



BALKAN BLUES

Aan de zwerf met papa

3



GOPURE

The most delicious vegetable chips

4



LA VIE EST BELLE

Heerlijke wereldse falafels

4



CORONA EN ZWANGER

Jouw preventieplan én
waarschuwingen!

13

Toen was het lente



sonett

ÖKOLOGISCH KONSEQUENT

Middelen voor wassen en reinigen, die het
water respecteren als drager van het leven

www.sonett-eu



Maar de lente wist het niet...

Het was begin 2020...
De mensen hadden een lange donkere winter achter de rug,
Februari was een hele onrustige maand geweest met veel stormen en veel regen
De natuur was onrustig, alsof ze de mensen iets wilde vertellen, alsof ze de mensen ergens voor wilde waarschuwen...
En toen werd het Maart...

Het was Maart 2020...
De straten waren leeg, de meeste winkels waren gesloten, de meeste auto's stonden langs de kant van de weg, de mensen kwamen bijna niet meer buiten en dat over de hele wereld, landen gingen op slot, de mensen konden niet geloven dat dit gebeurde, het was zo surrealistisch...
Iedereen wist wat er aan de hand was

Maar de lente wist het niet
En de bloemen bleven bloeien
En de zon scheen...
De eerste mooie lentedag sinds lange tijd brak aan
En de zwaluwen kwamen terug
En de lucht werd roze en blauw
Het werd later donker en 's ochtends kwam het licht vroeg door de ramen

Het was Maart 2020...
De jongeren studeerden online, vanuit huis
Kinderen speelden onvermijdelijk vooral in huis
Pubers verveelden zich, ouders wisten niet wat te doen
Mensen kwamen alleen even buiten om boodschappen te doen of om de hond uit te laten
Bijna alles was gesloten...
Zelfs de kantoren, hotels, restaurants en bars
Het leger begon uitgangen en grenzen te bewaken
Mensen moesten vanuit huis gaan werken
Ondernemers kwamen in de problemen
De meeste kinderen konden niet meer naar school
Er was ineens niet genoeg ruimte voor iedereen in ziekenhuizen, operaties en onderzoeken werden uitgesteld...
Iedereen wist het

Maar de lente wist het niet en het ontsproot
Ze draaide onverstoorbaar haar jaarlijkse programma af
Ze schonk ons haar mooiste bloemen en haar heerlijkste geuren
Het was Maart 2020

Iedereen zat thuis in quarantaine om gezondheidsredenen of preventief
Sommige mensen mochten niet meer naar hun werk, anderen móesten
Elkaar omhelzen, kussen of een hand geven was ineens

een bedreiging
Iedereen moest flinke afstand tot elkaar bewaren, dat was afschuwelijk
In de supermarkt waren allerlei schappen leeg
Allerlei leuke dingen gingen niet meer door, daar werd een streep door gezet en niemand wist wanneer dat weer kon
Mensen werden beperkt in hun vrijheid terwijl er vrede was
Over de hele wereld werden veel mensen ziek en het was besmettelijk...
Er was isolatie, ziekte en paniek...
Toen werd de angst pas echt!!

En de dagen zagen er allemaal hetzelfde uit...
En de weken duurden ineens veel langer...
En iedereen hoopte dat er niet nóg meer strenge maatregelen zouden volgen...
De mensen zaten vast in een film en hoopten dagelijks op dé held...
De wereld was vertraagd terwijl het geen vakantie was, niemand had dit verwacht...
Iedereen wist wat er gebeurde

Maar de lente wist het niet en de rozen bleven bloeien
De Magnolia stond in de knop
De vogeltjes begonnen aan hun nestjes

En toen...
Het plezier van koken en samen eten werd herontdekt
Iedereen gaf elkaar tips over leuke dingen die je met je kinderen kon doen
Er was weer tijd om te schrijven en te lezen, mensen lieten hun fantasie de vrije loop en verveling ontsproot in creativiteit
Sommigen leerden een nieuwe taal
Sommigen ontdekten kunst
Sommigen ontdekten dat ze niet écht leefden en vonden de weg naar zichzelf terug
Anderen stopten met onwetend onderhandelen
Iedereen had van de één op de andere dag veel meer tijd voor het gezin
Eentje sloot het kantoor en opende een herberg met slechts vier mensen
Anderen verlieten hun vastgeroeste relatie om de liefde van hun leven te vinden
Anderen boden aan om voor kwetsbare mensen boodschappen te doen of te koken
Iedereen wist ineens wat een 'vitaal beroep' was, deze mensen werden helden, ze werden meer gewaardeerd dan ooit
Anderen gingen op afstand muziek met elkaar maken of zingen om op deze manier samen te zijn
Mensen kregen oog voor eenzaamheid en verzonnen dingen om er iets aan te doen
Mensen herstelden van hun stressvolle leven



Mensen die elkaar niet kenden begonnen spontaan een praatje met elkaar
Sommigen maakten vliegers van papier met hun telefoonnummer erop zodat eenzame mensen ze konden bellen
De overheid ging bedrijven en zelfstandigen helpen zodat ze niet failliet zouden gaan of mensen zouden moeten ontslaan
Gepensioneerde zorgpersoneel bood zichzelf aan om te helpen in de Zorg
Uit alle hoeken kwamen vrijwilligers, iedereen wilde iets doen
Om 20:00 uur 's avonds gingen mensen uit allerlei landen klappen voor alle artsen, verpleegkundigen en zorgpersoneel die keihard aan het werk waren om in de zorg alles draaiende te houden

Het was het jaar waarin men het belang erkende van gezondheid en verbinding, van saamhorigheid, van sociale contacten en misschien ook van zijn roeping, dit deed iets met het collectieve bewustzijn, dit deed iets met alle mensen...
En de economie ging bijna kopje onder, maar stopte niet, het vond zichzelf opnieuw uit
Het was het jaar waarin de wereld leek te stoppen, het jaar waarin we met elkaar in de geschiedenisboeken zouden komen... Dat wisten we allemaal

En de lente wist het niet,
En de bloemen bleven bloeien, en de bomen liepen uit
En het werd steeds warmer
En er waren veel meer vogels

En toen kwam de dag van bevrijding...
De mensen keken tv en de premier vertelde iedereen dat de noodsituatie voorbij was
En dat het virus had verloren!
Dat iedereen SAMEN had gewonnen!!!
En toen ging iedereen de straat op...
Met tranen in de ogen...
Zonder maskers en handschoenen...
De buurman werd geknuffeld, alsof hij een broer was
En de wereld was mooier en liefdevoller geworden
En de mensen waren humaner geworden
En ze hadden weer waarden en normen
De harten van mensen waren weer open, en dat had positieve gevolgen
Doordat alles stil had gestaan kon de aarde weer ademen, ook zij was genezen van wat de mensen háár veel eerder hadden aangedaan

En toen kwam de zomer...
Omdat de lente het niet wist
En hij was er nog steeds
Ondanks alles
Ondanks het virus
Ondanks de angst
Ondanks de dood

Omdat de lente het niet wist,
leerde iedereen
de kracht van het leven...

Susan Blanco (De Taalrecycler)

Ecologische test (ÖKO TEST): Sonett's wasmiddel eindigt op de eerste plaats Ökotest prijst het unieke modulair systeem



In het toonaangevende Duitse Ökotest (nr. 09/2019) staat Sonett waspoeder op de eerste plaats van de 26 geteste producten, waaronder 4 ecologische wasmiddelen. Met cijfer 1.8 en de beoordeling "goed" heeft het de beste beoordeling van alle producten.

60 procent van de beoordeling had betrekking op het wasresultaat dat een 'goed' kreeg en 40 procent op de ingrediënten. Hier werd het modulaire systeem van Sonett-wasmiddel als het enige product aangemerkt als "zeer goed".

Sonett waspoeder (geconcentreerd) is de enige van de 26 geteste producten dat dit deed zonder parfum. Dit bewijst eens te meer: Less is more!

Dankzij het modulaire systeem, waarin de ontharder wordt afgemeten volgens de lokale waterhardheid, en bleekcomplex alleen toegevoegd als wit wasgoed moet worden gewassen of vlekken moeten worden verwijderd, is het mogelijk om enkel milieuvriendelijke ingrediënten te gebruiken, en daarbij het wasresultaat te optimaliseren.

"Geen parfum, geen optische bleking, geen plastic verbindingen, en bovendien het milieuvriendelijke modulaire systeem: iedereen die de natuur en zichzelf een plezier wil doen, doet het goed met dit product", aldus het Magazine.

Meer informatie: www.sonett.eu



Aan de zwerf met papa



Een maand lang op reis met je gepensioneerde vader, twintig jaar na een overweldigend trauma, hoe is dat als volwassen zoon? Auteur Nils Elzenga (39) schreef er het boek *Balkan Blues* over.

Door Nils Elzenga

Mijn vader ging tegen mijn moeder aan liggen. Paniekerig volgde ik zijn voorbeeld, waarna hij in haar oor begon te fluisteren. “Ga maar lieverd, het is goed zo. Je hebt dapper gestreden. Nu mag je loslaten.” Mama’s ademhaling vertraagde, ze opende nog één keer haar ogen, zuchtte zacht en blies, ingeklemd tussen haar partner en haar zoon, haar laatste adem uit. Zeventien jaar was ik toen mijn moeder haar korte, kansloze strijd tegen hersenkanker verloor. Ze was altijd het emotionele epicentrum van ons gezin geweest, degene bij wie ik mijn hart uitstortte als ik ergens mee zat. Nu moest ik me ineens zonder haar zien te verhouden tot mijn vader, die net als ik en mijn tienjarige zusje volledig de weg kwijt was. Dat ging niet best. Na het behalen van mijn vwo-diploma verliet ik als de wiedeweerga de rokende puinhopen van wat eens mijn ouderlijk huis was geweest. Een vlucht voorwaarts, de grote wijde wereld in. Twintig jaar lang bleef het contact tussen Dik en mij daarna stroef. Lange periodes hadden we überhaupt geen

contact, zoals in de jaren waarin we beiden leden aan depressies. En als we elkaar toch zagen, dan onttaarde de onderhuidse spanning vaak in ruzie. We hadden gewoon nooit geleerd hoe we met elkaar om moesten gaan. Maar we wilden het allebei wél, een betere band. Een grote reis samen, dachten we, zou ons helpen om dat voor elkaar te krijgen. Als we er maar de tijd en de ruimte voor zouden nemen, dan konden we uitgelen hoe dat nou toch moest, vader en zoon zijn.

Aan elkaar wennen

Alles goed en wel, maar makkelijk was het aanvankelijk niet, de vier weken lange roadtrip door voormalig Joegoslavië die we in september 2017 ondernamen. Godallemachtig, wat moesten we aan elkaar wennen. Onze eerste verblijfplaats, de Servische hoofdstad Belgrado, serveerde Dik al vrijwel direct na aankomst af: een lelijke stad met onvriendelijke inwoners. Ik vond Belgrado ook minder dan Brugge of Barcelona, maar wilde er toch meer van zien. Al was het maar om mijn vaders ongelijk te bewijzen.



Geërgerd ging ik in mijn eentje op pad, hij bleef in ons sfeerloze hotel, ondanks zijn broze gezondheid sigaretten rokend en drinkend van een fles Montenegrijnse rode wijn. ‘Alsof één dode ouder niet genoeg is’, schoot door mijn hoofd, maar ik sprak de gedachte niet uit. Vervolgens voelde ik me onderweg schuldig. Hoe kon ik oude mijn vader, nu we eindelijk samen op reis waren, nou achterlaten?

Prettig gestoord

Bosnië beviel beter. In de statige hoofdstad Sarajevo ontspanden we beiden meer en meer. “We beginnen een gezamenlijke cadans te vinden”, merkte Dik terecht op toen we op een zonovergoten terras een welverdiende pot bier dronken. Mijn vaders prettig gestoorde gevoel voor humor kwam bovendrijven, voor mij altijd genieten geblazen. Zo passeerden we op een plein een buslading Chinese toeristen toen Dik plotseling zijn rugzak omhoog stak, het vlaggetje van de reisleidster imiterend. Hij banjerde dwars door de groep heen en riep: ‘Follow me, everyone!’ Zijn actie creëerde verregaande verwarring onder de veelal bejaarde vakantieangers, die zo-even nog hecht als een school vissen over het plein gleden. Ik sloeg het pandemonium van een afstandje grinnikend gade. Onze gesprekken verdiepten zich. Avonden lang vertelde mijn vader me alles wat ik maar wilde weten over zijn jeugd, zijn studietijd in de wilde jaren zeventig en zijn wereldreizen. En over zijn stormachtige relatie met mijn moeder, die gekenmerkt werd door schreeuwruzie waarvan ik als jochie wakker lag, maar ook door een diep gevoel van verwantschap. Zo kreeg ik een steeds beter beeld van mijn afkomst. Ook begon ik te begrijpen hoezeer mijn vader getraumatiseerd was geraakt door de dood van zijn levenspartner, waardoor ik meer compassie kreeg voor gedrag van hem dat ik altijd had veroordeeld. Ja, mijn vader was erg snel

Dit artikel is een voorpublicatie van Nils Elzenga’s onlangs verschenen boek *Balkan Blues* (Uitgeverij Signatuur). ‘*Balkan Blues* is een dappere, goudeerlijke vertelling die herkenbaar blootlegt hoe complex de relatie tussen kinderen en hun ouders is. Tot tranen toe ontroerend en bij vlagen hilarisch’, aldus journalist en schrijver Sander Heijne.

begonnen aan nieuwe relaties. Maar dat kwam omdat hij oprecht vreesde dat hij in zijn eentje kopje onder zou gaan, ineens opgezadeld met de zorg voor twee kinderen. Wie was ik om hem dat kwalijk te nemen? Op mijn beurt vertelde ik mijn vader uitgebreid over mijn levenswandel. Over mijn reizen door Afrika, mijn geworstel met relaties en mijn jarenlange proces van zelfontwikkeling, dat leidde van psychotherapie naar yoga, meditatie en helingsrituelen met de tripthee ayahuasca. Mijn vader luisterde aandachtig en was blij dat ik eindelijk hem deelgenoot maakte van dingen die hij nooit had geweten. “God, wat was ik toen graag aanwezig geweest in je leven”, zei hij.

Nader tot elkaar

En zo groeiden we langzaam maar zeker naar elkaar toe, pa en ik. Aan de Kroatische kust, waar we onze reis afsloten, maakten we een wandeling die het uiterste vergde van mijn bepaald niet fitte vader. Na afloop hadden we beiden een overwinningsgevoel. Alsof we een belangrijke missie hadden volbracht samen. En in zekere zin was dat natuurlijk ook zo. “Allemachtig, dit was een pittig dagje hoor, voor deze meneer”, zei Dik met een bezweet maar voldaan gezicht. “Maar heel, heel goed voor dit ouwe lijf. Wat een fantastische wandeling. Complimenten dat je me zover hebt gekregen.” Tijdens de memorabele maaltijd die volgde in een voortreffelijk visrestaurant vroeg ik hem naar zijn mooiste herinnering van de reis tot nu toe. Dik dacht even na en zei: “De wandeling van vandaag staat absoluut in de top drie. Ik vond het raften op die rivier in de Bosnische bergen ook schitterend. En samen Sarajevo verkennen. Maar eerlijk gezegd is het grootste cadeau voor mij de ontwikkeling die we samen doormaken. We staan dicht bij elkaar dan drie weken geleden. Ons contact is relaxter geworden. Vind je niet?” Ik knikte. Jazeker vond ik dat ook. En dat gevoel is daarna nooit meer verdwenen.



[GO] PURE

THE MOST DELICIOUS VEGETABLE CHIPS



HEERLIJKE WERELDSE FALAFELS

**AUTHENTIEK
VEGETARISCH
LOKAAL**



- 1 FALAFEL ORIGINAL: VERSE KRUIDEN EN SESAM **vegan**
- 2 FALAFEL GREEK: COURGETTE EN FETA **NIEUW**
- 3 FALAFEL MEXICAN: GRILLKAAS EN JALAPENO PEPERS **NIEUW**
- 4 FALAFEL ITALIAN: TOMAAT EN BASILICUM **vegan NIEUW**

BINNENKORT TE KOOP IN UW NATUURVOEDINGSWINKEL.



Column

De corona crisis legt één voor één de kwetsbaarheden van ons huidige economische model bloot. Een systeem dat diversiteit uitroeit, ongelijkheid vergroot en een permanente aanslag pleegt op onze natuurlijke hulpbronnen.

Mooi is dat veel mensen - ondanks alle zorgen en verdriet - in deze crisis hulpvaardiger en creatiever worden en ook allerlei waarden herontdekken. Zoals de waarde van groenvoorzieningen in de directe leefomgeving, maar ook van voedsel uit de eigen streek. Initiatieven als streekbox en de Hofwebwinkel die biologische en biodynamische producten van de boer thuisbezorgen, zijn drukker dan ooit.

Het tegenovergestelde van kwetsbaarheid is veerkracht en dat begint dicht bij huis. Veerkracht door een gezond eet- en leefpatroon. 75% Van alle corona patiënten op de intensive care afdelingen kampen met overgewicht. Veerkracht via een regionaal georiënteerde kring-looplandbouw. Onze landbouw en voedselvoorziening is erg kwetsbaar zolang het grotendeels afhankelijk is van lange aanvoerlijnen en export. Veerkracht door af te stappen van de bio-industrie die ons extra kwetsbaar maakt. Er zijn veel signalen dat - naast het ethische vraagstuk - er een verband is tussen gevaarlijke zoönosen en de schaal waarmee we dieren houden voor vleesconsumptie.

De biodynamische landbouw heeft als vertrekpunt bedrijfsindividualiteit. Een zichzelf onderhoudend en versterkend systeem met zo min mogelijk afhankelijkheden qua inputs. Met een beperkt aantal dieren gekoppeld aan bodemvruchtbaarheid. Maar tegelijk juist heel sterk verbonden met de bodem, met het landschap, de mensen in de omgeving en met de krachten vanuit onze kosmos. Er is een interessante parallel zichtbaar aan het worden. De verbondenheid wat betreft uitwisseling van kennis en informatie via het web neemt toe, maar de fysieke verplaatsing van mensen en materie neemt tijdens deze crisis enorm af. We gebruiken meer en meer online platforms om te vergaderen en te verbinden en we praten weer met onze burens en familie.

Zou dat de belangrijkste bewustmakende factor kunnen zijn om ons te helpen richting een transitie voor een volhoudbare samenleving? Dat we juist tijdens een lockdown veel meer verbonden raken. Omdat we tijd hebben voor elkaar en onze directe omgeving door minder te reizen en minder te shoppen?

Het economisch model dat aan de basis staat van onze huidige problemen gaat ons geen uitweg bieden. Gezondheid is een ondeelbaar begrip, direct samenhangend met een leefbare aarde. De chemie-reuzen met hun pesticiden, patenten en winst en aandeelhouders gedreven bedrijfsstelsel passen dan ook niet in een volhoudbaar voedselsysteem. Wel een levende landbouwcultuur die voorziet in behoud van onze hulpbronnen en vitaliteit. Het kan en moet anders. Soberder qua materie en fysieke verplaatsing, maar juist rijker qua geestelijke ontwikkeling en vrije uitwisseling. Dichterbij en juist meer verbonden. Niemand zal zeggen dat het eenvoudig wordt. Maar biodynamische boeren geven in ieder geval een richting aan.



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: | <ul style="list-style-type: none">• 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: | <ul style="list-style-type: none">• Verbod op onthoornen en knippen van snauwen en staarten• 2 hanen per 100 hennen• Verbod op extreme vleesrassen• Verbod op reproductie via embryo transplantatie |
| Dierenwelzijn: | <ul style="list-style-type: none">• Verplichte weidegang• Max. 5 leghennen per m2 leefoppervlakte• Strooien van hele granen voor kippen |
| Levenskracht: | <ul style="list-style-type: none">• Toepassing van preparaten• Minimaal 10% biodiversiteit• 100% biologisch voer en gebruik van biologisch stro• Bedrijfseigen voer en melk• Bedrijfseigen mest of via samenwerking met partnerbedrijf• GGO-vrij (ook vrij van protoplastfusie, een GGO-gerelateerde veredelingsmethode die binnen de biologische normen wel is toegestaan) |

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



5 wetenschappelijk bewezen redenen om koffie te drinken!

Koffie, wie drinkt het niet? Veel Nederlanders zijn fan van dit cafeïne houdende drankje. Heerlijk om mee wakker te worden, na een flinke maaltijd of wanneer je aan het werk bent. Een cappuccino, een espresso of een doodnormale kop filterkoffie. Met de komst van Nespressomachines is het maken van een kopje koffie kinderlijk eenvoudig. Je haalt zo’n machine in huis, Nespresso cups bestellen en je kunt aan de slag. Binnen een minuut staat er een heerlijke espresso klaar.



Naast dat koffie natuurlijk lekker smaakt, is het ook nog eens gezond. Wanneer je met mate koffie drinkt natuurlijk. Drink jij (nog) geen koffie? Wij hebben vijf wetenschappelijk bewezen redenen om koffie te drinken op een rijtje gezet!

1 Je valt er van af

Veel mensen willen graag wat kilo's verliezen en dit cafeïnehoudende drankje kan je daarmee helpen. Cafeïne is namelijk een stofje waarvan het bewezen is dat het helpt bij verbranding. Cafeïne stimuleert namelijk de stofwisseling. Hoeveel scheelt het? Cafeïne kan de verbranding verhogen met maar liefst 29%. Drink nog maar een bak koffie wanneer je wakker wordt!

2 Alzheimer

Naast fysieke gezondheidsvoordelen is het drinken van koffie ook bevorderlijk voor je mentale gezondheid. Je geheugen wordt namelijk flink verbeterd wanneer je dagelijks een bakje koffie drinkt. Daarnaast ga je ook geheugenverlies tegen. Zo kun je door koffie te drinken de kans op het krijgen van Alzheimer verkleinen. En niet zo'n beetje ook... Koffiedrinkers zouden namelijk tot 65% minder kans hebben om Alzheimer te krijgen. Dit is niet mis natuurlijk!

3 Voorkom depressie

Steeds meer mensen lijden aan een depressie. De huidige maatschappij zorgt namelijk voor veel druk en alles moet steeds sneller en steeds beter. Wist je dat

koffie een natuurlijk middel kan zijn tegen depressie? Zo blijkt namelijk uit een studie van Harvard. Vrouwen die vier kopjes koffie per dag drinken, hebben tot 20% minder kans om in een depressie te belanden. Daarnaast neemt de neiging tot het plegen van zelfmoord af met maar liefst 54%.

4 Beter uithoudingsvermogen

Cafeïne wordt in de sportwereld niet gezien als 'drug', maar toch is hier voor-

deel te behalen. Cafeïne kan er namelijk voor zorgen dat de snelheid en de contractiesnelheid van je spieren vergroot wordt. Je spieren zullen minder snel vermoeid raken en ze zullen een groter uithoudingsvermogen hebben. Voor het beste effect drink je een uur voor het sporten twee kopjes koffie.

5 Sociaal!

Tot slot: een bakje koffie drinken bevordert ook je sociale contacten. In

Nederland is het drinken van koffie echt een sociale activiteit. Waar mensen in bijvoorbeeld Canada of de Verenigde Staten koffie naar binnen gieten alsof het water is, nemen we hier in Nederland lekker de tijd voor. Gezellig een bakje koffie met de buurvrouw bijvoorbeeld, of met je collega's tijdens de koffiepauze.

Je steentje bijdragen aan het milieu zonder moeite te hoeven doen!

In de afgelopen jaren is het verslechterende milieu een steeds belangrijker thema geworden in ons leven. Inmiddels is de hele wereld er wel achter dat de huidige manier van leven niet langer kan. We moeten zuinig zijn op de aarde en daarom is het belangrijk dat we er met z'n allen wat aan gaan doen. Een groot gedeelte zal geregeld moeten worden vanuit de overheid, zoals het verminderen van schadelijke gassen, maar er is ook veel dat je zelf kunt doen.



Ecologische voetafdruk verkleinen

Met weinig moeite kun je al best veel kleine dingen doen die een steentje bijdragen aan het milieu en je ecologische voetafdruk verkleinen. Als veel mensen die kleine dingetjes doen, kunnen al die kleine dingen samen een enorme impact hebben. Wij zetten er een aantal voor je op een rij.

Simpele dingen die je kunt doen in huis

Je kunt in huis bijvoorbeeld al heel veel dingen doen om je steentje bij te dragen aan het milieu. Laat bijvoorbeeld geen lampen aan staan als je een kamer verlaat. Gebruik Ledlampen of spaarlampen in plaats van gloeilampen. Gloeilampen zijn namelijk veel slechter voor het milieu, aangezien ze veel meer stroom verbruiken. Daarnaast kun je de verwarming een standje lager zetten en een warme trui aandoen.

Verder is het belangrijk om je huis bijvoorbeeld goed te isoleren en om een stopknop op de wc te installeren. Bij het doorspoelen van het toilet wordt namelijk enorm veel water gebruikt. Veel meer water dan vaak nodig is. Met een stopknop kun je ervoor zorgen dat de toestroom van water wordt gestopt, zodra je ziet dat alles is doorspoeld. Op het gebied van stopcontacten kun je er bijvoorbeeld voor kiezen om een stekkerdoos met een aan/uit knop aan te schaffen. Wanneer je de apparaten, die je hebt aangesloten op de stekkerdoos, niet meer nodig hebt, kun je de stekkerdoos aansluiten en zo veel stroom besparen. Ook helpt het al om je opladers uit het stopcontact te trekken als je niets aan het opladen bent.

Op het gebied van consumeren

Ook in je koopgedrag kun je veel kleine dingen doen die een steentje bijdragen aan het milieu. De meest voor de hand liggende is natuurlijk het beperken van het kopen van producten met een plastic verpakking. Plastic is een enorme vervuiler in de wereld en wordt vaak gebruikt als verpakkingsmateriaal. Veel milieuvriendelijker zijn bijvoorbeeld verpakkingen van karton.

Daarnaast is het belangrijk dat we met z'n allen minder met het vliegtuig gaan reizen. Pak daarom bijvoorbeeld de trein als je naar een vakantiebestemming gaat die niet heel ver weg is. Andere kleine maatregelen op het gebied van transport zijn bijvoorbeeld het vaker pakken van de fiets of het aanschaffen van een elektrische auto. Probeer verder ook zoveel mogelijk producten uit eigen land te kopen. Niet alleen steun je daarmee onze eigen boeren, ook zorg je ervoor dat een product niet de halve wereld hoeft af te reizen voor het in de supermarkt terecht komt. Waarom zou je een tomaat uit Zuid-Amerika kopen, als je er ook gewoon Nederlandse tomaten beschikbaar zijn. Bezoek daarom bijvoorbeeld eens een markt. Daar vind je over het algemeen veel lokale producten.

Kortom, duurzaam leven hoeft niet moeilijk te zijn. Met bovenstaande (kleine) dingen kun je zelf een steentje bijdragen!



Academie voor Klassieke Homeopathie

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



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

Je talenten ontdekken

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

Studeren bij de Academie voor Klassieke Homeopathie

De AvKH biedt jou een aantrekkelijk studieprogramma en een uitgebreide praktijkleerperiode als basis voor een succesvolle eigen praktijk. Onze enthousiaste docenten begeleiden jou hierbij. Het studiejaar start in september. Niet zolang wachten? Vrijdag 8 mei is een online open dag van 19.00 uur tot 20.30 uur! Meld je aan via www.avkh.nl. Of wees welkom op onze basiscursus!

AGENDA

Gratis basiscursus Homeopathie (2 dagen)
• Zwolle: vrijdag 5 en 19 juni 2020
Open dagen Zwolle:
• ONLINE: vrijdag 8 mei 2020 met minicolleges
• zaterdag 29 augustus 2020
www.avkh.nl

Basisch douchen met P. Jentschura douchegel

Het natuurlijke cosmeticaproduct BasenSchauer® pH 7,5, beantwoordt aan de hoogste eisen voor moderne huidverzorging.

De douchegel is winnaar van de 'Innovatieprijs 2016' van het Deutsche Wellness Verband en scoort vooral met zijn hoogwaardige bestanddelen van natuurlijke oorsprong. De gel biedt de belaste huid een intensieve verzorging en geeft een fluweelzacht huidgevoel. BasenSchauer® is bij uitstek geschikt voor de regeneratie na de sport.

Voor meer info en alle basische verzorgingsproducten kijk op www.p-jentschura.nl



Wil je kans maken op deze prijswinnende natuurlijke douchegel?
Stuur dan je motivatie en adresgegevens naar Jentschura@debeterewereld.nl en maak kans op een van de 15 pakketjes BasenSchauer.



Geef je hersenen een oplapbeurt, 7 tips om ze jong te houden!

De hersenen: een complex orgaan dat wel wat verzorging kan gebruiken.

Lees onze tips!

De flexibiliteit van de hersenen

Je hersenen zijn verantwoordelijk voor een heleboel taken. Van het aansturen van je spieren, tot het reguleren van de bloedsomloop. Natuurlijk regelen ze ook de cognitieve vaardigheden zoals concentratie, aandacht, geheugen, creativiteit, redeneren en nieuwe dingen leren. Door goed voor je hersenen te zorgen ondersteun je deze cognitieve taken en vertraag je het verouderingsproces. Bovendien is een gezond brein minder vatbaar voor dementie en alzheimer.

Hoe oud je ook bent, je brein is constant nieuwe verbindingen aan het maken, onderhouden of juist aan het afbreken. De mate waarin de hersenen in staat zijn om nieuwe verbindingen te maken wordt ook wel neuroplasticiteit genoemd. Het maken van nieuwe verbindingen zorgt ervoor dat versleten hersencellen worden vervangen, je nieuwe vaardigheden kunt leren en dingen kan onthouden. Naarmate je ouder wordt, neemt de neuroplasticiteit van de hersenen af. Het is daarom belangrijk om door middel van voeding en leefstijl dit tegen te gaan. Met onderstaande tips willen we je een handje helpen.

Tip 1: Eet de juiste vetten

Je hersenen bestaan grotendeels (60%) uit vetten. Ze hebben zowel Omega-3, Omega-6 als verzadigd vet nodig. Uit onderzoek is gebleken dat vooral Omega-3 (o.a. visolie) en verzadigd vet het functioneren van de hersenen verbetert. Let wel op de verhouding tussen Omega-3 en Omega-6! Teveel Omega-6 in verhouding tot Omega-3 is namelijk ontstekingsbevorderend. Eet daarom regelmatig (vette) vis (zoals met name Haring, Makreel en Zalm - koop wel zoveel mogelijk biologisch of MSC-gecertificeerd), olijfolie, lijnzaad, roomboter en/of kokosolie. Suppletie met visolie (Omega-3) wordt sterk aangeraden.

Tip 2: Mineralen en vitaminen

Mineralen en vitaminen ondersteunen allerlei processen in het menselijk lichaam, ook in de hersenen. Zorg er dus voor dat je voldoende binnenkrijgt. Eet gevarieerd en neem een multivitamine. Om een paar voorbeelden te noemen: een tekort aan B-vitaminen (B1, B6, B11/ foliumzuur en B12) zorgt voor ernstige problemen in het zenuwstelsel. Vitamine C onderhoudt de bloedvaten waardoor hersengebieden minder snel beschadigen. En er zijn sterke vermoedens dat Vitamine D bijdraagt aan het goed functioneren van de hersenen en zelfs helpt bij het voorkomen van alzheimer.



Tip 3: Neem voldoende Antioxidanten

Vrije radicalen zijn stoffen die zich 'misdragen' en schade aanrichten aan het lichaam (en ook de hersenen). Antioxidanten helpen bij het beschermen van het lichaam tegen deze misdragers. Door voldoende antioxidanten tot je te nemen beperk je de schade, die aan je hersenen wordt aangericht. Een aantal vitaminen en mineralen werken ook als antioxidant (zie vorige tip). Antioxidanten komen verder veel voor in groenten, fruit en kruiden. Thee (groene/zwarte thee) is ook een goede manier om antioxidanten binnen te krijgen. Ter aanvulling kan je ook een supplement met antioxidanten nemen.

Tip 4: Alcohol met mate!

We weten allemaal wel dat alcohol schadelijk is voor de hersenen. Dit geldt niet alleen voor jongeren waarbij de hersenen nog in ontwikkeling zijn. Ook op latere leeftijd zijn de hersenen vatbaar voor alcoholschade. Het drinken van meer dan 11 consumptieglazen per week is in verband gebracht met alzheimer en dementie, de taalkennis neemt af en de informatieverwerking wordt vertraagd. Het drinken van één glas per dag daarentegen, schijnt geen zichtbaar effect te hebben. Probeer je alcoholgebruik dus zoveel mogelijk te beperken.

Tip 5: Verminder stress

Het is geen geheim dat (langdurige) stress slecht is. Ook op de hersenen heeft het een negatieve invloed. Bij langdurige stress krimpen bepaalde hersendelen waardoor bijvoorbeeld het geheugen wordt aangetast, plannen lastiger wordt en je emoties minder goed onder controle kan houden.

Tip 6: Beweeg (ja, daar heb je 'm weer)

Sporten heeft een positief effect op de hersenen. Dit geldt voor zowel duursport als

krachttraining. Lichaamsbeweging bevordert namelijk de doorbloeding waardoor hersencellen beter informatie kunnen verwerken, bovendien vertraagt het de veroudering van de hersenen omdat ze beter van voedingsstoffen worden voorzien.



Tip 7: Zet je kaken aan het werk

Kauwen is van groot belang voor je brein. Het verbetert namelijk (net zoals beweging) de doorbloeding waardoor hersendelen beter kunnen functioneren, de aandacht verbetert en het geheugen versterkt wordt. Op lange termijn kan kauwen zelfs herseninfarcten voorkomen en dementie vertragen. Je heeft hiervoor natuurlijk niet de hele dag door te kauwen. Zorg er wel voor dat je dieet niet uitsluitend uit voedingsmiddelen bestaat waar je nauwelijks op hoeft te kauwen (shakes, pap, soep, vla, yoghurt etc). Een dieet gebaseerd op alleen shakes is mede daarom ook een slecht idee. Kauwgom kauwen werkt ook. Door kauwgom te kauwen tijdens belangrijke taken zoals het maken van een toets kan de prestatie verbeterd worden doordat de hersenen beter doorbloed worden.

Tip 8: Daag jezelf en je hersenen uit

Hersenen hebben stimulatie nodig om flexibel te blijven en nieuwe verbindingen te maken en onderhouden. Net zoals je lichaam beweging nodig heeft om een goede functionaliteit te behouden, is het ook voor je hersenen belangrijk om ze te blijven prikkelen. Vooral nieuwe activiteiten stimuleren de hersencellen. Hier zijn een aantal dingen die je kunt doen:

1. Neem een andere route naar je werk
2. Zoek een (nieuwe) hobby
3. Ga puzzelen (zoals kruiswoord, sudoku en raadsels). Gamen kan natuurlijk ook!
4. Sporten (daar heb je 'm weer), vooral sporten waarbij je nieuwe bewegingen moet leren zijn effectief. Een andere fiets-, of wandelroute doet ook wonderen
5. Leer een nieuwe taal, muziekinstrument of vaardigheid
6. Reis naar nieuwe plekken, maak kennis met een andere cultuur en eet nieuwe gerechten
7. Verdiep je in nieuwe onderwerpen die je interesseren. Lees een boek, kijk een filmpje of woon een les bij
8. Bedenk zelf een tip :!)

Tip 9: Zorg voor een goede nachtrust

Waarom we precies slaap nodig hebben is nog niet helemaal bekend. We weten wel dat tijdens de slaap groten delen van de hersenen gestimuleerd worden, informatie beter wordt opgeslagen en verwerkt en je hersencellen hun afvalstoffen beter kunnen afvoeren. Bovendien kan je na een nacht goed slapen je beter concentreren en dingen onthouden. Ergens een nachtje over slapen werkt dus écht! Lees deze 10 tips voor een betere nachtrust! Misschien ben je ook wel geïnteresseerd in deze gifvrije bedden? Leg je hersenen vandaag nog in de watten!

Altijd een kraan
die bij je past

Quooker®

Unieke vloeibare gewrichtskuur met Groenlipmossel

Synofit Basic maakt topkwaliteit bereikbaar voor iedereen

Synofit levert al bijna tien jaar supplementen die kraakbeen gezond houden en gewrichten smeren, en zo helpen de gewrichten soepel te houden. Synofit Basic is hét gewrichtenproduct voor iedereen: een goede dosering in een betaalbaar product. En met een enorme tevredenheid: zeker 81% van de gebruikers is tevreden, zo bleek uit een recente steekproef.

Door Nanny Schutte

Groenlipmossel is vandaag de dag een niet te missen product voor gezonde gewrichten. Vele fabrikanten over de hele wereld bieden het aan in verschillende vormen en prijsklassen, in navolging van Synofit. De kwaliteit van Synofit is echter niet te evenaren, vanwege de hoogwaardige ingrediënten. GLMax® is geen poeder of extract van de Groenlipmossel, maar een 100% pure, vloeibare en gestabiliseerde vorm van de complete mossel. Om het belang van deze vorm te begrijpen, gaan we even terug naar de ontdekking van de bijzondere eigenschappen van dit product.

Rauwe mossel

De Groenlipmossel, een mossel met een groene rand op de schelp, leeft uitsluitend in de Marlborough Sounds, aan de noordkust van zuidelijk Nieuw-Zeeland. Logisch dat ze tot het dagelijks menu van de Maori's behoorden. Zij bleken opmerkelijk minder gewrichtsklachten te hebben dan de bevolking verder landin-

waarts. Studies hebben inderdaad aangetoond dat de Groenlipmossel unieke ontstekingsremmende Omega 3-vetzuren en eiwitten bevat. Het eten van de rauwe, onbewerkte mossel is dan ook de beste remedie bij gewrichtsklachten.

GLMax® - pure vloeibare Groenlipmossel

Het beste alternatief voor het eten van rauwe Groenlipmosselen is het gebruik van GLMax®, waarin alle natuurlijke ingrediënten met hun originele eigenschappen op innovatieve wijze in vloeibare vorm zijn omgezet. Dit in tegenstelling tot extracten of poeders, waarbij altijd voedingsstoffen verloren gaan of bewerkt worden. Bijkomend voordeel is dat een vloeibare vorm sneller en beter door het lichaam wordt opgenomen, zodat een lagere dosering volstaat voor een goed effect. Synofit Basic is zodoende efficiënt in gebruik en de tevredenheid is aantoonbaar hoger dan bij producten met poeders en extracten.



Curcumine en Zwarte bes

Andere belangrijke ingrediënten van Synofit Basic zijn Bio-Curcumine en Zwarte bes-blad:

■ Bio-Curcumine

Curcumine is het belangrijkste actieve bestanddeel uit de specerij Kurkuma, ook wel Geelwortel of Koenjitt genoemd. Deze Gembersoort beschermt weefsels en cellen. Bij de Curcumine die Synofit gebruikt, worden de natuurlijke oliën gebruikt om de biologische beschikbaarheid (de opname en de tijd dat het in het bloed beschikbaar blijft) te verhogen. Er zijn dus geen chemische hulpmiddelen nodig, zoals in veel andere supplementen wel gebruikelijk is. Deze natuurlijke Bio-Curcumine blijft na inname zeker 8 uur lang beschikbaar in het bloed, en bestaat voor maar liefst 95% uit curcuminoiden (de actieve stof waar het om gaat).

■ Zwarte bes-blad

Zwarte bes-blad heeft een goede invloed op de gewrichten en is als biologisch extract opgenomen in de producten van Synofit. Zo zijn de belangrijkste stoffen extra geconcentreerd.

Hoe gebruik je het?

Het advies is om te starten met 2 of 3 capsules Synofit Basic per dag. Voor de beschikbaarheid van Curcumine in het bloed is het het beste om deze zo

gespreid mogelijk over de dag in te nemen. Dus bijvoorbeeld bij elke maaltijd één capsule. Afhankelijk van hoe snel je resultaat merkt, kun je het aantal capsules per dag naar behoefte aanpassen.

Prijs en verkrijgbaarheid

Synofit Basic is verkrijgbaar bij de betere zelfstandige drogist, reformwinkel en apotheek.

- Synofit Basic Capsules zijn verkrijgbaar in een verpakking met 60 capsules voor € 31. Het advies is om in het begin 2 tot 3 capsules per dag te gebruiken.
- Voor de zwaardere gevallen bestaat er ook Synofit Premium. Deze producten zijn hoger gedoseerd voor een maximale gewrichtsverzorging. Synofit Premium is verkrijgbaar vanaf € 60.

Paardenmiddel

Synofit biedt innovatieve en unieke voedingssupplementen met een onderbouwde,

bewezen werking. Gewrichtsproducten op basis van Groenlipmossel werden jaren alleen voor honden en paarden gebruikt, totdat Camiel Hofstee het zelf innam en de geweldige werking ervan ontdekte. Hij bracht het product voor mensen op de markt en is nu directeur van Synofit. Overigens zijn de middelen voor dieren (honden, katten en paarden) nog altijd bij Synofit verkrijgbaar, onder de naam Synopet. Sinds kort levert Synofit ook producten gericht op het hart, cholesterol, bloedvaten en huid, onder de naam SynoCare. Kortom, Synofit staat voor een goede gezondheid en beste kwaliteit van leven.



Kortingsactie voor lezers

Speciaal voor lezers van De Betere Wereld geeft Synofit 15% korting op Synofit Basic. Gun jezelf een soepele en actieve zomer.

Bestel ze op www.synofit.nl met couponcode DBW15 en geniet van 15% korting, op=op.

Vitamine C : wetenschap, pers en overheid

Deel 22 uit de serie "Eerst voeding dan medicijnen" - door orthomoleculair wetenschapper dr. Gert Schuitemaker

Als er één stofje veilig, goedkoop en effectief is, dan is dat vitamine C. Dus waarom is er in de Nederlandse pers nauwelijks informatie over deze vitamine als middel tegen het coronavirus? Ik kan het u niet vertellen. Is het omdat wetenschappers jarenlang de vitamine als supplement hebben afgedaan, in de trant van: 'Eet nu maar een sinaasappel', dan krijgt u voldoende binnen? Maar in een sinaasappel zit slechts zo'n 50 tot 100 mg, terwijl in een supplement het meestal gaat om een tablet met 1000 mg.

Om preventief effectief te kunnen zijn bij verkoudheid, griep en wellicht ook bij een coronavirusinfectie is het aan te raden om verdeeld over de dag drie tabletten van 1000 mg te nemen. De genoemde ziekten zijn alle drie virusziekten en pas in hoge dosering kan de vitamine zin hebben als bescherming. Orthomoleculaire artsen passen dit toe. Maar niet alleen wetenschappers zien hier weinig in, óók de pers (een groot zwijgen), het RIVM en de regering. Ik vind dat vooral artsen en verpleegkundigen, die zich op de Intensive Care afdelingen uit de naad werken in hun maanpakken, ernstig tekort wordt gedaan. De afkeer tegen vitamine C is ook te vinden bij het Voedingscentrum en de NVWA. Dat is de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit, een overheidsinstantie die toeziet op naleving van wetten en voorschriften. Eind maart deed de NVWA een officiële publiekswaarschuwing uitgaan, in lijn met een eerdere publicatie van het Voedingscentrum: 'Voedingssupplementen helpen niet tegen het coro-

navirus'. Zoals gebruikelijk: diverse media namen de waarschuwing klakkeloos over. Volgens overheids- waakhond NVWA wordt op internet en op social media 'veel geschreven, gedeeld en geblogd' over het coronavirus/COVID-19 en wat er tegen zou helpen. NVWA: 'Vaak gaat het over ingrediënten die een rol spelen bij een goede werking van het immuunsysteem, zoals vitamine C en D of andere "weerstand-verhogende" ingrediënten in supplementen'. En, zo gaat het NVWA verder: 'Door meer vitaminen te nemen krijg je geen hogere weerstand en ben je ook niet beter beschermd tegen ziekmakende bacteriën en virussen (informatie van het Voedingscentrum)'. Maar wie hebben de 'orthomoleculairen' aan hun zijde? Dat zijn de Europese gezondheidsautoriteiten, de EFSA! Deze EFSA, de Europese tegenhanger van de NVWA, is in 2012 na een jarenlange strenge wetenschappelijke beoordeling tot de conclusie gekomen dat voedingsstoffen, óók in supplementen, de weerstand kunnen ondersteunen. Dat gold zelfs



Tekst:
Gert Schuitemaker,
orthomoleculair wetenschapper



voor zes vitaminen (A, C, D, B6, B12 en foliumzuur) en ook nog vier mineralen (zink, koper, ijzer en selenium). Die kregen een zogeheten EU-weerstandscclaim. Voor vitamine C is er zelfs een officiële aanvullende weerstandscclaim! Deze aanvullende claim mag officieel als volgt worden verwoord: 'Vitamine C geeft extra weerstand bij lichamelijke inspanning'. En dan wordt het extra wrang. Juist de werkers in de ziekenhuizen spannen zich tot het uiterste in. Daarom kunnen zij volgens de EFSA, wetenschappelijk aangetoond, baat hebben bij vitamine C. De EU-lidstaat Nederland heeft hier blijkbaar geen boodschap aan.

Twee overheidsinstanties, NVWA én Voedingscentrum, blijven suppletie voor de weerstand ontmoedigen. Het Voedingscentrum doet dit overigens al jaren. Waarom? De enige die dat weet is het Voedingscentrum zelf.

Voor gratis updates over voedingssupplementen en het coronavirus: www.ortho.nl/nieuwsbrief

Vitamine C redt Allan Smith van wisse dood

In deze dagen van dreiging van weer een nieuwe virusziekte, van het coronavirus, is de actualiteit van dit verhaal weer helemaal terug. Met vitamine C is het wellicht mogelijk preventief iets te doen. Wel moet een aantal grammen per dag genomen worden ... Hier het verhaal van de Nieuw-Zeelandse boer Allan Smith.

De boer uit Nieuw-Zeeland, met de naam Allan Smith, werd in 2009 gevelde door de varkensgriep, een virusziekte. Hij had medische hulp nodig toen hij hoge koorts kreeg en een infectie van de bovenste luchtwegen. Zijn longfunctie was dusdanig afgenomen dat hij op de intensive care belandde. Uit een ct-scan bleek ernstige oedeemvorming in de longen. In de maand die volgde verbeterde zijn toestand niet, ondanks de inspanningen op de intensive care. Het medisch personeel wilde uiteindelijk de behandeling staken: er was geen hoop meer op overleving van de comateuze Smith. Zijn familie was het hier echter niet mee eens en vroeg de doktoren om intraveneuze toediening van vitamine C. Een advocaat was nodig om de artsen te overtuigen.

De behandeling werd uitgevoerd, al meenden de medici dat het niet zou wer-

ken. Uiteindelijk gingen ze met tegenzin op het verzoek in, met het volgende behandelingschema: 25 gram vitamine C intraveneus (dag 1), 2 x 25 gram (dag 2), 75 gram (dag 3) en 100 gram (dag 4 tot 6). Twee dagen na de start werd opnieuw een ct-scan gemaakt. De oedeemvorming in de longen was verdwenen en voor het eerst in vier weken werd 'normaal' longweefsel gevonden. Allan Smith bleef echter in comateuze toestand en de artsen zagen geen reden om het vitamine C-infuus te continueren. De verbetering van de longen schreven zij toe aan een verandering van de stand van het bed (van een gekantelde naar een zittende positie).

De daaropvolgende week nam de longfunctie wederom af. De familie Smith verzocht opnieuw om toediening van vitamine C. Het verzoek werd niet gehonoreerd. De patiënt werd vervolgens over-



gebracht naar een ander ziekenhuis in Nieuw-Zeeland. Daar werd Smith dagelijks 6 gram oraal liposomale vitamine C toegediend, een orale toedieningsvorm waarmee hoge bloedspiegels worden bereikt. Ondanks de relatief lage dosis herstelde zijn longfunctie. Na vier weken behandeling ontwaakte Smith uit de

comateuze toestand. Er werd begonnen met orale toediening van gewone vitamine C en hij herstelde zodanig dat hij uit het ziekenhuis kon worden ontslagen. Een jaar later was de boer volledig hersteld en weer in staat zijn vliegtuig te besturen boven de landerijen in Nieuw-Zeeland. De laatste berichten zijn dat Alan Smith

nog steeds in een goede gezondheid verkeert.

De televisie New Zealand 3 News maakte er reportages over. Een hiervan afgeleide reportage is nog steeds via Youtube te benaderen: Vitamin C The Miracle Swine Flu Cure – 60 Minutes Living Proof.

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: koffie

Ons dagelijks bakkie troost kan eerlijker en duurzamer

Wat: Koffiekan voor slow coffee
Merk: Chemex Classic Coffee maker
Verkrijgbaar bij: www.greenjump.nl
Prijs: € 45,- (6 kops-maat)
Wat is het? Een glazen koffiekan die uit één stuk bestaat, met een houten kraag. Net als vroeger schenk je heet water op de versgemalen koffie en loopt deze door een filter in de glazen kan, puurder wordt het niet.
Aanrader? Slow coffee klinkt alsof het veel tijd kost om te zetten, maar niets is minder waar. Het is een kwestie van koffie in de speciale Chemex-filters scheppen, water erop schenken, even wachten en klaar! Het resultaat is een krachtige koffie, met een vollere koffiesmaak dan 'gewone' filterkoffie.



Wat: Koffiebonen
Merk: Gosling
Verkrijgbaar bij: www.goslingcoffee.com
Prijs: € 13,40 (500 gram)
Wat is het? Gosling Coffee wordt gemaakt van koffiebonen die rechtstreeks bij de koffieboeren worden ingekocht en in Amsterdam gebrand en verpakt worden. Zo krijgen de koffieboeren een veel betere prijs, dan dat er vele schakels – fabriek, groothandel, veiling, opslag, multinational en winkelier – tussen zitten.
Aanrader? In deze test proefden we de Bukonzo joint espresso roast koffiebonen uit Oeganda. Oh la la, wat geven die bonen een lekkere espresso! Een kopje vol krachtige koffiesmaak, zonder bitterheid. Wat ook meteen opvalt, is hoe mooi droog de bonen zijn; er zit geen vettig laagje op.



Wat: Porseleinen pour over-set
Merk: Melitta
Verkrijgbaar bij: www.melitta.nl, koffiespeciaalzaken
Prijs: € 44,95 (set met kan van 600 ml)
Wat is het? Een porseleinen kan met dito filter, dat er apart opgezet kan worden. Speciaal om handgezette, ook wel pour-over koffie genoemd, te zetten. Aan de zijkant heeft het filter twee kijkgaatjes, zodat je kunt spieken hoeveel koffie er al klaar is.
Aanrader? Een set met superleuke retro-uitstraling die je elke ochtend vrolijk maakt, als je in alle rust je keteltje water over de koffie in het filter schenkt. Door de afneembare filterhouder is de kan ook makkelijk schoon te maken.



Wat: Barista Oat havermelk
Merk: Rude Health
Verkrijgbaar bij: Ekoplaza, Marqt, www.rudehealth.com
Prijs: € 2,69
Wat is het? Biologische havermelk gemaakt van haver, zonnebloemolie en een beetje zeewier (uit de Noordzee). De twee laatstgenoemde ingrediënten zorgen ervoor dat de fluweelzachte havermelk versmelt met jouw koffie.
Aanrader? Je hebt havermelk en havermelk ... De makers van deze havermelk hebben hun uiterste best gedaan om hem helemaal af te stemmen op de ultieme koffiebeleving: smaak, zoet- en zuurtegraad en binding. En dat proef je!



Wat: Pour-over starterset
Merk: Melitta
Verkrijgbaar bij: www.melitta.nl, koffiespeciaalzaken
Prijs: € 14,95 (1 rode mok + opzetfilter)
Wat is het? Een handig startersetje om overal en altijd opschenkkoffie te zetten voor als je in je uppie of met zijn tweetjes bent. Met dit handige setje zet je precies zoveel koffie als je nodig hebt.
Aanrader? Zeker, hoe vaak heb je al niet veel te veel koffie gezet, om het daarna in de gootsteen te tuiten? Ook is dit setje perfect om mee te nemen naar bijvoorbeeld de camping.



Fair of Fake?

Koffie is zo normaal dat we er amper bij stilstaan. Toch zouden we dat wel moeten doen, want ons dagelijks bakkie troost kan een stuk eerlijker en duurzamer. Hoe? Eerlijker door te kiezen voor koffiebonen waar de boeren voor betaald krijgen, in plaats van de tussenhandelaren. En duurzamer door je koffie bijvoorbeeld - zonder stroom - met de hand te zetten. Daarom testen we in deze FAIR or FAKE eerlijke én duurzame koffie(zetters).

Concept & Tekst Sonja van den Heuvel

FAKE – Zo zet je een eerlijk en duurzaam kopje koffie

- Drink je zo'n vier koppen koffie per dag? Dan zit je op het Nederlandse gemiddelde. Drie van deze koppen koffie zetten we thuis. Wereldwijd drinken we met zijn allen steeds meer koffie en dat zorgt voor druk op de koffieboeren en hun leefomgeving. Zo draag je je steentje bij aan een eerlijkere, duurzamere koffiewereld:
- Kies voor koffie met een keurmerk: Fairtrade, Rainforest Alliance UTZ, Biologisch en EKO. Of verdiep je zelf in waar jouw koffieleverancier zijn koffiebonen vandaan haalt.
 - Zet niet meer koffie dan je opdrinkt.
 - Neem je eigen coffee-to-go beker mee voor als je onderweg koffie drinkt.



Coronavirus en zwanger zijn: jouw

Sinds december 2019 verspreidt het Coronavirus zich eerst over China en nu over de wereld. Als je zwanger bent, kun je je hierover zorgen maken. Logisch want de wereld is in rep en roer, en je wilt jezelf én je kindje beschermen.

Auteur: Sanne Knijn, voedingsdeskundige

In dit artikel geef ik antwoord op de volgende vragen:

- Wat is het Coronavirus en wat zijn de symptomen? Loop je tijdens de zwangerschap extra risico bij het Coronavirus?
- Wat zijn de gevolgen van het coronavirus en zwanger zijn voor je baby in je buik en voor je borstvoeding?
- Wat kun jij preventief inzetten om je immuunsysteem een boost te geven?
- Wat zijn daarnaast de algemene voorzorgsmaatregelen?
- Waarschuwingen over het Coronavirus en zwanger zijn

WAT IS HET CORONAVIRUS EN WAT ZIJN DE SYMPTOMEN?

Het coronavirus is een virus waar meerdere varianten van zijn. Momenteel verspreidt het virus genaamd COVIS-19 zich snel over de wereld. Het coronavirus veroorzaakt griepachtige verschijnselen.

Het coronavirus kan de volgende klachten veroorzaken:

- Koorts
- Hoest
- Vermoeidheid
- Spierpijn
- Benaauwdheid
- Moeite met ademen

Niet alle mensen met het coronavirus hebben klachten, en niet alle mensen met klachten hebben het coronavirus.

Het coronavirus lijkt qua uiting erg op een griep. Het is ook, net als de griep, besmettelijk van mens tot mens. Sommige mensen ervaren veel klachten, anderen ervaren geen of milde klachten als ze besmet zijn. Het RIVM geeft aan dat mensen met een verlaagd immuunsysteem vatbaarder zullen zijn voor het coronavirus.

Het virus verspreidt zich snel maar in Nederland heb-

ben we één van de beste zorgstelsels. Dit werkt in ons voordeel. Zoals het in andere landen gaat, hoeft het in Nederland niet per se te gaan.

UPDATE: Er is ongeveer 50 ton vitamine C naar Chinese ziekenhuizen vervoerd. China zet nu met succes landelijk vitamine C in voor genezing van het coronavirus. DSM heeft ter voorkoming van besmetting 106 miljoen vitamine C supplementen gedoneerd aan het medisch personeel van ziekenhuizen in China.

Kortom: het coronavirus is besmettelijk en mensen met een laag immuunsysteem zijn hiervoor vatbaar. Je kan vitamine C inzetten om je immuunsysteem te verbeteren.

LOOP JE TIJDENS DE ZWANGERSCHAP EXTRA RISICO BIJ HET CORONAVIRUS?

Voor zover bekend is, verloopt een besmetting met het coronavirus bij zwangere vrouwen hetzelfde als bij vrouwen die niet zwanger zijn. Er is dus nog geen verhoogd risico vastgesteld. Dit betekent dat het voor jou even belangrijk is als voor een niet-zwangere om actief te werken aan je immuunsysteem.

Werken aan je immuunsysteem

Toch zien we vaak dat zwangere vrouwen kwakkelan met hun gezondheid. Tijdens de zwangerschap ben je vatbaarder voor virussen, bacteriën en schimmels, omdat je je voorraden en voedingsstoffen deelt met je kindje. Er gaan veel voedingsstoffen naar de groei van je kindje waardoor er soms te weinig overblijft voor jou als zwangere vrouw. Dit ligt niet aan jou. Het ligt namelijk aan de algemene voorlichting over voeding tijdens de zwangerschap. Maar Vitaal Van Start helpt je verder: blz. 51 tot 87 geeft informatie hoe je specifieke voedingsmiddelen kan inzetten voor een gezonde ontwikkeling van jou en je kindje.

Kortom: je loopt tijdens de zwangerschap (nog) geen extra risico tijdens de coronaepidemie, tenzij je een verlaagd immuunsysteem hebt. Je kan je immuunsysteem verbeteren met voeding.



WAT ZIJN DE GEVOLGEN VAN HET CORONAVIRUS VOOR JE BABY IN JE BUIK?

Er is een klein onderzoek gedaan onder zwangere vrouwen die besmet zijn geraakt met het coronavirus. Dit onderzoek is gepubliceerd in het medisch vakblad The Lancet. Vanuit dit onderzoek blijkt dat het coronavirus niet kan worden overgedragen aan je baby. Het virus bevindt zich namelijk niet in het vruchtwater, de navelstreng en borstvoeding.

Hoewel het hier om een klein onderzoek gaat, is deze voorlopige conclusie goed nieuws. Mocht je zelf onverhoopt geïnfecteerd raken, is het aannemelijk dat je baby zich gewoon kan ontwikkelen. Als je borstvoeding geeft, kun je dit voorlopig voortzetten.

Kortom: de voorlopige conclusie is dat het coronavirus niet schadelijk is voor de baby in je buik.

WAT KUN JIJ PREVENTIEF INZETTEN OM JE IMMUUNSISTEEM EEN BOOST TE GEVEN?

Het coronavirus is, net zoals ieder andere virus, besmettelijk en overdraagbaar via mensen. De één krijgt veel klachten en de ander niet. Mensen met een laag immuunsysteem zijn vatbaarder voor de ziekte en er is een mogelijkheid dat deze mensen aan het coronavirus overlijden.

Als mensen met een laag immuunsysteem vatbaarder zijn voor het coronavirus, is het belangrijk dat je ervoor zorgt dat jij niet één van die mensen bent door je natuurlijke immuunsysteem te verhogen. Je immuunsysteem staat altijd voor je klaar. Het enige dat je hoeft te doen, is het te voeden met gezond eten, voldoende schoon water en een gezonde leefstijl.

Tips voor het verbeteren van je immuunsysteem bij corona:

Vitamine C

Dr. Gert Schuitemaker geeft aan dat vitamine C onmisbaar is voor preventie en genezing van het coronavirus. Dagelijks kun je extra vitamine C in hoge dosering (3000 mg of meer) slikken uit voedingssupplementen. Neem ze verspreid over de dag. Wist je dat...

Ziekenhuizen in China inmiddels met succes vitamine C via een infuus aan patiënten met een ernstige longontsteking door het coronavirus op de intensive care hebben behandeld.

De overheid van Shanghai officieel adviseert om het coronavirus met vitamine C te behandelen.

Vitamine C is de aanvoerder van je immuunsysteem. Daarnaast versterkt vitamine C de antivirale activiteit in je lichaam en voorkomt en geneest het acuut longfalen. Op blz. 99 van Vitaal Van Start lees je over

vitamine C tijdens de zwangerschap en hoe dit je immuunsysteem kan verbeteren.

Top 10 voedingsmiddelen met vitamine C

- Paprika – 150 mg per 100 gram
- Zwarte bessen – 150 mg per 100 gram
- Spruitjes – 132 mg per 100 gram
- Boerenkool – 120 mg per 100 gram
- Kiwi – 79 mg per 100 gram
- Aardbeien – 64 mg per 100 gram
- Peulen – 60 mg per 100 gram
- Rode kool – 55 mg per 100 gram
- Olijven – 55 mg per 100 gram
- Sinaasappel – 50 gram per 100 gram

Je kan ook smoothies maken van bovenstaande producten zodat je je gezondheid kan verbeteren. Deze smoothie bevat per portie 104 mg vitamine C.

Vitamine D

Dr. Oz stelt daarnaast dat vitamine D ook onmisbaar is voor je immuunsysteem tijdens de coronaepidemie. De wetenschap heeft dit eerder ook aangegeven: in de British Medical Journal staat bevestigd dat het nemen van een vitamine D-supplement inderdaad beschermend werkt tegen een acute infectie van de luchtwegen.[11] Ook arts Jaap van der Meulen geeft in Trouwaan dat vitamine D een belangrijke rol speelt tijdens de corona-pandemi.

Vitamine D is een hormoonachtige stof dat we vitamine noemen. Je lichaam kan dit in samenwerking met de zon zelf aanmaken tijdens de zomermaanden. Dit betekent dat we nu allemaal vitamine D uit een supplement nodig hebben. Op blz. 91 en 92 van Vitaal Van Startschrijf ik uitgebreid over de functie van vitamine D voor jouw gezondheid én voor een gezonde ontwikkeling van je baby (o.a. beender- en hormoonstelsel). Dagelijks kun je tijdens de zwangerschap tot 85 microgram vitamine D slikken om je status te optimaliseren zo blijkt uit onderzoek.[7]

Vitamine D komt ook een klein beetje voor in onze voeding. Dit is een aanvulling op het aanmaken van je natuurlijke vitamine D tijdens de zomerdagen of de vitamine D uit een supplement.

Top 4 voedingsmiddelen met vitamine D:

- Zalm – 600 IE per 100 gram
- Forel – 380 IE per 100 gram
- Makreel – 200 IE per 100 gram
- Ei – 80 IE per ei

Overige stoffen waarvan is bewezen dat ze antivirale effecten hebben, en die je dus kan inzetten bij virussen, zijn magnesium (400mg), zink (20mg) en selenium (100 mcg).[10] Ook speelt foliumzuur (let op: kies altijd voor folaat = de actieve vorm van foliumzuur)



preventieplan én waarschuwingen!

een belangrijke rol bij het functioneren van het immuunsysteem. Optimaliseren van de darm

Naast deze voedingssupplementen is het uitermate belangrijk dat de maaltijden gezond en gevarieerd zijn (check op deze website de zwangerschapsproof en gezonde recepten!).

Eet voldoende eiwitten, gezonde vetten, vezels en langzame koolhydraten. Richt je op het herstel van je darmflora. Want in je darmen wordt je immuunsysteem voor een groot deel bepaald. En wist je dat baby's worden geboren met de conditie van de darmflora van hun moeder? Des te belangrijker is het om, voor of uiterlijk tijdens je zwangerschap, je darmflora te optimaliseren. Omdat dit zo belangrijk is, heb ik hierover uitgebreid geschreven in het boek Vitaal Van Start. Je leest daarin precies wat je kan doen om je immuunsysteem (darmflora) te optimaliseren voor een vitale start van jou en je kind.

Kortom: je kan voedingsstoffen preventief en als behandeling inzetten bij het coronavirus als je zwanger bent. Vitamine C, vitamine D, magnesium, zink, selenium en foliumzuur (folaat) worden aangeraden. Deze voedingsstoffen kun je halen uit voeding en uit supplementen. Daarnaast verbeter je je immuunsysteem door je darmen te optimaliseren.

WAT ZIJN DAARNAAST DE ALGEMENE VOORZORGSMAATREGELEN?

Het RIVM geeft aan dat dit de belangrijke maatregelen zijn die je kan nemen om verspreiding van het coronavirus te voorkomen:

- Was je handen regelmatig
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog
- Gebruik papieren zakdoekjes
- Blijf thuis als je verkoudheidsklachten krijgt

Dit zijn belangrijke maatregelen die gelden voor alle virussen die griep en verkoudheid kunnen veroorzaken, aldus het RIVM.

Verder doe je er goed aan om openbare ruimtes te vermijden, als het lukt thuis te werken, openbaar vervoer tijdens de spits te vermijden en afstand te houden van medemensen.

Als je verkoudheidsklachten ervaart, kun je het beste contact opnemen met je verloskundige en/of huisarts. Hij of zij zal je verder helpen.

Kortom: het RIVM adviseert hetzelfde advies als bij ieder andere virus.

WAARSCHUWINGEN OVER HET CORONAVIRUS EN ZWANGER ZIJN

Tijdens de zwangerschap is het belangrijk om gezond te eten. Hierdoor werk je actief aan je immuunsysteem, je hormoonstelsel en je ontwikkeling. Daarnaast zorg je ook voor voldoende voedingsstoffen voor een gezonde ontwikkeling van je baby. Je baby eet namelijk wat jij ook eet.

Vermijd stress zo veel mogelijk. Stress eet namelijk je voedingsvoorraad op en daarmee vermindert stress

je immuunsysteem. Daarnaast raakt je hormoonhuishouding in de war van stress. Als je stress ervaart door de berichtgevingen rondom het coronavirus kun je voor jezelf meer zekerheid creëren door je immuunsysteem te verbeteren zodat je bestand bent tegen het virus.

Let op met verstorende stoffen die je immuunsysteem kunnen saboteren zoals suiker, gluten en zuivel. Deze verstorende stoffen zitten veelal verwerkt in onze dagelijkse producten en daarom is het een waarschuwing waard. Voor je het weet, eet je te veel van deze stoffen waardoor je ongemerkt je immuunsysteem belast en vermindert.

Misschien klinkt het nu als een moeilijk opgave om deze dagelijkse stoffen te vermijden. Want wat kun je dan als alternatief eten tijdens de zwangerschap waardoor je je immuunsysteem juist een boost geeft? In Vitaal Van Start vertel ik je hier alles over in kant-en-klare simpele teksten, tabellen en recepten.

Verder is het belangrijk dat je een gezond lichaam hebt. Als je darm- of maagklachten hebt, kan een hoge dosis vitamine C klachten geven. Laat je in dit geval altijd begeleiden door een specialist die hiermee ervaring heeft.

Merk je dat je maagzuur krijgt tijdens het slikken van vitamine C (ascorbinezuur)? Kies dan voor natriumascorbaat (of ascorbaat). Deze is minder zuur en geeft daardoor minder klachten. Calciumascorbaat en magnesiumascorbaat zijn niet geschikt om in hoge doseringen te nemen, omdat je hiermee te veel magnesium of calcium binnenkrijgt.

Kortom: het is belangrijk om actief aan je immuunsysteem te werken door stress en verstorende stoffen zoals suiker te vermijden en hiervoor in de plaats voedende stoffen te nemen.

CONCLUSIE

Tijdens deze periode kun je wat huiverig zijn voor het coronavirus als je zwanger bent. Vooralsnog is dit niet nodig. Het is wel belangrijk dat je zelf actief je immuunsysteem verbetert met de juiste voeding en leefstijl en rekening houdt met de voorzorgsmaatregelen vanuit het RIVM zodat je niet ziek wordt.

DE VITAAL VAN START METHODE. DE NATUURLIJKE METHODE VOOR EEN GEZONDE ZWANGERSCHAP!

Wil je meer weten over wat je wel en niet kan eten tijdens de zwangerschap, hoe je kan genezen van zwangerschapskwalen en wat je zelf kan doen om je baby('s) zo gezond mogelijk te laten ontwikkelen? Het fysieke boek vitaal van start geeft adviezen voor de vrouw om gezond en gelukkig zwanger te zijn!





Sonett – zo schoon

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

Sonett-handzeppen zijn milde, basische zeppen van hoogstaande biologische zuiverheid om handen en het hele lichaam mee te wassen. Sonett-handzeppen worden gemaakt met ritmisch bewerkte toevoe-

gingen bestaande uit goud, wierook, mirre, laurier, olijfolie, rozenas en mistel. Alle ingrediënten zijn afkomstig uit gecontroleerd biologische teelt. Sonett-handzeppen zijn voor 100% biologisch afbreekbaar. Bij Sonett-producten wor-

den geen petrochemische tensiden, enzymen of synthetische geur-, kleur- of conserveringsstoffen toegepast en ook geen gentechniek of nanotechnologie. Meer informatie op www.sonett.eu
Sonett – zo goed.



Verkrijgbaar in bio-winkels.



Een sprookje met een bubbelbad

We komen 's avonds in het donker aanrijden. Bijna rijden we de ingang voorbij, verstopt in de bosstrook. Tussen de bomen zien we een verlicht huisje, anders waren we er zeker voorbij gereden. En dan begint het sprookje meteen al. De oprijlaan, een bospaadje enkel verlicht door onze koplampen, geeft een magische sfeer. En het gevoel dat enkel uilenogen terug kunnen kijken. Bestemming? Privé Spa "Parel in 't Groen".

Privé Spa "Parel in 't Groen"
www.privesauna-moergestel.nl/t-boshuis/
Een luxe privé wellness ervaring in de prachtige bosrijke omgeving van Moergestel

Onze favoriete spot:
Ligbank in de sauna, vanuit daar kijk je door het grote raam zo het bos in.

Mipunt:
Eigenlijk niets, hooguit dat je nog lang niet klaar bent om te vertrekken als je weer wegrijdt.

Extra tips:
Het combineert heel goed met een dagje Tilburg, waar goed geshopt en heerlijk gegeten kan worden.
www.mr-morris.nl
Healthy juices, smoothie bowls, en de beste koffie.
www.pleiadetilburg.nl
Inspiratie-winkel en (vegetarisch) Bio-café
www.restaurantwaanzinnig.nl
Waanzinnige worstenbroodjes of broodje pulled jackfruit, gerund door mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt.

Ontspannen in de natuur

We worden door Peter verwelkomd in het huisje waar de open haard al brandt. Buiten een prachtige, sfeervolle houten uitstraling, binnen een luxe en comfortabele industriële inrichting. Na een korte rondleiding en uitleg mogen we ons klaar maken voor een ultieme wellness avond. Beginnen we met de sauna, de jacuzzi of de stoomcabine?

Niet veel later kijken we vanuit de jacuzzi het verlichte bos in. Omringd door bomen met verder niemand in de buurt. Het geeft een extra dimensie aan de ontspannende warmte van de bubbels. Zoals een wandeling door het bos op zich al kan zorgen voor ontspanning.

Waar je in een gewone sauna soms hoopt dat er even niemand anders binnenkomt, loop je hier rustig naar buiten om tussen de bomen even af te koelen. Blote voeten op de aarde. Afspoelen in de douche en vlug weer naar binnen. Alleen de uil roept je gedag vanuit de verte.

't Boshuis

Ook in het huisje zelf ontbreekt het aan niks. Met muziek en een wijntje nagenieten voor de open haard? Vanuit bed netflixen op een TV die het gevoel van een mini bioscoop benadert? Mocht je tijd over hebben na de wellness kan het allemaal. En ook al wil je eigenlijk nog helemaal niet gaan



slapen, er staat een riant en écht comfortabel bed (grote plus, want lang niet overal vanzelfsprekend). 's Morgens ontbijten met een kop Nespresso, en uit Tilburg meegebrachte haverkoekjes (van Inspiratie-winkel en Bio-café "Pleilade"), of kies voor een ontbijt verzorgd door Peter en Jeanne zelf. Sta je vroeg genoeg op dan ga je natuurlijk nog een keer in de sauna, terwijl de vogels om je heen fladderen. Wij kozen voor optie 2: uitslapen, wakker geschud worden onder de hemelse stortdouche, gevolgd door een prachtige wandeling. Want je wordt tenslotte volledig omringd door de Oisterwijkse bossen, een beschermd Natuurgebied en stiltegebied, met het bezoekerscentrum op een steenworp afstand. En daarna, eind goed, al goed, weer naar huis.



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



* 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 31 mei 2020



KEIHART
Stevige tekst met hart voor uw zaak

Keihart schrijft de wereld mooi

Je hebt het roer omgegooid, op zoek naar een manier van leven en werken die past bij wie jij bent. Je volgt je hart en wilt je talent inzetten om iets voor anderen te betekenen. Je streeft behalve naar financieel-economische ook naar maatschappelijke waarden. Op naar een sociale en duurzame economie – de betekeniseconomie!

Als tekstschrijver richt ik me op “zaken die de wereld mooier maken”. Mooie producten verdienen een goede tekst! Of het nu gaat om een flyer of brochure, webtekst, artikel, blog, nieuwsbrief, missie en visie, bedrijfsbiografie, toelichting, ... , Keihart levert stevige tekst met hart voor uw zaak.

Nanny Schutte

Keihart
Neptunusstraat 4, 7771 EX Hardenberg
T 06 4230 4680 E info@keihart.nl W www.keihart.nl



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, Sanne Knijn, Nanny Schutte

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.debetere wereld.nl/de-betere-wereld-krant/

Stichting De Betere Wereld
Kennemerstraatweg 11
1814 GA Alkmaar
T: 06 4703 3547
www.debetere wereld.nl
Sales Lions BV

Professionals in sales en marketing
T: 06 4703 3547
www.saleslions.nl
DTP: Floppy Design



WINNAAR BESTE NATUURLIJKE MONDVERZORGING 2018



WITTERE TANDEN
Binnen 2 weken



100% NATUURLIJK
Zonder Fluoride & SLS



VEGAN & NON-GMO
Gecertificeerd door NCS

4.5



TOP REVIEWS

8 van de 10 klanten
koopt opnieuw

TE KOOP BIJ: