

STINK ER NIET IN ! GO NATURAL ♥

Gratis informatie over natuurlijke schoonmaak en zelfverzorging.

Uitgave door Stichting Puur Natuur, augustus 2021.

p. 1 **INLEIDING**, p. 2 **ALTERNATIEVE ZELFZORG**/ p. 3 **SCHOONMAAK**, p. 4 **DONTs + VERWIJZINGEN**.

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 zooo zát 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 niet af, download [hier](#) steeds het nieuwste exemplaar.

NATUURLIJKE ALTERNATIEVEN: SELF CARE

Boodschappenlijstje voor eenvoudige zelf-maak verzorging:

1. **zuiveringszout** bijv. van Arm and Hammer, supermarkt (ca. 6 cent per eetlepel = 15 gr)
2. **maïzena** bijv. 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. (schoonmaak) **soda**, supermarkt/ drogist (ca. 89 c per kilo)
6. Natural Heroes glycerine 300 ml, 7 euro
7. Natural Heroes actieve kool poeder 50 ml, 5 euro
8. Kokosolie van Royal Green

<https://handig-simpel.jouwweb.nl/> over gebruik van koffieprut, vaseline, zuiveringszout, azijn. En ZELF MAKEN van deo, zeep, tandpasta, afwasmiddel, wasmiddel, wasverzachter, shampoo, conditioner, etc.

LET OP: sommige merken heten wel ECO te zijn, maar bevatten toch nog SLS (sodium lauryl sulphate/ natrium lauryl sulfaat) of SLES (sodium laureth sulphate/ natrium laureth sulfaat). Die allemaal mooi laten staan!

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

NB: het merk NEUTRAL is nog steeds chemisch, maar wél geurvrij. ECO alternatieven zijn beter, voor jou en milieu!

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. **Sputflesje:** 1 EL natuurazijn (of 1 TL schoonmaak azijn) in glas water
3. **Poeder:** wat zuiveringszout in je oksels deppen (NB: bleekt kleding)

Zeep: [NEUTRAL URTEKRAM no parfume](#) stuk/fles **HANDZEEP:** 7 gr zeppasta, ½ TL glycerine roeren in 1 L gekookt water. Afgekoeld in fles. Schud voor gebruik.

Shampoo:

[NEUTRAL shampoo](#)
[URTEKRAM no parfume](#)

1. 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](#)
[URTEKRAM no parfume](#)

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 in handdoek droog haar.
3. Glycerine, verdunnen met uitgekookt, afgekoelde kamille/brandnetel thee.

Douchegel:

[NEUTRAL douchegel](#)
[URTEKRAM no parfume](#)

1. 1 EL natuurazijn, vul aan tot 500ml met water.

Zalf:

[NEUTRAL body cream](#)
[URTEKRAM zinc cream](#)

1. wat kokosolie of olijfolie.
2. glycerine, verdunnen met uitgekookt, afgekoelde kamille/brandnetel thee.

Huidolie:

[NEUTRAL huidolie](#)
[URTEKRAM baby lotion](#)

1. wat kokosolie of olijfolie.
2. glycerine, verdunnen met uitgekookt, afgekoelde kamille/brandnetel thee.

Tandpasta:

1. Zuiveringszout, bijv. naspoeien met pepermuntthee (zet bio plant in tuin).
2. 2 EL kokosolie, 1 EL zuiveringszout, (1 TL berkenxylitol,) ½ TL Keltisch zeezout, e.e.a. door lauwe, gesmolten kokosolie roeren en laten opstijven.
Met spatel uitnemen (niet met vingers of tandenborstel!)

NATUURLIJKE ALTERNATIEVEN: HOUSE CARE

Wetenschappelijk advies: "Schoonmaken met **microfiber doekje en water!**" **1**
ALFABETISCHE LIJST ALTERNATIEVEN **OM IN EEN HANDOMDRAAI ZELF TE MAKEN:**

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

AFWASMIDDEL a/ b/ c/ d: Tip: gooi een citroenschil in het sop.

- 2 EL zeep pasta, 2 EL azijn, 2 EL zuiveringszout in fles met 500 ml warm water. Afkoelen. Schud voor gebruik.
- 7 gr zeep pasta, ½ TL glycerine, 1 EL natuurazijn roeren in 1 L gekookt water. Afgekoeld in fles. Schud voor gebruik.
- 1 EL zuiveringszout, 4 TL zeep pasta en 15 dr glycerine roeren in 350 ml gekookt water. Afgekoeld in fles.
- 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.

ALLESREINIGER a/ b/ c:

- 1 EL zeep pasta, 250 ml natuurazijn roeren in 500 ml gekookt water. Afgekoeld in fles.
- 15 gr soda in 500 ml warm water.
- 1 TL soda, 1 EL natuurazijn, 1 TL zeep pasta roeren in 500 ml heet water

ANTI-BACTERIEEL: zet je tandenborstel, afwasborstel etc. eens per week in water met zuiveringszout.

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

KOPER POETSEN: 1 deel water en 3 delen zuiveringszout tot papje roeren. Neem wat op een doekje en poets. Afspoelen en met schone doek glanzend opwrijven.

KRAS WEG VAN BRIL OF GLAS: roer een eetlepel zuiveringszout met eetlepel water tot het egaal is. Neem wat op een doekje, dat je in draaiende bewegingen over de kras wrijft. Afspoelen. Na wrijven met vochtige doek.

LUIZEN 1 tm 3 dagelijks toepassen: 1. Diatomeeënaarde strooien (kippengoer). 2. Maak goed schoon met water en schoonmaakazijn. 3. Zorg dat er koffieprut of koper (muntjes) ligt daar waar ze je huis binnenkomen.

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

MIEREN WEG 1 tm 3 dagelijks toepassen: 1. Berg alle zoetigheid op. 2. Maak goed schoon met water en schoonmaakazijn. 3. Zorg dat er koffieprut of koper (muntjes) ligt daar waar ze je huis binnenkomen.

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

OVEN: maak een papje van zuiveringszout en water. Smeer het op de ovenwanden, laat 12 uur inwerken. Maak schoon met water en zeep. Nadrogen met schone doek.

RAMEN LAPPEN: 1 deel natuurazijn met 1 deel water, in sproeifles. Nadrogen met schone doek.

RVS REINIGEN: maak schoon met doekje en azijn; wrijf na met druppel olijfolie.

SCHIMMEL VERWIJDEREN BADKAMER: met een papje van zuiveringszout met wat water, goed inschrobben, schoonmaakazijn erop sproeien (raam open!), laten inwerken, afspoelen. De voegnaden en kitranden zijn weer fris.

SCHIMMEL VERWIJDEREN LEER etc: kopje soda op 1 liter warm water, inwrijven, inwerken, afspoelen, droogwrijven.

SCHOONMAAKMIDDEL: 2 eetlepels zuiveringszout in 2 liter heet water.

SPIEGELS LAPPEN: 1 deel natuurazijn met 1 deel water, in sproeifles. Nadrogen met schone doek.

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

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

VLOEIBARE GROENE ZEEP: 1 deel zeep pasta met 2 delen warm water, roeren, laten afkoelen.

VLOEREN: meng 2 EL zuiveringszout in 2 liter heet water.

WASGOED ONTGEUREN: voeg 2 EL zuiveringszout toe bij wasprogramma of bij spoelprogramma.

WASMIDDEL: een scheut azijn (bont) of een schep zuiveringszout (wit) in bakje en een metalen zeepje in de trommel

WASMIDDEL: 3 delen zuiveringszout met 1 deel zeep pasta voor de witte was

WASMIDDEL: 1 deel vloeibare groene zeep op in 3 delen warm water in een fles met etiket. Maak sodawater: 1/4 deel sodakristallen in 1/2 deel zeer warm water oplossen en laten afkoelen. Doe wat sodawater in de fles. Goed mengen. Neem een glas vol voor een was van 5 kg in de wasmachine.

WASVERZACHTER: scheut natuurazijn (ontgeurt en verzacht) in het naspoelbakje.

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

WC: 1,5 glas soda in een emmer heet water. Aanbrengen, 15 min. inwerken, toilet borstelen en doortrekken. 1x/14d.

WESPEN 1 tm 3 dagelijks toepassen: 1. Berg alle zoetigheid op (dek je glas/ beker af met onderzetter/ schoteltje). 2. Maak (ook de tuintafel) goed schoon met water en schoonmaakazijn. 3. Zorg dat er koffieprut of koper (muntjes) ligt op de tuintafel en daar waar ze je huis binnenkomen.

ZILVER POETSEN: 1 deel water en 3 delen zuiveringszout tot papje roeren. Neem wat op een doekje en poets. Afspoelen en met schone doek glanzend opwrijven.

DON'Ts (en mogelijke alternatieven)

Wat je niet meer doet m.i.v. nu... (voor je eigen gezondheid en die van alle andere levende wezens):

- open haard branden (wél een warmwater kruik op je buik en een deken omslaan)
- barbecue (wél samen plantaardige salade maken en eten)
- vuurkorf (wél extra jas, handschoenen, broek, sokken aantrekken en meer bewegen)
- paasvuur (wél dankbaar zijn voor het leven, en voor nieuwe kansen om van te leren)
- kampvuur (wél rond de kuil gaan zitten en lekker kampliedjes zingen met zijn allen)
- wierook branden (wél in gedachten de wierook ruiken en daarmee mediteren)
- kaarsen branden (wél zelf stralen van gezondheid en geluk, lachen, lieve dingen zeggen en denken en doen)
- etherische olie branden (wél glaasje lavendel/ pepermuntblad/ zuiveringszout neerzetten)
- kerstboom neerzetten en verbranden (wél een boom planten, rond een dennenboom dansen in het bos)
- kerstlampjes aan (wél kerstliedjes zingen, evt. glowing-in-the-dark sterren, evt. lichtjes op zonne-energie)
- autorijden (wél zo veel mogelijk lopen/ fietsen/ OV)
- vliegreis (wél helpen op kinderboerderij, biologische landbouw, etc... zo veel mogelijk lopen/ fietsen/ roeien/ OV)
- afwassen onder stromend water (wél in afwasbak met borstel/ rvs schuurlap, dan naspoelbak en afdruiptrek)
- tandenpoetsen met stromend water (wél een glas water met zuiveringszout klaarzetten, daarmee mond spoelen en tandenborstel uitspoelen)

VERWIJZINGEN

- 00: <https://bit.ly/3Crdz2N> Waarom parfümvrij? vacatures-parfümvrij
01: <https://bit.ly/3CAXzeW> Josh Gabbatiss, Science correspondent 16 feb 2018 independent.co.uk
02: <https://bit.ly/3f1cU3n> 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>