



## DE KLEINE ALCHEMIST

tekst: Rineke van den Berg

www.dekleinealchemist.nl – 085-7325811

# Zelf Deo in 5 minuten klaar

**Kijk jij weleens op de ingrediëntenlijst van jouw favoriete cosmetica producten? Of laat je jezelf leiden door de mooie 'groen en goodfeeling' verpakking? Lees maar eens wat er allemaal op staat en verbaas je over de hoeveelheid ingrediënten die erin zitten. De meeste hiervan zijn overbodige ballast en kunnen ook nog eens schadelijk zijn.**

Deodoranten staan op nummer 1 van te vermijden cosmetica! Waarom? 99% van alle deo's bevat aluminiumzouten die de huid monddood maken: deze zouten blokkeren de afvoer van afvalstoffen en dit schopt je lichaam behoorlijk in de war. Alternatieven bieden vaak een peperdure 'oplossing', waarbij je ook behoorlijk bij de neus wordt genomen.

De simpele en zeer voordelige ingrediënten om zelf een deo-poedertje te maken, zijn in een mum van tijd bij elkaar gevoegd. Het is net zo effectief als een poederdeodorant van rond de 15 euro of meer. Al met al kun je voor een paar euro's en in slechts 5 minuten jouw eigen superdeodorant maken. Leuk om zelf te maken, gezond en nimmer belastend voor je lichaam en kostbare gezondheid.

### Wat heb je nodig?

- glazen potje van 120 ml
- 10 ml jenever, brandewijn of wodka
- 30 tot 40 druppels etherische oliën (zie hieronder de combinatiesuggesties)
- 80 gram natriumbicarbonaat (baking soda)



### Combinaties van etherische oliën

#### Vrij en blij

- 20 druppels lavendel
- 10 druppels citroen
- 5 druppels pepermunt

#### Frisse bloesem

- 10 druppels petit grain
- 10 druppels niaouli (oranjeboesem)
- 5 druppels geranium
- 5 druppels bergamot

#### Cave man

- 10 druppels sandelwood
- 10 druppels den
- 5 druppels rozemarijn
- 5 druppels zilverspar

#### Wilde vrouw

- 10 druppels ylang ylang
- 10 druppels mandarijn
- 5 druppels palmarosa
- 5 druppels jasmijn

### Hoe ga je te werk?

Doe de 10 ml alcohol in de glazen pot. Druppel hierin de etherische olie-combinatie van jouw keuze. (Natuurlijk kun je ook andere combinaties maken.) Doe beetje bij beetje de 80 gram natriumbicarbonaat in de pot en roer dit snel door. Dan de deksel erop, een etiket maken en klaar ben je. Breng met een watje een beetje poeder van je 100% natuurlijke deo met een watje onder je schone oksel aan. Zo blijf je de hele dag fris en heerlijk geurend.