

NEEM MIJ MEE!

# de betere wereld

enjoy & do good

NUMMER 6 2016 - WWW.DEBETEREWERELD.NL





## Column

# Het jaar nadert alweer zijn eind wat is het weer snel gegaan!

Het jaar nadert alweer zijn eind. Wat is het weer snel gegaan! De trend van gezond zijn en je fit voelen zal ook volgend jaar doorzetten en hier gaan we nog meer op inhaken.

Naast de onderwerpen die we al behandelen gaan we meer "do it yourself" tips geven. Het is leuk om te lezen over hoe je dingen beter kunt doen, maar handelingsperspectief maakt het verschil natuurlijk.

Naast ons magazine, dat op steeds meer plaatsen gratis is mee te nemen, zullen we online en in social media nog meer laten zien om onze lezers te inspireren. Jullie mening als lezers wordt zeker gewaardeerd en ook indien jullie tips hebben over onderwerpen die je graag zou terugzien, laat dit dan vooral weten! Mail mij via [almar@debeterewereld.nl](mailto:almar@debeterewereld.nl).

Graag bedank ik onze lezers, adverteerders, distributiepunten, columnisten, specialisten, stagiaires en natuurlijk mijn team voor de inzet! We wensen iedereen mooie feestdagen en een gezond en fantastisch 2017!

Almar Fernhout  
Founder



## Wij hebben werk!

Wegens uitbreiding van onze activiteiten  
zijn wij op zoek naar:



### 2 Accountmanagers (m/v)

De Betere Wereld is toonaangevend in Nederland als het gaat om een verantwoorde & healthy lifestyle.

Wij laten trends en nieuws zien via ons blad, online, social media en tv. Onze relaties kunnen in al deze mediakanalen hun verhaal vertellen. Jij adviseert en denkt creatief mee over de juiste vorm.

Affiniteit met de branche is niet vereist, maar stellen we wel op prijs. Sales-ervaring is niet vereist, maar wel mooi meegenomen. We vinden drive en commercieel inzicht belangrijk! De functie is fulltime en naast een vast basissalaris hanteren we een interessant provisie-systeem.

Ben je gedreven, positief en resultaatgericht? Dan ben je welkom voor een kennismakingsgesprek!  
Kom jij ons team versterken op de Keizersgracht in Amsterdam?

• Solliciteren •

E-mail je motivatie en cv naar directeur Almar Fernhout\*.  
Eerst meer weten? E-mail dan je vragen naar directeur Almar Fernhout\*.

\* [almar@debeterewereld.nl](mailto:almar@debeterewereld.nl)

### 4 Stagiaires (m/v)

We zoeken versterking van ons team op de volgende onderdelen: Social media, online strategie, vormgeving & design, creëren van content, maken van video content, onderzoek naar nieuwe business cases.

Doe je bijvoorbeeld de opleiding: marketing & communicatie, food design, business school, multimedia design, of voel je je aangesproken door bovenstaand maar doe je een andere opleiding dan ben je van harte welkom.

Dit vinden wij belangrijk:  
Creativiteit, positieve energie, pro-actieve werkhouding, resultaatgericht.

Als stagiaire ben je full member van ons team!  
Voel je je aangesproken? Grijp dan je kans om ons te komen ondersteunen in hartje Amsterdam op de Keizersgracht.

• Solliciteren •

E-mail je motivatie en cv naar directeur Almar Fernhout\*.  
Eerst meer weten? E-mail dan je vragen naar directeur Almar Fernhout\*.

\* [almar@debeterewereld.nl](mailto:almar@debeterewereld.nl)





# Love In Pieces

**Van restmaterialen leer, jeans en koffiebonenzakken een serie unieke tassen maken, én daarmee ook nog goede doelen steunen, dan ben je goed bezig voor een betere wereld! Ik ging in gesprek met Mike Heijnen, oprichter van LovelInPieces.**

## Hoe is het idee ontstaan voor LovelInPieces?

In de tachtiger jaren startte mijn vader het label PEPE Jeans in de Benelux. Dat was het begin van mijn liefde voor authentieke, gemixte 'used look' materialen zoals gewassen leer en stonewashed indigo. Die liefde is nooit verloren gegaan. Na jarenlang met veel liefde als agent en distributeur gewerkt te hebben voor verschillende internationale labels, moest en zou er een tassenmerk op de markt komen die gebruik zou maken van deze materialen. Gezien het feit dat leer en indigo in het productieproces zeer belastend is voor mens en milieu en tevens de mooiere 'look' die deze materialen krijgen met de jaren was het werken en verwerken van gerecyclede materialen een must.

## Welke materialen gebruiken jullie voor de tassen?

Voor deze collectie maken we gebruik van: gerecycled leer, gerecycled indigo, gerecycled koffiebonenzakken en het katoen gebruikt op de wieken van de molens van de Zaanse Schans. Al onze tassen worden voorzien van een waterdichte voering.

## Waarom hebben jullie gekozen voor herentassen?

We hebben hiervoor gekozen om het simpele feit dat er meer is dan een nylon rugzak.

## Waar worden de tassen gefabriceerd?

Bij deze collectie is er bewust voor gekozen om deze in ons mooie Amsterdam te ontwikkelen en te produceren. We hopen dit in de toekomst niet



## Geloof je in karma?

Jazeker, LovelInPieces is zeer begaand met mens, dier en milieu. Om deze reden doneren wij voor iedere verkochte tas een vast bedrag aan 5 goede doelen, namelijk CoolEarth, Free The Children, World Animal Protection, Terre Des Hommes, en Ecotrust.

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



Foto: oprichter Mike Heijnen, LovelInPieces  
Foto bovenaan: Matthijs van Nieuwkerk (l),  
Tim Hofman (r)

Tekst: Almar Fernhout

## Making off...

Benieuwd hoe de producten piece by piece tot stand komen? Bekijk dan de video Making Off: <https://youtu.be/GUolEGnmk14>

## Mail & Win

E-mail je gegevens naar [love@debeterewereld.nl](mailto:love@debeterewereld.nl) en maak kans op 1 van de 3 LovelInPieces-tassen!



te hoeven te veranderen. Zou dat om wat voor reden wel moeten gebeuren, dan geven wij geheel transparant aan waar en waarom.

## Wat voor LovelInPieces modellen zijn er?

De URBAN is een backpack en crossover in één. De CITY BREAK is weekendje-weg tas. De TRAVELLER is een reistas gebaseerd op de beroemde militaire 'duffel' tas.

## Iedere tas lijkt anders..., dat is bewust gekozen?

Dat klopt. Voor deze eerste collectie hebben we gekozen voor unieke tassen. Géén tas is hetzelfde. LovelInPieces... Unique Like You Are, Made With Love!







# biologisch thuisbezorgd

[ekoplaza.nl](http://ekoplaza.nl)

## VANAF NU BEZORGEN WIJ OVERAL AAN HUIS

Bij Ekoplaza hebben we als doelstelling om biologisch bereikbaar te maken voor iedereen. Met onze verbrede thuisbezorg service is ons totale assortiment

van ruim 7.000 biologische producten nu nog toegankelijker. Naast levering vanuit onze 75 winkels bieden we nu ook landelijke bezorging. Als je online

voor 13.00 uur bestelt, worden je boodschappen de volgende avond aan huis geleverd. Deze service is in samenwerking met PostNL.

### EKOPLAZA DIRECT



- Bestelling wordt direct aan huis bezorgd door Ekoplaza.
- Betaling kan vooraf worden voldaan via iDeal of bij bezorging met pin.
- Inname statiegeld bij bezorging mogelijk.
- Bezorging tot in de keuken.

### POSTNL



- Bezorging op maandag t/m vrijdag tussen 18:00 en 21:30 uur in heel Nederland.
- Betaling dient vooraf te worden voldaan via iDeal.
- Track & trace van de bestelling.
- Vooraankondiging twee uur voor de bezorging.

  
**EKOPLAZA**

*Samen een gezonde wereld*



# Onbewust verslaafd aan suiker?

COLUMN - JUGLEN ZWAAN

Suiker wordt bij de Nederlanders letterlijk met de paplepel ingegoten. Daardoor zijn we de smaak zoet erg gaan waarderen, maar houden we minder van zuur en bitter. Veelvuldige inname van suiker in geraffineerde vorm kan de alvees-klier uitputten, doordat deze telkens insuline produceert in een poging de bloedsuikerspiegel onder controle te krijgen. Gelukkig zijn er volgens marketeers nu ook gezonde suikers!

Steeds vaker zie ik de term 'gezonde suiker' opduiken. Bijvoorbeeld agave siroop, dadels en oerzoet. Nieuw zijn ook palmsuiker en kokosbloesemsuiker. Het klinkt heel gezond, maar ze blijven rijk aan glucose waardoor ze de alvees-klier blijven pesten. Ze bevatten vaak wel mineralen die de verweking van suiker door het lichaam ondersteunen.

In de natuur komen suikers normaal gesproken in de vezels voor. Deze vezels vertragen de opname, waardoor de insulinepiek uitblijft. Agavesiroop klinkt misschien natuurlijk en gezond, maar is ondertussen bijzonder rijk aan fructose. Fructose moet eerst door de lever worden omgezet naar glucose en is daarmee bij een teveel belastend voor dit ontgiftingsorgaan. Er zijn vele verborgen bronnen van suiker, de

grootste is frisdrank. Vloeibare suikers worden gemakkelijk achterover geklokt en zo komen er ongemerkt vele klontjes suiker in het lichaam terecht.

Ook vruchtensap bevat erg veel suikers. Een truc die de industrie regelmatig toepast, is door verschillende soorten suiker aan producten toe te voegen. Suiker kent meer dan 70 soorten schuilnamen. Denk hierbij aan maisstroop, dextrose, maltodextrine, druivensuiker en sucrose.

Ons lichaam heeft wel wat suiker nodig, maar dan in de natuurlijke vorm. De 'gezonde' ongeraffineerde suikers zijn wel gezonder dan witte kristalsuiker. Toch zou ik niet willen spreken van gezonde suikers, want toegevoegde suiker nemen we voor de smaak en niet voor onze gezondheid. Ik kan namelijk wel betere voedingsmiddelen verzinnen voor de gezondheid...

Met gezonde groet,

Juglen Zwaan,  
orthomoleculair therapeut  
[www.aHealthylife.nl](http://www.aHealthylife.nl)



3D geprinte suiker'klontjes'



## Powerfood voor een powerboost!

In de herfst wil je graag wat extra's doen voor je gezondheid. Je eet al zo gezond mogelijk maar je zoekt nét dat beetje extra voor meer energie. Heb je al eens superfood geprobeerd? Supergezond en het geeft je lijf echt een boost! Wist je dat we bij D.I.O. veel keus in superfood hebben? We hebben macapoeder, cacaopoeder, chiazaad, lijnzaad, tarwegras en nog veel meer. Ik ben zelf laatst begonnen met tarwegras.

Tarwegras is een echte gezondheidsbooster! Je kunt het zien als een soort 'alles-in-1-groente'. Het zit bomvol vitamines, enzymen en mineralen.

Het heeft niet zo veel zin om af en toe een shot tarwegras te nemen. Je kunt het beter dagelijks nemen op een vaste tijd, bijvoorbeeld bij je ontbijt, dan wordt het een gezonde gewoonte. Maak een lekkere smoothie met je favoriete fruit en doe er 2 tl tarwegraspoeder bij, of doe het eens door je jus d'orange.

Wist je dat tarwegras ook heel goed voor je huid is? Van een schaalje yoghurt met een paar flinke lepels tarwegraspoeder kun je een heerlijk masker maken! En bij keelpijn helpt het om met tarwegrassap te gorgelen. Los 2 tl tarwegraspoeder op in een glas warm water en gorgel hiermee. Handig om te weten als je verkouden bent.

Wil je meer tips over gezond leven? Ga naar [anne.diodrogist.nl](http://anne.diodrogist.nl) voor mijn blog!

Liefs,

Anne

Anne is een health & beauty coach en runt samen met haar moeder een D.I.O drogisterij. Zij heeft een blog waarin ze aandacht heeft voor de nieuwste beauty producten, een gezonde levensstijl, tips en tricks en nog heel veel meer!

Column

## Soep en umami



De basismaken in soep zijn zout en umami ("hartig") en soms een beetje zoet.

Omdat de gemiddelde Nederlander nog steeds te veel zout en suiker, eet zijn producenten opgeroepen om deze gehalten te verlagen in hun producten. Dat is ook bij de nieuwe biologische Ekoland soepen gedaan. Geen suiker en minder zout. Dat is inderdaad even wennen, maar je kunt het beter toevoegen dan eruit halen! Als je dat niet wilt kun je beetje zout of tamari/shoyu (gelijk ook umami!) of ketjap (zoet) toevoegen. De umami komt vooral van het gistextract, maar ook van de tomaten en champignons. Maar wat is umami eigenlijk?

Japanners zijn trots dat ze in het verleden deze vijfde smaak ontdekt hebben, maar umami zit niet alleen in Japanse voedingsmiddelen zoals miso, zeewier en tamari/shoyu. Veel traditionele producten wereldwijd zijn rijk aan umami. Denk maar aan onze gerijpte kazen en de Italiaanse keuken met de Parmezaanse kaas en tomatensaus. Verantwoordelijk voor de hartige umami-smaak zijn glutamaat, inosinaat en guanylaat. Glutamaat zit bijvoorbeeld in tomaten, champignons, oude kaas en moedermelk, inosinaat in vlees en vis en guanylaat vooral in paddenstoelen en nori.

Omdat gezond en duurzaam eten ook lekker moet zijn, is umami belangrijk. Het zorgt voor de synergie tussen de andere basismaken en is daarom erg geliefd bij koks. Volgens de Japanners is umami de muziek van de smaak.

Henny de Lint,  
diëtiste en natuurvoedingsdeskundige,  
werkzaam bij [Natudis.nl](http://Natudis.nl)







# Bewustwinkelen.nl

Leef bewust, winkel bewust  

RECEPTEN

BEWUSTWINKELLEN.NL  
IS VERNIEUWD!

MAKKELIK  
ZOEKEN

GEBRUIKSVRIENDELIJK  
VOOR MOBIEL  
& TABLET

FAVORIET  
AFHAALPUNT  
KIEZEN

JE EIGEN  
VERLANGLUJSTE

TIPS & INFO



LEES MEER OVER BEWUSTWINKELLEN.NL IN DEZE KRANT



De Betere Wereld besteedt in elke editie aandacht aan de toepassing van Schüsslerzouten; bij klachten en ziekten is er altijd sprake van een onbalans in de mineralenhuishouding van het lichaam. Door deze mineralen of celzouten aan te vullen, help je het herstellen.

# Zuurbrand 'blussen' met Schüsslerzouten

Brandend maagzuur – wie er wel eens last van heeft, weet hóe vervelend dat is! Brandende pijn in het halsgebied en zuuropstoten komen bij zo'n 35% van de volwassen Nederlanders (regelmatig) voor. Vooral vetrijke maaltijden, scherpe specerijen en kruiden, koffie, chocolade, alcohol en stress vergroten de kans op zuurbrand.

In de reclames aangeprezen zelfzorgmiddelen tegen brandend maagzuur binden het (overmatige) zuur, maar doen niets aan de oorzaak. Schüsslerzouten kunnen helpen de zuurneutralisatie te stimuleren en het slijmvlies van slokdarm en keel te beschermen. **Celzouten nr. 8 Natrium chloratum (D6)** en **nr. 9 Natrium phosphoricum (D6)** staan hierbij centraal, bij chronische klachten aangevuld met **nr. 23 Natrium bicarbonicum (D6)**.

**Slijmvliesen versterken en zuren neutraliseren**  
**Zout nr. 8 Natrium chloratum** reguleert de zoutzuurproductie in de maag en versterkt en regenereert het maagslijmvlies. Met zout **nr. 9 Natrium phosphoricum**, het basismiddel bij verzuring, wordt de neutralisatie van zuur ondersteund.  
Bij acute klachten iedere 5 minuten afwisselend één tabletje nr. 8 en nr. 9 opzuigen. Je kunt ook van beide 5 tabletjes in een glas water oplossen en dan elke slok even in de mond houden voor je 't doorslikt. Dit is vooral aan te raden wanneer je problemen hebt met lactose.  
Bij chronische zuurgerelateerde klachten is toevoeging van **Schüsslerzout nr. 23 Natrium bicarbonicum** onmisbaar; het stimuleert het waterstofcarbonaatbuffersysteem in het lichaam. Dit heeft als functie om zuuroverschotten in het lichaam te neutraliseren. Het advies is 3x daags 1-2 tabletjes.

Schüsslerzouten hebben geen bijwerkingen, zijn relatief goedkoop en gemakkelijk in gebruik. Voorkomen is beter dan genezen, dus houd uw immuunsysteem in conditie!

*Schüsslerzouten zijn homeopathische geneesmiddelen zonder specifieke therapeutische indicatie, toegepast volgens de therapie van Dr. Schüssler. Bron: In balans met Schüsslerzouten van Margit Müller-Frahling, ISBN 978 94 6015 052 4.*



## Zelfzorg



Tekst: Nanny Schutte

### AANVULLENDE TIPS

Brandend maagzuur Druk op de maag	Reeds besproken: <b>Nr. 8</b> , <b>Nr. 9</b> en eventueel <b>Nr. 23</b> erbij <b>Nr. 4</b> Ferrum phosphoricum (D6); 3x daags 2 tabletjes opzuigen <b>Nr. 6</b> Kalium sulfuricum (D6); 3x daags 2 tabletjes opzuigen <b>Nr. 8</b> Natrium chloratum (D6); 3x daags 2 tabletjes opzuigen Bij onvoldoende effect: + <b>Nr. 10</b> Natrium sulfuricum (D6); 10 tabletjes/dag
Maagkramp/koliek	<b>Nr. 7</b> Magnesium phosphoricum (D6); acuut als "hete-7" (10 tabletjes in heet water)
Maagpijn acuut	<b>Nr. 3</b> Ferrum phosphoricum (D12); 5 tabletjes oplossen in water + <b>Nr. 7</b> Magnesium phosphoricum (D6); 5 tabletjes langzaam opdrinken
Nerveuze klachten	<b>Nr. 2</b> Calcium phosphoricum (D6); 3x daags 2 tabletjes <b>Nr. 7</b> Magnesium phosphoricum (D6); 3x daags 2 tabletjes <b>Nr. 8</b> Natrium chloratum (D6); 3x daags 2 tabletjes <b>Nr. 9</b> Natrium phosphoricum (D6); 3x daags 2 tabletjes



## Ken je de lichaamsolie van Oil & Ohm?

Het Nederlandse Oil & Ohm lanceert een collectie lichaamsoliën die lichaam en geest ondersteunen bij het vinden van balans in het dagelijks leven.

Uitgangspunt bij de ontwikkeling van de olie zijn de 3 Ayurvedische constituties, Vata, Pitta en Kapha, die elk een andere behoefte hebben om in balans te zijn. Hiervoor is biologische Argan-olie gecombineerd met een unieke blend van essentiële oliën, die specifiek is afgestemd op de verschillende Ayurvedische constituties. Iedere olie heeft daardoor een uniek karakter en specifieke werking.

**Argan-olie samen met unieke essentiële oliën**  
Deze olie wordt gemaakt van de Argan-noot, de vrucht van de Argan-boom die alleen in en rondom Marokko groeit. Argan-olie is van nature rijk aan Vitamine E en anti-oxidanten en wordt al honderden jaren gebruikt voor huid- en haarverzorging.

ing. Deze olie die de basis vormt van Oil & Ohm is Eco gecertificeerde, koudgeperste Argan-olie uit Marokko; 100% natuurlijk, milieuvriendelijk en niet op dieren getest.

### Ayurvedische constituties

De essentiële oliën die gebruikt worden, zijn afgestemd op de Ayurvedische constituties. Ayurveda is de eeuwenoude, Indiase levensleer, gericht op het creëren van balans in lichaam en geest, waardoor ziekten voorkomen en genezen kunnen worden. Deze balans wordt op een zo natuurlijk mogelijke manier bereikt, bijvoorbeeld via voeding, levensstijl en lichaamsverzorging met zelfmassage. Ayurveda werkt met drie constitutie types, gebaseerd op de elementen, die inzicht geven in ieders persoonlijke gevoeligheden: Vata, Pitta en Kapha.

**Meer info?**  
[www.oilandohm.com](http://www.oilandohm.com)







Bij Royal Green geloven we dat er één manier is om gezond te genieten van het leven: de natuurlijke manier! We gebruiken alleen ingrediënten van de hoogste kwaliteit. Altijd puur natuur, veilig en indien mogelijk gecertificeerd biologisch.

Biologische ingrediënten zijn een geschenk van de natuur en wij van Royal Green zijn gepassioneerd om deze wijsheid van de natuur te leveren. We zorgen goed voor onze schitterende planeet en ondersteunen biologische boerderijen en duurzame landbouw over de hele wereld. Dus geniet van het leven en blijf gezond!

**NIEUW!**

Eerste biologische magnesium in de wereld



### Royal Green Magnesium

Royal Green Magnesium is het eerste product ter wereld dat magnesium, vitamine D en ashwagandha in gecertificeerd biologische vorm levert. Magnesium en vitamine D dragen bij tot de normale werking van de spieren en het zenuwstelsel. Ashwagandha draagt bij aan de normale weerstand tegen tijdelijke stress. Levert 250 mg Magnesium, 5 mcg vitamine D2 en 50 mg Ashwagandha per 2 capsules. Ervaar de kracht van moeder natuur nu!

Verkrijgbaar in: 60 vegicaps



### Vitamine B complex

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

Verkrijgbaar in: 60 vegicaps



### Vitamine C complex

Royal Green Vitamine C complex levert 100% gecertificeerd biologische vitamine C samen met een krachtige combinatie van Shiitake, Cordyceps, Maitake & Reishi. Reishi draagt samen met vitamine C bij tot de normale werking van het immuunsysteem.

Verkrijgbaar in: 60 vegicaps



### Iron complex

Royal Green levert 100% gecertificeerd biologische ijzer samen met een krachtige combinatie van amla (vitamine C), grote brandnetel, aloë vera, geelwortel, gember en zwarte peper. Onze gecertificeerd biologische Vitamine C en superfoods bevorderen de opname van ijzer. Zo kunnen we een optimale werking garanderen. IJzer draagt bij tot de normale vorming van rode bloedcellen en hemoglobine. IJzer draagt hierdoor o.a. bij tot de vermindering van vermoeidheid.

Verkrijgbaar in: 60 vegicaps



### Selenium complex

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

Verkrijgbaar in: 60 vegicaps



### Maca

Royal Green 100% gecertificeerd biologische Maca is afkomstig uit het centraal hooggebergte van de Andes in Peru. Gegarandeerd verbouwd zonder het gebruik van bestrijdingsmiddelen, 100% puur en hooggeconcentreerd (6 : 1). Voor positieve energie. Helpt de vitaliteit te verhogen en biedt een krachtige ondersteuning bij overgangsverschijnselen.

Verkrijgbaar in: 60 vegicaps



### Saw Palmetto complex

Royal Green Saw Palmetto complex is een unieke kruidenondersteuning. Uniek, omdat niet alleen onze zaagbladpalm (Saw Palmetto) 100% gecertificeerd biologisch is, maar ook de geelwortel, groene thee, ashwagandha, brandnetelblad, maitake, gember, selenium en zwarte peper. Het resultaat is een zuiver, hoog geconcentreerd en breed-spectrum product met een optimale werking. Ervaar het verschil nu.

Verkrijgbaar in: 60 vegicaps



### Spirulina

Royal Green's gecertificeerd biologische Spirulina bevat meer dan 60 werkzame stoffen, waaronder vitamine B12, bèta-caroteen en eiwitten. Bèta-caroteen is een voorloper van vitamine A dat zoals vitamine B12 bijdraagt tot de normale werking van het immuunsysteem. Daarnaast draagt vitamine A bij tot de instandhouding van een normale huid en vitamine B12 tot de vermindering van vermoeidheid.

Verkrijgbaar in: 60 & 120 tabletten



### Turmeric complex

Royal Green Turmeric complex bevat een krachtige combinatie van geelwortel, gember en zwarte peper. Onderzoek wijst uit dat zwarte peper de opname van geelwortel vele malen verhoogt. Zo kunnen we een maximale werking garanderen. Geelwortel ondersteunt de spijsvertering en een normale leverfunctie. Royal Green Turmeric complex is gecertificeerd biologisch, vrij van vulstoffen en uiterst zuiver.

Verkrijgbaar in: 60 vegicaps



### Mushroom complex

Royal Green Mushroom complex bevat een krachtige combinatie van maar liefst 7 gecertificeerd biologische paddenstoelen. Gegarandeerd gekweekt zonder het gebruik van bestrijdingsmiddelen, 100% puur en gecertificeerd kosher. De 7 speciaal geselecteerde paddenstoelen werken synergetisch en versterken elkaars werking. Reishi wordt gebruikt ter ondersteuning van de weerstand.

Verkrijgbaar in: 60 vegicaps



# Natuurlijk mooier!

Honing hydrateert en verstevigt de poriën van je huid, waardoor je een veel helderdere teint krijgt.



Kokosolie wordt door zijn unieke samenstelling veel beter opgenomen door de huid dan andere oliën. Hierdoor is het ideaal tegen droge lippen.



Sheabutter is perfect tegen droog, beschadigd en dof haar. Je haar zal altijd profiteren van een Sheabutter-masker.



Rozenolie is van nature een extreem rijke bron van de essentiële vetzuren Omega 3 en 6, die noodzakelijk zijn voor huidvernieuwing.



Avocados bevatten een hoge hoeveelheid gezonde vetten. Een avocadomasker is dan heerlijk voor een droge huid.



## Mooier de winter door

Wist je dat je huid het beste reageert op natuurlijke ingrediënten? Het wordt weer lekker koud deze winter en daarom kan jouw huid wel een oppepper gebruiken. Wij laten graag zien met welke natuurlijke ingrediënten jij jouw huid het beste kan verzorgen in de winter! Sommige ingrediënten heb je zelfs al in huis. Daarnaast zijn er gelukkig talloze merken die uitsluitend natuurlijke (en biologische) ingrediënten gebruiken. Fijne winter!

## Natuurlijke witte tanden

Je gebit is als een visitekaartje. Met een stralende lach en witte tanden maak je direct een goede indruk. Veel mensen hebben last van verkleuring of vlekken op de tanden. Deze konden tot voor kort uitsluitend verholpen worden met chemische bleekmiddelen die ook veel nadelen en risico's met zich meebrengen. Charwhite brengt daar verandering in. Dit whitening poeder is veganistisch en gaat uit van de kracht van plantaardige ingrediënten. Dat is duurzaam voor het milieu en veel gezonder voor de tanden!



MAIL & WIN

MAIL & WIN  
E-mail je gegevens naar [charwhite@debeterewereld.nl](mailto:charwhite@debeterewereld.nl) en win 1 van de 5 Charwhite teeth whitening powder pakketten!

## Isabelle+ wat úw huid verdient

Steeds meer mensen willen natuurlijke producten gebruiken voor de verzorging van hun huid en haar. Isabelle+ heeft het beste uit de natuur samengebracht in haar complete, natuurlijke cosmeticalijn. De kracht van de lijn schuilt in natuurlijke ingrediënten, heilzame planten, kruiden en bloemen. Isabelle+ natuurlijke cosmetica heeft producten voor het herstel, de reiniging en dagelijkse verzorging van uw huid en haar.



MAIL & WIN

MAIL & WIN  
Wil je kans maken op 1 van de 5 pakketten met heerlijke douche-producten van Isabelle+? Mail dan naar [isabelle@debeterewereld.nl](mailto:isabelle@debeterewereld.nl)



Health, Food, Body, Mind, Beauty & more

# Inspiratie voor een gezonde leefstijl.



De Nationale GezondheidsBeurs  
2 t/m 5 februari 2017  
Jaarbeurs Utrecht

Voor programma en tickets met **50% korting** actiecode: **DBW17**  
[www.gezondheidsbeurs.nl](http://www.gezondheidsbeurs.nl)

sfeervolle paviljoens - motiverende sprekers - 45.000 bezoekers - actieve workshops - ontspannende massages - smakelijke proeverijen - nieuwste trends - 150 leerzame presentaties - kooktheater - inspirerende informatie - meet & greet met bekende Nederlanders - voedingsadvies - gezondheidstesten - 325 exposanten - acties met voordeel - bloggers, coaches, trainers - gratis digitale GezondheidsGids



Foodie-ness Carolina



Uit Pauline's Keuken



Hormoonfactor Ralph



Happy & healthy Jet



Poepdokter Nienke



# Academie voor Klassieke Homeopathie

Ben je op zoek naar een natuurlijke geneeswijze waarbij de mens centraal staat? Kom dan homeopathie studeren aan de Academie voor Klassieke Homeopathie.

Homeopathie is een prachtige en krachtige geneeswijze voor iedereen, voor zowel lichamelijke, mentale als emotionele klachten.

## Homeopathie: een logische keuze

Steeds meer mensen ervaren en begrijpen dat iemand pas echt beter kan worden als de (diepere) oorzaak van het ziek zijn ofwel de disbalans wordt aangepakt – één van de fundamenteën van de homeopathie. Homeopathie sluit bovendien aan bij de wens om op een meer natuurlijke manier met ziekte en gezondheid om te gaan.

De Academie voor Klassieke Homeopathie is dé opleiding die jou opleidt tot een professionele, deskundige en zelfstandig werkende klassiek homeopaat. Het beroep waarin je de ander ondersteunt zichzelf te helen met behulp van homeopathische

middelen. Zodat zoveel mogelijk klachten, fysiek, mentaal of emotioneel, kunnen helen en je ten volle de mens kunt zijn die je werkelijk van binnen bent. Ieder mens is uniek. Ook iedere homeopaat is uniek. Wij leren je je eigen uniciteit te ontdekken en van daaruit het vak homeopaat uit te oefenen. Zoals een oud-student ooit mooi verwoordde: "Je bent per slot van rekening je eigen gereedschap."

## Avkh: ook een logische keuze

Onze opleiding biedt jou een aantrekkelijk en afwisselend studieprogramma met een uitgebreid, grotendeels Nederlandstalig syllabusprogramma, een unieke analysemethode en een uitgebreide praktijkleerperiode. Met enthousiaste, gekwalificeerde docenten. Wat ook belangrijk is, een flexibel afstudeersysteem. Je bepaalt dus zelf hoe snel je door je praktijkleerperiode gaat.

Gedurende de opleiding wordt veel aandacht besteed aan medische basiskennis, psychologie, therapeutische ontwikkeling, training in communicatie en anamnesetechnieken, kennis van de homeopathie en de homeopathische middelen. De pathologielessen hebben daarbij een duidelijke link naar de homeopathie. Er wordt veel geïnvesteerd in persoonlijke studiebegeleiding en therapeutische ontwikkeling waardoor je jezelf goed leert kennen en ontdekt, hoe je (beter) omgaat met jezelf en de ander en je bewust wordt van je mogelijkheden en grenzen. Na de iets meer dan vier-jarige theoriefase gaan studenten gedurende de praktijkleerperiode onder



supervisie cliënten behandelen om zo begeleid te worden naar een lopende praktijk.

Waarom homeopathie studeren aan de Academie voor Klassieke Homeopathie? Hier vind je het antwoord: [www.academievoorclassiekehomeopathie.nl/standaard/film](http://www.academievoorclassiekehomeopathie.nl/standaard/film)

## Informatie

Leslocaties: Amsterdam en Zwolle.

Het nieuwe studiejaar start zowel in Zwolle als Amsterdam altijd in de maand september.

Er zijn 23 lesdagen per jaar.

Om alvast te proeven aan onze opleiding ben je welkom op de verschillende cursussen of Open Dagen.

**Eerste Hulp met Homeopathie** in Amsterdam en Zwolle 2 lesdagen: 1-4-2017 en 13-5-2017

## Basiscursus Homeopathie 4 lesdagen:

Amsterdam: 10-6-2017, 17-6-2017, 1-7-2017 en 8-7-2017  
Zwolle: 19-5-2017, 9-6-2017, 23-6-2017 en 7-7-2017

## Open Dagen:

Zwolle 12-5-2017 en 9-9-2017

Amsterdam 20-5-2017 en 9-9-2017

Verdere info en aanmelding:

[www.avkh.nl](http://www.avkh.nl) of [www.hbohomeopathie.nl](http://www.hbohomeopathie.nl) en

[www.klassiekehomeopathie.org](http://www.klassiekehomeopathie.org)

telefoonnummer: 085-0150050



## 'Is het besmettelijk?'

Roy (32) had jarenlang verschillende banen. Hij werkte in de zorg en was actief als model. Toen bleek dat hij psoriasis had, ging het mis. Wat begon met een enkel plekje achter zijn oor, verspreidde over zijn hele lichaam. "Ik schaamde me zo voor mijn huid dat ik thuis kwam te zitten."

"In het begin werd er gedacht aan een SOA, maar dat leek me niet erg waarschijnlijk." Toen duidelijk werd dat het psoriasis was, kon uiteindelijk gestart worden met medicatie.

"Ik heb jarenlang met veel plezier gewerkt in de ouderenzorg. Toen ik steeds meer last kreeg van mijn huid, begon ik me te schamen. Ik ben mijn werk als ouderenzorger gestopt toen zij me steeds meer vragen gingen stellen. 'Is het besmettelijk? Kun je geen lange mouwen dragen?' Die vragen raakten me."

Ook zijn carrière als model hing hij door de psoriasis aan de wilgen. Roy: "Ik werd gewoon niet meer gevraagd voor klossen."

## Op en neer

Een tijd lang ging het op en neer met zijn gezondheid. Met specialisten zocht hij naar de goede medicatie. Niet alleen smeerde hij zalf, ook lichttherapie werd geprobeerd. "Het hielp wel hoor, maar ik zag er elke keer zo rood uit."

Toen hij ook zijn dieet aanpaste, begon het beter te gaan. "Door het eten van minder gluten en suiker, merkte ik dat mijn huid rustiger werd. Ook de dermatoloog viel het op."

De schaamte werd minder; het kwartje viel. "Ik kon wel thuis blijven zitten, maar daardoor zou ik me niet beter gaan voelen." Hij besloot van zijn huidaandoening zijn kracht te maken. "Ik wilde mensen mijn verhaal vertellen, inspireren om hun psoriasis te omarmen."

## Psoriasismodel

Sinds Roy de weg terug naar boven heeft gevonden is hij door de psoriasisvereniging gevraagd voor hen vrijwilligerswerk te komen doen. Ook heeft hij zich weer aangemeld als model. "Door mezelf te laten fotograferen met mijn psoriasis, laat ik heel Nederland zien dat je je niet hoeft te schamen voor wie je bent. Ik word weer gezien als model, als Roy, niet alleen als iemand met witte vlekken op zijn huid. Hoe mooi is dat!"

## Huidfonds

Het verhaal van Roy staat niet op zichzelf. Er zijn talloze mensen met een huidaandoening die hun verhaal met heel Nederland willen delen. Vind jij het ook belangrijk dat het Huidfonds een podium biedt aan deze mensen? Steun ons dan en ga naar:

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





P. Jentschura®

# ABC VAN MIJN ONTBIJT « PUUR & BIOLOGISCH »

A

Een super start  
voor een goede dag

zonder gluten

veganistisch

## MorgenStund'

Hirse-Buchweizen-Brei mit Früchten und Samen

Bouillie de millet et sarrasin aux fruits et aux graines  
Pappa al miglio e grano saraceno con frutti e semi  
Gierst-boekweit-pap met vruchten en zaad  
Blend of millet and buckwheat porridge with fruit and seeds  
Papilla de mijo y trigo sarraceno con frutas y semillas



1000g

Verkrijgbaar in  
uw bio- en  
gezondheidswinkel



B

+



Omnimoleculaire  
aanvulling voor  
cellen en organen

+

C



Een smaakvolle thee  
voor een gezonde  
stofwisseling en optimale  
lichaamsfuncties

Voor meer informatie of gratis proefjes kunt u contact opnemen met ons Nederlands sprekende team:

JENTSCHURA International GmbH · D-48161 Münster

Tel.: +49 (0) 25 34 - 97 44 164 · Freecall nummer 00800 97 44 33 77 · info@p-jentschura.com

www.p-jentschura.nl · www.p-jentschura.be · www.p-jentschura.com





# De 'r' zit weer in de maand...

Deel 3 uit de serie 'Eerst voeding dan medicijnen' - door orthomoleculair apotheker dr. Gert Schuitemaker

Waarom zijn voedingssupplementen belangrijk voor je gezondheid? Op die vraag geef ik uitgebreid antwoord in mijn boek "Gezond met Voedingssupplementen". Juist nu de "r" weer in de maand zit, kunnen we niet om voedingssupplementen heen...

Voedingssupplementen vormen, samen met mediterrane voeding of het oerdieet, het antwoord op de vele gezondheidsproblemen van tegenwoordig. Mijn slogan luidt daarom: "Eerst voeding en voedingssupplementen, dan medicijnen om ziekten te voorkomen en gezond oud te worden". Vitamines, mineralen zoals magnesium, omega 3-visvezuren en antioxidanten zoals selenium horen in het lichaam thuis. Maar al te vaak worden tekorten aan deze voedingsstoffen onterecht met medicijnen behandeld.

Goede voeding in combinatie met suppletie geeft de weerstand een duwtje in de rug als de "r" weer in de maand zit. Maar je ondervindt er nog véél meer voordelen van. In mijn boek noem ik als voorbeeld de kleine dagelijkse of periodiek terugkerende ongemakken. Vaak is moeilijk vast te stellen wat nu precies de oorzaak is. "Kleine ongemakken" kunnen voor ieder verschillend zijn: broze nagels of dof haar, menstratieklachten, snel verkouden, dikwijls last van hoofdpijn, geen energie meer hebben na het avondeten of juist moeilijk uit bed kunnen komen, onderhevig zijn aan stemmingwisselingen of af en toe een dipje. En moeheid in het algemeen kan hieronder vallen, een probleem waar veel Nederlanders mee kampen.

Voedingssupplementen kunnen hier uitkomst bieden, omdat deze ongemakken het gevolg kunnen zijn van al of niet kleine (marginale) voedings tekorten. Goede voeding samen met de basis-suppletie, ofwel stap 1 en stap 2 van mijn "Step-up Schema" (totaal slechts drie stappen), geven dikwijls verlichting. Dit geeft je de grootste kans je stofwisseling te voorzien van alle essentiële voedingsstoffen. Zodat die weer optimaal kan functioneren en je klachten na verloop van tijd als sneeuw voor de zon verdwijnen.

Dit is mijn algemene advies, als aanvulling op een gezonde voeding:

- Neem elke dag bij een maaltijd - bij voorkeur bij het ontbijt - een hooggedoseerd multi-voedings-supplement.
- Extra vitamine C: minstens twee tot drie keer 1000 mg, het liefst verdeeld over de dag.
- Extra vitamine D, zeker in de winter: 2000 IE ofwel 50 mcg per dag.
- Extra visolie wanneer je weinig vette vis eet: een capsule met 500 tot 1000 mg visolie, die 300 tot 600 mg omega 3-vezuren (EPA en DHA) bevat.

Dit advies geldt voor gezonde personen, ter algehele ondersteuning. Overigens, de derde stap van het "Step-up Schema" is de aanbeveling



Tekst: Gert Schuitemaker, Orthomoleculair apotheker



om advies in te winnen bij een orthomoleculair deskundige in geval van bijzonder omstandigheden, zoals overmatige stress, zwangerschap, topsport of ziekte.

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

## BIOLOGISCHE SPIRULINA, MEER ENERGIE & MEER VITALITEIT HET EERSTE ECHTE 100% BIOLOGISCHE SUPERFOOD



Het meest complete assortiment!



- Meer weerstand en energie
- Voorkom een herfst-dip!
- Reinigend, opbouwend en versterkend
- 20% goedkoper in gebruik dan ander A-merk

Geurloos en makkelijk door te slikken!

Kijk voor meer informatie en al onze verkooppunten op [www.chi.nl](http://www.chi.nl)!  
Altijd een partnerwinkel bij u in de buurt!







# Goed in je vel.

De producten van Klok zijn huidvriendelijk en ecologisch. In de recepturen zijn geen parfums en kleurstoffen toegevoegd. Milieu én de huid worden optimaal gerespecteerd. Deze combinatie in één product maakt Klok uniek!



[www.klok-eco.nl](http://www.klok-eco.nl)



een initiatief van het Huidfonds

**Sambucol**<sup>®</sup>  
VLIERBESSENEXTRACT



## Voor het immuunsysteem

*Hoi, ik ben  
Berry de Vlierbes*



Sambucol bevat een gestandaardiseerd en geconcentreerd extract uit de **zwarte vlierbes**. Het draagt bij aan de normale werking van het **immuunsysteem** en is verkrijgbaar in verschillende varianten en ook speciaal voor kinderen.

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



# Wat is contactallergie?

## Hoe vermijd je het, en hoe kom je er weer vanaf?

Contactallergie (ook wel contact-eczeem genoemd) is een allergische reactie van de huid op een stof van buitenaf.

Contactallergie ontstaat niet meteen. Men moet eerst een aantal keren in contact komen met een stof voordat een allergie zich ontwikkelt. Dit kan soms na een paar keer contact met de stof ontstaan, maar soms duurt het jaren voordat de allergie zich ontwikkelt. Als je eenmaal een contactallergie heeft, is dit blijvend voor de rest van je leven.

### Wat zijn de verschijnselen van contactallergie?

Vaak ziet contactallergie er uit als een ontsteking van de huid die gepaard gaat met pijn, roodheid, jeuk en zwelling van de huid. Bovendien kan de huid gaan schilferen. Contactallergie is niet besmettelijk.

### Hoe kan contactallergie worden vastgesteld?

Het kan vastgesteld worden door middel van allergietesten. Dit gaat middels de zogenaamde plaktesten waarbij een aantal stoffen onder pleisters op de huid bevestigd worden. Na een aantal dagen zal de specialist kijken of er onder de pleisters één of meerdere reacties zijn opgetreden.

### Wat zijn stoffen die contactallergie kunnen veroorzaken?

- Nikkel, bijvoorbeeld in gespen, brilmonturen, drukknopen, sieraden. Maar denk bijvoorbeeld ook aan nikkel dat van nature in voedsel voorkomt. Etenwaren uit blik hebben een hogere concentratie nikkel dan verse producten. Bij vleesproducten heeft bijvoorbeeld orgaanvlees zoals nieren en lever een hogere nikkelconcentratie dan 'gewoon' vlees. In bijvoorbeeld cacao poeder kan veel nikkel zitten. Bij een nikkelallergie waarbij je ook op etenswaren reageert is een nikkelarm dieet aan te raden.

- Rubber, bijvoorbeeld in elastiek, condooms, huishoudhandschoenen.

- Conserveermiddelen, bijvoorbeeld in veel cosmetica producten. Hierbij is er een onderscheid tussen rinse-off producten zoals bijvoorbeeld shampoo (kortdurend contact met de huid) en stay-on producten zoals bijvoorbeeld een crème waarbij de reactie vaak sterker wordt omdat het contact met de huid langer is. (Houd ook rekening met zogenaamde strooieractie. Als je bijvoorbeeld reageert op nagellak kun je ook eczeem op andere plaatsen krijgen omdat je met je handen ook andere delen van het lichaam aanraakt, zoals oogleden, hals en nek).

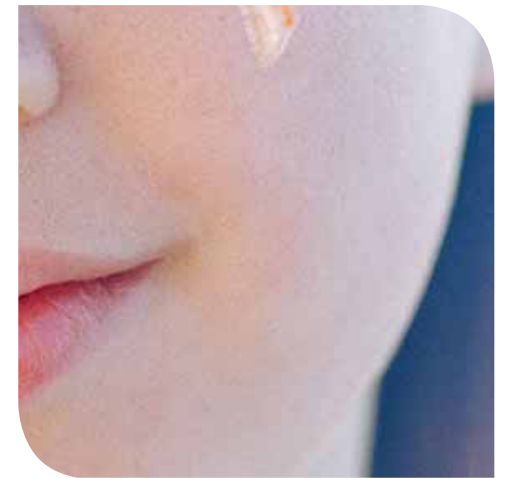
- Beroepsgebonden contactallergie. Denk hierbij aan kapperseczeem, bijvoorbeeld door het



contact met onder andere haarverf, permanentvloeistof. Slagerseczeem bijvoorbeeld door het contact met varkensvlees. Chroomallergie bij metselaars door contact met cement.

### Behandeling

Het mijden van de stof die de allergische reactie veroorzaakt, is de beste behandeling. Als er sprake is van een allergische reactie kan je corticosteroïd-crème hetzij -zalf gebruiken en/of



corticosteroïd-tabletten (Prednison); de laatste bij een ernstige reactie. Deze medicatie is om de huid tot rust te brengen.

Voor meer informatie over contactallergie zie [www.allergievereniging.nl](http://www.allergievereniging.nl), e-mail naar [info@allergievereniging.nl](mailto:info@allergievereniging.nl) of bel 06-11456100.

## Over je maandelijkse vrouwenmomentje

# Weet jij al wat je zou moeten weten?

## Heb jij weleens nagedacht over wat er in de producten zit, die je gebruikt tijdens je cyclus?

Als vrouw gebruik je in je leven tussen de 11.000 en 17.000 producten voor je 'vrouwenmomentje', deels inwendig. Het lijkt ons daarom zeer de moeite waard de ingrediënten 's nader te bekijken. Daarna vertellen we wat je kunt doen hiertegen.

Ten eerste, weet dat de fabrikanten van tampons, inlegkruisjes, maandverband en verzorgingsdoekjes niet verplicht zijn de ingrediënten op het etiket te vermelden. Weet ook, dat in het algemeen voor deze producten geldt, dat ze bestaan uit 90% plastic (!) en synthetische materialen, parfums, kleurstoffen

en latex. En voor tampons worden chloorgebleekte viscosen en met pesticiden-besproeid-katoen gebruikt.

Veel vrouwen die last hebben van allergie, huidirritaties, jeuk en dergelijke, ervaren tijdens de cyclus een verergering van de klachten. Dit kan te maken hebben met de bovengenoemde stoffen en/of ingrediënten. De huid wordt immers bedekt en kan niet 'ademen' zoals het gewend is om te doen. In één pak maandverband zit het plastic van vier plastic zakken, dus je kunt je er wel iets bij voorstellen dat dit niet werkt.

Nog heftiger is het besef van het risico van Toxic Shock Syndrome (TSS), een fatale infectie waardoor wereldwijd al diverse vrouwen zelfs het leven lieten. De New Yorkse gynaecoloog Philip M. Tierno is fervent voorstander van het gebruik van 100% biokatoenen tampons, sinds zijn onderzoek heeft bewezen dat viscosen een van de oorzaken van TSS is.

### En nu, het goede nieuws!

Philip Tierno staat gelukkig niet alleen. Wereldwijd zijn er al heel veel gynaecologen die vrouwen -met name die met allergie of gevoelige huid- adviseren over te stappen op natuurzuivere tampons, maandverband en inlegkruisjes.

Je kunt natuurlijk wasbare producten kopen, maar als dat niets voor je is -wat we ons kunnen voorstellen-



dan zijn er altijd merken als Natracare die producten hebben die jouw gezondheid én het milieu ten volle respecteren.

Het assortiment bestaat uit tampons, maandverband, inlegkruisjes en verzorgingsdoekjes, allen op een voor de mens als het milieu verantwoorde wijze geproduceerd van gecertificeerd biologisch katoen. En daardoor natuurlijk biodegradabel en composteerbaar.

Natracare heeft niets te verbergen, en zet dus gewoon op het etiket wat er in zit. Alles bij elkaar heeft ervoor gezorgd dat de producten gecertificeerd zijn door The Vegetarian Society, een Amerikaanse autoriteit.

### Van pionier naar marktleider

De geschiedenis van Natracare is uniek. Milieuactiviste Susie Hewson startte het merk 25 jaar geleden doordat ze bezorgd was door het gebruik van giftige stoffen en plastic in producten voor vrouwelijke hygiëne. Het merk bood als eerste ter wereld natuurlijke tampons en verzorgingsdoekjes; tegenwoordig is het merk ook verantwoordelijk voor educatie en promotie van een gezonde, hygiënische menstruatie. Natracare is verkrijgbaar in natuurvoedingswinkels zoals Ekoplaza, (bio- en online) drogisterijen zoals DIO, retail-keten Vitaminstore, en geselecteerde webshops zoals Greenjump.nl [www.natracare.com](http://www.natracare.com)



De traditionele tampon (rechts) laat tijdens een test veel vezels los. Een 100% biokatoenen tampon van Natracare (links) blijft intact.



# From Russia with love

Een scanmachine die zijn herkomst heeft in de Sovjet-Unie, je in nog geen uur tijd volledig doorlicht en je daarna precies vertelt wat eraan schort in je leven. Marko van der Beek, oprichter van ScanCoaching Nederland, vertelt erover alsof het de normaalste zaak is van de wereld. En dat is het misschien ook wel.

Tekst: Nils Elzenga



Marko van der Beek staat al op me te wachten in de deuropening van het riante landhuis in de Zuid-Hollandse duinen waar hij kantoor houdt - een grote vent met een krullenbol en een joviale uitstraling. "Officieel heet dit een buitenplaats", zegt Van der Beek terwijl hij me volgt naar binnen. "Een rijke familie heeft het begin vorige eeuw laten bouwen. Er zitten hier vijf bedrijven onder één dak, allemaal bezig met de transformatie van bedrijven."

In zijn praktijkruimte met uitzicht op de duinen vervolgt Van der Beek zijn beknopte geschiedenisles. "De scanmachine die ik gebruik is eind jaren '60 als een militair systeem voor leugendetectie ontwikkeld in het Siberische Omsk, waar de methodiek nog steeds gewoon aan de universiteit gedoceerd wordt. Na de Val van de Muur heeft het Rode Leger de patenten vrijgegeven en zijn er wat apparaten in het Westen beland. Tien jaar geleden, ik werkte destijds als coach, heb ik er een gekocht en de resultaten twee jaar lang vergeleken met mijn coaching. Ik kon hem niet op fouten betrappen."

#### Informatie lezen op celniveau

"Van achterdocht over de Russische roots van de methode trek ik me niets aan. Ik werk voor vooraanstaande bedrijven:

Ernst & Young, PricewaterhouseCoopers, Randstad Uitzendbureau, voetbalclub AZ. Altijd voor de topmensen, en ik heb nog nooit meegemaakt dat ze me een kwakzalver vonden. Sterker, vijftig procent van mijn klanten rapporteert verbetering. Ik heb hen ook onafhankelijk 'voor en na' laten testen door medisch onderzoeksbureau Soffos. Conclusie: verbeteringen op gezondheid, stress, coping en time management die flink hoger uitvallen dan na een gemiddeld coachingstraject."

Van der Beek toont me een op het oog gewone koptelefoon die is aangesloten op een computer. "Hierin zitten antennes die informatie lezen op celniveau. Er reist non-stop informatie in en uit elke cel in je lichaam; informatie is immers slechts een andere staat van energie dan materie. Daarvan zijn we ons in het Westen pas zo'n jaar of vijf bewust; de Russen zijn er

al een halve eeuw mee bezig."

"Zijn de in- en uitstroom in evenwicht, dan functioneert de cel goed. Verlaat er teveel informatie de cel, dan wordt de complexiteit minder en spreken we van entropie. Een voorbeeld: zodra wij bijeen zijn in één ruimte begint onze energie te interfereren. Dat gaat vanzelf. Als ik negatief gedrag vertoon, heb ik behoefte aan energie omdat ik het zelf overboord gooi. Mijn biologie wil overleven, dus die gaat energie of informatie uit jou zuigen. Jij kunt dit alleen stoppen via een wilsluit: tachtig procent van de veranderingen in je systeem gebeuren door bewustzijn. Je kunt zelfs je genen herprogrammeren met gedachtes, zie bijvoorbeeld het werk van Bruce Lipton."

"Een mens heeft gemiddeld zo'n vijftig miljard cellen, zonder uitzondering met een frequentie tussen anderhalf en tien gigahertz. De scan stemt af op die fre-

quenties, ongeveer zoals je afstemt op een radiostation, en luistert in feite: waar vraagt je systeem informatie over? Als dat je longen zijn bijvoorbeeld, dan missen die complexiteit en functioneren ze niet optimaal. In veertig minuten tijd meten we op deze manier zo'n veertigduizend punten in je systeem."

#### Deterministisch in het Westen, holistisch in het Oosten

"In de data die we zo verkrijgen zit een patroon, dat we vergelijken met een database van tienduizenden mensen. Een beetje zoals google dat ook doet. Vanuit de database gaat de machine gebeurtenissen herkennen. Dan heb je diagnostiek: in deze situatie bevind je je. Dan draaien we het om zodat je behoeftes zichtbaar worden: de omgekeerde frequenties zijn dus de oplossingsgerichte teksten. Die oplossingen liggen altijd binnen je mogelijkheden, maar wel voor 95 procent buiten je comfortzone."

Hoe kan dit allemaal? "Kijk, ons basisprogramma bestaat uit DNA van de moeder en DNA van de vader, gecombineerd met je eigen, in 9 maanden gevormde genstructuur. De grote levensvragen zitten opgeslagen in je dna, en daarmee dus in je cellen. Hinderlijke structuren, bijvoorbeeld trauma's van de moeder, ga je al direct na je geboorte compenseren. Hieruit vormt zich je karakter, en van daaruit de taak die je hebt te verrichten in deze wereld. Wijk je daarvan af dan krijg je signalen van je systeem. Je komt bijvoorbeeld nooit in een flow terecht. Of je wordt ziek. Je waarneming van de buitenwereld is immers niets anders dan een reflectie van je binnenwereld. En je lichaam is de uitdrukking van je geest."

"Maar in het Westen kijken we deterministisch naar gezondheidszorg in plaats van holistisch zoals in het Oosten. Terwijl bijvoorbeeld huisartsen maar in 15 procent van de gevallen de juiste diagnose stellen. De oorzaak van een leverprobleem kan in je knieën zitten. Wij gaan

chemisch bijsturen in de lever, terwijl een mens veel meer dan één besturingssysteem heeft: energetisch, visceraal, meridianen, noem maar op."

#### Onderdrukte mannelijkheid

Van der Beek zet me de koptelefoon op en veertig minuten lang kijk ik op een computersysteem naar allerhande doorsnedes van mijn lichaam waarop meetpunten in verschillende kleuren oplichten. Nog geen kwartier na de scan heeft Van der Beek zijn conclusies paraat: "In je romp is een proces van verstilling gaande, wat duidt op een gebrek aan richting en daadkracht. Ook aan je skelet zie ik dat je even niet weet waar je heen wilt met je leven. Hetzelfde voor je chromosomen, ofwel je DNA: veel staat on hold. Dit omdat je ervaringen uit het verleden een rol laat spelen; je laat je leiden door oude pijn."

"Je bent hooggevoelig, maar je innerlijke criticus is zeer sterk en overstemt je hart. En je bent een control freak. Je belangrijkste saboteur is denken dat je de slims-te bent. Bovendien heeft iemand je in de tang, ik denk je moeder. Zij vond het lastig om zich staande te houden tegenover mannen. Jij compenseert dat door het onderdrukken van je mannelijkheid. Dat maakt je een kameleon. Je taak is om vanuit je hooggevoelige onderbuik daadkrachtiger te worden en je mannelijkheid meer te tonen. Laat je verzet los en doe wat je hart je ingeeft."

Zo. Daar kan ik wel even mee vooruit, bedenk ik me terwijl ik - nog enigszins overrompeld door alle intieme informatie over mezelf die een vreemde me zojuist gaf - in mijn autootje stap. Tijdens de terugrit naar mijn woonplaats Amsterdam komen er veel kritische vragen bij me op over de methode die ik zojuist heb ondergaan. Tegelijkertijd hebben Marko's conclusies ook een snaar bij me geraakt. Op dat laatste besluit ik me te richten. Laat ik inderdaad maar eens naar mijn hart luisteren in plaats van naar mijn hoofd.



**Verbeteringen op gezondheid, stress, coping en time management die flink hoger uitvallen**



# Winkelen zoals jij wil!

## Veilig, gemakkelijk en heel veel keuze

Een bestelsite met 67.000 producten, en de bestelling ophalen waar en wanneer ik dat wil en pas dan betaal, dat is nieuw voor mij. En daarom ging ik in gesprek met Esther Oosterwegel van Bewustwinkelen.nl

### Voor wie is de bestelsite Bewustwinkelen.nl bedoeld?

Bij Bewustwinkelen.nl heb je de keuze uit ruim 67.000 drogisterij- en reformproducten. Een deel daarvan is een uitgebreid assortiment biologische en glutenvrije artikelen. Je vindt op onze bestelsite alles op het gebied van gezondheid en verzorging. Van voeding tot en met voedingssupplementen, en van (natuurlijke) geneesmiddelen tot en met persoonlijke verzorging. Kortom, alles onder één dak.

### Dat is heel veel bij elkaar, hoe zorg je dat consumenten door de bomen het bos nog zien?

Kort geleden is de website geheel vernieuwd. Een herkenbaar maar frisser uiterlijk en met een overzichtelijke categorie-indeling als resultaat. Hierdoor kan je als klant makkelijker producten en informatie vinden. Naast een uitgebreid assortiment en productinformatie zijn er ook lekkere recepten, lifestyle blogs, tips en weetjes te vinden. En natuurlijk vind je ons ook op social media als Facebook en Twitter.

### Klinkt goed. Kunnen klanten ook bij jullie terecht met vragen over producten?

Klanten kunnen voor vragen over hun bestelling of producten terecht bij onze klantenservice. Zij

zijn iedere werkdag bereikbaar van 9.00 tot 18.00 uur via chat, telefoon en e-mail. Belangrijk: alle medewerkers zijn opgeleid tot apotheker, zodat we een persoonlijk, passend advies kunnen geven.

### Jullie zijn geen gewone webshop; hoe werkt het bestellen precies?

Bewustwinkelen.nl is inderdaad geen gewone webshop, maar een bestelsite. Je bestelt online en selecteert vervolgens een afhaalpunt waar je je bestelling afhaalt én betaalt. Zo hoeft er niemand thuis te zijn om het pakketje in ontvangst te nemen en loop je geen risico met online betalen. Ook kun je bij het afhaalpunt nog vragen om extra advies. Wat je voor 18.00 uur bestelt, staat vaak de volgende dag al voor je klaar. Je ontvangt een bericht wanneer je je bestelling kan ophalen. We rekenen geen verzendkosten en er is géén sprake van een minimum bestelbedrag. Inmiddels kun je al kiezen uit meer dan 460 afhaalpunten door heel Nederland.

### Wil je onze lezers nog iets meegeven voordat ze razendsnel naar bewustwinkelen.nl surfen?

We geven elke twee maanden een magazine uit, genaamd Gezondheid+. Het magazine gericht op een gezonde en natuurlijke levensstijl bevat heerlijke recepten, productnieuws, tips en weetjes. Je haalt het blad gratis bij één van onze afhaalpunten. Daarnaast hebben we iedere maand een actiefolder met wisselende aanbiedingen. Houd onze website en social media in de gaten voor het laatste nieuws. Inschrijven voor de nieuwsbrief kan natuurlijk ook!

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



Tekst: Erwin Polderman



## De Groene Stoel

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

**NIEUW**  
 IN 3 SMAKEN



Wat er in zit maakt het

# VERSCHIL



**TANDPASTA MET BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN**

- Heerlijke smaak
- Voor schone, witte tanden
- Frisse adem



Himalaya verzorgingsproducten bevatten Ayurvedische kruiden uit het Himalaya gebied. Sinds 1930 onderzoekt Himalaya vele kruiden die zich hebben bewezen in de Ayurvedische gezondheidsleer, waardoor de producten een natuurlijke en krachtige werking hebben. Het resultaat is een rijk assortiment dat je verzorgt van top tot teen, van binnen en van buiten.

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

# Atro Flex



## Voor botten\*, kraakbeen\* en spieren\*\*

**AtroFlex Siroop of tabletten bevatten geselecteerde ingrediënten welke belangrijk zijn voor de botten\*, het kraakbeen\* en de spieren\*\*.**

**Met o.a. Glucosamine, Chondroïtine, MSM, Hyaluronzuur, Vitamine C en D.**

\*Vitamine C is van belang voor de vorming van collageen wat belangrijk is voor de botten. En het is belangrijk voor kraakbeen. \*\*Vitamine D draagt bij tot de normale werking van spieren.









# Sri Sri Ayurveda: jij staat centraal

Ayurveda, de traditionele Indiase gezondheidsleer, wordt door de World Health Organization (WHO) erkend als 's werelds oudste wetenschappelijke en holistische gezondheidsstelsel en krijgt steeds meer bekendheid in onze westerse wereld. Tijd voor een kennisgeving dus.

We leven in een moderne, dynamische maatschappij waarin vernieuwingen en veranderingen elkaar in hoog tempo opvolgen. Het natuurlijke ritme van je leven kan hierdoor verstoord raken. Ayurveda zorgt dat je weer in balans komt.

Ieder mens is uniek. Volgens ayurveda wordt de constitutie (prakriti) van elk persoon gevormd door vijf elementen in de natuur: aarde, water, vuur, lucht en ether. Je hebt dus als het ware een unieke streepjescode vanaf je geboorte. Bepaalde elementen hebben op jou meer invloed dan andere. De verhouding van deze elementen wordt benoemd in drie 'dosha's': vata, pitta en kapha. Door een onbalans in de dosha's wordt je natuurlijke ritme verstoord en kun je ziek worden.

Kiran Valsan, een van de B.A.M.S.-gediplomeerde ayurvedisch specialisten van Sri Sri Ayurveda: "Iedere ziekte ontwikkelt zich in zes stadia en deze verlopen altijd in dezelfde volgorde. In de reguliere medische wetenschap worden diagnoses vaak pas gesteld als de ziekteverschijnselen zich in het vierde of vijfde stadium openbaren. Met een ayurvedische polsdiagnose (Nadi Pariksha) kunnen we ziektes al in het eerste en tweede stadium herkennen. Hoe eerder een ziekte in aanleg wordt ontdekt, des te gemakkelijker kunnen we haar behandelen en voorkomen dat zij



zich ook daadwerkelijk manifesteert." Voor informatie mail naar [info@srisriayurveda.nl](mailto:info@srisriayurveda.nl), bel: 06-11397334 of bezoek onze website [www.srisriayurveda.nl](http://www.srisriayurveda.nl)



#### Mail & Win

Een consult van Lita Dash of Kiran Valsan op één van onze vele locaties in Nederland winnen? E-mail je naam, adres en telefoonnummer naar [srisri@debeterewereld.nl](mailto:srisri@debeterewereld.nl) en maak kans op 1 van de 5 consulten met polsdiagnose ter waarde van € 55 (excl. eventuele voedingssupplementen, waarvan je zelf bepaalt of je dat wilt).

Het echte superfood voor meer energie:

# Chi Bio Spirulina

Chi Bio Spirulina is het meest complete natuurlijke voedingssupplement dat er bestaat. Het is pure voeding en hoort eigenlijk op elke ontbijttafel thuis om zo de dag goed te beginnen!

Spirulina is een oeroud, blauwgroen spiraalvormig algje dat behoort tot de rijkste natuurlijke vitaminen- en mineralenbronnen ter wereld. Er zijn al vele termen gebruikt om de kracht van Spirulina te omschrijven: nature's superfood, het groene goud en zelfs beautyfood!

Spirulina is reinigend, opbouwend en herstellend. Het ondersteunt het herstellend vermogen van de huid en is ook een prima ondersteuning bij dieet of reinigingskuur. Een regelmatig gebruik van Spirulina zorgt voor een verbetering van tal van lichaamsprocessen, waardoor het lichaam zich ontdoet van afvalstoffen. Anderzijds kan spirulina het lichaam helpen sneller te herstellen bij zware lichamelijke of geestelijke inspanning.



#### Waarom Chi Bio Spirulina?

- Meer energie: Spirulina bevat van nature meer dan 90 vitale voedingsstoffen (o.a. vitamine B en E, calcium, ijzer, enzymen). Speciaal geschikt voor mensen die wat extra's nodig hebben!
- Afvallen: Spirulina heeft een reinigende werking.
- Biologisch: Chi Spirulina is van een hoogwaardige en gecertificeerde biologische kwaliteit.
- Het grootste assortiment: Chi Bio Spirulina is verkrijgbaar als tabletten, vegicaps en poeder!

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



Speciaal voor jullie mogen we 2x Chi Bio Spirulina 190 tabletten, 2x Chi Bio Spirulina 120 gr poeder en 2x Chi Bio Spirulina 120 vegicaps verloten! E-mail je naam en adresgegevens naar [chi@debeterewereld.nl](mailto:chi@debeterewereld.nl) plus wát je wilt winnen en waarom.



## EERSTE HULP VAN SCHULP



De natuurlijke kracht van zuivere sappen! Naast een gezonde leefstijl kan de natuur een wezenlijke bijdrage leveren aan ons welbevinden.

Gezonde leefstijl

Goed voor jezelf zorgen



Goede weerstand



Bekijk het productieproces in onze eigen sap-perserij langs de Vecht in Breukelen op: [www.eerstehulpvanschulp.nl](http://www.eerstehulpvanschulp.nl)

Kijk voor alle smaakvarianten en meer informatie op [www.eerstehulpvanschulp.nl](http://www.eerstehulpvanschulp.nl). Telefoon: 0346-25 96 30 of mail: [info@schulp.nl](mailto:info@schulp.nl).



**Cibiday**  
*Zorgeloos de dag door!*

- ✓ 100% Natuurlijke producten
- ✓ Met cannabidiol (CBD)
- ✓ Op basis van heilzame hennep

**VOOR EEN GEZOND EN FIT LICHAAM VAN MENS EN DIER.**



**Meer informatie?**

Telefoon: 010 203 69 37 E-mail: [info@cibiday.com](mailto:info@cibiday.com)

**[www.cibiday.nl](http://www.cibiday.nl)**

Of bezoek onze winkel aan de Dordtsestraatweg 434-c Rotterdam Zuid (vlakbij Ikazia ziekenhuis).



# Vlierbessen, als de R in de maand zit

De zwarte vlierbes is een vruchtje dat we allemaal kennen, vaak zelfs uit de eigen achtertuin: de Sambucus Nigra. En dat is goed nieuws, want het is supergezond voor iedereen!



In de lente verschijnen geurige, witgele bloemschermen en in september rijpen trossen glanzende, zwarte bessen. De vlierbes heeft een rijke geschiedenis. Zo beschreef Hippocrates (400 v. Chr.) het en referenties over deze vlierbes kunnen getraceerd worden naar de Egyptenaren. Ook de Grieken namen het mee tijdens veldslagen voor het immuunsysteem van hun leger. En veel van onze overgrootmoeders maakten in het najaar siroop van vlierbessen om in de winter te gebruiken.

#### Natuurlijke gezondheid

Vlierbessen bevatten van nature flavonoiden. Bij het bijzondere productieproces van Sambucol® worden de natuurlijke gezondheidsvoordelen van de vlierbes behouden. Sambucol® bevat geen genetisch gemodificeerde ingrediënten en de veiligheid is klinisch getest.

#### Het hele gezin fit de winter door

Sambucol® bevat een gestandaardiseerd en geconcentreerd extract uit de zwarte vlierbes. Door het immuunsysteem te stimuleren, wordt het natuurlijk afweersysteem van je lichaam bevorderd. Het is verkrijgbaar in verschillende varianten en ook speciaal voor kinderen.



#### Tevreden gebruikers

Moeder Susan hierover: "Ik heb drie kinderen, waar met name de middelste van 6 een lastige eter is. Veel nieuwe dingen weigert ze te proberen, een veelgehoorde opmerking van haar 'Maar dat lust ik niet'. Ondanks dat ze de nieuwe dingen echt nog niet geprobeerd heeft. Vast heel herkenbaar bij veel ouders. Voedingssupplementen krijg ik er al helemaal niet in bij haar. Ondanks dat ze er vaak uitzien als een snoepje laat ze zich daarmee niet verleiden. Totdat ik haar de Kauwtabletten van Berry de Vliesbes liet zien en ze ook van Berry de Vlierbes een knutselplaat kreeg. "Hé, die Berry ziet er leuk uit! Smaakt ie net zo lekker als hij er uit ziet?" En ja hoor, ze probeert hem en vindt hem nog lekker ook! Nu neemt ze elke dag zonder problemen vanuit zichzelf een beertje van Berry de Vlierbes."

Ook Roos bevalt het goed: "Ons gezin is al jaren fan van Sambucol! Wat leuk dat er ook een Facebookpagina is en ik zag op de site dat het assortiment ook flink uitgebreid is. Ik heb namelijk net een vriendin die met haar gezin in de lappenmand zit en heb haar Sambucol aangeraden!"



MAIL  
& WIN

E-mail je gegevens naar [sambucol@debeterewereld.nl](mailto:sambucol@debeterewereld.nl) en maak kans op 1 van de 5 setjes Sambucol Original t.w.v. € 12,95 en Sambucol Kids Kauwtabletten t.w.v. € 10,95.

## Vertrouwd middel voor de spieren nu in een nieuwe verpakking

Shanghan-Lun Spierolie wordt vervaardigd op basis van een eeuwenoud Chinees recept. Niet voor niets is Shanghan-Lun ook in Nederland uitgegroeid tot een vertrouwd middel bij gevoelige, stijve en vastzittende spieren.

Het bevat de etherische oliën Wintergreen, Eucalyptus, Lavendel, Pepermunt, Dennenhars, Rozemarijn en Wilde Marjolein. Daarnaast bevat het Kamfer- en Mentholkristallen. Deze zorgvuldig geselecteerde ingrediënten versterken elkaars werking en geven daardoor een zeer snel voelbaar effect.

#### Stimuleert de doorbloeding

De vluchtige oliën in Shanghan-Lun spierolie hebben de eigenschap om diep door te dringen in de onderliggende weefsels, zodat ze direct actief kunnen worden in de spieren. Shanghan-Lun helpt bij gevoelige en zwaarbelaste spieren, stimuleert de doorbloeding en vertraagt de verzuring in de spieren. Het maakt de spieren weer soepel en zorgt voor een sneller herstel na training, sportprestatie of verkeerde beweging. Direct na het opbrengen geeft Shanghan-Lun een aangenaam koelend effect. Aansluitend hierop ontstaat, door stimulering van de doorbloeding, een aangename duurzame warmte. Shanghan-Lun spierolie is niet vet en veroorzaakt geen roodheid van de huid.

- Voor stijve, vastzittende en gevoelige spieren
- Maakt strakke spieren los
- Sneller herstel van de spieren
- Uitsluitend natuurlijke ingrediënten
- Verkrijgbaar in 20 ml spray, 30 ml roller en 50 ml druppelflacon

Shanghan-Lun spierolie is verkrijgbaar bij drogerij en reformwinkel. Voor meer informatie: [www.aromed.nl](http://www.aromed.nl)



**AROMED**

## Nieuw van de Traay: Body oil met bijenwas

Het is weer koud en de verwarming staat aan – dé periode dat je een droge huid krijgt. Wat kun je daar aan doen? Van binnenuit kan je eraan werken door genoeg water te drinken en de goede vetten te eten. En van buitenaf kan je je huid verzorgen met de nieuwe body oil van imkerij de Traay!

De body oil beschermt de huid door de natuurlijke vetten in de huid aan te vullen en de wateroplosbare stoffen die je huid beschermen 'binnen' te houden. Zonder de poriën af te sluiten!

#### Wat zit erin?

De body oil bevat onder andere amandelolie, een olie met vitamines en essentiële vetzuren die de huid zacht en soepel houden. Daarnaast ook macadamia olie die een 'zacht' gevoel geeft aan de huid en regenererende en huidverzorgende eigenschappen



heeft. Natuurlijk ook een bij-gerelateerd ingrediënt: bijenwas. Bijenwas hydrateert de huid en beschikt over verzachtende, antiseptische en kalmerende eigenschappen. Bovendien zorgt de bijenwas voor een minder 'vette' laag op de huid.

#### BDIH gecertificeerd

Natuurlijk zijn de oliën gecontroleerd en gecertificeerd door een onafhankelijke organisatie. De producten bevatten geen synthetische geur- en kleurstoffen, siliconen of aardolieproducten maar wel eerlijke ingrediënten.

Je kunt de olie in 4 varianten krijgen: baby (met calendula), lavendel & sinaasappel, rozen en zoete amandel. Consumentadviesprijs: €9,45 voor baby en €9,95 voor de andere soorten.

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





# ec markt.nl

happy healthy life

WIN EEN  
OF ÉÉN VAN



Doe me

Je maak  
de goed  
hoogte v

**ECOMARKT.nl**

 meer dan 7000 biologische



SPECIALE OPENINGSACTIE

**EEN JAAR EEN ELEKTRISCHE SMART!**

DE GEVULDE BIO-BOODSCHAPPENTASSEN T.W.V. €100,-



en win! Vul je e-mailadres in op: [www.ecmarkt.nl/wineensmart](http://www.ecmarkt.nl/wineensmart)

Direct kans op een jaar lang een gratis elektrische **SMART** of één van de gevulde **BIO-BOODSCHAPPENTASSEN** en zo blijf je wekelijks op de hoogte van al onze gezonde aanbiedingen, leuke nieuwtjes en heerlijke recepten!

producten ☀ vóór 21 uur besteld, morgen in huis ☀ gratis verzending vanaf €60,-





## Een hele maand lang gratis 'super gezond en gemakkelijk' ontbijten?

Nu de dagen korter worden en het 's ochtends nog donker is, is de verleiding misschien groot om nog even wat langer onder de wol te blijven liggen. Ook nog uitgebreid in de keuken staan voor een voedzaam ontbijt wordt dan wellicht wat uitdagend.

Benieuwd hoe de verschillende ontbijtjes van Superfoodies smaken? Meld je dan aan via: [www.superfoodies.com/gratis](http://www.superfoodies.com/gratis) en maak kans op een hele maand lang gratis ontbijt van Superfoodies en krijg elke dag nieuwe inspiratie!

Met de Superfoodies ontbijtproducten zet je binnen een handomdraai een voedzaam en smaakvol ontbijt in elkaar, zodat je de dag energiek start én 's ochtends net wat langer de tijd hebt! Superfoodies producten zijn 100% biologisch en plantaardig. Vrij van chemische toevoegingen, zuivel, soja of geraffineerde suikers. Tevens zijn alle producten 'raw', dit houdt in dat alle ingrediënten niet verhit zijn boven de 42 graden, daardoor blijven de enzymen die van nature in planten aanwezig zijn behouden en kunnen de vitamines en mineralen beter door het lichaam worden opgenomen.

Inmiddels heeft Superfoodies al negen verschillende kant en klare ontbijtproducten. Voor ieder wat wils en ideaal om te kunnen variëren.

lets voor jou? Superfoodies is voor vrouwen én mannen die zich fit willen voelen en er gezond uit willen blijven zien. Superfoodies haalt "het zware" oftewel "het moeten" uit gezond eten en benadrukt de plezierkant ervan. Met de vrolijke en voedzame ontbijtjes van Superfoodies start je de dag gelijk goed.

Laat je inspireren op [www.superfoodies.com](http://www.superfoodies.com) of bestel direct via [www.superfood.nl](http://www.superfood.nl)

## ADUKI-BROWNIES VAN AMBER ALBARDA



### Ingrediënten

100 g gedroogde adukibonen  
 ½ el (5 g) chiazaad  
 120 g chocolade, 75% puur  
 25 g kokosolie  
 ½ zakje (125 g) rijstamazake  
 75 ml ahornsiroop  
 150 g amandelmeel  
 ¼ tl zout  
 1 ½ tl bakpoeder  
 20 g raw cacao poeder  
 2 tl vanillepoeder  
 2 biologische eieren  
 50 g gemengde noten, grof gehakt

### Benodigheden

Vierkante bakvorm Ø 20 cm  
 Kokoschips of -rasp ter decoratie  
 Seizoensfruit (mango, grapefruit, granaatappel, passievrucht, kaki) voor de garnering

### Bereiding

Spoel, week en kook de adukibonen volgens de beschrijving op de verpakking. Spoel de bonen na het koken af en laat ze uitlekken. Laat het chiazaad tien minuten wellen in 50 ml water. Roer af en toe door. Verwarm de oven voor op 180°C.

Zet een steelpan met een laag water op matig vuur. Plaats een hittebestendige kom op de pan en smelt hierin de chocolade (au bain-marie). Voeg de kokosolie toe en roer tot het vet gesmolten is. Haal de pan van het vuur en meng het gewelde chiazaad, de ahornsiroop en de amazake door de chocolade. Doe het amandelmeel, zout, bak-, vanille- en cacao poeder in de keukenmachine. Voeg de adukibonen, de eieren en het chocolademengsel toe en maal tot een glad beslag ontstaat. Roer de gehakte noten door de browniemix.

Bestrijk de bakvorm met (kokos)olie en bekleed met bakpapier. Verdeel het beslag over de vorm en strijk glad. Bak de brownies in het midden van de oven in 20 tot 30 minuten

MAAK JIJ ZE OOK?

## Fruit en groenten als verrassing in de lunchtrommel

Gezond, lekker en gevarieerd eten mee naar school voor je kinderen. Dat is niet altijd even makkelijk. Verantwoorde tussendoortjes en lunch zorgen ervoor dat kinderen voldoende vitamines, mineralen en vezels binnen krijgen en vormen een belangrijk onderdeel van een verantwoorde levensstijl.

Het is belangrijk dat kinderen tijdens hun groei voldoende voedingsstoffen binnen krijgen. Dit zorgt ervoor dat kinderen makkelijker bewegen, zich lichamelijk goed ontwikkelen en het geeft energie. Het is dan ook belangrijk om een gevarieerde lunchtrommel mee te geven naar school. De lunchtrommel bestaat meestal uit twee onderdelen; de pauzehap en de lunch zelf.

### Een originele lunchtrommel

De bento lunch, oorspronkelijk van Japan, is steeds meer in opkomst in Nederland. Het idee

achter bento is dat een verantwoorde en gezonde lunch er aantrekkelijk en leuk uitziet voor kinderen. Bijvoorbeeld door het maken van figuurtjes van fruit, groenten en brood of vakjes te maken met diverse soorten eten. Uit onderzoek is ook gebleken dat kinderen gek zijn op een verrassing in de lunchtrommel. Vooral met groenten en fruit valt veel te experimenteren en variëren.

### Een verrassing in de lunchtrommel

Naast verse groenten en fruit kun je ook gedroogd fruit of BEAR yoyo's meegeven in de lunchtrommel. Op de inspiratielijst van de Gezonde School Kantine lees je hier meer over. De BEAR yoyo's zijn gemaakt van vers fruit en groenten, deze worden langzaam gebakken en opgerold tot yoyo's. Bovendien zit in ieder zakje yoyo's een landen-

kaartje om te sparen, maar liefst 80 in totaal! Met op ieder kaartje meer informatie over het land, welke wilde dieren er leven en hoe je 'hallo' zegt. Zo heb je niet alleen een verantwoorde variatie maar ook een verrassing in de lunchtrommel.

BEAR maakt 100% pure fruit rolletjes van vers fruit en groenten. Zonder extra toevoegingen dus zonder toegevoegde suikers, fruitconcentraten, conserveringsmiddelen of andere onzinnige toevoegingen. Zo bakken we 380 gram appels, 205 gram peren en 65 gram aardbeien per 100 gram aardbei yoyo. De ingrediënten worden vers geplukt en zacht gebakken op lage temperaturen. Bear yoyo's zijn te vinden bij Albert Heijn en Jumbo.



no added sugars or concentrates







Auteur: Dr. Judith M. Deckers-Kocken, kinderarts MDL en oprichter Kinderbuik&co, en auteur van het boek KINDERBUIK, lekker in je vel door aandacht, ademen en eten. Foto: Gijs Versteeg

# Gezond snacken

## Wist je dat er in Nederland ruim 8 miljoen volwassenen en kinderen zijn die ongezond eten en (veel) te zwaar zijn?

Herken jij dit? Wanneer je het druk hebt en stress ervaart, eet je ongezond, teveel in een keer en eet je veel tussendoortjes. Een groot deel van de mensen voelt zich hier niet gelukkig bij en wil graag afvallen en gezonder eten maar dit lukt niet, omdat mensen niet weten hoe ze dit kunnen doen. Veel mensen hebben niets met hippe bloggers en haken af bij saaie dieetadviezen.

Wanneer eetgedrag zich herhaalt bij een vergelijkbare situatie, ontstaat er een patroon wat meestal gepaard gaat met een beperkende overtuiging die je steeds weer in dezelfde cirkel laat draaien. Een overtuiging is een gedachte over jezelf, die je tegenhoudt om te zijn wie je werkelijk bent en ontstaat in je eigen denkkeest:

- Gezond eten dat kan ik niet, gezond eten is vies
- Ik lust geen groente of fruit
- 1 Sultana/Liga op een dag kan toch geen kwaad
- Ik ben nu eenmaal verslaafd aan...
- Mijn eetpatroon veranderen kan ik niet
- Wat als het mislukt?
- Ik kan niet koken
- Ik heb geen gezond eten nodig om me goed te voelen en zo dik ben ik nu ook weer niet
- Er zijn zoveel mensen die nog veel ongezonder eten dan ik, het valt best mee met mij

Door steeds in jezelf te herhalen dat een verandering je niet gaat lukken, begin je niet aan iets nieuws, kijk je negatief naar jezelf, stop je op een gegeven moment met dromen over een mooiere toekomst.

Wat is je antwoord op de volgende vragen:

- Wat zijn jouw beperkende overtuigingen?
- Hoe komt het dat je gelooft dat je overtuiging waar is?
- Welke woorden gebruik je? Is je glas halfvol, halfleeg of hervulbaar als die omvalt?
- Zijn de mensen in je omgeving positief of negatief naar je?
- Hoe ziet je ideale situatie eruit, wat is je utopia?

Het is soms goed om van omgeving te veranderen wanneer je je niet gezien, gehoord of begrepen voelt. Zolang je niet naar jezelf kijkt en de oorzaak buiten jezelf legt zal er niets veranderen. De buitenwereld is als het ware je spiegelbeeld en laat je zien wat er voor de spiegel staat. Sta jezelf toe om naar jezelf te kijken en ben aardig en vriendelijk voor jezelf, want waar je ook gaat, je neemt altijd jezelf mee.

In plaats van lastige emoties, gedachten of gedrag met verzet te lijf gaan, kan je er ook naar kijken met begrip, zachtheid en acceptatie. Het enige antwoord op je probleem met je eigen eetgedrag is je probleem te HEBBEN, helemaal, wat het ook is.

Wanneer je je eigen wanhoop, falen, schaamte of angst in jezelf tolereert, kan je dit vervolgens ook bij een ander. Zwakheid komt bij ieder mens voor. Natuurlijk geeft een reep chocolade kortdurend genot, maar eerlijk zijn brengt blijvend geluk. Niet lekker in je vel zitten, gaat altijd over niet krijgen wat je wil, verliezen wat je had of krijgen wat je niet wilt.

Body en mind technieken zoals mindfulness, yoga en meditatie helpen je om de dingen te zien en accepteren zoals ze zijn. Leven is niets meer dan



loslaten, dingen afleren die we onszelf opleggen om onze ervaring te controleren of veranderen. Wanneer je leert om te stoppen alles beter te doen en steeds maar bezig te zijn, krijg je sympathie en zachtheid voor jezelf en anderen. Het enige wat je zeker weet in je leven is dat alles kan veranderen.

Je kan stilte als tussendoortje gebruiken: een paar minuten zitten, je lichaam ontspannen en een tevreden gevoel ervaren bij wie je bent. Hoe meer je je bewust bent van wat je geluk brengt, hoe minder afhankelijk je je voelt van eten, een situatie, andere mensen of materie.

Snelle, geraffineerde koolhydraten (witte suiker, witte bloem) verteren snel, waardoor je snel weer trek krijgt. Je voelt even heel lekker (je bloedsuiker gaat omhoog en geeft via je hersenen een fijn-gevoel seintje aan je lichaam) en kort daarna krijg je een dip (je bloedsuiker schiet omlaag en dit geeft een niet fijn-gevoel). Door deze wisselingen voel je je hyper of moe en slap. Snelle suikers werken verslavend.

Wat heb je nodig om lang een tevreden gevoel te hebben in je lichaam? Vers fruit, noten en (gedroogde) groente als tussendoortje zorgen



ervoor dat je je langer gelijkmatig en evenwichtig voelt. Eet je graag alleen in rust of geniet je meer van samen eten? Anders eten gaat vaak over de manier waarop je eet. Een diëtiste kan je hierin begeleiden.

Lachen, sporten, muziek luisteren, dansen, yoga, meditatie, helemaal niets doen en slapen zijn de meest gezonde tussendoortjes die je jezelf kan aanleren en toestaan. Het goede voorbeeld geven aan je kind(eren) is het beste wat je voor je kind(eren) kan doen: laten zien dat je niet perfect bent en voordoen dat je het waard bent om goed voor jezelf te zorgen en bovenal te genieten van wat er is.

Kinderbuikenco medisch specialistisch centrum is het eerste ziekenhuis in Nederland voor kinderen, waar naast medisch specialistische zorg wordt onderzocht wat je nodig hebt om helemaal jezelf te zijn met een team van experts op gebied van voeding en body mind technieken, waar ouders en kinderen worden begeleidt en voeding als je beste medicijn wordt gebruikt.

kinderbuik&co medisch specialistisch centrum  
[www.kinderbuikenco.nl](http://www.kinderbuikenco.nl)





OMEGA & MORE

BIOLOGISCHE KOKOSOLIE

# OLIEBOLLEN IN KOKOSOLIE



WITSENBURG  
natural products b.v.

## Keeping it pure and simple!

Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen staat hoog in het vaandel bij Omega & More.  
We ondersteunen bijzondere sociale projecten met betekenis voor mensen in nood. Kijk op [www.omegamore.nl](http://www.omegamore.nl) voor meer informatie.



# Bovenbazen

## COLUMN

Met de verkiezing van Donald Trump zijn we in de overtreffende trap van 'fact-free politics' terechtgekomen. Het maakt niet uit of je de waarheid spreekt, als je de leugen maar blijft herhalen en anderen weet te overtuigen. Nu zitten we met 'een bovenbaas' opgescheept die zelfs klimaatverandering ontkent. Zou hij in z'n eigen leugens geloven?

Misschien wel de beste schrijver die Nederland heeft voortgebracht, Marten Toonder, schreef in zijn briljante stripverhaal 'de bovenbazen' over ene heer Steinhacker die heer Bommel over de essentie van het bovenbaas zijn onderwees:

'Geef nooit geld weg. Werk slijtage in de hand, want dat bevordert de productie. Bevorder de verving, dat schept behoefte aan nieuwe dingen. Roei de natuur uit, want natuur is de grootste vijand. Die vernieuwt zichzelf, voel je wel?'

De vraag is of we ons nog langer iets gelegen moeten laten liggen aan dergelijke 'bovenbazen'. Is het geen tijd voor gewone mensen om zich sterker dan ooit te verbinden met de natuur en met elkaar? En de verveling van het rondstruinen rond roddel en achterklap op social media te vervangen bijvoorbeeld door 'echt' voedsel te verbouwen of juist met liefde klaar te maken?

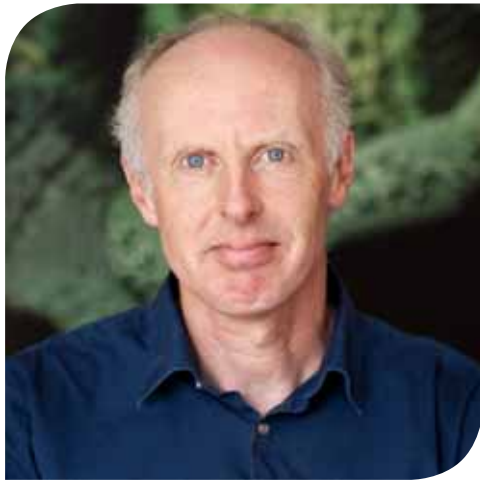
Als we de natuur uitroeien, roeien we ook onszelf uit. We zijn immers onlosmakelijk onderdeel van die natuur. En nog iets., de natuur liegt niet. Is zonder oordelen, en reageert op wat is.

De bovenbazen van deze wereld maken het leven op Aarde bepaald niet eenvoudiger en het is goed dat er mensen zijn die zich hier tegen teweerstellen. Maar even belangrijk is zelf te leven naar andere keuzes vanuit gedeelde waarden. Laten we alles aandacht geven wat aandacht verdient., te beginnen met ons voedsel in plaats van onze oren te laten hangen voor brullende ego-trippers.

Biodynamische boeren verbinden zich optimaal met de bodem, met de dieren, het landschap, de mensen in hun omgeving. Met onze aankopen geven we hen de ruimte om een stukje Aarde te verzorgen met een toekomstbestendige landbouwmethode.

Bert van Ruitenbeek,  
directeur van het keurmerk Demeter voor  
biodynamische landbouw en voeding

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



## Demeter Wortelsap Rodelika van Odin

Heerlijke zoet-fris groentesap van biodynamisch geteelde wortels van het smaakvolle zaadvaste wortelras Rodelika.



Het pure sap is niet uit concentraat en bevat alleen van nature aanwezige suikers. De wortels zijn direct na de oogst voor Odin tot sap verwerkt door het Duitse familiebedrijf Beutelsbacher Fruchtsaftkellerei. Geschikt voor sapkuren of tussendoortje of als basis voor soepen en sauzen of in een zonnige cocktail. Als ontbijtsap is een heerlijk Noord-Europees alternatief voor sinaasappelsap.

### Zaadvast?

Enkele grote firma's bezitten het zaadgoed van de meeste groenten en granen op jouw bord. Ze ontwikkelen vooral hybride rassen waarvan boeren en andere veredelaars geen zaad kunnen of mogen telen. Hierdoor ontstaat een monopoliepositie die de diversiteit en ontwikkeling van nieuwe rassen ernstig beperkt.

Odin zoekt daarom samen met boeren, wetenschappers en consumenten naar smaakvolle, robuuste en vrije rassen voor de biologische teelt. In alle Demeter groentesappen van Odin zitten ze al. Goed voor de variatie op het land en goed voor jou!

[www.cooperatie-odin.nl](http://www.cooperatie-odin.nl)



## Demeter kernwaarden

De kernwaarden van Demeter komen tot uiting in onder andere de volgende normen:

- Levende bodem:**
  - Bemesting gericht op evenwicht (max. 112 kg N/ha)
  - Verbod op stomen van de grond
  - Geen gangbare drijfmest
  - Ruime vruchtwisseling en toepassing van groenbemesting
- Integriteit van dieren:**
  - Verbod op onthoornen en knippen van snabels en staarten
  - 2 hanen per 100 hennen
  - Verbod op extreme vleesrassen
  - Verbod op reproductie via embryo transplantatie
- Dierenwelzijn:**
  - Verplichte weidegang
  - Max. 5 leghennen per m2 leefoppervlakte
  - Strooien van hele granen voor kippen
- Levenskracht:**
  - Toepassing van preparaten
  - Minimaal 10% biodiversiteit
  - 100% biologisch voer en gebruik van biologisch stro
  - Bedrijfseigen voer en melk
  - Bedrijfseigen mest of via samenwerking met partnerbedrijf
  - GGO-vrij (ook vrij van protoplastfusie, een GGO-gerelateerde veredelingsmethode die binnen de biologische normen wel is toegestaan)

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

demeter

## Bewuste consument? Questionmark geeft je een stem!

Questionmark start 'Green Voice', een online community voor iedereen die zijn of haar zegje over de duurzaamheid en/of gezondheidsaspecten van (supermarkt)producten wil doen. De stem van alle deelnemende consumenten zal door Questionmark worden vertegenwoordigd richting media, overheid, supermarkten en voedselproducenten.

Questionmark is lekker bezig: zo'n 50.000 bewuste consumenten per maand bezoeken de apps en website voor info omtrent de gezondheid en duurzaamheid van supermarktproducten. Vooral via de social media-kanalen van Questionmark laten zij zich regelmatig van zich horen. Het gaat dan om vragen over producten, opmerkingen voor producenten en suggesties voor verbeteringen in de Questionmark beoordeling of productieketens van voedselproducenten. Door alle vragen en feedback te bundelen via 'Green Voice' kan wordt de gezamenlijke stem van deze groep bewuste consumenten krachtig worden aangepakt en gedeeld. Met de media en vooral met de producenten en retailers zelf. Dit geeft hen weer richting voor innovatie en communicatie rondom gezondheid en duurzaamheid van voedselproducten. Het wordt in de toekomst zelfs mogelijk om als producent of retailer specifieke vragen voor te leggen aan deze groep via Green Voice.

### Campagne #mygreenvoice

Om de Green Voice community onder de aandacht te brengen start vandaag, 6 december de #mygreenvoice campagne. Hierin roept Questionmark consumenten op een foto van zichzelf te delen waarop zij een geschreven statement



vasthouden over wat hen bezighoudt als ze denken aan de gezondheid en duurzaamheid van hun eten. Meedoen aan de #mygreenvoice campagne en onderdeel worden van de Green Voice community kan op [www.thequestionmark.org/mygreenvoice](http://www.thequestionmark.org/mygreenvoice).

### Questionmark

De onafhankelijke stichting stelt consumenten in staat op basis van objectieve informatie over gezondheid en duurzaamheid van voeding, zelf een bewuste keuze te maken – bijvoorbeeld via de App waarmee een consument een product ter plekke (in de supermarkt) kan scannen op de aspecten gezondheid, milieu, mensenrechten en dierenwelzijn. Sinds de oprichting in 2013 voegt Questionmark doorlopend na uitgebreid onderzoek nieuwe categorieën toe aan de app en website.

[www.thequestionmark.org](http://www.thequestionmark.org)



# Eko Menu

## VOOR HETZELFDE GELD EET JE BIOLOGISCH

### Voel jij je wel lekker?

Lekker en gezond eten is goed voor je. Toch komt het er vaak niet van. **EKOMENU** maakt het je makkelijk met een weekmenu voor 3 of 4 dagen. Per maaltijd handig verpakt in een zak. De 100% biologische maaltijdbox met verse ingrediënten en gezonde recepten.



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

vanaf  
€39,-



voel je lekker



# [GO PURE]



### Wat kraakt daar zo lekker?

GoPure is niet alleen heel erg lekker, maar biedt ook heel veel keus. Ideaal als je van variatie houdt. GoPure kan op elk moment. Bij een boek of voor de buis. In je eentje of met elkaar. Bij een behoefte aan extra energie of een serieuze aanval van lekkere trek. Als knabbel bij de borrel of als extraatje bij je maaltijd. Laat je inspireren!



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



Actief onspannen met Tranquini®

# POSITIVELY RELAXED

Tranquini is een premium lifestyle drankje dat volledig geïnspireerd is op en door de natuur. Het is gemaakt van zuiver bronwater en bevat zorgvuldig geselecteerde kruidenextracten zoals kamille, lavendel, citroenmelisse, lavendel en natuurlijke L-theanine (een bestanddeel uit groene thee). Het is van oudsher bekend dat deze ingrediënten helpen om je focus te verhogen, stress te verlichten en gevoelens van angst te verminderen zonder dat je er slaperig van wordt. Tranquini bevat alleen natuurlijke smaakstoffen (geen kunstmatige kleurstoffen en conserveringsmiddelen) en weinig fructose, waardoor Tranquini 30% minder calorieën bevat dan een frisdrank of sap.



Tranquini draagt op geheel natuurlijke wijze bij aan een aangename, positief relaxte levensstijl. In een moderne, razendsnelle en hyperactieve maatschappij waarin druk en stress voor veel mensen tegenwoordig synoniem staan aan het leven, vormt Tranquini een natuurlijk evenwicht.

Je kan ieder moment van de dag genieten van deze functionele frisdrank. Als je behoefte hebt aan meer focus en het gevoel dat je alles aankunt: drink dan een blikje Tranquini! Ontspan en wees positief, dan valt alles op zijn plek.

Tranquini's website en facebookpagina zijn gevuld met inspirerende verhalen om op een actieve manier te kunnen ontspannen. De website is toegankelijk via [www.tranquini.com](http://www.tranquini.com).

Tranquini is in Nederland verkrijgbaar in Mixed Berries- en Green tea twist variant bij de Albert Heijn, Albert Heijn to go, Foodora, Jumbo, Landmarkt, Spar, Coop, Deen, Sligro, Heineken, Texaco en Zelfstandige Benzine stations.

[www.facebook.com/TranquiniPositivelyRelaxed](http://www.facebook.com/TranquiniPositivelyRelaxed)



## "My mission is not only to Entertain, it's to Awaken Humanity."

Diamanta is een uniek talent, bekend om haar out-of-the-box benadering van het creëren van een complete muzikale ervaring voor de luisteraar. Ze heeft al op heel vele plekken in de wereld opgetreden. Van New York City's prestigieuze Lincoln Center, Global Fest, SXSW (Austin, TX) tot Glastonbury en Lowlands. Zij deelde het podium met Major Lazer, Dub Pistols, Typhoon en Chaka Khan. Diamanta is sinds vier jaar de zangeres van de drum&rhythm en elektronische band Kuenta i Tambu. Zij is "on a mission to entertain and awaken humanity".

Al vele jaren voert Diamanta een persoonlijke zoektocht naar wat geluk en leven inhoudt en hoe je jezelf als persoon compleet, heel kunt maken. Ze dook dan ook diep in de wetenschap van lichaam en geest, mindset en energie. Haar focus ligt dan ook vooral op het werken met 'energie' en dit toepasbaar maken, door het direct voelbare effect bij een optreden of beluisteren van DIAMANTA. In het begin van 2016 heeft ze een openbaring gehad, wat zich heeft geuit in haar artistieke geesteskind TANTA MANTA. "In deze artistieke vorm kan ik op een holistische manier expressie geven aan al mijn kunstzinnige verlangens. Het is een kanaal om mijn boodschap over bewustwording in zijn vele facetten te laten zien, horen, voelen en ervaren, op mijn unieke manier".

"Mijn missie is om via muziek en zang, waarin ik

met helende frequenties werk, een transformatie teweeg te brengen. Een pure eenwording van gerelateerde ritmes vermengd met sonisch aangevuld elektronische geluiden. De prioriteit ligt bij een hoge kwaliteit van de productie waardoor ik de HEALING MAGIC van het geluid bereik. In mijn persoonlijke reis ontdekte ik dat geluid helpt om verschuivingen in onze hersenen te vergemakkelijken omdat onze hersengolven zich afstemmen op de helende frequenties. Geluid en muziek is meer dan vermaak alleen. Het is een manier om bij de bron en innerlijke stroom van ons zelf te komen en de balans tussen lichaam en geest, waar we allemaal naar verlangen, te bereiken.

"Wat ik met muziek doe, doet Tranquini voor mij met het drankje, het geeft je echt een goed gevoel. Mijn eerste slok was als een diepe adem van verse schone lucht. Ik voelde mij meteen volstromen met energie en een positief gevoel. En wat mij verbaasde was dat ik echt een ontspannen state of mind kreeg. Het is niet vaak dat men dat kan zeggen over een drankje;) Ik hou van waar Tranquini voor staat en wat het met mij doet. Het is een universeel gevoel van positiviteit, dat we allemaal moeten delen.

Diamanta

Entertainer | Recording Artist |  
Creative Entrepreneur | [www.diamanta.one](http://www.diamanta.one)

Relax. Be Positive. Good Happens

Onno Stienen werkt jaar aan nieuwe Thaise recepten

## Authentieke smaak van het Land van de Glimlach

De Thaise woksauzen van onoff spices! hebben dankzij lokale ingrediënten de authentieke smaak van het Land van de Glimlach, maar overtreffen het origineel door hun samenstelling. De sauzen zijn behalve suiker en zout ook lactose- en gluten-vrij, vegetarisch én biologisch.

Zo is het gelukt om zelfs de populaire Thaise zoetzure woksauz suikerarm te maken. In tegenstelling tot de 'suikersauzen' van andere merken op de Nederlandse markt.

### Stap verder met transparante etiketten

Alle ingrediënten van de nieuwe woksauzen staan op de etiketten. In procenten nauwkeurig. Onno Stienen gaat bewust verder dan wat verplicht is. 'Ik wil open zijn. Je leest op onze flesjes wat je eet, en je ziet wat je koopt.'



Onno Stienen: 'Bovendien gebruiken we rijstvliesolie in plaats van omstreden palmolie, waarvan de productie ten koste gaat van bosgebieden.'

### Teveel suiker en zout in gemakvoeding

Onno Stienen vindt het jammer dat de meeste gemakvoeding teveel zout en suiker bevat. 'Bij oosterse producten is dat soms heel bewust. Om tegemoet te komen aan de zogenaamde westerse smaak. Daar doe ik niet aan mee. Ik verkoop alleen wat ik zelf lekker vind. En dat is de authentieke Thaise smaak. Bovendien: Het risico van teveel suiker en zout voor de gezondheid is bekend. Je kunt qua smaak en conservering niet helemaal zonder. Maar ik heb wel de grenzen opgezocht.'

De woksauzen zijn er in vier smaken: Thaise zoetzure woksauz, zwarte peper woksauz, basilicum woksauz kaprao en noedels woksauz pad thai. Te koop bij o.a. Marqt en EkoPlaza. Meer info en inspiratie op:

[www.onoffspices.com](http://www.onoffspices.com)

onoff spices!



## Odin en Spirit openen bio foodwalhalla



100% biologisch uit eten en boodschappen doen op de kop van de Czaar Peterstraat in Amsterdam.

Best gek toch, dat je soms niet weet waar je eten vandaan komt, wat er in zit of hoe het is geproduceerd? Bij coöperatieve supermarkt Odin en restaurant Spirit geloven we dat dat anders kan. Met eerlijk zaken doen, duurzame doelstellingen en respect voor mens en dier. En vanaf nu vind je ons onder één dak. Bij Odin doe je de boodschappen. En bij Spirit geniet je van zo'n 50 vegetarische gerechten, bereid met ingrediënten van Odin.

### Kom je proeven?

Je vindt ons op de Czaar Peterstraat 2a en 2b. We zijn 7 dagen per week open.

De nieuwe Odin-winkel is geen eigendom van

privépersonen, maar maakt samen met biologische groothandel Odin, de Odin-imkerij en een keten van 18 biologische supermarkten (Estafette) onderdeel uit van biologische voedselcoöperatie Odin. Een coöperatie met inmiddels al meer dan 3600 leden. Het gezamenlijke belang is goede voeding uit een vruchtbare landbouw en eerlijke economie. Voor nu en voor later.

Lid worden mag, maar hoeft niet om bij Odin boodschappen te doen. Iedereen is van harte welkom!

Voor meer info: [www.odin.nl](http://www.odin.nl)

Liever je biologische boodschappen thuis laten bezorgen? [www.odinbezorgdienst.nl](http://www.odinbezorgdienst.nl)



# In alles Better..

BETTER.. Clothing ontwerpt voor de eigentijdse man die prijs stelt op comfort, en stijlvolle kleding dat met respect voor mens en natuur geproduceerd is. Ik ging in gesprek met Roderick Brouwer, oprichter van dit nieuwe merk en ontwerper.

Door Almar Fernhout

## Waarom ben je gestart met het fashionmerk Better.. Clothing?

Wist jij dat de mode-industrie tot de top 3 industrieën behoort die het meest vervuילend zijn? En dat er jaarlijks honderden mensen sterven als gevolg van slechte werkomstandigheden op plantages en in fabrieken? Ik vind dat schokkend. Ik wist niet dat het zo erg was. Zeker niet toen ik nog op de middelbare school zat. Hier begon mijn droom: het hebben van een eigen label.

Ik tekende overhemden en jassen in schriften. Heb nailessen gevolgd, en was werkzaam in een herenkledingzaak. Na een kort dwaalspoor en



opzegging van mijn contract kwam ik voor een keuze te staan. Weer een 'normale' baan, of mijn droom achterna? Ik koos voor de droom. En ik wilde wel een positieve impact, voor mezelf als voor de wereld.

## Is de gehele collectie eco-gecertificeerd?

Jazeker! De biologisch katoenen producten zijn GOTS-gecertificeerd. Global Organic Textile Standard is een wereldwijde standaard voor biologisch katoen. Er wordt gelet op aspecten als chemicaliën- en pesticidengebruik, sociale aspecten als leefbaar loon, normale werktijden en leeftijd. En natuurlijk op kwaliteitsaspecten zoals de puurheid van de stof. Daarnaast hebben wij ook 'onder t-shirts' (speciaal bedoeld voor onder het overhemd) van Fairtrade-gecertificeerd bamboe.

## Hoe weet je dat de mensen die de kleding produceren goed behandeld worden?

Dit is een terechte vraag. Het is altijd makkelijk te zeggen dat een product onder goede omstandigheden gemaakt wordt. Maar wie controleert dat? Gelukkig zijn de biologisch katoenen producten GOTS-gecertificeerd. Dit houdt in dat er standaarden zijn voor verschillende aspecten. Dit wordt bijgehouden en gecontroleerd door gecertificeerde bedrijven.

Voor de Fairtrade-gecertificeerde bamboe t-shirts

geldt dit natuurlijk ook. Dit korte filmpje laat dat goed zien:

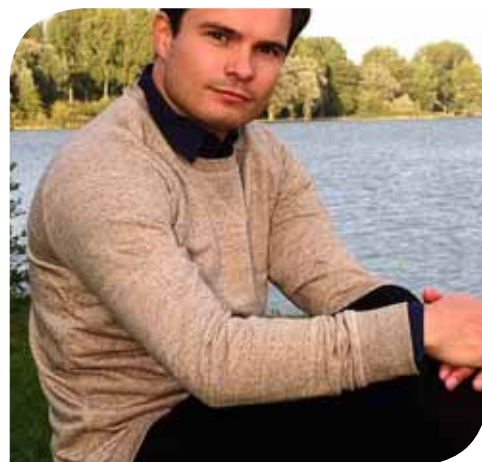
[www.youtube.com/watch?v=Ym8KcDB1HOM](http://www.youtube.com/watch?v=Ym8KcDB1HOM)

## Mooie collectie, helemaal van deze tijd. Zit het ook lekker?

Dit vraag je aan de verkeerde natuurlijk, haha. Ik heb gelet op wat ik zelf belangrijk vind: een zachte stof en een mooie stijlvolle pasvorm. Het comfort tijdens het dragen is echt ongelooflijk. Daarnaast heb ik het Fairtrade bamboe t-shirt zo ontworpen dat deze nooit meer uit je broek komt. En natuurlijk ook dat het niet zichtbaar is als je twee of zelfs drie knoopjes van je overhemd open hebt. Bovendien, het bamboe t-shirt is niet gebleekt - dus 100% natuurlijk en hierdoor valt het onder een wit overhemd nauwelijks op.

## Waarom gaan wij je collectie dragen?

Ik ben van mening dat elke man er stijlvol bij kan lopen. Zonder dat dit een negatieve invloed hoeft te hebben op mens en natuur.



BETTER.. Clothing geeft je deze kans. Voordelen voor jou zijn:

1. Mooie stijlvolle pasvorm
2. Zachte stof
3. Geen kans op irritaties

Foto: Roderick Brouwer



Voordelen van het Fairtrade bamboe t-shirt:

1. Enorm zachte stof
2. Zeer goed zweet absorberend. Resulteert in minder tot geen natte plekken onder je oksel.
3. Het t-shirt komt nooit uit je broek
4. Niet zichtbaar onder het overhemd door de diepere V-hals en natuurlijke 'huidkleur' stof.

## Wil je meer?

Wil je elke week een stijptip, maandelijks meerdere duurzame outfits tegen gereduceerd tarief en op de hoogte blijven van de ontwikkelingen van BETTER.. Clothing? Stuur dan een (lege) e-mail naar: [inschrijvingen@getresponse.net](mailto:inschrijvingen@getresponse.net) of schrijf je in via [facebook.nl/srbetterclothing](https://www.facebook.com/srbetterclothing).

## NATUURLIJK ZOET: AMAZAKE

### Wat is amazake?

Amazake is een natuurlijk Japans zoetmiddel dat uitsluitend bestaat uit gefermenteerde rijst of gierst, koji, water en een snufje zeezout. Het is zoet en umami van smaak en gemiddeld dik, niet stroperig van structuur.

- ongeraffineerd
- veganistisch
- glutenvrij
- lactosevrij

### Hoe wordt het gemaakt?

De amazake van TerraSana wordt op traditionele wijze bereid in Japan. Biologische rijst of gierst wordt gekookt en gemengd met koji (een fermentatie-starter). Doordat de grote hoeveelheden enzymen in de koji en het complexe zetmeel in de rijst of gierst zich mengen en vervolgens enkele uren fermenteren, zet het zetmeel in de rijst zich om in licht verteerbare, natuurlijke suikers.

Volledig ongeraffineerd dus, en tóch heerlijk zoet!



### Hoe gebruik je amazake?

Je kunt het gebruiken in alles wat een beetje zoeter kan! Wist je dat amazake een goed alternatief is voor geraffineerde suikers, ei boter én melk?

- brood en baksels
- smoothies
- desserts en ijs

Amazake is zowel geschikt om mee te bakken als door koude gerechten te doen. Ook heerlijk als gezond winterdrankje met water en verse gember.

TERRA SANA

positive eating

## WINACTIE

Heb je het aduki-brownies recept elders in deze krant gelezen? Stuur jouw favoriete recept met één van onze producten naar [actie@terrasana.nl](mailto:actie@terrasana.nl) en wie weet maak jij kans op een heerlijk pakket met biologische lekkernijen van TerraSana.

Meedoen kan tot 31 januari 2017. Door mee te doen schrijf je je in voor de nieuwsbrief, die vol staat met leuke eetweetjes!



# Je double cheeseburger laten staan of een half jaar niet douchen...

Een gekke vergelijking? Niet echt, want als ergens veel water voor nodig is, dan is het wel voor de productie van vlees. Zelfs de mainstream kranten durven tegenwoordig te zeggen waar het op staat. Want we eten maar al te graag veel, heel veel kaas, vlees, yoghurt en eieren. En die dierlijke producten vormen nu net hét aspect op ons bord met verreweg de grootste voetafdruk, dat wil zeggen impact op onze Aarde.



Tekst: Natascha Kooiman, duurzaamheidsrebel

Toch komt de boodschap vaak maar half over. Steeds meer mensen hebben wel ergens gehoord dat 'we minder vlees zouden moeten eten' omdat dat beter is. Maar zolang men niet begrijpt waarom dat beter is en voor wat of wie precies, zal gedrag niet snel veranderen. Zeker niet met de lage prijzen van vlees en omdat we continu worden gebombardeerd met dierlijk aanbod. Dat doet lijken of een burger van 1 euro als tussendoortje de normaalste zaak van de wereld is. Net als het straatbeeld vol muren met kroketten, advertenties van kilopipbuckets, stands met goedkope burgers en Hollandse kaas op ieders boterham, dat afdoet aan elk mogelijk besef van urgentie om juist minder dierlijk te eten.

**voor een stuk vlees  
is zeker 6 keer zoveel  
land nodig als voor  
plantaardig voedsel**



Zolang de meerderheid meedoet met ons ingeburgerde eetgedrag, de bedrijven blijven doen alsof hun neus bloedt en de overheid zijn vingers niet durft te branden aan maatregelen, is het voorbehouden aan the happy few om bewust een diertje minder te eten. Want happy zijn ze. Zeker op lange termijn. Want in plaats van worst, kaas of een gehaktbal, grijpen zij vaker naar het vorstelijke groentenrijk, eten ze gevarieerder en minder vet. Dat doet veel goed voor hun eigen gezondheid. Maar ook voor ons klimaat, door een efficiënter gebruik van grondstoffen. Want voor een stuk vlees is zeker 6 keer zoveel land nodig als voor plantaardig voedsel. En dan hebben we het nog niet eens over de 272 douchebeurten die gelijkstaan aan de 15.000 liter die nodig is voor een kilo rundvlees. Dus voor wie een steentje wil bijdragen aan die betere wereld... begin eens met "mag het een onsje minder zijn meneer?"

smaackmakers.nl



## Column Jennifer de Jong

In de winter zit ik het liefst elke avond een vuurtje te stoken in mijn open haard. Vaak met in de ene hand een grote mok chai latte, en in de andere hand wat lekkers. Vooral 'wat lekkers' is een uitdaging voor mij. Ik moet dan iets zoets op tafel toveren wat binnen mijn Paleo leefstijl en eetgewoonte past. Dat houdt in dat het wel verantwoord gezoet en ook nog eens gluten- en lactosevrij moet zijn. Voor mijn eetgewoonte heb ik gekozen toen eindelijk na jarenlange klachten, duidelijk werd dat mijn lichaam beter functioneert als ik producten met geraffineerde suiker, gluten en lactose vermijd. Neemt niet weg dat ik nog steeds graag naar verschil-

lende kookprogramma's kijk. Zoals die van über sexy kook femme fatale Nigella Lawson. Helaas zijn de ingrediënten in de meeste van haar gerechten teleurstellend voor mijn gezondheid. Misschien kijk ik meer naar haar omdat ze een fantastische vrouw is en ze haar programma altijd afsluit met een heerlijke grote hap van haar gerecht. Voor haar maakt het niet uit of het gerecht wel of niet gezond is. Stiekem ben ik daar wel eens jaloers op.

Alle gerechten van Lawson laten het water in mijn mond lopen, maar ik weet ook dat het in mijn geval een pijnlijk opgeblazen buik zal opleveren. Er zijn mensen die totaal geen lichamelijke klachten ervaren bij het eten van wat voor gerecht dan ook. Voorheen zag ik het voor mij als een beperking. Maar nu ben ik

mijn lichaam en haar natuurlijke afweerreactie op onnatuurlijke ingrediënten – zoals geraffineerde suikers – gaan waarderen. Vind ik het daarom nog steeds een probleem dat ik bepaalde producten niet verdraag? Welnee, ik ben ontzettend dankbaar dat het mij een seintje geeft en mij daardoor op het gezonde spoor houdt. En of ik dan echt niet geraffineerde suiker, gluten en lactose mis? Het gerecht van mijn wintercake is daarop het antwoord.

Jennifer de Jong heeft een biologische lunchroom in Amsterdam, waar al het eten en drinken gezoet is met natuurlijke en gezonde suikers. Info: Sugarless.nl

## Wintercake van Jennifer

### Ingrediënten:

- 4 rijpe bananen, geprakt
- 125 ml gesmolten kokosolie
- 1 tl bakpoeder
- 1 tl baking soda
- 500 g glutenvrije bloem
- 4 grote eieren
- 1 el kaneel
- 1 tl gemberpoeder
- 3 el honing
- 1 tl vanille poeder
- snufje zout
- 10 medjool dadels, ontpit en in stukken gesneden
- Halve pure chocoladereep (zonder suiker), in brokken
- 3 el pindakaas
- 1 potje suikervrije sinaasappeljam
- 1 blikje kokosmelk (zet deze een nachtje in de koelkast, garnering eetbare bloemen optioneel)

### Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 °C en vet een cakeblik in met kokosolie. Mix in een kom de bananen, eieren, kokosolie en honing goed door. In een andere kom mix je de

bloem, bakpoeder, baking soda, vanille, snufje zout, kaneel en gemberpoeder. Vervolgens meng je de bananenmix erdoorheen tot alles goed vermengd is. Als laatste strooi je wat chocoladebrokken erbij en de dadels erbij en sla je met een spatel grof de pindakaas erdoorheen. Dit bak je af in de oven voor zo'n 30 - 40 minuten. Hou het in de gaten als het te snel donker wordt en controleer met een prikker of het beslag van binnen droog is. Laat het op kamertemperatuur afkoelen en snijd de cake horizontaal over de gehele lengte door. Meng een half potje jam met twee eetlepels heet water. Giet het op de doorsgesneden cake en laat het even intrekken. Daarna smeer je 1/4 jam – of 1/2 deel als je meer trek hebt – uit over de cake. Vervolgens leg je de bovenste cakelaag er weer op. Haal het blikje kokosmelk uit de koelkast en gebruik alleen de hard geworden kokosroom als slagroom. (Het vocht kun je eventueel voor een smoothie gebruiken, want weggooiën is natuurlijk zonde.) Met een mixer sla je het tot slagroom en dit strijk je uit over de cake. Wat mooie eetbare bloemen erop en voila, missie geslaagd!

Op je gezondheid!



SUGARLESS





HEALTHBOX.NL  
BY VIVIAN REIJS

## HET IDEALE CADEAU VOOR ONDER DE KERSTBOOM!



NU VOOR  
€24,95  
INHOUD T.W.V.  
€88,-



BESTEL NU EN ONTVANG EEN KOKER VAN MY MUESLI  
T.W.V. €8,90 **GRATIS! OP = OP**

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



DE-OKG-027



## Sox

**Wat:** Geitenwollensokken

**Merk:** Soxs ([www.soxs.com](http://www.soxs.com))

**Prijs:** € 24,95

**Herkomst wol:** Superzachte eco-wol, afkomstig van Nieuw-Zeelandse schapen die diervriendelijk geschoren worden

**Extra fijn:** Soxs zijn verkrijgbaar in een dames-, heren- en kindermaat in 'one size fits all'.

Omdat Soxs beloven jaren mee te gaan, is dat vooral bij snelgroeiende kindervoeten heel handig

**Oordeel:** Al bij het aantrekken verdwijnt de angst voor kriebelende, knellende, afzakkende geitenwollensokken als sneeuw voor de zon. En ook nog eens wasbaar op 30 graden en niets dikker dan 'gewone' sokken waardoor ze in je schoenen passen. Kan het nog beter?



## Esgii

**Wat:** Viltten dameslof

Feston Green

**Merk:** Esgii ([www.esgii.nl](http://www.esgii.nl))

**Prijs:** € 47,95

**Herkomst wol:** Mix van Mongoolse schapenwol en merino(schapen)wol

**Extra fijn:** In Mongolië leeft ruim een derde van de bevolking ver beneden de armoedegrens, tachtig procent daarvan heeft een direct gebrek aan voedsel en andere eerste levensbehoeften.

Esgii betreft haar producten op plekken waar juist die mensen worden geholpen

**Oordeel:** Na weken bijna dag- en nacht dragen, is er nog geen spoor van slijtage te zien. Prachtig gemaakt, heerlijk om te dragen. Echt een gevalletje: vanaf nu koop ik alleen nog maar kwaliteitsproducten!



## Jakira by Inti

**Wat:** Jakira muts

**Merk:** Inti knitwear ([www.intiknitwear.com](http://www.intiknitwear.com))

**Prijs:** nog onbekend

**Herkomst wol:** 100% wol van Zuid-Amerikaanse alpaca's.

Bijzonder: alpaca-wol bevat geen wolvet (lanoline). Krijg je de kriebels van schapenwol, dan kun je waarschijnlijk wel tegen alpaca-wol

**Extra fijn:** Dit Nederlandse merk werkt al 22 jaar sociaal en bevlogen vanuit Ecuador, waar lokale ambachtlieden de prachtigste vesten, mutsen en sjaals breien

Bijzonder: in elk kledingstuk staat wie het gebreid heeft, hoeveel er van gemaakt worden en welk nummer jij in handen hebt

**Oordeel:** Dik, warm, zacht en elastisch. Even lijkt de muts te klein, maar je trekt hem zo over je oren



## Coco-Mat

**Wat:** Flokati vloerkleed

**Merk:** Coco-Mat ([www.coco-mat.com](http://www.coco-mat.com))

**Prijs:** € 114

**Herkomst wol:** 100% scheerwol van Griekse (levende) schapen die het hele jaar vrij in de buitenlucht lopen

**Extra fijn:** Dit kleed van Coco-Mat wordt met de hand gevlochten in het Noorden van Griekenland. Het bedrijf heeft een vrijwel neutrale CO2-voetafdruk, een recycling-percentage van bijna 96% en gebruikt alleen lokale herwinbare Griekse grondstoffen als katoen, zeegras, wol en hout

**Oordeel:** O la la, wat een fijn kleed is dit! Dik en zacht. Wol loopt zichzelf schoon, dus ook prima voor op drukke plekken. Het perfecte diervriendelijke alternatief voor de nu, oh zo hippe schapenvachten, want de vorige eigenaar van deze wol dartelt nog vrolijk rond



## Kiyoko

**Wat:** Lipbalm

**Merk:** Kiyoko ([www.purebeautyboutique.nl](http://www.purebeautyboutique.nl))

**Prijs:** € 12,50

**Materiaal:** Geen minerale oliën, maar cacao boter en wolvet zorgen voor de zachte touch van deze lipbalm

**Herkomst wol:** lanoline (wolvet) wordt gewonnen door wol te wassen en vervolgens het water te laten verdampen

**Extra fijn:** Dit merk is opgezet door de twee Nederlandse vriendinnen Evelien en Merel die met hun producten mensen willen inspireren, net als zij, hun dromen te volgen

**Oordeel:** Een lipbalsem die je niet voelt zitten, maar ondertussen wel je lippen zacht houdt. Met een vleugje honingsmaak- en geur



# De keuringsdienst van de aarde

Eerlijk duurt het langst. Daarom zetten we in deze rubriek de zaken op scherp. In elke editie onderwerpen we producten aan een kritische blik. Deze editie: wol.

Schapenvachtje voor de open haard, een warme trui en dito sokken. Zonder wol is ons leven een stuk kouder én minder smeerbaar. Want wolvet maakt menig huidverzorgingsproduct zacht en soepel. Maar hoe zit het qua dierenwelzijn? Welke wollen items koop je met een gerust hart? Tijd voor een test...

Concept & Tekst Sonja van den Heuvel

## Zo kan het wol!

### Checken waard

Je verdiepen in waar de wol in jouw trui, vloerkleed of sokken vandaan komt, is geen overbodige luxe. Research leert dat er nogal wat misstanden zijn binnen de wolindustrie.

Zo komt *mulesing* voor in Australië. Hierbij wordt de huid rond de staart van het schaap onverdoofd weggesneden, zodat poep zich niet kan ophopen en geen infecties kan veroorzaken. Volgens Bont voor Dieren worden er elk jaar nog zo'n 10 miljoen merinolammetjes *gemulesed*, onlangs beloften van de Australische schapenboeren om daar mee te stoppen.

Kies liever voor wol afkomstig uit de biologische (en biologisch-dynamische) landbouw. Castreren, het afknippen of afknellen van staarten, hardhandig scheren of anderszins verminken is dan niet toegestaan.

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



## Met 15% korting een comfortabeler, warmer huis en een zuinigere CV installatie

Ken je het begrip cv inregelen al? De afgelopen weken heb je er misschien al over gelezen in de krant, nieuwsbrief of op onze site. Je cv-installatie inregelen is de snelste, goedkoopste en meest effectieve manier om energie en dus geld te besparen. Met de handige CV-inregelkit kun je dit heel eenvoudig thuis doen. Wij mogen een korting van 15% aanbieden aan al onze lezers.

Nu het buiten echt kouder wordt, gaat de verwarming binnen weer aan. Maar wist je dat in bijna 90% van de huishoudens cv-installatie niet goed is afgesteld? Dat heeft als gevolg dat de ene radiator staat te gloeien, en een andere nauwelijks warm lijkt te worden. Ontluchten helpt dan ook niet voldoende.



Door je installatie in te regelen vindt er een betere verdeling van het warme water tussen je radiatoren plaats. Het resultaat is een beter verwarmd, en dus comfortabeler huis en een cv-ketel die minder hard hoeft te werken. Dat is fijn voor het milieu én je portemonnee. Een gemiddeld huishouden kan al snel € 95,- tot € 195,- per jaar besparen. En als je in een vrijstaand huis woont kan dit zelfs oplopen tot €350,-! Lezers van De Betere Wereld ontvangen 15% korting en betalen €75,65 in plaats van €89,- De aanschaf heb je dan binnen een jaar terugverdiend. Ter vergelijking; het aanpakken van kieren en naden verdient zich vaak pas na 2 á 3 jaar terug, dubbel glas en vloerisolatie zelfs pas na 10 jaar! Wil jij, met korting, thuis je cv-installatie inregelen?

Ga naar [CV-inregelen.nl](http://CV-inregelen.nl) en voer bij het afrekenen de code debeterewereld in.

[CV-inregelen.nl](http://CV-inregelen.nl)

## Ook bij nieuwere woningen: gasverbruik te hoog door gebrekkige vloerisolatie

# Hogere besparing en meer comfort dankzij flexibele thermosfles

“Ook nieuwere woningen en woningen met energielabel A en B gebruiken gemiddeld veel meer gas dan de bedoeling is. Heeft de woning vloerverwarming dan is het gasverbruik nog hoger.” Opmerkelijk. Gelukkig brengt een Nederlandse uitvinding redding.

Door het principe te hanteren van ‘de flexibele thermosfles’ kan ook bij deze zogenaamd energiezuinige woningen het comfort verhoogd worden en kan de energienota flink lager uitvallen. Dat lichten we graag even toe.

Welk huis je ook hebt, de voornaamste oorzaak van een te hoog gasverbruik is dat de toegepaste vloerisolatie (EPS, of purschuim) voortdurend warmte blijft lekken naar de koude grond en fundering. Bewoners van nieuwbouw kiezen lang niet altijd voor vloerverwarming en hebben daar later vaak spijt van. Het comfort van de vloer valt tegen en om de vloer toch voldoende warm te krijgen, moeten ze hoger stoken om toch comfortabel te kunnen wonen. Dat wordt nog hoger naarmate je veel ouder wordt - je lijf

is immers minder in staat jezelf te verwarmen. Extra warmte verdwijnt ook nog door muren, ramen en ventilatie. Heeft de woning vloerverwarming dan is het verbruik nog hoger dan het al te hoge verbruik van de woning zonder vloerverwarming. Het vloerverwarmingssysteem is vaak zo traag dat geadviseerd wordt om de verwarming maar gewoon aan te laten en geen nachtverlaging toe te passen.

### De oplossing

In beide genoemde situaties kan dat gasverbruik flink omlaag. Enige wat er hoeft te gebeuren, is door het principe van de flexibele thermosfles te gebruiken, direct onder de vloer. De zogenaamde Thermoskussens van Tonzon uit Enschede hebben dit principe. Dit innovatieve,



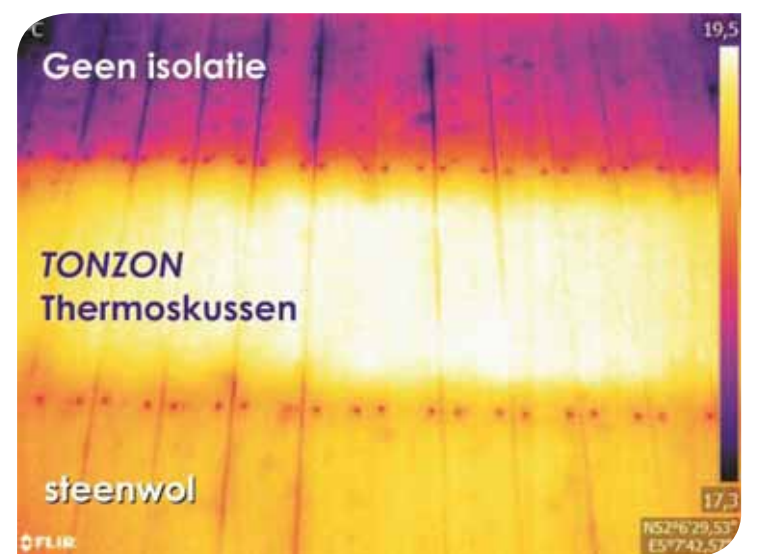
## Volg ons...

Meld je aan voor onze nieuwsbrief, en blijf zo wekelijks op de hoogte van biologische aanbiedingen, gezonde recepten en ander inspirerend nieuws!

Onder de aanmeldingen verloten wij een fles “De Betere Wijn”

100% BIO • 100% VEGAN • 100% LEKKER  
(zie de advertentie in deze krant)

[www.debetere wereld.nl/nieuwsbrief](http://www.debetere wereld.nl/nieuwsbrief)



Thermoskussens hebben in de praktijk het grootste effect op de vloertemperatuur



“Soms worden vloeren warm op plekken waar ze voorheen helemaal niet warm werden” vertelt Ton Willemsen, directeur Tonzon.

### Meer nodig?

De mooiste reactie is natuurlijk van iemand, die al veel heeft geprobeerd en uiteindelijk pas tevreden is met genoemde vloerisolatie, zoals de familie Coenen uit Den Haag: “In onze parterrewoning uit ‘30 hebben wij Tonzon vloerisolatie aangebracht. Zelfs bij de extreme kou van -10 is het gerieflijk. Ooit heb ik onder meer met steenwol en radiatorfolie al eens isolatie aangebracht en ook de randkieren met schuim gedicht, zonder resultaat. We hebben zelfs overwogen de hele vloer eruit te slopen en vloerverwarming te installeren of om te verhuizen, omdat de kou langs de benen bleef optrekken. Door de goede testresultaten en recensies van Tonzon heb ik de vloeren hiermee geïsoleerd. De kruipruimte werd droog. Mensen die Tonzon vloerisolatie overwegen mogen bij ons in de ‘showroom kruipruimte’ een kijkje komen nemen!”

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

op- en uitvouwbare isolatiemateriaal blokkeert de warmteuitstraling aan de onderzijde van de vloer. En wég is je lek. Het resultaat? Een vloer zonder vloerverwarming wordt warmer met minder energie en dus stook je minder hoog. Heb je een vloer met vloerverwarming, dan kan je die uiteindelijk beter regelen en met veel minder energie.



Van warmtepomp tot groene stroom

# Trends duurzame energie voor je huis

Zonnepanelen en groene stroom kennen de meeste Nederlanders inmiddels wel: 64% van onze huishoudens neemt groene stroom af en al bijna 300.000 huishoudens hebben zonnepanelen op het dak. Met duurzame stroom gaan we gelukkig de goede kant op. Maar op het gebied van warmte moeten we nog grote stappen zetten. Doe je mee?

## Verwarmen zonder gas

In Nederland staan ongeveer 7,5 miljoen woningen, die vrijwel allemaal nog met gas verwarmd worden. Ruim drie kwart van deze huizen zijn helaas nog onvoldoende geïsoleerd. Als we willen voorkomen dat het klimaat op hol slaat, moeten we de komende 19 jaar (tot 2035) al deze woningen anders (duurzamer) gaan verwarmen. Elk jaar zouden ruim 350.000 woningen van het gas af moeten. En daarnaast moeten we ruim vier miljoen woningen beter isoleren. Hoe langer we wachten, hoe groter het probleem wordt. Aan de slag dus!

## Alles begint met isolatie

Verduurzamen van je huis begint bij isolatie. Het is geen nieuwe hippe trend, maar blijft wel essentieel. Want alle energie die je bespaart hoeft je immers niet meer op te wekken; dubbele winst dus. Al in de jaren '70, toen we tijdens de oliecrisis ontdekten dat energie niet altijd goedkoop en vanzelfsprekend zou zijn, begonnen we met het isoleren van onze woningen. Sinds die tijd is isolatie enorm vernieuwd en stukken beter geworden. Vroeger was isolatie een dunne laag glaswol in de spouwmuur en dubbel glas. Tegenwoordig is isolatie een mantel van hoogwaardige isolatiematerialen die overal in de woning zit: vloer, gevel, dak. Samen met ramen van super-isolerend HR++ glas gaat er bijna geen warmte meer verloren en blijft de kou prima buiten. In onze huizen gaat de meeste warmte verloren via gevel en dak. Het is dus verstandig om hier met isoleren te beginnen. Deze ingrepen betalen zich ook het snelste terug. Goed om te weten dat de overheid momenteel subsidie beschikbaar stelt voor pakketten van isolatiemaatregelen, bijvoorbeeld isolatie van dak en gevel, of van dak en vloer. Dit scheelt al gauw 20% in de investeringskosten. Meer informatie over subsidie- en financieringsmogelijkheden vindt je hier: [www.slimwoner.nl/financiering](http://www.slimwoner.nl/financiering)

van elektriciteit. Tot wel vijf maal meer! Dit bespaart energie en geld. En nog meer voordelen: de warmtepomp geeft meer comfort dan een HR-ketel omdat de pomp 's zomers ook kan koelen; en is hij veiliger omdat niets verbrand wordt voor warmte.

## Elektriciteit

De stroom voor de warmtepomp kan duurzaam worden opgewekt. Zo voorkomen we klimaat-schade bij het verwarmen van de woning. Het blijft dus belangrijk om zonnepanelen op het dak te plaatsen. Kan je geen zonnepanelen plaatsen, of heb je onvoldoende ruimte op het dak voor het opwekken van het gehele eigen verbruik? Dan kun je de elektriciteit duurzaam maken door echt groene stroom af te nemen. Niet alle groene stroom draagt bij aan de verduurzaming van Nederland. Natuur & Milieu beoordeelt elk jaar, samen met de Consumentenbond en WISE, de elektriciteitsleveranciers op duurzaamheid. Als je kiest voor een wind- of zonstroomproduct van een



## Verwarmen met warmtepomp

Na het isoleren komt duurzaam verwarmen. De laatste trend op dit gebied is de warmtepomp. Ook de warmtepomp is geen nieuwe uitvinding: eind jaren '40 van de vorige eeuw werden al de eerste experimentele warmtepompen gebouwd. Niet zo gek, want de techniek achter een warmtepomp is vergelijkbaar en even simpel als die van een koelkast. Meer recent zijn warmtepompen verder doorontwikkeld omdat de vraag om woningen te verwarmen zonder aardgas is toegenomen. De huidige modellen warmtepompen zijn zeer betrouwbaar en nemen nauwelijks meer ruimte in dan een gasketel met een boiler. Daarnaast is een warmtepomp ook betaalbaar geworden. Als de kosten worden uitgesmeerd over de hele levensduur is een moderne HR-ketel in bijna alle situaties duurder dan een warmtepomp.

## Vijf keer meer

Hoe het werkt? Een warmtepomp gebruikt elektriciteit en zet deze om in warmte. De hoeveelheid warmte is groter dan de hoeveelheid elektriciteit die gebruikt wordt; het is dus niet hetzelfde als elektrisch verwarmen met bijvoorbeeld een straal-kachel! Een warmtepomp haalt 'gratis' warmte uit de buitenlucht of uit de bodem. Hierdoor kan de warmtepomp meer energie in de vorm van warmte leveren dan dat je er in stopt in de vorm

leverancier uit de top van de ranglijst weet je zeker dat je goed zit. De toppers van afgelopen jaar waren Qurrent, Pure Energie, en DE Unie. Kijk voor de hele ranglijst op [www.natuurenmilieu.nl/themas/energie/projecten-energie/stroomranking-2015/](http://www.natuurenmilieu.nl/themas/energie/projecten-energie/stroomranking-2015/)

## Toekomst en innovatie

In de toekomst zal opslag van warmte en van elektriciteit steeds belangrijker worden. Want onze vraag naar duurzame energie loopt niet altijd gelijk met het moment dat veel wordt opgewekt. In de zomer schijnt de zon bijvoorbeeld veel, terwijl we juist in de winter meer elektriciteit nodig hebben. En ook de wind waait op de ene dag harder dan op de andere. In de nabije toekomst zullen hiervoor oplossingen op de markt komen. Een deel van de oplossing is het opslaan van elektriciteit in de accu's van elektrische auto's of in accu's die je los koopt. Onder andere Tesla is hiermee bezig. De accu's kunnen voor bijna een week elektriciteit voor een huishouden opslaan. Daarnaast kan warmte voor lange tijd goed in de bodem worden opgeslagen, bijvoorbeeld via Ecovat, een zelfsturend ondergronds warmte-opslagsysteem. In de zomer kan warmte worden opgeslagen om in de winter te gebruiken. Vooral nog zijn dit echter trends die voor de gemiddelde huiseigenaar nog buiten bereik zijn.



Verduurzamen van je huis begint bij isolatie. Daarna komt duurzaam verwarmen en opslag van warmte en elektriciteit.



## Huurder of VvE

Voor woningeigenaren in een appartementencomplex met een VvE en voor huurders kan het lastig zijn om de woning aan te pakken. Ga het gesprek aan met jouw VvE of verhuurder en kijk welke maatregelen je zelf al kunt nemen. En peil of anderen net zo enthousiast zijn als jij om gezamenlijk de woningen onder handen te nemen. Dan is het handig om van tevoren al een idee te hebben van de subsidie- en financierings-

mogelijkheden en hoe de maatregelen zich terugbetalen. De huidige subsidieregeling 'Energiebesparing eigen huis' vergoedt ook adviesverlening aan VvE's. Voor meer informatie: [www.rvo.nl/subsidies-regelingen/subsidie-energiebesparing-eigen-huis](http://www.rvo.nl/subsidies-regelingen/subsidie-energiebesparing-eigen-huis)

## Doe mee

Bekijk [www.slimwoner.nl](http://www.slimwoner.nl) voor alle informatie over energie besparen in huis. Hier kun je ook de woningtest doen zodat je meteen weet met welke maatregelen je het beste kunt beginnen. Je ziet welke stappen je kunt zetten voor een beter energielabel en je krijgt informatie over welke subsidie- en financieringsmogelijkheden er voor jouw situatie zijn. Ook kun je eenvoudig een offerte aanvragen voor de verschillende energiebesparende maatregelen. Natuur & Milieu wijst je graag de weg, met gefundeerd en onafhankelijk advies. En neemt je ook het regelwerk uit handen. Zo wordt energie besparen leuker en makkelijker. Goed voor het klimaat en voor ons allemaal!

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

Tekst: Geertje van Hooijdonk, hoofd Energie bij Natuur & Milieu



Identiteit, authenticiteit, duurzaamheid

## Bedrijfsbiografie leidt tot zelfkennis en klantenbinding

Een bedrijfsbiografie beschrijft uiteraard de geschiedenis van een bedrijf; hoe is het ontstaan, wat is er in de loop der jaren gebeurd en hoe heeft dat geleid tot de huidige situatie? Het geeft inzicht in identiteit en imago van een bedrijf, het levert intern saamhorigheid op en creëert betrokkenheid bij (potentiële) klanten die zich met het verhaal kunnen identificeren.

Als u denkt dat een bedrijfsbiografie alleen interessant is voor grote bedrijven met een lange geschiedenis, leest u dan vooral even verder. Want elke organisatie is erbij gebaat om af en toe eens even stil te staan bij vragen als "Wie ben ik, wat doe ik en waarom?" En dat is precies wat er gebeurt in het schrijfproces van een biografie. Het dient dus twee doelen: zelfkennis (en daarmee interne saamhorigheid) en betrokkenheid van klanten.

### Imago ↔ identiteit

Een ondernemer start een bedrijf, met een eigen visie en een identiteit die bepaald wordt door wie hij (zij) zelf is en wat hij doet. Zolang hij alleen is, is hij zijn bedrijf, zou je kunnen zeggen. Identiteit en imago komen grotendeels overeen. Blijft dat zo als het bedrijf groeit? Hoe blijven visie en doelen overeind als er meerdere medewerkers in dienst komen? Weten zij waar het bedrijf voor staat? Medewerkers zijn doorslaggevend voor het imago! Het is dus goed daar tijd en aandacht aan te besteden. Het schrijven



van een bedrijfsbiografie vereist input zowel van de directeur/eigenaar als ook van de medewerkers. Het dwingt hen na te denken over identiteit, visie, doelen en imago en maakt hen dus bewust van hun handelen. En zo kan een bedrijfsbiografie bijdragen aan de interne saamhorigheid of teamspirit.

### Authenticiteit en betrokkenheid

Een biografie is alleen lezenswaardig wanneer de lezer zich erin kan herkennen. Dat gebeurt als de mens achter de ondernemer zichtbaar wordt. Wat drijft hem, welke keuzes heeft hij gemaakt en waarom, waar worstelt hij mee? Een echt, authentiek verhaal oogst veel méér sympathie dan een gelikte reclameboodschap waarin alles mooier wordt voorgeschoteld dan de werkelijkheid en dus ongeloofwaardig wordt. Authenticiteit is overigens ook dé succesfactor voor succesvol en duurzaam ondernemen (want duurzaam ondernemen is het logische resultaat van authenticiteit!) In een bedrijfsbiografie maak je echt kennis met een bedrijf en dat creëert betrokkenheid. De lezer wordt dan meteen ook een ambassadeur!

### Keihart | Stevige tekst met hart voor uw zaak

In mijn teksten ga ik altijd op zoek naar het hart van uw zaak. Daarbij richt ik me op biografische teksten (levensbeschrijvingen) en portretten (de actuele situatie). Van korte teksten (voor flyer of website) tot omvangrijke werken (bijvoorbeeld in het kader van een jubileum). Om te beginnen heb ik zojuist mijn eigen biografie geschreven: "Schrijven om mezelf te blijven." Daarvoor heb ik al mijn dagboeken, brieven en verslagen weer eens opgezocht, iets wat ik nog niet eerder gedaan had. Het geeft me toch wel een nieuwe kijk op wie ik ben (of was), wat ik eigenlijk niet verwacht had. Voilà, hier blijkt de kracht van biografische tekst! Wow. Het is een persoonlijk en openhartig verhaal geworden. Benieuwd? Ik stuur je een exemplaar toe als je dat wilt!

Nanny Schutte  
www.keihart.nl



## Getest: Klok

Bij een milieubewuste leefstijl hoort ook een duurzaam schoonmaakritueel. Maaïke testte prijswinnaar en oude-bekende-in-een-nieuw-jasje: Klok.

Door: Maaïke Lamers van Groenvoer.net

Klok ken ik van huis uit als een voordeliger alternatief voor verantwoorde schoonmaakproducten. Maar in mijn ogen ook minder ambitieus in hun duurzaamheidsstreven in vergelijking met persoonlijke favorieten Ecover en Sonett. Maar klopt dit beeld wel? Ik heb Klok immers al jaren niet meer gebruikt en bij Groen Licht, een tv-programma over duurzaamheid en milieu, kwam hun allesreiniger als winnaar uit de test. Tijd dus om de proef zelf op de som te nemen en mijn huishouden met Klok een beurt te geven.

### Claim

De schoonmaak- en wasmiddelen van Klok zijn ecologisch verantwoord en daarmee beter voor het milieu. De producten bevatten geen kleurstoffen, zijn

geurloos en daarom een goede oplossing bij allergie en andere huidproblemen. Bovendien wast het net zo goed als reguliere A-merk producten.

### Hoe zit het precies?

Klok is een oer-Hollands merk en bestaat al sinds 1902. Daarmee is het een vertrouwd gezicht op de schoonmaakmiddelenmarkt. Hun producten zijn met respect voor het milieu gemaakt en dragen daarom sinds 2001 het Europese Ecolabel. Naast het milieuaspect, hecht Klok ook veel waarde aan producten die huidvriendelijk zijn. Veel mensen lijden namelijk tegenwoordig aan een vorm van allergie. Dit gaat regelmatig gepaard met overgevoelig-



heid voor bepaalde stoffen in schoonmaakproducten. Omdat er bijvoorbeeld na het wassen van kleding altijd een klein beetje wasmiddel achter blijft, staat de huid voortdurend in contact met wasmiddel. De producten bevatten daarom geen parfum en kleurstoffen.

### Oordeel

Om te testen krijg ik de bekroonde allesreiniger en de mooi gestylde Pow(d)er dose. Die laatste had gelijk mijn interesse. Het is een wasmiddel waarbij het poeder is verpakt in wateroplosbare folie en daarmee rechtstreeks in de wasmachine gedaan kan worden. Gemak dient de mens en je voorkomt daarmee overdosering. Toch vraag ik me af wat meer milieubelasting geeft: eventueel een beetje te veel poeder uit de kartonnen doos die bij het oud papier kan? Of de plastic box – hoewel gemaakt van 70% gerecycled materiaal – waar de wascapsules inzitten? Dat brengt me gelijk bij de allesreiniger: hoewel die goed schoonmaakt, gaat mijn voorkeur uit naar een meer geconcentreerde allesreiniger. Op die manier kan je goed doseren, voorkom je verspilling en doe

je langer met een verpakking. En daar zit volgens Groen Licht de echte (milieu)winst.

Beiden zijn dus prima producten, maar wat duurzaamheid blijf ik persoonlijk met wat gemengde gevoelens zitten. Wel vind ik het goed dat ze met hun tijd meegaan en een alternatief bieden voor gangbare merken die ook van capsules gebruik maken. En dan is het tenminste fijn dat de verpakking van 70% gerecycled plastic is.

www.klok-eco.nl





Interview met Bas Wijnen, directeur Vrijopnaam

# Zonder dak, toch je eigen zonne-energie opwekken

Van fossiele naar duurzame energie van de zon. Een goed streven. En je wilt het graag zelf doen, maar je hebt geen eigen dak? Geen probleem! Over hoe dat kan, over zonneparken, je eigen stukje zon, 100% groene stroom en het gemak, sprak ik Bas Wijnen van Vrijopnaam.

## Zelf zonne-energie opwekken zonder panelen op je dak?

'Waarom zou je stroom kopen als je het zelf kunt opwekken?' Vrijopnaam is de eerste 100% zonne-energieleverancier van Nederland. En maakt het voor iedereen mogelijk om je eigen stukje zon te claimen. Hierdoor wek je zelf je stroom op zonder dat je panelen op je dak nodig hebt; heel eenvoudig met een 'Paneelopnaam', een zonnepaneel op afstand in één van de zonneparken van Vrijopnaam. Het is een innovatieve oplossing voor de bewuste consument om direct en concreet bij te dragen aan de sluiting van kolencentrales én toename van duurzame energie in Nederland.

## Waarom zijn jullie Vrijopnaam gestart?

Wij willen iedereen in staat stellen zijn of haar eigen zonne-energie op te wekken, ook wanneer je geen dak tot je beschikking hebt. Op een manier waarbij verdienen en vergroenen hand in hand gaan. Vrijopnaam maakt de gebruiker producent van duurzame energie. Jij kunt zelf initiatief nemen, zonder dat je van alles hoeft te regelen of meteen een groot bedrag hoeft te investeren. Onze oplossing is voor iedereen: eenvoudig, duurzaam en voordelig. Je eigen zonnepaneel op afstand, en de zonne-energie die je daarmee opwekt, halen wij van je energierekening af.

## Jullie claimen dat consumenten met Vrijopnaam voordelig uit zijn. Hoe is dat mogelijk?

Omdat je bij ons zelf je energie opwekt, ontvang je zelf de winst van de opbrengst van je panelen. Op je inleg maak je een rendement vergelijkbaar met 4% op een spaarrekening. Energie die je ook niet meer hoeft te kopen. Zo ben je ook niet meer gevoelig voor (verwachte) prijsstijgingen. Op de reststroom en eventueel gas dat wij jou leveren zetten we geen winstmarge zoals veel andere leveranciers wel doen. Op die manier verdienen zij 'dubbel' en hebben er baat bij om jou zoveel mogelijk stroom te verkopen. De maandelijkse vaste leveringskosten (voorheen vastrecht) zijn voldoende om ons bedrijf te runnen.

## Wat zien jullie als de belangrijkste hindernis voor consumenten om over te stappen naar Vrijopnaam?

De consument gaat van stroom kopen naar stroom zelf opwekken. Consumenten kopen al jaren stroom, vroeger was er ook geen alternatief. De voordelen van zelf opwekken zijn talrijk, eigenlijk is hier geen discussie over. Alleen bracht het een hoop rompslomp met zich mee. Vanaf nu kan je ook zelf opwekken zonder gedoe en zorgen. Consumenten zullen tijd nodig hebben dit nieuwe concept goed te doorgronden. Steeds meer mensen stappen over van energieleverancier. Overstappen is heel eenvoudig en risicoloos. Toch weten veel mensen dit niet, en blijven op basis van verkeerde redenen zitten waar ze zitten.

## Voor wie is Vrijopnaam interessant? Is dit alleen voor de groene pioniers?

We willen een breed publiek aanspreken. De voordelen zijn voor alle Nederlanders relevant. Natuurlijk zien we groepen consumenten die waarschijnlijk als eerste zullen overstappen. Mensen die in de stad wonen en niet beschikken over een dak om zonnepanelen op te leggen. Of mensen die zonnepanelen overwegen maar ons alternatief eenvoudiger vinden. We zien opvallend veel klanten die een monumen-



## De Groene Stoel

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

Foto links: Bas Wijnen

Foto rechtsonder: screenshot Vrijopnaam-app  
Tekst: Erwin Polderman



taal pand bewonen maar ook jonge gezinnen die een Paneelopnaam voor hun kind kopen.

## De huidige markt bestaat voornamelijk uit een paar grote energiebedrijven. Waarmee onderscheiden jullie jezelf?

Wij richten ons op die consumenten die niet afhankelijk willen zijn van anderen. De consument die zelf het initiatief neemt en bewust kiest. De consument die in control wil zijn en het leuk vindt om zelf energie op te wekken, de markt te veranderen. We hebben het allerbeste product: duurzaam, voordelig en eenvoudig. Een consument kan in haar eigen tempo investeren, zit nergens aan vast en kent geen zorgen over onderhoud en schade. Voordelige zonne-energie zonder zorgen.

We zetten de kracht van sociale netwerken, de media en platformen als duurzaamnieuws.nl, Nudge en debetere wereld.nl in om naamsbekendheid te winnen.

## Hoe zien jullie de toekomst van de energievoorziening? En jullie rol hierin?

De energietransitie, van fossiele naar duurzame energiebronnen, is onafwendbaar en majeur. Onze ambitie is dit wezenlijk te versnellen. Wij merken dat veel mensen ook zelf een bijdrage willen leveren, maar dat het ontbreekt aan een goede propositie. De beleidsplannen en abstracte doelstellingen van de overheid zijn nu wel bekend. Tijd om zelf het verschil te maken.

Wij zijn op dit moment bezig met de ontwikkeling van een vijfde zonnepark op een gesloten stortplaats in Zeijen, gemeente Assen. Dit is de werkelijke opgave, met de groei van het aantal klanten willen wij ook de productie van duurzame energie in Nederland vergroten. Dus meer zonneparken ontwikkelen en exploiteren samen met en voor onze klanten. Daartoe zijn wij continu op zoek naar samenwerking met lokale partijen, denk aan gemeentes of lokale energie coöperaties.



## Welke rol speelt de coöperatie?

Een Paneelopnaam wordt uitgegeven door de coöperatie. Iedere eigenaar van een Paneelopnaam is automatisch lid van de coöperatie. Het doel van de coöperatie is het realiseren van nieuwe duurzame energieprojecten. Opbrengsten uit projecten van de coöperatie kunnen alleen worden gebruikt om te herinvesteren in de realisatie van duurzame energieprojecten.

Vrijopnaam is de energieleverancier die ervoor zorgt dat de stroom ook daar terecht komt waar hij hoort. We willen zo deelname in schone energie toegankelijk maken, zonder gedoe of hoge kosten. We denken dat mensen steeds vaker af willen van sjoemelstroom en in een concreet project willen stappen. De productie aan duurzaam opgewekte energie in Nederland wordt zo vergroot: paneel voor paneel.

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



# Land Rover presenteert avontuurlijke houten schuilhut

Land Rover heeft de veelzijdigheid, de avontuurlijkheid en de hedendaagse designprincipes van de Discovery Sport toegepast op een concept voor een mobiele schuilhut. Het avontuurlijke onderkomen past als bouw pakket in de Discovery Sport en biedt in uitgebouwde vorm twee volwassenen voldoende ruimte om comfortabel te overnachten.



Land Rovers interieurdesigners ontwikkelden in samenwerking met het Deense architectenbureau LUMO een duurzame, demontabele schuilhut die voldoet aan Land Rovers designprincipes en spreekwoordelijke degelijkheid. Het unieke ontwerp is tot in de finesses virtueel doorontwikkeld in Jaguar Land Rovers '3D Virtual Cave' en is bestand tegen koude temperaturen tot -20 °C.

De Land Rover Discovery Sport kenmerkt zich door zijn enorme binnenruimte, innovatieve bergruimte en flexibele interieur. Die kenmerken deelt de auto met de hut. En om die hut ook in de Discovery Sport te kunnen vervoeren, benutten de ingenieurs van Land Rover de beschikbare interieurruimte optimaal. In de bagageruimte (1.698 liter) van de Discovery Sport passen de grote componenten van de hut en zelfs het dashboardkastje en de bekerhouders zijn benut om kleine delen van de hut onder te brengen.

## Designelementen van Discovery Sport

In uitgebouwde vorm staat de hut op drie poten, zodat stabiliteit gegarandeerd is. De trapeziumvormige vloer, met een oppervlak van 3,5 m<sup>2</sup>, bevindt zich op dezelfde hoogte als die van de Discovery Sport. Een aantal designelementen van de Land Rover komt terug in de hut, zoals de zitplaatsen op het 'voordek', die doen denken aan die op de achterklep van de Discovery Sport, en de grote ruiten. De openslaande verticale ruit aan de ene kant – die als deur fungeert – en de even grote horizontale ruit aan de andere kant bieden vanuit de hoekig vormgegeven hut een ongekend fraai uitzicht.

Een zonnepaneel op het dak van de hut zorgt voor energie om smartphones en tablets van stroom te voorzien zonder aansluiting op het energienetwerk.

## Duurzaam en onopvallend

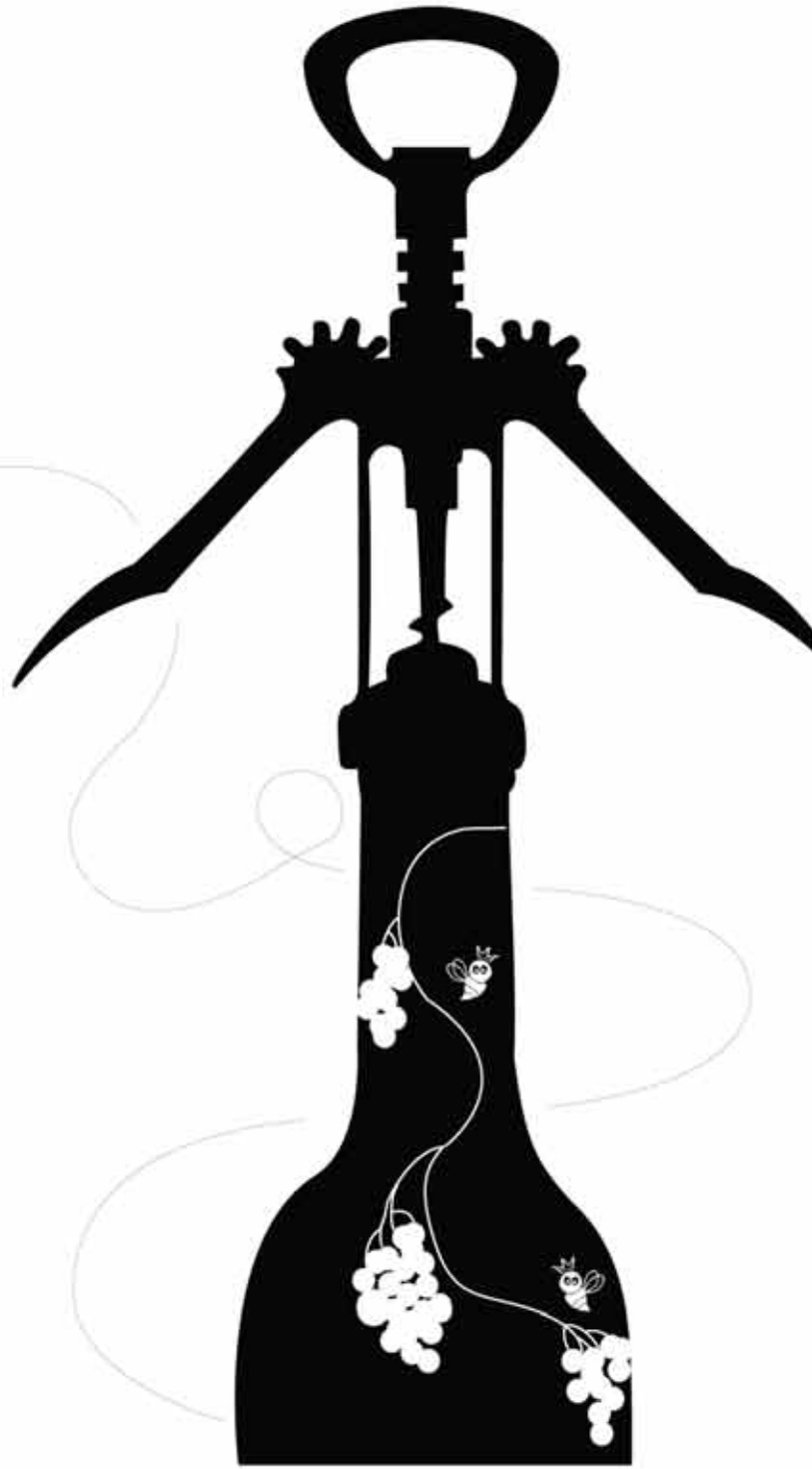
Het onderkomen is opgebouwd uit duurzame, natuurlijke materialen, zodat hij opgaat in de natuurlijke omgeving. De vloer en het raamwerk van de hut zijn gemaakt van Deens grenen. De wanden en het dak zijn van multiplex van diverse soorten hardhout. Al het hout is voorzien van het FSC-keurmerk en duurzaam gekweekt. De dakbedekking is van Western Red shingles, zodat de hut minimaal afsteekt tegen zijn natuurlijke omgeving.

Land Rover zet de schuilhut de komende jaren in ter ondersteuning van projecten en voor evenementen.

- Unieke houten hut past in compacte Discovery Sport en biedt twee volwassenen comfortabel onderdak in de wildernis
- Duurzaam: vervaardigd van FSC-hout en voorzien van zonnepaneel voor elektriciteit







*vegan  
friendly!*

# DE BETERE WIJN

*per fles doneren wij  
15 cent aan  
stichting lovebeeing*



Te koop bij o.a.



Volg ons op  
[Facebook.com/DeBetereWijn](https://www.facebook.com/DeBetereWijn)  
of kijk op  
[www.DeBetereWijn.nl](http://www.DeBetereWijn.nl)



Over koeien op het strand, schildpadden in zee en kronkelende palingen in een ondergronds meer

# Een betoverende week op Kefalonia

Als er een ander woord zou bestaan voor 'betoverend' zou het 'Kefalonia' zijn. De magie begint op het moment dat we het Griekse eiland vanuit ons vliegtuigraampje zien: een grillig gevormd land doemt op uit zee, met hoge witte kliffen, zachtgele stranden, groene bergen en er omheen een turquoise zee.

Tekst Sonja van den Heuvel - Fotografie Henry Petersen

Als we even later op weg zijn naar ons vakantiehuis vlakbij het plaatsje Kounopetra, rijden we door een vogelgebied vlak langs het water. Witte reigers staan op één poot in de branding, als we luid het geklingel van bellen horen. Een grote kudde koeien draaft met bellen om hun nek door het water. In een sukkel-drafje verdwijnt de kudde uit het zicht en wij stappen lachend de auto weer in. Zagen we nou werkelijk koeien op het strand met Oostenrijkse koeienbellen om hun nek, of is het de Kefalonische betovering?



Onze tocht gaat verder naar Argostoli, de hoofdstad van het eiland, om daar de veerpont te pakken die ons binnen twintig minuten naar het schiereiland Paliki aan de westkant van het eiland brengt. Al is hoofdstad een groot woord. Op heel Kefalonia wonen zo'n 40 duizend mensen, waarvan 15 duizend in Argostoli. Toch ademt Argostoli stadse allure uit, compleet met hippe loungebars en bio-lunchrooms.



## Kijk daar!

Even later stoppen we bij de haven van Argostoli. 'Wauw, kijk daar! Ik zie er één. En nog één!' roepen zoon- en dochterlief in koor. Twee enorme schildpadden duiken langs de vissersboot die in de haven voor anker ligt. De vissers gooien tijdens het sorteren en schoonmaken van de zojuist gevangen vis de restjes overboord. Het is het dagelijkse, gezonde ontbijt van deze *Caretta caretta* zeeschildpadden. Bijzonder om ze van zo dichtbij te zien!

Nestoras, onze gids en rasechte Kefalonier, vertelt even later: 'We zien steeds meer zeeschildpadden op Kefalonia. Vroeger kwamen ze vooral voor op en rond het eiland Zakynthos en

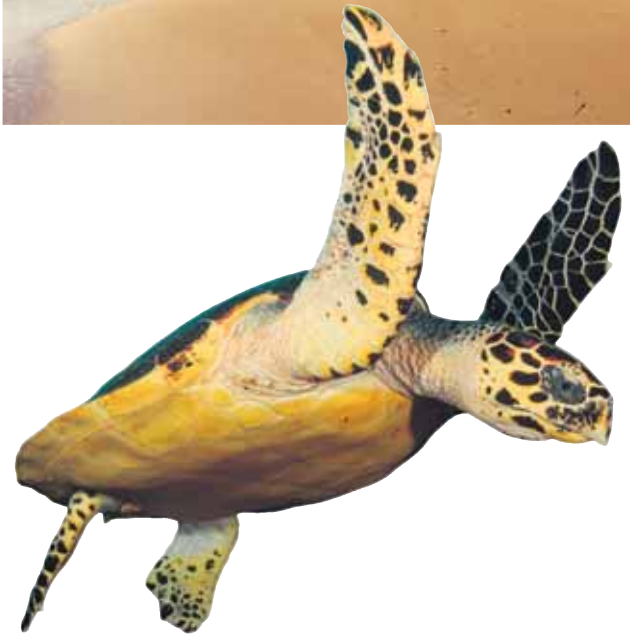
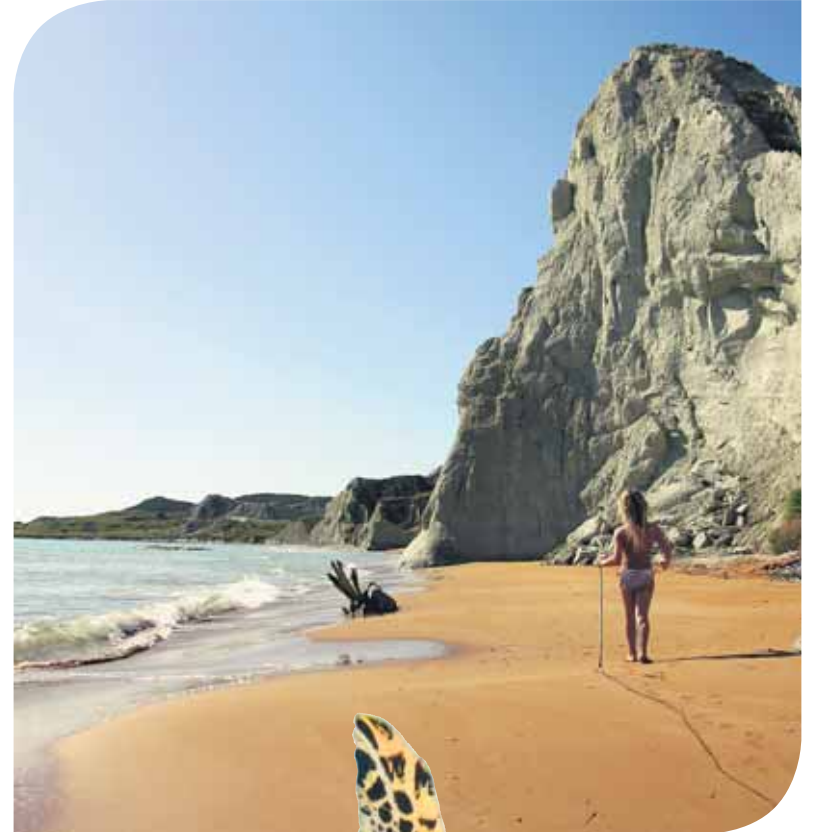
nu dus ook op Kefalonia. Ze worden hier ook beschermd. In de broedperiode fietsen elke dag groepjes vrijwilligers langs de stranden om schildpadnesten te markeren. Kom je in augustus op Kefalonia, dan heb je zelfs kans dat je de nesten ziet uitkomen.'

Als we de veerpont zien aankomen, rukken we ons met moeite los van de schildpadden – met de belofte aan de kinde-

ren dat we ze deze week nog vaak gaan opzoeken.

## Geiten en reuzenpalingen

De volgende ochtend vertrekken we richting het noorden. Bestemming: het meer van Mellisani. Op dit ondergrondse meer schijn je een mooie boottocht te kunnen maken, terwijl de zon door het ingestorte dak schijnt en het zoete water turquoise



kleurt. Het is één van de bijzondere natuurverschijnselen op Kefalonia. Onderweg verandert het landschap steeds opnieuw. Dan weer rijden we door bos, om even later kronkelend over haarspeldbochten langs duizelingwekkende afgronden te rijden. De zee is echter nooit ver weg en doemt geregeld felblauw voor ons op. We zijn er. Een lange trap leidt ons door het donker naar beneden. Don't go

into the light moet hier juist wel, wil je aankomen bij de bootjes die klaarstaan voor een tochtje over het meer. Terwijl we in de boot stappen, zwemmen enorme palingen kronkelend de diepte in, terwijl de zonnestralen het meer veranderen in een groenblauwe lichtshow. Flarden mist hangen laag over het water. Opnieuw bewijst Kefalonia haar magie en verandert ons voor eeuwig in Kefalonia-lovers.



## Ook betoverd worden - met korting!

Vlakbij het plaatsje Kounopetra liggen de vakantiehuisen van Remetzo Villas, direct aan het zandstrandje van Vrahinari Beach met daarbij de taverna van de familie Remoudis waar je op en top Grieks eet. Als lezer van De Betere Wereld krijg je € 50,- korting op de volledige reis van een vakantie naar deze droomplek. Wat moet je doen? Boek voor 1 maart 2017 een vakantie naar Remetzo Villas met een vertrekdatum tussen 1 april en 31 oktober. Gebruik bij stap 3 van je online boeking via [www.elizawashere.nl](http://www.elizawashere.nl) de actiecode EZ\_DBW.

De korting is niet geldig op reeds gemaakte boekingen, niet geldig i.c.m. andere acties, niet in te wisselen voor contanten.



## Woordzoeker

Kun jij alle verborgen woorden vinden in deze woordzoeker?

A	P	R	Q	C	K	N	T	R	J	N	D	V	J	W	M	W	O
N	P	A	R	G	D	R	O	O	W	S	D	S	R	K	W	B	L
E	J	T	E	L	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	Amsterdam	Badeend	Balletje
Cosmetica	Gezondheid	Gooien	Hollands
Koffie	Koning	Mediteren	Niezen
Oneliner	Uitdaging	Uitgekauwd	Vacature
Vangen	Woordgrap		

Welk woord vind je niet terug in de puzzel? E-mail dit naar\*: [woordzoeker@debeterewereld.nl](mailto:woordzoeker@debeterewereld.nl) en maak kans op deze prijs >>>

## \* 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.

### Team De Betere Wereld

<b>Almar Fernhout</b>	Hoofdredacteur	<a href="mailto:almar@debeterewereld.nl">almar@debeterewereld.nl</a>
<b>Erwin Polderman</b>	Chef Redactie	<a href="mailto:erwin@debeterewereld.nl">erwin@debeterewereld.nl</a>
<b>Nanny Schutte</b>	Redactie	<a href="mailto:nanny@debeterewereld.nl">nanny@debeterewereld.nl</a>
<b>Tijl Claassen</b>	Accountmanager	<a href="mailto:tijl@debeterewereld.nl">tijl@debeterewereld.nl</a>
<b>Tim Bloetjes</b>	Accountmanager	<a href="mailto:tim@debeterewereld.nl">tim@debeterewereld.nl</a>

Aan dit nummer werkten onder anderen mee: Emely Pot, Frances Smit, Henny de Lint, Jennifer de Jong, Juglen Zwaan, Gert Schuitemaker, Sonja van den Heuvel, Judith Dekkers, Nils Elzenga en Geertje van Hooijdonk. Iedereen, plus alle adverteerders: hartelijk dank!



stayokay



## Speciale uitvoering van duurzame Fjällräven rugzak

# Duurzaam zwart is the new black!

De populaire Zweedse rugzak van Fjällräven heeft nu een bijzondere uitvoering: de nieuwe Kanken No.2 Black is ravenzwart, heeft zwartlederens hengsels en accenten, plus het duurzame dubbelgewaxte G-1000 HeavyDuty. Stijlvol en praktisch, voor naar school, werk of op reis.

Het hoofdvak van Kanken No. 2 Black heeft een royale opening waardoor in- en uitpakken makkelijk is. In het achtervak vind je een gepolsterd zitmatje van G-1000 HeavyDuty; een comfortabele rust-pauze is zo gevonden. Verder is de rugzak voorzien van twee open vakken aan de zijkanten en een ritsvak op de voorkant. De schouderriemen zijn van textiel. De nieuwe Kanken is ook verkrijgbaar in een laptop versie, inclusief een aparte 15 inch compartiment met eigen ritsluiting. Fjällräven Kanken No.2 Black is nu verkrijgbaar bij outdoorspecialisten in Nederland en België.

### Fjällräven en een betere wereld

In 1960 richtte Åke Nordin thuis in zijn kelder in de Noord-Zweedse stad Örnsköldsvik het bedrijf Fjällräven op. Sindsdien is het merk trouw gebleven aan haar missie: het ontwikkelen van tijdloze, functionele en duurzame outdoor-producten, het verantwoordelijk omgaan met mensen, dieren en het milieu én inspiratie bieden voor het buitenleven.

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



### Mail & Win

E-mail je naam en adresgegevens naar [black@debeterewereld.nl](mailto:black@debeterewereld.nl) en maak kans op een Kanken No. 2 Black.

de betere wereld  
enjoy & do good



### 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/](http://www.debetere wereld.nl/de-betere-wereld-krant/)

Stichting De Betere Wereld  
Keizersgracht 253,  
1016 EB Amsterdam  
T: 020 52 85 100  
[www.debetere wereld.nl](http://www.debetere wereld.nl)

Sales Lions BV  
Professionals in sales en marketing  
T: 020 52 85 100  
[www.saleslions.nl](http://www.saleslions.nl)

DTP: Floppy Design

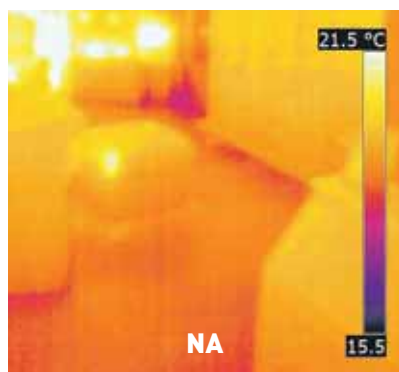
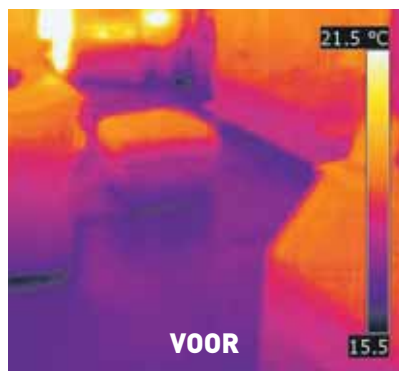


## TONZON VLOERISOLATIE: Ook effectief bij nieuwere woningen

Met de Thermoskussens worden bestaande vloeren warmer dan de lucht boven de vloer. En zelfs warmer dan vloeren in nieuwbouwwoningen met een hoge isolatiewaarde. De meeste nieuwe woningen staan op een vies vochtig gat in de grond; de kruipruimte. Ondanks de toegepaste vloerisolatie blijken veel mensen niet tevreden met het comfort en hebben er spijt van dat ze geen vloerverwarming hebben genomen. Hebben ze wel vloerverwarming dan is het gasverbruik flink hoger en het systeem moeilijk te regelen. TONZON Thermoskussens doen onzichtbaar hun werk in de kruipruimte. Dus ook bij nieuwbouwwoningen stijgt het wooncomfort en daalt het gasverbruik.

.....

### Infraroodfoto's van een betonvloer



Bovenstaande infrarood foto's tonen de werking aan van een vloer zonder en met TONZON Vloerisolatie. De warmte komt eindelijk ook onderin de woonruimte.

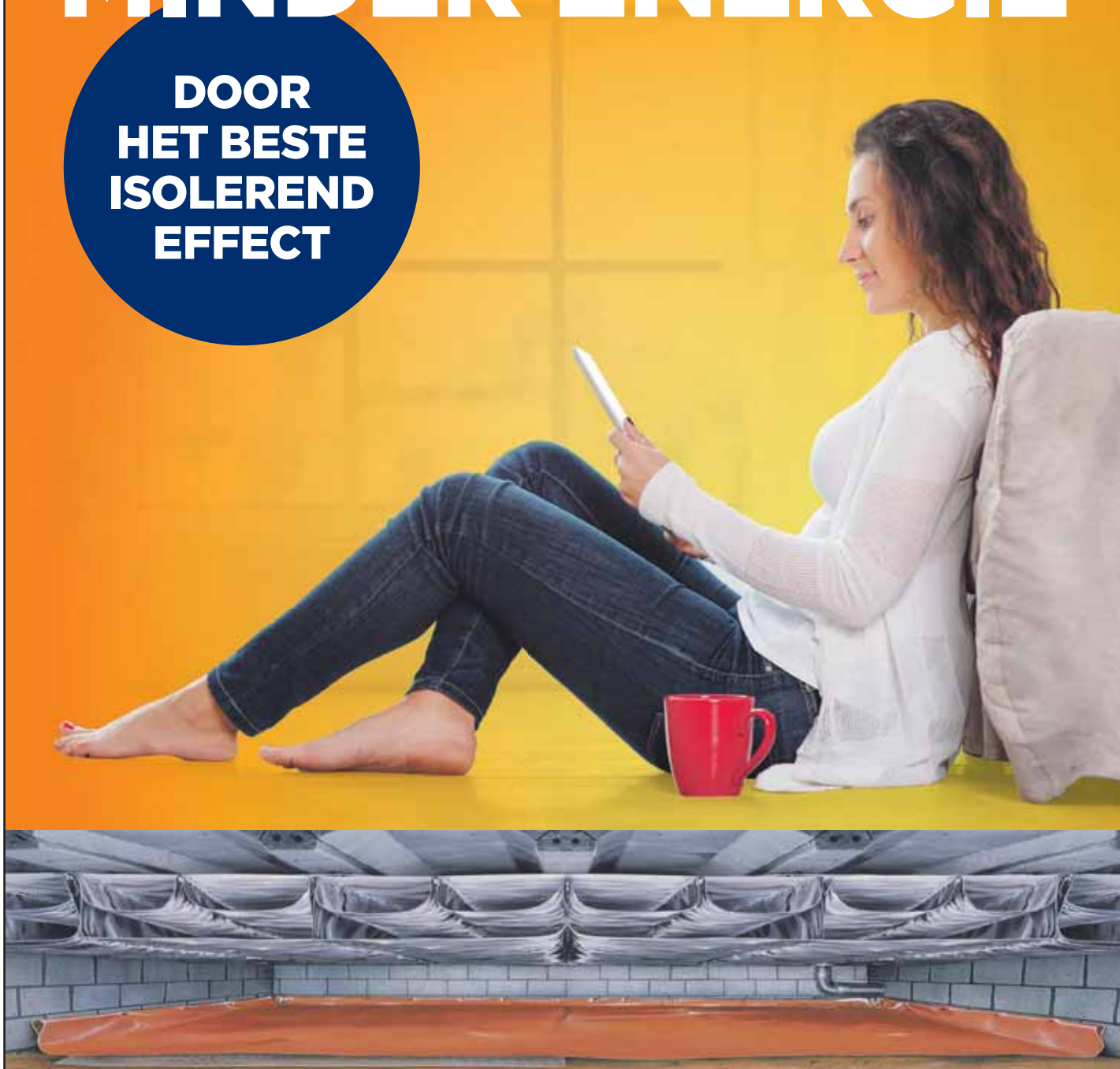
.....

## OPEN DAGEN

U vindt ons op diverse beurzen in het land. Daarnaast organiseren wij opendagen en in sommige plaatsen ook open huizen. Kijk voor meer informatie op [TONZON.nl/open-dagen](http://TONZON.nl/open-dagen)

# TONZON WARMSTE VLOER MINDER ENERGIE

DOOR  
HET BESTE  
ISOLEREND  
EFFECT



### Warmere vloer door beter isolerend effect

TONZON Thermoskussens isoleren op een effectievere manier dan andere vloerisolaties. De Thermoskussens blokkeren de warmtestraling door de vloer waardoor bestaande vloeren warmer worden dan de lucht boven de vloer. Zelfs mensen met vloerverwarming in nieuwbouwwoningen merken op dat de Thermoskussens een opmerkelijk effect hebben: "de vloer wordt nu warm op plekken waar deze voorheen helemaal niet warm werd". Het wooncomfort stijgt daarmee aanzienlijk. En het gasverbruik wordt beduidend minder. Bij woningen met radiatoren scheelt de energiebesparing gemiddeld 15 tot 20% en bij woningen met vloerverwarming tot wel 40%.

### TONZON Vloerisolatie

De illustratie hierboven geeft weer hoe TONZON Thermoskussens en Bodemfolie zijn aangebracht onder de vloer.

Het Thermoskussen is een revolutionair isolatiemateriaal dat in 1980 in Nederland werd ontwikkeld en isoleert als een thermosfles. De Thermoskussens worden gecombineerd met een stevig zeil (Bodemfolie) op de bodem van de kruipruimte tegen vocht en radongas: de oplossing voor veel vochtproblemen.

### Minder vochtproblemen

Deze Bodemfolie stopt de verdamping van vocht waardoor er geen vocht uit de bodem meer kan doordringen tot in de woning. De warmere vloer en de lagere vochtigheid geven schimmels en huisstofmijten nauwelijks nog kans en de muffe geur uit de kruipruimte verdwijnt als sneeuw voor de zon. Het resultaat van deze gecombineerde aanpak is een comfortabele, energiezuinige en gezonde woning.

Meer informatie of een vrijblijvende offerte? Kijk snel op [tonzon.nl](http://tonzon.nl)

TONZON Vloerisolatie: een klasse apart

I: [tonzon.nl](http://tonzon.nl) E: [info@tonzon.nl](mailto:info@tonzon.nl) T: 0900 - 28 66 966 (0,10 p/min)

