

100-100-100

100 dagen afvalvrij



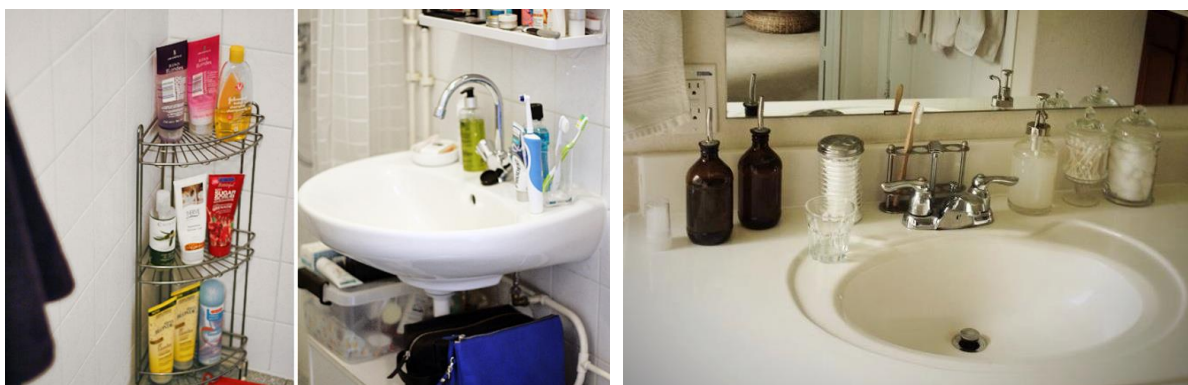
Afvalvrij in de badkamer en wc

Deze week gaan we aan de slag met de badkamer! We zijn ons nu goed bewust van het afval dat ontstaat in de keuken, daar gaan we zelf mee door. Deze week zetten we een stapje bij door ons ook te concentreren op de badkamer en wc. Met deze tips hopen we jullie een handje te helpen.

Om volledig afvalvrij te worden in de badkamer is het belangrijk om de basisprincipes van afvalvrij leven te gebruiken:

Weigeren	Hoe kan je de producten die ik gebruik afvalvrij verkrijgen?
Verminderen	Heb je écht zo veel producten nodig?
Herbruiken	Hoe kan je de potjes en flesjes die je niet kon weigeren en verminderen herbruiken?
Recyclen	Hoe kan je de potjes en flesjes die je niet kan weigeren, verminderen en herbruiken wél recyclen?
Composteren	Hoe kan je het afval dat je niet kan weigeren, verminderen, herbruiken en recyclen wél composteren?

Veel producten die we tegenwoordig gebruiken zijn verpakt, duur, chemisch en onnodig. Dit is zonde, omdat we niet zo veel nodig hebben.



Heb jij nog een tip?

In onze zoektocht naar afvalvrije tips hebben we geprobeerd een zo volledig mogelijk advies te vormen. Maar het kan natuurlijk zijn dat we een tip over het hoofd hebben gezien.

Heb jij nog een tip? Deel het op het platform!

100-100-100

100 dagen afvalvrij

Afvalvrij in de badkamer en wc Onder de douche

Deze week gaan we aan de slag met de badkamer! We zijn ons nu goed bewust van de keuken, daar gaan we zelf mee door. Deze week zetten we een stapje bij door ons ook te concentreren op de badkamer en wc. Met deze tips hopen we jullie een handje te helpen.

Douchezeep

[Aleppo zeep](#) (te koop bij [Holland & Barret](#))

Dr. Bronner's stuk zeep (te koop bij [DA drogist](#))

[Lush](#) verkoopt verschillende soorten douchezeepen.



Shampoo

[Aleppo zeep](#) (te koop bij [Holland & Barret](#))

Lush verkoopt verschillende soorten douchezeepen.

Ook kan je je haar wassen met baking soda, honing of appelazijn.

Vind hier meer info over op internet.



Conditioner

[Lush](#) verkoopt verschillende soorten conditioners voor je haar.

Ook kan je olijfolie of kokosolie gebruiken als conditioner. Dit borstel je door je haar en laat je er in zitten.



No poo / only water method

Bij deze methode was je je haar met alleen warm water. Je gebruikt geen chemische shampoo in verpakking, geen baking soda, geen appelazijn etc. Het vergt wat geduld, omdat je talgklieren op het moment gewend zijn om heel veel talg te produceren. Maar wanneer deze zijn gewend aan het feit dat het haar en hoofdhuid niet (bijna) dagelijks meer worden uitgedroogd, ontstaat er een zelfreinigend systeem. Lees er [hier](#) meer over.



Face wash

[Lush](#) verkoopt verschillende reinigers.

[Aleppo zeep](#) (te koop bij [Holland & Barret](#))



Body scrub

[Lush](#) verkoopt verschillende scrubs. Of maak zelf een scrub! Dit kan bijvoorbeeld met suiker of zout en een olie naar wens.



Heb jij nog een tip?

In onze zoektocht naar afvalvrije tips hebben we geprobeerd een zo volledig mogelijk advies te vormen. Maar het kan natuurlijk zijn dat we een tip over het hoofd hebben gezien.

Heb jij nog een tip? Deel het op het platform!

100-100-100

100 dagen afvalvrij

Afvalvrij in de badkamer en wc Scheren

Deze week gaan we aan de slag met de badkamer! We zijn ons nu goed bewust van de keuken, daar gaan we zelf mee door. Deze week zetten we een stapje bij door ons ook te concentreren op de badkamer en wc. Met deze tips hopen we jullie een handje te helpen.

Scheermes

Tegenwoordig gebruikt vrijwel iedereen een scheermes met opzetstukjes. Zonde! Dit is erg duur en met een RVS scheermes, zoals we deze vroeger gebruikten, kan je gemakkelijk, veilig en goedkoop scheren. In [deze Engelstalige afvalvrij blog](#) kan je er meer over lezen.



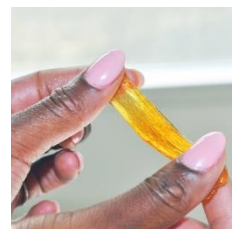
Scheerschuim

Als scheerschuim kan je olijfolie (te koop bij [Oil & Vinegar](#)), [Aleppo zeep](#) (te koop bij [Holland & Barret](#)), Dr. Bronner's stuk zeep (te koop bij [DA drogist](#)) of een DIY scheerschuim (te vinden op internet) [Lush](#) heeft scheerschuim in potjes, deze kan je herbruiken of inleveren in de winkel.



Waxen

Wil je liever waxen? Dan is een suiker wax misschien een idee! Goedkoop en natuurlijk. In [deze blog](#) vind je er meer over.



Aftershave

[Aleppo zeep](#) (te koop bij [Holland & Barret](#))



Heb jij nog een tip?

In onze zoektocht naar afvalvrije tips hebben we geprobeerd een zo volledig mogelijk advies te vormen. Maar het kan natuurlijk zijn dat we een tip over het hoofd hebben gezien.

Heb jij nog een tip? Deel het op het platform!

100-100-100

100 dagen afvalvrij



Afvalvrij in de badkamer en wc

Tanden

Deze week gaan we aan de slag met de badkamer! We zijn ons nu goed bewust van de keuken, daar gaan we zelf mee door. Deze week zetten we een stapje bij door ons ook te concentreren op de badkamer en wc. Met deze tips hopen we jullie een handje te helpen.

Recept tandpasta

- 2 eetlepels kokosolie (bestrijdt bacteriën en heeft een blekend effect)
- 1 eetlepel baking soda (verwijderd tandplak)
- 10 druppels etherische pepermuntolie
- 2 druppels etherische tea tree-olie
- Paar druppels Stevia (optioneel)

Als de kokosolie hard is kan je deze even opwarmen, door even op de verwarming te zetten. Meng alle ingrediënten in een kommetje. Giet de pasta in een schoon, afsluitbaar potje en laat het hard worden. Je kan een klein spateltje of lepeltje (gekregen bij de ijssalon?) om een beetje pasta op de tandenborstel te doen.

Vervanger voor mondwater: Oil pulling

Oil pulling is een natuurlijke manier om je lichaam te ontgiften. Deze techniek, komt uit India, is eeuwenoud en komt oorspronkelijk uit de Ayurvedische geneeskunde (erkend door de Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO)). Oil pulling wordt gebruikt voor dagelijkse mondverzorging omdat het zou zorgen voor minder plak, wittere tanden en een frisse adem. Het zou daarnaast het lichaam ontgiften en zelfs verjongen.

- Pak 1 eetlepel ongeraffineerde, plantaardige, liefst biologische, koudgeperste zonnebloem-, sesam- of kokosolie.
- Doe dit in je mond en spoel 15 tot 20 minuten de olie door de mond, tussen je tanden en kiezen. Neem ook de achterkant van je mond mee.
- Naarmate de minuten verstrijken wordt de olie vermengt met speeksel en steeds dunner. Spuug de olie na 15 tot 20 minuten uit, slik het niet door want dan krijg je de toxines die je net hebt losgeweekt in je lichaam.
- Bij het uitspugen hoort de olie wit te zijn. Is het geel? Maak de volgende keer dan meer bewegingen met je mond of spoel langer. De olie mag niet door de gootsteen, deze kan je recycleren. https://denhaag.100-100-100.nl/wat-hoort-waar#/gebruikt_vet
- Spoel daarna de mond grondig met lauw water, poets eventueel je tanden en drink vervolgens twee glazen water.

Oil pulling is even wennen. Je zal misschien per ongeluk iets doorslikken of het vies vinden. Maar het went, naarmate je het vaker doet. Het is het best om deze techniek elke dag uit te voeren, maar één of meerdere keren per week kan ook. Als het 's morgens niet lukt, kan het ook op een ander moment, minimaal drie uur na het eten en een half uur na het drinken.

Composteerbare tandenborstel

Twee bekende merken:

<http://www.brushwithbamboo.com/> en

<http://www.humblebrush.com/toothbrush/>

Humble brush is te koop bij DA.



Gebruik herbruikbare tandenstokers

Deze zijn online te bestellen. We hebben nog geen verkooppunt gevonden in Den Haag. Weet jij iets? Laat het ons weten op het platform!



Tandpasta tabletjes of poeder

[Lush](#) verkoopt tandpasta in tablet en poedervorm.



Heb jij nog een tip?

In onze zoektocht naar afvalvrije tips hebben we geprobeerd een zo volledig mogelijk advies te vormen. Maar het kan natuurlijk zijn dat we een tip over het hoofd hebben gezien.

Heb jij nog een tip? Deel het op het platform!

100-100-100

100 dagen afvalvrij

Afvalvrij in de badkamer en wc

Huid

Deze week gaan we aan de slag met de badkamer! We zijn ons nu goed bewust van de keuken, daar gaan we zelf mee door. Deze week zetten we een stapje bij door ons ook te concentreren op de badkamer en wc. Met deze tips hopen we jullie een handje te helpen.

Olie als crème

Kokos, olijf of een andere olie is een goede vervanger voor dagcrème!

Ook kan je zelf dagcrème maken. Klik [hier](#) voor een website over zelf crème maken.

Deze crèmes kan je ook gebruiken op de handen, nagelriemen, voeten, benen etc.

Zonnebrand

Er is helaas geen verpakkingsvrije zonnebrand crème te koop of te maken. De vervanger voor zonnebrand is dus; kleding, binnen zitten of een hoed. Maar bedenk wel, kleding kan ook zon Uv-straling opnemen.

Verbrande huid door de zon

Meng baking soda met wat water en breng dit aan op de verbrande huid om de pijn te verzachten.

Bloedvlek

Maak verse bloedvlekken schoon met koud water. Opgedroogde bloedvlekken kan je een paar uur laten weken in een bak met koud water en baking soda. Gooi het kledingstuk daarna in de was.

Waterpokken

Voeg een half kopje baking soda toe aan een lauwwarm bad om de jeuk te verlichten.

Recept lippenbalsem

1 eetlepel bijenwas

4 eetlepels zonnebloemolie

Doe de ingrediënten in een klein potje of bakje en zet dit in een pannetje met water op het gasfornuis. Roer het mengsel tot het gesmolten is en giet het daarna in een klein (herbruikt) potje of blikje. Na het afkoelen is de lippenbalsem klaar!

Heb jij nog een tip?

In onze zoektocht naar afvalvrije tips hebben we geprobeerd een zo volledig mogelijk advies te vormen. Maar het kan natuurlijk zijn dat we een tip over het hoofd hebben gezien.

Heb jij nog een tip? Deel het op het platform!

100-100-100

100 dagen afvalvrij



Afvalvrij in de badkamer en wc Uiterlijke verzorging

Deze week gaan we aan de slag met de badkamer! We zijn ons nu goed bewust van de keuken, daar gaan we zelf mee door. Deze week zetten we een stapje bij door ons ook te concentreren op de badkamer en wc. Met deze tips hopen we jullie een handje te helpen.

Make up

Het is mogelijk om je eigen make up te maken. Gittemary, een Deens afvalvrij meisje doet dat ook en laat in [dit filmpje](#) zien wat ze allemaal heeft gemaakt.



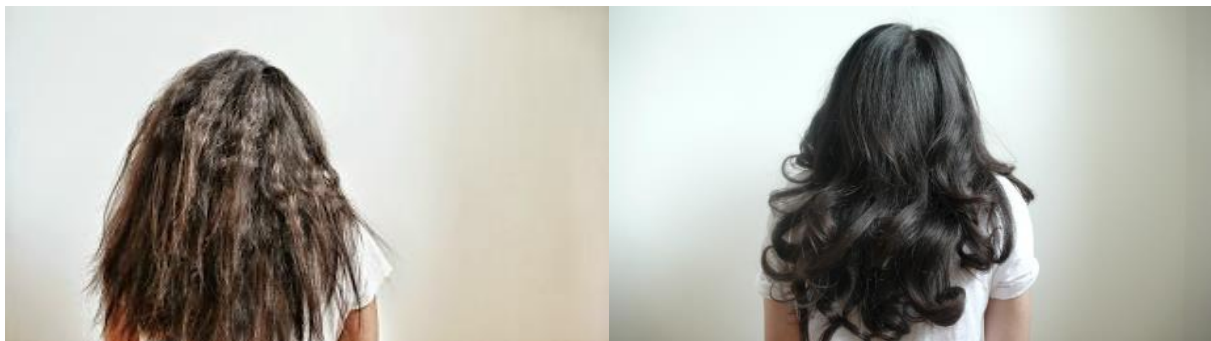
Nagellak

Nagellak is een lastig product om afvalvrij te verkrijgen. Valt dit product bij jou af bij de stap weigeren? Heb je het echt nodig en wordt je er gelukkig van?

Haarstyling

[Lush](#) heeft verschillende producten voor haarstyling.

Maar probeer ook zeker de eerder benoemde no poo / only water methode. Je haar kan je enorm verrassen!



Heb jij nog een tip?

In onze zoektocht naar afvalvrije tips hebben we geprobeerd een zo volledig mogelijk advies te vormen. Maar het kan natuurlijk zijn dat we een tip over het hoofd hebben gezien.

Heb jij nog een tip? Deel het op het platform!

100-100-100

100 dagen afvalvrij



Afvalvrij in de badkamer en wc

Geur

Deze week gaan we aan de slag met de badkamer! We zijn ons nu goed bewust van de keuken, daar gaan we zelf mee door. Deze week zetten we een stapje bij door ons ook te concentreren op de badkamer en wc. Met deze tips hopen we jullie een handje te helpen.

Recept deodorant

- 4 eetlepels kokosolie
- 3 eetlepels baking soda
- 2 eetlepels maïzena
- 1 eetlepel glycerine of olijfolie

Als de kokosolie hard is kan je deze even opwarmen, door even op de verwarming te zetten. Meng de droge ingrediënten door elkaar, voeg de kokosolie en glycerine/olijfolie toe en roer dit door totdat het een glad mengsel is. Schep de deodorant in een afsluitbaar potje en laat het hard worden. Schep met een klein lepeltje of je vingers een klein beetje uit het potje en wrijf dit onder je oksels. Op warme dagen kan de kokosolie vloeibaar worden. Als je dit niet fijn vindt, kan je hem op een koude plek bewaren.

Deodorant in de winkel

[Lush](#) verkoopt verschillende deodoranten, in poeder en vaste vorm.



Aluinkristal

Je kan ook een aluinkristal gebruiken als deodorant. Deze kan je zelf kweken of kopen. Ze zijn verkrijgbaar in spray en rolvorm. Als je een spuitfles fijn vindt kan je wanneer de aluin op is nieuw aluin kweken of een blok kopen en deze verbrijzelen voor in de spuitfles. Klik [hier](#) om meer te lezen over het kweken van aluinkristal.



Zelf parfum maken

Je kan zelf parfum maken van bloemen! Op de blog [Paris to go](#), verteld een afvalvrij meisje over haar afvalvrije parfum.



Heb jij nog een tip?

In onze zoektocht naar afvalvrije tips hebben we geprobeerd een zo volledig mogelijk advies te vormen. Maar het kan natuurlijk zijn dat we een tip over het hoofd hebben gezien.

Heb jij nog een tip? Deel het op het platform!

100-100-100

100 dagen afvalvrij

Afvalvrij in de badkamer en wc Middelen

Deze week gaan we aan de slag met de badkamer! We zijn ons nu goed bewust van de keuken, daar gaan we zelf mee door. Deze week zetten we een stapje bij door ons ook te concentreren op de badkamer en wc. Met deze tips hopen we jullie een handje te helpen.

Herbruikbare wattenschijfjes

Koop of maak herbruikbare wattenschijfjes van zachte badstof, katoen of molton. Je kan bijvoorbeeld wasbare babydoekjes gebruiken en deze in 4en knippen. Was ze in en was netje zodat je ze niet kwijt raakt.



Tissues

Gebruik een zakdoek of handdoek in plaats van een tissue. Tissues, keukenpapier en wc papier mogen namelijk niet in het oud papier.



Wattenstaafjes

Wist je dat wattenstaafjes niet goed zijn voor je oren? Je kan beter je oren ontdoen van oorsmeer onder de douche met je vingers. Toch een hulpmiddel gebruiken? Koop dan een herbruikbare oor reiniger!



Recept Vloeibare handzeep

50 gram zeep
1 eetlepel glycerine (te koop bij de drogist)
1 liter water

Breng 1 liter water aan de kook. Rasp of snijd de zeep fijn in kleine stukjes. Voeg de zeeprasp met de glycerine toe aan het water. Roer tot de zeep gesmolten is. Laat het mengsel een nacht staan en mix het de volgende dag glad met een staafmixer. Vul een (herbruikt) handpompje met de zeep en bewaar het restje in een andere fles.

Dit recept is ook te gebruiken als afwasmiddel.

Heb jij nog een tip?

In onze zoektocht naar afvalvrije tips hebben we geprobeerd een zo volledig mogelijk advies te vormen. Maar het kan natuurlijk zijn dat we een tip over het hoofd hebben gezien.

Heb jij nog een tip? Deel het op het platform!

100-100-100

100 dagen afvalvrij



Afvalvrij in de badkamer en wc Verkoudheid

Deze week gaan we aan de slag met de badkamer! We zijn ons nu goed bewust van de keuken, daar gaan we zelf mee door. Deze week zetten we een stapje bij door ons ook te concentreren op de badkamer en wc. Met deze tips hopen we jullie een handje te helpen.

**Moet je je neus veel snuiten? Gebruik een stoffen zakdoek!
Keuken- en wc papier mag niet bij het oud papier.**

Recept zoutoplossing voor snotneus en keelpijn

1 afgestreken theelepel zout
250 ml water

Breng het water aan de kook en los het zout hier in op. Schenk de zoutoplossing in je oude neussprayflesje. De neusspray is een week houdbaar.

Bij keelpijn kan je met de zoutoplossing gorgelen om virussen en bacteriën in de keel te doden.

Recept hoestdrank

5 gram gedroogde tijm
5 gram gedroogde vlierbessen(-bloesem)
300 ml water
Suiker

Breng het water met de kruiden aan de kook en laat het ongeveer 10 minuten zacht doorkoken. Giet het water, wat nu op een donkere thee lijkt, door een zeef in een maatbeker. Pers het laatste beetje vocht ook uit de kruiden. Kijk hoeveel water je over hebt. Is dit 250 ml? Dan heb je 250 gram suiker nodig. Is dit 200 ml? Dan heb je 200 gram suiker nodig. Giet de thee terug in de pan en voeg de suiker toe. Laat het even koken en daarna afkoelen. Bewaar de hoestdrank in een schone glazen fles, zoals een oude hoestdrankfles, op een donkere en koele plek.

Dosering volwassenen: 3 keer per dag 1 eetlepel
Dosering kinderen: 3 keer per dag 1 theelepel

Recept gemberthee voor keelpijn

1 eetlepel geraspte gember
1 kop kokend heet water

Rasp of snijd gember in kleine stukjes. Doe de gember in een zeefje of thee-ei en laat het 5 minuten intrekken. Drink dit op met eventueel wat honing. Je houdt ervan of niet, maar het werkt wel!

Heb jij nog een tip?

In onze zoektocht naar afvalvrije tips hebben we geprobeerd een zo volledig mogelijk advies te vormen. Maar het kan natuurlijk zijn dat we een tip over het hoofd hebben gezien.

Heb jij nog een tip? Deel het op het platform!

100-100-100

100 dagen afvalvrij

Afvalvrij in de badkamer en wc Menstruatie en incontinentie

Deze week gaan we aan de slag met de badkamer! We zijn ons nu goed bewust van de keuken, daar gaan we zelf mee door. Deze week zetten we een stapje bij door ons ook te concentreren op de badkamer en wc. Met deze tips hopen we jullie een handje te helpen.

Menstruatie cup

Een menstruatie cup is een duurzaam en goedkoop alternatief voor tampons en maandverband. Wist je dat een vrouw in haar leven gemiddeld 2000 euro uitgeeft aan tampons en maandverband? Een menstruatie cup kost gemiddeld 15 euro en is jaren te gebruiken. Het is een soort bekertje die je opvouwt en inbrengt. Deze kan je gemakkelijk 12 uur inlaten, dus je hoeft hem niet op ongemakkelijke plekken of momenten te vervangen. Hij is in verschillende groottes, milliliters, kleuren, sterktes etc. te verkrijgen. Klik [hier](#) voor meer informatie.



Wasbaar maandverband

De menstruatie cup is zo goed, dat je geen inlegkruisje meer nodig hebt. Wil je dit toch? Dan kan je gebruik maken van wasbaar maandverband. Dit is online te bestellen op verschillende websites. Wasbaar maandverband leg je na gebruik gelijk in een emmer koud water en dit bewaar je tot je gaat wassen. Dit moet je natuurlijk niet dagenlang laten liggen.



Wasbaar maandverband is ook te gebruiken bij incontinentie. Ze zijn te koop in verschillende groottes en diktes.

Wc papier

Er zijn mensen die geen wc papier meer gebruiken, maar dit vervangen door wasbare doekjes, bladeren etc. Als je dit een stapje te ver vind gaan, kan je misschien wel de stap zetten om gerecycled en ongebleekt wc papier te gebruiken.



Heb jij nog een tip?

In onze zoektocht naar afvalvrije tips hebben we geprobeerd een zo volledig mogelijk advies te vormen. Maar het kan natuurlijk zijn dat we een tip over het hoofd hebben gezien.

Heb jij nog een tip? Deel het op het platform!