

STINK ER NIET IN ! GO NATURAL ♥

Gratis informatie over natuurlijke schoonmaak en zelfverzorging.

Uitgave door Stichting Puur Natuur, augustus 2021.

INLEIDING p. 1, **ALTERNATIEVEN SELF CARE** p. 2, **ALTERNATIEVEN HOUSE CARE** p. 3, **VERWIJZINGEN** p. 4.

In dit e-book vind je tips & tricks om fijn op weg te gaan op je natuurlijke pad. De nummers zijn gelinkt aan meer informatie. Achterin dit e-book is een lijst met de volledige links. [Wat is veilig volgens de wet?! 00](#)

Wetenschappers waarschuwen: "Schoonmaakmiddelen gebruiken is even slecht als 20 sigaretten per dag roken". [01](#) Vind jij je gezondheid en immuunsysteem belangrijk? [Vermijd geparfumeerde producten! Die maken ons ziek! 02](#) En [detox je leefomgeving 03](#). Het is [goedkoper, gezonder](#), beter voor het [milieu](#) en draagt bij aan een betere [toekomst](#) voor je (klein-)kinderen [04](#). Bovendien: je ruikt steeds minder naarmate je meer geurtjes gebruikt, waardoor je steeds meer gaat gebruiken. Daarom verzinnen ze producten waarbij bewegen een nieuwe geurexplosie geeft, en producten waarbij elke vijf minuten een andere geur wordt afgegeven. Na vijf minuten ben je aan een geur gewend en ruik je het niet meer. Tochten/ spoelen en ontgeuren is beter dan overschreeuwen met parfums. Of het weet of wilt of niet: er zitten [zoveel chemicaliën in parfums! 05](#) Ftalaten verlengen het geuren, maar zijn [kankerverwekkend](#). Plus de [hormoonverstorende stoffen 06](#) en [neurotoxinen](#) in schoonmaakmiddelen etc.

Steeds meer mensen leven groener: duurzamer en natuurlijker. Wat is zoal de aanleiding?

stijgende urgentie
voor velen

- producenten van ongezonde producten verdienen je geld niet
- je houdt van de natuur
- je gunt je kinderen en (achter)kleinkinderen een leefbare aarde
- je wilt geld besparen
- het is nodig voor een dierbare in je huishouden of daarbuiten
- je vindt je eigen gezondheid belangrijk
- je lichaam slaat alarm en je wilt er gehoor aan geven
- je leven is niet meer goed mogelijk, plan van aanpak is nodig

Je leert van je ervaringen
en die van anderen.

Je verdiept je in
wetenschappelijke
onderzoeken.

Veel bewuste mensen richten zich op de kwaliteit van voedsel en water, maar niet op de [kwaliteit van de lucht 07](#) die ze inademen. Ben jij het ook zo? Om die stank te moeten verdragen, en/of die jeuk, allergieën, depressie/ angst/ agressie, (niet te harden) hoofdpijn, benauwdheid, brain fog, duizeligheid, slapeloosheid, oogproblemen, chronische ontstekingen, etc.? [Vermijd deodorant, schoonmaakmiddelen en zelfzorgproducten met synthetische geurstoffen!](#)

NB: 'natuurlijke geur' op een etiket is helaas geen garantie dat het product natuurlijk, niet-toxisch en veilig is!

NB: Als je zelf (nog) geen klachten hebt, wil echt niet zeggen dat het gezond is. Er is steeds meer vraag naar:

- parfumvrije producten
- parfumvrije zorgverleners, medewerkers, etc. [00](#)
- parfumvrije zones

Haal alle geparfumeerde producten weg, in elk geval geurkaarsen en [luchtverfrissers 08](#).
Azijn of zuiveringszout of koffiedik ontgeuren parfumresten in huid en haar, kleding, ruimten.

Drink voldoende [water 09](#)! Of neem selderijsap, kokoswater, komkommersap, detox tea. Als je onvoldoende gehydrateerd bent, kun je de chemische gifstoffen in je lichaam nauwelijks afvoeren. Om gehydrateerd te blijven en je lichaam te verwennen met genezend en voedend voedsel [10](#), kun je het beste vers [fruit 11](#), bladgroenten, verse kruiden, wild voedsel en [groenten 12](#) tot je nemen. Ofwel: detox je lichaam [13](#) en je huis [03](#). Kies voor groener leven.

NB: dit boekje is nog lang niet af, download [hier](#) steeds het nieuwste exemplaar.

NATUURLIJKE ALTERNATIEVEN: SELF CARE

Boodschappenlijstje voor eenvoudige zelf-maak verzorging:

1. **zuiveringszout van Arm and Hammer**, supermarkt (ca. 6 cent per eetlepel = 15 gr)
2. **maïzena van Joannusmolen**, biologische winkel/ online drogist (ca. 6 cent per eetlepel = 7 gr)
3. **biologische natuurazijn**, supermarkt (ca. 1,5 cent per eetlepel = 15 ml)
4. **GreenHub (groene) zeppasta**, biologische winkel/ online drogist (1 cent per gram)
5. soda

Natural Heroes glycerine 300 ml, 7 euro

Natural Heroes actieve kool poeder 50 ml, 5 euro

kopen [geurvrij/ geurvrij+eco/](#) zelf maken (EL=eetlepel 15 ml, TL=theelepel 3 ml, dr=druppel 0,05 ml)

Deodorant: kan ook zonder!

- [NEUTRAL deo](#) [DEO TEST no aluminium!](#)
1. Stick: 2 EL [zuiveringszout](#) + 2 EL maïzena in 3 EL lauwe kokosolie roeren
 2. SPUITFLESJE: 1 EL [natuurazijn](#) (of 1 TL schoonmaak azijn) in glas water
 3. Poeder: wat [zuiveringszout](#) in je oksels deppen (NB: bleekt kleding)

Zeep:

[NEUTRAL stuk/fles](#) [URTEKRAM stuk/fles](#)

1. Fles: 1/3 [KLOK](#) afwasmiddel, 1/3 [natuurazijn](#) , 1/3 water in lege klokfles

HANDZEEP: 7 gr zeppasta, ½ TL glycerine roeren in 1 L gekookt water. Afgekoeld in fles. Schud voor gebruik.

Shampoo:

[NEUTRAL shampoo](#)

1. Zeepfles: 1 dr. [KLOK](#) afwas, 1 EL [natuurazijn](#) , vul aan tot 500ml met water.
2. voor glanzend haar: 1 EL zuiveringszout met 2 EL water (goed uitspoelen)
3. droogshampoo: 30-40 gr maïzetmeel, 2 TL zuiveringszout mengen in pot. Op vet haar strooien, goed door borstelen.

Conditioner:

[NEUTRAL conditioner](#)

1. Conditioner, makkelijk kammen, verzachten: 1 EL natuurazijn in 250 ml water. (NB: kam je haar niet als het nat is)
2. Bij droog haar: 1 dr olijfolie (of wat kokosolie) in je handen verdelen en door je haar masseren.

Doucheegel:

[NEUTRAL doucheegel](#)

1. Zeepfles: 1 dr. [KLOK](#) afwas, 1 EL [natuurazijn](#) , vul aan tot 500ml met water.

Zalf:

[NEUTRAL body cream](#)

1. Kokosolie of olijfolie.
2. Glycerine (evt. verdunnen met uitgekookt, afgekoeld water).

Huidolie:

[NEUTRAL huidolie](#)

1. Kokosolie of olijfolie.
2. Glycerine (evt. verdunnen met uitgekookt, afgekoeld water).

NATUURLIJKE ALTERNATIEVEN: HOUSE CARE

Wetenschappers adviseren: "Maak schoon met een **microfiber doekje en water!" 1**

WASMIDDEL: 3 delen zuiveringszout met 1 deel zeppasta

WASVERZACHTER: scheut natuurazijn

AFWAS a/ b/ c:

a. 7 gr zeppasta, ½ TL glycerine, 1 EL natuurazijn roeren in 1 L gekookt water. Afgekoeld in fles. Schud voor gebruik.

b. 1 EL zuiveringszout, 4 TL zeppasta en 15 dr glycerine roeren in 350 ml gekookt water. Afgekoeld in fles.

c. 25 g verse klimop bladeren (Hedera helix L.) zonder steel + 500 ml kraanwater mixen in blender. In pan gieten en 2 min. koken. Afgekoeld door theedoek zeven en in fles doen. Is 2-3 weken houdbaar in koelkast.

VLOEIBARE ZEEP: 1 deel zeppasta met 2 delen warm water.

ALLESREINIGER: 1 EL zeppasta, 250 ml natuurazijn roeren in 500 ml gekookt water. Afgekoeld in fles.

ALLESREINIGER: 15 gr soda in 500 ml warm water.

ALLESREINIGER: 1 TL soda, 1 EL natuurazijn, 1 TL zeppasta roeren in 500 ml heet water.

RAMEN + SPIEGELS: 1 deel natuurazijn met 1 deel water, in sproeifles.

allesreiniger: 1 eetlepel vloeibare groene zeep, 1 deel natuurazijn, 2 delen water

OF: 30 gram soda per 1 liter warm water.

OF: 1 cc soda, 1 eetlepel azijn, 1 cc vloeibare groene zeep en een halve liter heet water.

WC/AFVOERPUTJES: 1,5 glas soda in een emmer met heet water. Breng het aan, laat 15 minuten inwerken, borstel het toilet en trek door. Herhaal dit eens per twee weken

VETTE OPPERVLAKTES: 6 eetlepels sodakristallen, 1 theelepel groene zeep en 1 liter zeer warm water.

SCHIMMEL VERWIJDEREN: 3 eetlepels soda op 1 liter water.

VLOEREN: Reinig je vloeren met een mengsel van 2 eetlepels zuiveringszout in 2 liter heet water.

OVEN: Maak een pasta met zuiveringszout en water. Breng de pasta aan op de wanden van de oven en laat het 12 uur inwerken. Verwijder de pasta met water en zeep en spoel het af.

WASVERZACHTER: Doe 1/4 deel zuiveringszout en 3/4 deel water in het spoelbakje van de wasmachine.

WAS ONTGEUREN: 2 eetlepels zuiveringszout toe bij wasprogramma of aan het water bij spoelprogramma

ONTGEUREN VAN KAMER OF AUTO: Zet een kom gevuld met zuiveringszout neer.

LUCHTVERFRISSEER: Los 1 theelepel zuiveringszout op in 2 koppen warm water. Voeg daarna 1 theelepel citroensap toe en plaats dit in de kamer, op een verwarming of in het luchtreinigings-apparaat.

Schoonmaakmiddel: 2 eetlepels zuiveringszout in 2 liter heet water.

afwasmiddel: half glas vloeibare groene zeep, 2 eetlepels zuiveringszout in 500 ml warm water

wasmiddel: Los 1 deel vloeibare groene zeep op in 3 delen warm water in een fles met etiket.

Afhankelijk van de hardheid van het water, na de afkoeling een verdunde oplossing van sodakristallen toevoegen (1/4 deel sodakristallen in 1/2 deel zeer warm water). Je kunt ook druppels etherische olie aan het recept toevoegen. Goed mengen. Voor een was van 5 kg in de wasmachine gebruik je een glas van het zelfgemaakte wasmiddel.

In een fles 1 deel vloeibare groene zeep in 3 delen water. Indien nodig toevoegen: 1/4 deel sodakristallen

VLEKKEN: paar druppels groene zeep, half uur inwerken, daarna gewoon wassen.

ANTILUIS: 1 liter warm water en 2 eetlepels vloeibare groene zeep in een sprayflacon.

VERWIJZINGEN

- 00: <https://bit.ly/3Crz2N> Waarom parfumvrij? vacatures-parfumvrij
- 01: <https://bit.ly/3CAXzeW> **Josh Gabbatiss**, Science correspondent 16 feb 2018 independent.co.uk
- 02: <https://bit.ly/3fIcU3n> **Sara Berry**, schrijver bij De Sydney Herald (met link) 07 mrt 2017 → sciencedirect.com
- 03: <https://bit.ly/3juDSwE> **Dr. Frank Lipman**, specialist integrale geneeskunde 16 aug 2010 huffpost.com
- 04: <https://bit.ly/3iqBCai> **Anoniem**, self care & house care go natural
- 05: <https://bit.ly/3IFGQkm> Chemicaliën in parfums heelnatuurlijk.nl
- 06: <https://bit.ly/3s7RTEf> hormoonverstorende stoffen bedreigen gezondheid 03 mrt 2013 duurzaamnieuws.nl
- 07: <https://bit.ly/2VE2Kd2> **Anthony William**, Medical Medium, assists doctors 20 sep 2020 medicalmedium.com
- Podcast van **Anthony William** over dit onderwerp, onderaan deze (6) site.
- 08: <https://bit.ly/3CswVVp> Het gevaar van luchtverfrissers mens en gezondheid info.nu
- 09: <https://bit.ly/37oGZ3B> **Kraanwater** goed voor hart, brein, stofwisseling 25 mei 2021 krnwtr.nl
- 10: <https://bit.ly/37r4YPv> **Charlotte Wiering**, orthomoleculair therapeut 2021 helende voeding
- 11: <https://bit.ly/3xt17fd> **Niels van Dijk**, gezondheid van fruit brandschone educatie
- 12: <https://bit.ly/2VrxhLu> **Niels van Dijk**, gezondheid van groente brandschone educatie
- 13: <https://healthynl.nl/ontgiften/> **Juglen Zwaan** je lichaam ontgiften
-
- <https://bit.ly/2VC07IK> **DEO TEST** geen aluminium! (kankerverwekkend) 30 okt 2020 vrijnatuurlijk.nl
- <https://bit.ly/3llyyIC> **Niels van Dijk**, detox tegen kanker brandschone educatie
- Niels van Dijk**, Vitamines uitgelegd <https://www.debrandstofvanjelichaam.nl/vitamines>
- Niels van Dijk**, Mineralen uitgelegd <https://www.debrandstofvanjelichaam.nl/mineralen>