NEEM MIJ MEE!

de betere wereld

enjoy & do good

1 2018 - WWW.DEBETEREWERELD.NL

Wil jij ook snel witte tanden?

My Magic Mud whitening tandpasta bevat geactiveerde koolstof en bentonietklei. Die samen zorgen voor stralend witte tanden!

- ★ Fluoride-vrij
- ★ Niet-GMO
- ★ Gecertificeerd volgens de Natural Cosmetics Standard.

Interesse in het resellen van een van onze producten? Neem dan contact met ons op. Kijk op www.improveyourhealth.eu

Probeer het nu en zie al na 2 weken resultaat!

Nu slechts €12,99

Vegan: gezond en lekker!

Vegan is een onderwerp waar we niet meer omheen kunnen. Steeds meer mensen praten er over en je leest overal hoe gezond en lekker Vegan eten is. Nu heb ik zelf een paar keer vegan gegeten met mijn kennis Miro Kloosterman en was echt verast over de smaak. Alle vooroordelen die ik had mbt de Vegan keuken zijn als sneeuw voor de zon gesmolten. Het blijkt dat je best veel plantaardige dingen kunt eten zonder verveeld te raken iedere dag bonen is dus niet nodig. Het succes van deze lifestyle zie je ook terug in een beurs als Veggie World die duizenden bezoekers trekt.
Je hebt zelfs een vegan tandpasta "MYMagicMud" een natuurlijke manier om wittere tanden te krijgen! Je poetst met zwart schuim je tanden witter een echte rage in Amerika ingrediënten als kokosolie en betoniet klei detoxen je mond en tandvlees.
Op sommige plekken zoals in America heb je veel sterren en topsporters die plantaardig leven en dit fanatiek promoten verwacht dat we dit ook steeds meer gaan zien zo worden jongeren aangezet op een leuke en laagdrempelige manier de voordelen van Vegan in te zien.
Op de Biofach de grootste bio beurs van Europa waar ik 2 dagen ben geweest zie je ook veel prachtige cosmetica merken die vegan zijn.
Waarom zou rommel opsmeren als er zoveel mooie alternatieven zijn?

Almar Fernhout, Founder.

De Week Zonder Vlees is ook voor jou!

Meer aandacht voor minder vlees

Dagelijks vlees eten is niet meer van deze tijd. Minder vlees eten is namelijk vriendelijker voor de aarde, dieren én zeker ook voor je portemonnee.

Van 5 tot en met 11 maart is het daarom de Nationale Week Zonder Vlees. De initiatiefnemer is Isabel Boerdam, ook wel bekend van De Hippe Vegetariër. Tijdens deze week wordt er meer aandacht gegeven aan minder vlees eten, met als gevolg een positieve impact op mens, dier en milieu. De Betere Wereld doet mee. Jij ook?

Gratis magazine en heerlijke recepten

Tijdens de Week Zonder Vlees hebben wij een gratis vegan magazine voor jou. In dit magazine vertellen we je alles over veganisten, vegetariërs en flexitariërs. Natuurlijk bespreken we ook de voordelen voor jou. Daarnaast laten we een aantal vegan heroes aan het woord en staan we stil bij het vegan opvoeden van kinderen. Tot slot geven we een aantal hot spots en heerlijke recepten cadeau. Of je nou een vegan veteraan bent, net begint of er gewoon meer over wilt weten, dit magazine is voor jou!

Schrijf je tijdens de Week Zonder Vlees in voor onze nieuwsbrief om het vegan magazine te ontvangen. Dit kan je doen op www.debeterewereld.nl/vegan
Bovendien trakteren we jou dagelijks op heerlijke vegan recepten voor het avondeten.
Volg ons op facebook via facebook.com/debeterewereld, Twitter via twitter.com/debeterewereld of Instagram via instagram.com/de_betere_wereld

De Health trends van 2018

Plantaardig
De Vegan hype zet ook in 2018 door. Steeds meer mensen kiezen er voor om vaker plantaardig te eten. Grote merken en supermarkten haken hier op in door steeds meer plantaardige producten op de markt te brengen. Zo wordt het steeds makkelijker om je dagelijkse producten te vervangen voor een plantaardige variant!

Van SUPER FOOD naar SUPER FRUIT
Afgelopen jaren waren DE jaren van de superfoods. Chiazaad, hennepzaad, tarwegras. We hebben ze allemaal voorbij zien komen. 2018 wordt hét jaar van de superfruits, geen appels, peren en bananen, kies liever voor de gojibes, açaibes of dragonfruit.

Bloemen
Bloemen in alle kleuren en maten, niet alleen erg gezellig op tafel, maar ook op je bord! Bloemen zorgen voor de finishing touch van je gerechten en baksels. Ze zien er niet alleen mooi uit, maar smaken ook nog eens heerlijk.

LESS is MORE
Terug naar de basis. Met een paar ingrediënten tover je al de heerlijkste creaties op tafel. All-you-can-eat wordt ingewisseld voor kwaliteit. Het gaat niet om de hoeveelheid, maar om de beleving!

Planten uit de zee
Zeewier wordt nu vooral gebruikt voor sushi, maar in 2018 zullen we deze superfood in steeds meer gerechten zien terugkomen. Denk aan soepen, salades, noedels, maar ook lekker bij de borrel, in plaats van een bak chips.

Don't waste it, taste it
Minder voedselverspilling. Restaurants nemen hier al een voorbeeld in, zoals Instock, waar gerechten worden geserveerd van onverkochte producten uit de supermarkt. Ook is het steeds gebruikelijker om je overgebleven eten mee te nemen naar huis, zo kan je morgen tijdens de lunch nog even nagenieten, hello doggybag!

Tijd voor jezelf

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

Wat zijn jouw goede voornemens voor 2018? Ga je stoppen met roken, wil je afvallen of meer bewegen? Hiervoor kun je altijd even binnenlopen bij jouw D.I.O. Drogist voor advies. Maar hoe zit het met jou? Neem je wel de tijd voor jezelf? Tijd om hier aandacht aan te schenken in 2018!

Wij Nederlanders hebben het maar druk. Áltijd. Dat is soms nu eenmaal zo, dus plan gewoon alles goed in. Heb je je beste vriendin al een tijd niet gesproken? Plan een avondje bijkletsen in. Heb je juist geen tijd voor jezelf? Plan die beautyavond voor jezelf dan gewoon in en verzet deze niet!

Heb jij altijd weer dagen over aan het eind van het jaar? In 2018 niet! Want in dit jaar ga je al je vakantiedagen opmaken. Ook al ga je niet weg, neem dat weekje tussendoor lekker op om helemaal tot rust te komen.

In mijn blog over niks doen leg ik je uit hoe je dat nou precies doet. Want soms is het gewoon zó fijn om niks te doen. Hiermee laad je jezelf even lekker op.

Verwen jezelf eens met een lekkere smoothie, een zelfgebakken taart of een heerlijke bodylotion bijvoorbeeld. Wanneer je ergens echt van geniet, krijg je daar zo weer energie van.

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

Liefs,
Anne

Column

Kombucha

In je lichaam leven 40 miljard bacteriën, waarvan de meeste zich in je darmen bevinden. Ze staan bekend als je darmflora en spelen een heel belangrijke rol bij je gezondheid. Er bestaan honderden soorten darmbacteriën. Hoe meer verschillende bacteriesoorten er in je darmen leven, hoe beter voor je gezondheid.

Elke soort heeft andere voedingsstoffen nodig om in stand te blijven. Groenten, fruit, peulvruchten en volkoren graanproducten zijn de beste bronnen van voedingsstoffen voor een gezonde darmflora. Deze producten bevatten namelijk vezels die een voedingsbron zijn voor de bacteriën in je darmen. Daarnaast zijn gefermenteerde voedingsmiddelen, zoals yoghurt, zuurkool, kefir en kombucha gunstig voor je darmflora. Vroeger werden producten gefermenteerd om ze langer te kunnen bewaren. Bij fermentatie worden suikers afgebroken door bacteriën en gisten. Hierdoor bevatten gefermenteerde producten gezonde bacteriën (probiotica). Meestal zijn gefermenteerde producten die in de winkel verkrijgbaar zijn gepasteuriseerd. Door het verhitten van de producten wordt een groot deel van de gunstige bacteriën vernietigd. Doordat tijdens het fermenteren suikers worden omgezet in zuren bevatten gefermenteerde producten minders suikers, zijn ze lichter verteerbaar en heeft een zure omgeving een positieve invloed op je darmflora.
D-Tox kombucha is gemaakt van water, biologische rietsuiker, thee en kombucha-zwammen. Het is een bruisende drank met een milde smaak. Het is 8-15 dagen gefermenteerd door bacteriën en gisten en is ongepasteuriseerd. Doordat de suikers tijdens het fermenteren zijn omgezet bevat het slechts 3 gram suiker per 100 ml (normale frisdrank bevat 10 gram suiker per 100 ml). Een lekkere en gezonde drank!

Christianne de Kort
Medewerker Kwaliteit en Voorlichting
Natudis

Proef nu Kortkokende Peulvruchten

Lassie®

Nieuw!

altijd goed

Een dagje vega(n), we doen het tegenwoordig allemaal. Je bent dan wel op zoek naar simpele, snelle en vooral lekkere vleesvervangende producten. Lassie introduceert **Kortkokende Peulvruchten**. Gedroogde splitkikkererwten, groene linzen en mungbonen die je niet eerst uren hoeft te weken. Vol met vezels en eiwitten. Super gezond en nu ook supersnel op je bord!

Ga naar lassie.nl voor de lekkerste recepten!

Deze producten zijn te koop bij Jumbo, Albert Heijn, Plus, Poiesz en Jan Linders.

Waarom meer dan 200 gram groente gewenst is

Haal jij de norm van 200 gram groente per dag? Ik wil je niet ontmoedigen, maar er is een grote kans dat je onder de 85% van de mensen valt die deze norm niet halen. Haal jij het wel? Chapeau! Je voorziet jezelf van meer voedingsstoffen en vezels dan gemiddeld. En toch ga ik je uitdagen, of je de norm haalt of niet, om dagelijks nóg meer groente te eten. De nieuwe landelijke norm zou namelijk moeten zijn: minimaal 700 gram groente per dag. Klinkt dit als 'niet-te-doen'? Think again, en lees snel verder.

Auteur: Sanne Knijn
Voedingsdeskundige

Over het algemeen wordt er door het Voedingscentrum aangeraden om als volwassene dagelijks minimaal 250 gram groente binnen te krijgen. De Richtlijn Goede Voeding, ontwikkeld door de Gezondheidsraad, spreekt zelfs maar van 200 gram groente. Waarom is dit te weinig?
Ten eerste omdat je hiermee te weinig vezels binnenkrijgt. En met name vezels uit groente en fruit voeden je goede darmbacteriën. Hiermee vergroot je dus je leger aan goede bacteriën, en in de regel zorgt dit voor een gezonde darm. Inmiddels weet je misschien al dat een gezonde darm een optimale gezondheid als gevolg heeft. Daarnaast bevat onze voeding, dus ook de groente die we eten, minder voedingsstoffen. Dit komt onder andere door het gebruik van kunstmest (ja, het is daarom beter om biologisch te eten), de manier van verbouwen en verwerken. Doordat groentes minder voedingsstoffen bieden, moet je er dus meer van eten om wel genoeg goede stoffen binnen te krijgen.

Voordelen van dagelijks genoeg groente

- Gezonde(re) darmen
- Betere gezondheid en weerstand
- Betere smaak
- Minder honger
- Minder fast food

In de praktijk

Inmiddels geef ik regelmatig leuke workshops, en de workshop 'groenten special' trekt met name de aandacht. Hierin leer je het belang van het nuttigen van voldoende groentes, hoe je deze makkelijk en op een (kind)vriendelijke manier klaarmaakt, en hoe je dit kan combineren in je dagelijks drukke leven. Want ook ik heb niet altijd de tijd om uren in de keuken te staan en heb weinig trek in steeds wat cherrytomaatjes of het knagen aan een rauwe wortel. Het leukste is dat je leert dat je aan het begin van de middag gemakkelijk 3 eetmomenten hebt kunnen hebben waarin groente op een subtiele wijze is toegevoegd. Tel hierbij je diner op en je komt makkelijk op de 700-800 gram groenten per dag. Inspiratie nodig? Ga op zoek naar een website die jou aanspreekt en waar lekkere toepasbare recepten op staan. Eet smakelijk!

www.vitaalvanstart.com

VITAAL VAN START
SANNE KNIJN

Warme hummus met pittige aubergine & ei

Bereidingstijd 25 minuten

Ingrediënten (4 personen)

- 300 g Lassie kortkokende kikkererwten
- 5-6 eetlepels olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- ½ rode peper zonder zaadjes, fijngehakt
- 1 grote aubergine, in blokjes van 1 cm
- sap van 1 citroen
- 100 g rozijnen
- 2 eetlepels kappertjes
- 200 ml tomatensap
- 4 kleine eieren
- 3-4 eetlepels tahin
- 2 theelepels gemalen komijn
- paprikapoeder

keukenmachine

Hoe bereid ik het?

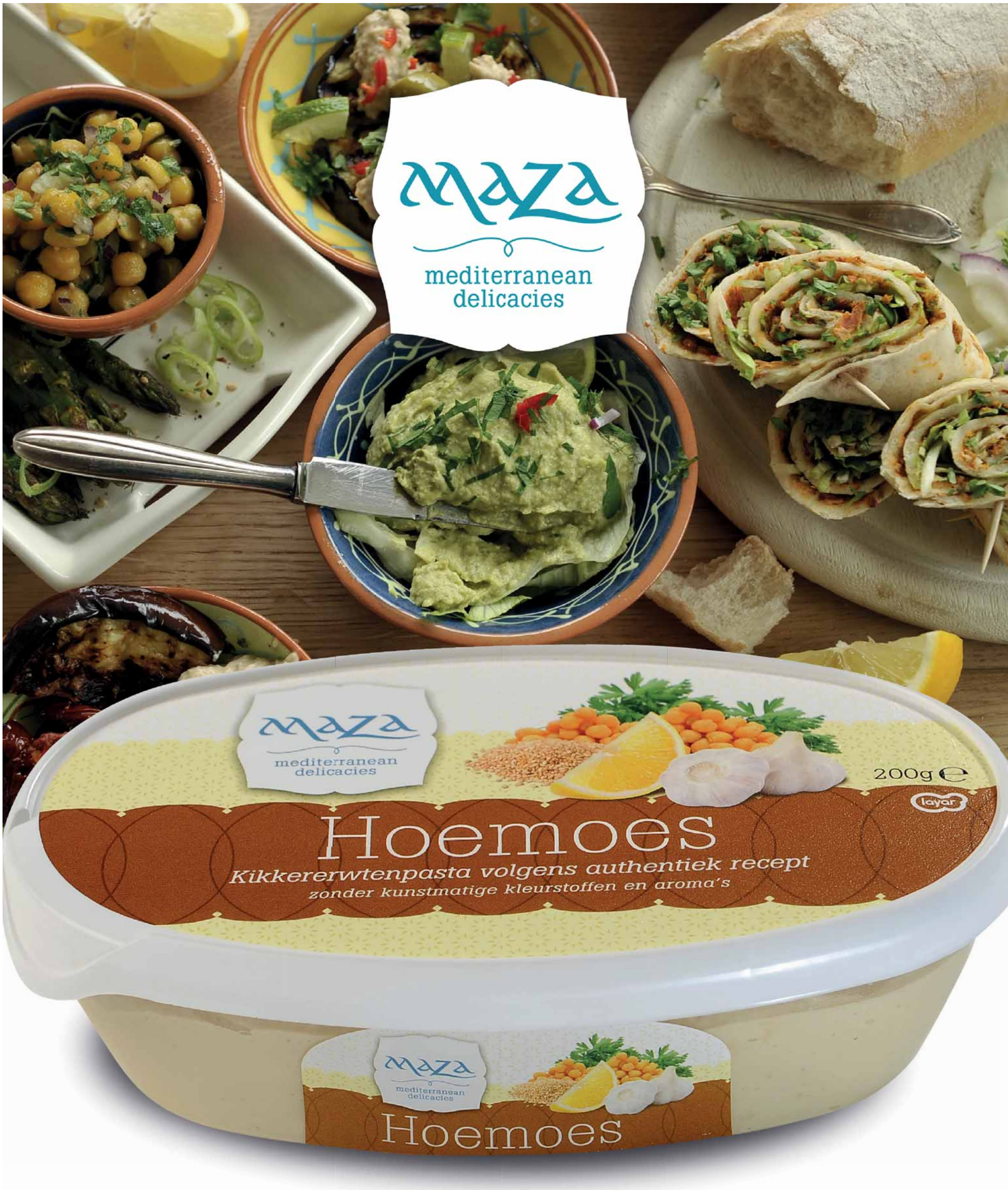
1. Kook de kikkererwten in een pan met 900 ml kokend water en wat zout in 18-20 minuten goed gaar.
2. Verwarm intussen 3 eetlepels olijfolie in een hapjespan en bak de ui, rode peper en aubergine al omscheppend 2-3 minuten op zacht vuur. Voeg 2 eetlepels citroensap, rozijnen, kappertjes, tomatensap en wat zout en peper toe en laat 10 minuten sudderen tot het een lekkere saus wordt. Voeg zo nodig een scheut water toe.
3. Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak op zacht vuur 4 spiegeleieren
4. Giet de kikkererwten af, maar vang het vocht op. Pureer de warme kikkererwten in de keukenmachine met de tahin, komijn, versgemalen zwarte peper, wat zout, 1-2 eetlepels citroensap, 2-3 eetlepels olijfolie en een scheut kookvocht tot een gladde pasta.
5. Schep de warme hummus in wijde kommen en schep de aubergine in het midden. Leg hierop een spiegelei en strooi er wat paprikapoeder over. Lekker met zelfgebakken pitabrood en blaadjes van mini-romainesla.

Tip: Deze warme hummus is lekker bij een uitgebreide borrel, maar ook als hoofdgerecht. Serveer dan met een extra salade en groente als beetgare broccoliroosjes en repen paprika.

Bevat p.p: 695 kcal, 27 g eiwit, 35 g vet waarvan 6 g verzadigd, 62 g koolhydraten en 12 g voedingsvezel.

Kijk voor nog meer lekkere vegetarische recepten op lassie.nl.

Lassie®
altijd goed



Een Mezze begint met Maza

Kijk voor meer lekkere recepten op www.maza.nl.
Op www.facebook.com/MasMasMaza kom je alles over ons en onze hoemoes te weten. Onze producten vind je o.a. bij:

coop · DEEN Supermarkten · Dirk · Foleez Supermarkten · Albert Heijn · Foodhallen Amsterdam · en de betere speciaalzaken.

Nettorama · PLUS · SPAR · JUMBO · Vomar Voordeelmarkt · Jan Linders · MCD mijn supermarkt

Gepofte ui met Maza falafel en Maza Hoemoes

Ingrediënten (6 personen)

- Middelgrote uien, 4 stuks
- Rozemarijn, een paar takjes
- Tijm, een paar takjes
- Maza Falafel, 1 bakje
- Maza Hoemoes, 1 bakje
- Maza Labneh, 1 bakje (desgewenst)

Extra: aluminiumfolie

Bereiding

Verwarm de oven tot 170°C. Snij de bovenkant van de uien eraf.

Pak de uien samen met wat rozemarijn en tijm in met aluminiumfolie. Leg de uien op een bakplaat met de kroon naar onderen en laat ze 30 minuten in de oven poffen.

Haal de uien uit oven, verwijder de folie en hol de uien uit. Bewaar het uienvruchtvlees. Hak de helft van de Maza Falafel in kleine blokjes. Laat de andere helft heel.

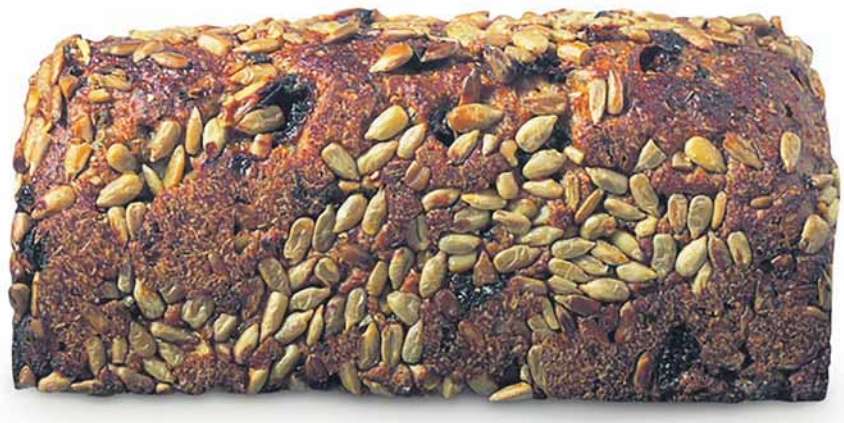
Meng de fijngehakte falafel met de inhoud de uitgeholde ui. Voeg de helft van het bakje Hoemoes toe. Stop het mengsel terug in de uien en zet ze nog 20 minituen terug in de oven. Bak intussen de overgebleven falafel in een koekenpan en serveer hem bij de uien.
Bestrooi de uien eventueel met wat Maza Labneh.

Maza mediterranean delicacies

Column

SPAR

Respect voor mens, natuur en milieu



SPAR is de winkel voor jouw dagelijks gemak. Met ca. 12.500 winkels in 44 landen is SPAR één van de grootste foodretailers ter wereld en altijd in de buurt.

Nederland telt ruim 240 zelfstandige SPAR winkels, gerund door ondernemers. Zij doen er iedere dag alles aan om het jou gemakkelijk te maken. Onze winkels hebben een uitgekiend (vers) assortiment voor elk moment van de dag. Met respect voor mens, natuur en milieu staat in de winkels het dagelijks gemak voor onze klanten voorop. We stimuleren klanten een goede keuze te maken en zetten ons als moderne retail organisatie in om datzelfde te doen.
En met goede keuze bedoelen we brood van onze 45 ambachtelijke bakkers uit de buurt. Dagelijks leveren zij een verrassend assortiment vers brood van onderscheidende kwaliteit aan alle SPAR winkels. Geniet van het lekkerste brood en bestel online of koop het bij de winkel bij jou in de buurt.

www.spar.nl

SPAR

"VeggieWorld is voor vleeseters"

Grootste vega beurs van Europa opnieuw in Utrecht

Op 10 en 11 maart komt de grootste internationale veggie beurs van Europa terug naar de Jaarbeurs in Utrecht. ProVeg International gelooft in een plantaardige toekomst. Bezoekers beleven hoe lekker en leuk plantaardig leven is. VeggieWorld is het jaarlijkse hoogtepunt voor vegetariërs en veganisten. Het event is echter het meest inspirerend voor vleeseters. De stands met dikke hamburgers, rijk bedekte pizza's en shoarma zijn op VeggieWorld niet te missen. Alleen zijn ze naast 100% lekker ook 100% plantaardig.

Waarom je juist deze editie van VeggieWorld niet mag missen

Ontmoet de Bulgaarse Atanas Shatov, de allereerste vegan ter wereld die de Himalaya beklom. Of bezoek de lezing van Dr. Nandita Shah. Zij ontving de prestigieuze Nari Shakti Award 2016, de bekendste award voor vrouwen in India, van de Indiase president voor haar pionierswerk op gebied van gezondheid en voeding. Voor deze editie pakt VeggieWorld heel het weekend uit met een vol programma met internationale influencers uit de sport-, bloggers- en gezondheidswereld.

VeggieWorld Utrecht 10-11 maart 2018, Jaarbeurs Utrecht

Ook vegan celebrities van eigen bodem geven heel het weekend presentaties en kookdemo's. Zo lanceert vegan boegbeeld Lisette Kreischer tijdens de beurs haar nieuwste boek Plant Pharmacy. Isabel Boerdam van De Hippe Vegetariër sluit er de Nationale Week Zonder Vlees af en Pablo Moleman van ProVeg Nederland presenteert de vegan hoogtepunten van het afgelopen jaar.

Meer dan alleen eten

VeggieWorld staat vooral bekend om het overweldigende aanbod van vegan food. De beurs is echter meer dan eten alleen. Ook exclusieve non-food producten stellen zich voor. Zo pas je er modieuze schoenen zonder leer, experimenteer je er met dierproefvrije make-up en heb je een ruime keuze aan moderne vegan kleding. Er zijn zelfs gratis yogasessies.

De toekomst is plantaardig

"VeggieWorld bereikte in 2017 met ruim 7600 bezoekers een recordaantal bezoekers. Het grootste deel van de bezoekers eet in het dagelijks leven niet veganistisch, maar staat wel open om te minderen met dierlijke producten. We verwachten dit jaar dat record te verbreken," vertelt Veerle Vrindts, directeur van ProVeg Nederland en organisator van VeggieWorld Utrecht. ProVeg International streeft naar een wereld waarin in iedereen kan kiezen voor lekker en gezond eten dat goed is voor mens, dier en milieu. De non-profit organisatie pakt zo niet alleen de milieucrisis aan, maar richt zich ook op gezondheid, dierenwelzijn en eerlijke voedselverdeling. "Ook het culinaire aspect staat centraal", lacht Vrindts, "want eten moet natuurlijk vooral lekker zijn."

Hoe kom ik aan tickets?

Via de website van Veggieworld bestel je kaartjes voor maar €8-. Aan de balie kan je ze ook nog bemachtigen. Dan betaal je €10-. Kinderen tot en met 14 jaar en nieuwe donateurs van ProVeg Nederland mogen helemaal gratis naar binnen.
www.veggieworld.de/nl/event/utrecht-nl/

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.

VEGAN FRIENDLY

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

Vegan Hero Miro Kloosterman!

Miro kun je kennen van TV waar hij in GTST slechterik Thijs speelde of als hoofdrolspeler in de musical "The Bodyguard".
Maar Miro heeft ook een ander verhaal te vertellen dat minstens zo boeiend is! Miro is jaren lang ziek geweest (Lyme) maar door een jarenlange zoektocht kan hij nu weer normaal funtioneren. Miro eet helemaal plantaardig en glutenvrij. Hij is echt een expert op dit gebied en is dan ook actief als health-coach. Miro is topfit en behalve dat hij actief sport, is voeding zijn grootste geheim dat hij graag met jullie deelt.

Foto: Garreth Barclay

Wat is de reden dat je Veganistisch bent gaan eten?
Ik ben grotendeels vegan gaan eten vanwege gezondheidsklachten. Ik vond het al raar om dieren te eten en deed dat minimaal. Maar omdat je altijd wordt verteld dat je niet zonder kan, ga je dat geloven. Toen ik eenmaal merkte wat het voor me deed en me steeds beter ging voelen en me er meer in ging verdiepen, bleek het dus allemaal prima te kunnen. Beter nog ik ging me steeds beter en krachtiger voelen.

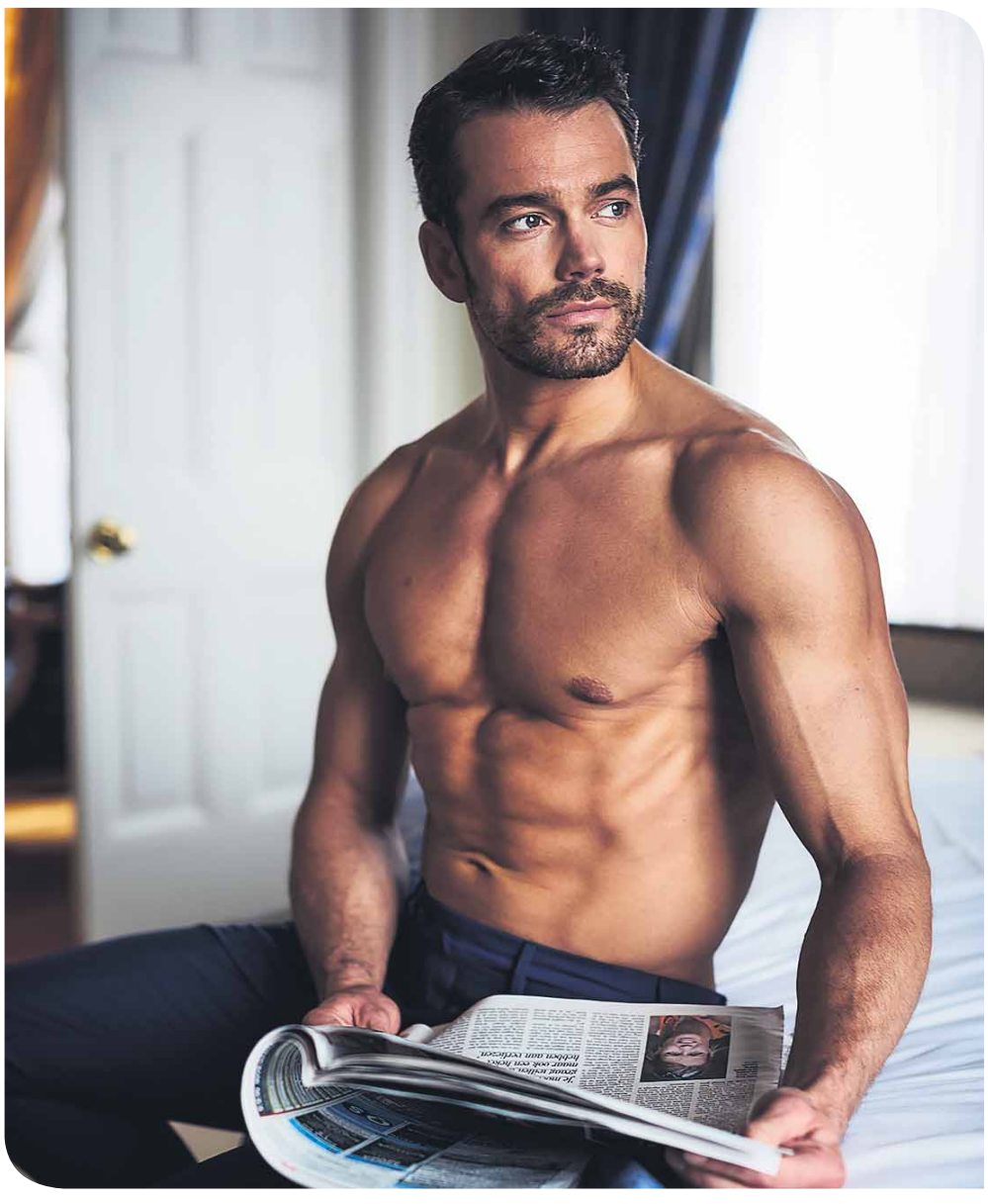


Foto: Stef Nagel

Hoe verklaar je de toenemende populariteit van Vegan Lifestyle?
Mensen worden steeds bewuster. Mensen hebben steeds meer door wat er precies gebeurt in de voedingsindustrie. En ze zien dat het ook zonder vlees kan. Er komen steeds meer goede vervangers. Alles bij elkaar zorgt het voor een kettingreactie.

Veel mensen denken dat je essentiële voedingsstoffen mist bij een vegan dieet . Hoe zit dat?
Als je weet hoe je het moet doen, zal dat geen problemen moeten opleveren. Dat is iets dat veel mensen vaak niet weten, als je dierlijke producten eet kan je tekorten krijgen van het een of ander, of te weinig vezels binnen krijgen, enz. Als je dierlijke producten eet, is het geen garantie dat je niet ook bijvoorbeeld een B12-tekort kan hebben. En ik heb verhalen gehoord van mensen die een ijzertekort hadden, en er met bijvoorbeeld vlees eten niet vanaf kwamen, en met een vegan dieet wel…
Iedereen moet voor zichzelf ontdekken en aanvoelen wat bij hem of haar past. Maar als je het niet probeert zal je het nooit weten.

Je ziet er super fit uit! Kan dat wel, fanatiek sporten met een plantaardig dieet?
Jazeker kan dat. Er zijn steeds meer topsporters die overgaan op een vegan dieet en merken dat ze beter presteren, sneller herstellen enz. Het is een win-win-winsutaitie: win voor de dieren, win voor de planeet en een win voor jezelf. Dierlijke producten kunnen voor ontstekingen in het lichaam zorgen. Plantaardig eten kan die ontstekingen juist tegengaan.

Rich Roll is een mooi voorbeeld van wat een levensstijlverandering met een vegan dieet voor je kan betekenen.
Als een van de sterkste mannen in de wereld ramt Patrik Baboumian alle vooroordelen over dat je niet sterk kan zijn met een vegan dieet de grond in. En er zijn nog meer topsporters, in alle takken van sport. Vechtsport, surfen, autoracen, tennis, gewichtheffen, enz.

Noem eens een paar van jouw favoriete producten die meer aandacht verdienen?
Voor huidproducten vind ik emergin C een heel mooi merk. En die komt binnenkort uit met een complete organic lijn. Verder vind ik het merk Sunwarrior geweldig. Die maken mooie pure producten. En over niet al te lange tijd kom ik met een eigen voedingslijn uit. Daar kijk ik erg naar uit. Het is altijd lastig om echt goede producten te vinden zonder al te veel troep en gluten e.d. erin.

Je eet veel fruit, maar daar zit toch ook veel suiker in?
Klopt. En dat is waar onze machine op loopt. Die loopt op glucose. Je brein loopt op glucose. Je lever slaat glucose op, enz. Het gaat er om in wat voor vorm je het binnen krijgt. Eet je geraffineerde suikers en producten, die ontdaan zijn van alle voedingstoffen? Of eet je zoals het in de natuur voorkomt of zo dicht mogelijk bij de oorsprong vandaan. Met inderdaad suikers, eiwitten, vetten, vitaminen, mineralen, phytonutrienten, antioxidanten en nog van alles waarvan men nog niet eens het bestaan heeft ontdekt.

Wat eet jij nu op een dag?
Dat verschilt enorm per dag. Het hangt af van waar ik behoefte aan heb en of ik thuis ben of onderweg. Maar over het algemeen eet ik veel fruit en groenten. En in de avond dan soms een warme maaltijd met bijvoorbeeld aardappelen en of zoete aardappelen en bonen enz. Maar ook af en toe een burger, een pizza of pannenkoeken.

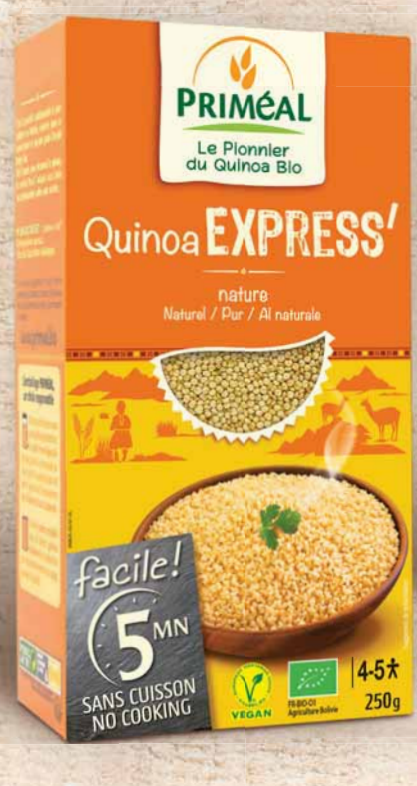
Binnenkort breng je een Vegan Healthbox uit. Kun je al iets vertellen over wat daar inzit?
In mijn box zit onder andere zink. Veel mensen hebben een tekort aan zink. En zink is nodig voor onder andere een sterk immuunsysteem.

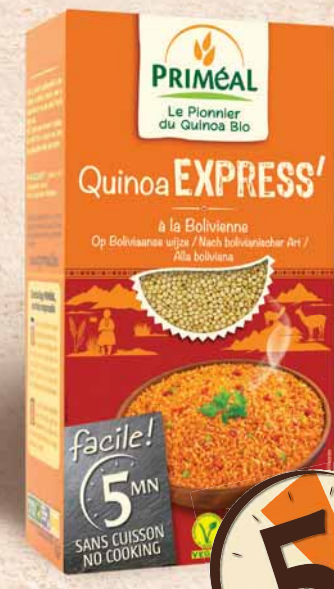
Er zit ook een fijne reep in van het mooie merk Sunwarrior.
Magnesiumzout voor in bad of voor een voetenbad. Ook magnesium is zo'n mineraal waar veel mensen een tekort aan hebben. En als je veel stress ervaart, verbruik je nog meer magnesium. De huid kan magnesium goed opnemen en dit zal je doen ontspannen. Magnesium wordt in het lichaam gebruikt bij meer dan 300 verschillende processen. Helaas zit het vaak niet meer voldoende in onze voeding.

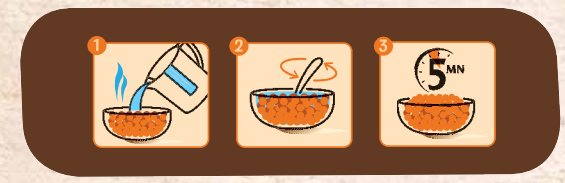
De rest is een verrassing. ;-)

PRIMÉAL
Le Pionnier du Quinoa Bio

Quinoa EXPRESS' NIEUW







DANKZIJ EEN EENVOUDIG PROCES VAN REHYDRATATIE IN KOKEND WATER

EENVOUDIG RECEPT !

5MN GEMAKKELIJK ZONDER KOKEN

QUINOA REAL VAN BOLIVIA
PREMIUM KWALITEIT
BRON VAN VEZELS EN EIWITTEN

EKIBIO - FRANCE - www.primeal.bio - www.ekibio.fr

QUINOA IS PRIMEAL !

VEGAN

NEW

[GO PURE]

FRUITS -&-VEGGIES

apple, beetroot & parsnip chips
Made by Yellow Chips

Zelfs de grootse fijnproevers hebben het over die nieuwe chips van ons.

In biologische zonnebloemolie gebakken pastinaak en biet, gecombineerd met de zoetzure smaak gedroogde appel. Ja, je leest het goed: gedróógde appel. Crispy en zacht tegelijk. Dus dat hapt heerlijk weg! Je hebt ze in twee smaken: zeezout en met een vleugje kaneel en steranijs. Bovendien zijn onze Fruits & Veggies vegan, vezelrijk en vrij van toevoegingen.

Straight from the land

www.gopure.org

In topvorm met sportdiëtist Saraï Pannekoek

Voedselwetenschap vertaald naar je bord

Of je nou net begint met hardlopen of al een Olympische Spelen hebt meegemaakt, als voedselwetenschap door een kennisexpert wordt vertaald naar het bord, heeft iedereen er wat aan. Ik ging aan tafel met Saraï Pannekoek, sportdiëtist en klinisch epidemioloog.

De Groene Stoel

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

Foto: Denise Horsthuis | Tekst en opmaak: Erwin Polderman

Wat wil je vertellen over jezelf?
Ik ben Saraï Pannekoek ('86), geboren in Vlissingen, getogen in Oss en momenteel woonachtig in Amsterdam. In het dagelijks leven werk ik met topsporters, kook en eet ik plantaardig en doe ik aan Braziliaans jiu-jitsu. Ik schrijf graag goed onderbouwde blogs over voeding en in 2017 kwam mijn boek 'Eet als een atleet' uit. Daarnaast houd ik van de natuur en is duurzaamheid een rode draad in mijn leven. Ik vind het belangrijk mensen met wie ik werk bewust te maken van de keuzes die we dagelijks kunnen maken met onze portemonnee en bestek voor een betere wereld.

Vega(n) is een belangrijke ontwikkeling momenteel. Hoe kijk je hier tegen aan, voor wat betreft de relatie tussen sport en voeding?
Persoonlijk vind ik het een fantastische ontwikkeling, voornamelijk omdat ik zie dat mensen bewuster worden in het consumeren. Ook in de sport zie ik steeds meer vegetarische en veganistische sporters. Men wordt kritischer en wil weten waar het eten vandaan komt en hoe het is behandeld. Vroeger werd gedacht dat je als (top)sporter veel dierlijke producten moest nuttigen om aan voldoende voedingsstoffen te komen, zoals eiwitten, ijzer en calcium. Gelukkig weten we nu dat dat niet hoeft, met plantaardige voeding op de goede manier toegepast, kun je als sporter ook aan je behoeften voldoen.

Als je regelmatig sport, wat eet je dan voor en na trainingen? Wat voor voeding is er nodig tijdens hersteldagen?
Er zijn verschillende 'spelregels' in sportvoeding als het gaat om timing en herstel. Met de juiste timing zorg je er namelijk voor dat je over voldoende energie beschikt tijdens een training, de kans op (maagdarm)klachten vermindert en je het herstel juist weer bevordert. Het is verstandig je laatste maaltijd zo'n 2-3 uur voorafgaand aan de training te nuttigen, zodat je lichaam voldoende tijd heeft om een zo groot mogelijk gedeelte ervan te verteren. Dit verkleint de kans op maagdarmklachten tijdens je training. Afhankelijk van je training kun je 30-45 minuten van te voren nog een kleine koolhydraatrijke snack nemen, zoals een banaantje of een mueslireep. Na een duur-inspanning wil je je brandstofvoorraden weer aanvullen, je spieren laten herstellen en je vochtbalans weer op peil brengen. Dit betekent dus herstelvoeding met koolhydraten, eiwitten en vocht, zoals enkele sneetjes volkorenbrood met hummus, ei en een glas water.

Moet voeding worden aangepast als het om duur-, cardio- of krachttraining gaat?
Iemand zei ooit: "Wat en hoe veel je eet, hangt af van wat je hebt gedaan en wat je gaat doen." Als je een duurtraining hebt, zul je relatief meer glycogeen verbranden dan bij een krachttraining. Dit betekent dat je meer koolhydraten voorafgaand aan je training nodig hebt, want glycogeen is de voorraad koolhydraten in je lever en spieren. Na een krachttraining hebben je spieren meer spierschade opgelopen, waardoor eiwitten weer een belangrijkere rol in het herstel spelen.

Vertel 's over plantaardige en dierlijke proteïne (eiwitten) in relatie tot opname en training?
Eiwitten zijn de bouwstenen van je lichaam. Ze bestaan uit aminozuren en deze heb je nodig voor de opbouw van cellen, structuren, organen en spieren. In totaal zijn er 22 aminozuren, waarvan er 9 essentieel zijn. Dit betekent dat je lichaam deze niet zelf kan aanmaken en dus in je voeding aanwezig moeten zijn. Wanneer je dierlijke eiwitten nuttigt, zoals vlees, zuivel en ei, krijg je deze essentiele aminozuren met gemak binnen. Bij plantaardige voeding is dat iets minder en zul je dus creatiever moeten omgaan met je productkeuzes, zodat je dagelijks alle essentiele aminozuren binnen krijgt. Peulvruchten, volkoren graan en (ongezouten) noten zijn daarom erg belangrijk in de voeding van een vega sporter, want samen leveren deze productgroepen alle aminozuren die het lichaam nodig heeft.

Hoe kijk je uberhaupt tegen voedingssupplementen aan?
Wanneer supplementen op een verantwoorde manier worden ingezet, vind ik dit een goede zaak. Bijvoorbeeld bij een tekort aan een bepaalde vitamine of mineraal, op basis van labwaarden. Dan is het altijd goed dit bij te slikken (op advies van je dokter of diëtist). In de sportvoeding behandelen we prestatieverbeterende supplementen als het topje van de voeding: je hebt er pas écht iets aan als je basisvoeding en timing op orde zijn. Voorbeelden hiervan zijn creatine- en cafeïnesupplementen.

We lazen eens: voor een goede gezondheid en een goed lijf is behalve aangeboren aanleg, voeding voor 80% verantwoordelijk en beweging slechts 20%. Wat vind je hiervan? En in hoeverre speelt de menselijke geest in rol in deze?
Daar ben ik het niet mee eens, omdat zowel beweging en de menselijke geest hiermee tekort wordt gedaan. Beweging is sowieso heel belangrijk om vitaal ouder te worden. En dan heb ik het niet over alleen sporten, maar écht je lichaam in beweging zetten gedurende de dag. Ik doe bijvoorbeeld dagelijks 'movement snacks' om mijn lichaam met bepaalde handelingen en bewegingen uit te dagen. Je geest gezond houden is ook een belangrijke, waarbij dankbaarheid en meditatie een belangrijke rol spelen. Zo sluit ik mijn dag af met drie dingen waar ik die dag heel dankbaar voor ben en mediteer ik dagelijks.

Welke beginnersfouten zie je om je heen, bijvoorbeeld bij mensen die in Januari opeens vanuit het niets heel fanatiek gaan trainen?
Vaak stellen mensen irreële doelen zo aan het begin van het jaar. Zonde, want deze zijn gedoemd te mislukken. Ze gaan dan ineens 5x per week sporten en raken snel geblesseerd, waardoor ze weer in hun oude gedrag terugschieten. Een gezond lichaam is geen quick fix. Gedragsverandering zorgt er voor dat je er ook op lange termijn van kunt genieten.

Hoe kijk jij naar de berg boeken en blogs over voeding en/in relatie tot sport en fit worden die elke dag lijkt toe te nemen?
Ik probeer er niet snel over te oordelen. Ik vind het vooral balen voor de consument, omdat er écht heel veel onzin wordt verkocht. Ik schrijf al jaren voor I'm a Foodie, een blogplatform waar we de zin en onzin van voeding scheiden door middel van goed onderbouwde blogs.

Wat kan je vertellen over je populaire boek 'Eet als een atleet'? Heb je een favoriet deel?
Ik ben heel trots op ons boek, vooral omdat we de wetenschap vertalen naar het bord van een sporter. Of je nou net begint met hardlopen of al een Olympische Spelen hebt meegemaakt, iedereen heeft er wat aan. Duurzaamheid loopt er als een rode draad door heen. Zo hebben we géén rood vlees en tonijn gebruikt in de recepten én heb ik heel veel vega(n) sportrecepten ontwikkeld, zoals mijn favoriete snelle couscoussalade.

En, wat doe je zelf voor een betere wereld?
Ik eet plantaardig en lokaal, drink bewust geen koffie meer, rijd elektrisch én ik probeer de mensen waarmee ik werk bewust te maken van meer plantaardige voeding. Zo eten de topsporters in Amsterdam op maandag geen vlees (Meatless Monday) maar wel een volwaardige sportmaaltijd met plantaardige producten.

Wat is jouw guilty pleasure?
Pannenkoeken. Heerlijk vind ik het om op zondag een stapel te bakken en deze samen met mijn verloofde te eten.

Wat kunnen we nog van je verwachten in de toekomst? Een nieuw boek wellicht?
Sowieso een nieuw project, genaamd The Sustainable Athlete, waarmee we de sport gaan verduurzamen. En inderdaad, een nieuw boek behoort ook zeker nog tot de mogelijkheden.

Heb je nog iets toe te voegen?
Ik wil jullie enorm bedanken voor de leuke vragen en ik hoop jullie hiermee geïnspireerd te hebben!

www.saraipannekoek.com
Instagram: sarai_pannekoek
Twitter: @SaraiPannekoek
Facebook: Sarai Pannekoek

100% full spectrum
kruiden, planten & algen

Het tijdperk van gestandaardiseerde kruiden is wat ons betreft voorbij. Conventionele kruiden worden namelijk vaak gestandaardiseerd door 1 stof uit de plant te extraheren. Dit wordt gedaan omdat men denkt het 'werkzame ingredient' gevonden te hebben. Deze enkelvoudige stof wordt geïsoleerd door het gebruik van chemische stoffen, waaronder aceton en/of extreme hitte. Geïsoleerde planten en kruiden verliezen hierdoor de kracht en wijsheid van de gehele plant. We geloven bij Royal Green dat de kracht, energie & veiligheid ligt in de geheelheid van het kruid. Bij Royal Green leveren we altijd full spectrum kruiden. Alle voedingsstoffen worden geleverd. Indien mogelijk gecertificeerd biologisch & geconcentreerd op de volledigheid van elk kruid of plant.

Ashwagandha

Royal Green Ashwagandha wordt verbouwd zonder het gebruik van bestrijdingsmiddelen. We leveren een full spectrum ashwagandha. Niet gestandaardiseerd want alle voedingsstoffen uit ashwagandha worden geleverd. Royal Green Ashwagandha is gecertificeerd biologisch, vrij van vulstoffen en hoog geconcentreerd (5:1). Ashwagandha is rustgevend, draagt bij aan de ontspanning en helpt bij tijdelijke stress.
Verkrijgbaar in: 60 vegicaps

Astaxanthine

Royal Green Astaxanthine bevat vier verschillende carotenoïden afkomstig van de 100% natuurlijke micro alg Haematococcus pluvialis. De belangrijkste is astaxanthine, welke wij in een hoog geconcentreerde vorm leveren. Royal Green Astaxanthine bevat daarnaast van nature ook de carotenoïden canthaxanthine, bèta-caroteen en luteïne. De toegevoegde vitamine E draagt bij tot de bescherming van cellen tegen oxidatieve stress.
Verkrijgbaar in: 60 & 120 softgels

Camu Camu vit. C

Royal Green 100% pure Camu Camu is een full spectrum vitamine C. Het bevat naast vitamine C namelijk ook honderden extra plantenstoffen, waaronder bioflavonoïden en enzymen. De vitamine C in Royal Green Camu Camu is van nature aanwezig en dus geen synthetische ascorbinezuur of een zogenaamde ester-C. Dit zijn synthetische vormen van de vitamine C en niet plantaardig.
Verkrijgbaar in: 60 & 120 vegicaps

Gember

Royal Green Gember wordt verbouwd zonder het gebruik van bestrijdingsmiddelen. We leveren een full spectrum gember. Niet gestandaardiseerd want alle voedingsstoffen uit gember worden geleverd. Royal Green Gember is gecertificeerd biologisch, vrij van vulstoffen en hoog geconcentreerd. Gember heeft een maagversterkende invloed, helpt bij de spijsvertering en ondersteunt ons immuunsysteem.
Verkrijgbaar in: 60 vegicaps

NIEUW!

Groenlipmossel complex

Royal Green levert een 100% gevriesdroogde en full spectrum groenlipmossel. Duurzaam geoogst, niet verhit en vrij van vulstoffen! Voor een optimale werking voegen we een krachtige combinatie van Indische wierook (boswellia), duivelsklauw, geelwortel, ashwagandha, gember, kaneel en zwarte peper toe. Geelwortel en wierook dragen bij tot het behoud van soepele gewrichten.
Verkrijgbaar in: 60 vegicaps

Maca

Royal Green 100% gecertificeerd biologische Maca is afkomstig uit het centraal hooggebergte van de Andes in Peru. Gegarandeerd verbouwd zonder het gebruik van bestrijdingsmiddelen, 100% puur en hooggeconcentreerd (6:1). Voor positieve energie. Helpt de vitaliteit te verhogen en biedt een krachtige ondersteuning bij overgangsverschijnselen.
Verkrijgbaar in: 60 vegicaps

Spirulina

Royal Green's gecertificeerd biologische Spirulina bevat meer dan 60 werkzame stoffen, waaronder vitamine B12, bèta-caroteen en eiwitten. Bèta-caroteen is een voorloper van vitamine A dat zoals vitamine B12 bijdraagt tot de normale werking van het immuunsysteem. Daarnaast draagt vitamine A bij tot de instandhouding van een normale huid en vitamine B12 tot de vermindering van vermoeidheid.
Verkrijgbaar in: 60 & 120 tabletten

Turmeric complex

Royal Green Turmeric complex bevat een krachtige combinatie van geelwortel, gember en zwarte peper. Onderzoek wijst uit dat zwarte peper de opname van geelwortel vele malen verhoogt. Zo kunnen we een maximale werking garanderen. Geelwortel ondersteunt de spijsvertering en een normale leverfunctie. Royal Green Turmeric complex is gecertificeerd biologisch, vrij van vulstoffen en uiterst zuiver.
Verkrijgbaar in: 60 vegicaps

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

Ontzuring van je lijf, hoe doe je dat?

Dit zijn onze tips om je lichaam te ontgiften

Ontzuring van je lichaam? Slim! Een verzuurd lijf leidt tot veel gezondheidsklachten. Je hebt dat heel lang niet door, maar afvalstoffen hopen zich jarenlang in je lichaam op. En daar kun je vanaf nú wat aan doen.

Tekst: Elle Groot

Door voeding, alcohol, stress, luchtvervuiling, medicijngebruik en overmatig sporten kunnen er in je lichaam teveel zure afvalstoffen achterblijven. Denk aan urinezuren, vetzuren, nierstenen en cholesterol. Je lichaam probeert de zuurgraad van je bloed wel op een constant niveau te houden, maar door de grote hoeveelheid afvalzuren die dagelijks in je bloed terecht komt, is dat onbegonnen werk. Dit heeft verzuring tot gevolg omdat je lichaam de schadelijke zuurresten in je gewrichten, botten en weefsels opslaat. De zuurgraad van je bloed (uitgedrukt in pH-waarde) wordt bepaald door de hoeveelheid zure en basische stoffen in je bloed.
Voor het goed functioneren van diverse lichaamsfuncties is het belangrijk dat de zuurgraad van je bloed niet teveel schommelt. Hiervoor heeft je lichaam diverse methodes. Eén daarvan is de aanmaak van natriumbicarbonaat. Na je 45e neemt de aanmaak van natriumbicarbonaat echter af en verzuur je dus sneller.

De symptomen van verzuring zijn: huidproblemen, stijve spieren en vermoeidheid. Naarmate je ouder wordt, kun je hierdoor geleidelijk allerlei gezondheidsklachten zoals bijvoorbeeld hoge bloeddruk, hoog cholesterolgehalte, diabetes, jicht of artrose ontwikkelen.

Ontzuring, zo pak je het aan

Je lichaam werkt hard om je zuurgraad op peil te houden en kan hierbij best wel een handje geholpen worden. Door actief bezig te zijn met je voedingspatroon én lifestyle kun je de zuurgraad van je lichaam reguleren. Daarnaast is het ook raadzaam om voedingssupplementen te gebruiken en mineraliserende, basische baden te nemen.
Sommige voedingsmiddelen hebben een zuurvormende invloed op je lichaam, andere een basische. Op internet vind je veel informatie over zuurvormende en basische (alkalische) voeding en dranken.

Hierbij een wat grove indeling.
Zuurvormende voedingsmiddelen en dranken: brood, pinda's, peulvruchten, granen, vlees, vis, koffie, zwarte thee, frisdranken, suiker en alcohol, en het meeste fruit.
Basische/alkalische voeding en dranken: groente, verse kruiden, amandelen, roomboter, plantaardige koudgeperste oliën, karnemelk, gepasteuriseerde melk, citroenen en limoenen.

Voor een goede gezondheid is het belangrijk dat je meer basische en minder zuurvormende voeding en dranken nuttigt. Idealiter ca. 25% zuur en 75% basisch.
Om de pH-waarde van je bloed te reguleren, heeft je lichaam mineralen nodig. Als je onvoldoende mineralen binnenkrijgt, onttrekt je lichaam deze aan je tanden, botten en weefsels. Je kunt je vast wel voorstellen dat dit op den duur tot allerlei gezondheidsproblemen kan leiden. Naast het beperken van verzurende voeding en activiteiten, is het dus ook belangrijk dat je voldoende mineralen binnenkrijgt.

Via onze huidporiën worden de afvalzuren uitgescheiden. Je herkent misschien wel de bijbehorende lichaamsgeur die verzuurde mensen kunnen hebben.

Biodynamisch geitenijs in Amsterdamse Bos

COLUMN

Zoals vaker vallen biodynamisch werkende boeren in de prijzen. De Ekoland Innovatieprijs biologische landbouw 2018 ging naar de relatief kleine biodynamische geitenboerderij Ridammerhoeve

Educatie en zorg
Geitenboerderij Ridammerhoeve ligt midden in het Amsterdamse bos. Hier begonnen Willem, Corine en Tom Dam in 1988 met het houden van geiten. Inmiddels kan iedereen uit de regio hier de biodynamische landbouw in al haar facetten beleven. Kinderen leren al belevend wat de relatie is tussen het boerenleven, de dieren, de natuuren het dagelijkse eten op hun bord. Je kunt hier een gezond biodynamisch ontbijt nuttigen of een high tea reserveren, een workshop geitenkaas bijwonen of een ruimte voor je vergadering reserveren. Terwijl je als bezoek een kijkje neemt, gaat het werk op de boerderij gewoon door. Naast zo'n honderd melkgeiten lopen hier ook kippen in de uitloop, koeien, varkens en lammetjes in de wei en er zijn een paard en pony te verzorgen. In deze veilige, natuurlijke omgeving gebeurt dit mede door mensen met een zorgvraag of die zijn vastgelopen, om hen zo weer in het arbeidsritme te krijgen.

Duurzaam investeren
Dat biodynamisch werken toekomstgericht is bewijst de Ridammerhoeve. Zo was de jury onder de indruk van het duurzame initiatief om een rijdende afrastering in de wei op zonne-energie te ontwikkelen. Ook het ambachtelijk werken in de kaaskelder blijft niet beperkt tot het maken van kaas, inmiddels wordt de verse geitenmelk verwerkt tot verschillende producten, zoals ijs. Die kun je in het restaurant met terras proeven of in de boerderijwinkel kopen. Inclusief de andere producten van het land, zoals de Demeter-groenten uit eigen moestuin.

Juryoordeel: landbouw van de toekomst
De jury: "Met veel passie en gedrevenheid zijn ze een goed werkende geitenhouderij én met jaarlijks 350.000 bezoekers een grote publiekstrekker. Door de eigen ontwikkelde afrastering verdubbelt de grasopname. Het gemaaide gras gaat naar de eigen hooidrogerij en dit voer zorgt voor gezonde geiten. Als kapitaal zien zij de natuurlijke ritmes en processen op het bedrijf en het natuurlijke gedrag van de dieren. Met hun bedrijf zijn ze een duurzaam kompas voor de gehele landbouw."

Zo geeft de biodynamische landbouw het leven door; een vruchtbare aarde. barstensvol leven. Meer weten over onze Demeter bedrijven en producten: www.stichtingdemeter.nl

Bert van Ruitenbeek, directeur Stichting Demeter
Demeter is sinds 1828 het kwaliteitskeurmerk voor biodynamische landbouw en voeding

Op zoek naar een natuurlijke geneeswijze waarbij de mens centraal staat?

Kom dan homeopathie studeren aan de Academie voor Klassieke Homeopathie!

Homeopathie stimuleert op natuurlijke wijze het zelfgenezend vermogen, verhoogt de afweer en verbetert daarmee de vitaliteit. Met homeopathie ga je bovendien op een natuurlijke manier met ziekte en gezondheid om.

De Academie voor Klassieke Homeopathie biedt jou dé kans om een professionele en zelfstandig werkende klassiek homeopaat te worden. De Academie biedt jou een aantrekkelijk en afwisselend studieprogramma, een unieke analysemethode en een uitgebreide praktijkleerperiode.
Onze enthousiaste en ervaren docenten geven les in Amsterdam en Zwolle. Alvast sfeer proeven? Vier op zaterdag 17 maart ons 25-jarig jubileum mee! Of wees welkom op onze EHBO-cursus, Basiscursus of open dagen!

Verdere info en aanmelding: www.avkh.nl

Kwaliteitskeurmerk Demeter: strenge normen, echte waarde

De Demeter kernwaarden voor de rijke biodynamische landbouwcultuur gaan verder dan die voor biologische producten en komen tot uiting in een levende bodem, dierenwelzijn en de vitaliteit van onze producten. Er wordt gestreefd naar een kringloop van voer en mest op het eigen bedrijf, waarbij wij de strengste eisen qua meststofgebruik hanteren. Demeter boeren en tuinders verrijken de bodem met compost en kruidenpreparaten. Onze koeien en geiten worden niet onthoornd en bij elke 100 kippen lopen 2 hanen om stress te voorkomen. Bij ons geen megastallen met extreme vleesrassen, wat het gebruik van krachtvoer en antibiotica nagenoeg overbodig maakt. Producten met het Demeter kwaliteitskeurmerk zijn zo puur en onbewerkt mogelijk. Alleen kruiden, specerijen en pure extracten zijn toegestaan.

Kies je voor Demeter, dan kies je waar(de) voor je geld.

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

demeter

De Traay zet zich in voor de BIJ

Bij de Traay zijn we elke dag met veel kennis, inzet én plezier bezig met de verwerking van honing en gemotiveerd om de beste kwaliteit honing te leveren. Dit komt voort uit een passie voor het imker vak, liefde voor onze bijen en het mooie natuurproduct honing.

De bijen zijn voor ons dus van groot belang. Maar, zoals Einstein ooit zei "Als de bij van de aardbodem verdwijnt, heeft de mens nog maar vier jaar te leven."
De bijen en andere bestuivers gaan wereldwijd in aantallen en soorten achteruit maar zijn onmisbaar voor een goed functionerend natuurlijk ecosysteem. Te weinig bestuiving leidt tot minder zaden en vruchten, waardoor de vegetatie achteruit gaat en er mogelijk voedseltekort ontstaat voor wilde diersoorten, waaronder vogels, zoogdieren en insecten.

Bijdrage leveren aan behoud van bij en biodiversiteit
In Januari 2018 heeft de Rijksoverheid de Nationale Bijenstrategie bekend gemaakt en deze is opgesteld en ondertekend door ruim 80 partners die zich gaan inzetten voor de bestuivers. Wij steunen diverse projecten die onderdeel zijn van de Nationale Bijenstrategie.

Zelf is de Traay ook al goed bezig voor de bij, wij hebben een prachtige "Traay Bijentuin" naast ons kantoor met volop bloemen en bomen en nestelplekjes voor bijen. Onze medewerkers steken vrijwillig de handen uit de mouw om de tuin te onderhouden en bijvriendelijk te houden. Met onze biologische honing stimuleren we een gezonder leefmilieu voor de bijen en meer biodiversiteit. Internationaal werken we samen met imkers die rekening houden met het leefmilieu van mensen, bijen en planten.

Onze passie voor honing en de bij komt ook naar voren in onze cosmeticalijn Bee honest cosmetics:
een natuurlijke verzorgingslijn die geïnspireerd is door de bij. Hierbij worden geen synthetische geur- en kleurstoffen, siliconen of aardolieproducten gebruikt. Wél worden er diverse projecten gesteund die de biodiversiteit bevorderen. De producten zijn BDIH of Cosmos gecertificeerd.

MAIL & WIN

E-mail naar traay@debeterewereld.nl en maak kans op 1 van de 5 pakketten de Traay Biologsiche honing en Bee Honest verzorgingsproducten!

Win een Bio-Ron setje Bio Blije Bijen Ballen

Met dit setje kun je 10 ballen (zaadbommetjes) maken om saaie plekken deze zomer van heerlijke nectar planten te voorzien.

Bedoeld voor de wilde solitaire bijen, hommels en andere insecten die het momenteel erg moeilijk hebben.
Hier worden ze gegarandeerd blij van, mensen overigens ook.

Natuurlijk mogen er nog veel meer zaadbommetjes in het land verspreidt worden dus biedt Bio-Ron ook de mogelijkheid om met groepen tegen minimale kosten heel veel blije bijen ballen te gaan maken.

Heeft u een project in gedachte, kijk op onze site of contact ons op.

www.bio-ron.com

Hippeas

Licht en krokant, bomvol met proteïne en vezels. Dat is Hippeas! Een snack gemaakt van kikkererwten, low calorie, biologisch, glutenvrij, veganistisch, Kosher en zonder GMO's. Met minder dan 91 calorieën per zakje kun je nu snacken zonder schuldgevoel, yes! HIPPEAS zijn niet alleen gezond, maar voor elk verkocht zakje word er ook een deel gedoneerd aan de stichting Farm Africa. Dus handen in de lucht, bloemen in je haar en kruimels in je baard! Be a HIPPEA!

Hippeas is in 4 smaken te verkrijgen: Far out Fajita, Cheese & Love, In Herbs we Trust en Sweet & Smokin' in klein en groot formaat.
Een leuk weetje is ook dat Leonardo DiCaprio tot een van de investeerders behoort van HIPPEAS. Leonardo DiCaprio is een Oscar-bekroonde acteur, producent en activist. In 1998 stichtte hij de Leonardo DiCaprio Foundation voor biodiversiteit en habitatbehoud en oplossingen voor klimaatverandering. Hij is VN Boodschapper van Vrede voor Klimaat en zit in het bestuur van verschillende stichtingen die zich bezighouden met klimaatverbetering en dierenwelzijn.

JetDrinks

JetDrinks is een horeca groothandel met innovatieve drank en food concepten. JetDrinks bestaat ruim 16 jaar en heeft inmiddels een breed assortiment met leuke innovatieve foodconcepten.
Hippeas bestellen? Ga naar **www.JetDrinks.nl**

MAIL & WIN

Wil je ook een Hippea worden? Los de puzzel hiernaast op en stuur de oplossing naar woordzoeker@debeterewereld.nl en maak kans op een van de 10 verrassingspakketten met (en voor) Hippeas!

Zonder bijen zitten wij zonder voedsel - doe met ons mee!

We love beeing!

Bijen zijn belangrijk! Ze maken niet alleen honing aan maar bijen zorgen middels bestuiving er óók voor dat het grootste deel van ons voedsel überhaupt onze winkelschappen kan vullen.

Door met name het gebruik van pesti- en herbaciden als glyfosaat en de zogenaamde neonicotinoïden, dreigt de enorme bijensterfte wereldwijd permanent te worden. Gelukkig zijn er de laatste jaren steeds meer initiatieven in Nederland om de bijen te steunen en de populatie aan te laten groeien. Van de aan-huis moestuinende particulier tot en met bedrijven en gemeenten die platte daken en akkerranden voorzien van bijenkasten en -hotels.
Hoe meer bloemen, planten en bomen waar door bijen op gevlogen kan worden, hoe meer de benodigde biodiversiteit ontstaat. Bloeiende bermen langs (snel)wegen en landerijen zijn niet alleen mooi om naar te kijken, het vormt ook een onmisbare schakel in het leven van veel insecten. Het maaibeleid van (lokale) overheden zal daar op aangepast moeten worden.

I Love Beeing; "Plaatsen van 3 ILB bijenkasten op het duurzame kantoor- en fabrieksgebouw van ITM Group te Kampen"

Zó help je mee

De bijen hebben veel behoefte aan voedsel in de vorm van nectar (honing) en stuifmeel (eiwitten). Zo komen ze de onstuimige Nederlandse winters door. Zaai daarom biologische zaden zoals het zogenaamde Tübingermengsel. Dat zijn bloemen die, verdeeld over het bijenseizoen, verschillende bloeimomenten hebben en bij-vriendelijk zijn. Hoe meer honing de bijen kunnen opslaan voor de winter des te minder de imker hoeft bij te voeren.

Een no-brainer: gebruik geen pesticiden, geen neonicotinoïden, geen Roundup, niets van dat al.

Geef je op als 'natuurlijke' imker, daar is echt een tekort aan. Stichting I Love Beeing geeft gerichte imkercursussen om het percentage van 5% te brengen naar 30%. Geef je op voor die cursus als je meer wilt weten over de bijen en het imkeren zodat je kunt meehelpen aan het terugdringen van de bijensterfte. Je ontvangt daarvoor een lezerskorting van 5%!

En zo doe je mee als bedrijf

Misschien heb je er zelf geen ruimte of tijd voor, maar veel bedrijven steunen I Love Beeing en daarmee de bijen. Zij sponsoren een bijenkast door ruimte op hun dak of in hun bedrijfstuin af te staan. De experts van I Love Beeing verzorgen dan, als deel van het totale sponsorpakket, de plaatsing van de bijenkast, het onderhoud van die kast(en). Één van de imkers verzorgt dan ook het bijenvolk.
Voor meer informatie: www.ilovebeeing.nl

Column

Natural Beauty, Food & Lifestlye Trends 2018

Eindelijk! Ja, écht eindelijk is dat, wat ik sinds 10 jaar doe en als missie heb, een trend! Persoonlijk ben ik niet zo'n trendvolger, ik volg liever mijn hart en heb vaak een eigen 'aparte' zienswijze die gek genoeg uiteindelijk hip, hype & happening is.

De Betere Wereld vroeg mij een artikel te schrijven over 'de trends in de natural beauty branche 2018". Zo kwam ik tijdens mijn research op diverse websites van marketingstrategen en andere visionairs. Zij omschrijven de trends 2018 voor de cosmetica-branche die als muziek in mijn oren klinkt.
Sinds 10 jaar heb ik een eigen 'groene biologische holistishe' wellness praktijk waar ik met uitsluitend 100% natuurlijk merken werk en voeding & leefstijl adviezen geef. Beauty & health gaan bij mij samen, schoonheid komt écht van binnenuit. De adviezen die ik geef zijn maatwerk voor de klant, wat past bij haar? Wat is haar eigenheid en authenticiteit? Laat dit laatste nu één van de trends zijn! Alles kan en mag zo lang het bij je past en het je eigen wens is. De eigen keuze voor huidverzorging, make-up maak je in 2018 zelf en laat je niet opleggen door de do's en don'ts in de media.

De andere trend is nu écht booming, de keuze voor natuurlijke, pure, eerlijke, duurzame huidverzorgingsproducten gaat nu écht doorbreken. Wat misschien eerst als 'geitenwollensokkerig' bestempeld werd is nu meer en meer gewoon geworden.

Ook gaat dit jaar schoonheid en gezondheid hand in hand met elkaar, gezonde voeding, voldoende ontspanning en regelmatig bewegen wordt dit jaar gemeengoed. Men wordt zich steeds bewuster dat een bewuste leefstijl een stralende huid en een gezond lichaam als resultaat heeft..

Duurzaamheid en de eigen Eco-Footprint verkleinen verkrijgen we door de keuze voor biologische producten van duurzame producenten. Steeds meer mensen worden zich bewust van o.a. de Plastic Soup en kiezen bewust voor 100% natuurlijke merken. Onderscheidende merken met een écht verhaal zullen hierdoor succesvoller zijn.
Voor mij is het fantastisch dat ik dit jaar waarschijnlijk veel meer 'gelijkgestemden' tegen ga komen en ik niet meer de vis ben die tegen de stroom in zwemt. Met z'n allen kiezen voor duurzaam, biologisch en (h)eerlijke producten is gezond voor ons én voor Moeder Aarde. Geniet!

Liefs, Danielle Ooteman
www.studionatuurzuiver.nl

Fair of Fake?

Waar? Hier!

- Weleda: natuurvoedingswinkels, drogisterijen, zie weleda.nl
- Dr.Hauschka: natuurvoedingswinkels, drogisterijen, zie drhauschka.nl
- We love the planet deodorant: zie welovetheplanet.nl
- Loveli deodorant: zie purebeautyboutique.nl

Eerlijk duurt het langst. Daarom testen we in elke editie van De Betere Wereld een selectie FAIR bevonden producten – van wijn tot teenslippers. En lees je hoe je FAKE-producten ontmaskert. Deze editie: deodorant.

Aluminiumzouten die je zweetklieren verstoppen, klinken niet aanlokkelijk. Maar een zweetgeur net zo min. Gelukkig zijn er volop natuurlijke deo's te krijgen zonder aluminiumzouten. Maar werken die wel goed? En prikken ze na het ontharen? Tijd voor een test van vijf FAIRe deo's.

Concept & Tekst Sonja van den Heuvel

Okselfris

Wat: Loveli deodorant Sweet Orange stick
Ingrediënten: Kokosolie en natriumbicarbonaat, sheabutter, bijenwas, vitamine E en etherische oliën.
Keurmerk: Nee
Geur: Heerlijk, frisse sinaasappelgeur
Alcohol: Nee
Prijs: € 7,99 (30 ml)
Oordeel: De stick laat een dun laagje deo achter dat niet prikt – ook niet direct na het ontharen – en ruikt naar de zomer. Het crèmige laagje geeft een verzorgd gevoel en houdt je lekker lang fris.

Wat: Dr.Hauschka Deodorant Rozen
Ingrediënten: Geen minerale oliën, siliconen of PEG, wel jojoba-olie, rozenwater en rozenolie.
Keurmerk: NaTrue
Geur: Een subtiele rozengeur.
Alcohol: Ja
Prijs: € 13,95 (50 ml)
Oordeel: Misschien geen deo om hardcore mee te sporten, maar voldoet prima voor een dagje school of kantoor.

Wat: We love the planet deodorant Sweet serenity
Ingrediënten: Bijenwas, maiszetmeel, kokosolie, zuiveringszout en een natuurlijk parfum.
Keurmerk: EkoControl
Geur: Een kruidige geur van specerijen met een vleugje roos.
Alcohol: Nee
Prijs: € 11,50 (48 gram)
Oordeel: Een handig blikje dat makkelijk in je zak of tas past. Zelfs in het vliegtuig mag het mee. De deocrème plakt niet, maar moet wel even intrekken om vetvlekken in je kleren te voorkomen.

Wat: Weleda Citrus 24h roll-on deodorant
Ingrediënten: Geen aluminiumzouten, ftalaten, parabenen of andere synthetische toevoegingen, maar met etherische oliën die ook licht antibacterieel werken.
Keurmerk: NaTrue
Geur: Superfrisse citrusgeur.
Alcohol: Ja
Prijs: € 6,99 (50 ml)
Oordeel: Een superfrisse geur die je probleemloos een dag lang fris laat ruiken. Doet net na het aanbrengen denken aan een anti-muggenmiddel, maar de sterkste geur vervliegt. Prikt wel even bij geschoren oksels.

FAKE – Waar moet je opletten als je geen FAKE-deo wilt kopen

Fake-deo vinden wij van De Betere Wereld deo's waarin ftalaten, parabenen, siliconen of andere synthetische toevoegingen zitten. Waarom? Omdat bij al deze ingrediënten vraagtekens geplaatst kunnen worden of ze wel veilig zijn voor je gezondheid. Bovendien zijn er prachtige, natuurlijke ingrediënten voorhanden die veilig zijn voor je lijf én voor het milieu. Dus waarom zou je het risico nemen?

Deodorant of anti-transpirant
Een kleine kanttekening moet er wel bij de geteste deo's geplaatst worden. Het zijn deodoranten en geen anti-transpiranten. Dit betekent dat ze er geen van allen voor zorgen dat je niet meer zweet, maar ze maskeren de zweetgeur en remmen de groei van de bacteriën die voor de bekende zweetgeur zorgen. Verwacht je van je deo dat hij ervoor zorgt dat je helemaal niet zweet? Dan ben je aangewezen op een anti-transpirant en deze bevatten eigenlijk stuk voor stuk aluminiumzouten. Deze metaalzouten reageren met het keratine in je huid, waardoor er in de afvoerbuisjes van je zweetklieren propjes ontstaan die het zweet letterlijk tegenhouden.

Met een Quooker in huis, heb je altijd direct kokend water bij de hand. Hij is multi-inzetbaar en zeer veilig in gebruik. De Quooker Flex heeft bovendien een soepele uittrekslang voor warm en koud water.

Bezoek een Quooker-dealer of ga naar quooker.nl voor meer informatie.

Quooker®

Slecht slapen: zonde van je tijd

Tips voor gezonde avonturen in de slaapkamer

Als we wèl kiezen voor biologisch gezond eten en fair fashion, waarom kiezen we dan niet voor biologisch en Fairtrade beddengoed op de betere matrassen en bedden? Ik dook onder de verantwoorde lakens en werd weer heel wat wijzer.

Tekst: Erwin Polderman

Bedlinnen, matrassen, dekbedden en kussens, gecertificeerd biologische materialen als katoen en vlas, kamelenwol, paardenhaar, cruelty-free vulling voor dekbedden en kussens, bedombouws van FSC-gecertificeerd hout en nog veel meer: voor elke smaak en interieur is er inmiddels heel veel keuze. En ook voor elk budget, al moet gezegd dat je aan een appel en een ei niet genoeg hebt; het gaat hier immers om faire prijzen. Maar gelet op hetgeen je krijgt voor je geld, is de prijs-kwaliteitverhouding zeer goed te noemen.

Dit is pas écht lekker slapen

Echt lekker slapen doe je natuurlijk pas als je weet dat het ook op een verantwoorde manier is geproduceerd. Bijvoorbeeld Fairtrade, of dat je weet dat de wol van schapen en kamelen afkomt die op een diervriendelijke manier worden geschoren, en arbeiders niet zijn blootgesteld aan giftige stoffen (over slecht slapen gesproken!).
Kies je voor biologisch katoen, bedenk dan dat katoen van nature wat gelig is. Gelukkig zijn er tegenwoordig technieken om het mooi helder wit te maken, in tegenstelling tot het traditionele katoen dat voor bedlinnen en kleding wordt gebleekt met chloor of andere ellende.

Gif- en stralingsvrij

Echt lekker slapen doe je óók pas als je weet dat het katoen vrij is van herbi- en pesticiden. Die giftige meuk gebruikt men wereldwijd om de katoenplant te beschermen tegen allerlei natuurlijke vijanden en dat zijn er nogal wat: katoen is het meest besproeide gewas ter wereld. En die bestrijdingsmiddelen worden er na de pluk met heel veel water voor het grootste deel weggewassen – inderdaad, er blijft toch een en ander achter. En dat voel je, helaas! Slecht slapen kan hier mee te maken hebben.
Een matras van latex mag in Nederland als 'natuurlatex matras' verkocht worden als er minimaal 40% natuurlatex in verwerkt is. Dat betekent dat er dus ook matrassen op de markt zijn onder de naam 'natuurlatexmatras', terwijl slechts een deel van het materiaal natuurlatex is en de overige 60% uit synthetisch, niet-gifvrij materiaal bestaat. Gelukkig is dat bij een aantal merken níet het geval, en slaap je dus wél gezond en verantwoord.

In sommige matrassen, ook in sommige verantwoorde matrassen, is metaal verwerkt. Bijvoorbeeld voor de pocketveringen. Er zijn mensen die (extra) gevoelig zijn voor straling en daardoor merkbaar slecht slapen. Probeer dan eens een matras zonder metaal. Proef-slapen mag je bijna overal!

Enjoy & Slaap Wel!

Duurzaam en gezonder slapen

Gezonder, bewuster en lekkerder leven willen we allemaal. Je eet af en toe biologisch en je hebt vast enkele eco kledingstukken in de kast hangen van bio katoen. Maar waar slaap je eigenlijk onder? Als we dan wél kiezen voor biologisch gezond eten en kleding, waarom kiezen we dan niet voor gezonder, bewuster en lekkerder slapen onder het fijnste biologische beddengoed?

Het Amsterdamse merk Yumeko biedt sinds 2010 een duurzame oplossing voor de slaap- en badkamer. Yumeko werkt mét en áán een eerlijke keten. Dat is beter slapen in alle opzichten: zachter, gezonder, eerlijker en zonder onnodig dierenleed.
Yumeko heeft een complete collectie bedden- en badgoed gemaakt van de mooiste natuurlijke, biologische én fairtrade materialen.

Yumeko lanceerde deze winter onder andere de prachtige nieuwe collectie katoen satijn beddengoed in de kleuren Dusty Rose, Sky Blue en Sea Green. En het allermooiste is: biologisch katoen is ook nog zachter dan 'normaal' katoen, omdat er helemaal geen nare chemicaliën op zijn gesproeid. Het katoen behoudt daardoor zijn mooie en natuurlijke eigenschappen veel beter.

Je kruipt in bed en je voelt niet alleen het verschil, je maakt ook het verschil

Yumeko kiest voor de allerfijnste garens voor de slaapkamercollectie: van zacht en soepel katoensatijn, koel en glad percalkatoen, tot knuffelig jersey en ultra zacht flanel. De zachte tinten van de beddengoed collectie zijn rustig en tijdloos. Luxe en rust voor in de slaapkamer.

Gezond en luxe gaat ook op voor de eendendonzen dekbedden met Responsible Down Standard keurmerk, biologisch GOTS-gecertificeerde ganzendonzen dekbedden, dekbedden met 100% plantaardige tencel vulling gemaakt van eucalyptushout, en dekbedden met vulling van biologische wol van blije schapen.

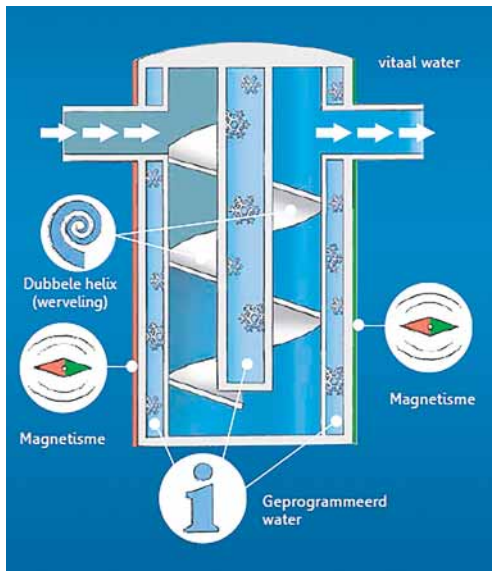
De meeste mensen zijn zich niet bewust van het effect dat ons bedtextiel heeft op de wereld en op ons eigen leven. Met het luxe eco-beddengoed van Yumeko slaap je beter: beter voor jou en beter voor de wereld.
www.yumeko.nl

Speciaal voor lezers van De Betere Wereld heeft Yumeko een mooie aanbieding: 10% korting op al het heerlijke beddengoed.
Kortingscode -10% : BWYUM18
(geldig t/m 30 april 2018)

Vitaal water in uw huis of bedrijf

Geniet van de voordelen van vitaal water in uw huis of bedrijf met een EWO vitalisator op de hoofdleiding!

- Vermindert bestaande kalkaanslag en alle andere afzettingen en voorkomt nieuwe afzettingen in waterleidingen en apparaten. Bestaande vervuiling in het watercircuit wordt binnen 2 maanden opgeschoond en daarna voorkomen.
- De levensduur van waterapparaten zoals wasmachines, vaatwassers, kranen en douchekoppen wordt verlengd met een factor 1,5 á 2 uitgaande van nieuwe apparatuur.
- Onderhoudskosten voor het watercircuit en de daaraan verbonden apparaten worden met 50% verminderd. Schoonmaken is minder vaak nodig en gaat gemakkelijker en sneller.
- Minstens 50% minder schoonmaakmiddelen nodig in de wasmachine, vaatwasser, emmer met sop of bij andere schoonmaakwerkzaamheden.
- Overal in huis zacht en vol water en omdat er met vitaal water gedoucht wordt ook een merkbaar zachtere huid en haar.



- Planten en bloemen worden groter, sterker en bloeien vaker en langer met vitaal water.
- De smaak van het water wordt veel zachter en wat voller waardoor het erg lekker weg drinkt.
- Bij voedselbereiding zorgt vitaal water voor een beter behoud van smaak, textuur en voedingswaarde.

Voor meer informatie en vragen kunt u contact opnemen met Water Solutions
- www.water-solutions.nl
- T: 085-8771668 - E: info@water-solutions.nl

Water Solutions
zuiver & vitaal water

ZOATS - courgette in je havermoutje

Zucchini oats, ook wel bekend als zoats, zijn de manier om je ochtend te beginnen met een flinke portie groente. Ongemerkt nog wel!

Dit heb je nodig:
- 50 gram havermout
- 250 ml plantaardige melk (kokosmelk, amandelmelk, rijstmelk, etc.)
- 1 tl. kaneel
- 1 tl. chiazaad
- ½ courgette
- 2 gedroogde vijgen
- een paar pecannoten

Rasp de courgette. Doe de havermout, kaneel, chiazaad en geraspte courgette, samen met de plantaardige melk, in een steelpannetje. Breng de havermout aan de kook laat het 5 minuten zachtjes pruttelen (af en toe roeren!).
Snijd ondertussen de gedroogde vijgen in kleine stukjes en hak de pecannoten.
Doe de havermout in een bakje en versier het met de vijgen en pecannoten.
Eat your veggies en enjoy!

Gratis Workshop
ASTROLOGIE
Maak kennis met de spirituele astrologie en leer je eigen horoscoop kennen!
24 maart 2018
Kijk voor meer info op de website!
Opleidingscentrum Ishtar Zoetermeer
(079) 361 73 45 www.ishtar.nl

Handzeep calendula voor celvernieuwing, tegen ontstekingen
Handzeep lavendel geeft rust en harmoniseert
Handzeep sensitief voor gevoelige huid en allergielijders
Handzeep citrus fruitig, prikkelend en verfrissend
Handzeep rozen met geurige damascusroos
Handzeep rozemarijn activerend en verwarmend

Sonett – zo **schoon**

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

Sonett-handzepen zijn milde, basische zepen van hoogstaande biologische zuiverheidom handen en het hele lichaam mee te wassen. Sonett-handzepen worden gemaakt met ritmisch bewerkte toevoegingen bestaande uit goud, wierook, mirre, laurier, olijfolie, rozenas en mistel. Alle ingrediënten zijn afkomstig uit gecontroleerd biologische teelt. Sonett-handzepen zijn voor 100% biologisch afbreekbaar. Bij Sonett-producten worden geen petrochemische tensiden, enzymen of synthetische geur-, kleur- of conserveringsstoffen toegepast en ook geen gentechniek, nanotechnologie of dierexperimenten. Meer informatie op www.sonett.eu **Sonett – zo goed.**

sonett
ÖKOLOGISCH KONSEQUENT

Verkrijgbaar in bio-winkels.

Interview Jeroen Arents en Jessica Damhuis van Water Solutions

De Water Revolutie

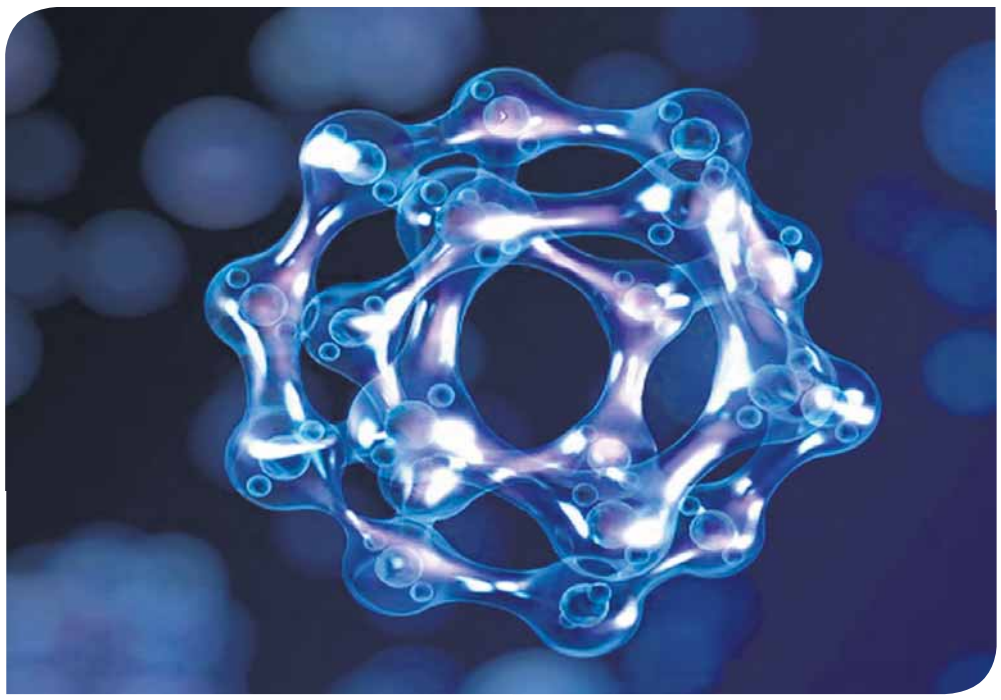
De Groene Stoel

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.

We letten met z'n allen steeds meer op wat we eten, dus waarom niet met wat we drinken? Ik ging in gesprek met Jeroen Arents en Jessica Damhuis van Water Solutions, het waterfiltersysteem voor vitaal water in huis.

Water Solutions
zuiver & vitaal water

Door: Erwin Polderman



Gezondheid houdt steeds meer mensen bezig. Wat is de rol van water hierin, volgens jou?
Water is de basis van onze gezondheid. We bestaan niet voor niets uit gemiddeld 70% water. We vergeten vaak dat het de simpele dingen zijn die zorgen voor gezondheid en vitaliteit. De gezondheidsmarkt spoelt over van de meest interessante en uiteenlopende middelen om je welzijn te verbeteren, zodat we vaak vergeten wat ons lichaam nog het meest nodig heeft, zuiver en vitaal water.

'Water zoals de natuur het bedoeld heeft' lezen we op de site. Kan je dat toelichten?
Door de manier waarop wij mensen water behandelen heeft het haar levensondersteunende eigenschappen verloren. Er zijn vele manieren om water te behandelen, maar water kan het beste haar functie in het lichaam uitoefenen wanneer het de kwaliteit heeft van water zoals dat in in natuurlijke drinkwaterbronnen aanwezig is: zuiver, mineraalrijk en vitaal. Daar is het menselijk lichaam immers op gebouwd.

Kan je aangeven waarom het huidige kraanwater, in tegenstelling tot de heersende opvatting, niet voldoet voor de gezondheid volgens jou?
Het kraanwater in Nederland staat bekend als een van de beste ter wereld, maar dat zegt in feite nog niets over de daadwerkelijke kwaliteit ervan. Feit is dat onze drinkwaterbronnen ernstig belast zijn geraakt door o.a. pesticiden, zware metalen, hormonen en medicijnresten. Waterzuiveringsbedrijven filteren goed, maar niet alles. Er komen honderden chemische stoffen voor in onze drinkwaterbronnen en er wordt lang niet op alle stoffen daadwerkelijk getest. Daarnaast heb je nog te maken met de weg die het water aflegt naar de kraan. De vele onnatuurlijke bewegingen en frequenties waarmee water in aanraking komt, verstoren de moleculaire structuur. Het is de structuur en de manier waarop watermoleculen samen komen en clusters vormen, die de eigenschappen van het water bepaalt zoals bijvoorbeeld de opneembaarheid van het water voor je cellen. In de bron is deze structuur nog goed, wat wij vitaal water noemen, maar voordat het bij ons uit de kraan, komt is de moleculaire structuur zo verstoord geraakt dat de levensondersteunende eigenschappen te niet zijn gedaan.

Wat houdt vitaliseren van water in, volgens jou?
Vitalisatie is eigenlijk een verzamelnaam voor het herstructureren van water op moleculair niveau. Door gebruik te maken van technologie die in de natuur voorkomende bewegingen en frequenties nabootst, wordt de structuur van het water hersteld en krijgt het haar levensondersteunende eigenschappen weer terug. Vandaar de naam vitalisering, verlevendiging.

Wat zijn voordelen, voor de gebruiker? Zijn er ook voordelen te noemen voor huishoudelijke apparatuur? En voor de Aarde?
Gevitaliseerd water maakt het gehele leidingcircuit en de daaraan verbonden apparaten binnen 2 maanden schoon en voorkomt kalkaanslag en andere afzettingen. Vitaal water heeft een zachte en vollere smaak en zorgt voor een gladdere huid.
Huishoudelijke apparatuur gaat langer mee en heeft minder onderhoud nodig. Daarbij kan men minstens 50% minder chemicaliën gebruiken voor hetzelfde schoonmaakresultaat. Wanneer vitaal water toegepast wordt in C.V. of grotere verwarmings- en koelingscircuits, bespaart men minstens 10% op stookkosten.
Voor planten en bloemen geldt dat men met vitaal water 20% minder water nodig heeft om de planten te bevochtigen en deze sterker worden, langer leven en vaker bloeien. Gezien het steeds groter wordende tekort aan zoet water en de energiecrisis op Aarde kunnen deze laatste twee voordelen van vitaal water een belangrijke rol spelen in de verbetering hiervan.

Goed, we zijn overtuigd. Wat kan WaterSolutions betekenen hierin? Hoe bereiken onze lezers dat in en om hun eigen woning? Is montage eenvoudig zelf te doen? Of wordt het compleet geleverd en geïnstalleerd tot een werkend systeem?
De totaaloplossing voor een huishouden of bedrijf is de vitalisatie van de hoofdleiding, het verwarmingscircuit en als belangrijkste de filtering en vitalisatie van een drinkwaterpunt. Een goede drinkwatervoorziening in je huis bereik je bijvoorbeeld al met de EWO Vitality filter & vitalisator voor € 139,-. Deze draai je zelf gemakkelijk op een kraan en dan heb je een drinkwaterpunt met gezuiverd en gevitaliseerd water. De inbouwsystemen voor onder het aanrecht, op de hoofdleiding en de C.V. kunnen zelf geplaatst worden, maar wanneer gewenst kan dit natuurlijk ook door ons geleverd en geregeld worden.

Is een verschil aan te geven in het advies ten aanzien van -zuiver- waterinname voor kinderen, volwassenen en oude mensen?
Afhankelijk van je gewicht heb je meer of minder water nodig. Mensen die veel sporten, onderhevig zijn aan stress of zwangere vrouwen, hebben behoefte aan meer water dan gemiddeld gesproken het geval is. Oudere mensen hebben vaak moeite met voldoende water drinken, maar gefilterd en gevitaliseerd water drinkt veel makkelijker weg en hydrateert veel beter. Kinderen gaan ook vanzelf meer water drinken omdat vitaal water simpelweg lekkerder is.

Hoe kijkt u tegen (goedkopere/kostbare) waterkanfilters, omgekeerde osmose-technieken en andere vitaliseringtechnieken aan?
Waterkanfilters raden wij niet aan. Water hoort te stromen en water dat stil staat begint snel te verslechteren op het gebied van de zuiverheid en vitaliteit. Waterkanfilters maken over het algemeen gebruik van koolstofgranulaat, dat is actieve koolstof in de vorm van korrels. De filterkwaliteit hiervan is slecht, eigenlijk wordt alleen kalk goed verwijderd door granulaat. Dit is daarbij geen veilige manier om schadelijke stoffen te verwijderen, omdat ze ook gemakkelijk weer kunnen worden vrijgegeven. Omgekeerde osmose systemen maken het water zo extreem schoon dat het water wordt beroofd van alle mineralen die van nature thuis horen in water. Wanneer je dit superschone water drinkt, zal het water de mineralen aan je lichaam proberen te onttrekken, wat op de langere termijn niet goed is voor je gezondheid. Bovendien zijn de meeste omgekeerde osmose systemen waterverspillend en totaal niet levensvatbaar meer op moleculair niveau.

Wat kunnen we in de toekomst verwachten, voor wat betreft water?
Water en onderzoek naar de structuur van water gaan een zeer belangrijke rol spelen in het aangaan van de uitdagingen waar we als mensheid nu mee te maken hebben. Duurzame energievoorzieningen, het bewust produceren en consumeren van producten evenals het herstellen van het natuurlijke evenwicht op aarde kunnen allemaal baat hebben bij het vitaliseren van water.

Wat doet WaterSolutions om mij als consument te helpen participeren in een betere wereld?
Door waterfilters thuis beschikbaar te maken wordt het gebruik van plastic waterflessen teruggedrongen en met watervitalisatie kunnen vele duurzame besparingen behaald worden. Via onze tweewekelijkse nieuwsbrief en artikelen houden wij mensen op de hoogte van nieuwe ontwikkelingen en bewustmakende feiten over het belang van water voor de mens en voor de wereld om hen heen.

Wat doe je zelf, voor een betere wereld?
Bewust consumeren en investeren in spaarzaam om te gaan met water en te investeren in producten die een gezonde wereld bijstaan.

Wil je nog iets toevoegen?
Een betere wereld begint bij zuiver en vitaal water!

Van warmtepomp tot groene stroom

Trends duurzame energie voor je huis

Zonnepanelen en groene stroom kennen de meeste Nederlanders inmiddels wel: 64% van onze huishoudens neemt groene stroom af en al bijna 300.000 huishoudens hebben zonnepanelen op het dak. Met duurzame stroom gaan we gelukkig de goede kant op. Maar op het gebied van warmte moeten we nog grote stappen zetten. Doe je mee?

Verwarmen zonder gas

In Nederland staan ongeveer 7,5 miljoen woningen, die vrijwel allemaal nog met gas verwarmd worden. Ruim drie kwart van deze huizen zijn helaas nog onvoldoende geïsoleerd. Als we willen voorkomen dat het klimaat op hol slaat, moeten we de komende 19 jaar (tot 2035) al deze woningen anders (duurzamer) gaan verwarmen. Elk jaar zouden ruim 350.000 woningen van het gas af moeten. En daarnaast moeten we ruim vier miljoen woningen beter isoleren. Hoe langer we wachten, hoe groter het probleem wordt. Aan de slag dus!

Alles begint met isolatie

Verduurzamen van je huis begint bij isolatie. Het is geen nieuwe hippe trend, maar blijft wel essentieel. Want alle energie die je bespaart hoef je immers niet meer op te wekken; dubbele winst dus. Al in de jaren '70, toen we tijdens de oliecrisis ontdekten dat energie niet altijd goedkoop en vanzelfsprekend zou zijn, begonnen we met het isoleren van onze woningen. Sinds die tijd is isolatie enorm vernieuwd en stukken beter geworden. Vroeger was isolatie een dunne laag glaswol in de spouwmuur en dubbel glas. Tegenwoordig is isolatie een mantel van hoogwaardige isolatiematerialen die overal in de woning zit: vloer, gevel, dak. Samen met ramen van superisolerend HR++ glas gaat er bijna geen warmte meer verloren en blijft de kou prima buiten.
In onze huizen gaat de meeste warmte verloren via gevel en dak. Het is dus verstandig om hier met isoleren te beginnen. Deze ingrepen betalen zich ook het snelste terug. Goed om te weten dat de overheid momenteel subsidie beschikbaar stelt voor pakketten van isolatiemaatregelen, bijvoorbeeld isolatie van dak en gevel, of van dak en vloer. Dit scheelt al gauw 20% in de investeringskosten. Meer informatie over subsidie- en financieringsmogelijkheden vindt je hier: **www.slimwoner.nl/financiering**

Verwarmen met warmtepomp

Na het isoleren komt duurzaam verwarmen. De laatste trend op dit gebied is de warmtepomp. Ook de warmtepomp is geen nieuwe uitvinding: eind jaren '40 van de vorige eeuw werden al de eerste experimentele warmtepompen gebouwd. Niet zo gek, want de techniek achter een warmtepomp is vergelijkbaar en even simpel als die van een koelkast. Meer recent zijn warmtepompen verder doorontwikkeld omdat de vraag om woningen te verwarmen zonder aardgas is toegenomen. De huidige modellen warmtepompen zijn zeer betrouwbaar en nemen nauwelijks meer ruimte in dan een gasketel met een boilervat. Daarnaast is een warmtepomp ook betaalbaar geworden. Als de kosten worden uitgesmeerd over de hele levensduur is een moderne HR-ketel in bijna alle situaties duurder dan een warmtepomp.

Vijf keer meer

Hoe het werkt? Een warmtepomp gebruikt elektriciteit en zet deze om in warmte. De hoeveelheid warmte is groter dan de hoeveelheid elektriciteit die gebruikt wordt; het is dus niet hetzelfde als elektrisch verwarmen met bijvoorbeeld een straalkachel! Een warmtepomp haalt 'gratis' warmte uit de buitenlucht of uit de bodem. Hierdoor kan de warmtepomp meer energie in de vorm van warmte leveren dan dat je er in stopt in de vorm van elektriciteit. Tot wel vijf maal meer! Dit bespaart energie en geld. En nog meer voordelen: de warmtepomp geeft meer comfort dan een HR-ketel omdat de pomp 's zomers ook kan koelen; en is hij veiliger omdat niets verbrand wordt voor warmte.

Elektriciteit

De stroom voor de warmtepomp kan duurzaam worden opgewekt. Zo voorkomen we klimaatschade bij het verwarmen van de woning. Het blijft dus belangrijk om zonnepanelen op het dak te plaatsen. Kan je geen zonnepanelen plaatsen, of heb je onvoldoende ruimte op het dak voor het opwekken van het gehele eigen verbruik? Dan kun je de elektriciteit duurzaam maken door echt groene stroom af te nemen. Niet alle groene stroom draagt bij aan de verduurzaming van Nederland. Natuur & Milieu beoordeelt elk jaar, samen met de Consumentenbond en WISE, de elektriciteitsleveranciers op duurzaamheid. Als je kiest voor een wind- of zonstroomproduct van een

leverancier uit de top van de ranglijst weet je zeker dat je goed zit. De toppers van afgelopen jaar waren Qurrent, Pure Energie, en DE Unie. Kijk voor de hele ranglijst op **www.natuurenmilieu.nl/themas/energie/projecten-energie/stroomranking-2015/**

Toekomst en innovatie

In de toekomst zal opslag van warmte en van elektriciteit steeds belangrijker worden. Want onze vraag naar duurzame energie loopt niet altijd gelijk met het moment dat veel wordt opgewekt. In de zomer schijnt de zon bijvoorbeeld veel, terwijl we juist in de winter meer elektriciteit nodig hebben. En ook de wind waait op de ene dag harder dan op de andere. In de nabije toekomst zullen hiervoor oplossingen op de markt komen. Een deel van de oplossing is het opslaan van elektriciteit in de accu's van elektrische auto's of in accu's die je los koopt. Onder andere Tesla is hiermee bezig. De accu's kunnen voor bijna een week elektriciteit voor een huishouden opslaan. Daarnaast kan warmte voor lange tijd goed in de bodem worden opgeslagen, bijvoorbeeld via Ecovat, een zelfsturend ondergronds warmteopslagsysteem.
In de zomer kan warmte worden opgeslagen om in de winter te gebruiken. Vooralsnog zijn dit echter trends die voor de gemiddelde huiseigenaar nog buiten bereik zijn.

Verduurzamen van je huis begint bij isolatie. Daarna komt duurzaam verwarmen en opslag van warmte en elektriciteit.

Huurder of VvE

Voor woningeigenaren in een appartementencomplex met een VvE en voor huurders kan het lastig zijn om de woning aan te pakken. Ga het gesprek aan met jouw VvE of verhuurder en kijk welke maatregelen je zelf al kunt nemen. En peil of anderen net zo enthousiast zijn als jij om gezamenlijk de woningen onder handen te nemen. Dan is het handig om van tevoren al een idee te hebben van de subsidie- en financieringsmogelijkheden en hoe de maatregelen zich terugbetalen. De huidige subsidieregeling 'Energiebesparing eigen huis' vergoedt ook adviesverlening aan VvE's. Voor meer informatie: **www.rvo.nl/subsidies-regelingen/subsidie-energiebesparing-eigen-huis**

Doe mee

Bekijk **www.slimwoner.nl** voor alle informatie over energie besparen in huis. Hier kun je ook de woningtest doen zodat je meteen weet met welke maatregelen je het beste kunt beginnen. Je ziet welke stappen je kunt zetten voor een beter energielabel en je krijgt informatie over welke subsidie- en financieringsmogelijkheden er voor jouw situatie zijn. Ook kun je eenvoudig een offerte aanvragen voor de verschillende energiebesparende maatregelen. Natuur & Milieu wijst je graag de weg, met gefundeerd en onafhankelijk advies. En neemt je ook het regelwerk uit handen. Zo wordt energie besparen leuker en makkelijker. Goed voor het klimaat en voor ons allemaal!

www.slimwoner.nl

Tekst:
Geertje van Hooijdonk, hoofd Energie bij Natuur & Milieu

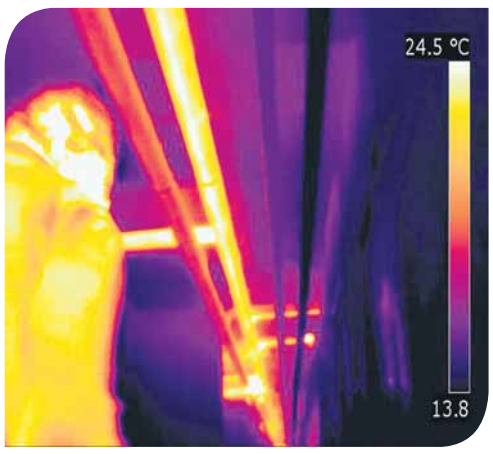
Onnodige warmtelekken kosten veel gas

Lang niet alle opgewekte warmte komt nuttig op de plaats van bestemming. Warmtelekken bij opwekking, transport en afgifte kunnen enorm zijn. Soms komt minder dan de helft van de opgewekte warmte echt op de plek. Dat kan gelukkig anders.

Toch spelen deze verliezen geen rol in de huidige besparingsberekeningen. Daardoor kloppen de berekeningen niet bij bestaande en bij nieuwe woningen. Nieuwe woningen verbruiken meer energie dan vooraf berekend; en bij vloerverwarming is het verbruik nog hoger.

Warmteafgifte bij vloerverwarming

Bij vloerverwarming gaat vrijwel altijd onnodig veel warmte onbenut naar onderen verloren. Er zijn voorbeelden waarbij de onderkant van de vloer warmer is dan de bovenkant. In deze gevallen gaat dus ruim 50% van de toegevoerde warmte onbenut verloren. Hiervan is vooral sprake wanneer op de vloerverwarming nog een vloerbedekking ligt zoals tapijt en/of parket/laminaat.



Ook bij woningen zonder isolerende vloerbedekking gaat een deel van de warmte onbenut naar onderen verloren. Hier is een besparing behaald van 40% op jaarbasis. Ook in nieuwste woningen gaat nog steeds een deel van de warmte bij een vloerverwarming onbenut verloren.

Warmteafgifte bij luchtverwarming

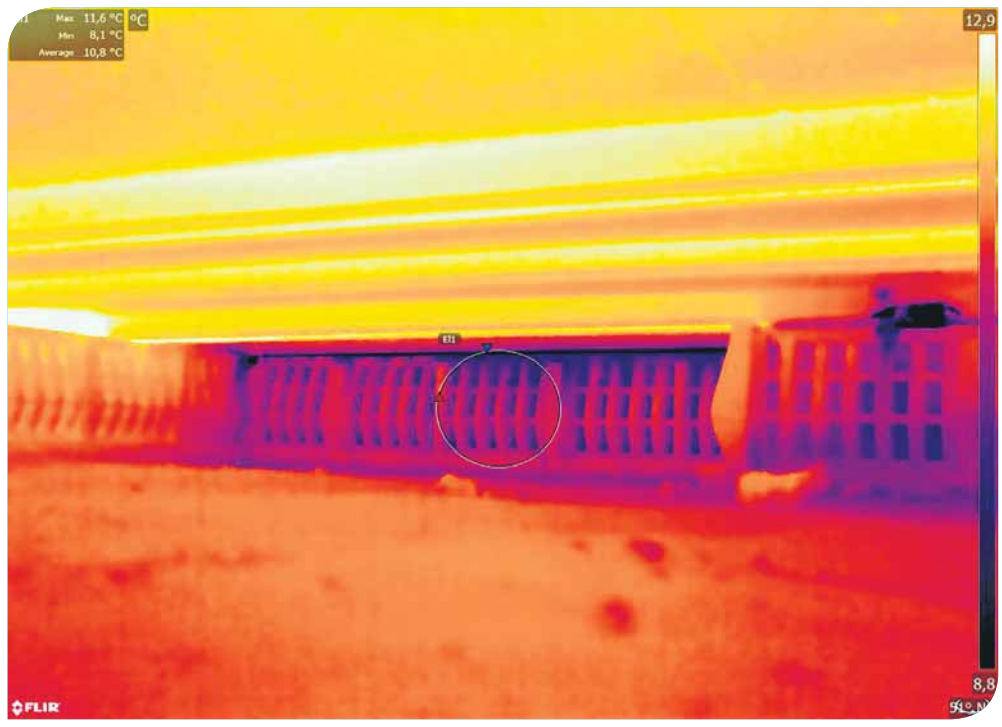
Bij veel bestaande woningen lopen de kanalen van de luchtverwarming door de kruipruimte. Ook hier gaat veel warmte onbenut verloren.

Warmteafgifte bij radiatoren

Radiatoren stralen een deel van de warmte direct naar de buitenmuur. Een deel van deze warmte stroomt onbenut naar buiten. Wanneer verwarmingsbuizen door een onverwarmde zolder, kruipruimte of garage lopen, gaat een deel van de opgewekte warmte verloren. Het aanbrengen van buisisolatie is een 1e stap, maar nog onvoldoende want de warmte die bij de buitenkant komt, wordt uitgestraald, zoals te zien is op het warmtebeeld. Het omwikkelen van deze buizen met TONZON HR-bandagefolie neemt deze uitstraling grotendeels weg. Het water komt nu heter aan (of kan met een lagere temperatuur worden weggestuurd) en retour. De ketel hoeft nu minder warmte toe te voegen om het water in het systeem op de gewenste temperatuur te houden.

Opwekking

De plekken waar de warmte wordt opgewekt, zijn vaak ook warm. Wanneer dit de zolder, berging of garage is, dan gaat deze warmte ook onbenut verloren.



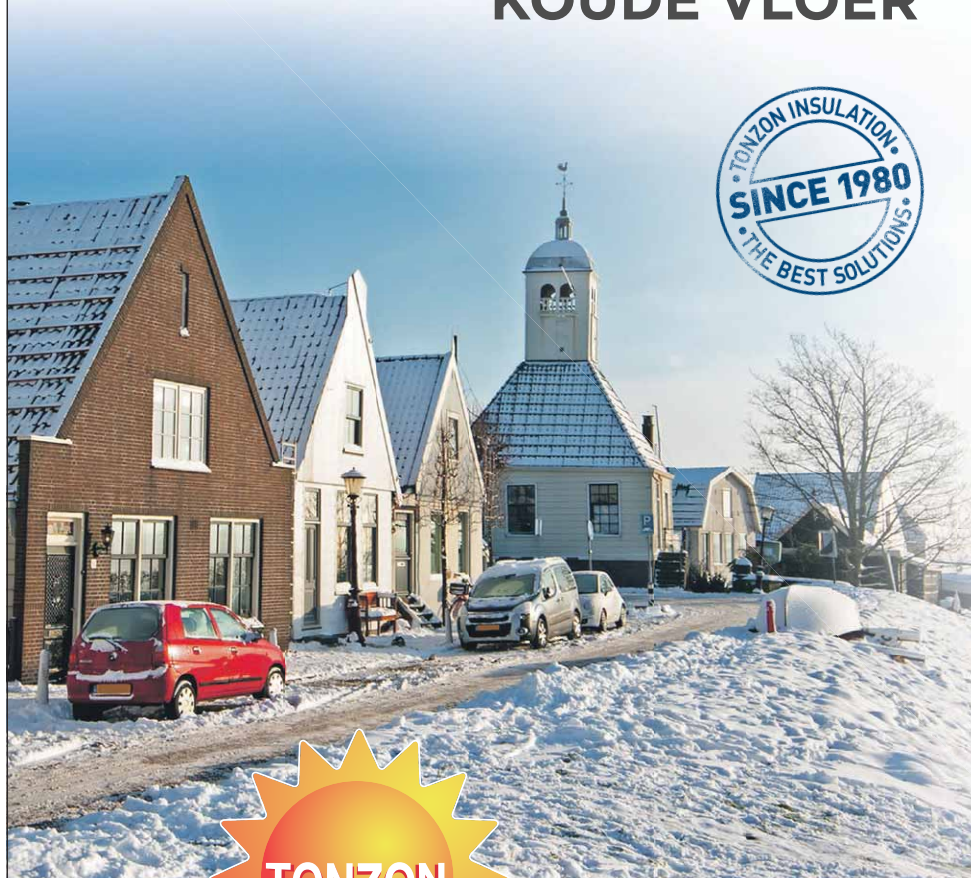
De koude grond speelt ook (nieuwbouw) woningen parten waarvan de vloer is geïsoleerd met EPS of purschuim. De gebruikte isolatie straalt naarmate de winter vordert steeds meer warmte uit naar naar de koude aardbodem en nog koudere fundering. Vloeren zonder vloerverwarming warmen daardoor langzamer op en is er wel vloerverwarming dan moet de ketel steeds harder draaien vanwege het warmtelek aan de onderkant. Onderstaande foto's zijn 14-02 2018 gemaakt bij een 3 jaar oude woning met een veel hoger gasverbruik dan berekent. De woning heeft vloerverwarming en EPS vloerisolatie Rc=3,5 m²K/W. Ook de funderingsmuren zijn geïsoleerd. Duidelijk is te zien dat de onderkant van de isolatiebroodjes ondanks de dikte toch nog veel warmte uitstraalt. TONZON Thermoskussens blokkeren deze uitstraling.

Normen niet up-to-date

Volgens de huidige Nederlandse normen levert vloerverwarming een positieve bijdrage aan de energieindex van een woning. Het aanbrengen van vloerverwarming op een ongeïsoleerde vloer zou zelfs meer energie besparen dan het aanbrengen van de beste vloerisolatie ter wereld.
Het aanbrengen van vloerverwarming vergroot echter het energieverbruik van bestaande en nieuwe woningen. Mensen in nieuwere woningen die niet tevreden zijn met het comfort van de bij de bouw aangebrachte vloerisolatie merken dit wanneer ze alsnog vloerverwarming laten aanbrengen. Wanneer ze een slimme meter hebben laat de energieleverancier snel van zich horen. Het gasverbruik is ineens toegenomen, de voorschotnota zou moeten worden aangepast.
De enorme populariteit van vloerverwarming is een van de redenen dat de uitstoot van broeikasgas in Nederland weer aan het stijgen is.
www.tonzon.nl

TONZON VLOERISOLATIE

DÉ OPLOSSING TEGEN VOCHTPROBLEMEN EN EEN KOUDE VLOER

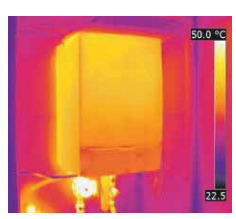


Beter Isolerend effect
TONZON Vloerisolatie heeft in een kruipruimte een beter isolerend effect dan andere isolatiematerialen. Dat is te danken aan het unieke Thermoskussen dat in 1980 in Nederland is uitgevonden. Dit is het enige materiaal dat de warmtestraling van de vloer vrijwel tot nul reduceert. De vloer wordt daardoor warmer en de energiebesparing is hoger. Andere isolatiematerialen zoals wol, EPS (polystyreen) of purschuim remmen de warmtestroom wel enigszins, maar de warmte die wordt doorgelaten, wordt aan de onderzijde uitgestraald naar de kruipruimtebodem en de nog koudere funderingsmuren. Door dit permanente warmtelek worden nieuwbouwvloeren niet zo warm en is een vloerverwarmingssysteem bijzonder traag. Het Thermoskussen heeft als bijkomend voordeel dat het volledig opvouwbaar is. Het past door ieder luikje, kan ook in krappe kruipruimtes worden toegepast, het geeft veel minder overlast en er zijn geen vrachtwagens nodig.

Kosteloze inspectie van uw kruipruimte
Waarom nog langer wonen op een koude vloer boven een (vochtig) gat in de grond? Tonzon heeft de beste oplossing met de langste (37 jaar) praktijkervaring.
Vraag nu een kosteloze inspectie aan van uw kruipruimte. U ontvangt vrijblijvend een offerte op maat. Kijk snel op **tonzon.nl**

Aanpak warmtelekken kan veel gas besparen
We laten veel warmte onbenut weglekken. De stookruimte wordt vaak onnodig warm. Geïsoleerde CV-buizen stralen onnodig warmte uit in ruimtes zoals zolders, garages en kruipruimtes. Radiatoren warmen buitenmuren op. Bij vloerverwarming lekt zoveel warmte aan de onderzijde weg, dat het systeem zo traag is, dat men de verwarming dag en nacht aanlaat. Bij woningen met luchtverwarming is het in de kruipruimte soms nog warmer dan in de kamer. We warmen letterlijk de aarde om het huis op. Dat laatste zelfs nog bij nieuwe woningen en NOM woningen.

Zie hoe simpel het kan zijn om klimaateffectief gas te besparen en ga naar **tonzon.nl/warmtelekken**.



Warmtebeelden laten grote warmtelekken zien

TONZON BV
Postbus 1375
7500 BJ Enschede

info@tonzon.nl
www.tonzon.nl

0900 - 28 66 966 (0,10 p/min)
KvK 06044102

Ren de winter weg

Met de winter bijna achter ons en de lente voor de deur is het weer tijd voor hardlopen. De temperatuur gaat misschien weer langzaam omhoog maar het duurt nog wel even voordat het lekker knus buiten is. Dat betekent niet dat je nog steeds naar de sportschool of de loopband hoeft te gaan om een beetje te rennen. Je kan lekker weer de frisse lucht in en genieten van de omgeving. Wil je weten hoe je dat het beste kan doen? Volg dan deze tips om de kou te trotseren en der weer op uit te gaan.

De warming up

Altijd goed voordat je gaat rennen maar essentieel als het nog een beetje koud buiten is. Klein beetje rekken, (snel)wandelen of huppelen voordat je met je run begint, warmt je lichaam op zodat het koude gevoel al weg is als je begint met rennen. Opgewarmde spieren zijn minder stijf en dus elastischer, dit vermindert de kans om ze te verrekken tijdens het rennen.

Kleding

Kleding is altijd belangrijk tijdens het rennen. In de kou al helemaal. Thermo onderkleding is altijd een aanrader om jezelf droog en op temperatuur te houden zonder te zweten. Daar overheen wil je ook graag ademde kleding dat ook winddicht en waterbestendig is. Een must en handschoenen moet je niet te snel pakken daarentegen. Het kan misschien in het begin koud zijn maar als je eenmaal begint kom je snel op temperatuur en je wilt het niet te warm krijgen.

Schoenen

Goede hardloopschoenen zijn altijd een must voor elke hardloper. Maar in de winter wil je ze wel goed behandelen. Je wilt je schoenen niet op de verwarming leggen om te drogen of om ze op te warmen. Teveel warmte is schadelijk voor je schoenen. Als je ze wilt drogen dan kan je beter proppen van een krant er in doen om het vocht er uit te halen.

Ren overdag

De dagen worden weer langer maar de nachten blijven nog steeds zeer donker en koud. Loop daarom overdag. Overdag is het warmer met de zon boven je hoofd of zelfs achter de wolken. Het licht helpt je ook zichtbaar te blijven voor iedereen die je op een brommer of scooter passeert.

Ren samen

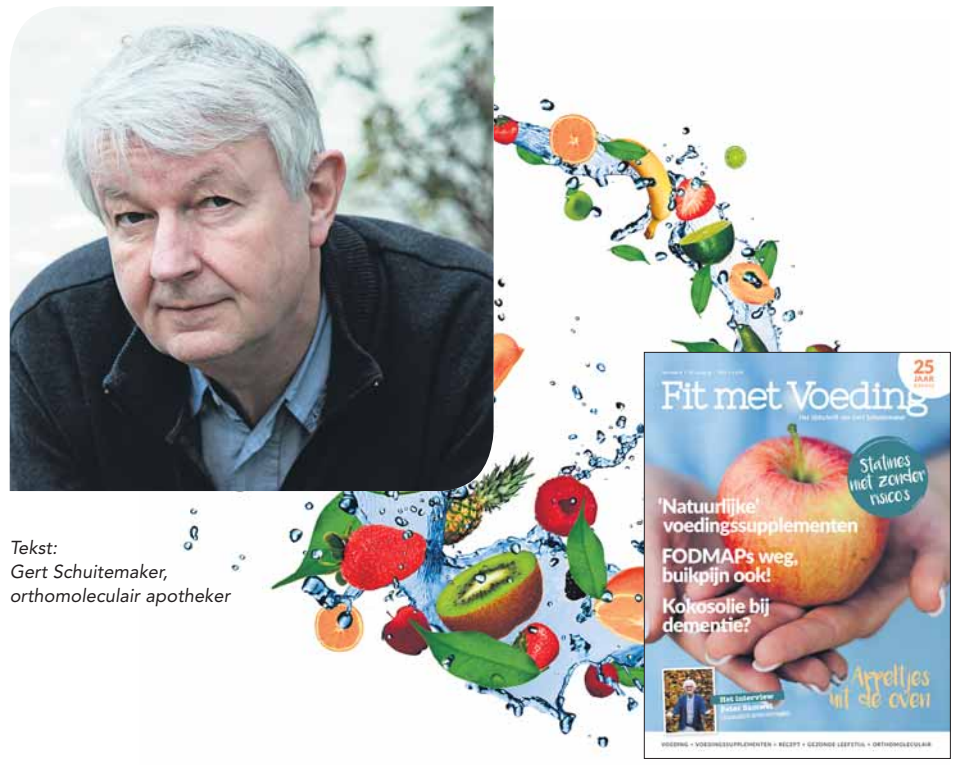
Samen sta je sterk maar ren je ook sterk. Iemand die naast je rent is zeer motiverend om door te blijven gaan omdat je weet dat je niet alleen bent. Hiermee kan je toch doorzetten om die laatste paar meters toch even af te maken.

Tekst en opmaak: Tom Vethaak

Voedingscentrum en weerstand

Deel 9 uit de serie "Eerst voeding dan medicijnen" - door orthomoleculair apotheker dr. Gert Schuitemaker

"Het slikken van extra vitamines en mineralen geeft geen grotere weerstand", zo luidt het standpunt van het Voedingscentrum. Maar klopt dit wel? Niet dus!



Tekst:
Gert Schuitemaker,
orthomoleculair apotheker

Al jarenlang bestrijdt het Voedingscentrum dat voedingssupplementen bijdragen aan de weerstand. En steeds weer op andere manieren. Zo ging het vorig jaar in een nieuwsbericht dieper in op vitamine D en verkoudheid. Aanleiding was een spraakmakend onderzoek, gepubliceerd in de "British Medical Journal". In dit Britse onderzoek was onderzocht of vitamine D-suppletie het risico van een luchtweginfectie (zoals verkoudheid) vermindert. Daarvoor analyseerden de onderzoekers gegevens uit 25 verschillende studies, waaraan in totaal ongeveer 11.000 mensen meededen. De onderzoekers concludeerden dat het geven van een vitamine D-supplement beschermend werkt tegen een acute infectie van de luchtwegen.
In het nieuwsbericht temperde het Voedingscentrum de euforie over deze studie: "In de afgelopen periode zijn in de media regelmatig berichten verschenen dat een vitamine D-supplement de kans op verkoudheid zou verminderen. (…) Voldoende vitamine D is inderdaad van belang voor de werking van je afweersysteem. Maar het is onvoldoende aangetoond dat het slikken van een vitamine D-supplement het risico op verkoudheid vermindert."

Die laatste opmerking is uiteraard een kwestie van smaak. Want wanneer is iets "voldoende" aangetoond? Daarvoor bestaan geen objectieve criteria. Hoe dan ook: diverse studies hebben laten zien dat de kans op griep en luchtweginfecties daalt onder invloed van vitamine D-suppletie. Eén klassiek voorbeeld: uit een studie onder meer dan driehonderd schoolgaande kinderen is gebleken dat dagelijkse suppletie met 1200 IE (30 mcg) vitamine D het risico van besmetting met het influenza A-virus met 42% kan verlagen. Bij kinderen met astmatische klachten nam de kans op griep zelfs met 83% af.

Maar voor het Voedingscentrum is het allemaal "onvoldoende". Dat geldt wat hen betreft ook voor het onderzoek naar vitamine C en verkoudheid. Al sinds 1940 worden studies gedaan naar het effect van vitamine C op verkoudheden. In 1970 publiceerde tweevoudig Nobelprijswinnaar prof. Linus Pauling het boek "Vitamin C and the Common Cold". Daarin beschreef hij hoe deze vitamine de kans op een verkoudheid verkleint.
De Finse wetenschapper dr. Harri Hemilä van de Universiteit van Helsinki heeft, in navolging van Pauling, veelvuldig gepubliceerd over de betekenis van vitamine C bij verkoudheid. Vorig jaar verscheen van hem een overzichtsartikel, waarin hij concludeert dat vitamine C helpt. In de review besprak Hemilä een reeks klinische studies. Volgens de Fin is er vooral "sterk bewijs" dat vitamine C de frequentie, duur en ernst van verkoudheden vermindert in speciale omstandigheden en groepen. Zo zijn de duidelijkste effecten van vitamine C op verkoudheid gevonden in onderzoeken met mensen onder zware lichamelijke druk, zoals marathonlopers, militairen op winterbivak en schoolkinderen op skivakantie.

Hoe dat kan? Van vitamine C is onder meer bekend dat zij fagocyten – dit zijn bepaalde witte bloedlichaampjes die behoren tot het afweersysteem – activeert en de productie stimuleert van eiwitten die de cel beschermen tegen een virusaanval, de zogenaamde interferonen. In laboratoriumstudies is de antivirale activiteit van vitamine C onomstotelijk aangetoond. Alleen: je hoort er nagenoeg niemand over, en al helemaal niet het Voedingscentrum. Dat houdt het liever bij haar vertrouwde standpunt: "Het slikken van extra vitamines en mineralen geeft geen grotere weerstand".
Hoezo "eerlijk over eten", denk je dan.

Voor meer informatie: www.fitmetvoeding.nl

Rozenwaste wordt omgezet in parfum!

KNOP nieuwe geur van duurzame parfumstart-up RUIK

RUIK – dat eind vorig jaar succesvol het parfum DEN gemaakt van dé kerstboom van de Dam lanceerde, kondigen vandaag hun nieuwe parfum aan. KNOP gemaakt van Rozenwaste. Het staat bekend als de meest verleidelijke geur. Veel verliefde stellen en anonieme liefdes geven elkaar op de dag van de liefde er een bosje van. Jaarlijks worden er alleen al in Nederland miljarden rozen weggegeven. Maar wist je dat er tijdens de rozenteelt niet bruikbare knoppen worden weggegooid? Broer en zus Boye en Noëlle Dorenbos van start-up RUIK redden deze waardevolle knoppen en gaan er een parfum van maken!

De geur van rozenknoppen

Het eerste bijbaantje van Boye was bij een rozenkwekerij, waar hij in aanraking kwam met de geur van jonge rozenknoppen. Boye: "de jongste knopjes verwijderde ik, zodat de hoofdbloemen het mooist konden bloeien. Deze jonge knopjes bevatten vaak een heerlijke geur." RUIK sprak met een aantal kwekers die graag mee willen doen met het verwerken van hun reststroom tot parfum. Zoals milieubewuste rozenkwekerij Firma Zekveld uit Aalsmeer: "Ik vind het een super goed en origineel idee om van de reststroom van rozen parfum te maken, omdat het normaal bij ons bij het groenafval belandt."

Van rozenwaste tot parfum

Zekveld vervolgt: "Sommige rozen zijn te kort waardoor de consument ze niet meer mooi op de vaas kan zetten, terwijl de knoppen nog volledig intact zijn. Ook te rijpe, te rauwe en beschadigde rozen belanden helaas bij het groenafval. De jonge bijknopjes halen we eraf zodat de hoofdroos het meeste energie krijgt om te bloeien, dit wordt ook wel 'pluizen' genoemd. Mooi als deze reststroom gered kan worden, de friszoete rozengeur kan je namelijk volledig in extase brengen." Noëlle: "Dat er rozenknoppen worden weggegooid, vinden wij erg zonde. Er zitten waardevolle ingrediënten in de knoppen, waar wij een fris en verleidelijk parfum van kunnen maken."

Zet de KNOP om!

Met het eerder gelanceerde parfum DEN zetten verschillende BN'ers al de knop om. Van Ellen Hoog, Nina Pierson, Sigrid ten Napel, Lodewijk Hoekstra tot Daan Boom. Zij deelden dit ook met hun volgers, die enthousiast reageerden. Boye: "Het parfum KNOP past bij verschilmakers die echt de knop om willen zetten en verleidelijk willen ruiken." "Het wordt een 100% handgemaakt natuurlijk parfum.

RUIK fris, draag WASTE

Broer en zus Boye en Noëlle maken 100% handgemaakte natuurlijke parfums op basis van waste. Hun parfums zijn daarnaast vrij van synthetische geurstoffen, vegan en niet op dieren getest. Daarmee bieden ze een alternatief voor de huidige onverantwoorde parfumindustrie.

Voorverkoop

Op Valentijnsdag zijn de eerste 250 flesjes in de voorverkoop gegaan op RUIK.org. De eerste 50 mensen die een flesje KNOP bestellen mogen deelnemen aan een exclusieve RUIKexperience. Volg de start-up via Facebook en Instagram voor de laatste foto's en video's over KNOP. De verwachting is dat het parfum medio april klaar is.

MAIL & WIN

Wil jij kans maken op dit heerlijke handgemaakte Rozen parfum?
Mail dan je gegevens en motivatie naar RUIK@debeterewereld.nl en wie weet ruik jij straks FRIS met WASTE!

VEGAN HOTSPOTS

Wil je kennis maken met de veganistische keuken? Of ben je gewoon opzoek naar een leuke vegan hotspot? Dit zijn de 8 leukste veganistische en vegetarische hotspots van Nederland.

SLA

Voor een gezonde lunch kun je terecht bij SLA. SLA heeft salades die meer zijn dan alleen sla met dressing. Bovendien kun je, als je wilt, je salade helemaal zelf samenstellen.
SLA, KERKPLEIN 4A, DEN HAAG

BROEI

Bij BROEI serveren ze goede koffie en lekkere huisgemaakte sapjes. Je kunt bij BROEI sinds kort ook 's avonds terecht, je eet dan wat de pot schaft. Een vegetarische maaltijd voor maar €10.
BROEI, OOSTERKADE 24 UTRECHT

GARE DU NORD

Bij Gare du Nord worden er drie gangen geserveerd in bistro stijl. Het restaurant is gevestigd in een oud treinstelsel, deze leuke omgeving zorgt voor een fijne sfeer.
GARE DU NORD, ANTHONIESTRAAT 2 ROTTERDAM

ANAT

Bij Anat werken ze zoveel mogelijk met lokale producten en hierdoor wisselt het menu dagelijks. De lunchroom is een mega succes en niet alleen bij de vegans geliefd.
ANAT, VERLENGDE GRACHTSTRAAT 1, GRONINGEN

DOPHERT

Bij Dophert kun je bijvoorbeeld de mooiste vegan taarten eten en thuis bestellen. Het is een hippe, fijne plek, met uiteraard superlekker eten.
OPHERT, SPAARNDAMMERSTRAAT 49, AMSTERDAM

RAWSOME

Rawsome is een bijzondere zaak. Ze verkopen er namelijk bijna alleen rauwe producten. Heb je zin in een chocolate brownie? Dan is Rawsome de plek voor jou!
RAWSOME, BROUWERSPLEIN 7, ARNHEM

YAY

Het YAYcafé serveert raw vegan gerechten. Van de sapjes tot aan de taarten, alles is raw. De inrichting is gezellig en de taarten zijn lekker!
GERARD DOUSTRAAT 74, AMSTERDAM

HAP

HAP is 100% veganistisch en duurzaam. Het menu bestaat uit biologische en lokale producten. HAP is hip en ook nog eens superlekker.
HAP, KRUISSTRAAT 24, DEN BOSCH

DOOR: ALYSSA TAPPERWIJN

Woordzoeker

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

- BEURS
- BIJENPOPULATIE
- BIOLOGISCH
- ECOLOGISCH
- HEALTHY
- HOUTSKOOL
- KIKKERERWTEN
- KINDEREN
- KOMBUCHA
- NACHTRUST
- OVERNACHTING
- PYEONGCHANG
- RECLAME
- VEGAN
- VERANTWOORD
- VERWARMING
- WATERFILTER
- WEBSHOP

Welk woord vind je niet terug in de puzzel?

E-mail* dit naar: woordzoeker@debeterewereld.nl
en maak kans op deze prijs > > > > > > > > > > > > > > > >

RECYCLED
Papier gemaakt van gerecycled materiaal
FSC® C008011
www.fsc.org

Win een overnachting!

In de Coco-Mat Loft

Het duurzame lifestyle merk COCO-MAT, dat gespecialiseerd is in natuurlijke woon- en slaapproducten geeft een overnachting weg op hun all natural bedcombinatie Triton.

Dit excentrieke, metaalvrije bed, bestaande uit verschillende lagen van onder andere natuurlijk rubber, kokosvezel, paardenhaar, cactusvezel (voor vochtabsorptie), zeegras en eucalyptus (voor een betere ademhaling), staat in de all natural COCO-MAT Loft, gelegen boven de COCO-MAT Haarlemmerplein winkel in Amsterdam.

Mail & Win
Vul hieronder jouw mooiste droom en je gegevens in, en maak kans op een weekend op een COCO-MAT Triton in de COCO-MAT LOFT.
Niet gewonnen? Alle DeBetereWereld lezers krijgen een speciale dream discount bij aankoop van een COCO-MAT bed.*

*vraag naar de voorwaarden

MAIL & WIN

* Mail & Win-acties

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

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

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

de betere wereld
enjoy & do good

Team De Betere Wereld

Almar Fernhout	Hoofdredacteur	almar@debeterewereld.nl
Erwin Polderman	Chef Redactie	erwin@debeterewereld.nl
Nanny Schutte	Redactie	nanny@debeterewereld.nl
Tijl Claassen	Accountmanager	tijl@debeterewereld.nl
Ricardo Janmaat	Accountmanager	ricardo@debeterewereld.nl

Aan dit nummer werkten onder andere mee:
Juglen Zwaan, Gert Schuitemaker, Daniëlle Ooteman, Viva Las Vegas, Ingrid Kersten... Iedereen, plus alle adverteerders: hartelijk dank!

EKOPLAZA · SPAR · vitaminstore every body happy · dio DROGISTERIJ/PARFUMERIE · stayokay · Timberland · Bakerstreet · NATUUR WINKEL · BAGELS & BEANS · KEURSLAGER · De Groene Weg · WERELD WINKEL

Verkrijgbaar bij:

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

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

Stichting De Betere Wereld
Kennemerstraatweg 13
1814 GA I Alkmaar
T: 088 134 88 10
www.debeterewereld.nl

Sales Lions BV
Professionals in sales en marketing
T: 088 134 88 10
www.saleslions.nl
DTP: Floppy Design

OOK MOOIE WITTE TANDEN?!

MY MAGIC MUD®
TEETH WHITENING

BINNEN 2 WEKEN
WITTERE TANDEN

VEGAN & PUUR
ZONDER FLUORIDE

NATUURLIJKE INGREDIENTEN
KOKOSOLIE, ACTIEVE KOOL
EN BENTONIET KLEI

DENTIST APPROVED

REINIGT GRONDIG & VERWIJDERT GIFSTOFFEN

TAST HET GLAZUUR NIET AAN

MAAKT TANDEN WITTER EN POLIJST

VERMINDERT GEVOELIGE TANDEN

MY MAGIC MUD IS TE KOOP BIJ

WWW.IMPROVEYOURHEALTH.EU

NC NATURAL COSMETICS STANDARD
natural-cosmetics.cc

MY MAGIC MUD VERKOPEN?

GROOTHANDELS & WINKELS NEEM CONTACT OP MET INFO@MYMAGICMUD.NL