



Voorjaarsmagazine 2024

Monique van der Vloed - Puur & Fit

INHOUDSOPGAVE

1	HOOIKOORTS EN HOE VOEDING KLACHTEN KAN VERMINDEREN.....	5
1.1	WAT IS HOOIKOORTS?.....	6
1.2	DE ROL VAN VOEDING BIJ HOOIKOORTS	8
1.3	FEITEN EN FABELS OVER HOOIKOORTS.....	10
2	EROP UIT! ...MET JE EIGEN PROVIAND!	15
2.1	WAFELS	16
2.2	NOOTJES	20
2.3	ENERGIEREPEN	22
3	HOE NEEM JE JE EIGEN PROVIAND MEE?	25
3.1	DE STOJO CUP	25
3.2	MEPAL.....	27
3.3	HANDIG BESTEK	27
3.4	FILL UP MY BOTTLE	29
4	CHOCOLADE PAASEITJES EN DE CALORIEËN.....	31
4.1	DE HYPE VAN DE GEZONDE CHOCOLADE EITJES	34
5	MAAK ZELF AL JE PAAS LEKKERS: HEERLIJKE INSPIRATIE	35
5.1	AAN DE SLAG MET OVERHEERLIJKE RECEPTEN!	36
5.2	ZELF PAAS LEKKERNIEN MAKEN: EEN OVERZICHT VAN MIJN RECEPTEN	41
6	JEZELF MEUKVRIJ VERZORGEN EN ER LEUK UITZIEN IN DE LENTE.....	43
6.1	HET IS WEER BLOTE TENEN TIJD!	43
6.2	VOORJAARS MAKE-UP	47
6.3	HET VOORJAAR EN ONZE HUID BESCHERMEN	49
	Life saver bij huidongemakken: Arnica +	50
	Extra lief zijn voor je haar.....	52
	Bescherm je tegen de felle voorjaarszon.....	53

	Zonnebrandcrème	54
7	VERFRISSENDE VOORJAARSDRANK: THEE!	60
	7.1 THEE ZETTEN	62
	7.2 ZELF HEERLIJKE IJSTHEE MAKEN	64
	7.3 WAT IS IJSTHEE?.....	64
	7.4 IJSTHEE ALS ZOMERDRANKJE: ONEINDIG VARIËREN	65
8	LEKKER BUITEN... EEN SPELLETJE DOEN!!	68

© 2024 Puur & Fit

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

VOORWOORD

Het voorjaar is weer aangebroken. Dat betekent voor velen weer opbloeien, ontwaken en uitrekken na een lange winterslaap. Ook de natuur bloeit weer op, springt open en krijgt zijn kleuren weer terug. Voor je ligt weer een kersverse editie van het Voorjaarsmagazine, een magazine dat ik altijd met heel erg veel plezier maak. Iedere seizoen probeer ik er wat moois van te maken, in de zin van nuttig en informatief, waar jullie wat mee kunnen. Want ieder seizoen heeft immers zo zijn voor- en nadelen voor onze gezondheid. In het voorjaar kunnen we bijvoorbeeld erg veel last krijgen van hooikoorts. Daar ga ik in dit magazine alles over vertellen. Ook gaan we, zodra het weer langer licht blijft, er vaker op uit, weer even lekker naar buiten, de natuur in, een strandwandeling maken of gewoon even lekker een stuk wandelen. De industrie heeft talloze dingen bedacht om ons te blijven voorzien van eten en drinken in de vorm van kant-en-klaar snacks. Ik ga in deze editie alles vertellen over de grote voordelen om zelf gemakkelijke versnaperingen mee te nemen en waarin je dat het beste kunt vervoeren.

Maar ook besteed ik aandacht aan verzorging en ...make up! Want hoe leuk zijn de vrolijke voorjaars kleurtjes voor op je teennagels en op je gezicht aan te brengen? Uiteraard heb ik het niet over de conventionele nagellakken en make-up, maar ik heb lang gezocht naar make-up en nagellakken die een stukje beter, gezonder en milieuvriendelijker zijn.

Uiteraard ontbreken de heerlijke recepten niet, inclusief paas recepten! Ga er weer lekker voor zitten, en geniet van dit magazine, ik hoop dat je wat hebt aan mijn tips en informatie!

Frisse lentegroet,

Monique van der Vloed

1 HOOIKOORTS EN HOE VOEDING KLACHTEN KAN VERMINDEREN

Vorig voorjaar schreef ik ook een voorjaarsmagazine met informatie en inspiratie. Ik schreef toen onder andere over de vele voorjaarskwalen die er zijn en hoe je je er zo goed mogelijk tegen kan beschermen. Ik schreef maar een heel kort stukje over hooikoorts en daar kreeg ik vervolgens de meeste vragen over. Vandaar dat ik dit jaar in mijn voorjaarsmagazine begin met een heel hoofdstuk gewijd aan hooikoorts.

Ik heb een lieve kennis, W. Zij kampt al sinds haar jeugd met hooikoorts. Jeuk, branderige ogen, verstopte neus alsof ze zwaar verkouden is, slijm ophoesten, kortademig zijn en een piepende ademhaling. Zodra de eerste pollen zich weer laten zien, maakt zij zich alweer klaar voor een pittige periode. Als ze geluk heeft, blijft het bij enkele klachten, maar zijn de pollen heftig, dan ligt ze geregeld ziek op bed of moet ze verplicht binnenblijven. Ik woon in een straat waar ontzettend veel bomen staan die hun "pluisjes" afgeven. Zij vertoont zich in deze periode niet in mijn straat. Het maakt mij dankbaar dat ik er geen last van heb. OK, ik heb last van andere dingen zoals een zonneallergie, maar daar kan ik prima mee leven. Als ik W. in deze periodes aantref, is ze meer dood dan levend.

Je zou het niet zo direct aan elkaar koppelen, maar voeding speelt een vrij grote rol bij hooikoorts. In dit hoofdstuk alles over hooikoorts en hoe je met voeding heel veel kunt doen om het te verzachten of zelfs te voorkomen.



1.1 WAT IS HOOIKOORTS?

Bij hooikoorts ben je overgevoelig voor stuifmeel van grassen en/of pollen. Zodra de ogen, neus of mond in aanraking komen met stuifmeel, raken de slijmvliezen geprikkeld. Dat kan klachten geven. Vaak is het een seizoensgebonden aandoening maar het komt ook voor dat mensen er het gehele jaar last van kunnen hebben. Mensen met hooikoorts hebben vaak ook een vorm van voedselallergie of een intolerantie. Dit komt omdat de stoffen die de allergische reacties veroorzaken bij pollen zeer sterk overeenkomen met bepaalde eiwitten (bijvoorbeeld gluten) in voeding. Het lichaam heeft dan veel moeite om deze van elkaar te onderscheiden. In zulke gevallen spreek je van een kruisallergie.

De benaming "hooikoorts" is een beetje verwarrend, omdat de aandoening niets met hooi te maken heeft en er vrijwel nooit echt sprake is van koorts.

Elk mens vormt antistoffen tegen stuifmeel in zijn lichaam. Bij iemand met hooikoorts reageert het lichaam erg heftig zodra de slijmvliezen met het stuifmeel in aanraking komen. Er ontstaat een 'overdreven' afweerreactie, waardoor de slijmvliezen zwellen en meer slijm gaan produceren. Het is niet bekend waarom sommige mensen allergisch zijn voor stuifmeel en anderen niet. In sommige families komt hooikoorts meer voor dan in andere. De aanleg voor hooikoorts is al bij de geboorte aanwezig, maar de klachten ontstaan pas later. Na verloop van tijd nemen de klachten weer af. Hoe lang dat duurt, is niet te voorspellen. De klachten treden op in de bloeitijd van grassen, planten en bomen. Bomen bloeien eerder dan grassen. Daarom krijgen mensen met een allergie voor boomstuifmeel al vroeg in het jaar (februari-maart) klachten, terwijl mensen met een allergie voor grasstuifmeel later in het jaar (mei-juni) last krijgen. Sommige mensen hebben het hele seizoen last van hooikoorts, anderen af en toe een dagje. Het stuifmeel verspreidt zich in de lucht, vooral op zonnige, windere dagen. De hooikoorts kan dan erger worden. Activiteiten buitenshuis, zoals wandelen, fietsen en kamperen, kunnen dan veel klachten geven.

In de lente produceren bomen, grassen en planten stuifmeel (pollen) voor bevruchting. De wind vervoert dit stuifmeel door de lucht. Als je buiten bent, komen de slijmvliezen van je ogen, neus, mond en longen in contact met dit stuifmeel. Hierdoor ontstaan hooikoortsklachten zoals gezwollen, tranende en jeukende oogleden met rood oogwit, een brandend en jeukend gevoel aan je neus, een loopneus of verstopte neus en volle holttes. Maar ook zwellingen van de huid met jeukende rode bulten, kortademigheid, een piepende ademhaling en een droge hoest komen voor. In Nederland kan er van januari tot oktober stuifmeel in de lucht zijn, maar mensen met hooikoortsklachten hebben vaak het meest last in de maanden mei tot en met augustus. Klachten kunnen verergeren bij een hogere stuifmeelconcentratie. Hoe warmer, hoe hoger de concentratie aan stuifmeel in de lucht.

Planten / bomen bloeiperiode

Voor mensen met hooikoorts is kennis over bloeiperiodes van planten en bomen erg belangrijk. Mensen zonder klachten kunnen genieten van natuur in bloei in de lente, maar voor hooikoortspatiënten begint dan de ellendige periode.

Er zijn vele internetsites die de bloeiperiodes weergeven, en de laatste actuele informatie weergeven voor hooikoortspatiënten. Hieronder vind je een kort overzicht met de meest voorkomende planten en bomen en hun bloeiperiodes:

- Hazelaar: eind december – februari
- Els: januari – maart
- Berk: maart – mei
- Beuk: april – mei
- Eik: april – mei
- Grassen: april – september
- Bijvoet: augustus
- Ambrosia: september – oktober



Wat zijn de verschijnselen van hooikoorts?

Hooikoorts kan zich in vele vormen uiten. Je kunt er weinig last van hebben, maar ook vreselijk veel last, zodanig, dat het je hele leven platgooit. De meest voorkomende verschijnselen zijn:

- een jeukende neus, waardoor je erg veel moet niesen, vele lang aanhoudende niesbuien
- een verstopte of een loopneus
- jeukende, branderige, tranende ogen
- droge keel, hoesten, branderig gevoel in de keel, kriebelhoest
- "vol" gevoel in het hoofd, hoofdpijn
- vermoeidheid, koortsig gevoel, lusteloosheid
- eczeem/ huiduitslag
- ophoesten van slijm
- kortademigheid
- piepende ademhaling.

Verschijnselen bij een kruisallergie

Bij een kruisallergie kun je een allergische reactie krijgen na het eten of drinken van bepaalde voedingsmiddelen. Klachten als:

- opgezwollen lippen, tong en verhemelte
- tintelingen en irritaties aan mond, gelaat en ogen
- galbulten en andere huiduitslag
- jeukende en tranende ogen
- astma
- niesbuien
- rode vlekken in nek en over gehele lichaam
- maag en darmklachten
- verstopte neus, loopneus

Alle bovengenoemde symptomen hoeven niet direct te leiden tot hooikoorts of een kruisallergie. Vele andere aandoeningen hebben dezelfde symptomen.

1.2 DE ROL VAN VOEDING BIJ HOOIKOORTS

Kruisallergieën komen vaak voor. 70% van de voedselallergieën staat in verband met pollen. Omgekeerd heeft 62% van de mensen met een berkenpollenallergie ook een voedselallergie. Enkele voorbeelden van kruisallergieën:

- een allergie voor bijvoet en een allergie voor wortel, venkel, selderij, peterselie, appel, mosterd, kiwi, dille, komijn en anijs

- een berkenallergie en een allergie voor appel, aardappel, wortel, hazelnoot, walnoot, kers, peer, selderij, pinda, tomaat, kokosnoot, amandel en framboos
- een graspollenallergie en een allergie voor tomaat, tarwe, aardappel, peulvruchten, pinda en kiwi.

Als je dus hooikoortsklachten hebt, kun je ook reageren op bepaalde voedingsmiddelen. Als je deze voedingsmiddelen eet, kunnen hooikoortsklachten ontstaan en verergeren. Als je deze voedingsmiddelen verhit, kun je ervoor zorgen dat de allergenen in fruit en groenten kapotgaan waardoor je minder of niet reageert op die voedingsmiddelen. Een voorbeeld: iemand die allergisch reageert op het eten van een appel, hoeft geen klachten te krijgen bij het eten van appelmoes.

Als je last hebt van hooikoortsklachten, kun je reageren op biogene aminen. Dit zijn stoffen die in het lichaam gemaakt worden vanuit aminozuren. Histamine, tryptamine, cadaverine, putrescine, spermine en spermidine zijn voorbeelden van biogene aminen. Kruiden en specerijen, noten en zaden, alcohol, koffie, chocola en de nachtschadefamilie (tomaten, aubergine, paprika, aardappelen en pepers) zijn rijk aan biogene aminen. Reageer je gevoelig op het eten van biogene aminen rijke voedingsmiddelen, dan kan dit komen doordat je (darm)slijmvlies beschadigd is. Of misschien heb je een tekort aan MAO en DAO enzymen die de biogene aminen afbreken. Deze verminderde afbraak kan weer zorgen voor verergerende (hooikoorts)klachten. Ook kan het zo zijn dat je lever moeite heeft met het afvoeren van de biogene aminen. Is je lever uitgeput doordat het belangrijke vitaminen en mineralen tekortkomt, dan kan hij zijn taken niet goed uitvoeren. Of de lever kan onderdrukt worden door stress of het gebruiken van medicijnen. Dit kan allemaal resulteren in vervelende (hooikoorts)klachten.

Het lijkt in de eerste instantie dat je allergisch bent voor bepaalde voedingsmiddelen, maar het kan ook zo zijn dat als je je (darm)slijmvlies voedt en herstelt, je niet meer allergisch reageert. We noemen dit dan een pseudo allergische reactie. Dit is een niet-immunologische reactie op een bepaalde externe stof. Ook kun je de MAO en DAO enzymen activeren en je lever ondersteunen met leverondersteunende voeding en eventueel bepaalde suppletie om je systeem sterker en gezonder te maken om op die manier hooikoortsklachten tegen te gaan.

HOOIKOORTS AANPAKKEN VIA DE VOEDING

Goed, bij hooikoorts-klachten speelt de biogene amine histamine dus een grote rol. Er zijn geen medicijnen die hooikoortsklachten kunnen bestrijden, maar we kunnen wel antihistaminica gebruiken om de ergste klachten onder controle te krijgen. Een antihistaminicum kan de hooikoorts-aanvallen onderdrukken, maar geeft vervelende bijwerkingen. Er wordt daarom ook veel gekozen voor vitamine

C, een natuurlijk antihistaminicum. Nu kun je denken "dan eet ik volop voeding die rijk is aan vitamine C". Maar ook dit heeft haken en ogen omdat vele voedingsmiddelen, bijvoorbeeld citrusfruit, rijk zijn aan biogene aminen en deze de klachten juist weer kunnen verergeren. Het is verstandiger om je goed te laten informeren over goede supplementen vitamine C.

Wat je tevens kunt doen, is tijdelijk alleen voedsel te eten wat arm is aan histamine, bijvoorbeeld appels, blauwe bessen, peren, verse witvis, broccoli, knolselderij, bloemkool, sperziebonen, asperges, witlof, paksoi, Chinese kool, bieslook, andijvie, peterselie, kiemgroenten, basilicum, zoete aardappelen, pompoen, haver, quinoa, zilvervliesrijst, gierst, en snijbonen.

Qua drank kun je het beste groene thee drinken, water, en water met druppels stevia. Let erop, dat je geen suikerhoudende dranken drinkt, en geen dranken waar vanille in zit. Pas ook op met koolzuurhoudende dranken.

Wat kun je het best (tijdelijk) mijden?

Als je last hebt van hooikoortsklachten, kun je het beste tijdelijk bepaalde voedingsmiddelen mijden. Deze voedingsmiddelen kunnen de klachten verergeren:

- chocolade (helaas!)
- kruiden en specerijen
- drop
- noten
- nachtschade voedingsmiddelen
- snoep, koek, taart, gebak en andere suikerrijke producten
- suiker
- alcohol
- verzadigde vetten/ transvetzuren
- diverse sojaproducten

Er is geen garantie want hooikoorts uit zich zeer divers. Maar het is absoluut de moeite waard om je voeding aan te passen. Zeker als dit je een fijnere lente geeft!

1.3 FEITEN EN FABELS OVER HOOIKOORTS

Over hooikoorts zijn is veel geschreven en daar zitten ook veel fabels tussen. [Allergoloog](#) Hanneke Oude Elberink van het Universitair Medisch Centrum in Groningen wordt dagelijks geconfronteerd met feiten en fabels. Zij bevestigt en ontkracht een aantal feiten en fabels:

1) Hooikoorts kun je ook op latere leeftijd krijgen

FEIT. Volgens Hanneke kan hooikoorts zich ook op latere leeftijd ontwikkelen, Meestal ontwikkelt hooikoorts zich tussen het tiende en dertigste levensjaar, maar het kan ook later ontstaan. Zolang we worden blootgesteld aan allergenen, kan iedereen uiteindelijk allergisch worden. Dit heeft vooral ook met aanleg te maken. Het is sterk afhankelijk van hoe de huid en slijmvliezen je beschermen tegen allergieën, en het is tevens afhankelijk van het immuunsysteem, Sommige lichamen herkennen sommige stoffen als vreemd. Ze zijn zogezegd extra alert op indringers en reageren heftiger, terwijl het afweersysteem van een ander deze " indringers" totaal negeren.

2) Steeds meer mensen hebben last van hooikoorts

FEIT. Naar schatting heeft één op de vijf Nederlanders hooikoortsklachten. Dit aantal neemt alleen maar toe. De oorzaak is niet geheel duidelijk, maar speculaties zijn er wel. Volgens Hanneke bestaat de mogelijkheid dat we sneller op allergenen reageren omdat ons lichaam tegenwoordig veel minder aan insecten worden blootgesteld. Collega Juglen Zwaan maakte hier onlangs nog een prachtig filmpje over. Daarnaast zitten we vaker binnen, waardoor er vaker sprake is van een tekort aan vitamine D. Vitamine D heeft een onderdrukkend effect op het ontstaan van allergische ontstekingen. Maar ook ons voedingspatroon is sterk veranderd, waardoor ons lichaam eerder allergisch reageert. We krijgen meer suikers en transvetzuren binnen en nog maar weinig voedingsvezels en antioxidanten als vitamine C en E. Dit kan zeker een verband hebben met een minder sterk afweersysteem. Hanneke vermoedt tevens dat de klimaatverandering een flinke vinger in de pap heeft. Sommige bomen bloeien al in december en zodra het weer omslaat (lente) zien we een boost aan pollen in de lucht.

3) We kunnen hooikoorts voorkomen

FABEL. Helaas, maar hooikoorts valt niet te voorkomen. We kunnen het allemaal krijgen. Het goede nieuws is wel, dat we de klachten goed kunnen behandelen. Afhankelijk van de symptomen. Blijven de klachten beperkt tot prikkende en tranende ogen en niezen, dan zijn tabletten vaak voldoende om verlichting te geven. Bij ergere klachten worden vaak ontstekingsremmers voorgeschreven. Dit zijn "pufjes" voor de longen en neus. Veelgebruikte "pufjes" zijn FLUTICASON en MOMETASON. De medicijnen bestrijden klachten, maar kunnen ze niet voorkomen. Als je tijdig start met de medicatie en het regelmatig gebruikt kunnen ze wel preventief werken. Er is nog een optie: immunotherapie. In deze therapie worden allergenen in steeds hogere concentraties toegediend met als doel de weerstand op te bouwen. Deze therapie is echter alleen bedoeld voor mensen die echt heel veel medicaties slikken en daar graag vanaf willen. De behandeling duurt lang, zo'n drie tot wel vier jaar, en dus moet je wel een "

lange adem" hebben om dit vol te kunnen houden. Het effect houdt echter lang aan, soms zelfs voor de rest van je leven.

4) Na een regenbui worden de klachten minder

FEIT. Niets werkt zo verfrissend als een fikse regenbui na een snikhete dag. Voor hooikoortspatiënten is dat zelfs dubbel feest. Het reinigt de lucht. Het stuifmeel wordt uit de lucht gespoeld. Na een regenbui kunnen hooikoortspatiënten veiliger naar buiten. 's Morgens zit er overigens minder stuifmeel in de lucht. Als je dan een zonnebril opzet, kan dit tranende en jeukende ogen voorkomen. Een doekje voor de neus houden geeft ook verlichting, maar veel mensen vinden dat uiteraard een beetje raar om mee rond te lopen. Bij warm en vochtig weer gaat stuifmeel enorm klitten. Ga dan niet in de tuin werken, of het gras maaien, want dan adem je druppels met heel veel stuifmeel in één keer naar binnen. Dit kan zelfs leiden tot een astma aanval. Er bestaat een verband tussen hooikoorts en allergische astma. Beiden betreft het een luchtweg-allergie veroorzaakt door een allergische reactie op stuifmeel. Tachtig procent van de mensen met allergische astma heeft ook last van allergische neusklachten zoals hooikoorts. Hooikoortspatiënten lopen meer risico om astma of andere allergieën te ontwikkelen.

5) Hooikoorts komt alleen voor in de lente en in de zomer

FABEL. Nog steeds wordt gedacht, dat hooikoorts toeneemt in de lente en in de zomer, maar dit is volgens Hanneke een hardnekkige fabel. Hooikoorts wordt veroorzaakt door een reactie van het immuunsysteem na het inademen van stuifmeel, zoals pollen die in de lucht zweven. Vanaf mei tot augustus ligt er inderdaad een piek in hooikoortsgevallen, de grassen gaan dan volop bloeien en die zijn het meest allergen. Toch zegt dit niet dat er buiten de lente en zomermaanden geen kans is om hooikoorts te ontwikkelen. Bomen bloeien bijvoorbeeld door de klimaatveranderingen ook in december en zeer vroeg in het voorjaar. De elms bloeit bijvoorbeeld al vanaf december tot eind maart. In maart en april begint de berk ook al te bloeien. Diverse grassoorten bloeien tot laat in september. Als je pech hebt, kun je zo'n tien maanden in het jaar last hebben van hooikoorts.

6) Hooikoortspatiënten hebben ook vaak last van voedselallergieën

FEIT. Stuifmeel bestaat uit eiwitten, waaronder Bet-VI. Dit is tevens het eiwit die we erg veel tegenkomen in veel producten die aan bomen groeien, zoals appels, peren en noten. Neem de hazelnootboom als voorbeeld. Als het bloempje van deze boom wordt bevrucht, krijg je een hazelnoot. Hierin zit hetzelfde eiwit als in stuifmeel. Ons lichaam maakt hierin geen onderscheid (eiwit van de boom in de lucht of in de noot). Je kunt dus ook op noten, appels en peren allergisch reageren. Dit is dus een kruisallergie. Het komt voornamelijk voor bij bomen die vruchten met een pit geven zoals abrikozen, en kersen en bij noten als

hazelnoten en amandelen. Heb je last van een graspollen-allergie, dan kun je ook allergisch reageren op komkommer, wortels en/ of pinda's.

7) Was je vroeger allergisch? Dan komt dat op latere leeftijd weer terug

FABEL. Dit wordt nogal eens beweerd, maar volgens Hanneke kunnen we dit naar het land der fabelen verwijzen. Hierover is niets bekend in de literatuur. Mensen zijn het gevoeligste voor hooikoorts tussen 15 en 25 jaar. Maar er is een veel belangrijkere groep die al eerder hooikoorts heeft: de kleinere kinderen. Dit komt vaker voor dan vroeger. Al deze kinderen hebben een drie x zo hoog risico op astma. Hooikoortsklachten blijven vaak jarenlang bestaan. Wat wel zo is, is dat je het ene jaar er minder last van kunt hebben dan het andere. Het weer heeft daar veel invloed op.

(Met dank aan [allergoloog Hanneke Oude Elberink](#))

WERKEN BIJENPOLLEN TEGEN HOOIKOORTS?

Internet staat vol met oplossingen en remedies tegen hooikoorts. Een middel wat we erg veel tegenkomen in tal van artikelen zijn bijenpollen. Ik heb daar een uitgebreid artikel over geschreven, [KLIK HIER OM NAAR HET ARTIKEL TE GAAN.](#)



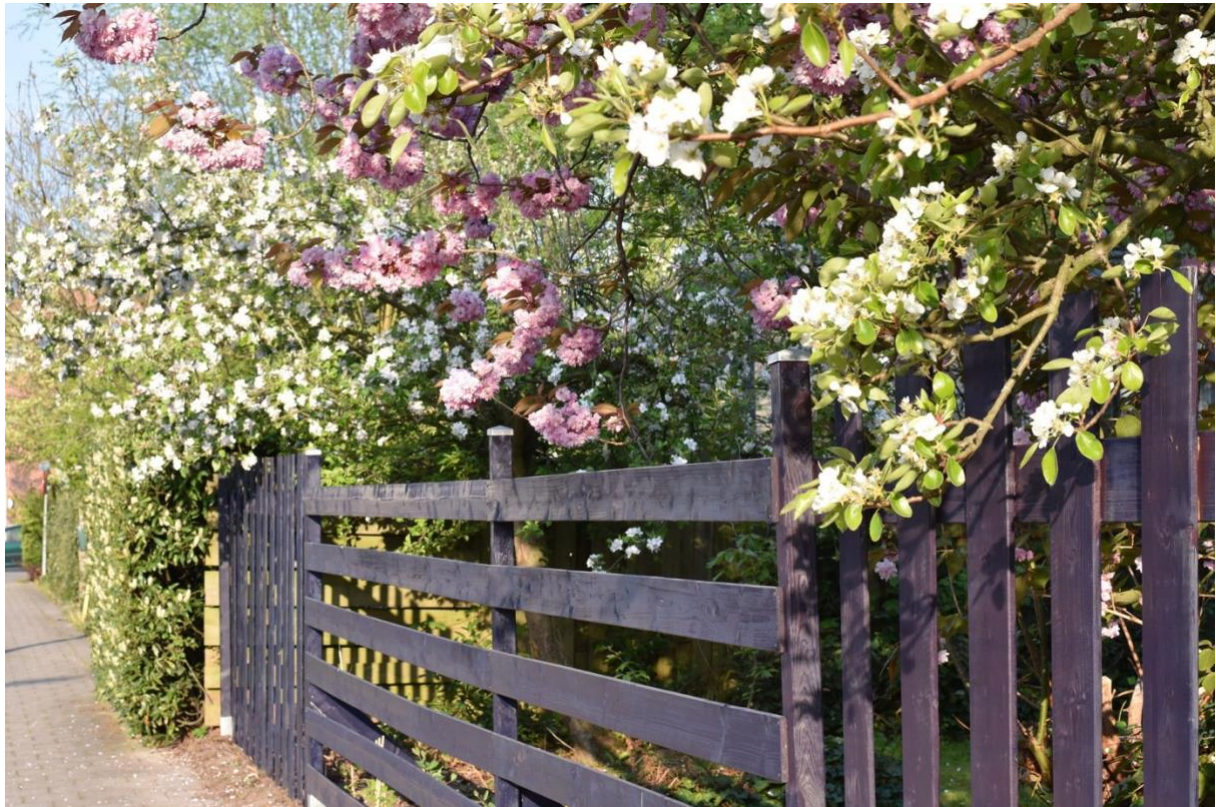
Wat is de theorie achter bijenpollen?

Veel hooikoortsklachten ontstaan doordat het immuunsysteem teveel histamine vrij maakt. Quercetine is een stofje dat werkt als een natuurlijk histaminerepmer en in bijenpollen zit veel quercetine. Overigens zit quercetine ook in rode en paarse groenten en fruitsoorten. Zet deze ook lekker veel op het menu. Over het algemeen versterken bijenpollen het immuunsysteem enorm. Ze bevatten eiwitten, de goede vetten, vitamine B, C, D, E, bètacaroteen, calcium, magnesium, selenium, nucleïnezuren, lecithine en cysteïne.

Wat zegt de wetenschap? Die zijn er ook erg positief over. [Diverse studies](#) toonden aan dat bijenpollen een zeer gunstig effect hebben op diverse hooikoortsklachten, en dat dit al binnen enkele minuten verbetering kan tonen. Toch zijn er nog meer [studies](#) nodig om de exacte werking vast te kunnen stellen. Veel mensen zweren bij bijenpollen zodra de hooikoorts-klachten zich weer openbaren. Ik heb op internet veel positieve verhalen / ervaringen gelezen. Het is dus zeker de moeite waard, om het eens te gaan uitproberen. In mijn artikel kun je lezen hoe de bijenpollen het beste te gebruiken.

Bijenpollen bestellen? Puur & fit heeft een zeer hoge kwaliteit biologische bijenpollen in het assortiment. [KLIK HIER](#) om deze te bestellen.

2 EROP UIT! ...MET JE EIGEN PROVIAND!



We gaan de paden weer op! De zon schijnt, de temperatuur is zeer aangenaam en de natuur staat in bloei. Of je nu wandelt of fietst, het is altijd weer volop genieten van die allereerste lentedagen. Veel mensen trekken er graag op uit met een rugzak vol proviand om onderweg even lekker genietend in de zon op een bankje te consumeren. Meestal zijn dit kant en klaar snacks, die we tegenwoordig in de supermarkt kunnen kopen. Van blikjes tot flesjes, van repen tot koeken. Alles kan tegenwoordig in de rugzak op de rug mee. Makkelijk? Dat zeker, daar kan niemand het oneens mee zijn, maar of het allemaal wel zo gezond en milieuvriendelijk is...

Waarom is het eigenlijk dan allemaal zo ongezond en milieuvriendelijk? Dat heeft om te beginnen te maken met het vele onnodige afval, wat we hoe dan ook produceren. Linksom of rechtsom moeten kant en klaar producten immers worden verpakt, en dat gaat in de meeste gevallen niet geheel milieuvriendelijk. Ook wordt er veel onderweg gedumpt, en niet altijd netjes in afvalbakken. Gelukkig geldt dat niet voor iedereen, maar helaas nog wel veel te vaak.

Ook vindt er veel "greenwashing" plaats, wat wil zeggen dat heel veel mooier en "groener" wordt gemaakt dan het in werkelijkheid is. Denk daarbij aan bioplastics, of op basis van rietsuiker. Het klinkt allemaal fantastisch milieuvriendelijk, maar de werkelijkheid is in de meeste gevallen anders, en

worden er gewoon vervelende stoffen voor mens/ dier en dus het milieu gebruikt. De enige en de allerbeste manier om zo milieuvriendelijk mogelijk je proviand mee op stap te nemen, is het zelf maken en vervoeren in herbruikbare materialen. Daarbij kun je denken aan bekens/ trommels/ flessen en speciale doeken om je proviand in te verpakken. Als je daarbij dan ook nog eens de JUISTE keuzes maakt, ben jij in elk geval een stuk milieuvriendelijker en gezonder bezig.

Hoe pak je het aan? Waar start je?

2.1 WAFELS

Rijstwafels worden gezien als licht en gezond. En natuurlijk, als je deze naast een Liga koek zet, zijn ze de betere keuze. Maar echt gezond zijn rijstwafels niet. Dat zal je wellicht verbazen, maar veel mensen weten bijvoorbeeld niet, dat veel varianten extreem veel zout kan bevatten. En voedingsstoffen bevatten ze amper. Ik kies zelf niet voor rijstwafels, maar voor andere (graan) wafels.

ANDERE RIJSTWAFELS?

Andere? Ja, er zijn meer dan genoeg opties. Deze zijn bijvoorbeeld gemaakt van peulvruchten, (pseudo) granen, maar ook uit zaden en pitten. Ook zijn maïswafels erg populair. Deze zijn echter alleen een betere keuze op de gewone rijstwafel, als deze biologisch gecertificeerd zijn.

Nu is het alleen niet zo, dat als er geadverteerd wordt met maïswafel, dat dit betekent dat de wafel hoofdzakelijk maïs bevat. De kans is net zo groot dat het een rijstwafel is waar wat maïskorrels aan zijn toegevoegd. Of heet het boekweit wafel en is er aan een rijstwafel een beetje boekweit toegevoegd. Of je leest in koeienletters dat het lijnzaadwafels zijn, maar wettelijk bekeken hoeft een product maar voor tenminste 2% uit het aangegeven ingrediënt te bestaan in regel. Op deze manier kunnen fabrikanten zeer goedkoop rijstwafels produceren, en lekker verdienen. Rijst is immers één van de goedkoopste grondstoffen ter wereld. Lijnzaad en Quinoa zijn bijvoorbeeld vele malen duurder.

Bij Puur & Fit is daar ook goed naar gekeken. Ik ben uiteindelijk gekomen bij het merk LIMA.

WAAROM LIMA WAFELS?

Het merk LIMA is voor mij geen vreemde, al ergens in 2013 gebruikte ik vrij veel van dit Belgische merk, die ook een grote markt bekleedt in Nederland. Het is zo'n typisch transparant merk, waarin ik mij volledig in kan vinden. Ze DOEN

waar ze voor zeggen te staan: 100% biologisch, transparant, natuurlijk en in harmonie met de natuur in de breedte zin van het woord.



Lima heeft een zeer fijn assortiment in (rijst) wafels. Ik ben groot fan van hun rijst-vrije wafels, zoals maïswafels, boekweit/ lijnzaad wafels, maar in het bijzonder ben ik zeer groot fan van de kikkererwten wafels. Waarom? Omdat Lima daar geen (zee) zout aan toevoegt. Het bestaat voor een goede 37% uit kikkererwtenmeel, aangevuld met linzenmeel, maïs, tapioca zetmeel, gierst en quinoa. Omdat er geen zout aan wordt toegevoegd proef je de zeer natuurlijke smaken. Dit maakt voor mij deze wafels THE BEST you ever taste! Ik pak ze vaak als een kleine versnapering tijdens het werken, of als ik er gewoon even zin in heb. Ze worden vooral neergezet als een grote bron van proteïne, wat best klopt, maar het gaat uiteraard niet om grote hoeveelheden. Ik vind dat een beetje een jammerlijke-marketing, maar dat is voor een bedrijf uiteraard ook te begrijpen. Wat mij betreft zijn deze specifieke wafels de allerbeste die ik heb geproefd. En ook vind ik het echt onwijs fijn, dat er geen zout aan is toegevoegd.

Natuurlijk zijn alle andere wafels zonder rijst ook een geweldig en gezond alternatief op rijstwafels. Ik vind de lijnzaad/ maïs wafels bijvoorbeeld ontzettend lekker en ook de linzen wafels zijn een grote favoriet in huize Van der Vloed, vriendlief vindt deze erg lekker en neemt ze vaak mee naar het werk. Je kunt de wafels zo "kaal" eten, omdat ze van zichzelf enorm veel smaak hebben. Maar je

kunt ze uiteraard ook beleggen met heerlijke dingen, zoals homemade pindakaas/ humus / spreads.....

DE ZOETE WAFELS...

Tegenwoordig zijn ze bijna nét zo populair als de gewone rijstwafels: de rijstwafels met een laagje chocolade, of een yoghurt glazuurlaagje, of een gesuikerd laagje. Vooral onder kinderen zijn deze snacks vrij geliefd. Het mag duidelijk zijn dat dit met alle toegevoegde suikers absoluut geen gezonder alternatief is voor bijvoorbeeld een liga-koek, of een lange vinger. Sterker nog: ze zijn in de meeste gevallen ongezonder.

Wil je toch graag zo'n wafel eten of aan je kroost geven? Dan kun je deze zeer eenvoudig zelf maken, met de gezonde wafels van LIMA bijvoorbeeld, en geen rijstwafels. Hoe?

CHOCOLADE WAFELS



Daarvoor heb je een reep zeer pure chocolade nodig, ik gebruik zelf graag VIVANI. Ik vind de 100% erg lekker, maar uiteraard kun jij ook voor een minder hoog cacao gehalte gaan. Laat de chocolade au bain-marie smelten (ik doe dit op 40°C in de airfryer) en besmeer bijvoorbeeld de kikkererwten wafels met een laagje, of gebruik een andere rijstvrije wafel naar keuze. Laat dit drogen.

Wil je een gesuikerde variant? Dan heb je de [Greensweet ICING poedersuiker](#) nodig. Gebruik ongeveer zes volle grote lepels poedersuiker en leng dat met wat homemade plantaardige melk aan, ik heb sojamelk gebruikt. Meng tot er vanzelf een stevig

glazuur ontstaat en smeer deze op de wafels. Laat dit hard worden. Je kunt de wafels eventueel nog wat opleuken met kokosrasp/ snippers/ rozijnen/ gojibessen / cacaonibs / amandelschaafsel enzovoort. Klaar zijn je eigen gezonde zoete wafels!

SALTED CARAMEL WAFELS

Salted caramel is een regelrechte hit. Het wordt ontzettend veel in producten gestopt, waaronder in zuivelproducten, snoep, pindakaas en chocolade. Gezouten karamel is uiteraard niet gezond, het is één bonk suiker en zout wat we naar binnen werken.

Maar.....



Dit kunnen we óók zelf!

Ik ben zelf dol op kikkererwten wafels en ik vind gierstwafels ook verrukkelijk. Ik maakte met deze laatste een heerlijke salted caramel wafel. Uiteraard kun je voor iedere gewenste soort wafel kiezen, net wat jij lekker vindt! Je kunt de meeste wafels in de biowinkel vinden en uiteraard ook bij Puur & Fit.

Wat heb je nodig?

- 8-10 wafels (ik koos voor gierstwafels)
- 100 gram [biologische Xylitol](#)
- Een afgestreken theelepel [Himalaya zout](#) of [Keltisch zeezout](#)

Zo maak je het

1. Leg de wafels klaar op een vel bakpapier
2. Doe de Xylitol met het zout in een pannetje en breng dit onder voortdurend roeren aan de kook tot de xylitol volledig vloeibaar is geworden.
3. Haal steeds een wafel door de hete massa en leg op het bakpapier enkele uren te drogen.

LIMA wafels bestellen? → [klik hier](#) om te bestellen.

2.2 NOOTJES



EET EEN NOOTJE MEER ONDERWEG!

Ik hoef niemand meer echt te vertellen, hoe gezond en voedzaam noten zijn. Ze zijn perfecte energieleveranciers maar leveren ook aardig wat voedingsvezels en eiwitten. Iedere noot heeft zo zijn eigen specifieke gezonde voordelen, het is daarom meest verstandig om ze gemengd te eten. Op die manier krijg je niet alleen van alles wat binnen, ook heb je een smaak-explosie aan verschillende smaken. Er zijn dus noot-soorten die extra veel van een specifieke voedingsstof in huis hebben, Zoals de [cashewnoot](#), die bijna alle vitamine B complexen in huis heeft, en de [walnoot](#), die van alle noten de meeste antioxidanten bezit. Er zijn tegenwoordig talloze noten-mixen. Waaronder ook de **studentenhaver**. Wat is dat eigenlijk en wie bedacht deze naam?

Wel, het gaat om een mix van bepaalde nootsoorten die veel in huis hebben op gebied van belangrijke voedingsstoffen voor ons brein. Daaraan worden rozijnen toegevoegd. Het woord studentenhaver komt voort uit het feit dat deze mix fijn is voor hard lerende studenten, om tijdens hun studie als snack te gebruiken. De rozijnen zijn toegevoegd als mooie balans in snelle koolhydraten (natuurlijke suikers) voor directe energie. Een handje studentenhaver kan dus erg gunstig zijn, als je weinig energie hebt, of je je erg vaak moe/ vermoeid voelt.

Nu is het ene studentenhaver het andere niet. Er worden vrij veel varianten bedacht, wat zo'n handje als snack minder effectief maakt, en minder gunstig voor de bloedsuikerspiegel. Zo komt het vaak voor dat de verhoudingen meer liggen op de goedkopere industriële rozijnen, omdat noten, biologisch en niet-biologisch, ontzettend duur zijn. Sommige melanges komen dan meer in de buurt van een zakje rozijnen met wat noten, in plaats van andersom. Ook leveren rozijnen meer zoetheid op, wat een melange geliefder maakt. De echte smaken van de noten worden overschreeuwd door de zoete smaak van rozijnen. Het is dus wel belangrijk, dat je naar de verhoudingen kijkt, als je liefst een kant-en-klaar studentenhaver koopt.

De beste melange blijft natuurlijk zelf een mix maken, waarin je ook meteen zelf de regie houdt over je eigen gewenste verhoudingen.

DE BLOEDSUIKERSPIEGEL

Studentenhaver is dus net even anders dan andere noten-mixen, vanwege het aandeel van rozijnen. Alhoewel rozijnen nog altijd als een gezonde snack wordt gezien, bevat het vrij veel snelle suikers. Dit is voor duursporters (fietsers/ wielrenners/ joggers) gunstig, zij verbruiken erg veel glucose. Maar doe je niet (intensief) aan duursport, dan moet je zeer matig zijn wat betreft rozijnenconsumpties. Daarnaast is er nog een zeer belangrijk punt waar je op moet letten, en dat is [hoe de rozijnen zijn geteeld/ geproduceerd](#).

Puur & Fit heeft alleen de hoogste kwaliteit [biologisch gecertificeerde Sultanarozijnen](#) in huis gehaald. En maken daarmee ook [biologische studentenhaver](#) in een zeer fijne verhouding. We hebben 50% op Sultana rozijnen gebaseerd, en 50% op verse ongebrande biologische noten, zoals amandelen, hazelnoten, blanke amandelen, walnoten en cashewnoten. Deze verhouding is ideaal om de balans tussen de snelle koolhydraten en eiwitten, vetten, voedingsvezels en complexe koolhydraten optimaal te houden, zodat het lichaam er perfect van kan profiteren zonder dat de bloedsuikerspiegel op en neer stuitert. Een handje van deze studentenhaver kan je energie-level mogelijk een beetje ondersteunen, en jou iets meer concentratie geven. Ook is een handje van deze studentenhaver ideaal voor/ tijdens/ na het sporten.

2.3 ENERGIEREPEN

ENERGIEREPEN MAKEN

Wil je echt snel wat energie? Of een ECHT gezonde snack voor onderweg? Dan kun je deze makkelijk-te-maken energierepen maken. Alles wat je nodig hebt is de [biologische studentenhaver](#) van Puur & fit, en [kokosolie](#) en als je dat wenst, wat [biologische erythritol](#), om het lekker gezond te zoeten.



Je maakt het simpel: gooi de helft van een zakje in de blender, samen met eventueel twee eetlepels erythritol, en maal tot een stevige massa. Laat ongeveer vier eetlepels zuivere kokosolie smelten en verwerk/ kneedt door de massa. Stort de massa in een schaal, en druk alles zeer stevig aan. Laat dit enkele uren op een koele plek op-harden. Snij in reepjes of desgewenst in kleine hapklare blokjes, en verpak met een stukje [PFAS vrij bakpapier](#). Je kunt ze bewaren op een koele plaats of in de koelkast.

IS ZELF REEPJES MAKEN MOEILIK?

Ook reepjes maak je zelf. Moeilijk? Welnee. Tijdrovend dan? Neeeeeej, dat al helemaal niet.



Als ik je vertel, dat ik deze verrukkelijke reepjes heb gemaakt met maar TWEE ingrediënten, zonder oven, en in nog geen 10 minuutjes, geloof jij dit dan?

HOE DAN?

Nou, zo:

Maal in de blender eerst 100 gram [biologische gojibessen](#) tot poeder, daarna 300 gram [biologische haver](#) tot meel. Meng dit samen, en voeg steeds hele kleine beetjes warm water toe terwijl je flink blijft kneden. Als je een stevige bal hebt, trek je daar stukjes uit en vorm je er reepjes van. That's it! Al kun je uiteraard zelf nog tig dingen toevoegen. Noten, zaden, pitten, verzijn het. Gojibessen zijn van nature lekker zoet, het heeft daarom verder geen zoet nodig.

NOG EENTJE DAN!

Je kent ze vast wel, die gepofte gesuikerde reepjes, die vooral onwijs lekker zijn. Erg veel voedingswaarden leveren ze niet, wel ontzettend veel suiker. De meesten worden samengeperst met siropen als dadelstropen/ ahornstropen en agavestropen. Ook wordt er veel honing gebruikt. Allemaal enorme suikerbommen. Gelukkig kun je zelf deze reepjes ook maken maar dan 10 x gezonder en voedzamer. Hoe dan? Nou, heel simpel. Met [biologische erythritol](#).

De reepjes zijn verrukkelijk om zo te eten, maar je kunt er ook brokken van maken. Deze kun je in je yoghurt of kwark verbrokkelen. Kortom, een heerlijke en gezonde versnapering!

Wat heb je nodig?

- Circa 175/ 200 gram [biologische erythritol](#)
- Vier volle koffiekopjes gepofte boekweit
- Een volle eetlepel biologische magere cacaopoeder
- Een koffiekopje [biologische criollo cacaonibs](#)

Zo maak je het

1. laat de suiker met twee eetlepels water in een koekenpan op middelhoog vuur al roerend oplossen. Bekleed een vierkante ovenschaal met bakpapier
2. meng de rest van de ingrediënten samen.
3. zodra de suiker is gesmolten, de massa bijvoegen en doorroeren.
4. giet de massa in de schaal, en dek af met een stukje bakpapier. Druk vervolgens goed aan.
5. leg bijvoorbeeld twee zware blikken op de massa. Dit zorgt ervoor dat alles goed wordt samengeperst. Ik gebruik zelf mijn KETTLE van vier kilo wat ideaal werkt.
6. na twee uurtjes is de boel uit gehard. Snij de plak voorzichtig in repen of in brokken. Bewaar alles in een goed afsluitbare glazen pot.

3 HOE NEEM JE JE EIGEN PROVIAND MEE?

We gaan de lanen in/ de paden op...maar hoe nemen we onze proviand mee?

Goed, we kiezen er voortaan voor, om zelf al onze proviand van thuis mee te brengen, wel zo lekker, wel zoveel gezonder, wel zoveel goedkoper en wel zoveel milieuvriendelijker! Maar. Hoe gaan we al dat lekkers dan meenemen?

Allereerst kun je uiteraard denken aan het hergebruiken van bestaande verpakkingsmaterialen. Zoals broodzakken (plastic en papieren) glazen potten met deksel, bakjes, en bekers waar bijvoorbeeld kwark en yoghurt in wordt verpakt. Door deze geregeld en zorgvuldig om te spoelen, kun je deze gerust nog tientallen keren hergebruiken.

Er zijn momenteel honderden soorten verpakking verkrijgbaar die je in principe tot in de eeuwigheid kunt blijven hergebruiken. Anno 2024 kunnen we volop kiezen uit veel alternatieven, maar de moeilijkheid blijft, om te ontdekken of deze nu wel echt zo duurzaam en milieuvriendelijk zijn. Discounter Action verkoopt bijvoorbeeld vrij veel verpakkingsmaterialen, maar de materialen waaruit deze zijn gemaakt zijn om te beginnen niet altijd zo betrouwbaar in veilige stoffen, maar ook meestal niet van goede en hoge kwaliteit, wat de duurzaamheid uiteraard sterk verkort.

3.1 DE STOJO CUP

Nu dat we overal moeten bijbetalen voor eenmalige wegwerpbekers voor bijvoorbeeld koffie of thee onderweg, zien we gelukkig dat steeds meer mensen overstappen op een herbruikbare beker.

Ik vond wel een leuke: De Stoj Cup! Ik vond deze bij de online winkel Miisha, [klik hier](#), en het wemelt er serieus van de superleuke, duurzame mokken en bekers, kijk er zeker even rond!

Van alle herbruikbare bekers-to-go vind ik de Stoj wel de meest unieke. Het gaat namelijk om een meeneem-beker die je ook in kunt vouwen! Dit zorgt ervoor, dat de beker veel minder ruimte inneemt, maar dat je deze ook mee kunt nemen in je tas, als je buiten de deur graag een koffietje to-go pakt. Je kunt je eigen cup dan gewoon laten vullen. Of op het werk bij de koffiemachine zelf je eigen meegebrachte beker vullen. En je neemt hem opgevouwen weer mee naar huis, zodat hij geen enkele ruimte meer inneemt. Dit is dus de ideale manier om iedere dag echt uit je eigen cup te kunnen drinken wat jij maar

wenst. Wat dacht je van vakanties? Hoe heerlijk is het, om dan je eigen cup bij je te hebben?



Maar het is ook een ENORM fijne beker om standaard mee te nemen. Hij is geweldig fijn in de hand liggend en zeer compact en licht in gewicht.

De cup is geschikt voor warm en koude dranken en heeft een fijne deksel. Deze is niet 100% lekdicht, dus hou daar wel rekening mee, je gebruikt hem zoals je normaal gesproken een coffee-to-go bij een koffiezaakje haalt.

De cup is gemaakt van 100% premium siliconen en bevat geen vervelende stoffen als BPA en andere weekmakers. Het bevat verder 'FDA gecertificeerde' "food-grade" "PP, wat afkomstig is uit gerecyclede materialen. Hij kan in de vaatwasser, maar met de hand afwassen kan uiteraard ook.

3.2 MEPAL

Vind je de Stojó even iets té duur? Dan hebben we een wat goedkoper alternatief; MEPAL. Puur & Fit is fan van MEPAL... Mepal is een Nederlands bedrijf die duurzame keuken tools produceert, en alles daar omheen. Alhoewel het lijkt, dat Mepal er pas kort is, bestaat het bedrijf al sinds 1950. Vanaf deze eerste jaren produceren zij kunststof-consumentenproducten op gebied van eten en drinken. Mepal is gevestigd in het Gelderse plaatsje Lochem. De hele productieketen ligt in eigen beheer. Zij houden de materialen zo dicht mogelijk bij huis, en gebruiken geen BPA, of andere schadelijke stoffen. Door deze lokale productie maakt Mepal minder gebruik van vervuilende verzendmethoden (boot/vliegtuig) De producten van Mepal zijn duurzaam. En gaan jaren mee. Dit heeft een absoluut gunstig effect op ons milieu. Door bijvoorbeeld de plastic boterhamzakjes te vervangen voor een Mepal lunchtrommel. Of een Mepal drink beker ter vervanging voor plastic wegwerp-bekers en gekochte kant en klaar (fris) dranken. Maar ook in de keuken kan er goed worden gewerkt om verspilling tegen te gaan met de vele bewaar-dozen/ bakjes enzovoort.

Top, maar ehmm...kunststof ? Moeten we daar juist niet een beetje vanaf? Dit kan een begrijpelijke gedachte zijn. Er wordt ontzettende in de media getoeterd, dat we plastic moeten mijden en er wordt momenteel erg veel gedaan om de plastic productie te reduceren. We zien tegenwoordig EXTREEM VEEL "plastic vrije" producten, die een "groene" indruk geven. Uiteraard zijn dit geweldige stappen in je juiste richting, maar ook plastic vrije producties kosten erg veel energie, CO2 en andere materialen die mogelijk ook schadelijk kunnen zijn voor mens, dier en milieu.

Het is niet voor niets, dat veel vuil-verwerkings-bedrijven roepen dat we moeten stoppen met het kopen van dit soort producten, en moeten starten met het kopen van GERECYCLEDE plastic producten. Pas DAN reduceren we de plastic soep, de plastic afvalberg. Nieuwe producties leveren immers opnieuw afval op.

Zo bekijken wij het bij Puur & Fit ook, en staan daarom achter RECYCLEN. Alles valt te hergebruiken. En dit maakt juist het verschil in de grote plastic soep.

Puur & fit heeft een vrij groot assortiment die erg goed verkoopt. Het zijn wat voordeligere alternatieven voor duurzaam verpakken en bewaren! Je vindt alles van Mepal, zowel voor thuis, als voor onderweg, zoals flessen, bekers, broodtrommels [hier](#).

3.3 HANDIG BESTEK

Eerlijk. Als er IETS is waar mijn milieuvriendelijke nekharen recht overeind van gaan staan, zijn het wel al die zinloze, overbodige plastic vorkjes en lepeltjes en

deksels die op potten zuivel worden gedrukt/ bij gevoegd. Inmiddels moet je bij je meeneem-maaltijden bijbetalen voor wegwerp-bestek en dat betekent dat herbruikbaar bestek voor onderweg aan een flinke opmars bezig is!

Zelf ben ik helemaal weg van het [schattige besteksetje van BAMBAW, dat ik ook bij webwinkel Miisha vond](#).



Het bestek-setje van BAMBAW zit in een handig etui, die je kunt oprollen, en vastzetten met een drukknopje. Het etui is gemaakt uit 100% natuurlijk biologisch katoen. Er zijn verschillende kleurtjes verkrijgbaar zoals blauw of rood. De inhoud:

- een bamboe vork van 20 cm
- een bamboe mes met gekarteld lemme, van 20 cm
- een bamboe lepel, van 20 cm
- een bamboe rietje, van 20 cm + schoonmaak-borsteltje

In het etui zelf is ruimte vrijgelaten om meer bamboe bestek toe te voegen, bijvoorbeeld bamboe eetstokjes of een klein lepeltje. Het bestek is gemaakt uit 100% bamboe, wat enkel is bewerkt met zuivere plantaardige olie. Dus geen melanine-kunststoffen/ formaldehyde taferelen. Het gaat om een zeer sterk materiaal wat geen bijmaakjes heeft. Het bestek kun je in de vaatwasser doen. Het etui kun je op 30°C wassen in de wasmachine. Omdat je de set handig op kunt rollen neemt het niet veel plek in je tas, auto of jaszak in beslag, en weegt het niet zwaar. Het setje kost € 11,99 en is jaren te hergebruiken. Het weegt ook bijna niets, en dankzij het handige etui dat je oprolt, past het goed in iedere tas. Ook in je rugzak, als je lekker de lanen in en de paden opgaat. Je vindt ze [hier](#).

3.4 FILL UP MY BOTTLE

In de zomer slepen we massaal met onze drinkflessen. En zeer fijne trend, want het is zowel voor het milieu als voor onze gezondheid een beter idee. Er zijn dankzij de enorme populariteit van drinkflessen, afgelopen twee jaar alleen al duizenden varianten op de markt verschenen. Al lijken ze heel erg op elkaar, de ene fles is echt de andere niet en andersom. Daarom heb ik ook grondig gezocht



naar echt goede en echt duurzame drinkflessen. Ik kwam o.a. wat betreft RVS flessen uit op Made Sustained en voor glazen drinkflessen op Point Virgule.

De mooie [glazen flessen van Point Virgule](#) zijn niet alleen zeer fraai om te zien, ze zijn ook duurzaam en van zeer hoge kwaliteit glas gemaakt, het zogeheten Borosilicaat glas. Wat is dat? Eigenlijk kun je het zien als zeer hard glas, wat wordt gemaakt van boriümsilicaat. Deze samenstelling is vele malen sterker dan gewoon glas, maar tevens ook een stuk lichter. Het is extreem hittebestendig, wat het fijn maakt om hete dranken in te vervoeren. Het smeltpunt van borosilicaat glas ligt hoger dan gewoon glas, het zet minder uit tijdens hitte maar krimpt ook minder tijdens kou. Het verdraagt fikse temperatuurschommelingen, wat gemiddeld ligt tussen de 40°C en 300°C. Het is ook krasbestendig.

Boriumglas wordt veel in professionele keukens maar ook laboratoria gebruikt omdat het glas goed tegen directe hitte kan.

De fles (overigens goed voor 580 ml) bevat een huls van 100% platina siliconen. Het is vrij van weekmakers zoals BPA. De huls heeft twee functies: het geeft je fles een goede grip/houvast en het houdt je drankje langer koel of langer warm. De hulzen zijn er in verschillende kleurtjes. De dop is gemaakt van bamboe en polypropyleen.

Met de code **water** krijg je 10% korting op

- Point Virgule glazen flessen met gekleurde sleeve, je vindt ze [hier](#).
- Made Sustained dubbelwandige flessen. Ze zijn in veel kleuren beschikbaar en je vindt ze [hier](#).
- Bambaw RVS flessen in kekke nieuwe kleuren, dit is een enkelwandige fles, je vindt ze [hier](#).

De code **water** is geldig tot en met 21 april 2024 en zo lang de voorraad strekt.



4 CHOCOLADE PAASEITJES EN DE CALORIEËN

In januari zien we de eerste paaseitjes in de winkels liggen. Dat is best jammer, maar ook is het zeker niet gunstig voor de volksgezondheid. [Uit een Britse studie](#) kwam naar voren dat we dankzij deze vroege verkrijgbaarheid sneller in de verleiding komen, meer gaan eten, en ons snaai- en snoepgedrag onbewust verhogen. Met name kinderen zijn zeer gecharmeerd van al die vrolijk gekleurde chocolade, koek, en schuimpjes. En ouders bezwijken sneller onder de charme offensieven van hun kroost. Ook kunnen we de chocolade eitjes overal gratis snacken, in schaalpjes gepresenteerd. Je moet toch echt een bikkelaar zijn om al deze verleiding te kunnen weerstaan, en ach... wat is nu één zielig chocolade eitje? 😊

ONDERSCHAT DANKZIJ DE CALORIEËN TELLING

Dit wordt inderdaad zeer snel gedacht en dat is niet vreemd. Overal in de media wordt verteld, dat een gemiddeld melkchocolade paaseitje zo'n 40-45 kcal bevat. Dat is in onze ogen gezien natuurlijk niets. Maar er zitten toch flink wat adders onder de chocolade paaseitjes. Het is namelijk helemaal niet relevant om kcal te gaan zitten tellen, maar wat belangrijk is, zijn de **voedingswaarden**. Wil je alles lezen over de zin en onzin van calorieën tellen? [KLIK HIER.](#)

We komen op internet ontzettend veel van bovenstaande teksten tegen. De nadruk wordt gelegd op het aantal calorieën. In bovenstaand stukje wordt zelfs geadviseerd om voor een gevuld eitje te kiezen. Omdat deze in totaal 7 calorieën minder zou bevatten. Dit is natuurlijk waanzin, omdat we van 7 calorieën meer niet 7 kilo aankomen.



Maar wat hier compleet over het hoofd wordt gezien, zijn de suikers en de verzadigde vetten. Het gaat 9/10 keren niet om gezond vet. Er worden veel transvetzuren gebruikt om chocolade te produceren. De enorme lading suiker maakt één klein chocolade eitje ook niet gezonder. Zeker gevulde exemplaren bevatten extra veel suiker. Afhankelijk van de vulling kan het suikergehalte hoog oplopen, terwijl men denkt met een klein eitje niet erg veel suiker weg te happen. Voor de duidelijkheid heb ik hieronder een lijstje gemaakt van de ware ingrediënten van een chocolade paaseitje:

Gemiddelde per paaseitje	Suiker	Verzadigd vet
Pure chocolade massief paaseitje	3 gram	0,5 gram
Melkchocolade massief paaseitje	5 gram	0,5 gram
Witte chocolade massief paaseitje	5,5 gram	1 gram
Gevuld paaseitje	5,5 gram	1 gram

Per paaseitje kan het sterk verschillen, omdat er veel opties zijn in vulling. En ook de vulling kan zeer suikerrijk zijn. Als we drie melkchocolade paaseitjes eten, eet je zo'n 15 gram suiker in één keer, dat zijn 3 suikerklontjes. Terwijl 160 kcal veel vriendelijker klinkt dan 3 suikerklontjes. We worden niet dikker van teveel calorieën, we worden dikker als we teveel suikers, slechte vetten en koolhydraten tot ons nemen. Calorieën tellen of meten aan chocolade paaseitjes is dus niet zo zinvol als je op je gezondheid of je gewicht wil letten.

HEBBEN WE HET ZELF IN DE HAND?

Natuurlijk kun je denken "ja hallo, maar zijn we zelf niet verantwoordelijk voor wat wij in onze monden stoppen?" Absoluut! Maar wat lastig is, is dat merken steeds beter in staat zijn ons te manipuleren. Zo wordt het ons om te beginnen niet makkelijk gemaakt. Zoals het Britse onderzoek ook liet zien, zijn de verleidingen groot. Als we al in januari lekker worden gemaakt met paaseitjes, dan is het knap lastig om het te weerstaan. En ook de media presenteren paaseitjes als iets onschuldigs. Ook dat maakt het ons niet makkelijk.

Ook zijn daar de andere prikkels die om paas-lekkernijen hangen als een magneet. Vrolijke kleuren, leuke illustraties, het geeft ons ontzettend veel prikkels om meteen wat zakjes in te kopen. En dan heb ik het niet eens over kinderen. En vergeet ook het gratis aanbod niet. Overal vinden we leuke schaalpjes vol met paaseitjes. Bij de kassa als we staan af te rekenen, op het werk, of gewoon op straat. Alles leuk en lief bedoeld, maar onbewust een magneet om de eitjes te eten, en het niet bij eentje te laten.

MAAR HET IS MAAR 1 KEER PASEN!

Moeten we al dat paas-lekkers mijden? Boycotten? Moet het verboden worden? Nee, natuurlijk niet! Zolang we ons bewuster zijn van de werkelijke inhoud van paaseitjes, zul je ook zeker twee keer nadenken voordat je een paaseitje in je mond stopt. En dat zouden we wel vaker kunnen doen. En..... en daarvoor heb je waarschijnlijk dit e-book voor je: er is ook een heel goed alternatief: zelf doen!

ALTERNATIEVEN?

Al het paaslekkers kun je vrij gemakkelijk zelf maken. In een heerlijke én tegelijkertijd gezonde variant. Dit lijkt misschien gedoe, moeilijk, duur en omslachtig, maar dat is het helemaal niet. [KLIK HIER](#) om naar mijn overzicht te gaan van mijn paasrecepten.

Geniet gerust, maar doe het met verstand.



4.1 DE HYPE VAN DE GEZONDE CHOCOLADE EITJES

Is vegan, glutenvrije, lactosevrije en/of biologische chocolade gezonder? 😊

We zien naast de tsunami aan allerlei smaken paaseitjes een nieuwe trend: paaseitjes die vrij zijn van dierlijke componenten, lactose, gluten en toegevoegde tafelsuiker. Ook "biologisch" wordt vaak gebruikt om chocolade een gezonder imago te geven. We zien werkelijk van alles voorbijkomen aan woorden om ons het gevoel te geven dat paaseitjes wél gezond zijn. Hoe zit het?

VEGANISTISCHE PAASCHOCOLADE

Veganistisch is hip. Het wordt net als biologisch gekoppeld aan goed, groen, en gezond. Dat dit maar 9/10 keer het geval is, lees je [IN DIT ARTIKEL](#). Er zitten inderdaad geen dierlijke componenten in veganistische chocolade, maar daar stopt het. De veganistische alternatieven zitten bommetje vol met suiker, en vaak ook nog eens met plantaardige transvetten zoals palmolie of industriële cacaoboter (cacaomassa). Qua gezondheid is het geen haar beter dan conventionele chocola, verkijk je daar dus nooit op, en lees de ingrediënten.

GLUTENVRIJE PAASCHOCOLADE

De claim "glutenvrij" heeft ook een gezond imago en wordt daarom te pas en te onpas op verpakkingen gezet. 9/10 producten zijn van nature al glutenvrij, maar het verkoopt nu eenmaal beter om het erop te vermelden. Chocolade is van nature al glutenvrij, mits het niet gevuld is met glutenhoudende ingrediënten. Glutenvrij zegt dus eigenlijk helemaal niets wanneer het chocolade betreft.

LACTOSEVRIJE PAASCHOCOLADE

Melkchocolade bevat lactose en caseïne. Voor de pure chocolade geldt dit in de meeste gevallen niet, zeker niet als je voor 100% pure chocolade kiest. De claim lactosevrij is dus wat betreft melkchocolade wel belangrijk als je zeer slecht lactose of caseïne kunt verteren. Maar het maakt chocolade niet gezonder. Sterker nog: onthoud, dat voor wat er wordt uitgehaald, altijd iets terugkomt. Bijvoorbeeld om toch een melkachtige smaak te verkrijgen. Uiteindelijk maken deze toevoegingen zo'n stukje lactosevrije chocolade ongezonder dan chocolade.

BIOLOGISCHE PAASCHOCOLADE

Biologisch zegt enkel dat de ingrediënten van biologische herkomst zijn. Dit zegt verder niets. Zo is biologische rietsuiker of biologische kokosbloesemsuiker net zo rijk aan glucose en fructose als gewone tafelsuiker, en doet het precies hetzelfde in ons lichaam. En wat dat betreft is biologische paaschocolade niet beter of gezonder dan gewone paaschocolade.

5 MAAK ZELF AL JE PAAS LEKKERS: HEERLIJKE INSPIRATIE

Ik vind het één van de leukste feesten van het jaar: **PASEN!** Het voelt vrolijk, het is vrolijk, en meestal is het lekker weer. De natuur ontwaakt uit zijn winterslaap, en overal zien we vrolijke kleuren die onbewust een gunstige invloed hebben op ons humeur. Kinderen kunnen weer eieren gaan verven en verstoppert. Wat vond ik dat vroeger als kind spannend! Bovendien is mijn lievelingskleur geel, waar Pasen vol mee is gekleurd.



Bij feest hoort...lekkers. Tegenwoordig liggen in Januari de winkels al prop vol met paaseitjes, koek, chocolade, stollen en schuimpjes. We vinden het allemaal erg lekker. We kunnen tegenwoordig de gekst gevulde chocolade eitjes kopen. Dit betekent ook altijd wel weer méér suiker. We weten hoe erg deze chocolade eitjes een dooreet-factor hebben. Je suikergebruik kan onbewust enorm oplopen.

5.1 AAN DE SLAG MET OVERHEERLIJKE RECEPTEN!

Mijn website barst haast uit zijn voegen van de overheerlijke meukvrije recepten.



Voor elke dieetwens heb ik wel een lekker meukvrij receptje bedacht, en ze zijn ook nog eens reuze gemakkelijk om te maken! Ik geef je hieronder enkele recepten ter inspiratie, maar als je op [deze link](#) klikt, vind je mijn paasrecepten-overzicht.

HEERLIJKE EIWITMOUSSE VOOR EXTRA EIWITTEN!

Als je erg veel sport, heb je extra eiwitten nodig, bijvoorbeeld voor spierherstel na een flinke work-out. Alhoewel er heel veel over wordt gediscussieerd, blijkt dat je het beste het hele ei kunt eten om aan je extra eiwitten te komen. Ik persoonlijk vind de eiwitten het lekkerst. Ik gebruik dan ook vaak de eiwitten voor mijn extra eiwitten, de dooiers verwerk ik weer in baksels en andere gerechten. Ik maak er een heerlijke mousse van, door er wat erythritol poedersuiker* en een beetje vanille bourbon aan toe te voegen. Dit is echt een traktatie! (* erythritol poedersuiker maak je door biologische erythritol in de blender tot poeder te vermalen).

Je kunt van alles aan eiwitten toevoegen. Je hebt per eiwitmousse zo'n drie eieren nodig die je splitst. Na een work-out geeft dit je een goede eiwit-aanvulling terwijl je "snoept". Naast vanille bourbon kun je toevoegen:

- Rauwe cacao poeder of carobpoeder
- Ceylon kaneel

- Speculaas- en / of koekkruiden
- Maca poeder
- Lucuma oeder
- Baobab poeder

Je maakt het in nog geen paar minuten. Doe 3 eiwitten met 1 eetlepel poedersuiker in een kom en klop dit met de garde / mixer tot een stijve massa. Je kunt om te zoeten ook kiezen voor stevia druppels. Zoeten op smaak (ongeveer 3/4 druppels), De poedersuiker werkt het beste in de eiwitten.



HET GEKOOKTE EITJE EN EIERSALADE

Eieren worden vaak gekookt gegeten. Ook ik groeide als kind op met gekookte eieren. In de jaren zeventig waren eieren relatief goedkoop en daardoor een goede bron van nuttige voedingsstoffen voor de kleine beurs. Eieren zijn anno nu een industrieel product geworden: we komen het in ontzettend veel producten tegen, maar ook zien we tegenwoordig kant en klare producten als pakjes eiwit, en voorgekookte en gepelde verpakte eieren.

Vroeger werden gekookte eieren vooral gegeten bij het ontbijt maar tegenwoordig komen we in veel maaltijden gekookte eieren tegen. Het is nog altijd enorm populair als snack en niet alleen onder sporters.

Je kunt de eieren op drie manieren koken:

- Hard: Zowel het eiwit als de dooier zijn dan volledig gestold. Dit heeft gemiddeld tussen de 8-10 minuten kooktijd nodig

- Gemiddeld: Zowel het eiwit als de dooier zijn gedeeltelijk gestold. Dit heeft gemiddeld tussen de 5-6 minuten kooktijd nodig
- Zacht: Zowel het eiwit als de dooier zijn nog licht vloeibaar. Dit heeft gemiddeld tussen de 3-4 minuten kooktijd nodig

Veel mensen doen maar wat als zij eieren koken. Soms worden de eieren in een pan met water gelegd en op het vuur gezet tot de boel begint te koken. Natuurlijk worden ze uiteindelijk gekookt, maar om een echt lekker gekookt eitje te koken, breng je het best het water eerst aan de kook. Dit is de beste manier:

1. Vul een pan met zoveel water, dat je eieren net onder water staan. Zet het water (dus zonder eieren) op het vuur en breng aan de kook
2. Haal de pan van het vuur en leg met een schuimspaan één voor één de eieren in de pan. Doe de deksel op de pan en zet de pan terug op het vuur. Als het water opnieuw begint te koken, gaat de kooktijd in
3. Laat het water niet te hard koken om gebarsten schalen te voorkomen
4. Laat de eieren na de kooktijd in koud water "schrikken". Dit voorkomt dat ze verder doorkoken. Bovendien pellen ze zo veel gemakkelijker af.

Met gekookte eieren kun je erg veel. Ze zijn niet alleen lekker met een snufje Keltisch zeezout om zo op te eten, ook kun je ze in talloze gerechten verwerken. Het meest populaire gerecht met gekookte eieren zijn de ei-salades. Dit maak je supersnel, of je besteed er wat meer tijd aan om zo een mooi opgemaakte schaal te maken.



Eiersalade is bovendien één van de meest gegeten kant-en-klaar salades voor op brood in Nederland.

Een snelle eiersalade maak je in een handomdraai. Ik geef je hier een zeer eenvoudig recept dat zeer snel klaar is.

Wat heb je nodig?

- Zes gekookte eieren, gepeld en in stukjes gesneden
- 500 gram gekookte aardappelen in de schil
- Een eetlepel komijnpoeder
- Een eetlepel kerriepoeder
- Een eetlepel gerookte paprikapoeder
- Vegan mayonaise

Hoe maak je het

Prak alle ingrediënten behalve de mayonaise, goed door elkaar. Voeg net zoveel mayonaise toe tot de gewenste massadikte is bereikt.

PAAS PLAATKOEK



Dit is een heerlijke traktatie tijdens de paasdagen, maar uiteraard ook op andere dagen als er wat te vieren valt! Deze koek bak je gemakkelijk op de bakplaat in de oven dus je hebt zelfs geen bakvorm nodig. Ik heb de topping extra vrolijk

versierd met lekkers. Waaronder vrolijk geel gekleurde gepofte boekweit. Gepofte boekweit koop je tegenwoordig in de meeste supermarkten en vind je in biowinkels. De gele kleur maakte ik van saffraan. Dit is niet alleen knettergezond en lekker, maar ook een pure gele kleurstof. Gebruik saffraanpoeder, deze kun je in onze webwinkel vinden / kopen. Het is vrij eenvoudig om de gepofte boekweit te kleuren:

1. Meng twee eetlepels saffraanpoeder met drie eetlepels water, laat dit even kort staan.
2. Meng dit door de gepofte boekweit samen met 1 eetlepel biologische erythritol. Zorg dat de kleur goed door de gepofte boekweit heen is vermengd.
3. Verwarm de oven voor op 80°C en verdeel de boekweit over een bakplaat
4. Rooster de korrels tot deze licht knapperig zijn geworden. Laat afkoelen.

Op de plaatkoek zit een heerlijke laag aardbeienjam. Uiteraard maak je dit ook zelf. Dit is echt een klusje van niets en het is by far de allerlekkerste aardbeienjam die je ooit kunt proeven! Hoe?

1. Laat in een pan (liefst gietijzer) circa 450 gram diepvries-aardbeien ontdooien op hoog vuur terwijl je continu blijft roeren zodat de aardbeien tijdens het ontdooien niet aanbakken. Ze worden vanzelf zacht en smeug.
2. Voeg drie eetlepels Agar Agar en een eetlepel biologische erythritol toe, blijf goed roeren tot alle aardbeien zijn opgelost. Prak met een houten lepel de aardbeien in de pan zo fijn mogelijk
3. Zodra de massa begint te borrelen, draai je het vuur uit en laat je de massa afkoelen.

Als garnering heb ik gedroogde banaanplakjes gemaakt in de voedseldroger. Ook de rozijnen heb ik in mijn voedseldroger zelf gemaakt door biologische rode druiven te drogen. Als je geen voedseldroger hebt, kun je uiteraard biologische Sultana of Blue Thompson rozijnen gebruiken en kant en klare gedroogde stukjes banaan (biowinkel).

Met dit recept kun je oneindig variëren in toppings en garneeropties, zoals:

- Kokosrasp + kokosnippers
- Geschaafde amandelen
- Goji bessen
- Fijngehakte nootjes
- Homemade granola
- 100% VIVANI chocolade, plak in fijne stukjes gebroken
- Diverse zaden en pitten

Wat heb je nodig?

Als je alles klaar hebt staan is het verder nog een kwestie van alle ingrediënten voor de plaatkoek samen in een kom voegen, op de met-bakpapier-beklede bakplaat uitsmeren en in de oven gaar bakken.

Wat heb je allemaal nodig ? Alles op een rij:

Voor de plaatkoek:

- 400 gram havermout
- 375 gram zonnebloempitten
- Vier eetlepels biologische erythritol
- 15 gram wijnsteen bakpoeder
- Een gepureerde banaan
- Liefst homemade havermelk, anders andere plantaardige melkvervanger
- Drie theelepels speculaaskruiden

Voor de topping:

- Aardbeien jam (zie toelichting)
- Gedroogde stukjes banaan (zie toelichting)
- Rozijnen
- Cacaonibs
- Biologische erythritol

Hoe maak je het

1. Maal de havermout + zonnebloempitten in de blender tot meel. Roer alle ingrediënten voor de koek in een kom samen, voeg steeds kleine beetjes melk toe tot de massa licht vloeibaar is geworden. Verwarm de oven voor op 175°C, bekleed een bakplaat met bakpapier
2. Stort uit op de bakplaat en smeer uit
3. Bak de koek in het midden van de oven gaar in ongeveer 45-55 minuten, blijf tussentijds controleren
4. Smeer de aardbeienjam uit over de koek
5. Garneer met topping naar keuze.

5.2 ZELF PAAS LEKKERNIEN MAKEN: EEN OVERZICHT VAN MIJN RECEPTEN

Gelukkig hoeven we niet afhankelijk te zijn van al die meuk uit de winkels. Want de lekkerste paaltraktaties kunnen we zelf maken. Het is best raar te noemen, dat we tijdens Pasen alles uit de winkels kopen, maar tijdens kerst flink uitpakken om alles zelf te maken. Door voortaan ook paas traktaties zelf te maken skip je niet alleen ontzettend veel suiker en transvet, maar je houdt ook

veel euro's in je portemonnee. Vergis je namelijk niet in de bedragen die er worden gevraagd. Een gemiddeld zakje paaseitjes kost je al snel zo'n € 3 euro. Het is ook zo ontzettend leuk om te doen! Je houdt zelf de regie in handen, bepaalt zelf wat er wel/ niet in gaat, en je kunt trots zijn op je eigen gemaakte passtaart, cake of stol!!!!

Moeilijk? Welnee! Mijn recepten hou ik zo makkelijk, simpel, budgetvriendelijk en eenvoudig mogelijk. Het kost je weinig tijd, en je kunt veel recepten van tevoren maken. Om je inspiratie te geven, heb ik hieronder een overzicht gemaakt van mijn paas recepten. Van taart tot eitjes, van cake tot koekjes, alles valt zelf te maken. En net zo lekker, net zo feestelijk! [KLIK HIER](#) om naar het complete overzicht te gaan.

6 JEZELF MEUKVRIJ VERZORGEN EN ER LEUK UITZIEN IN DE LENTE

6.1 HET IS WEER BLOTE TENEN TIJD!

Na een lange winter opgesloten te hebben gezeten in dikke sokken en laarzen, is het tijd geworden om onze voeten en tenen weer vrij te gaan laten in leuke slippertjes, en open sandalen. Voor mij betekent dit een heerlijke bevrijding, want ik heb nogal last van hamertenen, daarnaast heb ik ook nog eens last van een brede wreef. Mijn tenen en voeten zijn daarom nooit echt blij om opgesloten te worden in dicht schoeisel. Ik loop het beste op Sketcher-sneakers. Ik verafschuw ze een klein beetje want als er iets uit plastic wordt gemaakt, dan zijn het Sketchers, maar anderzijds doen ze wel wat ze beloven en gaan ze best eventjes mee. Helaas ben ik zo'n beetje overgeleverd aan Sketchers, ik heb ontzettend veel ander schoeisel uitgeprobeerd, van godsvermogend duur tot spotgoedkoop. Bij verschillende podotherapeuten geweest, verschillende speciale zooltjes aan laten meten...het mag nooit baten. Dus nou ja, ik ben dan maar blij met de Sketchers.

Gelukkig heb ik geen of minimale last met sandaaltjes. Daarin liggen mijn tenen lekker vrij en kunnen zij wiebelen wat zij willen. Mijn teennagels geef ik dan graag een leuk kleurtje. Met nagellak. En dat is eigenlijk meteen best een dingetje. Ik blijf toch altijd weer steken bij KIA CHARLOTTA nagellak. Waarom? Wel, om de simpele reden dat ik dit merk het beste vond in zo meukvrij mogelijk. Het is een zeer transparant merk, waar ik sowieso al blij van wordt. Het vertelt geen mooie verhaaltjes, het vertelt waar het op staat en dat is, dat een nagellak 100% meukvrij maken die ook nog eens goed blijft zitten eigenlijk een beetje een Mission impossible is. Zij hebben daarom voor zichzelf de lat wel erg hoog gelegd om een zo meukvrij MOGELIJKE nagellak te ontwikkelen, en dat is, vind ik, erg goed gelukt.

Zo zijn de nagellaken om te beginnen 15-FREE. Wat wil dit zeggen? Zoveel als dat er geen agressieve synthetische stoffen zijn gebruikt die wel in de meeste conventionele nagellakken voorkomen. Deze "nasty's" worden zo'n beetje grootschalig onderverdeeld in 15 varianten:

- FTHALATEN (inclusief debutyfalaat)
- DIETHYLHEXYLFTALAAT
- TOLUEEN
- XYLEEN
- KAMFER
- FORMALDEHYDE
- FORMALDEHYDEHARS
- ETHYLTOSYLAMINDEN
- STYREEN/ ACRYLATENCOPOLYMEER

- TRYFENILFOSFAAT
- HARS
- ORGANOHALOGEENVERBINDINGEN
- PARABENEN
- SILICONEN
- GEURSTOFFEN

Wat betreft nagellakken zijn het vooral de zogenoemde BIG THREE. Vrijwel alle merken nagellak produceren nagellak waarin de zogenaamde "big three" in zit verwerkt, dit zijn drie zeer giftige stoffen. Deze term is een verzamelnaam voor de drie giftige bestanddelen in nagellak:

Dibutylftalaat (DBP)

Deze giftige stof met een bijna onuitspreekbare naam behoort tot de groep van ftalaten. DBP is een kleurloze vloeistof die stroperig van substantie is. Het is een weekmaker die aan nagellak wordt toegevoegd om ervoor te zorgen dat nagels minder snel gaan scheuren. Het grootste gevaar bij DBP zit in het feit dat het gevolgen kan hebben voor de voortplantingsorganen en tijdens een zwangerschap voor de ontwikkeling van het ongeboren kind. DBP kan hormoonspiegels veranderen en een verstoring veroorzaken in de manier waarop het lichaam reageert op hormonen. Omdat DBP als schadelijk voor de voortplanting wordt beschouwd, mag het binnen Europa niet meer aan cosmetica worden toegevoegd. Maar we blijven het toch tegenkomen in veel nagellak.

Tolueen

Om ervoor te zorgen dat nagellak vloeibaar blijft en makkelijk smeerbaar is, wordt het verdunningsmiddel tolueen gebruikt. Tolueen is een neurotoxine, wat betekent dat het een stof is die voornamelijk het centrale zenuwstelsel kan aantasten. Hierdoor kunnen afwijkingen in gedrag en lichaamsbewegingen ontstaan. Als je een grote hoeveelheid tolueen inademt, kun je misselijk of duizelig worden. Deze gevaarlijke stof is in staat om bij zwangere vrouwen door de placenta heen te gaan en de foetus te beïnvloeden. Als je langdurig wordt blootgesteld aan tolueen kan dit leiden tot geheugenproblemen, prikkelbaarheid, en zware vermoeidheid.

Formaldehyde

Aan nagellak wordt formaldehyde toegevoegd om ervoor te zorgen dat de nagel hard en stevig wordt. Om deze reden vind je formaldehyde voornamelijk in nagelverharders. Formaldehyde is een kleurloos gas dat vrij giftig is. Het heeft een sterke, penetrante geur en de stof staat bekend kankerverwekkend te zijn. Verder kan formaldehyde mogelijk ademhalingsproblemen en astma veroorzaken. Om aan te tonen hoe gevaarlijk deze stof is: het komt ook voor in tabaksrook. Op sigarettenpakjes wordt gewaarschuwd voor formaldehyde.

Deze stoffen staan bekend om hun vele bijwerkingen. Inmiddels kiezen steeds meer fabrikanten ervoor om de big three uit hun producten te mijden, maar de meeste nagellakken bevatten deze stoffen. Op internet vond ik lijstjes van merken, die de big three niet gebruiken, en dit waren bekendere merken als Chanel, Estee Lauder en Rituals. Maar dit betekent uiteraard niet dat deze merken 100% meukvrij zijn. Ik las erg veel artikelen van bloggers die nagellakken met de big three meden maar andere soorten zonder deze big three veilig verklaarden. Dat klopt niet. Want ook ZONDER de big three blijven de meeste nagellakken giftig en toxisch. Zo bevat het parabenen, synthetische kamfer, en andere weekmakers als trifenyfosfaat (TPHP).

KIA CHARLOTTA



De nagellakken van Kia Charlotta zijn vrij van petrochemische oplosmiddelen en gebruiken alleen 100% plantaardige natuurlijke oplosmiddelen. De nagellakken zijn 100% vrij van microplastics, er wordt strikt volgens de formuleringen van het Duitse BUNDe (Duitse Federatie voor Milieu en Natuurbehoud) gewerkt. Dit is een niet-gouvernementele organisatie die zich inzet voor het behoud van de natuur en de bescherming van het milieu.

De meeste nagellakken zijn gemaakt uit 87% natuurlijke ingrediënten, wat voor een nagellak echt heel hoog is. Het grootste deel van de basis is dus meukvrij. Verder zijn de nagellakken 100% vegan en dierproefvrij, beiden geclaimd volgens de VEGAN-society en de PETA.

Zoals je ziet is de formule behoorlijk meukvrij te noemen. Wat ik extra fijn vind aan dit merk, is dat zij nergens iets weglaten of iets veel mooier maken dan het in werkelijkheid is. Ze zijn open en zeer transparant over de ingrediënten die zij hebben gebruikt, ze maken geen sprookjes verhalen door enkel de goede punten uit de nagellak te benadrukken, ze zijn gewoon wat ze zijn: eerlijk en transparant. Ze zeggen dat 100% natuurlijke nagellak wat 100% biologisch afbreekbaar is, 100% gegarandeerd goede dekking biedt en goed en lang blijft zitten niet bestaat. Daar staat een dikke vette punt achter. Ze maken niets mooier dan het is. Wel hebben ze ervoor gekozen om de lat zeer hoog te leggen om wel zo dichtbij mogelijk te komen. Om een meukvrije variant te ontwikkelen die tussen de 82-87% ligt aan natuurlijkheid, dat noem ik persoonlijk ZEER KNAP GEDAAN. 👍

Voordat ik maar iets binnenbreng bij Puur & Fit test ik alles eerst zelf. Ik heb daarom deze nagellakken van Kia Charlotta uitvoerig getest. Ik heb een [base coat](#) vóór en een [top coat](#) ná gebruikt. Met de base coat bescherm je je nagels, en met een top coat bescherm je je nagellak. Zo blijft het mooi zitten.

De geur is minder heftig dan ik ken van de conventionele alternatieven. Van deze zeer indringende heftige geuren krijg ik geheid fikse koppijn, dit was voor mij nog een grote reden waarom ik nooit nagellakken gebruikte. Ik had het er niet voor over om de hele dag met hoofdpijn rond te wandelen. Dat deze nagellak minder "stinkt" is een goed teken. Het lakt eigenlijk net zo probleemloos als een conventionele nagellak, ik merk hierin eerlijk gezegd totaal geen verschil. Het dekt enorm goed in één keer. Alhoewel het voor sommige kleuren wel nodig kan zijn om een tweede laag aan te brengen ging het bij mij op de base coat in een keer goed. Na het drogen heb ik de top coating aangebracht. Het resultaat:

Ik vind het PRACHTIG!! 🥰 En ik moet echt bekennen dat deze nagellak met kop en schouders boven de 100% natuurlijke nagellak uitsteekt als het komt op de kleur, de lak en de duur van het houden van een mooie laag. Dit is eigenlijk "gewone" nagellak, maar dan stukken meukvrijer dan de gewone alternatieven. Ik durf gerust dit op mijn nagels te smeren. Ik krijg hier overigens ook geen hoofdpijn van. Ik gebruik mijn handen veel. Na twee dagen zat de lak er nog steeds strak op. Ik word hier wel blij van. 😊 Ook op mijn teennagels blijft het zeker een week mooi strak in de lak.

Een uniek nagellakje dus. Je betaalt € 12,90 voor een flesje Kia Charlotta en bent dan redelijk vrij van meuk. Er zijn heel veel mooie kleuren verkrijgbaar waardoor je eeuwig kunt variëren maar ook combineren.

Je vindt Kia Charlotta [hier](#) en met de code **nagels** krijg je 10% korting op Kia Charlotta nagellak. Deze code is geldig t/m 21 april 2024.

6.2 VOORJAARS MAKE-UP

Het blijft een dingetje. Ik heb de afgelopen jaren ontzettend veel uitgeprobeerd en uitgeplozen. Mijn zoektocht naar die make-up lijn die 100% op mijn eisen aansluit heeft jaren geduurd. Je zou je wenkbrauwen omhoog kunnen trekken, en mij vragen "wat zeur je nou Monique? Kijk eens om je heen, het krioelt van de natuurlijke make-up!"

Begrijpelijke vraag. Want het lijkt inderdaad alsof er geen NASTY make-up meer bestaat. Alles is vegan, cruelty free, vrij van dit en dat en "met natuurlijke ingrediënten". Maar daar zit de crux. Er wordt tegenwoordig in de wereld van beauty en cosmetica over van alles beweerd bij het leven, dat alles puur, lief, leuk, aardig, goed, gezond enzovoort is, maar de adders onder dat groene gras zijn niet te tellen. Er zitten zeer grote verschillen tussen NATUURLIJK geclaimde make-up, en ECHT NATUURLIJKE make-up.

MIJN HUID.....

Als er iemand de aangewezen persoon is om echt natuurlijke make up te testen, dan ben ik het. Ik kamp al sinds mijn baby jaren met een extreem overgevoelige huid. Soms kon mijn moeder mijn lijfje niet eens normaal aanraken omdat het "in brand" stond. Er moest met mijn tere huidje zeer voorzichtig worden omgesprongen, mijn oma maakte voor mij een speciale zalf met vers geplukte brandnetel, wat als enige leek te helpen. Anno 2024 (54 jaar) is het niet veranderd en moet ik voorzichtig blijven. Ik weet niet beter, als kind wist ik ook niet beter dan dat ik niet zomaar een lik Nivea op mijn huid kon smeren. Een huidziekte is het GODDANK niet, maar er werd wel al zeer vroeg geconstateerd dat mijn huid EXTREEM overgevoelig was, en zeer kwetsbaar. Ook de zon is nog altijd een ding, ik heb een lichte zon-allergie ontwikkeld. Afijn, je begrijpt, dat make up voor mij in mijn tienertijd EEN NO GO was. Alle Catrice / Miss Sporty / Essence is aan mij voorbij gegaan, maar gelukkig had ik er ook geen enkele behoefte aan. Ik heb mijn tienertijd make-up loos doorgemaakt, en niets gemist. Dat scheelde uiteraard. Want als ik een beïnvloedbaar kind was geweest, zou ik er echt wel last van hebben gekregen, om al mijn vriendinnetjes met een vol geplamuurd gezicht te zien. Pas in mijn twintiger jaren begin ik een beetje interesse te tonen en rond te kijken of er iets voor mij verkrijgbaar was. Ik kwam niet verder dan de BODY SHOP, waar er een lippenstift verkrijgbaar was, waar ik tegen kon. De rest kon ik op mijn buik schrijven. Make up is voor mij altijd een beetje een voorbij gepasseerd station geweest. Ik had wel interesse zo nu en dan, maar echt bekoren kon het mij gelukkig verder ook niet en ik zag ook de vele voordelen. Ik hield mijn zakgeld in mijn zak, en had geen gedoe met doorlopen mascara 🙄 enzovoort.

Nu ben ik 54, en sinds mijn 50 ste ben ik toch wel wat frequenter gaan zoeken naar goede, echt natuurlijke make up. De jaren werden zichtbaarder in mijn

gezicht, met name rondom mijn ogen. Ik mag sowieso niet mopperen, ik ben echt nog best goed geconserveerd voor mijn 54 ste 🙏, en daar dank ik op mijn knietjes voor. Mijn huid ziet er nog geweldig goed uit, alleen rondom mijn ogen is het een verzakte boel aan het worden.

Een echte barbie-pop met een kilo make up op mijn gezicht zal ik nooit worden, ook niet als mijn huid het wel kon verdragen. Maar als ik de boel met goede make up in basis wat kan vervagen, dan teken ik daar wel graag voor.

En dus is het een zoektocht. Zodat ik echt kan zeggen "DIT IS HET!" Maar echt, eerlijk is eerlijk, ik heb het gevonden! En bij Puur & Fit flink gezeurd om een zo groot mogelijk deel van het assortiment in de winkel te zetten. Welk merk is het?



ZAO make-up. Kan ik hier dan eindelijk bij thuiskomen???? Je leest mijn superuitgebreide review [in dit artikel](#).



Je vindt het hele ZAO assortiment [hier](#). Met de code **hetkanwel** krijg je 10% korting op ZAO, maar let op: de code is geldig t/m 1 april 2024, en dat is geen grapje, en op = op!

6.3 HET VOORJAAR EN ONZE HUID BESCHERMEN

Waar we vooral zo vrolijk van worden in de lente zijn die eerste voorzichtige zonnestralen. Zodra deze zich laten zien, gaan we massaal naar buiten om deze zoveel mogelijk op te vangen. Veel mensen denken dat deze eerste zonnestralen wat betreft schadelijkheid niet zo sterk zijn en smeren daarom niet. Maar **juist** deze eerste zonnestralen kunnen behoorlijk verraderlijk zijn.

Het klopt wel, dat die eerste zonnestralen in de lente lang niet zo sterk zijn als de UV-straling in de zomer. Maar het is onze huid, die na een winterperiode van weinig tot geen zon bijzonder kwetsbaar is. Door deze kwetsbaarheid is de kans op DNA-schade **nét** zo groot als in de zomermaanden. In de wintermaanden is onze huid dunner en droger omdat deze niet of nauwelijks aan zonlicht is blootgesteld. Dit is dan ook de grootste reden waarom we in de wintermaanden meer last hebben van een droge huid onder onze warme kleding.

Je kan je voorstellen dat de eerste zonnestrallen een behoorlijke impact op je kwetsbare winterhuid kunnen hebben. Gun je huid de tijd om weer aan de zon te wennen. En voor de hand liggend: geef het de juiste en goede bescherming.

Niet alleen de zon kan de huid aantasten, ook weersomslag kan het onze huid vrij lastig maken te acclimatiseren. Kou maakt plaats voor aangename tot zelfs flinke warmte. In ons klimaat kan een weersomslag vrij abrupt plaatsvinden waardoor we worden verrast. Ook onze huid wordt verrast. En kan moeite hebben met de overgang. Dit kan huid irritaties/ reacties/ uitslag geven, maar ook een zere huid. Om je huid dan zo goed mogelijk te helpen, is de razend populaire ARNICA + van VAN TOEN REMEDIES een lifesaver.

LIFE SAVER BIJ HUIDONGEMAKKEN: ARNICA +

Van Toen Remedies heeft een zeer prettige gel in het assortiment, waar ik vanaf de dag dat ik deze voor het eerst gebruikte, niet meer zonder kan. Ik gebruik de gel het gehele jaar door, omdat het wonderen doet voor mijn huid, maar ook mijn spieren en gewrichten lekker soepel houden. Ik ben een fanatiek sporter, ik sport iedere dag. Dat vraagt veel van mijn spieren en gewrichten. Ik zorg er uiteraard goed voor, bijvoorbeeld door de juiste voeding te consumeren, maar van buiten kan je ook vrij veel voor je spieren en gewrichten doen. Met deze ARNICA + gel heb je een erg veelzijdig product in huis, die je voor veel doeleinden in kunt zetten.

WAT IS ARNICA?

Wat is het precies en waarom is het zo heilzaam voor ons?

Arnica is een valkruid en een meerjarige plant. De plantjes zijn te vinden in veel berggebieden met een grens van 3000 meter, en komen het meest voor op het Noordelijk halfrond. Denk aan de Vogezen, Pyreneeën en het zuiden van Scandinavië. De bergplant heeft zijn naam VALKRUID toebedeeld gekregen omdat het genezend zou werken bij kneuzingen, bloeduitstortingen en verstuikingen. Arnica wordt vanwege deze uitzonderlijke eigenschappen veel in de homeopathie toegepast.

De meest belangrijke werkstof van valkruid is de groep SESQUITERPEEN-FACTONEN. De bloemetjes van het valkruid bevatten 0,2-0,8% van deze stoffen. Als je Arnica op een juiste manier gebruikt kan het zeer gunstig werken bij o.a bloeduitstortingen.

WAT IS SRL GELEI?

Als je veel sport dan ken je het wel, een product als de SRL-gel van VSM. Veel van ons zijn ermee opgegroeid. SRL is een afkorting die staat voor:

- Smeerwortel
- Rhus Tox (gifsumak tinctuur)
- Ledum Palustre (moerasrozemarijn)

Deze drie extracten samengevoegd hebben een zeer verrassende werking op onze spieren en gewrichten en lijken ook goed te werken bij kleine (sport)-blessures. Deze natuurlijke extracten worden gemaakt uit harsen, planten, bladeren en bloemen. De extracten worden van de plantdelen gemaakt, door destillatie of oplossing in bijvoorbeeld (natuurlijke) alcohol.

SRL gelei wordt veel toegepast in homeopathische alternatieven, maar dat wil niet zeggen, dat deze producten vrij zijn van synthetische stoffen. Kijk maar naar VSM als voorbeeld.

In Van Toens Arnica+ zijn eigenlijk 2 toppers van toen gecombineerd in een bizar werkend product: Arnica + SRL gel. Vrij van meuk, NCS gecertificeerd dus helemaal natuurlijk en ook nog eens geschikt voor veganisten.

WAARVOOR KAN JE ARNICA+ GEBRUIKEN?

Zoals gezegd gaat het om een extra effectieve spier- en gewrichtsgel, die nét even een stapje verder gaat dan de spier & gewrichtsbalsem omdat deze ook op de huid een geweldige werking heeft. Het kan verlichtend en herstellend werken bij:

- kneuzingen en verstuikingen
- blauwe plekken / bloeditstoringen
- spierpijn en overbelasting
- gewrichtspijn
- stijfheid / ochtend stijfheid
- vermoeide / overbelaste spieren
- lage rugpijn door overbelasting
- zomerse ongemakken
- ruwe / schrale / geïrriteerde huid
- droge huid
- onrustige huid

Een fles Arnica + bevat 100 ml en is 12 maanden na opening houdbaar op een donkere, droge plaats. Zorg er wel voor, dat je bij ieder gebruik de fles even flink schudt. Je vindt de Arnica+ [hier](#) en met de code **alleskunner** krijg je 20% korting op Arnica+, de code is geldig t/m 21 april 2024.

EXTRA LIEF ZIJN VOOR JE HAAR

Dat we enkele malen per dag moeten insmeren met zonnebrandmiddelen zit er bij de meeste van ons wel ingebakken. Maar waar we nog regelmatig vergeten aandacht aan te besteden is de verzorging van ons haar. En da's best een beetje gek. Zeker, als je weet dat ons haar voor een deel uit levend weefsel bestaat. Het deel van het haar wat wij zien, is dood materiaal. En dat is maar goed ook, anders hadden kappers ook met verdoving moeten werken. Elke haar groeit uit een haarzakje, en het levende deel van een haar zit in dit haarzakje. Het deel van haar wat naar buiten komt is dood materiaal.

De zon heeft niet alleen veel invloed op de huid, maar ook op ons haar:

Het droogt je haar sneller uit. Dit komt, omdat de zon vocht aan je haren kan onttrekken. Gevolg: kurkdroog haar wat sneller kan afbreken en pluizen. Uv-straling zorgt ervoor dat het pigment in het haar wordt afgebroken. Eigenlijk precies omgekeerd als wat er met de huid gebeurt, waar je juist een kleur opbouwt door de zon. Het haar verliest kleur, wat resulteert in lichter haar. Daarom kan je haar in de zomermaanden een stuk lichter zijn van kleur dan in de wintermaanden.

Bij erg droog haar kun je ook gerust iedere dag wat [leave-in-conditioner](#) aanbrengen in je haar en in de haarpunten knijpen. Recentelijk kwam ik het merk Unique Haircare tegen. Daar was ik zo van onder de indruk dat ik er een uitgebreid artikel over schreef en een aantal producten heb gereviewd. Klik [hier](#) voor de review.

Met de code **unique** krijg je 10% korting op het assortiment van Unique Beauty. Het assortiment vind je [hier](#). De kortingscode is geldig t/m 1 april 2024.

Ik gebruik zelf voor de styling meestal alleen [natuurlijke styling-gel](#). Verder niets. Ook gebruik ik graag een [natuurlijk haarserum](#) tegen droogte. Daar heb je geen klodders tegelijk van nodig, je kan voldoen met een erwtje.



BESCHERM JE TEGEN DE FELLE VOORJAARSZON



Alhoewel er nog altijd erg veel tegenstand heerst om een zonnebrandmiddel te gebruiken, lijkt het gelukkig wel weer te gaan kantelen, en zien steeds meer mensen de ernst in van het goed smeren. Ik ben daar blij mee, want ik vond die hele hype rondom "het niet insmeren" een vrij zorgelijke trend. [IN](#)

[DIT ARTIKEL](#) vertel ik er alles over. Zeker de eerste zonnestrallen in het voorjaar kunnen behoorlijk fel zijn.

Het is best verraderlijk, omdat die eerste lentezon niet zo warm is als in de zomer, maar dat maakt de zonnestrallen niet minder actief. Ook licht bewolkte dagen zijn goed genoeg om je goed in te smeren. De UVB stralen van een voorjaarszon zijn nét zo intensief als de rest van het jaar. Deze stralen zijn onzichtbaar voor het menselijk oog. Ze dringen diep door in de huid, waar deze zonschade veroorzaken. Ook de UVA stralen zijn schadelijk, nog schadelijker dan de UVB, omdat de UVA-straling nog dieper doordringt. Dit levert een meer langdurige zonschade op, wat vervolgens kan leiden tot onherstelbare cel schade, een zwakkere huid barrière en rimpels/ huidveroudering. Zonnebrand gaat niet alleen gepaard met gloeiende warmte op de huid, en omdat de stralingen niet zichtbaar zijn, kan het zeer onbewust hard gaan. Kortom; ook in het voorjaar moet je erg veel zorg en aandacht besteden aan je huid in de zon.

HOE BEREID JE JE HUID GOED VOOR?

Natuurlijk moeten we ook echt genieten van die eerste warme zonnestrallen op de blote huid, en laten we er geen doekjes om winden: we verlangen allemaal naar een mooie bruine tint. Zeker in de zomer lopen we met minder kleding buiten in de zon, en zijn, als we ons niet goed insmeren of zelfs helemaal niet, dan niet beschermd. Je goed insmeren betekent NIET, dat je zo wit als een vaatdoek rond moet lopen door een zonnebrandcrème, of dat je geen bruine tint kunt opbouwen. Want dat kan ook prima MET een goede bescherming. Wat in dit verhaal erg belangrijk is, is dat je je huid erg goed moet voorbereiden op de zon. Hoe doe je dat nu het beste?

SCRUBBEN!

In de herfst en wintermaanden scrubben we onze huid vaak, in de lente en de zomer juist niet, terwijl dit eigenlijk juist andersom zou moeten zijn. Scrubben betekent ook wel, dat je dode huidcellen verwijdert op je huid. Dit zorgt niet alleen voor cel vernieuwing en een betere bloedcirculatie, het zorgt er tevens voor, dat je huid gladder wordt zodat het mooier en egaler en sneller bruin kan worden in de zon. Wel is het enorm belangrijk, dat je de scrub-beurt NIET op de dag van zonnebaden doet. Dit geeft een averecht effect, namelijk dat de huid veel sneller kan verbranden. Heb je het voornemen om de volgende dag te gaan zonnen of een dagje in de zon, scrub je huid dan bijvoorbeeld de avond tevoren. Op de dag zelf smeer je het liefst zonnebrandmiddel zo'n 30 minuten voordat je de zon in gaat. Dit geldt dus ook in de voorjaarszon en op bewolkte dagen. Je huid moet na een lange winterslaap wennen aan de eerste zonnestralen. Geef het ook die tijd. Bouw het rustig op. Ga de eerste keren korte periodes in de volle zon, hierdoor pigmenteert de huid en wordt deze dikker (de opperhuid), zonder te verbranden. Een dikkere, bruinere huid heeft ook een groot voordeel. Het laat zonnestralen minder diep doordringen zodat je altijd beter bent beschermd.

Zorg tot slot voor een goede hydratatie, van binnen en van buiten. Zorg dat je voldoende drinkt in de zon, en breng na het zonnen een hydraterende lotion aan, dat hoeft overigens geen after-sun te zijn, een goede hydraterende lotion werkt net zo effectief.

De beste opbouw in de eerste voorjaarszon is te beginnen met 15 minuten in de zon. Dit kan je dan iedere dag uitbreiden met 5 minuten extra. Geef je huid na het zonnen de kans te herstellen.

ZONNEBRANDCRÈME

Moeilijk!!! Echt elk jaar krijg ik vragen over welk merk zonnebrandcrème het beste aan te schaffen. En dat is ook een flinke zoektocht. Ik hoor echt heel graag wat de meeste mensen willen: 100% natuurlijk, SPF30, géén nano-deeltjes en géén witte waas! Tegen deze mensen kan ik echt alleen maar zeggen: dream on. Het is serieus vragen om een product dat NIET bestaat. Als je mijn website bezoekt, vind je mijn jaarlijkse zonnebrandcrème testen. Elk jaar test ik natuurlijke varianten uit, en schrijf ik mijn bevindingen in een uitgebreide review.

Ik geef je in dit magazine een aantal tips in je zoektocht naar een zonnebrandcrème:

- Biologische varianten betekent niet dat deze veilig en goed/ beter zijn. Ook plantaardige oliën kunnen schade berokkenen aan de oceanen/ het zeeleven

- Kies nooit voor een spray. Naast dat dit in veel landen zelfs al is verboden, zijn sprays (ook op drijfgas) ontzettend slecht voor mens, dier en milieu. Een groot deel van de stroom komt in het milieu terecht omdat het niet alleen op de huid wordt gespoten maar ook op alles daar omheen. Soms moet je meerdere keren sprayen om iets op de huid te krijgen wat ook erg ongezond is om in te ademen
- Let op afwezigheid van de volgende ingrediënten:
 - oxybenzone
 - octocryleen
 - butylparabeen
 - octylmethoxycinnamaat of ook wel octinoxaat
 - 4-methylbenzylidene kamfer

Deze ingrediënten zijn bewezen schadelijk voor oceanen en zeeleven. Zoals eerder gezegd kunnen diverse (plantaardige) oliën, maar vooral minerale oliën zoals paraffine, petroleum en vaseline schadelijk zijn. Je kunt dat zelf het beste zien, als je na het insmeren een duik in de zee neemt. Je zult een olielaagje op het water zien liggen. Dit zijn een aantal namen die je kunt tegenkomen in ingrediëntenlijstjes van zonnebrandmiddelen:

- Mineralie olie
- Petrolatum, Petroleum oil, Petrolatum Liquid
- Paraffinum Liquidum, Subliquidum, Liquid Parafin, Isoparafin C11-12-13-14
- Witte mineraal olie/ Witte olie (White oil)
- Eucerit (Cera Microcristallina)
- Eucerin (een mengsel van plantaardige oliën en minerale oliën)
- Ozokerit
- Ceserin
- Microcrystalline wax

Goede milieutesten bestaan nog niet in de cosmetica. Zo lang er geen deugdelijke testmethoden zijn, zullen fabrikanten nooit worden verplicht te onderzoeken wat de impact is van hun producten op het milieu. Pas als iets echt enorm schadelijk is bevonden, denk aan de huidige discussie rondom PFAS, dan wordt er (Europese) wetgeving ontwikkeld om dit te verbieden.

Net als in de levensmiddelenindustrie geldt dat "100% natuurlijk" een erg breed begrip mag zijn volgens de wet. Veel zonnebrandcrèmes claimen natuurlijk te zijn maar kunnen dan bestaan uit enkele natuurlijke ingrediënten. Om zeker te zijn dat je een echt natuurlijk zonnebrandmiddel koopt, let dan op keurmerken. Deze worden niet zoals ook wel eens wordt gedacht, zomaar gratis bij een happy meal bij de Mac Donalds weggegeven, daar gaan zeer strenge controles en eisen aan vooraf eer een fabrikant zo'n keurmerk op zijn verpakking mag zetten. Let op keurmerken als NCS, BDIH, EKO, ICADA, NATRUE en ECOCONTROL.

MAAR... WELKE ZONNEBRANDCRÈME DAN?

Waar de meeste tegenstand over gaat, zijn de schadelijke stoffen in veel conventionele zonnebrandmiddelen. In dat daglicht gezet hebben de tegenstanders groot gelijk, het is zelfs wetenschappelijk onderstreept dat bepaalde zonnefilters in zonnebrandmiddelen schadelijk zijn voor mens en het zeeleven. Maar dat betekent uiteraard niet dat we ons dan maar helemaal niet moeten insmeren, want daarvoor is het anno 2024 met ons klimaat té slecht gesteld. De zon is schadelijker geworden, en dat moeten we niet gaan bagatelliseren. Gelukkig zijn er steeds meer betere/ natuurlijke alternatieven. Helaas worden deze niet vaak als fijn ervaren, de meeste leggen een laag op de huid ter bescherming, zodat het niet IN de huid trekt en zo in de bloedbaan terechtkomt. Het bekende 'Casper-het spookje' effect (de huid blijft wit zien door de crème) is geaccepteerd bij kinderen, maar volwassenen vinden het minder charmant. De technologie staat niet stil, en er zijn inmiddels veel natuurlijke zonnebrandmiddelen, die én een goede bescherming bieden, én natuurlijk zijn zonder vervelende stoffen, en geen witte waas achterlaten. Bij Puur & fit zijn we zeer kritisch op gebied van zonnebrandmiddelen. Ik vind het ontzettend belangrijk, om de consument goed te informeren over de schadelijke kanten van het niet-insmeren. Maar wil dan ook wel graag een goed alternatief bieden. Die én beschermen volgens de factor op de verpakking, én natuurlijk zijn, én non-nano, én een niet te witte waas achterlaten. [Hier](#) vind je onze keuze die we voor de winkel Puur & Fit hebben geselecteerd. Ik licht hier de merken SUIT Matters en Eco Cosmetics toe.

SUIT MATTERS SUN20

SUIT Matters werkt onder strenge regelgeving van NCS / EcoControl en alle producten zijn gecertificeerd. Elke batch van de SUN 20 wordt getest (niet alleen op spf-factor, maar ook op microbiologische analyses e.a. wat leidt tot een COA, een Certificate of Analysis), voordat het op de markt komt.

SUN20 is geschikt voor het gehele lichaam. Dus ook voor het gezicht. Daarnaast is het geschikt voor ieder huidtype. Zoals je van SUIT Matters gewend bent is ook de zonnebrand 100% natuurlijk, en NCS/ EcoControl gecertificeerd.

Het actieve ingrediënt (de zonnefilter) is non-nano zinkoxide (>100nm) Het gaat om het zogenoemde breed spectrum. Wat is dat? Je kunt het beste voor zonnebrandmiddelen kiezen, die zowel een UVA als



UVB-bescherming geven. Deze combinatie aan bescherming worden breedspectrum filters genoemd. Ze bieden een optimale bescherming tegen zowel schadelijke stralingen van de zon, als huidverbranding. Er zijn vele zonnebrandmiddelen met enkel een UVA-bescherming of enkel een UVB-bescherming. De enkele UVA-zonnebrandmiddelen bieden bescherming tegen de schadelijke stralingen van de zon, maar beschermen je huid niet tegen verbranden. Andersom werkt een zonnebrandmiddel met enkel UVB-bescherming enkel tegen verbranding, maar niet tegen schadelijke stralingen van de zon. Wil je dus optimaal zijn beschermd, kies dan altijd voor zonnebrandmiddelen met zowel een UVA als een UVB-bescherming.

De crème geeft geen witte waas. Sommigen ervaren dit wel, maar dan gebruik je simpelweg te veel. Je kunt je beter om de twee uur opnieuw insmeren, dan meteen een dikke laag. Dit biedt een optimalere bescherming dan een dikke laag opsmeren. En heb je ook geen last van witte wazen en plakkerige toestanden. De crème is ook ongeparfumeerd en allergeenvrij. [Hier koop je de SUN 20](#). Met de code **sun20** krijg je 20% korting op SUN 20, deze code is geldig t/m 1 april 2024.

ECO COSMETICS ZONNEBRANDMIDDELEN

Eco Cosmetics is een fabrikant uit Duitsland. Eco Cosmetics werkt meest puur, natuurlijk en biologisch, met zoveel mogelijk respect voor mens, dier en milieu. Het schenkt aandacht aan zowel de ingrediënten als verpakking. Het bedrijf is in 1993 opgericht en maakte destijds enkel pure etherische oliën van biologische komaf voor de aromatherapie. Inmiddels zijn ze flink uitgebreid. De meeste producten zijn veganistisch.

Eco Cosmetics is aangesloten bij ECOCERT en de VEGAN SOCIETY. Een merk, die zijn zaakjes op orde heeft en daarom één van de betere, betrouwbare merken op de markt.

Waarom ik en ook Puur & Fit voor de zonnebrand van Eco Cosmetics kiezen, is simpel:

- Het bevat geen synthetische zonnefilters en andere akelige stoffen
- Het bevat geen Nano deeltjes/ plastics
- Het laat dankzij een natuurlijke formule geen witte waas achter op de huid
- Het smeert fijn en gemakkelijk uit, zonder een stroef gevoel
- Het bevat biologische ingrediënten
- Het zijn 100% minerale zonnebrandcrèmes
- Het bevat veel verzorgende ingrediënten die de huid meteen goed hydrateren
- De verpakkingen zijn volgens een " airless systeem " wat ervoor zorgt dat er geen resten achterblijven en de crème luchtdicht afsluit voor goede hygiëne.

Er zijn verschillende soorten als crèmes, melk, en sticks en in verschillende SPF, ook is er een lippen balsem, en een parfumvrije variant. De SPF begint vanaf 20 tot 50. De SPF20 is prima voor Nederland. Als je een zeer gevoelige en kwetsbare huid hebt, of een aandoening waardoor een hogere factor noodzakelijk is, kun je kiezen voor de SPF50.



Ik gebruik deze zonnebrand al heel wat jaartjes inmiddels met steeds grote tevredenheid. Ik ben vooral erg blij met de werking, omdat ik last heb van een kwetsbare huid met een lichte vorm van zonneallergie. Toch volstaat de SPF20 voor mij. De geur vind ik heerlijk, en het smeert echt geweldig lekker uit.

Daarom maak ik het voor mijzelf en voor anderen niet moeilijk met keuzestress, en adviseer ik standaard de zonnebrandmiddelen aan van ECO COSMETICS. Goed is goed genoeg! En tot slot, de zonnebrandcrèmes van Eco Cosmetics zijn erg voordelig! Je vindt de diverse variaties van Eco Cosmetics [hier](#) en met de code **eco** krijg je 10% korting op deze zonnebrandcrèmes van Eco Cosmetics. De code is geldig t/m 1 april 2024.

HOE BRENG JE ZONNEBRANDCRÈME AAN?

In het voorjaar zijn de zonnebrandcrèmes van SUIT en Eco Cosmetics dus perfect. Zeker voor die allereerste zonnestralen is de SPF20 ideaal. Wens je liever een melk, dan is dat ook beschikbaar. Als je voor het eerst zonder jas/ in korte broek/ jurk/ rokje/ korte mouw kledij de voorjaarszon in duikt, is het belangrijk om je 30 minuten van tevoren in te smeren. Smeer de blote delen zorgvuldig in, vergeet zeker de uitstekende delen niet zoals oren, en neus. Gebruik niet te veel, maar ook niet te weinig. Het is aan te raden, om iedere twee uur een nieuw laagje aan te brengen. Zorg dat de crème of melk zeer goed is uitgesmeerd, want sommige delen die worden overgeslagen kunnen verbranden.

7 VERFRISSENDE VOORJAARSDRANK: THEE!

Zodra het weer echt omdraait naar lenteweer, krijgen we vanzelf meer zin in koudere, verfrissende dranken. In de herfst/ winterperiode drinken we naast koffie erg veel méér thee dan in het voorjaar en de zomer, wat een beetje logisch klinkt. We grijpen graag naar alle hippe kant-en-klaar dranken in supermarkten. Maar deze zijn naast ongezond ook erg duur. Nu we het toch over goedkope voedingsmiddelen met veel waarde hebben, dan mag THEE niet ontbreken. Ik ben zelf geen echte theeleut, maar drink het zeker in de herfst en winter vrij veel. In de zomer maak ik erg veel IJSTHEE. Zeker voor vriendlief, die daar groot fan van is. Uiteraard heb ik het niet over die vreselijk sterk chemisch ruikende gearomatiseerde zakjes thee uit supermarkten, maar over ECHTE THEE. 😊 Ja, ik hoor je al zuchten... ook wat betreft thee zit er een groot gat tussen echt en nep. Thee wordt ontzettend veel chemisch bewerkt en er blijft vaak niet erg veel over van de theeplant zelf. Wil je alles lezen over thee? **KLIK DAN HIER**. Ik adviseer je om dit artikel eens op je gemak door te lezen, je steekt dan echt veel op over de verschillen tussen echte en onechte thee.

Ik praat over echte thee, daadwerkelijk wordt getrokken van gedroogde theeplant. In [MIJN ARTIKEL](#) kun je veel lezen over de vele soorten thee, en hoe deze wereldwijd worden gedronken. China is de absolute koploper wat betreft thee. Maar ook landen als India, Japan, Sri Lanka (daar komt vooral de ceylon thee vandaan) en Taiwan. Landen die in opkomst zijn: Afrika, Nepal, Vietnam en Indonesië. Wat dichterbij huis is Turkije. In Turkije wordt voornamelijk zwarte thee verbouwd. De meeste thee komt uit de provincie Rize. Net als bij wijn kun je in thee de bodem proeven. Zo proef je in thee die in de bergen groeit de mineralen. Naast de pluk is snoeien ook ontzettend belangrijk. Wordt er te laat of niet gesnoeid heeft dat een grote invloed op de oogst. De meeste thee wordt tegenwoordig gestekt en niet meer opgekweekt uit zaden van de theebes. Na ongeveer zes maanden wordt een theestruik voor het eerst gesnoeid, dit wordt "pruning" genoemd. Na drie tot vier jaar kan er worden geoogst. Iedere vijf tot zes jaar wordt een theestruik volledig teruggesnoeid. Wist je dat theestruiken wel 120 tot 140 jaar oud kunnen worden? Over de theestruik gesproken, alle thee is dus afkomstig van zo'n theestruik, genaamd *Camelia Sinesis*. Het productieproces bepaalt, tot welke soort een thee behoort. Globaal gezien zijn er ZES verschillende soorten (klassen) thee:

1. Witte thee
2. Zwarte thee
3. Groene thee
4. Gele thee
5. Oolong thee
6. Pu Ehr thee

Van kruiden kunnen we ook heerlijke infusies trekken. Maar ook van bloemen en fruit. In de volksmond spreken we van "kruidenthee" maar omdat kruiden niet afkomstig zijn van een theeplant is dat een beetje krom. De smaak is afhankelijk van welke kruiden, planten, bloemen en fruit je gebruikt. Je zet deze infusies het beste met water met een temperatuur van 100 graden, laat het tenminste 5 minuten goed trekken.

Ik wilde graag een hele serie thee onder het eigen label van Puur & Fit gaan onderbrengen, en samen met Rosa zijn we dit afgelopen maanden gaan uitwerken. Wat voor ons zeer belangrijk was, waren de vervuillingsanalyses, de certificeringen en dat alles 100% biologisch was verbouwd. We hebben inmiddels een aantal fijne leveranciers gevonden waar we een zeer goede samenwerking mee hebben.

De thee van Puur & Fit is 100% vrij van pesticiden. Per batch worden er vervuillingsanalyses gedaan. De thee is gecertificeerd biologisch.

De theesoorten zijn allen van enorm hoge kwaliteit. We willen een breed assortiment aanbieden tegen de zeer fijne prijzen die jullie inmiddels al van Puur & Fit gewend zijn. Daar wordt overigens erg leuk op gereageerd, veel mensen ontdekken ons steeds meer en meer om onze scherpe prijzen voor precies dezelfde kwaliteit. Je zou ook gek wezen om meer te betalen toch? Zo staan wij er ook in.

De zakjes zijn van paperwise landbouwfval. Het leuke hieraan is dat het niet van gekapte bomen is, maar van landbouw AFVAL, namelijk cellulose, dus van waste dat nog een keer goed gebruikt wordt. Er zit folie aan de binnenkant, dat is essentieel om het aroma van deze hoogwaardige bio theemengelingen goed te houden. Het folie is van het biologisch afbreekbare PLA.

We bieden zowel losse als theemixen aan. Naast de meest gangbare theesoorten als rooibos, earl grey, zwarte en groene thee hebben we ook heel erg lekkere mixen, ik neem deze kort met jullie door:

LEKKER IN JE VEL

Zoals de naam zegt, kan deze thee helpen je weer wat lekkerder in je vel te laten zitten, als het allemaal eventjes iets te veel wordt. Deze mix bevat biologische brandnetel, venkel, Melissa, gember, rozenblaadjes, hele verbana, hopbloesem, arionabes, rozenkransje, steranijs en blauwe korenbloem. Allemaal zeer verkwikkende en opwekkende snoepjes van moeder natuur. De infusie per kop staat op gemiddeld 15-17 gram, die je laat trekken op 100°C in ongeveer 7-10 minuten.

GINGER SPICE

Een heerlijk mengsel van van groene China Chun mee met witte theesoorten. De specerijen in deze mix werken verwarmend. De mix bevat biologische gember, fijn gemalen ceylon kaneelstokjes, groene China Chun Mee thee, cacaonibs, anijs, citroengras, witte Pai Mu Tan thee, , zwarte peper, kurkuma, steranijs, roze peper, witte Mao Feng thee, kruidnagel, rozenblaadjes, kardemom, chilli, en vanille.

De infusie per kop staat op gemiddeld 12-15 gram, die je laat trekken op 75-80°C in ongeveer 2-3 minuten.

GOEDEMORGEN

Even lekker wakker worden, dat lukt je vast met deze theemix. Het geeft een heerlijke energie, die je zo vroeg in de morgen wel eens kunt gebruiken. De mix bevat biologische gedroogde appelstukjes, brandnetel, citroengras, venkel, kamille en braadbladeren. De infusie per kop staat op gemiddeld 12-15 gram, die je laat trekken op 100°C, in ongeveer 7-10 minuten.

Naast deze eerste theemixen (er zijn nog veel meer op komst!) zijn er nog losse soorten, zoals rooibos long cut, earl grey, kamille, brandnetel en Sencha Matcha.

Matcha thee is sterk in opkomst. Wil je alles lezen over deze thee? [KLIK DAN HIER](#). De matcha thee die wij kozen, is gemaakt van biologische losse Japanse groene sencha thee en matchapoeder. Dit geeft een extra smaakexplosie en extra voedingswaarde!

Alle thee hebben we verpakt in zakjes waarin de thee zo lang mogelijk vers blijft en zijn kleur/ geur en smaak blijft behouden. Bewaar thee echter altijd op de juiste manier en dat is op een droge, koele donkere plek. Op ieder zakje vind je een handige gebruiksaanwijzing, inclusief hoeveel thee je nodig hebt voor een volwaardige kop, de temperatuur van het water en de tijd dat het moet trekken.

7.1 THEE ZETTEN

Elke cultuur heeft zo zijn eigen manier van bereiden. Engelsen zetten hun thee zeer sterk met melk, Turken drinken hun thee met ontzettend veel suiker, de Chinezen drinken hun thee "Gong Fu Cha". Allen hebben gemeen, dat de thee los wordt gebruikt. Het wordt in een pot gedaan en opgegoten met heet water. Wij gebruiken verschillende methoden. We maken de meeste thee met kant-en-klaar theezakjes. Losse thee wordt steeds populairder. We gebruiken voor losse thee een theezeefje, een thee-ei of losse ongebleekte theezakjes die we zelf vullen

met thee. Belangrijk is, dat de losse theeblaadjes voldoende ruimte hebben om zich uit te vouwen, zodat het aroma en smaak volledig tot uiting komen. Wil je echt voluit gaan, kun je een theethermometer gebruiken om het water op exact de juiste temperatuur te verkrijgen. Er zijn ook speciale waterkokers verkrijgbaar die een temperatuurmeter hebben. Maar je kunt ook prima op eigen gevoel afgaan. Giet het water OP de thee, en hou de tijd goed in de gaten. Hoe sterk wil je het? Dat is afhankelijk van deze trektijd. Tijdens het trekken moet de thee op temperatuur blijven. Je kunt de theepot daarom het beste op een theelichtje zetten.

Meest gebruikt in Nederland zijn de losse theezakjes die we zelf met losse thee kunnen vullen. Er zijn ontzettend veel losse theezakjes verkrijgbaar, en in allerlei maten. Wat meest belangrijk is, is dat je goed let op het bewerkingsproces. Heel veel gangbare losse theezakjes zijn gebleekt met chlorine. Daarnaast wordt er veel geknoeid met lijm. Het is meest fijn, als je ook aan het milieu denkt, veel losse theezakjes zijn tegenwoordig biologisch afbreekbaar, en gemaakt van bijvoorbeeld pulp. Puur & fit heeft de losse theezakjes gekozen van het Duitse merk TEELT. Zij maken hun zakjes uit ABACA-pulp, cellulose en geïmpregneerde vezelsterkte voor de afdichting. Abaca is een bananensoort (ook wel vezelbanaan)



Die de vezel manillahennep levert. De zakjes bevatten geen lijm of andere chemische meuk, en is 100% biologisch afbreekbaar. De [Teeli](#) theezakjes zijn beschikbaar in 2 maten: maat S is voor een kop en maat L is voor een hele pot, net wat je van plan bent te maken. Het is absoluut aan te raden als je graag echt lekkere thee wilt drinken, want deze zakjes geven ook op dat gebied de beste papieren tegenover conventionele theezakjes gezet.

Je bestelt de zakjes van Teeli [hier](#) en met de code **teeli** krijg je 15% korting. De code is geldig t/m 1 april.

7.2 ZELF HEERLIJKE IJSTHEE MAKEN



Vriendlief is er dol op. Hij kan er liters van wegdrinken. Gelukkig vindt hij mijn eigen gebrouwen ijsthee superlekker. En gebruikt hij niet de vele varianten die er op de markt zijn. Voordat ik hem vertelde dat deze varianten niet gezond zijn, dronk hij er dagelijks liters van weg. Hij was zo onwetend over de ongezonde effecten van deze conventionele ijsthee, dat hij behoorlijk schrok van mijn verhaal. En nu vind hij mijn gemaakte ijsthee zelfs lekkerder....

IJsthee valt onder de frisdranken, en we weten dat frisdranken nu niet bepaald gezonde dranken zijn. Maar heel veel mensen weten niet HOE schadelijk deze dranken zijn. Ook worden ze veelvuldig gedronken. Als ik vriendlief ten voorbeeld neem, maar ook kennis W, zij dronken jarenlang dagelijks echt liters weg, in de zomermaanden zelfs meer. Zij schrokken beiden echt heel erg van mijn verhaal, en dit toonde weer eens wat een gezond imago ijsthee nog altijd heeft. Ik heb daarom besloten er eens een artikel aan uit te besteden. Want wat is het nu eigenlijk, dat ijsthee? En waarom heeft het een gezond imago?

7.3 WAT IS IJSTHEE?

IJsthee is anders gezegd een variant op gewone thee. Het is sterk afgekoelde thee, die op de gebruikelijke manier wordt gezet. Dit wordt vervolgens op smaak gebracht met suiker en citroen. IJsthee heeft meer smaak en geur, omdat door de afkoeling er veel meer geur en smaakstoffen (en theïne) vrijkomt.

IJsthee is er inmiddels in heel veel varianten en smaken. Zo is er ijsthee die zijn gezoet met veel suiker en stevia, sprankelende (met koolzuur) soorten en

verschillende smaken, waarvan perzik en citroen de meest populaire zijn. Maar er zijn tegenwoordig ook smaken als honing en diverse andere fruitsmaken.

IJsthee kun je eigenlijk een beetje vergelijken met een koude variant op de traditionele Marokkaanse thee. In de Marokkaanse cultuur wordt veel thee gedronken, met veel suiker...**HEEL VEEL** suiker. De verhoudingen zijn ongeveer 50-50 suiker en thee. Dit wordt ook vaak in zeer kleine glaasjes uitgedronken, waardoor de suiker echt enorm is. IJsthee komt eigenlijk zo'n beetje op hetzelfde neer, want het bestaat voornamelijk uit suikerwater.

Er zijn zoals eerder geschreven ontzettend veel merken. LIPTON is de absolute marktleider. Daaronder zien we vooral veel huis en B-merken. Deze onderscheiden zich zeer weinig tot niet als we kijken naar de ingrediënten t.o.v. duurdere merken. Meer lezen? [KLIK HIER](#)

Met de LEKKER IN JE VEL theemix kun je bijvoorbeeld zelf heerlijke, gezonde en verfrissende ijsthee maken. Deze mix heeft een blend aan opwekkende en verfrissende ingrediënten als gember en Arion bes. Dit werkt niet alleen verfrissend maar ook dorstlessend op warmere dagen. Je maakt het echt heel erg eenvoudig; zet een liter thee, laat dit afkoelen en voeg circa 4-5 druppels MOOS FAVORITES stevia druppels (bijvoorbeeld chocolade smaak) toe als je een beetje zoet lekker vindt. Bewaar in de koelkast en serveer uit met ijsklontjes! Zo hoort echte ijsthee te smaken! HHHMMM.!!

7.4 IJSTHEE ALS ZOMERDRANKJE: ONEINDIG VARIËREN

Sommige mensen kunnen er liters van wegdrinken. Niet alle kant-en-klare ijsthee is even gezond. Als je wil weten wat ijsthee precies is en wat ik ervan vind, klik dan [hier](#). Gelukkig heb ik een gezonder alternatief voor je: mijn eigen gebrouwen ijsthee.

En het leuke van alles: het is ontzettend simpel én lekker! Je kan het altijd aanpassen aan je eigen smaak.



Ik geef hieronder een simpel basisrecept. Maar je kunt het zelf nog leuker maken natuurlijk! Denk aan het toevoegen van vers (zacht) fruit met weinig fruitsuikers, specerijen, gedroogde bloemen, of [steranijs](#)!

Wat heb je nodig?

(Voor een liter)

- Een liter water
- 5 tot 10 gram [biologische groene thee naar keuze](#)
- De rasp van een biologische citroenschil, en voor de gemaksmensen een theelepel [citroenschil granulaat](#).

Hoe maak je het?

Doe het water met de citroenschil in een pannetje en breng al roerende aan de kook. Zeef het water en laat de thee trekken. Laat afkoelen. Voeg eventueel zoetmiddel naar wens toe. Bewaar de ijsthee in een kan of fles in de koelkast. Serveer de ijsthee met wat ijsklontjes en roer vooraf even door.

Natuurlijk kan je van alle losse thee van Puur & Fit ook heerlijke ijsthee maken.

8 LEKKER BUITEN... EEN SPELLETJE DOEN!!

We zijn in het voorjaar graag buiten, na een lange winter binnenshuis. We gaan even lekker op het balkon zitten in het ochtend zonnetje, we zitten graag in de tuin, en we gaan even lekker naar het bos of het park om in het zonnetje te picknicken op het gras. Tijdens dat genieten lezen we graag, en zitten we meest op onze telefoons te pingelen. En dat laatste...dat is best jammer, want we zouden dan ook gezellig samen een leuk kaartspel kunnen spelen. Ik wil graag een heel bijzonder kaartspel onder de aandacht brengen, niet alleen omdat het een zeer bijzonder spel betreft, maar er ook een zeer belangrijke boodschap achter zit. Namelijk die van de MENTALE GEZONDHEID.

HET MENTALE GEZONDHEIDSPEL

Ik kijk dagelijks naar YOU TUBE. Meest voor werk-doeleinden. Ik vind het de perfecte manier, om up-to-date te blijven over wat er speelt op gebied van voeding en gezondheid. Net als met heel veel andere aspecten hebben de tegenwoordige influencers daarin een zeer grote rol gekregen. Er wordt erg veel bekeken, getest en geproefd, maar ook enorm veel betaald door de industrie. Deze hebben goed begrepen, dat DAAR het grote geld valt te verdienen. Wil je meer lezen over dit onderwerp? [KLIK DAN HIER](#) . Dit artikel schreef ik in 2022 en nam Alwin er ook al in mee ☺ Alwin was zo'n beetje de enige die erg leuk en positief reageerde op dit artikel.

In dit artikel ga ik het over iets anders hebben: de ANDERE, betere kanten van influencers. Gelukkig zijn er influencers als ik, die niet zijn gericht op geld verdienen, maar vooral leuk vinden wat zij doen en bepaalde boodschappen met hun werk bij de consument brengen. Vele onderwerpen bijvoorbeeld, die in een taboesfeer hangen bespreekbaar maken. Het kan heel veel mensen helpen om er ook open over te zijn. Ik ontdekte zo'n drie jaar geleden ALWIN RITSTIER. Een "next-door-jongen" die destijds in Rotterdam Zuid in een flat woonde samen met zijn kat Freek. Hij noemt zijn YT-kanaal VET GEZELLIG. Alwin heeft een bijzondere liefde voor eten, en daardoor kwam ik bij hem terecht, omdat YT dacht dat ik hem vast interessant vond om te gaan volgen. Dat bleek meteen te kloppen. Naast dat Alwin een bizar goede en zeer talentvol filmmaker is, kan hij als geen ander op zijn eigen manier voedsel testen en proeven. Hij heeft daar ook een aparte rubriek voor opgezet; vet-gezellig-eten. Zijn video's zijn een streling voor het oog om te bekijken. Hij heeft dat vak tot in de puntjes in zijn vingers. [KLIK HIER](#) om hem ook te gaan volgen.

Alwin kreeg een relatie met GHISLAINE. Een prachtig mooi mens, die ook zo haar rugzakje op haar rug meesjouwt. Ghislaine kreeg op een wat latere leeftijd de diagnose autisme na voorafgaand ontzettend veel te hebben moeten doorstaan. Alwin is inmiddels bij Ghislaine in Voorburg ingetrokken met "freekie"

de kat. Samen zijn zij gaan "groeien" in wat zij samen gemeen hadden; hun mentale uitdagingen. Er is inmiddels een kantoor in Leidschendam, waar de twee ontzettend veel plannen uitwerken. Er is ook een wekelijkse [PODCAST](#), die je ook kunt volgen op YT. Alwin heeft naast al zijn andere talenten nog een talent; hij kan waanzinnig goed tekenen. Daar deed hij jaren geleden zo af en toe ook iets mee, zoals posters verkopen, met zijn eigen identieke tekeningen en stijl. Zijn tekentalent gebruikt hij inmiddels voor vele andere doeleinden, zoals het eigen bedachte MENTALE GEZONDHEID SPEL. Toen hij samen met Ghislaine dit spel lanceerde, was ik meteen onder de indruk. En wilde er meer van weten.

Wat deze twee zo goed doen, is alles wat zo dicht bij de mens zelf staat, bespreekbaar maken. Zo gooiden zij hoge ogen met hun maand-in-de bijstand - leven documentaire, die je [HIER](#) kunt terugkijken. Hoe gedetailleerd zij dit hebben aangepakt is ongekend belangrijk. Ze laten de realistische kant zien van hoe iemand met zeer weinig inkomen rondkomt, en hoe er kan worden gegeten en gedronken met zeer weinig geld. Wil je door lezen? Klik dan [hier](#).

Goed, terug naar het spel wat zij uitbrachten, want dat is een uniek kaart/vragenspel. De twee liepen vaak tegen situaties aan in het dagelijks leven, waaruit goed blijkt dat mentale gezondheid nog altijd iets is waar liever niet over wordt gesproken. Er is veel STIL LEED. Mensen, die mentaal iedere dag vreselijk moeten vechten, maar dit niet aan de buitenwereld vertoont. Mentaal "gestoord" zijn is nog altijd iets wat wordt gezien als een zwakte. Als je "geestelijk niet normaal" bent, dan val je buiten de massa, en word je niet serieus genomen. Mentale issues **BESPREEKBAAR** maken is dan ook waarschijnlijk één van de grootste taboes onder de wereldbevolking, terwijl we steeds meer en meer te maken krijgen met verwarde mensen. Dit zijn meestal mensen die zo lang hebben geworsteld, dat het uiteindelijk vast loopt in het hoofd.

In mijn eigen loopbaan, beginnende als gewichtsconsulent/ cognitieve gedragstherapeut in de jaren 90, kwam ik in aanraking met veel mentale problemen, wat zich ontpopte in eetstoornissen van elk kaliber. Een verstoord gedrag met voedsel is niet zwart wit. Veel mensen denken "joh, ga gewoon eten!" "Als zij een anorexiapatiënt zien, of denken "duw niet alles in je mond!" "Als zij een persoon met overgewicht zien. Er zit enorm veel tussen. Destijds werd er ook al niet over gesproken, en dat is anno 2024 ondanks de vele taboedoorbrekende tijden, niet echt veranderd. Nog steeds is er **BODY SHAMING**, nog steeds is er veel vooroordeel. Ik denk nog meer dan ooit tevoren dankzij de komst van sociale media. Waar alle "plaatje-perfect" is.

Een spel als deze is denk ik wat we nodig hebben in het leven. Het opent gesprekken, brengt een gesprek op gang, maakt het bespreekbaar. Het spel is geschikt vanaf 13 jaar.

Dat was ook precies de insteek van Alwin & Ghislaine. Met hun eigen ervaringen op zak wisten zij **PRECIES** die vragen op te stellen die nodig zijn, om op een

laagdrempelige manier openheid te stimuleren en het bespreken van talloze mentale gezondheid-issues gemakkelijker te maken. Luchtiger. Minder zwaar.

Het spel is zo ontwikkeld, dat je het niet alleen in de huiskamer met elkaar kunt spelen, maar ook aansluit bij verschillende doelgroepen en situaties. Zo kan het gebruikt worden in het onderwijs, maar kan het ook absoluut zeer waardevol zijn tijdens mentoruren, en andere lessen. Maar vooral in de zorg kan het spel van een enorme waarde zijn. Tijdens therapie sessies bijvoorbeeld.

Het spel kan ook een opening zijn, als jij zelf met mentale gezondheidsproblemen strubbelt. Of als je een dierbare ziet strubbelen, en dit niet durft te uiten. Door met wat luchtige subtiele vragen aan elkaar te stellen, kunnen er zeer mooie en waardevolle, maar vooral **HELPENDE** gesprekken plaatsvinden.



Het spel kost € 19,95 en is [via deze link](#) te bestellen.

Wat ik specifiek erg leuk vind aan dit spel, is dat je de kaartjes ook als een soort eigen therapie kunt gaan gebruiken. Je kunt bijvoorbeeld iedere dag een paar kaarten trekken en jezelf de vraag stellen en beantwoorden. Het kan je ontzettend veel zelf-inzicht geven. Ook kun je iedere dag in het gezin een kaartje trekken en de dag beginnen of juist eindigen met een fijn gesprek. Ook kinderen...want ook daar hebben de twee aan gedacht.

Er is ook een JUNIOR VERSIE van het spel, deze kan worden gespeeld vanaf 9 jaar en kost € 14,95 en vind je [hier](#).

WAT IS MIJN ERVARING?

Meteen de dag dat ik het spel ontving ben ik het die avond met vriendlief gaan spelen onder het genot van een groot glas thee. Gewoon lekker op de bank. Relaxte sfeer. De vragen zijn zeer uiteenlopend en het bracht eigenlijk al meteen goede en mooie, maar ook confronterende gesprekken op gang. Soms waren we snel uitgepraat, soms ging het wel een kwartier lang door. Wat ik vooral ervoer na het spel te hebben gespeeld, is dat ik mijn vriend veel beter heb leren kennen, terwijl we elkaar al jaren en jaren kennen. Sommige onderwerpen zijn gewoonweg nooit echt aan bod gekomen. Dat kwam nu opeens wel aan bod. Ik vond het echt een mega bijzondere ervaring en vriendlief zei ook dat hij er nog lang over bleef nadenken. Sinds ik het spel in bezit heb, pak ik iedere dag een paar kaartjes en beantwoord deze door ze op te schrijven. Dit geeft mij wat meer inzicht en zelfreflectie. Ik ben oprecht erg blij met dit spel, en ik wil mij dan ook erg graag in gaan zetten om dit spel landelijke bekendheid te gaan geven. Het kan zo'n ENORM grote groep "vergeten" mensen bereiken. En vooral ELKAAR leren begrijpen. Een echte MUST HAVE!

GENIET VAN HET VOORJAAR!