de betere wereld

enjoy & do good

NUMMER 6 2019 - WWW.DEBETEREWERELD.NL

DE LAATSTE TIPS EN TRENDS VOOR EEN BEWUSTE HEALTHY LIFESTYLE!

GIMBER 3
Heerlijk en veelzijdig

SO VEGAN SO FINE 5
De lekkerste chocoladepasta's

LAVERA 7
Natuurlijke sheetmasker

TONZON 14
Vloerisolatie

Zalf met enzymrijke honing bij luieruitslag

DermagiQ Skin is een, wetenschappelijk ontwikkelde, intensieve huidverzorging gemaakt op basis van enzymrijke honing. De natuurlijke antioxidanten in deze honing werken ontstekingsremmend. De lage pH herstelt de zuurgraad en in combinatie met het enzym glucose-oxidase en honingsuikers werkt het wondhelend. DermagiQ Skin is een bewezen fijne zalf voor eczeem, psoriasis en andere huidirritaties. Maar is deze zalf ook geschikt voor babybilletjes?

Onlangs heeft een testpanel, met jonge kinderen, DermagiQ Skin gesmeerd, onderzocht en beoordeeld. Ruim 90% van alle testers zijn tevreden of zeer tevreden.

Maar waarover zijn de testers zo tevreden? Wat maakt DermagiQ Skin een geschikte zalf bij luieruitslag?
Lees verder op pagina 13.

ZEROWater

Met het unieke 5 traps filter van ZeroWater filter je maar liefst 99% van de opgeloste vaste stoffen uit kraanwater. Dat is bijna 50% meer dan andere merken.

Ga naar www.debeterewereld.nl en ontvang **20% korting** op een ZEROWater waterfilter.

Het jaar zit er alweer bijna op. Wat is dat snel gegaan!

Mooi om te zien dat steeds meer mensen gezonde en duurzame keuzes maken. Biologisch is steeds breder verkrijgbaar zowel in de supermarkt, speciaalzaak en horeca, en Vegan is hard aan het groeien. Er zijn zelfs coole vegan sneakers te koop via o.a. sneakypanda.nl.

Ook dit jaar zijn er weer aantal spelers van het eerste uur overgenomen door multinationals. Denk aan de Vegetarische Slager, nu eigendom van Unilever, en groen energiebedrijf VandeBron, nu Essent. Veel voor- en tegenstanders, maar schaal is nodig om scherpe prijzen te kunnen bieden en de meeste van ons kiezen nog met de portemonnee.
Verder zijn er ook grote stappen voorwaarts gemaakt op het gebied van elektrisch rijden en fair fashion. Mooie mode kan gewoon eerlijk geproduceerd worden en ziet er steeds beter uit. Mensen kiezen vaak ook voor een Tesla vanwege de looks en de subsidie…
Bij deze wil ik onze lezers, adverteerders , distributiepunten en alle medewerkers bedanken!
Voor iedereen een gezond en liefdevol 2020!

Almar Fernhout, Founder

ZEROWater waterfilter

Met het unieke 5 traps filter van ZeroWater filter je maar liefst 99% van de opgeloste vaste stoffen uit kraanwater. Dat is bijna 50% meer dan andere merken.

De voordelen van het ZeroWater filtersysteem op een rij:
100% zuiver water:
Filtert de schadelijke stoffen lood, chloor, kalk, glysofaat en fluoride uit kraanwater
Beter voor het mileu:
Geen onnodig gebruik van plastic flessen bronwater
Het beste voor je kind:
Voor ongeborenen, zuigelingen en jonge kinderen is blootstelling aan lood gevaarlijk
Betere smaak:
Optimaal gezuiverd water zorgt voor een betere smaak van o.a. koffie en thee.

Ga naar www.debeterewereld.nl en ontvang 20% korting!

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.

Gimber: heerlijk en veelzijdig

Gember is al zo oud als de weg naar Rome. Door de eeuwen heen wordt gember geroemd om haar heilzame eigenschappen. Ontstekingsremmend, goed voor de nachtrust en spijsvertering. Wat velen niet weten, is dat je er naast thee, veel meer lekkere dranken mee kunt maken. Gimber heeft een zuiver concentraat op de markt gebracht die breed toepasbaar is. Ook nog eens stijlvol verpakt in een dikke glazen fles. Een mooi kado om te krijgen en te geven!

Door Almar Fernhout

Gember wordt al eeuwen gezien als geneeskrachtig en gezond. Hoe zit dit precies?
Gember wordt al sinds mensenheugenis gebruikt in de geneeskunde. Men is niet zeker over de oorsprong van de plant, maar gaat ervan uit dat de gemberplant voor het eerst werd gecultiveerd in India. Van hieruit werd het wereldwijd verspreid en vervoerd. Net zoals haar zusje kurkuma heeft gember vele geneeskrachtige werkingen. Deze kracht komt voort uit de gingerol dat de plant bevat. Gingerol is bekend vanwege haar anti-inflammatoire en antibacteriële aspecten. Het is ontstekingsremmend, goed voor de spijsvertering, verlaagt het cholesterolgehalte en nog zo veel meer. Kortom een echt natuurlijk wondermiddel!

Hoe is het idee ontstaan voor GIMBER?
Als kunstenaar en animatieproducent was Dimitri's wekelijkse dosis evenementen behoorlijk hoog. Bij alle sociale bijeenkomsten die hij bijwoonde, was de keuze aan dranken altijd dezelfde. Op een gegeven moment ontwikkelde hij ernstige gezondheidsproblemen en alleen al het idee om naar een ander sociaal evenement te gaan en hoofdpijn te krijgen van de slechte wijn of een overdosis suiker van de gebruikelijke frisdranken, maakte hem nog zieker.
Daarom ging Dimitri op zoek naar een drankje dat hem kon doen watertanden zonder hem duizilig te maken. Omdat hij er geen vond, besloot hij er een te maken. Als een echte Willy Wonka (zonder al de kinderen) begon hij te experimenteren met verschillende combinaties en ingrediënten. En toen, plots, was het daar: een fantastisch bevredigende drank, die alles had waar hij op gehoopt had. Gezond, alcoholvrij maar toch met pit en lekker. Een drank die later de naam zou krijgen: "GIMBER". De naam komt voort uit de 3 talen die hij thuis spreekt: Frans (gingembre), Nederlands (gember) en Engels (ginger).

GIMBER heeft karakter en vele toepassingen. Wat kun je er allemaal mee?
GIMBER is niet enkel een drankje. Het is een concentraat dat op enorm veel verschillende manieren gebruikt kan worden. Uiteraard kan je het drinken: puur, met bruiswater of in fantastische mocktails en cocktails. Ook warm (gewoon aangelengd met warm water of in thee) is GIMBER overheerlijk. En zelfs in de keuken kan je er leuke dingen mee doen! Zo kan GIMBER ook gebruikt worden in allerlei verschillende gerechten zoals koekjes en cakes, als marinade of als dressing in salades. Op onze website en social media staan al verschillende recepten om uit te proberen, maar ook experimenteren kan en is zeker aan te raden!

Waarom hebben jullie gekozen voor organic?
Bij GIMBER zijn we van mening dat in 2019 al dan niet voor organic gaan eigenlijk geen vraag meer is. Iedereen neemt zijn verantwoordelijkheid op, zowel voor de omgeving als voor zichzelf. Er is een enorme evolutie naar biologisch produceren en leven, en wij willen deel uitmaken van deze (r)evolutie. Bewuster, meer gebalaceerd leven, daar gaan we voor!
PS: de helft van het team is vegan ;-)

Het design van de fles is "spot on". Hebben jullie speciaal voor glas gekozen?
Wij hebben inderdaad speciaal gekozen voor glas omwille van de duurzaamheid. Het is goed recycleerbaar en de mooie flessen kunnen na gebruik nog gemakkelijk dienen voor andere dingen, bijvoorbeeld als waterfles op tafel of als decoratie met lichtjes erin, om rijst of andere voedingsmiddelen in te bewaren, enz... Wij zijn van mening dat alcoholvrij niet hoeft in te boeten in design. Een mooie fles hoort nu eenmaal bij een goed drankje dat je fier op tafel wil zetten. Daarnaast hebben we speciaal gekozen om GIMBER te verspreiden als concentraat, zo hoef je geen 30 flessen mee te sleuren.

Waar is GIMBER verkrijgbaarhoreca?
GIMBER is te koop in de mooiste conceptstores, delicatesse en bio-winkels. Ook meer en meer horeca zaken zetten GIMBER op de kaart.

Wat zijn de plannen voor 2020?
In 2020 willen we vooral verder groeien! We zijn een jong bedrijf in volle groei met de droom om onze visie en product zo breed mogelijk te verspreiden. De bedoeling is dus om in 2020 verder internationaal door te breken. Met betrekking tot eventuele extra smaken blijven we testen en zouden we uiteraard in de toekomst graag ons assortiment willen uitbreiden. Voorlopig blijven we echter nog bij ons kernproduct: de GIMBER zoals iedereen hem kent. We werken op dat vlak wat omgekeerd als de meesten, daar zijn we van bewust: in plaats van range extensions te doen, willen wij graag de creativiteit van onze klanten stimuleren om met GIMBER zoveel mogelijk te gaan experimenteren.

Binnenkort verkrijgbaar bij Ekoplaza
gimber.be

PUUR Rineke

GRAAN- EN ONTBIJTPRODUCTEN

100% voedingswaarde, verder niks.

Honderd procent voedingswaarde in kant-en-klare producten, en verder niks. Is dat mogelijk? Rineke Dijkinga bewijst met PUUR Rineke dat het kan. De vraag naar kant-en-klare havermuesli - een populair recept uit haar eerste boek - zorgde voor het eerste PUUR Rineke product in 2014. Puur Rineke staat voor puur, (h)eerlijk, biologisch en duurzaam voedsel. 100% voedingswaarde, verder niks! Alle Puur Rineke graan- en ontbijtproducten zijn uiteraard vrij van toegevoegde suikers.

HAVER MUESLI

Rijk aan vezels en bron van eiwitten. Samen met wat kwark en vers fruit de basis voor een compleet en lekker ontbijt. Ook ideaal als lunch. Maak er ook eens heerlijke mueslirepen, koekjes of muffins van.
Verkrijgbaar in: 750 gram

HAVER MUESLI GLUTENVRIJ

100% gecertificeerd biologische glutenvrije haver muesli.
Verkrijgbaar in: 750 gram.

QUINOA MUESLI

Quinoa muesli met een crunchy bite dankzij de geroosterde boekweit. Deze muesli bevat 32 procent quinoa, ruim de helft meer dan veel andere quinoa muesli's. Meng de muesli met fruit of een plantaardige drank (bijvoorbeeld Royal Green Rice & Coconut drink) tot een perfecte en lekkere start van de dag. Maak er ook eens heerlijke chocolade balletjes van.
Verkrijgbaar in: 600 gram.

WHOLE FOOD QUINOA

Heerlijk in mueslirepen, als vervanger van pasta, rijst, aardappelen of in een vegaburger. **Nederlandse quinoa? Ja!** Geteeld in Nederland zonder bitterstoffen in het buitenlaagje. Dit betekent dat onze quinoa in tegenstelling tot de reguliere quinoa zijn buitenlaagje kan behouden (volkoren dus) en zodoende meer voedingswaarde heeft.
Verkrijgbaar in: 500 gram.

NAAKTE HAVER

Ter vervanging van rijst, quinoa of aardappelen. Naakte haver (Avena Nuda) is voller van smaak en zachter van structuur dan 'gewone' haver (Avena Sativa). Bij naakte haver valt het kaf van de korrel af zodra de haver rijp is, vandaar de naam 'naakte haver'. Hierdoor hoeft het kaf niet van het koren te worden gescheiden en bevat het meer vitale voedingsstoffen dan veel andere granen.
Verkrijgbaar in: 1000 gram.

NAAKTE HAVERMOUT

Deze gecertificeerd biologische havermout is gemaakt van naakte haver en geweldig op elk moment van de dag.
Verkrijgbaar in: 500 gram.

PANNENKOEK MIX

Bijna helemaal gemaakt van ingrediënten (naakte haver-, boekweit-, en quinoameel) uit Westerwolde. Ons feestmaal: lekkere en gezonde pannenkoeken als kant-en-klare mix.
Verkrijgbaar in: 500 gram.

NL-BIO-01
EU/Non-EU Agriculture

Skal 025099

Meer informatie: Frenchtop Natural Care Products BV. • Tel: 0226-364400 • puurrineke.nl

Nieuw in Nederland! Voor gevoelige tanden en tandvlees

My Magic Mud Kurkuma Tandpoeder

Na de zeer succesvolle actieve kool tandpasta en tandpoeder komt My Magic Mud met een nieuw en uniek product naar Nederland: Kurkuma Tandpoeder, speciaal voor gevoelige tanden en tandvlees.

Wat deze Kurkuma Tandpoeder zo uniek maakt is de combinatie van drie super krachtige ontstekingsremmende ingredienten, rechtstreeks uit de natuur: Kurkuma, rauwe cacaopoeder en xylitol. Kurkuma is een bekende en eeuwenoude Oosterse remedie tegen pijn en ontstekingen. We hebben ontdekt dat dit op dezelfde manier werkt in je mond. Rauwe cacaopoeder is daarnaast de allernieuwste ontdekking, het zorgt voor sterkere tanden en gezond tandvlees. Deze twee verzorgende en ontstekingsremmende ingredienten worden gecombineerd met de beschermende werking van xylitol in dit aller nieuwste tandpoeder.

Naast de al bestaande lijn van natuurlijke tandverzorging op basis van actieve kool is dit een mooie toevoeging. Productspecialist Janneke van My Magic Mud legt uit: “Hoewel onze actieve kool producten ook heel goed werken bij gevoelige tanden en zorgen voor een optimale mondgezondheid, bevat deze unieke tandpoeder de krachtige ontstekingsremmende en verzorgende ingredienten kurkuma en rauwe cacaopoeder. Ze zijn daarom bij uitstek geschikt voor mensen die snel last hebben van gevoelige tanden en ontstoken en teruggetrokken tandvlees. Een 100% natuurlijke remedie voor een milde verzorging en een gezonde mond.”
Deze Kurkuma Tandpoeder is behalve met kurkuma gemaakt met het rijke mineralen-complex uit Bentoniet klei, rauwe cacaopoeder, xylitol en de natuurlijke smaak van biologisch pepermunt-extract. Glutenvrij, non-GMO, Vegan, cruelty free en altijd fluoridevrij.

Nu verkrijgbaar via www.mymagicmud.nl en Vitaminstore!

Biologische honingsoorten uit Europa

Honing lijkt zo’n gewoon product. Toch is het bijzonder te weten dat bijen hiervoor in de omgeving van hun korf vliegen om nectar te verzamelen. De Traay heeft een groot assortiment biologische honingsoorten uit Europa.

De bijenkasten staan op locaties waar die bloemen uit de honing veel voorkomen. Voor biologische honing is dit een natuurgebied of op land van biologisch werkende boeren. Iedere honing heeft zijn eigen smaak, structuur en karakter.
Dit geldt ook voor de biologische lavendelhoning waar bijen de nectar verzamelen op de lavendelvelden in de Provence. Kenmerkend is de fluweelzachte textuur en licht kruidige, mild-zoete smaak. Heerlijk op warme toast, door zelfgemaakt ijs of voor een vleesmarinade.

Duitse biologische-dynamische honing

Onze Demeter honing komt van een biologisch-dynamische imker uit Duitsland, waarbij de bijen nectar verzamelen op wilde bloemen in de Duitse natuur. De honing komt volgens de Demeter richtlijnen tot stand. Hierbij wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met de natuurlijke leefwijze van de bijen en de samenhang tussen dierenrijk, natuur en kosmos.
Andere Europese honingsoorten zijn Alpenbloesem-, Heide-, Kastanje-, Koolzaad-, Linde-, Sinaasappel-, Woud- en Zonnebloemhoning.
Al sinds 1977 passie voor honing, en dat proef je!

www.detraay.com

La Vida Vegan, de allerlekkerste biologische chocoladepasta’s van de hele wereld!

Ben je gek op lekkere chocopasta’s? Vind je het belangrijk dat de suiker- en cacaoboeren een eerlijk bestaan kunnen opbouwen? En wil je ook nog graag biologisch eten?

Kies dan bewust voor La Vida Vegan chocoladepasta’s! Ze zijn niet alleen bio en Fairtrade, maar ook nog eens palmolievrij, glutenvrij, zonder soja, vanzelfsprekend 100% vegan en vooral heel erg lekker! Neem nou bijvoorbeeld de hazelnootchocolade variant, lekker smeuïg, zacht van smaak en met maar liefst 15% hazelnoten. Of de pure chocolade met 30% cacao. Om nog maar niet te speken over de amandel en chocolade varianten: een (h)eerlijkere chocopasta bestaat er toch eigenlijk niet?

En dat is nog niet alles! Want de Fairtrade chocopasta's zijn er nu ook in de proteïne varianten crunchy hazelnoot en kokos, waarbij bewust wordt omgegaan met de suiker- en proteïne inname. 70% minder suiker en toch heel erg lekker, dus verantwoord genieten is heel goed mogelijk met La Vida Vegan Protein.

La Vida Vegan chocoladepasta’s worden gemaakt door Brinkers, een Nederlands familiebedrijf gespecialiseerd in biologische chocoladepasta’s.

Kortom, maak tijdens de feestdagen, maar eigenlijk ook alle andere dagen van het jaar, de lekkerste ontbijtjes met de (h)eerlijkste biologische chocoladepasta’s, La Vida Vegan. Geniet er van!
Nu onder meer verkrijgbaar bij Ekoplaza, Marqt en Holland & Barrett.

since 2008
ROYAL GREEN
Naturals

De biologische kokos(olie) specialist

Al vanaf 2008 gebruiken we bij Royal Green alleen de allerbeste kokos(olie) beschikbaar op aarde. Met liefde en zorg gemaakt en altijd 100% gecertificeerd biologisch! Onze producten ondergaan altijd een intensieve kwaliteitscontrole voordat we het gebruiken. Alleen zo kan de zuiverste kwaliteit gegarandeerd worden. We zijn bij Royal Green dan ook enorm trots op ons kokos assortiment dat inmiddels in meer dan 30 landen geliefd is. Royal Green gebruikt absoluut geen chemicaliën, conserveringsmiddelen, synthetische zoet- of smaakstoffen en is 100% vegetarisch. Van nature glutenvrij. Ervaar het verschil nu.

Extra virgin

100% koudgeperste (raw) en gecertificeerd biologische kokosolie. Na oogst direct geperst en altijd gecontroleerd op onzuiverheden. Ideaal als kookolie, verzorging van een (droge) huid, oil-pulling, als voedend haarmasker of als deodorant. Een veelzijdige olie dus.
Verkrijgbaar in: 325 & 1400 ml

Coconut Ghee

De combinatie van onze extra virgin kokosolie met ghee is een waar liefdesverhaal. We gebruiken 75% koudgeperste kokosolie met 25% ghee. Onze gecertificeerd biologische ghee komt van Nederlandse koeien en zorgt voor een heerlijk rijke boter smaak. Simpelweg een van werelds fijnste kookolie. Probeer het maar eens!
Verkrijgbaar in: 325 ml

Geurloze kokosolie

100% gecertificeerd biologische & geurloze kokosolie. Bevat alle werkzame stoffen, waaronder laurinezuur & caprylzuur en altijd gecontroleerd op onzuiverheden. Onze kokosolie is een zeer gezonde olie die al haar goede eigenschappen behoudt bij verhitting. Ideaal ter vervanging van olijfolie. Bakken, braden, wokken & frituren is nog nooit zo gezond geweest.
Verkrijgbaar in: 250, 500 & 2500 ml

Kokossuiker & nectar

100% pure kokosbloesem suiker en nectar. Onze gecertificeerd biologische kokossuiker wordt geproduceerd uit het zoete sap van de tropische kokosnootbloesem. Traditionele suikerboeren klimmen hoog in de kruin van de kokosboom en oogsten het zoete nectar uit de bloesem. De ideale vervanger van geraffineerde suiker of elke andere siroop.
Verkrijgbaar in: 200, 900 gram & 180 ml

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

Kies voor eerlijke chocolade

Dit artikel gaat over wat wij ‘eerlijke’ chocolade noemen, ook wel bekent als Fairtrade chocolade. Het Fairtrade label is in het leven geroepen om boeren en arbeiders in ontwikkelingslanden een betere positie in de handelsketen te geven.

Door: Esmee Quant

Maar waar komt deze eerlijke chocolade eigenlijk vandaan? En wat betekent Fairtrade voor deze boeren?

Waarom Fairtrade?

Er zijn veel boeren in Azië, Afrika en Zuid-Amerika die erg kleinschalig zijn en zich daardoor moeilijk in de wereldmarkt kunnen begeven.

Vaak maken grote bedrijven zoals supermarkten misbruik van hun macht om de inkoopprijzen zo veel mogelijk naar benden te drukken. Soms is dat zelfs zo laag dat het onder de prijs ligt van het maken van de producten. Dit lijdt tot oneerlijke handel en zorgt ervoor dat de mensen in de ontwikkelingslanden nagenoeg niks over houden om van te leven.

en arbeiders in die ontwikkelingslanden een eerlijke prijs voor hun product krijgen. Hierdoor kunnen deze boeren voldoende verdienen om weer te kunnen investeren in een duurzame toekomst voor zichzelf.

Wat krijgen de boeren?

Als er een Fairtrade logo op de chocola staat weet je zeker dat de leverancier de boer een prijs betaalt, waarmee de boer kosten van de productie zou moeten kunnen betalen. Deze vaste minimumprijs voorkomt ook dat de boer verlies maakt, wanneer de prijs van een product plotseling daalt op de wereldhandelsmarkt.

Voor kleine boeren is het belangrijk dat ze zich gaan organiseren. Het voordeel is dat ze samen kunnen investeren in technische ondersteuning en logistiek. Boeren krijgen hierdoor een betere onderhandelingspositie, waardoor ze een betere prijs krijgen voor hun oogst en een goede toegang tot de wereldmarkt. De belangrijkste voorwaarde van Fairtrade is daarom ook dat boeren samenwerken in coöperaties.

Fairtrade chocolade

Door een chocoladereep te kopen met het Fairtrade keurmerk kies je bewust en weet je dat er sprake is van eerlijke handel. Een voorbeeld van Fairtrade chocola is Tony’s Chocolonely. Zij betalen meer dan de wettelijk vastgestelde prijs voor cacao en dragen een deel van de omzet af aan Fairtrade gecertificeerde cacao coöperaties. Tony’s Chocolonely is in 2012 terecht uitgeroepen tot meest duurzame chocolademerk.

Verder zijn er nog andere Fairtrade merken in de winkel, zoals Conscious Chocolate, Green & Black’s, Vivani en nog meer. Je kunt ze herkennen aan het logo dat erop staat. Ook kan je naar biologische chocoladewinkels gaan. Je betaalt misschien iets meer, maar dan weet je wel dat je een eerlijk product hebt gekocht en bijdraagt aan een duurzame toekomst.

Hoja Verde chocolade

Nog een voorbeeld van een merk die eerlijke prijzen betaalt aan de cacaoboeren, is Hoja Verde chocolade uit Ecuador. Ze doen zelfs nog meer dan Fairtrade. Hoja Verde betaalt twee keer meer dan de minimum cacaoprijs aan de cacaoboeren. Naast de eerlijke prijzen bieden ze werk aan de lokale bevolking, doordat ze twee fabrieken in Ecuador hebben geplaatst. Hierdoor houden ze het werk en de productie in eigen land. Er is geen kinderarbeid, de lonen in de fabriek zijn fair en er zijn goede arbeidsvoorwaarden.

Het Fairtrade logo op een verpakking maakt dus echt een verschil.
De cacaoboeren in ontwikkelingslanden worden hierdoor geholpen aan een toekomst en jij kan daaraan bijdragen!

Stralende feestdagen met de natuurlijke make-up van lavera

De feestmaand december is het moment om eens lekker uit te pakken met make-up! Gebruik jij al natuurlijke make-up? En wat zijn eigenlijk de voordelen van natuurlijke make-up? lavera legt het uit.

Wanneer is make-up eigenlijk natuurlijk?

Het woord ‘natuurlijk’ wordt tegenwoordig zoveel gebruikt, dat het moeilijk is om te zien wanneer iets nou daadwerkelijk natuurlijk is. Daarom is alle make-up van lavera natuurlijk-gecertificeerd door non-profit organisatie NATRUE. De (biologische) ingrediënten van eigen teelt voldoen aan de strengste normen voor natuurlijke cosmetica. Wat NATRUE inhoudt in het kort:

- Zonder genetisch gemanipuleerde stoffen. Alleen wanneer deze gebruikt moeten worden bij fysieke processen of fermentatie kan een uitzondering gedaan worden.
- Zonder minerale oliën, petrochemicaliën, synthetische geuren of conserveringsmiddelen.
- Natuur-identieke stoffen mogen worden gebruikt wanneer deze stoffen, gemaakt in een laboratorium, ook voorkomen in de natuur.

De voordelen van natuurlijke make-up

Natuurlijke cosmetica is beter voor het milieu en heeft ook grote voordelen voor je huid. Doordat het geen synthetische stoffen bevat, is de make-up van lavera ook geschikt voor de zeer gevoelige huid. Door de aantrekkelijke prijzen en de hoge kwaliteit is de overstap naar natuurlijke make-up eenvoudig. Met het brede assortiment van lavera creëer je de look waar jij naar op zoek bent. Van een natuurlijke uitstraling tot een extraverte look voor de feestdagen; lavera heeft voor elk wat wils!

Is de make-up van lavera veganistisch?

Alle make-up van lavera is natuurlijk, maar niet ieder product is veganistisch. Ongeveer 95% van het hele lavera assortiment is veganitisch. Hoe kan dat? Dat komt omdat lavera de hoogste kwaliteit wil bieden. Zo bevatten lippensticks van lavera biologische bijenwas en bevat oogschaduw soms biologisch parelextract, dat komt van de oester. Op alle veganistische producten van lavera staat een Vegan logo aangegeven.

Waar kan ik lavera kopen?

lavera is onder andere verkrijgbaar bij Bewustwinkelen.nl, DA(.nl), Dio(.nl), zelfstandige drogisterijen, apotheken en reformwinkels.

lavera
NATURKOSMETIK

NIEUW

100% BIOLOGISCHE THEE & KRUIDENINFUSIES

great taste® 2019

great taste® 2019

FREE OF FLAVOURINGS

Vrij van (natuurlijke) aroma's.
100% **echt** fruit, planten, bloemen & kruiden.
Theezakjes gemaakt van **ongebleekt** papier,
vrij van nietjes en 100% biologisch afbreekbaar!

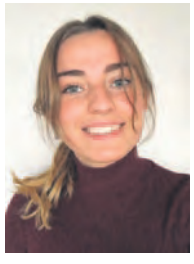
Great TASTE Award WINNAAR!

ERICA · EKOPLAZA · Odin · vitaminstore every body happy · HOLLAND & BARRETT natuurlijke gezondheid & verzorging · G&W · Care Beauty De betere drogist

since 2008 ROYAL GREEN Naturals

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

Top 5 gezonde theesoorten



Als je liever iets anders wilt drinken dan koffie of zoekt naar een gezonde warme drank, dan is ons overzicht iets voor jou. Naast het feit dat thee heel lekker is, is het ook nog eens gezonder dan je denkt. Maar welke theesoorten zijn nu het beste voor je?

Door: Esmee Quant

Hieronder het overzicht van de meest gezonde theesoorten die volgens ons een positieve bijdrage leveren aan je welzijn:

1. **Gemberthee**
2. **Muntthee**
3. **Kamillethee**
4. **Groene thee**
5. **Matcha thee**

Gemberthee

Gember is een smaakvolle pittige thee. Het wordt gemaakt van de gemberwortel die veel antioxidanten, vitamines en mineralen bevat. Verder is het goed tegen misselijkheid. Het kalmeert de maag als je bijvoorbeeld wagenziek bent of last hebt van ochtendmisselijkheid. Ook wordt het immuunsysteem erdoor gestimuleerd, verbetert het de doorbloeding en het vermindert ook je stress.

Muntthee

In muntthee zitten veel antioxidanten. Dit zijn stoffen die het lichaam beschermen tegen agressieve stoffen die kanker en of hart- en vaatziekte kunnen veroorzaken. Ook staat muntthee bekend om het stillen van je hongergevoel. Ideaal voor het afvallen dus. Verder is het goed voor de spijsvertering en de darmen, het zorgt namelijk voor een goede doorstroming in je lichaam. En nog een handige tip is: muntthee helpt tegen een slechte knoflook adem.

Kamillethee

Kamillethee is perfect om te drinken wanneer je last hebt van stress, angst of slapeloosheid. Dit komt omdat de thee een kalmerende eigenschap bezit. Hierdoor ga je jezelf meer ontspannen voelen. Ook bevordert het de gezondheid van jouw huid, omdat het vocht inbrengend is en het werkt tegen huidirritaties, zoals eczeem en acne.

Groene thee

Groene thee wordt gemaakt van de bladeren van de Camellia Sinensis plant. Bij groene thee worden de bladeren niet geoxideerd en dit is de reden dat het groen kleurt. Groene thee helpt bij het afvallen en detoxen van je lichaam, ook werd het vroeger gebruikt als medicijn voor het hart en de bloedvaten. Vandaag de dag helpt groene thee nog steeds bij het voorkomen van veel voorkomende kwaaltjes.

Matcha thee

Matcha thee komt oorspronkelijk uit Japan. Het poeder is te herkennen aan zijn felgroene kleur. Het wordt vaak gebruikt in producten, zoals snoep, cakes en koekjes. Waarom het bekend staat als de meest gezonde thee is omdat het vijf keer meer antioxidanten bevat dan andere thee soorten. Ook heeft het een kalmerende werking. Daarnaast is Matcha thee erg goed voor de stofwisseling en het helpt je lichaam sneller vet te verbranden dan normaal.
Wil je graag meer lezen over de Matcha thee en de energie boost die je ervan kan krijgen, ga dan naar de website:

www.debeterewereld.nl/eten-drinken/pure-en-biologische-matcha-thee-uit-japan-van-mr-mrs-tea

[GO PURE]

GENIET VAN DE (H)EERLIJKE FEESTDAGEN!

Straight from the land

gopure.org

Natuurlijke sheetmaskers van lavera

Geef je huid een hydratatie-boost met de natuurlijke sheetmaskers van lavera!

Sheetmaskers zijn en blijven onverminderd populair. Nu breidt lavera het assortiment uit, zodat de huidverzorgingsroutine op een natuurlijke en duurzame wijze geoptimaliseerd kan worden. Geïnspireerd door de Aziatische skincare routine introduceert lavera de nieuwe natuurlijke, veganistische sheetmaskers. Het masker is gemaakt van 100% TENCEL en dus biologisch afbreekbaar. Verkrijgbaar in 4 varianten:

- Glow sheetmasker (met biologisch drakenfruit en frambozen)
- Zuiverend sheetmasker (met natuurlijk salicylzuur en biologische munt)
- Verstevigend sheetmasker (met natuurlijk hyaluronzuur en karanjaolie)
- Hydraterend sheetmasker (met gletsjerwater & biologische komkommer)

Handig, snel en effectief.

Alle producten van lavera worden in Duitsland gemaakt, zijn 100% natuurlijk-gecertificeerd (NATRUE) en bevatten biologische ingrediënten.

lavera
NATURKOSMETIK

ANAS Skincare

Innovatieve Skincare lijn met de zuiverende kracht van bergkristal die jou een positieve boost geeft.

ANAS Skincare is een nieuw Nederlands zelfverzorgingsmerk dat als eerste ter wereld puur bergkristal gebruikt in haar producten. Veel internationale celebrities zweren bij de helende werking van kristallen. Ze geven op een unieke manier energie aan jouw dagelijkse leven, het verhoogt de vibraties die jou beschermen en voldoening geven. Het spirituele energie gevende karakter van bergkristal wordt gecombineerd met een unieke technologie die de mineralen uit het kristal aan het werk zet voor jouw huid. Het bergkristal en het vulkanische water in de producten hydrateren en herstellen de huid en geven nieuwe energie. De holistische premium huidverzorgingslijn bestaat uit zeven producten met een heerlijke kruidige, houtachtige geur en prachtig vormgegeven verpakkingen. ANAS schenkt 7% van zijn winst terug aan de natuur, zo worden initiatieven op het gebied van het recyclen van plastic en het herstellen van de natuur ondersteund. Leef in harmonie met ANAS, hét nieuwe huidverzorgingsmerk dat je huid zachter doet aanvoelen dan ooit tevoren.

ANAS combineert spiritualiteit met wetenschap. In het hart van alle producten zit Quartz Crystal, een bergkristal uit Madagascar. Kristallen worden wereldwijd al duizenden jaren gebruikt in zuiveringsrituelen voor lichaam en geest. Bergkristal bestaat voornamelijk uit het mineraal silica, één van de hoofdbestanddelen van onze huid, haar en nagels. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat silica de huid hydrateert en herstructureert. Het ontspant de huid en maakt haar zacht en is daarmee de perfecte basis voor de holistische verzorgingslijn van ANAS.

www.anascrystal.care

Verzorgende body lotions met Maretak

Voedende massageoliën met Maretak

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

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®

DermagiQ Skin

Zalf met enzymrijke honing bij luieruitslag

Luieruitslag; een geïrriteerde huid, rood en schraal. Urine en ontlasting maken de huid week. Vooral als op kapotte plekjes weer urine of ontlasting komen, doet dat pijn. Het wrijven van de luier langs de billen maakt dit nog erger. Als een baby langer (bijv. 's nachts) een volle luier om heeft, wordt de kans op schraalheid en irritatie groter. Vooral van diarree of doorkomende tandjes kan een baby behoorlijke luier-uitslag krijgen.

"Reinig de billen met lauwwarm water en dep na met een hydrofiele doek. Smeer daarna met DermagiQ Skin; de rijke honingzalf smelt al bijna op de huid, waardoor echt uitsmeren niet nodig is. Deze natuurlijke zalf irriteert niet en kalmeert direct." Aldus de brief aan de ouders.

De enige manier om uit te vinden of DermagiQ Skin zo goed is als beweerd wordt, is het zelf te proberen. Ruim 30 ouders, grootouders en verzorgers namen de proef op de som. Dit zijn hun ervaringen:

Smelten op de huid

Deze bevinding delen vrijwel alle testers. Het smelten op de huid en het onmiddellijke verzachtende eigenschap van de zalf, vindt het testpanel één van de fijnste effecten van DermagiQ Skin. Omdat het voor baby's met pijnlijke billen een veel betere ervaring is dan welke andere zalf dan ook.

Eén ouder twijfelt aan de bescherming van de zalf vanwege de zachte structuur en omdat het zo gemakkelijk intrekt.

Niet vet

Daarnaast is er veel waardering voor de structuur van de zalf.
"DermagiQ Skin verdeelt heel gemakkelijk over de huid. Super. Veel fijner zo", laat een panellid weten. Drie anderen schrijven: 'Smeert goed, dat vind ik prettig, en voelt niet vettig aan',
'Voelt wel fijn aan op de huid', 'Fijne crème die niet dik en te vet is. Trekt goed in, ruikt neutraal!'

Effectief

De zalf kalmeert direct. Deze claim is overtuigend door de testers bevestigd. "We gebruiken het als hij gepoept heeft, willen het niet overmatig gebruiken. Zeker nu hij tandjes krijgt en veel poept, merkten we dat deze zalf erg fijn is en voorkwam dat hij luieruitslag kreeg. We vinden het erg positief dat het een natuurlijk product is op basis van honing".

Een moeder schrijft: "Ik vind de zalf super fijn! Zacht voor de rode babybillen. Mijn zoontje van 4 maanden heeft er enorm baat bij".

Een grootouder laat weten: "Mijn kleinzoon is allergisch, maar verdraagt dit goed. Zijn huid is mooi rustig."

DermagiQ Skin is niet alleen fijn voor baby's, je kunt het natuurlijk ook zelf gebruiken. "Ik had zelf een brandwond op mijn hand en vond het daar ook prettig op te smeren," schrijft een ouder.

Uitslag testpanel

De (groot-)ouders en verzorgers die DermagiQ Skin gebruikten, geven gemiddeld een 7,9. De leeftijd van de baby's varieert van 0 – 18+ maanden. De meeste testers geven de zalf een 8. Drie geven een 9 en nog eens drie een 10! Driekwart (74.2%) van de testers adviseert het gebruik van DermagiQ Skin aan familie en vrienden. Een ruime meerderheid (54.9%) geeft aan de zalf te kopen. Bijna 42% overweegt dit.

Natuurlijk

DermagiQ maakt optimaal gebruik van de kracht die de natuur ons gegeven heeft. Het is in Nederland wetenschappelijk ontwikkeld. Is vrij van parabenen en hormonen. Dat maakt deze zalf geschikt voor alle leeftijden, dus ook voor gevoelige kindjes.
De test bewijst het: een natuurlijke zalf die niet irriteert en direct kalmeert.

WWW.EMONTA.NL/DERMAGIQ

Speciale actie voor lezers van De Betere Wereld

DermagiQ Skin à 30 gr. van €13,45 voor €9,95.
Geen verzendkosten.
www.emonta.nl/dq-skin-betere-wereld

Warmere vloer, meer comfort en gezondere woning

TONZON

TONZON VLOERISOLATIE, ANDERE TECHNIEK, BETER ISOLEREND EFFECT

Vloeren verliezen vrijwel alle warmte door uitstraling aan de onderkant. Andere soorten isolatie (zoals het in de nieuwbouw gebruikte EPS) beperken wel het warmteverlies door geleiding maar stralen de doorgelaten warmte aan de onderkant gewoon uit. Zo lekt 24 uur per dag warmte aan de onderkant weg, waardoor zelfs nieuwbouwwoningen met vloerverwarming nog niet echt energiezuinig zijn. Het unieke TONZON Thermoskussen reduceert deze warmtestraling trapsgewijs tot vrijwel nul.
De vloer wordt sneller warm en de vloertemperatuur is hoger bij een lagere luchttemperatuur. Zo heeft u meer comfort met minder energieverbruik.

TONZON Vloerisolatie zorgt ook bij nieuwere woningen nog voor een stijging van het wooncomfort, een lagere gasrekening en minder vocht in huis.

SCHONE DROGERE KRUIPRUIMTE

Het wonen boven een vochtig gat in de grond is niet prettig en soms ronduit ongezond. Door onderdruk wordt constant vochtige lucht uit de kruipruimte de woning ingezogen en dat vocht moet door ventilatie weer worden afgevoerd. Dit kost energie en daar willen we juist zo weinig mogelijk van gebruiken. TONZON Bodemfolie stopt de verdamping van vocht uit de bodem, remt het vrijkomen van schadelijk radongas en zorgt zo voor een schone, drogere kruipruimte. Dit is misschien wel de meest duurzame maatregel voor veel nederlandse woningen. In de gebruiksfase biedt het talloze voordelen waaronder energiebesparing.
De TONZON Bodemfolie is volledig recyclebaar.

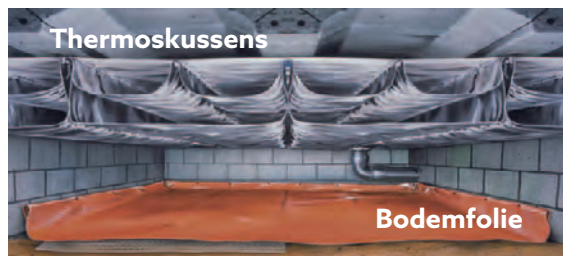
Duurzaam warmer leven

Duurzame kadotips voor de feestdagen

Tonzon HR-Radiatorfolie bijvoorbeeld die direct achterop de radiator wordt geplakt zonder dat deze van de muur hoeft. Het doet zo onzichtbaar zijn werk en is
binnen een jaar terug verdiend. Ketelfolie, ook geschikt voor de close-in boilers en bespaar daar 60 tot 100 kWh per jaar. Herbruikbare warmtepads, handig om mee te nemen tijdens een wandeling of skivakantie.

Voor meer ideeën kijk op tonzon.nl

NU tijdelijk zonder verzendkosten via de webshop!
Actie code : feestdagen2019

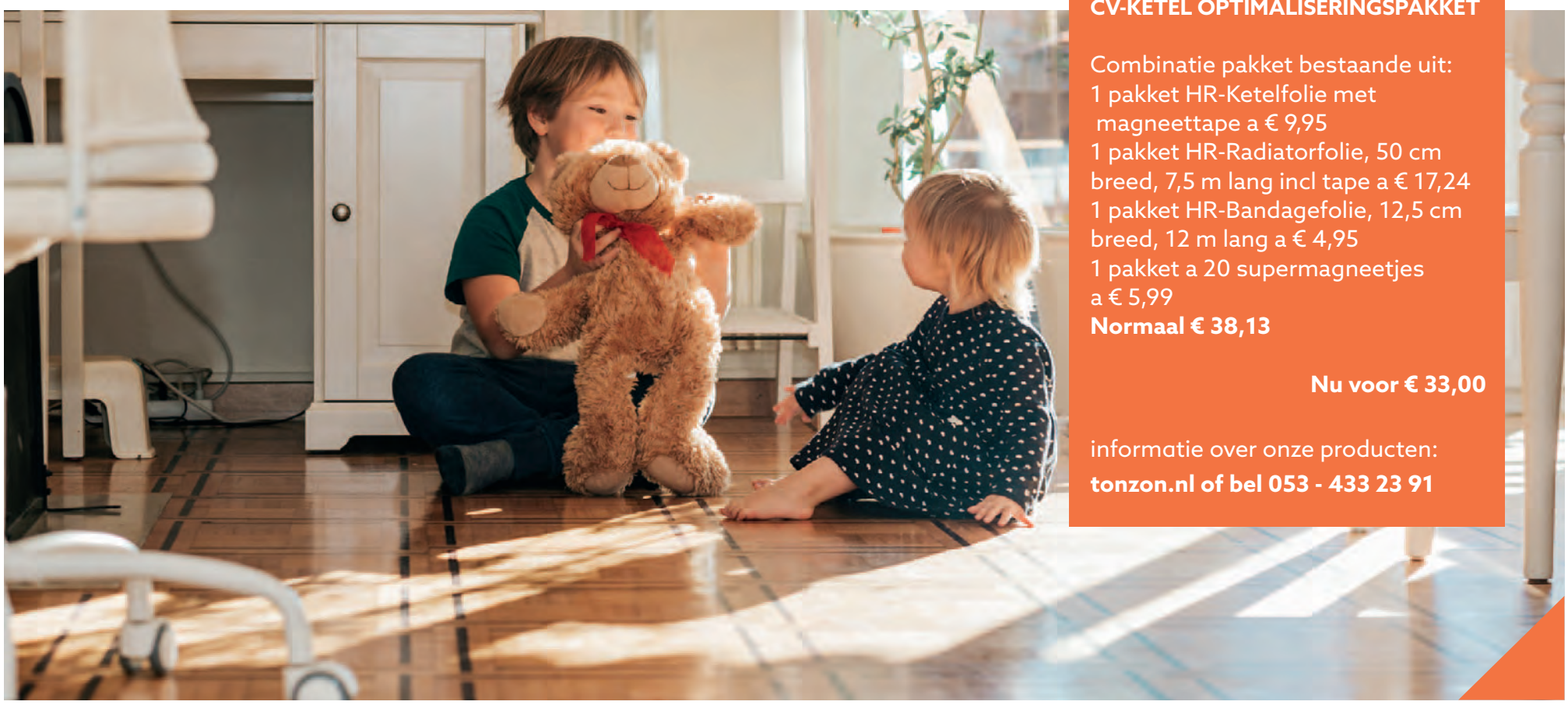


CV-KETEL OPTIMALISERINGSPAKKET

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 € 33,00

informatie over onze producten:
tonzon.nl of bel 053 - 433 23 91



Xtreme wintersport in Frankrijk

Wintersporten is natuurlijk heerlijk om te doen; met familie of vrienden actief bezig zijn in de natuur, dat is genieten van de bovenste plank! Nu denken de meeste mensen aan skiën, snowboarden en langlaufen maar er kan veel en veel meer. France Montagnes is een organisatie die de promotie doet voor het gelijknamige gebied in Frankrijk om zo andere vormen van (Xtreme) wintersport bekendheid te geven. Meer beleving en afwisseling is welkom voor de actieve wintersporters.

Door Almar Fernhout

Tignes en Les Menuires zijn twee van deze voortrekkers. Tignes is een gemeente in het Franse departement Savoie en telt ongeveer 2500 inwoners. De plaats maakt deel uit van het arrondissement Albertville. Tignes is een belangrijke wintersportplaats en heeft een uitgestrekt skigebied, Espace Killy, dat verbonden is met dat van Val d'Isère.

Onder het ijs

Eén van de adrenaline verhogende activiteiten die wordt aangeboden is ijsduiken! Met een zuurstoffles en een dik rubber pak daal je af onder een gletsjer, uiteraard mèt instructeur, om kennis te maken met een andere wereld - die van onder het ijs. Het idee om af te zakken onder het ijs van een gletsjer is vreemd en beangstigend, maar de instructeur geeft goede uitleg. Wel half Frans, half Engels, maar met wat hulp van personeel wordt duidelijk wat er moet gebeuren. Het pak dat je aankrijgt is van dik rubber en daar schroeven ze handschoenen op, zodat er geen water naar binnen kan. Het vergt wat aandacht om het mondstuk, waardoor je ademt, goed te plaatsen, maar als dit eenmaal goed zit kun je gewoon ademen. Zodra je het water ingaat vangt de instructeur je op en onder het ijs zit je in een andere wereld; het is er licht, stil en vredig - een andere dimensie! Een heel aparte ervaring. Je beweegt verticaal in het water, langzaam van het ene wak naar het andere. Eenmaal weer boven, zittend op het ijs, moest ik echt bijkomen van deze geweldige ervaring.

Bungee ski jump

Dineren deden we in restaurant Le Kaya. Heerlijke lokale specialiteiten met passende wijnen. Een echte aanrader.
De volgende dag gingen we vroeg op pad om het skigebied van Tignes en Val d'Isère te verkennen.
Prima sneeuw en mooie pistes op 2000 meter hoogte.

De zon scheen en het zicht was goed, zodat we lekker snelheid konden maken.
Lunchen deden we op een werkelijk superplek: restaurant Le Panoramic. Wàt een uitzicht en wàt een lunch! Geen goedkope plek, maar wel één die je nooit vergeet!
Toen was het tijd voor iets waar je alleen van kan dromen, namelijk de Bun J Ride! We zagen vanuit de lift een hoge schans, en het is de bedoeling om hier, aan een bungee elastiek, vanaf te springen. Leuk idee, zou je denken, maar vanuit de lift ziet dit er zo hoog uit, dat je denkt: "Nee, ik wil niet!"
Maar eenmaal ter plekke zag ik andere mensen zich naar beneden storten, toen dacht ik: "Dat kan ik ook…" Je staat boven aan de schans en zodra je naar beneden suist, voel je alleen nog adrenaline! De vrije val… die lijkt eeuwig te duren, totdat je gepakt wordt door de elastieken en omhoog wordt geslingerd, over de kop met je ski's nog aan 😁. Wàt een adrenaline voel je door je lichaam gieren! Werkelijk een belevenis van formaat die je nooit vergeet.

Bergafwaarts op de mountainbike

De volgende dag vetrokken we naar Les Menuires om te gaan downhill mountainbiken. Een pittige uitdaging met veel snelheid, was ons verteld. We halen de fietsen op en krijgen een soort 'transformerpak' aan met allemaal pads ter bescherming plus een integraalhelm, want als je valt is deze bescherming echt noodzakelijk. Belangrijke tip: niet hard in je voorrem knijpen, want dan sla je over de kop. Mijn fietscrosservaring uit mijn jeugd kwam hier goed van pas… Met de bikes gingen we in de lift naar boven en naast de piste was er een downhill parcour aangelegd, speciaal voor deze "FATBIKES". Achter elkaar aan doken we de berg af. Deze begon stijl, direct maakten we veel snelheid. De eerste deelnemers vielen helaas omdat ze te hard remden. Ik zat direct achter de instructeur en probeerde hem te kopiëren in zijn bewegingen en hoe hij de bochten aansneed. Dat lukte aardig en zonder te vallen kwamen we beneden. Het eerste wat ik dacht was: "Nog een keer!"

Natuur en adrenaline

Deze X-Treme sporten zijn een geweldige aanvulling op de standaard activiteiten. Wil je afwisseling, adrenaline, lekker eten en genieten van de prachtige natuur, dan zijn Tignes en Les Menuires echte aanraders!

www.france-montagnes.com

Afwisseling, adrenaline, lekker eten en vooral genieten!

maza
mediterranean
delicacies

Een smakelijke verrassing

Om mee te smeren, dippen en te koken

Kijk voor lekkere recepten op www.maza.nl

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

Fair of Fake?

Een groene Kerst? Graag!

Buiten zien we het met Kerst graag wit (sneeuw!), maar onze gezichten kunnen voor een feestelijke look juist wel wat kleur gebruiken. Daarom zochten we voor deze FAIR or FAKE de mooiste make-upitems voor je uit; van eerlijke merken in kerstrood en -groen. Alles om te shinen tijdens de feestdagen!

Concept & Tekst Sonja van den Heuvel

Wat: Santa belly, solid highlighter
Merk: Lush
Zorgt voor: kleur op je wangen met een mooie zilveren, rode gloed, zonder poederig effect (wat een blush vaak wel doet).
Prijs: € 15,-
Verkrijgbaar: Lush-winkels en www.lush.nl
Gemaakt van: o.a. voedende kokos- en jojoba-olie. Eén van de ingrediënten is wel een tikje omstreden: polyvinylpyrrolidon (PVP). Dit is een polymeer die wellicht in zee – net als microplastics - niet goed kan worden afgebroken. Lush zoekt daarom naar een alternatief voor dit ingrediënt.
Aanrader? Zeker, net als trouwens de hervulbare lipsticks. Vooral omdat Lush op hun site zo open en eerlijk is over de herkomst van de ingrediënten en hun zoektocht om het zo verpakkingsvrij en eerlijk mogelijk te doen.

Wat: Sophi nagellak
Merk: Piggy paint
Zorgt voor: diepgroene, glanzende nagels, zonder de chemische dampen die normaal van nagellak afkomen.
Prijs: € 9,95
Verkrijgbaar: www.greenjump.nl
Gemaakt van: vegan ingrediënten op waterbasis. Zonder schadelijke stoffen die vaak in nagellak zitten als tolueen, formaldehyde en aceton. Dus ook geschikt voor kindernagels ☺
Aanrader? Ja! Vooral als je ook de primer én topcoat van Sophi gebruikt, kun je lang van je krasvrije, glanzende nagels genieten.

Wat: Volume mascara natural spirit
Merk: Dr.Hauschka
Zorgt voor: volle wimpers met een bijzonder mosgroen accent.
Prijs: € 21,50
Verkrijgbaar: de betere drogist en dr.hauschka.nl
Gemaakt van: minerale pigmenten en heilzame plantenextracten, met BDIH-keurmerk.
Aanrader? Wauwie! Het mascaraborsteltje scheidt elke wimperhaar en zorgt voor een klontvrije verdeling. Het subtiele zweempje groen maakt het helemaal af.

Wat: Wild fire lipstick
Merk: Living nature
Zorgt voor: dieprode, matglanzende lippen.
Prijs: € 22,-
Verkrijgbaar: www.livingnature.nl
Gemaakt van: een mix van natuurlijke wassen, botanische oliën en minerale kleurpigmenten, 100% natuurlijk. Met BDIH-keurmerk.
Aanrader? Wie zoekt naar de klassieke, dieprode lipstick; stop met zoeken! Fijne extra's: deze van Living Nature verzorgt daarbij je lippen en houdt ze soepel.

Wat: Brow Define palette, chestnut
Merk: Inika
Zorgt voor: strakke volle wenkbrauwen, ook als jouw wenkbrauwen ongelijk, slordig, te dun of overplukt zijn.
Prijs: € 37,-
Verkrijgbaar: www.shizo.nl
Gemaakt van: minerale kleurpigmenten en plantaardige waxen en boters. Vegan en natuurlijk.
Aanrader? Absoluut. Met de wax breng je je wenkbrauwen makkelijk in shape, waarna je ze kleur geeft en bijwerkt met het wenkbrauwpoeder. Blijft de hele dag zitten.

FAKE – Zo trap je niet in gegreenwashte verhaaltjes

Het woord 'natuurlijk' is niet beschermd en dus kunnen fabrikanten dit zomaar op hun make-up zetten. Greenwashen heet dit. Wil je er zeker van zijn dat je echt een natuurlijk make-upproduct in handen hebt? Kies dan voor een product met een keurmerk of doe zelf onderzoek naar de fabrikant. Dit zijn de keurmerken voor natuurlijke make-up:

- Ecocert organic
- BDIH
- NaTrue

Goed voor jou, goed voor de wereld
Natuurlijke merken zijn vaak wat duurder. Maar voor die hogere prijs krijg je vaak meer terug dan alleen een mooi product. Veel natuurlijke merken zetten zich ook in voor een betere wereld. Een paar voorbeelden:

- Lush bant palmolie uit haar producten om de kap van regenwoud om plaats te maken voor palmolieplantages tegen te gaan.
- In veel make-upproducten zit mica, een zilverachtig fylosilicaat afkomstig uit steengroeven. De kinderhulporganisatie Terre des Hommes schat dat in India ruim 20.000 kinderen in de winningsindustrie werken. Het merk Dr.Hauschka koopt hun mica in van een leverancier die veel doet om kinderarbeid te voorkomen, bijvoorbeeld door het bouwen van lokale scholen.

Bewustwinkelen.nl

volg ons

ALLES VOOR JE GEZONDHEID ONDER ÉÉN DAK

ook BIOLOGISCHE & GLUTENVRIJE PRODUCTEN!

ONLINE KEUZE UIT RUIM 67.000 DROGISTERIJ & REFORMPRODUCTEN

VOOR 21.00 UUR ONLINE BESTELD, VOLGENDE DAG AFHALEN & BETALEN

RUIM 500 AFHAALPUNTEN DOOR HEEL NEDERLAND

ALTIJD GRATIS VERZENDING!

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

BEWUSTWINKELEN.NL
LEEF BEWUST, WINKEL BEWUST

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

Napoleon met vitamine C verslagen

Deel 20 uit de serie "Eerst voeding dan medicijnen" - door orthomoleculair apotheker dr. Gert Schuitemaker

Hoe je het ook wendt of keert: Nederlanders krijgen tegenwoordig onvoldoende vitaminen en mineralen binnen. Ingewikkelder is het niet. Het zoveelste rapport is verschenen, nu met als titel 'Ondervoeding onderschat'. De totale maatschappelijke kosten van ondervoeding worden getaxeerd op 1,8 miljard euro per jaar (SEO Economisch Onderzoek, 2014).

Tekst:
Gert Schuitemaker,
orthomoleculair apotheker

Al decennialang wordt geprobeerd om de Nederlander beter te laten eten. Helaas hebben alle maatregelen tot nu toe gefaald. Eerder is de voorziening slechter geworden. Wat zou simpeler zijn dan een campagne te starten en de Nederlander aan te sporen om een multi-voedingssupplement te gaan gebruiken? Maar Gezondheidsraad, Voedingscentrum, Hartstichting, Consumentenbond, VWS en huisarts vertikken het. Sterker: ze ontmoedigen dit om het hardst, onder het motto 'is niet bewezen'. Het enige dat ik hiervan kan zeggen, is dat we op termijn zullen vaststellen dat hier een historische fout is gemaakt.

Van de geschiedenis wordt bijster weinig geleerd. Lees de schrijnende verhalen over de afzonderlijke gebreksziekten van vitamine D en de B-vitaminen. Mensen stierven onder erbarmelijke omstandigheden met afschuwelijke symptomen. Elke vitamine vertelt een eigen verhaal, met als gemeenschappelijk onderdeel dat de autoriteiten hun ogen sloten en het decennialang lieten gebeuren.

Het best gedocumenteerd is de ziekte door vitamine C-tekort: scheurbuik. Ondanks dat het in grote lijnen bij velen bekend is, dringt de importantie ervan niet door. Vitamine C-gebrek heeft mede de loop van de geschiedenis bepaald.
Al eeuwen geleden waren op het Britse platteland milde vormen van scheurbuik een bekend fenomeen in de winter, wanneer er te weinig verse groente en fruit was. Maar het werd echt een medisch probleem tijdens de lange zeereizen in de zeventiende en achttiende eeuw. Hele bemanningen stierven een verschrikkelijke dood na symptomen als bloedend tandvlees, loszittende tanden, stinkende adem, oude wonden die opengingen, geheelde botbreuken die loslieten, apathie door bloedarmoede en lichamelijke zwakte.

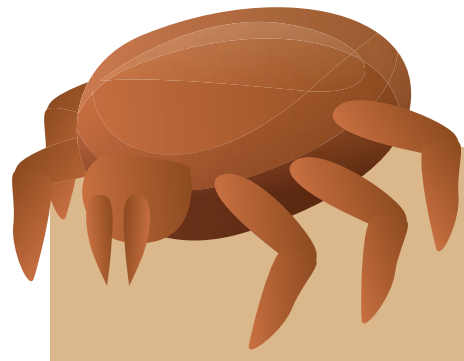
Het zijn nu nog slechts romantische verhalen. We kijken erop terug met een gevoel van 'dat was eens …', zonder ons te realiseren dat vitamine C-tekorten van doorslaggevende betekenis zijn geweest voor de loop van de 'grote' geschiedenis. Zo probeerde Napoleon Engeland te veroveren. Dat de Engelse vloot destijds standhield in het Kanaal, was nagenoeg volledig op het conto te schrijven van de Britse Admiraliteit. Die had namelijk in 1795 het wijze besluit genomen om voortaan dagelijks een rantsoen citroensap te verstrekken aan alle zeelieden op de marineschepen, bij wijze van eigentijds 'voedingssupplement'. Hierdoor werd scheurbuik vrijwel volledig uitgebannen op de vloot. Dit leverde de Britten een kolossaal militair voordeel op en maakte een langdurige vlootblokkade in het Kanaal mogelijk.

Nu kunnen we concluderen dat de Fransen een historische fout hebben gemaakt. Ik vrees dat over een halve eeuw zal worden vastgesteld dat we nú wederom een historische fout maken.

Uit: Fastfood voor bavianen en 40 andere columns

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

De Subsidieregeling energiebesparing eigen huis (SEEH), die focust op isolatieglas en dak- en gevelisolatie, heeft als onbedoeld bijeffect dat ze de kans op ademhalingsziekten vergroot.



Huisstofmijt gedijt bij isolatie 'buitenschil'

ALBERT DE VRIES

In deze regeling is de subsidie voor isolatieglas en daken gevelisolatie namelijk fors hoger dan voor vloerisolatie. De kans is groot dat bij veel woningen de 'buitenschil' daardoor wordt geïsoleerd, maar vloerisolatie achterwege blijft . Het niet isoleren van de vloer zorgt ervoor dat de vloer het koudste oppervlak in huis wordt. Vochtige lucht die in niet-geïsoleerde woningen op de ramen condenseert, trekt na het plaatsen van isolatieglas voor een belangrijk deel naar de koude vloer. Dit vergroot de kans op vochtproblemen, zoals schimmelvorming onderin de woning, in de vloerbedekking en onder en aan de onderkant van meubels, maar bevordert ook de activiteit van huisstofmijt.
Meer ventileren helpt hier niet of nauwelijks tegen. De WHO gaat er sinds 1988 vanuit dat door de hogere allergeenconcentratie mensen astmatisch kunnen worden. Het kan daarnaast ook eczeem, neus- en oogallergie veroorzaken. Met name bij vloerbedekking (tapijt) of losse vloerkleden is het verstandig om de vloer te isoleren. Op een niet-geïsoleerde vloer met tapijt komt namelijk meer huisstofmijt voor. De huisstofmijt gedijt op een koude, vochtige vloer.
Vloerisolatie helpt tegen huisstofmijt, is op de site van Milieu Centraal te lezen.
Het zorgt voor een warmere en drogere vloer en dus voor minder huisstofmijt.
Het is belangrijk dat in isolatieplannen altijd het gevolg van het achterwege laten van vloerisolatie duidelijk wordt.
Het ontbreken van vloerisolatie in een isolatieplan zorgt voor een hogere allergeenconcentratie in vloerbedekkingen.
Vloerisolatie daarentegen geeft een significante reductie. Bij de huidige subsidieregeling wordt hieraan te weinig aandacht besteed. Een extra obstakel is dat eigenaren maar één keer van de SEEH kunnen gebruikmaken. Is met subsidie isolatieglas geplaatst en de spouw gevuld, dan komt een eigenaar niet meer voor subsidie in aanmerking om de vloer alsnog te isoleren. •

10 onverwachte producten waar lactose in kan zitten

Het is gemakkelijk om de standaard producten te vermijden zoals alle melkproducten waarvan je weet dat er lactose in zit. Maar er zitten ook ingredienten met lactose in overwachte dingen zoals pizza. Hieronder een overzicht van onverwachte dingen waarbij het vaak kan voorkomen dat er een vorm van lactose in zit.

Lijst met onverwachte producten waar lactose in kan zitten:

- Medicijnen (met name capsules)
- Vitamine- en voedingssupplementen
- Zuurkool
- Vlees en vleeswaren
- Zoetjes
- Luxe brood en graanproducten zoals croissants en krentenbrood
- Pizza en pasta (met name de voorgekookte variant)
- Koek en gebak zoals biscuitjes, brownies en muffins
- Frisdranken zoals Rivella of Taksi en sommige soorten likeur
- Soep, saus en bouillonblokjes

Waar moet je op letten bij het kopen?

Check bij het winkelen op de verpakking de ingrediëntenlijst. Producten die melk bevatten hebben niet altijd het woord lactose in hun ingrediëntenlijst staan.

Alle volgende benamingen bevatten een vorm van lactose:

- Wrongel, wei, weipoeder
- Magere melkbestanden, droge melkbestanden
- Melkpoeder, magere melkpoeder, volle melkpoeder, melkderivaat
- Caseïne, caseïnaat, melkeiwit, gehydrolyseerd melkeiwit
- Lactose, melksuiker
- Boterconcentraat, boterolie, boter(poeder), melkvet, melkzout
- Lactalbumine, lactoferrine, lactoperoxidase, lactoval, recaldent, transglutaminase en nisine (E234)

Tip: Melkzuur en lactaat zijn chemische benamingen die verder niks met koemelk te maken hebben.

Hartige pompoenmuffins

SNACK, 6 MUFFINS, 50 MIN BEREIDINGSTIJD + AFKOELEN

tIngrediënten

- 250 g pompoenblokjes
- 2 teentjes knoflook
- 2 eieren
- 50 ml (evt. plantaardige) melk
- 1 el olijfolie + extra om in te vetten
- 200 g volkorenmeel
- 1 tl baking soda
- 3 takjes rozemarijn, de naalden fijngehakt
- Maza Hoemoes Pompoen
- Extra: staafmixer, bakblik voor 6 muffins

Verwarm de oven tot 180°C. Kook de pompoen in een pan water op hoog vuur gaar. Giet af en pureer met de staafmixer tot een gladde puree. Pers in een kom de knoflook en meng, met uitzondering van de Maza Hoemoes Pompoen, alle natte ingrediënten en de puree erdoor.

Meng in een andere kom alle droge ingrediënten en de naaldjes van 2 takjes rozemarijn. Meng 'nat' en 'droog' tot een glad beslag. Vet de muffinvorm in met 1 el olie. Verdeel het beslag over de vorm en zet hem 20-25 min in de oven. Haal de muffins uit de oven en laat ze helemaal afkoelen. Bestrijk ze dan met een laagje Maza Hoemoes Pompoen en garneer met de overgebleven rozemarijn.

maza
mediterranean delicacies

Quooker, de kraan die alles kan

Naast koud, warm en 100°C kokend water geeft de Quooker-kraan nu ook gekoeld en bruisend water. Daarmee zet je zó een pot thee of een kan limonade op tafel. En ook koken en afwassen wordt een eitje.

Kranen

Er zijn verschillende modellen om uit te kiezen. De Fusion is een geraffineerd vormgegeven kraan. De Flex heeft een buigzame uittrekslang, voor extra bereik in de spoelbak. En dan is er nog een losse Quooker-kraan, die naast een 'gewone' mengkraan op het aanrecht komt te staan.

Finishes

Alle Quooker-kranen zijn verkrijgbaar in verschillende finishes, zoals chroom en rvs. Daarnaast zijn de Fusion en de Flex er in het zwart. Met hun donkere looks trekken ze meteen de aandacht. En wat te denken van messing patina, een finish die langzaam van kleur verandert, en van elke aanraking alleen maar mooier wordt? Voor wie durft is er de Fusion met gouden finish. Een sieraad voor op het aanrecht! Een bijpassende zeeppomp maakt het compleet.

Reservoirs

Een Quooker-systeem bestaat uit een kraan op het aanrecht en een reservoir in het kastje eronder. Er zijn drie verschillende reservoirs. De PRO3 houdt 3 liter water continu op temperatuur. De COMBI doet hetzelfde met 7 liter, maar kan het kokende water ook mengen met koud leidingwater en op die manier 15 liter warm (60°) water leveren. Het is het ultieme alternatief voor de gewone keukenboiler. De COMBI+ is aangesloten op zowel de koud- als de warmwaterleiding, en kan daardoor zelfs onbeperkt warm water geven.

De CUBE

De nieuwste innovatie van Quooker is het gekoeldwaterreservoir, de CUBE. Naast koud, warm en kokend, komt er dan ook gekoeld en bruisend water uit de kraan. Handig om limonades en cocktails mee te maken, of gewoon een karaf heerlijk fris water op tafel te zetten. En nog goed voor het milieu ook, want plastic flessen uit de winkel zijn niet langer nodig.

De voordelen van een Quooker

Een Quooker levert het lekkerste water, direct uit de kraan. Hij brengt gemak, bespaart tijd én ruimte op het aanrecht. Bovendien is een Quooker energiezuinig en duurzaam. Zéker met een CUBE erbij, die plastic flessen overbodig maakt. En misschien wel het allerbelangrijkste: dankzij een goed doordacht bedieningssysteem is een Quooker de meest veilige kokendwatervoorziening voor de keuken.

Ga voor meer informatie naar **quooker.nl**

Koopkracht en geestkracht

Column

De winter is een uitstekende periode om weer naar binnen te keren en de geest te verzorgen. Vroeg donker, de natuur trekt zich terug. Dat gold van oudsher al voor de boerenstand. Landbouwonderwijs is ooit gestart als winterscholing en de winterconferenties zijn voor de biodynamische boeren nog altijd een bekend begrip waarbij ze elkaar opzoeken voor ontmoeting en verdieping. Biodynamisch werkende boeren doen ook mee aan Collegiale Toetsing waarbij ze elkaars bedrijven bezoeken om over kwaliteit en ontwikkeling te spreken. Een voorwaarde voor het Demeter keurmerk.

Vele spirituele leiders hebben het al gezegd, de enige oplossing voor de meervoudige crises waarin we ons ecologisch en sociaal bevinden, is via de weg naar binnen. Ofwel een groeiend innerlijk bewustzijn en het 'helder' zien en aanvaarden van wat er is, als voorwaarde en vertrekpunt om te doorgronden wat ons te doen staat. Daarmee is spiritualiteit geen abstract begrip voor een religieus moment op de zondag, maar een houding waarin we niet alleen met ons hoofd maar juist ook met ons hart komen tot onze kern en opdracht op deze aarde. En dat is veel meer dan een mens die gedegradeerd is tot 'consument' en 'producent', de homo economicus.

Als we het hebben over slow food en slow living, dan is dat de wens om te willen 'vertragen' omdat het leven met ons op de loop gaat. Net als de maatregel om in plaats van 130 maar 100 kilometer per uur te mogen rijden op de snelweg. Maar dat is natuurlijk alleen nog maar de noodremweg.
Alles wat voorbij het natuurlijke ritme wordt opgejaagd, zorgt voor nadelige effecten voor het milieu en voor onze gezondheid. Kunstmest jaagt de groei van de plant op, net als kunstlicht, kunstmatige verwarming, krachtvoer voor de koeien. We zijn tal van natuurlijke grenzen overschreden en al kunnen we niet alles terugdraaien, onze keuzes zullen radicaal moeten zijn om toekomstige generaties nog enige kans te geven op een leefbare aarde.

Een crisis is een periode van verwarring, waar we moeten proberen ons voordeel mee te doen. Niet door achter populistische politici aan te lopen, maar telkens verstandige keuzes te maken die ook op hartsniveau goed voelen. Zo is koopkracht, volgens Loesje, de kracht om te laten liggen wat je niet echt nodig hebt.

De keuze voor voedsel van biodynamische kwaliteit van boeren die de natuurlijke ritmes zoveel mogelijk respecteren, het bodemleven en de biodiversiteit koesteren en landbouwdieren zoveel mogelijk naar de eigen aard te verzorgen, is een stap die eenvoudig te zetten is. Zeker als u de spreuk van Loesje goed tot u laat doordringen.
Laten we de feestdagen daar eens bewust op kauwen en kijken hoever onze geestkracht ons kan brengen in het nieuwe jaar.

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

DE NATIONALE GEZONDHEIDSBEURS

Health, Food, Body, Mind, Beauty & more

13e editie

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

Ook toegang tot allergiebeurs

50% korting + gratis Receptenboekjes

Betaal slechts € 9,95 per ticket i.p.v. € 20,-. Geldig t/m 15 januari 2020.

Bestel snel op www.gezondheidsbeurs.nl/DBW20

Actiecode: DBW20

6, 7, 8 & 9 februari 2020 **JAARBEURS UTRECHT**

Woordzoeker

Kun jij alle verborgen woorden vinden in deze woordzoeker?

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

Afscheid
Cosmetica
Koffie
Oneliner
Vangen

Amsterdam
Gezondheid
Koning
Uitdaging
Woordgrap

Badeend
Gooien
Mediteren
Uitgekauwd

Balletje
Hollands
Niezen
Vacature

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

* 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

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

EKOPLAZA · SPAR · vitaminstore · dio · 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

E

La Vida Vegan

A

V

A DAY IN *the* LIFE

N

biologische & fairtrade, glutenvrije, vegan palmolievrije chocopasta's

6 heerlijke smaken

verkrijgbaar bij:

G

EKOPLAZA
onderscheidend biologisch

marqt

HOLLAND & BARRETT