



Kraanwater helemaal zuiver?

Recent ontving ik een e-mail van iemand die waterfilters onzin vond, omdat het koken van water zou afrekenen met de verontreiniging. Is dat wel zo? En zijn waterfilters in ons land nu nodig of niet? Daarover gaat deze nieuwsbrief.



Het koken van water doodt wel bacteriën en virussen, maar laat andere vervuiling zoals hormonen, bestrijdingsmiddelen en zware metalen niet verdwijnen (1). Recent is het drinkwater bij Vlaardingen nog vervuild geraakt met bacteriën, waardoor de inwoners hun water minimaal 3 minuten moesten koken om veilig drinkwater te krijgen (2).

Is filteren van water echt nodig?

Nederlands drinkwater behoort tot één van de beste ter wereld. Helaas wordt er steeds minder zuiver bronwater gebruikt als drinkwater. Inmiddels komt minstens 40% van ons drinkwater uit oppervlaktewater (3). Het oppervlaktewater is vaak vervuild met bestrijdingsmiddelen en medicijnresten (4, 5, 6, 7). Het verwijderen van medicijnresten is voor waterleidingbedrijven een lastige opgave, waardoor slechts 25% van deze stoffen uit ons drinkwater wordt gefilterd (8). Volgens het RIVM kunnen deze medicijnen nieuwe verbindingen aangaan en zo zorgen voor kruisreacties met onbekend effect (9). Dit maakt volgens het RIVM het drinkwater ziek (10). Chemiebedrijven krijgen van de overheid toestemming om giftige stoffen in het water te lozen (11, 12). De filters van waterleidingbedrijven halen deze stoffen er niet allemaal uit (13). Nieuw is ook de mogelijkheid op aanwezigheid van microplastic in het drinkwater (14). Al met al luidt Vitens de noodklok (15). Volgens de directievoorzitter van dit waterbedrijf voldoet meer dan de helft van onze drinkwaterbronnen niet meer aan de norm voor basiskwaliteit.

Wel of niet filteren

In ons oppervlaktewater komt zo'n 140 ton aan medicijnen terecht, waardoor de waterleidingbedrijven zo'n 2000 verschillende medicijnresten hebben te filteren. De Europese wet schrijft gek genoeg voor dat het drinkwater op 33 stoffen moet worden getest (16). De waterleidingbedrijven monitoren nu 80 stoffen (17). Er is in Nederland prima water

uit de kraan te verkrijgen, alleen hebben we geen garanties. We weten niet of er bronwater of oppervlaktewater uit de kraan komt. Ons water wordt conform het Nederlandse Drinkwaterbesluit minimaal getest op zo'n 60 stoffen, wat betekent dat het op de meeste toxines niet wordt getest (18). Zelf filteren van water kan dan meer zekerheid geven.

Brita

De meest gebruikte waterfilter ter wereld is de bekende Brita filterkan. Naar eigen zeggen is Brita de nummer 1 ter wereld met wereldwijd 250 miljoen actieve gebruikers in meer dan 60 landen (19). Het is dan wel schokkend om te zien dat testen regelmatig uitwijzen dat de Brita er voornamelijk kalk uit filtert, wat zorgt voor de zachte smaak (20, 21).

Wat werkt dan wel?

In mijn zoektocht naar een betere kan ben ik gestuit op de Zerowater. Dit is een waterfilter die meer dan 99,6% van de opgeloste stoffen uit het water filtert. Ik wilde dit zelf wel eens zien en heb een kan besteld. Toen heb ik besloten om te testen hoe goed de Brita en Zerowater nu kraanwater en slotwater kunnen filteren. Zie in [dit filmpje](#) hieronder de resultaten:



De score van de Brita is erg slecht en de Zerowater uitmuntend! Zerowater levert bij hun kannen zelfs een TDS meter, zodat je het water zelf kunt testen. TDS staat voor 'total dissolved solids'. Dit kunnen zijn ongezonde stoffen zoals zware metalen, chemicaliën (bijv. fosfaten), algen, maar ook bestrijdingsmiddelen en kunstmest. De TDS van regenwater ligt onder de 10, terwijl ons leidingwater op 144 zit. Slootwater zit op 161. De Zerowater weet het allemaal terug te brengen naar 0. De Brita blijft ver boven de 100 en doet dus niet veel.

Ook uit andere testen blijkt dat Brita niet veel doet. Van de waterfilters op zwaartekracht blijken de Zerowater en Berkey het beste te zijn (22). De Zerowater haalt ook de goede mineralen uit het water, die juist ook weer gunstig zijn voor het lichaam. Gelukkig kun je een paar druppels Vitals [ConcenTrace mineralenoplossing](#) aan het water toevoegen, waardoor je deze weer terugkrijgt. In die zin maakt een TDS-meter geen onderscheid tussen goede en slechte stoffen.

Er bestaan ook filters voor op de kraan, waardoor ze onder druk werken. Zelf gebruik ik de EWO-filters. Deze werken op basis van actieve kool, waardoor ze wel de verontreiniging eruit halen, maar niet de mineralen ([23](#)). Het water is dan altijd vers en gevatiseerd.

Ik zou in eerste instantie een Berkey- of EWO-filter aanraden, maar niet iedereen heeft het budget of de aansluitmogelijkheden daarvoor. In dat geval kan een Zerowater een prima alternatief zijn. Ik heb de fabrikant gevraagd of we ook de Zerowater mogen verkopen en dat bleek geen probleem. Sinds deze week hebben we daarom nu ook [de Zerowater](#) aan het assortiment toegevoegd.

Om je een handje te helpen hebben we deze week 20% korting op al onze waterfilters, inclusief de nieuwe Zerowater, EWO waterfilters en de Berkey. Vul in het winkelmandje de code **Zuiverwater123** in om van de korting gebruik te kunnen maken in [onze webshop](#).



Gezonde groet,
Juglen Zwaan
aHealthylife.nl

P.S. De komende tijd ga ik wat meer informatieve video's voor Youtube maken. Abonneer je op [mijn kanaal](#) als je niks wilt missen...

P.P.S. Op zondagmiddag 11 maart zal ik een lezing geven in **Maastricht**. Dit omdat er erg veel vraag naar is. [Klik hier](#) om je aan te melden. Op dinsdagavond 13 maart zal ik weer in **Dronten** komen. [Klik hier](#) voor meer informatie.

P.P.P.S. Op zaterdag 17 en zondag 18 maart zal ik de grens overgaan en een lezing geven in **Brugge (België)**. Aangezien ik niet zo heel veel in België kom is dat echt uniek. Op zaterdagavond zal het een lezing zijn over hoe je jezelf gezond kunt eten. Op zondag zal ik de basis cursus goede voeding geven. [Klik hier](#) voor meer informatie.

Laatste artikelen aHealthylife

[Welke voeding kan helpen tegen haaruitval? De 12 bewezen tips](#)

[Laetrile \(vitamine B17\): gezondheidseffecten, mythes en voedselbronnen](#)

[Recept: Zelf havermelk maken](#)

[De juiste voeding voor je ogen volgens de wetenschap](#)

[Hoeveel vezels moet je dagelijks eten?](#)

[Wat te eten tijdens en na een antibioticakuur](#)

Nieuw in de aHealthylife Webwinkel

[Zerowater waterfilter](#)

[ConcenTrace mineralenoplossing](#)

[Zwarte tandpasta op basis van actieve kool](#)

[De voedingswijzer door Juglen Zwaan](#)

[Geconcentreerde waterkefir](#)

[Online basiscursus goede voeding](#)

[Natuurlijke deodorant voor mannen](#)

Juglen Zwaan On tour

[11 maart - Lezing 'Eet Jezelf Gezond' te Maastricht](#)

[13 maart- Lezing 'Eet Jezelf Gezond' te Dronten](#)

[17 maart - Lezing 'Eet Jezelf Gezond' te Brugge \(België\)](#)

[18 maart - 'Basicursus goede voeding' te Brugge \(België\)](#)

[25 maart - Lezing 'Eet Jezelf Gezond' te Sneek](#)

[11 april - Lezing 'De supermarktleugens' te Uden](#)

aHealthylife Webwinkel Toppers (steun aHealthylife!)

[Rauwe CBD olie](#)

[Blauw licht beschermbrillen](#)

[RVS Waterkoker](#)

[Berkey waterfilter](#)

Supplementen top 3

[100% natuurlijke multi](#)

[EPA + DHA omega 3 Algenolie](#)

[Biologische vitamine C](#)

Laatste interviews Gezondheidsnieuwsradio

[Richard de Leth over de gezondheidseffecten van soep](#)

[Juglen Zwaan over supplementen bij vermoeidheid door werkstress](#)

[Wat zijn goede tussendoortjes binnen de Paleo-leefstijl? Marinka Bil vertelt het je](#)

[Alie Wouda-van der Tuin over de aanpak van de ziekte van Lyme](#)

[Bea Pols \(voedingscoach\) over afvallen met gezonde menu's](#)

[Gezondheidsnieuws, verzameld door Franca van Dalen van gezondheidsnet.nl](#)

[Boekentip van deze week:](#)

Krachtvoer voor vrouwen

Geef je lichaam en uiterlijk een natuurlijke boost!

Bruisend van de energie, vergezeld van een tophumeur, stralende huid en een menstruatiecyclus die als een geoliede machine verloopt, welke vrouw wil dat nou niet?

Hetty Crèvecoeur begrijpt dat de werkelijkheid soms anders is. Als vrouw houd je namelijk nogal wat ballen in de lucht; werken, je liefdesleven, misschien wel kinderen, tijd voor je vrienden, tijd voor jezelf en daarnaast wil je ook nog gezond zijn en er goed uitzien... Daar kun je wel wat krachtvoer bij gebruiken. Dit toegankelijke boek geeft je een steuntje in de rug. Op herkenbare en vaak humoristische wijze lees je hoe je lichaam werkt en hoe je jouw gezondheid en uiterlijk een natuurlijke boost kan geven. 'Krachtvoer voor vrouwen is de absolute musthave voor elke vrouw die op een natuurlijke manier van binnen en buiten wil stralen' Hetty Crèvecoeur (1980) is



gezondheidsdeskundige en heeft een achtergrond in natuurgeneeskunde en orthomoleculaire therapie. Ze is bekend van haar blogs en vlogs voor A.Vogel en is als expert regelmatig te zien bij het programma Koffietijd. Nu verkrijgbaar in [onze webwinkel](#).

Spreuk van de week

Een zee van water kan een schip niet doen zinken, tenzij het schip het water binnenlaat. Hetzelfde geldt voor negativiteit.

Volg aHealthylife op de Sociale Media



Steun aHealthylife en bezoek de webwinkel:



[Bio olijfolie](#)

[Meer info](#)



[Waterkefir](#)

[Meer info](#)

Stuur deze nieuwsbrief gerust door naar vrienden en/of kennissen, delen is vermenigvuldigen...

Deze nieuwsbrief doorgestuurd gekregen? Wil
je hem ook wekelijks in je mailbox ontvangen?
Meld je dan [hier](#) gratis en voor niets aan!

[SHARE](#) [TWEET](#) [FORWARD](#)