

Verzorging of Vergiftiging?

School of Autonomy

Army OF LOVE



Army of Love

Trainingen
&
Cursussen

Liefdevolle
&
Ludieke acties

PS-initiatieven
&
Community



Anna Zeven

- Moeder van twee kinderen
- Bewustzijnscoach, trainer en spreker
- Idealist, ook op het gebied van vrijheid
- Doel: licht en leven brengen



Anna Zeven

- Schrijver 'Het Nieuwe Eten'
- Hormoonfactortrainer
- Orthomoleculair afslankconsulente
- Weight Watcher coach
- Miss Natural
- Ambassadeur Gezonde Leefstijl



Anna Zeven

Wat ben ik niet:

- Arts
- Wetenschapper



Programma

1. Schadelijkheid
2. Proefdieren
3. Milieu
4. Alternatieven
5. Zelf maken
6. Vrouwenzaken





Schadelijkheid

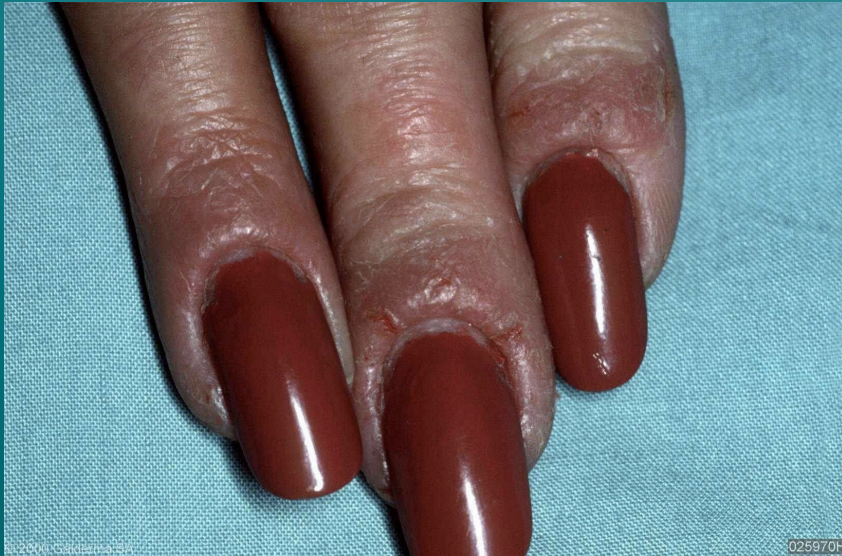
Schadelijkheid

Effecten

- Huiduitslag
- Allergische reactie
- Verminderde vruchtbaarheid
- Schade aan organen, ogen, longen, zenuwstelsel
- Verstoring hormoonbalans
- Miskramen
- Kanker
- Enz.



Schadelijkheid



Schadelijkheid

Waar zitten schadelijke stoffen in?

- Dagcrème
- Shampoo
- Scheerschuim
- Tandpasta
- Deodorant
- Make-up + remover
- Zonnebrand
-



Schadelijkheid

Etiketten lezen

- Check de etiketten
- Schuilnamen
- Synoniemen
- Vrijwel identieke namen:
kan hetzelfde zijn of compleet anders (en dus wel ok)



Schadelijkheid

Om welke stoffen gaat het? 1

- **SLS/SLES** → schuim → uitslag, haaruitval, geïrriteerde ogen → scheerschuim, shampoo, handzeep
- **Parabenen** → conserveringsmiddel → irriterend, verstoort hormonen → 75% van alle verzorgingsproducten bij de drogist
- **Phenoxyethanol** → conserveringsmiddel + antibacterieel → irriterend + onvruchtbaarheid → vrijwel alle niet natuurlijke producten
- **Minerale oliën** → zacht makend/restproduct olie-industrie → verstopt huid + kanker → lippenbalsem, babyproducten
- **Aluminium** → anti-transpirant → verstopt huid + kanker → deodorant
- **Triclosan** → bestrijdingsmiddel/antibacterieel → doodt ALLE bacteriën + hormoonverstorend + vruchtbaarheid + allergieën → zeep, tandpasta, deodorant, gezichtsreiniger
- **Fluoride** → tandbehoud → schade zenuwstelsel, concentratieproblemen → tandpasta



Schadelijkheid

Om welke stoffen gaat het? 2

- **Siliconen (siloxaan/methicone/cyclomethicone)** → structuur → hormoonverstorend, negatief effect op immuunsysteem, sluit huid af, onvruchtbaarheid → haarproducten, deodorant enz.
- **Polyethylene glycol (PEG!!)** → ontvettingsmiddel + absorptie 'werkzame' stoffen → allergeen, maakt huid kwetsbaar, kanker → vrijwel ieder verzorgingsproduct
- **Ftalaten (di-2-ethylhexyl phthalate (DEHP), di-isononyl phthalate (DINP), dibutyl phthalate (DBP), diethyl phthalate (DEP) of 'parfum)** → stabilisator van geur, kleur en textuur, weekmaker hormoonverstorend, vruchtbaarheid, allergieën (astma), kanker → parfum, shampoo, haarspray, nagellak
- **Propylene glycol** → huidvochtigheid, absorptie 'werkzame' stoffen → uit aardolie → hoog allergeen, ademhalingsproblemen, nier- en leverfalen → crème, shampoo, conditioner enz.
- **Alcohol (ethylalcohol of ethanol)** → geur → huid uitdrogend, synthetisch = hoog allergeen → alles met een 'lekker' geurtje → Let op: gecertificeerde biologische essentiële oliën





=





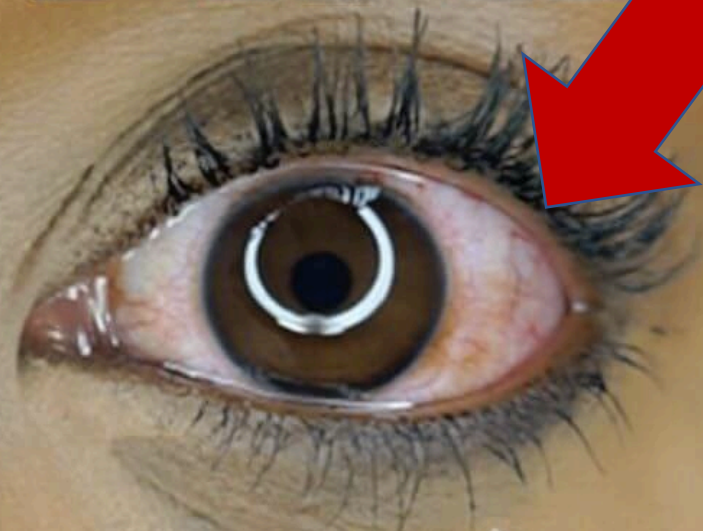


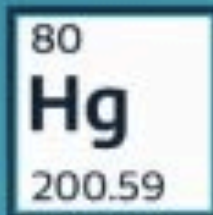
REAL



FAKE

Army
OF LOVE





MERCURY



CYANIDE



ARSENIC



PAINT-STRIPPER



FAECES





Proefdieren



Proefdieren

Feiten

- Gemiddeld 528.000 dieren p/jr
- Uitsluitend gewervelde dieren – pijn
- Angst, stress, ziektes
- Ratten, muizen, kippen, vissen, apen, paarden, honden, katten, konijnen, hamsters, cavia's
- Na test gedood, maar meeste sterven al tijdens test, sommige nieuw onderkomen



Proefdieren

Feiten

- Sinds 2013 cosmetica getest op dieren verboden in Europa
- Diervriendelijke merken: merken van de bio-winkel, Ecover, Kneipp, Rituals, Lush, huismerken van Etos, Hema, Kruidvat, Trekpleister → LET OP: NIET GEZONDER!
- Proefdierversoed in gevaar!!



Schadelijkheid

[https://proefdiervrij.nl/
red-proefdiervrije-
cosmetica](https://proefdiervrij.nl/red-proefdiervrije-cosmetica)



Schadelijkheid

<https://www.shoplikeyougiveadamn.nl/nederlandse-dierproefvrije-cosmetica-lijst>





Milieu

Milieu

Vormen van belasting

1. Verpakking
2. Microbeads = plastic
3. Watervervuiling
4. Luchtvervuiling > drijfgas



Army
OF LOVE



Alternatieven

Alternatieven

Verzorgingsproducten

1. Weleda
2. Dr. Hauschka
3. Urtekram
4. Lavera
5. Speick
6. Cosmos
7. Natrue
8. MINDER!!!!

Zie ook: Rank a brand



Army
OF LOVE

Alternatieven

Milieu

- Shampoo bar!!
- Vrij van chemische stoffen
- Zonder verpakking
- Zeepblok





Zelf maken

Zelf maken

Voordelen

- Vrij van chemische stoffen
- Zonder verpakking
- Grote hoeveelheden (grondstoffen)
- Vrienden verblijden! 😊



Zelf maken

Alles in 1-crème

1. Cacaoboter
2. Rozenwater (bio!)
3. Natuurlijke emulgator
4. Vitamine C
5. Essentiële oliën
6. Collageen - optioneel
7. Vitamine E - optioneel



Zelf maken

Lippenbalsem

1. Sheaboter/cacaoboter
2. Bijenwas
3. Kokosolie
4. Essentiële oliën



Zelf maken

Tandpasta

1. Kokosolie
2. Zuiveringszout/baksoda
3. Essentiële oliën
Bijv. munt, eucalyptus
4. Xylitol - optioneel



Zelf maken

Deo

1. Kokosolie
2. Zuiveringszout/baksoda
3. Essentiële oliën



**DEODORANT
ZELF MAKEN**
snel, simpel en natuurlijk

Zelf maken

Pas op!

1. Essentiële oliën
2. Houdbaarheid
3. Duurzaamheid
4. Donker potje



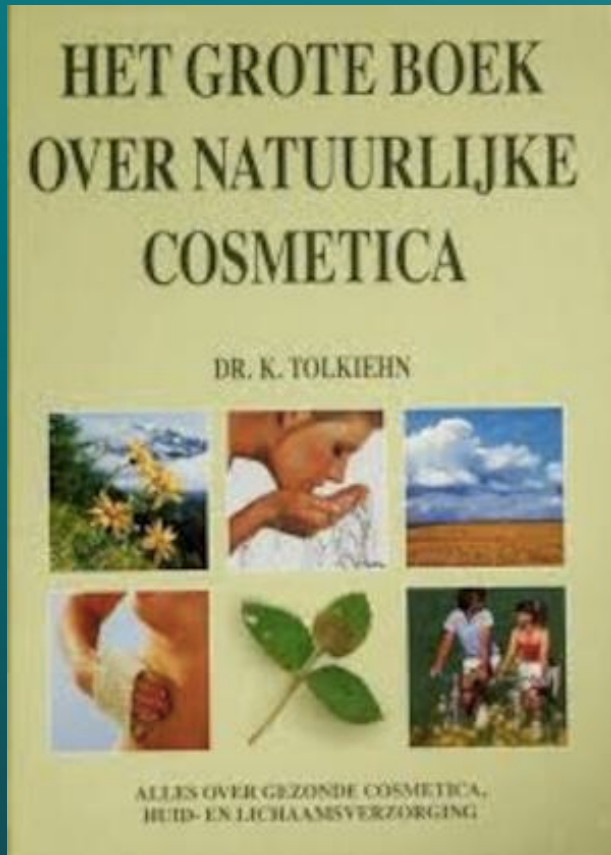
Zelf maken

Links

1. <https://groeneheldenacademie.nl/zelf-cremes-maken/>
2. <https://www.natuurlijkzuiver.nl/blogs/ingredientenlijst-natuurlijke-cosmetica/ingredientenlijst-natuurlijke-cosmetica/>
3. <https://www.druantia.be/natuurcosmetica/diy-recepten/>



Zelf maken - Boekentips



Army
OF LOVE

Workshop Verzorgingsproducten maken

Wil je zelf je verzorgingsproducten leren maken?

Mail naar info@armyoflove.nl

Ook leuk voor kinderfeestjes!





Vrouwenzaken

Vrouwenzaken

- 60-90 kg maandverband, tampons ed
- Kostbaar
- Bleekmiddelen
- **Ladycup!!**
- **Wasbaar maandverband**



Army
OF LOVE



Koud Douchen Challenge!!

Koud Douchen Challenge

Koudetraining

- Bruin vet!
- Makkelijker afvallen
- Boost immuunsysteem
- Verwarming uit > trui aan!



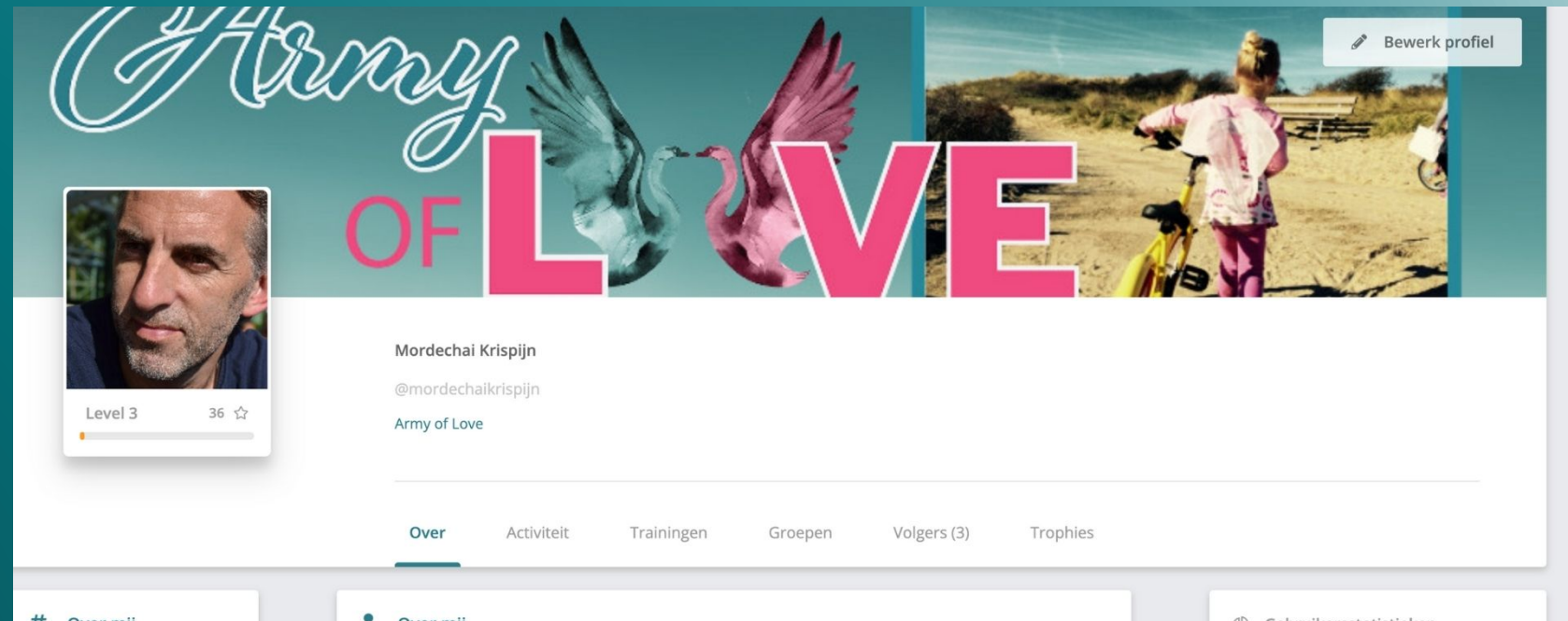


Army of Love Community & Trainingscentrum



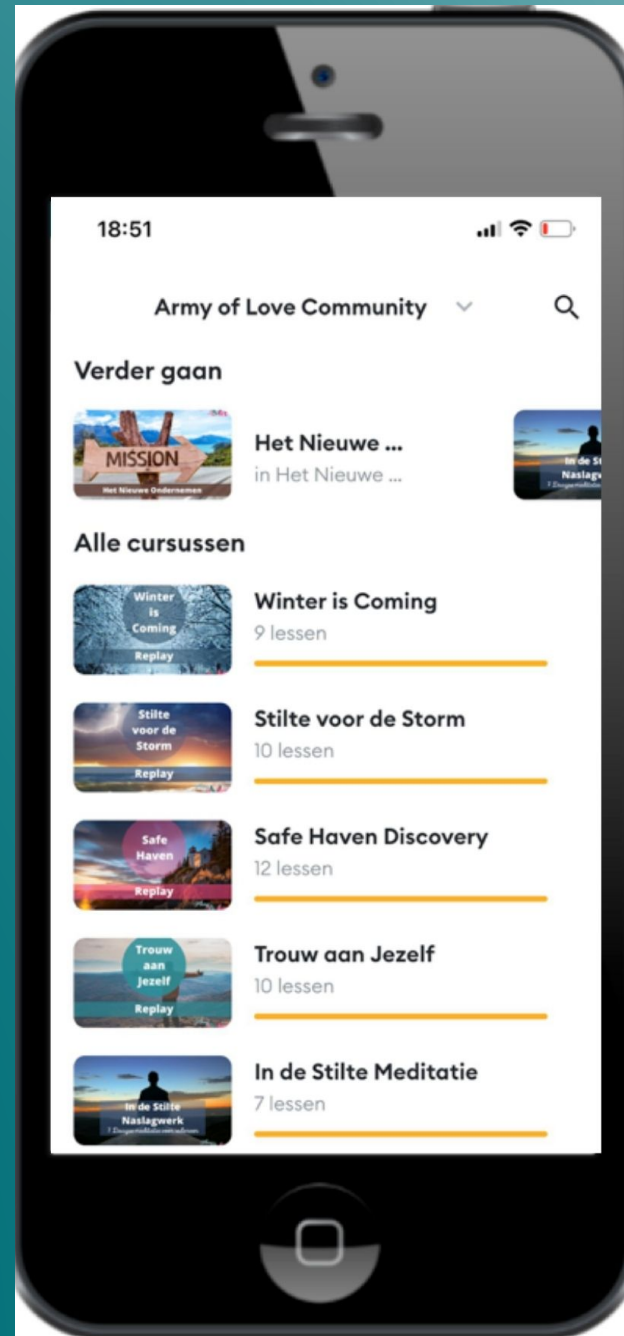
Community

- Aanmelden via <https://leden.armyoflove.nl/>
- Profiel bijwerken



Community

- Mobiele app



Ook in de Community



**SUGAR
CHALL
ENGE**



Er staat geen leger klaar
om jou te redden.
Jij bent zélf die redding!

Kennis – Ervaring – Verandering



Je kan ons supporten

<https://armyoflove.nl/donatie>

Verzorging of Vergiftiging?

School of Autonomy