

GOEDALTERNATIEF, PRAKTIJK VOOR NATUURGENEESKUNDE

Nieuwsbrief februari 2023

Voorwoord:

Beste lezer,

We zitten in de laatste maand van de winter, dus het voorjaar is weer in zicht. Voor een grote groep mensen binnenkort tijd voor een grote schoonmaak in huis. Maar doe je daar niet aan mee, dan wordt er vast nog steeds regelmatig schoongemaakt in huis. Maar waarmee doe je dat? En hoe gezond en verantwoord is dat eigenlijk? Meer hierover in deze nieuwsbrief, met een paar leuke recepten om zelf goedkoop een goed schoonmaakmiddel te maken.

Groet van Karin Ammerlaan-Roest

DE STANDAARD MIDDELEN:



Er zijn standaard schoonmaakmiddelen die de meeste mensen wel gebruiken. Denk aan (af)wasmiddel, WC verfrisser, allesreiniger, wc-reiniger, schuurmiddel, kalkreiniger en glasreiniger. Liefst zo goedkoop mogelijk met een lekker luchtje eraan. Al deze middelen bevatten diverse chemische stoffen die niet alleen voor jou zelf en je gezin ongezond zijn,

maar ook schadelijk voor het milieu. De inhoudsstoffen kunnen de longen beschadigen, de hormoonhuishouding verstoren, kankerverwekkend zijn etc. Het is niet mijn bedoeling om je te laten schrikken, maar er zijn genoeg goede alternatieven om dit te voorkomen. Dus wat let je. Ook al slik je niets door, je ademt het wel in en krijgt het op de huid - een groot orgaan dat stoffen opneemt in het lichaam.

Onderzoek heeft aangetoond dat het gebruiken van een schoonmaakmiddel als spray net zo schadelijk is voor de longen als het dagelijks roken van een pakje sigaretten. Antibacteriële middelen en desinfecterende middelen zitten vol met chloor en andere schadelijke stoffen. Dit doodt niet alleen de slechte, maar ook de goede bacteriën op de huid. Dat kan resistentie veroorzaken, wat gevaarlijk kan zijn als je ooit antibiotica nodig hebt. Tevens heb je meer kans op het ontwikkelen van een allergie. Zo hebben de meeste mensen tijdens corona

massaal de handen gereinigd met dergelijke middelen. Als gevolg namen de eczeemklachten enorm toe. Een toiletblokje in de wc reinigt eigenlijk niet, blijkt uit onderzoek. De meeste mensen gebruiken dit als een parfum voor het toilet. Maar het is enorm schadelijk voor het milieu, net als de spuitbussen luchtverfrissers. Een mix van middelen kan zelfs giftige dampen veroorzaken door chemische reacties. Dat merk je niet direct, maar adem je wel in. De lucht in huis kan hierdoor sterk verslechteren. En dat zijn alleen nog maar de reguliere schoonmaakmiddelen. Vloerreinigers, ovenreinigers, meubelen onderhouden met speciale middelen etc. zijn nog veel giftiger en gevaarlijker dan de reguliere middelen. Er zit bijvoorbeeld vaak formaldehyde in, wat DNA kan vernietigen.

En zo kan ik nog wel even door gaan met voorbeelden. We kunnen er tegenwoordig niet meer onderuit om in ieder geval goed te zorgen voor het milieu, zodat volgende generaties er ook nog van kunnen genieten. Als iedereen doet wat hij/ zij kan om het milieu te ontlasten, dan scheelt dat al enorm. Dat kan beginnen met de schoonmaakmiddelen. Dat je er ook echt gezondheidswinst mee behaalt is een net zo belangrijke reden om over te stappen.

Dus check jouw middelen, wasmiddel, spuitbussen, zeep, vaatwasblokjes etc. Er zijn steeds meer merken die ecologisch verantwoorde middelen produceren zonder chemische stoffen en in

Krokussenweg 8
2665ND Bleiswijk
06-12040195

info@goedalternatief.com/ www.goedalternatief.com



afbreekbare verpakkingen als je voor gemak wil gaan. Maar ook in die markt wordt niet altijd eerlijk omgegaan met de waarheid en nog steeds chemisch bewerkte middelen toegevoegd of aardolie, wat niet echt milieu vriendelijk is. De term 'biologisch' geeft meer garantie dat er zorg is voor gezondheid en milieu dan de term 'ecologisch'. De claim 'ecologisch' of 'natuurlijk' wordt namelijk veel minder streng gecontroleerd en is geen wettelijk beschermde term. Iedere fabrikant mag dit gebruiken. Biologisch (afbreekbaar) is beter beschermd en betrouwbaarder. Beter merken zijn die van Weleda, Marcell's Green soap, Ecover, Werfzeep, Seepje, Sonett, groene planeet, ZO alles schoon en Waft.

Laat gewoon het idee los dat alles heerlijk moet ruiken naar roos of citroen. Chemische geurstoffen. Ook zonder citroen of rozen geur kan iets prima schoon zijn. Ook de was. Maar zelf maken is nog beter. Met slechts een paar basis ingrediënten kan je je hele huis en was schoonmaken. Hieronder meer.

ZELF MIDDELEN MAKEN



Met de volgende middelen kan je al ontzettend veel schoonmaken in huis. De middelen zijn:

- (Huishoud)soda van bijvoorbeeld driehoek
- Groene zeep
- Baking soda/ zuiveringszout
- Natuurazijn
- Alcohol (hoog percentage)
- Etherische olie naar keuze die op de huid mag en ingeademd mag worden als je toch een lekker luchtje wil
- Natuurzeep (bijvoorbeeld marseille zeep, allepozeep etc.)
- Glazen potjes, (spuit)flesjes etc.

Ik had het idee om enkele recepten bij te voegen, maar ik kan meer recepten geven dan hier bij de nieuwsbrief passen. Ik zal dus een extra bijlage meezenden om zelf schoonmaak middelen te maken en uit te testen als je wil. Goedkoop, duurzaam en gezond voor lichaam en milieu.

MIJN ERVARINGEN

Ik heb in mijn huis ook alle middelen vervangen door biologische middelen. Ik heb enkele zelf gemaakt en enkele zelf gekocht zoals mijn biologische wasmiddel en enkele schoonmaakmiddelen en zeep. Ook mijn vaatwasblokjes zijn ecologisch en biologisch, net als mijn verzorgingsproducten zoals shampoo, haarverzachter, tandpasta, douchegel etc. Want ook die middelen bevatten veel slechte stoffen die invloed hebben op de gezondheid, maar ook op het milieu. Dit wordt tenslotte door het riool gespoeld.

Zo heb ik een WC-toiletspray gemaakt van dit recept:

Toiletspray 100 ml:

- 50 ml water
- 50 ml alcohol (bijvoorbeeld wodka voor desinfectie)
- 10-25 druppels etherische olie naar wens
- Glazen sprayflesje

Ik heb lavendel gebruikt als geur. En door de alcohol is het erg lang houdbaar en ruikt mijn toilet heerlijk naar lavendel (mijn favoriete geur) als ik spray (eerst even schudden).

Inmiddels ben ik erg tevreden over de schoonmaak kwaliteit van alles. Ook mijn was wordt prima schoon. Bedankt alvast voor de keuzes die jij hierin wil maken. Ga zelf ervaren wat voor jou werkt en welke merken je fijn vindt. Dat is erg persoonlijk. Alle kleine acties helpen voor een gezonder leven en milieu.

