



BEE HONEST
Geïnspireerd door de bij

2



BIOSTIME
Biologische zuigelingenvoeding

3



QUOOKER
De Quooker Flex

7



**DE GROTE ROL VAN
SUIKER BIJ KANKER**

9



SMYLE
Anders poetsen: schone
tanden, schonere wereld

10

We gaan gezond weer verder!



Biologische voeding weer in de lift

Wat goed om te lezen dat biologische voeding sinds tijden weer in de lift zit bij de speciaalzaken!

In deze Corona-tijd zien we weer hoe belangrijk een goede weerstand is. Goede voeding is essentieel, met waar nodig een supplement.

Naast voeding zie je natuurlijke verzorging hier op meeliften, en een stap verder: natuurlijke verzorging zonder plastic verpakkingen. Shampoo- en conditionerbars zijn mateloos populair en steeds meer partijen bieden deze aan. Er zijn echt supervarianten bij; ze ruiken lekker, ver-

zorgen huid en haar goed en hebben geen plastic verpakkingen. Ook water, vaak de grootste component in shampoos, hoeft op deze manier niet meer over hele wereld getransporteerd te worden.

Ook het aanbod tandpasta is vol in ontwikkeling. Het merk SMYLE bijvoorbeeld brengt brushmints op de markt in een glazen flesje met een refill verpakking. Ze zijn er met en zonder fluor, smaken lekker en de verpakking is gewoon een kadootje!

Almar Fernhout (founder)



Huidverzorging geïnspireerd door de bij



Een verzorgd lichaam draagt bij aan lekker in je vel zitten. In de uitgebreide Bee honest cosmetics body range vind je formules om fris aan de dag te beginnen en 's avonds volledig tot rust te komen. Met milde ingrediënten die reinigen, beschermen en vocht vasthouden en natuurlijke geuren die nog lang na het aanbrengen blijven hangen.

Verzorgende body milk

De body milks voeden, verzorgen en verzachten de huid. Heerlijk voor de dagelijkse huidverzorging. Ze bevatten natuurlijke ingrediënten, zoals jojoba- en amandelolie en worden snel door de huid opgenomen, zonder vet aan te voelen.

Verkrijgbaar in de varianten:

- aloë vera & honing
- lavendel & sinaasappel
- olijf & citroen
- rozen

Body Scrub

Door de huid met een scrub te masseren, worden

dode huidcellen verwijderd, het stimuleert de doorbloeding en de celvernieuwing van de huid. Het resultaat is een gladde huid, die zacht en soepel aanvoelt dankzij de voedende oliën, shea butter, etherische geuoliën en afgeronde abrikozenpitjes (als scrubdeeltjes). Bijenwas geeft een heerlijke hydratatie aan de huid.

Verkrijgbaar in de varianten:

- lavendel & sinaasappel
- olijf & citroen

Body Butter

De crèmeachtige butters bevatten bijenwas, biologische sheabutter, sesam-, zoete amandel- en jojobaolie. Ze verzorgen, beschermen en voeden de huid intensief, waardoor deze fijn, zacht en soepel aanvoelt. Zeer geschikt voor de droge huid.

Verkrijgbaar in de varianten:

- kokosnoot
- lavendel & sinaasappel
- olijf & citroen

www.beehonestcosmetics.com

Win de allereerste vegan scheurkalender



2021 wordt een makkelijk jaar als het gaat om bedenken wat er elke dag op tafel moet komen. Lekker Plantaardig, de allereerste vegan scheurkalender, bevat naast leuke weetjes over gezonde voeding namelijk ook 260 plantaardige recepten, inclusief opties voor vegetariërs.

Leuke inspiratie voor ervaren vegetariërs en veganisten, maar zeker ook handig voor mensen die vlees en vis af en toe eens willen afwisselen met een lekkere plantaardige maaltijd. Plantaardig eten is namelijk niet alleen gezond voor de mens, maar vermindert ook dierenleed en is bovendien beter voor het milieu. Je verbruikt minder land, minder water en veroorzaakt minder broeikasgassen. Zo zorg je dus niet alleen voor een gezonde maaltijd voor het hele gezin, je vermindert het dierenleed en de uitstoot

van CO2-gassen én helpt mee aan een betere wereld!

Adviesprijs € 15,99.

Verkrijgbaar via de betere boekhandel of via Oudersvannature.nl

MAIL & WIN

Stuur een mail met je gegevens én motivatie naar kalender@debeterewereld.nl en maak kans!

Schoonheid van binnen & buiten

door energierijke zuurstof en hoogwaardige basische vitaalstoffen



MiraVera is het verfrissend sproeibaar huidwater – met hoogzuivere zuurstof en etherische oliën. Het intensief verzorgende zuurstofproduct zorgt voor een buitengewoon aangenaam gevoel. MiraVera verzorgt de huid met merkbaar nieuwe vitaliteit en een uniek gevoel van frisheid. Het regenerativum kan thuis en onderweg gebruikt worden.

Eet u 's ochtends 's middags en 's avonds 1 eetlepel **WurzelKraft**. Deze omnimoleculaire supreme-food voorziet uw organisme met belangrijke vitaalstoffen van meer dan 100 planten.



Ontdek nu meer op onze website
www.p-jentschura.nl

Jentschura International GmbH · Münster



Biologische zuigelingenvoeding



Ontdek de biologische opvolgmelk van Biostime®. Onze formule is uniek in de markt en komt tegemoet aan de steeds hogere eisen die jonge ouders aan babyvoeding stellen.

Naast het steeds belangrijkere biologische aspect, loopt Biostime ook vooruit op andere producten wanneer het gaat over de samenstelling.

De samenstelling wordt continu en al meer dan 20 jaar lang geoptimaliseerd door een team van wetenschappers en experts.



Biostime is een nieuwe naam in Nederland. Waar komt het oorspronkelijk vandaan?

Biostime komt uit Frankrijk, waar het momenteel al een #1 positie heeft bereikt binnen de categorie biologische flesvoeding in de apotheek. Het merk is ongeveer 20 jaar geleden opgericht in China. Naast China en Frankrijk verkopen we Biostime o.a. in Australië, Nieuw-Zeeland, Singapore en België.

Wat maakt de formule van Biostime uniek?

Biostime SN-2 BIO is een assortiment biologische zuigelingenvoeding die de voordelen van de natuur combineren met wetenschappelijke innovatie. Geïnspireerd door meer dan tien jaar onderzoek naar moedermelk.

Biostime bevat uiteraard alle verplichte ingrediënten voor flesvoeding zoals:

Vitamine C & D voor de ondersteuning van de normale werking van het immuunsysteem van je kleintje en Calcium en vitamine D zijn van belang voor de opbouw van sterke botten bij je kindje. DHA (Docosahexaëenzuur), AA, deze vetzuren zijn belangrijk voor de ontwikkeling van de hersenen van kinderen. We combineren vezels (fructo-oligosacchariden) met de melkzuurferment Bifidobacterium infantis.

We zijn ook trots dat we met Biostime dit jaar de Product van het Jaar Award hebben gewonnen.

Uniek is ook het abonnement. Vertel eens hoe dit werkt?

Biostime is in Nederland verkrijgbaar via www.biostime.nl Naast de standaard losse verkoop van Biostime op bieden wij voor onze klanten een service. Het abonnement, voor meer gemak en minder zorgen. Het voordeel zit o.a. in gratis verzending, standaard 10% korting, automatisch thuisbezorgd, maandelijks opzegbaar en aan te passen.

Je hoort veel negatieve verhalen over palmolie in babyproducten. Hoe zit dat bij Biostime?

Biostime bevat melkroom ter vervanging van palmolie. Dat is beter voor het behoud van het regenwoud en beter voor je kindje.

Zijn alle producten biologisch?

Biostime melk komt van biologische Franse boeren. 27 geselecteerde boerderijen in een omtrek van 100 kilometer. We mogen het Europees biologisch keurmerk dragen en dat doen wij met trots! Het keurmerk maakt duidelijk dat ons product voldoet aan de EU-regels voor biologische producten. Het Europees biologisch keurmerk is een topkeurmerk vanwege hoge score op controle, transparantie en duurzaamheid. Dit keurmerk geeft onder andere aan dat onze producten vrij zijn van bestrijdingsmiddelen en dat er rekening wordt gehouden met het dierenwelzijn.

Hebben jullie plannen om het assortiment uit te breiden?

Biostime is altijd bezig om producten te ontwikkelen die een bijdrage leveren aan de gezondheid van kinderen en passen bij de missie van het moederbedrijf H&H Group: *making people healthier and happier*. Producten waar je aan zou kunnen denken zijn probiotica's en Anti-Reflux producten.

www.biostime.nl



Voel je vitaler, met het betere vocht

Ook in de herfst- en komende wintermaanden is het belangrijk goed te blijven drinken. Maar dat plat watertje kan ook wel snel gaan vervelen. De Betere Wereld wijst je op heerlijke, supergezonde alternatieven. Let's do this!

Infused water

Dé trend van de voorbije zomers, direct gevolgd door het slowjuicen, was infused water. Oftewel, een blend van water met wat bio fruit en/of groenten plus kruiden, zoals munt. Echt heerlijk om te drinken, die verrijkte watertjes, bijvoorbeeld ook als afwisseling als je al heel veel kraanwater drinkt. Maar ook superleuk om te maken! Je wordt al vrolijk als je het fruit of de groente in mooie stukken hakt - neem wel de biologische varianten, die je eerst goed hebt gewassen. Ook kinderen vinden dit een feestje, en geef ze 's ongelijk: samen met papa of mama er een kleurrijk feest van maken! Zo lusten ze er nog wel een paar., en wij ook! Als je wat minder tijd hebt, kan je een smaakje van Belvoir of Sodastream aan je plat watertje toevoegen.

Gebotteld water en bubbels

Het Nederlandse kraanwater is een van de beste wereldwijd en goedkoop. Mocht je tóch een fles tapped water in een plastic fles willen kopen, kijk dan eens naar nieuwkomer Icelandic Water. Het is fluweelzacht (en daardoor ook gebruikt door een multinational voor hun verzorgingsproducten), heeft een mooi flesontwerp en wordt in de ondergrondse bronnen direct gebotteld. In de schappen van natuurvoedingswinkels als bijvoorbeeld Ekoplaza en Natuurwinkel, maar ook bij Marqt en de reguliere supermarkten, vind je ook heel wat bruisends. Denk dan aan de biologische ijsthee van BOS, de sprankelende watertjes van Whole Earth en de limonades van Belvoir en Bionade. Natuurlijk om zó te drinken ter afwisseling van je water of sapje, maar ook prima te mixen met fruit of kruid.

Berkenwater

Redelijk nieuw in de schappen is berkenwater. Yep, rechtstreeks uit die boom en bezongen om de goede eigenschappen die het sap bezit: bloedzuiverend en vochtafdrijvend - wellicht ken je het wel van berken thee. Je vindt berkenwater onder de merken BIRK (wel met toegevoegd suiker helaas) en Tapped. De laatste is verkrijgbaar in een wel heel mooie verpakking bij Ekoplaza.

Supersapjes

Fruit, groenten, kruiden en specerijen doen het goed in je blender of slowjuicer. Het verschil weet je inmiddels wel hè; de blender hakt

alles kort en klein, je krijgt een wat dikker sap, vol vezels. Uit de slowjuicer komt vooral sap, doordat de stukken langzaam kapot worden gewreven en de vezels gescheiden worden van



het sap. En de meeste van die vezels zijn weer prima te gebruiken in bijvoorbeeld de yoghurt. Je kunt je smoothie of sapje natuurlijk verrijken met wat biologische melk of varianten daarvan zoals (ongezoete) amandelmelk, rijstdrink en kokosmelk of -water.

Een gezonde variant op de reguliere vruchtensappen is 'Eerste Hulp van Schulp': een lijn sappen van groenten en fruit, puur natuur!

Gefermenteerde sappen

Fermentatie is een oude manier om voedsel te bewaren, en waar iedereen zich nu heerlijk druk om maakt - en terecht. Niet alleen is het een manier om voedsel en de sappen langer te bewaren (vraag je oma er maar eens naar en ze doet vast een boekje open) maar gefermenteerd voedsel blijkt gezonder dan menigeen altijd dacht. (Behalve je oma dan, die wist wel van wanten, wat voedsel betreft in elk geval.) Gefermenteerd voedsel bevat namelijk levende, goede bacteriën, die een gezonde darmflora dienen en daardoor je weerstand en stoelgang. En ja, door het water en al dat goddelijke vocht van de fermentatie, zijn er ook gefermenteerde sappen verkrijgbaar. Kies uit het assortiment van Luna Terra (met Demeter keurmerk!) de sappen die zijn voorzien van de aanduiding "met melkzuur" en je hebt 0,75 liter pure gezondheid te pakken. Houd je aan wat regeltjes, en fermenteren is prima thuis te doen; het internet staat bol van recepten.

Waterkefir

Liever thuis Do It Yourself-en? Dan heb ik iets voor je: supergezonde en echt heerlijk waterkefir! Het enige wat je nodig hebt is een portie levende waterkefirkorrels - via bijvoorbeeld de Kefirshop.nl - wat vruchten, een variant van suiker zoals biologisch of ahornsiroop (voor het gisten) en water. Recepten zijn volop op internet te vinden, bijvoorbeeld op www.waterkefir.net. In je koelkast ontstaat dan na verloop van tijd door fermentatie een lichtbruisende, probiotische limonade. Je supergezonde waterkefir



bevat dan Vitamine B1 (Thiamine), B2, B6 en B12, C, D en H (Biotine), als ook essentiële aminozuren en mineralen. Het is ideaal voor inname van voedingssupplementen, het schudt je spijsvertering lekker op, en optimaliseert die o zo belangrijke darmflora van je. En het mooie is, in principe kan je met één portie waterkefirkorrels oneindig veel waterkefir maken! Bovendien heeft kefir een natuurlijke zelfbewarende en zelfontsmettende werking. Het hoeft dus niet steriel geproduceerd of bewaard te worden - het bederft nooit!

Mocht je nou de tijd ontbreken en je wilt waterkefir kant-en-klaar bestellen, dan is er volgens de kennisexperts eigenlijk maar één product dat als alternatief in aanmerking komt: Aquakefir Concentrated heeft bovendien het Demeter-keurmerk. Bij één deel van het concentraat voeg je dan 10 delen water toe, en eventueel wat vruchtensap voor een ander smaakje. Enjoy!

Gezond theeleuten

Van koud naar warm. Combineer warm water met groene thee, bij voorkeur losse blaadjes, en je hebt een flinke boost voor je lijf te pakken: vol antioxidanten (daar zijn ze weer!) die je lijf in standje 'gezond' laat staan. Wel volhouden, en eventueel zoeten met bio kokosbloesemsuiker

of ahornsiroop. Of met rauwe honing; heb je gelijk een natuurlijk antibioticum te pakken. Dat schijnt overigens ook te zijn als je thee maakt van saliebladeren met fenegriek - het kan maar voor je werken, niet?

De Gezondheidsraad adviseert 3 koppen echte thee per dag te drinken. Volgens hen is aangetoond dat zwarte thee en groene thee de bloeddruk verlagen en dat ze daarmee de kans op een beroerte kleiner maken. Witte en oolong thee komen van dezelfde theeplant als de groene en zwarte thee, dus je mag aannemen dat de gezondheidsvoordelen ook voor deze soorten gelden.

Kruidenthee is officieel geen thee, maar kan wel erg goed voor je zijn! Ook in de Ayurveda en Chinese geneeskunde kennen we krachtige theeën, gebaseerd op jouw type of afgestemd op de staat van je lijf. Gedroogde bloemen van de (bio!) Chrysanthemum wordt ook wel longlivety-thee genoemd - Moedertje Natuur



heeft het allemaal in huis! IJsthee? Prima! Natuurlijk maak je die zelf: bereid thee op dezelfde manier als je gewend bent en laat het dan afkoelen. Voeg daar bijvoorbeeld citroen of munt toe.

Enjoy & doe jezelf some Good!



Eet meer liefde

Geven aan de aarde

Column

Deze maanden geven we aandacht aan ons Demeter keurmerk via de slogan ‘You Will Grow’: met de aankoop van een product van Demeter kwaliteit werk je aan je eigen vitaliteit en tegelijk bied je de ruimte aan boeren en tuinders die optimaal zorgdragen voor natuur en landschap.

We portretteren biodynamische telers die laten zien dat groei voor hen een veel bredere betekenis heeft dan puur economische groei. Namelijk groei gericht op toename van het bodemleven, van biodiversiteit, van persoonlijke ontwikkeling.

Giuseppe Secchi is geboren en getogen in Groningen. Zijn naam en zwarte haardos heeft hij meegekregen van zijn Sardijnse vader. Van kinds af aan ziet Giuseppe de aarde als een levend wezen. Hij wilde graag bewust met haar omgaan maar wist niet hoe. Totdat Giuseppe in contact kwam met de biodynamische landbouw. Als bd-tuinder op de Zonnehorst in Punthorst kan hij eindelijk zijn liefde aan de aarde kwijt. “Ik ben thuisgekomen.” Vanaf zijn twaalfde hielp Giuseppe Secchi mee op een gangbaar akkerbouwbedrijf bij hem in de buurt. Dat er uit één zaadje een hele plant groeit, fascineerde hem mateloos. Zo ontkiemde bij hem de wens om later, als hij groot was, rijen met sla te telen. Na de middelbare school koos Giuseppe voor een reguliere landbouwopleiding in Zwolle: “Ik leerde met kunstmest en gif werken. Al snel dacht ik: zo moet je niet met planten omgaan. De bodem gaat kapot en dat gif is ook niet goed voor mijn eigen lichaam.” Op een dag gaf Henk Bunskoek, biodynamische tuinder van de Zonnehorst, een gastles. Henk vertelde dat hij juist zoveel mogelijk leven op zijn bedrijf ontwikkelt in plaats van het te bestrijden. Giuseppe heeft zo snel mogelijk een stage bij Henk geregeld: “Eigenlijk moest ik mijn tweede stagejaar op een ander bedrijf lopen maar ik wilde niet meer weg. Inmiddels ben ik eigen ondernemer op de Zonnehorst.”

Evenwicht

De Zonnehorst bestaat uit vijf hectare boomgaard, groente- en gras-teelt en ruim vijf hectare natuur. Voor het Waterschap Overijssel beheert Henk nog de aangrenzende waterberging van acht hectare. “Al met al hebben we heel veel natuur,” vat Giuseppe het samen, “Bovendien is het heel divers met houtwallen, paddenpoelen en wilde bloemen. Zelfs in de groententuin schoffel ik bepaalde bloeiende kruiden niet weg. Naast onze eigen kippen en bijen zijn er ongelooflijk veel wilde insecten en vogels. Door die rijke biodiversiteit is het evenwicht in ons ecosysteem zo goed dat we bijna geen last hebben van plagen. In de lente zag ik weliswaar luizen in tuinbonen, maar een paar weken later zat het vol met lieveheersbeestjes. Omdat hun larven de bladluizen opeten, is er geen plaag ontstaan. Alles werkt zo mooi samen.”

Houden van je kinderen

Als tuinder zet Giuseppe zijn liefde en bewustzijn in om zo goed mogelijk met alles om te gaan: “Ik neem mijzelf als maatstaf. Wat ik niet fijn vind, doe ik andere wezens ook niet aan. En wat ik wel fijn vind, probeer ik voor de bodem en planten waar te maken. Ik houd bijvoorbeeld van gevarieerd eten. Met gevarieerde compost verwen ik het bodemleven en de planten.” Zoals de mensheid nu met de aarde omgaat, vindt Giuseppe best spannend voor de volgende generaties: “Ik wil graag laten zien dat het anders kan. Wij mogen leven op de aarde maar daar moeten we wel wat voor terugdoen. Als je van je kinderen houdt, kies dan zoveel mogelijk voor biodynamische voeding. Dat is beter voor hun lichaam én je laat een mooie planeet achter.”

Tekst en beeld: Annelijn Steenbruggen

zonnehorst.nl en stichtingdemeter.nl

Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor biodynamische landbouw en voeding.



Houd je huis of kantoor gezond

Luchtzuiverende planten volgens de NASA

Er zijn allerlei manieren om de lucht in je huis of op kantoor zuiver te houden. Bijvoorbeeld door niet binnen te roken en iedere dag te ventileren. Een stapje verder ga je door een luchtzuiveringsapparaat aan te schaffen. Hoewel dat overigens niet nodig is als je de keuze maakt om luchtzuiverende planten in de ruimte te plaatsen. NASA heeft in het verleden onderzoek gedaan naar luchtzuiverende planten en daar vind je hieronder een aantal voorbeelden van.

Sansevieria

De sansevieria is een van de planten die volgens NASA een luchtzuiverende werking hebben. Het is een ijzersterke plant die geen problemen ondervindt met bijvoorbeeld een droge lucht als gevolg van de



centrale verwarming. Deze plant heeft ook het kenmerk dat er sprake is van het filteren van bepaalde stoffen uit de lucht, zoals formaldehyde. Overigens zijn er meerdere luchtzuiverende planten die je in huis kan halen, zoals de bamboepalm, dracena fragrans en epipremnum aureum.

Bamboepalm

De bamboepalm staat ook wel bekend als stokpalm en rhaps. Dit is een kamerplant die maar heel weinig licht nodig heeft. Het is wat dat betreft een ideale plant als je niet veel lichtinval in huis hebt. De donkergroene kleur van de bladeren van de bamboepalm blijft mooi. Heb je wel veel licht in huis dan zet je de plant niet in het directe zonlicht. Of je laat de plant geleidelijk aan meer licht wennen.

Dracena fragrans

Dracaena fragrans is herkenbaar aan de sterke stam die groot is, net als de groene bladeren die puntig zijn. Het is een kamerplant die als een pronkstuk in je kamer staat en bovendien over de eigenschap



beschikt de lucht te zuiveren. Bijvoorbeeld als het gaat om het filteren van stoffen als benzeen en formaldehyde. Als je deze plant genoeg ruimte geeft in de pot kan de lengte wel drie meter worden. Zo zijn er ook allerlei planten van Plantsome beschikbaar in verschillende lengtes, groentinten en met luchtzuiverende kwaliteiten.

Epipremnum aureum

Epipremnum aureum is een klimplant die mooie

hartvormige bladeren heeft met een sierlijke uitstraling. Een van de voordelen van deze plant is dat deze eenvoudig is om te verzorgen. Bovendien is het volgens NASA een krachtpatser als het gaat om het zuiveren van stoffen in huis. Deze klimplant is overigens ook als hangplant geschikt. Let wel op als je huisdieren hebt, want de plant is giftig. Voorkom daarom dat je huisdieren eraan gaan knabbelen. Overigens is het altijd aan te raden om na te gaan of een plant giftig is voor je huisdieren.

[GO] PURE

THE MOST DELICIOUS VEGETABLE CHIPS



Straight from the land
gopure.org

Nieuw:
Natuurlijke
verzorging
met Maretak

**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

Zwarte schoonheid



De Quooker Flex, de kokendwaterkraan met flexibele uittrekslang, is er nu ook in het zwart.

Een kraan die je prachtig kunt combineren met andere donkere kleuren, met terrazzo, marmer en messing, maar ook betoverend mooi staat bij beton.

De Quooker Flex geeft direct koud, warm en 100°C kokend water. Wil je ook koel bruisend en gefilterd water uit je kraan kunnen tappen? Combineer hem dan met de Quooker CUBE.

quooker.nl

Body-Massage Olie met Maretak krijgt hoogste score van ÖKO-TEST



Sonett's nieuwe Body en Massage Olie: Mistelform Lemon-Swiss Pine, heeft de hoogste score gehaald in het juli nummer van ÖKO-TEST, de toonaangevende Duitse variant van onze welbekende Consumentenbond. De uitslag was gebaseerd op de hoge, biologische kwaliteit van de ingrediënten, en op het compleet ontbreken van enige vorm van zorgwekkende stoffen.

Als basis wordt een waardevolle biologische olijfolie gebruikt, aangevuld met essentiële oliën van Citroen en Alpenden. Vervolgens wordt door het oscillerend verpulpen van mareteklblad en bes een extract verkregen, het hoofdkenmerk van de olie die harmoniserend werkt en een beschermend omhulsel om de huid vormt.

Belangrijk voor ÖKO-TEST is dat de Body en Massage Olie geen paraffine, siliconen, PEG of andere goedkope aardoliederivaten bevat. Ook de kartonnen verpakking haalde een goede milieuscore.

ÖKO-TEST's conclusie: "Een uitstekende lichaams- en huidolie kan ook zonder stoffen die mogelijk schadelijk zijn voor de gezondheid."

In goedkopere producten worden synthetische oliecomponenten of goedkope sojaolie gebruikt, wat

een belangrijke reden is voor het prijsverschil in vergelijking tot producten met kwaliteitsingrediënten.

Sonett's Mistelform Sensible Prozesse is een nieuwe productlijn voor lichaamsverzorging waarin maretak centraal staat. Het bevat Body Massage Olie en Bodylotion die verkrijgbaar zijn in Citroen-Alpenden, Myrtle-Oranjbloesem en Lavendel-Frankincense

Je vindt ze allemaal op www.sonett.eu/mistelform



Winactie: 10 x een bodymilk naar keuze



De huid is het grootste orgaan van ons lichaam en wordt dagelijks blootgesteld aan invloeden van buitenaf, zoals zonlicht en kou. Een goede verzorging houdt haar in balans.

De body milks voeden, verzorgen en verzachten de huid. Ze bevatten biologische plantaardige olie waaronder sesam-, jojoba-, zoete amandelolie en shea butter die snel door de huid worden opgenomen, zonder vet aan te voelen. Gebruik de body milk op een droge huid, breng het aan op de vingertoppen en masseer zacht in tot de huid alles heeft opgenomen.

- aloë vera & honing: voor een gevoel van comfort en zachtheid.
- lavendel & sinaasappel: voor een gevoel van ontspanning.

- olijf & citroen: voor een verfrissend gevoel.
- rozen: voor een gevoel van comfort en tederheid.

Heerlijk voor de dagelijkse huidverzorging.

www.beehonestcosmetics.com

MAIL
& WIN

Wil je kans maken op een van de tien bodymilks? Mail dan je gegevens en favoriete geur naar traay@debeterewereld.nl en doe mee!

Voor Beter Eten-campagne Ekoplaza kleurt Nederland paars



Sinds vorige week zijn op zo'n 800 locaties in Nederland de opvallende abri's van Ekoplaza te vinden. Deze abri's zijn onderdeel van de Voor Beter Eten-campagne, welke sinds 26 augustus loopt en nog tot en met 20 oktober doorgaat.

"Zeker in deze tijd ontstaat steeds meer het inzicht dat wij meer mét de natuur moeten leven in plaats van andersom. Dat werken aan je weerstand de beste verdediging is. Een visie waar Ekoplaza sinds haar bestaan voor staat. Deze visie resulteert in de beste, pure, kwalitatieve en smaakvolle producten. In

Beter Eten", aldus marketingmanager Hans van Mierlo. "Dit doen we samen met René Pluijm. Bekend van tv, verhalenverteller, kok en groot fan van Ekoplaza."

Deze abri-campagne is onderdeel van drie out-of-home momenten. Zo werd eerder al een campagne-magazine verspreid door heel Nederland en zullen binnenkort de landelijke dagbladen ook paars kleuren met een grote advertentie.

Voor meer informatie: www.ekoplaza.nl



WINNAAR BESTE NATUURLIJKE MONDVERZORGING 2018



WITTERE TANDEN
Binnen 2 weken



100% NATUURLIJK
Zonder Fluoride & SLS



VEGAN & NON-GMO
Gecertificeerd door NCS

4.5



TOP REVIEWS

8 van de 10 klanten
koopt opnieuw

TE KOOP BIJ:

De grote rol van suiker bij kanker

Ik val maar meteen met de deur in huis. Suiker, dat we van nature allemaal lekker vinden, dat fabrikanten in bijna al hun industrieel bereide voeding en drank stoppen en dat we bovendien zelf in ruime mate toevoegen aan onze voeding en drank zoals koffie en thee, is kankerverwekkend. Zodanig zelfs dat het geven aan je kind van een blikje frisdrank of een glas vruchtensap misschien wel even kankerverwekkend is als je kind een sigaret te laten opsteken.

Het nuttigen van slechts een kleine hoeveelheid fris- of vruchtendrank van 100 ml per dag leidt volgens recent gepubliceerd onderzoek al tot een verhoging van je risico op kanker met maar liefst 18 procent. Verder weten we ook dat als je eenmaal kanker hebt, deze ook nog eens agressiever gaat groeien als je hoge bloedsuikers hebt. Hoe zit dat?

Toename suikerconsumptie en kanker gaan hand in hand

Suiker is pas sinds de negentiende eeuw een populair onderdeel van onze voeding en drank geworden. Vervolgens werd al in het begin van de twintigste eeuw geconstateerd dat kanker steeds vaker voorkwam in de Westerse wereld en dat de trend een opvallende gelijkenis vertoonde met de toename van diabetes. De arts-missionaris Albert Schweitzer die vanaf 1913 in equatoriaal West-



Afrika werkte en in 1953 voor zijn werk de Nobelprijs won, zag daar per jaar enige duizenden patiënten en het was hem opgevallen dat hij in al die jaren van zijn werk in Afrika nog nooit een geval van kanker had gezien. Althans, tot het moment waarop ook zij Westerse voeding met suiker en op zetmeel gebaseerde producten gingen eten. Het afgelopen decennium is het ons eindelijk duidelijk geworden dat suiker voor een belangrijk deel verantwoordelijk is voor de toename van vele welvaartsziekten waaronder dus ook kanker en dat doet op verschillende manieren.

Overgewicht en diabetes type 2

Suiker wordt door ons verteerd in glucose en fructose waarna de glucosespiegel in het bloed - beter bekend als bloedsuikerspiegel - stijgt. We weten dat mensen die chronisch hoge bloedsuikerspiegels hebben doorgaans kampen met overgewicht en in een later stadium diabetes type 2. Van beide groepen is bekend dat zij een sterk verhoogd risico lopen op kanker en dat wanneer kanker bij hen is geconstateerd de prognose slechter is dan bij iemand met een normaal gewicht of zonder diabetes.

Te veel hormonen

Wanneer onze bloedsuikerspiegel stijgt neemt ook de bloedspiegel van het hormoon insuline toe. En we weten ondertussen dat dit kankercellen stimuleert om (nog) sneller te delen en te groeien. Ook zorgen glucose en insuline voor de opslag van te veel vet. Bij mensen met overgewicht produceren hun boordevolle vetcellen een overmaat aan oestrogene hormonen waardoor hun oestrogeengevoelige cellen sneller gaan delen en groeien. Het is dan ook niet verrassend dat bij overgewicht vooral endometrium- en borstkanker veel meer voorkomen.

Suiker is het snoepgoed van kankercellen

Verder weten we ook dat kankercellen voor hun energiebehoefte hele grote hoeveelheden glucose nodig hebben en dat ook op deze manier suiker de ontwikkeling en groei van kanker stimuleert. Het is dan ook vanwege deze afhankelijkheid niet verrassend dat hoe hoger iemands bloedsuikerspiegel is, hoe groter ook het risico is op het krijgen van kanker en wanneer eenmaal kanker is geconstateerd deze agressiever groeit en bovendien samengaat met een slechte prognose.

Fructose als kankerverwekker

Naast glucose bestaat suiker ook uit fructose en dit onderdeel van suiker blijkt voor een belangrijk deel verantwoordelijk voor het ontstaan van zogenaamde insuline resistentie, wat inhoudt dat de normale lichaamscellen steeds minder gevoelig worden voor de normale werking van insuline en er steeds meer insuline nodig is. Het gevolg is dat daarmee opnieuw de groei van kanker wordt gestimuleerd. Zo weten we dat vrouwen met hoge insulinespiegels een bijna 2,5 maal grotere kans hebben op het krijgen van borstkanker. Zodra diabetici met insuline moeten worden behandeld neemt hun kans op het krijgen van kanker toe met 40-90 procent, afhankelijk van de duur van de behandeling. Ook is aangetoond dat fructose bepaalde onderdelen van de cel kan beschadigen, wat voorafgaat aan het ontstaan van kanker. Bovendien is uit modern onderzoek gebleken dat fructose ook nog eens gebruikt kan worden door kankercellen om sneller kunnen delen en groeien.

Suiker is dus niet zomaar een lekkernij is waarmee we onszelf en vooral onze kinderen kunnen verwennen. Lange tijd dachten we dat rotte tanden de belangrijkste bijwerking was van dit zoete spul, wat we wel konden voorkomen door goede tandhygiëne. Neen, suiker behoort samen met roken tot de voornaamste redenen dat 4 op 10 mensen tijdens hun leven te horen krijgen dat ze kanker hebben!

Je kunt zelf veel doen tegen kanker

Naast het vermijden van roken en suiker zijn er nog diverse andere elementen in onze leefstijl die we zelf kunnen veranderen, en waarvan niet alleen is bewezen dat het risico op kanker wordt verminderd, maar ook de behandeling van bestaande kanker kan verbeteren. Zo kunnen diegenen met kanker die meer gaan bewegen hun risico om daaraan te over-

lijden tot wel 60% verminderen. Door je slaap te verbeteren, vitamine D supplementen te nemen en vers en koolhydraatarm te eten kun je dit risico zelfs nog verder verminderen. En van het ketogeen dieet en het zogenaamd Fasting Mimicking Diet is onlangs, onder meer door de Universiteit van Leiden, aangetoond dat daardoor chemotherapie niet alleen minder bijwerkingen geeft, maar ook nog eens effectiever wordt tegen kanker. De conclusie is duidelijk. Eigenlijk mag niemand met kanker de spreekkamer van de oncoloog verlaten zonder een persoonlijk leefstijladvies of eventueel een verwijzing naar een deskundige op dit gebied. In elk geval kun je zelf al met de meeste anti-kanker maatregelen beginnen.

Je kunt het allemaal lezen in mijn nieuwe boek 'Kankervrij'.

William Cortvriendt is medicus en auteur van diverse bestsellers zoals 'Hoe word je 100 en Lichter'. Vanaf 17 september ligt zijn boek Kankervrij in de boekhandel.



MAIL
& WIN

Wil je kans maken op een exemplaar van Kankervrij? Mail dan je gegevens naar kankervrij@debeterewereld.nl en doe mee!



Samen 1 miljoen tandpastatubes besparen!

Anders poetsen: schone tanden, schonere wereld

Urgenda ondersteunt allerlei koplopers die ook de wereld “samen sneller duurzaam” willen maken. Smyle is zo’n koploper die zich tot doel heeft gesteld om in één jaar 1 miljoen plastic tandpasta tubes te vervangen door zogenaamde ‘brush mints’, als eerste grote stap om plastic uit de wereld te helpen.

Plastic tandpastatubes zijn zeer vervuilende verpakkingen, die moeilijk afbreekbaar zijn. Ze zijn gemaakt van verschillende soorten en lagen plastic, vaak geperst om een dun laagje aluminium. Door de bijkomende tandpastaresten zijn ze vrijwel niet te recycleren. Per jaar worden 20 miljard tandpastatubes geproduceerd. Plastic wordt meestal gemaakt

van aardolie en bij de productie en het verbranden komt CO2 vrij. Nog een reden om van die tubes af te willen.

Even op kauwen

Smyle is een jong bedrijf, toegelaten tot het ClimateKIC Accelerator Program, dat ‘brush mints’ heeft ontwikkeld: tandpastatabletten in een glazen flesje, dat via composteerbare navulverpakkingen kan worden bijgevuld. Over alle onderdelen is nagedacht.

Almar Fernhout (oprichter Smyle): “De impact van plastic tandpasta tubes is immens en het is mijn missie om mee te werken aan een wereld met minder plastic! Met alleen al de keuze voor een andere wijze van tanden poetsen willen we 1 miljoen tandpasta tubes besparen. Om een beeld te geven: alle tubes op elkaar zijn net zo hoog als de Eiffeltoren!”

Plastic Soep

Marjan Minnesma (directeur Urgenda): “We vergeten vaak dat plastic gemaakt is van de fossiele brandstof, aardolie. Zo ook de plastic tandpasta tube, maar ook de shampooverpakkingen en allerlei



andere flessen in de badkamer. Als we die overal ter wereld zouden kunnen vervangen, dan maken we echt verschil! Minder uitstoot, minder plastic soup, minder vraag naar aardolie.”

Nederlands product

Smyle is een natuurlijke, vegan tandpasta, 100% vrij van micro-plastics, kunstmatige toevoegingen en allergenen. Smyle werkt samen met ACTA, de Academie van Tandheelkunde Amsterdam om te zorgen voor verantwoorde mondverzorging.

1 miljoen tubes de wereld uit!

Urgenda vindt dat een mooie uitdaging en zet zich samen met de ASN Bank, het collectief van energiecoöperaties om nieuwe energie, de eerste verpakingsvrije online-supermarkt Pieter Pot, en de Plastic Soup Foundation in om samen 1 miljoen tandpasta tubes te besparen! Kauwen maar!

bespaar1miljoentubes.nl
www.wesmyle.nl



Groenterecepten van de leukste restaurants van Amsterdam

Het zijn de groenten die schitteren in dit derde deel van de prijswinnende Shortlist Amsterdam-reeks. Voor dit stijlvolle kookboek verzamelden culinair journalisten Famke & Floor van Praag de beste groenterecepten van 11 alom geliefde Amsterdamse restaurants. Van makkelijk te maken comfortfood tot uitgebalanceerde kunstwerkjes waar je iedereen mee van tafel blaast.



Deze felgroene Shortlist Amsterdam telt maar liefst 48 gloednieuwe groenterecepten van Amsterdamse topchefs, prachtig in beeld gebracht door fotografen-duo Petrovsky & Ramone. Favorieten als Toscanini's behaaglijke pompoenflan en de befaamde kartoffelkuche van Scheepskameel, maar ook bietjes met gefermenteerde bosbessen en paarse basilicum van Entrepot, geroosterde spitskool met cantharellen van Domenica en Zoldering's prei met sherry beurre blanc en aardpeer.

Ook voor deze compleet nieuwe Shortlist zijn zussen Famke & Floor weer op zoek gegaan naar de restaurants in Amsterdam waar je gegarandeerd een goede avond hebt. Geen conceptuele eendagsvliegen of ingewikkelde sterrenzaken, maar juist oorspronkelijke restaurants die nooit vervelen. Plekken waar niet alleen het eten en de wijn bijzonder lekker zijn, maar waar ook de sfeer en prijzen kloppen. De restaurants die voor dit boek geselecteerd werden hebben nog iets anders gemeen: ze zijn allemaal bijzonder goed met groenten. Of ze nu volledige 'flora' menu's aanbieden, of een aantal geniale groentegerechten op de kaart hebben staan.



Kortom: Shortlist Amsterdam Groente is niet alleen een inspirerend en prachtig uitgevoerd koffietafelkookboek, het wijst je tegelijkertijd de weg naar de all-time favourite restaurants van de hoofdstad.

Over Shortlist Amsterdam

Shortlist Amsterdam werd in 2016 gelanceerd door culinair journalisten en zussen Famke & Floor van Praag. Het fraaie mango-gele boekwerk vloog over de toonbank en kreeg de prijs voor het Best Verzorgde Boek. Daarna volgden een (oranjerode) Shortlist Amsterdam over de leukste culinaire cafés

van de stad en een (crèmekleurige) Engelstalige uitgave. De groene groente Shortlist is de derde Nederlandstalige in de reeks.

11 restaurants, 48 groenterecepten. Van de hartverwarmende aardappelgnocchi van Café Modern en de geroosterde bloemkool van Zoldering tot de spectaculaire tomatensalade van Choux

208 pagina's fullcolour, hardcover. Verkoopprijs € 32,-. Verschijnt half november 2020. Het boek is o.a. verkrijgbaar via www.shortlist-amsterdam.nl

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



* 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 28 februari 2019



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
Nanny Schutte
Tijl Claassen

Hoofdredacteur
Redactie
Accountmanager

almar@debeterewereld.nl
nanny@debeterewereld.nl
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 13
1814 GA I Alkmaar
T: 088 134 88 10
www.debetere wereld.nl
Sales Lions BV

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



De kraan die alles kan

100°C KOKEND, GEKOELD EN BRUISEND

Met Quooker haal je alles uit één kraan: 100°C kokend, warm, koud, gekoeld en bruisend water. Heel handig en je gebruikt hem vaker dan je denkt. In een handomdraai zet je thee, kook je pasta of tap je een glas koel bruisend water. Meer weten? Ontdek alle voordelen op quooker.nl

Quooker®