

Lichaamsverzorging op de gezondste manier – Hendrick Smit

Wie gezond wil blijven past op wat hij binnenkrijgt en waar hij aan blootgesteld wordt. Een deel komt binnen via de huid. Wat de drogist verkoopt is bepaald niet allemaal veilig. Ik zal uitleggen hoe ik zélf zorg dat mijn huid, haar en tanden in gezonde en schone staat blijven.

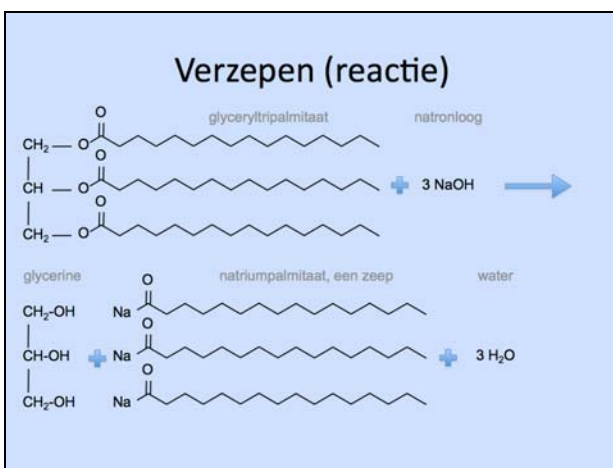
Om het eenvoudig te houden bepleit ik een 'systeem van voorkeur'. Zo hoeft het je niet onmogelijk te maken en ben je toch bezig om het zo goed mogelijk te doen. Je kunt dan beginnen met het beste wat er bestaat en van daaruit de zaken verbeteren. Hieronder geef ik een lijst middelen en waar ze allemaal voor te gebruiken zijn. Daarmee is lichamelijke verzorging al een stuk 'natuurlijker'.

Zeep.

Dit is één van de oudste chemische middelen en bestaat al duizenden jaren. Natuurlijke zeep bestaat niet. Het wordt gemaakt door (sterk) loog* te laten reageren met natuurlijk vet of olie. Verzeppen, heet dat. Bij deze reactie ontstaat dan zeep en glycerine. Dat laatste laten ze er bijna altijd in. Zeep is een *oppervlakte-actieve stof*, een stof om vet te verwijderen. Het is één van de meest natuurvriendelijke van deze middelen. Huidreiniging gaat prima met zeep. Ik verkies het boven andere middelen zoals douchegel waar vaak wél een stoet aan kwalijke stoffen in zit.

Als shampoo kan je zeep ook gebruiken.

Tandpasta kan prima vervangen worden door zeep. Het klinkt vies en het valt mee. Mijn tandarts vroeg ik eens of je ook je tanden zónder tandpasta kunt poetsen? Hij antwoordde dat een zeepachtige stof toch welkom is. Toen ik later een epistel van een chemicus las over het onderwerp ben ik begonnen. Poetsen met zeep wordt beter als de zeep 'glycerinevrij' is. Dat verbetert de vorming van glazuur. En voor dat laatste hebben we beslist geen giftig fluor nodig.



*Loog is het omgekeerde van zuur. Ik kan 'gootsteenontstopper' als voorbeeld geven en dat wekt direct wat nerveuze reacties op. Er is eigenlijk niet zoveel aan de hand. De gemiddelde huisvrouw kent geen andere voorbeelden van wat eigenlijk 'natronloog' is, opgelost natriumhydroxide, een bijtende stof (Als deze stof reageert met koolzuur heb je soda).

Olie en vet.

De huid ontvetten met zeep of andere middelen kan beter geen hobby zijn. Onze huid brengt dat vet immers niet voor niets aan. Het is bescherming. Voor ons haar geldt hetzelfde. Aan de cultus van dagelijks douchen doe ik niet mee.

Als we uit het (stort-)bad komen is de huid soms 'droog' (niet-vet). Ik gebruik in zo'n geval graag kokosolie (kokosvet), olijfolie of een notenolie (amandel). Sesamolie kan ook. Alleen olie die geschikt is om te eten wil ik op mijn huid. De huid is namelijk doorlatend voor tal van stoffen, ook verontreinigingen. Door goed te masseren kan je de olie laten intrekken. De beroemde kruidendokter uit New York, [Gary Null](#) masseert iedere avond zijn gezicht op deze manier. Bij hem is geen rimpel te bekennen ook al is hij van 1945.

Ook het haar heeft baat bij wat ingemasseeerde kokosolie. Laat het kokosvet even smelten tussen je handen en masseer het in. Je haar zal je dankbaar zijn.

Glycerine.

Vroeger gebruikte ik trouwens glycerine voor mijn haar. Ook prima. Het is goedkoop, dik-vloeibaar en trekt water aan. Zo is je haar niet zo piekerig en droog. Gebruik je meer dan kan je een nat-Italiaans koppie creëren. Glycerine is er ook van plantaardige oorsprong, als je wilt.

Citroen.

Er is geen betere deodorant dan een halve [citroen](#). Ik gebruik nu al een jaar citroensap en het is fantastisch! Probeer het maar.

Uit ontevredenheid over het aanbod ging ik op zoek. Er zijn veel deodoranten met aluminiumzouten. Alternatieve kristallen 'zonder aluminium', gemaakt van aluin of 'alum', deze bevatten óók aluminium! Aluminium is niet goed voor onze hersenen en bevordert Alzheimer.

Dus liet ik mijn scheikundig brein op de kwestie los... Zweet ruikt *zuur* doordat bacteriën stoffen uit de huid omzetten naar vluchtige zuren die niet lekker ruiken. Boterzuur bijvoorbeeld. Als ik nou mijn oksels vooraf al zuur máák, hebben die microben geen werk (zeep is funest). Bij de vraag welk zuur (1) niet gevaarlijk en (2) ook welriekend of (3) niet vluchtig is, kom je dan snel uit bij citroenzuur. Het zuur van de citroen.

Citroentjesfris. In pure vorm prikt het, maar als citroensap gaat het uitstekend.

Na een aantal weken met halve citroenen ben ik het sap gaan persen en filteren door een koffiefilter. Dat zit nu in een spray in de koelkast. Ik gebruik daarbij het (natuurlijk) fungicide Natamycine wat niet gemakkelijk te verkrijgen is. Kaasfabrikanten kennen het als Delvolid (uit Delft) om kaas mee te wassen. Gebruik je geen conserveringsmiddel, dan kan het sap bederven wat irritatie oplevert, jeuk. *Aan u de keuze.*

Er blijven uiteraard nog wat middelen over die ik (als man) niet gebruik. Hieronder nog wat middelen waarvoor ik geen alternatieven heb. Er valt echter nog wel genoeg te vinden wat de schade beperkt.

Zonnebrandlotion: Sinds ik gelezen heb over de kankerverwekkende stoffen in deze middelen gebruik ik ze niet meer. Ik doel dan op de stoffen die een gewone lotion, met toch al een bedenkelijke samenstelling, een factor 30 bescherming geven tegen het zonnetje. Als jongetje gebruikte ik olijfolie en dat gebruik ik tegenwoordig weer. Ik bouw rustig op, zodat ik niet verbrand: op tijd in de schaduw of iets aan. Voor huidkanker ben ik niet bang. Door te zonnen vorm ik júíst vitamine-D en dat helpt juist preventief, niet alleen voor de huid.

Make-up: Heb ik niet. Ik zou er als vrouw wat rustig mee doen. Het is vaak mooier ook. En als je toch als glamourmodel door het leven wilt, zoek dan goed. Sommige merken bevatten wederom giftige stoffen. Er is zelfs lippenstift met lood.

Het meest natuurlijke is een fabricaat dat werkt met verpoederde edelstenen. Pigmenten zijn vaak giftig en met edelstenen heb je doorgaans onoplosbare kleurtjes. Daarmee is het onschadelijk. Dit merk is uiteraard aardig aan de prijs.

Labello en ander kleurloos lippenvet: Je lichaam heeft het normaal gesproken niet nodig. Mochten ze toch wat droog zijn, gebruik dan iets natuurlijk als boter of cacaoboter. Niet te lang mee doorgaan, anders blijven ze droog.

Dit is mijn assortiment, slechts een paar middelen waarmee ik me red.

Meer lezen of zien van Hendrick Smit?

YouTube: [smitentertainment](https://www.youtube.com/channel/UCsmitentertainment)

Artikelen: <http://divineintervention.nl/Spreker.html>

Twitter: [@HendrickSmit](https://twitter.com/HendrickSmit)

Facebook – Orthorexia Nervosa (voeding): <http://www.facebook.com/orthorexicsunited>