

# Pukka Organic Botanicals

Voedingsrijke supplementen voor de pieken en dalen in het leven.

We gebruiken altijd de hoogste kwaliteit gecertificeerd biologische gekweekte kruiden, gemengd zonder gebruik van pesticiden en synthetische conserveringsmiddelen. Elk kruid wordt gebruikt in zijn gehele vorm en vers gedroogd in topconditie om te helpen zijn ware natuurlijke energie op te vangen. We testen al onze kruiden in iedere fase van de productontwikkeling om te zorgen dat ze voldoen aan de hoogste normen voor veiligheid en werkzaamheid.

**Elderberry Syrup:** Een van nature zoete mix van o.a. biologische Vlierbes, Gember en Thijm en andere kruiden, welke al eeuwenlang gebruikt worden ter ondersteuning van de luchtwegen en de seizoensgebonden gezondheid. Beschikbaar in 120ml siroop.

**Mushroom Formula:** Een krachtige mix van biologische Maitake, Reishi en Shiitake Paddestoelen. Met Reishi ter ondersteuning van de weerstand. Beschikbaar in 90 caps verpakking.

**Red Ginseng:** Een gecertificeerd biologische Rode Ginseng voor energie. Beschikbaar in 90 caps verpakking.

**Seven Seeds:** Een krachtige mix van 7 biologische zaden met Gember voor de spijsvertering. Beschikbaar in 90 caps verpakking.

**Shatavari:** Een krachtige mix van biologische Shatavari wortel speciaal voor vrouwen. Beschikbaar in 90 caps verpakking.

**Tulsi:** Een krachtige mix van biologische Holy Basil (Heilige basilicum) met Zeewier, Spirulina en Gember. Voor de geest. Beschikbaar in 90 caps verpakking.



## Meer variatie met Greens plus

Greens plus is een brede mix van supergezonde groene voedingsbronnen. De mix bevat echte chlorofyldragers zoals tarwegras, gerstegras, chlorella, spirulina, alfalfa, soja-spruiten en spinazie, en combineert het krachtige reinigend vermogen van deze groene voedingsbronnen met bijzondere vruchten als pomegranaat, acerola, vlierbes, blauwbes, die bekend staan om hun ORAC\*waarden.

Behalve bovenstaande supergezonde voedingsbronnen bevat de mix een exclusief aanbod aan groenten zoals rode biet, wortel, tomaat, spinazie, broccoli, kruidenextracten als ginkgo en groene thee en krachtige voedingsvezels zoals appelvezels en havervezels. De brede uitgebalanceerde samenstelling zorgt voor een compleet pakket aan natuurlijke vitaminen, mineralen, antioxidanten, aminozuren en enzymen en bijzondere fytonutriënten, die allen tezamen hun bijdrage leveren aan energie en een optimale gezondheid, darmflora en weerstand.

Bijkomend voordeel van de Greens plus is de gunstige bijdrage van de basische voedingsbronnen op de pH van het lichaam. Bovendien past de Greens plus mix goed in een koolhydraatarm of caloriebeperkend dieet. Meeste diëten zorgen voor een eenzijdig voedingspatroon. Greens plus brengt variatie en vezels terug in het voedingspatroon en levert de nutriënten die ervoor kunnen zorgen dat de stofwisseling op niveau blijft.

\* Oxygen Radical Absorbance Capacity (manier om de antioxidantwerking te meten)



Greens plus  
Vitaminhealth  
300 gram 31.95

**WORDT  
VERWACHT**

# Zin in zoet

Maar dan wel goed

Zin in zoet, en daaropvolgend een snoepsessie; het zal velen niet vreemd in de oren klinken. Meestal willen we het niet, maar gedreven door gezelligheid, 'honger', hormonen, verdriet of stress, geven we maar al te snel en graag aan die drang toe. Ben jij om wat voor reden dan ook een 'geraffineerde suikerjunk' en zou je graag op een fijnere, meer verantwoorde manier, van zoet willen genieten – want helemaal zonder zoet? Nee! – dan zul je vast heel blij worden van de koekjes van de vriendinnen en auteurs Fidessa Docters van Leeuwen en Kirstin Hanssen.

TEKST: MARJORI HONG



Lees snel verder op de volgende pagina's

Je kent het wel, dat moment waarop je beseft: ik wil weer en ik wil meer. Het moment waarop je beseft dat je zwaar verslaafd bent. Dat je beseft dat zo'n zielig klein snoepje vele malen sterker is dan jij. Dát komt hard aan.

Je weet dat de supermarkt om 21.00 uur dicht gaat en om 20.55 uur fiets je met gevaar voor eigen en andermans leven door het verkeer om tóch nog even op de valreep een zak **fruittoffee's** te kopen. Met als excuus dat er 'vast wel iets aan fruit in moet zitten', want anders hadden het toch geen fruittoffee's mogen heten? En in je route naar de kassa stop je dan ook nog maar snel een chocoladereep en een bak ijs in je mandje; je bent er nu immers toch. Duidelijk een moment van volledig zwichten.

Maar al die geraffineerde suikers doen ons geen goed; het zijn suikers waarvan de voedingsstoffen tijdens het bewerkingsproces verloren zijn gegaan. En dat, terwijl ons lichaam juist vitaminen, mineralen en vezels nodig heeft om deze 'witte rover', zoals suiker in de volksmond ook wel genoemd wordt, goed te kunnen verwerken. Op deze wijze brengen geraffineerde suikers verstoringen teweeg die o.a. kunnen leiden tot een verhoogde vetopslag, een verminderde weerstand, aantasting van het gebit, sterke pieken en dalen in het bloedsuikergehalte en vermoeidheid. Ze worden er zelfs van verdacht nog veel meer narigheid te veroorzaken. Maar ja, wat nu als je verslaafd bent...?

## Verandering

Traditioneel gezien staat het getal 40 voor transformatie, verandering. Zowel in spirituele kringen waar de 40-daagse meditatie een bekende is, als in hedendaagse gedragsveranderingsprocessen. Je voornemen dat je je dagen zonder suiker zult volbrengen, is nog geen gedragsverandering, hier is meer voor nodig. 40 dagen. Onze hersenen schijnen 40 dagen nodig te hebben om een nieuw patroon aan te leggen. Wat hierbij voor velen herkenbaar zal zijn is de valkuil: voortijdig opgeven. De volledige 40 dagen zijn van cru-



ciaal belang; het is een tijd waarin steun, coaching en waardering van grote waarde zijn.

Fidessa, die zichzelf 'de grootste zoetekauw op Moeder Aarde' noemt, wist dan ook wat haar te doen stond toen zij zich realiseerde dat het zo niet langer kon en zij haar tijd eens zónder suiker wilde doorbrengen: zij pakte de telefoon en belde vriendin Kirstin, die na enige twijfel overstag ging!

## 40DZS

Samen gingen de vriendinnen de uitdaging 40 dagen zonder suiker (40DZS) aan en hielpen zichzelf o.a. met een aantal 'krachtspreuken' om die verraderlijke smoezen die altijd weer de kop opsteken, onderuit te halen (ach, één snoepje kan wel, want ik heb net gesport).

### Zoetjesaan werd e.e.a. duidelijk.

- De suikerloze dagen lieten al snel ingesleten patronen zien. Bijvoorbeeld het op zoek gaan naar iets zoets tijdens een creatieve dip. Fidessa kwam erachter dat haar behoefte aan 'pauze' ongemerkt met zoet werd ingevuld (of was het de roep naar suiker die in de eerste plaats de creatieve dip veroorzaakt had?).
- De suikerloze dagen en het daarbij behorende 'etiketten lezen' lieten ook zien dat er in de supermarkt vrijwel o-ver-al suiker aan toegevoegd blijkt te zijn. Zo heel gek is het dan ook niet dat zoveel mensen ongemerkt een suikerjunk geworden zijn.
- De suikerloze dagen hadden na twee weken al een duidelijk resultaat: meer energie en een betere concentratie!
- De suikerloze dagen zetten aan tot ander soort tussendoortjes zoals *meditaties* die uiteindelijk kunnen helpen om meer 'mindfull' – met aandacht – met eten om te gaan.

En eenmaal afgekickt, kun je vervolgens bewuster met je zin in zoet omgaan.



## Een nieuwe start

Hun eigen 40DZS heeft ertoe geleid dat Kirstin en Fidessa een meer verantwoorde zoete weg ingeslagen zijn. Het afkicken van geraffineerde suikers maakte voor hen de weg vrij om nieuwe smaaksensaties te ontwikkelen en te gaan experimenteren met 'ander zoet'.

## All is one cookie

Kirstin en Fidessa: "Onze favoriete koekjes! Je maakt ze één keer volgens ons recept en daarna ga je los. Wij kijken nooit naar hoeveelheden als we deze koekjes bereiden en ook stoppen we er altijd andere ingrediënten in. Daardoor smaken ze keer op keer anders. De ene keer zijn ze wat knapperiger, de andere keer wat zachter, maar mislukken doen ze nooit. Kinderen zijn er eveneens dol op!"

### Benodigheden:

- 1 kopje biologische havermout (de vlokjes die je ook als pap kunt gebruiken)
- 2 bananen
- snufje of theelepels kaneel
- een kom, kopje, vork en lepel

Zet de oven op 180 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier. Neem een kom en prak/meng daarin 2 rijpe, biologische bananen met 1 kopje snelkokende biologische havermout en een snufje of theelepels kaneel. Prak niet te lang, want dan wordt het mengsel te vloeibaar. Het moet een dikke substantie blijven. Is deze te dun? Voeg dan nog een beetje havermout toe. Schep met een eetlepel kleine hoopjes van het mengsel op het bakpapier en druk ze een beetje plat tot het op een stevig koekje lijkt. Bakplaat in de oven en de koekjes in 15 minuten bakken. Wij draaien ze halverwege om, zodat beide kanten goed 'drogen'. Klaar zijn de 'chewy cookies'.



## Try-Feel-See

"Wij weten niet precies hoe lang je de All is one cookies kunt bewaren. Bij ons zijn ze meestal binnen twee dagen op. Lijkt ons ook wel het maximum voor cookies met banaan erin. Alvast ter inspiratie enkele mogelijke extra ingrediënten: geraspte kokos, rozijntjes, goji bessen, handje zonnebloempitten en/of een handje lijnzaad (ongebroken/ gebroken kan allebei)."



**Krachtspreuk:**  
Ik koester mijn lichaam,  
want mijn lichaam  
is een tempel.

Fidessa en Kirstin hebben hun ervaring vastgelegd in het boek *Zoete Zin*, waarin niet alleen recepten met alternatieven voor geraffineerde suikers, maar ook 'suikermeditaties', veelgebruikte 'gesuikerde' smoesjes, krachtspreuken en voetnoten – die voor de gelegenheid 'suikernootjes' genoemd worden – aan bod komen.

[www.light-style.org](http://www.light-style.org) - *Zoete zin*, 9.95  
- ISBN 978 90 453 1596 6

