

DE LAATSTE TIPS EN TRENDS VOOR EEN BEWUSTE HEALTHY LIFESTYLE!



Teamwork Tea  
'Unicorn & Hangover'

3



Fair of Fake  
'wij testen het voor je!'

15



Onontdekte  
glutenintolerantie  
of sensitiviteit

17



PureSaffraan®,  
geneeskrachtig en  
goedkoop!

21

### My Magic Mud!

## Wittere tanden en detox voor je mond! 100% veilig en Vegan!



Wetenschappelijk bewezen effectief! Maakt je tanden grondig schoon, polijst en maakt ze witter. Onze actieve kool tandpasta is gemaakt met alleen de beste ingrediënten. We hebben kosten noch moeite gespaard om de meest effectieve, natuurlijke mondverzorging voor jou te maken.

Geen verborgen ingrediënten. Geen troep. Wij van My Magic Mud zijn een team van wereldverbeteraars die een revolutie in de mondverzorging teweeg willen brengen. We zijn nu het snelst verkopende merk voor natuurlijke mondverzorging in Amerika.

My Magic Mud® Actieve Kool Tandpasta is

een van de grootste revoluties in natuurlijke mondverzorging. Gemaakt met de beste ingrediënten, heeft deze zachte tandpasta de kracht om je tanden en tandvlees prachtig te poetsen, te ontgiften en diep schoon te maken.

Lees het interview op pagina 25



Smaken van ver uit een keuken dichtbij!

Heerlijke, verse hoemoes. Bereid met de beste kikkererwten, een vleugje verse knoflook en de fijnste sesam. Lekker als broodbeleg, om te dippen of om mee te koken!

[www.maza.nl](http://www.maza.nl)  
@MaMaMaMa





## Mooie feestdagen en een gezond en energiek 2019!

We zitten alweer aan het einde van het jaar en meteen dus ook bijna aan de start van het nieuwe jaar! Zelf kijk ik altijd liever vooruit, daar heb je nog invloed op. Op wat is geweest niet meer, hoe graag we dat ook zouden willen... Soms zou het toch geweldig zijn als gedane zaken en onjuiste beslissingen gekeerd konden worden. Er was dit jaar volop discussie over het terugdringen van CO<sub>2</sub>, minder vlees eten, de sterk opkomende Veganbeweging en steeds meer elektrische mobiliteit. Biologische producten zijn op steeds meer plekken verkrijgbaar, super om te zien! Naast voeding zien we veel andere segmenten opkomen, vooral verzorgingsproducten zoals crèmes, zwarte tandpasta's en supplementen. Toen wij 10 jaar geleden startten, was biologisch nog een relatief nieuw begrip. Nu zie je overal bioproducten, dat brengt ook weer uitdagingen met zich mee, want is alle bio hetzelfde? Een discussie die we komend jaar gaan voeren met een aantal kopstukken. Verder wil ik bedanken: onze adverteerders, distributiepunten, trouwe lezers en het redactieteam dat alles steeds weer mogelijk maakt.

Almar Fernhout, Founder



## Column



## Met 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. SPAR heeft een rijk assortiment aan BIO+ producten. Bio+ producten zijn altijd biologisch. Want biologisch is goed voor de natuur, het dierenwelzijn en ook voor jou. Onze boeren maken niet of nauwelijks

gebruik van kunstmatige of chemische bestrijdingsmiddelen, de natuur kan grotendeels haar gang gaan en de dieren krijgen de rust en ruimte om op te groeien. Dat is voor ons heel natuurlijk! Naast de BIO+ producten heeft SPAR ook zelf een aantal biologische producten onder SPAR merk ontwikkeld en in de markt gezet en hecht SPAR veel waarde aan duurzaamheidsprogramma's zoals; BETER LEVEN, FAIRTRADE, UTZ, GOTS, etc...

[www.spar.nl](http://www.spar.nl)







# Basisch

## natuurlijk verzorgd

Basische lichaamsverzorging staat voor de fascinerende oorspronkelijkheid van natuurlijke en regeneratieve huidverzorging. Deze is georiënteerd op het voorbeeld van de natuur en vooral ideaal voor een gevoelige en gestreste huid.

**MeineBase** met pH 8,5 vormt de basis van weldadige basische baden voor een zachte, verzorgde huid. Het basisch-minerale lichaamsverzorgingszout is ook geschikt voor voetbaden, peelings, massages, wikkels en vele andere toepassingen.

**BasenSchauer** met pH 7,5 is de ideale aanvulling op MeineBase. Hoogwaardige inhoudstoffen zoals vochtgevend Aloë vera, ontspannende kruidenextracten voor de huid en verfrissende kamfer laten elke douche tot een belevenis voor de zintuigen worden.






**Gratis proefmonster bestellen**  
& meer te weten komen in onze themawerelden

[p-jentschura.nl/dbw18](http://p-jentschura.nl/dbw18)







# Hoe thee de wereld kan veranderen, kopje voor kopje

Ze wil de wereld verbeteren, zonder een belerende vinger op te steken. Claartje Schröder, oprichter van TEAmwork Tea, startte in januari 2018 met het importeren van thee uit Sri Lanka. Zodat ook mensen die het eigenlijk geen reet interesseert wat iemand in Sri Lanka verdient of wat er met het milieu gebeurt, door het drinken van een kopje thee vanzelf een steentje bijdragen aan een betere wereld. Claartje: "Ik begon letterlijk met het googelen van de zin: 'Fairtrade thee importeren uit derdewereldlanden'."



Tekst: Neeltje Tuynman

**Hoe ben je op het idee gekomen een onderneming te starten van hoogwaardige, handgeplukte biologische thee uit Sri Lanka?**

"Na ruim drie jaar succesvol te zijn als foodblogger begon mijn ondernemersbloed opnieuw te kriebelen. Ik wilde heel graag 'iets goeds doen' voor de wereld, en mijn nieuwe bedrijf moest uiteraard ook met eten te maken hebben. Het moest een product zijn dat biologisch én Fairtrade geproduceerd kon worden. Fairtrade handel is niet nieuw, maar wel een hele mooie manier om de wereld een klein beetje eerlijker te maken. Ik ben dus letterlijk begonnen met het googelen van de zin: 'Fairtrade thee importeren uit derdewereldland' en stuitte toen op Sri Lanka. Na een bezoek aan het land besloot ik: dit ga ik DOEN."

**Hoe 'eerlijk' (Fairtrade) zijn de theeplantages in Sri Lanka waar vrouwen jouw thee plukken in vergelijking tot andere theeplantages? En hoe blijft dit door jouw bedrijf gehandhaafd?**

"Voor mij zijn er twee manieren om te controleren of de Fairtrade filosofie daad-



werkelijk in de praktijk wordt nageleefd. De eerste manier is de klassieke weg van keurmerken en officiële controles: je kunt als plantage niet zomaar een biologisch of Fairtrade keurmerk op je thee zetten, maar wordt streng gecontroleerd door de organisaties achter de keurmerken of je je beloftes echt nakomt. De cijfers en papieren van mijn plantage zijn dus in orde. Maar daarnaast wilde ik zelf met eigen ogen zien wat er op de plantage gebeurt, dus ik ben in 2017 afgereisd naar Sri



Lanka. Op de plantage heb ik (via een tolk) gepraat met de vrouwen die er werken, om te horen hoe een Fairtrade salaris hun leven nu écht beïnvloedt."

**Onderhoud je persoonlijk contact met de vrouwen die plukken? Is er bijvoorbeeld controle achter de bedrijfsvoering en uitbetaling van jouw bedrijf aan de theeplukkers?**

"Die controle is er absoluut, dankzij het Fairtrade keurmerk. Eén van de vrouwen op de plantage, Pasamalar, vertelde dat ze dankzij haar Fairtrade salaris een buffer kan opbouwen. Haar man kreeg vorig jaar een ongeluk en moet een jaar revalideren. Dat zou in een normaal gezin voor onoverkomelijke problemen hebben gezorgd; dan hadden een of twee van haar vier kinderen moeten stoppen met school om aan het werk te gaan en het gezinsinkomen aan te vullen. Dankzij het Fairtrade salaris van Pasamalar en een verzekering die alle werknemers op de theeplantage hebben, verdient Pasamalar genoeg om het gezin te kunnen onderhouden. Haar kinderen kunnen naar school blijven gaan en haar man kan revalideren en over een paar maanden weer zelf aan het werk. Wat ik zelf extra mooi vind aan de thee industrie, is dat het plukken van theeblaadjes een typische vrouwenbaan is. Door Fairtrade thee te kopen, stimuleer je dus direct de zelfredzaamheid en zelfstandigheid van vrouwen in - in het geval van TEAmwork Tea - een land als Sri Lanka."

**Wat hoop je te bereiken met je bedrijf voor de toekomst?**

"Ik zou heel graag met TEAmwork Tea hét voorbeeld zijn van een eerlijk, biologisch, Fairtrade merk, zonder dat het oubollig is. Zodat ook mensen die het eigenlijk geen reet interesseert wat iemand in Sri Lanka verdient, of wat er met het milieu gebeurt, TEAmwork Tea willen drinken en zo vanzelf een steentje bijdragen aan een betere



wereld. Ik wil absoluut geen belerend vingertje opsteken of mensen helemaal vertellen wat ze wel of niet moeten doen, maar juist een product bieden dat iedereen leuk en lekker vindt - en dat toevallig ook nog eerlijk, biologisch & Fairtrade is. Iets concreter: eind januari 2019 lanceer ik mijn nieuwe biologisch afbreekbare piramidezakjes. Die zijn uniek, want ze zijn gemaakt van soilon (een bioplastisch). Alle andere piramidezakjes worden gemaakt van nylon (plastic). Met deze milieuvriendelijke piramidezakjes die níét bijdragen aan de wereldwijde plasticvervuiling, hoop ik de food service sector te helpen een stapje duurzamer te worden. Bij mijn nieuwe groothandel voor horeca (De Kweker) zijn ze in ieder geval al razend enthousiast. Denk je eens in hoeveel plastic het zou kunnen schelen als alle huidige nylon zakjes in de horeca uiteindelijk afbreekbare TEAmwork Tea piramidezakjes worden..."

**Je gebruikt trend associaties als 'unicorn', 'hipsters', 'mermaid' en 'hangover' om de diverse smaken van je thee van een naam te voorzien. Wat is de filosofie achter deze trendy namen?**

"Dat ik ze leuk vind! Waarom zou je thee saaie namen geven en in nietszeggende verpakkingen stoppen, als je er ook een feestje van kunt maken? Als je in een café zit en kunt kiezen tussen smaken als Unicorn Tea Green Jamin en Hangover Tea Detox Blend, dan is dat toch veel leuker dan een doorsnee theedoos met alleen maar saaie English Blend?"

**Komen er nog meer thee sensaties (andere smaken) op de markt van Teamwork Tea?**

"Jazeker! In de lente komen er een Spring Tea bij en een Digestion Tea - maar ik verklep nog niet precies wat erin zit. Ik vind het heel erg leuk om nieuwe, gekke of juist klassieke smaken te bedenken, dus er komen er elk jaar een aantal bij!"

**Je omschrijft jezelf een beetje als een hippie. Heb je het gevoel dat alleen hippies voor fairtrade en organic kiezen?**

"Nee hoor, maar biologische en Fairtrade producten hebben nog steeds een beetje

een oubollig imago. Onterecht, want er zijn steeds meer ontzettend leuke, hippe, originele, funky bio producten. Die verandering is al gaande hoor! In Amsterdam, waar ik woon, zijn er genoeg hippe concept stores waar het merendeel van de producten eerlijk, duurzaam en bewust geproduceerd is. Maar mainstream? Dat is biologisch of Fairtrade helaas (nog) niet."

**Op welke manier zet jij social media in voor je marketing?**

Voor mij zijn social media een manier om in contact te komen en te blijven met je doelgroep. Als blogger weet ik hoe waardevol dat contact is. Daarnaast kick ik gewoon op mooie foto's, en thee leent zich perfect voor mooie en sfeervolle plaatjes.

**Jouw thee is afkomstig van de 'Uva Highlands', oftewel 'high grown' thee. Wat maakt deze theeblaadjes anders ten opzichte van andere theeplantages? En hoe belangrijk is het Forest Garden programma voor de plantages?**

"Als het goed is voor de wereld, dan is het goed voor jou. Daarom is elk theeblaadje van TEAmwork 100% biologisch. Op de plantage in Sri Lanka waar TEAmwork Tea groeit worden geen pesticiden gebruikt, en maken ze bijvoorbeeld hun eigen compost - ik heb het met mijn eigen ogen gezien. De plantage bevindt zich op 1500-1800 meter hoogte in de Uva Highlands in Sri Lanka, wat betekent dat het 'high grown' thee is. De plantage is bovendien niet alleen gecertificeerd biologisch, maar maakt ook deel uit van het Forest Garden programma, om het effect tegen te gaan dat ontbossing heeft op het milieu en de samenleving."

**Tot slot: hoe zou de ideale wereld er voor jou persoonlijk uit moeten zien?**

"Vol zonneschijn, eenhoorns, lekker eten / drinken, regenbogen en glitters. Of, in een iets realistischer scenario: vol mensen die zich bewust zijn van alles wat ze gebruiken, kopen, produceren, eten. Minder plastic vervuiling, meer biologisch afbreekbare piramidezakjes. Minder belerende vingertjes, meer vrolijke inspiratie. Wat mij betreft gaan we de goede kant op!"



**'Waarom zou je thee saaie namen geven en in nietszeggende verpakkingen stoppen'**



# Wat je smeert, moet je ook kunnen eten!

Hoe zit dat met huidverzorgingsproducten? Met dit artikel help ik je graag op het 'natuurcosmetica-pad'.

Is natuurlijk écht natuurlijk? Klopt het dat er hormoonverstorende stoffen in kunnen zitten? Waarom is natuurlijk beter dan synthetisch? Kun je met de producten in de badkamer bijdragen aan de Plastic Soup? Deze en nog veel meer vragen krijg ik regelmatig in mijn praktijk en tijdens lezingen. In cosmeticaland is het tegenwoordig een wilde westen aan 'greenwashing' en zie je door de bomen het bos niet meer. Mijn motto 'wat je smeert moet je ook kunnen eten' geeft je een eerste richtlijn.

Natuurlijke huidverzorging bevat ingrediënten uit de natuur, maar in veel gevallen ook ingrediënten van synthetische aard. De werkstoffen zelf zijn meestal puur natuurlijk, maar bij de hulpstoffen gaat het vaak mis en kiest een merk voor on-natuurlijke varianten. Hulpstoffen worden onder andere toegevoegd voor conservering, parfumering en emulgatie. Daarnaast is het ontleden van de ingrediëntenlijst een ware kunst. Zo is het zelfs bij producten waar op de verpakking staat 'zonder parabenen' of 'parfumvrij' opletten geblazen! Specifiek deze stoffen zitten dan niet in het product, maar er kan zomaar een synthetische variant met een andere naam zijn toegevoegd.

Natuurcosmetica is huidverzorging met uitsluitend natuurlijke ingrediënten, veelal van biologische en biodynamische komaf. In mijn

ogen is natuurcosmetica de enige veilige en huidvriendelijke keuze die je voor je huid kunt maken. Als je weet dat veel stoffen binnen 10 minuten in de bloedbaan terechtkomen, klinkt het niet meer dan logisch dat je in je lichaam niets anders dan puur natuur wenst. Je huid is immers je grootste orgaan! Synthetische ingrediënten kunnen hormoonverstorend werken. Dit kan verschillende gezondheidsproblemen tot gevolg hebben. De agressieve ontvetters SLS en SLES tasten de natuurlijke lipidenlaag en barrièrefunctie van je huid aan. Daarnaast worden paraffine liquidum, petrolatum, vaseline en minerale olie op grote schaal gebruikt in verzorgingsproducten. Deze restproducten van de aardolie-industrie zijn volop beschikbaar en bovendien heel goedkoop. Helaas sluiten ze je huid af zodat deze niet meer kan ademen en je eigen stofwisseling wordt stilgelegd. Op korte termijn voelt je huid weliswaar glad en verzorgd aan, maar na een tijdje heeft dit vaak een extreem droge, vale, bleke en/of verstopte huid tot gevolg. Je huid raakt als het ware 'paraffine-verslaafd'; en vraagt om steeds meer. Zodra je overstapt naar 100% natuurlijke huidverzorging betekent dit dat je echt moet afkicken.

Naast het feit dat puur natuur goed is voor je gezondheid, is het gebruik van 100% natuurlijke



van synthetische ingrediënten in handen krijgt. Geniet van het moois wat de natuur je te bieden heeft en onthoud 'what goes on you comes in you'!

Gezonde groene groet, Danielle Ooteman  
[www.studionatuurzuiver.nl](http://www.studionatuurzuiver.nl)

producten ook een must voor het milieu. Wat je smeert, doucht, deodoriseert, wast etc. komt immers direct in het riool terecht. Synthetische stoffen zijn zeer milieubelastend. Het gebruik van paraffine, siliconen en microbeads (kleine plastic bolletjes in onder meer tandpasta en scrubs) dragen bij aan de Plastic Soup.

Doordat er geen wettelijke regelgeving is met betrekking tot natuurlijke of niet-natuurlijke cosmetica is, is de onduidelijkheid groot. Vaak heb je wel de intentie om puur natuurlijke en biologische producten te kopen maar grijp je onbewust toch mis. Aan de verpakking kun je moeilijk ontdekken of je om de tuin geleid wordt. Als je kiest voor producten met het Natrue, BDIH of Icada keurmerk weet je zeker dat je een volledig natuurlijk product zonder toevoeging



## Maatwerk voor de ultieme GLOW!

## Loïs Lee Pure Skinfood, 100% écht natuurlijke huidverzorging

Zeker in deze tijd van het jaar - guur weer buiten en warme, droge lucht binnen - is goede huidverzorging geen overbodige luxe. Het product dat je in de zomer gebruikt, geeft waarschijnlijk onvoldoende voeding, je huid blijft trekkerig aanvoelen en vertoont misschien droogteplekjes. Daarom maken wij huidverzorging op maat: je bepaalt iedere dag zelf hoe rijk en voedzaam of hoe licht en luchtig je verzorgingsproduct is. En dat is een stuk simpeler dan je denkt!

### 3 easy steps voor huidverzorging op maat

De basis van Loïs Lee bestaat uit drie producten voor je complete huidverzorgingsritueel: reinigen, hydrateren, voeden. Reinigen met de Soothing Cleansing Oil doe je 's avonds, de milde en zacht geurende olie lost alle vuildeeltjes en eventuele make-up op, waarna je de olie en het 'vuil' met een warm 100% organic cotton doekje verwijderd. De volgende stap is hydrateren, en herstellen, met de Hydrating Lotion die je pH-waarde in enkele sprays weer op peil brengt. Daarna komt de leukste stap: verzorgen en voeden op maat.

Loïs Lee heeft geen universele dag- of nachtcrème, deze maak je zelf door de Nourishing Beauty Oil te mengen met de Hydrating Lotion (van stap 2). Enkele sprays Hydrating Lotion met een paar druppels Beauty Oil mengen in de palm van je hand, dan lekker inmasseren. Voelt je huid wat droger aan door bijvoorbeeld koude temperaturen of door hormonale schommelingen, dan gebruik je wat extra olie. Is het buiten warm en is je huid in balans, dan spray je wat extra lotion om de mix luchtiger te maken. Je zal verbaasd zijn hoe snel je dit onder de knie hebt.

### Er is meer...

dat je kunt doen voor je mooiste huid ooit! Gezichts massages en dry brushing helpen je lichaam bij het natuurlijke ontgiftingsproces en stimuleren de celvernieuwing voor een gladde, egale huid en onweerstaanbare glow. Daarom ontwikkelden wij de Loïs Lee BeautyStone, gemaakt van Jade en de BeautyBrush.

### Puur natuur en alleen het beste voor je huid

Wij geloven dat je met hoogwaardige, natuurlijke grondstoffen zelfs de meest onrustige huid kunt kalmeren en in balans brengen. Juist met oliën!



### Zelf ervaren?

Wil jij Loïs Lee proberen en ervaren wat het voor jouw huid doet? Gebruik code **DBW10** voor 10% introductiekorting op onze Travel Kit (2-3 weken gebruik) of bestel een van onze speciale deals op [www.loislee.nl](http://www.loislee.nl)

[www.loislee.nl](http://www.loislee.nl)

**LOÏS Lee**  
pure skinfood





# Trakteer je huid op de eenvoud van de natuur



Reageert u op veel verzorgingsproducten? Zoekt u naar producten zonder toegevoegde geuren, gluten en allergenen?

Klinisch bewezen werkzaam voor de gevoelige huid (door een onafhankelijk laboratorium)! Dat is de BDIH gecertificeerde, natuurlijke serie voor de gevoelige huid van LIVING NATURE. Deze produc-

ten zijn samengesteld om de barrièrefunctie van de huid te versterken.

Met een perfecte PH balans en zachte, natuurlijke ingrediënten is de serie geschikt voor de dagelijkse verzorging van de gevoelige huid.

Organische Virgin Kokosolie van jonge kokosnoten is rijk aan laurinezuur en versterkt het immuunsysteem. Nieuw-Zeelandse avocado olie werkt jeukremmend en ontstekingswerend en maakt de huid elastischer. Effectief voedende formules verzorgen zonder irritatie en roodheid.

Ontvang nu tijdelijk gratis de nachtcrème bij de dagcrème voor de gevoelige huid (samen voor 24,50) op [www.livingnature.nl](http://www.livingnature.nl)

GRATIS



# Luvos helende aarde

‘Helende aarde’ is al eeuwen bekend en wordt sinds de middeleeuwen aanbevolen door verschillende beroemde artsen. Luvos Heilaarde wordt gewonnen uit natuurzuivere löss, die tijdens de laatste ijstijd is ontstaan. De heilaarde heeft een unieke, haast ideale samenstelling van mineralen en sporenelementen, die goed opgenomen worden door het lichaam. Luvos is een puur natuurproduct, zonder toevoegingen en is ook geschikt voor veganisten.



Luvos Heilaarde werkt van nature bij maagklachten die samenhangen met maagzuur, prikkelbare darm en voor het binden van cholesterol. Maar Luvos kan ook uitwendig worden gebruikt, bijvoorbeeld bij acné en een onzuivere huid of bij spier- en gewrichtsklachten of ontstekingen. Voor elke klacht heeft Luvos een specifiek product met een unieke en toepassingsspecifieke korrelgrootte.

**Overgevoelige maag? Prikkelbare darm?**  
Diarree, windrigheid, oprispingen, maagzuur, druk op de maag en een opgeblazen gevoel zijn vaak gevolgen van bijvoorbeeld een prikkelbare darm of een overgevoelige maag. Een zakje Luvos Heilaarde Maagfijn granulaat geeft snel verlichting van de klachten. Gelukkig kan Luvos Heilaarde maagfijn zonder problemen voor langere tijd ingenomen worden, zonder dat de werking vermindert of gewenning ontstaat.

**Cholesterol**  
Luvos Heilaarde Microfijn bindt voedingsbestanddelen zoals cholesterol en vetten. Het ondersteunt de darmreiniging en ontslakking. Het verzacht winderig-

# Jonge Amsterdamse ondernemster lanceert duurzame plastic-wollen sjaals ‘GET SCARVED’



Amsterdam is met ingang van 1 november 2018 een uitzonderlijke onderneming rijker. Oprichtster en entrepreneur Sushila Perdaan (25) lanceerde 30 oktober in café-restaurant Stork in Amsterdam haar duurzame sjalenlabel Get Scarved.

Bijzonder aan deze uniseks sjaals is, dat zij voor 50% zijn gemaakt van polyester uit gerecycled plastic; de andere helft van het gebruikte materiaal bestaat uit comfortabel merinoswol. Get Scarved doneert de gehele maand november 10% van de opbrengst aan de Plastic Soup Foundation. Deze stichting van Nederlandse bodem stimuleert alle mogelijke (innovatieve) oplossingen die helpen om de plastic soep in onze oceanen en rivieren aan de bron te bestrijden.

Eigenaresse Sushila Perdaan noemt haar sjaallijn ‘addictive & rebellious’. Ze volgde de hbo-opleiding Modemanagement en was als klein meisje al helemaal verslingerd aan het dragen van mooie sjaals. “Ik heb nu een aantrekkelijke combi gemaakt van mode en cradle-to-cradle. Er zijn wereldwijd steeds meer kleinere organisaties die het probleem van plastic soep willen bestrijden. Maar een combinatie maken van gerecycled plastic van petflessen en merinoswol, om daar vervolgens duurzaam geproduceerde warme, comfortabele sjaals van te maken, is uniek. Je voelt niet dat je plastic om je hals draagt en hebt ook geen last van kriebelende wol.” Tijdens de lancering van haar nieuwe modemerk vonden haar sjaals meteen al gretig aftrek. De sjaals zijn te bestellen via de website van Get Scarved.

[www.getscarved.com](http://www.getscarved.com)



heid, druk op de maag en een vol gevoel. Je kunt kiezen uit poeder of capsules!

**Ontgiften**  
Wil je je lichaam ontgiften? Dat kan met Luvos Heilaarde Imutox capsules. Luvos bindt schadelijke en giftige stoffen uit voeding en voert dit af. Hierdoor worden je lever en nieren ontlast. Ook ideaal in combinatie met darmreiniging en ontslakking. De capsules kunnen daarnaast gebruikt worden bij histamine-intolerantie.

Wil je je huid ontgiften? Kies dan voor Luvos Heilaarde imutox pasta met het extract van Oost-Indische kers. Een gebruiksklaar gezichtsmasker dat de doorbloeding van je huid bevordert en je huid ontdoet van schadelijke en giftige stoffen.

**Acné of gevoelige spieren en gewrichten?**  
De merkbare dieptewerking van Luvos Heilaarde verbetert de doorbloeding, stimuleert de stofwisseling en ondersteunt de wondgenezing. Luvos Heilaarde 2 kan zowel als ondersteunende behandeling bij acné

als bij spier- en gewrichtsklachten en ontstekingen ingezet worden. Maak zelf een pasta van Luvos Heilaarde 2 poeder door water toe te voegen of gebruik de kant en klare huidpasta.

**Waar te koop?**  
Luvos Heilaarde is te koop bij Bewustwinkelen.nl. Je vindt hier alles voor je gezondheid onder één dak; namelijk meer dan 67.000 drogisterij- en reformproducten. Van voeding tot voedingssupplementen, van zelfzorgmedicatie tot lichaamsverzorging en meer! Binnen het assortiment heb je een ruime keuze uit natuurlijke, biologische en glutenvrije producten. Wat je voor 21.00 uur bestelt, staat de volgende dag al voor je klaar en je betaalt je bestelling pas bij het afhalen. Met meer dan 500 afhaalpunten is er altijd een winkel of apotheek dichtbij.

Benieuwd naar de producten van Luvos? Kijk snel op de website! En ontdek wat **Bewustwinkelen.nl** je allemaal te bieden heeft.  
*Luvos Heilaarde producten zijn medische hulpmiddelen. Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing.*



## Gezond & Mooi met ANNE

van de DA & D.I.O. drogisterij



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!

### Tips voor een actieve winter

Of je het nou heerlijk vindt om in de frisse lucht te wandelen of te sporten, of er tegenop ziet om naar buiten te gaan... Ik deel tips om deze winterperiode toch actief door te komen.

- Maak je eigen sportschool – in huis! Dan hoeft jij de kou niet in.
- Zoek een online training op. Veel trainingen zijn nog gratis ook!
- Gebruik de trap als work-out. Traplopen is ontzettend gezond, doe het wat vaker.
- Draag laagjes kleding. Een laag direct op je huid zodat het vocht afgevoerd wordt, een tweede laag om je warm te houden en een wind- en waterdicht jack als derde laag.
- Wees zichtbaar. Zorg dat je goed te zien bent als je buiten sport. Draag bijvoorbeeld een armband die licht geeft.
- Doe de warming-up binnen. Begin binnen al met je warming-up zodat je de kans op een blessure minimaliseert.
- Beloon jezelf. Totaal geen zin om te sporten of actief bezig te zijn, maar heb je toch een work-out gedaan? Beloon jezelf!
- Na alle activiteit heb jij een heerlijke douche of onspannend bad verdiend.

Bekijk mijn blog voor meer handige tips en tricks: [www.anne.diodrogist.nl](http://www.anne.diodrogist.nl). Hoe zorg jij ervoor dat je voldoende beweging krijgt deze winter?

Liefs,  
*Anne*

### Column

## Wat heeft de bodem met mijn immuunsysteem te maken?

Een belangrijk onderdeel van een goede gezondheid is een gezond immuunsysteem, oftewel je weerstand. Je lichaam heeft in stressvolle tijden veel tegenslagen te verduren, maar gelukkig helpt je immuunsysteem om op tijd in te springen en schade aan het lichaam te voorkomen.

Wist je dat het grootste deel van ons immuunsysteem zich in onze darmen bevindt? Dat is maar goed ook, want juist in de darmen komt het lichaam in contact met stoffen van buitenaf. Dat zijn niet alleen voedingsstoffen, maar ook bacteriën en virussen. En voor de vertering van voedingsstoffen zijn de bacteriën in onze darmen essentieel. Hoe meer verschillende bacteriën er in onze darmen leven, hoe beter.

Je kunt gezonde darmen vergelijken met de gezondheid van de bodem. Een gezonde bodem zit barstensvol leven. Niet alleen vol voedingsstoffen, maar ook met wormen, insecten en micro-organismen. Hoe meer leven en biodiversiteit er in de bodem aanwezig is, hoe beter het immuunsysteem van de bodem is. Dat is de basisvoorwaarde om planten te kunnen telen die ook zelf een gezond immuunsysteem hebben en op die manier een bijdrage kunnen leveren aan jouw weerstand. Een gezonde bodem is daarom één van de pijlers van het Demeter keurmerk.

Wist je dat je dat ook kunt proeven? Demeter appelsap bijvoorbeeld, is friszuur van smaak en heeft een klein bittertje. Bittere stoffen zijn vaak gerelateerd aan weerstand voor de plant, omdat het beschermt tegen vraat. De Reine d'Or appelsap van LunaeTerra is te koop in natuurvoedingswinkels en komt van appels uit de Flevopolder. Door de warme zomer van 2018 hebben ze extra veel smaak gekregen. Fruitteler Rein Mantel mag dan ook met gepaste trots zeggen dat hij niet alleen een lekker pro-



duct levert, maar ook de aarde weer een beetje vitaler nalaat. Proef het zelf eens!

**Christianne de Kort**  
Medewerker Kwaliteit en Voorlichting Natudis



## Met honing de winter door

Honing is een eeuwenoude Superfood uit de natuur. Honing wordt zelfs aangeraden als natuurlijk alternatief voor antibiotica om verkoudheid te behandelen (richtlijn van Public Health England) en ook tegen hoest is het een prima middel.

Gebruik bijvoorbeeld onze Tijmhoning. Als je honing combineert met andere heilzame ingrediënten versterkt dit de gezonde eigenschappen. Graag geven we je een aantal tips om je pot honing van Traay nog waardevoller te maken.

- Voeg Kurkumapoeder toe aan je pot honing en gebruik deze bij het koken of neem af en toe een lepeltje. Tip: Voeg deze honing aan warme melk en je hebt een heerlijk Kukuma Latte



- Voeg kaneelstokjes toe aan je pot honing, hoe langer je de honing laat staan hoe meer hij naar kaneel gaat smaken. Tip: Heerlijk in een warme chocolademelk of op warme toast.
- Maak je eigen hoestsiroop. Doe schijfjes citroen, 2 theelepels geraspte verse gember en 6 blaadjes verse salie in een lege pot en giet hier een volle pot honing op, goed roeren. Binnen enkele uren heeft de honing alle sappen uit de andere ingrediënten getrokken. Bewaar de pot in de koelkast en gebruik deze binnen 2 maanden.

[www.detraay.com](http://www.detraay.com)

## Gepocheerde peer met vanille-ijs en Yazzara

Een heerlijk recept van Maza en een perfect dessert voor de feestdagen. Geniet ervan!

4 personen

#### Ingrediënten

- 1 bak VANILLEIJS
- 2-4 GEPOCHEERDE PEREN
- 1 bakje MAZA YAZZARA
- 4 KLETSKOPPEN

#### Bereidingswijze

Neem 2 bollen vanille-ijs per persoon en garneer ze met al dan niet huisgemaakte gepocheerde peer, een lepel yazzara en een koekje, bijvoorbeeld een zelfgemaakte kletskep.

#### Zelf peer pocheren?

Je kunt voor dit dessert zelf je peren pocheren en dat doe je als volgt. Schenk in een pan een fles zoete witte wijn leeg en voeg er een vanillestokje, een kruidnagel, een blaadje laurier en wat gekneusde zwarte peperkorrels aan toe. Laat het mengsel met 2 kaneelstokjes, 200 g suiker, de schil van een sinaas-



appel en als je hebt een steranijs zachtjes trekken op een laag vuur, terwijl je per persoon een peertje schilt, halveert en ontdoet van klokhuis. Laat de peren niet koken maar zachtjes pocheren, tot ze bijna gaar zijn. Laat afkoelen in het vocht of serveer warm.

#### En je eigen kletskep?

En je kunt ook zelf je koekjes bakken, natuurlijk. Laat daarvoor 100 g suiker met 100 g honing en 30 ml water samen met 100 g boter in een pannetje smelten en spatel er eerst 90 g bloem en vervolgens 30 g amandelschaafsel doorheen. Laat het beslag goed afkoelen en rol er, zodra het koel genoeg is, met de hand balletjes van à circa 30 g. Bak ze in de oven op 170°C op een ruime afstand van elkaar in zo'n 7 min tot mooie kletskoppen.



Synofit introduceert CurcuPlus voor het verbeteren van je gezondheid

# Synofit voor een blijvend vitaal en gezond gestel!

Synofit richt zich specifiek op het behoud en vitaliteit van ons lichaam: het bewegingsapparaat, pezen en gewrichten, de bloedcirculatie en heeft daarnaast een beschermende invloed op onze weefsels en cellen. Synofit garandeert een optimale kwaliteit door het gebruik van uitsluitend natuurlijke ingrediënten in de productlijn.

Tekst: Danielle Grondman

## Gezond en vitaal met Synofit CurcuPlus

Gezond en vitaal zijn, is een groot geschenk waar iedereen zuinig op is. Met voldoende beweging, een gezond voedingspatroon en een gezond gewicht proberen wij ons lichaam in goede conditie te houden. De unieke vloeibare formule van Synofit CurcuPlus met Bio-Curcumine (Bio-CM100®) biedt een uitstekende ondersteunende werking op het behouden van de vitaliteit van ons lichaam. Curcumine is onder meer goed voor het hart, voor de huid, voor het zenuwstelsel, voor een gezonde vetopslag, voor de bloedcirculatie, voor de gewrichten en voor de lever. Daarnaast is het een krachtige antioxidant met een beschermende invloed op gezonde weefsels en cellen.



## De hoogwaardige natuurlijke ingrediënten van Synofit capsules:

Curcumine wordt door middel van extractie gewonnen en bereid uit het actieve bestanddeel van de Geelwortel, de wortelstokken van de kurkumaplant (*Curcuma longa*). De stof is een antioxidant en heeft een ontstekingsremmende werking. In de Synofit CurcuPlus Capsules, is curcumine aanwezig in de vorm van Bio-CM100®

**De werking van Bio-Curcumine van Bio-CM100®:** Bio-Curcumine is goed opneembaar door ons lichaam. Het is een 100 % natuurzuiver gewonnen product. Zo bevorderen de essentiële oliën uit de geelwortels de opname van curcuminoïden in ons lichaam. En deze hebben een positieve werking op onze cellen en het behouden van een vitaal lichaam. De Bio-Curcumine in de Synofit capsules bestaat voor 95% uit curcuminoïden, de actieve bestanddelen die door ons lichaam worden opgenomen. De curcuminoïden hebben, na inname van de capsule, een actieve werking van ruim 8 uur. Dit zorgt ervoor de curcumine goed door ons lichaam kan circuleren voor een optimale werking. De capsules van Synofit zijn uniek door de samenstelling van het product. Synofit CurcuPlus staat garant voor een 6.37 x hogere biologische beschikbaarheid van vrije curcumine. Dit doordat er geen

De kwaliteit van een supplement bepaalt in hoge mate de tevredenheid van de gebruiker

gebruik gemaakt wordt van zwarte peper en lecithine zoals in andere Curcumine producten.

### Astaxanthine

De stof astaxanthine is afkomstig uit de Bloedregenalg (*Haematococcus pluvialis*) en leeft voornamelijk in de arctische zeegebieden. Deze stof is een natuurlijke carotenoïde die de typische roze kleur geeft aan zalm, garnalen, kreeften en flamingo's. Astaxanthine is een zeer krachtige antioxidant. Het heeft een ontstekingsremmende en afweerversterkende werking; het gaat dyspepsie tegen, bevordert het spierherstel en uithoudingsvermogen. Daarnaast behoort Astaxanthine tot de krachtigste vrije radicalenvangers die onze natuur te bieden heeft. In de capsules van Synofit CurcuPlus is astaxanthine aanwezig van AstaReal®. AstaReal® garandeert een



hoogwaardige kwaliteit. Het wordt geproduceerd in Zweden door gecultiveerde Bloedregenalgen; na een 'groene fase' produceren deze microalgen onder invloed van licht de Astaxanthine ('rode fase').

### Synofit CurcuPlus Capsules

Gebruik 1-2 capsules per dag. Advies: 's ochtends en 's avonds vlak voor de maaltijd een capsule innemen. Bij tevredenheid volstaat één capsule 's ochtends vlak voor de maaltijd als onderhoudsdosering. Synofit CurcuPlus Capsules zijn verkrijgbaar per 30 stuks.

### Enkele andere producten van Synofit...

#### Voor gewrichten

Synofit Premium is een unieke vloeibare formule voor het behoud van gezonde gewrichten. Synofit Premium bevat Bio-Curcumine en Zwarte bes-blad.

#### Voor botten

Synofit Bone Complex is een vloeibare formule voor het behoud van sterke botten. Synofit Bone Complex bevat Calcium, Magnesium, Vitamine K2, Vitamine D3, Zink en Mangaan.

#### Voor uitwendige verzorging

Synofit Gewrichts Gel is uitwendig te gebruiken voor gewrichten en spieren. Synofit Gewrichts Gel bevat o.a. Arnica, Groenlipmossel en Rozemarijnolie.

Bestel Synofit bij je apotheek, gezondheidswinkel of drogist. Of kijk op [www.synofit.nl](http://www.synofit.nl)

## Meer over Synofit

Synofit Europe B.V. is gespecialiseerd in het ontwikkelen en op de markt brengen van innovatieve en unieke voedingssupplementen (nutraceuticals) met een onderbouwde, bewezen werking. Sinds 2010 heeft Synofit Europe B.V. zich toegelegd op de natuurlijke verbetering van het bewegingsapparaat. Onder de merknaam Synofit (en Synopet voor dieren) zijn veilige natuurlijke producten geïntroduceerd, gericht op gewrichten, botten en spieren.

In 2017 is het merk SynoCare geïntroduceerd met natuurlijke producten die merkbare gunstige resultaten leveren op andere gebieden van de gezondheid (hart, cholesterol, bloedvaten en huid). Met deze uitgebreide range van nutraceuticals hopen ze een bijdrage te leveren aan preventie, aan een goede gezondheid en aan de beste kwaliteit van leven.

### Wist je dat?

Je huisdier ook Synofit kan gebruiken?

Speciaal voor honden, katten en paarden is er Synopet, de vloeibare formule voor gewrichten van dieren.

[www.synopet.nl](http://www.synopet.nl)







# Een Mezze begint met Maza

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





# We just love 'veggies'

De hedendaagse cultuur kleurt zich tegenwoordig steeds meer in met zogeheten 'modern hippies', zogenaamde veganisten die een bewuste keuze maken voor het welzijn van mens, dier en onze planeet. Maar waar gaat vegan precies over? Weten we eigenlijk wel waar we voor staan als 'die hard' vegan? Is it just to avoid the meat? 'To be a vegan' is de trend van nu. Vegan is hot. Vegan is mainstream. Maar waar staat vegan precies voor? Zijn we als vegans te stereotyperen als 'veggies' of 'sojamelk-drinkende-vlees-hatende-baard-hipsters'? Of staan we daadwerkelijk achter een goede filosofie? Kortom: Wanneer ben je een echte vegan?



Tekst: Neeltje Tuynman



*Vegan. Not just modern hippies!*

Vegan is momenteel een ware 'lifestyle' geworden. Vele groepen (sub-) culturen in ons land noemen zich 'veggie' of 'vegan'. Een 'vegan lifestyle' is zelfs wereldwijd de trend binnen de voedselindustrie (food market), (efficiënte) productontwikkeling en bij uitstek ook in de (social) media.

De 'vegan lifestyle' verbindt zich zelfs aan intrinsieke kernwaarden van de mens, zoals identiteit en authenticiteit, en komt op deze manier ook binnen bij de consument. En terecht, want met deze 'vegan lifestyle' kunnen wij ons leven hier tenminste een beetje verantwoorden op aarde, als zorgzame creaturen die streven naar een schonere en duurzame wereld waarbinnen er een volmaakte harmonie bestaat tussen mens, maatschappij en dier. En wie wil dat nu niet voor onze overbevolkte wereld waarin de aarde steeds warmer wordt en wij steeds meer en meer verlangens koesteren in onze westerse welvarende kapitalistische productieindustrie en consumentenwereld?

## To be or not to be... vegan?

'A Vegan world' is niet alleen een utopie, maar een te behalen werkelijkheid van productie en consumptie. De vegan kernwoorden duurzaamheid, milieuvriendelijk en plant based veroveren ook de (kapita-

listische) markt ten aanzien van schoonheidsproducten en andere aanverwante producten en diensten. Allen pretenderen ze goed te zijn voor de gezondheid en daarnaast afkomstig vanuit een duurzame, ecologische (milieuvriendelijk) en diervriendelijke productie. Wat willen we nog meer?

De echte veganist ziet geheel af van producten van dierlijke herkomst. De veganist zet zich met een morele overtuiging en idealisme af tegen de intens grote en scheve machtsverhoudingen binnen de voedselindustrie (de bio-industrie), die dieren gebruikt en misbruikt voor consumenten. In de hyperkapitalistische wereld waarin er een miljarden-industrie omgaat in de productie en distributie van vlees, pleit de veganist voor een veganistische wereld zonder vleesconsumptie. De vleesindustrie wordt vervangen voor de 'Plant Power industry', een industrie die zich richt op de productie en consumptie van volwaardige plantaardige voeding wat ten gunste komt van een harmonieuze en duurzame wereld.

De dramatische gevolgen van het opwarmen van ons klimaat komt in de tweede plaats door de productie van vlees en zuivel. Er is een grote uitstoot van broeikasgassen (CO2) door de veeteelt en sprake van grote milieuvuiling. Denk aan de veresting

van de grond en de vraag naar enorme hoeveelheden water. Bij de productie van plantaardige producten is veel minder water nodig!

Veganisme maakt een einde aan de exploitatie en wreedheid van en naar dieren. En daarmee de uittuiting van mensen in arme landen. Veganisme is geen utopie maar een haalbare levensstijl waarin de wereld een rechtvaardige, gezonde plek is om te wonen met respect voor mens, dier en de maatschappij.

De productie en consumptie van dierlijke producten heeft ook invloed op de volksgezondheid. Diverse onderzoeken wijzen uit dat het grootschalige gebruik van antibiotica in de veeteelt een gevaarlijke resistentie van bacteriën teweegbrengt. Ook worden vele kankersoorten in relatie gebracht met de consumptie van dierlijke voeding en gebruik van dierlijke producten. Tijd voor verandering dus!

## 'Veggies' are hot!

'Vegan' is hip. Vegan is sexy. Vegan is hot. Vegan is stylish. Vegan is luxury. Vegan is the new lifestyle!" Op Instagram gaan 'veggies' helemaal los in de 'vegan lifestyle'. Deze 'veggies' zijn alles behalve alternatieve kruidenvrouwtjes. De populariteit van Instagrammers, bloggers en vloggers zorgt voor de verheerlijking van een persoon, product en lifestyle. De impact van het gebruik van social media is gigantisch voor jonge vrouwen en hun individuele perceptie van de werkelijkheid. Het posten van (vegan) beeldmateriaal op Instagram brengt een spiraal teweeg van compensatiedrang en zelfverheerlijking. Waar critici spreken over het narcisme van social influencers is het verheerlijken van de 'vegan lifestyle' helemaal verantwoord!

## It's cool to be a vegan!

Vegan de nieuwe productinnovatie en ontwikkeling op de markt! Behalve dat vegan een hype is, strookt het volledig met de ideologie van het creëren van een betere wereld! En iedereen lift mee op deze mooie gedachte! Duurzaamheid is het imago geworden binnen de gerichte communicatie van de food market, producten en diensten. Er worden talloze innovatieve milieubescherpende maatregelen vanuit de overheid getroffen en duurzame producten ontwikkeld.

De Vegan markt is richt zich dus niet alleen op de geitenwollen sokken onder ons, maar juist op 'the young urban capitals', jonge hoog opgeleiden die de trend willen volgen en doorzetten. En dat is cool!

Want het dient, behalve populariteit, een hoger doel; een betere wereld! En dat willen we allemaal!

Vegan is good for you!

Veganisten zijn gezonder dan niet veganisten, blijkt uit onderzoek van het Voedingscentrum. De vegan lifestyle biedt kans voor een verantwoorde leefstijl voor iedereen. Een vegan product is ethisch en duurzaam van productie. Het gebruik van niet-chemische, biologische, organische en plantaardige producten is goed voor ons lichaam. Als mens heb je immers maar een lichaam, een ziel! Take care of it!

## Now Vegan?

### 5 Tips & Tricks for a (new) vegan lifestyle:

1. Eat plants. No animals...!
2. Do your vegan homework...why vegan for a better world?!
3. Think of it as an evolution...No need to be perfect vegan right now
4. Where to buy vegan food and products. Use the Internet, read books!
5. Follow vegan Instagrammers, vegan bloggers and vloggers..

### Read more..

Vegan (Food) books:

- Sanne van Rooij: Easy Vegan (Vegan Award beste Vegan kookboek 2018)
- Lisa Steltenpool: Vegarevolutie
- Kirsty Turner: But I Could Never Go Vegan
- Kim Julie Hansen: Vegan Reset
- Davis Frenkie: The Green Kitchen
- Hugh Fearnley-Whittingstall: Heel Veel Veg!

Vegan Favorite Instagrams (volgens vaganchallenge.nl):

- @VEGANBLISSLOVE
- @\_BALANSCELLE
- @OMDATIKHETWIL
- @VEGANDELIGHT\_EDWIN
- @LISAGOESVEGAN, @QUIRINESMIT
- @WHATGWENWANTS
- @PEOPLELIKEYOUANDMMENL
- @DJUUULI
- @THEVEGANTRAVELER.







# DE 1<sup>STE</sup> QUINOA SPREADS



**ALS APERITIEF,  
BELEG EN VOOR  
HET KOKEN**



**QUINOA DAT IS PRIMÉAL !**



Ekibio - FRANCE - [www.primeal.bio](http://www.primeal.bio) - [www.blog-primeal.fr](http://www.blog-primeal.fr) - [www.ekibio.fr](http://www.ekibio.fr)



## Bewustwinkelen.nl



ALLES VOOR JE GEZONDHEID ONDER ÉÉN DAK

ook  
BIOLOGISCHE &  
GLUTENVRIJE  
PRODUCTEN!

ONLINE KEUZE UIT RIJM 67.000 DROGISTERIJ  
& REFORMPRODUCTEN

VOOR 21.00 UUR ONLINE BESTELD,  
VOLGENDE DAG AFHALEN & BETALEN

RIJM 500 AFHAALPUNTEN  
DOOR HEEL NEDERLAND

ALTIJD GRATIS VERZENDING!

Nieuwe producten, leuke acties & de lekkerste recepten.  
Je vindt het in onze nieuwsbrief! Schrijf je nu in.

**BEWUSTWINKELEN.NL**  
LEEF BEWUST, WINKEL BEWUST



# Squalan: 100% natuurlijke verzorging

Ontstaan vanuit de natuur en gevonden door twee gepassioneerde ervaringsdeskundigen, die zelf in hun leven alles geprobeerd hebben op het gebied van huidverzorging. Squalan is het resultaat van een lange zoektocht naar de ideale huidverzorging, de producten werken verzachtend, kalmerend en herstellend. Squalan kiest voor eerlijke en natuurlijke ingrediënten, die allen de functie van de huid versterken en ondersteunen. Squalan is het antwoord voor iedereen die op zoek is naar een veilige, betrouwbare en 100% natuurlijke huidverzorging.



## Wat voor cosmeticaproducten verkoopt Squalan?

Wij verkopen huidverbeterende huidverzorgingsproducten. Het hoofdingrediënt in onze producten is een stof die alle organismen op aarde, mens, dier en plant, in zich hebben: squalaan. Squalaan zorgt ervoor dat je huid zacht en soepel blijft. Helaas neemt de hoeveelheid squalaan af naarmate we ouder worden. Door het als huidverzorging te gebruiken, help je je huid zich te herstellen. Wij halen deze huididentieke stof uit suikerriet; dit is de meest duurzame en pure vorm van squalaan die er is. Naast squalaan gebruiken wij nog andere plantaardige ingrediënten die echt wat doen voor de huid, zoals rozenbottelzaadolie en moringaazaadolie. Al onze producten zijn plantaardig, vegan, huidverbeterend, cruelty free en allergy certified. Bovendien bevatten de producten van Squalan geen parabenen, conserveringsmiddelen, parfum en alcohol.

## Er zijn ontzettend veel cosmeticamerken, maar wat maakt Squalan zo speciaal?

Squalan gebruikt alleen ingrediënten die echt wat doen voor de huid en de huid herstellen en verbeteren. Daarom zijn onze ingrediëntenlijsten heel kort: als het niet bijdraagt aan een betere huid, stoppen wij het er niet in. Kijk naar je voeding: inmiddels weten we allemaal dat

je beter onbewerkt voedsel kunt kiezen dan pakjes boordevol smaakstoffen en vulmiddelen. Wij geloven dat dit ook geldt voor huidverzorging: kies alleen plantaardige producten die echt wat doen voor de huid. Vermijd producten met ingrediënten die alleen voor marketing- of prijszingsdoeleinden gebruikt worden, zoals parfum. Zelfs natuurlijke parfums doen niets goeds voor de huid en kunnen zelfs voor allergische reacties zorgen. Je huid moet bezig zijn met gezond blijven en niet met het verwerken van ingrediënten die niet goed voor haar zijn.

## Wat voor ingrediënten bevatten de producten van Squalan?

Plantaardige ingrediënten die met zorg gekozen zijn vanwege hun werking voor de huid. Alle ingrediënten zijn Allergy Certified; ze zijn onderzocht door toxicologen en dermatologen en bevatten officieel geen allergenen (stoffen die allergische reacties kunnen veroorzaken).

## Kan ieder huidtype jullie producten gebruiken?

Onze producten zijn voor iedereen. Voor ons is een huidverzorgingsproduct pas goed als het vergeleken kan worden met groente en fruit: voor iedereen gezond. Ons hoofdingrediënt, squalaan, is adaptogeen: het

past zich aan bij wat de huid nodig heeft. Een droge huid wordt minder droog, een vette huid minder vet en een gezonde huid krijgt haar natuurlijke glans terug.

## Hebben jullie nog tips voor een mooie en gezonde huid?

Een gezonde huid heeft uiteraard te maken met goede huidverzorging, maar een gezonde leefstijl speelt ook een belangrijke rol. Stress, voeding, genen en hormonen hebben allemaal invloed op de huid. Balans is hierbij altijd het toverwoord. Wij zien Squalan als meer dan een huidverzorgingsmerk; het is een way of life waarin we met onze blogs mensen ook echt wat willen meegeven, op alle vlakken. Wij weten zelf maar al te goed wat voor invloed een pijnlijke, onrustige huid heeft op de rest van je leven. Daarom willen we mensen ook echt helpen om hun huid in balans te krijgen.

## Veel cosmeticamerken plakken claims en certificatielogo's op hun verpakkingen. Hoe zit het met de certificering van Squalan?

We hebben veel onderzoek gedaan naar de verschillende certificeringen en kwamen erachter dat een groot aantal erg misleidend is voor de consument. Er zijn logo's waarvan mensen denken dat het betekent dat een product 100% plantaardig is, terwijl de ingrediënten maar voor 80% plantaardig hoeven te zijn om het logo te mogen dragen. Wat betekent dat voor de overige 20%?

Uiteindelijk kwamen wij in contact met de Deense organisatie Allergy Certified. Hun toxicologen en dermatologen vragen alle gegevens op en onderzoeken ingrediënten tot op moleculair niveau. Allergy Certified certificeert niet op basis van plantaardig of niet plantaardig; ze kijken naar wat de ingrediënten doen voor de huid en of er stoffen gebruikt worden die een vergroot risico op allergische reacties hebben.

Naast Allergy Certified dragen wij het Vegan en Cruelty free logo. Voor ons hoort dat bij verantwoord ondernemerschap.

## Er zijn verschillende vormen van huidaandoeningen. Kunnen jullie ons daar iets meer over vertellen?

Er zijn vele huidaandoeningen en huidziektes, en het lijkt wel alsof er steeds meer vormen in ontstaan. De bekendste en meest voorkomende zijn acne, rosacea en eczeem. Deze huidaandoeningen zijn deels erfelijk en deels afhankelijk van factoren als voeding, stress, hormonen en (verkeerde) huidverzorging. Wij verdiepen ons steeds meer in contactallergie, een



chronische ziekte waardoor contacteczeem ontstaat. Dit is een vorm van eczeem die op steeds jongere leeftijd voorkomt en die voorkomen kan worden. Contacteczeem ontstaat als je vaak in aanraking komt met allergenen. Je kunt bijvoorbeeld een contactallergie ontwikkelen voor parfum. Je ontwikkelt dit, ongemerkt, door de jaren heen en ineens uit het niets, bam: jeuk, uitslag en eczeem en je kunt er niets meer aan doen. Juist omdat we al van jongs af aan gewend zijn om geparfumeerde producten te gebruiken (bodylotion, douchegel, huidverzorging, shampoo etc.) hebben we niet door dat we ons immuunsysteem aan het ondermijnen zijn totdat het zich uit in enge vlekken.

## Zijn er nog grote plannen voor Squalan, wat kunnen wij in de toekomst nog meer verwachten?

Wij zijn de afgelopen jaren achter de schermen druk geweest met de ontwikkeling van een SPF zonproduct. In 2019 zullen we dit groots lanceren. Er komt ook een bodyolie aan, en een shampoo. We hebben dit jaar een Allergy Award gewonnen met onze Moisturizer: Best Skinfriendly Product, chosen by consumers. Daarnaast hebben we nu een distributeur in Denemarken, dus binnenkort zijn onze producten ook in Scandinavië te koop. In Scandinavië zijn ze gek op pure producten dus voor ons een logische stap.

Wil je onze producten proberen? Bestel dan tegen een kleine vergoeding een sachetpakket, dan kun je zelf ervaren hoe fijn Squalan is voor je huid.

[squalan.com/product/sachets/](https://squalan.com/product/sachets/)





## De boer als de dokter van de toekomst

### Column

Het gaat langzaam, te langzaam, maar er is toch sprake van een niet te stoppen bewustwordingsproces over de relatie tussen voeding en gezondheid. Aangevoerd door clubs als 'Voeding Leeft' en 'Vereniging Arts en Leefstijl' worden zichtbare voordelen getoond voor o.a. bestrijding van diabetes 2 door aangepaste voeding.

Wetend dat we het vanuit het gangbare denken bijna nooit – of alleen met immense kosten- op stoffelijk niveau hard kunnen bewijzen of bijvoorbeeld biologische voeding gezonder is dan gangbaar geteeld voedsel, zijn er gewoon patiëntengroepen gestart met andere voedingspatronen en is met metingen onderbouwd dat ze grote voordelen hebben bij aanpassingen van hun dieet. Meer groenten en fruit voorop. Biologisch handelsbedrijf in fruit en groenten Eosta is samen met de EkoPlaza winkels Dr GoodFood begonnen met spreekuren voor klanten van deze biologische speciaalzaken om ze te helpen met praktische recepten die onze vitaliteit ondersteunen. De volgende hier direct aan verbonden stap in het bewustwordingsproces moet natuurlijk zijn dat deze voeding ook uit een gezond landbouwsysteem komt. Onze gezondheid staat immers in direct verband met de gezondheid van onze omgeving en vooral de aarde waarin geteeld wordt. En net als bij mensen kun je aan de bodem al snel aflezen of dat een gezonde 'voedingsbodem' betreft. Door te onderzoeken of er volop bodemleven aanwezig is. Daar is echt geen hogere wiskunde voor nodig, maar wel boeren die vanuit bodemgezondheid werken en denken zoals de biodynamisch werkende boeren en tuinders.

De slogan 'de boer als de dokter van de toekomst' is natuurlijk niet van recente datum, dokters leggen nog steeds de Eed van Hippocrates af die de beroemde voor-

den sprak 'laat voeding uw medicatie zijn en niet medicatie uw voeding'. Maar tijdens de opleidingen geneeskunde is er vervolgens geen aandacht meer voor leefwijze en voedingsgewoonten. Ook daar begint nu gelukkig een kentering te ontstaan met pleidooien voor leefstijl-geneeskunde.

Het is jammer dat het miljardenbal van reclames van de voedselverwerkende industrie en de wellicht nog vermogender farmaceutische industrie zoveel mensen op een verkeerd pad hebben gestuurd. Natuurlijk is er ook behoefte aan wat bewerkt voedsel en soms kunnen medicijnen levensreddend zijn, maar het zouden kleine hoekjes van winkelschappen en drogisterijen moeten betreffen. Laat de producten van de echte helden - namelijk de boeren en tuinders die de gezondheid van aarde en mens tegelijk en onlosmakelijk van elkaar ondersteunen- nu eens echt de ruimte en aandacht krijgen.

[www.stichtingdemeter.nl](http://www.stichtingdemeter.nl)



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

## Demeter kernwaarden

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

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

Een volledig overzicht van normen en richtlijnen staat in het Handboek Demeter Voorwaarden en is te downloaden via [www.stichtingdemeter.nl](http://www.stichtingdemeter.nl)



# Toe aan een nieuwe stap in je loopbaan?

# Meer zingeving in je leven?

Kom homeopathie studeren aan de AvKH, de leukste homeopathie opleiding van Nederland!

Het nieuwe studiejaar start in september. Niet zolang wachten? Zaterdag 23 maart start de cursus Eerste Hulp met Homeopathie in Zwolle! Meld je aan via [www.avkh.nl](http://www.avkh.nl). Of wees welkom op onze Basiscursus of open dagen!

#### AGENDA

- Eerste Hulp met Homeopathie (2 lesdagen)  
Zwolle: zaterdag 23 maart en 13 april 2019  
Amsterdam: zaterdag 18 mei en 22 juni 2019
- Basiscursus Homeopathie (4 lesdagen)  
Amsterdam: zaterdag 15 en 29 juni, 6 en 13 juli 2019  
Zwolle: vrijdag 14 en 21 juni, 5 en 12 juli 2019
- Open lesdag:  
Zwolle: vrijdag 24 mei 2019
- Open dag:  
Zwolle vrijdag 5 juli 2019  
Zwolle: zaterdag 31 augustus 2019

[WWW.AVKH.NL](http://WWW.AVKH.NL)



Homeopathie stimuleert het zelfgenezend vermogen, verhoogt de afweer en verbetert daarmee de vitaliteit. Homeopathie sluit bovendien aan bij de wens om op een natuurlijke manier met ziekte en gezondheid om te gaan. Dat ervaren en begrijpen steeds meer mensen! De Academie voor Klassieke Homeopathie biedt jou dé kans om een professionele en zelfstandig werkende klassiek homeopaat te worden.

#### Klassiek Homeopaat als beroep

Als klassiek homeopaat begeleid je de ander zichzelf te helen met behulp van homeopathische middelen. Dat houdt in dat je zoveel mogelijk kijkt naar iemand

als geheel, zijn levensloop, karakter en leefstijl én al zijn fysieke, mentale of emotionele klachten. Je zet homeopathische middelen in die zo goed mogelijk passen bij de mens in zijn geheel op dat moment. Uiteindelijk help je iemand om volledig de mens te zijn die hij of zij werkelijk is.

#### Je eigen talenten ontdekken

Ieder mens is uniek. Ook iedere homeopaat is uniek. Wij helpen je je eigen kracht en talenten te ontdekken en te ontwikkelen om deze vervolgens in te zetten als professioneel homeopaat. Zoals een oud-student mooi verwoordde: "Je bent per slot van rekening je eigen gereedschap."

#### De opleiding bij de Academie voor Klassieke Homeopathie

De Academie biedt jou een aantrekkelijk en afwisselend studieprogramma en een uitgebreide praktijkleerperiode voor een succesvolle eigen praktijk. Onze enthousiaste docenten begeleiden jou hierbij. Wat ook belangrijk is: de Academie kent een flexibel afstudeersysteem. Je bepaalt zelf hoe snel je door je praktijkleerperiode gaat.

Weten waarom anderen voor de opleiding homeopathie hebben gekozen? Bekijk de video op: [www.avkh.nl/standaard/film](http://www.avkh.nl/standaard/film)



# Voed je gewrichten!

Deel 14 uit de serie "Eerst voeding dan medicijnen" - door orthomoleculair apotheker dr. Gert Schuitemaker

Massage, beweging op maat en wellness zijn goed voor je gewrichten. Net als de juiste voeding en orthomoleculaire voedingssuppletie. In mijn boek "Gewrichten en Voeding" kun je er alles over lezen.

Ochtendstijfheid en stramme gewrichten kondigen vroeger of later bij menig een nieuwe fase in het leven aan. Deze klachten komen vaak met het vorderen der jaren. Soms worden de pijn en invaliditeit zo erg dat medicijngebruik onontkoombaar is. Helaas wordt tegenwoordig nog veel te snel gegrepen naar medicijnen. Schadelijk is dat hierdoor al gauw vergeeten wordt dat gewrichtsklachten allereerst het gevolg zijn van een ontspoorde stofwisseling. Zo wordt voortgebijgegaan aan de belangrijkste factor om dit verouderingsproces te vertragen, ja mogelijk te stabiliseren of zelfs verbeteren: voeding en voedingssupplementen.

Het begint met de keuze van de juiste voeding waar onze genen en onze weefsels al honderdduizenden jaren aan gewend zijn. Het mediterrane voedingspatroon komt hierbij het dichtst in de buurt. Het levert groenten, fruit, gezonde vetten (olijfolie), kruiden, peulvruchten, zuivel, noten, zaden, volle granen, vis en weinig vlees. Complementair hieraan is het verminderen van de belasting van het gehele lichaam, en zo ook van de gewrichten. Dat begint bij het kwijtraken van overtollige kilo's en eindigt bij het ontgiften van belastende stoffen, variërend van milieu-stoffen tot afvalstoffen die het lichaam zelf maakt.

Slijtage, onvermijdelijk onderdeel van veroudering, kan worden tegengegaan door het lichaam de juiste voedingsstoffen te geven. Dat geldt zeker ook voor intensieve sporters die veel van hun gewrichten vragen en bij wie klachten al op jongere leeftijd kunnen optreden.

Soigneur je lichaam, soigneur je gewrichten. Massage, beweging op maat en wellness zijn ingrediënten die je hierbij ten dienste staan. De juiste voeding en orthomoleculaire voedingssuppletie mogen hierbij niet ontbreken. En daarbij gaat het niet alleen om extra vitamine D en om extra visolie wanneer je weinig vette vis eet. Ook een voedingsstof als vitamine C verdient aandacht. In mijn boek "Gewrichten en Voeding" haal ik aan wat twee Amerikaanse reumatologen schreven in een wetenschappelijk artikel: "Omdat scheurbuik gewoonlijk wordt beschreven als het om arme landen gaat of om psychiatrische patiënten of alcoholverslaafden met slechte voedingsgewoonten, kan deze gebreksziekte zelfs voorkomen in welvarende landen onder normale bevolkingsgroepen. Zulke patiënten verschijnen vaak met reumatische klachten bij de reumatoloog. Zich realiseren dat het om scheurbuik kan gaan, is noodzakelijk om de juiste diagnose te stellen."



Tekst:  
Gert Schuitemaker,  
orthomoleculair apotheker



Wat blijkt? In een periode van een half jaar waren in hun academisch ziekenhuis drie gevallen van scheurbuik geconstateerd. De patiënten met een leeftijd van 22, 26 en 74 jaar waren allen doorverwezen naar de reumatoloog in verband met reumatische klachten en verhoogde CRP-waarden (een biomarker voor

ontstekingsprocessen). Bij nader onderzoek bleek dat ze leden aan scheurbuik, de vitamine C-gebreksziekte. Na een dagelijkse inname van 1000 mg vitamine C verdwenen de symptomen.

Voor meer informatie: [www.gewrichtenenvoeding.nl](http://www.gewrichtenenvoeding.nl)

## Verzorg je lippen deze winter met Dermagiq lipcare

Met de winter in aantocht kun je maar beter zorgen dat je een fijn product voor je lippen bij de hand hebt. Wanneer je last hebt van droge lippen of lipblaasjes is er de lipcare stick van Dermagiq.

Dermagiq® lipcare is samengesteld uit 100% plantaardige oliën en vetten. Door de anti-oxidanten afkomstig uit honing, castorolie, vitamine E en beta-caroteen biedt de lipcare bescherming tegen invloeden van buitenaf zoals UV. De vetten en oliën zoals aanwezig in Candellila was, sheabutter en palmwas beschermen de lippen tegen uitdroging en houden vocht vast. De actieve bestanddelen uit honing en calendula zijn verzachtend bij schrale lippen en lipblaasjes. Door de verzorgende en voedende werking is Dermagiq® lipcare uitermate geschikt voor de dagelijkse verzorging van de lippen. Dermagiq® lip-



care smaakt naar een vleugje honing en bevat alleen plantaardige bestanddelen. Dermagiq heeft meer producten voor je beschadigde huid, voor wondjes, bij eczeem, voor je handen, voeten en dus ook je lippen. Alle producten zijn op wetenschappelijke basis ontwikkeld en getest zonder dierproeven. Ga naar [dermagiq.nl](http://dermagiq.nl) voor meer informatie over alle producten en de verkooppunten.

[www.dermagiq.nl](http://www.dermagiq.nl)



## Win nu één van de 10 gratis Synofit CurcuPlus verpakkingen!

Synofit CurcuPlus is een uniek voedingssupplement op basis van Bio-Curcumine en Astaxanthine.

De Bio-Curcumine van Bio-CM100® bevat meer dan 95% curcuminoïden en blijft tot zeker 8 uur na inname in het lichaam aanwezig. Hierdoor heeft u extra veel profijt van deze actieve stoffen. Curcumine is onder meer goed voor het hart, voor de huid, voor het zenuwstelsel, voor een gezonde vetopslag, voor de bloedcirculatie, voor de gewrichten en voor de lever. Daarnaast is het een krachtige antioxidant met een beschermende invloed op gezonde weefsels en cellen.

Astaxanthine is een interessante stof die van nature wordt gemaakt door micro-algen. De Astaxanthine die Synofit CurcuPlus gebruikt wordt door de Bloedregenalg (Haematococcus pluvialis) geproduceerd. Hiermee is het een 100% natuurlijke stof. Er wordt dus géén aardolie gebruikt om deze Astaxanthine te verkrijgen.



Astaxanthine is een stof die onder andere in de Verenigde Staten erg populair is. Het is de roze-rode carotenoïde die een typische roze gloed geeft aan bijvoorbeeld zalm, garnalen, kreeften en flamingo's. Deze carotenoïde wordt namelijk goed opgenomen en kan worden opgeslagen in bepaalde weefsels.



Wil jij kans maken op 1 van deze 10 unieke pakketjes voedingssupplementen? Stuur dan een email met je motivatie en je gegevens (adres) naar [Synofit@debeterewereld.nl](mailto:Synofit@debeterewereld.nl)



# [GO] [PURE]

## GENIET VAN DE (H)EERLIJKE FEESTDAGEN



# Straight from the land

[www.gopure.org](http://www.gopure.org)



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

## Frisse feestdagen gewenst

**Wat:** Tandpastablokje op een stokje - salie  
**Merk:** Lamazuna  
**Verkrijgbaar:** [www.earthrebels.nl](http://www.earthrebels.nl)  
**Gemaakt van:** o.a. calcium carbonaatcementatie, xylitol, kokosolie, glycerol, pepermuntolie en citroen  
**Prijs:** € 9,50  
**Aanrader?** Toegegeven, poetsen met een blokje is even wennen, maar het is eigenlijk hartstikke fijn. Je haalt er simpelweg je tandenborstel een aantal keer langs en poetsen maar. Het schuimt minder dan ‘gewone’ tandpasta maar geeft evengoed een fris en schoon gevoel. Mooi meegenomen: het blokje is superzuinig in gebruik. Je doet er even lang mee als met twee tubes tandpasta.



**Wat:** Manuka honey gel  
**Merk:** Living nature  
**Verkrijgbaar:** [www.livingnature.nl](http://www.livingnature.nl)  
**Gemaakt van:** o.a. manuka-olie en –honing  
**Prijs:** € 12,50  
**Aanrader?** Deze gel belooft de reddende hand te bieden bij probleempjes. In de test bleek het zere mondhoeken snel te verzachten. Ook bij de oud&nieuwverpester bij uitstek - een koortslip - belooft de gel verlichting te kunnen bieden. Een klein drupje is genoeg om een plekje mee te behandelen.



**Wat:** Cranberry fizz lipscrub  
**Merk:** Lush  
**Verkrijgbaar:** [www.lush.nl](http://www.lush.nl) en Lush-winkels  
**Gemaakt van:** o.a. sheaboter, jojoba-olie, kristalsuiker, perzikpit- en cranberryzaadolie.  
**Prijs:** € 9,50  
**Aanrader?** Onweerstaanbaar! Wat worden je lippen heerlijk glad en zacht van deze fruitige lipscrub. Je zou hem zelfs op mogen eten, aldus Lush, maar in de test hebben we ons beperkt tot smeren en scrubben. En dat doet deze scrub goed!



**Wat:** Cherry pie lipcolor  
**Merk:** Good Boom  
**Verkrijgbaar:** [www.goodboom.nl](http://www.goodboom.nl), Natuurvoedingswinkels  
**Gemaakt van:** 100% natuurlijke ingrediënten, waaronder kokosolie, cacaoboter, mica en rozemarijn- en goudsbloemextract.  
**Prijs:** € 8,95  
**Aanrader?** Is er iets wat deze lipcolor niet is? Hij is 100% vegan, biologisch, fairtrade en gemaakt met gebruik van duurzame energie. Deze kersenrode variant voorziet je lippen van een mooie dieprode gloed en glans en laat ze smaken naar vanille.



**Wat:** Actieve kool tandpasta - peppermint  
**Merk:** My magic mud  
**Verkrijgbaar:** [www.mymagicmud.nl](http://www.mymagicmud.nl)  
**Gemaakt van:** o.a. actieve kool van kokosnoot, kokosolie, bentonietklei en xylitol  
**Prijs:** € 12,99  
**Aanrader?** Ieh, kijk je tijdens het poetsen in de spiegel dan kun je je niet voorstellen dat je tanden echt schoon worden door deze pikzwarte tandpasta. En toch gebeurt het... Al na een aantal keer poetsen voelen je tanden gladder aan, glanzen ze meer en lijken ze zelfs wel witter te worden. Kijk alleen wel uit met uitspugen: voor je het weet zitten je badkamermuren onder de zwarte spetters.



# Fair of Fake?

Tijdens de feestdagen zoenen we heel wat af. Wel zo fijn als je dan met zachte lippen drie frisse kussen kunt geven! Daarom testen we in deze FAIR or FAKE natuurlijke mondverzorgingsproducten voor een mooie en schone mond. Doen ze wat ze beloven? En wat zit er wel in en wat niet?

Concept & Tekst Sonja van den Heuvel

### FAKE – Geen plastic fantastic!

Onze tanden poetsen we elke dag minstens twee keer. Heb je er weleens over nagedacht wat voor berg afval we daar met zijn allen mee produceren? Helemaal als je een plastic tandenborstel gebruikt die je elke drie maanden vervangt door een nieuwe. En als je kiest voor een tandpasta waar microbeads in zitten. Dat kan anders!

- **Stap 1:** kies voor een tandenborstel van bamboe, hout of voor een tandenborstel met een vervangbaar borsteltje.
- **Stap 2:** kies voor een tandenpasta zonder microbeads, zodat deze piepkleine deeltjes plastic niet via het riool uiteindelijk in zee terecht komen. Je kunt microbeads in de ingrediëntenlijst herkennen aan de plasticnaam zoals polyethyleen of polypropreen of er staat gewoon microbeads tussen de ingrediënten.
- **Stap 3:** kijk kritisch naar de verpakking. Hoe minder verpakkingsmateriaal, hoe beter.







# 100% gecertificeerd biologische vitaminen & mineralen

Het tijdperk van synthetische of geïsoleerde vitaminen en mineralen is wat ons betreft voorbij. Met grote trots introduceren we het grootste assortiment aan gecertificeerd biologische vitaminen & mineralen. Gemaakt door Moeder Natuur en volledig vrij van geïsoleerde vitaminen & mineralen, vulstoffen en bestrijdingsmiddelen! Het onafhankelijk biologisch label op onze producten bewijst het.



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



100% VEGAN



## Mini Caps Multi

Gecertificeerd biologische Multi vitaminen & mineralen complex voor het hele gezin. Levert alle vitaminen en mineralen in 100% gecertificeerd biologische vorm. Een unieke prestatie waar we enorm trots op zijn. Vrij van synthetische vitaminen & mineralen en bestrijdingsmiddelen. Geschikt voor kinderen vanaf 3 jaar en veganisten. Ervaar de kracht van de natuur.

**Verkrijgbaar in:** 90 vegicaps

## Multi Gold

Gecertificeerd biologische energie & anti-stress\* Multi. Levert vitaminen, mineralen, kruiden en paddenstoelen in 100% gecertificeerd biologische vorm. Gemaakt door Moeder Natuur, vrij van synthetische ingrediënten en bestrijdingsmiddelen. \*Ashwagandha, rhodiola en maca bieden steun bij tijdelijke stress en spanning. Ginseng geeft meer energie. Geschikt voor veganisten.

**Verkrijgbaar in:** 90 vegicaps

## Vitamine C complex

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

**Verkrijgbaar in:** 60 vegicaps



## Vitamine B complex

Royal Green Vitamine B complex levert 100% gecertificeerd biologische B-vitaminen samen met een krachtige combinatie van silicium, lavendel, rhodiola, reishi, geelwortel, gember, zwarte peper en selenium. Folaat en rhodiola dragen bij aan de weerstand tegen tijdelijke stress. \* Selenium ondersteunt de instandhouding van onze nagels en haren. Vitaminen B2 en B3 dragen bij tot de instandhouding van een normale huid. Vitaminen B2, B5 en folaat dragen bij tot de vermindering van vermoeidheid.

**Verkrijgbaar in:** 60 vegicaps



## Iron complex

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

**Verkrijgbaar in:** 60 vegicaps



## Magnesium

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

**Verkrijgbaar in:** 60 vegicaps



## Vitamine B12

We gebruiken in Royal Green Vitamine B12 alleen de biologisch actieve vorm, genaamd methylcobalamine. Deze fermenteren we vervolgens waardoor onze vitamine B12 gebio-transformeerd wordt naar een krachtige voedingsbron rijk aan verschillende voedingsstoffen. Onze vitamine B12 hoeft niet meer omgezet te worden (is voorverteerd door het fermentatie proces) en wordt direct herkend en opgenomen door het lichaam. Vitamine B12 ondersteunt het energieniveau, immuunsysteem en draagt bij tot de vermindering van vermoeidheid.

**Verkrijgbaar in:** 60 vegicaps





# Onontdekte glutenintolerantie of sensitiviteit

Ben jij een van de vele Nederlanders met een onontdekte glutenintolerantie of sensitiviteit? Kom er achter en verbeter je kwaliteit van leven.

Door Danielle Grondman

Heb jij vaak last van een gezwollen buik, buikpijn, winderigheid, constipatie, diarree of hoofdpijn na het eten van graanproducten? Dan zou het zomaar kunnen zijn dat je intolerant bent voor gluten (ook wel Coeliakie genoemd). Naar schatting lijdt ongeveer 1% van de bevolking aan Coeliakie. Een groot gedeelte van deze groep in Nederland is nog niet gediagnosticeerd.

Het kan ook zijn dat je geen coeliakie hebt, maar wel sensitief bent voor gluten. Dit wordt ook wel NCGS (Non Celiac Gluten Sensitivity) genoemd. Bij NCGS staat vast dat je niet lijdt aan Coeliakie maar je wel klachten kunt hebben die worden veroorzaakt door het eten van gluten. Het is nog niet zeker of NCGS een chronische ziekte is of een kwaal die na verloop van tijd weer verdwijnt. De symptomen van glutensensitiviteit lijken op de symptomen bij coeliakie, en deels op die bij PDS (het Prikkelbare Darm Syndroom).



Wil je een eerste indicatie of gluten mogelijk de oorzaak is van jouw klachten? Via onderstaande link kun je een speciale online zelftest doen. Mocht er uit de test naar voren komen dat je mogelijk coeliakie of een glutensensitiviteit hebt, dan adviseren wij altijd contact op te nemen met een huisarts voor een officiële diagnose en verder medisch advies.

[www.schaer.com/zelftest](http://www.schaer.com/zelftest)



### Wat is gluten en waar zit het in?

Gluten is een eiwit dat van nature voorkomt in tarwe, spelt, gerst en rogge. Het zit in talloze producten die van deze granen gemaakt worden. Denk hierbij aan brood, crackers, pizza, pasta, koek, gebak en paneermeel. Maar het zit ook in producten waarin je het niet direct verwacht zoals sauzen, snoep, bier, kant-en-klare soepen en ijs.

Als je glutenintolerant bent, kun je spijsverteringsproblemen ervaren die zich uiten in buikpijn, winde-



righeid, diarree en/of verstopping. Ook gewichtsproblemen komen voor. Ben je glutenintolerant en eet je toch gluten dan beschadigt hierdoor het slijmvlies van je dunne darm en kun je een reactie krijgen van het lichaam.

### Feiten en weetjes

- Ongeveer 170.000 mensen in Nederland hebben een glutenintolerantie
- Slechts 30.000 mensen hiervan zijn daadwerkelijk gediagnosticeerd
- Ruim 140.000 mensen hebben dus een glutenintolerantie zonder het te weten

- Een nog grotere groep is niet intolerant maar sensitief voor gluten
- Sommige mensen met het Prikkelbare Darm Syndroom kunnen ook intolerant of sensitief zijn voor gluten en baat hebben bij glutenvrije voeding.

### Bronnen:

Maag Lever Darm Stichting  
[www.mlds.nl](http://www.mlds.nl)  
Nederlandse Coeliakie Vereniging  
[www.glutenvrij.nl](http://www.glutenvrij.nl)  
[www.hebikcoeliakie.nl](http://www.hebikcoeliakie.nl)  
[www.schaer.com](http://www.schaer.com)

# Wat is het Prikkelbare Darm Syndroom?

Door Danielle Grondman

Elders spraken wij al over een intolerantie (Coeliakie) of sensitiviteit voor gluten. Veel klachten die hiermee gepaard gaan komen overeen met de klachten die mensen met het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) ervaren. In het andere artikel wordt verwezen naar een test om te zien of de klachten mogelijk veroorzaakt worden door een intolerantie of sensitiviteit voor gluten. In dit artikel wordt verwezen naar een online test waarin je kan zien of je mogelijk PDS hebt.

### Wat is PDS

PDS is een verstoring van de functie van het maag-darmkanaal. PDS is een veelvoorkomende chronische darmaandoening die zich bijvoorbeeld uit in diarree, constipatie, winderigheid of buikkramp. Naar schatting hebben tussen de 1 en 2 miljoen Nederlanders PDS. Ongeveer 75% van de mensen met PDS is vrouw en PDS komt voornamelijk tussen het 15e en het 65e levensjaar voor. Ook bij kinderen komt PDS voor.

Recent onderzoek toont aan dat FODMAPs symptomen van PDS kunnen veroorzaken. FODMAPs worden slecht opgenomen in de darmen waardoor diarree, een opgeblazen gevoel of buikpijn kan ontstaan.

Heb jij regelmatig buikklachten? De PDS Belangenvereniging (PDSB) heeft een online test ontwikkeld waarmee je kan ontdekken of je mogelijk PDS hebt\*. Ga naar: [pdstest.pdsb.nl](http://pdstest.pdsb.nl) en doe de online test of scan de qr-code in dit artikel.

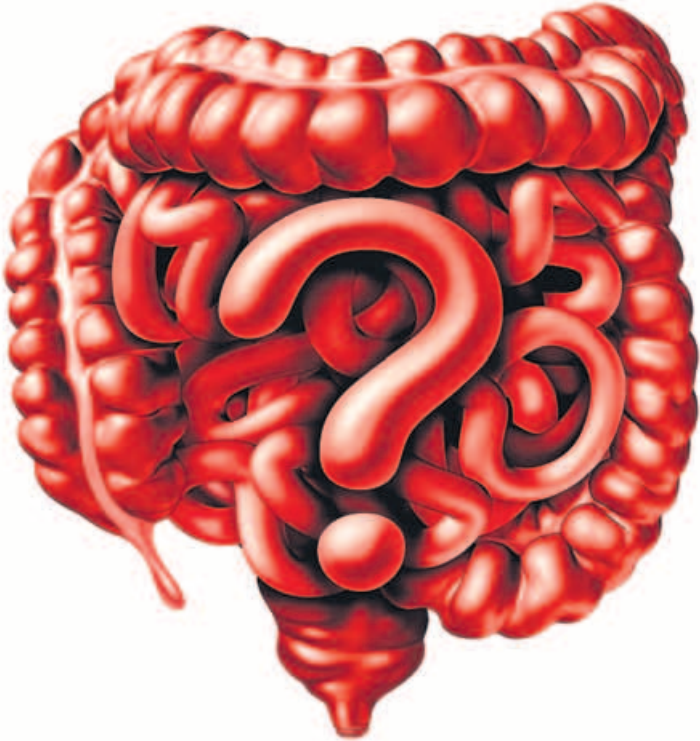


### Wat zijn FODMAPs?

Voeding met weinig FODMAPs kan de klachten bij PDS sterk doen verminderen. FODMAPs zijn voedingsstoffen die van nature voorkomen in veel verschillende voedingsmiddelen, bijvoorbeeld in tarwe, melk, sommige soorten groenten en fruit en honing. FODMAPs worden niet altijd goed verteerd in de dunne darm en komen terecht in de dikke darm. Dit kan vooral bij mensen met PDS verschillende klachten veroorzaken.

### Het FODMAP-dieet

Uit onderzoek blijkt dat bij ongeveer 75% van mensen met PDS de klachten sterk kunnen verminderen wanneer hun voedingspatroon weinig FODMAPs van een bepaalde soort bevat. Het FODMAP-dieet is dan ook één van de mogelijke behandelingen die geadviseerd wordt bij PDS, naast bijvoorbeeld pro-biotica, pepermuntolie-capsules of hypnotherapie. Het FODMAP



## Ontdek waar je buikklachten vandaan komen en wat je er aan kunt doen

dieet is een complex dieet dat altijd gevolgd dient te worden onder begeleiding van een erkend diëtist.

Schär heeft een uitgebreid assortiment dat glutenvrij is en weinig FODMAPs bevat. Deze producten zijn te herkennen aan het Monash Low FODMAP logo\*\*. De Monash Universiteit uit Melbourne is de bedenker van het FODMAP-dieet en heeft onder andere een handige app ontwikkeld waarin je kan zien of

een product veel of weinig FODMAPs van een bepaalde soort bevat. Lees meer over het FODMAP-dieet en over Schär op: [schaer.com/fodmap](http://schaer.com/fodmap)

\* Let op: alleen een arts kan de uiteindelijke diagnose stellen. Deze online test van de PDSB geeft slechts een indicatie.  
\*\* Monash University Low FODMAP Certified handelsmerken die in Nederland onder licentie worden gebruikt door Dr. Schär Deutschland GmbH.







# DE NATIONALE GEZONDHEIDSBEURS

Health, Food, Body, Mind, Beauty & more

## 12<sup>e</sup> editie

**Inspiratie voor een gezonde leefstijl** met sfeervolle paviljoens ♥ motiverende sprekers ♥ actieve workshops ♥ ontspannende massages ♥ smakelijke proeverijen ♥ nieuwste trends ♥ inspirerende informatie ♥ **meet & greet met bekende Nederlanders en influencers** ♥ voedingsadvies ♥ gezondheidstesten ♥ acties met voordeel ♥ gratis digitale GezondheidsGids

Ook toegang tot  **allergiebeurs**



50

BN'ers, influencers  
& inspirators



325

Exposanten



150

Presentaties en  
(kook)workshops



45.000

Bezoekers

## 50% korting

Betaal slechts € 9,95 per ticket i.p.v. € 20,-. Geldig t/m 15 januari 2019.

**Bestel snel op [www.gezondheidsbeurs.nl/dbw](http://www.gezondheidsbeurs.nl/dbw)**

**Actiecode: DBW**

7, 8, 9 & 10 februari 2019

JAARBEURS UTRECHT





# Maak kennis met BUMI

Eiwitrijke tempeh op basis van lupine bonen. 100% plantaardig, biologisch en lokaal geproduceerd met respect voor mens, dier & milieu.

De bonen worden op eeuwenoude Indonesische wijze gefermenteerd en zo omgetoverd tot een voedzame lekkernij die je in vrijwel elk gerecht kan gebruiken. Wij hebben onze tempeh al voor je gegaard en op smaak gebracht met een huisgemaakte marinade, zodat je het in een handomdraai kunt toevoegen aan warme én koude gerechten. Snel, gezond & lekker! BUMI tempeh is verkrijgbaar bij alle filialen van supermarkten Marqt. Meer info? [www.bumitempeh.nl](http://www.bumitempeh.nl).



**BUMI**  
BIOLOGISCHE  
LUPINE TEMPEH

Blijf op de hoogte via Facebook en Instagram: @bumitempeh.

# Helemaal ontrend met Good Boom lipcolors

We zijn steeds bewuster bezig met onze eigen gezondheid en met die van de wereld om ons heen. Duurzaam leven is de trend en daarom kiezen meer en meer mensen voor natuurlijk. Niet alleen voor wat betreft voeding, maar ook als het gaat om wat je op je gezicht en lichaam smeert.

Er goed uitzien en je goed voelen over de planeet doe je met Good Boom. Dit natuurlijke cosmetica-merk lanceert een serie gloednieuwe vegan lippenbalsems die fairtrade, biologisch en duurzaam geproduceerd en verpakt zijn. Het respecteren van je eigen gezondheid en die van de rest van de wereld doe je vanaf nu dus met prachtig gekleurde en verzorgde lippen.



## Prijs & verkrijgbaarheid

Good Boom is verkrijgbaar bij de natuurwinkel, drogisterijen als de Vitamine Store en online via [www.goodboom.nl](http://www.goodboom.nl). Een verpakking van 2,5 gr lippenbalsem kost € 8,95.

**GOOD BOOM**  
FAIR VEGAN SKIN FOOD

VEGAN SHOPPER  
ENJOY & DO GOOD!

# VegaVriend is dé webshop voor vegan huisdiervoeding

VegaVriend is dé webshop voor vegan huisdiervoeding. Honden en katten komen niets tekort bij een plantaardig dieet.

Vegan voer is duurzaam, dier-vriendelijk, gezond en vooral ook lekker. Daarom kun je één van onze drie startpakketten winnen! 1x VegaVriend startpakket hond, 1x VegaVriend startpakket kleine hond en 1x VegaVriend startpakket kat. Vertel ons in een reactie waarom jouw dier dit pakket moet winnen (foto's altijd welkom!) en wie weet komt er een pakketje jouw kant op!

[www.vegavriend.nl](http://www.vegavriend.nl)



**VegaVriend**  
Dé webshop voor vega huisdieren

# Wolf & Storm vega fashion



Ben je op zoek naar een cadeautje dat tegelijkertijd een goed verhaal vertelt? Check dan zeker even de website Wolf & Storm. Alle mode in de webshop is vegan, fair en zo veel mogelijk organic.

En hoe leuk? Er zijn speciale giftguides aangemaakt op de site die al starten vanaf €10! Zo wordt fair fashion toegankelijker gemaakt. En gebruik je code 'eenbetere wereld' dan krijg je ook nog eens 20% korting op alle tassen van Matt & Nat, Denise Roobol en Cri de Coeur; een label dat exclusief bij deze shop verkrijgbaar is. [www.wolfandstorm.com](http://www.wolfandstorm.com)

**WOLF & STORM**



## Plantaardige producten van Abbot Kinney's

Bij Abbot Kinney's maken we lekkere plantaardige producten van de allerbeste ingrediënten. Dat smaakt het best, en is voedzaam en goed voor je. En daar houden we wel van.

Nieuwsgierig naar onze producten? Motiveer dan waarom jij graag een maand lang Abbot Kinney's producten wil ontvangen en wie weet win je 10x 400ml cups! Mail naar: [abbot@debeterewereld.nl](mailto:abbot@debeterewereld.nl)



ABBOT KINNEY'S

## BOTMA & van BENNEKOM

Speciaal voor de feestdagen hebben wij van BOTMA & van BENNEKOM een prachtig duurzaam geschenk samengesteld: Een mooi gegraaveerd houten kistje gevuld met een selectie van onze verzorgingsproducten en zepen.

In één klap alles wat je nodig hebt om je badkamer te vullen met duurzame producten van biologische ingrediënten. Wie wil dat nou niet? Ook heel geschikt om gewoon lekker zelf te houden natuurlijk.

Inhoud:

- Twee heerlijke douchezeppen van 100 gram
- Een Lip- & Huidbalsem
- Luxe Badmix
- Palo Santo (natuurlijke wierook)

Maak kans op deze geweldige kist vol met heerlijks. Meer weten over ons of onze producten? Ga naar [www.botmaenvanbennekom.nl](http://www.botmaenvanbennekom.nl)



BOTMA & van BENNEKOM  
natuurlijk schoon

## GEZONDHEIDSBEURS SHOPPER

### Groentesappen van Freccious

Dit jaar écht gezond de winter door? Geef jezelf een vitamineboost met groentesap.

Groentesap drinken is even wennen. Voor de newbies is de 70%-lijn (30% fruit) prima toegankelijk. Met onze 100%-categorie ga je hard-core groen.

Groentesap van Freccious is:

- Gemak met 8+ ingrediënten per sap
  - Direct na het persen 'shockfrozen'
  - 300 gram groente, kruiden en fruit per flesje
- Eet je dagelijks je groenten én drink je een groente slowjuice? Dan zit je gebeiteld voor de winter.



FRECCIOUS  
slow juice

#### Probeer met korting

Je kunt Freccious nu uitproberen met 15 euro korting. Ga naar [freccious.bio](http://freccious.bio), kies je box en gebruik de code GEZONDEWINTER. Het groentesap komt met vrieswagens naar je toe.

### Café Intención Ecológico

Café Intención Ecológico is een heerlijke biologische, Fairtrade koffie met een vol aroma en een licht kruidige smaak.

Deze biologische koffiemelange wordt samengesteld uit de beste Arabica bonen afkomstig van hooggelegen plantages van Fairtrade koffieboeren uit Midden- en Zuid-Amerika. Met de rijke bonenmelange maakt u een overheerlijke espresso, café crème of cappuccino. Café Intención wordt gebrand door koffiebrander J.J. Darboven en is verkrijgbaar in 250 gram gemalen koffie en in 500 gram bonen geschikt voor espressomachines. Wij mogen 10 winnaars blij maken met Café Intención shoppers van duurzaam gerecycled materiaal. De tas is gevuld met deze heerlijke koffie in filter en bonen, Thee Van Oordt, Handmade by Van Strien koekjes, heerlijke chocolade en een Mason Jars glas met cappuccino recept.

Wil jij kans maken op één van de 10 gevulde, duurzame Café Intención pakketten? Stuur dan een email met je motivatie en je gegevens (adres) naar [darboven@debeterewereld.nl](mailto:darboven@debeterewereld.nl)



Café Intención



### Ijzertekort één van de meest voorkomende tekorten

Ook in het welvarende Nederland komt een ijzertekort bij bv. kinderen, na een vitamine D tekort, het meest voor.

#### Bij wie ligt een ijzertekort op de loer?

- Kinderen en tieners in de groei (veroorzaakt klachten als concentratieproblemen en een gevoel van slapt)
- Vrouwen (als gevolg van menstruatie en zwangerschap)
- Sporters (minder toevoer van zuurstof betekent een mindere prestatie én herstel)
- Ouderen (ijzertekort geeft o.a. geheugenklachten).

Nano ijzer werkt, in tegenstelling tot ijzerpillen en ijzerhoudende drankjes, al binnen een paar dagen, zonder bijwerkingen zoals misselijkheid en verstopping.

Wil jij kans maken om een fles nano ijzer te winnen t.w.v. €50,-? Ga dan naar [www.thehealthfactory.com](http://www.thehealthfactory.com) en gebruik de kortingscode: ijzersterk



MAIL & WIN

JOOZ  
— JUICES —

Iedereen heeft vitamines en mineralen nodig, maar voor veel mensen is het vaak lastig om tijdens hun drukke leven aan de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid te komen. Met onze sappen zit je al snel aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamines en mineralen.

Wij van JOOZ Juices maken 100% pure raw vegan sappen, vitamine shots, ready-to-drink limonades en vegan-salades die wij dagelijks voor jou op bestelling maken. Zo zorgen wij dat je deze altijd dagvers in huis of op kantoor hebt.

Woon jij in Amsterdam of omgeving? Neem dan snel een kijkje op onze site. Je vindt al onze overheerlijke smaken op [www.joozjuices.nl](http://www.joozjuices.nl)

Wil jij kans maken op één van de 3 sappenpakketten t.w.v. 50 euro? Stuur dan een email met je motivatie en je gegevens (adres) naar [joozjuices@debeterewereld.nl](mailto:joozjuices@debeterewereld.nl)



JOOZ  
— JUICES —



## HET CBD Verschil met GOLDFish amsterdam

Goldfish Amsterdam combineert de natuurlijke kwaliteiten van zuivere hennepextracten, kruiden en bloemen met de nieuwste technologie voor de ultieme CBD-ervaring.

Goldfish Amsterdam maakt gebruik van ultra-CBD: de nieuwste innovatie in CBD-extractietechnologie. Deze techniek reduceert de cannabidiol tot zijn moleculaire staat. CBD producten van Goldfish Amsterdam bieden al vaak zeer gunstige effecten bij een lagere dosering, dankzij een:

- Hogere potentie
- Maximale biobeschikbaarheid
- Optimale absorptie
- Snelle inwerking.

Daarnaast zijn Goldfish CBD Producten gegarandeerd vrij van THC, pesticiden, zware metalen en allergenen, laboratorium getest, 100% natuurlijk en duurzaam.



## Wat is het verband tussen (blijvende) gezondheidsklachten en straling?



Waarom slaan therapieën niet aan, lijkt het alsof de beste voedingssupplementen geen of nauwelijks effect te hebben en werken producten die je zouden moeten beschermen tegen straling vaak onvoldoende, maar tijdelijk, of zelfs niet?

Dit fenomeen noemen we Spin Inversion oftewel spininversie. Het is een Engelse term voor „draaien in de verkeerde richting” (to spin = draaien, inversion = verkeerde kant). Het resultaat van deze spininversie is dat het transportsysteem van het bloed niet meer optimaal werkt, met als gevolg dat voedingsstoffen niet goed naar de lichaamscellen worden vervoerd en dat afvalstoffen niet goed worden afgevoerd.

Spininversie is vaak het ontbrekende puzzelstukje in een herstelproces. Het succes-

volle concept van Wibronic doorbreekt deze therapieresistentie en biedt 24/7 bescherming tegen de totale stralingsbelasting, oftewel spininversie. Je legt hiermee de basis om verder aan je gezondheid te werken. Kijk op [www.bureaustralingmeten.nl](http://www.bureaustralingmeten.nl) voor meer informatie of kom naar onze stand op de Gezondheidsbeurs.



## GEZONDHEIDSBEURS SHOPPER

### BIOBITES, love life, go organic!

Wil jij verantwoord snacken? Dus zonder rare toevoegingen, puur en onbewerkt? Laag in suikers, gedroogd op lage temperatuur, passend binnen een Paleo, Vegan of low Carb dieet? Vrij van gluten, lactose, melk en gist. Doe dan mee en win een van de 5 pakketten die wij verloten.

Biobites draagt haar steentje bij aan een betere wereld op diverse gebieden. Wil jij meer weten kijk dan op [www.biobites.eu](http://www.biobites.eu)

Ben je nog niet bekend met de producten van Biobites, vraag dan gratis en vrijblijvend een sample aan.

Wil jij kans maken op 1 van de 5 pakketten? Stuur dan een email met je motivatie en je gegevens (adres) naar [biobites@debeterewereld.nl](mailto:biobites@debeterewereld.nl)



### PureSaffraan®, geneeskrachtig en goedkoop!

PureSaffraan® is 100% biologisch, hoog klasse 1 ISO 3632/2 gecertificeerd. Wij telen de saffraan met liefde in het zuid-oosten van Marokko in een wijde puur natuur omgeving.

Omdat PureSaffraan® extreem sterk is is deze goedkoop in gebruik. Met slechts 7 draadjes saffraan maakt u een verrukke lijke unieke thee. Dit is de slimste manier om de bijzondere geneeskraft van onder andere de anti-depressieve werking te genieten. Ontdek hoe u saffraan kan testen op echtheid, gezondheidsvoordelen alsook hoe te gebruiken in uw eten op [www.puresaffraan.com](http://www.puresaffraan.com). Wist je dat 1 gram saffraan gelijk is aan ongeveer 450 draadjes?



## www.bespaarbazaar.nl

Energie die u niet verbruikt, hoeft u ook niet op te wekken. Daarom leveren wij inmiddels meer dan 1.000 slimme, energiebesparende producten.

Onder een slim bespaarproduct verstaan wij een betaalbaar product waarmee u veel energie en kosten kunt besparen, zonder daarbij in te leveren op comfort. Onze producten verdient u door gaans binnen een jaar terug.

Wij vinden het ook belangrijk dat:

- Een product op een eerlijke manier geproduceerd is met respect voor Mens en Milieu.
- Rekening is gehouden met de herbruikbaarheid na einde levensduur.
- Het product op milieuvriendelijke wijze verpakt is.

Onze pakketten worden CO2 neutraal verzonden door PostNL.



## Choosy & Delicious

Choosy & Delicious koppelt feestelijkheden graag met eten voor iedereen, ook als je een voedselallergie hebt kan je gezellig feesten.

Zo is er voor iedere gelegenheid een box ontstaan. Voor Kerst hebben we heerlijk Kerstbox. Je kan zelf kiezen welke bakmixen je graag wil, dit kan van peperkoekenhuisje, tot cupcakes, zandkoekjes, waar je mooie kerstdecoraties van kan maken. Ken je iemand met een voedselallergie? Wij passen de bakmixen aan voor diverse voedselallergieën! In iedere box zit alles om je koekje te bakken en af te werken en tot een waar kunstwerk om te toveren. Maak er een ongelofelijk feest van. Bestel hem nu op onze webshop!

[www.choosy-delicious.be](http://www.choosy-delicious.be)





# WIN een HORMOON YOGA workshop met Lizzy Wakefield

**LIZZY:** "Mijn dochter en zoon (wat een rijkdom!) heb ik aan de beoefening van Hormoon Yoga te danken." Vanuit deze persoonlijke ervaring met Hormoon Yoga is Lizzy (gezondheidspsycholoog en yogadocente) zelf de opleiding gaan volgen bij Dinah Rodrigues, die deze yogamethode heeft ontwikkeld. En in 2014 heeft Lizzy een eigen praktijk Hormoon Yoga geopend.

## Wat is hormoon yoga?

De oefeningen van de Hormoon Yoga serie hebben effect op het gehele lichaam, maar in het bijzonder op schildklier, hypofyse en eierstokken. Daardoor kan een verstoorde hormoonspiegel weer in balans komen. Bij een behandeling door middel van medicatie komt dit van buitenaf. Bij je lichaam bij Hormoon Yoga activeer je zelf je lichaam en herstelt het hierdoor zichzelf. Voor wie? Specifiek voor vrouwen met hormoongerelateerde klachten; overgang(tijdens en na), kinderwens, PCOS of menstruatieproblemen. Ook behulpzaam tijdens een IVF-procedure. Hormoon Yoga is aan te raden voor iedere vrouw. Ook als je geen klachten hebt, want het is gewoon een heel fijne yogaserie. Je voelt dat je energie, vitaliteit en vrouwelijkheid erdoor worden bevorderd.

## Ervaringen van de cursisten

Cursiste met PMS klachten: "Ik merk veel effect en ik beoefen de serie dan ook regelmatig. Na de workshop bij Lizzy werd ik gelijk de volgende dag ongesteld (normaal moeizaam en langzaam) en de pijnen zijn minder."

Cursiste zonder klachten: "Ik heb de workshop als heel fijn ervaren; de sfeer was heel ontspannen. Zelf heb ik geen hormoonproblemen, maar toch zou ik hormoonyoga aanraden omdat je echt in contact komt met je (innerlijke) vrouwelijke lichaam. Heel bijzonder."

Cursiste in overgangleeftijd: "In slechts een paar uur tijd heb ik een serie oefeningen geleerd die mijn hormoonhuishouding in balans brengen. Alle organen die



betrokken zijn bij de aanmaak van hormonen worden door fysieke en energetische oefeningen gestimuleerd. De oefeningen zijn makkelijk uitvoerbaar. Het is een serie waar je je leven lang wat aan hebt. De heerlijke, warme lunch maakte deze workshop compleet. Ik beschouw de workshop als een groot cadeau aan mezelf. Na afloop voelde ik mij verkwikt en geïnspireerd om de oefeningen zelf thuis te gaan doen!"

## Hormoon yoga workshop

In de Hormoon Yoga workshop leer je de complete serie, die je daarna zelf thuis kunt beoefenen. De workshop is inclusief handleiding die je meekrijgt en de warme ayurvedische lunch.

Zie [www.hormoonyoga.nl](http://www.hormoonyoga.nl) voor meer informatie en geplande Hormoon Yoga workshops.

## NEEM NU EEN ABONNEMENT OP DE YOGAKRANT!

TIPS / COLUMNS / INZICHTEN / AYURVEDA / MINDFULNESS / OEFENINGEN



**Alleen al lezen over yoga maakt gelukkig!**  
Dus neem nu een abonnement en ontvang vier keer per jaar de yogakrant op je deurmat, nu voor slechts € 14,-.

Vier keer per jaar inspiratie voor het leven, de liefde en jezelf. Ontwikkel je bewustzijn, ontvang de beste tips en inzichten. Meld je nu aan:

[www.yogakrant.nl/abonnement](http://www.yogakrant.nl/abonnement)

OF NEEM NU  
EEN JAARABONNEMENT  
4 NUMMERS  
NU SLECHTS  
€ 14,-

## DE YOGAKRANT OP JE MAT ÉN HATHA YOGALES?

Ontvang 4 x per jaar de yogakrant op de mat én vier keer per jaar een unieke online hatha yogales, aansluitend bij en aanvullend op het thema van de krant, zodat je de inzichten gelijk in praktijk kunt brengen.

Voor slechts € 24,00 per jaar.

[www.yogakrant.nl/abonnement](http://www.yogakrant.nl/abonnement)

JAARABONNEMENT  
+ 4X THEMA YOGALES  
SLECHTS  
€ 24,-



DE YOGAKRANT

## Gezond door yoga IN 4 STAPPEN

- 1 Door yoga keer je naar binnen en word je je **bewust** van je lichaam en gedachtes.
- 2 **Bewustwording** helpt klachten en gedrag te signaleren en te voelen.
- 3 **Voelen** helpt om te veranderen en te **ontspannen**.
- 4 **Ontspannen zijn** helpt het lichaam te helen!

[WWW.YOGAKRANT.NL](http://WWW.YOGAKRANT.NL) Voor jezelf, de ander en de wereld

## BEAUTY KITCHEN EFFECTIVE-NATURAL-SUSTAINABLE

### Beauty Kitchen Sustainable Beauty Celebrations duurzame beautycadeaus waar je blij van wordt!

Beauty Kitchen heeft nu duurzame beauty must-haves voor iedereen die van natuurlijke schoonheidsverzorging houdt. Een selectie van prijswinnende en populaire 100% natuurlijke Beauty Kitchen producten, duurzaam verpakt in kleurrijke sets van 4, 8, 12 of 20 mini's. Het perfecte cadeau voor alle natural beauty lovers die de producten van Beauty Kitchen willen uitproberen.

### WAAROM ZIJN DE SUSTAINABLE BEAUTY CELEBRATIONS ZO AANTREKKELIJK?

- 100% natuurlijk en duurzaam van oorsprong
- prijswinnende producten en favoriet van Beauty Kitchen fans
- de verpakkingen zijn de pre-cycled ofwel: gered van de vuilnisbelt!
- de mini's passen in je handtas en zijn herbruikbaar
- mini's zijn ideaal om nieuwe producten uit te proberen
- cruelty free: niet getest op dieren - alleen op mensen!



The Fantastic Four vier duurzame mini's: natuurlijk, effectief en 100% vegan  
Try Me Starter Pack acht duurzame puur-natuur mini's voor huid en haar  
Beauty by the Dozen een dozijn duurzame beauty mini's waar je blij van wordt  
The Ultimate Sustainable Beauty Celebration 20 duurzame mini's voor liefhebbers

Beauty Kitchen werd in 2010 in Schotland opgericht door Jo Chidley en ontwikkelt 100% effectieve beautyproducten waarbij gebruik wordt gemaakt van innovatieve, natuurlijke en duurzame ingrediënten.

**BEAUTY KITCHEN IS VERKRIJGBAAR BIJ [HOLLAND & BARRETT](http://HOLLAND&BARRETT)  
(VOORHEEN DE TUINEN) EN VIA [HOLLANDANDBARRETT.NL](http://HOLLANDANDBARRETT.NL)**



# Zelf zeep of je eigen haarmasker maken met natuurlijke ingrediënten?

Je huid is het grootste orgaan van je lichaam, dus voelt het goed om precies te weten wat je erop smeert. Het boek *Culinaire Cosmetica* van Susette Brabander, alias Crêpe Susette, staat vol met tips en recepten om zelf duurzame cosmeticaproducten te maken van natuurlijke producten.

Door: Tamarah Krant

Van makkelijk en snel te maken recepten, zoals een honing-gezichtsmasker, tot recepten die iets meer tijd kosten, zoals een arganolie-dagcrème of een olijfolie-zeep. Alles wat je nodig hebt vind je gewoon in je koelkast, fruitschaal, voorraadkast of kruidentuin. Het boek bevat veel achtergrondinformatie over ingrediënten en benodigdheden, dus je weet precies wat je op je huid en in je haar smeert. Susette Brabander groeide op met de moestuin en

kruidentuin van haar ouders aan de rand van een natuurgebied in Midden-Limburg. In 2002 studeerde ze af aan de Design Academy Eindhoven met een serie supermarkt-accessoires. Na jaren als vormgever in de mode, gooit ze het roer om. De clutch werd ingeruild voor een stevige shopper gevuld met boeken over wijn en wilde planten en kruiden en nu werkt ze als Creative Director voor de food, natuur en beauty branche. Het boek is nu te koop in de (online) boekhandel!



## Recept grapefruit-peeling

Deze peeling verwijdert dode huidlagen en trekt ten strijde tegen donkere plekken, acne, mee-eters en rimpeligheden.

### benodigdheden:

- sap van 1 grapefruit
- 1 eetl. suiker
- kommetje
- Spateltje

### Bereidingswijze:

- Meng het sap van de subtropische citrusvrucht met de suiker in een kommetje.
  - Maak je gezicht schoon. Verwarm je huid met een warme, vochtige handdoek. Breng de peeling aan met je vingers of een kwastje. Laat het gebied rond de ogen vrij. Laat het een paar minuten intrekken.
  - Spoel je gezicht schoon met lauwwarm water. Smeer je gezicht voorzichtig in met een verzorgende crème of plantenolie.
- Houdbaarheid: direct en eenmalig gebruik.



**physalis®**  
Aromatherapy

*Ontdek de magie van essentiële oliën!*

De Physalis *Aroma Experience Kit* is de ideale starterskit voor iedereen die geïnteresseerd is in het gebruik van aroma's in het dagelijks leven.



Consumentenadviesprijs € 27,50

*Physalis essentiële oliën zijn:*

- ✓ 100% puur, natuurlijk en biologisch
- ✓ niet gemodificeerd
- ✓ niet versneden of verdund

In de aromatherapie worden **natuurzuivere** essentiële oliën ingezet om hun heilzame werking op lichaam en geest.

*Physalis Aroma Experience Kit bevat essentiële oliën van:*

- Citroen** - opwekkend en zuiverend
- Lavendel** - ontspant en bevordert de nachtrust
- Eucalyptus** - verlicht bij verkoudheid
- Pepermunt** - verbetert de spijsvertering

PHYSALIS AROMATHERAPY IS VERKRIJGBAAR BIJ **HOLLAND & BARRETT** OF VIA [WWW.HOLLANDANDBARRETT.NL](http://WWW.HOLLANDANDBARRETT.NL)

**CALLOWFIT®**  
*eat better*



**VEGAN** **SUIKERVRIJ** **VETVRIJ**

**GLUTENVRIJ** **LACTOSEVRIJ** **ASPARTAAM VRIJ**

[www.CALLOWFIT.store](http://www.CALLOWFIT.store)



Droogovens

Gezondste, lekkerste en bij uitstek goedkoopste manier om groente en fruit te bewaren!

Drogen is de oudste conserveringstechniek die er bestaat. Het wordt tegenwoordig niet zo heel veel meer toegepast, terwijl het één van de gezondste, lekkerste en bij uitstek goedkoopste manier is om groente en fruit te bewaren. Aan het eind van de zomer is er een overvloed aan groente en fruit. Het is heerlijk om deze producten te kunnen bewaren in winter. Bovendien is het een duurzame manier om met voedsel om te gaan!



Met een droogoven kunt u op een eenvoudige en veilige manier groente en fruit drogen. Een droogoven werkt veel efficiënter dan het einde-loos drogen van groente en fruit in de zon, of het gebruik maken van een standaard oven. Hierdoor blijven vitamines, mineralen en antioxidanten veel beter behouden. Het drogen in de zon duurt zo lang, dat de voedingswaarde verloren gaat. De luchtomstandigheden(luchtvochtigheid en temperatuur) in uw standaard oven zijn ook niet optimaal voor groente en fruit. Met een droogoven stelt u van te voren de bijbehorende omstandigheden in voor het groente en fruit en zet de oven aan. U heeft verder geen omkijken naar het droogproces. De droogoven levert pure en heerlijke producten. Maak lekkere fruit- en groentechips, gezonde fruit- en groenterepen of geef extra smaak aan uw ontbijt, lunch of avondeten!

- Waarom zou u voor de Byzoo Dehydrator DH02 kiezen?
- **Compact.** De Byzoo Droogoven DH02 is een compacte voedseldroger die eenvoudig is op te bergen.
  - **Volledig Roestvrijstaal.** De Byzoo Droogoven DH02 is volledig vervaardigd uit roestvrijstaal. De buitenkant is gemaakt van dik roestvrijstaal met geborstelde finish waardoor hij duurzaam is in het

Aktie  
Van 249,-  
voor 199,-

Gebruik  
de kortingcode  
BYZOODBW19  
en ontvang  
5% kassakorting!  
Kijk op  
www.slowjuice.nl

- **Eenvoudig Display Met Touchpad.** Met behulp van het touchpad kunt u eenvoudig de tijd instellen tot 30 uur en de temperatuur van 20° tot 80° C. De droogoven zal automatisch uitschakelen wanneer de ingestelde tijd is afgelopen.
  - **Elegant Design.** De voedseldroger van Byzoo heeft een strak design. Door het roestvrijstaal gecombineerd met glas en door zijn afmetingen is de Byzoo Droogoven DH02 een elegante voedseldroger.
- www.slowjuice.nl

Premium raw & organic superfoods

Een lekkere manier om jezelf een dagelijkse gezondheidsboost te geven!

100% nature  
**Biotona**  
Fuel For Life!

**Curcuma**  
100% raw powder

200 g

**Gouden boost voor je gezondheid!**

Biotona Curcuma Raw is niet alleen een heerlijke smaakmaker voor Aziatische gerechten, het geeft ook een natuurlijke boost aan je gezondheid.

Van oudsher wordt kurkuma gebruikt bij Ayurvedische behandelingen tegen ontstekingen, stijve gewrichten, om de leverwerking te ondersteunen en om het hart gezond te houden. Kurkuma is bovendien een krachtige antioxidant die huidproblemen bestrijdt en huidveroudering tegengaat.

*Biotona Curcuma poeder is 100% biologisch en ideaal om te gebruiken in bijvoorbeeld een supergezonde shake, golden latte of in een geurige curry.*

100% puur, van gecontroleerde biologische teelt  
Gecertificeerd Vegan  
Gluten- en cholesterolvrij  
Vrij van bewaarmiddelen, additieven, smaak-, kleur-, zoet- of vulstoffen!

BIOTONA CURCUMA 100% RAW POWDER IS VERKRIJGBAAR BIJ **HOLLAND & BARRETT** EN VIA [WWW.HOLLANDANDBARRETT.NL](http://WWW.HOLLANDANDBARRETT.NL)



**BEAUTY KITCHEN**  
EFFECTIVE-NATURAL-SUSTAINABLE

*Feelgood kit van Beauty Kitchen*

Deze Beauty Kitchen Seahorse Plankton Kit bevat drie Seahorse Plankton toppers op basis van microalgen uit de zee die je huid in topconditie houden. High Definition Facial Oil (15ml), Everlasting Radiance Moisturiser (50ml) en 5 Minute Miracle Mask (50ml) zijn geschikt voor elk huidtype en werken effectief om de huid jong, stevig en veerkrachtig te houden.

Deze Kit is een echt feelgood cadeau omdat je niet alleen een geweldige huidverzorgingsset weggeeft, maar ook omdat Beauty Kitchen met de verkoop van deze lijn de Seahorse Trust ondersteunt die zich inzet om het uitsterven van zeepaardjes te bestrijden. Consumentenadviesprijs: € 49,95

Beauty Kitchen creëert effectieve, natuurlijke en duurzame beautyproducten die pure essentiële oliën en ingrediënten uit de natuur bevatten.

**BEAUTY KITCHEN IS VERKRIJGBAAR BIJ **HOLLAND & BARRETT** (VOORHEEN DE TUINEN) EN VIA [HOLLANDANDBARRETT.NL](http://HOLLANDANDBARRETT.NL)**



Interview met Michelle en Janneke van Magic Mud - deel 2

# My Magic Mud 100% natuurlijke tandpasta op basis van kokosnoot

De Betere Wereld interviewde een tijdje geleden Michelle (online-marketing) en Janneke (product-specialist) van My Magic Mud Nederland over de hit uit Amerika die nu ook Nederland veroverd: My Magic Mud 100% natuurlijke tandpasta met actieve kool.



**Ik hoorde dat My Magic Mud onlangs een award heeft gewonnen in Amerika, wat houdt die award in?**

Dat klopt! My Magic Mud heeft een award gewonnen voor beste en snelst groeiende 'natural oral care brand' in Noord-Amerika. Daar zijn we natuurlijk super blij mee, want het bewijst dat de producten van My Magic Mud echt werken en van hoge kwaliteit zijn.

**Zijn er, naast de tandpasta, inmiddels al meer producten te krijgen van My Magic Mud?**

Jazeker! Sinds kort hebben we ook duurzame bamboe tandenborstels met actieve kool en floss met actieve kool. Met een lekkere pepermuntsmak. Het assortiment in Amerika is enorm en als we zo door blijven groeien in Nederland, zullen er hopelijk ook snel mondwater, mondspray, kauwgom en zelfs pepermuntjes bij komen. Allemaal 100% natuurlijk en zonder chemicaliën! Houd onze site en de winkels dus in de gaten.

**Jullie zijn inmiddels al in steeds meer winkels verkrijgbaar, toch?**

We liggen inderdaad bij steeds meer winkels. Je kunt ons natuurlijk altijd online kopen, maar ook in de winkel zie je ons steeds vaker. We liggen in alle Vitaminstores en bij Marqt. Maar ook sinds kort bij DA en DIO drogisten en DEEN supermarkten en steeds meer natuurwinkels. Ook kunnen kleine ondernemers ons inmiddels gemakkelijk inkopen bij de groothandels Natudis, Unipharm, Holland Pharma en Vriesia.



Het is daarom onmogelijk om alle actieve kool over één kam te scheren, want er zitten heel erg veel verschillen in. De actieve kool van MMM bestaat uit super fijne korreltjes die niet schuren. Al onze producten zijn uitgebreid wetenschappelijk getest en zijn bewezen veilig voor je tanden, tandvlees en tandglazuur. Onze actieve kool is dus NIET schadelijk voor je tanden, je kunt er met een gerust hart elke dag mee poetsen. Daarom worden we inmiddels door steeds meer vooruitstrevende tandartsen aanbevolen. In Amerika is dat al een tijdje zo, maar gelukkig begint ook Nederland te volgen.

**Dat is duidelijk verhaal! Laten we het nog even hebben over de verschillen tussen de tandpasta's.**

Ja, er zijn natuurlijk nog veel meer verschillen. Zo bevat My Magic Mud 100% natuurlijke ingrediënten, geen fluoride, geen SLS, geen zeep en zijn alle ingrediënten non-GMO. Dit geldt voor de andere zwarte tandpasta's niet. Die bevatten vaak wel fluoride of andere chemicaliën. Daarnaast zitten er in My Magic Mud, naast actieve kool, nog veel meer andere werkzame ingrediënten die heel goed zijn voor je mondgezondheid.

**Kun je eens uitleggen welke dat zijn?**

Er zit bijvoorbeeld bentoniet klei in, dat werkt ontgiftend en bevat veel mineralen die je glazuur versterken. Daarnaast zit er ook biologische kokosolie en pepermuntblad extract in, dat allebei anti-bacterieel werkt. My Magic Mud is dus niet alleen tandpasta voor witte tanden, maar een 100% natuurlijke detox voor je mond! Je krijgt er gezondere tanden en tandvlees van en een frissere adem.

Ondertussen is het merk al hard gegroeid en komen er steeds meer andere zwarte tandpasta's op de markt. Tijd om deze meiden weer eens te spreken over het groeiende succes van het merk!

**Je ziet steeds vaker allerlei zwarte tandpasta in de winkel, zijn die allemaal hetzelfde?**

Het klopt dat je steeds vaker zwarte tandpasta in de schappen ziet. Je kunt bijna wel zeggen dat het echt een trend aan het worden is. Er zit echter heel veel verschil tussen al die tandpasta's. Bij elke trend zijn er altijd bedrijven die een graantje mee willen pikken van het succes en dat gaat helaas heel vaak ten koste van de kwaliteit. Er ligt best wel veel zwarte 'troep' in de winkels, en dat betekent dus extra opletten voor de consument!

**Wat is dan het verschil met My Magic Mud en andere zwarte tandpasta's?**

Nou, er zijn heel veel verschillen. Soms is het zelfs zo

dat de enige overeenkomst de zwarte kleur is. Maar ik zal uitleggen welke verschillen ons het meeste opvallen als we My Magic Mud vergelijken met andere zwarte tandpasta's. Allereerst is de werkzame stof in zwarte tandpasta (actieve kool) heel belangrijk, die zorgt namelijk voor wittere tanden, de beloofde werking. In veel zwarte tandpasta's zit vaak maar heel weinig actieve kool, soms alleen net genoeg om er een zwart kleurtje aan te geven. Of de kwaliteit ervan is slecht, waardoor het schadelijk kan zijn voor je glazuur.

**Ik heb die verhalen inderdaad wel eens vaker gehoord, dat tandartsen zeggen dat actieve kool je glazuur kan beschadigen, klopt dat?**

Dat kan inderdaad, maar dat hangt volledig af van over welke actieve kool het gaat! Actieve kool is namelijk niets anders dan verbrand plantaardig materiaal. Het is daarom heel belangrijk vanuit welke bron de actieve kool komt (die van MMM komt uit biologische kokosnootschil) en hoe fijn de actieve kool korreltjes zijn.



Magic Mud is verkrijgbaar bij natuurvoedingswinkels en drogisterijen, waaronder:







NIEUW

# DE KRAAN DIE ALLES KAN

**NU OOK KOEL BRUISEND EN GEFILTERD WATER**

Met de nieuwe Quooker CUBE haal je nu ook koel bruisend en gefilterd water uit de Quooker-kraan. In een handomdraai geniet je van een glas puur tintelend fris water of maak je de lekkerste limonades en cocktails. De CUBE komt onderin het keukenkastje naast het Quooker-reservoir te staan.

Zo haal je alles uit één kraan: kokend, warm, koud, bruisend en gefilterd water.

Voor meer informatie kijk op [quooker.nl](http://quooker.nl)

**Quooker®**



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

- 
- RECYCLED**  
Papier gemaakt van  
gerecycled materiaal  
**FSC® C008011**

A pair of handmade felt shoes, likely made from sheep's wool, sits on a wooden table. The shoes are a light brown color with a dark brown sole. To the left of the shoes, a pair of scissors and a small piece of yellow thread are visible. The background is a blurred image of a village with traditional houses and a fence, suggesting a rural setting.

The logo for the "MAIL & WIN" promotion. It features the words "MAIL" and "WIN" in a bold, sans-serif font, stacked vertically. A large, stylized ampersand "&" is positioned to the left of the word "WIN". The entire text is enclosed within a thick, red circular line that is not fully closed, with a small gap at the top.

**Professionals in sales en marketing**  
**T: 088 134 88 10**  
**[www.saleslions.nl](http://www.saleslions.nl)**  
**DTP: Floppy Design**



# Glutenvrij genieten



Sinds 1922 garanderen wij op basis van onze kennis, ervaring en passie niets minder dan de beste kwaliteit in glutenvrij. Veel van onze producten zijn zowel gluten-, tarwe- als lactosevrij. Daarnaast hebben wij een ruim assortiment dat past in het FODMAP dieet, te herkennen aan het blauwe Monash Low FODMAP logo\*.



[www.schaer.com](http://www.schaer.com)

\*Monash University Low FODMAP Certified handelsmerken die in Nederland onder licentie worden gebruikt door Dr. Schär Deutschland GmbH.