Sonder Seëls
Spesiale aflewering vir jou.
e-tydskrif

Januarie 2020
Uitgawe 57 Jaar 11
Sonder Seëls
kontak@sonderseels.co.za

Liewe Leser

Baie dankie aan elkeen wat vir die *Sonder Seëls*-span goeie wense vir 2020 gestuur het. Dankie ook vir Kerswense uit julle harte.

Chroniese laegraadse inflammasie was vir my 'n vae en onbekende begrip, totdat ek met dr. Nelly Silvis kennis gemaak het. Na jare in die akademie en die afgelope 20 jaar in private praktyk as dieetkundige, het sy nie net 'n grondige kennis van haar vak nie, sy weet ook presies hoe om dit oor te dra. (Bl. 2)

Aan die begin van die jaar wonder ons of dit slegter kán gaan as die vorige jaar. Marius Kruger van PSG neem die huidige omstandighede, wêreldwyd en ook in Suid-Afrika, in oënskou en deel sy kennis en ervaring. (Bl. 7)

Terwyl die arme Rampie sukkel met die swaar woorde wat die kinders na sy kant toe balk en hom beskuldig van goed wat hy nie verstaan nie, hou hy hom liewer besig met dit wat hy wel verstaan.

Die *Sonder Seëls*-span wens vir jou moed, vertroue en deursettingsvermoë toe vir 2020.

Groete
Lilla du Preez

15 Januarie 2020

Inhoud

Het jy dalk chroniese laegraadse inflammasie? Dis die moeite werd om uit te vind. **2**

Politieke onsekerheid laat ons beursies krimp. Marius Kruger het raad om dit hok te slaan. **7**

Ek was verstom en verwonderd en het ook lekker gegril vir van die insekgewoontes. **10**

Tannie Gloss se braaibroodjies: geld was skaars, maar haar omgee en liefde was eindeloos. **12**

As hulle die skape haat en boelie, dan is dit hulle wat dit doen en nie ek en Fiela nie. **13**

Stille verwoester

Chroniese laegraadse inflammasie

Navorsing van die afgelope 15-20 jaar bevestig die sleutelrol van chroniese laegraadse inflammasie in die ontwikkeling van die meeste leefstylsiektes. 'n Wye verskeidenheid siektes word hierby ingesluit, onder andere hartvatsiektes en beroerte. Ander voorbeelde van siektes wat verbind word met chroniese laegraadse inflammasie sluit in outoïmmuunsiekte soos lupus en rumatoïede artritis, Alzheimer se siekte, fibromialgie en depressie. Kanker en chroniese pyn word ook met chroniese laegraadse inflammasie verbind.

Inflammasie

Om chroniese laegraadse inflammasie beter te verstaan, moet ons eers gaan kyk wat (akute) inflammasie is. Inflammasie vorm deel van die liggaam se immuunsisteem en is 'n natuurlike beskermingsmeganisme wat die liggaam beskerm teen vreemde indringers soos bakterieë, virusse of gifstowwe soos 'n bysteek. Dit vorm deel van die genesingsproses in die liggaam en dra by tot die herstel van beskadigde weefsel byvoorbeeld waar 'n sny aan die hand opgedoen is. Die klassieke tekens van inflammasie is pyn (dolor), hitte (calor), rooiheid (rubor) en opgehewenheid (tumor) wat gewoonlik 'n paar dae duur.

hitte • rooi-heid • opgehe-wenheid • pyn

Wat is **chroniese laegraadse inflammasie?**

Wanneer die liggaam egter nie hierdie akute inflammasieproses kan stop nie en dit onbeperk voortduur, ontwikkel 'n chroniese laegraadse inflammasie regdeur die liggaam. Die klassieke tekens van pyn en rooiheid en/of opgehewenheid word dikwels nie opgemerk voordat daar nie reeds verlies van funksie ook is nie. Die ontwikkeling van byvoorbeeld rumatoïede artritis in die hande kan oor maande of selfs jare kom maar word dikwels eers gediagnoseer wanneer daar reeds swelling en vervorming van die vingergewrigte voorkom. Gevolglik kan dit baie pynlik wees, of selfs onmoontlik om byvoorbeeld die skroefdeksel van 'n houer toe te draai.

Hoe weet jy **dat jy dit het?**

Hoewel beperk, is daar merkers bekend wat in die bloed gemeet kan word om chroniese laegraadse inflammasie aan te dui. Hierdie merkers sluit in hoogsensitiewe crp (hs-crp), homosisteïen en lae vitamien D-vlakke in die bloed. Hoë ferritienvlakke word dikwels met ysteroorlading in die bloed verwar. Wanneer dit egter onafhanklik as 'n chroniese inflammasiemerker verhoog is, dui dit op 'n baie ernstige voorloper van moontlike lewerskade wat met dié van alkoholmisbruik vergelyk kan word.

Wat veroorsaak dan hierdie **chroniese inflammasie?**

Neem gerus waar wat rondom jou gebeur en luister waaroor mense kla om te verstaan waarmee die liggaam se immuunstelsel bedreig word.

- Suid-Afrika het van die hoogste oorgewigstatistiek in die wêreld. Let maar op hoeveel kinders is reeds oorgewig.
- Niemand het genoeg tyd nie en mense is gedurig aan die hardloop. Daar is nie tyd vir ontbyt, oefening of liggaamsbeweging, gesonde ontspanning en nog minder vir mekaar nie. Mense kry nie tyd om behoorlik kos te maak nie en koop maklik verpakte en geprosesseerde voedsel wat vol preserveer- en kleurmiddels is of bestel ongesonde kitskos.

- By menige eetplekke het porsiegroottes in die afgelope jare verdubbel.
- Gaskoeldranke, vrugtesappe en energiedranke word gedrink om die dors vir water te les.
- Mense spog in geselskap oor met hoe min slaap hulle kan klaarkom.

Hierdie hedendaagse moderne leefstyl en eetpatrone word deur die liggaam as "indringers" beskou, verwar die liggaam se immuunstelsel wat 'n wanbalans skep.

Navorsing bewys verder dat selfs die persepsie van 'n spanningsvolle situasie, byvoorbeeld om weer terug te dink en te tob oor 'n traumatiese ervaring, die inflammasiemerkers in die bloed verhoog. Die liggaam kan dus nie onderskei of die gebeure iets van die verlede is en of dit nou net gebeur het nie.

Ongesonde eetpatrone en leefstyl gee aanleiding tot chroniese laegraadse inflammasie. Die goeie nuus is egter dat 'n anti-inflammatoriese eetpatroon en -leefstyl hierdie toestand kan beheer.

Wat behels 'n **anti-inflammatoriese eetpatroon en leefstyl?**

• Gesonde dermkanaal

Om te verseker dat die voedsel wat jy eet deur die liggaam opgeneem word, is 'n gesonde, funksionele dermkanaal 'n voorvereiste. Gee aandag aan simptome soos sooibrand, hardlywigheid en/of 'n prikkelbare derm aangesien dit die oorsprong van chroniese inflammasie regdeur die liggaam kan wees. Die behandeling van enige outoïmmuunsiekte behoort by die dermkanaal te begin. Die gebruik van teensuurmiddels is nie 'n langtermynoplossing nie en kan chroniese inflammasie in die liggaam met langdurige gebruik vererger. Die suur in die maag het immers belangrike funksies.

• Bloedsuikervlakke

Vir daaglikse volgehoue energie is dit baie belangrik om insulien- en bloedsuikervlakke binne nou grense te handhaaf ongeag waarvoor die energie benodig word bv. werk, konsentreer, slaap of veral ook tydens oefening. Wisselende bloedsuiker- en insulienvlakke is 'n bekende direkte oorsaak van chroniese inflammasie. Oorslaan van maaltye kan onnodige druk op verskeie fisiologiese sisteme in die liggaam plaas, veral die skildklier en die byniere, wat op sy beurt weer kan bydra tot addisionele inflammasie.

• Eet gereeld

Gereelde maaltye met gesonde versnaperings tussen-in is uiters noodsaaklik vir goeie bloedsuikerbestuur as die eerste stap in die anti-inflammatoriese eetplan:

- Sluit hoë kwaliteit proteïenryke voedsel wat minimaal verwerk of geprosesseer is by elke maaltyd in. Kies tussen vars vleis, vis en hoender, orgaanvleis, melk en melkprodukte soos jogurt en kaas asook droë peulgroente soos lensies en kekerertjies.
- Lê veral klem op volgraanprodukte soos bruinrys, quinoa, giers (millet), volkoringbrood en styselryke groente soos mielies, patat en aartappel.
- Rond elke maaltyd af met kleurryke groentes of 'n vrug. Die verskillende kleurpigmente (phytonutriënte) van groente en vrugte (blou-pers, rooi, oranje-geel, groen en wit) kan inflammasie teenwerk. Eet gerus vyf en meer porsies groente per dag.
- Gefermenteerde groente byvoorbeeld suurkool of kefir help ook om die goeie bakterieë in die dermkanaal in balans te hou. Dit opsigself werk ook onnodige inflammasie in die liggaam teen.
- Dit is ook bewys dat die gebruik van gemmer, borrie, knoffel en kaneel in voedselvoorbereiding baie voordele teen inflammasie inhou. Maak tee van gemmer of mentblare.
- Gebruik voordelige vette soos dié van olyfolie, olywe, avokado en neute.
- Vette van olierige vis soos sardientjies, sardyne, salm en makriel het besondere anti-inflammatoriese eienskappe en daar word dikwels na visolie- of omega-3 aanvullings as die natuur se eie 'kortisoon' verwys.

• Allergieë

Gee aandag aan bekende voedselallergieë aangesien die onnodige blootstelling van die liggaam aan 'n voedselallergie die kanse op chroniese inflammasie verhoog.

• Alkohol

Beperk die gebruik van alkohol want in sommige individue kan dit direkte inflammasie in die dermkanaal en/of die lewer veroorsaak.

• Oefening

Dit is al oor en oor bewys dat oefening of fisiese beweging die risiko vir siektes soos diabetes, hipertensie, hartvatsiektes en vetsug verminder. Gereelde matige oefening soos flink stap of fietsry hou baie voordele in.

• Slaap

'n Tekort aan slaap, swak slaapkwaliteit asook slaap-apnee kan inflammasie bevorder. 'n Minimum van 7 tot 8 ure slaap per nag is nodig om inflammasie te bekamp. Goeie slaapgewoontes is om vir 'n uur voor slaaptyd nie televisie of na 'n elektroniese skerm te kyk nie, betyds te gaan slaap (voor 22:00) in 'n donker vertrek. Spesifieke asemhalingsoefeninge voor slaaptyd kan ook die kwaliteit van slaap verbeter en stres verminder.

• Stres

Gee aandag aan streshantering. 'n Anti-inflammatoriese eetpatroon verminder fisiologiese stres en sal jou in staat stel om ook ander stres en spanning beter te bestuur. Kry gerus professionele hulp om traumatiese gebeurtenisse te verwerk.

Herstel is in jou eie hande

Chroniese laegraadse inflammasie het talle oorsake wat saamwerk en ernstige gesondheidsrisiko's inhou. 'n Omvattende aanpassing in eetpatrone en leefstyl kan die inflammasie hokslaan en lewenskwaliteit dramaties verbeter.

Dr. Nelly Silvis PhD Dieetkunde

Dr. Silvis het aan die destydse PU vir CHO (Noordwes Universiteit) studeer, waar sy ook vanaf 1984 tot 1999 Dieetkundevakke voor- en nagraads doseer het. Sy is sedert 2000 in private praktyk en fokus op funksionele voeding met die klem op die behandeling van die onderliggende oorsake van gesondheidsprobleme. • **www.nellysilvis.co.za** • E-pos **consult@nellysilvis.co.za**

Kan jou beleggings *die onseker tye* weerstaan?

Marius Kruger

Ons almal besef dat die tye wat ons tans beleef van die mees onseker tye is in die geskiedenis van die mensdom. In Suid-Afrika is dit nog meer so.

Politieke onsekerheid wêreldwyd

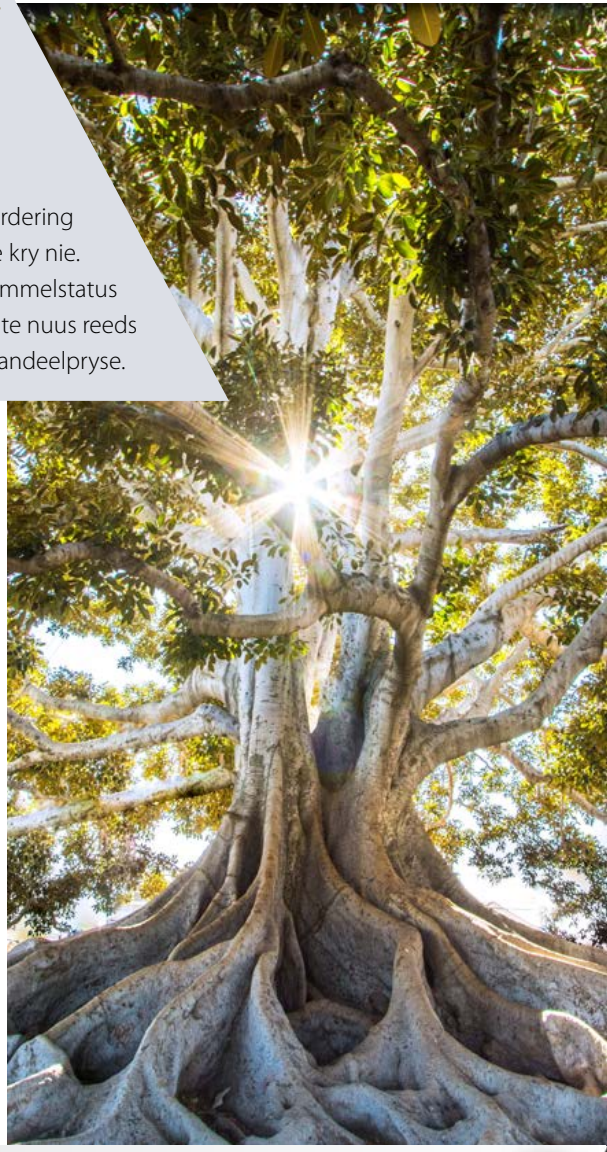
Ons beleef nie net politieke onsekerheid in Suid-Afrika nie maar ook in die hele wêreld met President Donald Trump wat 'n aanval in Iran uitgevoer het. Hierdie situasie kan verder groot onstabiliteit in die Midde-Ooste veroorsaak.

Ons is gekonfronteer met Brexit wat nie gefinaliseer word nie en niemand weet hoe dit presies gaan uitspeel vir die Verenigde Koninkryk of Europa nie. Verder is daar 'n handelsoorlog aan die gang tussen China en die VSA wat groot onsekerheid vir die VSA en die opkomende lande (waarvan Suid-Afrika deel is) veroorsaak.

Natuurrampe

Ons word gekonfronteer met aardverwarming en die ekstreme natuurrampe wat tans wêreldwyd chaos veroorsaak. Ons besef nie watter impak dit op die wêreldekonomie gaan hê nie en kan veral die landbousektor baie negatief beïnvloed.

Die politiek in Suid-Afrika is baie onstuimig en dit lyk nie of daar vordering gemaak word om die land op 'n stabiele ekonomiese groeipad te kry nie. In Suid-Afrika lyk dit ook of ons waarskynlik 'n afgradering na rommelstatus gaan kry in Februarie na die begroting. Die vraag is of die slegte nuus reeds ingeprys is in die waarde van die Rand, ons effekte en ons aandeelpryse.



Beleggingstrategieë

Met al hierdie faktore in ag geneem is dit baie moeilik om beleggingstrategieë te bepaal. Ek wil die samestelling van 'n portefeulje wat deur hierdie omstandighede nog altyd 'n bogemiddelde opbrengs gaan gee vergelyk met die bou van 'n brug.

Daar is sekere beginsels met die bou van 'n brug wat nie verander nie, ten spyte van die omgewings- of weersomstandighede waaraan die brug blootgestel gaan word.

Eerstens moet die plan van die brug deur 'n spesialisingenieur opgestel word. Die spesifikasies van die struktuur moet noukeurig gevolg word. Die kwaliteit van die materiaal moet bo verdenking wees en aan sekere standaarde voldoen. Indien daar spesiale omstandighede is soos ekstreme weerstoestande sal die spesifikasies daarvolgens aangepas word. Indien hierdie beginsels toegepas word behoort die brug te hou. Hierna moet die brug nog in stand gehou word en moet herstelwerk gedoen word om die brug bruikbaar te hou. Hierdie brug moet ook binne die begrote koste voltooi word.

Met beleggings is dit dieselfde

Jy benodig iemand wat kundig is om jou te help met 'n plan. Die plan moet doelmatig wees en by jou behoeftes pas. Hierna moet jy besluit watter bateklasse jy gaan gebruik en watter gewigte jy gaan toeken aan elke bateklas om jou doelwit te bereik.

Die omstandighede wat ons tans in ag moet neem is:

- die moontlike verswakking van die Rand na 'n moontlike afgradering,
- die verhoging in die prys van effekte wat die staat uitreik
- die lae groeikoers in Suid-Afrika
- en inflasie.

Die samestelling van 'n portefeulje wat hierdie omstandighede in ag neem sal meer buitelandse bates as gewoonlik in die portefeulje hou. Die moontlike verhoging in effektekoerse sal beteken dat die portefeulje ondergewig in staatseffekte sal wees.

Buitelandse aandele sal meer gewig dra as die plaaslike aandele.

Diversifikasie is van kardinale belang binne hierdie portefeulje. Daar sal genoeg plaaslike geldmarkinstrumente wees om die risiko te verminder asook om geleenthede in die toekoms te benut waar waardasies drasties verminder. Verder sal die portefeulje in stand gehou moet word omdat omstandighede plaaslik en oorsee drasties kan verander.

Die kwaliteit van bestuur van die portefeulje sal afhang van die kwaliteit van die onderlinge portefeuljebestuurders wat na die verskillende bateklasse omsien.

Dit is dus nie voldoende om 'n plan saam te stel en daarna agteroor te sit sonder om dit gereeld te hersien nie.

Dit is ook belangrik om na die kostestruktuur te kyk aangesien 1% koste per jaar besparing oor die langtermyn 'n massiewe verskil maak aan jou opbrengs. 'n Goeie proses sal jou dus beskerm in hierdie onstuimige tye.

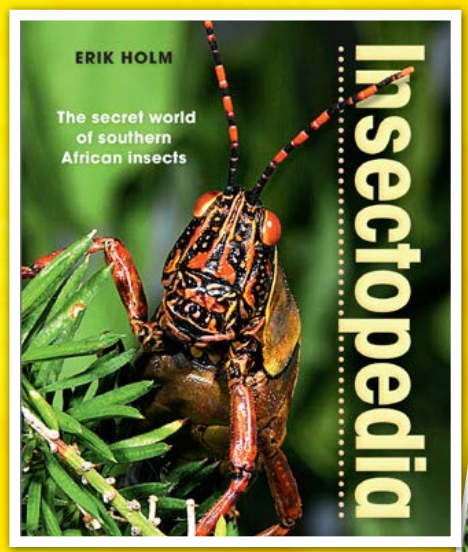
PSG Wealth

- Finansiële Beplanning
- Beleggings
- Aandeleverhandeling
- Boedelbeplanning

Silver Lakes 086 134 8190 | George Sentraal 044 802 7100 | Mosselbaai Diaz 044 050 1360
e-pos alle takke: silverlakes@psg.co.za

PSG Wealth Financial Planning (Pty) Ltd is 'n goedgekeurde finansiële dienste verskaffer. FSP 728.

Insectopedia ervaring



Insektopedie • ISBN 9781775842248
Insectopedia • ISBN 9781775841982
deur Erik Holm

Insekte is vir my baie interessant, maar ek het nie veel van hulle af geweet nie. Ek het begin rondkyk vir 'n boek sodat ek meer oor insekte kan leer. Die boeke wat ek kon opspoor, was óf mini-gidse met baie min inligting, óf oorweldigende dik boeke met ellelange lyste goggas.

Totdat ek Insectopedia (ook beskikbaar in Afrikaans as 'Insektopedie') van Erik Holm opgespoor het. Wat 'n ontdekkingstog!

Die grootste deel van die boek is ingedeel in temas soos kommunikasie, reuk en voortplanting. Dit ontsluit die unieke maniere waarop insekte leef en oorleef. Insektopedie lees soos 'n heerlike storieboek met foto's, voorbeelde en ekstra brokkies inligting. Soos ek lees was ek verstom en verwonderd en het ook lekker gegril vir van die insekgewoontes. Almal om my het geweet wanneer ek 'n hoofstuk gelees het, want ek het opgewonde daarvan vertel!

'n Paar interessante feite in die boek

Wanneer trekkersprinkane hulle eiers lê, is sommige eiers 'geprogrammeer' om op 'n sekere dag in die lente uit te broei. Ander eiers kan vir tot drie jaar in 'n rusfase bly en sal eers uitbroei met die eerste reënval binne die driejaarperiode. Massa swerms trekkersprinkane ontstaan wanneer dit vir die eerste keer in 'n paar jaar reën, en al die sprinkaaneiers van die afgelope drie jaar tegelyk uitbroei.

Dan is daar gevalle waar heuningbye 'jonger' word. Heuningbye het verskillende funksies in die swerm, afhangende van hulle ouderdom. Jong bye het kliere wat koninginjellie (royal jelly) afskei waarmee hulle die larwes voer. Hierdie kliere vergaan mettertyd, waarna die by kliere ontwikkel wat was produseer om die heuningkoek te bou. Nog later vergaan hierdie kliere ook en die by word 'n werkerby wat stuifmeel versamel. Dit is in belang van die korf dat 'n gesonde getalverhouding onder die bye van verskillende ouderdomme bestaan. Indien die balans versteur word, ontwikkel die werkerbye weer kliere om die funksies van jonger bye aan te vul. Sodoende word die gesonde werking van die korf verseker.

'n Wonderlike voorbeeld van die aanpassing van insekte in hulle omgewing kan in die Namibwoestyn gesien word. Deur die dag word dit skroeiwarm, wat die kwik op die sandoppervlak tot 75°C laat styg. Net twee sentimeter bokant die sandoppervlak sal die temperatuur egter nie meer as 45°C word nie. Sekere tipes toktokkies het aangepas en baie lang bene ontwikkel wat verseker dat die insek se lyf meer as twee sentimeter bo die sandoppervlak bly. Ander toktokkies se bokant is wit wat hitte weerkaats. Dan is daar ook toktokkies wat wel swart is maar hulle dop aan die rugkant het 'n mikrotekstuur wat min hitte absorbeer.

Ons almal ken die harde aanhoudende geluid wat sonbesies maak. Hierdie geluid word deur die manlike sonbesie voortgebring en is die hardste geluid wat deur 'n insek gemaak kan word. Die geluid is die resultaat van 'n ongewone bewegingsmeganisme. Die manlike sonbesie het 'n effens konvekse plaatjie aan die onderkant van die buik. 'n Spier heg hierdie plaatjie aan die binnekant van die sonbesie se lyf. Wanneer die spier saamtrek, buig die plaatjie na binne en keer terug na die oorspronklike posisie wanneer die spier verslap. Hierdie beweging van die plaatjie veroorsaak 'n klikgeluid. Die sonbesie laat hierdie proses baie vinnig gebeur en die plaatjie klik 'n paar honderd keer per sekonde. Die resultaat is die harde aanhoudende geluid wat ons hoor.

Hierdie is maar net enkele van die fassinerende feite in Erik Holm se boek. Die laaste deel van die boek gee 'n oorhoofse blik op die grootste insekgroepe vir identifikasie-doeleindes. As 'n mens dan in meer detail insekte se klassifikasie wil leer kan dit aangevul word met 'n volledige insekte taksonomie.

Ek het die boek baie geniet en kan daarna terugverwys wanneer ek van die feite wil nagaan. Ek kan dit aanbeveel as 'n wonderlike manier om Suidelike Afrika se insekte te leer ken.

Marietjie du Preez

Tannie Gloss se broodjie

Mara Erasmus en haar man Flip het jare gelede by 'n skoolkoshuis ingewoon waar Flip, 'n onderwyser, koshuisvader was. Een van die matrones, tannie Gloss, het hulle gevra om saam met haar ontbyt te kom eet. Mara vertel: "Geld was skaars, maar haar omgee en liefde was eindeloos.

Tot vandag toe herinner hierdie eenvoudige resep my aan haar. Ek maak dit gereeld."

Bestanddele

- 1 ½ koppie gerasperde kaas
- ½ ui, gerasper
- 2 eiers, geklits
- 'n Halwe pakkie spek. Jy kan ook Weense worsies gebruik
- 1 blikkie suikermielies (lospit), gedreineer
- 4 snye brood
- Sout en peper

Metode

- Voorverhit die oond tot 180°C.
- Snipper die spek en braai tot bros.
- Rasper die kaas en meng met die geklitste eiers, mielies, ui en spek.
- Smeer elke sny brood effens met botter.
- Skep die vulsel op die brood en versprei eweredig.
- Plaas dit op 'n gesmeerde bakplaat en bak teen 180°C tot goudbruin en gestol.

Sonde met die bure

Met julle goeie geheues sal julle natuurlik onthou dat ek die jonges daar op ouplot gewaarsku het oor die boelie van die skape en hulle vreemdelingehaat vir die skape. Dis nou vir Panini en Bollatjie. Panini is mos my huidige houvrou oftewel lewensmaat, Fiela, se verrassing en kind uit 'n vorige verhouding. Ai, dié Fiela kan my aandag so aftrek! Sy is só mooi en nog so gewillig ook!

Panini vertel in die middae vir Fiela so oor die pad en draad wat daar op ouplot gebeur. Daar is maar gedurig dinge wat gebeur met die skape en waaroor die skape nie gelukkig is nie. Die skape praat nou van moeilikheid maak – hulle het so 'n swaar woord daarvoor: mobiliseer of so iets. Ons is maar bekommerd oor die Panini en Bollatjie wat die moeilikheid maak. Ons balk en balk, maar die jonges luister nie.

Bollatjie sê ek wat Rampie is moet nou nie kom staan en mooi broodjies bak nie. Dis ek en Fiela wat hulle so verlei het tot vreemdelingehaat. Sy balk met sulke groot woorde. Sy sê ons het hulle geïndoktrineer. Wat dit is weet ek nie, maar dit lyk my dit het goed gewerk! Bollatjie sê dis nie hulle skuld dat hulle die skape so haat nie. Dis ons skuld want ons het dit veroorsaak. Hulle is heeltemal onskuldig daarin gedwing deur ons.

Ek wat Rampie is sê toe vir Bollatjie dat dit louter onsin is. Geen donkie kan verlei word tot iets waarvan hy nie hou nie. As hulle die skape haat en boelie, dan is dit hulle wat dit doen en nie ek en Fiela nie.

Hulle kan nie agter ons wegkruip oor iets waarvan hulle in alle geval hou nie. Maar Panini weet te vertel dat hulle van die oulike ou skapies sou gehou het as ons hulle nie geïndoktrineer het om skape te haat nie. Dis toe net dáár dat my kompressie hoër as my IK raak.

Voordat ek iets kon doen, kom Fiela toe daar aangestap en sy draai haar profiel so na my kant toe. Oombliklik vergeet ek heeltemal van Panini en Bollatjie en hulle nonsens. Hoe kan ek dit help dat Fiela so 'n mooie profiel het?

groetnis,
Rampie

Die menings uitgespreek in Sonder Seëls is nie noodwendig dié van die redakteur of Essence Kommunikasie nie. Artikels en rubrieke word uitsluitlik vir inligtingsdoeleindes gepubliseer en daar kan nie daarop gesteun word as deskundige raad nie. Die produkte en dienste wat geadverteer word, bevat die inligting wat die adverteerder verskaf. Sonder Seëls aanvaar nie aanspreeklikheid vir die akkuraatheid en/of gehalte van produkte en dienste nie.