



Puur & Fit



Herfst!
Gezond genieten
van het najaar



Met heerlijke
meukvrije recepten
voor het najaar

INHOUDSOPGAVE

1	Voorwoord.....	4
2	Weerstand en immuunsysteem.....	5
2.1	Waarom worden we sneller ziek in de herfst- en wintermaanden?	5
2.2	Je immuunsysteem op peil houden via de natuur	7
	Sterke spelers uit de natuur: Echinacea en Ginseng	7
3	Vitamine C, hoe belangrijk is dat in de herfst- en winter?.....	9
3.1	Wat is Vitamine C?.....	9
	Kan je een teveel of tekort aan Vitamine C oplopen?	12
3.2	Natuurlijke aanvulling Vitamine C	14
	De echt natuurlijke Vitamine C alternatieven	14
4	Schone lucht en luchtkwaliteit	17
	Luchtreinigers en Fijnstofmeting	18
	Boneco Luchtwater.....	19
5	Weersverandering en de invloed op onze huid	21
5.1	Schrale, droge of ruwe huid	21
5.2	Huid olie.....	22
5.3	DIY: Zelf Olie blends maken.....	30
	Ultieme gezichtsolie	30
	Haarpunt Booster	31
	Huid Rescue.....	31
	Nagel- en Nagelriem Booster.....	32
5.4	Nog wat tips als je met olie aan de slag gaat.....	33
6	Douchen en Badden... en hulp bij ongemakken	34
6.1	Het potje vet in de herfst- en wintermaanden.....	35
6.2	Vrij ademen.....	39

7	Herfst en voeding: Pompoen tijd!	41
7.1	Meest gestelde vragen over pompoenen	41
8	Lekkere Najaars recepten!	48
8.1	Heerlijke Herfst notentaart.....	48
8.2	Herfst koekjes.....	50
8.3	Paarse zoete aardappelcake	51
8.4	Herfst kus.....	53
8.5	Heerlijk thuiskomen bij... Herfst drank	54
	Warme Anijsmelk	54
	Herfst thee	56

© 2022 Puur & Fit

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Puur & Fit verveelvoudigd worden voor commerciële doeleinden. Printen voor privégebruik is toegestaan.

1 VOORWOORD

Herfst!

Het heeft dit jaar zeer lang geduurd voordat de zomer echt vond dat zijn beurt voorbij was. Tot het laatste weekend van oktober zijn er nog zomerse temperaturen van boven de 20 graden gemeten. Ongelooflijk, de zomer heeft nog nooit zo lang geduurd! Maar nu durf ik wel te stellen dat de herfst echt haar intrede heeft gedaan. Ik persoonlijk kan niet blijer zijn. Ik ben een herfstmens. **Alles** aan de herfst vind ik heerlijk: de knusheid, de gure weersomstandigheden, het vroegere invallen van de donkerte, de herfstgroente, de prachtige natuur.....kortom, **mijn** tijd is weer aangebroken.

De herfst is natuurlijk niet alleen maar leuk en mooi en fijn. Het brengt ook weer de nodige herfstkwalen met zich mee. Kloofjes in de handen, schrale of gebarsten huid, verkoudheid, griep.....

Gelukkig kunnen we zelf een heleboel doen om dit te voorkomen dan wel minimaal te houden. En dat begint uiteraard bij een optimale weerstand.

De herfst leent zich er uitstekend voor om nieuwe, lekkere, warme en kruidige recepten uit te proberen. Ieder jaar bedenk ik weer lekkere najaarsrecepten, die voor iedereen geschikt zijn, of je nu veganistisch leeft of geheel vrij van gluten, suiker, en zuivel.

In dit E-book, dat ik exclusief voor Puur & Fit heb gemaakt, vind je heel veel leuke en nuttige informatie over de herfst, en vind je ook weer heerlijke recepten!

Maak er een fijne herfst van!

Warme groet,

Monique van der Vloed

2 WEERSTAND EN IMMUUNSYSTEEM

Zodra de blaadjes van de bomen vallen, kunnen we ons weer gaan voorbereiden op kouder, guur en onstuimig weer. Dit betekent ook dat we weer meer risico lopen op snotneuzen, niezen, hoesten of geveld worden door een griep.

Ik voel mij gezegend omdat ik vrijwel nooit verkouden ben. Daar doe ik veel voor. Ik eet kilo's groente, zorg voor mijn vitaminen, mineralen, vezels, koolhydraten, eiwitten en vetten, en zorg voor een goede balans hiervan in mijn voeding. Het zijn belangrijke schakels voor een optimaal immuunsysteem. Maar hoe goed je ook eet, soms kan je immuunsysteem wel een beetje hulp gebruiken. Als we onder veel stress staan bijvoorbeeld. Als je immuunsysteem niet optimaal is, werkt dat door op heel veel andere zaken, zoals je energie-level. Het is daarom echt belangrijk, zeker in de herfst en wintermaanden, om goed op je immuunsysteem te passen.



2.1 WAAROM WORDEN WE SNELLER ZIEK IN DE HERFST- EN WINTERMAANDEN?

Alhoewel er ook zoiets bestaat als zomergriep en zomerverkoudheid worden we sneller ziek en verkouden in de koudere periode in een jaar. Griep en verkoudheid worden allebei veroorzaakt door virussen. Virusdeeltjes zitten in de

keel, neus en luchtwegen van iemand die al griep heeft of verkouden is. Bij het uitademen, hoesten, niezen of praten verspreid je virusdeeltjes in de vochtdruppeltjes via de lucht. Adem jij of een ander deze druppeltjes in, dan bestaat de kans dat je besmet raakt en de volgende patiënt bent.

Zo'n virus verspreidt zich gemakkelijker van de een naar de ander als mensen dicht op elkaar zitten in een slecht geventileerde ruimte, zoals in de bus of trein. Ook kinderdagverblijven en scholen staan bekend als locaties waar gemakkelijk verkoudheden kunnen worden opgepakt. En omdat het weer frisser is, blijven de ramen en deuren potdicht. Ook op scholen, op kantoor, op sportlocaties of in winkels.

Ook de temperatuur heeft invloed op je risico op een griep of verkoudheid. Het is niet zo dat je ziek wordt van de kou zelf – je wordt immers ziek van een virus – maar deze virussen gedijen wel beter bij een lage temperatuur en lage luchtvochtigheid: precies de omstandigheden waar we in de winter vaak mee te maken hebben. Zodra het weer omdraait, zien we een explosieve stijging in verkoop van potjes vitamine C. Veel mensen slikken deze ieder jaar preventief, omdat ze hopen zo de meeste virussen buiten de deur te kunnen houden.

Vitamine C speelt inderdaad een grote rol bij de weerstand. Maar niet alleen vitamine C. Ook vitamine D is een zeer belangrijke speler. Een klein gebrek aan vitamine D maakt je al behoorlijk vatbaar voor ziekte. En Vitamine A wordt zelfs de 'anti-infectie-vitamine' genoemd. Ook vitamine B6 speelt een belangrijke rol voor het optimaal houden van je weerstand. Ik zet de meest belangrijkste vitaminen en mineralen op een rij:

- Vitamine A
- Vitamine B6
- Vitamine B12
- Vitamine C
- Vitamine D
- Foliumzuur
- IJzer
- Koper
- Seleen
- Zink

Deze vitaminen en mineralen zorgen ervoor dat ons immuunsysteem op peil blijft.

2.2 JE IMMUUNSYSTEEM OP PEIL HOUDEN VIA DE NATUUR

Als het kouder wordt, zetten we ook de kachel weer hoger en wordt er minder geventileerd. Dit heeft zijn weerslag op je immuunsysteem. Het is daarom belangrijk om iedere dag tenminste 30 minuten je huis te ventileren. Ook al vriest het -10, zet toch even een raampje open en zorg voor voldoende zuurstof en frisse lucht. Stook ook niet te hoog. Je hoeft ook weer niet klappertandend op de bank te zitten, maar maak het behaaglijk en heb je het koud, trek dan een vest of trui aan. Draag ook warme sloffen of dikke sokken, deze geven ook veel warmte. Ga ook iedere dag even naar buiten. Maak een kleine of grote wandeling door een park of bos, maak een heerlijke strandwandeling. Even in de natuur zijn kan wonderen doen voor lichaam en geest.

Vitaminen en mineralen bij slikken... we doen het iedere herfst en winter massaal. In dit hoofdstuk vertel ik je er iets meer over.

STERKE SPELERS UIT DE NATUUR: ECHINACEA EN GINSENG

Je hebt vast wel eens gehoord van Echinacea. Echinacea is een geslacht, dat bestaat uit negen soorten bloeiende planten, allen van nature voorkomend in het oosten van Noord Amerika. Sommige soorten worden gebruikt als tuinplanten, andere soorten worden medicinaal gebruikt. Meestal wordt met Echinacea een bereiding bedoeld van de bovengrondse delen van de "rode zonnehoed". Deze soort is verreweg de meest bekende en meest onderzochte soort.

Met name de zogenoemde fytotherapeutische bereidingen van de bovengrondse delen van deze plant worden in verband gebracht met ondersteuning van je immuunsysteem. Het gaat dan wel om zo'n 300-400 milligram of meer en niet om homeopathische middelen.

Hoe Echinacea precies werkt, is niet helemaal duidelijk. Voor drie verschillende groepen stoffen in Echinacea zijn aanwijzingen voor gunstige effecten op de weerstand. Het gaat hier om:

- Onverteerbare suikers (polysachariden). Proeven met dieren wezen uit dat deze minder vatbaar zijn voor virusinfecties na toediening van deze suikers. Er wordt gedacht dat deze suikerketens het immuunsysteem een beetje wakker schudden.
- Alkamides. Deze lijken sterk op vetachtige stoffen die in het lichaam vrijkomen als immuuncellen indringers opruimen. Waarschijnlijk zijn deze stoffen boodschapperstoffen waarmee immuuncellen met elkaar communiceren.
- Fenolen, met cichoreizuur als meest belangrijke. Deze verminderen de vermenigvuldiging van virussen in reageerbuizen. Deze genoemde effecten zijn echter nooit aangetoond bij mensen.

Echinacea is dus geen medicijn om je immuunsysteem op te krikken, maar kan zeker van invloed zijn om het te ondersteunen of op peil te houden.

De tweede bekende is [Ginseng](#). Ginseng lijkt een zeer indrukwekkende werking te hebben op ons immuunsysteem. Ginseng is een verzamelnaam voor elf verschillende soorten ginseng die allen tot de Panax-familie behoren. De twee bekendste zijn de Amerikaanse ginseng (Panax Quinquefolius) en de Aziatische variant (Panax Ginseng). Als we over ginseng praten in producten, dan gaat het om de wortel en wortelharen. Hier zitten ginsenosides in: stoffen die verantwoordelijk zijn voor de geneeskrachtige eigenschappen van de plant. Ginseng groeit langzaam, op een humusrijke grond en in de schaduw. Na drie jaar groei en verzorging kan de Aziatische versie van de wortel eindelijk geoogst worden (de Amerikaanse wortel zelfs pas na zes jaar), maar hoe langer de plant in de grond staat, hoe heilzamer de positieve werking blijkt te zijn.

Welke rol speelt ginseng in je immuunsysteem? Verschillende studies hebben aangetoond dat Amerikaanse ginseng de prestaties verbetert van cellen die een rol spelen bij het immuunsysteem. Ginseng extracten produceren antimicrobiële stoffen die als afweermechanisme tegen bacteriële en virale infecties werken. Het is dan ook niet zo vreemd te noemen dat ginseng veel wordt gebruikt in anti-griep producten.

Ginseng is zeer krachtig. De inname van ginseng moet worden vermeden tijdens de zwangerschap en ook wanneer er borstvoeding geven wordt aangezien de effecten ervan niet grondig zijn onderzocht.

Ginseng heeft een effect op de bloedsuikerspiegel. Het moet niet tijdens of direct na het nemen van diabetes medicijnen worden geconsumeerd. Diabetici mogen alleen beginnen aan ginseng supplementen na overleg met hun arts. Het kan ook interactie hebben met bepaalde andere medicijnen. Deze omvatten bloedverdunners, morfine en pijn onderdrukkende middelen, antidepressiva, stimulerende middelen en geneesmiddelen die antipsychotica van aard zijn.

Dit zijn algemeen bekende voorzorgmaatregelen en waarschuwingen. Ik wil dit graag wel vermelden, omdat ik voor 100% veilig ga.

Geef producten met Ginseng niet aan kinderen. Voor kinderen is biologisch [Camu Camu](#) poeder een beter idee. Roer eenvoudig een klein beetje biologisch Camu Camu poeder door yoghurt, smoothie of een drankje.

3 VITAMINE C, HOE BELANGRIJK IS DAT IN DE HERFST- EN WINTER?

“...eet je vitamientjes!”

Hoe vaak heb jij dit tot nu toe in je leven gehoord? Mijn moeder zorgde altijd voor een volle fruitschaal in huis. Ze vond het belangrijk om iedere dag een appel of sinaasappel te eten. Ze had gehoord dat in sinaasappelen veel vitamine C zit wat goed voor ons (haar kroost) was. Wat deze vitamine precies deed, zo ver ging haar kennis niet, maar ze wist wel dat het belangrijk was om daar voldoende van binnen te krijgen.

Ik ben dus opgegroeid met appels, peren, sinaasappels en bananen 😊 En daar dank ik mijn moeder nog steeds voor want deze goede gewoonte heb ik van haar overgenomen.

Vitamine C was vroeger een groot goed. Er waren regelmatig tekorten, je hebt vast wel eens gehoord van scheurbuik. Dit was vroeger een veelvoorkomende ziekte, waarbij het tekort uitmondde in gescheurde bloedvaten, het uitvallen van tanden, het trage herstel van weefsels en het breken van botten. Dit komt in de tegenwoordige tijd gelukkig nauwelijks nog voor. In dit hoofdstuk alles over deze belangrijke vitamine plus gezonde, natuurlijke alternatieven.

3.1 WAT IS VITAMINE C?

Vitamine C wordt ook wel aangeduid als ascorbinezuur. Het valt onder de in wateroplosbare vitamine. Het is veruit de bekendste en meest geconsumeerde vitamine. Het heeft een zeer belangrijke functie in ons lichaam. Het zorgt er onder andere voor dat:

- we een goede weerstand opbouwen en deze optimaal houden
- botten, tanden, huid en bloedvaten in goede conditie blijven
- ons zenuwstelsel goed en optimaal blijft functioneren
- we ons fit en energiek voelen
- het lichaam wordt beschermd tegen vrije radicalen, in samenwerking met vitamine E. Het is dus een sterke antioxidant
- de opname van het mineraal ijzer wordt bevorderd. IJzer is weer een belangrijke schakel bij de vorming van hemoglobine, een eiwit in de rode bloedcellen dat ervoor zorgt dat zuurstof naar alle delen van het lichaam wordt vervoerd.

Geen onbelangrijke vitamine dus. We kunnen de vitamine **niet** zelf aanmaken en we moeten het iedere dag weer uit onze voeding halen. Gelukkig vinden we vitamine C in ontzettend veel groente, aardappelen en fruit.



In het bijzonder zijn koolsoorten en citrusvruchten zeer rijk aan vitamine C. De sinaasappel heeft zo'n beetje zijn bekendheid verkregen dankzij zijn best aardige hoeveelheid vitamine C. Toch is het niet de grootste bron van vitamine C. Om je een kleine indruk te geven, zet ik hieronder een aantal soorten groente en fruit neer met hun waarden aan vitamine C:

Voedingsmiddel	Vitamine C per 100 gram
Rode paprika	150
Zwarte bessen	150
Gekookte spruiten	132
Peterselie	125
Gekookte broccoli	109
Groene kiwi	79
Papaya	60
Peulen	60
Aardbeien	64
Olijven	58

Sinaasappel	50
Gekookte koolrabi	50
Waterkers	43
Gekookte boerenkool	40
Citroen	40
Mandarijn	40
Gekookte rode kool	38
Spinazie	28



Zoals je ziet, komt de sinaasappel pas op de tiende plek in dit lijstje. En delen de rode paprika en de zwarte bes de eerste plek. Als we ziek zijn, denken we meteen aan vers sinaasappelsap maar je kan dus veel beter een biologische rode paprika eten. Of een bakje zwarte bessen.

HOEVEEL VITAMINE C PER DAG HEB IK NODIG?

De referentie inname (RI) van vitamine C is vastgesteld door de Gezondheidsraad. Zij hebben een ADH aangemeten van 75 mg per dag voor mannen en vrouwen. Dit is een gemiddelde, want het is sterk afhankelijk van de levensomstandigheid waarin we ons bevinden. Zo heeft een zwangere vrouw en een borstvoeding gevende vrouw meer vitamine C nodig. De maximale veilige dosis is door de GR vastgesteld op 2000 mg per dag. Hieronder een beknopt overzicht:

Leeftijd	R.I. Vitamine C in MG
6-12 maanden	20
1-2 jaar	25
2-5 jaar	50
6-9 jaar	50
Mannen 9-13 jaar	50
Mannen 14-70 jaar	75
Vrouwen 9-70 jaar	50
Ouder dan 70	75
Zwangeren	85
Borstvoedend	100

Er zijn omstandigheden waardoor je meer behoefte kan hebben aan Vitamine C:

- als je rookt
- als je veel alcohol drinkt
- als je ouder bent dan 70
- als je té eenzijdig of te weinig gezond voedsel eet
- als je een streng dieet volgt of een eetstoornis hebt
- als je een zeer zwakke weerstand hebt

KAN JE EEN TEVEEL OF TEKORT AAN VITAMINE C OPLOPEN?

Gelukkig kunnen we vitamine C meer dan genoeg uit natuurlijke voeding halen. Een teveel aan vitamine C komt zelden voor. Mocht je toch teveel vitamine C consumeren, dan wordt het teveel via de urine uitgescheiden. Er wordt aangenomen dat een teveel aan vitamine C de kans op vorming van nierstenen vergroot, echter is dit in geen enkele studie bevestigd. Wel geeft een teveel aan vitamine C een remmend effect op de absorptie van koper en verhoogt het de absorptie van ijzer wat kan uitmonden tot een teveel aan ijzer. Ook kan een dagelijkse hoeveelheid inname van 1000 mg (= 1 gram) een laxerende werking geven. Dit laatste komt veel voor onder gebruikers van supplementen. Deze zijn vaak standaard gedoseerd op 1000 mg per capsule / tablet. Dit is voor de gemiddelde mens veel te hoog. Een dagelijkse inname van 75 mg is immers vastgesteld.

Een tekort oplopen is in Nederland eigenlijk onmogelijk tenzij je echt zeer ongezond eet en drinkt. Een tekort aan vitamine C kenmerken zich:

- in een verminderde tot sterk verminderde weerstand

- in een verminderd herstel van wondgenezing
- in een verminderde opbouw van bindweefsel
- verslechterd tandvlees / bloedend tandvlees , gingivitis (tandvlees ontstekingen) + verzwakt tandglazuur
- vermoeidheid tot extreme vermoeidheid
- kleine vlekkelijke bloedingen in de huid (Ecchymose)

Daarnaast kan er sprake zijn van:

- droog haar, droge huid, gespleten haarpunten
- ruwe, schilferige huid
- zeer snel blauwe plekken oplopen
- bloedneuzen
- gezwollen en pijnlijke gewrichten
- gewichtstoename dankzij een vertraagde stofwisseling
- hartklachten
- prikkelbaarheid

Hoewel we meer dan genoeg groente en fruit tot onze beschikking hebben, blijkt dat we dit in de praktijk veel te weinig consumeren. De meest mensen komen niet in de buurt van de bekende adviezen als twee stuks fruit en twee ons groente per dag, en persoonlijk beschouw ik dit zelfs als een echt minimum. Dus kijk vooral ook eerlijk naar je eigen inname van groente en fruit en meet eerlijk af of je hiermee je dagelijkse portie vitamines binnenkrijgt.

Groente en fruit is, naast dat we het veel te weinig eten, geglobaliseerd. Hierdoor wordt het zeer vaak geoogst als het nog onrijp is. Dit is handig voor transport naar andere landen en voor opslag, zodat het langer meegaat. Voor de hoeveelheid vitamines in deze voeding is dit natuurlijk niet zo'n goed idee.

Vitamine C wordt namelijk pas door een plant aangemaakt tijdens het rijpingsproces. De vitamine C wordt voornamelijk in de schil aangemaakt. Hier zet zich een beschermende werking tegen o.a. zonlicht in. Dus hoe langer de opslag en een transport duurt, hoe minder vitamine C er nog overblijft.

Niet alleen de teelt en het transport zijn schuldig aan de terugloop van beschikbaarheid aan vitamine C. Ook thuis maken wij ons zelf schuldig aan terugloop. Door ons voedsel te bereiden, verliezen we aardig wat vitamines. We schillen bijvoorbeeld veel weg, terwijl de meeste vitamine C zich juist onder de schil huist.

Ook kan vitamine C zeer slecht tegen verhitting. Als we eten tijdens de bereiding verhitten gaat een deel van de vitamines verloren. Soms is het niet anders, omdat veel groentesoorten gekookt moeten worden om eetbaar / verteerbaar te worden voor de mens, en ook kunnen veel verschillende soorten groenten juist veel beter worden opgenomen, als het (kort) is verhit. Lycopen in tomaten zijn

daar een goed voorbeeld van. Vitamine C is labiel voor zuurstof. Zodra we gaan schillen en snijden verliest het ook al aan vitamine C. Ook wordt vitamine C afgebroken door enzymen die zich in het voedingsmiddel bevinden.

Er zijn dus wel enkele belangrijke punten waar je op kan letten:

- eet ruim/ meer dan voldoende verse, intacte groente en fruit
- schil niets weg als dit niet nodig is, laat groente en fruit zo heel en intact mogelijk
- kies biologische groente en fruit, het liefst zo lokaal mogelijk
- stoom liever dan koken en hou de kook/ stoomtijden zo kort mogelijk
- kies hierna pas voor een natuurlijk supplement / aanvulling

3.2 NATUURLIJKE AANVULLING VITAMINE C

Er gaan steeds meer geluiden op om standaard vitamine C bij te slikken. Vooral wanneer de welbekende R in de maand zit. De periode september tot april, dus het grootste deel van het jaar. Maar je hoeft niet meteen naar de supplementen te grijpen als je dagelijkse inname van voldoende verse groente en fruit ontoereikend is.

Er zijn nog tal van natuurlijke Vitamine C bommetjes beschikbaar.

DE ECHT NATUURLIJKE VITAMINE C ALTERNATIEVEN

Wat mij betreft, zijn er VIER toppers uit de natuur die ons rijkelijk kunnen voorzien van vitamine C ter aanvulling. Dit zijn:

- [Biologisch Camu Camu poeder](#)
- [Biologisch Baobab poeder](#)

Of de volgende natuurlijke vitamine C supplementen:

- [Cressana Biologische Vitamine C uit Amla](#)
- [Vitals biologische Vitamine C](#)

CAMU CAMU BES

We beginnen met één van de rijkste vitamine C bronnen ter wereld, de Camu Camu. De oorspronkelijke benaming is MYRCIARA DUBIA. Aan de struiken groeien vrij zure, paars / geelachtige besjes. Deze besjes zijn rijk aan voedingsstoffen, waarvan de grote uitschieter dus de vitamine C is. Het bevat maar liefst 40 keer zoveel vitamine C als de sinaasappel. Mede door dit gegeven is de belangstelling de afgelopen 15 jaar erg toegenomen. De rijpe bessen worden geoogst en daarna gevriesdroogd. Het pulp wordt vermalen tot een poeder. In Zuid Amerika wordt dit poeder voornamelijk gebruikt als smaakmaker

vanwege de friszoet / zure smaak. Het poeder heeft tevens een leuke kleur waardoor je het ook leuk kan verwerken in voeding en tegelijkertijd kan profiteren van de rijke hoeveelheid vitamine C.

In de Westerse landen wordt Camu Camu beschouwd als superfood, en wordt ook als zodanig verkocht. Het wordt o.a. in Nederland verkocht in poedervorm en in capsules. Helaas wordt de Camu Camu door de grote belangstelling bedreigd, en dreigen ze in het wild te verdwijnen. Dankzij de hoge concentratie vitamine C smaakt Camu Camu zuur. Vind je dat niet lekker, dan kan je het ergens in verwerken, bijvoorbeeld in een smoothie of in de kwark / yoghurt.

Het grootste gedeelte van de vitamine C in Camu Camu blijft intact na het vriesdrogen en verpoederen. En het is echt heel wat: één theelepeltje Camu Camu poeder bevat NET ZOVEEL vitamine C als 20 sinaasappels! Daar kun je niet tegenaan eten. Naast de extreme hoeveelheid vitamine C bevat Camu Camu meer vitale voedingsstoffen.

Veel onderzoek is er niet wat betreft Camu Camu. Ik vond één onderzoek waaruit bleek dat de groep rokers die dagelijks Camu Camu sap kregen, aanzienlijk lagere ontstekingswaarden hadden dan de groep rokers die een vitamine C supplement slikten. Ook bleek dat Camu Camu veel sterker werkzaam is in antioxidanten. Dit komt vermoedelijk omdat Camu Camu méér vitale voedingsstoffen bevat dan een synthetisch vitamine C supplement. Camu Camu bevat o.a.:

- vitamine B1 en B2
- diverse belangrijke mineralen als ijzer, calcium, kalium en fosfor
- bétacaroteen
- diacine
- aminozuren
- ellaginezuur

Camu Camu komt meestal uit Peru. Een goed Camu Camu supplement moet alleen uit 100% camu-camu poeder bestaan, dus zonder enige andere vul- en hulpstoffen. Daarnaast moet het verder onbewerkt zijn gebleven, wat eigenlijk niet zo vaak voorkomt. Wil je de meest pure variant, dan kies je voor rauw poeder van de biologische camu camu bes. Dit is verpulverd tot poeder en ideaal om te verwerken in gerechten.

Heb je geen moeite met de smaak van Camu Camu of vind je de friszure smaak zelfs lekker? Dan is het bovendien de voordeligste keuze om een puur biologisch Camu Camu poeder te kiezen. Ook hier geldt, dat je erg goed moet kijken naar ingrediënten. Een biologisch poeder, die bestaat uit 100% Camu Camu en niet is verhit is een goede keuze. Zo'n goed poeder is de [biologische Camu Camu poeder van Puur & Fit](#).

BAOBAB



Baobab bevat een indrukwekkende hoeveelheid vitamine C en wordt daarom vrij veel gebruikt als aanvulling in smoothies en shakes. Het valt onder de superfoods, net als Camu Camu. Baobab bevat circa zes tot zeven keer meer vitamine C dan de sinaasappel. Baobab is zeer geschikt voor mensen die wel goed en gezond eten, maar qua vitamine C wel iets extra's kunnen gebruiken. Per 100 gram bevat de gemiddelde baobab-poeder zo'n 300 mg vitamine C. Waar het echt in uitblinkt, is kalium. Mocht je daarvan iets tekortkomen, is baobab een

perfecte aanvulling. Let ook hier goed op toevoegingen. Wil je 100% biologische baobab bestellen? [KLIK HIER](#)

CRESSANA VITAMINE C SUPPLEMENT OP BASIS VAN AMLA

Herinner je je nog dat Cressana een Vitamine C supplement op basis van Camu Camu had? Dat is in het afgelopen kwartaal vervangen. Dit is nu een natuurlijk biologisch supplement op basis van Amla. Naast Camu Camu is Amla ook een besje dat van nature zeer rijk is aan Vitamine C. Cressana biologische Amla levert bij een dagdosering van 2 capsules maar liefst 172% van de referentie-inname Vitamine C. Dit supplement bevat enkel plantaardige werkzame stoffen Amla extract en, zoals we van Cressana gewend zijn, gevriesdroogde waterkers.

Het supplement is zonder verhitting geproduceerd en biologisch gecertificeerd. Wil je deze bestellen, klik [hier](#).

VITALS BIOLOGISCHE VITAMINE C

Soms kom ik buiten mijn favoriete merken nog wel eens iets tegen waar ik blij verrast van kan raken. Zoals de biologische Vitamine C van Vitals.

De biologische Vitamine C van Vitals wordt gemaakt uit de acerola kers, ook zo'n Vitamine C krachtpatser uit de natuur. De acerola-kers staat, net als camu camu en amla bekend om zijn hoge hoeveelheid aan vitamine C.

Naast dit acerola poeder bevatten de capsules van Vitals een biologisch rijstconcentraat (ORYZA SATIVA) en hydroxypropylmethyl-cellulose in de vorm van de capsules. Dit is een plantaardige capsule en dus geschikt voor veganisten. De capsules bevatten 250 mg vitamine C, wat goed is voor 313% van de referentie inname. Je bestelt ze [hier](#).

4 SCHONE LUCHT EN LUCHTKWALITEIT

Ventileren is belangrijk, in elk seizoen. Dus ook in de herfst. Het zorgt niet alleen voor voldoende frisse lucht-aanvoer, het helpt ook om ons immuunsysteem optimaal te houden. Zorg daarom iedere dag voor voldoende ventilatie, zet een raam of deur een poosje open. Gelukkig hebben steeds meer woningen klimaatbeheersing, maar mocht dit bij jou (nog) niet het geval zijn, dan kun je denken aan een luchtreiniger / bevochtiger. Daar ga ik nu meer over vertellen.

Zeker als je in een oudere woning woont, is het aan te raden om eens naar de luchtkwaliteit in huis te kijken. Alhoewel er dankzij corona meer aandacht is voor het binnenklimaat van ruimtes, is er nog veel onduidelijkheid. Met het gevolg dat de meeste consumenten niet goed weten hoe je het binnenklimaat gezond houdt en welke invloed een gezond binnenklimaat op je gezondheid heeft.

Helaas is het zo nu en dan openzetten van een raam of deur niet voldoende. Natuurlijk is frisse buitenlucht binnenlaten een must, maar dat is iets anders dan af en toe een deur openzetten. Ook speelt de luchtverontreiniging een grote rol. Als je de pech hebt om bijvoorbeeld vlakbij een vliegveld, fabriek of ander bedrijfsterrain waar veel wordt geproduceerd, te wonen [loop je veel meer risico op gezondheidsklachten](#). Soms zelfs behoorlijk ernstige. Ook als je vrij dicht bij een drukke (snel)weg woont, of aan een drukke straat, is het fijnstof-gehalte ook veel hoger. Ook zijn centra van drukke steden hoger in fijnstof-concentraties. Kortom, er zijn allerlei factoren die een rol spelen bij de luchtkwaliteit in jouw huis of kantoor / werkplek.

Laten we eerst beginnen met het grote wáárom het zo ontzettend belangrijk is om verse frisse lucht in te ademen. Wat veel mensen niet weten, is dat die verontreinigde lucht **overall** is. Woon je midden in het bos of in bosrijk gebied, dan bof je echt, dan heb je de meeste kans om gezonde lucht in te ademen. Ook is de luchtkwaliteit op sommige plaatsen in de wereld veel beter en schoner dan in druk bewoonde gebieden. Denk aan de zuivere lucht in de bergen, of de frisse boslucht dankzij de bomen. Mensen met long- en luchtwegproblemen kunnen in deze gebieden soms helemaal bijkomen en nergens meer last van hebben.

Wist jij dat we gemiddeld zo'n 89% van onze tijd binnen doorbrengen in Nederland? Zeker tijdens de corona-piek zaten we noodgedwongen binnen. Een zeer lage luchtkwaliteit in de binnen-omgeving waar jij je vaak bevindt kan zeker gevolgen hebben op je algehele gezondheid, maar ook op je energie en concentratie. En al voelt het alsof frisse lucht die via opengezette deuren en ramen schoon is, door de verontreiniging in de buitenlucht is dat niet geheel zo. Afhankelijk van waar jij je bevindt kan de concentratie fijnstof hoog oplopen. Alleen ventileren is dan ook niet genoeg. In 2021 scheef mijn collega Daan een zeer verhelderend artikel over schone lucht en waarom dit erg belangrijk is. [KLIK HIER](#) om dit artikel te lezen.

LUCHTREINIGERS EN FIJNSTOFMETING

Als je HET ARTIKEL VAN DAAN hebt gelezen vraag jij je vast af waar je nu moet beginnen. Want HOE meet jij nu het fijnstof in jouw huis? En zijn al die luchtreinigers nu echt zo effectief?

Bert Blocken, hoogleraar bouwfysica aan de TU in Eindhoven vindt van wel. Hij doet gericht onderzoek naar luchtreinigers. Wel plaatst hij een belangrijke kanttekening: "je hebt erg goede luchtreinigers, maar ook minder goede en ronduit belabberde". Hij betreurt het dan ook dat er nog altijd geen officieel keurmerk bestaat voor luchtreinigers. De markt lijkt daardoor volgens hem op het Wilde Westen en sommige luchtreinigers zijn zelfs slecht voor je. In sommige filtertechnologieën komen restproducten vrij (zoals ozon) die schadelijk kunnen zijn. Een slecht apparaat kan deze niet of niet optimaal genoeg vangen waardoor deze zelfs schadelijker kunnen zijn. Blocken waarschuwt dan ook om erg goed op te letten bij de aankoop van luchtreinigers. Mijd opvallend goedkopere varianten waar het onduidelijk is waar het vandaan komt en kies betrouwbare merken.

- *Effectiviteit:* Volgens Blocken heb je een goede luchtreiniger als deze tenminste 85% van de schadelijke stofjes uit de lucht die door de filters gaat, haalt. Het gaat dan om o.a. fijnstof, formaldehyde, pollen, bacteriën en virussen. Veel fabrikanten van luchtreinigers vermelden uit eigen beweging een bepaalde hoeveelheid uit de lucht te kunnen halen, bijvoorbeeld 99%. Blocken zegt dat dit met een korrel zout gelezen moet worden omdat fabrikanten graag flink naar boven afronden.
- *Vereist onderhoud:* Er zit ook nog een andere kant aan luchtreinigers. En dat is het onderhoud. Afhankelijk van hoe goed je een reiniger onderhoudt, behoudt deze zijn werking. Immers, hoe viezer de filters worden, hoe slechter de reiniging.
- *Gebruikte technologie:* Ook zijn er verschillende filtertechnologieën, zoals plasmafilters, hepafilters, en koolstoffilters. Allen werken net weer even anders, niet één is superieur. Volgens Blocken werkt een combinatie he beste. Maar ook hier geldt dat het om een goed onderhoud vraagt.

Als je graag wilt weten hoe het nu zit met het fijnstof-gehalte in jouw huis, dan zijn daar verschillende manieren voor. Er zijn vrij veel meet-apparaten op de markt waarmee je dit zelf kunt meten, maar je kunt het ook door een professional laten uitvoeren. Wil je het graag zelf in de gaten houden, dan zijn er verschillende sensoren verkrijgbaar waarmee je bepaalde stoffen in huis kunt meten, zoals bijvoorbeeld TVOC, stikstofdioxide en delen van fijnstof. Veel sensoren kunnen echter de fijnere deeltjes niet meten, er zijn wel apparaten verkrijgbaar die dit wel kunnen, maar zijn een stuk duurder.

WAAR je de metingen uitvoert is van groot belang. Zo kan een meting bij een raam genomen heel anders uitpakken dan een meting bij een dichte muur. Ook kan de concentratie van verontreinigde stoffen afhankelijk zijn van de plek waar

je de meetapparatuur plaatst, de afstand van de bron, het tijdstip van de dag en de hoeveelheid uitstoot van de bron. Critici zeggen dan ook dat zelf meten nooit nauwkeurig is, omdat het veel kennis vereist om adequaat te meten, bovendien kan de meeste apparatuur dit niet goed aan. Bij fijnstof moet worden bedacht, dat de kleinere deeltjes met diameters onder 0,5 miljoenste meter (micrometer) niet worden geregistreerd. Het rijksinstituut heeft op haar website een duidelijk artikel, [KLIK HIER.](#)

BONECO LUCHTWASSER

Als je hebt besloten om voor een luchtreiniger te gaan, dan kan er vrij veel op je af komen. Het is erg belangrijk dat je jezelf goed inleest op een merk. Een luchtreiniger van een zeer slechte kwaliteit kan juist alleen nog maar schadelijker uitpakken.

Voordat ik klimaatbeheersing in huis kreeg, gebruikte ik de [BONECO LUCHTWASSER W200](#) intensief. Ik gebruik hem nu nog steeds regelmatig in mijn werkkamer, waar ik erg vaak ben. Ik gebruik het voornamelijk als bevochtiger. Ik vind het by-far één van de allerbeste luchtreinigers op de markt. Het Zwitserse Boneco bestaat inmiddels al zestig jaar en heeft een wereldwijde bekendheid. In 2019 namen zij het Amerikaanse bedrijf ENVION over om op de Amerikaanse markt meer te kunnen groeien. In 2015 werd het merk BONECO ZWITSERLAND opgericht en sindsdien gaan de apparaten wereldwijd als zoete broodjes over de toonbank. De toestellen hebben een hoogwaardige kwaliteit in prestatie en bruikbaarheid. Ze zijn niet alleen efficiënt en werkzaam, maar ook zeer fraai om te zien.



[De W200 variant](#) is mijn favoriet. Deze reinigt de lucht van grotere deeltjes, denk aan huisstof en pollen. Het filter is een draaiende verdampingsmat die zorgt voor een zacht-water-verdamping. Tijdens dit proces worden er meteen zwevende deeltjes uit de lucht gewassen en kan de luchtreiniger tot 500 gram water verdampen. Ter vergelijking: andere luchtwassers halen 250 gram.

De Boneco is een luchtreiniger en bevochtiger in één. Het is geschikt voor ruimtes met een maximaal oppervlakte van 60 M2. / tot 150 M3. Het apparaat wordt gekenmerkt door een groot gebruiksgemak en gemakkelijk onderhoud. Hij

heeft nog een zeer groot pluspunt, en dat is zijn stilte. De meeste luchtreinigers hoor je op de achtergrond "brommen en / of zoemen" Met een stand van <25 dB (A) mag hij zelfs fluisterstil worden genoemd. Ideaal dus voor in de slaapkamer of werkkamer. Het is een fraai apparaat om te zien en neemt niet erg veel ruimte in beslag. Voor zeer kleine woningen dus ook best ideaal. Hij is er in de kleuren zwart en wit, altijd passende kleuren voor ieder interieur.

Het apparaat bevat twee prestatieniveaus wat kan worden geselecteerd met een handig te bedienen draaischakelaar. In de laagste stand verdampt de W200 ongeveer vier liter per 24 uur. In de hoogste stand verdampt hij ongeveer acht liter per 24 uur. Qua reiniging kunnen de verdampingselementen gewoon in de vaatwasser worden gereinigd, wat het super-onderhoudsvriendelijk maakt. Het is ook mogelijk om een pure etherische olie toe te voegen als je een fijne aangename geur in huis wenst. De watertank kan 4,5 liter aan. Als de tank leeg is zal er een LED-lamp gaan branden en schakelt de luchtwasser zichzelf automatisch uit. Voor de liefhebber nog wat specificaties:

- Voltage 220 Volt, vermogen 13-23 Watt
- Gewicht: 5 kg
- Afmetingen L x B x H = 28 x 26 x 41,2 cm

De watertank is direct te vullen met water, Voor het eerste gebruik plaats je een zogenoemde meegeleverde ionic silver stick. Deze kun je daarna los bestellen als het vervangen dient te worden. Dit stickje heeft een belangrijke functie in de luchtreiniger. Het staafje bestaat uit o.a zoals de naam zegt, zilver. Dit geeft ionen af waardoor bacteriën, algen en virussen op natuurlijke wijze onschadelijk worden gemaakt in stilstaand water. De stick wordt meteen actief zodra het in contact komt met water. De zilver-ionen lossen op totdat de benodigde concentratie in het water is bereikt. Afhankelijk van het gebruik gaat zo'n staafje een jaar mee, dan is het tijd om te vervangen.

5 WEERSVERANDERING EN DE INVLOED OP ONZE HUID

Als je huid gevoelig is voor de seizoenswisseling, kan het:

- Droog tot gortdroog aanvoelen
- Barsten (denk aan de tere delen van je huid zoals je lippen)
- Kloven rondom bijvoorbeeld je nagels en nagelriemen
- Schilferen
- Trekkerig aanvoelen
- Rood of geïrriteerd raken

Gelukkig kun je zelf erg veel doen om zoveel mogelijk herfst-huidkwalen te voorkomen. Te beginnen met de interne klimaatbeheersing, dus het klimaat in je woning, kantoor of andere plekken waar jij je veel bevindt. Steeds meer huizen worden geïsoleerd. Natuurlijk is dat een positieve ontwikkeling maar er kleven ook nadelen aan. Zeker wanneer je niet voldoende stil staat bij ventileren.

5.1 SCHRALE, DROGE OF RUWE HUID

Okay, als je de klimaatbeheersing onder controle hebt, ben je een stuk verder, maar nog niet bij het eindpunt. Want we moeten immers ook naar buiten, waar het in het najaar kouder en guurder is. Koude straffe wind kan je huid behoorlijk uitdrogen, tot schraalheid aan toe.

Om te weten hoe je je huid het best kan verzorgen eerst iets meer over de huid. Onze huid het grootste orgaan van ons lichaam. Je huid bestaat uit drie lagen:

- Opperhuid
- Lederhuid
- Onderhuids bindweefsel

De belangrijkste functies van onze huid zijn:

- Bescherming bieden tegen allerlei invloeden van buitenaf, denk daarbij aan UV straling, maar ook aan ziekteverwekkers
- Onze tastzin. In de lederhuid liggen verschillende zenuwen waardoor wij druk, pijn, jeuk, warmte en kou kunnen waarnemen
- Temperatuur regulatie. Er zitten veel zweet klieren en bloedvaten in onze huid die een zeer belangrijke rol spelen in het afkoelen van het lichaam.
- Onze stofwisseling. Zo zorgt de UV-straling op de huid voor een chemische reactie waardoor we vitamine D aanmaken. Ook wordt vet opgeslagen in het onderhuids bindweefsel om dit later om te kunnen zetten in energie.

In herfst- en winterweer hebben we lage buitentemperaturen en veel venijnige wind. Omstandigheden die niet direct een positieve werking op je huid hebben. Als we binnen zitten, staat de verwarming behaaglijk hoog, wat ook niet echt goed is voor je huid, omdat deze makkelijker uitdroogt.

In de herfst en winterperioden gebruiken we het liefst vette crème, maar dit hoeft niet altijd te betekenen dat dit ook beter helpt. Waar vooral naar gekeken moet worden, is ons huidtype en hoe onze huid reageert op bijvoorbeeld kou en temperatuurswisselingen (van binnen naar buiten, en andersom). Soms helpt een wat vette crème, maar soms kan het ook juist een averechts effect geven. Het is belangrijk, dat je kijkt naar de werkzame stoffen in crème. En of jouw huid daar specifiek ook behoefte aan heeft.

Je huid is in de regel het beste af met een vocht-inbrengende crème, daar zou je dus op kunnen letten. Smeer je huid liefst na een bad of douche goed in met een vocht-inbrengende crème, dan neemt de huid het meeste vocht op.

Als je huid meer nodig heeft dan alleen maar een vocht inbrengende crème, dan zou je kunnen kijken naar een wat vette crème of een olie. Deze geven een wat intenser voeding, en neemt alles op als je huid daar behoefte aan heeft. Er zijn erg veel verschillende soorten oliën. Welke is nu geschikt voor jouw huid?

5.2 HUID OLIE

Verzorgende olie is heilzaam voor onze huid, haren en nagels. Ze zijn er in veel verschillende varianten en iedere olie heeft zo zijn eigen specifieke eigenschappen. Er zijn veel oliën die doelgericht werken, bijvoorbeeld om meer vocht in te brengen, of om de huid te voeden, te verzachten, te herstellen, te kalmeren. Olie kan ook effectief zijn tegen huidbeschadigingen en bij huidaandoeningen. Omdat er zoveel oliën zijn, kunnen we vaak door het bos de bomen niet meer zien. Welke is nu goed voor wat? Waar moeten we op letten? Hoe werkt olie op de huid? Ik licht ze in dit hoofdstuk aan je toe.

WAT IS VERZORGENDE OLIE PRECIES? EN WELKE SOORTEN ZIJN ER?

Verzorgende oliën zijn feitelijk hetzelfde als basis oliën: deze producten bestaan uit 1 ingrediënt met een zeer goede functie voor de huid.

Het loont echt de moeite om wat tijd en energie te steken in een weloverwogen aanschaf, niet alleen voor je huid, maar ook voor mens, dier en milieu. Goede biologische merken werken milieuvriendelijk en puur en natuurlijk, dit is wat betreft oliën enorm belangrijk. Hoe aantrekkelijk een goedkoop flesje Argan olie ook is, onthoud goed dat vrijwel alle oliën met een vage afkomst en stuntprijs geen zuivere oliën zijn.

Goed, er zijn nogal wat verschillende soorten. Om je een beetje wegwijs te maken, licht ik de meest gebruikte oliën toe. Ik plaats bij iedere olie een directe link, waar je een echt 100% pure en betrouwbare variant van de besproken olie kunt bestellen. Al deze oliën bezitten de nodige keurmerken en certificeringen.

JOJOBA OLIE

Ik begin met de meest gebruikte basisolie: Jojoba olie. Deze olie wordt gewonnen uit de zaden van de jojoba struik (in INCI taal SIMMONDSIA) Wist je dat jojoba olie eigenlijk helemaal geen olie is, maar een vloeibare was? De olie heeft dan ook een andere samenstelling dan andere oliën. De zaden bestaan ongeveer uit zo'n 50% olie, gebeurt het persen op een juiste manier (koude persing) dan blijven alle waardevolle eigenschappen behouden. Dit moet echt gebeuren via een zeer zorgvuldige persing via speciale persmolens.

De reden waarom jojoba olie zo populair is, is vanwege de veelzijdigheid. Voor onze huid is het een echte alleskunner, het is goed voor het gehele lichaam, dus ook haren en nagels. Jojoba olie is rijk aan belangrijke vetzuren, is een krachtig antioxidant en bevat veel van de huid-vitamine E. Jojoba olie werkt goed bij een gortdroge huid, omdat het de vochtbalans van de huidcellen reguleert. Maar ook voor een vette huid kan jojoba olie weldadig zijn, omdat het ook het vermogen heeft om talgproductie te vertragen. Omdat jojoba olie eigenlijk geen olie is, maar meer een vloeibare was, voelt het niet vettig aan en kun je het over het gehele lichaam aanbrengen zonder dat het een vettige laag achterlaat. Nog een voordeeltje: jojoba olie is langer houdbaar dan welke andere olie ook. Dit komt door het erg lage tryglyceride gehalte in jojoba olie. Jojoba olie wordt industrieel vanwege deze langere houdbaarheid veel gemengd met andere olie om deze langer te conserveren. Je kunt deze olie bestellen, [VIA DEZE LINK](#)

Waar kun je Jojoba olie goed voor gebruiken:

- Voor het verzorgen van haren, baardharen en wenkbrauwen, heeft een zeer hydraterende werking bij droog, dof en poreus haar
- voor nagels en nagelriemen, een druppel jojoba olie op iedere nagel even goed uitsmeren en je nagels zien er weer zacht en soepel uit
- voor gezichtsverzorging, in het bijzonder voor een droge huid
- voor de lippen, als deze schraal zijn
- als make up remover, gebruik niet teveel, enkele druppels op een wattenschijfje is ruim voldoende
- voor de rijpere huid, voor het gehele lichaam, ook als massage olie
- voor droge voeten, scheenbenen en handen (zeker nu door het vele handen wassen!)

CALENDULA OLIE

Ik ben zelf een zeer groot fan van calendula, ook wel goudbloem. Calendula olie heeft een zeer brede toepassing, maar voornamelijk geprezen om de helende en herstellende werking op de huid. Het is een zeer geschikte olie om te gebruiken bij een verbrande huid (ook door de zon) maar ook bij huیداandoeningen kan calendula olie enorm verzachtend en herstellend te werk gaan. Het verzacht ontstekingen, controleert bloedingen, en herstelt een beschadigde huid. Het ondersteunt de huid bij het herstellende vermogen, en het zorgt voor een vrij directe verlichting en verzachting van pijn en jeuk. Het verbetert de doorbloeding en celstofwisseling. Calendula olie wordt veel toegepast in anticellulitis producten, vanwege de samentrekkende werking. Een zeer bijzondere en krachtige olie dus, om standaard in huis te hebben. Je kunt deze olie bestellen, [VIA DEZE LINK](#)

Waar is Calendula Olie goed voor te gebruiken?

- Bij een geïrriteerde huid
- Bij een zeer overgevoelige, kwetsbare huid
- bij kleine huid ontstekingen , bijvoorbeeld ontstoken nagelriemen
- bij een gortdroge, gesprongen / gebarsten huid
- als massage olie
- als after Sun olie
- als lichaamsolie, in het bijzonder voor de kwetsbare overgevoelige huid
- als vocht inbrenger

CASTOR OLIE

Castorolie wordt ook wel wonderolie genoemd en alhoewel ik niet in wonderen geloof, kan ik mij deze benaming goed voorstellen want deze olie is werkelijk bijzonder te noemen. De olie wordt gewonnen uit de castorboom (wonderboom) die overal in de tropen is te vinden. Jamaica wordt gezien als de plek waar de castorbomen het beste groeien. De olie wordt gewonnen uit de Castor bonen die aan deze bomen groeien. De beste kwaliteit is de koudgeperste olie.

Castor olie staat voornamelijk bekend vanwege de bijzondere werking op ons haar / lichaamsbehaaring als wenkbrauwen, baard enzovoort. Maar ook voor de huid is het een alleskunner. Castorolie is rijk aan ricinolzuur, dit is een omega 9 vetzuur. Het bestaat voor zo'n 90% uit deze ricinolzuur, daarnaast bevat de olie omega 6 vetzuren en de huid-booster vitamine E. Al deze stoffen zijn in staat om diep door te dringen in de huid en in onze haren, wat het een intensieve voeding geeft. Ook worden onzuiverheden tegengegaan, wat zeker interessant is voor mensen met een probleem-huid (acné, puisten, vette huid). Castor olie is niet erg vloeibaar. Het voelt dik en vol aan, waardoor je nogal eens kunt denken dat de olie enorm vettig is, maar dat is niet zo, sterker nog, het smeert op de huid

erg snel uit en trekt direct in. Het plakt niet, laat geen vette laag achter op de huid en ook niet in het haar. Castorolie verstopt de poriën niet, sterker, het is in staat talg op te lossen.

Castorolie wordt meest gebruikt voor haren en andere haargroei op ons lichaam te verzorgen, denk aan de wenkbrauwen, en baarden en snorren bij de heren. Voor de haren kun je het beste voor de koudgeperste castorolie kiezen. Maar ook dit kan wel eens verschillen. In Jamaica, waar veel mensen dikker (kroes) haar heeft, wordt juist de (Jamaicaanse) zwarte castorolie (JBCO) gebruikt om het haar onder controle te houden en goed te verzorgen.

Castorolie wordt dus zoals eerder geschreven voornamelijk gebruikt voor ons haar. Het zorgt voor goede hydratatie, glans, het versterkt het haar, verzorgt en herstelt de hoofdhuid, voorkomt schilfers, en zorgt voor meer volume. Je koopt de best geprijsde biologische castor olie via [deze link](#).

Waar is Castorolie goed voor?

- Voor het haar
- voor wenkbrauwen, iedere morgen een beetje Castor olie in de wenkbrauwen incasseren zorgt voor een optimale conditie
- voor mooiere vollere wimpers
- voor onderhoud + verzorging van baarden en snorren
- voor de droge, gevoelige, rijpere, kwetsbare huid
- als gezicht-reiniger
- als voet-olie voor droge en ruwe voeten

AVOCADO OLIE

Avocado olie wordt geperst uit de pit van een avocado die uit zo'n 25% olie bestaat. Anders dan bijvoorbeeld kokosolie is avocado olie veel vloeibaarder. De substantie is een beetje te vergelijken met olijfolie en de geur is ook een stuk milder. Je kunt het wel op dezelfde manieren gebruiken als kokosolie.

Voor de olie worden de vruchten eerst in stukken gesneden. Daarna worden deze gedroogd en geperst. De olie is rijk aan vitamine A, D en E en carotenoïden. De verhouding van de vetzuren zijn als volgt: 70% enkelvoudig onverzadigd, 10% meervoudig onverzadigd, en 20% verzadigde vetzuren. Bovendien bevat avocado olie zowel omega 3 als omega 6 vetzuren en net als olijfolie ook omega 9 vetzuren. Avocado olie is bijzonder rijk aan oliezuur. Dit betreft een zeer gezond enkelvoudig onverzadigd omega-9 vetzuur. Dit oliezuur is bijvoorbeeld ook het belangrijkste component in olijfolie, wat de grootste gezondheidsclaims geeft aan de olie.

Avocado olie is een goede bron van het antioxidant luteïne. Luteïne behoort tot de bioactieve stoffen en hoort bij de carotenoïden. Het komt voor in groene

groente, zoals spinazie, boerenkool, en spruiten. Het werkt als UV filter in het oog en mogelijk beschermt luteïne ook tegen de oogziekte macula degeneratie. Er is geen aanwijzing bekend dat luteïne voor ongewenste effecten zou zorgen. Dit is echter niet systematisch onderzocht. Avocado olie heeft dus een vrij gunstig effect op de gezondheid van ons zicht/ogen. Zoals bekend, hebben bepaalde nutriënten vetten nodig om door ons lichaam te kunnen worden opgenomen. Een voorbeeld zijn de carotenoïde antioxidanten. Dit zijn pigmenten die we veel tegenkomen in plantaardige producten. Vrijwel alle groenten en vruchten bevatten weinig tot geen vetten., Avocado olie kan helpen de absorptie te verbeteren in ons lichaam. Als we bijvoorbeeld een beetje avocado olie besprenkelen over een mix van wortel, sla en spinazie, verhoogt dit de opname aan carotenoïde. De verhoogde opname is aanzienlijk: een kleine studie gaf aan dat de verhoging gemiddeld 4,3 tot 17,4 voudig is in vergelijking met de salade zonder avocado olie. In avocado olie zit erg veel vitamine A. Het is tevens rijk aan linolzuur (18%) , palmitinezuur (20%) en stearinezuur (4%) Je kunt deze olie bestellen, VIA DEZE LINK, en voor gebruik in voeding klik je op [deze link](#).

Waar is deze olie goed voor te gebruiken?

- Bij een droge, vochtarme huid
- voor een zachte en soepele huid
- voor de kwetsbare huid

SINT JANSKRUID OLIE

Ook wel bekend als "sint Johns Wort oil". Deze olie wordt toegepast in de fytotherapie. Sint Janskruid komt in Nederland erg veel voor op zanderige plaatsen. De plant bloeit in de zomermaanden rondom de naam-dag van Sint Jan op 24 Juni. Daar dankt deze plant zijn naam aan. Sint Janskruid werkt weldadig op onze spieren en wordt daarom veel gebruikt als massage olie. De olie werkt verwarmend bij koude spieren, koude handen en voeten. En kan het worden toegepast bij wondjes, zweertjes, zonverbranding en lichte brand- en schaafwondjes, insectenbeten. De olie is niet vettig en wordt direct in de huid opgenomen.

Je kunt deze olie bestellen, [VIA DEZE LINK](#)

Waar is deze olie goed voor te gebruiken?

- Als verwarmende, herstellende massageolie
- bij wondjes, huidbeschadigingen
- bij roodheid en irritaties
- bij insecten en kwallen beten
- bij zon verbranding
- als serum
- bij stijve, stramme, pijnlijke spieren en gewrichten

ARGAN OLIE

Argan olie is afgelopen jaren sterk in opkomst in Nederland, maar in landen als Marokko wordt deze olie al eeuwenlang gebruikt. Goede argan olie wordt koud geperst uit de noten van de arganboom. Deze bomen zijn zeldzaam, en groeien alleen in het Zuiden van Marokko. Dit maakt ECHTE arganolie dan ook zo vreselijk kostbaar. Ook het extraheren van de olie uit de noten is een zeer tijdrovende en intensieve klus. Argan olie wordt zowel handmatig gemaakt als machinaal, deze laatste kunnen wij het meest kopen. Als deze machinale productie puur gebeurt, heeft deze Argan olie dezelfde kwaliteit als handgemaakte Argan olie. Het is erg belangrijk om te letten op keurmerken als je echte Argan olie wil kopen. Argan olie zonder keurmerk kan sterk verdund zijn en/of gemengd met andere goedkopere oliën om de olie toch volume te geven. Sterk verdunde en gemengde oliën zijn minder krachtig in hun werking. Let daarom goed op als je Argan olie koopt.

Argan olie kun je qua werking een beetje vergelijken met joboba olie. Het is een ware alleskunner voor huid en haar. Argan olie blinkt uit in vitamines zoals vitamine E, wat zorgt voor uitmuntende hydratatie, voeding en verzorging. Het trekt razendsnel in en is niet vet. Je kunt deze olie bestellen, [VIA DEZE LINK.](#)

Waar is argan olie goed voor te gebruiken?

- Voor haar, baard, wenkbrauwen en wimpers
- voor het gehele lichaam
- als massage olie
- als serum voor het gezicht
- als dag en nacht "creme"
- als basis onder make up
- als naverzorging na een zonnebad, of na een koude wandeling
- voor de gortdroge huid extra te verzachten
- voor pijnlijke en droge nagelriemen

TEUNISBLOEMOLIE

Dit is een bijzondere olie, met veel heilzame eigenschappen voor onze huid en haren. De plant bloeit in Midden-Amerika en wordt daar al eeuwenlang gebruikt door de indianen. De olie wordt gewonnen uit de zaden van de teunisbloem. De olie wordt koud geperst via speciale persmolens om alle voedingswaarden zo goed mogelijk te behouden. Wat deze olie zo uniek maakt, komt door de bestanddelen, die niet alleen op onze huid en haren een bijzondere werking geeft, maar ook inwendig. Er zijn daarom veel teunisbloem-supplementen op de markt. Een belangrijk bestanddeel is het GAMMA LINOLEENZUUR (GLA). Teunisbloemolie is, met zo'n 9%, één van de rijkste bronnen ter wereld van dit essentiële zuur.

Teunisbloemolie is voor veel doeleinden geschikt. Zo stimuleert het de talgproductie en verhoogt het de elasticiteit van de huid. De olie werkt hydraterend en is geschikt voor haar en nagelverzorging. Teunisbloemolie heeft een opwekkende mild zoete geur, wil je toch graag een fijne geur toevoegen, dan kun je enkele druppels essentiële olie gebruiken. Echt pure teunisbloemolie heeft een heldere, goudgele kleur. Je kunt deze olie bestellen, [VIA DEZE LINK.](#)

Waar is deze olie goed voor te gebruiken?

- Bij een gevoelige, snel rood wordende huid
- om de nagels te versterken en te verzorgen
- bij huidveroudering
- bij een zeer droge, schilferige huid
- bij een ruwe en schrale huid
- bij een onrustige huid
- als gezichtsreiniger
- ter verzachting en verzorging bij zon-verbranding en insecten beten

AMANDELOLIE

Amandelolie is een zeer populaire olie, het staat bekend om de verzachtende werking en de fijne zoete geur. Zoals de naam het zegt, wordt de olie geperst uit de amandelnoten van de amandelboom. Er bestaat een "gewone" amandelolie en een zoete amandelolie. Het verschil zit hem in de noten, zoete amandelolie wordt gewonnen uit amandelnoten van de PRUNUS DULCIS. Deze noten zijn zachter, teer en zoeter. De amandelnoten worden zorgvuldig gereinigd, koud-gemalen en vervolgens geperst. Als deze koude persing goed gebeurt, komt de temperatuur nooit hoger dan 35°C. Vooral bij amandelolie is dit belangrijk, omdat deze erg gevoelig is voor hitte. Het is mede daarom dat amandelolie tot één van de duurste oliën behoort. De olie bevat royale hoeveelheden enkelvoudige onverzadigde vetzuren, kalium, vitamine E, zink, en eiwitten. Het is een droge olie, wat zoveel betekent dat het direct in de huid trekt en geen vette laag achterlaat. Je kunt deze olie bestellen, [VIA DEZE LINK.](#)

Waar is deze olie goed voor te gebruiken?

- Als huidolie ter verzorging en verzachting
- bij huid veroudering
- als gezichtsreiniger
- als verzorgende olie voor de nagels en nagelriemen
- bij kloofjes / gesprongen / gebarsten lippen
- ter verzorging voor het haar
- voor verzorging van een geïrriteerde hoofdhuid

MARULA OLIE

Deze olie is, net als Castor olie, bijzonder geschikt voor de verzorging van ons haar. Marula olie wordt gewonnen uit de marula boom. Deze bomen groeien in het Zuiden en Midden van Afrika en op Madagascar. De officiële naam van deze boom is de Sclerocarya birrea. In de zomermaanden verschijnen de marula vruchten aan de boom, deze vruchten zijn snoepjes voor de olifanten. In januari tot maart, de heetste periode in Afrika, zijn de marula vruchten rijp en sappig. De vruchten zijn geel, en eivormig. Ze behoren tot de familie van de mango, de cashewnoten, de sumak, en de pistache. Marula vruchten smaken citrusachtig, mild zoet en hebben een romige textuur.

Marula olie wordt in Afrika ook wel eens wonder olie genoemd en dat is niet voor niets. Want deze olie lijkt een echte alleskunner op het gebied van menselijk haar en onze huid.

Zodra de vruchten uit de boom vallen, trekken Afrikaanse vrouwen erop uit om deze te rapen. De vruchten worden dus nooit uit de bomen geplukt. Er zijn werkplaatsen die compleet worden gerund door vrouwen-coöperaties die onder een FAIR TRADE onderneming werken. De vrouwen kunnen op deze manier voor een eigen inkomen zorgen en krijgen een eerlijke prijs betaald.

De schil en het vruchtvlees wordt verwijderd, waardoor er een noot overblijft. In deze noten bevinden zich zachte kernen, die een beetje te vergelijken zijn met pecan noten. De kernen worden uit de noten geschraapt, waarna de olie eruit wordt geperst. Door een koude persing blijven alle gezonde eigenschappen van de olie zoveel mogelijk behouden. Het is zeer rijk aan omega vetzuren, waarbij de omega 9 er flink bovenuit schiet. Hierdoor is de olie in staat om in de diepere lagen van de huid te trekken en wordt het zeer snel opgenomen in de huid. Het omega 9 aandeel in marula olie ligt ongeveer op 80%. Daarnaast bevat het nog hoge aantallen andere belangrijke omega vetzuren als omega 6 (zo'n 9%) en is rijk aan vitamine E (13 mg per 100 gram).

Marula olie heeft dankzij de hoge omega 9 antibacteriële en ontstekingsremmende eigenschappen. Het zeer hoge gehalte aan palmitinezuur zorgt voor een beschermende laag op de huid. Ook het haar wordt ontzettend blij van een paar druppels marula olie. Het zorgt voor een directe hydratatie en glans. Het ondersteunt en stimuleert het herstellend vermogen van het haar bij beschadigingen. Ook werkt het verzorgend en zacht. Iedere dag één of twee druppels in de haarpunten geeft je haar een fijne boost. Je kunt deze olie bestellen, [VIA DEZE LINK](#).

Waar is Marula Olie goed voor te gebruiken?

- voor een kwetsbare, gevoelige huid
- voor een probleem huid als acné, psoriasis, en eczeem

- voor een extreem droge huid
- voor een beschadigde huid
- voor beschadigd, droog haar

5.3 DIY: ZELF OLIE BLENDS MAKEN

Zoals je hebt kunnen lezen, zijn er ontzettend veel mooie oliën, met ieder een specifieke werking. Veel olie kan elkaar versterken, wanneer je de juiste blend maakt. Ik ben zelf daar een groot fan van, ik blend erg veel pure oliën samen, wat voor mijn huid altijd erg weldadig blijkt. Ik zal een paar van mijn eigen blends delen:

ULTIEME GEZICHTSOLIE



Ik gebruik al een poosje de [Bakuchiol](#) en [Squalane](#) van [SUIT Matters](#). Daar doet mijn rijpere, zeer kwetsbare en overgevoelige huid het erg goed op. Een poos geleden besloot ik om eens wat mooie oliën aan deze blend toe te voegen, dit werd de CALENDULA olie en de FRAMBOOSZAAD OLIE. Dit bleek

een ware schot in de roos. De blend is zeer hydraterend, trekt DIRECT in mijn huid en laat geen vette laag achter, zelfs niet als ik teveel heb ingeklopt. Ik gebruik deze blend voor mijn gezicht, ik klop een paar druppels in na de reiniging. Het kan perfect onder make up (wel even laten intrekken) Ik gebruik de blend ook vrij vaak als lichaam-olie, verrukkelijk! Hoe liggen de verhoudingen?

- 50% calendula olie
- 30% frambooszaad olie
- 10% bakuchiol
- 10% squalane

Gebruik een klein glazen flesje. Je begint met het kleine flesje voor de helft te vullen met de basisolie, de Calendula olie. Vul het flesje verder aan met de genoemde oliën. Sluit het flesje en schud enige tijd flink. Schud het flesje voor ieder gebruik steeds even opnieuw goed door. Bewaar je olieblend op een donkere, koele plek. Deze blend is geweldig voor zeer tere en kwetsbare huidjes, zoals de mijne. Het is ook geweldig voor de wat rijpere, gerimpelde huid. Je huid blijft uren zacht en soepel. Ik gebruik deze olie als intensieve verzorging voor mijn gezicht, naast de Face Cream van [SUIT](#).

HAARPUNT BOOSTER



Ook voor mijn soms dorre en droge haarpunten bedacht ik een olie-blend. Ik heb drie oliën gemengd die bekend staan om hun zeer herstellende en hydraterende werking op ons haar en in het bijzonder onze haarpunten. Ik heb CASTOR OLIE, MARULA OLIE en ARGAN OLIE vermengd en het resultaat was een verrukkelijke olie blend die niet alleen lekker ruikt in je haar, maar ook je droge haar / haarpunten in no-time soepel en zacht maakt. Hoe liggen de verhoudingen?

- 60% marula olie
- 35% argan olie
- 5% castor olie

Gebruik voor kort haar niet meer dan twee grote druppels, voor lang haar kun je drie tot vier druppels inzetten. Wrijf de olie lichtjes uit tussen je vingertoppen en knijp vervolgens in je haarpunten. Deze olie blend is ook geweldig voor geïrriteerde hoofdhuid, schilferende hoofdhuid en roodheid. Masseer met je vingertoppen je hoofdhuid met draaiende bewegingen in.

HUID RESCUE



Zo af en toe kan mijn huid opeens ergens van gaan opvlammen. Het lijkt dan wel in brand te staan, het hoeft maar nét even een verkeerd agressief stofje te zijn in een verzorgingsproduct, en de poppen zijn al aan het dansen. Roodheid, zwellings, jeuk, branderig gevoel, pijnlijk en trekkerig gevoel, en in het ergste geval uitslag.

Ik heb voor al deze ongemakken, maar ook voor in de zomermaanden waar ik altijd wel de pineut ben betreft muggen, een heerlijke olie-blend bedacht. Daarin heb ik drie zeer heilzame en genezende / herstellende / kalmerende oliën gebruikt: CALENDULA OLIE, TEUNISBLOEM OLIE en SINT JANSKRUID OLIE. Allen bevatten ze zeer werkzame stoffen die mijn huid direct kalmeert, en de jeuk stilt. De olie gebruik ik in een spray flacon, de vernevelende werking op de huid werkt wat mij betreft het beste. Ik spray mijn huid eerst lekker royaal in, en klop de nevel daarna in mijn huid. Het wordt direct goed opgenomen. Ik hergebruik altijd al mijn flesjes

waarin mijn verzorgingsproducten komen. Dit scheelt afval en is erg prettig in gebruik. Heb je geen spray flacon in huis, dan kun je deze ook online bestellen. Ik adviseer je wel, om deze blend in een spray te gebruiken. Hoe liggen de verhoudingen?

- 75% calendula olie
- 15% teunisbloem olie
- 10% sint janskruid olie

De spray werkt ook lekker verkoelend, en omdat de olie niet vet is, kun je de olie ook na het douchen gebruiken. Maar gericht op probleem huidjes werkt ie voor mij het meest subliem. En oh ja.....de geur is HEMELS! Tip: spray je voeten regelmatig in met deze olie-blend, heerlijk verkwikkend, goed voor de bloedsomloop en maakt je voeten en nagels fluweelzacht!

NAGEL- EN NAGELRIEM BOOSTER



Door de weersveranderingen kunnen onze nagels en nagelriemen flink lijden. Ook dingen als kunstnagels, nagellak en het veelvuldig handen wassen kunnen je nagels broos maken. Ik gebruik mijn nagel/ nagelriem booster als dat nodig is. De basis is amandelolie. Daaraan heb ik herstellende oliën toegevoegd als sint janskruid olie, teunisbloem olie en avocado olie. Je kunt

steeds op iedere nagel een druppel inmasseren. Of je maakt een nagel-badje, door wat olie in een bakje te doen en daar je nagels 15 minuten in te laten trekken. Wat ik zelf handiger vind is latexvrije handschoentjes gebruiken, ik smeer mijn handen royaal in met deze nagelolie en trek handschoentjes aan. Deze draag ik een half uurtje, mijn handen en nagels zijn dan echt enorm zacht en soepel. Hoe liggen de verhoudingen?

- 70% zoete amandelolie
- 10% teunisbloem olie
- 10% sint janskruid olie
- 10% avocado olie

Je kunt deze olie ook als handolie gebruiken, voor na iedere wasbeurt. Het houdt je handen zacht en soepel.

5.4 NOG WAT TIPS ALS JE MET OLIE AAN DE SLAG GAAT

Verpakkingsadvies

- Gebruik liefst donkergetinte glazen materialen om al je oliën/ je olie-blends in te bewaren. Ik hergebruik altijd al mijn materialen waar mijn verzorgingsproducten in komen. Verwijder de etiketten en spoel de flesjes zorgvuldig om, droog deze ook zorgvuldig en laat tenminste 24 uur drogen, zonder dat je de flesjes afsluit. Natuurlijk kunnen transparante glazen potjes en flesjes ook, zet deze dan wel ALTIJD droog en DONKER weg, bijvoorbeeld in een diepe kast.

Bewaaradvies

- Bewaar oliën op een koele, donkere plek. Sommige oliën zijn maar beperkt houdbaar buiten de koelkast, let dus ook goed op, of jouw gekozen olie / oliën goed en lang buiten de koelkast bewaard kunnen blijven. Oliën kunnen in principe vrij slecht tegen hogere temperaturen en zonlicht. Ze kunnen dan gaan oxideren en gaan vies ruiken. Een olie die je zeker wel vijf jaar buiten de koelkast kunt bewaren is jojoba olie.

Gebruiksadvies: less is more

- Gebruik nooit teveel in één keer. Dat is naast zonde ook helemaal niet zo gezond voor je huid. De huid absorbeert alleen wat het nodig heeft.

Koop goede kwaliteit

- Hoe verleidelijk ook, wat betreft oliën is het echt enorm belangrijk, dat je echte, pure oliën koopt, om van de vele gezonde voordelen te kunnen profiteren. Dat houdt in:
 - biologisch
 - in bezit van tenminste een betrouwbaar keurmerk of certificering
 - betrouwbaar verkooppunt

6 DOUCHEN EN BADDEREN... EN HULP BIJ ONGEMAKKEN

Eerlijk = eerlijk: we houden van een lekker warm bad na een dag hard werken, of een verfrissende douche in de morgen om echt even wakker te worden. Op dit moment laten we dat wel achterwege met de huidige energieprijzen. Maar... weet je nog...?

Het is je vast eens overkomen, dat je huid bijvoorbeeld rood en geïrriteerd is geraakt na een té lange douche, of dat je huid bleek en rimpelig is geworden na een te lange bad-sessie. Ook wel het oma-huidje genoemd. Wist je trouwens, dat een aantal wetenschappers hebben ontdekt, dat dit oma-huidje een functie heeft? Volgens deze wetenschappers konden onze voorouders hierdoor planten uit een natte bodem trekken en jagers lieten wapens niet uit hun handen glijden in de regen. Maar goed...erg charmant is het niet en velen vragen zich af, hoe het nu komt dat de huid na een bad of zwemmen in een zwembad er net zo uit kan zien als oma's huid.

Tom Smulders, neurobioloog van het CENTRE FOR BEHAVIOUR AND EVOLUTION in Engeland denkt het te weten.

" ...als onze voeten en handen in contact komen met water , dan denken we dat ze zwellen, en langere tijd werd ook aangenomen, dat ze hierdoor gaan rimpelen. De OSMOSE zou dit veroorzaken. Maar toen artsen ontdekten, dat patiënten met beschadigde zenuwcellen in de handen geen rimpels kregen van water blijkt dat juist het tegenovergestelde gebeurt. Als water door osmose de huid in trekt, reageert het zenuwstelsel daarop. Het zogenoemde autonome zenuwstelsel, wat bijvoorbeeld ook onze ademhaling en hartslag regelt, laat de bloedvaten in de vingertoppen samen trekken waardoor het volume in de vingertoppen afneemt. Door deze afname trekt de huid samen en ontstaan er rimpels ...Anders gezegd zijn het bijwerkingen van samengetrokken bloedvaten en hebben verder geen nut..."

Of het nu nut heeft of niet, deze rimpels verdwijnen gelukkig wel weer zodra we ons eenmaal goed hebben afgedroogd. Dat gebeurt helaas niet met ouderdoms-rimpels.....

Een té heet bad of douche kan de huid irriteren. Het wordt vaak rood en kan wat gaan zwellen. Dit verdwijnt gelukkig vanzelf, maar het is een teken van onze huid dat deze dit echt niet zo fijn vindt.

Als je met een rode huid de douche of het bad uitstapt, heb je te heet gedoucht / gebadderd. Te heet water verwijdert de natuurlijke oliën die zich op je huid bevinden, en bevordert je bloedcirculatie waardoor de huid rood kleurt.

Daarnaast verliest je huid vocht, hoe langer je in / onder heet water bent gedompeld. Ook veelvuldig douchen / in bad gaan (meerdere keren per dag ,

iedere dag, meerdere keren per week) kan een slechte gewoonte zijn voor onze huid. Als je last hebt van een droge huid, is het raadzaam om niet te vaak te douchen en niet langer dan 5 minuten bij een temperatuur van 37 graden.

Na het douchen en afdrogen is het belangrijk je huid goed in te smeren met een hydraterende crème of lotion. Je huid vraagt voortdurend om vocht.

Het meest vanzelfsprekende is dat je een crème / lotion kiest die bij jouw huidtype past. Logische gedachte, maar het ligt een stuk genuanceerder. Want zeker in conventionele verzorgingsproducten zitten irriterende stoffen die de huid juist alleen maar kunnen plagen.

Het is daarom nét zo belangrijk, om aandacht te schenken aan WAT je op je huid smeert. Hoe verleidelijk goedkopere verzorgingsproducten ook zijn, het kan funest voor je huid zijn als je bepaalde stoffen niet goed verdraagt op de huid. Veel mensen zijn zich hier totaal niet van bewust en vragen zich af hoe het toch komt dat hun huid zo heftig reageert.

In alle gevallen is het daarom beter om voor natuurlijke, biologisch gecertificeerde verzorging te kiezen, van merken die niets verbergen en zijn te traceren. Toch wil dit niet meteen zeggen dat je dan alles hebt gewonnen, want ook natuurlijke stoffen uit de natuur kunnen irriterend zijn op de huid. Maar dit komt zeker veel minder voor. Waar je op moet letten zijn de ingrediënten. En op geldige keurmerken als ECO CONTROL, NATURAL COSMETIC STANDARDS (NCS), BDIH en ICADA.

Gebruik je een nieuw product, probeer dit dan eerst uit op een klein stukje huid. Als het reageert, kun je kijken naar de ingrediënten en deze noteren. Als er een specifiek (of meerdere) ingrediënt voorkomt in een ander product waar je opnieuw irritaties van krijgt, kun je deze ingrediënten markeren als "no-go" en voortaan producten daarop scannen. Het is vrij lastig om te achterhalen welke stof of stoffen in verzorging en cosmetica jouw huid irriteren. Op deze manier kun je mogelijk zoveel voorkomen dat je huid reageert. Alleen jouw eigen huid kan jou vertellen waar het blij van wordt, en waarvan niet. Volg deze koers.

6.1 HET POTJE VET IN DE HERFST- EN WINTERMAANDEN

Als je uit mijn generatie komt (ik ben van 1969) dan ken je vast het potje vet. Ook wel vaseline. Vroeger werd deze petroleum jelly standaard in huis gehaald om herfst- en winterkwaaltjes te verzachten. Vaseline is nog steeds verkrijgbaar maar ligt behoorlijk onder vuur. Wat klopt daar nu wel en niet van? Anno 2022 is deze pot nog vrij intact gebleven en kunnen we dit nog steeds kopen in zowat iedere drogisterij. Het gaat dus al generaties lang mee. Vaseline was vroeger zo'n beetje het enige potje vet wat werd gebruikt

WAT IS HET EIGENLIJK, VASELINE?

Vaseline staat ook wel bekend als petrolatum. Het is een wit-gelige zalf-achtige substantie die bestaat uit een mengsel van vaste en vloeibare koolwaterstoffen. Er bestaan globaal gezien twee verschillende soorten vaseline, een vaseline die minder gezuiverd is en daardoor ook minder gezond en meer geel van kleur, en een gezuiverde vaseline, die we meest in de drogisterijen kunnen kopen. De massa wordt vloeibaar bij een temperatuur van circa 40-50 graden Celsius. Je hebt vast wel eens ergens gehoord of gelezen dat vaseline een restproduct is van de aardoliewinning. En dat klopt. De gebruikte koolwaterstoffen zijn voor het grootste deel alifatisch. Als de vaseline ongezuiverd is, kan het kankerverwekkende stoffen bevatten, de gezuiverde vorm is hiervan ontdaan.

Vaseline wordt zowel in de geneeskunde als in de techniek en cosmetica toegepast. Voor al deze toepassingen heeft vaseline veel gunstige functies, zo heeft het de eigenschap om niet in de huid te trekken. Het blijft dus op de huid liggen en sluit de huid af.

Op dit punt starten de vele discussies of vaseline nu wel of niet gezond is.

IS VASELINE WEL OF NIET GEZOND?

Zoals je eerder hebt kunnen lezen, wordt vaseline inderdaad gemaakt uit restproducties van aardolie-winning. Als de uiteindelijke vaseline niet wordt gezuiverd, bevat dit inderdaad stoffen die kankerverwekkend kunnen zijn voor de mens. Deze vaseline komen we echter nooit tegen in de potjes in de winkels. Ongezuiverde vaseline mag namelijk helemaal niet worden gebruikt voor de cosmetica-industrie. Daar wordt streng op toegezien.

Maar hoe zit het dan met het feit dat vaseline de huid volledig afsluit? Dat is toch niet zo goed voor onze huid? Dat klopt. Maar soms is een volledige afsluiting van de huid juist nodig om bijvoorbeeld te kunnen herstellen of te genezen.

Vaseline is populair in de medische wereld, ook huid-specialisten adviseren het ons soms te gebruiken bij bepaalde huidaandoeningen. Vaseline is een occlusieve stof, wat betekent dat de stof een afsluitend laagje op de huid legt. Hierdoor kan niets meer ontsnappen, bijvoorbeeld ook geen vocht. Hierdoor kan een zeer vochtarme huid beter en sneller herstellen, maar het laagje houdt ook schadelijke invloeden van buitenaf buiten de deur. In geval van een vochtarme huid kan een laagje vaseline dus én vocht vasthouden, én vocht-vreters buiten de deur houden. Vaseline wordt gebruikt bij verschillende huidaandoeningen als luiersuitslag, doorlig-plekken, eczeem, jeuk, psoriasis en nog meer van dit soort vervelende huidaandoeningen. Het is bovendien een stabiele stof, waardoor de huid niet of nauwelijks allergisch reageert.

EN WAT ZEGT DE WETENSCHAP?

De wetenschap is niet bepaald eensluidend. Een studie uit 1992 laat zien, dat Vaseline Petroleum Jelly (VPJ) vormt noch werkt als een epicutaan ondoordringbaar membraan. In plaats daarvan dringt het door de hoornlaag tussenruimten waardoor herstel van de barrière mogelijk is ondanks de occlusieven eigenschappen. Diverse studies tonen dat VPJ kankerverwekkend kan zijn bij langdurig huidcontact, omdat het mogelijke PAK'S kan bevatten. Op basis hiervan concludeert de Europese Unie Petrolatum als kankerverwekkend en stelt beperkingen aan het gebruik ervan in cosmetica en verzorging. PAK'S in vaseline kunnen bovendien huidirritaties en allergieën geven. In de EU mag Petrolatum alleen worden gebruikt als de volledige raffinage-geschiedenis bekend is en is aangetoond dat de stof waaruit het is geproduceerd, niet kankerverwekkend is. In veel landen, zoals Canada zijn er geen parallelle beperkingen. Petrolatum is gemarkeerd als toekomstige beoordeling onder het chemicus Managment van de overheid.



Natuurlijke vaseline?

Als jij ook een voorstander bent van natuurlijke producten, dan heb ik goed nieuws voor je. Er komen steeds meer natuurlijke vaseline op de markt, waaronder zelfs veganistische versies (dus zonder bijenwas).

Vaak gaat het om een mix van natuurlijke boters, olie en wax die samen dezelfde eigenschappen bezitten als de aardolie vaseline. Het kan daarom zeker één zelfde werking geven als aardolie-vaseline, zonder de negatieve aspecten.



Het nostalgische merk VAN TOEN heeft een plantaardige vaseline gelanceerd. De vaseline is plantaardig gecertificeerd en bovendien zijn veel ingrediënten biologisch (NCS / ECOCONTROL). In tegenstelling tot de vele andere natuurlijke / op plantaardige basis gemaakte replica's op vaseline, heeft VAN TOEN een vrij opmerkelijke basis gekozen: Castor olie.

Je hebt eerder hierboven al uitgebreid kunnen lezen waarom ik groot fan ben van castor olie.

Aan deze basis worden nog een paar andere interessante ingrediënten toegevoegd zoals Japanse was. Deze was is plantaardig dus ook interessant voor veganisten. Deze was wordt gewonnen uit de besjes van de RHUS SUCCEDANEA boom, ook wel de Japanse was-boom. Het bevat zo'n 5% vetzuur waardoor het meer viscositeit heeft dan andere plantaardige wassen.

Verder bevat deze plant-vaseline macadamia-olie, het vetzuur-ester ascorbyl palmstaat, sheabutter, glyceryl rosinat (een wax-soort gemaakt van pijnbomen en glycerol) vitamine E en olijfolie. In totaal gaat het om negen ingrediënten die deze vaseline zeer krachtige eigenschappen geeft, wat kan worden vergeleken met de werking van gewone aardolie-vaseline.

De kleur en textuur komt griezelig dichtbij de aardolie-variant. Het is geurloos en heeft een grijs/witte kleur. Het is een vette substantie die in de huid doordringt om daar zijn werk te doen. Het geeft direct resultaat bij:

- een droge tot zeer droge huid
- gebarsten / gesprongen lippen
- droge lippen, pijnlijke mondhoeken
- droge / gebarsten / gesprongen huid
- schrale huid / schrale neusvleugels door verkoudheid en / of hooikoorts
- rode / beschadigde huid
- droge / pijnlijke nagelriemen en kloofjes

Een fijn potje dus om standaard in huis te hebben, zoals we dat potje vet van vroeger ook hadden. Het is een fijne plantaardige variant die erg fijn en effectief op de huid inwerkt om het te helpen herstellen.

Deze plant vaseline is een perfecte meukvrije variant. Wil je ook een pot bestellen? [KLIK DAN HIER](#).

6.2 VRIJ ADEMEN

Als je neus om welke reden ook verstopt raakt is dat gelukkig in de meeste gevallen onschuldig, maar wel vervelend. Zeker als je wil slapen kan een verstopte neus je nachtrust behoorlijk verstoren. Ook overdag kan een verstopt geraakte neus voor flink wat ongemak zorgen.

De neus behoort tot ons ademhaling-systeem, als deze dus onverhoeds opeens verstopt raakt komen er haperingen in de pijplijn. Snuiten is onze eerste reflex, en in de meeste gevallen (bij een lichte verstopping) is dat voldoende om even weer vrij te kunnen ademen. Helaas is het in de meeste gevallen van korte duur. En dan kunnen hulptroepen zeer welkom zijn.

Zodra verkoudheid weer rondgaat, lopen we sneller kans het op te lopen, en zijn we met tissues in de aanval aan het snotteren. Dat gaat niet zelden gepaard met een verstopte neus.

Een neusspray kan verlichting bieden, maar is niet de meest gezonde. Voor de mensen die liever geen neussprays gebruiken is er inhalatie-zalf, waarvan het potje VICKS de meest bekende is.

VICKS in een zalf van meerdere vluchtige oliën en aromatische stoffen die werkt via inhaleren door de neus. De dampen die vrijkomen via lichaamswarmte of heet water (damp-bad) geven een directe verlichting bij een verstopte neus. De werkzame stoffen in VICKS zijn 50 MG/G kamfer, 50 MG / G terpentijn-olie, 27,5 MG/G levomenthol, 15 MG/G eucalyptusolie en 2,5 MG/G thymol. De andere stoffen in Vicks zijn vaseline en cederhout-olie.

Inhalatiezalf mag je niet zomaar op de bonnefooi gebruiken. Zoals je kunt lezen bevat het vrij pittige sterke stoffen waar je mogelijk allergisch op kunt reageren. Ook mag je het niet gebruiken bij kinderen onder de twee jaar. Jonge kinderen kunnen door de menthol stemband-krampen oplopen of zelfs flauwvallen.

Ook mensen met luchtwegaandoeningen of overgevoeligheden moeten oppassen en eerst medisch advies inwinnen.

Er wordt ook vaak de denkfout gemaakt dat een inhalatiezalf fijn is om je huid mee in te smeren. Zeker als je huid is beschadigd of overgevoelig is, moet je dit

echt niet doen. Ook moet je heel erg oppassen dat je de zalf niet in aanraking brengt met de mond, de neus en de ogen.

VAN TOEN ADEMVRIJ

VAN TOEN REMEDIES grijpt terug naar de echte originele formules van vroeger. Deze [ADEM VRIJ](#) is daar een resultaat van. De inhalatie zalf bestaat uit:



- amandel olie
- castor olie
- menthol
- shea butter
- glyceryl rosinate
- kokos olie
- kampfer olie
- zonnebloemolie
- pepermuntolie
- niet-verzeepbare-fractie olijfolie
- tijmolie
- Japanse was
- sorea robusta olie
- Siberische sparrennaald olie
- bessen was

Alle ingrediënten zijn natuurlijk en Adem Vrij is NCS /ECOCONTROL gecertificeerd.

Je kunt de inhalatiezalf op de borst wrijven. Maar je kunt er ook mee stomen. Echter geldt ook hier dat je deze zalf NIET moet gebruiken bij kinderen onder de twee jaar oud. Ben je echt erg overgevoelig, pas dan ook een beetje op, probeer dan eerst een heel klein beetje uit op je huid om te kijken hoe het reageert. Mijn huid (ik heb een zeer kwetsbare overgevoelige huid) kan er gelukkig goed tegen.

Gewoonweg een fijn potje om het gehele jaar in huis te hebben!

[KLIK HIER](#) om te bestellen.

7 HERFST EN VOEDING: POMPOEN TIJD!

Van pompoen krijg ik nooit genoeg. Ik eet ze liefst iedere dag, en zeker tijdens het pompoen-seizoen kan ik dolgelukkig worden van al die prachtige soorten! Daar waren tot voor kort enkel de oranje en flespompoenen verkrijgbaar maar afgelopen twee jaar zien we steeds meer soorten rondom het pompoenseizoen. Ik ontvang (zeker rondom de pompoen tijd) erg veel vragen over pompoenen. Alhoewel ik al vrij veel artikelen heb geschreven over pompoenen ga ik in dit overzicht de meest gestelde vragen beantwoorden en geef ik uitgebreide informatie over de pompoensoorten die in Nederland verkrijgbaar zijn.



7.1 MEEST GESTELDE VRAGEN OVER POMPOENEN

ZIJN ALLE POMPOENEN EETBAAR?

De pompoenen die we in supermarkten, biowinkels en bij verschillende boeren kunnen kopen zijn allemaal eetbaar. Kalebassen, zoals niet-eetbare pompoenen worden genoemd, kun je in principe alleen kopen in tuincentra. Kalebassen worden gebruikt als decoratie.

KUN JE DE SCHIL VAN POMPOENEN ETEN?

Ja!

Het blijft een hardnekkig misverstand dat de schil niet eetbaar zou zijn. Maar het is juist andersom: in de schil zit de meeste smaak en bovendien de meeste betacaroteen (antioxidant) Schil je dit weg, dan verliest een pompoen onwijs veel smaak, kleur, geur maar dus ook belangrijke voedingsstoffen.

Vrijwel alle schillen van de pompoenen zijn eetbaar. Sommige soorten bevatten echter een vrij stugge schil, waardoor de smaak wat minder wordt, maar hoe jonger de pompoen is (verse oogst) hoe malser de schil. Flespompoenen en spaghettipompoenen bevatten bijvoorbeeld een vrij stugge schil. Door deze te koken worden de schillen vanzelf zachter. Laat pompoenen met een dikke, stugge schil dus niet in de oven garen, maar kook deze in ruim water.

WAT KAN IK DOEN MET DE ZAADLIJSTEN, PITTEN?

Als je veel pompoen eet zoals ik, kun je flink wat zaadlijsten en pitten overhouden. Soms krijg je het er moeilijk uit geschept. Dit is vaak het geval bij jonge pompoenen. Met een beetje meer kracht lukt het uiteindelijk altijd.

De zaadlijsten zijn niet eetbaar, de pitten wel. Maar hoe krijg je die pitten er een beetje vlot uit?

Laat de zaadlijsten in een bak met gekookt water ongeveer 15 minuten weken. Veel pitten worden dan al los geweekt. Spoel de zaadlijsten daarna om in een vergiet onder de kraan en help de pitten een handje om los te komen van de zaadlijsten. Droog de pitten, en laat ze bijvoorbeeld verspreid op een plaatje op de verwarming drogen. In de oven kan ook: op 45 graden, ongeveer 2/3 uur.

En dan komt het meest vervelende klusje: de pitten uit hun velletjes halen. Dit kost wel wat pulk-werk. Als je het geduld kunt opbrengen kun je aardig wat pompoenpitten verzamelen.

Pompoenpitten zijn ontzettend gezond. Een klein portie (circa 30 gram) levert al een aardige hoeveelheid vetten (meervoudig onverzadigd), magnesium (40% van de ADH), mangaan (45% van de ADH) en eiwitten (8 gram) op. Dit levert sowieso al meteen gezonde voordelen. Gunstig voor hart en vaten, een krachtige antioxidant, werkt gunstig op de bloedsuikerspiegel, is zeer rijk aan vezels waardoor we een soepele stoelgang krijgen, en dankzij de goede bron van tryptofaan / zink / magnesium kunnen pompoenpitten een gunstige invloed hebben op onze nachtrust.

We kunnen [pompoenpitten](#) dus kant en klaar kopen, maar ook vers uit onze pompoenen halen.

KAN JE HET RAUW ETEN?

Veel mensen twifelen of de pitten zo rauw vers uit een pompoen eetbaar zijn. Nou, gelukkig zijn ze eetbaar. Dit wil echter niet zeggen, dat je ze ongelimiteerd kunt eten, want ze kunnen bij een overconsumptie mogelijk bijwerkingen geven. Ook kunnen ze je buik / maagpijn bezorgen als je spijsvertering moeite heeft om ze te verteren. Ze kunnen ook winderigheid en een opgeblazen gevoel geven als de vertering lastiger gaat.

We roosteren ze graag. Dit is inderdaad lekkerder, maar helaas niet gezonder. Verhitten boven de 170-175 °C zorgt voor een flinke afname van al die gezonde voedingsstoffen. Je kunt ze daarom het beste even roosteren in de oven waar de temperatuur instelbaar is. Roosteren in een koekenpan is erg lastig om een temperatuur punt aan te houden.

Tot slot moet je ook oppassen met het consumeren van pompoenpitten als je medicijnen slikt. Overleg altijd even van tevoren met je behandelend arts of dit veilig is.

Om in een veilige range te blijven, kun je het beste per dag niet meer dan 20-25 gram pompoenpitten consumeren. Je kan ze goed verwerken in gerechten. Ervaar je klachten als buikpijn / diarree / misselijkheid na het consumeren, staak het eten van pompoenpitten dan meteen.

HOE ZIT HET MET BESTRIJDINGSMIDDELEN?

Pompoenen zijn duurzaam. Ze hebben geen of nauwelijks bestrijdingsmiddelen nodig omdat de pompoen zichzelf zeer goed kan beschermen tegen schadelijke invloeden van buitenaf. Daarom zijn vrijwel alle pompoenen die uit Nederland komen biologisch. Toch gebeurt het wel, dat pompoenen worden bespoten, bijvoorbeeld omdat ze naast in Nederland ook in het buitenland verkocht worden. Wil je een 100% garantie op biologisch, koop dan pompoenen met een sticker, of alleen in biowinkels.

Pompoenen die buiten een seizoen in Nederland worden verkocht komen vaak vanuit het buitenland. Deze soorten worden vaak wel bespoten. Wil je ook buiten een seizoen 100% biologische pompoenen, loop dan even een blokje om naar de biowinkel. Sommige biowinkels bieden deze namelijk een heel jaar door aan, maar velen kiezen echter alleen voor een seizoensgebonden voorraad die vanuit Nederland wordt aangeleverd om zo het milieu te besparen.

Pompoenen zijn bovendien minst bespoten. Dus zijn ze niet biologisch, dan zijn de bestrijdingsmiddelen minimaal. Natuurlijk adviseer ik altijd om pompoenen vanuit Nederland te kopen. Naast dat de pompoenen dus duurzaam zijn betreft pesticiden, zijn ze tevens los verkrijgbaar, waardoor er geen onnodige plastic verpakkingen nodig zijn. Scheelt weer in de plastic afvalberg!

HEBBEN POMPOENEN ALLEMAAL DEZELFDE SMAAK?

Nee.

Wel zijn pompoenen zoet. Maar er zijn grote verschillen in smaak / soorten te bespeuren. En zijn bepaalde soorten pompoenen meer geschikt voor bepaalde gerechten. Zo zijn de meest zoete en meest melige soorten geschikt voor desserts en toetjes, zijn matig zoete soorten geschikt voor bakken en in ovensgerechten, en zijn de minst zoete soorten geschikt voor gerechten met hartige smaaknoten.

Naast een verschil in smaak kan het vruchtvlees verschillen van hard tot fluweelzacht en melig. Spaghetti pompoenen bevatten bijvoorbeeld een draderig vruchtvlees terwijl de kabocha en de blauwe pompoen melig zijn van binnen. De oranje (hokiado) pompoen is populair omdat deze pompoen vrij neutraal is te gebruiken, Maar laat je niet tegenhouden om andere soorten uit te proberen! De smaak van pompoen is best persoonlijk. Mijn voorkeuren gaan bijvoorbeeld uit naar zoet, melig en fluweelzacht, of boterzacht. De witte LYRIC-pompoen en de kabocha zijn dan ook mijn twee toppers.

Grote pompoenen hebben in regel meer smaak dan kleinere. Dit komt door de vastheid van het vruchtvlees. Ook kunnen erg jonge (onrijpe) pompoenen nog nergens naar smaken. Het vruchtvlees is dan vaak nog zeer hard. In de regel geldt: hoe groter een pompoen, hoe lekkerder hij zal smaken.

WAAR KAN IK DE BIJZONDERE SOORTEN VINDEN?

Voor de echt bijzondere soorten kun je het beste even rondkijken in de biowinkel. Daar vind je bijvoorbeeld ook de schattige pattison pompoentjes en erg lieve kleine pompoentjes. Veel boeren maar ook particulieren bieden hun oogst aan. Kijk even rond in je omgeving of er van dit soort plekken zijn, het scheelt je enorm veel geld omdat deze vaak voor een habbekrats worden aangeboden en meest bijzonder zijn.

Zo'n bijzondere soort is bijvoorbeeld **DE TURKSE MUTS**. Deze eetbare pompoen wordt vaker gebruikt als sier-pompoen en je begrijpt vast bij het zien van deze pompoen waarom. Ze worden ook wel Turkse of Franse tulbandpompoenen genoemd. Het gaat om een oud Frans ras uit 1817 en wordt nog steeds in Frankrijk geteeld. Ze zijn melig zoet van smaak, een kunnen de mooiste kleurcombinaties hebben. Omdat vaak wordt gedacht dat deze niet eetbaar zijn, worden ze in Nederland nauwelijks verkocht en vinden we deze soorten dan ook meest in tuinentra waar ze ook als sierpompoen wordt verkocht. Liggen ze echter in een biowinkel of supermarkt dan zijn ze gewoon eetbaar!

HOE LANG KAN JE POMPOENEN BEWAREN?

Pompoenen kun je minstens twee tot zelfs vier maanden bewaren op een koele plek in huis. Ik bewaar ze bijvoorbeeld op kamertemperatuur in een erg grote mand en een schaal op mijn eettafel. Echter kunnen pompoenen ook zeer snel rotten. Dit gebeurt als de pompoen oud is (geen verse oogst) en het bijvoorbeeld een vochtige teelt heeft gehad (veel regen bijvoorbeeld). Met jonge pompoenen komt dit niet echt voor, deze kun je zeker maanden goed bewaren.

KAN JE POMPOENEN INVRIEZEN?

Je kunt pompoen invriezen. Blancheer de stukken en laat deze afkoelen. Daarna kun je ze invriezen. In de vriezer hou je het zeker 6-7 maanden houdbaar.

HOE KAN IK DE SCHIL HET BESTE BEREIDEN?

De schillen van vele soorten kunnen inderdaad behoorlijk stug zijn. Bijvoorbeeld de fles-pompoen en de spaghettipompoen hebben zeer stugge schillen. Als je een pompoen treft met een stugge schil, kun je deze beter niet in de oven laten garen. Door dit garingsproces worden schillen juist alleen maar stugger. Het beste kun je de pompoen koken in ruim water. Op deze manier worden schillen boterzacht. En kun je ze zeer gemakkelijk eten en verwerken. Soms hebben pompoenen harde stukjes, zoals bij een flespompoen vaak het geval is. Deze kun je dan wegsnijden.

Wil je toch graag in de oven garen? Haal het gegaarde vruchtvlees dan na het garen uit de schil, en zet de schil in ruim water op het vuur tot deze boterzacht zijn gekookt.

KAN JE DE POMPOENEN MET SPIKKELS OF SCHUURVLEKKEN ETEN?

Je ziet vaak op de pompoen wat rare gele vlekken. De structuur van deze vlekken zijn ook vaak grof en stug. Veel mensen vragen zich af wat deze vlekken zijn. Dit zijn zogenoemde "verkurkte beschadigingen". Gelukkig is dit niets ergs. Deze vlekken ontstaan als de pompoen op een grond groeit. Daardoor krijgen sommige delen van een pompoen geen zonlicht waardoor deze plekken niet goed verkleuren tijdens de groei. Je kunt het vergelijken met groene en witte asperges. Witte asperges groeien onder de grond en vangen daardoor geen zonlicht en blijven wit. De groene asperges groeien boven de grond en vangen zonlicht waardoor ze groen verkleuren.

Als het erg nat weer is, ontstaan deze vlekken sneller op pompoenen. Ze worden meestal op een strobed gelegd om de meeste verkurking te voorkomen. Gelukkig kun je de verkurkte delen ook gewoon eten, en hoef je niets weg te gooien. Ik

persoonlijk vind die delen zelfs smakelijker! Maar dat is persoonlijk. Vind je de smaak niets kun je de schil wegsnijden.

De "spikkels" of "pukkels" ontstaan door hagel of harde regenschade. Dit kun je ook gewoon eten, niets aan de hand. Veel oogsten kunnen overigens door deze spikkels mislukken. Dit, omdat wij liever mooie en puntgave pompoen kopen. Vaak worden deze mislukte gespikkelde pompoenen gewoon vernietigd, wat natuurlijk bizar is. In 2017 waren er wat slimme boeren die hun verhaal op social media hebben verteld waardoor deze oogsten massaal werden opgekocht. Hopelijk een goede les.

HOE ZIT HET MET DE STICKERS BIOLOGISCH OF NIET?

We kunnen tegenwoordig goed terecht in de supermarkt voor verschillende soorten / rassen pompoenen. Dat is uiteraard fijn, maar het kan inderdaad nogal verwarring geven omdat de ene pompoen wel een sticker draagt en de ander niet. Hoe zit dat?

Wel de pompoenen die het gehele jaar door worden verkocht, zoals de flespompoen en de oranje Hokiodo pompoen, dragen een sticker, om aan te geven dat ze van biologische teelt zijn. Dragen zij geen sticker, dan is dit dus NIET gegarandeerd. Zoals je eerder kon lezen, zijn de meeste pompoenen biologisch, omdat ze nauwelijks tot niet bespoten hoeven te worden. Ze zijn erg sterk en zijn niet erg kwetsbaar of bevattelijk voor aantasting / rotting en bederf. Daarom zijn vrijwel alle pompoenen van nature biologisch maar er zijn kanttekeningen. Zo kunnen pompoenen die niet uit Nederland afkomstig zijn, wel worden bespoten om het transport zo goed mogelijk te overleven. Zit er echter wel een sticker op, dan is deze wel biologisch. Wil je 100% verzekerd zijn van een biologische pompoen? Let dan op de volgende zaken:

- koop de pompoenen in de biowinkel
- koop de pompoenen bij een particulier die een moestuin heeft
- koop de pompoenen bij een boer die 100% biologisch teelt
- koop alleen pompoenen met een sticker om verzekerd te zijn van 100% biologisch
- koop liefst geen pompoenen vanuit het buitenland

Betekent het dus, dat een Hollandse pompoen zonder sticker niet biologisch is? Ja en nee, het is goed mogelijk, dat deze wel is bespoten. Maar dat hoeft dus niet altijd het geval te zijn. De meeste kans op een onbespoten pompoen zonder sticker die dit aangeeft, heb je met pompoenen die uit Nederland afkomstig zijn en in het seizoen worden verkocht. Wil je 100% zekerheid, dan kun je altijd contact opnemen met de leverancier.

KAN JE POMPOEN RAUW ETEN?

Jazeker, je kunt pompoen met schil en vruchtvlees rauw consumeren. Het heeft een iets bittere smaak dan de gekookte pompoen, maar daarom niet minder lekker! Het bewaart bovendien de meeste vitaminen die door koken verloren kunnen gaan. Soms kunnen mensen rauwe pompoen moeilijker verteren maar eigenlijk komt dit niet erg vaak voor. Als je rauwe pompoenen eet, zorg er dan extra goed voor dat je de pompoenen zorgvuldig onder de hete kraan wast. Je kunt de pompoen het beste in kleine stukjes snijden en raspen of kort in de keukenmachine / blender vermalen. Maak er bijvoorbeeld eens een lekker zoet zuurtje van, door de pompoen rasp te vermengen met een flinke scheut appel-cider azijn, wat erythritol en een zeer fijn gesnipperd lente-uitje! Verrukkelijk!

8 LEKKERE NAJAARS RECEPTEN!

8.1 HEERLIJKE HERFST NOTENTAART

Bij het najaar horen ook herfst-lekkernijen. Ieder jaar bedenk ik opnieuw erg lekkere herfst recepten. Ik gebruik zoveel mogelijk ingrediënten die in een seizoen rijkelijk verkrijgbaar zijn. In de herfst zijn dat pompoenen, (hazel)noten, en kastanjes. Daarbij gebruik ik veel lekkere kruidige kruiden en specerijen als kaneel, kruidnagel, anijs, en piment. Het maakt alles nét even wat herfstiger, lekkerder en feestelijker om in het najaar van te genieten. Voor mij is de herfst sowieso een feestseizoen en dus bedenk ik vooral feestelijke recepten, zoals deze makkelijk-te-maken taart! Het bevat een heel pakket aan smaken, waardoor je niet weet wat je proeft! Deze taart is veganistisch en glutenvrij, zuivelvrij en vrij van "meuk" suikers. De taart bevat wel een lekkere hoeveelheid eiwit en vezels, dat maakt het extra gezond.



WAT HEB JE NODIG?

Voor de taartbodem:

- 200 gram gemengde, ongezouten noten
- 500 gram [haver](#)mout
- Twee bananen
- Vier eetlepels [biologische erythritol](#)
- Warm water

Voor de topping:

- 50 gram [rauwe criollo cacao poeder](#)
- Twee eetlepels [biologische erythritol](#)
- Warm water
- [Rauwe cacaonibs](#)
- [Biologische kokosrasp](#)

HOE MAAK JE HET?

1. Verwarm de oven voor op 170°C. Bekleed een ronde springvorm met bakpapier
2. Maal in de blender / keukenmachine de havermout, noten en erythritol tot een fijne massa.
3. Maal de bananen met wat water in de blender vloeibaar en voeg dit aan het meel toe, roer door. Voeg steeds wat water bij tot er een homogene massa ontstaat. Stort deze massa in de vorm en verdeel.
4. Bak de bodem in het midden van de oven gaar in ongeveer 45-50 minuten, blijf tussentijds controleren, laat goed afkoelen *
5. Maak een chocolade glazuur van de cacao en erythritol door steeds beetje water toe te voegen. Smeer het glazuur over de taart. Garneer af met de cacaonibs en kokosrasp.

(* tip : voor een beter resultaat kun je de bodem liefst na het bakken 24 uur in de oven laten. De volgende dag is de taartbodem op zijn best!)



8.2 HERFST KOEKJES

Wil je het allemaal ietsje simpel houden? Dan kun je deze verrukkelijke herfst koekjes bakken! Ze zijn ontzettend snel en eenvoudig om te maken en smaken op ieder moment van een herfstdag verrukkelijk, of je nu thuiskomt uit guur weer of lekker warm voor de kachel zit met een kop thee. Ze zijn 100% meukvrij, en in een koektrommel ongeveer 2/3 dagen houdbaar. Zet de oven maar aan en laat de heerlijke bak geuren maar komen!



WAT HEB JE NODIG?

Voor de amandel koekjes:

- 200 gram [bio amandelmeel](#)
- Een kleine banaan
- Vier eetlepels [biologische erythritol](#)
- Drie eetlepels speculaaspoeder
- Drie eetlepels [ceylon kaneelpoeder](#)

Voor de HAZEL koeken:

- 350 gram [havermout](#)
- Een banaan
- Drie eetlepels [biologische erythritol](#)

- [Ongebrande hazelnoten](#)
- Een klein beetje warm water

HOE MAAK JE HET?

1. Verwarm de oven voor op 170°C. Bekleed een bakplaat met bakpapier
2. Kneed de banaan door de amandelmeel en erythritol. Kneed er een spijsbal van en draai hieruit ronde koeken. Meng de speculaaspoeder / kaneelpoeder / erythritol samen en haal steeds een koek door dit mengsel, leg op de bakplaat.
3. Meng de havermout, banaan, en erythritol door het overgebleven kruidenmengsel. Voeg een beetje water toe zodat je een stevige massa krijgt. Maak koeken en leg deze op de bakplaat. Druk in iedere koek wat hazelnoten.
4. Bak de koeken in het midden van de oven gaar in ongeveer 25 minuten, blijf tussentijds controleren. Laat afkoelen.

8.3 PAARSE ZOETE AARDAPPELCAKE

Ik ben dol op zoete aardappelen, ik eet ze dan ook dagelijks. De oranje bataten zijn al verrukkelijk te noemen, maar de paarse zoete bataten zijn echt wat je noemt onweerstaanbaar lekker. Het zijn erg gezonde rakkers vanwege de anthocyanen, de natuurlijke kleurstof waar de paarse zoete aardappel de kleur van heeft. Anthocyanen behoren tot de groep fenolen. Anthocyanen zijn sterke antioxidanten. Niet verkeerd dus, om deze paarse zoete aardappelen meer te eten. Een straf is dat niet, meer een feestje! Want ze zijn echt ont-zet-tend lekker.

Met de paarse aardappel kun je veel meer dan alleen koken / stomen / bakken/ stoven. Vanwege de waanzinnig gave paarse kleur kun je je baksels er ook op een natuurlijke manier perfect mee kleuren! Ik maak graag deze verrukkelijke smeùige cake met zoete aardappel. Geeft een waanzinnige kleur aan de cake en een verrukkelijke smaak. Maak hem ook maar eens!

WAT HEB JE NODIG?

- Een grote paarse zoete aardappel, gekookt in de schil, uitgelekt
- 200 gram [biologisch amandelmeel](#)
- twee verse eieren of indien veganistisch, een gepureerde banaan
- zoetstof naar smaak
- twee volle eetlepels [kokosolie](#), gesmolten
- 10 gram [wijnsteenbakpoeder](#)
- warm water

HOE MAAK JE HET?

1. Verwarm de oven voor op 170°C, bekleed een kleine cakevorm met bakpapier
2. Pureer in de blender / keukenmachine de zoete aardappelen met eventueel een klein beetje zoetstof en een klein beetje warm water tot een licht vloeibare puree. Als je de cake veganistisch maakt met banaan, voeg deze dan toe en laat het water achterwege
3. Roer alle ingrediënten behalve de aardappelpuree, door elkaar in een kom en voeg kleine beetjes warm water toe tot de massa licht vloeibaar is geworden
4. Spatel de puree erdoor.
5. Stort in het blik, tik het blik op het aanrecht een paar keer aan, en bak in het midden van de oven in ongeveer 45-55 minuten gaar. Laat afkoelen.



8.4 HERFST KUS

Ja, dit kun je best een kus noemen, deze verrukkelijke jar vol lekkers uit de natuur! Heerlijk als ontbijt, maar ook als lunch of als lekker tussendoortje. Een ware traktatie, je gelooft bijna niet dat zo iets lekkers ook nog zo gezond is!

WAT HEB JE NODIG? (VOOR 2 JARS)

- Een halve pompoen, in stukken en in de schil, gekookt en uitgelekt
- Een halve zoete aardappel, in de schil gekookt en uitgelekt
- Drie eetlepels [biologische erythritol](#)
- Vier druppels [stevia](#)
- Twee flinke eetlepels [chiazaad](#)
- Twee flinke eetlepels [lijnzaad](#)
- 200 gram [havermout](#)
- Circa 750 ml (homemade) havermelk of andere plantaardige melk
- Drie eetlepels [kokosrasp](#)

HOE MAAK JE HET?

1. Maal in de blender alle ingrediënten tot een gladde massa. Schenk de jarren vol, en zet deze in de koelkast. Je kunt de herfst kus na ongeveer $\frac{3}{4}$ uur in de koelkast al eten, maar ook 24 uur laten staan in de koelkast.
2. Serveer met vers zacht fruit!



8.5 HEERLIJK THUISKOMEN BIJ... HERFST DRANK

Je kent het vast; het is buiten guur, koud en regenachtig, de wind loeit langs de ramen en jij komt natgeregend rillerig thuis. Gauw alle kleding uit en weer even opwarmen is dan zo heerlijk. En dat is helemaal zo'n slecht idee nog niet, want wist je, dat onze organen en spieren minder goed werken door kou?

Heeft een warme drank drinken, zoals thee of bouillon, zin als je rillerig bent? Het kan helpen verwarmen alleen moet je niet meteen in één keer té hete drank drinken. Neem kleine slokjes, en warm je handen lekker aan het glas of aan de beker waar je uit drinkt. Laat de warme vloeistof geleidelijk in je lichaam vloeien. Neem liefst geen dranken waar veel suiker in zit (warme choco) en let ook op kruidige warme dranken, die kunnen ook wat heftig zijn. Als je koud / rillerig bent, is je lichaam heel erg hard aan het werk om jou weer op de juiste lichaamstemperatuur te krijgen. Als je dan energierijke drank nuttigt, wordt je lichaam alleen maar meer aan het werk gezet. Drink het liefst een lekkere theemelange, of een warme anijsmelk op basis van melkachtige drank. Ik geef twee heerlijke recepten om je tijdens de gure herfstperioden lekker op te warmen!

WARME ANIJSMELK

Als kind kreeg ik vrij regelmatig anijsmelk te drinken, en wat vond ik dat heerlijk! Ik hou enorm van anijs. Vroeger maakte mijn moeder warme anijsmelk van warme melk en zo'n blokje anijs, die overigens nog steeds verkrijgbaar zijn. Bomvol suiker, maar OEH! Wat genoot ik er als kind van.

Ik maak nog steeds in de herfst anijsmelk, maar uiteraard niet met die anijs-suikerklonten. Ik maak het van mijn eigen gemaakte havermelk en anijssterren, anijspoeder en biologische erythritol om te zoeten. Een stuk gezonder, maar nog lekkerder dan die mierzoete meuk! Het is zo gepiept!

WAT HEB JE NODIG?

(voor een liter)

- Een liter (homemade) havermelk (je kunt uiteraard ieder ander gewenste plantaardige of dierlijke melk gebruiken)
- Een theelepel anijspoeder
- Twee anijs sterren
- Vier eetlepels biologische erythritol



HOE MAAK JE HET?

1. Voeg alle ingrediënten toe in de blender en maal tot de anijssterren volledig zijn vermalen. Giet over in een fles en bewaar in de koelkast.
2. Schud de fles voor ieder gebruik krachtig. Als je de melk wilt verwarmen, doe wat van de melk in een pannetje en warm dit op.

HERFST THEE

In de zomer drink ik nooit thee, ik ben ook niet zo'n theeleut. Maar in de herfst maak ik vrij regelmatig deze heerlijke herfstthee. Het heeft de heerlijke geur van de herfst en het verwarmt enorm. En...super-lekker!



WAT HEB JE NODIG?

- Een liter water
- Een eetlepel verse gemberwortel, fijngesneden in stukjes
- Drie kruidnagels
- Een anijsster
- Een eetlepel gedroogd citroengras (vers kan ook)
- Een ceylon kaneelstokje
- Een snufje vanille bourbon

HOE MAAK JE HET?

1. Doe alles in een pannetje en breng onder af en toe roeren aan de kook.
2. Zodra de massa kookt, het vuur uitdraaien en even kort laten staan
3. Zeef de massa en vang de thee op. Schenk deze in een theepot of glazen fles.
4. Je kunt de thee ook gebruiken als ijsthee!