes

Velen van ons willen naast een gezond eetpatroon ook meer bewegen. Het aantal leden op sportscholen is nog nooit zo groot geweest en mensen klimmen steeds vaker op de fiets of trekken hardloopschoenen aan.

Nu is er ook steeds meer wetenschappelijk bewijs dat goede voeding en genoeg beweging veel ellende kunnen voorkomen. Ook het mentale aspect moet je niet vergeten: bij het sporten komen er allerlei stofjes vrij die je blij maken en energie geven. Discipline is belangrijk en de kunst is om te gaan houden van bewegen, zweten en grenzen verleggen. Dat dit verslavend werkt, kan ik vertellen uit eigen ervaring.

Er is veel keuze in het aanbod gezonde, onbewerkte en biologische voeding net als de vele sporten die je steeds laagdrempeliger kan beoefenen.

In deze uitgave een interview met Dafne Schippers, onze wereldkampioene op de 200 meter sprint. Ze heeft samen met haar zus Sanne een prachtig kookboek uitgebracht - Dafne's Likes - met haar favoriete gezonde recepten; een lust voor het oog én de smaakpapillen!

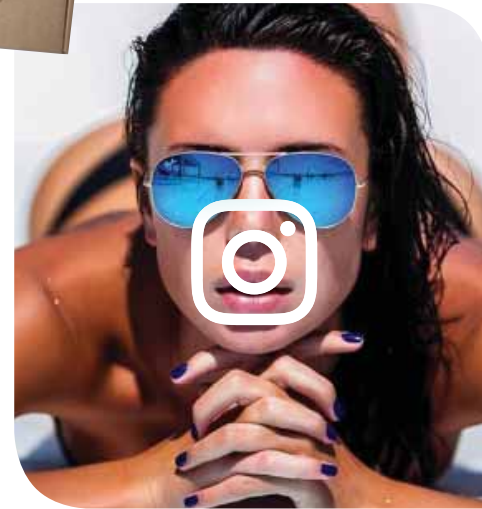
Enjoy & do Good!

Almar Fernhout
Founder



Schrijf je nu in voor onze nieuwsbrief & win!

Deze maand verloten we een Healthbox by Arie Boomsma twv. € 135



Had je dit gezien?

Niet als je onze Facebook-posts niet volgt ;-)
 Bijna 7.000 Vrienden bekeken de video 'De grootste suikereters ter wereld' over de berg suikerklontjes die in reguliere voedingsproducten zit.

Hou jij nou ook van dit soort posts en video's?
 Ga dan naar Facebook.com/debetere wereld en Like ons - kleine moeite, groot plezier.
 Veel dank! <3

En dit, op Instagram?

Op instagram.com/de_betere_wereld krijg je weer een andere kant van ons te zien. Inspirerende quotes, foto's van onze bezoeken aan events, beelden van good food waar het water je van in de mond loopt en producten die we ontvangen om te testen - om maar 's wat te noemen.
 Volg ons daar (ook) en laat je nog meer inspireren tot een healthy lifestyle.



Kweken en koken vanuit de grond van zijn hart

De geboorte van zijn zoon, precies tien jaar geleden, zorgde bij culinair ondernemer Jonathan Karpathios (39) voor een omslag in denken en koken. Hij koos vanaf dat moment voor een keuken met respect voor de aarde: meer groenten, minder vlees, een menukaart ingegeven door de seizoenen. Alles begint in zijn kas in Aalsmeer.



Chefkok Martijn van der Meer heeft gele vingers. Niet van de nicotine, maar van de anijsafrikaantjes die hij zonet in de kas geplukt heeft: de bloemetjes geven af. Van der Meer, verantwoordelijk voor de dagelijkse leiding in de keuken van Jonathan Karpathios' restaurant Vork en Mes in Hoofddorp, komt dagelijks in de kas om groenten, kruiden en bloemen te oogsten. De bloemen verwerkt hij in salades en in hoofd- en nagerechten. Zojuist heeft hij een krat gevuld met leeuwenbekjes, goudsbloem, nigella, passiebloem, en Oost-indische kers, keurig gerangschikt in bakjes. Daarnaast neemt hij mini-komkommers, asperges en ijskruid mee. De blaadjes van dit knapperige kruid met zoutsmaak belanden die avond

op een sorbet van rabarber en asperge. De dagelijks wisselende verrassingsgerechten doen een beroep op de culinaire creativiteit van Van der Meer, maar à la carte kookt hij ook. Voor sommige eters is het wenen dat het restaurant 80% groen(te), en 20% vlees/vis serveert. 'Vooral voor mannen is het eten van groenten geen natuurverschijnsel', zal Jonathan Karpathios even later opmerken.

Robot

'Proef dit eens, zo zoet, knapperig en lekker,' zegt Jonathan, terwijl hij de bezoeker doperwtens vers uit de peul aanbiedt. Als ondernemer met twee restaurants, bedenker van een innovatieve snack (de bieter-

bal), vader van drie kinderen en kookboekenschrijver is hij een drukbezet man, maar regelmatig is hij in de kas te vinden die hij ruim vijf jaar geleden via een familieviend betrokken. Hij begon te telen omdat hij het grootste deel van zijn groente en kruiden niet onbespoten kon verkrijgen en om te ontdekken waar de producten waar hij mee kookte vandaan kwamen. Hij was tot de geboorte van zijn zoon, in zijn eigen woorden 'een typische vleeskok, want met vleesgerechten is eer te behalen'.

Toch speelde groente al een rol tijdens Karpathios' leertijd bij topchef Pierre Koffman in Londen. Hij was er als entremetier verantwoordelijk voor de groentebereidingen. 'Zo'n rol word je toebedeeld,' relateert hij. 'Ik was toen totaal niet bezig met milieubewust koken. In een sterrenkeuken is het gewoon 18 uur per dag gaan, ik wilde ook alles leren. Ik zal nooit de eerste avond vergeten dat ik bij Koffman in de keuken stond. De adrenaline die door je heen gaat is onbeschrijflijk, het is als debuten bij Ajax.' Zeventien jaar lang werkt hij in de strakke hiërarchie van verschillende topkeukens: 'Ik was een robot, een hele goede. In een sterrenzaak moet alles perfect zijn, daar betaal je een hoge prijs voor, privé en professioneel: ik had geen idee waar de producten waar ik mee werkte vandaan kwamen. Dat ben ik gaan uitzoeken nadat ik ontslag had genomen.' Een chef die alleen maar in de keuken staat ziet nooit welk seizoen het is, en de kersverse vader koos voor de wendbaarheid die bij de jaargetijden horen.



Niet lang daarna – hij was inmiddels een cateringbedrijf gestart – liep Karpathios in Hoofddorp tegen het pand aan waar hij zijn restaurant zou vestigen. Zijn uitgangspunten voor het restaurant waren glas-helder: lokaal geproduceerde, seizoensgebonden ingrediënten, geen bestrijdingsmiddelen, weinig vlees. Hij ging in gesprek met lokale leveranciers van vlees, vis en andere producten die hij niet zelf kweekte. Zijn vraag aan lokale producenten ('Welke bestrijdingsmiddelen gebruik je?') maakten hem niet overal geliefd, maar leidden wel tot een gedegen netwerk van leveranciers waar hij nog altijd mee samenwerkt.

'Wat ligt daar in mijn sla?'

Sinds begin 2015 heeft Karpathios voor het beheer van de kas – omvang: 2500 m2 - een fulltime tuinier in dienst, Miriam Geurts. De kas heeft de dampachtige warmte van planten die ademen en groeien, het zijn zo'n 200 soorten, met een vakindeling van kool-, blad-, peul-, wortel-/knol- en vruchtgewassen. Om monocultuur te voorkomen verschuift Miriam Geurts de vakindeling per gewassoort jaarlijks. En ze plant zaden voor gewassen die op het bord voor verrassingen zorgen.

'Dit is een leuke, hier krijgen we altijd reacties op,' zegt Jonathan met een glimlach. In de palm van zijn hand ligt een rupsachtig krulletje, de vrucht van het rupsjeskruid. Het komt regelmatig voor dat klanten – doorgaans mannen – zich hardop afvragen wat 'die rups' in hun sla doet. Ze moeten sowieso wennen aan gerechten die voorzien zijn van... eetbare bloemetjes.

'Mannen eten liever friet dan groente,' meent Karpathios. 'Friet hebben we ook, maar de groene revolutie voltrekt zich via hun hoogopgeleide vrouwen.'

Niet alles lukt in de kas, erkent hij: de vijgenstruiken uit Griekenland (waar zijn vader vandaan komt) staan er mooi bij maar brengen geen eetbare vruchten voort, dus komen er geen vijgen op het menu van Vork en Mes. Miriam Geurts wijst op een potje waar een piepklein stengeltje in groeit: Shiso, een muntachtig kruid. 'Martijn had er om gevraagd maar het doet niet veel,' bevestigt ze. Hetzelfde geldt voor de parkietjesplant. De sprietjes in het potje moeten uitgroeien tot slabladeren die lijken op de vleugels van de halsbandparkiet. Vooralsnog doen de groene vleugels het in de lucht beter dan in de aarde: halsbandparkieten vliegen de kas in en uit, net als roodborstjes, koolmeesjes en talloze bijen en hommels.

'Begrijp je waarom ik hier graag kom?' vraagt Karpathios retorisch. Het lopen door een kas noemt hij 'meditatief', een ankerpunt in een druk bestaan als culinair ondernemer. Regelmatig staat hij zelf in de keuken van zijn nieuwe restaurant, Edel in Amsterdam, maar het accent van het koken als chef is verschoven naar het bedenken van groene concepten met respect voor de aarde en de gasten. 'Ik ben nooit van plan geweest om ondernemer te worden,' besluit hij. 'Het is zo gelopen. Rijk zal ik er niet van worden maar wat is geld als je dagelijks doet wat je leuk vindt? Ik heb goede groenten.' En bloemen. Ook echte mannen eten ze. www.jonathankarpathios.nl



MAIL EN WIN!

een pakket bijzondere bio-broden



bio-organic

Wil jij kans maken op een bijzondere selectie van pure, biologische kiem- en rijstbroodjes en heerlijk beleg (notenpasta) van TerraSana? Stuur jouw naam en adres o.v.v. DBW naar actie@terrasana.nl en wie weet win jij dit unieke pakket!

Meedoen kan tot 31 oktober 2017. Door mee te doen schrijf je je in voor de nieuwsbrief van TerraSana, die vol staat met leuke eetweetjes.

Dat is positive eating!

WIST JE DAT...

... kiembrood gemaakt wordt zonder gist of zuurdesem?

... deze compacte, bijzonder voedzame broodjes dus alleen uit granen en water bestaan?

... kiembrood extra lekker is als je het eerst even roostert in bijvoorbeeld een tostiapparaat?

... TerraSana 6 unieke soorten heeft? Kijk elders in deze krant welke dat zijn.

... TerraSana 2 heerlijke soorten rijstbrood heeft?

... deze nieuwe broden helemaal glutenvrij zijn?



Lekker zweten!

Waar elk mens mee te maken krijgt vanaf de pubertijd is transpiratie. Hoe je er dan voor kunt zorgen dat je niet onprettig naar zweet gaat ruiken, wordt vanaf dan een hele zoektocht.

Er is een enorme keuze aan producten te koop die je kunt gebruiken. Maar soms ga je ondanks het gebruik van een deodorant toch naar zweet ruiken. En wat is nu het verschil tussen een deodorant en een anti-transpirant? Wat kun je verder doen behalve deo's rollen om geen last te hebben van de nadelen van zweten? Graag informeer ik je met deze blog over de mogelijkheden en waarom je het beste maar wel kunt zweten en een 100% natuurlijk product een musthave is.

Zeker bij het sporten is zweten een feit, de één minder dan de ander maar elke sporter zweet. Dit heeft het lichaam nodig zodat het kan afkoelen. Soms kunnen mensen ook zweten als ze geen actieve lichaamsbeweging hebben. Denk aan nachtzweten (vaak hormonaal) maar ook als je zenuwachtig of angstig bent kun je spontaan een zweetaanval krijgen en/of klamme handen.

Middels zweten zuiveren we ook het lichaam, denk maar aan een dag sauna. Dan kunnen veel afvalstoffen extra goed het lichaam verlaten en daardoor is dit weldadig voor je gezondheid. Voeding heeft ook een grote invloed op de geur van transpiratie. Als je een verzuurd lichaam hebt doordat de zuur-base balans verstoord is dan zal je een zurige lichaamsgeur hebben. Zo zie je maar dat er ook veel processen van binnenuit van invloed zijn op het transpireren.

Wat kunnen we van buitenaf doen? Het is raadzaam een deodorant te gebruiken en geen antitranspirant. Waarom? De laatste blokkeert het transpireren waardoor je geen natte oksels krijgt. Dat lijkt prettig maar het is onnatuurlijk om dit te doen en je lichaam kan dan niet afkoelen en er blijven afvalstoffen achter. De oksels



zijn ook een belangrijke plek van het lymfestelsel. Dit draineert alle lichaamsvloeistoffen en is van grote invloed op een goede gezondheid. Een deodorant neutraliseert geurtjes maar stopt het zweten niet. Zweet zelf is geurloos. Het zijn de bacteriën die in de okselharen en/of kleding die een nare geur afgeven. Raadzaam dus om je oksels te ontharen en dagelijks een schoon shirt te dragen.

Deodorants worden ook wel genoemd in combinatie met borstkanker en dan met name door het gebruik van aluminiumzouten in het product. Nu zie je veel deo's verschijnen waar op staat dat het vrij is van aluminiumzout. Maar pas dan toch nog steeds op ... de deo bevat dan vaak toch nog onnatuurlijke stoffen die je ook maar beter kunt vermijden. Gebruik 't liefst een 100% natuurlijke deodorant, dan kan er geen gifstof je lichaam binnen komen en behoud je een goede gezondheid.

Groene groet,
Danielle Ooteman
www.studionatuurzuiver.nl

Column

Van broodbeleg tot haardos het kan allemaal met kokos!



Stralende huid én haar

Niks is lekkerder dan je zomer door te brengen aan het strand en bij het zwembad. Maar wat kun je doen om je huid en haar in de zomer goed te verzorgen als je gaat zwemmen?

Ervóór: Vóórdat je gaat zwemmen kun je je huid en haar ook al beschermen tegen het zoute water of het chloor. Smeer je huid in met een goede bodylotion of kokosolie en smeer een beetje conditioner of olijfolie in je haar-punten. Hierdoor creëer je een bescherm laagje en heb je minder kans op uitdroging.

Tijdens: Spoelen, spoelen, spoelen! Door het zoute water dat op je haar en huid opdroogt in de zon droog je uit (dit geldt ook voor het chloor als je bij het buitenbad ligt te zonnen). Dus als er douches aanwezig zijn, spoel jezelf altijd even goed af als je uit het water komt en weer de zon in gaat. Wel weer even insmeren met een goede zonnebrandcrème.

Erna: Als het dan weer tijd is om naar huis te gaan: Gelijk douchen met douchegel en shampoo. Dan was je écht alles van je af. Smeer je haar na het wassen rijk in met conditioner en laat dit lekker lang intrekken en smeer je huid ook in met een voedende bodylotion of huidolie.

Bekijk mijn blog voor meer handige tips en tricks: www.anne.diodrogist.nl.

Liefs,
Anne



Ontdek de veelzijdigheid van de nieuwe Ekoland kokosoliën.

Je kunt ze namelijk overal voor gebruiken: Om in te bakken, braden, frituren, op je brood, maar ook voor huid en haarverzorging! Alles uit één pot dus ook nog eens oké voor je portemonnee!

Ontgeurd en extra virgin

Ekoland kokosolie is verkrijgbaar in twee varianten: extra virgin en ontgeurd. De extra virgin kokosolie is verpakt in een glazen pot van 500 ml en heeft een milde kokosmaak, waardoor deze een heerlijke touch kan geven aan veel verschillende gerechten. Ekoland ontgeurde kokosolie is verkrijgbaar in emmertjes van 550 ml, 1000 ml en 2500 ml. Deze variant is ontgeurd met stoom en door de neutrale smaak geschikt voor elk type gerecht.

Van kleine plantages op de Filipijnen en Sri Lanka

De kokosolie van Ekoland komt uit kokosnoten, afkomstig van palmbomen in kleine goed

gecoördineerde plantages op de Filipijnen en Sri Lanka. De boeren ontvangen een eerlijke prijs en de partner waarmee Ekoland samenwerkt is al meer dan 10 jaar op locatie nauw betrokken bij diverse productieprojecten. Met uiterste zorg wordt toegezien op het garanderen van aanvoer, de kwaliteitsaspecten en de controle op het biologische productieproces.

Oogsten als de tijd rijp is

Eén van de lokale managers op de Filipijnen is Tony. Hij heeft een perfecte boekhouding van zijn farmers en vraagt ze alleen te oogsten wanneer de noten 12 maanden oud zijn. De noten zijn dan precies op de juiste rijpheidsniveau. Hierdoor worden er geen kokosnoten opgeslagen, maar worden ze altijd binnen 24 uur verwerkt.

Benieuwd naar het complete assortiment van Ekoland, ga dan naar: www.ekoland.eu of volg Ekoland op Facebook via @huismerkvdnatuur.

Gezond en gelukkig zwanger

Vitaal van start

Zwanger worden is nog niet zo simpel veel vrouwen hebben deze wens maar het lukt lang niet altijd.

“Gezond zwanger worden en zwanger blijven intrigeert mij ontzettend” vertelt Sanne Knijn auteur van dit boek. Het heeft namelijk grote invloed op de algehele gezondheid van de toekomst. De vader en moeder hebben zelf veel invloed op het wel of niet slagen van een gezonde zwangerschap en bepalen hiermee de gezondheid van hun kindje(s). Tijdens de maanden voor de conceptie, tijdens de conceptie, de zwangerschap, de geboorte en tijdens de eerste levensjaren wordt de basis van het leven van het kind bepaalt. Het is van belang om na te denken over een passende invulling van gezonde voeding en leefstijl, voor jezelf en voor je kind(eren). Ik help je hier graag bij!

Je boek heet “Vitaal van start”. Vertel eens, wat wil je de lezers vertellen?

Vitaal van start staat letterlijk voor een vitale start; een gezond nieuw begin. Het boek is gericht op een vitale start voor, tijdens en na de zwangerschap. Dit geldt logischerwijs voor de baby en de moeder, maar ook zeker voor de vader. Momenteel lees je in het nieuws dat de zaadkwaliteit van de westerse man drastisch verslechterd is. Tot wel 59,3%. Dit is een kwalijke zaak, omdat niet alleen de leefstijl van de moeder voor en tijdens de zwangerschap, maar ook de kwaliteit van de zaadcel invloed heeft op de kwaliteit van het leven van het kindje. Het boek geeft informatie over hoe je je eigen immuunsysteem kan verbeteren waardoor je je vruchtbaarheid verbetert en daarmee ook je kindje een voorsprong geeft in kwaliteit van leven.

Het boek is ontstaan vanuit mijn eigen behoefte toen bleek dat wij zwanger waren. Dit was voor ons onverwacht en ik had me daardoor niet ingelezen in hoe ik de zwangerschap en mijzelf zo goed mogelijk kon ondersteunen. Wel had gezonde voeding en leefstijl al mijn interesse gewonnen. Vanuit mijn eigen behoefte aan juiste informatie ben ik samenvattingen gaan maken van bijvoorbeeld lezingen, de cursus orthomoleculaire voeding voor kinderen en wetenschappelijke artikelen. Uiteindelijk kreeg ik halverwege mijn zwangerschap last van bekkeninstabiliteit.

Ik ontdekte dat je met het aanvullen van magnesium, vitamine D en silicium kan genezen van deze vervelende kwaal. En dit gebeurde ook, binnen een week! Dit was het moment dat ik ervan overtuigd was dat ik mijn opgedane kennis (toen ook nog van de opleiding voedingsdeskundige), in een boek te gieten, omdat ik van mening ben dat iedereen het recht heeft op deze belangrijke informatie die essentieel is voor een gezond lijf en geest met een gezonde zwangerschap. Drie jaar later rondde ik het boek af en liet het drukken.



Is het boek alleen voor zwangere vrouwen?

Nee, het is juist van belang om bij de allereerste gedachte aan een kinderwens ervoor te zorgen dat zowel de moeder als de vader in goede conditie zijn. Het boek is dan ook interessant voor de ouders in spe ver voordat ze zwanger worden. Eigenlijk zouden tieners het boek al moeten lezen. Niet om ze aan te sporen om zwanger te worden, maar wel om ervoor te zorgen dat ze gezonder leven en eten. Hiermee ondersteunen ze hun lichaamsprocessen en organen. Dit zal niet alleen bijdragen aan het later gezond zwanger worden en blijven, maar ze zullen zichzelf ook 10x beter voelen. Ook is het boek interessant voor mensen die al ouder zijn of waarbij het zwanger raken juist niet lukt, omdat er veel bruikbare informatie in staat die jou (en je kinderen) in de praktijk gaat helpen bij een optimale energiehuishouding, een gezond hormoonstelsel, een gezond gewicht en een geest die in balans is. Het boek geeft je de regie weer in eigen handen en leert je de taal van je lichaam kennen. Er wordt wel steeds teruggepakt naar het zwanger worden en gezond zwanger blijven, omdat ik van mening ben dat de huidige richtlijnen omtrent voeding en de zwangerschap minimaal zijn en soms zelf gevaarlijk.

Hoe kijk je aan tegen biologische versus reguliere voeding?

Biologische voeding heeft de voorkeur, omdat deze minder gifstoffen bevatten en meer voedingsstoffen. De aarde raakt minder uitgeput van biologische landbouw waardoor de aarde meer voedingsstoffen biedt aan dat wat in en op haar groeit. Daarnaast is biologisch verbouwen beter voor mens, dier en milieu. Reguliere voeding is in de regel wel goedkoper dan biologische voeding, maar het biedt minder voedingsstoffen en meer versturende stoffen. Mensen kiezen er toch nog steeds voor om (ook) reguliere voeding te kopen, omdat dit geld uitspaart. Hier ligt denk ik ook het probleem. De voedingsmiddelen, biologisch of niet, zouden even kostbaar moeten zijn zodat biologisch en duurzaam eten voor een groter publiek haalbaar is.

Welke voedingstekorten kom je vaak tegen?

We hebben veelal een tekort aan magnesium, vitamine D, eiwitten en goede vetten. Magnesium is een belangrijk mineraal dat in onze voeding hoort te zitten. Maar de aarde is arm en kan ons niet voorzien in de behoefte. Daarbij eten we veel voedingsstoffen die rooibouw plegen op je magnesiumvoorraad in je lichaam zoals suiker en koemelk. Een tekort aan

magnesium uit zich vaak in spierkramp, geen energie, slecht in slaap vallen en/of doorslapen en hoofdpijn. Magnesium is een energieleverancier en vitamine D zorgt ervoor dat de energie in alle cellen komt. Vitamine D is ook belangrijk voor de botontwikkeling. Je kan zelf vitamine D aanmaken door je lichaam in aanraking te laten komen met de zon. Helaas schijnt de zon bij ons niet veel en zitten we relatief veel binnen tijdens de zonnige uren. Daarom is het advies om iedere dag vitamine D en magnesium te slikken. Eiwitten zijn de bouwstenen van ons lichaam. Eiwitten zijn belangrijk voor onder andere spierontwikkeling. Per dag heb je ongeveer 1 tot 1,5 gram eiwit nodig. In de praktijk blijkt dat veel mensen niet voldoende binnenkrijgen. Als laatste zijn er nog de goede vetten die helaas nog steeds in een verdomhoekje staan. Vetten heb je nodig om te functioneren. Je lichaam haalt energie namelijk het beste uit vet, en je hersenen én je centraal zenuwstelsel functioneren het beste met vet. Ik heb het hier niet over transvet die je terugvindt in koekjes, snoepjes, snacks en margarine. Ik heb het over het vet in roomboter, grasboter, kokosolie, vis, avocado, olijfolie, hennepolie en noten.

Wat doe je nog meer naast het schrijven van boeken?

Ik ben moeder van twee kleine kindjes. Sophie is onlangs drie jaar geworden en Pepijn wordt in september één jaar. Naast het schrijven en beheren van mijn boek coach ik mensen naar een gezonder eet- en leefpatroon door middel van consulten, workshops en blogs. Ook werk ik parttime als gezondheidsadviseur in een advies-gezondheidswinkel/drogist.

www.vitaalvanstart.com

vitaal van start – ISBN 978-90-903019-7-6



De Eerlijke Verzekeringswijzer

Zo investeert jouw verzekeraar je verzekeringspremies

Transparantie is een groot goed. We kennen inmiddels allemaal de Eerlijke Bankwijzer wel. Minder bekend is de Eerlijke Verzekeringswijzer, dat al in 2013 startte als initiatief van Amnesty International, Dierenbescherming, FNV, IKV Pax Christi, Milieudefensie en Oxfam Novib. Hoe scoort jouw verzekeraar op belangrijke thema's als mensenrechten, gezondheid en dierenwelzijn?

De Eerlijke Verzekeringswijzer wil het beleggingsbeleid van verzekeraars vergroenen en zorgen voor verbetering van de praktijk - dat het dus ook daadwerkelijk gebeurt. Op 21 thema's onderzoekt de wijzer hoe transparant de verzekeraars zijn, en hoe dat in de praktijk voor de verzekerden uitpakt.

Op de site van de wijzer zie je de scores op het beleid van de 10 grote verzekeringsgroepen in Nederland. Helaas valt er nog veel te doen bij de meerderheid, met name als je kijkt naar scores op thema - en dat voor iets wat als vanzelfsprekend en respectvol moet worden beschouwd. Gelukkig zijn er best wat lichtpuntjes.

In juli 2016 heeft de Eerlijke Verzekeringswijzer een

nieuw onderzoek uitgevoerd over transparantie bij verzekeraars. a.s.r. wordt als een van de positieve uitzonderingen genoemd in de Nederlandse verzekeringssector. Op dit moment is verzekeraar a.s.r. de enige waar ook niet-klanten van de verzekeraar hun beklag kunnen doen via de klachtenprocedure. Een half jaar eerder, in het onderzoek van november 2015 staat a.s.r. van de 10 grootste levensverzekeraars in Nederland wat Maatschappelijk Verantwoord Beleggen-beleid op de eerste plaats. Het a.s.r.-beleid over wapens, gezondheid en mensenrechten scoorde zelfs een 10.

Als we kijken naar de praktijk, dan zijn op dit moment vooral ontbossing en landroof in het nieuws. Met



name palmolie, dat in zo'n beetje de helft van de reguliere producten die je thuis gebruikt -zoals shampoo en voedsel- zit, is een boosdoener. Recent onderzoek toont dat veel verzekeraars beleggen in deze zeer winstgevende sector - maar de Aarde en ook veel mensen betalen hiervoor de prijs - zelfs moderne slavernij is de dagelijkse praktijk. Volgens de wijzer worden al deze palmolieproducenten nauwelijks beoordeeld door verzekeraars, laat staan tot verantwoording geroepen. Zeven grote verzekeraars doen echt veel te weinig moeite om ontbossing en landroof te stoppen. Sterker, zes van de negen onderzochte verzekeraars waren "niet of nauwelijks bereid om inzicht te geven in wat ze doen om de controversiële palmoliebedrijven tot gedragsverandering te bewegen", meldt de website. Achmea en NN Group waren op dit thema wat opener, terwijl Vivat het meest transparant is over de activiteiten die ze hiertoe onderneemt.

Waar moet een verzekeraar volgens jou extra aandacht aan besteden?

Het is dus zaak dat jij de voor jou goede keuze maakt - de Eerlijke Verzekeringswijzer helpt je hierbij. Vind je mensenrechten, dierenwelzijn of klimaat belangrijk? Of andere onderwerpen? Op de site van de Eerlijke Verzekeringswijzer selecteer je de verzekeraar van je keuze en bekijk je de scores op alle 21 thema's.

Erg handig is ook de optie om twee verzekeraars met elkaar te vergelijken. Uiteindelijk ontdek je welke verzekeraar het best bij jou past.

Tip: En valt je huidige verzekeraar je tegen, dan kan je via de site heel gemakkelijk jouw verzekeraar rechtstreeks aanspreken op hun scores.

eerlijkegeldwijzer.nl/verzekeringswijzer



Slimme uitvinding zorgt voor warmere, energiezuinige vloer.

Extra besparing bij vloeren met vloerverwarming.

Uitvinding Thermoskussen

TONZON Vloerisolatie is gebaseerd op het Thermoskussen, een revolutionair isolatiemateriaal dat in 1980 in Nederland werd ontwikkeld. Het is volledig opvouwbaar en isoleert als een thermosfles. Vloeren die niet (goed) zijn geïsoleerd hebben permanent warmteverlies naar de kruipruimte door uitstraling. TONZON Thermoskussens blokkeren als enige isolatiemateriaal dit stralingsverlies. De kussens kunnen eenvoudig onder de vloer in de kruipruimte worden aangebracht. Met als direct effect; een merkbare verbetering van de vloertemperatuur.

Dubbele aanpak

Een stevige Bodemfolie op de bodem van de kruipruimte stopt de verdamping van vocht waardoor geen vocht uit de bodem kan doordringen in de woning. De warme vloer en lagere luchtvochtigheid geven schimmels en huisstofmijten nauwelijks nog kans en de muffe geur uit de kruipruimte verdwijnt voorgoed. Het resultaat van de gecombineerde aanpak met Thermoskussens en Bodemfolie is een comfortabele, energiezuinige en gezonde woning.

Hieronder een doorsnee van een kruipruimte met TONZON Thermoskussens en Bodemfolie.



Forse energiebesparing

TONZON Vloerisolatie levert een gemiddelde besparing op van 15 tot 20% op de stookkosten en bij vloeren met vloerverwarming tot wel 40%. Onderstaande infraroodfoto's tonen de temperatuur onderin een woonkamer zonder en met TONZON Vloerisolatie. Eindelijk dringt de warmte door tot in de vloer. Vloeren met vloerverwarming worden soms warmer op plekken waar dat voorheen nauwelijks het geval was.



Het is nu tijd voor TONZON Vloerisolatie! Neem snel actie, zodat u er in de winter warm en comfortabel bij zit!

Lees er alles over op TONZON.nl of vraag vrijblijvend een offerte aan.



www.tonzon.nl
0900 - 28 66 966 (0,10 p/min)



Samen investeren in groene energie

Maatschappelijke winst én rendement

Weinig mensen weten dat de premies die jij aan je verzekeraar betaalt, worden belegd. Dat dat niet altijd duurzaam gebeurt, kun je zien in de Eerlijke Verzekeringswijzer. a.s.r., de Nederlandse verzekeringsmaatschappij voor alle verzekeringen, staat al 4 jaar op de eerste plek. Jack Julicher, Directeur Beleggingen bij a.s.r., licht toe hoe dat werkt.

Tekst: Nanny Schutte

Jullie voeren campagne over hoe duurzaam jullie investeren; er wordt niet geïnvesteerd in kinderarbeid, wapenhandel en de tabaksindustrie. Waarin wel? En is dat rendabel?

We investeren vooral in bedrijven en landen die het goed doen als het gaat om bijvoorbeeld mensenrechten, arbeidsrechten en milieu. En dat doen we zeker rendabel. Denk aan investeringen in zonnepanelen of windparken, die essentieel zijn om klimaatverandering tegen te gaan. Door de huidige technologie kunnen ze ongeveer hetzelfde rendement behalen als fossiele brandstoffen. Dat financieel rendement én maatschappelijk rendement prima samen gaan, blijkt ook uit het ontvangen van de toonaangevende Thomson Reuters Lipper Group Award die voor het tweede jaar op rij aan ons is toegekend als best presterende vermogensbeheerder van kleine fondshuizen.

Waarom worden premies überhaupt geïnvesteerd? Een verzekeraar hoeft toch niet veel méér winst te maken dan er nodig is om schades af te handelen en inkomsten te genereren?

Het beleggen van premiegeld is een noodzakelijk onderdeel om nu en in de toekomst afspraken met onze klanten na te komen. Denk aan klanten die een pensioen opbouwen. Die betalen nu premie om over 20 of 30 jaar een levenslange pensioenuitkering te krijgen. Datzelfde geldt ook voor verzekeringen bij arbeidsongeschiktheid of overlijden, en voor onze auto-, inboedel- en zorgverzekeringen. Om ervoor te zorgen dat we aan al deze financiële verplichtingen kunnen voldoen, zetten we een groot gedeelte van het geld niet op een spaarrekening, maar investeren we op een verantwoorde, duurzame manier. De beleggingswinst zorgt er onder andere juist voor dat de premies stabiel blijven en buffers voor eventuele slechtere jaren worden aangevuld.

Hoe houdt een beursgenoteerd bedrijf principes qua duurzaamheid hoog; aandeelhouders streven toch gewoon naar winstmaximalisatie?

We zoeken steeds de juiste balans tussen de belangen van alle stakeholders, zoals klanten, aandeelhouders en medewerkers. Daarbij staat de continuïteit van het bedrijf op langere termijn centraal. En dit willen we bereiken door enerzijds onze aandeelhouders een aantrekkelijk maar ook duurzaam rendement te bieden en tegelijkertijd door een nuttige verzekeraar te zijn die verantwoord omgaat met de premies van klanten. Wij geloven er in dat je op lange termijn juist meer rendement haalt (voor iedereen) als je duurzaam omgaat met de middelen die je hebt. En we zien dat bedrijven en landen die duurzaamheid hoog in het vaandel hebben staan op langere termijn beter gepositioneerd en minder risicovol zijn, zodat deze een hoger en duurzamer rendement zullen behalen. We willen investeren in de winnaars van de toekomst.



a.s.r. investeert premies niet in wapenhandel, wel in groene energie

Jullie scoren van alle verzekeraars het best in de Eerlijke Verzekeringswijzer, vooral vanwege de uitstekende scores op het gebied van bosbouw, wapenhandel, mensen- en arbeidsrechten, corruptie, gezondheid en financiën. Hoe zit het met de scores qua klimaatverandering, bonussen, gendergelijkheid en vastgoed?

De Eerlijke Verzekeringswijzer is een onafhankelijke organisatie. Op sommige onderdelen stelt de Eerlijke Verzekeringswijzer hogere eisen dan onze klanten. Daarnaast scherpen ze de beoordelingscriteria regelmatig verder aan. Ook al staan we al 4 jaar achter elkaar op nummer 1, de criteria van de Eerlijke Verzekeringswijzer helpen ons om ons beleid voortdurend te verbeteren, ook op onderdelen waar we nog niet zo goed in zijn. Ook geeft het ons inzicht in belangrijke maatschappelijke thema's. Zo hebben we inmiddels stappen gezet om klimaatverandering tegen te gaan en dat zie je terug in recente investeringen in groene energie, klimaatneutrale kantoren en duurzame energie labels in de a.s.r. vastgoedfondsen. En met een portefeuille van 35.500 hectare zijn we de grootste private eigenaar van grond in Nederland, waarin ruimte is voor ondernemen, wonen, recreatie, waterbeheer en natuur.

Is het voor een leek mogelijk om inzicht te krijgen waar jullie precies in investeren? Is dit openbaar?

We hebben onze eigen spelregels opgesteld als het gaat om onze investeringen. Dat heet de 'a.s.r. socially responsible investment policy'. Die staat op onze website en daarin kun je precies zien in wat voor bedrijven, landen en sectoren we wel en niet investeren en welke criteria daarvoor gelden. Jaarlijks geven we hierop een toelichting in het a.s.r. jaarverslag, ook dat is op de website te lezen. Kijk op www.asr.nl/investeringsbeleid.

Wat doet a.s.r. verder aan een betere, duurzamere wereld? Bijvoorbeeld op kantoor, of middels het nieuwe werken.

Een duurzame wereld betekent voor ons dat we niet alleen naar het milieu en ons investeringsbeleid kijken, maar bijvoorbeeld ook veel aandacht hebben voor duurzaamheid van onze producten en diensten, voor onze medewerkers en voor onze omgeving. Laat ik een paar voorbeelden noemen. We hebben de afgelopen jaren ons kantoor in Utrecht duurzaam gerenoveerd en volledig ingericht voor het nieuwe werken. Het resultaat is dat het nu een van de meest duurzame



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.



OMEGA & MORE

BIOLOGISCH KOKOSWATER



WITSENBURG
natural products b.v.

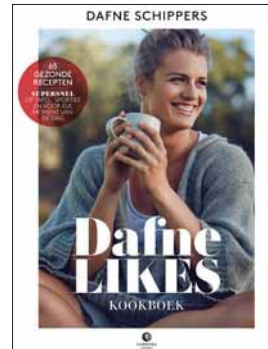
Keeping it pure and simple!

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.

Interview met Sanne Schippers, zus van Dafne & co-auteur “Dafne likes kookboek”

De gezonde likes van Dafne & Sanne

Terwijl atlete Dafne Schippers de sterren van de atletiekhemel sprint - op het moment van schrijven op het WK Atletiek in London - ga ik in gesprek met zus Sanne. Aanleiding is dat heerlijke boek vol gezonde én supersnelle recepten, tips en persoonlijke verhalen.



Sanne, allereerst; ieder mens is uniek en heeft zijn of haar specifieke kwaliteiten. Hoe is het voor jou om samen met een BN'er aan een blog en een boek over gezonde voeding te werken? Hoe denk je dat het voor Dafne is om dit met jou te doen? Kan je een voorbeeld geven van jullie rolverdeling?

Voor mij voelt het meer als een boek schrijven samen met mijn zus in plaats van een BN'er. Dat is ze natuurlijk wel maar voor mij is ze op de eerste plaats 'gewoon' mijn zus. Samen een blog starten was een beetje een wild idee - we houden allebei van koken en gingen steeds meer op de gezonde tour. We hadden toen geen idee dat we binnen twee jaar ook daadwerkelijk een boek zouden uitbrengen. Dat is wel echt een droom!

Omdat Dafne heel erg druk is, hebben we het als volgt verdeeld: zij doet inspiratie op tijdens bijvoorbeeld wedstrijden en trainingsstages in het buitenland, ook kookt ze regelmatig als ze in Nederland is. De nieuwe ideeën stuurt ze naar me door, ik maak er dan een kloppend recept en een stukje tekst van. De lekkerste recepten hebben we verzameld in het boek! Het zijn trouwens niet alleen recepten van de blog, maar vooral ook veel nieuwe gerechten.

Hoe houden jullie contact tijdens het atletiekseizoen? Of is alles vooraf al doorgesproken en vastgelegd?

We Whatsappen regelmatig en proberen elkaar ook af en toe te spreken via FaceTime. Vanuit Zuid Afrika stuurde Dafne me bijvoorbeeld het idee door van flapjacks die ze daar heeft gegeten. Gelukkig is ze tussendoor steeds wel een paar dagen thuis. Dan doen we ook ons best elkaar te zien! Op zondag is een dag dat we vaak met de familie samen eten en dan komen ook nieuwe ideeën op tafel.

Ben jij nog op een of andere wijze betrokken bij de (wedstrijd- of toernooi)voorbereidingen van Dafne?

Dafne heeft tegenwoordig een heel professioneel team om zich heen van trainers, management en medische staf. Daar bemoei ik me niet te veel mee, haha. Ik ben meer van de mentale support. Nog even een bemoedigend berichtje voor de wedstrijd en een dikke knuffel als ze weer naar het buitenland gaat.



Over jullie boek Dafne likes., wat mij betreft staat een van de mooiste foto's van Dafne op de cover, met binnenin een kijkje in het leven van Dafne. Het is niet zo maar een kook- of voedingsboek, meer een persoonlijk document. Hoe kijk jij als zus en mede-blogger naar het boek?

Bedankt voor het compliment! We hebben echt geprobeerd er een persoonlijk document van te maken, met naast de recepten ook anekdotes en foto's. Ik ben super trost op de foto's die gemaakt zijn in Zuid-Afrika. Het licht is prachtig en je ziet zo ook een hele andere kant van Dafne: niet alleen de topsporter maar ook een frisse vrouw die veel geeft om haar familie en graag thuis is. Eén daarvan pronkt inderdaad op de voorkant. Daarnaast ben ik ook erg tevreden over de recepten, we koken nu regelmatig uit ons eigen boek, haha. Zo aten we afgelopen week allebei de Gado Gado en sturen dan fotootjes naar elkaar hoe het gelukt is.

Hoe doet Dafne dat eigenlijk, on the road tijdens het sportseizoen, van hotel naar hotel? Of gaat er (soms) een kok mee zoals bij de wiel- en voetbalploegen?

Tijdens wedstrijden verblijft Dafne vaak in atletenhotels. Daar wordt er speciaal gekookt voor sporters. Er is dan een uitgebreid buffet met veel groente, eiwitrijke producten enz. waar ze uit kunnen kiezen. Tijdens trainingsstages is er vaak ook een kok op locatie die kookt voor de groep. Maar Dafne vindt het ook fijn om een appartement met eigen keuken te hebben. Ze neemt ook vaak wat lang houdbare producten mee zoals noten,

granen enzo. Met wat verse lokale producten kan ze dan altijd iets gezonds in elkaar knallen.

Wat zijn jullie favoriete recepten uit het boek?

De eerder genoemde Gado Gado met een fantastisch pindasausje is op dit moment een grote favoriet. Ook de aardbeienkwarktaart is een aanrader, fris, licht en niet zo ongezond als de meeste taarten. Deze taart kan je prima als ontbijt eten, kijk daar houden we van. Een aanrader zijn ook de familietafels, zoals de Aziatische met kleurrijke gerechten: als je wat meer tijd hebt op zondag kan ieder wat maken en kan je samen genieten.

Wat is jouw guilty pleasure als het gaat om voeding (of, vulling)? En die van Dafne?

We houden allebei erg van chocolade, het liefst met lekker veel noten, karamel enzo. Kokos vinden we ook heel lekker. Af en toe een patatje oorlog vind ik ook lekker, maar dan wel met goede friet ;)

Wat raad je onze lezers die net beginnen aan een gezondere en bewuste lifestyle (bijvoorbeeld omdat ze zijn geïnspireerd door Dafne) aan als het gaat om voeding in combinatie met sport? (Behalve het boek kopen natuurlijk.)

Ja inderdaad direct naar de winkel rennen, haha! We hebben wel echt geprobeerd de recepten toegankelijk te houden: gezond en lekker. Dus geen zwaar sportdieet. Dat heeft ook helemaal geen zin als je op een normale manier sport/beweegt. Begin bijvoorbeeld eens door je boterhammen 's middags te vervangen door een



Tekst: Erwin Polderman

Foto Sanne & Dafne: © Dana van Leeuwen

Foto kwarttaart (p. 197 boek): © Studio P&I

Foto links onder en midden: © Stefan M. Gerard

Dafne likes kookboek, €22,50 Carrera Culinaire

goed gevulde spinaziesalade of een flinke omelet (zonder brood). Probeer bij je avondeten eerst de groente uit te kiezen in de supermarkt en eet daarbij een beetje vlees/vis/koolhydraten, in plaats van andersom. Eet binnen een half uur na het sporten iets met veel eiwitten, bijvoorbeeld kwark met zelfgemaakte granola. Dan kunnen je spieren goed herstellen.

Kan Nederland nog meer verwachten van jullie? Een productlijn bijvoorbeeld?

Tot nu toe zijn hier geen plannen voor, maar wie weet in de toekomst!

Wat doe je zelf eigenlijk aan sport? En voor een betere wereld?

Ik heb zelf jarenlang op redelijk hoog niveau gevoetbald. Nu doe ik nog aan zaalvoetbal. Ook houd ik van dansen en skeeleren. Ik geef les op een basisschool en ik denk dat ik bijdraag aan een betere wereld door kinderen les te geven en te leren over de wereld. Hoe ga je op een fijne manier met elkaar om, hoe zorg je voor je omgeving. Ik vind het heel bijzonder om te zien hoe onbevangen kinderen nog naar de wereld kijken, ik probeer ze met een open blik nieuwe dingen te leren en te laten ontdekken.

Hoe kijken jullie naar de zussen Doutzen en Rens Kroes? (De eerste is een wereldberoemd model en de tweede publiceert boeken met voedings-tips en -recepten, beste lezer.)

De boeken van Rens Kroes hebben we allebei in de kast staan. Zij heeft echt een super mooi gezondheidsplatform opgebouwd! Wel tof dat twee Friese meiden zo succesvol zijn geworden.

www.dafnelikes.com



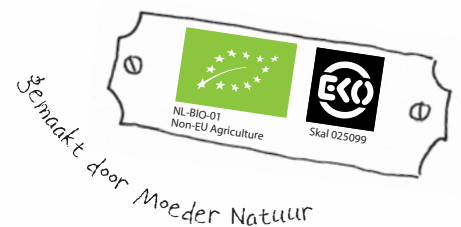
Nieuw



vrij van vulstoffen
en geïsoleerde vitaminen
& mineralen

100% gecertificeerd biologische Multi

Plant power



Gemaakt door Moeder Natuur

Met grote trots introduceren wij Royal Green Multi Gold en Royal Green Mini Caps Multi. Twee unieke multi supplementen welke 100% gecertificeerd biologische vitaminen & mineralen leveren. Volledig vrij van geïsoleerde of synthetische vitaminen en mineralen. Gemaakt door Moeder Natuur en het onafhankelijk biologisch label op onze producten bewijst het!

Voordat u uw nieuwe vitaminen & mineralen product koopt, vragen wij u om de "Royal Green uitdaging" aan te gaan. Vraag uzelf af: "Wil ik een synthetische multi, of wil ik een unieke mix van biologische vitaminen, mineralen, kruiden, paddenstoelen en plantenextracten?"

€44,95



Multi Gold

Royal Green Multi Gold levert vitaminen, mineralen, kruiden en paddenstoelen in 100% gecertificeerd biologische vorm. Een unieke prestatie waar we enorm trots op zijn. Gemaakt door Moeder Natuur, vrij van synthetische ingrediënten, conserveringsmiddelen en zoet- of smaakstoffen. Geschikt voor veganisten & vegetariërs.

Verkrijgbaar in: 90 vegicaps

€34,95



Mini Caps Multi

Royal Green Mini Caps Multi is een gecertificeerd biologische multi vitaminen & mineralen complex in kleine capsules. Vrij van synthetische vitaminen & mineralen, suiker, conserveringsmiddelen en zoet- of smaakstoffen. Voor iedereen die moeite heeft met grote capsules of tabletten. Geschikt voor veganisten & vegetariërs.

Verkrijgbaar in: 90 vegicaps



Interview met Michel van Halderen, toptrainer en bedenker 'totalsport-concept'

Sparren over sport & voeding

Met onze focus op een gezonde en bewuste leefstijl komen we zo nu en dan in contact met bijzondere personen. Dit keer sparren we met Michiel van Halderen, al 40 jaar top-trainer (van kampioenen) in onder meer boksen en wielrennen, tevens bedenker van het totalsport-concept dat boks- en vechtsporttraining veranderde en directeur van het Wellness Profi Center te Purmerend.

Als u terugkijkt op uw trainerscarrière, waar bent u het meest trots op?

Trots? Op de verandering die ik bij mensen bewerkstelligde. Een gezondere leefstijl en de prestaties die onder mijn leiding plaats vonden en nog plaatsvinden.

U heeft in de jaren '80 de reguliere bokstraining veranderd door het totalsport-concept in te voeren; wat kunt u daar over vertellen?

De boksport is een conservatieve wereld, zoals meerdere oude sporten waarin verandering als een bedreiging gezien wordt. Door het aspect trainen voor een gezondere levensstijl en het erkennen van de risico's die een sport met zich mee brengt, is geprobeerd de vechtsporten in de recreatieve sector te ontplooiën – dat is gelukt. Op dit moment beoefenen meer dan 50.000 mensen de vechtsporten boksen en kickboksen als een fitness-beleving waar veel plezier en ontspanning aan beleefd wordt.

U bent nu meer dan 40 jaar toptrainer; wat zijn de ontwikkelingen geweest in de afgelopen jaren en wat zijn nu de trends?

Allereerst moet de term "toptrainer" genuanceerd worden. In een genomineerd vechtsportmagazine ben ik genoemd bij de top 10 van de vechtsporttrainers. Je bent echter als trainer afhankelijk van wie er met jou wil trainen en/of de sporter (m/v) het in zich heeft om topprestaties te leveren. Belangrijker is het of je als trainer de goede keus kan en wil maken om met iemand te trainen en dat is mij herhaaldelijk gelukt. Daarnaast moet je kennis hebben van de fysiologische kenmerken van degene die je gaat trainen, geen mens is hetzelfde. De verschillen, zowel fysiologisch als de karaktereigenschappen bepalen of succes behaald wordt.

We zien dat de trends niet naar makkelijkere prestaties toegaan maar wel naar prestatievormen die voor een grotere groep haalbaar zijn; denk maar aan de modder of de survivalraces: zwaar en moeilijk maar voor iedereen haalbaar. Een goede ontwikkeling. Daarnaast bieden de verschillende vormen van triathlons ook een uitdaging. Als je op zondagochtend in het Amsterdamse Bos bent dan denk je dat het is aangelegd voor de bootcamp groepjes, niet altijd verantwoord maar wel goed dat men meer beweegt.

Vegetarisch/vegan is ook een belangrijke trend momenteel. Hoe kijkt u tegen deze trend aan, voor wat betreft de relatie tussen sport en voeding?

Wat veel mensen niet weten, is dat Nederland al lang bezig is met vegetarische voeding en sport. Afhankelijk van de sportcultuur neemt voeding



daar een bepaalde plaats in. De kennis over vegetarische voeding is steeds groter geworden. Het is echter belangrijk dat je de voeding gewoonte wel aanpast omdat vegetarische voeding een andere samenstelling heeft.

Als je regelmatig sport, wat eet je dan voor en na een trainingen? Wat voor voeding is er nodig tijdens herstel?

Allereerst is belangrijk welk type training doe je, lage (<400 kcal per uur), middelmatige (<600 kcal per uur) of een hoge intensiteit (>600 kcal per uur). Afhankelijk daarvan vindt er een bepaalde voedinginname plaats, nooit absoluut maar wel als richtlijn.

Bij een lage intensiteit is het vooral belangrijk dat er een geregelde vochtinname plaatsvindt, bestaande uit water en eventueel aangevuld met mineralen; geen overbodige sportdrankjes of supplementen. De voeding bestaat uit 60% koolhydraten, 25% vetten en 15% eiwitten.

Bij een middelmatige intensiteit water aangevuld met mineralen en eventueel glycogeen. De voeding bestaat uit 60% koolhydraten, 25% vetten en 15% eiwitten.

Bij een hoge intensiteit een veranderde inname: 70% koolhydraten, 15% vetten en 15% eiwitten. De vochtinname bestaat uit vooral water en energiedranken.

Dit zijn richtlijnen en kunnen afhankelijk zijn van het soort sportbeoefening.

Bij aerobe vormen (cardio vasculair) zijn koolhydraten belangrijk en bij an-aerobe vormen (kracht), speelt eiwitinname een belangrijke rol.

Het herstel na een intensieve intensiteit verloopt in fasen.

De eerste fase: na 30 minuten moet de vochtvoorraad en koolhydraten aangevuld worden met bijvoorbeeld rijpe bananen en cornflakes.

2e fase: vanaf 30 minuten tot 2 uur is het lichaam het meest gevoelig voor insuline, 3 maal sneller dan normale aanvulling; men noemt dit de

windowsfase. Geschikt is voeding met een hoge glycemische index zoals pasta, bonen, groente, volkoren brood en dergelijke.

Moet voeding worden aangepast als het -eventueel wisselend- om cardio-, HITT- of krachttraining gaat? Welk type training heeft welk soort voeding nodig?

Afhankelijk van de periode waarin een wedstrijd-sporter zich bevindt (periodisering) wordt er op een bepaalde manier met voeding omgegaan. Moet een sporter afvallen of juist zwaarder worden? Allemaal factoren die een rol spelen voor de voedinginname. Veel valt te leren als we kijken



naar de fitness- en recreatieve sector. Een sporter moet op zijn sterkst zijn tijdens de wedstrijd.

Wat kunt u vertellen over plantaardige en dierlijke proteïne en/of eiwitten in relatie tot opname door een lichaam en training?

Alle eiwitten bestaan uit aminozuren, deels door het lichaam aangemaakt deels door voedinginname. Dierlijke eiwitten zijn completer, plantaardige eiwitten kunnen compleet gemaakt worden door combinaties en supplementen.

We hoorden wel eens: voor een goede gezondheid en goed lijf is, behalve aangeboren aanleg, voeding voor 80% verantwoordelijk en rest beweging. Wat vindt u hiervan?

Ook hier weer afhankelijk van het type sportbeoefening. Zonder eten lukt het helemaal niet en alleen eten is ook geen voorwaarde voor een sportprestatie. Per tak van sport heb je een variatie van 4 uur tot 25 uur trainen per week en beiden noemen we topsport.

Welke beginnersfouten komt u tegen bij mensen die opeens uit niets heel fanatiek gaan trainen?

Te hoge intensiteit, geen kennis van trainingsleer en teveel appjes downloaden.



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.



Hoe kijkt u naar de berg boeken en blogs over voeding die elke dag lijkt toe te nemen?

Ik probeer het meeste te lezen en neem altijd de moeite om de tijdschriften te lezen, dat is meestal de basale kennis die mijn klanten hebben. Vaak onzin, teveel gegoogled en info vanuit marketing geschreven zoals over de power- en superfoods. Wel belangrijk dat door de vele meningen men beter oplet, etiketten leest, vaak meer gaat bewegen en daardoor gezonder leeft. Dus dat is de positieve kant.

Heeft u nog iets toe te voegen?

Als we ons voornemen iedere dag iets voor iemand te betekenen komen we in een betere wereld en stralen we vertrouwen daarin uit.

www.wellnessproficenter.nl

Door: Erwin Polderman





volg ons
f

Bewustwinkelen.nl

Alles voor je gezondheid onder één dak
Afhalen en betalen in de winkel

OOK BIOLOGISCHE & GLUTENVRIJE PRODUCTEN

500
AFHAALPUNTEN

Vitamont



BIJVOORBEELD
VITAMONT
PURE ABRICOZEN NECTAR
200 ML, 6-PACK

5+1 GRATIS*
6 PAKJES VOOR € 5,-

BIO

*Deze actie is geldig t/m 31 augustus 2017.

PRIMÉAL

NIEUW Quinoa EXPRESS'

TO GO-ZAKJE 1



Om overal mee
naartoe te nemen !



op Provençale wijze



groenten

1 volume
Quinoa Express'

1 volume
kokend water



+



5^{MN}

=

GEZINSVERPAKKING 4-5



Naturel



Taboulé



op Boliviaanse wijze

QUINOA GEMAKKELIJK & **KAN NIET MISLUKKEN !**

**MET PRIMÉAL MAAKT U QUINOA
IN EEN HANDOMDRAAI !**



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



Bewustwinkelen.nl

Schüsslerzouten Eerste Hulp-kuur

Klachten of ziekten gaan altijd gepaard met een onbalans in de mineralen-huishouding, zo ontdekte Dr. Schüssler. Met Schüsslerzouten of celzouten kun je de balans weer herstellen. In deze editie zoomen we in op veel voorkomende klachten onderweg.

Hoofdpijn, ziek worden, diarree of letsel – heel vervelend, zeker als je onderweg bent. Met de juiste Schüsslerzouten kun je jezelf ‘eerste hulp’ verlenen.

Ben je snel moe, heb je pijn, ontstekingen of infecties, gebruik dan **Schüsslerzout nr. 3 Ferrum phosphoricum**, zeker bij acute situaties. Dit is het celzout voor eerste hulp!

Heb je droge ogen, doffe pijn, blaren of steeds een druppel aan de neus? Dergelijke klachten geven aan dat de vochthuishouding (tijdelijk)

uit balans is. Daardoor wordt de afvoer van belastende stoffen en de aanvoer van benodigde stoffen verinderd. **Schüsslerzout nr. 8 Natrium chloratum** helpt de vochtbalans te herstellen.

Bij hoofdpijn, diarree, jeuk, zonneallergie of het vasthouden van vocht is **Schüsslerzout nr. 10 Natrium sulfuricum** aan te raden. Dit celzout ondersteunt de lever in het reinigen van het lichaam.

De geadviseerde dosering is 7 tabletjes per dag. In acute situaties wordt de dosering verhoogd



naar de behoefte van het lichaam. Neem dan iedere vijf minuten van ieder zout (of het zout dat het meest van toepassing is) een tabletje, tot de klachten verminderen.

In het boek “Actief met Schüsslerzouten” van Margit Müller-Frahling wordt de Eerste Hulp kuur en de manier waarop Schüsslerzouten nr. 3, nr. 8 en nr. 10 elkaars werking versterken, uitgebreider beschreven. Voor meer info op: www.celzouten.nl

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.

De lekkerste Vrij Van Food beurs voor alle Foodies van Nederland



6, 7 en 8 oktober 2017 Jaarbeurs Utrecht

De Nationale Vrij Van & Veggies Food Fair is dé consumentenbeurs op het gebied van vrij van en vega lifestyle! De hoofdthema's glutenvrij, lactosevrij, vegetarisch en vegan zullen uitgebreid aan bod komen in speciaal hiervoor ingerichte kookdemonstraties, presentaties en proeverijen. De Nationale Vrij Van & Veggies Food fair trekt foodies aan die op zoek zijn naar vega en allergievrije producten.

De kracht van de beurs

De Vega en Vrij Van leefstijl is een breed onderwerp. Consumenten beperken hun consumptie van vlees en dierlijke producten als gevolg van gezondheidsproblemen en het bewust worden van dierenwelzijn en milieu. Hierdoor zijn zij op zoek naar plantaardige alternatieven zoals noten, zaden, peulvruchten, soja en andere eiwitrijke producten.

De Vrij Van categorie (vleesvrij, glutenvrij, lactosevrij ...) blijft groeien, aangedreven door een gezonde levensstijl, en de zoektocht naar allergievrije opties,

evenals 'natuurlijke' en gezonde eigenschappen. Deze onderwerpen zien we terug op de beurs.

Interactief

Bezoekers kunnen overal gratis proeven bij de standhouders en bij de kookdemonstraties die worden aangeboden. Sprekers en koks geven elke dag doorlopend lezingen en kooksessies voor de bezoekers over vegan/glutenvrij kookrecepten, vegan voeding en het glutenvrije dieet. Tegen leuke kortingen kun je biologische producten inslaan bij de Ekoplaza stand en de kookdemonstratie van Dr. Schär bijwonen. Daarnaast zal Bart Veldkamp, oud Olympisch schaatser, zijn nieuwe energyreep Bart's Bar op de beurs lanceren. Om de eerste succesvolle editie te vieren, krijgt elke bezoeker na afloop een leuke Goodie bag mee naar huis.

Kaarten met korting

De beurs vindt plaats in de Jaarbeurs in Utrecht van vrijdag 6 oktober t/m zondag 8 oktober. Kaarten zijn verkrijgbaar via www.glutenvrijveggie.nl, en voor lezers van De Betere Wereld natuurlijk met korting! Met de kortingscode: **debeterewereld** krijg je 10% korting op je kaartjes!




EKOPLAZA


Schär

Lagom

De Zweedse kunst van een leven in balans



Lagom is dé Scandinavische lifestyle-trend voor dit najaar. Als opvolger van het Deense hygge draait het bij het Zweedse lagom allemaal om balans. Doe niet te veel, niet te weinig, maar precies genoeg. En vertaal dit in je leven naar de balans tussen werk en privé; naar een bewust leven, met qualitytime en geluk.

Lagom raakt alle aspecten van je lifestyle: interieur en design, mode, vrije tijd, eten en drinken, relaties, werk en een betere wereld.

Dit met infographics en foto's geïllustreerde, frisse cadeauboek brengt je in een oogopslag op de hoogte van alle ins en outs

van deze nieuwe trend. Ontdek de Zweedse kunst van een leven in balans en leer hoe je een gelukkiger en bewuster leven kunt leiden!

**MAIL
& WIN**

we verloten 3 exemplaren van dit prachtige boek.
Mail naar lagom@debeterewereld.nl

**Gratis Workshop
ASTROLOGIE**

**Maak kennis met de
spirituele astrologie
en leer je eigen
horoscoop kennen!**

2 september 2017

Kijk voor meer info op de website!

Opleidingscentrum Ishtar **Zoetermeer**
(079) 361 73 45 www.ishtar.nl

Lekker | Verstandige tussendoortjes

Back to school met Bazqet!

Mr. B, de smaakmaker van Bazqet selecteert zorgvuldig verrassende lekkernijen voor zijn Bazqet. Hij vindt dat een tussendoortje allereerst lekker moet zijn, maar wel verstandiger kan. Bij Bazqet noemen zij dat dus lekker en verstandig!

Bij Bazqet is het hun passie om zowel zoete als hartige lekkernijen te presenteren, voor iedereen die een bewuste keuze maakt. Na een heerlijke vakantie zijn de meeste van ons weer back to school en back to work en dan is het wel fijn om iets bij je te hebben voor tussendoor. Kortom tijd voor Bazqet!

Goed nieuws: Bazqet is vanaf september bij bijna 500 scholen verkrijgbaar, maar ook online! Maak jij een lekker | verstandige keuze?

www.bazqet.nl



Duurzame verpakkingen voor h'eerlijke tussendoortjes

Naar school met Greenpicnic

Als je aan Back To School denkt, dan denk je natuurlijk aan drinkbakers, -flessen en ook broodtrommels.

Die vrolijke bamboe broodtrommels en bekers van BambooCup, zijn nieuw in Nederland. De 'koffiebekers to go' zijn uniek omdat bij dit merk ook het deksel van bamboe is. Je vindt alle producten in de eco, bio en fairtrade webshop van Greenpicnic: www.greenpicnic.nl/BambooCup-BambooFriends

Je vindt bij Greenpicnic ook de RVS drinkflessen en bio-bidons van Tulper. Meer info hier: www.greenpicnic.nl/merken/Tulper

En als je zo'n Tulper wel ziet zitten, dan heeft Greenpicnic een verrassing voor je: **bestel nu met 20% korting met kortingscode: Beterewereld** (geldig tot 30 september) Ennn..., zolang de voorraad strekt, een gratis sportdop bij iedere Tulper RVS drinkfles.



De ideale fruitsnack voor school

- ❖ 100% natuurlijke fruit rolletjes.
- ❖ Geen toegevoegde suikers.
- ❖ Handig verpakt om mee te nemen naar school.
- ❖ Vol met vitamientjes en vezels voor berenavonturen!

**100% FRUIT,
EN VERDER
HELEMAAL NIKS**



Verkrijgbaar bij AH, Jumbo, Plus en Bearnibbles.nl



foto: GreenJump.nl

COLUMN

Gezonde lunchbox: voor je binnen- én buitenwereld

Herken jij dit? Door onze eigen gemakzuchtigheid of onnadenkendheid, zijn we niet in staat om de verleiding van fastfood te weerstaan en trakteren we onszelf op ijs, snoep of ‘fast food’. Dat kan anders.

Dit ondanks dat je beseft dat een ‘suiker- of vet-bom’ prikkelbaar en hyperactief maakt, en je de uren daarna geen zin hebt in gezond eten. Door gemakzucht vergeten we onze verantwoordelijkheid en kunnen het directe genot van een ander die blij is om en geniet van de traktatie niet weerstaan. Het gaat over ons eigen (onbewuste) verlangen naar een beloning, geven om te willen ontvangen: dank je voor de traktatie, je bent de liefste...

Daarnaast hebben we als mens de neiging om ons verantwoordelijk te voelen voor het geluk van anderen: “het is mijn verantwoordelijkheid om mijn kind gelukkig te maken”. Op zijn best kun je hiervoor slechts ondersteunend zijn. Voor het overige is ieder mens, groot of klein in staat om zichzelf te waarderen, lief te hebben en liefde te accepteren zonder er afhankelijk van te zijn. Je hoeft als ouder je kind, bijvoorbeeld met suikerrijk voedsel, niet te plezieren om geliefd te worden. Lief hebben zonder voorwaarden en geen af-hankelijkheid creëren. Door een stap terug te zetten en jezelf af te vragen: “wat is hier nodig?” “Wie wil hier iets?” kan je in alle eerlijkheid kijken naar je eigen gedrag en de mate waarin dit bijdraagt aan het welzijn van anderen.

Hoe komt het dat we niet (altijd) gezond eten?
De invloed van reclame is groot en creëert een loyaliteitsprobleem: doordat we gedrags-beïnvloeding via advertenties normaal zijn gaan

vinden kopen we massaal ongezond en voorverpakt eten. Bovendien doen we te veel in te weinig tijd en nemen niet de rust voor boodschappen doen en (samen) koken. Gezond eten is goed voor je binnen- en buitenwereld: samen eten verbindt en kan iedere dag een feestje zijn. Genieten kun je leren: de smaak van het eten, de sfeer met de mensen aan tafel. Door genieten kan je de vertering van eten positief beïnvloeden. Door zelf te veranderen verandert niet alleen je lichaam, alles en iedereen om je heen verandert. Vertrouw hierin op jezelf: wat er gebeurt is goed voor je. Onderzoek toont aan dat je je gelukkiger voelt als je beseft wat je goed kan, vertrouwt op jezelf.

Wie heeft er een lunchbox? Wat eet je als lunch?

Je kan bedenken wat gezond eten is en voelen hoe je je voelt tijdens het eten, een uur erna, een paar uur erna. Voel je verschil als je zout, zuur, bitter of zoet eet, warm of koud, rauw of gekookt? Voel je je vrij om te eten, mag je eten van jezelf of sta je dit niet toe en eet je stiekem, teveel, te weinig? Gezond eten is eten waar je lichaam blij van wordt, waar je energie van krijgt en van gaat stralen. Eten gaat over bewust zijn: vanuit een veilige verbinding met wie je bent, kan je spontaan handelen en energie krijgen van wat je eet. Gezond eten is voor iedereen mogelijk: wat geeft je energie, wat kost je energie? Eten achter de computer, in de auto heeft niet zoveel zin, evenals eten terwijl je boos, bang of verdrietig



Auteur: Dr. Judith M. Deckers-Kocken, kinderarts MDL en oprichter Kinderbuik&co
Foto: Gijs Versteeg

lunch, neem jezelf niet te serieus en lach tijdens het eten, beweeg iedere dag. Zit je comfortabel tijdens je lunch, adem je naar je buik? Ga in de avond op tijd naar bed en gun jezelf voldoende slaap. Oefen, oefen, oefen en heb geduld met jezelf: alles kan veranderen.

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

kinderbuik&co medisch specialistisch centrum
www.kinderbuikenco.nl






VOETVERZORGING NATUURLIJK BASISCH

Basische lichaamsverzorging met een pH-waarde van 8,5 geeft een uniek huidgevoel en resulteert in zacht verzorgde en heerlijk geregenereerde voeten.



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

HET ECHTE

OVERAL VERKRIJGBAAR
NU MET GRATIS:

- Medicijnresten
- Chemicaliën
- Herbicides
- Pesticides
- Benzine
- Olie

VERSCHIL

Zuiver
&
Vitaal






YIPPIE!

gezond drinkwater 12:44 ✓

daar word je nou happy van 12:45 ✓

YES!

nu
€149
voordeel

WWW.AQUAPURICA.NL/BETEREWERELD






HEALTHBOX.NL

by Anouk Hoogendijk

Ben jij net als wij ook fan van het Nederlands vrouwenvoetbal?

Met trots presenteert Healthbox de nieuwe box samengesteld door Anouk Hoogendijk. Hèt gezicht van het Nederlands vrouwenvoetbal met 100+ interlands op haar naam!

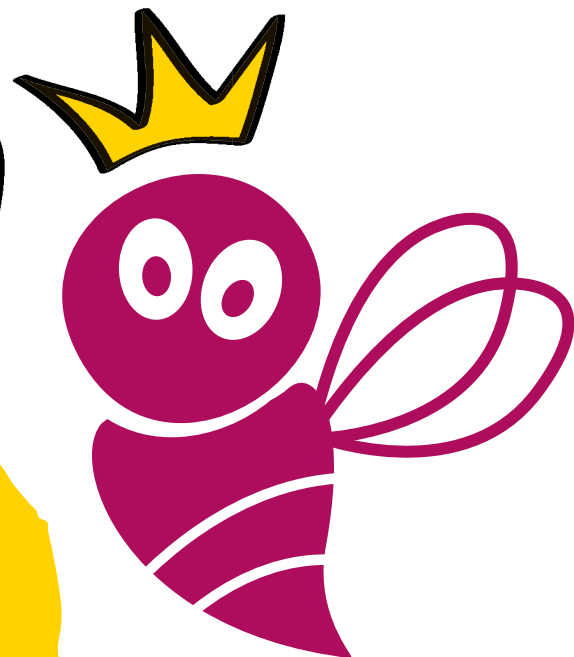


De box met haar 14 favoriete producten (t.w.v. € 125) is nu te koop vanaf € 34,95 op www.healthbox.nl OP=OP!



De Betere Wijn

Vier het leven, red de bijen



DRINK DE BETERE WIJN EN RED DE BIJ! MET HET DRINKEN VAN DEZE WIJN DOE JE NIET ALLEEN DE BIJ EEN GROOT PLEZIER, MAAR OOK JEZELF. VOOR ELKE VERKOCHTE FLES WORDT EEN DONATIE AAN DE STICHTING I LOVE BEEING GEDAAN VAN 0,15 CENT.



DE WIJN IS STEVIG, GUL EN VOL VAN SMAAK MET VEEL RIJP/ZWOEL FRUIT ZOALS KERSEN IN COMBINATIE MET WAT KRUIDIGHEID WAARIN JE OOK VERRAST GAAT WORDEN DOOR CHOCOLADE EN WAT RIJPE TANNINE.



DE WIJN IS ZOALS JE VAN EEN VERDEJO VERWACHT: STUIVEND EN TROPISCH MET TONEN VAN ANANAS, PEER EN MELOEN EN IN DE SMAAK WEDEROM WAT PEER IN COMBINATIE MET GROENE APPEL EN WAT MANDARIJNTJES.



VOOR MEER INFORMATIE OVER DE WIJNEN:
www.debeterewijn.nl

VOOR MEER INFORMATIE OVER DE BIJ:
www.ilovebeeing.nl

VERKRIJGBAAR BIJ:



EKOPLAZA



Geen 18, geen alcohol

Geniet van wijn, maar drink met mate. Kijk op

Wim
over
wijn.nl

Kies voor Natracare

Zeg “Nee” tegen plastic

Recent onderzoek heeft uitgewezen dat er tot op heden maar liefst 8,3 miljard ton aan plastic geproduceerd is. En schrik niet: slechts 9% daarvan wordt gerecycled – het meeste plastic belandt op de stortplaats.

Als milieubewuste consumenten maken we ons zorgen om al dat plastic afval dat het milieu vervuult en schade aanricht aan de oceanen en alles wat erin leeft. Dus proberen we steeds minder plastic te gebruiken, door bijvoorbeeld plastic zakjes en plastic waterflesjes te mijden.

Verborgen plastic

Feit is helaas dat veel plastic onopvallend verwerkt is in alledaagse producten waar je het niet zou verwachten; in kleding, cosmetica en ‘papieren’ weg-

werpbekers zitten piepkleine plasticdeeltjes. Wist je dat zelfs maandverband in de regel grotendeels uit plastic bestaat? Tampons hebben nogal eens een plastic laagje om de vezels bijeen te houden en worden vaak met een plastic applicator aangeboden. Regulier maandverband bevat zo’n 90% plastic – een pak bevat daarmee dezelfde hoeveelheid plastic als vier draagtasjes! Je begrijpt dat het gebruik daarvan in totaal enorme hoeveelheden plastic afval oplevert.

Natracare bevat géén plastic

Gelukkig zijn er plasticvrije alternatieven: Natracare tampons, maandverband en inlegkruisjes zijn absoluut vrij van plastic. In 1989 ontwikkelde Susie Hewson, oprichter van Natracare, ‘s werelds eerste tampon van 100% biologisch katoen, verkrijgbaar met of zonder kartonnen applicators. Sindsdien is het



assortiment uitgebreid met natuurlijk maandverband, inlegkruisjes, kraam- en incontinentieverband en vochtige doekjes, geheel zonder plastic en 95-100% biologisch afbreekbaar! Natracare producten kunnen zelfs worden gecomposteerd – wat een contrast met de reguliere producten die de stortplaatsen vullen.

MADE SAFE

Plastischoudende menstruatie- en incontinentieproducten vervuilen niet alleen de planeet, ze kunnen ook irritaties veroorzaken omdat de huid niet kan ademen. Veilige producten zoals Natracare bieden dus een natuurlijk alternatief zowel voor jouzelf als voor het milieu.

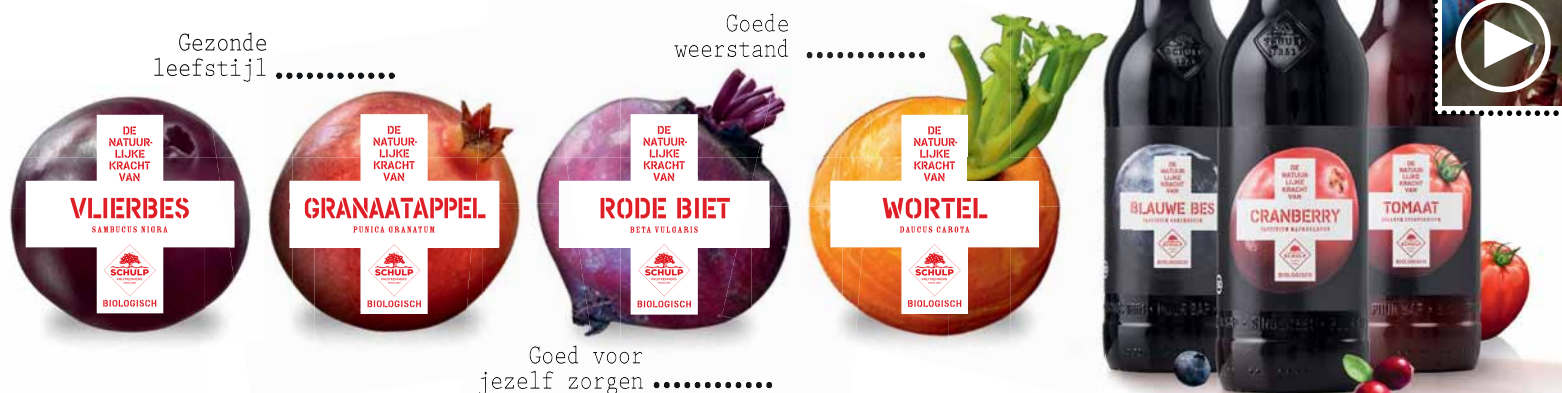
Natracare producten zijn eveneens veganistisch, gecertificeerd door de Vegetarian Society, en onafhankelijk gecertificeerd voor hun milieubelasting. De allereerste hygiëneproducten ooit die de CO2-voetafdruk liet meten en waarvan het hele assortiment gecertificeerd is als MADE SAFE.

Natracare is verkrijgbaar in natuurvoedingswinkels zoals Ekoplaza, (bio- en online) drogisterijen zoals DIO, retail-keten Vitaminstore, en geselecteerde webshops zoals Greenjump.nl.

www.natracare.com

EERSTE HULP VAN SCHULP, DE KRACHT VAN ZUIVER SAP

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



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

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



HIMALAYA WELLNESS RANGE

Himalaya
SINCE 1930

Om ons dagelijks welzijn te ondersteunen is de Himalaya Wellness range nieuw in het assortiment. Een natuurlijke serie van kruidensupplementen met pure, enkelvoudige Ayurvedische kruiden:

Boswellia voor soepele gewrichten

Triphala voor je spijsvertering en stoelgang

Bacopa voor het geheugen en de concentratie

Boerhaavia voor de urinewegen en nieren

Tribulus voor de mannelijke vitaliteit



Verkrijgbaar bij gespecialiseerde gezondheidswinkels, o.a. Holland & Barrett (De Tuinen) en online: www.himalayaproducten.nl

Vegan of Vegetarisch tijdens de zwangerschap

Steeds meer mensen worden vanuit uiteenlopende beweegredenen vegetarisch of zelfs Vegan. Het is bijna een soort hype. Als voedingsdeskundige zie ik regelmatig zwangere vrouwen in mijn praktijk die Vegetarisch of zelfs Vegan leven of willen gaan leven. De vraag is of dit aan te raden is of juist niet?

Je kan als Vegetariër of Veganist gezond zwanger zijn, dat wil niet zeggen dat het perse gezonder is dan wanneer je vlees of vis eet. Voor beiden geldt dat het afhangt van hetgeen je precies eet. Wanneer je als veganist alleen maar suikers eet, Raw en vegan chocolade of andere suikerbommen, dan is het zeker niet gezonder dan iemand die dit niet eet en af en toe een stukje kipfilet op z'n bord heeft liggen. Voor alles geldt dus, wat stop je gedurende de hele dag in je mond, welke voedingsmiddelen zijn dit, is het gevarieerd genoeg om alles binnen te krijgen wat jij en je kindje nodig hebben?

- De volgende vitaminen en mineralen zijn extra van belang tijdens de zwangerschap:
- Vitamine B1 en B2
 - Calcium
 - Vitamine D
 - Eiwitten
 - Foliumzuur
 - IJzer
 - Omega 3 (vetzuur)
 - B12

Risico op tekorten
Veganisten hebben nog meer risico op tekorten dan vegetariërs, doordat zij helemaal geen producten eten die door en van dieren gemaakt zijn, zoals

eieren, zuivelproducten of honing. Eieren, melk, Yoghurt zijn een goede bron van vitamine B12. Veganisten lopen daarom meer kans om tekorten te krijgen op het gebied van: B12 - B1 - IJzer en eiwitten. B12 is nodig voor de aanmaak van rode bloedcellen, deze zijn nodig om zuurstof in je bloed te voeren. Je kan je voorstellen dat dit heel belangrijk is voor je kindje. Daarnaast is B12 ook nodig voor een goede werking van het zenuwstelsel. De hoeveelheid vitamine B12 gedurende het eerste levensjaar is sterk afhankelijk van hoeveel vitamine B12 er binnengekomen is gedurende de zwangerschap, en is dus sterk afhankelijk van de vitamine B12 status van de moeder. Een vitamine B12-tekort gedurende de eerste levensjaren kan leiden tot een verminderde functie van het centrale zenuwstelsel. Zelfs een mild tekort kan al schadelijke gevolgen hebben.

Wanneer je goed geïnformeerd bent, weet wat je moet eten en suppleren om geen tekorten op te lopen, kan vegetarisch/veganistisch zwanger zijn zeker voordelen hebben, bijvoorbeeld het eten van meer groenten en fruit.

Tips voor Herbivoren
Bepaalde combinaties in voeding zijn van belang, zo kan je beter geen cafeïne combineren met vitamine C, omdat de vitamine C dan niet goed opgenomen



wordt en daardoor ijzer weer slechter opgenomen wordt. Dus wanneer je fruit eet of een andere bron van vitamine C, laat dan je kopje koffie even staan. Een andere belangrijke combinatie van voedingsmiddelen is peulvruchten en granen, deze twee voedingsmiddelen in 1 maaltijd combineren is super belangrijk om voldoende eiwitten binnen te krijgen wanneer je geen dierlijke producten eet.

Mijn persoonlijke advies:
Het kan geen kwaad om te minderen met dierlijke voedingsmiddelen en meer te focussen op groenten en fruit. Dit zou voor iedereen veel gezonder zijn. Wanneer je al veganist of vegetariër bent, laat je dan goed informeren om ervoor te zorgen dat je voldoende voeding binnenkrijgt met de juiste vitaminen en mineralen om je zo gezond mogelijk te voelen tijdens en na de zwangerschap, maar ook om je kindje een zo goed mogelijke start te geven op deze wereld.



Sharon Looyen, natuervoedingsadviseur
www.voedingmaaktjebeter.nl

HET LICHTHUIS Een oase van rust aan zee

Als je Zandvoort binnen komt rijden, dan zie je langs de kant van de weg al de mooie lichtbak met een uitnodigend logo; “Het Lichthuis aan Zee”. En als je dan arriveert op de Emmaweg 22 in Zandvoort, dan gebeurt er iets met je. Je voelt de kracht en de geaardheid van deze bijzondere plek direct in al je poriën. Een voormalige kerk en pastoriewoning die nu getransformeerd zijn tot “Het Lichthuis”, een oase van rust aan zee.

Je wordt ontvangen door de meest warme en harte-lijke gastvrouw en gastheer ooit, tevens de oprichters van deze unieke plek, Batul Loomans en Renske Hofman. En je waant je door de inrichting en alle mooie details in Bali of in ieder geval in een paradijs. En dat op slechts vijf minuten van het strand, een prachtig natuurgebied en het station met treinen richting Haarlem en Amsterdam.

Het Lichthuis is de plek waar mensen diep kunnen ontspannen en opladen
Een bron van stilte, waar je kracht, moed en inspiratie vindt. Om je leven over een andere boeg te gooien, of gewoon om tot jezelf te komen. Gasten van “Het Lichthuis” kunnen hun verblijf verdiepen met verschillende verrijkende sessies. Deze lopen uiteen van sessies in yoga, meditatie, healing,



massages en natuurwandelingen met een coach. Om “Het Lichthuis” ligt een prachtige rustgevende tuin, met volop zon. Hier zijn verschillende hoekjes gecreëerd waar je even kunt zitten en genieten. En om je gevoel van ontspanning te verlengen of om te ontstressen, kun je genieten van een complimentary Tranquini Positively Relaxed, de 100% natuurlijke functionele frisdrank die gevoelens van angst en stress vermindert www.tranquini.com.
Topontwerper Osiris Hertman zorgde voor de interieurindeling en uitstraling. Hij maakte van de kerk en aanbouw prachtige sfeervolle minisuites. Door het gebruik van pure materialen zoals marmers uit Indonesia ambachtelijk verwerkt staal en bamboe

maakte hij stoere en zeer sfeervolle appartementen waar je tot rust komt.
Batul en Renske ontmoetten elkaar in het vliegtuig van Bali naar Amsterdam. Het was liefde op het eerste gezicht. Ze liepen alleen het vliegtuig in, en hand in hand het vliegtuig weer uit. Twee jaar later werd hun zoon Tommy Lucky geboren, en nog een jaar later sloten ze Sammy Ocean in hun armen. Uit het verlangen om hun liefde voor bewustzijn, gezondheid en meditatie te delen, ontstond “Het Lichthuis”.

Wil jij ook meer licht in jouw leven? Ga dan eens op bezoek bij “Het Lichthuis”.
hetlichthuis.nl/het-lichthuis



Relax. Be Positive. Good Happens



Lovechoc wil consumenten inspireren zelf een blijere wereld te creëren

Lovechoc verwarmt al sinds 2009 de harten van iedereen die van hun raw chocolate producten geniet. Daarom vonden ze het tijd om de Bars een nieuwe look te geven en zijn er onlangs een aantal mooie veranderingen doorgevoerd. De verpakkingen hebben opvallendere kleuren gekregen die passen bij de vrolijkheid van de producten en het merk. Daarnaast zijn de Bars vanaf nu verdeeld in 6 blokjes in plaats van 4 wat zorgt voor een prettiger mondgevoel. Ook is de verpakking weer hersluitbaar gemaakt, wat het handiger maakt ook onderweg van een reepje te genieten.

Eat the World Happier

Het logo is ook vernieuwd en wordt uitgedrukt in een nieuwe statement: "Eat the World Happier". Lovechoc wil consumenten hiermee graag inspireren en duidelijk maken dat zij zelf een bijdrage kunnen leveren aan een blijere wereld door Lovechoc te consumeren. Lovechoc bevat namelijk pure en eerlijke ingrediënten waarmee je goed doet naar jezelf. Daarnaast help je de boeren die de cacao verbouwen: Lovechoc betaalt de boeren eerlijke prijzen en werkt volgens het Direct Trade principe waarbij duurzame relaties met de boeren worden opgebouwd. Tot slot zorg je voor moeder aarde omdat alle producten biologisch en veganistisch zijn en de verpakkingen van afbreekbaar materiaal zijn gemaakt.

Lovechoc

Het merk Lovechoc is opgericht vanuit de passie en de liefde voor de 'hartverwarmende' kracht van rauwe cacao. Door ongeroosterde Arriba Nacional cacaobonen te gebruiken, wordt al het goede van de cacao behouden.

Voor meer informatie zie www.lovechoc.com



Tijd, aandacht, vakmanschap en pure ingrediënten St. Hendrick: eerlijk vlees

Al sinds 1981 staat Henk van Oers garant voor puur vlees en smaakvolle vleeswaren. Een vakman die al duurzaam en biologisch werkte vóór het duurzaam en biologisch heette. De verse, smaakvolle vleeswaren van Henk van Oers hebben een goede naam en verdienen ook een goede naam: St. Hendrick.

Het vlees van St. Hendrick is eerlijk vlees. De dieren krijgen de tijd om te leven, om te groeien. Ook de bereiding van het vlees krijgt de tijd; om te garen, om luchtgerookt te worden, om gekruid en gemarineerd te worden. Omdat goede smaak geen haast heeft. Het vlees komt van dieren die de ruimte krijgen om te leven en te groeien. Ze eten uitsluitend biologisch gras, hooi en voer. Deze biologische werkwijze van de boeren doet het vlees goed. Je proeft het verschil. Bovendien is het vlees van St. Hendrick gegarandeerd glutenvrij.

Smaakvol en mals varkensvlees

Het biologische varkensvlees van St. Hendrick komt van Nederlandse varkensboeren met hart voor hun dieren. Ze komen onder andere uit Kamerik, IJsselstein, Leusden en Barneveld. De zeugen, biggen en vleesvarkens krijgen stro om nesten te bouwen voor de nacht en mogen ook naar buiten. Ze hebben dus bewegingsruimte en de mogelijkheid om natuurlijk gedrag te vertonen. De biggen blijven aanzienlijk langer dan gebruikelijk bij het moedervarken, zodat ze langer moedermelk drinken en sterk en vitaal worden. De varkens hebben dus een goed leven, wat resulteert in gezonde dieren met mooi vlees. Precies zoals u het wilt hebben.

De producten van St. Hendrick zijn te vinden in de biologische supermarkt en speciaalzaak. www.sthendrick.nl



KIEMBROOD, WAT IS DAT?

- gemaakt van spelt, rogge of tarwe en water, verder niets!
- brood zonder gist of zuurdesem
- bijzonder voedzaam

Kiembrood wordt gemaakt zonder gist of zuurdesem. Hierdoor is het broodje klein, compact en bijzonder voedzaam. Het recept is puur en al eeuwen oud.

Spelt, rogge of tarwe kiemt eerst 2-3 dagen in water. Dan wordt het mengsel vermalen en op lage temperatuur gebakken (110 °C-130 °C). Zo blijven de voedingsstoffen en vezels optimaal behouden. Hier kun je op ieder moment van de dag verantwoord van genieten.

Lekker met een spread van avocado en miso, roomboter en kaas of notenpasta met ahornsiroop.



Benieuwd hoe deze broodjes smaken? Doe mee aan de winactie elders in deze krant!

Ontdek de biologische bijzondere broden van TerraSana.



Verkrijgbaar bij natuurvoedingswinkels bij jou in de buurt.



Zon, zee, vakantie, voedsel. De Mediterrane regio spreekt al eeuwen tot de verbeelding. Laten we 's een kijkje nemen in de betere voedselwereld rondom de Middellandse Zee...

Het Mediterrane leven



Wat vooral direct opvalt, is datgene wat de landen in deze regio gemeenschappelijk hebben: olijven, oliën, groenten, en ook vis en wijnen. Deze zijn in Portugal, Spanje, Zuid-Frankrijk, Italië, Griekenland, als ook in Noord-Afrika en Libanon bijvoorbeeld volop verkrijgbaar. Ook het drinken van veel water, ook bij de maaltijd, is iets wat je overal ziet.

De voedsel- en eetcultuur rondom de Middellandse Zee is vooral ook gebaseerd op 'gunnen'. Kleinere producenten en specialisten kunnen daardoor overleven, familietradities en -recepten blijven in stand en men doet graag lokaal zaken met elkaar, ook al wordt er natuurlijk ook tot achter de eurokomma gerekend.

Als je voor de winkelschappen van een willekeurige Nederlandse supermarkt of speciaalzaak staat, is het best een uitdaging: zo veel diverse soorten en kwaliteiten, keurmerken, en ook fair trade, biologisch en verantwoord. We helpen je op weg.

Olijf en Olie

Volgens voorstanders van de 'Mediterrane lifestyle' zijn olijven en olijfolie de reden dat men in die regio gezonder ouder wordt, dan inwoners van noordelijker gelegen Europese landen. En er zijn genoeg wetenschappelijke onderzoeken vindbaar die dat onderstrepen. Natuurlijk gaat het dan om olijven en de olie, waar de levenskracht nog in zit. De uit diverse landen verzamelde C-kwaliteiten die onder merken als Carbonell 'voor weinig' in de schappen van onze grootgrutters liggen, doen natuurlijk helemaal niets voor je gezondheid. Ook niet voor je smaak. Met je mond vol biologische olijven, of groenten en salades voorzien van een bio olie ben je uiteraard veel beter af. Dat proef je, en dat voel je. Neem wel de Extra Vierge-kwaliteit.

De steeds bekender wordende Marokkaanse variant van olijfolie, is het veelgeprezen Argan



olie. De olie van de Argan-boom is zelfs in biologische vorm verkrijgbaar en kan net als kokosolie, uitstekend gebruikt worden voor massages, en als bescherming voor je lippen, gezicht en haar. Handig als je toch onder die vriendelijke, maar soms teisterende zon loopt of vaart. Sommige oliën hebben het Fairtrade keurmerk, maar belangrijker is nog dat veel bedrijven/merken al jarenlang een goede persoonlijke band onderhouden met alle leveranciers, waardoor fair trade vanzelfsprekend is geworden. De gunfactor speelt ook hier een voorname rol.

De betere wijnen

De meningen lopen hier en daar uiteen, maar een rood wijntje zou goed zijn voor hart en bloedvaten volgens een aantal onderzoeken. Ecologisch verantwoorde en biologisch gecertificeerde wijnen zijn volop verkrijgbaar, van supermarkt tot de meer gespecialiseerde delicatessenzaken. Zelfs de biologisch-dynamische variant met Demeter-keurmerk komen we steeds meer tegen. En lekker dat die zijn!

Ook het alsmaar groeiend aantal mensen dat veganist is (geen dierlijke producten consumeren, geen lederen schoenen dragen, etcetera) heeft



Tekst: Erwin Polderman

best een ruime keuze: wijnen die niet geklaard zijn met dierlijke producten maar met bentoniet. Zoals onze De Betere Wijn, verkrijgbaar bij Eko-Plaza in de varianten rood, wit en rosé. (En van elke verkochte fles gaat een bedrag naar stichting I Love Beeing, ten behoud van de bijen).

Vlees of vis?

Rondom de Middellandse Zee zie je veel magere vlees- en vissoorten. Een sardientje op de grill, schelp- en schaaldieren bij deegwaren als pasta, heerlijk. Natuurlijk happen wij voor onze gezondheid ook graag een zogenaamde vette vis weg, zoals een harinkje en een gerookte makreel, vol van Omega-3 vetzuren. Koop bij voorkeur biologisch, en let bij vis in welke supermarkt dan ook, op de vermelding van een MSC- en/of ASC-keurmerk op de verpakking. Dat staat voor duurzaam gevangen vis respectievelijk duurzame kweek.

Wil je (ook) vlees? Zoek dan die volle smaak van biologisch, gemakkelijk herkenbaar aan het logo. Afgezien daarvan is het slim om te kiezen voor 'lokaal' als ook voor 3-sterren 'Beter Leven'.

Groenten, peulvruchten en noten

Rauw, even aangezet of gegrild... Zelfs een verstokte carnivoor moet wel watertanden van de door de Middellandse zee doorstraalde groenten. Al eens groenten uit de Marokkaanse tajine gegeten? Ik zeg doen, je weet niet wat je proeft. Mijn favoriet zijn slierten zoete, biologische puntpaprika met olie en echt zeezout in een goede grillpan.

Een andere favoriet uit die regio is hummus. Natuurlijk overal verkrijgbaar, maar wat kikkererwten, citroensap, olie en bijvoorbeeld koriander of munt in de blender, en je hebt een heerlijke hummus waar je een paar dagen blij mee bent. Ook die andere peulvrucht, linzen, vindt inmiddels heel veel waardering.



Nog zo'n weldaad: noten. Walnoten, pecanoten en zelfs cashew., van een handvol bij voorkeur biologische, ongebrande noten per dag knap je zo van op; echt super goed voor je lijf!

Rijst en deegwaren

Je kunt mij 's nachts wakker maken voor eender welke risotto! Ook het nationale rijstgerecht uit Spanje, paëlla, is een feest, zowel in kleur als smaak. Wel vers natuurlijk, niet de Knorrr-pakjes, brrrr! Pasta's en andere deegwaren wordt veelal gemaakt van durum-tarwe, maar kies bij voorkeur de volkoren-varianten. Die koolhydraten zijn heel wat vriendelijker voor je bloedsuikerspiegel. En tegenwoordig zijn er zelfs deegwaren van spelt en glutenvrij.

Goed voor je gezondheid

Volg het Mediterrane 'dieet' en volgens Zweeds wetenschappelijk onderzoek waarin duizenden mensen werden gevolgd en maar liefst 40 jaar lang duurde, wordt jouw kans op een langer en gezonder leven met 20% verhoogd! Dat zal ongetwijfeld zo zijn, maar ook de Mediterrane levensstijl met de veel lagere stressbelasting speelt een grote rol. Het tempo van alledag ligt er lager, en er is simpelweg meer aandacht en ruimte voor eten en rust.

Gemakkelijk een betere keuze maken

Goed, je bent geïnspireerd geraakt, je wilt lekker Midderraans kokkerellen en je staat voor het winkelschap. En dan? Dan kom je met je mobiele telefoon en de app van Questionmark een heel eind! Voor wat betreft voedingswaarde, en hoe het zit met de aspecten fair trade, gezondheid en dierenwelzijn bijvoorbeeld, bieden beide apps uitkomst. En er is al zoveel te scannen: als we beide apps optellen, kan je al zo'n 40.000 (supermarkt)producten opzoeken. Zo kan je gemakkelijk vergelijken en een bewuste keuze maken.

Suggesties? Laat het ons weten op Redactie@DeBetereWereld.nl.

Enjoy & Do Good., en eet vooral smakelijk!

Bronnen

degroeneweg.nl
slowfood.com
ekoplaza.nl
witsenburg.net
bioplanete.com
thequestionmark.org
debeterewijn.nl

Spiegelen aan de natuur

COLUMN

Het lijkt geen toeval dat juist in ons kleine land met veel meer varkens, koeien en kippen dan mensen in 2006 als eerste land ter wereld twee Kamerleden werden gekozen voor de Partij voor de Dieren. Daarmee kreeg een toenemend sluimerend ongemak over onze positie als mens tegenover dieren een veel luidere stem in het publieke debat. Inmiddels zit deze partij met vijf zetels in de Tweede Kamer en zwelt de stroom aan boeken en films aan die ervoor zorgt dat het beeld over de heersende mens over het dierenrijk aan het wankelen wordt gebracht.

De wereldvermaarde bioloog en primatenonderzoeker Frans de Waal toont in zijn boeken aan dat bijvoorbeeld apen en olifanten wel degelijk empathische vermogens kennen. De recente bioscoopfilm 'War of the Planet of the Apes', speelt met de gedachten waarin mens en aap steeds meer uitwisselbaar zijn in gedrag. Onderzoek van Nicky Clayton in de TV serie 'The Mind of the Universe' toont aan dat kraaien hyperintelligent zijn en vooruit kunnen denken.

Hebben we onszelf 'overschat'? Als heersers over de natuur in plaats van onderdeel van?

Volgens Frans de Waal is er in de natuur altijd een balans tussen eigenbelang en groepsbelang, maar is er veel meer dan een soort 'survival of the fittest'; een zin die volgens De Waal onterecht aan Darwin is toegeschreven, maar later is misbruikt in ons economisch systeem. Het gaat bij de meeste diersoorten om een balans tussen het individu en het collectief, niet om 'greed is good' de beroemd geworden speech van Gordon Gekko uit de film Wall Street. Economisch vertaald een weg tussen kapitalisme en communisme. En dieren nemen van nature niet meer dan ze nodig hebben. Daar kunnen we heel wat van leren.

Al die belangstelling voor onze positie ten opzichte van de natuur en het dierenrijk is zinvol in een nieuwe zoektocht naar een balans. Want dat we als mens een veel te dominant stempel zetten op onze leefomgeving is moeilijk te ontkennen. Ons 'unieke' bewustzijn lijkt juist voor verregaand onbewust gedrag te zorgen, namelijk op lange termijn gericht op de vernietiging van het collectief. En ondertussen komt er steeds meer onderzoek waaruit blijkt dat ook sommige diersoorten een soort zelfbewustzijn kennen en dat zelfs planten via geurstoffen met elkaar communiceren.

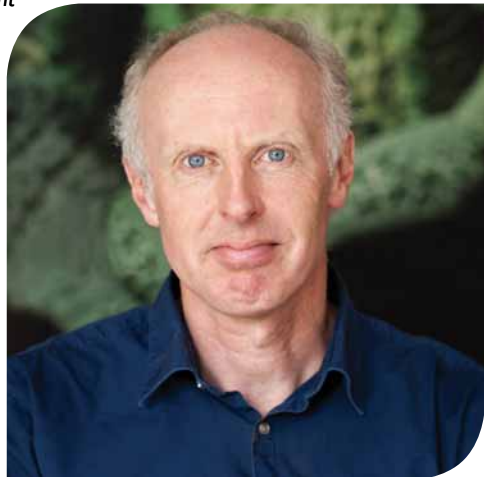
In de biodynamische landbouw spelen dieren een belangrijke rol in de kringlopen. Dieren worden benut voor melk, vlees en eieren, maar ook voor de mest. Niet als een problematisch afvalproduct maar als onderdeel van de kringloop. Dieren zijn voor BD boeren wezens die naar hun aard verzorgd dienen te worden. Omdat boeren alleen dieren mogen houden binnen onze voorwaarden waarin ze voor het grootste deel ook het voer zelf verbouwen, voorkomt dat het ontstaan van megadierhouderijen. Het gaat om de 'menselijke' maat.

Op 10 oktober, de Dag van de Duurzaamheid, is Marianne Thieme, fractievoorzitter van de Partij voor de Dieren, de key-note spreker op een congres over biodynamisch en de 'vrije' markteconomie. Ons spiegelen aan de natuur, ook voor ons economisch denken, dat is een mooie opgave.

Bert van Ruitenbeek, directeur Stichting Demeter

Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor biodynamische landbouw en voeding.

www.stichtingdemeter.nl



Drinkwater vervuild met pesticiden en geneesmiddelen

www.aquapurica.nl

Biologisch eten wordt steeds meer de norm. Niemand wil herbiciden en pesticiden en andere chemicaliën binnenkrijgen. Toch krijgen we nog steeds dagelijks een hele dosering van allerlei schadelijke stoffen binnen via ons kraanwater. De steeds verdere vervuiling van het drinkwater met pesticiden, geneesmiddelen en vele andere stoffen is de afgelopen tijd gerapporteerd door onder meer de NOS, TROS Radar, Trouw en diverse andere dagbladen en het RIVM.

GenX

De afgelopen weken is er behoorlijk veel stof opgewaaid door de situatie omtrent de stof GenX van Chemours in de regio Dordrecht. Deze stof, die bij de productie van tefloncoating wordt gebruikt, blijkt moeilijk te verwijderen en is duidelijk meetbaar terug te vinden in het drinkwater van de omliggende regio's. Hoewel GenX momenteel het nieuws haalt, is deze situatie niet nieuw en zeker niet uniek. Het drinkwater bevat al jaren allerlei schadelijke stoffen en dit is ook nu zeker niet beperkt tot enkel GenX. Onderzoek heeft laten zien dat drinkwater onder meer de volgende stoffen bevat:

Röntgencontrastmiddelen (amidotrizoïnezuur), betablokkers (propranolol), insecticide/ratengif (endrin), chemische oplosmiddelen (trichloormethaan), monocyclische aromatische koolwaterstoffen (ethenylbenzeen, ethylbenzeen, methylbenzeen, 1,2,4-trichloobenzeen), Benzine additieven (Methyl-tertiair-butylether, MTBE), Complexvormers (Ethyleendiaminetetraazijnzuur, EDTA), pesticiden (alfaendosulfan), cholesterolverlagende middelen (fenofribrat, gemfibrozil), antibiotica (tiamuline), farmaceutical products (carbamazepine), Hormoonverstorende stoffen, Carbamaat bestrijdingsmiddelen (3-hydroxycarbofuron; Aldicarb; Aldicarb-sulfon; Aldicarb-sulfoxide), Polycyclische aromatische koolwaterstoffen (PAK's) fenantreen, naftaleen), Organische stoffen (hexa(methoxymethyl) melamine HMMM; trifenylfosfine-oxide, TPPO), Monocyclische aromatische koolwaterstoffen (MAK's) (Methylbenzeen; 1,2,4-trimethylbenzeen; Ethylbenzeen, 1,3,5-trimethylbenzeen, N-butylbenzeen/max 0,02 ug/Lt, Nevenproducten desinfectie (Trihalomethanen), Vluchtige gehalogeneerde koolwaterstoffen (Cis-1,2-dichlooretheen; Dichloormethaan)

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

demeter



Topje van de ijsberg

Momenteel worden specifiek deze zaken besproken, maar het is goed mogelijk dat het water veel meer chemicaliën bevat dan degene die publiekelijk besproken worden. Waterleidingbedrijven testen het kraanwater maar op een zeer beperkt aantal chemische verbindingen. Volgens de New York Times zijn er in Amerika meer dan 80.000 'man-made chemicals' op de markt. De lijst van chemische stoffen die door de industrie – tussen 1 januari 1971 en 18 september 1981 – in de Europese Unie werden geproduceerd of ingevoerd bevat meer dan 100.000 verschillende stoffen (de zogenaamde EINECS lijst).

Volgens de New York Times zijn slechts een paar honderd van die stoffen op gezondheidseffecten getest. Een groot percentage van de gedetecteerde stoffen kan nog niet eens geïdentificeerd worden (33%-83%). Volgens de deskundigen die door het onderzoeksbureau Motivaction zijn geïnterviewd over de waterkwaliteit bevat het kraanwater tienduizenden stoffen.

De beste oplossing:

De beste oplossing voor de huidige problematiek is natuurlijk gewoon thuis filteren. Aqua Purica levert een zeer hoogwaardig filteringsysteem dat direct na de watermeter geplaatst wordt. Dit systeem filtert en vitaliseert dan al het water in het hele huis. Dat is wel zo gezond en veilig!

Voor meer info zie: www.aquapurica.nl

Nu tot €149 voordeel!

Aqua Purica biedt een gratis extra waterfilter t.w.v. €149 aan bij aanschaf bij een nieuw systeem.

*geldig tot 30 september 2017



Eliza
was
here



Oase van rust...



Heerlijk relaxen...

Waar
iedereen
rechts
afslaat,
gaat
Eliza
linksaf

...

Boek Eliza's
ontdekkingen:
www.elizawashere.nl



vlucht

+



verblijf

+



huurauto