de betere wereld

enjoy & do good

NUMMER 5 2019 - WWW.DEBETEREWERELD.NL

DE LAATSTE TIPS EN TRENDS VOOR EEN BEWUSTE HEALTHY LIFESTYLE!

MY MAGIC MUD 7
Witte tanden 100% veilig

Bewustwinkelen.nl
ALLES VOOR JE GEZONDHEID ONDER ÉÉN DAK

BEWUST WINKELEN 9
Alles voor je gezondheid

FAIR OF FAKE 12
Producten getest

MAGNESIUM 14
Een belangrijk mineraal

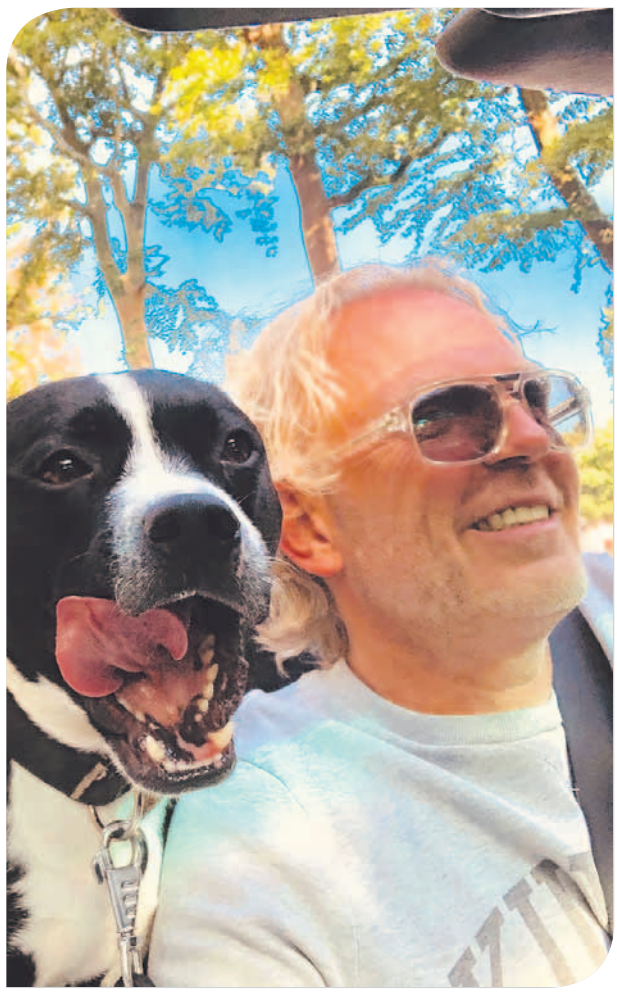
Natuurlijke cosmetica van lavera

Natuurlijke cosmetica is niet meer weg te denken uit de schappen van drogisten en reformwinkels. Logisch ook als je bedenkt dat veel verzorgingsproducten en make-up vol zitten met synthetische stoffen. Waarom zou je dit gebruiken als er gezonde alternatieven zijn? Wij gingen in gesprek met lavera, een merk dat 250 producten levert met het NATRUE keurmerk, zodat je weet dat het goed zit.

Lees verder op pagina 3

Vegan

De term VEGAN is één van de snelst groeiende woorden in Google! Steeds meer mensen willen weten wat er aan vegan te krijgen is.



Vaak zie je dat trends beginnen in primaire segmenten zoals voeding. Dat gebeurde hier ook, maar al snel breidde het zich uit naar cosmetica , verzorging en fashion. Een mooi voorbeeld is de modieuze Veganshop voor sneakers "Sneaky Panda", modieuze schoenen waar goede designers mee bezig zijn geweest. Ook de cosmeticabranche staat niet stil. Veel bestaande en ook nieuwe merken komen met vegan verzorgingslijnen. De consument vraagt ernaar en dan volgt het aanbod vanzelf. Consumenten hebben veel power ook als het gaat om verpakkingen en het gebruik van plastic - echt een groot probleem in de wereld. Maar steeds meer mensen worden wakker. Power to the people!

Almar Fernhout, Founder

GIMBER: bio-gemberdrank zonder alcohol

Je kent het probleem ongetwijfeld. Je bent op het zoveelste event waar je moet kiezen tussen alcohol, een overdosis suiker of 'een waterke'. Dimitri Oosterlynck kende dit probleem ook, en ging op zoek naar een verrassend en verfrissend drankje dat zijn mannetje kan staan. Toen dit op niets uitdraaide, ontwierp hij eigenhandig een volwaardig alternatief. Introducing GIMBER: een geconcentreerde en 100% biologische gemberdrank zonder alcohol, maar boordevol karakter.

Veelzijdig

Een heerlijk verfrissend en krachtig aperitief op tafel toveren doe je simpelweg door koud bruiswater toe te voegen aan 3cl GIMBER. Werk af met wat ijsblokken, een takje tijm of munt en een partje limoen.

Meer zin in een warme opkikker? Voeg heet water toe aan een shot GIMBER of combineer met munt- of groene thee en citroenverbena of limoen. Warme chocolademelk wat beu gedronken? Voeg er 2cl GIMBER aan toe, een snuifje zeezout en een koffielepel vanille-extract.

Ook in de keuken voegt GIMBER een unieke toets toe aan je gerechten. Werk een stuk zalm af door het in te smeren met een mengeling van olijfolie, sojasaus, wat look en GIMBER voor je het in de oven schuift. Of wat dacht je van gemberkoekjes op smaak gebracht met GIMBER?

Natuurlijke cosmetica van lavera

De Groene Stoel

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

Natuurlijke cosmetica is niet meer weg te denken uit de schappen van drogisten en reformwinkels. Logisch ook als je bedenkt dat veel verzorgingsproducten en make-up vol zitten met synthetische stoffen. Waarom zou je dit gebruiken als er gezonde alternatieven zijn? Wij gingen in gesprek met lavera, een merk dat 250 producten levert met het NATRUE keurmerk, zodat je weet dat het goed zit.

Door Almar Fernhout

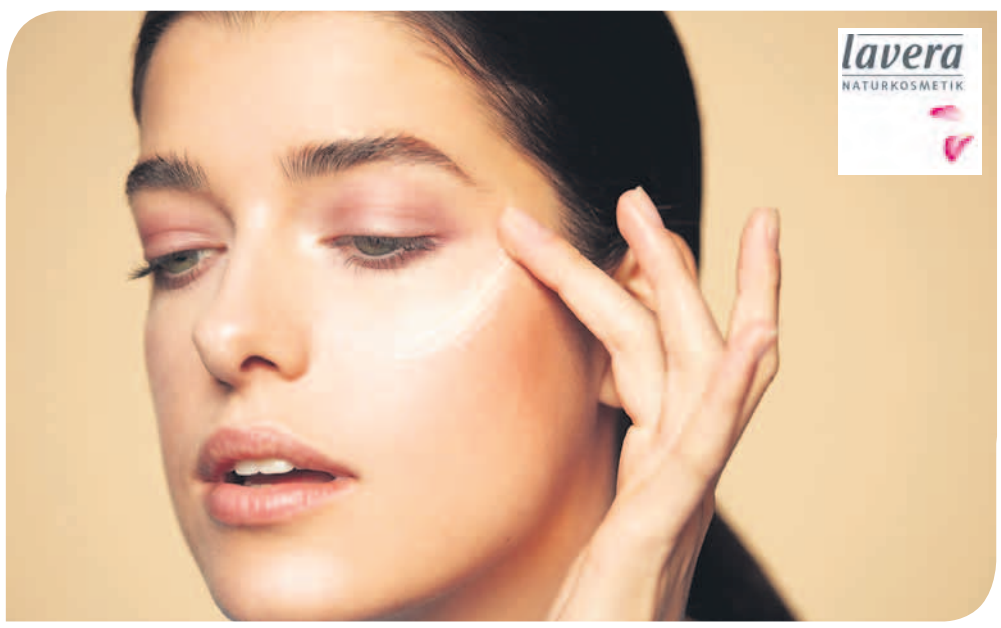
Hoe is het te verklaren dat de populariteit van natuurlijke cosmetica zo stijgt?
De consument maakt steeds vaker bewustere keuzes. Steeds meer mensen verduurzamen hun huis, eten minder vlees, eten vaker biologisch en kiezen voor duurzame kleding. We willen goed doen voor volgende generaties en kiezen daarom bewuster onze dagelijkse boodschappen. Waaronder cosmetica ook valt. Die trend is natuurlijk ontzettend goed, maar ook nodig.

Naast de milieuvoordelen van natuurlijke cosmetica is een ander groot voordeel dat het geen synthetische ingrediënten bevat, waardoor zelfs de meest gevoelige huid het goed verdraagt. lavera biedt voor ieder huidtype een geschikt product. De natuurlijke producten van lavera worden ontwikkeld met respect voor mens, milieu en dier. lavera gebruikt zo veel mogelijk biologische plantaardige ingrediënten. Om de juiste kwaliteit te waarborgen, en de biodiversiteit te bevorderen teelt lavera een deel van de ingrediënten zelf, op biologische wijze. Ongeveer 95% van de producten is veganistisch. Daarnaast zet lavera zich in voor de bescherming van dieren.

Wanneer is cosmetica echt natuurlijk?
Het woord 'natuurlijk' wordt tegenwoordig veel gebruikt. Omdat er op de meeste markten geen wettelijke definitie van 'natuurlijk' is, zijn in de loop van de jaren verschillende keurmerken ontstaan, die hun eigen definitie hebben opgesteld. Een van het strengste en bekendste keurmerk is het NATRUE-keurmerk. NATRUE is een non-profit organisatie die 'greenwashing' tegen gaat. Greenwashing gebeurt wanneer bedrijven zich groener of maatschappelijk verantwoorder voordoen dan ze daadwerkelijk zijn. De korte definitie van 'natuurlijk' volgens NATRUE:

- Zonder genetisch gemanipuleerde stoffen. Alleen wanneer deze gebruikt moeten worden bij fysieke processen of fermentatie.
- Zonder minerale oliën, petrochemicaliën, synthetische geuren of conserveringsmiddelen.
- Natuur-identieke stoffen mogen worden gebruikt wanneer deze worden nagebootst in een laboratorium maar ook gevonden kunnen worden in de natuur.

Alle producten van lavera zijn NATRUE gecertificeerd.



lavera bestaat al sinds 1987, wie heeft het merk opgericht en waarom?
lavera is ontstaan in een tijd waarin alles draaide om chemicaliën. Als reactie daarop startte Thomas Haase nabij Hannover met zijn droom: het ontwikkelen van biologische, natuurlijke verzorgingsproducten voor iedereen. Hij noemde het "la vera" – de waarheid in het Latijn. Ondanks vele critici bleef hij geloven in effectieve, natuurlijke cosmetica. lavera was voor die tijd een tegendraads merk. Het stond niet alleen voor natuurlijke cosmetica, maar ook voor democratisering, diversiteit en internationalisering. Thomas Haasse wilde sinds die tijd al geschiedenis schrijven, en daadwerkelijk iets veranderen in de branche.
Inmiddels, meer dan 30 jaar later, is lavera een bekende speler op het gebied van effectieve, natuurlijk en biologisch gecertificeerde persoonlijke verzorging. Het brede assortiment van lavera bestaat uit meer dan 250 verzorgingsproducten en make-up. Elk product wordt in-house ontwikkeld en geproduceerd, en is voorzien van het NATRUE-keurmerk. Daarnaast zijn bijna alle producten veganistisch. Inmiddels is lavera verkrijgbaar in meer dan 40 landen.

Een gevoelige huid verdient speciale zorg, biedt lavera dit in haar assortiment?
Jazeker. Doordat de lavera producten geen synthetische ingrediënten bevatten, reageert de gevoelige huid meestal goed op alle producten. Toch heeft lavera speciaal voor de meest gevoelige huid de Basis Sensitiv lijn ontwikkeld. Dit is een uitgebreide lijn met natuurlijke reinigings- en verzorgingsproducten. Hier reageert zelfs de meest gevoelige of droge huid goed op. Daarnaast heeft lavera specifieke producten voor de baby/kinderhuid, de rijpere huid (35+ en 45+) en de mannenhuid. Zodat iedereen kan genieten van de natuurlijke en biologische producten van lavera.
Naast natuurlijke verzorgingsproducten biedt lavera ook een uitgebreid assortiment make-up. De make-up wordt gemaakt op basis van natuurlijke mineralen, waardoor dit ook geschikt is voor de gevoelige huid. Van een natuurlijke look tot intense dekking: lavera biedt voor elke gelegenheid de juiste make-up.

Luchtverontreiniging heeft een negatief effect op je ogen, luchtwegen en huid. Jullie Anti-Pollution lijn is hier een antwoord op?
Klopt. In de lucht zitten verschillende stoffen die schadelijke effecten kunnen hebben op de huid. Denk hierbij aan uitlaatgassen, emissies en vrije radicalen. Dit kan zorgen voor vroegtijdige huidveroudering. lavera speelt hierop in met de anti-pollution lijn. Deze lijn bevat actieve ingrediënten zoals biologische algen, hyaluronzuur en natuurlijke antioxidanten. De formule vertraagt het verouderingsproces, versterkt de barrière van de huid, neutraliseert vrije radicalen en beschermt tegen schadelijke effecten van buitenaf.

Waar zijn de producten van lavera verkrijgbaar?
lavera is onder andere verkrijgbaar bij Bewustwinkelen.nl, DA, zelfstandige drogisterijen, apotheken en reformwinkels.

Kijk voor meer informatie op **www.lavera.de**

Honing; de grondstof van Moeder Natuur

Al van oudsher is honing de ultieme smaakmaker in de keuken. Honing haalt het beste in gerechten naar boven en de variaties zijn eindeloos.

Naast de vele soorten pure honing, hebben we bij de Traay ook een aantal unieke combinaties met honing en smaakvolle natuurproducten. Dit levert verrassende smaaksensaties en specifieke toepassingen op. Zo is er honing met:

Gelee Royale
Gelee Royale is het krachtvoedsel voor de bijenkoningin. Een aromatische, verfijnde smaak en geschikt voor op brood.

Cranberry
De biologische cranberries uit Terschelling zijn van nature rijk aan vitamines en antioxidanten. Deze fruitige honing is te gebruiken op een warme croissant, door een vleessaus of bij een kaasplankje.

Duindoorn
Duindoorn staat bekend om haar gezonde eigenschappen vanwege de hoeveelheid vitaminen en mineralen. De sterke smaak van duindoorn geeft taart en gebak een lekkere frisse smaak.

Hazelnoten
Berghoning gecombineerd met gemalen biologische hazelnoten geeft een heerlijke melange, zoet en stevig van smaak. Lekker op een cracker.

Munt
Deze honing heeft een heerlijke frisse muntsmaak door de essentiële munt- en eucalyptusolie. Smaakvol in kruidenthee, dressing of over ijs.

Citroen
De smaak van pure bloemenhoning met essentiële citroenolie is een bijzondere combinatie voor bijvoorbeeld sladressing of marinade.

Ontdek alle smaken in jouw natuurvoedingswinkel of check **www.detraay.com**

Café Intención een (h)eerlijke koffie

Proef eens Café Intención. Een biologische, Fairtrade koffie in filter en in bonen. Deze volaromatische koffie is te koop bij o.a. AH, Jumbo, Deen en Dekamarkt. In de maand oktober kun je meedoen aan een leuke winactie. Lees snel verder.

Winnen!
Maak kan op unieke Café Intención litho's en mokken gemaakt door kunstenaars met een beperking of psychische kwetsbaarheid van de kunstafdeling van Reinaerde De Bombardon.
Café Intención verdeelt 10 mokkensets en 1 litho set. Alle prijzen met een heerlijk pak Café Intención koffie erbij.

Hoe doe je mee?
Stuur je mail naar
intencion@debeterewereld.nl
met het antwoord op de vraag:
Wie is de koffiebrander van dit mooie koffiemerk?

MAIL & WIN

Geef door of je een filterkoffie of bonenkoffie drinker bent. Je krijgt in november bericht of je gewonnen hebt.

Over Café Intención
De Café Intención Ecológico koffiebonen zijn tegen een eerlijke prijs en onder internationale Fairtrade handelsvoorwaarden ingekocht bij Midden- en Zuid-Amerikaanse coöperaties van kleine boeren. Deze kwalitatief hoogwaardige koffie rijpte onder gecontroleerd natuurlijke omstandigheden zonder toevoeging van niet natuurlijke meststoffen. Op de verpakking van Café Intención Ecológico vind je dan ook het biologische en Fairtrade keurmerk.

GEZONDHEID IS BASISCH!

Bezoek ons!
Internationaal Therapeut
in Houten
16 & 17 november 2019
Stand 156, Hal 1

basisch · voedingsvezels · eiwit · zonder toevoeging van suiker (bevat van nature aanwezige suikers) · glutenvrij · vrij van lactose · zonder conserveermiddelen · zonder kunstmatige aromastoffen

P. Jentschura®

NATUURLIJKE LICHAAMSVERZORGING

Met het badzout MeineBase pH 8,5 en de douchegel BasenSchauer pH 7,5 is de eerste stap naar de regeneratieve basische lichaamsverzorging heel gemakkelijk.

De zuurstofspray MiraVera – het schoonheidselixer – completeert de twee meervoudig bekroonde producten en zorgt voor een aanvullende, diepgaande regeneratie.

NATUURLIJKE VOEDINGSMIDDELEN

MorgenStund', WurzelKraft en de 7x7 KruidenThee zijn waardevolle en zeer effectieve basische voedingsmiddelen. De gluten- en lactosevrije natuurlijke producten voorzien ons organisme van natuurlijke vitale stoffen voor de best mogelijke mentale en fysieke prestaties.

Gratis proefmonster bestellen
Bel gratis: 00800 97 44 33 77
p-jentschura.nl/dbw18

Jentschura International GmbH · Duitsland

The Optimist

Overleeft **Keniaanse koffie** **het klimaat?**

INSPIRATIE EN POSITIEF NIEUWS

FOTO: TESSA JOL

In Kenia worden boeren op het land dagelijks geconfronteerd met de effecten van klimaatverandering. De problematiek is sinds de jaren negentig merkbaarder dan ooit, maar organisaties werken aan oplossingen. Redacteur Yildiz Celie reisde mee langs boerencoöperaties om het met eigen ogen te zien.

Kenia mag dan zijn ontwikkelingsstatus zijn ontgroeid, reizend door het land is het alsof ik terugga in de tijd. Met vier jeeps leggen we vanaf de hoofdstad Nairobi ruim duizend kilometer af van de Westerse Kipkelion-regio naar de Machakos-regio in het oosten. In de hooglanden bereiken we tot tweeduizend meter hoogte. Ik zie het contrast tussen arm en rijk groter worden: afgeladen ezels, kleine armoedige lemen huizen en kinderen in kleding met gaten. De wegen zijn hobbelig en van zand, waardoor het stof opwaait.
Kenia kent zo'n 150 duizend kleine koffieboeren. Meer dan zestig procent van de beroepsbevolking werkt in de landbouw, waarbij koffie en thee de belangrijkste exportproducten zijn. Ondanks dat Kenia een van de modernst ontwikkelde landen in Afrika is, is de werkloosheid onder de bevolking veertig procent.

Verminderde koffieproductie

De verwachting is dat in 2050 de koffieproductie met ruim veertig procent daalt door de klimaatverandering. Boeren moeten het hoofd zien te bieden aan vroege bloesem, koffieziektes zoals koffieroest, slechte ontwikkeling van bonen, uitdroging, erosie en het verlies van nutriënten door onverwachte regenval. Daar komt bij dat de koffieplant gevoelig is voor temperatuurstijgingen. Inmiddels is de temperatuur in het land één graad gestegen, volgens Stichting Max Havelaar. Dit vermindert de koffieproductie en bij drie graden stijging kan de plant helemaal niet meer groeien.

'De **bedoeling** is dat boeren van elkaar leren hoe zij **verbeteringen** aanbrengen op hun **plantages**.'

FOTO: ROGER VAN ZAAL

Om boeren weerbaarder te maken en te zorgen dat het koffievolume niet blijft dalen, richtten Stichting Max Havelaar, Fairtrade Africa en Fairtrade International in 2017 de Fairtrade Climate Academy op. Stichting Max Havelaar ontving in datzelfde jaar voor dit project 1,5 miljoen euro van de Nationale Postcode Loterij.
Jos Harmsen, Supply & Development Manager van Stichting Max Havelaar denkt in kansen: 'We bieden een ontwikkelingsmodel aan. Het is de bedoeling dat boeren van elkaar leren hoe zij verbeteringen aanbrengen op hun plantages en hoe zij in hun levensonderhoud kunnen voorzien.'
Landbouwkundige Bernard Njoroge van Fairtrade Africa leidt ons een week lang rond. Van dag tot dag doet *The Optimist* verslag. Hoe pakken Keniaanse boeren de klimaatproblematiek aan? •

FOTO: ROGER VAN ZAAL

Lees het complete verhaal met de *best practices* en enkele verhalen van boeren op **www.theoptimist.nl/koffiereis**.

Optimaliseer uw leven, elke dag!

The Optimist brengt oplossingsgericht nieuws en digitale inspiratie.

Wilt u op de hoogte blijven?
Meld u aan voor de gratis nieuwsbrief via **www.theoptimist.nl/daily**

The Optimist

[GO PURE]

THE MOST DELICIOUS VEGETABLE CHIPS

Straight from the land
gopure.org

NIEUW

Le Pain des fleurs®

HEERLIJK KROKANTE! CRACKERS

Vegan
FR-011

EKIBIO SAS - France - www.lepaindesfleurs.com

My Magic Mud: wetenschappelijk bewezen wittere tanden op een veilige en 100% natuurlijke manier!

Wittere tanden: wetenschappelijk bewezen

My Magic Mud actieve kool tandpasta is 100% natuurlijke tandpasta op basis van actieve kool uit kokosnootschillen die wittere tanden binnen 2 weken belooft. De werking van deze tandpasta is inmiddels wetenschappelijk bewezen! Het natuurlijke mondverzorgingsmerk komt naar buiten met wetenschappelijke onderzoeken die laten zien dat zowel de tandpasta als de tandpoeder van My Magic Mud de tanden al zichtbaar witter maakt na 2 weken dagelijks gebruik. Bij langer gebruik wordt dit effect zelfs nog versterkt.

De tandpasta werkt door middel van actieve kool. Deze verwijdert grondig vlekken en verkleuringen (van bv. thee, koffie, rode wijn en sigaretten) van je tanden, waardoor ze hun natuurlijke witte kleur terug krijgen. Bewezen wittere tanden dus!

Is actieve kool tandpasta veilig?

Over tandpasta met actieve kool wordt door tandartsen en mondhygiënsten vaak gezegd dat ze je tandglazuur kunnen beschadigen. My Magic Mud legt uit: "Actieve kool is er in veel soorten en maten. Welke je gebruikt, zegt alles over de veiligheid ervan." De actieve kool die wordt gebruikt in de producten van My Magic Mud is van kokosnootschillen en is zo fijnkorrelig dat het je tanden en tandglazuur niet beschadigt. In tegendeel, je tanden en tandvlees worden door de reinigende werking juist gezonder en sterker.

My Magic Mud actieve kool is bewezen veilig

Om de veiligheid van hun tandpasta te bewijzen liet My Magic Mud hun tandpasta en tandpoeder testen volgens de officiële veiligheidsrichtlijnen van de American Dental Association (ADA). Deze toetsen tandpasta op de mate waarin ze schurend werken. Hieruit komt een score, de REA score. Alle tandpasta's met een REA score van onder de 250 zijn veilig voor levenslang dagelijks gebruik. De tandpasta en tandpoeder van My Magic Mud scoren 136 en 116 op deze schaal. Ze beschadigen hierdoor je tandglazuur niet en je kunt ze zonder zorgen iedere dag gebruiken.

Werkzaam, veilig èn 100% natuurlijk

Naast dat de tandpasta van My Magic Mud dus bewezen werkt en veilig is voor je tanden, is hij ook 100% natuurlijk. Daarbij is de tandpasta Vegan, Cruelty free, Non-GMO, glutenvrij en vrij van fluoride, SLS en andere chemische ingredienten. Dus wil je graag wittere tanden met actieve kool, op de natuurlijke manier? En ben je zuinig op je tanden? Kies dan voor de bewezen veilige actieve kool tandpasta van My Magic Mud.

Wil je meer lezen over de onderzoeksresultaten? Kijk dan op **www.mymagicmud.nl/de-wetenschap** voor het hele rapport.

Last van Candida of andere schimmelinfecties?

Nano zilver maakt er korte metten mee!

Een schimmel is een beetje een gek micro-organisme. Samen met gisten zijn het fungi. Ze zijn noch dierlijk, noch plantaardig. Schimmels zijn niet alleen terug te vinden in ons lichaam, maar ze zijn overal op aarde aanwezig, als grote opruimers van de natuur.

In ons darmstelsel zijn gisten en schimmels in principe normale bewoners en geven zij geen klachten. Problemen ontstaan pas als de samenstelling van onze darmflora (het microbioom geheten) uit evenwicht raakt. Dat kan gebeuren door het overmatig consumeren van suikers en geraffineerde graanproducten, alcohol, het gebruik van antibiotica, de anticonceptiepil en andere medicijnen, gifstoffen afkomstig van voeding en water en niet te vergeten stress. Ook de aanwezigheid van parasieten kan schimmels uitlokken.

Candida albicans

De Candida albicans, eigenlijk een onschuldige gist, kan een schimmel worden als het microbioom verstoord raakt. Hij krijgt dan de kans om te woekeren. Dit kan klachten geven als jeuk aan de anus of bij de vagina, sterk ruikende afscheiding, vermoeidheid, concentratiestoornissen, diarree of constipatie, hoofdpijn, winderigheid, beslagen tong of een slechte adem, snel geïrriteerd zijn, slecht slapen, buikpijn, een spastische darm, een verstoorde suikerstofwisseling (veel trek in zoet en zetmeelproducten), jeuk in de oren en overmatige afscheiding van oorsmeer, voedingsintoleranties, vruchtbaarheidsproblemen, menstruatiestoornissen, blaasontsteking, prostaatklachten, zweetvoeten, zwemmerseczeem en kalknagels. Geen klachten waar je mee rond wilt blijven lopen.

Plan van aanpak

Om een candida-infectie succesvol te lijf te gaan, is het in de basis belangrijk om je voedingspatroon te veranderen. Dus flink te reduceren op suikers (ook de natuurlijke varianten en fruitsuikers), witmeelproducten en alcohol. En wist je dat ijzersupplementen ook een heerlijk hapje vormen voor schimmels? Als je extra ijzer moet nemen, is nano ijzer een goede keuze. Nano ijzer wordt namelijk al opgenomen in de mond, dus geeft geen belasting in de darmen.
Als er een schimmelinfectie geconstateerd wordt, bijvoorbeeld door je huisarts, dan kan het advies zijn om een anti-schimmelmedicijn te gebruiken.
Maar zelfs reguliere artsen zijn niet altijd bereid om dat direct voor te schrijven. Het werkt wel snel, maar het komt regelmatig ook snel weer terug, vooral als dat het enige is dat je doet. De meeste artsen adviseren er nu eenmaal geen probiotica bij en een voedingsadvies hoef je ook niet te verwachten. Ook zijn deze medicijnen erg belastend voor de lever.
Daarnaast is er, door overmatig gebruik van anti-schimmelmiddelen in de landbouw, resistentie ontstaan voor antischimmelmedicijnen, die uit dezelfde werkzame stoffen bestaan. Dit is een probleem dat, net als bij antibiotica, ernstige gevolgen kan hebben.

Nano zilver als in- en uitwendige remedie bij schimmelinfecties

Gelukkig zijn er goede alternatieven. Nano zilver is een natuurlijke en effectieve oplossing. Het mooie van nano zilver is dat je het kunt innemen, maar ook plaatselijk kunt toepassen. Bijvoorbeeld bij huidschimmels of een vaginale infectie. De gecombineerde aanpak werkt het snelst. Denk ook altijd aan een goede probiotica om het verstoorde evenwicht in de darmen te herstellen. Er zijn zelfs bacteriestammen die actief helpen om de Candida uit het lichaam te krijgen.
Het allerbelangrijkste is om je eigen lichaam weerbaarder te maken en te werken aan de gezondheid van je darmen, zodat schimmels geen kans meer krijgen. Met nano zilverwater, probiotica en een lifestyle waarin ongezonde voeding, alcohol, medicatie en stress niet tot de dagelijkse gang van zaken behoren, kom je een heel eind!

www.thehealthfactory.com

Gecertificeerd biologische guave

100% gecertificeerd biologische vitaminen & mineralen

Gecertificeerd biologische Amla

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

NL-BIO-01 EU/Non-EU Agriculture

Skal 025099

Vitamine B complex

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

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 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

Selenium complex

Royal Green levert gecertificeerd biologische Selenium samen met een krachtige combinatie van Gember, Geelwortel, Rozemarijn & Kaneel. De speciaal toegevoegde kruiden (Geelwortel en Rozemarijn) dragen samen met Selenium bij tot het normaal functioneren van het immuunsysteem en de bescherming van cellen tegen oxidatieve stress.

Verkrijgbaar in:
60 vegicaps

since 2008 ROYAL GREEN Naturals

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

Neem stijlvol je koffie mee op International Coffee Day

Tijdens International Coffee Day op 1 oktober prijzen we wereldwijd alle mensen die koffie verbouwen. Zonder hen zouden we deze verkwikkende drank niet overal mee naartoe kunnen nemen.

De nieuwe Kambukka Etna Grip is een ideale beker voor rondreizende koffieliefhebbers. Ten eerste houdt hij je koffie de hele dag lekker heet en ten tweede is hij wondermooi. Openen, drinken en sluiten gaat vanzelf met het slimme 3-in-1-lid. En dankzij de antislipgrip ligt de fles uitstekend in de hand. Zo neem je mooi je koffie mee en vier je elke dag Coffee Day.
www.kambukka.com

Mail & win
De Kambukka Etna Grip heeft een inhoud van 500 ml en is verkrijgbaar in Stainless Steel, Black Steel, Ocean en Seagreen. En wij mogen er 3 verloten! Mail je gegevens naar koffie@debeterewereld.nl en maak kans!

MAIL & WIN

Wil jij ook WITTERE tanden? 100% vegan 100% veilig

Iedereen wil mooie witte tanden. Maar wist je dat veel dingen die je eet en drinkt vlekken en verkleuringen op je tanden achter laten? Zo verliezen je tanden hun natuurlijke witte kleur en zien ze er steeds geliger uit.

Dranken als koffie, (groene) thee, wijn, drop, chocola groene en oranje smoothies kunnen je tanden lelijk verkleuren. Bedenk je maar eens hoe de aanslag in je theekopje eruit ziet als je hem een paar keer hebt gebruikt. Dat gebeurt dus ook op je tanden. Wil je genieten zonder verkleurde tanden? Dan hebben wij goed nieuws voor je, want dat kan!

■ 8 van de 10 mensen die MYMAGICMUD probeert koopt het opnieuw.
MYMAGICMUD is nu ook te koop bij alle **EKOPLAZAS** & **VITAMINESTORES**

HONEST SHOPPER
ENJOY & DO GOOD!

Alles voor je gezondheid vind je bij Bewustwinkelen.nl

Bewustwinkelen.nl
ALLES VOOR JE GEZONDHEID ONDER ÉÉN DAK

Bewustwinkelen.nl biedt je keuze uit ruim 67.000 drogisterij- en reformproducten. Op de website vind je bijna alle producten op het gebied van voeding, voedingssupplementen, lichaamsverzorging, (natuur)geneesmiddelen, persoonlijke verzorging en meer! Ook vind je hier veel biologische en glutenvrije producten.

Je bestelt online om je bestelling vervolgens af te halen bij een van de ruim 500 afhaalpunten in heel Nederland. Als je voor 21.00 bestelt, staat de bestelling de volgende dag al klaar bij een afhaalpunt bij jou in de buurt. Verzending is altijd gratis!

Nieuwsgierig naar het assortiment? Kijk snel op **Bewustwinkelen.nl**

Shop de nieuwe Wildling herfst- en winter barefoot schoenen!

Het Duitse Wildling maakt eerlijke en duurzame schoenen die je voeten de ruimte geven om vrijuit te bewegen. De minimalistische schoenen worden gemaakt met 100% biologisch katoen, en een wolvilten voering van binnen tot buiten.

Nieuw is het vegan model met hennep-vlas voering, gemaakt om kleine en grote pootjes warm en wild te houden in de koudere dagen.

Om iedereen kennis te laten maken met Wildling schoenen bieden ze nu wereldwijde verzending voor €8,90 (gratis vanaf €200) en de eerste retourzending gratis. Bekijk en bestel ze op **www.wildling.shoes**

10

Sneaky Panda, high-end vegan- sneakerstore

De term VEGAN is een van de snelst groeiende termen in Google. Steeds meer mensen zijn geïnteresseerd in vegan lifestyle. Dit is vooral gestart met voeding die 100% plantaardig is, maar al snel verschoof dit ook naar de fashionindustrie. Vegan footwear was lange tijd alles behalve modieus, terwijl dit een belangrijke factor is als je Vegan mode bij een breed publiek wilt positioneren. Sneaky Panda is echt een trendsetter met modieuze sneakers en schoenen voor de echte veganfans. Lees hieronder het enthousiaste verhaal van Roy, de oprichter van Sneaky Panda.

Hoe is het idee ontstaan voor een online shop met vegan design sneakers?
Als sneakerfanaat ben ik altijd op zoek naar de meest toffe en unieke sneakers. En na de omschakeling van vegetariër naar veganist ben ik ook op zoek gegaan naar kleding die bij mijn levensstijl past.
Het vinden van een paar stijlvolle vegan herensneakers viel echter niet bepaald mee, en naast het feit dat ze volledig vrij moeten zijn van dierlijke producten, vind ik het ook belangrijk dat ze op een eerlijke manier geproduceerd worden. In een productieketen heb je namelijk een gezamenlijke verantwoordelijkheid om tot eerlijke handel te komen.
Tijdens mijn zoektocht naar vegan kleding waren artikelen vaak al uitverkocht. Dus besloot ik zelf een shop te beginnen; Sneaky Panda, 's werelds eerste high-end vegan- sneakerstore voor mannen!

De vegan-markt behoort desalniettemin tot een van de snelst groeiende segmenten: hoe verklaar je dat?
Bijna iedereen wordt opgevoed met het feit dat de dieren er zijn om ons te dienen. Ons te voorzien van vlees, melk, eieren en huiden. Ik merk dat er de laatste jaren steeds meer video's naar buiten worden gebracht die laten zien hoe verschrikkelijk deze dieren leven. Daarnaast is er in de media ook steeds meer aandacht voor een plantaardige levensstijl, het welzijn van de dieren en het klimaat. Het wordt steeds moeilijker om je kop in het zand te blijven steken. Ik ben van mening dat, als we onze ogen zouden openen en ons zouden verdiepen in de gevolgen van deze industrie voor onze planeet, de redenen om een plantaardige levensstijl aan te nemen nogal logisch zijn!

De meeste vegan schoenen wilde je liever niet aan omdat ze er nogal stoffig uitzagen. Hoe voorkom jij dit?
De schoenen in mijn assortiment zijn ontworpen door verschillende toonaangevende designers die bekend staan om hun vernieuwende designs, en innovatieve materialen (denk aan schoenen gemaakt van hout, paddenstoelenleer, gerecycled koffie, afbreekbaar PU, enzovoort). Dit alles met een zo laag mogelijke impact op het milieu. Ook ben ik voorstander van slow-fashion. De materialen die gebruikt worden, moeten voldoen aan de hoogst haalbare kwaliteit zodat mijn klanten er nog jarenlang plezier van hebben. Bovendien hanteer ik het principe: als ik het zelf niet wil dragen, wil ik het ook niet verkopen!

Wie zijn de klanten van Sneaky Panda?
De klanten van Sneaky Panda variëren nogal. Maar over het algemeen is het wel de milieubewuste, stijlvolle man, die waarde hecht aan kwaliteit, design en duurzaamheid.

Lever je ook buiten Nederland?
Sneaky Panda biedt producten wereldwijd aan en levert gratis binnen Nederland. De website is daarom ook te bekijken in het Nederlands én het Engels.

Welke bekende celebrity zou je als gezicht willen van Sneaky Panda?
Op dit moment lopen er al verschillende beroemdheden rond met de schoenen die ik aanbied, zoals Miley Cyrus, Nicki Minaj, Liam Hemsworth, Joaquin Phoenix, Will.i.am, Emma Watson, Bella Hadid en Alan Cumming. Maar wie ik graag als gezicht van Sneaky Panda zou willen is Snoop Dogg. Hij is eigenzinnig, excentriek, creatief, relaxed en trekt zich van niemand iets aan. Bovendien is hij sinds kort helemaal fan van een plantaardige levensstijl! Dit zijn ook precies de eigenschappen die ik met Sneaky Panda wil uitstralen.

Bekijk het assortiment op **www.sneakypanda.nl**

SNEAKY PANDA
HIGH-END NATURAL FOOTWEAR

Fashion met een cleane en tijdloze look, dat is waar EVA D. voor staat.
We gingen in gesprek met Eva Dekker die een duidelijk visie heeft als het gaat om mode lekker eigenwijs! Draagbare collecties die opvallen door hun minimalistische en coole stijl, herkenbaar en draagbaar. Niet ieder seizoen nieuwe dingen kopen, maar genieten van de duurzame details en kwaliteit van een item.

EVA D.

Hoe zou je de collectie van EVA D. omschrijven?
Ik omschrijf mijn collectie, die overigens vernoemd is naar het rebelse nummer van Nina Hagen 'Unbeschreiblich weiblich', als krachtig en tijdloos. De ontwerpen zijn clean en androgyn. Ik houd totaal niet van opsmuk en de meeste ontwerpen zijn door zowel vrouwen als mannen te dragen.

Er wordt heel veel gekocht en snel weer weggegooid. Hoe kijk jij hiernaar als ontwerper?
Ik heb nooit met seizoenscollecties gewerkt, ik maak mode op mijn eigen manier en tempo. In mijn collectie zitten ontwerpen van 10 jaar geleden die nog steeds helemaal van nu zijn. Eigenlijk heb ik een haat/liefde verhouding met modeindustrie. Ik vind niet dat mode moet gaan over sneller en meer. Na elk seizoen is een collectie waardeloos geworden en moet weer plaats maken voor iets heel nieuws. Ik als ontwerper weiger om mijn ontwerpen na een half jaar in de prullenbak te gooien, ik gebruik ze gewoon opnieuw. Voor de retailer is het trouwens toch ook niet te doen, zij investeren telkens in een collectie die na een paar maanden nog maar een fractie waard is. Mode moet weer waarde krijgen net als vroeger. Mijn doel is om kledingstukken te maken die gekoesterd worden en die je helemaal af wil dragen.

Duurzaamheid en Fair fashion zijn termen die je veel tegenkomt in de kledingindustrie. Hoe gaat EVA D. hier mee om?
Duurzaamheid gaat verder dan alleen de stof. Ik investeer veel tijd in ontwerpen van tijdloze kleding die niet aan trends onderhevig zijn zodat je het jaren kunt dragen. Verder werk ik met hoge kwaliteit stoffen waardoor een kledingstuk veel langer meegaat. Natuurlijk ben ik ook altijd op zoek naar duurzame materialen. Productie besteed ik uit in Europa waar eerlijke lonen worden betaald aan de vakmensen in de ateliers.

Heb je een eigen favoriet in je collectie?
Elk nieuw ontwerp is op dat moment mijn favoriet. Omdat ik zo veel tijd steek in het creëren en uitwerken van een ontwerp heb ik er een enorme band mee. Het klinkt misschien gek maar het is toch een beetje m'n kindje.

Draag je alles wat je maakt?
Ik draag altijd mijn eigen kleding, eigenlijk ontwerp ik het voor mijzelf. Als ik het mooi vind en wil dragen dan is een kledingstuk goed. Bovendien is er geen betere manier om de pasvorm en de kwaliteit te testen. Ik ben altijd bezig met het polijsten van mijn ontwerpen.

Naast kleding maak je ook accessoires. Waar moeten we aan denken?
Ik heb een collectie leren tassen ontworpen, geïnspireerd op de alledaagse wegwerp tassen. Denk bijvoorbeeld aan de hemd-tas van de groenteafdeling, maar dan duurzaam.
De tassen zijn behalve mooi strak vorm gegeven ook heel praktisch, je kan er tenminste wat in kwijt. Je kan er jaren mee doen en de tas wordt alleen maar mooier.

www.evadekker.com

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: slapen

Fair of Fake?

Slapen op plastic? Nee, dank je

Overdag denken we na over wat we eten en wat we doen. Is dit witte ciabattabroodje wel zo gezond? Had ik vandaag niet meer moeten bewegen? Maar 's avonds? Dan ploffen we neer op een matras van … plastic. Mmm. Dat kan anders! Kies voor natuurlijke materialen in je slaapkamer. Goed voor je lijf en de wereld. In de test: vijf natuurlijke opties.

Concept & Tekst Sonja van den Heuvel

Wat: Dekbedovertrek
Merk: Kayori
Verkrijgbaar: www.hetecobed.nl
Gemaakt van: biologisch katoen met ingeweven geometrisch design
Prijs: € 129,95 (200 x 220 cm)
Aanrader? Dit gladde, zachte dekbedovertrek voelt heerlijk aan op je huid. Daarbij slaap je zonder zorgen dankzij het GOTS keurmerk dat garandeert dat er tijdens de gehele productie streng toezicht is gehouden op milieubelasting, werkomstandigheden en schadelijke stoffen. Komt bij dat je bed er, dankzij het stralende wit, frisser dan fris uitziet.

Wat: Sprei Myrto, variant: groene bladeren
Merk: Coco-Mat
Verkrijgbaar: in de Coco-Mat winkels en online via www.coco-mat.nl
Gemaakt van: 100% biologisch katoen, met de hand gemaakt en bedrukt met plantaardige verf, geheel volgens de filosofie van dit Griekse merk dat vastbesloten is de beste bedden ter wereld te maken op een zo duurzaam mogelijke manier.
Prijs: € 144,- (160 x 260 cm)
Aanrader? O la, la, wat is dit een tijdloze beauty. Aan beide kanten te gebruiken, dus steeds een andere look voor je slaapkamer. Het sprei voelt heerlijk zacht en warm aan. Gooi hem over je bed en je hele slaapkamer krijgt direct een upgrade richting luxe hotelkamer.

Wat: Vegan Kussen
Merk: Baumberger
Verkrijgbaar: www.hetecobed.nl
Gemaakt van: een gewatteerde hoes van biologisch katoen, gevuld met vlokken van natuurlatex
Prijs: € 78,-
Aanrader? Een fijn kussen voor iedereen die van stevig houdt. De natuurlatex vlokken vormen zich echt naar je hoofd en nek. Door de rits kun je gemakkelijk wat vlokken eruit halen, waardoor je hem precies zo dik of dun kunt maken als je lekker vindt.

Wat: Vilten sloffen
Merk: Glerups
Verkrijgbaar: www.bionorm.nl/glerups
Gemaakt van: 100% schapenwol met een zool van natuurlijk gelooid kalfsleer of een rubberen antislipzool (om even naar buiten te kunnen).
Prijs: € 79,95
Aanrader? Zeker weten! Deze Deense sloffen kosten meer dan de gemiddelde pantoffel, maar ze gaan dan ook jarenlang mee. Daarbij loop je op wolken dankzij de dubbele laag vilt in het voetbed. Schop ze uit net voor het slapengaan en je stapt zeker weten met warme voeten in bed.

Wat: 4-layer bed
Merk: Coco-Mat
Verkrijgbaar: in de Coco-Mat winkels in Arnhem, Rotterdam en Amsterdam, waar een dreamteam samen met jou je ideale bed samenstelt. Of test een bed in de verschillende hotels met Coco-Mat-bedden, zoals blooming Hotel, Morgan&Mees, Hotel De Hallen, Stroom en Uylenhof Hotel in Den Bosch.
Gemaakt van: katoenen bekleding, gevuld met lagen natuurlatex, kokosvezel, paardenhaar, zeegras, ganzendons en puur scheerwol.
Prijs: hangt af van de samenstelling van je bed
Aanrader? Dit is slapen 2.0! Zodra je gaat liggen, vormen de lagen van natuurlatex zich om je lichaam. Tegelijkertijd zorgen de kokosvezels en paardenharen die in de verschillende lagen verwerkt zijn, voor stevigheid op de juiste plaatsen, zodat je lijf echt gedragen en ondersteund wordt.

FAKE – Zo skip je plastic uit je slaapkamer

Veel beddengoed en matrassen worden gemaakt op basis van aardolie, zoals dekbedovertrekken van polyester en matrassen van polyurethaanschuim. Deze laatste is een kunststof uit de familie van de polymeren, waarvan ook autolak, houtlijm, purschuim, latexkleding en schuim voor bijvoorbeeld matrassen wordt gemaakt. Waarom en hoe kies je voor een bed zonder kunststof?

- Over of er nu wel of geen giftige chemicaliën in matrassen van polyurethaanschuim aanwezig zijn, bestaat een hoop onduidelijkheid.
- Alternatieven voor polyurethaanschuim zijn matrassen van natuurlatex, wol, paarden- en kamelenhaar en kokosvezel.
- Natuurlijk beddengoed en pantoffels zijn gemaakt van biologisch katoen, wol, bamboe of linnen.
- De term 'natuurlijk' is bij matrassen niet beschermd. Alleen de vermelding `natuurlijk` is dus geen garantie dat een matras volledig uit natuurlijke materialen bestaat.
- Aardolie is geen hernieuwbaar product, terwijl natuurlatex (gemaakt van sap van de rubberboom) steeds opnieuw getapt kan worden. Hetzelfde geldt voor kokosvezel, paardenhaar en wol.

Verpakkingsvrije winkels

Ken je dat? Dat je al na een paar kooksessies langs de plasticcontainer moet omdat je alwéér een overload aan plasticverpakkingen hebt liggen? Persoonlijk stoor ik mij hier ontzettend aan. Niet aan dat wandelingetje langs de container natuurlijk. Maar aan de kilo's overbodig plastic die achterblijven na het bereiden van een maaltijd. Ik zou dit graag anders zien. En ja, dat kán dan ook. Maar, nog niet in Nederland, helaas. Want in ons landje lijken verpakkingsvrije winkels niet aan te slaan. Maar waarom dan niet? Dat, en meer, lees je in dit artikel. Waarin ik heb uitgezocht wat er allemaal komt kijken bij een verpakkingsvrije winkel.

Door: Katja Zweerus

Awareness

Awareness rondom klimaatverandering en de negatieve impact van plastic hierop groeit. Via social media en andere kanalen sporen mensen elkaar aan om onder andere minder plastic te verbruiken. Dagelijks zie ik foto's op Instagram voorbijkomen van woonwijken die eigenlijk meer weg hebben van een vuilnisbelt, of dieren die verstrikt zijn geraakt in verpakkingen en visnetten. Om nog maar te zwijgen over de kilometers koraalrif die geen adem meer krijgen omdat de steeds dikker wordende plastic laag dit niet langer toelaat. Vreselijk…

Gelukkig lijken we de negatieve impact van wéér zo'n coffee-to-go wegwerpbeker op het klimaat steeds meer in te zien. Elke keer weer vormt zich een voorzichtige glimlach rond mijn mond als ik 's ochtends op het station sta en iemand uit zijn eigen reusable cup zie drinken :)

Plastic aan de top!

Wanneer ik boodschappen doe houd ik altijd in mijn achterhoofd: liever geen plastic. Nou, ik kan je vertellen: dat is een hele opgave. De cherrytomaatjes zijn nog nèt niet per stuk verpakt. Helaas zijn er nog veel te weinig producten zonder verpakking te koop in de supermarkt. Sterker nog, plastic lijkt het meest aanwezige product in supermarkten. Gelukkig zie ik ook dat steeds meer supermarkten en bedrijven het initiatief nemen om gedeeltelijk over te stappen op duurzame verpakkingen. Maar, wat nou als we een stapje verder zouden willen gaan? Ik heb het dan niet over duurzame verpakkingen, maar over geen verpakkingen at all!

Wat blijkt: verpakkingsvrije winkels bestaan al over de hele wereld. Een supertof concept als je het mij vraagt, en hartstikke duurzaam! Boodschappen kunnen doen zonder vervolgens in bergen plastic te verdwijnen, wat wil je nog meer?

Waarom?

Eén van de grootste veroorzakers van de klimaatverandering is de enorme hoeveelheid plasticafval die wij als mens achterlaten op land en in de oceaan. Neem bijvoorbeeld de plastic soep. Dit is een direct gevolg van ons consumptiegedrag en inmiddels een snel groeiend en verbijsterend complex milieuprobleem. Ongeveer 8 miljoen ton plastic komt elk jaar in de oceanen terecht. Elk JAAR. Daar kunnen we toch niet onze ogen voor sluiten? Om die reden zou ik het liefst willen dat alle winkels verpakkingsvrij worden! Plasticafval betekent narigheid. En daar wil ik niet aan bijdragen.

Hoe?

Als ik het heb over een verpakkingsvrije winkel, dan bedoel ik ook écht verpakkingsvrij. Hier ga je dus zelf met je bakje, zakje of tasje naar toe en weeg je precies de hoeveelheden af die je nodig hebt. Wat echt top is, want zo sla je namelijk met je goede bedoelingen twee vliegen in één klap: minder plastic afval, én minder voedselverspilling!

Verpakkingsvrije winkels in Nederland

Toen ik in Amsterdam naar de nieuwe verpakkingsvrije winkel, Little Plant Pantry, ging om boodschappen te doen – en natuurlijk om te ervaren hoe dat nou gaat in zo'n winkel – merkte ik twee dingen op: allereerst hoe anders, dat wil zeggen, hoe móói een winkel eruit kan zien zonder al dat plastic! Nu hebben de eigenaren van Little Plant Pantry ook wel echt hun best gedaan op de winkel, maar wauw. Wát een plaatje. Ik werd zo blij van het plasticloze uitzicht. Ten tweede merkte ik dat boodschappen doen op deze manier wel langer duurt. Je gooit niet zo 1,2,3 alles los in je mandje. Toen ik echter een week later m'n zoveelste wandeling langs de plasticcontainer maakte dacht ik: ja, alles in je mandje gooien gaat snel, maar als je het goed wil doen scheidt je daarna wel je afval en breng je het weg. Ook dat kost tijd.

Waarom slaat het niet aan in Nederland?

Je merkt het wel. Ik vind het concept van de verpakkingsvrije winkels fantastisch. Er is slechts één onoverkomelijk probleem: in Nederland lijken deze winkels het hoofd niet boven water te kunnen houden. Ik heb veel gelezen over verpakkingsvrije winkels in onze buurlanden, waaronder België. Daar zijn de winkels wel erg in trek. In Nederland is dit helaas een heel ander verhaal.

Zo heeft Bag&Buy in Utrecht, toentertijd gevestigd in een drukke en populaire winkelstraat, het niet eens een half jaar volgehouden. Ik weet nog dat ik echt uitkeek naar de opening van deze winkel. Voor ik het wist bleven de schuifdeuren gesloten als ik naar binnen wilde gaan. Hetzelfde gold voor Opgeweckt Noord in Groningen. Ook zij moesten na een aantal maanden de deuren sluiten. Een van de hoofdredenen daarvoor bleek het beperkte assortiment. Deze winkels verkochten voornamelijk producten als rijst, pasta, meel, suiker en noten. Ook oliën en kruiden deden het daar goed. Maar, veel dierlijke producten kunnen zonder verpakking niet hygiënisch bewaard worden. Je kon dus niet in één winkel voor ál je boodschappen terecht. En natuurlijk het feit dat mensen niet van hun gewoonten willen afwijken. Om die reden bleef de Jumbo om de hoek toch populairder.

Toch blijft dan de vraag 'waarom wel in België en niet in Nederland?' staan. Dat blijkt een kwestie van mindset. België is niet voor niets Europees kampioen op het gebied van recyclen. Belgen zijn zich een stuk bewuster van het effect van verpakkingen op het milieu dan Nederlanders. Hoogleraar marketing in Leuven Luk Warlop schreef in de Volkskrant dat het in België hip is als je naar een verpakkingsvrije winkel gaat: 'Belgen laten graag zien dat ze verpakkingsvrij winkelen, zo van: zie eens hoe milieubewust we zijn.' Onder de Nederlanders laat deze mindset nog even op zich wachten.

Ik blijf het jammer vinden dat er in Utrecht geen supermarkt is waar ik verpakkingsvrij boodschappen kan doen. Maar ik blijf positief! Als het in België hip is, dan zal het vast niet lang duren totdat de trend overslaat naar de buren… Tot die tijd probeer ik in ieder geval zo veel mogelijk plastic te vermijden. Doe je mee?

Magnesium: belangrijk voor alle levensprocessen

De zomervakantie ligt alweer een poos achter ons en de drukte van alledag dringt zich weer continue aan. Voelt u zich nu alweer gespannen of gestrest? Futloos? Heeft u behoefte aan meer geestelijke veerkracht. Misschien krijgt u niet voldoende magnesium binnen. Dit mineraal is niet voor niets tot Supplement van het Jaar 2018 gekozen.

Magnesium is een belangrijk mineraal. Het is betrokken bij meer dan driehonderd biochemische functies in ons lichaam. Zo is het betrokken bij de botopbouw, de opbouw van lichaamseiwit en de overdracht van prikkels in zenuwbanen en spieren.

Daarnaast is het belangrijk voor het optimaal functioneren van de spieren, zoals de hartspier.

Waarom krijgen we niet genoeg magnesium binnen?

Hoewel in veel voeding magnesium zit, krijgen we meestal toch niet genoeg via de voeding binnen. Dit hangt onder meer samen met de landbouw. Onze bodem is enorm achteruitgegaan vanwege het gebruik van bestrijdingsmiddelen. Hierdoor bevat onze voeding ook minder mineralen. Een ander aspect is de opname van magnesium. We nemen het minder goed op als we ouder worden. Ook een hoge inname van suiker (frisdrank), veel zuivel en bewerkte voeding werken de opname van dit mineraal tegen. Daarbij wordt geadviseerd om bij de opname van magnesium ook op die van calcium te letten. Door het innemen van extra magnesium kan namelijk een calciumtekort ontstaan. Magnesium uit supplementen wordt bovendien beter opgenomen dan magnesium uit voedingsmiddelen. Dit heeft ermee te maken dat magnesium in onze voeding aan diverse stoffen is gebonden. Hierdoor moet onze spijsvertering hard werken om het magnesium uit voeding op te nemen.

Welk voedingssupplement met magnesium?

We kennen diverse magnesiumverbindingen met een eigen effect. Welk supplement is nu het meest geschikt voor u? Omdat voor de ultieme opname elk mineraal in voeding is gebonden aan een bepaalde stof, is het belangrijk op te letten welke verbinding u kiest. Magnesium malaat is een goed opneembare vorm. Deze vorm combineert de voordelen van het mineraal met de voordelen van appelzuur en draagt onder meer bij aan een normale werking van het zenuwstelsel en de spieren. Magnesium citraat ondersteunt eveneens de spieren. Daarnaast ondersteunt het de mentale prestaties, draagt bij aan sterke botten en helpt bij vermoeidheid. Magnesium bisglycinaat is een magnesiumvorm waarbij het mineraal en twee glycinemoleculen is verbonden. Glycine is een klein aminozuur dat makkelijk kan worden opgenomen. Magnesium bisglycinaat helpt bij het opbouwen van lichaamseiwit en draagt bij aan een goede elektrolytenbalans. Ook wordt hiermee het energieniveau ondersteund. De formule Magnesium Compleet is samengesteld uit vijf vormen van magnesium: magnesium citraat, taurinaat, malaat, glycinaat en aspartaat. Tenslotte kennen we Zee Magnesium. Dit is een magnesiumrijk multimineralen complex dat prima door het lichaam wordt opgenomen. Het wordt uit de schone Ierse wateren gewonnen. Zee magnesium bevat een profiel met unieke sporen. Hierbij werken alle elementen naadloos met elkaar samen.

Kijk voor meer info op **www.vitaminesperpost.nl**

Gezondheidsvoordelen van magnesium en de gevaren van een tekort

In dit artikel lees je over het belang van magnesium, hoe je een tekort opbouwt, waarom dit slecht meetbaar is en wat de voordelen zijn van voldoende magnesium in je lijf. Ook krijg je tips hoe je je magnesium op peil kan houden.

Magnesium in voeding

Wetenschappers hebben aangegeven dat de hoeveelheid magnesium in onze voeding sinds 1950 met 25% tot 80% is afgenomen. Dit is het gevolg van de intensieve landbouw.

Magnesium meten

Om erachter te komen of je voldoende magnesium in je bloed hebt, kun je niet simpelweg een bloedtest doen. Botten en tanden bevatten namelijk de grootste hoeveelheid magnesium. Op het moment dat er een tekort dreigt te ontstaan in het bloed, en er komt te weinig van het mineraal binnen, wordt magnesium uit de botten en tanden gehaald. Hierdoor geeft de magnesiumspiegel in het bloed een slecht beeld over de status van het lichaam.

Door: Sanne Knijn, voedingsdeskundige en auteur van het zwangerschapsboek vitaal van start. www.vitaalvanstart.com

Magnesiumtekort herkennen

Doordat een bloedtest geen goed beeld geeft over de status is het belangrijk dat jij zelf de symptomen van een magnesiumtekort herkent:

- Hoofdpijn
- Futloos/geen energie
- Slecht in slaap komen
- Slecht doorslapen
- Stramme spieren
- Spierpijn en kramp
- Pijnlijke botten en tanden
- Hoge bloeddruk
- Hartritmestoornissen

Oorzaak tekort

Een tekort aan magnesium bouwt zich op door slechte voedingskeuzes én verarming van onze gezonde voeding. Daarnaast verlagen stress, suiker en zuivelproducten het magnesiumniveau in het lichaam. Ook het gebruik van maagzuurremmers leidt tot een magnesiumtekort.

Magnesium aanvullen

Het is zaak om voedzaam te eten. Laat de lege producten staan en start met voeden in plaats van vullen. Wil je specifiek voldoende magnesium binnenkrijgen? Eet dan vooral van de volgende producten: rauwe cacao, noten zoals amandelen, walnoten, paranoten en hazelnoten, havermout, gierst, rogge, kokos, dadels, rozijnen, bananen, abrikozen, perziken, rozenbottels, knoflook, boerenkool, spinazie, koolrabi, spitskool, kelp, zoutwatervis en Keltisch zeezout.

7 voordelen magnesium (evidence based)

1. Magnesium verkleint de kans op diabetes type-2
2. Magnesium verkleint de kans op hart- en vaatziekten
3. Magnesium verkleint de kans op sterfte.
4. Magnesium verkleint de kans op botfracturen.
5. Magnesium kan klachten van een milde depressie verminderen.
6. Magnesium verlaagt de bloeddruk bij personen met een verhoogd risico van hypertensie.
7. Magnesium kan hyperactiviteit bij kinderen verlichten.

Voedingssupplementen

Je kan ervoor kiezen om magnesium uit een kwalitatief goed voedingssupplement te nemen. Let er wel op dat hier geen E-nummer als magnesiumnitraat, magnesiumglutamaat en magnesiumaspartaam in zit.

Goed opneembare vormen van magnesium in supplementen zijn: magnesiumtauraat, magnesiumcitraat en magnesiumbisglycinaat. Daarnaast laat magnesium zich ook goed opnemen via de huid. Zo kun je bijvoorbeeld gebruik maken van magnesiumolie of magnesiumbadzout.

Bananen redden van de prullenbak; deze start-up ziet er wel brood in

Voedselverspilling is hot. Of nou ja, het tegengaan daarvan dan. Stipt bovenaan de lijst van meest weggegooide producten staat de banaan. Ieder jaar worden er namelijk zo'n 75 miljard bananen weggegooid. En daar zag de Amsterdamse bananenbrood startup 'SUNT' wel brood in.

Van stadskeuken naar supermarkt

Bananenbrood is al jaren hip in voedselland. Maar een kant-en-klare variant van 'healthy bananabread' was tot op heden nog niet te vinden. Wat ongeveer een jaar geleden begon als een huis-tuin-en-keuken-project van Laura Hoogland, oprichter van SUNT, is inmiddels uitgegroeid tot het eerste bananenbrood-merk in de schappen van de supermarkt. ''Het idee is ontstaan toen ik net de keuze had gemaakt om zelf te gaan ondernemen, mijn baan op had gezegd en me vervolgens geen raad wist met de plotselinge overvloed aan vrije tijd. Ik besloot gezonde bananenbroden te bakken om niet in de verleiding te komen zakken chips weg te eten op de bank. Toen ik voor de derde keer in een week de trossen overrijpe bananen kwam redden van de prullenbak bij mijn buurtsuper, vroeg de eigenaar mij wat ik in toch met al die bananen deed. Toen ging het balletje rollen." aldus de jonge ondernemer. Een week later lag het door Laura ontwikkelde bananenbrood bij haar buurtsuper in de schappen, de week daarop bij een aantal Amsterdamse horecabedrijven en drie weken later zat ze bij Albert Heijn aan tafel.

Makkelijk & gezond

Bij veel bananentelers wordt al snel zo'n 40% van de bananen om cosmetische redenen afgekeurd. Deze bananen krijgen nu een nieuwe bestemming in het bananenbrood van SUNT. Naast dat het jonge merk met haar bananenbroden voedselverspilling tegengaat, wordt het gemaakt zonder geraffineerde suikers, gluten en lactose. In vergelijking met verschillende ontbijt- en tussendoorrepen, bevat SUNT bananenbrood per 100 gram gemiddeld 40% minder calorieën, 50% minder koolhydraten en 40% minder suiker. ''Veel mensen stellen terecht nieuwe eisen aan verantwoorde voeding. Hierdoor worden veel producten langzamerhand steeds gezonder en voedzamer. En als die producten dan ook nog voedselverspilling tegen gaan, dan kan je er pas écht zorgeloos van genieten!" aldus Hoogland.

Per bananenbrood van 310 gram red je één middelgrote banaan van de prullenbak. Van zo'n bananenbrood kun je de hele week je ontbijt of tussendoortje scoren. Sinds 1 mei zijn de bananenbroden van SUNT verkrijgbaar bij de bakkerij-afdeling van geselecteerde Albert Heijn winkels. Voor meer informatie en verkooppunten: **www.suntfood.com**

In perfecte harmonie met uw huid

Nr.1[1] In biologische hypoallergene cosmetica[2]

LÉA NATURE
LABORATOIRE

EAU THERMALE
JONZAC

JONZAC

- Gecertificeerde biologische cosmetica
- Hypo-allergeen[2]
- Hypergemineraliseerd thermaal bronwater
- Voor alle huidtypen, zelfs de gevoelige huid

ORGANIC COSMETIQUE BIO CHARTE COSMEBIO COSMETIC

JONZAC: EEN ECHTE SOULMATE VOOR DE HUID

eauthermalejonzac.com

Bewustwinkelen.nl

[1] IMS Health - Pharmatrend & Paratrend PEC Frankrijk - Biologische cosmeticamarkt in apotheken en drogisterijen, gereconstitueerd uit een productlijst aangeleverd door Léa Nature - CAM maart 2016 - gebaseerd op volume.
[2] Samengesteld en getest om de kans op allergische reacties tot een minimum te beperken.

GEGARANDEERD VRIJ VAN:
PARAFFINE
PARABENEN
KLEURSTOFFEN
SULFATEN
SYNTHETISCHE PARFUM

BIOLOGISCHE ARGAN OLIE

Argan olie ofwel 'het Marokkaans goud' is een weldaad voor de huid. Hydrateert, helpt vroegtijdige huidveroudering voorkomen en rimpelvorming te vertragen. Optimale verzorging voor littekens en huidstriemen.

EARTH.LINE ARGAN REPAIR SERIE
Voor een stralende, zachte en gezonde huid

Dag & Nachtcrème: vitaliseert, voedt en beschermt de huid.
Body Lotion: hydrateert en verzorgt optimaal, werkt vochtregulerend en maakt de huid zacht en soepel.
Huidolie: voor gezicht en lichaam. Hydrateert en voedt intensief.

- Gecertificeerd natuurlijk
- Biologisch afbreekbaar
- Cruelty & microplastics free
- Vegan

CERTIFIED NATURAL SKINCARE

EARTH·LINE
www.earthline.nl

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

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

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**

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

Over Bijzonder Leuke Plekken

Sommige plekken mag je niet missen. Omdat ze uniek zijn in wat je er kunt zien, doen en beleven. En omdat er bijzondere mensen werken. Hier worden producten met veel liefde gemaakt.

Alle Bijzondere Leuke Plekken zijn locaties waar je een bezoek aan kunt brengen. Het aanbod varieert van een bakkerswinkel met molen in een pittoresk dorpje tot een hippe designwinkel op een oud industrieel terrein. Zowel de locaties als de activiteiten zijn bijzonder en uniek. Er is voor ieder wat wils! Achter elk product zit een verhaal, dat de betrokken medewerkers graag vertellen.

Het doel van Bijzonder Leuke Plekken is om meer bekendheid te geven aan sociale ondernemingen en aan de mensen die er werken.

TIPS VOOR EEN GEZELLIG DAGJE UIT

FIETSROUTES LANGS BIJZONDER LEUKE PLEKKEN

Op **www.bijzonderleukeplekken.nl** staan uitgebreide routebeschrijvingen. We noemen er een paar:

- **Rondje Geluk**

Geluksplekken vertellen een bijzonder verhaal en deze route laat je een stukje geluk beleven. De route gaat o.a. over de Westfriese Omringdijk, de duinen en de Noordzeekust.
Plekken: De Koperen Koning / theehuis en winkel in Tuitjenhorn en kadowinkel Wideloe in Schagen.

- **Rondje Leeghwater 2.0 en Rondje Waterrijk**

Deze routes fiets je 4 meter onder zeeniveau, door de meest unieke droogmakerijen uit de Gouden Eeuw: de Schermer en de Beemster.
Plekken: De Kosterij in Middenbeemster en Koffie en Lekkers in De Rijp / lunchrooms.

- **Rondje Monnickendam, Volendam, Marken**

Het is alsof de tijd hier heeft stil gestaan. Pittoreske dorpjes en stadjes van weleer in een waterrijke omgeving.
Plek: Weeshuis Monnickendam / theeschenkerij en atelier.

Meer routes? Download gratis ons fietsrouteboekje op **bijzonderleukeplekken.nl**

INSPIRERENDE PLEKKEN

Even op adem komen, heerlijk genieten van de mooie natuur. Rust en ruimte.
Genieten van een hapje en drankje, en iets nieuws ontdekken en beleven. Te voet of op de fiets.

Plekken:

- **Natuurboerderij Lindehoeve** in Dalfsen in Overijssel

- **Landgoed Willibrordus** in Heiloo met o.a. restaurant, kwekerij, theetuin, verhalenkamer
- **Landgoed Duin en Bosch** in Bakkum, vlakbij het strand met Restaurant de Oude Keuken en bakkerij Bak'm.

FUNSHOPPEN & GENIETEN

De steden Alkmaar en Hoorn staan bekend om het funshoppen en de leuke horecagelegenheden. Op onze website staan leuke stadswandelingen.

- **Hoorn**

Plekken: Restaurantcafé Ridderikhoff en Pand 12 – kadowinkel.

- **Alkmaar**

Plekken: Fermento-lunchroom en bakkerswinkel, De vrolijke boekenwurm – kinderboekenwinkel, Idee Atelier – kadowinkel, Lef en Co – atelier en kadowinkel.

Meer informatie en tips?

www.bijzonderleukeplekken.nl of volg ons op Facebook en Instagram!

MAIL & WIN

Win een heerlijke eigen gemaakte high tea voor 2 personen, aangeboden door Fermento! Wil je kans maken? Mail dan je gegevens naar bijzonderleukeplekken@debeterewereld.nl

Cosmeticaserie Mistelform Sensible Prozesse

Nieuw: Natuurlijke verzorging met Maretak. Activeert, harmoniseert en vormt een beschermlaag.

Meer informatie over de behandeling in de fluidische oscillator en over de kwaliteit van de nieuwe mistelproducten vindt u op www.sonett.eu/mistelform
Sonett GmbH, Mistelweg 1, 88693 Deggenhausen / Verkrijgbaar in bio-winkels.

BODY LOTIONS • BODY AND MASSAGE OILS

Onderschat: ondervoede ouders

Deel 18 uit de serie "Eerst voeding dan medicijnen" - door orthomoleculair apotheker dr. Gert Schuitemaker

De overheid wil dat uw ouders zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen. Maar door ondervoeding kunnen ze in een negatieve spiraal belanden, waardoor dit onmogelijk wordt. En dit probleem wordt breed onderschat.

Tekst:
Gert Schuitemaker,
orthomoleculair apotheker

Behoort u ook tot de mensen met een vergrijzende ouder die nog zelfstandig woont? Dat kan zomaar, want deze groep groeit snel. Wellicht houdt u een oogje in het zeil, of bent u zelfs mantelzorger. Maar wees alert, het is een sluipmoordenaar!
U denkt dat als er sprake van ondervoeding is dat de huisarts dat wel opmerkt, want die ziet haar regelmatig. Maar daar is de huisarts niet van, in veel gevallen. 'Ondervoeding komt veel voor, maar de huisarts herkent deze in bijna de helft van de gevallen niet tijdig', meldde het tijdschrift Huisarts & Wetenschap in 2016. Meestal is het ondervoeding door overvoeding, namelijk door voedsel vol calorieën, maar zonder de broodnodige vitamines, mineralen en vezels. Obesitas (vetzucht) lijkt veel vaker voor te komen dan ondervoeding. Nou, niet helemaal. Huisarts & Wetenschap: 'In Groot-Brittannië bedragen de kosten van obesitas voor maatschappij en gezondheidszorg naar schatting 3,5 miljard pond per jaar, maar die van ondervoeding meer dan het dubbele: 7,3 miljard pond per jaar.

De huisarts is er dus niet van, maar misschien de diëtist? Maar ook die is er niet van, in veel gevallen. We weten dit dankzij diëtist dr. Lies ter Beek, die verleden jaar promoveerde aan de Rijksuniversiteit Groningen. Om meer inzicht te krijgen in het kennisniveau van diëtisten, hield Ter Beek een peiling onder 369 diëtisten in België, Noorwegen, Zweden en Nederland. Hiervan waren er 69 in ons land werkzaam.
Hen werd onder andere gevraagd om bij drie casussen aan te geven of sprake was van hongeren, cachexie (extreme magerheid, vooral bij chronische ziekten) of sarcopenie (leeftijdgerelateerde afname van spierkracht en spiermassa). Van de deelnemers kon 31% het onderscheid maken tussen deze verschillende fenomenen. Slechts 13% van de ondervraagde diëtisten had beide opdrachten goed: in België scoorde 6% een voldoende, in Zweden 21% en in zowel Nederland als Noorwegen was dit 16%.

In ziekenhuizen loopt Nederland qua screening voorop en hebben we zelfs een voorbeeldfunctie voor andere landen. Maar ondervoeding ontstaat vaak in de periode voor een ziekenhuisopname: 10 tot 45% van de patiënten komt al ondervoed het ziekenhuis binnen en dan ben je eigenlijk al te laat. Als diëtist in het ziekenhuis kun je ondervoeding niet even oplossen in de korte tijd dat patiënten opgenomen zijn, terwijl ze daarbij dan ook vaak nog een operatie of intensieve behandeling moeten ondergaan. Het is belangrijk dat de eerste lijn die verantwoordelijkheid oppakt. (..) Ondervoeding voorkomen is veel (kosten)effectiever dan ondervoeding behandelen.'

Maar ja, als de 'eerste lijn' (lees: huisarts, diëtist enz.) nog niet zo ver is, wie pakt het dan op?
Niemand, tenzij u het zélf doet. Met andere woorden: 'Neem uw gezondheid in eigen hand, en ook die van uw bejaarde ouder'. Het is niet anders. Verdiep uzelf in gezonde voeding!

Gratis nieuwsbrief van Fit met Voeding?
www.fitmetvoeding.nl

Hardnekkige misverstanden over duurzame landbouw (2)

Column

In mijn vorige column over hardnekkige mythes en misverstanden, had ik het over de onzin van het binnenhouden van koeien voor het klimaat. (zie www.stichtingdemeter.nl/blog/9/hardnekkige-misverstanden-over-duurzame-landbouw-1) Nu over het veel herhaalde mantra dat biologische voeding niet gezonder zou zijn, over technologische sprookjes en dat inzet op biologische landbouw de oplossing van het wereldvoedselvraagstuk in de weg zou staan.

Eerst de gezondheidskwestie. Als iemand me kan uitleggen hoe het bestrijden van onkruid en insecten met chemische middelen een gezonde aanpak is, dan hoor ik het graag. De enige echt duurzame weg is investeren in bodemvruchtbaarheid en biodiversiteit om ziekten en plagen te beheersen en de kracht van de natuur te benutten. Dat zorgt voor een gezond systeem wat schoon water, frisse lucht, schone aarde en vitale voeding kan verzorgen. De basis voor een leefbaar milieu. Maar 'gezondheid' wordt vaak versmald tot het eindproduct. Kun je daar bewijzen dat het directe gezondheidseffecten heeft aan de hand van inhoudsstoffen. Voor dat laatste zijn tal van aanwijzingen, maar er is nog weinig onderzoek gedaan. Voor nu kunnen we vaststellen dat er geen restanten op zitten van stoffen die we immers afweren. En vooral over de cocktails van toxische stoffen die we - in weliswaar lage doseringen- binnenkrijgen zijn veel zorgen, vooral voor opgroeiende kinderen. De voedingsmiddelenindustrie verdient aan bewerkt voedsel, gemaakt van zo goedkoop mogelijke grondstoffen, niet aan onbespoten sla. Follow the money. Maar laten we vooral begrijpen dat gezondheid een veel breder begrip is en dat we alleen gezond kunnen blijven in een schoon milieu. Misschien dat we meer 'technologisch' schone kasproductie zullen krijgen, maar die produceren met komkommers en tomaten vooral water en weinig nutriëntrijke en calorierijke gewassen, die zullen toch uit de volle grond moeten blijven komen.
En dan het wereldvoedselvraagstuk. Dat heeft niets te maken met opvoeren van productie in ons land. Sterker nog, dat werkt averechts. Het gaat erom dat een Afrikaanse boer van 2 ton naar 4 ton per hectare opbrengst gaat en niet dat wij nog meer dan 8 ton per hectare gaan produceren om daarmee vervolgens de markten in ontwikkelingslanden te overspoelen. Hetzelfde geldt voor onze plofkippen en intensieve veehouderij. Daar zijn kunstgrepen voor nodig, met grootscheepse inzet van fossiele brandstoffen. Minder vlees produceren (en dus veel minder importeren van diervoeder) en eten, minder verspilling en juist extensiveren in ons land, schept ruimte voor ontwikkeling van landbouw elders, waar de monden gevoed moeten worden. Voor landen met voedseltekorten gaat het vooral over verbetering van de positie van vrouwen, van de infrastructuur en hulp aan kleine boeren met kennis over bodemvruchtbaarheid en kredieten voor investeringen in zaden, bemesting en gereedschappen. Heel belangrijk daarbij is ook dat armere landen de ruimte krijgen om hun eigen markt te beschermen met importheffingen. Zodat keuzes gemaakt kunnen worden vanuit de ecologische en sociale context in plaats van vanuit de lobby van multinationals in zaden en chemie.
Onze biologische en biodynamische boeren halen opbrengsten die hoog genoeg zijn om met een meer op plantaardig dieet in Europa helemaal over te kunnen schakelen, voedselzekerheid te garanderen en ook nog bij te dragen aan behoud van biodiversiteit en opslag van koolstof in de bodems. Het gezond en duurzaam voeden van 'stadstuin' Nederland met behoud van natuur en landschap is de belangrijkste uitdaging en zorgt voor verschuiving van een aandeelhouderseconomie van multinationals naar directe belangen van boeren en burgers in eigen land.

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 snavels 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-verwante veredelingstechniek die binnen de biologische normen wel| is toegestaan)

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

demeter

Advertentie

8 Duurzame bespaartips

TONZON

Bestel vandaag nog op **www.tonzon.nl**

Voor meer informatie: tonzon.nl/iedereendoetwat. Betaal veilig online met iDEAL

CV-KETEL OPTIMALISERINGSPAKKET

Combinatie pakket bestaande uit:

1 pakket HR-Ketelfolie met magneettape a € 9,95

1 pakket HR-Radiatorfolie, 50 cm breed, 7,5 m lang incl tape a € 17,24

1 pakket HR-Bandagefolie, 12,5 cm breed, 12 m lang a € 4,95

1 pakket a 20 supermagneetjes a € 5,99

Normaal € 38,13

Nu voor € 33,13

TONZON HR-Bandagefolie

Pakket 12,5cm x 50m.

Beperkt de uitstraling van warmte van geïsoleerde CV-buizen en warmwaterleidingen.

Bij 25% overlap voldoende op 5 m² te omwikkelen. Dit is circa 30 m buis, dikte 5 cm.

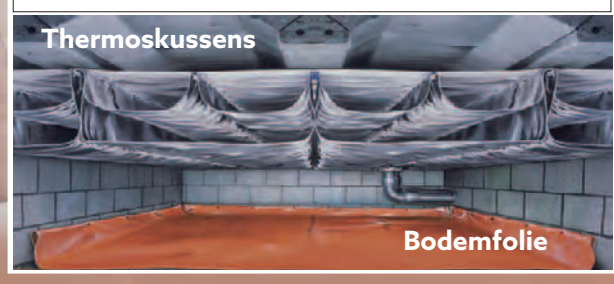
€ 13,85

TONZON HR-Radiatorfolie

Radiatorfolie Pakket 50cm x 7,5m met 15 m warmte-bestendige tape. Doet onzichtbaar zijn werk achter op de radiator.

€ 17,25

IEDEREEN DOET *WAT.*



TONZON HR-Ketelfolie

Een speciale TONZON folie voor het afschermen van CV-ketels. 100 cm breed, 160 cm lang inclusief 30 cm zelfklevende magneettape ook te gebruiken voor (close in) boilers tot 80 liter

€ 9,95

WARMTEPANEEL 700 W

Voorzien van TONZON-isolatie voor een betere opbrengst. Afmetingen 595 mm x 1195 mm

Voor bevestiging tegen de wand of plafond, past ook in standaard systeemplafonds. Vermogen: maximaal 700 Watt.

€ 299,50

TONZON Luxe Radiatorfolie

Luxe Radiatorfolie, op rol, 1m x 5m

te bevestigen met warmtebestendige dubbelzijdige plak-band of met supermagneetjes. Ook te gebruiken als zonwerende folie, in een rolgordijn met bijvoorbeeld stukjes klittenband.

€ 38,24

TONZON Warmtepads

Setje 6 stuks: 2 hand- 2 voet- en 2 bilwarmers

TONZON warmtepads kun je beschouwen als warmte accu's. Door ze een tijdje in zacht kokend water te leggen, smelt het zout dat in het zakje zit. Daarbij wordt veel warmte opgenomen. Deze warmte kun je er weer uithalen wanneer je het zout laat kristalliseren. Er zijn drie formaten met 50, 100 en 200 gram inhoud.

€ 9,95

Vanaf 9 september 2019 start Nederland met "Iedereen doet WAT"

Iedereen doet WAT

We staan voor een enorme transitie in Nederland. Om de opwarming van de aarde tegen te gaan en onze wereld leefbaar te houden, moeten we ons aanpassen. De manier waarop wij ons vervoeren, onze huizen verwarmen en ons geld verdienen zal moeten verduurzamen. Met de campagne Iedereen doet WAT wil de overheid samen met vele partners vooral veel concrete tips geven over hoe iedereen zijn of haar persoonlijke leven duurzamer kan maken.

Subsidie woningisolatie weer terug

Vanaf 2 september kun je weer met terugwerkende kracht tot 15 augustus 2019 subsidie aanvragen voor woningisolatie. Een voorwaarde is wel dat je tegelijk 2 grote isolatiemaatregelen (dak, muur, vloer en/of ramen) moet nemen om voor de subsidie in aanmerking te komen.

"Per woning is het mogelijk om tot €10.000 subsidie te krijgen. Zo kunnen woningeigenaren ongeveer 20% van de kosten gesubsidieerd krijgen."

De subsidie voor vloerisolatie is daarbij met 40% verhoogd van € 5,- naar € 7,- per m². Dat betekent dat een subsidie van € 350,- voor een standaardwoning van 50 m² mogelijk is. Deze subsidie mag worden gecombineerd met andere subsidieregelingen. Op de website **www.energiesubsidiewijzer.nl** kunt u bekijken welke andere subsidieregelingen er zijn en of er goedkope leningen zijn.

De Subsidieregeling Energiebesparing Eigen Huis (SEEH) kun je aanvragen via **www.rvo.nl/seeh**

Tips voor snelle winst

Zet de automatische comfort-stand van uw cv-ketel uit. De meeste cv-ketels hebben een comfort-stand voor warm kraanwater. Er wordt dan dag en nacht een voorraadje water of een verwarmingsplaat op temperatuur gehouden, zodat u niet lang op warm water uit de kraan hoeft te wachten. Dit warm houden kost echter zo'n € 50,- per jaar.

Kijk eens in de gebruiksaanwijzing of er een eco-stand op uw cv-ketel zit. Met deze eco-stand wordt het water pas verwarmd wanneer u de kraan opendraait. Zo zal het na een nacht slapen iets langer duren voor de warme kraan heet wordt. Maar voor het milieu én je portemonnee is dat ruimschoots te verkiezen boven extra gasverbruik.

Monitor je energieverbruik

Is bij jou al een slimme meter geïnstalleerd? Hiermee kan jouw energieleverancier je energieverbruik uitlezen, zodat jij niet meer elk jaar de meterstanden hoeft door te geven. Ook geven de meeste leveranciers een 2-maandelijks overzicht van je verbruik. Maar dit kun je ook zelf uitlezen!

Om jouw energieverbruik nog beter in de gaten te houden, kun je een energieverbruiksmanager aanschaffen die je aan je slimme meter kunt koppelen. Een verbruiksmanager toont je elektriciteitsverbruik (stroomverbruik), je gasverbruik of allebei. Zo kun je jouw verbruik nog nauwkeuriger volgen. En als je weet waar je gas of stroom aan opgaat, kun je gerichter en eenvoudiger energie besparen.
Ook zijn er online oplossingen voor, zoals **www.slimmemeterportal.nl**, waarmee je gratis je verbruik kan meten.

Wil jij ook WAT doen? Kijk dan op **iedereendoetwat.nl**

IEDEREEN DOET WAT
WAT.
IEDEREENDOETWAT.NL

TONZONdoetWAT zonder verzendkosten

TONZON is een van de klimaatpartners van de overheid. De bijdrage van dit bedrijf aan de campagne is een tijdelijke actie waarbij diverse energiebesparende producten zonder verzendkosten worden verstuurd. Met de code 'tonzondoetwat' kun je bepaalde producten in de webshop bestellen die vervolgens zonder verzendkosten worden verstuurd. Het gaat om producten die door de brievenbus passen. Je moet daarbij denken aan:

TONZON HR-folies

HR-Radiatorfolie die onzichtbaar zijn werk doet op de achterzijde van de radiator.
HR-Bandagefolie die om geïsoleerde buizen wordt gewikkeld en de warmtestraling wegneemt.
HR-ketelfolie die de uitstraling wegneemt van de CV-ketel waardoor het stookhok minder wordt opgewarmd. Deze folie is ook te gebruiken om een close-in boiler of gewone boiler in te pakken.

Daarmee is bij een close-in boiler een besparing gemeten van 100 kWh op jaar basis.
Deze producten worden ook aangeboden in een voordelige combinatie wat het CV-optimaliseringspakket wordt genoemd. Al deze producten gelden als zeer klimaatefficiënt omdat de energie die nodig is voor grondstof, fabricage, verpakken, transport en applicatie al binnen enkele winterdagen is terugverdiend.

Warmtepads

TONZON heeft het assortiment uitgebreid met warmtepads. Die kunnen worden beschouwd als warmtebatterijen. Door ze zachtjes aan de kook te brengen, smelt het zout. Daarbij wordt veel warmte opgenomen. Deze warmte kun je op ieder moment weer vrij laten komen door een metalen schijfje enkele keren te knikken. Ze zijn er in drie formaten. De handwarmer is een kleine ronde die je in je handschoenen kunt stoppen. De voetwarmer is ovaal en kan twee keer meer warmte bevatten. Deze kun je in je pantoffels stoppen. De grote bilwarmer kun je gebruiken als kruikje in je bed.
Ze zijn los verkrijgbaar en in een set met 2 handwarmers, 2 voetwarmers en 2 bilwarmers. Deze warmtebatterijen zijn ideaal voor mensen die kouwelijk zijn aangelegd, voor reumapatiënten en demente personen die vaak koude handen hebben. Ze worden ook gebruikt door mensen die wat spartaanser willen wonen. Waarom een hele woning verwarmen als je alleen jezelf warm wilt houden? Door een lagere binnentemperatuur aan te houden kun je veel gas besparen. Daarom vallen deze warmtepads ook onder de energiebesparende producten en worden dus met dezelfde kortingscode **tonzondoetwat** zonder verzendkosten opgestuurd.

Infraroodpanelen

Niet onder de actie vallen producten die niet door de brievenbus kunnen zoals de infraroodpanelen. TONZON heeft al een robuust paneel van 700 Watt voor slechts € 299,50. Inclusief verzendkosten komt dit neer op € 314,25. De panelen worden aan de voorkant zeer snel warm omdat aan de achterkant vrijwel geen warmte verloren gaat. Ze zijn ideaal voor plekken waar maar korte tijd warmte nodig is en voor mensen met zonnepanelen, die stroom overhouden.

Je vindt alle producten in de webshop van **www.tonzon.nl**

TONZON

Zo bezoek je olifanten in Thailand op een duurzame manier

Steeds meer Nederlanders brengen hun vakantie door in Thailand. Heel begrijpelijk, want Thailand is een fantastisch en veelzijdig vakantieland. Het is een land, waar je kunt genieten van de allermooiste eilanden en stranden en het heeft een prachtig mooie natuur. Daarbij kun je op iedere hoek van de straat heerlijk eten en is het ook nog eens een land dat super betaalbaar is en waar je makkelijk en veilig doorheen kunt reizen. Kortom Thailand is fantastisch!

Tekst en foto's: Sigrid van My Travel Secret

De keerzijde van de medaille

De opkomst van het toerisme in Thailand brengt helaas ook nadelige effecten met zich mee, met name voor de natuur. Sommige populaire eilanden zoals Koh Phi Phi hebben inmiddels te maken met overtoerisme. Zo heeft de Thaise overheid moeten ingrijpen, door het populaire strand bij Maya Bay, beter bekend als hét strand uit de film The Beach, voor onbepaalde tijd te sluiten. Dit strand werd dagelijks door duizenden toeristen bezocht, met als gevolg grote schade aan het ecosysteem. Door het strand te sluiten hopen ze dat de natuur zich weer herstelt. Hopelijk is het daarvoor niet te laat.

Uitbuiting van olifanten

Een ander probleem is de uitbuiting van wilde dieren voor de toeristische industrie en dan met name olifanten. Steeds vaker komen er op social media berichten voorbij van reizigers die samen met een olifant op de foto staan. De foto's zien er fantastisch uit, maar helaas is de waarheid achter de foto minder leuk.

De meeste mensen zijn zich er tegenwoordig wel van bewust dat olifantenritjes echt niet meer kunnen. De martelingen die daaraan vooraf gaan zijn onacceptabel en daarbij hebben olifanten een zwakke rug, waardoor ze helemaal niet geschikt zijn om zware dingen te tillen. Dit laatste is misschien moeilijk te geloven, omdat het zulke krachtige en imposante dieren zijn, maar schijn bedriegt.

De afgelopen jaren lijken de olifanten opvangcentra als paddenstoelen uit de grond te schieten. Opvangcentra die olifanten de kans geven om aan de olifantenritjes te kunnen ontsnappen en die toeristen de kans te geven om deze olifanten eens goed te vertroetelen. Een win-win situatie zou je zeggen, of toch niet?

Thailand is een fantastisch en veelzijdig vakantieland

Olifanten voeren of wassen

Helaas is het zo, dat lang niet alle olifanten opvangcentra het goed voor hebben met de dieren. Voor hen staat het vermaak van toeristen boven het welzijn van de dieren, terwijl het juist andersom zou moeten zijn. Voor een olifant is het zeer stressvol om de hele dag omringd te worden door mensen en te worden belemmerd in zijn of haar vrijheid. Het blijven wilde dieren en ondanks dat deze dieren door omstandigheden afhankelijk zijn van mensen hebben ze bijvoorbeeld helemaal geen hulp nodig bij het wassen of eten, dat kunnen ze prima zelf.

Een olifanten opvangcentrum, dat zich "duurzaam" of "diervriendelijk" noemt, klinkt betrouwbaar en verantwoord. Je verwacht dat dit soort plekken het goed voor hebben met de dieren, terwijl dit helaas niet altijd zo is.

Diervriendelijke opvangcentra voor olifanten

Gelukkig zijn er in Thailand steeds meer diervriendelijke olifanten opvangcentra te vinden. Een goede en verantwoorde plek herken je ten eerste aan een "hands off" beleid. Geen fysiek contact met de dieren door bezoekers. Ook worden bezoekers op gepaste afstand van de dieren gehouden, zodat ze niet belemmerd worden in hun vrijheid. Om je te helpen heeft World Animal Protection een lijst opgesteld met daarop alle diervriendelijke olifantenopvangcentra in zuidoost-Azië en dus ook Thailand. Deze lijst wordt gelukkig steeds langer.

De beste plek om olifanten te zien in Thailand

Uiteindelijk kan er niet één opvangcentra tippen aan de ervaring om deze prachtige dieren in hun natuurlijke leefomgeving te zien. Thailand is één van de beste plekken in zuidoost-Azië is om olifanten in het wild te spotten. De beste plek om dit zelf te ervaren is Kui Buri National Park in de Prachuap Khiri Khan provincie. Hier heb je een kans van meer dan 90% om wilde olifanten tegen te komen.
Iets dichterbij Bangkok ligt het Khao Yai National Park. Dit is een populair national park, dan makkelijk bereikbaar is. Ook hier is de kans groot om wilde olifanten te zien. Het is een ervaring die je voor altijd bij zal blijven.

Ook olifanten zien in Thailand?

Wil jij ook op reis naar Thailand en wil je zo duurzaam mogelijk reizen? Dan ben je bij reisorganisatie Better Places aan het juiste adres. Reisexpert Seb, die al jaren in Thailand woont, helpt je graag met het samenstellen van jouw unieke droomreis, 100% op maat. Het mooie is dat Better Places de CO2 uitstoot van jouw hele reis in kaart brengt en dit compenseert. Zo kun jij met een gerust hart op reis.

www.betterplaces.nl

Woordzoeker

Kun jij alle verborgen woorden vinden in deze woordzoeker?

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

- PLANT
- RECEPT
- CONSUMENT
- VOEDINGSSTOFFEN
- FAIRTRADE
- BIOLOGISCH
- BEWUST
- EERLIJK
- GEZOND
- VITAMINE
- TANDPASTA
- VAKANTIE
- HOOIKOORTS
- DUURZAAM
- WATER
- VEGAN
- MAALTIJD
- ENERGIEBRON

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.

MAIL & WIN

Wil jij kans maken op 1 van de 10 unieke pakketjes voedingssupplementen? Stuur dan een email met je motivatie en je adresgegevens naar Synofit@debeterewereld.nl

* Mail & Win-acties

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

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

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

De uiterste datum voor het inzenden is 30 november 2019

de betere wereld
enjoy & do good

Team De Betere Wereld

Almar Fernhout	Hoofdredacteur	almar@debeterewereld.nl
Nanny Schutte	Redactie	nanny@debeterewereld.nl
Tijl Claassen	Accountmanager	tijl@debeterewereld.nl
Robin Roegiers	Accountmanager	robin@debeterewereld.nl
Brandon Wouters	Accountmanager	brandon@debeterewereld.nl

Aan dit nummer werkten onder andere mee:
Gert Schuitemaker, Sonja van den Heuvel, Danielle Grondman

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

Verkrijgbaar bij:

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

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

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

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

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 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 voor meer informatie.

Quooker®