

---

## GIFTFRITT, FÖR HÄLSAN & NATUREN

---

### VARFÖR GIFTFRI?

Att sträva efter att bli giftfri i sin konsumtion och vardag är ett medvetet val för att förbättra sina förutsättningar för din och din familjs hälsa och välbefinnande, men även ett val för naturen, klimatet och Moder Jord. Valet att bli giftfri som konsument har en direktpåverkan på belastningen vi lägger på jorden, när våra nya konsumtionsval gör att vi får en chans att må bättre, avlastar vi även jorden, som får en möjlighet att återställa sin obalans.

På samma vis som vi har förgiftat, lakat ur naturen och stört klimatens balans, har vi förgiftat och skapat obalans i våra kroppar pga. alla kemikalier vi omger oss med. Genom att sträva efter en giftfri tillvaro, bidrar du med en chans för din kropp att läka, balanseras och göra sig av med gifterna den utsattes för. Folksjukdomar, bristsjukdomar, allergier, intoleranser och diagnoser är högre än någonsin förr och detta trots modern vetenskap, forskning och sjukvård. Det är ingen slump att vi mår som vi gör.

Vår kroppsliga och mentala ohälsa är en spegling av vad vi har orsakat naturen och vad vi människor har gjort mot varandra. När vi innerligt förstår sambandet mellan kropp och natur, börjar vi även förstå att vi människor är en del av en helhet, som en cell är till hela människokroppen.

Många har anammat och påbörjat en resa mot att bli giftfri, klimatsmart och miljömedveten. Men vägen mot ett liv utan plast, miljögifter, kemikalier och onödiga tillsatser är ett omfattande och ibland överväldigande projekt, för att inte nämna tidskrävande och kanske kostsam. Denna artikel ska hjälpa er att påbörja resan till att bli giftfri, miljömedveten och friskare i både kropp och själ.

Information som man kan tillgå är endast en google-sökning bort och mängden kunskap, tips och guider är omfattande. Men trots det kan det kännas överväldigande att ta ett första steg och precis som för mig, visste jag inte var man skulle börja. Man kan även drabbas av en hopplöshet som förlamar en då man börjar förstå omfattningen av förändringar mänskligheten måste göra för naturen och klimatet och hur liten man själv är, man kan börja tvivla på ifall våra insatser verkligen kommer att bidra till en förändring till det bättre.

Svaret på tvivlen är: JA!

Din insats och medvetenhet kommer att göra en förändring i världen, som sedan kommer att spridas. Det finns ingenting som talar högre än handlingar! Man kan sätta ett exempel för sina barn och medmänniskor, oavsett om man gör en aktiv eller passiv insats för att förändra andras levnadsvanor, så sår du ett frö i deras medvetande.

Ett frö som en dag kanske gror till medvetenhet och viljan att också göra en insats, hur liten den än må vara.

Våra barn är vår viktigaste investering i framtiden, vi måste lära dem hur de ska leva i samklang med naturen, hur de ska ta hand om sin hälsa och vara medvetna om att alla handlingar har konsekvenser. Vi måste sätta ett exempel och ge dem rätt kunskap medan de lär sig att påbörja sina egna självständiga liv.

Det viktigaste första steget är att erkänna och acceptera vetskapen om att en förändring måste ske, sedan måste vi släppa all skam och skuld för hur vi har levt hittills, dem negativa känslorna tjänar inget syfte i vår resa att bli giftfri.

Vi måste även uppmärksamma den brådskande känslan som inte vill avta eller försvinna, den känslan måste tjäna som motivation för vår engagemang inför förändringarna vi ska genomföra.

## DE FÖRSTA FÖRÄNDRINGARNA

Var ska man då börja?

Min resa började med att byta ut alla personvård och sminkprodukter som jag använde varje dag, mot helt naturliga och giftfria varianter.

Oavsett var du börjar, börja litet, för att det ska kännas greppbart och inte för omtumlande. Om du inte vill göra en stor förändring meddetsamma eller inte riktigt har råd med det, börja med ett enda val och fortsätt med nästa när du känner dig redo.

Du kanske redan har börjat genom att välja ekologiska matvaror eller slutat att köpa plastkassar varje gång du handlar, kanske köpt möbler på Blocket.se istället för nya?

Bygg vidare på det du redan åstadkommit, du är på helt rätt spår!

När man börjar rensa ut därhemma, i lådor och skåp, för att ersätta dem med miljövänliga och hälsosamma alternativ är det precis lika viktigt för naturen att det ni väljer att göra er av med dem på rätt sätt, att återvinna på ett miljövänligt sätt på en återvinningsstation! Man ska absolut inte bara slänga ned dem i sopnedkastet, avfallstunnorna eller i miljöhuset, därifrån kan de inte behandlas korrekt.

Var man än väljer att börja, så påbörjar man en ny vana, en förändring som med tiden kommer att bli den nya självklarheten, tänkesättet och ryggmärgsbeteendet.

Resan behöver inte vara kostsam heller, det finns många alternativ att välja mellan, någonting som passar alla.

Jag kan ge er mitt exempel på hur man kan börja, men denna resan är individuell och mycket personlig, den kanske inte passar er.

Som jag nämnde innan började min resa med att helt byta ut allt jag hade inom personvård och smink. Jag jagade nya sorters smink, schampo, balsam, deodorant, tandkräm, hudkrämer m.fl. När jag var klar med personvården, valde jag att köpa miljövänliga städmaterial och nu tvättar jag även gift/tillsats-fritt. Mitt nästa projekt blev att byta ut min te-samling, jag är frälst i allt som heter te-blandningar och örteer. De nya téerna behövde nya behållare, så jag sparade mängder av glasburkar med metallock att förvara dem i.

Jag började att laga mer husmanskost, sedan nyttigare mat med ekologiska råvaror & jag önskade länge att få byta ut gamla teflonpannor, ungsformar och matlådor till miljövänligare alternativ. Min mormor har grytor & kastruller som är 40-60 år gamla i vackert emaljerad plåt. Så en sommar investerade jag i ett set om 5 emaljerade kastruller och fick tre keramiska stekpannor i julklapp och älskar dem över allt annat i köket. Plastmatlådorna fick återvinnas mot varianter i glas.

Att skaffa nya produkter för sin personvård är ett utmärkt sätt att börja, för även om det innefattar många delar är det förbrukningsvaror vi alla använder och naturliga varianter börjar bli lättare att hitta.

Om detta valet inte känns rätt för dig, kan man också med fördel börja förändra ett intresse eller en passion.

Älskar du att odla? Börja odla ekologiskt el. Hydroponiskt.

Älskar du att restaurera och ge nytt liv åt möbler? Använd giftfria färger och gamla beslag.

Älskar du att inreda? Inred med begagnat, retro eller vintage.

Älskar du att sy, sticka eller brodera? Införskaffa naturliga, giftfria, ekologiska material.

Älskar du att skapa konst? Gör det med naturmaterial, giftfria alternativ.

Jag tror ni börjar förstå tankegången.

Mode har jag inget större intresse av, men jag klär mig gärna fint, det i sig behöver inte kosta en förmögenhet. Så jag avlastar Moder Jord med att köpa kläder i andra hand och laga sådant som lagas kan. Det är otroligt tillfredsställande att kunna laga saker, ge gamla saker

nytt liv. Det är en ouppskattad, förbisedd kunskap många glömt och som börjat dö ut med våra äldre.

Vi måste börja förstå vilken stor avlastning det är för naturen att köpa varor i andra hand. Men tänk såhär: Att köpa en redan producerad möbel i massivt trä skonas några träd i en skog, skonas djuren i skogen från att leva i ett kalhygge. Du skonar naturen utsläppen för transporten och behandlingen av träet, elen som krävs för att producera möbeln.

Tycker du om hållbara saker i läder? Lär dig hur man kan ta hand om gamla, högkvalitativa produkter och ge dem nytt liv med lite omtanke. Genom att göra det skonar du flera djurs liv. Köp ingen nyproducerad miljöbil, tänk på att du kan bespara naturen och klimatet en hel produktionsprocess, bespara råmaterialet, utsläppen och transporten av en helt ny bil mot en som redan byggts och kan köpas i andra hand. På så vis blir ens miljöpåverkan mindre när man köper en bil som redan är producerad och inkörd. En 'gammal' bil kan köra långt och tjäna en längre med rätt omvårdnad och omtanke.

Varenda produktionskedja, av allt vi konsumerar påverkar naturen och när vi får möjligheten att avlasta och skona några av dessa som t.ex. med möbler, kläder, husgeråd och många fler, bör vi köpa sådant som redan är producerat, framför nyproducerade varor. Vi måste förstå hur ohållbart vårt "Slit & Släng"-tänkesätt och levnadssätt har blivit.

## HUR MAN BEHÅLLER SIN MOTIVATION

Jag vet hur omotiverad, melankolisk och trött man kan vara på allting ibland. Hur dåligt man kan må psykiskt och inte finna mening med någonting. I sådana mörka stunder, gör alla val på era egna villkor, genomför dem i ert eget tempo.

Om/när oro, ångest, skuld och skam klickar in, som det fortfarande ofta gör hos mig, måste vi påminna oss själva att även en liten handling gör skillnad. Man måste vara mild mot sig själv, ge processen den tiden den behöver, ge sig själv och naturen villkorslös och gränslös kärlek och tålmod. I sådana stunder är det bättre att fokusera på att läka sig själv, balansera sitt sinne i första hand. När man gör det med bra produkter och hälsosam kost, gör man direkt en positiv förändring för naturen också.

För att hålla sig engagerad: gör efterforskningar, öka din kunskapsbank, ex. om vilka kemikalier och tillsatser du medvetet ska undvika och varför, leta upp nya varor och artiklar du vill införskaffa. Vill du skriva en lista, gör det, vill du sätta upp mål, gör det, behöver du kompromissa, gör det!

Följ inte trender som kommer och går om den verkligen inte tilltalar ditt innersta. Gör resan mot ett giftfritt liv till ett intresse, en hobby. Med tiden kan din nya hobby påverka och förändra alla aspekter av hur du lever din vardag och hur du uppfattar omvärlden.

På sätt och vis är din nya livsstil och tänkesätt en omprogrammering av allt du lärt dig och känner till. Varje persons resa är ytterst individuell och personlig, därför finns det inga rätt eller fel så länge man strävar efter en hållbar tillvaro som gynnar naturen och ens egen hälsa. Inte heller har den som skriker högst alltid rätt, så följ inte blint strömmen.

Vi människor är mycket föränderliga, naturens rytm och utveckling är otroligt långsam i jämförelse med oss människor. Vi ändrar ständigt åsikter, vanor, synpunkter, vårt tycke och smak förändras ständigt och vi kan efter en period känna att en viss förändring inte alls passar oss och vill prova någonting nytt.

Så länge du gör det av intresse för naturen och din egen hälsa och välbefinnande, finns det inga begränsningar.

## EN LITEN NYBÖRJAR GIFTFRI-GUIDE

Det finns fantastiska böcker att tillgå, exempelvis *Badskumt. Gifterna som gör dig ren, fräsch och snygg (2011)*, *Den onda badankan. Ditt barn och de osynliga gifterna (2012)* och

*Rumsrent. Hemmafixarens guide till ett giftfritt, miljövänligt och hälsosamt hem.*

Alla skrivna av författaren Katarina Johansson.

Du kan hitta dem i andra hand om du söker efter dem på [Bokborsen.se](http://Bokborsen.se), [Blocket.se](http://Blocket.se), [Tradera.com](http://Tradera.com) eller hos någon av dina lokala Second Hand-butiker.

Giftfria och ekologiska produkter för vardagslivet hittar ni på [Medvetna.se](http://Medvetna.se) och [Jordklok.se](http://Jordklok.se). De är båda företag med hemsidor som vill göra det enkelt för alla att minska sin miljöpåverkan genom att erbjuda ett brett utbud av naturliga, ekologiska och hållbara produkter via nätet.

[Sellpy.se](http://Sellpy.se) är Sveriges största e-handelsplats för second hand-produkter, främst för kläder, accessoarer, heminredning m.fl. Tillsammans med Sellpy kan du sälja sådant du önskar göra dig av med, men som är för fint för att återvinna. Du kan även shoppa bland ett otroligt stort utbud av andrahands-kläder, varav en stor del är märkeskläder om man har intresse av sådant.

## 6 SÄTT ATT BÖRJA KEMIKALIE-DETOXA DIG SJÄLV OCH DIN OMGIVNING

### 1. Välj naturlig hud- & hygienvård

Undvik parfymade produkter som kan innehålla hormonstörande ftalater, välj istället produkter som är doftfria eller som innehåller naturliga eteriska oljor.

Välj hudvårdsprodukter utan parabener som propylparaben och butylparaben.

Köp inte hudvårdsprodukter som ex. kropps- eller ansiktsskrubb. Dess innehåller mikroplast-partiklar som vattenverken har svårt att filtrera ut och som hamnar direkt i våra vatten.

Du kan enkelt tillverka dina egna, som är naturligt vårdande för sin hud:

Blanda strösocker med ekologisk och kallpressad olivolja eller linfröolja, blanda ihop så mycket som du tror att du kommer att använda vid ett tillfälle och tills smeten är trögflytande.

Man kan också blanda kokosolja tillsammans med malt kaffe för en behaglig och uppiggande ansikts- och kroppsskrubb. Blanda 2/3-dealrar ekologisk kokosolja med 1/3-del finmald kaffe.

Byt till Silikon-, paraben- och sulfatfria hårvårdsprodukter.

Du kan med fördel testa att tvätta håret med Grumme's flytande såpa, grön eller gul.

Hårbotten kan behöva en omställningsperiod, så bli inte förvånad om den första tiden blir besvärlig med ditt hår och håret upplevs som omedgörlig.

Men det finns en uppsjö av naturliga och mycket bra produkter hos ovan nämnda hemsidor, på vissa apotek och större mataffärer.

Istället för balsam, använder jag en egen blandad hårolja för min hårbotten, jag valde en läkande och vårdande blandning av oljor från [organicmakers.se](http://organicmakers.se). Massera in håroljan i hårbotten, finfördela oljan genom håret med en hårborste med träpiggas och sov sedan med inoljat hår. Nästa morgon tvättar du håret som vanligt med ditt naturliga schampo och balsam.

Byt ut din gamla tandkräm till en med naturligt fluor och utan SLS (sodium lauryl sulfate), det finns en uppsjö av produkter att välja mellan, så det kan ta tid innan du hittar den som du tycker upplevs och ger bäst munhälsa.

Släng din gamla deostick eller deodorantspray och byt ut den mot en ekologisk och naturlig deodorant. Även bland denna kategori finns det många att välja mellan.

Som kvinna är menstruationen en källa till ett ständigt konsumerande av hygienprodukter och orsaken till ett mindre sopberg när cykeln väl upphör. Vår cykel har tyvärr bidragit till en stor belastning för naturen; först genom att vår mensskygg produceras för att sedan efter förbrukningen slängas.

Det erbjuds många nya varianter av mensskydd som är värda att ersätta sina gamla bindor och tamponger mot. Den som fungerar allra bäst för mig är menskoppen.

## 2. Använd milda och naturliga rengöringsmedel

Rengöringsmedel innehåller, förutom kemikalier, nästan alltid onödiga tillsatser som parfym och färgämnen. Studier visar att kemikalier, framför allt i rengöringsmedel, direkt kan relateras till både allergi och överkänslighet för vanliga allergener för barn, ungdomar och även vuxna.

Eftersom man inte behöver skriva ut alla ingredienser på rengöringsprodukter är det jättesvårt att veta vad de innehåller. Även en miljömärkt produkt kan alltså innehålla ämnen vi människor bör undvika. Välj därför produkter med ingredienser vi/du har kunskap om, till exempel vegetabilisk såpa, ättika eller olika växtextrakt såsom Tea Tree olja, som är naturligt anti-bakteriell. Och nej, det behövs inte olika sprayer för olika ändamål - milda universalmedel kommer man långt med.

## 3. Värm mat utan plast

Om du inte meddetsamma kan eller vill byta ut dina matlådor i plast mot giffria och naturligare varianter (såsom glas, porslin, plåt) bör du i alla fall undvika att värma din mat i dem. Plast och värme tillsammans är inte okej. Många gånger utsöndras skadliga ämnen från plasten när den värms upp, dessa ämnen är direkt hormonstörande för kroppen.

## 4. Undvik köksartiklar i plast

Samma sak här, plast innehåller ofta både hormonstörande ämnen och kemikalier som vid upphettning riskerar att utsöndras i luften du andas in eller hamna i maten du tillagar. Gå exempelvis på loppmarknad och hitta köksartiklar i trä, glas, porslin eller rostfritt stål och byt ut dina köksartiklar i plast. Men du kan även hitta bättre alternativ i de flesta inredningsbutikerna.

## 5. Vädra en gång om dagen, dammsug & dammtorka ofta

Vädra! Det finns inget bättre sätt att skapa en sundare inomhusmiljö. För saken är den att vår inomhusmiljö är idag mer skadlig för människan än vår utomhusmiljö. Så öppna dina fönster på vid gavel varje dag.

I dammtussar samlas de olika kemikalier, mikroplaster från kläder/möbler/leksaker och hormonstörande ämnen i vår inomhusmiljö. Det vi utsätts för i och med denna blandning av kemikalier kallas för cocktail-effekten och alltfler forskare anser den vara en "tickande bomb", direkt skadlig för våra barn och ungdomar. Flertal studier via analyser av damm, har påvisat att damm är en stor exponeringskälla för farliga kemikalier och hormonstörande ämnen. Så dammsug med glädje, se det som en god hälsoinvestering, även om dina husdjur och barn kanske avskyr ljudet av dammsugaren.

Jag veta att det låter jättetråkigt med dammtorkning, men det är garanterat värt det. Nya svenska studier har bland annat påvisat att många allergiska besvär hos våra barn och ungdomar direkt kan kopplas till sovrummet och till de ftalater som där finns i damm. Så dammtorka ofta och släng gärna dammet i hushållssoporna istället för i avloppet. Köp fina dekorativa dammvippor och dammtrasor, så blir sysslan aningen roligare.

## 6. Undvik nappflaskor och leksaker i plast

Välj nappflaskor i glas eller rostfritt stål.

Köp EU-godkända plastleksaker för att undvika de okontrollerade mängderna skadliga kemikalier eller leksaker i naturmaterial. Det finns flera företag som specialiserar sig på just det: [Rekostart.se](http://Rekostart.se), [Rekolek.se](http://Rekolek.se) & [Ekokul.se](http://Ekokul.se).

Källor -

[www.ordfrontforlag.se/forfattare/katarina-johansson](http://www.ordfrontforlag.se/forfattare/katarina-johansson)

<https://kurera.se/10-tips-for-en-giftfri-inomhusmiljo/>

<https://kurera.se/fem-giftfallor-i-ditt-barns-vardag>

<https://kurera.se/?s=giftfri>

[www.medvetna.se](http://www.medvetna.se)

[www.jordklok.se](http://www.jordklok.se)

<https://www.organicmakers.se/>