

Spring Cleaning



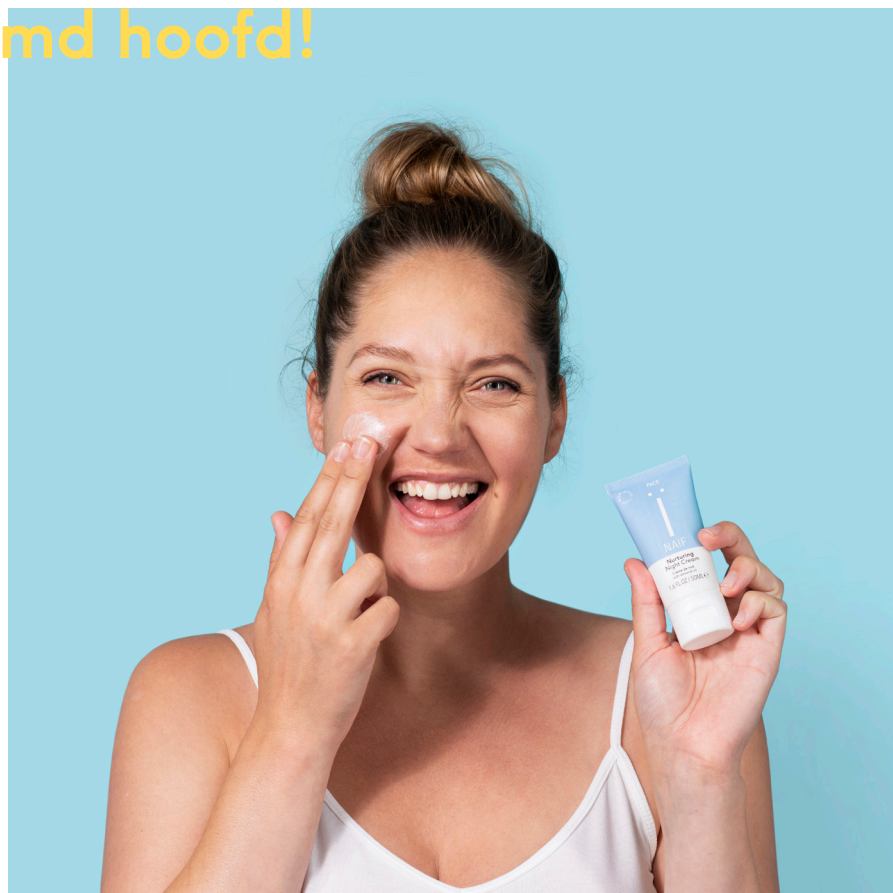
Spring Cleaning!

Op 21 maart gaat de lente officieel van start en oef, daar zijn we wel aan toe!

New beginnings noemen we dat. De voorjaars schoonmaak stamt al uit grootmoeders tijd en werd na de winter gehouden, wanneer de eerste zonnestrallen zich lieten zien. Want, dan was namelijk ook het stof in huis goed zichtbaar.

In deze e-guide gidsen we je letterlijk door je huis heen en ruim je binnen *no time* iedere woonruimte op. Een opgeruimd huis is een opgeruimd hoofd! En ja, we nemen ook je verzorgingsroutine mee. Weet je wat, laten we daar gewoon mee beginnen.

Een opgeruimd huis is een opgeruimd hoofd!



De badkamer



- Maak alle rekjes en bakjes, lades en kasten leeg.
- Gooi gebruikte handdoeken, je badjas maar bijvoorbeeld ook de badmat in de was.
- Clean! Maak de muren, douche en kranen schoon met een natuurlijke ontkalker tip: Sophie Green of Everdrop tabletten.
- Maak de kastjes, lades en het meubel schoon met een natuurlijke allesreiniger.
- Vergeet de spiegel niet!
- Stofzuig en dweil de vloer.
- Leg een schone badmat neer.
- Ga naar deel 2!

Detox je badkamerkastje (en verzorgingsproducten)

- Houdbaarheid: gooi verzorgingsproducten die over datum zijn weg. Hoe weet je dat? Ongeopend zijn producten als shampoos en crèmes ongeveer 36 maanden houdbaar, geopend een jaar. Voor make-up geldt voor alles 3-6 maanden.
- Vervang je tandenborstel en scheermesje voor een nieuw (duurzaam) exemplaar. Een tandenborstel wil je sowieso het liefst iedere 3 maanden vervangen.
- Maak je make up kwasten schoon. Je wilt niet weten hoeveel bacteriën zich nestelen in je kwast, welke je weer lekker over je wangen poedert. Gebruik een sopje van (baby) shampoo en lauw water en maak je kwasten wekelijks schoon.
- Maak je haarborstel schoon. Van stof tot resten droogshampoo, haarlak of huidschilfers, je zult het allemaal terugvinden op je haarborstel. Tijd voor een sopje!
- Zero waste! Verduurzaam je badkamer en vervang plastic items voor plasticvrije en/of herbruikbare items. Denk aan houten wattenstaafjes, RVS scheermes, bamboe tandenborstel, herbruikbare wattenschijfjes maar ook tandpasta tabletten, plasticvrije tampons en maandverband (Yoni) en een houten borstel.
- Natural ingredients only! Na het opschonen van je verzorgingsproducten kun je de etiketten eens onder de loep nemen. Zijn deze ingrediënten goed voor je? Doet het product wat het belooft of staat 'ie al een tijdje in de kast te niksen? Met behulp van de go or no go checklist kun je zelf bepalen of je je product wilt opmaken of weg wilt doen.



Go or no go list

1 Ingrediënten die de hormoonhuishouding kunnen verstoren zoals parabenen

- methylparabeen
- ethylparabeen
- propylparabeen
- butylparabeen
- isobutylparabeen
- phenoxyethanol

2 De huid kunnen uitdrogen zoals chemische schuimmiddelen, deze herken je als

- sodium laureth sulfate (SLES)
- sodium lauryl sulfate (SLS)

3 De natuurlijke huid processen kunnen verstoren, zoals minerale olie

- Paraffinum Liquidum
- Paraffinum Perliquidum
- Light Liquid Paraffin
- Light Mineral Oil
- Liquid Paraffin
- Liquid Petrolatum
- Paraffinum Subliquidum
- Paraffin Oil
- White Oil
- White Mineral Oil

4 Niet of lastig kunnen worden afgebroken in de natuur, zoals microplastics Die herken je als

- Polyethylene (PE)
- Polypropylene (PP)
- Polyethylene terephthalate (PET)
- Polymethyl methacrylate (PMMA)
- Nylon, Mica en Silica

Tip

Gebruik de Beat the Microbead app van de Plastic Soup Foundation om je cosmetica eenvoudig te checken op microplastics.

Overstappen naar natuurlijke verzorgingsproducten? Ontdek Naïf! Zacht voor je huid en de natuur.

Responsible to do good

Naïf is B-Corp gecertificeerd. That's a big deal! Dat betekent dat Naïf zich inzet voor een betere wereld als het gaat om sociale impact, verantwoordelijkheid, transparantie en duurzaamheid. Klinkt goed, hè? Al onze producten zijn natuurlijk, duurzaam en vegan. Ze bevatten geen chemische ingrediënten als minerale oliën, chemische conservering of harde chemicaliën. Ook de verpakkingen zijn plasticvrij en de distributie gaat op natuurlijke wijze. Samen met de Plastic Soup Foundation draagt Naïf bij aan de bewustwording van de effecten van plastic op de natuur. En daar zijn we trots op.

De slaapkamer

Je slaaphygiëne is niet alleen belangrijk voor een goede gezondheid, ook je huid heeft enorm veel baat bij een goede nachtrust en een schone slaapkamer. Je brengt er tenminste 7 uur per nacht in door en in die tijd heeft je huid alle ondersteuning nodig om de boel te herstellen. Denk aan schoon beddengoed, luchtvochtigheid e.d. Gaan we dan!

- Haal het beddengoed af, van lakens tot moltons, eraf en in de was!
- Klop je dekbed even goed uit buiten en laat 'm lekker luchten.
- Schud ook je kussens uit en gooi 'm eventueel in de was (als je een reserve hebt of een droger). Tip: gooi er 2 tennisballen in een witte sok bij zodat de vulling van de kussens gelijk verdeeld blijft.
- Clean! Sop de ramen, vensterbanken en andere randjes waar stof op ligt.
- Stofzuigen maar! Van onder je bed tot het goed stofzuigen van je matras, doen! Word jij 's ochtends vaak wakker met een dichte neus? Kan het zomaar zijn dat je last hebt van huisstofmijt. Belangrijk om de boel schoon te houden, zuig dus ook je matras goed schoon.
- Luchtvochtigheid. Herken je nog het gevoel van je huid als je in een vliegtuig hebt gezeten? Zo zie je maar wat lucht kan doen met je huid. Luchtvochtigheid check je met een hygrometer (scoor je al vanaf €15,-) en hoort tussen de 40% - 60% te liggen.

5 Tips voor een goede luchtvochtigheid in huis:



- 1 Verminder vocht in huis. Liever geen was laten drogen in de slaapkamer. Maak de douche droog na het douchen en zet ramen open.
- 2 24 uur per dag frisse lucht. Via ramen en roosters zorg je voor een frisse luchttoevoer.
- 3 Houd de temperatuur tussen de 18 en 20 graden.
- 4 Vermijd schadelijke stoffen in huis, denk aan haardkachels, sigarettenrook maar ook deodorant en haarlak.
- 5 Zet je huis vol met groene kamerplanten! Deze werken luchtzuiverend, geven zuurstof af en (let op) brengen de luchtvochtigheid in je huis omhoog.



Slaap
lekker!

Alles schoon en netjes? Dan is het weer tijd om je bed op te maken.

- Gebruik een molton, deze beschermt je matras en kun je eenvoudig wassen.
- Ook voor je kussens, hoesje erom.
- Kies een dekbedovertrek van natuurlijke materiaal zoals biologisch katoensatijn of gewassen linnen. Dit ademt en voorkomt dus broeien (=bacteriën). Gezien je huid rechtstreeks in contact is met de stof, is het wel zo fijn als dit schoon, natuurlijk en gifvrij is. Right? Tip van ons: Yumeko heeft prachtige, duurzame dekbedovertreksets!
- Roomspray. Heerlijk om een frisse geur te verspreiden in je slaapkamer. Ontspannen geur mag ook, zoals de natuurlijke roomspray van Weleda.
- Slaap lekker!**

Keuken

Een gezonde huid komt van binnenuit. Daarom is het belangrijk dat je de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt die je huid een boost geven of het natuurlijke proces ondersteunen. **Tipje van ons: zorg dat je de ongezonde items verstopt en de gezonde producten zichtbaar hebt in je huishouden. Snoepjes in de kast, fruit op de fruitschaal dus.**

Wil je meer vegetarisch of vaker veganistisch eten? Dan is de belangrijkste stap ervoor te zorgen dat je dingen binnen handbereik hebt. Een opgeruimde koelkast mag wat ons betreft dan ook niet ontbreken.

Checklist opgeruimde koelkast:

- Leeghalen die handel!
- Gooi alles weg wat over datum is of er mweh uit ziet.
- Clean! Maak je koelkast goed schoon, zeker in de groentebak kunnen soms fruit en groentesappen gaan broeien.
- Organiseer! De bovenste planken zijn het minst koud en gebruik je voor restjes, voorgedroogd en verpakt eten. De middelste planken gebruik je voor producten waar je dagelijks bij moet, zoals je broodbeleg en zo werk je naar beneden voor de groentelade.
- Vul je koelkast met skinfood! Voedingsstoffen voor een stralende huid zijn onder andere: bessen en frambozen, bieten, avocado (let op: rijpt niet in de koelkast), donkere bladgroente zoals boerenkool en spinazie, komkommer, paprika's (vitamine C bom!), zeewier.

Overstappen naar een veganistische lifestyle? Ontdek dan hier de vegan vervangers voor jouw meest gebruikte producten:

- Roomboter → palmolie vrij plantaardige boter van Farmers Brothers.
- Melk → plantaardige melk zoals rijstmelk, amandelmelk of havermelk.
- Melk voor de cappuccino → zorg dat je sowieso een pak Oatly Barista Edition in je koelkast hebt staan.
- Ontbijtyoghurt → Alpro heeft diverse plantaardige soja varianten, van fruityoghurt tot kwark. Liever geen soja? Abbot Kinney heeft kokosyoghurt en Oatly tegenwoordig ook haveryoghurt. Probeer vooral even de aardbeiensmaak, hmm!
- Eieren → tofu kun je prima gebruiken om 'scrambled eggs' mee te maken.
- Kaas en vleeswaren → eenvoudig te vervangen door groentebeleg van Maza, Groentegoed of kies eens voor vegan pesto met tomaat en zwarte peper. Heerlijk! Daarnaast heb je voor zowel kaas als vlees diverse vervangers, bijvoorbeeld van Violife of eigen supermarkt merken.

Ook voor de keuken geldt; leeghalen van de kastjes, sopje er doorheen en de boel stofzuigen en dweilen. In een opgeruimde keuken maak je makkelijker een gezonde maaltijd klaar! :)

Je thuiswerkplek

Ja, we spenderen hier tegenwoordig best wat tijd. Wellicht heb je een vaste hoek in huis of werk je aan de eettafel. Ook fijn om hier even de bezem doorheen te halen. Feitje: een toetsenbord bevat 20.000x zoveel bacteriën dan een toiletbril(!). Superfijn om te weten, gezien je vast en zeker weleens aan je gezicht zit tijdens het werken. Klein checklistje om je werkplek schoon en opgeruimd te houden:

- Poets je toetsenbord! Kun je je toetsenbord loskoppelen van je computer? Mooi doe dat. Laptop? Zet 'm even uit. Houd je toetsenbord ondersteboven en schud broodkruimels en pluusjes eruit. Je kunt ook een kwastje gebruiken om goed bij alle toetsen te kunnen. Er bestaan ook toetsenbord stofzuigertjes maar dat is weer een ander verhaal.
- Maak een sopje met natuurlijke allesreiniger. Je hebt namelijk een ontvet-tend product nodig. Gebruik een schone doek en wring deze zo droog mogelijk, je wilt namelijk geen water in je toetsenbord.
- Maak de toetsen schoon.
- Beeldscherm: gebruik een microvezel doek met warm water of zacht schoonmaakmiddel om je scherm te reinigen.
- Muis, poets 'm.
- Haal verder een stofzuiger door je werkplek en een doekje over je bureau. Heb je planten staan? Ook deze kunnen stof vangen.
- Laat de boel lekker doorluchten
- Richt je werkplek opnieuw in, neem je werkhouding daarin mee. Staat je bureaustoel goed afgesteld? Kan je laptop een verhoging gebruiken?

Do you have any hobbies?
– Yes, skincare.



Woonkamer

Tegenwoordig is de ruimte waarin we wonen steeds belangrijker geworden, omdat we er dankzij COVID-19 meer tijd spenderen. Net als je werkplek is de woonkamer dus ook belangrijk om schoon te houden.

- Haal de ruimte leeg, breng kleden naar buiten, trek de bank en kasten van de muur af en zet de dingen op de grond op tafel.
- Nu je overal goed bij kunt ga je poetsen. Van boven naar beneden want stof dwarrelt natuurlijk op de vloer. Gebruik een ragebol voor muren en spinnenwebben op het plafond. Maak een sopje en haal een doekje langs kozijnen, deurposten, lampenkappen etcetera.
- Vergeet de deurknoppen niet.
- Maak de grote oppervlakten schoon, zoals kasten, salontafel, dressoir en de eettafel.
- Als je de gordijnen eenvoudig uit de rails kunt halen kun je deze wassen, stomen of stofzuigen en reinigen met een vochtige doek.
- Aan de onderkant kunnen zich plukken stof verzamelen. Kleden klop je buiten goed uit en zuig je goed schoon met een stofzuiger.
- Als je je woonkamer hebt gestofzuigd en gedweild kun je alle spullen weer naar binnen brengen.



Klaar? Yay, lekker bezig!

Als cadeautje kun je jezelf verwennen met een fijne bos bloemen (Bloomon heeft tegenwoordig hele fijne cadeaubossen via de Floral Shop) of een nieuwe rits aan verzorgingsproducten. Het enige wat nu nog rest is een flinke dosis selfcare. Kop thee, boek erbij, kaarsen aan en als het even kan een fijn bad vol laten lopen met je favoriete Naïf producten ;)

Laat de
lente maar
komen!