View in browser



Volwaardige nieuwtjes

Sinds de laatste...

Vandaag is het 01-09-26. De zomer ligt gevoelsmatig al weer even achter ons. September ligt voor ons met de belofte van een naderende herfst.

Volvoed heeft een nieuwe balans gevonden. Het afscheid van vennoot Michael heeft ons niet onberoerd gelaten en zijn energie zit nog volop in de dagelijkse bedrijfsvoering.

Stap voor stap zijn we hem voorzichtig aan het 'loslaten'.

In deze nieuwsbrief gaan we het hebben over wat ons momenteel bezig houdt, nieuwe samenwerkingen, onvergetelijke ontmoetingen, nieuwe producten en boeken en kondigen we weer wat jubileum-acties aan.



Het Zonnehuis

Toeval bestaat niet, toevallige ontmoetingen ook niet. Zo kwamen we terecht op een minicamping met de naam Het Zonnehuis. Al gauw raakten we in gesprek met de eigenaar van de minicamping: Annemarie Kok en haar man Kees. Ons bekroop al gauw het gevoel dat we het stel al jaren kenden...

Op het erf staan caravans, tenten, een pipowagen en een yurt. En er is een pluktuin vol met bloemen en kruiden. Annemarie maakt al jaren haar eigen zalven en tincturen van de bloemen en kruiden die ze plukt en droogt in haar eigen atelier. Ook verzorgt ze vers gemaakte maaltijden voor gasten en

gezelschap dat verblijft op de minicamping. Daarnaast heeft ze samen met Ellen Wagenaar een kleurrijk boek geschreven met de naam: Eetbare Schoonheid. Annemarie heeft drie jaar de tijd genomen om het boek te schrijven. En dat is ook aan het boek te zien. De gerechten worden begeleidt met foto's, weetjes, feitjes en inzichten.

Het boek is vanaf nu bij ons te verkrijgen in de winkel of in onze webshop: https://www.volvoed.nl/productgroepen/boeken-literatuur

Wil je meer informatie over de bijzondere plek Het Zonnehuis, neem dan een kijkje op hun website:

Het Zonnehuis



Wijze Vrouw

Op het jaarlijkse Free Spirit Festival ontmoetten we Myrna Geijssen. Zij is naast een geweldige vrouw ook regressietherapeut, transformatiecoach, ze doet aan voorouder-heling, lichaamsgerichte therapie en doorloopt in

het bijzondere boek Wijze Vrouw de cycli van de vrouw. Aan de hand van eigen ervaring en uitwisselingen met andere vrouwen, bespreekt ze dagen in een week, de weken in een maand, de maanden in een seizoen en de seizoenen in een jaar. Boordevol verhalen, tips, recepten, gidchten en inzichten.

Wijze Vrouw



Myrna Geijssen

Marktdata

Sinds het vertrek van Michael hebben we de keuze gemaakt om markten te blijven draaien, Berry draait deze nu alleen, zodat Carola in de winkel kan staan. We gaan het de komende weken nog aankijken en nemen dan tegen het einde van 2026 een beslissing over volgend jaar. Gaan we wel door met markten of niet? Enerzijds vinden we het geweldig om met onze klanten in

gesprek te raken en nieuwe klanten enthousiast te maken over de producten en de kwaliteit die Volvoed biedt. Maar anderzijds brengt het extra werkdruk met zich mee. Aanwezig zijn op een markt vergt een hoop voorbereiding vooraf. Maar deze markten gaan sowieso nog door.

Sappersdag	Zaterdag 05-09-26	Gernierswei 23A, Wier, Friesland	10:00-16:00uur
Boerenstreekmarkt	Zaterdag 19-09-26	Leijster Hegedyk 27b, Alde Leie, Friesland	10:00-13:00uur
Streekmarkt voeding	Zaterdag 26-09-26	Nieuweweg 26a, Koudum, Friesland	14:00-17:00uur
Boerenstreekmarkt	Zaterdag 03-10-26	Leijster Hegedyk 27b, Alde Leie, Friesland	10:00-13:00uur
Strontrace markt	Zondag 11-10-26	Locatie wordt nog nader bekend gemaakt	10:00-17:00uur
Boerenstreekmarkt	Zaterdag 17-10-26	Leijster Hegedyk 27b, Alde Leie, Friesland	10:00-13:00uur
Groene Marktfestival	Zondag 18-10-26	Wyldemerkwei 1, Harich, Friesland	10:30-16:30uur
Boerenstreekmarkt	Zaterdag 31-10-26	Leijster Hegedyk 27b, Alde Leie, Friesland	10:00-13:00uur
Boerenstreekmarkt	Zaterdag 14-11-26	Leijster Hegedyk 27b, Alde Leie, Friesland	10:00-13:00uur
Boerenstreekmarkt	Zaterdag 28-11-26	Leijster Hegedyk 27b, Alde Leie, Friesland	10:00-13:00uur
Boerenstreekmarkt	Zaterdag 12-12-26	Leijster Hegedyk 27b, Alde Leie, Friesland	10:00-13:00uur

Maandthema's september en oktober

Elke maand schrijft Volvoed een artikel over een product, meestal is dit een (gedroogd) kruid dat in de betreffende maand bloeit of om speciale aandacht vraagt door diens actieve stoffen of effect. Bij deze alvast een voorproefje van de producten die in september en oktober het maandthema zijn.

Hier een kort voorproefje van het maandartikel over het heerlijke basilicum

'Basilicum bevat essentiële oliën zoals eugenol, citronellol en linalool, die allemaal ontstekingsremmende eigenschappen hebben. Dit kan helpen bij het voorkomen en verminderen van ontstekingen in het lichaam.

Het kruid bevat vitamine A, vitamine C, bètacaroteen, flavonoïden en andere antioxidanten. Die antioxidanten helpen weer bij het neutraliseren van vrije radicalen in het lichaam, waardoor de cellen in het lichaam worden beschermd tegen schade door oxidatieve stress – wat ongecontroleerde celdelingen (die verband houden met het ontstaan van kanker), een snellere lichaamsveroudering en een grotere kans op gezondheidsklachten kan veroorzaken.

Wil je het hele artikel lezen?

Basilicum

Wil je ook alvast het artikel over ginko biloba van oktober lezen?

Ginko Biloba

Product uitgelicht

Elke maand lichten we een product uit dat die maand in prijs verlaagd is. In september lichten we het mineraalrijke Keltische zeezout uit.

En in oktober de heerlijke berghoning.

Keltisch zeezout wordt gewonnen aan de kust van Bretagne. Dit zout wordt nog handmatig van de zoutvelden geschept en is van uitzonderlijke kwaliteit. Het zout is wat grijskleurig doordat het van klei-achtige grond gewonnen wordt. De importeur van het Keltische zeezout schrijft mooi: Mensen zijn op maar liefst drie cruciale niveaus een verdunde oceaan, te weten ons bloedplasma, onze lymfevloeistof en het vocht dat onze cellen omringt. Met andere woorden, ons lichaam heeft zuiver zout nodig dat als een mineralencomplex ons innerlijke oceaan aanvult met de mineralen die we nodig hebben. Dit zout kan gebruikt worden in de keuken, als pekelzout en in bijvoorbeeld een voetenbad of zuiveringskuur voor bijvoorbeeld ontstoken wonden. Deze zout komt uit Frankrijk.



Keltisch zeezout fijn

Berghoning heeft een licht kruidige, maar zoete smaak en is wat donkerder van kleur. Berghoning wordt gebruikt in allerlei gerechten of dranken, van ontbijtgerechten, salades, koude gerechten tot ingrediënt van een heerlijke honing/aardbeitaart. Of in de thee bijvoorbeeld. Wist je dat honing zijn enzymen, vitamines, mineralen, anti-oxydanten, anti-sceptische en probiotische werking behoudt wanneer de temperatuur niet hoger dan 40 graden celcius bedraagt? Deze berghoning komt uit het laaggebergte in Zuid-Spanje.



Berg honing

VitOrtho

Soms heb je wat extra ondersteuning nodig. Wanneer alleen voeding even niet voldoende is, kunnen supplementen bijdragen door een tijdelijke aanvulling te vormen op het voedingspatroon. Te denken aan stressvollere periodes, een operatie, ongeluk of examen. Daarom zijn we een samenwerking aangegaan met VitOrtho supplementen. Zij bieden een selectie kruiden-vitamine en mineralenpreparaten die biologisch goed opneembaar zijn voor het lichaam en combineren kwaliteit met betaalbaarheid zodat het voor iedereen mogelijk wordt om gebruik te maken van extra ondersteuning waar nodig.

Benieuwd geworden naar onze selectie supplementen? Neem dan een kijkje op onze supplementen pagina... Mocht je een verzoekje hebben met betrekking tot een supplement dat er nog niet bijstaat, informeer dan zeker bij ons naar de mogelijkheden.

Supplementen







Nieuwe producten

Volvoed blijft op zoek naar producten die in het assortiment passen. Mocht je een product in het Volvoed assortiment willen zien, schroom dan niet om het ons te laten weten. Uiteraard worden de producten naast de hoge kwaliteitsstandaard van de vennoten gelegd en uitgebreid getest. De volgende producten zijn sinds 1 juli 2026 in ons assortiment opgenomen:

Andrographis extract; ondersteunt immuunrespons, de luchtwegen, de leverfunctie en werkt anti-parasitair

DeflaForm; helpt maagzuur te optimaliseren en maagwand te beschermen

DigeZyme; helpt bij het aanmaken van spijsverteringsenzymen, maag, galblaas, lever, alvleesklier, duodenum

GastroForm; helpt bij het herstellen van slijmvliezen van het complete spijsverteringskaneel

ImmuForm; ondersteunt het immuunsysteem

Kandillon; ondersteunt bij parasitaire en schimmelinfecties

L-Glutamine; helpt bij het dichtmetselen van de darm-bloedbarriere(bij lekkende darm)

Magnesium 4 in 1; ondersteunt werking van spieren en zenuwstelsel, bevordert energiestofwisseling en ondersteunt ontspanning

Mariadistel formule; helpt reinigende werking van lever te ondersteunen en draagt bij aan het behouden van een gezonde leverfunctie

Meer in 1 dagelijks; een multi-vitamine voor dagelijkse aanvulling

Meer in 1 man; een mult-vitamine speciaal gespitst op de behoeft van de man

Meer in 1 vrouw; een multi-vitamine speciaal samengesteld op de behoefte van de vrouw

MenoForm; helpt bij opvliegers, draagt bij aan het behoud van sterke botten en is goed voor het hart. Ondersteunt bij overgangsverschijnselen

MigraForm; voor een verzachtende invloed op het hoofd, bij vermoeidheid en overprikkeling

Saffraan focus; helpt bij nervositeit, helpt een heldere geest te behouden en ondersteunt bloedcirculatie

Saffraan slaap; helpt om lichaam en geest te ontspannen en voor een goede nachtrust

Saffraan vitaal; voor geestelijke veerkracht, optimale zenuwgeleiding en om fris en alert te blijven

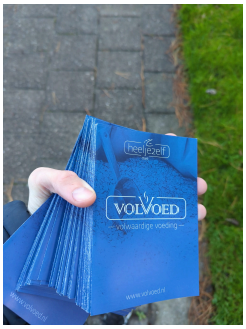
Vitamine D3 en K2; voor het behoud van sterke botten en een goed functionerend immuunsysteem

Visolie Premium; voor een gezonde cel-, hart- en hersengezondheid

Supplementen







Jubileum

We hebben niet 1 jubileum te vieren. Maar 2! Op 1 oktober aanstaande bestaat onze webshop namelijk 3 jaar. En op 1 november vieren we het 1-jarig jubileum van onze winkel.

Allereerst willen we jullie hier als klant, samenwerkingspartner en nieuwsbrieflezer bijzonder hartelijk voor danken. Jullie hebben allen op jullie eigen manier bijgedragen aan het bestaan van Volvoed.
Uiteraard willen we één persoon in het bijzonder bedanken: Michael. Zonder hem was het opstarten van Volvoed niet mogelijk geweest en hadden we er nooit voor gekozen een winkel te beginnen. Dus, bij deze, bedankt dat je voor ons deze ervaring mogelijk hebt gemaakt. Het ga je goed.

Dit feestelijke gegeven willen we niet ongemerkt voorbij laten gaan.

We bieden daarom in de maanden oktober en november 10% korting op het gehele assortiment! Koop je iets in de winkel, dan

krijg je de korting automatisch en bestel je iets in de webshop, gebruik dan de volgende code:

FEEST2026



Proefmonsters

We hebben het assortiment proefmonsters uitgebreid met de volgende varianten:

- Keltisch zeezout fijn
- Knoflookvlokken
- Kaneel gemalen
- Gojibessen
- Kokos geraspt
- Kurkuma gemalen
- Steranijs

En vanaf nu ook te bestellen: Proefmonsterpakketten. Hartstikke leuk om cadeau te geven iemand een indruk te geven van de kwaliteit van de producten van Volvoed. De pakketten zijn er in drie varianten:

Proefmonster pakket kruid en specerij
Proefmonster pakket variatie
Proefmonster pakket zoet en zalig

Voor een overzicht van alle proefmonsters en de proefmonsterpakketten, zie:

Proefmonsters



Kerstpakketten

Misschien niet iets waar je op 1 september aan denkt... kerstpakketten. Onze ervaring leert dat we al op tijd moeten beginnen met de voorbereiding op de feestmaand. Daarom nu al even de attentie op onze zelf samen te stellen pakketten. Doe er een cadeaubon bij cadeau of een leuk proefmonsterpakketje.

Informeer vooral naar de mogelijkheden.

Volwaardig cadeau



Proefmonsters bestellen

Vanaf heden is het mogelijk om bij een bestelling 1 gratis proefmonster aan te vragen. Kijk op onze proefmonster pagina welke proeverij gratis jouw kant op kan komen om jezelf of anderen nog

Zelf afhalen in Volendam, Harlingen en Workum

Bestellingen zijn te plaatsen op de website www.volvoed.nl. De bestelling is vervolgens zonder verzendkosten gratis af te halen bij het afhaalpunt in Volendam of op

Groot-verpakkingen bestellen

Bestel je liever een grotere hoeveelheid dan in onze webshop te vinden is, informeer dan naar de mogelijkheden. Een groot aantal producten is te leveren in groot-

uitgebreider kennis te laten maken met het Volvoed assortiment.

Proefmonster

onze locatie in Harlingen. En in onze winkel in Workum.

Zelf afhalen

verpakkingen. Heel handig om te (ver)delen met familie, vrienden of kennissen.

Groot-verpakking



Bedankt voor het kiezen van Volvoed – Volwaardige voeding – www.volvoed.nl

Fijne zomer en tot de volgende nieuwsbrief op 01-11-26 of in onze winkel!

Volvoed

Webshop
Curiestraat 5-65
8861NB Harlingen

tel: 0627432107

Winkel
Merk 22J
8711CM Workum
tel: 0611773245

www.volvoed.nl

Wil je de nieuwsbrief niet meer ontvangen, stuur Volvoed dan even een bericht door op de contact pagina op de website van Volvoed het e-mailadres in te vullen, het vakje voor de tekst: *Ja, ik wil me hierbij uitschrijven voor Volwaardige nieuwtjes en wens geen begeleidende mail meer te ontvangen.* aanvinken en vervolgens op de knop: 'niet meer op de hoogte gehouden worden van Volvoeds ontwikkelingen' te klikken.

Uitschrijven

SENT BY mailerlite