



Puur & Fit



# Zalige Zomer

Monique  
van der Vloed



Meer dan 10  
meukvrije recepten  
voor de zomer

## INHOUDSOPGAVE

1	ZOMERKWAALTJES EN VAKANTIEPECH: WAT KAN JE ZELF DOEN?.....	4
1.1	VEEL VOORKOMENDE ZOMERKWAALTJES EN REMEDIES .....	4
1.2	VAKANTIEPECH ZOALS KWALLEN, ZONNESTEEK, DIARREE, WAT NU? .....	13
2	HAARVERZORGING IN DE ZOMERMAANDEN.....	20
2.1	RISICO'S EN HAARKWALEN .....	20
2.2	HOE HOU JE ZELF JE HAAR GEZOND?.....	21
3	VEILIG DE ZON IN .....	25
3.1	GEBRUIK VAN GOEDE ZONBESCHERMING .....	25
3.2	REEF SAFE... GOOD THING OF GREENWASHING? .....	25
3.3	ZONBESCHERMING: DE FEITEN EN FABELS .....	31
3.4	HYDROSOLEN, DE VERFRISSING VOOR DE HUID IN DE ZOMER .....	42
4	ZOMERSE RECEPTJES .....	47
4.1	LEKKERE ZOMERSE DRANKJES .....	48
4.2	ICE TEA ALS ZOMERDRANKJE: ONEINDIG VARIËREN .....	54
4.3	SNEL EN MAKKELIJK ETEN.....	56
5	ZIJN ER NOG DINGEN WAT BETREFT VOEDING WAAR JE OP KAN LETTEN? .....	61
5.1	ALCOHOL IN DE ZOMER .....	62
5.2	VERS FRUIT GEZOND, MAAR MET MATE .....	64
5.3	IJS, IJS, IJS .....	65

© 2023 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

Welkom bij de zomereditie 2023 van het Puur & Fit e-magazine! Elk seizoen schrijf ik een magazine, speciaal voor onze klanten, boordevol nuttige tips om in het seizoen toe te passen. En met lekkere, verrassende, meukvrije recepten, die goed passen bij het seizoen.

Voor dit magazine krijg ik meer dan voldoende inspiratie dankzij de opbloeiende natuur, het vrolijke humeur van mensen om mij heen en het zomerse gevoel wat toch al een beetje in de lucht hangt. Wat de zomer van 2023 voor ons in petto heeft, geen idee en dat is maar goed ook, het maakt een zomer juist verrassend.

Wat jij je ook hebt voorgenomen te gaan doen deze zomer, er zijn punten van aandacht die altijd belangrijk zijn, en dan heb ik het uiteraard over zonbescherming. We focussen ons voornamelijk op onze huid, maar wist je dat ook ons haar veel extra aandacht nodig heeft in de zomermaanden? Daar lees je in deze editie alles over. Ook lees je over de vele feiten maar vooral fabels rondom zonbescherming. Want hoe "reef safe" is oceaan-veiligheid? En is insmeren met een olie nu echt zo'n goed idee? Ik leg alle feiten en fabels bloot. Ook behandel ik de meest voorkomende zomerkwalen, wat kun je daar op een zo meukvrije manier tegen doen?

Uiteraard ontbreken zomerse recepten niet! Ook dit jaar is het e-magazine voorzien van recepten van de lekkerste zomerdrankjes om een zomer lang gezond en dorstlessend van te genieten! Tenslotte krijg je ook nog enkele snelle en gemakkelijke recepten om licht, fris en gezond te eten tijdens zeer warme dagen, waarin je nooit echt zin hebt om boven hete pannen op het vuur te staan, en echt honger hebt.

Kortom, spring in dit magazine, geniet ervan, heb voorpret, en haal eruit wat voor jou zinvol en nuttig is!

Warme zomergroet, Monique

## 1 ZOMERKWAALTJES EN VAKANTIEPECH: WAT KAN JE ZELF DOEN?



HOERA HET IS ZOMER! MAAR OOOH... ZOMERKWAALTJES!

De zomer! We houden ervan. Mensen zijn vrolijker, er is meer "leven" buiten en we kunnen uitkijken naar een vakantie. Warme dagen, zwoele avonden.....ja, de zomertijd is voor veel mensen een fijne tijd. Helaas geldt dit niet altijd voor iedereen, want... zomerkwaaltjes en zomerse ongemakken zoals hooikoorts en het muggenseizoen.

Over die zomerkwalen ga ik het in dit artikel hebben. Hoe ontstaan ze? En ...hoe kun je zo meukvrij mogelijk zelf iets tegen doen?

### 1.1 VEEL VOORKOMENDE ZOMERKWAALTJES EN REMEDIES

#### ZOMERJEUK

Het is geen fabel: er bestaat zoiets als zomerjeuk. Deze jeuk heeft oorzaken die liggen in de zomer. Dit kan komen door de insecten in de zomermaanden, maar ook de zon en de temperatuur-/ weerschommelingen kunnen jeuk triggeren. Ook kunnen typische zomerse activiteiten, zoals zwemmen, fietsen en wandelen zorgen voor jeuk. Tot slot kunnen we ook jeuk krijgen door slechte hygiëne tijdens warme dagen.

Ze zeggen wel eens dat jeuk erger is dan pijn en in sommige gevallen is dat zeker zo. Jeuk kan echt gekmakend zijn. Iedereen heeft wel eens een heftige jeukaanval ervaren en weet hoe vervelend het kan zijn. Het kan bovendien de huid enorm beschadigen door krabben of agressieve middelen om de jeuk te stillen. Meer lezen over zomerjeuk, ik schreef er een zeer uitgebreid artikel over, klik [hier](#).

Veel voorkomende vormen van aan de zomer gerelateerde jeuk

1. insecten/ insectenbeten /insecten haartjes/ kwallen beten
2. pollen/ hooikoorts
3. bacteriën
4. zwemmersjeuk
5. jeuk door de zon/ transpireren
6. jeuk door kleding irritatie

Ik neem ze hieronder met je door en geef je tips om te helpen ze te voorkomen of te verlichten.

### **1. Jeuk van insecten**

De onbetwiste nummer één zijn alle rondkruipende en rondvliegende insecten. Deze beestjes kunnen voor behoorlijk wat jeukerige ellende zorgen. We kunnen zelfs door naar insecten te kijken al jeuk krijgen. Muggen zijn de allergrootste bron van jeuk ergernis.

Onze eerste natuurlijke reactie bij jeuk is krabben. Maar dit moet je juist bij muggenbulten niet doen. Ja, I know... makkelijker gezegd dan gedaan, maar echt, hoe meer je je kunt beheersen, hoe sneller de jeuk zal verdwijnen en je je eigen huid niet irriteert en beschadigt. Als je gaat krabben, maak je de jeuk juist erger. Dit komt doordat het vrouwtje een slijmspoor heeft achtergelaten nadat ze heeft gestoken. Dit stofje zorgt voor een plaatselijke verdoving en verdunt het bloed waardoor zij het bloed makkelijker kan opzuigen. Onze huid is net als het antistollingsmiddel allergisch voor deze slijmsporen en zal direct in de tegenaanval gaan door een lichaamseigen tegengif te produceren om het te verjagen. Zodra jij gaat krabben en krabben en krabben, krab je uiteindelijk de bult kapot waardoor er meer slijmstof wordt verspreid en ons lichaam meer tegengif moet gaan aanmaken, wat uiteindelijk leidt tot meer jeuk en meer irritatie.

Hoe moeilijk dus ook: probeer: niet te krabben!

Helpt het bekende kruisje (met je nagels in het buitje drukken) tegen de jeuk? Ja, maar slechts voor korte duur. Diverse pijnprikkels zorgen voor een zeer kortstondige verlichting, maar hooguit een minuutje. Het levert juist alleen maar meer schade op.

## 2. Jeuk door pollen en hooikoorts

Hooikoortspatiënten kunnen erover meepraten..... 😞 jeukerige huid, ogen, neus... het kan behoorlijk gekmakend zijn. Hooikoorts wordt vooral veroorzaakt door de rondvliegende pollen in de lucht. Deze pollen kunnen de huid irriteren waardoor er jeuk ontstaat. Omdat hooikoorts het meest in het voorjaar en in de zomer voorkomt wordt het ook wel eens de zomerse ziekte genoemd. Ook planten, bloemen en bomen kunnen de huid irriteren en jeuk veroorzaken. Meestal gebeurt dit als je een boswandeling maakt. Gelukkig komt dit niet zo vaak voor en ben je alleen de ongelukkige als je een vrij overgevoelige en kwetsbare huid hebt. Heb je last van hooikoorts en wil je weten wat je op meukvrije wijze eraan kan doen, dan heb ik een zeer uitgebreid artikel voor je in petto, klik dan [hier](#).

## 3. Jeuk door bacteriën

In de zomer zijn we veel meer buiten dan binnen en dat levert automatisch meer blootstelling aan bacteriën op. Ook kleden we ons bloter waardoor de huid meer wordt blootgesteld aan invloeden van buitenaf. Onder warme en vochtige omstandigheden verdubbelt het aantal bacteriën zich razendsnel, iedere 20 minuten. Dit doet de infectiedruk enorm stijgen in de zomermaanden en hierdoor zijn we meer vatbaar. Diverse studies hebben uitgewezen, dat er meer bloedvergiftiging met de E-coli bacterie in de zomermaanden voorkomt. In vrijwel de meeste gevallen zijn darmbacteriën de oorzaak, bijvoorbeeld een E. Colibacterie, die in de darmen thuishoort, maar buiten de darm een risico vormt. Ze kunnen vanuit de darm en de anus via de huid in de urinebuis en de blaas terechtkomen. Daar kunnen de bacteriën zich gaan nestelen en vermenigvuldigen. Wat uiteindelijk kan leiden tot ontstekingen. Ook kunnen ze in sommige gevallen nierstenen een blaasinfectie veroorzaken als deze de urinebuis blokkeren.

Vrijwel alle ontstekingen in de blaas worden veroorzaakt door een disbalans in de darmen. Soms door een lagere weerstand, of door bepaalde gewoonten. Als er te veel bacteriën in de darmen aanwezig zijn, komen deze op verschillende manieren in de urinebuis en blaas terecht. Dit vergroot de kans op ontstekingen. Als vrouwen bijvoorbeeld van achter naar voren afvegen, veegt dit de bacteriën naar de urinebuis toe. Ook een slechte persoonlijke hygiëne verhoogt het risico op een blaasontsteking. Vooral in de zomermaanden maken we vaker gebruik van openbare toiletten, ook dit kan een verhoogd risico geven.

Voorkomen is beter dan genezen. Zorg ook buiten de deur voor goede en optimale hygiëne, ook onderweg of op vakantie is dit ontzettend belangrijk. Een fikse blaasontsteking op je zonnige vakantieadres in het buitenland wil je immers niet, zorg daarom voor extra goede hygiëne. Wil je meer informatie over blaasontsteking, klik dan [hier](#).

#### 4. Jeuk door zwemmen

Zwemmen hoort bij de vakantieperiode. Of je dit nu in een zwembad doet of in de zee, meer of plas, we plonsen tijdens hogere temperaturen graag in verkoelend water. Dat kan leiden tot zwemmersjeuk. Dit ontpopt zich door een rode, bobbelige huiduitslag nadat je hebt gezwommen. Het komt meest voor als je in zoet natuurwater zwemt. De klachten worden veroorzaakt door kleine larfjes van platwormen, die zich in oppervlaktewater bevinden. Voor het menselijk oog zijn deze onzichtbaar maar kunnen voor behoorlijk wat ellende zorgen. Deze larfjes gaan op de huid zitten. En zorgt voor huidirritaties. Deze uitslag brandt of jeukt heel erg, de huid krijgt rode vlekjes. Je kan er zelfs hoofdpijn van krijgen en koortsig worden. Ook kun je misselijk worden of gaan braken. Gelukkig is het onschuldig en gaat het vanzelf weer over maar in je vakantie zit je daar natuurlijk niet op te wachten. De klachten kunnen 12 uur tot wel drie weken aanhouden. Zwemmersjeuk is gelukkig niet besmettelijk.

Wat kun je het beste doen, als je zwemmersjeuk hebt? In elk geval niet meer gaan zwemmen in het water waar je dit hebt opgelopen. Wat mogelijk tegen de jeuk en het branderige gevoel kan helpen is een ijspakking tegen de huid aanleggen om te koelen. Ook schijnt een klein beetje azijn smeren op de aangedane plekken verlichting te kunnen geven. Ook bestaan er zogenoemde anti jellyfish zonnebrandmiddelen die naast een zonbescherming ook lijken te beschermen tegen platwormlarven. Deze middelen worden echter maar sporadisch in Europa verkocht, ze worden voornamelijk in Australië gebruikt.

Voorkomen is zoals gezegd beter dan genezen en daarom enkele tips:

- Zwem niet in wateren waarvan bekend is dat mensen daar zwemmersjeuk hebben opgelopen. Soms staat dit zelfs aangegeven op borden.
- Heb je in zoet oppervlaktewater/ natuurwater gezwommen, spoel je dan goed af onder de douche en droog je goed af.

Naast natuurwateren zoals meren, plassen en de zee zwemmen we ook in zwembaden. In Nederland is de kwaliteit van het zwemwater in de meeste gevallen optimaal door regelmatige controles, maar in het buitenland is dit stukken minder en niet overal verplicht. Naast dat zwembaden uiteraard veilig moeten zijn, mogen deze ook geen te hoge concentraties chloor bevatten. Is dit het geval, kun je al snel last krijgen van uitslag, jeuk, bulten, schilfers en rode vlekken. Ook is het funest voor je haar. Je kent vast wel de verhalen van mensen die terugkeerden van een zonnig vakantieoord met groen haar...Dit komt door blootstelling aan te veel chloor. Het is geen ramp om één keertje in een zwembad met te veel chloor te zwemmen, je kunt er wel wat lichte klachten aan overhouden, maar het wordt wel problematischer als je iedere dag in zo'n chloor bad plonst.

Als je merkt dat er te veel chloor in het zwembad van jouw hotel/ accommodatie zit, staak het zwemmen dan en meld dit bij de balie. Zoek een ander zwembad in de buurt op die zich wel aan de regels houdt. Zwem liefst met een badmuts op en spoel je na het zwemmen zorgvuldig af onder de douche.

## **5. Jeuk door de zon en transpiratie**

Zon is heerlijk, maar heeft ook een keerzijde. We weten inmiddels allemaal wel, hoe ontzettend belangrijk het is om ons goed en vooral regelmatig in te smeren. Hoe goed en noodzakelijk zonnebrandmiddelen ook zijn, het kan voor huidirritaties zorgen. Gevolg: jeuk, uitslag en rode vlekken. Het komt gelukkig zelden voor, maar let daarom ook goed op je zonnebrandmiddelen. En gebruik ze op de juiste manier.

Ook de zon zelf kan de huid behoorlijk jeukerig maken. Dit noemen we vaak zonneallergie. De eerste symptomen van zonneallergie zijn blaasjes/ vlekjes op de huid die gigantisch kunnen jeuken.

Als jij dit ook ervaart als je (langdurig) in de zon bent, heb je wellicht iets aan mijn eigen persoonlijke tips. Naast goed en regelmatig insmeren kun je het beste een hoedje dragen. Dit houdt voor mij veel warmte uit mijn lichaam. Ik zorg tevens dat ik mij niet te lang aan één stuk door in de zon bevind, ga altijd even naar binnen. Zoek geen schaduw op want ook daar bereikt de zon je gewoon. Ga echt even uit de zon, naar binnen. Geloof mij, dat voorkomt een heleboel jeuk als je daar gevoelig voor bent.

Ook zweten we in de zomermaanden veel meer dan gewoonlijk. Dat is normaal. Ik vond goede info van [Hein Daanen](#), hoogleraar thermofysiologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Hij onderzoekt de effecten van temperatuursveranderingen op het lichaam. Hij vertelt o.a. dat onder normale omstandigheden ons lichaam een temperatuur heeft van 37°C. In onze huid ligt de temperatuur op 32°C. Zodra het warmer wordt om ons heen, verwijden de bloedvaten in de huid, dit zorgt ervoor, dat we de warmte kwijt kunnen.

Dit veroorzaakt zweet. Het zweet op de huid verdampt tot gas om ons te verkoelen en ons op de juiste lichaamstemperatuur te houden, Een uur zweet levert zo'n liter zweet op. Het verdampingsproces levert zo'n 650 Watt aan koeling op. Zweet dat van ons lijf afdruipt biedt geen verkoeling en gaat verloren.

Hoe jij de hitte verdraagt is persoonlijk. Maar de eerste hitte van de zomer komt in de regel het hardst aan. Hitte verdragen is volgens Daanen een kwestie van acclimatiseren. Zodra de eerste hittedag van start gaat hebben we daar het meest last van. De volgende dag is dat al wat minder, omdat ons lichaam zich gaat aanpassen. Onze zweetklieren gaan anders werken en na een dag of tien kan het lichaam het vermogen tot zweet verdampen zelfs hebben verdubbeld.



Zodra het warmer wordt, is het eerste wat gebeurt, dat de huid opwarmt. De zenuwen sturen een signaal naar de hersenen om te laten weten dat het tijd is om de zweetklieren te activeren. De hersenen regelen meteen, dat het bloed sneller gaat stromen.

Zodra de lichaamstemperatuur stabiel is, stoppen we met zweten. Maar als de lucht erg vochtig is, wordt het een ander verhaal. Het zweet kan dan namelijk maar moeilijk verdampen van de huid. Dit levert een stijging op van de lichaamstemperatuur. Het is een normale reactie van ons lichaam, maar ik denk dat niemand transpireren als prettig ervaart. Ook kan de huid erdoor geïrriteerd raken, denk maar eens aan de tere huid onder je oksels. Die kunnen behoorlijk schraal gaan worden.

Maar ook kan de rest van je huid gaan jeuken door transpiratie. Je kunt, zodra je dit ervaart, het beste direct het zweet van de huid verwijderen en zorgen voor directe verkoeling.

## **6. Jeuk door kleding irritatie**

Alhoewel we op warmere dagen juist zo min mogelijk om het lijf dragen, kunnen kledingstukken (stoffen en materialen) voor flink wat huidirritaties en jeuk zorgen. Zo kan nylon niet goed de transpiratie opnemen waardoor er jeukende bulten kunnen ontstaan ten gevolge van verstopte zweetklier afvoer in de huid. Maar ook kan een door de zon uitgedroogde huid voor jeuk zorgen als je kleding draagt op de huid. Het is daarom ook erg belangrijk om je huid tijdens de zomermaanden extra goed gehydrateerd te houden.

Draag sowieso nooit te strakke kleding op warme dagen. Je verstikt je huid letterlijk en figuurlijk waardoor je het niet alleen warmer kunt krijgen maar ook meer risico loopt op een geïrriteerde en jeukerige huid. Dit geldt ook voor hoedjes en petjes. Zorg ervoor dat de stoffen van je hoeden/ petjes luchtdoorlatend zijn van een luchtige stof.

Wijd zittende kleding is het beste om te dragen tijdens warmere (hitte) dagen. Qua stof kun je het beste kiezen voor luchtig katoen of linnen of een lichte wolsoort. Katoen is de beste optie omdat dit de hitte niet opvangt of vasthoudt en het vocht laat wegtrekken. Mijd synthetische stoffen als polyester en viscose, deze stoffen laten geen tot nauwelijks lucht door en kunnen zorgen voor extra transpiratie waardoor je huid geïrriteerd kan raken. Draag het liefst loszittende katoenen hemdjes, en katoenen korte broeken. Je kunt een trucje uitvoeren om te bekijken hoe goed je kleding je kan beschermen tegen de zon. In de regel geldt dat hoe dichter geweven de stof, hoe beter het beschermt tegen de zon en de hitte (in geval van de juiste stoffen). Als je het kledingstuk tegen het licht houdt en het vrijwel geen licht doorlaat, heb je een goed beschermend kledingstuk, hoe meer licht het doorlaat, hoe meer je huid wordt blootgesteld aan de zon.

Kleuren spelen ook een rol bij je kledingkeuze voor de warmere dagen. Het klopt, dat lichte kleuren de straling van de zon weerkaatsen en dat donkere kleuren deze juist absorberen, maar dat hoeft niet altijd zo te zijn. Het heeft ook erg veel met de stof te maken. Warmte komt immers niet alleen van de zon, maar ook van wat we om ons lijf dragen. Ook hier zijn wijde kledingstukken dragen de beste tip om én koel te blijven én de huid niet te irriteren.

Zoals je ziet zijn er vele oorzaken waarom we in de zomermaanden meer last (kunnen) hebben van jeuk. Belangrijk is om de oorzaak te achterhalen. Daar kun je dan ook naar handelen. In vrijwel de meeste gevallen kun je jeuk stillen met 100% pure oliën en talkpoeder. Ik heb voor mijzelf een heerlijk en goed werkende balsem ontwikkeld. Deze balsem gebruik ik voor iedere vorm van zomerse jeuk, en werkt bij mij direct. [Hier](#) vind je het recept zodat je het zelf kan maken.

Wat belangrijk is om meer ellende (huidbeschadiging) te voorkomen is om te proberen niet te krabben. Ja, ik weet dat het gemakkelijker is gezegd dan gedaan, omdat het een natuurlijke reflex is. Maar probeer het. Smeer de jeukende delen van je lichaam eens in met Aloe Vera gel, die verkoelt, verzacht en stilt de ergste jeuk. Klik [hier](#) om te bestellen.

## UITSLAG DOOR ZONNEALLERGIE

Het duurde bij mij best een poosje eer ik in de gaten had, dat ik last had van een lichte vorm van zonneallergie. De symptomen lijken sterk op symptomen van vele andere huidaandoeningen en kwalen, waardoor het niet direct wordt opgemerkt. Een zonneallergie is een allergische reactie van de huid op de Uv-straling van de zon. Het is een erg vervelende uitslag, waar de zon de huid bereikt. Het varieert uit zich in roodheid, blaasjes en/of bulten. De huid begint bultjes of blaasjes en rode vlekjes te vertonen daar waar de zon de huid heeft bereikt. De huid verkleurt rood en gaat verschrikkelijk jeuken. Je wil dan automatisch krabben, maar dat maakt alles uiteraard alleen maar erger. Gelukkig trekt het vanzelf weg, maar opnieuw in de zon zitten is er voorlopig even niet bij. Overigens kun je ook van de zonnebank een zonneallergie oplopen. Het kan iedereen overkomen, maar het komt vaker voor bij mensen met een lichte, transparante huid, en bij mensen met rood / blond haar en lichte ogen. Je kunt er last van krijgen op zeer jonge leeftijd, maar je kunt ook op latere leeftijd een zonneallergie ontwikkelen.

Zonneallergie ontstaat, als je veel te lang in de volle zon hebt gezeten, maar kan dus ook op latere leeftijd spontaan ontstaan, wat bij mij het geval was. Ik merkte het een paar jaar geleden, toen ik een dagje uit was, en mij goed had ingesmeerd, maar toch op mijn decolleté en armen blaasjes kreeg die later rood werden en gigantisch begonnen te jeuken. Ik vermoedde al direct iets van een

allergische reactie, en nadat ik het bij de huisarts liet zien, bevestigde zij inderdaad een allergische reactie op de zon.

Je kunt ook samen met Uv-licht huiduitslag krijgen via andere stoffen. Dit kan bijvoorbeeld in combinatie met planten, kruiden en fruit, maar ook door medicijngebruik, en sommige stoffen in verzorgingsproducten en cosmeticaproducten. Je kunt dus ook door je zonnebrandmiddelen last krijgen van zonneallergie.

### WAT KUN JE ZELF DOEN?

Wat het best helpt is om uit de zon te blijven of blootstelling aan de zon te minimaliseren. Onthoud ook, dat kleding de Uv-straling niet tot niet geheel blokkeert. Ook in de schaduw bereikt de Uv-straling gewoon je huid. Het beste is om binnen te blijven. Pas op met de zon achter glas. Als je geluk hebt, kan de uitslag dan binnen 24 uur verdwijnen. Je kunt de jeuk stillen met een goede natuurlijke zalf of balsem. Ik heb voor mijzelf een balsem ontwikkeld die bij mij echt ontzettend goed helpt bij mijn zonneallergie. Klik [hier](#) om naar het recept te gaan.



Gebruik geen synthetische/ chemische zonnebrandmiddelen en aftersuns. Het helpt enorm om je huid regelmatig in te smeren met pure aloe vera, rechtstreeks van het blad, of te kiezen voor een pure aloe vera gel. Zelf gebruik ik de [Aloe Vera Gel van SUIT Matters](#), die verkoelt mijn huid enorm. Ik zet in de zomermaanden deze tube altijd in de koelkast, dat werkt extra verkoelend. Betreft de jeuk: probeer niet te krabben maar lichtjes te wrijven over de jeukende delen van de huid. Dit vermindert de schade door het krabben.

### DROGE HUID

Zomerweer kan onze huid en haren extreem tot zeer extreem uitdrogen. Dit gebeurt meestal in combinatie met een droog, warm en winderig weertype. Ook transpireren we veel meer, waardoor je huid kan irriteren en uitdrogen. Let er daarom ook tijdens de zomer op dat je je huid goed gehydrateerd houdt.

Smeer je tijdens het zonnebaden in met een zonnebrandcrème met hydraterende eigenschappen en zorg ook na het zonnen voor een vocht

inbrengende lotion/ gel of crème. Dat hoeft niet perse een after sun te zijn, een goede herstellende en vocht inbrengende gel of olie volstaat ook prima.

Let ook in de zomer goed op je huid. Een schrale huid is meestal het beginpunt voor uitdroging. Zodra je wat schraalheid bemerkt, wees dan de uitdroging voor, door meteen de huid goed te hydrateren. Uiteraard is het ontzettend belangrijk om voldoende te drinken, zeker als je vrij hevig transpireert. Voel je dat je huid gaat trekken, of andere reacties geeft tijdens zonnebaden, zwemmen of anders, stop dan meteen waar je mee bezig bent en zoek een binnenruimte op, smeer je huid goed in. Let ook op chloor in zwembaden.

## SCHUURPLEKKEN

Schuurplekken! Meestal op de bovenbenen, veroorzaakt door schurende dijen. Het ontstaat door de wrijving van je bovenbenen tegen elkaar, maar het kan ook ontstaan door de wrijving van je kleding tegen je dijen. Door warmte en zweterigheid kan dat erger uitpakken en dat kan uiteindelijk resulteren in flinke, branderige en zelfs open schuurplekken. Het begint met irritatie zoals een rode, warme, wat vurige huid, wat al vrij snel een branderig gevoel geeft. Er ontstaan schaafplekken die uiteindelijk zelfs in wonden kunnen overgaan. Behalve dat dit ongemak geeft, kan het ook flink pijnlijk zijn.

Niet alleen je dijen kunnen flinke hinder ondervinden van schuurplekken, ook onder de oksels kan het flink gaan broeien en schuren. Kleding kan dan echt pijnlijk worden om te dragen. Ook als je wat grotere borsten hebt, kan het onder de borsten flink gaan zweten en broeien, met pijn, irritaties en bultjes tot gevolg.

Ik heb wel een aantal tips die het op zijn minst iets minder heftig kunnen maken. Om met de onbetwiste nummer één te beginnen is talkpoeder de topper. Talkpoeder maakt de huid droger en dankzij het losse poeder kunnen de dijen bijvoorbeeld gemakkelijker langs elkaar schuren zonder de huid meteen te



irriteren. Ook natuurlijke deodoranten die talkpoeder bevatten, zoals de [deodorant van SUIT Matters](#) helpen. Zeker onder de oksels zijn deze deodorant crèmes extra fijn bij schuring.

Ook hier helpt mijn eigen rescue balsem erg goed. Breng het voorzichtig aan op de aangedane plekken en laat het goed intrekken.

En dan zijn er nog wat praktische foefjes: Het dragen van een wielrenners broekje/ sportbroekje helpt bijvoorbeeld ook om het schuren tegen te gaan.

## 1.2 VAKANTIEPECH ZOALS KWALLEN, ZONNESTEEK, DIARREE, WAT NU?

### KWALLEN... ZE BIJTEN! OF TOCH NIET?

Strand! Zee! ...we worden er allemaal erg blij en gelukkig van. Sommige bewoners zijn minder blij met onze bezoekjes: kwallen. In de zee vind ik het prachtige dieren om te zien, maar ze zijn niet erg onschuldig en je kunt dan ook beter uit de buurt blijven. Ze kunnen namelijk nogal venijnig prikken. Prikken? Ja, prikken. Terwijl we denken dat kwallen ons kunnen bijten (wat logisch is gezien het woord kwallenbeet) prikken ze ons met een tentakel. Op zo'n tentakel zitten netelcellen te vergelijken met giftige pijltjes. Deze cellen worden geactiveerd zodra het onze huid raakt. De gifpijltjes worden afgevuurd en boren een weg naar binnen om het gif in ons lichaam terecht te laten komen. Kwallen gebruiken deze giftige pijltjes om hun prooi te verlammen of te doden. Gelukkig is het gif voor de mens niet zo erg gevaarlijk, maar het kan wel ontzettend veel pijn doen.



De huid kan flink gaan opzwellen, zeer rood worden, en gaan jeuken, maar ook stekende pijn geven. Allemaal geen prettige dingen als je juist van je duik in de zee aan het genieten was.

De kwallen aan de Nederlandse kust zijn niet zo heel gevaarlijk, al zijn er uitzonderingen. In het buitenland kunnen ze gevaarlijker zijn, met name rondom tropische wateren in Oost-Azië, Australië, en soms ook in Zuid-Europa. Hier zijn kwallensoorten bekend waar we door het gif zelfs een hartstilstand kunnen krijgen. Het is daarom enorm belangrijk om informatie in te winnen over je vakantiebestemming. Alle landen waar deze gevaarlijke kwallen voorkomen, geven waarschuwingen af die je in acht moet nemen.

Ook in Nederland kunnen kwallen gevaarlijk zijn, met name voor mensen die overgevoelig kunnen reageren. Als je zelf wordt geprikt, of je merkt in je nabije omgeving dat er iemand is geprikt, let dan goed op je gesteldheid. Als jij of iemand anders de volgende symptomen vertoont, neem dan direct contact op met een arts:

- duizeligheid, verwardheid
- hoofdpijn, misselijkheid, braken
- moeite met ademen
- spierkrampen, flauwte, flauwvallen
- verlamming
- koorts
- hartritmestoornissen

### WAT KUN JE ZELF DOEN?

Hoewel relatief onschuldig kunnen kwallenbeten de vakantie/ zomerpret flink verstoren. Probeer deze beesten daarom niet op te zoeken, zie je kwallen? Loop dan weg en zoek een ander deel van de zee op waar geen kwallen zwemmen. Let ook goed op de kustlijn, ook daar liggen vaak kwallen.

Ben je toch geprikt? Probeer dan de gestoken delen van de huid niet aan te raken. Als je gaat wrijven of krabben, breng je de netelcellen dieper in je huid, en krijg je ze ook op je handen. Spoel je huid ook niet af onder de kraan/ met water. Dat klinkt misschien onlogisch, maar water activeert de overgebleven netelcellen op je huid waardoor de nog meer kan gaan jeuken of gaan steken. Wat je kan doen, is even terug de zee in lopen, het zeewater spoelt wel het meeste weg.

Een andere optie: schraap de netelcellen van je huid weg met bijvoorbeeld een pinpas. Als je toevallig een pincet bij je hebt is dat ook top, probeer de netelcellen voorzichtig uit de huid te vissen. Je kunt daarna een koud kompres op je huid aanleggen.

Je kunt je huid ook met mijn rescue balsem insmeren of gebruik verkoelende Aloe Vera Gel. Plakken komkommer op de geprikte delen van de huid kunnen ook verkoelen. Je kunt ook kijken of het strand waar je bent een EHBO post heeft, daar behandelen zij ook kwallenbeten.

## BED WANTSEN

BBRRRBB... alleen al om erover schrijven bezorgt me jeuk... bed wantsen zijn net zo groot als een appelpitje en daardoor niet zo heel erg snel door ons op te merken. Bed wantsen werden vroeger wandluizen genoemd omdat ze veel voorkwamen in wanden van woningen. Het zijn parasitaire insecten die tot de onderorde van wantsen behoren. Ze worden tegenwoordig bed wantsen genoemd omdat ze (bbrrbbb, griezeli!) meest voorkomen in bedden.

Ze kwamen eigenlijk nauwelijks tot niet voor in Nederland tot we graag begonnen te reizen. Door het toegenomen vliegverkeer nam ook de verspreiding van bed wantsen in Nederland toe. We nemen ze mee vanuit het buitenland, via hotels en andere vakantie accommodaties. Je sleept ze bijvoorbeeld mee in je koffer. Ze zijn een kei in het verstoppen van zichzelf in de meest kleine naden en kieren en je hebt echt een professionele reinigingsdienst nodig (bijvoorbeeld Rentokil in Nederland) om deze te verwijderen. Een dure grap.

Bed wantsen bijten. En die beten geven, net als een muggensteek, een gigantische jeuk, omdat je lichaam reageert op het speeksel van de beestjes die wordt geïnjecteerd tijdens de beet. Het werkt hetzelfde als bij een muggenbeet. Een bed wants beet kun je meestal herkennen aan de "drie op een rij" beten. Ook kan er een soort uitslag ontstaan omdat de bed wants opnieuw zal bijten als jij je bijvoorbeeld in je slaap omdraait of krabt.

Bed wantsen kom je niet alleen tegen in slecht onderhouden hotelkamers, maar ook in spik-en-span hotels, omdat ze kunnen worden meegenomen door iedere gast. Zodra jij het vermoeden hebt, dat je bent gebeten door een bed wants, meld dit dan direct bij de receptie van je accommodatie. Hou koffers liefst van de grond en klop deze iedere dag goed uit. Kijk goed de naden en randen na, Doe dit extra grondig als je je koffer weer in gaat pakken om terug naar huis te keren. Als je last hebt van bed wantsen, reinig dan ook al je kleding en spullen voordat je deze weer inpakt. Meestal krijg je van hoteleigenaren wel juiste voorzorgsmaatregelen maar dat is niet overal zo. Wees daarom zelfredzaam.

Ben je gebeten, behandel de beten dan met een pure olie, net als bij een muggenbeet.

## IN GLAS / SCHELPEN GETRAPT...

Vroeger gingen we ieder jaar op vakantie naar ons huisje in Hoek Van Holland, mijn vader deelde deze met zijn broers en zussen. Ik was vroeger als meisje een echte wildebras en ik liep het liefst op mijn blote voeten. Dit heeft voor veel littekens op en onder mijn voeten gezorgd want ik trapte uiteraard continu in iets, voornamelijk scherpe schelpen omdat ik hele dagen op het strand was te vinden. Ook trapte ik wel eens in glas of verroeste spijkers. Het zijn zo van die vervelende bijkomstigheden als je in de zomermaanden graag blootvoets loopt.

Zeker de stranden van tegenwoordig liggen niet alleen bezaaid met plastic en andere afval, ook is er veel meer glas te vinden. Het is daarom sowieso verstandig, om in ieder geval wat schoeisel aan te trekken als je op het strand gaat wandelen. Je kunt daarbij denken aan open sandaaltjes of waterschoentjes. Deze laatste zijn enorm fijn als je de zee in wilt. Onthoud ook dat je in de zee niet ziet waar je loopt en zomaar in een kwal kunt trappen.

Is het je toch overkomen, kijk dan of er een EHBO-post in de buurt is waar je je verwondingen kunt laten behandelen. Zeker betreft glas en roestige spijkers moet je oppassen en liever niet zelf de dokter uithangen. Is er geen EHBO-post in de buurt? Wikkel de wond dan in met wat je voor handen hebt (handdoek) en rij naar de meest dichtstbijzijnde EHBO post of arts. Kleinere (schaaf) wondjes kun je zelf behandelen met mijn [DIY Ontsmettingsspray](#), of gebruik een ander desinfecterend middel. Verzeker jezelf er in elk geval van dat er geen splinters zijn achter gebleven.

## ZONNESTEEK

Misschien is het je ooit al eens overkomen: je voelt je op een snikhete dag plotseling heel erg moe, krijgt een knallende koppijn, het zweet breekt je opeens aan alle kanten uit, je voelt je niet lekker en je hart gaat tekeer... Dat kan behoorlijk beangstigend zijn. Een zonnesteek ontstaat, als het lichaam te warm en te droog is geworden. Als het warmer is (buitentemperaturen boven de 25°C) verliest ons lichaam veel meer vocht in de vorm van transpiratie. Drinken we op een snikhete dag te weinig vocht, kan de thermostaat van ons lichaam omhoogschieten en is het niet meer goed in staat om zichzelf op een juiste lichaamstemperatuur te houden.

Het grootste risico op een zonnesteek lopen we als we bijvoorbeeld in de hitte gaan sporten en te weinig drinken. Als we bewegen, gebruiken we meer energie en worden onze spieren warmer. Als we er niet voldoende bij drinken, kan de huid niet goed/ voldoende vocht meer kwijtraken. Gebeurt dit in de zon/ hitte, dan spreken we van een zonnesteek. Dan moet er direct voor afkoeling worden gezorgd. Als het lichaam niet direct wordt afgekoeld, gaat er minder bloed naar de huid. De huid gaat bleek zien en kan niet meer transpireren. Dit noemen we een hitteberoerte. Dit kan echt gevaarlijk zijn. De kans om een hitteberoerte op te lopen is groter, als je alcohol hebt gedronken, of drugs hebt gebruikt. Maar ook kunnen diverse medicijnen zoals plastabletten of medicatie tegen psychose meer risico opleveren. De symptomen van een zonnesteek zijn vrij divers, maar als je één van de volgende symptomen ervaart als je al even in de volle zon bent, wees dan alert:

- een zeer warme/ bijna gloeiende huid
- hevig transpireren
- een bleke teint/ wit wegtrekken



- hoofdpijn/ plotselinge zware hoofdpijn
- duizeligheid
- misselijkheid/ neiging tot braken
- spierkrampen
- een versnelde hartslag
- flauwte/ slap gevoel

### WAT KUN JE ZELF DOEN?

Overkomt het je, of zie je dit bij een ander gebeuren, dan is het belangrijk om direct actie te ondernemen om het lichaam weer terug op een juiste temperatuur te brengen. Als je ziet dat iemand blijft braken of flauwvalt, bel dan direct 1-1-2. Is iemand nog aardig helder, breng deze persoon dan direct naar een koele plek. Zet de persoon bijvoorbeeld onder een lauwe koude douche. Zorg dat de persoon direct vocht krijgt toegediend. Zet de persoon in een koele kamer, bijvoorbeeld bij een airco of ventilator. Blijf bij de persoon, en laat deze rusten. Als dit allemaal niet direct voor verbeteringen zorgt, bel dan de huisarts.

### WAGENZIEKTE/ZEEZIEKTE/LUCHTZIEKTE/REISZIEKTE

Gelukkig heb ik er nooit last van gehad, maar ik had vroeger een beste vriendinnetje (heet nu bestie geloof ik) die vaak met ons meeding op vakantie, en heel erg last had van reisziekte. We zorgden daarom altijd voor kots-bakjes en hadden licht verteerbare dingen voor haar ingekocht. Het is gelukkig verder onschuldig, maar wel vreselijk vervelend. Mijn vriendinnetje vond het vooral erg naar voor ons, de omstanders. Ze weigerde zelfs eens om mee te gaan, maar zover lieten wij het nooit komen. Want eenmaal uit de auto op de vakantiebestemming was het weer over. Reisziekte is de verzamelnaam voor mensen die last krijgen van diverse klachten als zij reizen per auto, bus, trein, boot en vliegtuig. Maar ze kunnen bijvoorbeeld ook ziek worden van draaimolens of achtbanen. De meest gehoorde klacht is misselijkheid en braken. Maar er zijn nog veel meer ongemakken als zweten, bleek zien, gapen, slaperig en suf worden, duizelig worden en een licht gevoel in het hoofd krijgen, hoofdpijn, winderigheid, veel en diep zuchten, slecht geconcentreerd zijn, en gewoon echt heel erg beroerd voelen. Dat is zeker onderweg naar een vakantiebestemming niet leuk. Sommigen hebben er lichtelijk last van, sommigen echt heel heftig, deze mensen kunnen al ziek worden bij de gedachten om te gaan reizen. Sommigen hebben geen centje last van een autorit, maar zijn hondsberoerd tijdens een vlucht met een vliegtuig.

Reisziekte heeft te maken met het evenwicht. Ons evenwicht wordt geregeld door onze hersenen. Hiervoor gebruiken we drie belangrijke bronnen: onze ogen, onze spieren en onze evenwichtsorganen. Vermoed wordt, dat al deze informatie tijdens een reis even niet goed met elkaar gaan, waardoor het wat ontregeld raakt. We hebben twee evenwichtsorganen, die vlak bij onze oren zitten. In

samenwerking met de ogen en de spieren zorgen zij ervoor dat onze lichaamshouding wordt bijgehouden. Zitten we bijvoorbeeld scheef op een stoel? Dan zenden onze evenwichtsorganen seintjes door naar de spieren.

### WAT KUN JE ZELF DOEN?

Het is dus vooral erg vervelend, en alhoewel er veel op de markt is gebracht tegen reisziekte, zijn al deze producten niet goed onderbouwd, of ze werkelijk helpen. Er zijn veel maatregelen die je zelf kunt nemen, en alhoewel ook deze niet goed zijn onderbouwd of ze echt helpen, veel mensen lijken er wel baat bij te hebben, dus probeer het zeker uit:

- ga uitgerust en ontspannen op reis. Moeheid en stress maken je gevoeliger voor reisziekte
- ga niet op reis met een lege of juist te volle maag. Eet licht verteerbaar voedsel en in kleinere porties
- drink onderweg voldoende, liefst geen zoete dranken en/ of alcoholische dranken, maar hou het bij water. Je kunt het beste een thermosfles van thuis meenemen en deze vullen met water en ijsklontjes als het warm is
- zorg tijdens het reizen voor genoeg ventilatie
- zorg voor afleiding. Kijk om je heen en zoek bepaalde aandachtspunten doe je gedachten even op wat anders zet
- hou tussendoor stops, om even de benen te strekken (bloedsomloop)
- eet liefst niet tijdens het reizen of eet allen licht verteerbare dingen als rijstwafels en crackers

### REIZIGERS DIARREE

Oei... 🤢🌀 ja, hier kan ik over meepraten... ik kreeg ooit op vakantie naar Malta enorme last van diarree. Waarschijnlijk lag het aan het water daar, maar ik herinner mij dit nog als de dag van gisteren, want oh mijn hemel, wat voelde ik mij beroerd! Het heeft mij twee dagen van mijn vakantie gekost om er een beetje bovenop te komen. Gelukkig werd het uiteindelijk vanzelf minder (en dronk ik alleen nog fleswater) maar het was erg ongemakkelijk. Ik moest nieuw ondergoed gaan bijkopen omdat ik te weinig bij mij had.

Onder het kopje "reizigersdiarree" komen vele gradaties voor, het is een verzamelnaam voor diarree voor/ tijdens/ na een vakantie of reis. De meeste reizigersdiarree komt voor op de vakantiebestemming, waar men voedsel of drank (zoals ik mijn geval water) nuttigt waar bacteriën in voorkomen. Soms is een virus of parasiet de oorzaak. Hoe dan ook geeft het echt zeer vervelende klachten als:

- misselijkheid
- dunne, waterige ontlasting

- buikpijn
- geen eetlust
- buikkrampen

Als je ernstige reizigersdiarree hebt, kunnen er klachten zijn als koorts, braken, en bloed/ slijm bij de ontlasting. Het is dan noodzaak om medische hulp in te schakelen. Zoals eerder gezegd ontstaat de meeste reizigersdiarree door het consumeren van voedsel/ drank met bacteriën. In het land zelf is dit gewoonlijk en worden de inwoners er niet ziek van, maar onze Nederlands ingestelde darmen zijn deze bacteriën niet gewend. Het komt vaker voor in warmere landen, de landen die we juist zo graag bezoeken tijdens onze vakanties.

Wat heel belangrijk is, is drinken. Je verliest vrij veel vocht en eet vaak niet of nauwelijks waardoor uitdroging op de loer ligt. Drink uiteraard geen zoete dranken en/ of alcoholische dranken, maar drink schoon fles water en bouillon.

Ik hoop, dat je met deze content en tips een beetje wijzer bent geworden en dit je vakantiepret/ zomerpret vergroot. Tot slot geef ik (om de vraag voor te zijn) mijn tips voor producten die mij in elk geval echt enorm goed helpen. De groen gekleurde delen zijn de directe linken waar je op kunt klikken om het product direct te kunnen bestellen.

- [Mijn eigen Mo's DIY Rescue Balsem](#) (klik door voor uitleg, het recept en ingrediënten)
- [Mijn eigen Mo's DIY ontsmettingsspray](#) (klik door voor uitleg, het recept en de ingrediënten)
- [Aloe Vera Gel van SUIT Matters](#)
- [Calendula Plus van Van Toen Remedies](#)
- [Deodorants met talk van SUIT Matters](#)
- De [100% RVS thermosfles Made Sustained Knight](#) voor langere koel tijd
- De [vegan gistvrije bouillonblokjes van Natur Compagnie](#)

## 2 HAARVERZORGING IN DE ZOMERMAANDEN

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 tijdens de zomermaanden / vakantie. 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.

### 2.1 RISICO'S EN HAARKWALEN

Je hoort mensen vast wel eens spreken over "dood" haar. Dit wordt gezien als ongezond haar, maar dat ligt anders. Dood haar hoeft namelijk helemaal niet ongezond te zijn. Wel kan er sprake zijn van beschadigingen van buitenaf. Denk daarbij aan:

- geen goede verzorging
- föhn gebruik
- te veel agressieve producten gebruiken zoals haarlak
- te veel of te hard borstelen en kammen
- elastiekjes gebruiken
- de zon
- zwemmen in zwembaden (chloor ) en in de zee

Voor de zon wordt onderschat. Even een kort lesje. Een haar bestaat uit schubben die, als een haar onbeschadigd is, aaneengesloten liggen. Het haar glanst en voelt zacht en soepel aan. Wanneer een haar beschadigd raakt, gaan de schubben openstaan, wat vrijwel direct resulteert in dof haar zonder enige glans, droog, stug en klitterig haar dat snel afbreekt.

De zon heeft niet alleen veel invloed op de huid, maar ook op ons haar. Wat kan het allemaal veroorzaken?

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.

### VERKLEUREN

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.

### AGRESSIEVE CHLOOR REINIGING

Heerlijk, even in het zwembad plonsen om af te koelen. Maar dat is niet zo geweldig voor je haar. Het chloor in zwembaden geeft je haar meteen een zeer agressieve reiniging, waardoor de natuurlijke talg op onze hoofdhuid compleet wordt verwijderd. Dit levert met name gespleten haarpunten op, maar het haar kan in het ergste geval ook gaan verkleuren, zoals groen. Zeker mensen met gekleurd haar moeten daar erg voor oppassen. De zon kan het haar in no time groen verkleuren.

### ZEEWATER MET NAME SLECHT VOOR GEPERMANENT EN GEKLEURD HAAR

Het hoge zoutgehalte van zeewater kan met name geverfd of gepermanent haar flink uitdrogen. De vrij hoge gehalten aan mineralen kunnen zich vasthechten aan de omtrek van de haarschacht. Zwem je vrij veel in de zee en je spoelt je haar daarna niet uit, kan het haar gaan uitdrogen en kleverig gaan aanvoelen door de opbouw van deze deeltjes.

De zee is toch niet helemaal zo superslecht voor het haar, met name de hoofdhuid kan er veel profijt van hebben. Zeker mensen die problemen hebben met de hoofdhuid.

## 2.2 HOE HOU JE ZELF JE HAAR GEZOND?

Gelukkig kun je zelf de nodige voorzorgsmaatregelen treffen als je van plan bent om op vakantie te gaan naar een warm land of in Nederland dagjes strand te pakken. Ik zet de meest belangrijke op een rij:

### LET OP JE VOEDING! EET GEZOND!

Ja, ik weet het, het klinkt weer als die bekende open deur, maar het staat niet voor niets op nummer één in dit rijtje. Voeding is niet alleen belangrijk en essentieel voor onze organen en alles wat er binnen gaande is, ook de huid en ons haar en nagels hebben voeding van binnenuit nodig. Gezonde voeding heeft een directe invloed op de conditie van je haar. Eet je dus voldoende vitaminen, mineralen, vezels, eiwitten en gezonde vetzuren, zul je daar zeker profijt van hebben op vakantie. Drink uiteraard ook voldoende water.

Mijn persoonlijk advies: eet volop verse groente. Je kunt verse groente ongelimiteerd eten, het is gezond en voedzaam en vooral erg rijk aan belangrijke voedingsstoffen en vocht!

### BEHANDEL JE HAAR NIET MET CHEMICALIËN

Heb je je vakantie geboekt en staat de datum dus vast? Behandel je haar dan voorafgaand even niet met chemische meuk als verf en permanentvloeistof. Laat het alleen even bijpunten. Zeker chemisch behandeld haar kan voor veel haarproblemen zorgen onder de brandende zon. En zoals ik eerder al aangaf, is zwemmen in zwembaden en de zee funest voor chemisch behandeld haar.

Heb je al gepermanent of gekleurd haar? Bescherm je haar dan zoveel mogelijk tegen de zon, chloor en zeewater door zwem-caps te dragen en hoedjes te dragen. Je haar in een knot werkt ook goed, maar draag liefst toch een hoedje.



### VOOR EN NA HET ZWEMMEN GOED AFSPOELEN

Als je van plan bent een duik in de zee te gaan nemen of een plons in het zwembad, spoel je haar dan voorafgaand onder de kraan al nat. Doordat er "schoon" water in je haar zit, kunnen zaken als chloor, zeewater (mineralen) veel minder snel binnendringen. In veel vakantie landen zit er ook chloor in het kraanwater, maar dat is lang niet zo erg als in een zwembad. Voorspoelen is ook dan echt zinvol.

Als je hebt gezwommen is het ook een pré om je haar weer opnieuw uit te spoelen. Alles wat is achtergebleven in je haar wordt dan weggespoeld. Wat je nog meer kunt doen:

- probeer de verleiding te weerstaan om kopje-onder te gaan. Je kunt jezelf beter na het zwemmen geheel afspoelen onder de douche
- als je lang haar hebt, draag het dan in een knotje. Dit zorgt ervoor dat je haar tijdens het zwemmen meest boven water blijft

- niet bewezen, maar toch: breng wat leave-in-conditioner aan voordat je gaat zwemmen. Dit zou de haarschubben sluiten waardoor zout en chloor minder kans krijgen om binnen te dringen.

### BLIJF ZOVEEL MOGELIJK UIT DE VOLLE ZON

Inkopper ten top natuurlijk, maar het is echt heel belangrijk om je haar zo min mogelijk bloot te stellen aan de zon, zeker als deze op zijn felst schijnt. Ga je in de zon lopen, zet dan een beschermend hoedje op je hoofd. Tegenwoordig zijn hoedjes dragen helemaal hip, dus echt voor gek zul je niet lopen. Er zijn bovendien ontzettend leuke hoedjes verkrijgbaar. Wil je het echt goed doen, dan kun je ook speciale hoeden kopen die extra bescherming bieden tegen de Uv-straling.

Als je lang haar hebt, kun je deze het beste inbinden en zoveel mogelijk onder je hoedje verstoppen.

### GEBRUIK DE JUISTE EN GOEDE VERZORGING

Zeker tijdens de zomermaanden heeft je haar wat extra love and care nodig. Zeker als het behoorlijk warm wordt (hittegolven) kan het haar een flinke klap oplopen, terwijl je niet eens zoveel in de zon komt en zwemt in de zee of in een zwembad. Je zult het vast ook wel eens hebben gemerkt tijdens een hittegolf, dat je haar gortdroog kan aanvoelen. De zon en de hitte drogen je haar uit.

Het is daarom onwijs belangrijk, om je haar dan wat extra's te geven. Je hoeft niet meteen de meest dure verzorgingsproducten aan te schaffen, maar een goede natuurlijke shampoo, een goede natuurlijke conditioner en voor de extra



care een natuurlijk serum of leave-in-conditioner is absoluut geen overbodige luxe. Veel websites vertellen om olie in je haar te smeren, maar dit is niet altijd zo'n goed idee. Veel oliën werken juist averechts, namelijk het haar nog erger laten uitdrogen. Wat wel nuttig kan zijn, is wat zuivere kokosolie in de haarpunten knijpen. Maar gebruik nooit te veel. Wat ook kan helpen is biologische pure avocado olie. Dit heeft een afsluitende werking (legt als het ware een laagje om je haren) maar ook hier nooit te veel van gebruiken.

Je kunt beter vertrouwen op je shampoo/ conditioner en leave-in-conditioner. Ik heb nog maar recent (sinds mijn ontdekking via mijn natuurlijke shampoo + conditioner [test 2020](#)) mijn topteam ontdekt. Sinds ik de shampoo + conditioner van Africa Organics gebruik heeft mijn haar er nog nooit eerder zo mooi en verzorgd uit gezien, zelfs in de coronacrisis waarin we even niet naar de kapper mochten. Ben je nieuwsgierig naar de Africa Organics shampoo en conditioner? Klik dan [hier](#) en ontdek de collectie.

Met de code **africa** krijg je 10% korting op Africa Organics. De code is geldig t/m 2 juli 2023.

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 2 juli 2023.

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.

Tot slot:

En...het is vakantie! Geef je haar ook even vakantie van styling en ander gespuis wat het kan beschadigen. Denk aan een krultang of een föhn. Verstop het lekker onder een hoedje, zodat je er geen omkijken naar hebt. Haarstylers zijn namelijk erg beschadigend voor je haar, en in de zomer heeft je haar al veel te verduren.





### 3 VEILIG DE ZON IN

#### 3.1 GEBRUIK VAN GOEDE ZONBESCHERMING

#### 3.2 REEF SAFE... GOOD THING OF GREENWASHING?



Het dringt steeds meer tot ons door, dat verzorgingsproducten, synthetisch of natuurlijk, slecht nieuws kunnen zijn voor dier en milieu. Dit bewustzijn vond zijn ingang wat betreft de invloed op ons milieu van het gebruik van zonnebrandmiddelen. Met name de oceanen waarin veel koraal is te vinden, worden bedreigd omdat wij geheel ingesmeerd de zee in duiken. [In 2008 kwamen de eerste onderzoeken naar buiten](#) dat de vele zonnebrandmiddelen het koraal aantasten. Recreatieve consumenten, maar ook

watersporters kunnen als echte zonnebrand-vervuilers worden gezien. We lopen met onze volgesmeerde lijven rechtstreeks de zee in, maar ook als we dat niet doen, dan spoelen we ons na ieder zonnebad af om alle resten zonnebrand van ons lichaam te krijgen. Ook dit spoelt door doucheputjes weg de oceanen in. Al met al levert het een nieuw zorgelijk fenomeen op: zonnebrandcrème-vervuiling, in het Engels sunscreen-pollution.

In 2008 bewogen de meeste fabrikanten zich naar zogenaamde reef safe (ocean-koraal-vriendelijke) alternatieven en even leek dit het ei-van-Columbus. Fabrikanten begonnen alternatieven op de chemische zonnefilters te gebruiken, waarvan de meest bekende zinkoxide en titaniumdioxide zijn, de twee natuurlijke zonnefilters die we tegenkomen in natuurlijke zonnebrandmiddelen. Er werd ook nadrukkelijk op verpakkingen vermeld, dat de producten ocean/koraalvriendelijk waren om de consument zo gerust te stellen. Echter toonde recentelijke studies, dat deze alternatieven niet veel beter zijn.

In 2008 werd ontdekt, dat de meest gebruikte synthetische zonnefilters (oxybenzone, butylparabenen) schadelijk zijn voor het milieu. De chemicaliën kunnen volgens de onderzoekers virale infecties activeren in de symbiotische microalgen waarvan koralen afhankelijk zijn om zich te voeden. De studies toonden ook aan dat synthetische zonnebrandmiddelen een schadelijke invloed hebben op koraalriffen en mariene organismen. Een onderzoek uit 2015 toont aan dat [oxybenzone koraal-verbleking](#) veroorzaakt door de temperatuur te verlagen waardoor koralen verbleken zodra deze worden blootgesteld aan langdurige hittestress. Oxybenzone is genotypisch, wat betekent dat het koraal-

DNA beschadigt wat zeer ernstige, dodelijke misvormingen veroorzaakt. Het meest verontrustend wat wetenschappers vaststelden was dat oxybenzone werkt als een hormoon-regelaar. Dit heeft geresulteerd in veel onrust rondom dit synthetische zonnefilter.

Over dan maar naar de fysische zonnefilters? Dat leek de meest logische stap. Maar **een studie** uit 2018 wees uit dat niet-gecoate zinkoxide en titaniumdioxide-nanodeeltjes (minder dan 35 nanometer in diameter) giftig kunnen zijn voor koralen, vissen en andere rif-organismen. Hun kleine formaat, de interactie met cellen en het feit dat deze oxidatieve stress veroorzaken in zonlicht (koraalverboeking) beschadigen harde koralen en hun symbiotische algen. Met andere woorden kunnen fysische zonnefilters net zo schadelijk zijn voor het zeeleven. En overigens geldt dit ook voor andere ingrediënten in de zogenaamde 'reef safe' zonnebrandmiddelen. Wat dacht je van plantaardige oliën die ook giftig zijn voor rif-organismen. Zo bevat cysantenolie pyrethrines die extreem giftig zijn voor mariene soorten. Eucalyptusolie, lavendelolie, en neem zijn typische insectenwerende middelen, die ook gewoon giftig kunnen zijn voor ongewervelde dieren.

Dit zijn oliën die regelmatig worden gebruikt in (natuurlijke) zonnebrandmiddelen voor een geur. Je zou daar als consument sowieso goed op kunnen letten.

Meer en meer wetenschappers zijn het erover eens zijn dat de primaire actieve ingrediënten in zowel synthetische als natuurlijke zonnebrandmiddelen schadelijk zijn. Diverse wetenschappers stellen dat studies die in laboratoria (en omgeving) worden uitgevoerd, mogelijk niet in staat zijn de omstandigheden op het rif vast te leggen waar verontreinigende stoffen snel worden verspreid en verdund. Maar... hoewel de concentraties van zonnebrandcrèmes die in diverse onderzoeken worden gebruikt hoger kunnen zijn dan de natuurlijke omgevingen, is de negatieve impact van deze chemicaliën op het water en het zeeleven (levende organismen) onmiskenbaar.

Dit onderwerp verdient meer aandacht en zal de komende jaren steeds meer in de media opduiken. En dat zal niet mals zijn: het heeft zeker invloed op de koralen en ander zeeleven en dat is op zijn minst wel iets waar we met zijn allen nu al naar kunnen kijken.

### NATUURLIJKE ZONNEBRANDMIDDELEN EN NANO-DEELTJES

Tot vorig jaar was er wel regelgeving voor nano-deeltjes, maar die bleek erg discutabel: er was een regel vastgesteld voor de gemiddelde deeltjesgrootte in een product. Deze gemiddelde deeltjesgrootte moest groter zijn dan 100nm, dan was er geen sprake van nano-deeltjes. Dat is best gek eigenlijk. Want in de praktijk betekent dit dat een zonnebrandcrème wél kon voldoen aan de

regelgeving maar tegelijkertijd nano-deeltjes kon hebben. Immers: 50% deeltjes van 50nm en 50% deeltjes van 150nm is óók een gemiddelde deeltjesgrootte van 100nm. En dan 'voldeed' het product aan de regelgeving voor non-nano.

Gelukkig is dat een jaar geleden veranderd en veel transparanter geworden. De nieuwe regelgeving zegt dat alle deeltjes groter moeten zijn dan 100nm om non-nano te kunnen worden genoemd. Een non-nano melding is overigens niet verplicht, een nano-vermelding is dat wel. De 100nm-grens geldt voor de totale deeltjesgrootte, dus ook inclusief coating. Wanneer de deeltjes groter zijn dan 100nm kunnen zij niet in de huid penetreren, maar ook niet in koraal of ander zeeleven.

Er is voor de Europese richtlijnen wél een verbod gekomen op nano-deeltjes in sprays, omdat wetenschappelijk is aangetoond dat dit bij inhaleren kankerverwekkend is. Voor crèmes en gels geldt dit verbod niet: ook in Europa worden natuurlijke zonnebrandmiddelen geproduceerd en verkocht die nano-deeltjes bevatten.

### EIGEN ZONBESCHERMING

Het zou jou mogelijk kunnen ontmoedigen jezelf niet meer in te smeren met welke zonnebrandcrème ook. Het wordt voor de consument behoorlijk lastig gemaakt om zowel voor de eigen gezondheid als die van het milieu te willen zorgdragen. Toch zeggen alle wetenschappers en deskundigen dat het risico op schade aan zeeleven en oceanen nooit zo hoog zal opwegen tegen onze zonnebescherming en is het in dat opzicht altijd het beste plan om jezelf goed te blijven insmeren. Op dit moment werken wetenschappers aan verschillende oplossingen. Op het College of Farmacie van Florida ontwikkelt een team bijvoorbeeld een zonnebrandcrème met behulp van shinorine, dit is een UV absorberend ingrediënt wat wordt gewonnen uit algen.

Hoe serieus kun je dan zo'n logo op een fles nog nemen als consument? Dat is inderdaad lastig. Zoals je hebt kunnen lezen kunnen er ook in fysische zonnefilters nano-deeltjes zitten die klein genoeg zijn om te penetreren in je huid en dus ook in het zeeleven.

Mijns inziens is een natuurlijke zonnebrandcrème waar ook geen schadelijke plantaardige oliën aan zijn toegevoegd op dit moment de beste keuze. Onthoud, dat zo'n logo niet zegt dat het 100% oceaanvriendelijk is en dat claimen ze in de basis ook niet. Het aanmerken met "oceaanvriendelijk" of "reef-friendly" is tenslotte de slag-om-de arm houden en geen "100% reef Proof" of 100% oceaan-veilig. Dit wordt greenwashing genoemd.

Goed. Natuurlijke non-nano zonnebrandmiddelen lijken ook op dit vlak (voorlopig) de winnaar te zijn. Maar wat zou jij, als consument nu nog meer kunnen doen?

Ik geef een aantal tips:

- 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.

## SUIT MATTERS SUN 20

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.



De SUIT SUN 20 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.

[Hier koop je de SUN 20.](#)

Naast zonnebrandmiddel gebruiken in de zon, is het vooral ook zaak om verstandig met de zon om te gaan. Geniet van de zon, en pak zeker ook de gezonde voordelen van de zon, zoals vitamine D aanmaak via de huid en uiteraard een goed humeur. Als je zonnebrandmiddel niet als redmiddel ziet om ongelimiteerd lekker in de zon te zijn, werken zonnebrandmiddelen prima, zonder nadelige gevolgen. Het zijn dus geen reddingsboeien, maar een noodzaak om je huid en je gezondheid bescherming te bieden 'tot de voordeur'. Je eigen

gezonde verstand is het meest belangrijk om op een goede en gezonde verantwoorde manier van de zon te kunnen genieten.

## NA HET ZONNEN

Na het zonnen of een dagje in de zon is het zeker niet verkeerd om je huid extra te verzorgen. Hier zijn de after-suns voor ontwikkeld. Vrijwel ieder merk in zonnebrandmiddelen heeft wel een after-sun. Een after-sun is precies wat het zegt, een na-verzorging, na een zonnebad. After-sun bevat veel bestanddelen om de huid te kalmeren, te hydrateren en te verzorgen. Een ontzettend veel gebruikt ingrediënt is Aloe Vera. Niet zo vreemd, omdat Aloe Vera beroemd is geworden om zijn kalmerende en verzachtende werking op de huid. After-sun producten geven naast verzorgende en hydraterende werking een verkoelende werking, en daarnaast bevatten sommigen stoffen om de bruine kleur langer vast te houden. Je goed insmeren na een zonnebad is slim. De huid heeft wat extra versterkingstroepen nodig om de barrièrefuncties van de huid te herstellen. Bijna alle after-sun producten bevatten Aloe Vera. Dit gaat vaak om tenminste 50%. Diverse studies hebben echter bewezen dat zelfs 70% Aloe Vera in een after-sun product niet voldoende is om de huid na een zonnebad geheel te kalmeren, hydrateren en te verkoelen. Het is dus best belangrijk, dat je de ingrediëntenlijst goed leest op je fles after-sun. Want bevat het maar weinig echt effectieve stoffen, dan volstaat je bodylotion of crème ook prima. Het belangrijkste om op te letten:

- Een after-sun moet niet bestaan uit crème, maar de ingrediëntenlijst moet beginnen met water (aqua). Vette after-suns houden de warmte in de huid vast. Zeker bij (lichte) verbranding is dit een belangrijk punt
- After-suns hebben een verkoelende werking. Dit komt vaak door toevoegingen als menthol en vrij hoge concentraties aan alcohol. Dit is nogal tegenstrijdig, omdat juist dit soort stoffen een verbrande of beschadigde huid enorm kunnen irriteren. Kies daarom altijd voor een after-sun die deze beschadigende stoffen niet bevatten. Dit geldt ook voor verschillende parfums.
- Kies voor after-suns, die de juiste ingrediënten bevatten om de huid te helpen te herstellen. Dit zijn o.a.:
  - glycerine (liefst gemaakt uit kokosolie)
  - bétaglucaan
  - zoethoutwortel
  - pathenol
  - antioxidanten
  - niacinamide

Van deze stoffen is bekend, dat het de barrièrefunctie van de huid helpt herstellen, een goede hydratatie geeft en de huid kalmeert. Als jouw bodylotion

of crème deze stoffen ook in huis heeft, hoef je in principe geen after-sun aan te schaffen. Het is wel ontzettend belangrijk, om je huid na een zonnebad, nadat het wat is afgekoeld, in te smeren. En liefst om de twee/drie uur zo'n smeerbeurt even herhalen.

SUIT Matters heeft geen apart after-sun product. SUIT Matters staat bekend om de multi-taskers en de Aloe Vera Gel is zo'n typische multi-tasker. Deze gel is één van de grootste hardlopers bij Suit, en niet voor niets want deze gel is een alleskunner, en dus ook zeer geschikt als aftersun. Het is een allergeenvrije gel, die erg veel extra's heeft gekregen waardoor deze gel op een zeer delicate en milde wijze de aangedane huid kalmeert, voedt, hydrateert en herstelt waar nodig. Naast aloe vera bevat het zeer werkzame andere oliën en extracten als jojoba olie, macadamia olie en Iers mos. De basis is water en plantaardige glycerine. De gel kun je het gehele jaar gebruiken. Zeker in de zomermaanden is het erg verkoelend om je tube in de koelkast te bewaren en steeds lekker koud op je huid aan te brengen. De gel is enorm vloeibaar, zodat het ook op een aangedane huid, bijvoorbeeld een verbrande huid, pijnloos uitsmeert.

20% korting met code **summersuit**

Als je de speciale kortingscode **summersuit** gebruikt, kun je met 20% korting zowel de SUN 20 als de Aloe Vera Gel van SUIT Matters voordelig testen!

- Klik [hier](#) om de SUN 20 te bestellen
- Klik [hier](#) om de Aloe Vera gel te bestellen

Voorwaarden: geldig tot en met 2 juli 2023 en zo lang de voorraad strekt.

### 3.3 ZONBESCHERMING: DE FEITEN EN FABELS

Alhoewel ik al erg veel heb geschreven over de zin en de onzin rondom zonnebrandmiddelen blijft er ontzettend veel verwarring bestaan. Dat is niet zo gek. Er wordt ontzettend veel onzin geschreven De belangrijkste feiten en fabels presenteer ik hieronder aan je. Ik hoop, dat het voor velen na het lezen een stuk duidelijker is geworden, want de schadelijke zonnestrallen zijn niet iets om te negeren.



### 1) JE HOEFT JE NIET IN TE SMEREN! → FABEL!

Er zijn erg veel meningen en opvattingen over de zin van het smeren. Zowel deskundigen als artsen, maar ook de wetenschap zijn het eens, dat smeren noodzakelijk is. Er zijn meningen dat we onze huid niet in moeten smeren, omdat dit zo de aanmaak van vitamine D zou belemmeren. Het klopt, dat we zonlicht hard nodig hebben. Maar 10 minuten onbeschermd in de zon is ruim voldoende om de vitamine D aan te maken. Daarna wordt het schadelijk voor de huid. Niet smeren omdat je vitamine D aan wilt maken is dus zeer onverstandig. Wil je optimaal vitamine D aanmaken, blijf dan 10-15 minuten onbeschermd in de zon, en smeer je daarna goed in. Blijf je langer dan 15 minuten in zonlicht, dan is smeren een must.

De aanmaak van vitamine D is de goede kant van de zon. We hebben zonlicht nodig, dat staat vast. Maar de zon heeft ook nadelen. En dat is o.a. de DNA-schade die je kunt oplopen bij bijvoorbeeld verbranding/langdurige blootstelling aan de zon. De verhalen, dat zonnen zonder smeren het risico op kanker juist zou verminderen, komen voort uit de mogelijkheid tot vitamine D aanmaak. Van vitamine D is immers bekend dat het een gunstige invloed heeft op de remming van kanker. Maar dat kan je niet 1-op-1 omkeren natuurlijk!



En dan de gezegdes “vroeger gebruikten we ook niets” en “in tropische gebieden als Afrika gebruiken ze ook geen zonnebrandmiddelen, en zijn nooit ziek”.

Laten we ermee beginnen, dat we niet in vroegere tijden meer leven. Vroeger waren ontzettend veel dingen nog beter, die langzaam maar zeker verdwijnen. Alhoewel de verdwijning afgelopen jaren lijkt te stagneren, heeft het dunner worden van de ozonlaag gezorgd voor een toename van de Uv-straling op het aardoppervlak. Juist..... daar waar wij met zijn allen op rond wandelen.

In Nederland is de totale, voor huidkanker relevante Uv-belasting sinds 1980 met zo'n 10-12% toegenomen. Deze toename heeft zeer ernstige gevolgen gehad voor zowel de gezondheid van de mens als het milieu. Met name huidkanker is sinds 1980 sterk toegenomen. Op basis van de gemiddelde Uv-straling in de periode van 2004 tot 2006 zal het jaarlijkse aantal gevallen van huidkanker in Nederland met 150-200 per miljoen inwoners toenemen. In totaal gaat het om méér dan 2400 extra gevallen t.o.v. 1980, waarvan naar schatting ongeveer 40 personen per jaar overlijden aan de gevolgen van huidkanker.

Afrikaanse bevolkingen hebben vrijwel altijd een donkere huidskleur. Sommige mythes vertellen, dat de natuur dit ooit zo heeft geregeld omdat in deze tropische gebieden de zon immers vrijwel altijd schijnt. Het klopt inderdaad, dat mensen met een donkere huidskleur een soort ingebouwde bescherming hebben tegen de zon. Van nature bevat een donkere huid meer melanine dan een lichtere huid. Melanine is een pigment dat wordt geproduceerd door de cellen die in de opperhuid liggen. Als er veel melanine aanwezig is zal de huid zeer donker zijn gekleurd. Deze huidcellen bieden extra zonbescherming.

Toch moeten mensen met een donkere huidskleur zich ook insmeren. De zeer sterke Uv-stralen kunnen de donkere huid ook doen verbranden. Omdat een donkere huid wel een grotere kans heeft op verstoringen in het pigment is het zeker verstandig om je ook in te smeren.

Vertrouwen op je eigen lijf, dat moeten we natuurlijk allemaal. Maar als het op zonlicht aankomt valt dit vreselijk moeilijk te peilen, omdat de zonkracht iedere dag weer anders is. Onbeschermd de zon in gaan (langer dan 15 minuten in de felle zon) noem ik dan ook “het domste” wat je kunt doen. Ik neem het woord “dom” eigenlijk nooit in de mond, maar in dit geval vind ik het zodanig belangrijk, dat ik dit woord wel gebruik om het kracht bij te zetten. Het is eigenlijk “spelen” met je huid. Omdat je nooit echt goed kunt uitgaan van een zonkracht (bijvoorbeeld door dunne of laaghangende bewolking, en de plaatsen waar je je bevindt, bijvoorbeeld het strand) weet je nooit hoe schadelijk de straling is op jouw huid. Dit is verraderlijk, en geeft een direct risico op verbranding. Je zult het vast wel eens hebben meegemaakt dat je buiten was en pas 's avonds ontdekt, dat je een verbrande rode nek of armen hebt opgelopen.

Bottom line: wees niet koppig of onverstandig, maar smeer je in als je langer dan 15-20 minuten buiten in de volle zon bent.

## 2) "IK SMEER ME IN MET EEN BESCHERMENDE NATUURLIJKE OLIE!" → FEIT EN FABEL

Hoe vaak ik het ook roep, ieder jaar zie ik op sociale media in posts, reacties en andere berichten iedereen lyrisch vertellen over hoe zij "gezond" denken te doen en "geen synthetische producten" gebruiken, maar pure, natuurlijke olie om zichzelf te beschermen tegen de zon.

Naast kokosolie vinden we nog meer lijstjes op internet met natuurlijke oliën die zogenaamd zouden beschermen tegen de schadelijke kanten van de zon. Veel genoemd zijn avocado olie, olijfolie, framboos olie, wortelzaad olie, jojoba olie en amandelolie. Al deze oliën bezitten inderdaad minimale SPF factor, maar deze zijn a) niet full spectrum en b) veel maar dan ook veel te laag om je te beschermen. Je koopt immers ook geen zonnebrandcrème met SPF 5, toch?

Ik zet deze stelling onder zowel feit als fabel, omdat wetenschappelijk wel is bewezen, dat sommige van deze oliën een lichte bescherming kunnen bieden. Je hebt er alleen niets aan als zonbescherming. Dat dergelijke natuurlijke olie wordt toegepast als basis in een zonbescherming is natuurlijk prima, maar altijd aangevuld met een SPF-filter.

Laten we beginnen met het feit dat natuurlijke oliën de Uv-stralen van de zon niet optimaal absorberen. Dit hebben inmiddels talloze studies uitgewezen, en ook deed een grotere studie van CAUSE & CHAUHAN uit 2016 deed veel stof opwaaien. Zij ontdekten o.a. dat natuurlijke oliën geen enkele stoffen bevatten die Uv-straling kan blokkeren. De meeste natuurlijke oliën die zij onderzochten scoorden een SPF factor die niet hoger kwam dan één wat uiteraard geen enkele zonbescherming biedt.

Natuurlijke oliën absorberen de Uv-straling ook niet op een juiste golflengte. In de studie uit 2016 kwam dit ook naar voren. Het enige bestanddeel in de oliën dat mogelijk wat Uv-straling absorbeert is vitamine E, maar... dit trad in de onderzoeken enkel op onder een bepaalde golflengte van 310 NM wat inhoudt dat de UV-stralingen nog altijd vrij spel krijgen en niet tot niet voldoende worden geblokkeerd.

Natuurlijke oliën zijn niet gemaakt en/of ontwikkeld om ons te beschermen tegen de zon. Ze gaan niet eerst langs een laboratorium, ondergaan geen speciale en verplichte (klinische) testen voordat het op de markt wordt gebracht. Het moet een volledige veiligheid garanderen. Dat kunnen natuurlijke oliën niet. Hoe mooi de vele lijstjes op internet het ook vertellen, natuurlijke oliën zijn in geen geval veilige zonnebrandmiddelen.

Resumerend: smeer ook geen natuurlijke oliën op je huid om je tegen de schadelijke effecten van de zon te beschermen. Ideaal als na-verzorging na een zonnebad, maar zeker geen betrouwbaar zonnebrandmiddel.

### 3) "IK MAAK MIJN ZONNEBRANDMIDDEL ZELF" → FABEL

Afgelopen twee jaar zag ik explosief veel (web)winkels, die een soort DIY pakket aanbieden waarmee je zelf thuis zeer eenvoudig zonnebrandmiddelen kunt maken. In zo'n pakket vinden we bijvoorbeeld veel van hierboven genoemde oliën, shea butter en een natuurlijk minerale zonnefilter zoals zinkoxide. Naast dat dit onverstandig is, vind ik dit soort aanbiedingen erg onverantwoord. Waarom? 😞 Omdat wij thuis geen laboratorium hebben met deskundigen, die zeer vakkundig een zonnebrandmiddel kunnen samenstellen, en zo een volledige garantie kan bieden wat betreft bescherming.

Voordat een fabrikant een zonnebrandmiddel op de markt mag zetten, moet het aan zeer strenge wet- en regelgeving voldoen. Dit houdt o.a. in dat de aangeduide beschermende factor moet kloppen, dat een product 100% veilig is om te gebruiken, en dat het werkzaam is. Dit moet allemaal worden getest om te garanderen dat de zonnebrandmiddelen ons echt beschermen tegen de zon.

Dit vraagt dus om een goede deskundigheid en apparatuur. Dit kunnen wij als "de gewone consument" thuis nooit nabootsen. Dus laat dat beter aan deskundigen over.

Het grootste gevaar van de DIY zonnebrandmiddelen zit hem in de schijnveiligheid. Als je iets zelf in elkaar knutselt, kun je niet vertrouwen op de werking. Ook niet als een webshop jou vertelt dat zij er een studie van hebben gemaakt, en de aangeboden producten in een pakket grondig hebben geanalyseerd. Zo lang jij geen goede homogenisator gebruikt, is het onmogelijk om een zinkoxide poeder goed verdeeld door een substantie te mixen en het stabiel te houden. Doe het niet.

Resumerend: laat het echte werk aan deskundigen over en ga niet zelf aanrommelen met DIY-pakketten, hoe leuk en verleidelijk dit ook lijkt. Je speelt met je eigen huidgezondheid, of nog erger, met die van je kind.

### 4) "IK GEBRUIK MIJN ZONNEBRANDMIDDELEN, GEOPEND EN ONGEOPEND, HET VOLGENDE SEIZOEN GEWOON DOOR" → FABEL

Zonnebrandmiddelen kunnen we beschouwen als een seizoensgebonden product. Met andere woorden; het is beperkt houdbaar en werkzaam. Zodra de verpakking is geopend zal de werkende factor afnemen. Je kunt zonnebrandmiddelen dan ook het beste direct op gebruiken. Verouderde crèmes worden naast minder of zelfs helemaal niet meer werkzaam ook vies. Ook kunnen zonnebrandmiddelen die in de zon liggen / hebben gelegen sneller

verouderen waardoor de werkzaamheid afneemt. Leg zonnebrandmiddelen dan ook nooit in de volle zon, en bewaar ze op de meest koele en donkere plek (bijvoorbeeld in de schaduw).

Is je zonnebrandmiddel ongeopend gebleven, ook niet even geopend om te ruiken, dan kun je deze in de meeste gevallen een jaar later nog wel gebruiken, tenzij anders staat aangegeven op de verpakking.

## 5) "HOE HOGER DE SPF FACTOR, HOE BETER!" → FABEL

Laten we eens wat dieper ingaan op SPF. Dat zien we allemaal op onze zonnebrandmiddelen staan, waar een cijfer achter staat. SPF is een afkorting van Sun Protection Factor, in het Nederlands vertaald naar beschermingsfactor. Het is een maat voor de doeltreffendheid van alle zonnebrandmiddelen bij het tegenhouden van UVB-stralingen, dit zijn de zonnestralen die ons zeer snel kunnen laten verbranden als we aan zonlicht worden blootgesteld.

SPF is een relatieve maat, die aangeeft hoe lang iemand in de zon kan blijven zonder te verbranden. Veel mensen denken dat zo'n SPF ook de UVA-straling tegenhouden, maar een SPF factor heeft enkel betrekking op de doeltreffendheid van de Ultra Violet Filter die in de zonnebrandmiddelen aanwezig zijn voor de UVB-stralingen. Ook worden SPF factoren zeer hoog ingeschat, maar in werkelijkheid zeggen ze niet veel meer dan de betrekking op de doeltreffendheid van de UVB-straling. Andere factoren als het huidtype, de hoeveelheden zonnebrandmiddel per smeerbeurt, en de diverse activiteiten die we in de zon doen, zijn net zo belangrijk, maar worden niet zo beschouwd.

Je hebt je wellicht wel eens afgevraagd, hoe zo'n SPF factor kan worden bepaald. Dit gebeurt via de zogenoemde In-Vivo-Methode (IVM), een uniforme meetmethode. In 2006 is er internationaal een bepaalde IVM afgesproken voor SPF toetsing in zonnebrandmiddelen. Deze methode wordt bijvoorbeeld in Europa, Japan en Zuid-Afrika toegepast, in de Verenigde staten wordt er een afwijkende methode gebruikt. Wat betekent, dat Amerikaanse zonnebrandmiddelen SPF factoren anders tot stand komen dan Europese. De IVM werkt met proefpersonen/vrijwilligers die op een stukje huid zonnebrandmiddelen aangebracht krijgen en vervolgens onder een kunstmatige lichtbron worden gezet. Hieruit wordt gemeten hoelang het duurt, voordat de huid verbrandt. Er worden verschillende huidtypes gebruikt. Deze worden onder de UV-lamp gezet en er wordt bekeken hoe snel de rug van de huid rood verkleurt. Vervolgens wordt 2 milligram zonnebrandmiddel aangebracht op het stukje huid, dit moet even intrekken, daarna wordt de huid opnieuw blootgesteld aan de UV-lamp. De meting kan nu worden gemeten. Op deze metingen kunnen zonnebrandmiddelen worden ingedeeld in verschillende klassen:

- Laag: SPF 6-10

- Matig: SPF 15-25
- Hoog: SPF 30-50
- Zeer hoog: SPF 50+

Veel mensen zijn nog altijd van mening, dat hoe hoger de SPF factor, hoe beter we beschermd blijven tegen de zon. Dit moet uit de wereld worden geholpen. Een SPF houdt namelijk helemaal geen rekening met de duurte van de bescherming en de mate van bescherming. Als zou je je driedik insmeren met een SPF 50, en daarmee denken dat je veilig en beschermd de zon in kunt voor een poosje, maar wat het doet is jou beschermen tegen de UVB-straling, niet tegen de UVA-straling, die verantwoordelijk zijn voor o.a. huidkanker. De SPF houdt hier dus helemaal geen rekening mee.

Dit is ook de reden waarom de Europese Unie heeft bepaald, dat er geen hogere SPF factor dan 50 vermeld mag worden, zoals een SPF 60, of 70. De fabrikant is vrij om hogere SPF in hun zonnebrandmiddelen te stoppen, maar dit moeten zij dan wel vermelden onder "50+". Een SPF factor 50 en/of 50+ is alleen beschermend tegen de UVB stralen en is alleen nuttig voor mensen die zeer snel verbranden, een transparante, lichte, dunne huid hebben of last hebben van huidandoeningen/ ziekten. Maar ook zij dienen rekening te houden met andere factoren, ook voor hen geldt, dat een SPF 50/ 50+ niet betekent dat ze 100% zijn beschermd.

Soms verschilt de SPF factor enorm met wat er op de verpakking staat. Als de SPF hoger is gemeten dan op de verpakking staat vermeld, is er uiteraard niets aan de hand, maar het gebeurt ook, dat er veel lager wordt gemeten dan dat er op de verpakking staat. En dat wordt uiteraard een serieus probleem. Het is daarom verstandig, om je vooraf goed in te lezen op een merk. En vraag gerust een SPF-meting op. Een goede fabrikant zal je deze geven met de uitleg die ik hier ook geef.

#### OVER BREEDSPECTRUM EN KRITISCHE GOLFLENGTE

Ik had het eerder over het feit dat een SPF factor niets zegt over de UVA stralen. We moeten daarom ook nooit kijken naar een SPF factor op een zonnebrandmiddel, maar kijken naar de totale bescherming van een product. Een goed beschermend zonnebrandmiddel moet namelijk tenminste uit een bescherming tegen de schadelijk UVA stralen bestaan. De UVB stralen bereiken de opperhuid, maar de UVA stralen dringen veel verder en dieper door in onze huid. Juist dit deel van het zonnenspectrum is zeer verraderlijk.

UVA wordt niet geheel tegengehouden door wolken en/of achter glas, en is het gehele jaar aanwezig, dus ook in de herfst en de wintermaanden. Waar de UVB-straling je meteen een seintje geeft zodra je huid teveel absorbeert, gebeurt dit bij de UVA-straling niet. Anders gezegd merk je totaal niet, of je nu verbrandt of

te veel UVA hebt geabsorbeerd, met alle schadelijke gevolgen van dien. De UVA-stralingen spelen een grote rol bij het verkleuren van onze huid, bij de huidveroudering maar ook bij huidkanker.

Het is daarom ontzettend belangrijk, dat je hierop let en niet zozeer naar een SPF factor. Meest ideaal zijn de zogenoemde breed spectrum zonnebrandmiddelen met een "kritische golflengte". Een breed spectrum betekent kort door de bocht een optimale bescherming tegen een breed spectrum van UV stralen, zoals zowel UVA als UVB. Uv-stralen bestaan uit verschillende golflengtes. Met een kritische golflengte wordt zoveel bedoeld, tot in hoeverre een product beschermt. Het gaat om de kortste golflengte waarbij een zonnebrandmiddel gemiddeld 90% van de totale absorptie van de straling bereikt en zo wordt tegengehouden.

Om een zonnebrandmiddel breed spectrum te mogen noemen, moet de kritische golflengte 370 nm of hoger zijn. Je herkent het aan de verpakking van een zonnebrandmiddel aan de UVA/UVB vermelding. Als dit er niet specifiek op staat vermeld, mag je ervan uitgaan dat het géén breedspectrum is.

Hoe dan ook: de allerbelangrijkste boodschap is en blijft dat we goed en regelmatig moeten blijven smeren, ongeacht welk zonnebrandmiddel je ook kiest. Hou niet alleen in de zomermaanden, waar de zonkracht op zijn hoogst is, de zonkracht in de gaten, maar het gehele jaar door, als je van plan bent jezelf langdurig bloot te stellen aan zon/daglicht. De zonkracht wordt iedere dag gemeld door het KNMI ([klik hier](#)).

### "IK LET GOED OP NANO DEELTJES!" FEIT EN VAAG

Er is anno 2021 nog altijd vrij veel te doen over nano-deeltjes in zonnebrandmiddelen. Wanneer er gebruik gemaakt is van nano-technologie is de fabrikant verplicht om dit op de verpakking te vermelden. Ook zijn er fabrikanten die non-nano vermelden, dat is niet verplicht, maar dat mag wel als het aantoonbaar non-nano is.

Hoe zit het ook alweer? Synthetische zonnebrandfilters trekken in de huid om daar Uv-straling te absorberen. De natuurlijke, fysische filters, trekken niet in je huid maar blijven op de huid liggen. Fysische filters absorberen Uv-straling niet, maar zij weerkaatsen de Uv-straling. Dat geeft dus lettelijk een beschermende laag op de huid.

Fysische filters bestaan uit wit poeder. Het is zinkoxide en/of titaniumdioxide. Omdat we als consument niet blij zijn met een witte laag op onze huid, leek nano-technologie een goede oplossing. De deeltjes worden dan verkleind waardoor ze niet óp de huid blijven liggen maar ín de huid penetreren. Het is alleen tot op de dag van vandaag niet duidelijk of nano-deeltjes die in je huid

trekken veilig of schadelijk zijn. Nederland investeert op dit moment in een groter, Europees onderzoek naar de veiligheid van nano-technologie.

Ik had het eerder over de nanotechnologie. Zinkoxide en titaniumdioxide zijn kleine witte deeltjes die de opname van Uv-licht afremmen. Deze deeltjes kunnen -wanneer ze verkleind zijn door nano-technologie- heel gemakkelijk binnendringen in ons lichaam. Omdat ons lichaam niet is ingesteld om microscopisch kleine nano-deeltjes af te voeren/ te verwerken kunnen deze "blijven hangen". Er wordt onderzocht in hoeverre deze schadelijk zijn voor de gezondheid.

Ook het EWG volgt de potentiële gevaren van nano-deeltjes in zonnebrandmiddelen op de voet. Dat is ook belangrijk omdat steeds meer natuurlijke zonnebrandmiddelen in de strijd tegen de witte waas gebruik maken van nano-technologie. En er zijn nog altijd veel tegenstrijdige uitkomsten over de veiligheid van nano-deeltjes in zonnebrandcrème. De actualiteit van het EWG volg je [hier](#).

De natuurlijke zonnebrandmiddelen die 100% gegarandeerd vrij worden verklaard van chemicaliën bevatten dus wel zinkoxide en/ of natriumdioxide, maar het gaat hier om een natuurlijke minerale vorm. Echter kunnen ook deze natuurlijke mineralen nano-deeltjes bevatten. Sommige fabrikanten garanderen hun natuurlijke zonnebrandmiddelen 100% nano deeltjes-vrij. Als je dit belangrijk vindt, let dan goed op een vermelding van de fabrikant op de verpakking: het gebruik van nano-deeltjes wordt verplicht vermeld, het gebruik van non-nano deeltjes mag vrijwillig worden vermeld.

#### 6) "IN DE SCHADUW HOEF JE NIET TE SMEREN" → FABEL

Nog een hardnekkige fabel: als we maar in de schaduw zitten verbranden we niet want dan zitten we immers uit de zon. Dit is complete nonsens, want schaduw of geen schaduw, de straling bereikt ons altijd. Smeer je daarom altijd in, schaduw of niet. Dit geldt dus ook voor bewolkte zomerdagen.

#### 7) "GOEDKOPE ZONNEBRANDMIDDELEN ZIJN SLECHT, DURE ZIJN GOED" → FABEL

Zonnebrandmiddelen zijn er in veel verschillende prijzen. Supermarkten verkopen tegenwoordig ook ieder jaar een steeds groter wordend assortiment. Drogisterijketens verkopen veel verschillende bekende merken, zoals Nivea, Ambre Solaire, Biodermal en eigen huismerken. Net als met heel veel andere zaken in de levensmiddelenindustrie draait het voornamelijk om marketing. Anders gezegd heeft de verkoopprijs in de meeste gevallen geen invloed op de kwaliteit van een zonnebrandmiddel. Waar vooral naar moet worden gekeken is de samenstelling. Zoals je eerder hebt kunnen lezen, is het belangrijk dat:

- je een zonnebrandcrème kiest met een UVA + UVB-bescherming

- je een zonnebrandcrème kiest met tenminste een SPF 15 tot 30
- je een natuurlijke/ biologische variant kiest

Waar je ook op zou kunnen letten is de verpakking. Onbekende merken, vage informatie, zeer voordelige prijs... deze zijn vaak massaal geproduceerd en goedkoop ingekocht. Toch zegt dit ook niet altijd dat het gaat om een verminderde kwaliteit.

Als je je wat hebt verdiept in de prijzen van zonnebrandmiddelen, merk je snel dat natuurlijke/ biologische alternatieven duurder zijn dan conventionele. Dit komt, omdat de basisgrondstoffen duurder zijn. Synthetische ingrediënten gaan nooit op, zijn altijd opnieuw te produceren, en zijn niet afhankelijk van droogte en slechte oogst goed of minder goed verkrijgbaar. Dat maakt synthetische ingrediënten ook zo goedkoop. Pure en natuurlijke ingrediënten, zoals minerale oliën, etherische oliën en andere natuurlijke hulpstoffen zijn nu eenmaal wat duurder en dat vind je dan ook terug in de verkoopprijs.

### 8) VOOR MIJN KIND GEBRUIK IK KINDER-ZONNEBRANDMIDDELEN" → FEIT EN FABEL

Het antwoord ligt een beetje in het midden. Zonnebrandmiddelen voor baby's en kinderen zijn anders samengesteld, al lijkt het niet zo. Tijdens de producties van zonnebrandmiddelen voor kinderen wordt er veel rekening gehouden met de kwetsbaardere huidjes van baby's en kinderen. Dit zijn de grootste verschillen:

- ze bevatten altijd een hoge tot zeer hoge factor, vrijwel alle baby en kinderzonnebrandmiddelen bevatten een SPF 50
- ze zijn vrijwel altijd waterproof
- ze bevatten meestal een "anti zand functie", dit zorgt ervoor dat zand veel minder blijft plakken op de kinderhuid
- ze zijn vrijwel altijd vrij van parfum
- ze bevatten verschillende en andere conservering t.o.v. conventionele zonnebrandmiddelen
- ze bevatten geen bronzing en andere toeters en bellen om de huid sneller te doen laten verkleuren

Pasgeborenen zouden eigenlijk niet te veel moeten worden blootgesteld aan de (felle) zon. Het KWF-kankerbestrijding adviseert, om baby's tot hun eerste jaar niet bloot te stellen aan de zon. Een babyhuid is ontzettend kwetsbaar, en groeit ontzettend snel. Als er te veel schadelijke UVA en UVB-straling op de huid komt wordt de huid net als bij ons beschadigd, maar verloopt dit proces veel sneller. De huid krijgt door deze beschadigingen minder tijd om de beschadigde huidcellen te herstellen wat op latere leeftijd het risico op (ontwikkelen van) huidkanker aanzienlijk vergroot.



Het is daarom erg verstandig om op warme zomerse dagen niet met je baby te gaan wandelen tussen 12.00 en 15.00 wanneer de zon op zijn sterkst schijnt. Zoek altijd de schaduw op, maar onthoud, dat ook in de schaduw de straling sterk kan zijn. Bescherm je baby daarom goed, met beschermende kleding (petjes, Uv-werende babykleding) en bijvoorbeeld een parasolletje aan de kinderwagen. Maar smeer je baby ook goed in. Zelfs al kom je namelijk niet in de zon, straling komt overal. Smeer je baby iedere twee uur goed en royaal in, wees niet zuinig.

De hamvraag: moeten we zonnebrandmiddelen speciaal voor baby's en kinderen kopen of is het meer een slim marketing trucje? Ja en nee. Inhoudelijk komt het zo'n beetje op hetzelfde neer. Maar het verschil is dat er meer rekening is gehouden met de kwetsbaarheid van een baby en kinderhuid. Heb je kinderen die vrij gevoelig kunnen reageren op wat er op de huid wordt gesmeerd, zijn deze varianten wel aan te raden. Ze zijn algemeen gezien altijd vrij van parfum. Maar heeft je kindje eigenlijk nergens last van, dat volstaan jouw eigen gebruikte zonnebrandmiddelen ook prima. Zonnebrandmiddelen voor baby's en kinderen zijn duurder. Ook hier valt daarom de afweging te maken, of je deze speciale zonnebrandmiddelen echt nodig acht voor je kind. Kies sowieso ook in dit geval altijd wel voor biologische/natuurlijke varianten.

#### 9) "KOOPT AFTER-SUN BIJ JE MERK ZONNEBRANDMIDDEL, DIE ZIJN OP ELKAAR AFGESTEMD" → FABEL

Er zijn aardig wat after-suns verkrijgbaar, waar aloe vera hoofdbestanddeel van is. Maar zoals ik eerder vertelde, bevatten vele nog niet eens 50%. Let dus ook heel goed op de ingrediënten van dit soort after-suns want deze kunnen misleidend zijn. Een goede aloe vera after sun bestaat tenminste voor 98 / 99% uit Aloe Vera.

Resumerend: after sun producten zijn nodig na een zonnebad, maar het hoeft niet speciaal een "after sun" product te zijn, als jouw bodylotion of gel ook uit veel van de juiste ingrediënten bestaat. After-suns zijn vrij prijzig. Het gaat dan ook vrij vaak om een marketing trucje. Wil je graag een after-sun, kies dan ook hier de natuurlijke/ biologische wegen. Deze geven de beste papieren qua samenstelling, en zijn vrij van agressieve stoffen.

#### 10) "IK GEBRUIK EEN DAGCRÈME MET SPF DUS IK BEN BESCHERMD" → FABEL

We zien steeds meer merken op de markt verschijnen die in hun gezicht crèmes een SPF toevoegen. De factor ligt tussen de 10-15. Veel mensen denken dat een dagcrème met SPF het gezicht meteen een goede zon-bescherming geeft. Hoe zit dat?

We worden nogal angstig gemaakt voor de zon en enerzijds is dat geen ongegrond advies, want de zon heeft zeker zijn schaduwkanten, en we moeten er dan ook verstandig mee omspringen. Anderzijds worden er erg veel zinloze adviezen gegeven. Daar is een dagcrème met een SPF een goed voorbeeld van. Is het dan dwaas? Nee, maar het moet wel sterk worden genuanceerd. Om te beginnen is een zon-bescherming, in welke vorm ook, altijd een goed idee en dus zijn dagcrèmes met een SPF ook heus niet zo'n slecht idee. Maar de schoen wringt hem in wat het de consument doet geloven en dat een SPF dagcrème voor alle seizoenen geldt. In de herfst en winterperiode zijn we bijvoorbeeld veel minder vaak buiten dan in de lente en zomermaanden. In de periodes dat we meer binnen zitten hebben we helemaal geen SPF op ons gezicht nodig. Sterker nog: het kan de aanmaak van vitamine D sterk doen verminderen.

Daarnaast geeft een dagcrème met een SPF een schijnveiligheid. Als je goed hebt opgelet afgelopen jaren dan weet je ook, dat we regelmatig moeten smeren als we in de zon zijn. Een goed zonnebrandmiddel is dan ook niet genoeg. We moeten ons liefst om de drie uur opnieuw insmeren, in warmere landen zelfs liefst om de twee uur. Als we geloven dat onze dagcrème met SPF ons gezicht tegen de zon beschermen, smeren we deze verder niet meer in. Maar ook ons gezicht en de huid aldaar is gewoon huid wat continu moet worden beschermd. Een dagcrème met SPF biedt hooguit een bescherming (10-15) voor twee tot drie uur in de zon. Daarna zou je je huid dus weer opnieuw dik met de dagcrème in moeten zepen. En dit telkens weer opnieuw doen.

Het is in alle opzichten beter, om tijdens dat er een zonbescherming nodig is, een goede natuurlijke zonnebrandcrème te gebruiken. Deze producten zijn speciaal ontwikkeld om de huid te beschermen tegen de zon, een dagcrème met SPF is dit niet.

Geef niet onnodig veel extra geld uit aan dit soort leuke marketing trucjes, want een simpele, goede en natuurlijke zonnebrandcrème volstaat beter, en is in regel nog goedkoper.

### 3.4 HYDROSOLEN, DE VERFRISSING VOOR DE HUID IN DE ZOMER

Hydrosolen, ook wel hydrolaten genoemd, of bloemenwater/ plantenwater. Het zijn bijproducten van het productieproces van etherische oliën. Door middel van stoom worden zowel etherische oliën als hydrolaten aan planten en bloemen onttrokken. Tijdens het destillatie proces ontstaat een waterdamp waarin alle oplosbare bestanddelen huizen van de plant. Na afkoeling wordt het water opgevangen en bestaat het uit twee delen. Het grootste deel van de in-vet-oplosbare etherische olie verbindt zich niet met het water en blijft op het water drijven. Het restproduct, dus het water, noemen we hydrolaat. De etherische olie wordt afgeroomd. Het water heeft een zeer verfijnde geur.

Het "restproduct" klinkt een beetje oneerbiedig, want hydrolaten bevatten een rijkdom aan zeer goede en belangrijke stofjes. Hydrolaten worden beschouwd als geneeskrachtig, ontstekingsremmend, verkoelend, verzachtend, hydraterend, en kan helpen de zuurgraad van de huid te herstellen. Hydrolaten bevatten meestal in-water-oplosbare plantenzuren, deze hebben een vrij lage pH (5-6) Dit kan de huid helpen te herstellen en kan de huidbarrière verbeteren. Overigens geldt dat, hoe zuurder een hydrolaat is, hoe lager de pH, wat zorgt voor een veel langere houdbaarheid.

Er zijn erg veel soorten hydrolaten van verschillende planten als rozen, pepermint, korenbloemen, sinaasappelbloesem, helicyse, hamamelis, kamille, jasmijn, lavendel en toverhazelaar.

De houdbaarheid van hydrolaten is korter dan van etherische oliën. Dit komt, omdat hydrolaten water bevatten. Je kan hydrolaten maximaal twee jaar ongeopend bewaren, mits zij conservering bevatten. Na openen kun je hydrolaat het beste in de koelkast bewaren. Veel fabrikanten adviseren overigens om ook ongeopende hydrolaten gekoeld te bewaren of op zijn minst op een koele plek. Algemeen wordt geadviseerd om hydrolaten binnen een drie tot zes maanden op te maken wanneer zij geen enkele conservering bevatten, en anderhalf jaar wanneer zij conservering bevatten.

Het ene hydrolaat is het andere niet. Er kan veel aan worden toegevoegd om bijvoorbeeld de houdbaarheid te verbeteren, dit doet afbreuk op de natuurlijke werking. Een goede hydrolaat bestaat voor 100% uit hydrolaat waaraan ter conservering eventueel nog een derivaat van natuurlijke stoffen aan wordt toegevoegd, zoals natrium benzoate. Dit wordt gewonnen via de neutralisatie van benzoëzuur met natriumcarbonaat en/of natriumhydroxide, en komt van nature voor in abrikozen, cacao en diverse soorten bonen. Om verzekerd te zijn dat het gaat om een natuurlijke variant kun je het beste voor biologische hydrolaten of natuurlijk gecertificeerde kiezen, in deze producten mag er niet worden gewerkt met synthetische vormen. Er gaat soms wat negativiteit rond rondom dit soort conserveermiddel in verzorging en cosmetica, dat gaat over de synthetische variant, die inderdaad mogelijk kan zorgen voor huidirritatie bij bijvoorbeeld overgevoeligheid en allergie. Dit geldt niet voor de natuurlijke vorm dus kies zekerheidshalve voor een natuurlijk gecertificeerd hydrolaat.

Aan hydrolaten kunnen ook wat andere ingrediënten zijn toegevoegd om de huid bijvoorbeeld wat extra te verzorgen. Je kunt daarbij denken aan kokos-extracten, melkzuur-fermenten of aloe vera. Als deze van 100% natuurlijke producties afkomstig zijn, kunnen ze een nuttige aanvulling zijn op skin-care. Ook hier kun je jezelf als consument verzekeren van 100% zuivere en pure ingrediënten door voor biologische alternatieven te gaan en / of natuurlijk gecertificeerde producten.

Wat we ook vaak zien in hydrolaten is kalium sorbaat. Het is net als sodium benzoate een conserveermiddel, wat wordt gewonnen uit sorbinezuur. Op natuurlijke basis wordt het natuurlijke zuur gewonnen uit bessen van de lijsterbes. Kalium sorbaat zorgt ervoor dat groei van schimmels en bacteriën worden afgeremd, wat zeker in hydrolaat erg belangrijk is. Als je dus bijvoorbeeld een flesje hydrolaat tegenkomt waar bij de ingrediënten alleen "100% ....hydrolaat " staat, kun je vraagtekens zetten bij de garantie van zowel houdbaarheid als werking.

Ook wordt ter conservering vaak citroenzuur gebruikt. Soms kunnen er kleine vlokjes in hydrolaten drijven, dat is geen vervuiling maar minuscule plantendeeltjes.

Als je een Etos of Kruidvat binnenstapt en zoekt naar hydrolaten, dan vind je vast vele soorten. Dit gaat in de meeste gevallen om synthetische varianten. Het wordt vaak geen hydrolaat of hydrosol genoemd, maar bloemenwater of aromatisch water. Dit wordt o.a. verkregen door tal van synthetische stoffen toe te voegen aan het water, of er worden een paar druppels etherische olie aan bronwater toegevoegd. Er zijn verschrikkelijk veel van dit soort varianten in de omloop. Wat zeer belangrijk is om op te letten, want al deze synthetische of nagebootste varianten hebben geen enkele therapeutische waarde. Vaak ontbreken de wateroplosbare delen, waardoor het geen werking geeft. Pas als hydrolaat wordt verkregen door destillatie heb je een goede in handen. Een zeer bekende is de oranjebloesem water en het rozenwater. Dit wordt erg veel synthetisch nagemaakt.

Bottom line: kies voor biologisch/ gecertificeerde varianten en wees als bewuste consument scherp. Vraag gerust na bij een fabrikant/ leverancier.

Naast dat het weldadig is voor de huid, kun je hydrolaten voor veel andere doeleinden gebruiken. Dankzij de zeer aangename geuren kun je de sprays bijvoorbeeld als room-spray gebruiken, maar ook als wc-verfrisser of andere plekken waar een aangename geur gewenst is.

Omdat hydrolaten in de meeste gevallen niet vlekken, kun je het gebruiken om beddengoed en kleding op te frissen. Maar het wordt ook erg veel gebruikt als een verfrissende gezicht-lotion. Zeker in warmere perioden is even wat op het gezicht sprayen enorm verkwikkend en fijn voor de huid.

Zelf gebruik ik graag de Gentle Rose Water van SUIT Matters, waarbij ik ook betrokken ben geweest bij de ontwikkeling. Dit is een hydrolaat aangevuld met aloe vera voor extra verzachting. Het is op natuurlijke wijze geconserveerd en het gaat zeker 2 jaar mee.

Bij rozenwater is het gevormde fenylethylalcohol het bestanddeel dat voor een groot deel de geur bepaalt. Deze geïsoleerde stof ruikt vrijwel gelijk als de

bloem. Het geurt volgens velen zelfs nog beter en lekkerder dan etherische olie. SUIT haalt het rozenwater uit Bulgarije, waar het op geheel biologische wijze wordt geproduceerd. Enkel de rozen worden gebruikt. Door de ambachtelijke productiewijze geurt het rozenwater vrijwel net zo sterk als de bloem zelf.

Rozenwater is enorm veelzijdig in werking. Het rozenwater is zeer mild en zacht en is daarom geschikt voor alle huidtypen. Het heeft een samentrekkende werking en werkt verfrissend, vochtregulerend, zuiverend, tonifiërend en celvernieuwend. Omdat rozenwater zo ontzettend zacht en mild is, kun je het ook gebruiken op de tere babyhuid. Het geeft geen irritaties op de huid en de slijmvliesen. Je kunt de Gentle Rose Water van SUIT Matters toepassen:

- Waarvoor het bedoeld is: als een reinigende en hydraterende tonic en voor het herstel van de pH-waarde van je huid
- na een gezichtsmasker of als bestanddeel in een DIY masker
- in badwater
- in stoomapparaten
- gedrenkt in katoenen watten-pads als oogcompres
- in een aroma-verdamper
- als geur-verfrisser/ roomspray
- als gezicht reiniging/ lotion
- als gezicht verfrisser tijdens warmere dagen
- als kleding/ textiel verfrisser
- om beddengoed op te frissen
- in de wasmachine en droger (spray wat in de trommel voor gebruik )
- als geur-verfrisser in het strijkijzer
- ter ontspanning
- als verfrissende voet-spray
- als décolleté verfrissing tussen de borsten
- als kalmerende spray bij een rode en geïrriteerde huid

De Gentle Rose Water is biologisch en natuurlijk en is NCS/ EcoControl gecertificeerd. Het bestaat uit 100% puur biologisch Bulgaars rozenwater, aloe vera en natuurlijke conservering. Aloe vera versterkt rozenwater en geeft een enorme zachtheid in de werking, waardoor deze gentle rozenwater nog effectiever is voor de huid. Deze spray is daardoor extra geschikt voor mensen met diverse huid-problematiek.



Je kunt de Gentle Rose Water [hier](#) bestellen. Als je de kortingscode **verfrissing** gebruikt, ontvang je 20% korting!

Voorwaarden: geldig tot en met 2 juli 2023 en zo lang de voorraad strekt.

## 4 ZOMERSE RECEPTJES

Een e-magazine kan natuurlijk niet van mijn hand komen zonder dat ik lekkere receptjes voor je heb. En wat past er beter bij de zomer dan heerlijke, zomerse drankjes!



In dit magazine vind je lekkere en zeer snelle, simpele maar vooral ook gezonde recepten om zelf je allerlekkerste zomerse drankjes te maken. Ieder jaar bedenk ik er tenminste tien. Niets vind ik leuker om anderen te inspireren of hen op weg te helpen om zelf op inventieve ideetjes te komen.

Drankjes zelf maken is makkelijk, het kost weinig tijd en het is altijd goedkoper. Daarnaast verzeker jij jezelf van echt biologische ingrediënten als je het gewoon lekker zelf maakt.

Sinds 2020 verzorg ik ieder jaar minimaal 10 heerlijke inspirerende recepten om zelf de lekkere en meest gezondste zomerdrankjes te maken om je dorst te verminderen in de warmere maanden. In 2020 bracht ik [mijn eerste lijst top zomerdrankjes](#) uit, in 2021 bracht ik ook een [top 10 zomerdrankjes](#) uit, en in [2022 zelfs een top 15 zomerdrankjes](#). Ik ben altijd zo vreselijk gelukkig met alle reacties. Ik zie dat ik mensen inspireer en dat is echt één van de allermooiste dingen van mijn vak. In 2023 publiceerde ik de [zomerdrankjes van 2023](#), maar die vind je grotendeels ook in dit magazine. Doe er ook dit jaar je voordeel mee, en ga zelf eens experimenteren. Zo kun je met wat andere ingrediënten ook heerlijk verrassende drankjes toveren. De basis is dan hetzelfde, maar de rest nét even anders.

## 4.1 LEKKERE ZOMERSE DRANKJES

### ORANGE NUTTY SUMMERBREEZE!

Op een snikhete zomerse dag wil je eigenlijk alleen maar verkoelende drankjes drinken. Dit heerlijke drankje is naast verkoelend ook vullend. Dankzij de noten krijg je meteen nuttige voedingsstoffen binnen. Het leuke van zelf drankjes maken is dat het snel en makkelijk is en het meteen belooft! Maak dit drankje op snikhete dagen, en serveer koud met ijsklontjes.

#### WAT HEB JE NODIG?

- 75 gram [ongezouten/biologische noten](#)
- 4/5 druppels [MOOS Stevia vanille](#)
- een eetlepel [biologisch sinaasappelschil granulaat](#)
- 500 ml water

#### HOE MAAK JE HET?

Doe alles in de blender en vermaal tot alles volledig vloeibaar is geworden. Zeef de massa. Giet over in een goed afsluitbare fles en bewaar in de koelkast, steeds even schudden voor gebruik.



TIP: maak ook eens een chocolade variant door aan de basis twee eetlepels [rauwe criollo cacao poeder](#) + een theelepel [ceylon kaneelpoeder](#) toe te voegen. Cheers!



## IN CINNAMON WE TRUST!

Dit overheerlijke zomerdrankje is niet alleen erg verkoelend, het geeft ook meteen een lading interessante voedingsstoffen! De smaak van echte biologische ceylon kaneel maakt deze feestelijke zomer-cocktail extra bijzonder! Ceylon kaneelpoeder kun je het beste biologisch inkopen omdat er bij de gangbare producties erg veel met bestrijdingsmiddelen wordt gewerkt. Verzeker jezelf dan ook van goede vervuilinganalyses. Puur & fit heeft uiteraard alleen het beste in huis!

### WAT HEB JE NODIG?

(Voor twee glazen)

- 500 ml homemade havermelk
- Vijf druppels [vanille Moos Favorites stevia](#)
- Een volle theelepel [biologisch ceylon kaneelpoeder](#)
- Een theelepel [biologisch sinaasappel granulaat](#)
- Wat [cacaonibs](#)
- Wat [rauwe criollo cacao](#) om te bestrooien

### HOE MAAK JE HET?

Doe alle ingrediënten behalve de cacaonibs + cacao om te bestrooien in de blender en blend tot de massa licht romig is geworden. Schenk uit over twee cocktail glazen en bestrooi met de cacaonibs + cacao om te bestrooien



## PUMPKIN SWEET

In de herfst en winter drinken we pumpkin spice, in de zomermaanden pumpkin sweet!

Het is een geweldig lekkere, dikke smoothie-achtige drank die gekoeld op zijn allerlekkerst is. Je maakt het met echte pompoen, die je vooraf even kort in de schil kookt en laat uitlekken. Voor dit recept heb je een kleine of halve pompoen in de schil/ in stukken nodig. Welke soort maakt niets uit, zowel de oranje als de flespompoen zijn geschikt! Bewaar de pumpkin-sweet in een goed afsluitbare fles in de koelkast en serveer uit met ijsklontjes!



### WAT HEB JE NODIG?

- Een halve pompoen, gekookt en uitgelekt
- 600 ml homemade haver of amandelmelk
- Vijf-zes druppels [Moos Favorites zuivere stevia](#)
- 75 gram [biologische kokosrasp](#)
- Om te garneren: fijngehakte [bio hazelnootjes](#)

### HOE MAAK JE HET?

Doe alles in de blender en maal tot een romige substantie, schenk uit over de glazen en vul aan met de nootjes en ijsklontjes.

## PLANTAARDIGE BARISTA MELK

Het is niet aan te slepen in de supermarkten en ook coffee-corners verkopen talloze drankjes met plantaardige Barista melk. Zelf vind ik het enorm duur betaald voor iets dat je vrij gemakkelijk zelf kan maken. Bovendien is dat ook nog eens een stuk goedkoper! Ik geef je een basisrecept waar je zelf oneindig mee kan variëren.



### WAT HEB JE NODIG?

- 100 – 125 gram gemengde noten, ongebrand en ongezouten
- 2 eetlepels Johannesbroodpitmeel
- 1 eetlepel extra vierge pure olijfolie
- 950 ml water

### HOE MAAK JE HET?

7. Doe water en noten in een hogesnelheidsblender en zet hem op de hoogste stand, net zo lang tot de substantie geheel vloeibaar is.

8. Giet de massa door een [notenmelkzak](#) of hydrofiele doek, knijp de zak goed uit, zodat je niets verspilt. Je hebt nu het gruis uit de melk gefilterd zodat je een zeer gladde melkbasis overhoudt.
9. Doe de melk opnieuw in de blender, voeg Johannesbroodpitmeel en de olie toe, en blend dit opnieuw ongeveer 2-3 minuten op hoge snelheid
10. Klaar is je homemade barista koffiemelk.

Tip: je kan met dit recept oneindig variëren. Je kan kiezen voor 1 enkele nootsoort, bijvoorbeeld enkel amandelen voor amandelmelk. Je kan ook kiezen voor granen zoals haver (havermelk), of voor zaden zoals lijnzaad, of voor pitten zoals zonnebloempitten.

Belangstelling om zelf haver barista melk maken? [Klik hier voor het recept.](#)

Ook heb ik speciaal een video gemaakt (amateuristisch, spoiler alert) waarin ik stap voor stap laat zien hoe je zelf plantaardige baristamelk maakt met Arrowroot. Klik [hier](#) voor het filmpje, het recept vind je in de beschrijving onder de video.

Op dit moment zijn de prijzen van Johannesbroodpitmeel enorm hoog. Je kan Johannesbroodpitmeel in deze baristamelk 1 op 1 vervangen door [arrowroot](#), [kokosmeel](#), [bakbananenmeel](#) of [kuzu](#).

## CREAMY VANILLA SHOT

Oeh! Dit is nog eens lekker! Het is niet alleen een verfrissend drankje op warmere dagen, maar ook meteen een zeer voedzaam hapje. Zeker tijdens hitte willen we liever niet warm eten, laat staan achter hete pannen koken. Dit drankje is zeker voor bij een lichte lunch (bijvoorbeeld een salade) een zeer voedzame, lekkere en verfrissende aanvulling. Het is bovendien een zeer geschikt drankje na het sporten. Serveer uit met een lepel, want die heb je wel nodig!

### WAT HEB JE NODIG?

(voor een groot glas)

- 400 ml homemade haver/ amandel of notenmelk
- 70 gram [biologische sultana rozijnen](#)
- 3 eetlepels fijngehakte [noten](#)
- 2 eetlepels [rauwe criollo cacao poeder](#)
- 5 druppels [Moos favorites stevia vanille druppels](#)
- [Instant cichoreikoffie](#) om te garneren

## HOE MAAK JE HET?

Doe alle ingrediënten behalve de cichorei korrels in een groot glas en schenk dit op met de melk. Garneer met de cichoreikoffie korrels. Extra lekker als je er nog een ijsklontje in plonst!



## IT'S A COCO SUMMER!

Kokos...ik hou ervan. De geur, de smaak...alles! Niet zo gek dus dat ik veel



kokosproducten gebruik in mijn recepten. Laat je eens verrassen door deze zeer unieke cocktail zonder een druppel alcohol. Dit recept is goed voor twee grote cocktail glazen.

### WAT HEB JE NODIG?

- 100 gram kokosrasp
- 6-7 druppels Moos Favorites naturel
- 650 ml water
- Een koffiekopje fijngehakte nootjes

### HOE MAAK JE HET?

Gooi alles behalve de nootjes in de blender en maal tot alle rasp is opgelost. Zeef de massa. Vul de twee glazen met de nootjes en schenk de drank op. Serveer met ijsklontjes!

## 4.2 ICE TEA ALS ZOMERDRANKJE: ONEINDIG VARIËREN

Vriendlief is er dol op. 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 anijs!

#### 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 [citraenschil 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.



Met de [Lekker in je vel biologische theemix](#) of de Ginger Spice kun je ook echt een heerlijke, gezonde en verfrissende ijsthee maken.

Zo heeft de Lekker in je Vel een blend aan opwekkende ingrediënten zoals gember en arionabes. Dit werkt niet alleen verfrissend maar ook dorstlessend op warmere

dagen. Je maakt het echt heel erg eenvoudig, met het basisreceptje hierboven.

Wil je meer weten over de theesoorten? Ik heb ze toegelicht in een apart artikel en dat vind je [hier](#).

Lekker oriënteren in het biologische thee assortiment van Puur & Fit, klik [hier](#). Wil je de biologische losse thee van Puur & Fit eens proberen met korting? Vul dan de volgende kortingscode in:

**theeLeut** en er wordt direct 15% korting verrekend. Code is geldig tot en met 2 juli 2023.



## 4.3 SNEL EN MAKKELIJK ETEN

### SNELLE PENNE MET HOMEMADE PASTASAUUS

Je kent het vast wel, zo'n erg drukke doordeweekse zomerdag waarop je wél lekker wil koken maar níet lang in de keuken wil staan?



Voor die keer heb ik een perfect recept voor je om in nog geen 15 minuten tijd een voedzame lekkere maaltijd maken. Alles wat het vraagt is een goede voorraad in de voorraadkast voor dit soort onvoorziene dagen.

Iets wat megasnel is klaar te maken is pasta. Kies je de juiste soorten (biologische en volkoren soorten) dan bieden deze veel voedingswaarde. Ook de saus die we eroverheen doen kan een gezond aandeel geven.



### WAT HEB JE NODIG?

(Voor twee personen)

- 250 gram [pasta](#)
- Zes tomaten
- Een ui, fijn gesnipperd
- Een verse teen rauwe knoflook, fijn gesnipperd
- Twee eetlepels [basilicum](#)
- Twee eetlepels [bieslook](#)
- Twee eetlepels [kerrie madras](#) of andere lekkere kruiden
- Een snufje [Keltisch zeezout](#)

### HOE MAAK JE HET?

- Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing
- Kook de tomaten in ruim water op hoog vuur. Terwijl dit kookt, laat je een klontje zuivere kokosolie smelten in de koekenpan, fruit hierin de ui + knoflook aan

- Voeg al bewegend de kruiden toe
- Giet de tomaten af en pel deze, pureer met een stamper of even kort in een blender of keukenmachine tot puree
- Giet de pasta af
- Roer de tomatenpuree door het mengsel in de koekenpan, roer door
- Vroeg de pasta toe, roer opnieuw stevig door.

Buon Appetito!

## HHHMMMM... VEGAN AMANDEL / CHOCOLADESPREAD!

Iets waar we allemaal wel zo'n beetje dol op zijn is chocolade. Maar in de warme zomermaanden is dat toch net even wat lastiger consumeren. Het smeltpunt is zeer snel bereikt waardoor alles tijdens een warme dag verandert in vloeibare chocolade. Ook lekker natuurlijk! Ik kan mij blijven verbazen over het gigantische aanbod in chocopasta's en spreads die alsmaar blijft groeien. Vrijwel alle varianten bestaan uit suiker, palmvetten en andere transvetten. Het zijn dan ook zeer ongezonde producten, terwijl dit helemaal niet hoeft. Het kan namelijk gezond. Ik maak al jaren mijn broodbeleg zelf, er is niets eenvoudigers dan dat. Een van mijn eigen favorieten is deze super-simpele amandel choco-spread. Ik maak hem veel voor kinderen, die zijn er echt dol op. Deze spread bevat maar vijf ingrediënten, is 100 % meukvrij, vrij van lactose/koemelk, gluten, suiker, en is 100% vegan. Dankzij de cacao nibs krijgt de spread een crispy bite. Ik vind deze spread het lekkerste op crackers! Je kunt de pot vrij lang bewaren op de bovenste plank in de koelkast. Gebruik liefst een weck pot om in te bewaren, deze sluit goed luchtdicht af.

### WAT HEB JE NODIG?

- 250 gram amandelmeel
- Vier volle eetlepels biologische magere cacaopoeder of rauwe cacaopoeder
- Een koffiekopje cacaonibs
- Drie volle eetlepels [biologische erythritol](#)
- Water

### HOE MAAK JE HET?

- Doe het amandelmeel, cacaopoeder en Stevia samen met 200 ml water in de blender en maal dit op hoogste stand
- Voeg beetje water toe tot er de gewenste dikte is ontstaan

- Roer de cacaonibs erdoor, en stort in een glazen weckpot.



### NATUURLIJKE VERDIKKINGSMIDDELEN VOOR ROMIGE DRANKEN EN SAUZEN

Als je houdt van romige textuur en wat vollere drankjes, dan heb je vast wel eens verdikkingsmiddelen gebruikt. Je gebruikt ze ook voor bijvoorbeeld sauzen.

De afgelopen twee jaar is de prijs van Johannesbroodpitmeel gestegen naar duizelingwekkende waarden. Ik gebruik het zelf graag als een natuurlijk verdikkingsmiddel. Zeker om bijvoorbeeld zuivelvervanging aan te dikken, of sauzen te verdikken. Wat nu? Nou, gewoon andere alternatieven gebruiken! Ik som er een aantal op:

- Biologisch rijstmeel: let op, want er wordt enorm veel rijstbloem verkocht als rijstmeel, maar bloem is de bewerkte variant van meel. Je kan van biologisch rijstmeel ook bloem maken, door het simpelweg tot poeder te vermalen in de blender of keukenmachine.
- Biologisch arrowroot: Arrowroot is als bind en verdikking te gebruiken. Arrow root is meer om te binden, maar geeft ook verdikkende resultaten.
- Aardappelzetmeel: Vooral een bindmiddel, maar zeker om bijvoorbeeld sauzen wat romiger te maken een geschikt verdikkingsmiddel. Het heeft een neutrale smaak, waardoor je het gemakkelijk kan verwerken.
- Bakbananenmeel: Niet alleen één van mijn meest favoriete meelsoorten, maar zeker ook wat betreft verdikken want daar leent het zich uitstekend voor. Daarnaast levert het ook resistent zetmeel op.

- Biologisch kokosmeel: Naast een goede binder en verdikker ook een erg fijne bron van voedingsvezels!
- Xanthaangom: een uitstekende verdikker, maar let op, het is wat plakkerig!
- Kuzu: Ik gebruik erg graag Kuzu, omdat het naast binding ook erg goed verdikt. Ik maak bijvoorbeeld altijd mijn vla met Kuzu, omdat het een zeer romige textuur geeft.

Mijn persoonlijke voorkeur gaat uit naar de bakbanaan meel, arrowroot, kokosmeel en Kuzu. Bakbanaanmeel heeft een neutrale smaak, al verwacht je een bananensmaak. Dit maakt het perfect om als verdikkingsmiddel te gebruiken in bijvoorbeeld je homemade barista melk, plantaardige melkvervangers en yoghurts. Maar ook arrowroot staat bij mij op dezelfde hoogte. Het is daarnaast een stukje toegankelijker. Arrowroot is in principe voornamelijk bindend maar heeft wat betreft verdikken ook erg goede resultaten. Ook heeft het een neutrale smaak. Ik gebruik regelmatig kokosmeel om te verdikken, het geeft erg veel volume. Wel is het hier best een belangrijk detail, dat je een juiste soort kiest, in de vorm van 100% puur en biologisch. De bewerkte soorten (bv uit toko's) zijn bewerkt waardoor de binding groot is maar de verdikking een troebel papje kan veroorzaken. Zorg er dus voor, dat je een 100% pure en biologische variant kiest, deze hebben een wat geelachtige kleur. Tot slot vind ik Kuzu ook het beste in dit rijtje passen als het op verdikken aankomt. Wel heeft het als nadeel, dat het vrij prijzig is. Je kunt dus kiezen uit deze vier, wat mij betreft, als je Johannes broodpitmeel wilt vervangen.

## 5 ZIJN ER NOG DINGEN WAT BETREFT VOEDING WAAR JE OP KAN LETTEN?

### HOEVEEL SUIKER BEVAT JOUW ZOMER?

Zodra de eerste zonnestralen zich in het prille voorjaar laten zien, ontwaken we allemaal weer uit onze winter-roes en gaan we ons voorbereiden op de warmere lente en zomermaanden. Ook onze voeding passen we automatisch aan. Mede dankzij de natuur. Dankzij de seizoensgroente en -fruit krijgen we op in elk jaargwetijde de juiste voedingsstoffen binnen. In de zomermaanden hebben we meer behoefte aan vocht en lichtere maaltijden, in de winter juist aan meer energie om op temperatuur te blijven. Prachtig geregeld door moeder natuur.

Maar tegenwoordig kunnen we door de mens in hartje winter gewoon aardbeien kopen. Het lijkt pure luxe, maar dat is het niet. Tenminste, niet voor ons welzijn/gezondheid.



In de zomerperiode drinken we meer. Dit is logisch, omdat we, als de buitentemperaturen stijgen, meer behoefte hebben aan vocht. Ook is het zomerfruit volop verkrijgbaar, zoals zachte fruitsoorten, exotisch fruit, (water) meloenen, en druiven. Deze bevatten van nature meer vocht maar ook fructose (fruitsuikers) wat maakt dat je ze echt beperkt moet consumeren.

In de zomertijd zijn we wat lossier wat betreft voeding. Zomertijd betekent voor de meeste mensen vakantietijd. In de vakantie nemen we het er lekker van, en

eten en drinken we anders. Zon en rust nodigt ook uit om even een terrasje te pakken, of eens lekker uit eten te gaan. Er zijn vele festiviteiten, strandfeesten, en andere zomerse attracties waar alcohol, vette voeding en snacks volop worden aangeboden.

## 5.1 ALCOHOL IN DE ZOMER

We drinken vooral graag een glaasje alcohol. Een glaasje wijn kan niet zoveel kwaad. Het wordt wel problematisch als dit op regelmatige basis gebeurt. Niet alleen heeft alcohol een negatief effect op onze gezondheid, ook de vele suikers die in erg veel alcoholische drankjes zijn gestopt kan nadelige zijn voor het lichaam en gewicht.

Het ene alcoholische drankje bevat meer alcohol en suiker dan het andere. Hoe zit het bijvoorbeeld nu precies met bier? En wijn? Een overzicht.

Vrijwel alle alcoholische dranken worden gemaakt met gist/vergisting. Gist zet suiker uit bijvoorbeeld granen en vruchten om in alcohol. De alcohol in alcoholische dranken ontstaat door vergisting of fermentatie. Dit houdt in dat de meeste suikers in alcoholische drank worden omgezet tot alcohol. Hoe hoger het alcoholgehalte, des te minder suikers bevat de alcoholische drank over het algemeen. Suikers heten ook wel koolhydraten.

- Pils bevat 7,8 gram koolhydraten per 250 ml.
- Zoete witte wijn bevat bijna 6 gram koolhydraten per 100 ml, terwijl droge witte wijn slechts zo'n 1 gram koolhydraten per 100 ml bevat.
- Een standaardglas whisky van 35 gram bevat zelfs geen koolhydraten, maar wel een hoog gehalte aan alcohol (35 g/100 ml tegenover bijvoorbeeld 4,4 g/100 ml in pilsener).

Koolhydraten leveren energie, maar dat doet alcohol ook. 1 gram alcohol levert 7 kilocalorieën. Dat is meer dan 1 gram koolhydraten, namelijk 4 kilocalorieën per gram.

Alcoholische drank	Koolhydraten per standaardglas	Kcal per standaardglas
Alcoholarm bier (01 – 2%)	11,3	57,5
Alcoholvrij bier (<0,1%)	15,3	65
Bier met vruchtensmaak	15	132,5
Bier, oud bruin	13,8	95
Pilsener	7,8	115
Zwaar bier (>7%)	10,3	160
Brandewijn	0	231
Jonge jenever	0	68,6
Oude jenever	0,4	70
Rum	0	82
Whisky	0	86
Liqueur (15 – 25%)	10,2	84,7
Rode wijn	3	82
Rosé wijn	2,5	71
Droge witte wijn	0,6	67
Zoete witte wijn	5,9	96

Uiteindelijk maakt het niet uit of je naar koolhydraten of alcohol kijkt. Het gaat om de totale hoeveelheid energie in de voeding. De hoeveelheid koolhydraten in een standaardglas alcoholhoudende drank kan variëren van 0 (whisky) tot 14 gram (oud bruin bier). Maar de hoeveelheid suikers in een alcoholische drank geeft niet weer hoeveel energie deze drank bevat. Hierin moet bijvoorbeeld ook de hoeveelheid alcohol worden meegenomen. Alcohol levert meer energie dan koolhydraten. Uiteindelijk zijn het de calorieën die bepalen of je dik wordt of niet. Het gaat om de balans tussen inname van calorieën en hoeveel energie je nodig hebt op een dag.

Deze tabel van het Nederlands Kennis instituut geeft de hoeveelheden aan

koolhydraten en kilocalorieën aan per alcoholische drank, berekend in een standaard glas: In dit tabel wordt een standaard glas wijn aangehouden op 150 ml. Dit wordt veel thuis uitgeschonken.

Als we kijken naar een standaard glas alcohol vinden we daarin rond de 100 kcal. Het gaat vooral om een goede balans. Wil je op je gezondheid en gewicht letten, hou het dan liefst op hooguit één glas alcohol per dag en doe dit ook niet iedere dag. Een ander belangrijk detail: let op de grootte van het glas. In de horeca worden veelal standaardmaten gehanteerd, maar thuis kan je glazen nogal verschillend inschenken. Uiteraard verschilt dit dan ook meteen enorm in het aantal calorieën. Een ander cruciaal detail is wat je eraan consumeert. Lekkere hapjes of snacks...ze kunnen bij elkaar zorgen voor een enorme energie inname.

## ALCOHOL EN ZOMERHITTE GEEN GOEDE COMBINATIE

Als het warm is, drinken we graag verkoelende drankjes. Tijdens hogere buitentemperaturen is de behoefte aan vocht veel hoger. Wat ook logisch is, omdat ons lichaam veel meer vocht verliest dan normaal.

Het is erg belangrijk om naar dorst-signalen te luisteren. Liters water drinken op een warme dag lijkt zinvol, maar te veel kan ook averechts werken. Daarnaast kan een klotsende buik vreselijk onprettig zijn. Drink liever steeds kleine beetjes water, ook al heb je niet direct dorst. Als de buitentemperaturen tropisch zijn (30/35 graden) zweet je in rust al.

Je herkent aan je eigen plasgedrag of je te weinig drinkt. Plas je veel minder dan gewoonlijk, en is de urine donker van kleur, dan drink je te weinig en is het belangrijk meer te drinken. Drink ruim voldoende, afhankelijk van de temperatuur en je activiteiten.

Zweet je veel? Zorg er dan voor, dat je elektrolyten (zouten) goed blijven aangevuld. Drink bijvoorbeeld een glas sole, dit is een zoutwater, gemaakt van zuiver keltisch zeezout. Dit maak je simpel: Vul een goed afsluitbare pot (liefst weckpot) voor 1/3 met zuiver keltisch zeezout. Vul de rest aan met water. Roer alles goed door elkaar. Zet in de koelkast. Voor een perfecte zout-aanvulling roer je iedere morgen een theelepeltje sole door je drank. Zweet je erg veel? Gebruik dan anderhalf theelepeltje per dag. Hou je van gemakkelijk, dan kan je kiezen voor speciale electrolyten drankjes, klik [hier](#).

Drink tijdens extreme hitte liever even geen alcohol. Alcohol onttrekt vocht aan het lichaam. Dit komt omdat alcohol in onze nieren de hormonen beïnvloedt die vocht vasthouden. Hoe verleidelijk een koud biertje of prosecco ook is, laat alcohol tijdens de hitte even staan.

Drink ook geen frisdranken, sapjes en andere suikerrijke dranken. Zoete drankjes maken vaak nog dorstiger dan dat ze de dorst stillen. Drink liefst koud water. Maak bijvoorbeeld iedere morgen een verse waterkan en zet deze koel, in de schaduw. Drink water met vers fruit of een schijfje gember of citroen om een smaakje te krijgen.

## 5.2 VERS FRUIT GEZOND, MAAR MET MATE

Met de sapjes/smoothies trend wordt er in de zomermaanden flink wat uitgeperst "ge-slow-juiced" en geblenderd. Fruit heeft terecht nog altijd een zeer gezond imago. En we zien er dan ook totaal geen kwaad in.

Daar kan je wel eens bedrogen door uitkomen. Hoe zit dat? Fruit bevat naast vitamines, mineralen en vezels ook fructose. Dit is ook bekend als fruitsuiker. Als



we vers fruit intact eten, profiteren we volop van de gezonde eigenschappen in fruit. Dit wordt echter een totaal ander verhaal, zodra we het fruit zelf gaan bewerken, in welke vorm dan ook. Zeker in sap raken vezels verloren en neemt de concentratie fructose toe, waardoor je als het ware een vloeibaar suikerdrankje drinkt.

In de zomermaanden maken we erg veel met fruit. Ijs, sap, smoothies, milkshakes....het lijkt erop dat we heerlijk en gezond en onschuldig kunnen genieten. Helaas, was het maar waar! Fructose is namelijk ook gewoon suiker. Het ene stukje fruit bevat meer fructose dan het ander. Dit kan zulke grote verschillen geven dat een onschuldig ogend en gezond voorkomend gemaakte smoothie een enorme suikerbom kan worden. En nog meer suiker bevat dan een glas cola. Meer over smoothies en hun schaduwkanten, kun je lezen, door [hier](#) te klikken.

Geniet gerust van al het verse zomerfruit, maar probeer dit a) met mate te doen, en b) zo intact mogelijk. Bijt eens in een appel met schil, in plaats dat je hem uitperst. Eet een sinaasappel vers op en pers deze niet uit. Eet het zachte zomerfruit intact, in plaats van kapot te blenderen. Kies ook voor fruitsoorten met de minste fructose. In dit artikel vind je een overzicht van de hoeveelheid fructose per fruitsoort.

Hou je porties vers fruit op ongeveer 250 gram per dag, en let daarnaast op de rest van je suiker-inname.

### 5.3 IJS, IJS, IJS

Wat hoort er onlosmakelijk bij de zomer? Juist. IJs! Zodra de lente zich aandient komt er bij mij in de straat weer een ijscokkar langs die vrolijk tingelt zodra hij de straat in komt rijden. Zeker op warmere dagen staat er een lange rij voor zijn kar. Een verkoelend ijsje hoort gewoon bij de zomer.

Helaas is ijs niet gezond. Ook het zogenaamde fruitijs, waterijs en sorbetijs niet. Ook deze blijven rijk aan suiker. Er is bijvoorbeeld gezoet met rietsuiker, kokosbloesemsuiker. Sommigen gebruiken weer vruchtenconcentraten (fructose uit fruit) en vers gepureerd fruit. Allen zijn ze nuchter bekeken ietsje beter maar niet indirect gezonder. Want ook hier geldt: suiker = suiker. Daarnaast vinden we in veel soorten onnodig veel extra additieven zoals antikleermiddelen en verdikkingsmiddelen.



Het loont daarom sowieso de moeite om zelf ijs te maken. Zelf ijs maken betekent ook dat je de complete regie houdt over wat je in het ijs stopt. Zo kun je zelf op de meest leukste creaties komen, terwijl je beter en ook gezonder ijs eet. Want zelf fruit pureren is altijd beter dan dat een fabriek dit doet. Als je zelf ijs maakt kan dit jou en je gezin ontzettend veel suikers schelen tijdens de zomermaanden!

Puur & Fit heeft diverse ijsvormpjes in het assortiment. Uiteraard BPA-vrij. Alle bekende vormen, zoals de classic, maar ook de potlood, voet, raket en twister. Je vindt ze [hier](#). Met de code **smullen** krijg je 10% korting op deze populaire, onverwoestbare vormpjes. Let op: code is geldig tot en met 2 juli 2023 en zo lang de voorraad strekt.

## HOE HOU JIJ JE ZOMER ZO SUIKERVRIJ MOGELIJK?

Met bovenstaande tips kom je al een heel eind om het suikergebruik in de zomermaanden zoveel als mogelijk te reduceren. Het is belangrijk, dat je wel geniet, maar dit binnen de perken houdt. Een verkoelend biertje op een snikhete dag in de schaduw moet kunnen, maar hou het dan verder die dag wel bij dat ene biertje en neem geen andere alcoholische drankjes, drink veel water.

Mag een ijsje nu helemaal niet meer? Natuurlijk mag dat wel. Maak juiste keuzes. Het klopt bijvoorbeeld, dat waterijs beter is dan consumptie-ijs, terwijl er in waterijs ook erg veel suiker zit. Zeker op een hete dag is roomijs, consumptie ijs, milkshakes en sorbetijs een minder goed plan omdat vetrijk voedsel zeer zwaar op de maag kan vallen. Qua suikers ontlopen waterijs en roomijs elkaar nauwelijks, en kun je het beste kiezen voor een waterijsje. Neem geen grote ijsjes. En geen twee of drie per dag.

## SIMPLY THE BEST

Qua drankjes ben ik "saai". Tenminste, in heel veel ogen. Ik drink geen alcohol, sapjes en frisdranken en koffie. Ik drink water, maar dan wel met mijn eigen



zuivere Stevia druppels. Ik drink zowel "plat" water uit de kraan, als mineraalwater. Maar ik zoet voornamelijk zelf mijn flessen mineraalwater. Dit is een lekkere, goedkope en gezonde manier om aan je vochtinname per dag te komen. In 1,5 liter water gebruik ik zo'n 4 tot 6 druppels stevia om het water een zeer lekkere smaak te geven. In de zomermaanden drink ik er liters van weg met ijsklontjes, heerlijk! Omdat er erg veel smaken zijn van Stevia, kun je oneindig combineren. Mijn eigen favorieten zijn de karamel en de chocolade, deze

geven het water een zeer bijzondere smaak.

Ik drink water met Stevia al jaren, en dagelijks. Ook gebruik ik het gewoon als sportdrankje voor, tijdens en na het sporten. Zeker ook voor kinderen zijn de Stevia druppels ideaal. Het geeft een heerlijke smaak aan water, melk, plantaardige melkvervangers, zuivel, zuivelfrije zuivel...alles waar er maar een lekker zoete smaak wordt gewenst.

Wat je goed als uitgangspunt moet onthouden, is dat één druppel gelijk staat aan de zoetkracht van een theelepeltje suiker. Gebruik jij bijvoorbeeld drie schepjes suiker in je yoghurt, kun je deze vervangen voor drie stevia druppels.

### WAT ZIT ERIN?

- Gezuiverd water: dit is mechanisch gefilterd water.
- Steviolglycosiden > 95%. Zoals je kunt zien, is het aandeel aan zuivere steviolglucosiden in deze druppels bizar hoog. Steviolglycosiden komen voor in de bladeren van de Stevia plant en zijn 100 tot 500 keer zoeter dan suiker. Precies hierom wordt het extract opgelost in gezuiverd water, anders is het voor ons veel te zoet en niet te doseren.
- Natuurlijke aroma, dit zijn natuurlijke extracten, zo'n 2% per flesje. Dat wil zeggen dat er in de vanille druppels 2% vanille extract zit en in de chocolade druppels gemiddeld 2% cacao-extract.
- Plantaardige Glycerine, ook wel glycerol genoemd, een suikeralcohol dat onder de polyolen valt.
- Vitamine C, ook wel ascorbinezuur.

Stevia is niet alleen een gezonde manier om veel water te drinken, maar ook een voordelige manier. Omdat je er weinig van nodig hebt (een druppel = een theelepeltje suiker) doe je maanden met een flesje. In een flesje van 50 ml zitten zo'n 325 druppels. Als je bijvoorbeeld een liter water wil zoeten, kun je ongeveer 3 druppels per liter water rekenen, afhankelijk van hoe zoet jij het wilt. Zo kan je er meer dan 300 liter water mee zoeten, een flesje gaat oneindig lang mee.

Maar je kan het voor veel meer gebruiken dan om water te zoeten. En omdat het ook nog eens veelzijdig is te gebruiken, verveelt het ook nooit. Ik zoet er mijn water dagelijks mee, maar ook mijn kwark en yoghurt. Vriendlief roert het door zijn koffie, en ik bak er ook mee (hittebestendig tot 200°C) Je kunt het tevens door gerechten verwerken, bijvoorbeeld om een curry wat meer te zoeten.

### MOOS FAVORITES BESTELLEN?

Wil jij deze zomer graag gezond en lekker drinken? Bestel dan de druppels! Ze zijn er in verschillende smaken. Met de kortingscode "simpel" ontvang je 10% korting. De code is geldig tot en met 2 juli 2023. Klik [hier](#) om te bestellen.

## 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 boriumsilicaat. 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.

## FRISSE DRANKJES

Je kunt drinkflessen vullen met wat je maar wenst. Dit zeer eenvoudige frisse drankje smaakt heerlijk zoet zonder enige toevoeging van een zoetstof. Puur natuur dus! Wat heb je nodig voor een liter:

- Een biologische citroen, schoongeboend
- Een biologische sinaasappel, schoongeboend
- Een klein stukje biologische gemberwortel, platgedrukt
- Circa 8 blaadjes verse munt, gevijzeld
- Koud water

## ZO MAAK JE HET

- Rasp de schil van de citroen + sinaasappel
- Vul de fles met een theelepel citroenrasp, een theelepel sinaasappelrasp, gember en munt en vul de fles met koud water. Draai de dop erop en schud flink. Zeef de drank vervolgens en schenk de drank terug in de fles. Zet in de koelkast. Heerlijk met ijsklontjes geserveerd! Cheers!

## THE SUN IN MY BOTTLE!

Deze drank vraagt iets meer voorbereiding, maar dan heb je ook wat! Het is een waanzinnig gezonde drank zonder toevoeging van zoetstoffen. Uiteraard kun je zelf bepalen of je dat nog wilt toevoegen, maar de drank is zoet genoeg van nature! Wat heb je nodig voor tenminste twee liter?

- Vijf takjes verse munt, blaadjes gescheurd
- Vijf takjes lavendel, takjes afknippen
- Twee takjes tijm, takjes afgeknipt
- Een biologische sinaasappel, geraspt en gepeld, circa drie parten gebruiken
- Een biologische citroen, geraspt en in dunne plakken gesneden
- Een halve biologische komkommer, in de schil, in stukjes gesneden
- Een klein teentje verse biologische gemberwortel, fijngesneden
- Een biologische limoen, geraspt en in plakjes gesneden
- Een stengel biologisch citroengras, in stukjes gesneden
- Twee liter kokend water

De helften van het citroen/ sinaasappel/ limoenschilrasp

Zo maak je het:

- doe het kokende water in een grote kom en laat alles in het water trekken, ongeveer twee/ drie uur tot het water volledig is afgekoeld.
- zeef alles uit het water en schenk de drank over in schone flessen en/ of direct in je drink fles. Koel bewaren

Zoals je misschien weet, heb ik enkele flessen van Kleen Kanteen in huis. Prachtige flessen maar echt erg duur. Wat betreft een goede prijs-kwaliteit verhouding, wat ik ook erg belangrijk vind, ben ik fan van Made Sustained. Dit zijn dubbelwandige RVS flessen voor € 25,95. Ze zijn echt onverwoestbaar en drankjes blijven tot 20 uur koel. Ideaal voor de zomer dus!

Met de code **water** krijg je 10% korting op de Made Sustained dubbelwandige flessen. Ze zijn in veel kleuren beschikbaar en je vindt ze [hier](#). De code is geldig tot en met 2 juli 2023 en zo lang de voorraad strekt.



Ik hoop dat je veel tips en receptjes uit dit zomermagazine hebt meegepikt. Zelf heb ik het echt met veel plezier voor je geschreven.

Proost! Op een heerlijke, pure en fitte zomer!