

DE LAATSTE TIPS EN TRENDS VOOR EEN BEWUSTE HEALTHY LIFESTYLE!



**BONVITA**  
Vegan rijstijs

2



**DERMAGIQ.** Honing laat  
de huid helen

12



**DRØMMELAND**  
Vanaf 28 maart in de  
bioscoop en op Picl

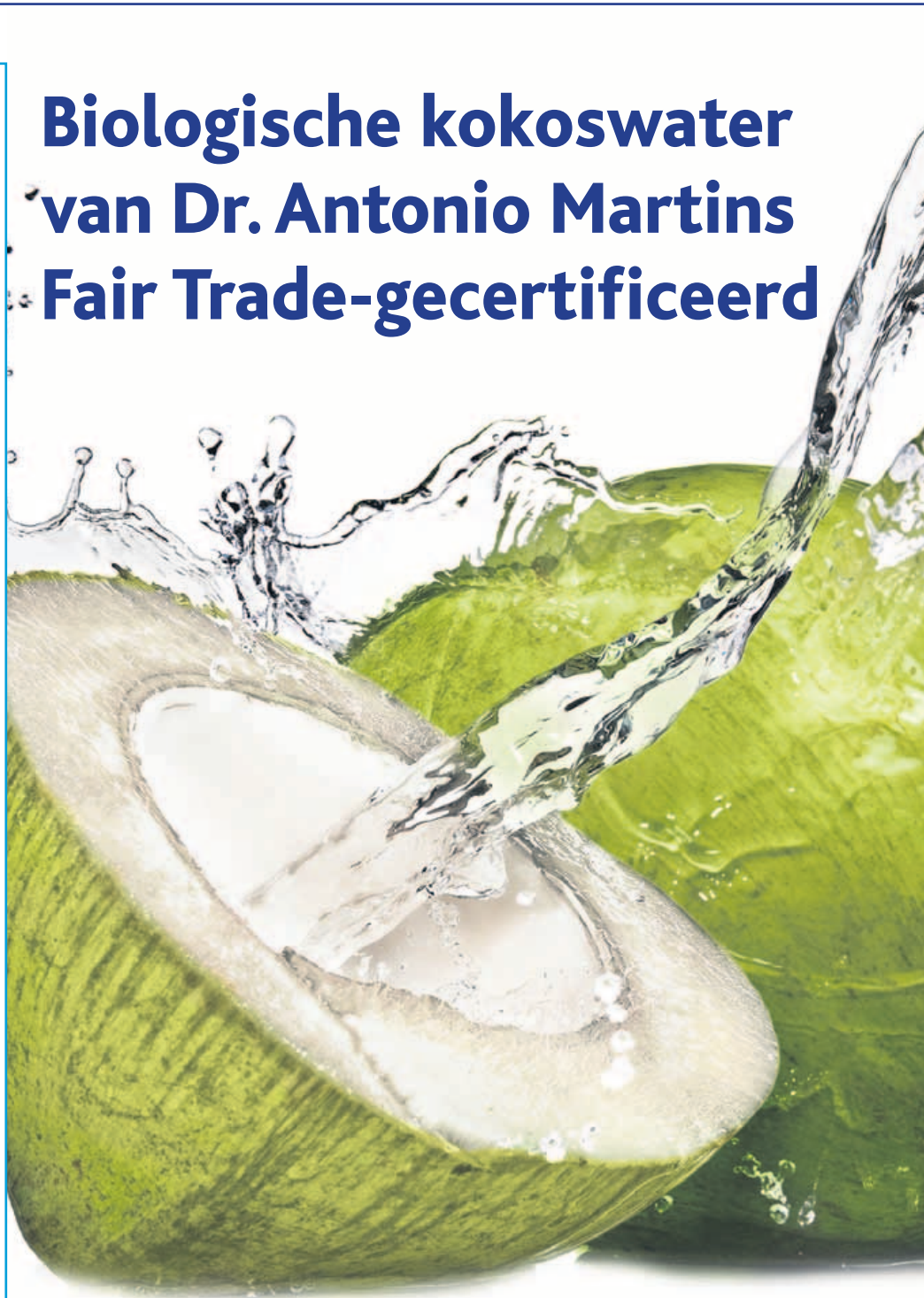
17



**Bescherm je huid met  
LAVERA**

20

## Biologische kokoswater van Dr. Antonio Martins Fair Trade-gecertificeerd



Het zuivere biologische kokoswater van Dr. Antonio Martins is nu ook Fair Trade-gecertificeerd. Dr. Antonio Martins wil een goede garantie bieden voor het dagelijks leven van de boeren, werknemers en hun gezinnen in termen van hun onderwijs, gezondheidszorg en huisvesting. Dat is de reden waarom de tropische

dorstlesser nu het FAIRTRADE-zegel draagt en daarom het eerste Europese kokoswater is met deze officiële certificering. Coco zorgt voor een betere, onafhankelijke toekomst voor alle werknemers in het land van de oogst - en in een chique nieuwe zomeroutfit. Maar verder is het natuurlijk en heerlijke dorstlesser

en zeer geschikt als je aan sport doet. Kokoswater is gemaakt voor jou als je aan sport doet. Pure Coconut Juice bevat waardevolle vitamines en mineralen. Het is vetvrij en met slechts 19 kcal per 100 ml is kokoswater veel lager in calorieën dan de meeste andere sappen.

Lees het interview op pagina 5



## sonett

ÖKOLOGISCH KONSEQUENT

Middelen voor wassen en reinigen, die het water respecteren als drager van het leven  
[www.sonett-eu](http://www.sonett-eu)





# Drie nieuwe smaken van Fiordifrutta



## Begin lente, nieuwe energie

Het voorjaar is begonnen - heerlijk nieuwe energie! Het is weer langer licht en mensen worden weer vrolijker.

We krijgen veel vragen over de hogere energierekening en wat er aan te doen valt. De politiek is sterk verdeeld en komt niet met een duidelijk plan van aanpak. Ze zouden mensen moeten stimuleren de juiste stappen te zetten. Je eigen energie opwekken is altijd een goed idee en de transitie naar duurzame opwekking gaat hoe dan ook gebeuren. Maar zonneweiden hebben weer invloed op de flora en fauna en windmolens schijnen veel vogels en insecten (waaronder vlinders) te doden... Ook over de discussie over prijsverschillen in biologische producten wordt veel gemaild. Terecht, want een consument wil wel biologisch, maar niet teveel betalen. Goed om uit te leggen hoe het zit met die kosten. Als je heel weinig betaalt zal de producent, boer of teler hier nadelige gevolgen van hebben. Transparantie in de voedselketen is iets waar we meer over gaan horen.

Almar Fernhout, Founder



Fiordifrutta van Rigoni di Asiago is een heerlijk fruitbeleg, gemaakt van 100% biologisch fruit. De familie Rigoni selecteert zorgvuldig het beste fruit, geteeld op eigen grond en geoogst door biologische boeren.

past ook heel mooi bij sterke kazen. Het is zelfs te gebruiken bij de bereiding van hartige recepten. "De consument is als een vriend des huizes, waarvoor alleen het allerbeste goed genoeg is." Andrea Rigoni, CEO

Fiordifrutta staat synoniem voor gezond genieten!

- Zonder toegevoegde suiker, alleen gezoet met biologisch appelsap.
- Op lage temperatuur bereid (tussen 30°C en 35°C, dus niet gekookt) om de authentieke smaak van vers geplukt fruit en hun voedingswaarde (vitaminen, mineralen en antioxidanten) te bewaren.

Er zijn vele manieren om van Fiordifrutta te genieten. Het is het geheime ingrediënt van de lekkerste broodjes en perfect voor het maken van smoothies en ijs. Het geeft smaak aan yoghurt en kwark, maar

MAIL & WIN

Kans maken op een pakket met de heerlijke nieuwe smaken? Mail je gegevens en motivatie naar [FiorDiFrutta@debeterewereld.nl](mailto:FiorDiFrutta@debeterewereld.nl) en probeer zelf de smaken Citrusvruchten & Gember, Vlierbessen & Vlierbloesem en Mandarijnen & Kurkuma.

# Vegan rijst ijs

“Het enige alternatief dat beter smaakt dan het origineel!”

- ✓ 100% Plantaardig
- ✓ Fair Trade
- ✓ Romig en vol van smaak
- ✓ Minder vet dan roomijs
- ✓ Fijne kristalstructuur



# [GO] PURE]

## FLOWER POWER

**NEW**



Fijnproevers als jij weten natuurlijk al lang dat veel bloemen niet alleen een lust zijn om te zien, maar ook om af en toe in je mond te laten smelten. Probeer onze nieuwe GoPure Classic Hibiscus maar eens: dunne, krakendverse aardappelchips zoals je ze gewend bent, maar nu met de zomerse zoetzure smaak van Hibiscus. Waarin een heel klein bloempje heel krachtig kan zijn. Bloempower!

Straight from the land  
[gopure.org](http://gopure.org)



## Win één van de unieke Not Just Bamboe drinkflessen van Tradeline

Een ecologisch verantwoord bamboeproduct dat is geproduceerd op basis van bewuste en holistische principes.

Met de verkoop van deze flessen worden lokale Vietnamese economieën op het platteland ondersteund. Wat betekent dat werknemers gegarandeerd toegang hebben tot drie fundamentele mensenrechten: voedsel, onderdak en toegang tot veilig gefilterd drinkwater. Iets wat we allemaal maar al te vaak als vanzelfsprekend beschouwen. De aankoop van deze fles helpt ook om het schokkende en bedroevende gebruik van plastic en plastic producten voor eenmalig gebruik te verminderen. Deze producten vervuilen onze oceanen en atmosfeer, wat de gezondheid van iedereen op een wereldwijde schaal beïnvloedt.

De fles is in Denemarken ontworpen en wordt gemaakt uit één stuk bamboe. Hierdoor is elke fles anders van gewicht en print. Hij is voorzien van een waterdichte siliconen sluiting.

Kijk voor alle kleuren op [www.tradeline.nl](http://www.tradeline.nl), de specialist in zuiver water!



### Mail&win

Win een van de vier Not Just Bamboe drinkflessen in je favoriete kleur. Mail je gegevens, motivatie en lievelingskleur naar [Tradeline@debeterewereld.nl](mailto:Tradeline@debeterewereld.nl)

MAIL  
& WIN

HONEST SHOPPER  
ENJOY & DO GOOD!

## Bescherm je huid tegen schadelijke omgevingsfactoren met lavera Anti-Pollution

Deze innovatieve producten beschermen je huid tegen vroegtijdige veroudering door schadelijk omgevingsfactoren.

Lavera is het eerste merk ter wereld dat een NATRUE-gecertificeerd, 100% natuurlijk anti-pollution complex heeft ontwikkeld. Dit biedt de huid 24 uur per dag bescherming tegen schadelijke omgevingsfactoren. De actieve ingrediënten, biologische algen, natuurlijk hyaluronzuur en natuurlijke antioxidanten helpen het verouderingsproces van de huid te vertragen. Ze versterken de barrière van de huid, neutraliseren vrije radicalen en beschermen tegen schadelijke effecten van buitenaf.

De lavera Anti-pollution lijn bestaat uit de volgende producten:

- Hydro Effect reinigingsbalsem
- Hydro Effect serum
- Hydro Effect dagcrème
- Detox Effect masker



## Nieuwe Vivani Single Origin chocolade uit Peru

Naast Ecuador, de Dominicaanse Republiek en Panama voegt de Duitse chocoladefabrikant Ecofinia nu een nieuw cacao land toe aan de Vivani Single Origin serie: Peru.

De nieuwe serie wordt gelanceerd met twee donkere chocolade varianten met veel karakter: "Superior Dark 89% Cacao" en "Superior Dark Gember Kurkuma". Net als de rest van de Single Origin serie gezoet met natuurlijke kokosbloesemsiiker.

De nieuwe repen zijn nu verkrijgbaar bij Ekoplaza en de (grotere) biowinkels! [www.vivani.de](http://www.vivani.de)



## Het allerbeste voor het ontbijt



P. Jentschura MorgenStund' is de volwaardige ontbijtbeleving voor het hele gezin. Vooral voor kinderen is het ontbijt onmisbaar voor een gezond en goed geluimde begin van de dag.

De basenvormende pap overtuigt met waardevolle voedingsstoffen, geeft met weinig calorieën lang een verzadigd gevoel en is licht verteerbaar. Kortom – de ideale basis voor een langdurig lichamelijk en geestelijk prestatievermogen. Met heet water vermengd is MorgenStund' in een handomdraai klaar en is met vruchten, noten, kruiden of havermelk een lekker ontbijt. Er zijn eindeloze variatiemogelijkheden die het ontbijt afwisselend en individueel maken.

Meer info en heerlijke recepten vind je op [www.p-jentschura.nl](http://www.p-jentschura.nl)

### Mail&win

Wil jij kans maken op 1 van de 10 kilo's Morgenstund?

Mail je gegevens en motivatie naar [jentschura@debeterewereld.nl](mailto:jentschura@debeterewereld.nl)

MAIL  
& WIN



# Het zuivere biologische kokoswater van Dr. Antonio Martins

Het zuivere biologische kokoswater van Dr. Antonio Martins is nu ook Fair Trade-gecertificeerd. Dr. Antonio Martins wil een goede garantie bieden voor het dagelijks leven van de boeren, werknemers en hun gezinnen in termen van hun onderwijs, gezondheidszorg en huisvesting. Dat is de reden waarom de tropische dorstlesser nu het FAIRTRADE-zegel draagt en daarom het eerste Europese kokoswater is met deze officiële certificering. Coco zorgt voor een betere, onafhankelijke toekomst van alle werknemers in het land van de oogst - en in een chique nieuwe zomeroutfit. Maar verder is het natuurlijk en heerlijke dorstlesser en zeer geschikt als je aan sport doet. Kokoswater is gemaakt voor jou als je aan sport doet. Pure Coconut Juice bevat waardevolle vitamines en mineralen. Het is vetvrij en met slechts 19 kcal per 100 ml is kokoswater veel lager in calorieën dan de meeste andere sappen.

**Het zuivere biologische kokoswater van Dr. Antonio Martins is nu ook Fair Trade-gecertificeerd. Wat zijn de eerste reacties uit de markt?**

De combinatie van smaak, nieuw design, biologisch en Fairtrade kreeg zeer positieve feedback. We trekken ook nieuwe klanten aan vanwege het Fairtrade-aspect.

**Wat doen jullie voor de boeren?**

Dr. Antonio Martins vertrouwdde vanaf het begin met succes op lange en duurzame partnerschappen, ook in Sri Lanka. De jonge kokosnoten voor het premium productmerk groeien hier in beheersbare kleine eenheden (homegrown concept) - in organisch gecertificeerde kokosnoottuinen. De kokosnoten voor het kokoswater van groene, rijpere noten worden ook geoogst in Sri Lanka en in biologische kwaliteit - maar van wat grotere plantages. Om het belang van goede arbeidsomstandigheden, eerlijke lonen en een goede gezondheidszorg voor de arbeiders en hun gezinnen te benadrukken, is het kokoswater van groene, rijpere noten officieel © FAIRTRADE gecertificeerd in januari 2019. Dr. Antonio Martins wil een goede garantie bieden voor het dagelijks leven van de boeren, werknemers en hun gezinnen in termen van hun onderwijs, gezondheidszorg en huisvesting. Dat is de reden waarom de tropische dorstlesser nu het FAIRTRADE-zegel draagt en daarom het eerste Europese kokoswater is met deze officiële certificering. Coco zorgt voor een betere, onafhankelijke toekomst voor alle werknemers in het land van de oogst - en in een chique nieuwe zomeroutfit.

**Verschilt de smaak van de net gelanceerde Fair Trade-variant?**

Dr. Antonio Martins staat voor kokosnootsap in biologische en premium kwaliteit. Met het authentieke verhaal van de Braziliaanse oprichter, kinderarts en naamgenoot van het premiummerk, dr. Antonio Martins, is het bedrijf sinds zijn oprichting synoniem geweest met kokosnootsap van de hoogste kwaliteit. Er was geen



Jelena Stader-Koch, PR & Social Media

reden om te veranderen - we hebben net de outfit veranderd - om nog meer aandacht in de schappen te trekken en om op zee te worden - de zomer komt eraan - hopelijk!

**Waarom is kokoswater zo geschikt voor atleten?**

Kokosnotensap is gemaakt voor jou als je aan sport doet. Pure Coconut Juice bevat waardevolle vitamines en mineralen. Het is vetvrij en met slechts 19 kcal per 100 ml is kokossap veel lager in calorieën dan de meeste andere sappen (en zelfs sapspritzers). Volgens veel studies heeft kokosnootsap een isotoon effect vanwege de nutritionele eigenschappen - het kan minerale verliezen veel beter compenseren dan zuiver water. Vergelijk gewoon het mineraalgehalte van water met de overeenkomstige details op uw coco-verpakking. Om u een voorbeeld te geven, bevat Coco 1910 mg kalium / liter - d.w.z. 96% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (gemiddelde volwassene). Veel atleten drinken onze coco, bijvoorbeeld Zweedse freeskier Evelina Nilsson, de Duitse Roeier Wereldkampioen



Marc Bod, sales director

Max Planer en zijn team en nog veel meer. Volg ons gewoon op Instagram (@dr\_antonio\_martins) - en je zult veel meer atleten leren kennen die echte kokosnootliefhebbers zijn.

**Je hoort veel over "oude versus jonge kokosnoten". Hoe zit dat precies?**

In 2002 maakte Dr. Antonio Martins, kinderarts, oprichter en visionair, het tot zijn taak om kokosnotensap van de beste biologische kwaliteit naar Europa te brengen. De inheemse Braziliaanse was overtuigd van de gezondheidsbevorderende eigenschappen van de nationale drank uit zijn thuisland. Het sap van de jonge kokosnoot lijkt sterk op menselijk bloedplasma en is al gebruikt als een directe infusie, onder andere na de tsunami-ramp in Thailand. Het vruchtensap bevat waardevolle elektrolyten, waaronder veel kalium, geen vet, is hypoallergeen en heeft met slechts 19 kcal / 100 ml het laagste suikergehalte in alle sappen. In het hart en de kern van het merk zit dus het sap van de jonge kokosnoot (geoogst wanneer de noten ongeveer 6 maanden oud zijn). Dit is het product dat eeuwenlang traditioneel wordt gedronken door Brazilianen en Aziaten en het allerbeste in zijn categorie. Meer volwassen groene kokosnoten hebben al vruchtvlees

gevormd en het resterende vruchtensap heeft een iets zoetiger smaakprofiel dan bij jonge kokosnoten het geval is. In deze oogstfase heeft de kokosnoot een hogere bruikbaarheid (vezels, pulp, sap) en het sap kan daarom worden aangeboden tegen een iets lagere prijs.

**De smaak is erg populair in Europa en de Verenigde Staten. - Lokale producenten zeggen dat kokoswater "rauw" en onbewerkt moet zijn, maar voegen conserveermiddelen daaraan toe. Wat is jouw visie?**

Tallose drankenproducenten zijn op de kar gesprongen en de categorie kokosnootsap is de snelst groeiende sector in de vruchtensappensector. Dr. Antonio Martins is de kokosnootpionier met meer dan 16 jaar knowhow - en dat heeft een reden. Kokossap is een puur natuurproduct - geen conserveringsmiddelen en bovendien geen toegevoegde suikers. Dit is waar wij voor staan. Sinds 2002.

**In welke winkels is het Fairtrade variant beschikbaar?**

In biologische winkels zoals De Natuurwinkel en Ekoplaza en in onze online winkel [www.dr-martins.shop.com](http://www.dr-martins.shop.com)





# Natuurlijke zwarte olijfzeep - savon noir - van Marius Fabre



Savon Noir is bijzonder. Shampoo voor de hond, vlekverwijderaar voor kleding en reiniger voor de vloer – de beroemde savon noir van Marius Fabre is even natuurlijk als multifunctioneel.

Deze pure, zwarte olijfzeep op basis van plantaardige oliën wordt gemaakt in de oudste zeepfabriek van Frankrijk en bevat geen toegevoegde geur- en kleurstoffen of andere narigheid. Dat betekent zacht voor de huid, maar ook voor het parket, de marmere badkamer en je leren jas. Deze natuurlijke schoonheid vervangt moeiteloos een kast vol producten. Vieze vloeren van terracotta tot hout, aangekoekte pannen, vlekken in kleding – zwarte zeep weet raad.

### Schoon was nog nooit zo groen!

De zwarte schoonmaakzeep heeft het Ecocert® keurmerk. De zeep is uiterst effectief bij het schoonmaken van de vloer, ongeacht of die van hout, steen, linoleum of marmer is. Tegels in keuken en badkamer blinken weer als nieuw en ook het roestvrijstalen aanrechtblad wordt prachtig schoon. Ook is de zeep perfect om leer te reinigen en te voeden, verkwasten schoon te maken en planten te beschermen tegen bladluis en andere insecten.

De Marius Fabre zwarte zeep is verkrijgbaar bij de betere drogist, natuurvoedingswinkel en online via diverse webshops. Verkrijgbaar in een pompje, literfles of tube van 250 ml.

# Sonett ondersteunt biologische landbouw



Ecologische wasmiddelenproducent Sonett is zich ervan bewust dat ‘water de drager van leven is’ en dat zeepwater uiteindelijk weer terugkomt in de kringloop. Daarom zijn alle was- en reinigingsmiddelen volledig biologisch afbreekbaar en bevatten ze geen schadelijke stoffen.

De ontwikkeling van de Sonett-producten is zelfs gestart naar aanleiding van onderzoek naar de kwaliteit van oppervlaktewater, waaruit bleek dat er grote hoeveelheden wasmiddelenrestanten in het water achterbleven (met heuse schuimbergen bij sluizen en stuwdammen tot gevolg).

Sonett gebruikt olijfolie, raapolie, zonnebloemolie, kokos- en palmvet die volledig uit gecontroleerd biologische teelt afkomstig zijn en ziet het als haar taak bij te dragen aan een gezonde gemeenschap.

In dat kader ondersteunt ze ook onderzoek en projecten, bijvoorbeeld in de biologische landbouw. Zo heeft de Stichting Sonett in 2018 € 37.000,= gedoneerd aan een drietal landbouwprojecten:

- De Duitse “Alliantie voor landbouw die tegemoetkomt aan de behoeften van onze kleinkinderen” gaat het gebruik van pesticiden tegen, in samenwerking met biologische supermarktketens en voedselproducenten.
- Het project “Dasypyrum villosum” werkt aan de ontwikkeling van een voedzamer broodmeel, afkomstig van een plant die een kruising is van rogge en tarwe.
- De stichting “Toekomst voor landbouw” zet in op een onafhankelijke plantenteelt voor biologische landbouw, vrij van genetische manipulatie, patenten en monopolies.

Sonett beveelt deze projecten van harte aan bij alle gebruikers van haar was- en reinigingsmiddelen!

[www.sonett.eu](http://www.sonett.eu)

Handzeep calendula  
voor celvernieuwing,  
tegen ontstekingen

Handzeep lavendel  
geeft rust en  
harmoniseert

Handzeep sensitief  
voor gevoelige huid en  
allergielijders

Handzeep citrus  
fruitig, prikkelend en  
verfrissend

Handzeep rozen  
met geurige  
damascusroos

Handzeep rozemarijn  
activerend en  
verwarmend

# Sonett — zo schoon

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

**Sonett-handzeppen zijn milde, basische zeppen van hoogstaande biologische zuiverheid om handen en het hele lichaam mee te wassen.** Sonett-handzeppen worden gemaakt met ritmisch bewerkte toevoegingen bestaande uit goud, wierook, mirre, laurier, olijfolie, rozenas en mistel. Alle ingrediënten zijn afkomstig uit gecontroleerd biologische teelt. Sonett-handzeppen zijn voor 100% biologisch afbreekbaar. Bij Sonett-producten worden geen petrochemische tensiden, enzymen of synthetische geur-, kleur- of conserveringsstoffen toegepast en ook geen gentechniek of nanotechnologie. Meer informatie op [www.sonett.eu](http://www.sonett.eu)

**Sonett – zo goed.**

Verrijgbaar in bio-winkels.



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

# Fair of Fake?

## Schoner dan schoon

**Wat:** Schoonmaakkalender

**Merk:** Uitgeverij Snor

**Verkrijgbaar:** [www.dewereldvansnor.nl](http://www.dewereldvansnor.nl)

**Wat zit erin:** Een handig overzicht van de klusjes die je elke dag en elke week moet uitvoeren plus voor elke week een extra opdracht om je huis echt spic en span te houden.

**Prijs:** € 15,99

**Aanrader?** Een schoon huis heeft alles te maken met bijhouden. En dat is nu juist waar deze kalender bij helpt! Staand op je aanrecht helpt hij je om geen klusje te vergeten.



**Wat:** Klokbox vol ecologische schoonmaakproducten

**Merk:** Klok

**Verkrijgbaar:** Supermarkt en via [www.klok-eco.nl](http://www.klok-eco.nl)

**Wat zit erin:** waspoeder, pow(d)er dose kleur, vloeibaar wasmiddel wit, afwasmiddel, vaatwastabletten, allesreiniger, wc-reiniger.

**Prijs:** online € 19,99 (normaal €22,50) en tot 30 mei geen verzendkosten

**Aanrader?** Ja! Al sinds 2001 hebben alle Klok-producten het keurmerk van het Europees Ecolabel. Verder bevatten ze geen parfum en kleurstoffen, en dat is wel zo prettig voor je huid. Met de handige box heb je in één keer alle spullen in huis om grondig aan de poets te gaan, dus geen smoesjes meer ☺.



**Wat:** Microvezelvanger voor in je wasmachine

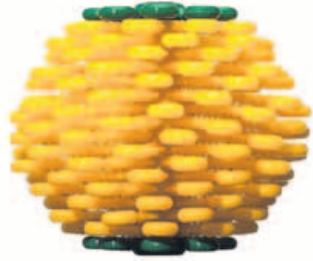
**Merk:** Cora ball

**Verkrijgbaar:** [www.greenjump.nl](http://www.greenjump.nl)

**Wat zit erin:** de bal is gemaakt van 100% gerecycled zacht plastic en is ontworpen naar de vorm van koraal.

**Prijs:** € 34,50

**Aanrader?** Wie niet in een grot geleefd heeft, weet dat we met zijn allen iets moeten doen tegen de plastic soup. En dan helpen alle beetjes. Deze bal is een makkelijke manier om te helpen aan het verminderen van microplastics die de zee instromen. Hij vangt ongeveer 33% van alle microvezels die uit je kleding vrijkomen.



**Wat:** Extra absorberende schoonmaakdoekjes

**Merk:** Full Circle Home

**Verkrijgbaar:** [www.greenjump.nl](http://www.greenjump.nl)

**Wat zit erin:** 95% gerecyclede vezels van katoen en polyester, bedrukt met niet-giftige inkt.

**Prijs:** € 3,40 per 2 stuks

**Aanrader?** Valt er een glas limonade om? Deze schoonmaakdoekjes slurpen de boel zo op. Ze absorberen 7x hun eigen gewicht. Zo heb je geen papieren keukenrol meer nodig. Ook voor de schoonmaak van de badkamer zijn ze ideaal. Eerst even de wastafel doen, daarna uitwringen en nog even de spiegel afnemen. Koud kunstje!



**Wat:** Zuiverende Luchtspray

**Merk:** Puressentiel

**Verkrijgbaar:** bij natuurwinkel, apotheek en o.a. via [www.puressentiel.nl](http://www.puressentiel.nl)

**Wat zit erin:** een combinatie van 41 essentiële oliën. 100% natuurlijk, zonder kleurstoffen, conserveringsmiddelen en synthetische bestanddelen.

**Prijs:** € 25,95 (200 ml)

**Aanrader?** Het is best een pittige prijs voor een geurspray, maar dit is dan ook meer dan dat. De spray belooft de lucht in elke ruimte in je huis met een paar simpele sprays te zuiveren en zelfs te ontdoen van huisstofmijt. Nu is dat met deze test lastig om te onderzoeken, maar het moet gezegd: na het sprayen voelt je huis meteen fris aan en ruikt heerlijk.



Gooi die ramen open, laat die zonnestralen binnen en ga stofwolken en spinrag te lijf. Het is tijd voor de voorjaarsschoonmaak!

Want wie wordt er nu niet blij van een opgeruimd huis, fris wasgoed en blinkende spiegels? Misschien niet van het poetsen zelf, maar in ieder geval van het resultaat. Helemaal als je weet dat je het kunstje ook nog eens duurzaam en gifvrij flikt. Hoe dan? Met de poetsproof producten uit deze test!

Concept & Tekst Sonja van den Heuvel

## FAKE – Niet zo schoon als het lijkt

Veel schoonmaakmiddelen bevatten schadelijke stoffen die niet alleen het milieu belasten maar die ook in je huis blijven hangen waar jij en je gezin ze inademen. Dat is dus lang niet zo schoon als het lijkt.

Hoe maak je wel duurzaam en gezond schoon? Drie tips:

- Vermijd middelen met fosfaten, chloor, bleekmiddel en desinfecteermiddel. In de strijd tegen kalk en aanslag in de badkamer zijn schoonmaakmiddelen op basis van citroen- of melkzuur je beste vrienden.
- Gebruik niet te veel schoonmaakmiddel. Iets minder werkt vaak net zo goed.
- Ook met allerhande huismiddeltjes als citroen, schoonmaakazijn, olijfolie, bakingsoda en zout klaar je veel schoonmaakklussen. Op internet vind je veel handige en goedkope schoonmaakte recepten.







# Mini Cookies

Mini formaat,  
maximum  
smaak!

ZONDER  
PALMOLIE



07340 Peaugres - [www.ekibio.fr](http://www.ekibio.fr) - [www.bisson.bio](http://www.bisson.bio)



BISSON, koekjesfabrikant sinds 1902



BIO

## Fiordifrutta

### 100% Behaald uit fruit

*Op lage temperatuur bereid om de smaak en voedingswaarde van het fruit te bewaren.*



PROBEER MET  
LEPEL

IT-BIO-007  
EU/niet-EU Landbouw  
Agriculture UE/non UE



## Rigoni di Asiago

*In het hart van de natuur sinds 1923*



Product  
van Italië

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



# The Pollinators openen 500 voedselbanken voor bijen

Op 22 april is het Nationale Zaaidag: de dag waarop Nederland massaal bloemen zaait voor bijen en andere bestuivende diersoorten. The Pollinators zetten speciaal voor deze dag een distributienetwerk op van meer dan 500 voedselbanken voor bijen, oftewel afhaalpunten voor biologisch bloemzaad.

Bijen en andere bestuivende diersoorten kunnen alle hulp gebruiken. Steeds meer onderzoek toont overtuigend aan dat ze sterk in aantallen afnemen. Dat is zorgwekkend, wat ze zijn hard nodig voor een gezonde natuur met voldoende biodiversiteit. Ook wij mensen kunnen niet zonder bestuivers: zeventig procent van de gewassen die we eten is afhankelijk van bestuiving door bijen of andere insecten. Wetenschappers wijzen verschillende oorzaken aan voor de massale insectensterfte. Met name onvoldoende gevarieerde voedselbronnen als gevolg van verstedelijking en monocultuur landbouw, maar tevens het gebruik van bepaalde pesticiden - ook wel 'bee killers' genaamd.

## Zaaien? Doe het biologisch

The Pollinators komen in actie door in het hele land zaden uit te delen die goed zijn voor miljoenen bloemen vol stuifmeel en nectar. Alle zaden zijn geheel biologisch en bijvriendelijk geteeld. Tom van de Beek, founder van The Pollinators: "Het Nederlandse landschap, zowel in de stad als op het platteland, kent een groot tekort aan verscheidenheid. Door deze campagne zorgen we voor bewustwording rondom het belang van bestuivers, maar ook meteen voor meer biodiversiteit. We kiezen voor een biologische bloemenmix, omdat we zeker willen zijn dat het effect op bijen ook daadwerkelijk positief is".



## Haal zaad bij één van de 500 afhaalpunten

Om al die zaden uit te delen hebben The Pollinators met hun community speciale 'voedselbanken voor bijen' ingericht. Ruim 500 individuen en meer dan 50 organisaties zijn vanaf 10 april afhaalpunt voor zaadzakjes. Alle afhaalpunten zijn online te vinden op de kaart van het Nudge platform. Nudge oprichter Jan van Betten: "Het is echt fantastisch om te zien dat zoveel mensen en bedrijven uit The Pollinators community zich met ons inzetten voor biodiversiteit. Het leuke aan deze actie is ook het sociale element. De voedselbanken bestuiven als het ware hun eigen omgeving, en we hopen natuurlijk dat iedereen die meedoet hierna nog veel meer voor de bij gaat doen".

Kijk op [thepollinators.org](http://thepollinators.org) waar een voedselbank voor bijen in jouw buurt zit en zaai mee op 22 april!

## Over de Nationale Zaaidag

Dit jaar is op 22 april alweer de vijfde Nationale Zaaidag. Op deze dag -die tevens dag van de aarde is- roepen de Bijenstichting en Stichting Bijenvrienden heel Nederland op om te zaaien voor de bij. The Pollinators doen dit jaar voor de derde keer mee. In eerdere jaren werden diverse zaaiacties georganiseerd in samenwerking met verschillende bijeninitiatieven.



## Het charmante festival met sprekers van formaat

# Festivaltip 2019: Happy Spirit Days

Happy Spirit Days, dat klinkt als een vrolijk en fijn festival. En dat is het ook. Drie dagen in juni volop genieten voor wie zich helemaal wil onderdompelen in de wereld van yoga, filosofie, bewustzijn, mindfulness en meditatie. Waarbij natuurlijk ook volop ruimte is voor healthy food, muziekovertredens en allerlei verrassingen.

Wij van de Betere Wereld waren er de eerste twee edities bij en kunnen niet wachten tot nummer drie begint. We zijn namelijk groot fan van evenementen die zich op dezelfde thema's richten als wij: gezondheid en happiness. Dat, en nog veel meer is Happy Spirit Days. Daarom is dit bijzondere anders-dan-anders evenement onze festivaltip voor 2019.

## Inspiratie voor hart en hoofd

Happy Spirit Days is heerlijk kleinschalig en op het programma staan grote namen als filosoof Stine Jensen, schrijver Tijn Touber en vele anderen. Kom op adem met Tom van Huijstee, beleef yoga in concert met Jan Kuiper of laat Jacqueline Voskuil je dromen verklaren.

Ook neemt voedingscoach Jesse van der Velde je mee in de wereld van healthy life en kun je yoga beoefenen met live drums, harp of dj. Kortom: alle ingrediënten voor een dag in balans zijn aanwezig. Of je nu dagelijks mediteert of nog nooit op een yogamat hebt gezeten, hier vindt iedereen inspiratie voor hart en hoofd met beide benen in het boerderijgras.

## Van alles te beleven

Op de Happy Spirit Days maak je van alles mee. Er staat ontzettend veel op het programma en ook tussen de bedrijven door is er op het festivalterrein een hoop te beleven. In de Happy Garden geniet je van bijzondere bites, zoals de inmiddels beroemde



Happy Belly Burger van de vegan Happy Belly foodtruck, en geven experts inzicht in leven en toekomst. Op de Happy Bazaar vind je een heuse mini-parfumfabriek, verrassende kunstobjecten en de nieuwste yoga-outfits - om maar wat te noemen. Allemaal belevingen die nog mooier worden door de charme van de landelijke omgeving.

## Sfeervolle boerderij

De intieme setting van dit mooie festival is een authentieke en sfeervolle boerderij met verschillende binnen- en buitenlocaties in het midden van het

land. Wij zouden zeggen: neem een kijkje op [www.happyspiritdays.nl](http://www.happyspiritdays.nl) en zet 'm in je agenda. Dit jaar valt het festival in het weekend van 21, 22 en 23 juni. Happy Spirit Days is goed bereikbaar, zowel met openbaar vervoer als met de auto. Parkeren op het tegenoverliggende terrein is gratis.

## Kom je ook?

Elk Happy Spirit Days-ticket is inclusief drie workshops naar keuze, Early Birds zijn verkrijgbaar t/m 1 mei voor de eerste 100 gegadigden. Zie voor info en tickets [www.happyspiritdays.nl](http://www.happyspiritdays.nl).







# DE KRAAN DIE ALLES KAN

---

**NU OOK KOEL BRUISEND EN GEFILTERD**

---

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 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. Kijk op [quooker.nl](http://quooker.nl) voor meer informatie.

**Quooker®**



# Help de bij - Zaai met de Traay & The Pollinators



De bijen zijn voor iedereen van groot belang. Daarom zetten wij ons graag in om de bijen te helpen en te zorgen voor meer biodiversiteit. Dit doen we o.a. door het steunen van diverse initiatieven, zoals The Pollinators. Zij roepen iedereen op om op de Landelijke Zaaiday op 22 april bloemenzaadjes te zaaien. Door het hele land zijn nu voedselbanken waar jij zaadjes kunt ophalen. Op 22 april zijn er diverse activiteiten om bij aan te sluiten. Doe mee op 22 april! Kijk op [www.pollinators.org](http://www.pollinators.org) voor alle info.

Wij delen zelf de komende tijd ook zakjes biologisch bloemenzaad uit via onze verpakkingen en acties op Facebook. Met onze biologische honing stimuleren we een gezonder leefmilieu voor de bijen en meer biodiversiteit. Internationaal werken we samen met imkers die rekening houden met het leefmilieu van mensen, bijen en planten. Van alle honing die wij verwerken

komt maar een klein deel uit Nederland. Mede omdat er niet veel honing beschikbaar is, er is te weinig leefgebied met de juiste voeding voor de bijen en er zijn weinig professionele imkerijen. Veel honing komt uit Midden- en Zuid Amerika en de warme Europese landen, waar het klimaat en de leefomgeving ideaal is voor de bijen en waar het imkervak nog volop leeft.

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



## Column Terug van weggeweest: appel(cider)azijn

Open een willekeurige gezondheidsblog en je leest over appelazijn of appelciderazijn. Vraag jij jezelf ook af wat het verschil is tussen beide omschrijvingen? En wat is eigenlijk appelazijn?

Appelazijn en appelciderazijn betekenen precies hetzelfde. Appelazijn is dubbel gefermenteerd appelsap. Fermenteren is een proces waarbij suikers door bacteriën en gisten worden afgebroken tot alcohol, melkzuur en azijnzuur. Bij de eerste fermentatie worden de suikers in appelsap omgezet in alcohol en koolzuur, wat resulteert in appelcider. Bij deze omzetting ontstaan ook diverse enzymen. Vervolgens wordt de appelcider nog een 2e keer gefermenteerd. Daarbij zetten azijnzuurbacteriën de alcohol om in azijnzuur. Het verzuringsproces kan wel maanden duren. Dit proces kan versneld worden door oppervlaktevergroting. Hiervoor gebruikt men houten kuipen gevuld met beukenkrullen. Azijnzuurbacteriën hechten zich op de krullen, waardoor overal lucht (zuurstof) kan doordringen. De bereiding duurt dan 'slechts' enkele weken.

Appelazijn was vroeger al te vinden als wondermiddelje in grootmoeders keukenkastje. Naast smaakmaker in gerechten werd appelazijn ook gebruikt o.a. ter bevordering van de spijsvertering, als tonic voor op de huid, bij muggenbeten, maar ook als schoonmaakmiddel. Multifunctioneel dus en daarom ook niet zo vreemd dat het nog steeds een heel populair product is.

Ben je op zoek naar een goede appelazijn, kies dan voor een ongefilterde en ongepasteuriseerde (rauwe) azijn. Dan weet je zeker dat 'the mother' er nog in zit. Hiermee wordt het troebele residu bedoeld waarin de enzymen, bacteriën en waardevolle voedingsstoffen zich bevinden. Fertia appelazijn is hier een goed voorbeeld van. Bovendien is het gemaakt van biologische appels.

Tot slot nog een paar tips voor als je appelazijn wil gaan gebruiken: drink het op een lege maag, vlak voor je gaat eten. Mix een of twee theelepels in een groot glas water.



Drink het niet puur, dit is te zuur voor je slokdarm. Drink het mengsel met een rietje om je tanden te beschermen.

Fertia biologische natuurtroebele appelazijn is verkrijgbaar in de speciaalzaak.

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



# Detox je menstruatieproducten: maak betere keuzen voor je lichaam en de planeet

Wat we op onze huid aanbrengen is een van de grootste oorzaken van schoonheidsproblemen voor vrouwen, maar hoe bewust zijn we over het effect van menstruatieproducten op ons lichaam?

**Weet jij wat er allemaal in je maandelijkse hygiëneproducten zit?**  
Als je een traditioneel merk gebruikt is de kans groot van niet, maar dat komt zelden door jou. Het is niet verplicht om de samenstelling van menstruatieproducten op de verpakking te melden. Fabrikanten kunnen allerlei ingrediënten in hun producten stoppen, zonder dat jij als consument hier iets van af weet.

Gewone tampons zijn gemaakt van een mix van katoen en rayon, een zeer absorberende vezel. Het is zelfs zo effectief dat het niet alleen menstruatiebloed



absorbeert, maar ook het beschermende slijmvlies van de vagina, wat leidt tot irritatie. Rayonvezels zijn kort en kunnen dus gemakkelijk van de tampon loslaten. Dit betekent dat vezels makkelijk in het lichaam kunnen achterblijven als je de tampon verwijderd. Huisartsen moeten vaak de afgezette vezels verwijderen voordat ze een uitstrijkje kunnen uitvoeren.

**Hoe zit het met maandverband en inlegkruisjes?**  
Weinig mensen realiseren zich dat een gewoon pakje maandverband dezelfde hoeveelheid plastic bevat als vier plastic draagtassen! Gewoon maandverband is vaak ook gevuld met parfums, onnodige kleurstoffen en van aardolie afgeleide gels – een cocktail van giftige ingrediënten bij onze intieme delen. Het is geen verrassing dat zoveel vrouwen elk maand last hebben van huidirritatie.

Zelfs katoenproducten zijn niet noodzakelijk de oplossing. Katoen is bekend als het meest met pesticiden bespoten gewas ter wereld. Als het katoen in je producten niet biologisch is, is er een grote kans dat het glyfosaat bevat. Om het katoen mooi wit te maken wordt het gebleekt met chloor, die het bijproduct dioxine produceert. Zowel glyfosaat als dioxine zijn kankerverwekkend.



**Biologisch voor jezelf en de planeet**  
Door biologische en natuurlijke maandverband producten te kiezen, kun je je blootstelling aan deze synthetische materialen en chemicaliën drastisch verminderen. Tegelijkertijd profiteer je van een comfortabel en ademend alternatief dat beter is voor je lichaam en een lichte voetafdruk op de planeet achter laat.

Natracare is een vertrouwd merk dat deze keuze voor vrouwen al 30 jaar aanbiedt. Hun tampons, maandver-

band en inlegkruisjes zijn gemaakt van natuurlijk, plantaardig materiaal. Ze zijn uiteraard plastic-, geur- en chloorvrij. Natracare is volledig transparant over zijn ingrediënten, alles wat erin zit, staat dus op het pak. Natracare staat voor transparantie, daarom zijn de producten gecertificeerd door onder andere de Vegetarian Society, Soil Association Organic en Nordic Ecolabel.

Meer informatie vind je op [www.natracare.com](http://www.natracare.com)





Honing laat de huid helen

## Wound

Zalf met enzymrijke honing voor oppervlakkige schaaf-, brand- en snijwonden

- Versnelt het helingsproces van alle typen kleine wonden
- Ook na het zetten van een tattoo
- Beschermst tegen wondinfecties
- Verkoelt en verzacht verbrande huid
- Hormoonvrij, geschikt voor alle leeftijden
- Medisch hulpmiddel



Nu met GRATIS 'tijdelijke' tattoo



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

## MEER LEREN OVER VOEDING?

VOLG EEN STUDIE BIJ CIVAS



> GEWICHTSCONSULENT  
> NATUURVOEDINGSADVISEUR  
> SPORTVOEDING

> OVERGANG EN VOEDING  
> VOEDINGSDESKUNDIGE  
> VOEDINGSTHERAPIE

Nieuwe thuisstudie

civas  Opleidingen

Gratis studiegids of proefles?  
[www.civas.nl](http://www.civas.nl) | 023 55 11 511

# Ontspannen is geen luxe. En het kan steeds duurzamer

Juist nu het stoppen van de klimaatverandering zo actueel en urgent is, is het belangrijk om duurzame ontspannings-alternatieven te introduceren. HUG is de eerste duurzame, eenpersoons infraroodsauna ter wereld en bestaat nu een jaar. Woon- en slaapexpert COCO-MAT bestaat ruim dertig jaar. Al hun producten zijn met natuurlijke grondstoffen handgemaakt. HUG en COCO-MAT slaan de handen ineen en organiseren vanaf aanstaande weekend open dagen in de Randstad.

Het probleem van deze tijd is dat we ons structureel leeg en moe voelen. We schuiven dat af op hard werken. Maar (over)vermoeidheid, (over)spanning en burn-out zijn vaak het gevolg van niet keihard lanterfanten, luieren en ontspannen. Met andere woorden, ze zijn het gevolg van structureel je batterij niet opladen. Dagelijks voldoende ontspannen en goed slapen zijn de manieren om je weer op te laden. Dat dit ook nog eens met een schoon geweten kan, bewijzen HUG en COCO-MAT.

De viltachtige kap van de infraroodsauna is gemaakt van gerecyclede petflessen en het apparaat verbruikt niet meer dan een waterkoker of stofzuiger. HUG heeft een voetafdruk van nog geen vierkante meter. Je zet hem neer, stopt de stekker in het stopcontact en je begint direct, want er is geen opwarmtijd. De

van oorsprong Griekse slaapexpert haalt zijn inspiratie al jarenlang uit de natuur. De bedden en slaapproducten worden gemaakt van uitsluitend duurzaam geproduceerde, natuurlijke materialen, zoals katoen, zeegras, wol en hout. COCO-MAT heeft een vrijwel neutrale koolstof-voetafdruk en een recyclingpercentage van bijna 96 procent.

Op zaterdag 31 maart van 12.00 tot 17.00 uur kun je alle producten vrijblijvend bezichtigen aan de Overtoom 89 in Amsterdam. Bezoekers ontvangen 750 euro korting op hun eerste HUG inclusief 10 procent korting op het gehele COCO-MAT-assortiment. Aanmelden kan via [hello@hugseat.io](mailto:hello@hugseat.io) of bel 085-0216866.

[www.hugseat.io](http://www.hugseat.io)



## Enjoy and relax...



# “Gepersonaliseerd” de nieuwe gezondheidsrevolutie

Deel 16 uit de serie “Eerst voeding dan medicijnen” - door orthomoleculair apotheker dr. Gert Schuitemaker

We zijn allemaal anders. Toch moeten we het nog steeds doen met algemene voedingsadviezen. Maar dit gaat veranderen. Er is in de wetenschap een trend gaande van nog geen tien jaar en nu al worden er wonderbaarlijke ontdekkingen gedaan. Dit komt door de steeds krachtiger computers die de darmflora in kaart kunnen brengen. Deze ontwikkeling gaat hand in hand met de uitdijende kennis van de darmbacteriën en ons immuunsysteem.

Nog steeds geeft het Voedingscentrum vooral algemene voedingsadviezen aan de Nederlander. Terwijl we intussen weten dat alle mensen anders reageren op hetzelfde voedsel. Dit is bevestigd door bijzonder onderzoek van het Weizmann Institute of Science in Israël, waaraan we in het tijdschrift “Fit met Voeding” uitgebreid aandacht hebben besteed.

Eén van hun onderzoeken betrof achthonderd mensen, in de leeftijd van 18 tot 70 jaar. Gemeten werd hun persoonlijke reactie op voedingsmiddelen: hoe snel en hoe hoog is de reactie hierop van de suikerspiegel (glucosespiegel) in het bloed. Dit bleek een zeer belangrijke vraag te zijn voor de individu die wil weten welke voedingsmiddelen hem dik maken. Maar bovendien belangrijk in dit tijdperk waarin overgewicht en diabetes type-2 epidemische vormen hebben aangenomen. Het effect dat voedingsmiddelen hebben op de suikerspiegel blijkt cruciaal te zijn. En het goede nieuws is: het is relatief eenvoudig te meten. Gaandeweg kwamen de onderzoekers erachter dat de bekende algemene indeling van voedingsmiddelen op grond van de glycemische index (GI) weinig te

maken heeft met de individuele respons op dat voedingsmiddel. De GI van een voedingsmiddel geeft de mate en snelheid aan waarmee een bepaald voedingsmiddel bijdraagt aan een stijging van de glucosespiegel. Een voorbeeld: sommige deelnemers vertoonden een piek in hun bloedglucosewaarden na het eten van brood, terwijl anderen dit niet hadden. Het onderzoek liet zien dat de GI niet werkt op individueel niveau, omdat individuele reacties teveel afwijken van het statistische gemiddelde. De uitkomsten gingen vaak tegen de intuïtie in. Noch de deelnemers noch de diëtistes konden aangeven wat een slechte of een goede maaltijd was. Zo konden bij personen ijs, chocolade, pizza en zelfs alcohol in een 'goed' dieet zitten.

Bijzonder verrassend en nieuw waren de uitkomsten van analyses van ontlastingsmonsters van de deelnemers, waarbij werd gekeken naar de darmbacteriën. Hieruit bleek dat bepaalde bacteriepopulaties correponderden met hoge of lage bloedsuikerspiegels. Zo waren hoge aantallen van een bepaald type darmbacterie (Eubacterium rectale) geassocieerd met



Tekst:  
Gert Schuitemaker,  
orthomoleculair apotheker

lagere bloedglucosereacties na de maaltijd. Andere bacteriesoorten waren verbonden met hogere bloedglucosereacties en met overgewicht.

Tot nu toe is altijd gedacht dat diabetes en obesitas (en dus afvallen!) afhankelijk waren van de hoeveelheid calorieën in de voeding, de leefstijl in het algemeen en de genetische aanleg. Nu blijkt dat er altijd een andere, ‘een grote onbekende’, óók altijd mee heeft gedaan: de samenstelling van de darmflora, modern aangeduid met microbiom. Dit zal een



totaal andere richting geven aan de benadering van de obesitas- en diabetesepidemie.

Gratis nieuwsbrief van Fit met Voeding?  
[www.fitmetvoeding.nl](http://www.fitmetvoeding.nl)

## Hoe klimaatgoochelaars ons misleiden

Column



Over hoeveel het nu precies gaat, weinigen zullen het exact weten, maar het beeld is geschapen; de inbreng van Nederland om broeikasgasen te verminderen is wereldwijd maar een druppel op een gloeiende plaat....een steeds meer gloeiende aarde wel te verstaan.

Als je met 7,6 miljard mensen op deze wereld leeft, dan is het logisch dat 17 miljoen Nederlanders het klimaatprobleem niet kunnen oplossen. Maar dat wordt ook in de klimaatknoed niet gevraagd, wel een evenredige bijdrage. En daarin lopen we nog flink achter op de meeste landen. De klimaatdiscussie gaat over CO2 reductie, maar verlies aan biodiversiteit is minstens zo’n groot probleem en daarboven hangt verlies van ecosystemen. Als we er een technische discussie van maken, zullen er altijd goochelaars zijn die ons vanuit hun bestaande belangen een rad voor ogen draaien, zodat de voorraden fossiele brandstoffen nog flink opgebruikt worden. Laat u niet misleiden. Investeren in duurzame energie, herstel van ecosystemen gaat over schone lucht, een leefbare omgeving, vlinders en vogels en insecten. Zonder een radicale omslag waarin we de natuur waarderen en beschermen is er geen toekomst, voor niemand. En natuurlijk moeten de lasten hiervoor eerlijk worden verdeeld. Ik was de afgelopen maand op bezoek bij aantal biodynamische boeren, allemaal boeren waar heel veel mensen komen voor boerenmarkten, plukken van fruit, contact

met dieren etc. En wat is de gemene deler? Het ruikt er heerlijk, het voelt goed, je ziet en hoort er vogels, het eten smaakt. Soms fiets ik door het buitengebied en wordt m’n adem ontnomen door een scherpe ammoniaklucht veroorzaakt door overvloedige bemesting. Je ziet groene grasvelden zonder kruiden, insecten en vogels. Is dat efficiënte landbouw? Vertrouw uw zintuigen en laten uw zinnen niet begoochelen door politieke charlatans die niet de maatschappelijke belangen van velen, maar de korte termijn belangen van enkelen vertegenwoordigen.

[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:

- Levende bodem:**
- Bemesting gericht op evenwicht (max. 112 kg N/ha)
  - Verbod op stomen van de grond
  - Geen gangbare drijfmest
  - Ruime vruchtwisseling en toepassing van groenbemesting

- Integriteit van dieren:**
- Verbod op onthoornen en knippen van snijvels en staarten
  - 2 hanen per 100 hennen
  - Verbod op extreme vleesrassen
  - Verbod op reproductie via embryo transplantatie

- Dierenwelzijn:**
- Verplichte weidegang
  - Max. 5 leghennen per m2 leefoppervlakte
  - Strooien van hele granen voor kippen

- Levenskracht:**
- Toepassing van preparaten
  - Minimaal 10% biodiversiteit
  - 100% biologisch voer en gebruik van biologisch stro
  - Bedrijfseigen voer en melk
  - Bedrijfseigen mest of via samenwerking met partnerbedrijf
  - GGO-vrij (ook vrij van protoplastfusie, een GGO-gerelateerde veredelingsmethode die binnen de biologische normen wel is toegestaan)

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







# WINNAAR BESTE NATUURLIJKE MONDVERZORGING 2018



**WITTERE TANDEN**  
Binnen 2 weken



**100% NATUURLIJK**  
Zonder Fluoride & SLS



**VEGAN & NON-GMO**  
Gecertificeerd door NCS

4.5



**TOP REVIEWS**

8 van de 10 klanten  
koopt opnieuw

TE KOOP BIJ:





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

Homeopathie stimuleert het zelfgenezend vermogen van de mens op een natuurlijke manier. Dat betekent dat je zoveel mogelijk kijkt naar iemand als geheel, zijn leefstijl, karakter én zijn klachten. Uiteindelijk help je iemand om volledig de mens te zijn die hij of zij werkelijk is.

### Je talenten ontdekken

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

### Studeren bij de Academie voor Klassieke Homeopathie

De AvKH biedt jou een aantrekkelijk studieprogramma en een uitgebreide praktijkleerperiode voor een succesvolle eigen praktijk. Onze enthousiaste docen-

ten begeleiden jou hierbij. Het studiejaar start in september. Niet zolang wachten? Zaterdag 24 mei is een open lesdag in Zwolle! Meld je aan via [www.avkh.nl](http://www.avkh.nl). Of wees welkom op onze cursussen!

### AGENDA

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

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

## World Sleep Day



Vrijdag 15 maart was het World Sleep Day. Terecht want alleen al in ons land geeft 20% van Nederlanders van 12 jaar en ouder aan slaapproblemen te hebben (onderzoek CBS, najaar 2017). Aandacht voor beter slapen is dus dringend nodig. De mensen die aangeven klachten te hebben, zijn namelijk niet alleen maar moe, maar lopen ook een hoger risico op ernstige gezondheidsklachten, zoals hart- en vaatziekten en depressie.

Eerste hulp bij beter slapen helpt je stap voor stap een gezonde slaper te worden met een methode die gebaseerd is op inzichten uit Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Deze effectieve vorm van gedragstherapie leert je flexibeler omgaan met slaap- of andere problemen in je leven. Met het beproefde en concrete 5 stappenplan uit dit boek kun je je natuurlijke slaapritme terugvinden, zonder pillen, thee, slaaprobots, koptelefoons en strenge regels. Je zult ontdekken dat je niet steeds méér moet doen om te kunnen slapen, maar juist

minder. Zo krijg je weer ruimte om lekker te leven in plaats van te óverleven!



## Hooikoorts: wat kun je eraan doen? Lees hier 5 tips!

De planten, bomen en bloemen staan weer in bloei. Het is voor velen van ons, na een lange periode met weinig zon en veel binnen zitten, een fijne periode. We kunnen weer naar buiten en genieten van al het moois om ons heen en van de zonnestralen op onze huid. Het is lente!

Toch vormt de lente voor sommige mensen een behoorlijke uitdaging. Het is namelijk ook het seizoen waarin neusslijmvliesen overprikkeld kunnen raken waardoor mensen met hooikoorts veel klach-



Door: Sanne Knijn, voedingsdeskundige en auteur van het zwangerschapsboek *vitaal van start*. [www.vitaalvanstart.com](http://www.vitaalvanstart.com)

ten ervaren. Heb jij last van hooikoorts? In dit artikel geef ik 5 tips waarmee je zelf op een natuurlijke manier grip krijgt op hooikoorts.

### Synergie tussen slijmvliesen

De slijmvliesen van het lichaam lopen van de ogen, neus, keel en mond tot de genitaliën en de kont. Deze slijmvliesen staan met elkaar in verbinding. Dit betekent dat je bij een ontstoken neusslijmvlies ook elders in het lichaam een ontsteking kan hebben. De kwaliteit van de slijmvliesen wordt bepaald in de darmen.

Hooikoorts is een allergische reactie van het oog- en neusslijmvlies. Dit slijmvlies raakt geïrriteerd door pollen. Er is nu sprake van een ontstekingsreactie in de slijmvliesen van het lichaam.

### 5 natuurlijke tips

1. Uit onderzoek blijkt dat mensen met hooikoorts een minder gunstige samenstelling van de darmflora hebben. Ook is er minder variatie te vinden in de samenstelling van de flora. Een goed probioticum kan hier uitkomst bieden.
2. Suppletie met het probioticum *Lactobacillus para-*



- casei kan naast loratadine worden ingezet. Uit onderzoek blijkt dat mensen die naast deze standaard behandeling ook het probioticum namen een vermindering van klachten ervaren.
- 3. Dagelijks 2 gram vitamine C kan de klachten van hooikoorts ook verminderen.
- 4. Preventie van hooikoorts vraagt om een bewuste zwangerschap met goede voeding en suppletie. Uit een studie blijkt dat een hogere vitamine D-inname uit voeding tijdens de zwangerschap het risico van astma en/of hooikoorts bij het kind kan verlagen.
- 5. Tijdens het jonge leeftijdsd vraagt het kinderlichaam om goede voedingsstoffen. Antioxiderijke voe-

ding tijdens de jonge jaren beschermt het kind later tegen het ontwikkelen van hooikoorts.

Ben je benieuwd naar het hele artikel? Deze vind je terug op: [www.vitaalvanstart.com/hooikoorts](http://www.vitaalvanstart.com/hooikoorts)





# Koolhydraten en je bloedsuikerspiegel, een dynamisch duo

## Alles over koolhydraten

**Koolhydraten leveren niet alleen energie, maar kunnen je ook suf maken. We eten er al snel te veel van met alle gevolgen van dien. Het is om mee van te worden, letterlijk en figuurlijk. Koolhydraten onder de loep**

### Koolhydraten onder de loep

Koolhydraten zijn moleculen die energie leveren. Samen met vetten en eiwitten vormen ze de drie belangrijkste voedingsstoffen. Op voedingswaarde tabellen wordt er onderscheid gemaakt tussen koolhydraten en suikers. In principe is een koolhydraat een groter molecuul bestaande uit meerdere simpele suikermoleculen. De simpele suikers, zoals glucose en fructose, kunnen snel door het lichaam worden opgenomen. Dit komt omdat ze direct via de darmwand in het bloed terecht kunnen komen. Ze worden daarom ook wel de snelle koolhydraten genoemd. De meer complexe koolhydraten, zoals zetmeel, bestaan uit meerdere suikermoleculen. Omdat deze lange ketens eerst moeten worden geknipt in stukjes, duurt het langer voordat de suikers worden vrijgegeven en opgenomen door je darmen. Daarom worden dit ook wel de langzame koolhydraten genoemd. Ongeacht het type koolhydraat, uiteindelijk komt het als suiker in de bloedbaan terecht.

### Vezels, onverteerbare koolhydraten

Vezels zijn koolhydraten afkomstig van planten die mensen niet kunnen verteren. Wij beschikken namelijk niet over de benodigde enzymen om het zogenaamde cellulose af te breken tot simpele suikermoleculen. Vezels hebben daarom geen voedingswaarde. Ze zorgen wel voor een goede stoelgang omdat je darmen er goed op kunnen kneden. Verder vertragen ze de opname van andere suikers. Op deze manier dragen ze bij aan het stabiel houden van de bloedsuikerspiegel. Vandaar dat suiker afkomstig van fruit beter is voor je gezondheid dan suiker afkomstig van snoep. Fruit bevat namelijk vezels.

### De werking van insuline

Insuline is een hormoon dat ervoor zorgt dat een teveel aan suiker in het bloed door

lichaamscellen wordt opgenomen. Een te hoog bloedsuikergehalte is namelijk erg schadelijk en kan leiden tot allerlei complicaties. Na het eten van een koolhydraat rijke maaltijd wordt dit hormoon afgegeven door de lever. Als er meer suiker in het bloed zit dan het lichaam nodig heeft, wordt het opgeslagen als lichaamsvet. Het eten van (veel) koolhydraten zorgt ervoor dat je bloedsuiker gaat pieken, er komen namelijk binnen korte tijd een groot aantal suikermoleculen in je bloed terecht. Als reactie hierop wordt er ook een grotere hoeveelheid insuline afgegeven. Met als gevolg dat het bloedsuiker na de piek snel daalt, zelfs tot onder het normale niveau. Dit staat ook wel bekend als een schommelende bloedsuikerspiegel. Omdat het lichaam de grote hoeveelheid suiker niet goed kan verwerken, wordt een groot deel opgeslagen als vetweefsel. En doordat het bloedsuiker snel daalt door de grote hoeveelheid insuline krijg je een dip. Je wordt namelijk moe en krijgt nog meer honger, ondanks dat je net een maaltijd hebt gegeten. Om deze redenen is het beter om een sterke schommeling van je bloedsuiker te voorkomen.

### De magie van glycatie

Tijdens de piek van het bloedsuiker, dus op het moment dat er veel suiker in het bloed zit, gedragen de suikermoleculen zich anders. Ze gaan namelijk binden aan eiwitten die in het bloed zitten. Dit proces wordt ook wel glycatie genoemd. De aangetaste eiwitten functioneren niet meer normaal en gaan schade aanrichten aan bijvoorbeeld bloedvaten en celstructuren. Dit kan onder andere leiden tot hart- en vaatziekten, met als gevolg een hoog cholesterolgehalte. Dit is ook de reden dat diabetici vaak last hebben van hart- en vaatziekten. Het bloedsuiker kan namelijk niet meer goed in de hand gehouden worden.



### Suikerziekte

Het hebben van meerdere sterke schommelingen van je bloedsuiker over een langere periode kan leiden tot diabetes type 2 (ook wel suikerziekte genoemd). Je lichaam wordt namelijk aan zoveel insuline blootgesteld dat de cellen er ongevoelig voor worden. Het opnemen van een teveel aan bloedsuiker werkt dan minder goed. Het volgen van een koolhydraatarm dieet biedt voor deze mensen een goede uitkomst. In sommige klinieken worden mensen met diabetes type 2 zelfs genezen of klachtenvrij gemaakt door het volgen van een speciaal dieet waarbij

nauwelijks tot geen koolhydraten worden gegeten.

### Wat is een koolhydraatarm dieet?

Bij een koolhydraatarm dieet worden het aantal calorieën afkomstig van koolhydraten beperkt, en wordt de focus gelegd op vetten en eiwitten. Je kan zelf bepalen hoe streng je het koolhydraatarm dieet maakt. Je kan er bijvoorbeeld voor kiezen om alleen alle simpele suikers uit je dieet te halen. Anderen halen ook producten als aardappelen, brood en pasta uit het dieet. Een goede richtlijn is om niet meer dan 100-150 gram koolhydraten per dag binnen te krijgen. Het beste is om alleen nog langzame koolhydraten afkomstig van groenten, fruit en noten te eten. Voor de rest worden er veel dierlijke producten gegeten (vlees, vis, zuivel, eieren). Deze bevatten namelijk geen tot weinig koolhydraten.

### De voordelen van koolhydraatarm eten

Een koolhydraatarm dieet, waarbij het uitgangspunt is dat er zo min mogelijk koolhydraten worden gegeten wordt steeds populairder. Het voorkomt namelijk het schommelen van de bloedsuikerspiegel waardoor je je energiekeer voelt en er minder schade wordt aangericht aan het lichaam. Daarnaast is het effectief om overtollig gewicht te verliezen omdat het aantal suikers dat wordt omgezet in vet wordt beperkt. Wat vind jij van een koolhydraatarm dieet, of heb je hier al ervaring mee? Laat het ons weten!

### Tips voor een stabiele bloedsuikerspiegel

**1. Verwijder simpele suikers uit je dieet,** voornamelijk van snoep, frisdrank en vruchtensappen. Kijk altijd op het etiket om te zien hoeveel suiker er in een product zit. Veel bewerkte producten bevatten namelijk (toegevoegde) suikers.

**2. Eet meer vezelrijke producten en kies voor langzame koolhydraten,** zoals volkoren producten, groenten, havermout en noten.

**3. Volg een koolhydraatarm dieet** (zie rechtboven)





Vanaf 28 maart in de bioscoop en op Picl

# Drømmeland



De 60-jarige Nils verlangt naar een onafhankelijk leven in harmonie met de natuur en neemt zijn toevlucht in een kleine houten hut in de bergen in Noorwegen.

Ondanks zijn poging om afstand te nemen van de moderne maatschappij neemt hij zijn mobiele telefoon mee. Daar, omringd door de ruige Noorse wildernis, wordt Nils geconfronteerd met zijn verlangen naar menselijk contact. De behoefte om zijn isolement via zijn mobieltje te delen met de buitenwereld blijkt onweerstaanbaar.

Drømmeland observeert hoe Nils de balans probeert te vinden tussen het contact met zichzelf, de natuur en de buitenwereld.



## Over Joost van der Wiel:

De personages in de films van Rotterdamse documentairemaker Joost van der Wiel (1983) worden vaak gedreven door een sterke drang naar onafhankelijkheid. Zijn persoonlijke fascinatie voor vrijheid is terug te zien door de ogen van Ethiopische schoenpoetsers (Soles of Ethiopia, 2010), een Brabantse blueszanger (Het Kind is Groot, 2012) en een 92-jarige huisarts die weigert met pensioen te gaan (De hoeder, 2016). Drømmeland is de eerste lange documentaire van Joost van der Wiel.



Drømmeland gaat op 23 maart in wereldpremière tijdens het festival Movies that Matter in Den Haag, dat plaats vindt tussen 22 en 30 maart 2019. Tevens is de film geselecteerd voor de 'Dutch Movies Matter' competitie van het festival

Vanaf 28 maart is Drømmeland te zien in de bioscoop en op Picl. De documentaire draait onder andere in Amsterdam (Het Ketelhuis, FilmHallen), Den Haag (Filmhuis Den Haag), Rotterdam (LantarenVenster), Utrecht (Louis Hartlooper Complex), Apeldoorn (Gigant), Hilversum (Filmtheater Hilversum), Groningen (Groninger Forum), Nijmegen (LUX) en Zwolle (Fraterhuis).



# De Betere Wijn

*Vier het leven, red de bijen*



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



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

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

VOOR MEER INFORMATIE OVER DE WIJNEN:  
[www.debeterewijn.nl](http://www.debeterewijn.nl)

VOOR MEER INFORMATIE OVER DE BIJ:  
[www.ilovebeeing.nl](http://www.ilovebeeing.nl)

VERKRIJGBAAR BIJ:



EKOPLAZA



Geen 18, geen alcohol

Geniet van wijn, maar drink met mate. Kijk op Win over wijn.nl







***lavera***  
NATURKOSMETIK

## Bescherm en perfectioneer je huid

De actieve ingrediënten in deze innovatieve huidverzorgingsproducten met het natuurlijke ANTI-POLLUTION COMPLEX, vormen een onzichtbare beschermende laag en voeden de huid intensief.



100 % natuurlijk gecertificeerde  
persoonlijke verzorging



**lavera. natuurlijk. mooi. effectief.**

Verkrijgbaar bij



**Bewustwinkelen.nl**