

## **Kjære foreldre, elever og ansatte ved Rudolf Steinerskolen i Bergen.**

På grunn av økning av astma og allergi og at vi har barn ved skolen som får helseplager av parfyme i luften, som hodepine, tretthet, kvalm, svimmelhet, kløe, konsentrasjonsvansker, muskelsmerter osv. vil vi be alle om å hjelpe oss i å ha et godt inneklima og frisk luft, fri for parfymegasser.

Det er viktig å vise hensyn og det skal være plass til alle her.

Med parfymefri luft kan vi gjøre livet til den som blir syk av kjemikalier mye lettere og forebygge at flere blir syke eller utvikler kjemisk miljøintoleranse, astma og allergier. Når parfymeallergi først er blitt et problem, begynner verden å bli komplisert.

Problemet med parfyme/parfymerte produkter er at det er kjemikalier som ikke bare er til skade for de som bruker det, men gasser i luften smitter over på alle andre. «Naturlig» parfyme inneholder også løsemiddel, **ftalater** og kjemikalier, og de er like sykdomsfremkallende for allergikere som syntetisk parfyme.

Nedenfor er en liste med en del forslag til parfymefrie produkter slik at det blir lettere for dere å endre livstil og ta parfymefrie valg.

Om du har noen spørsmål er du meget velkommen å ta kontakt.

Tusen hjertelig takk for at du viser hensyn til kjemikalieoverfølsomme rundt deg!

Listen med parfymefrie produkter er utarbeidet av Alena Julia

**På forhånd tusen hjertelig takk for hjelpen :-)**

Her er oversikt over parfymefrie Ånglemark hygieneartikler som kan kjøpes hos **COOP**.

Produkter fikk også topp karakter i testen av Grønn hverdag! Husk at flere produkter til barn/baby er parfymefri og kan brukes like godt av mann og kvinne.

<https://coop.no/Varer/Dagligvarer/Hygieneartikler/Anglamark-Sensibel-dusj/>

Hårsjampo, hårbalsam, dusj, håndkrem, ansiktskrem dag og natt, bodylotion, bodybutter, rensemelk, babyolje, våtservietter, solkrem, solspray, deo, barberskum...

Til MANN – Etter barbering kan du i stedet for parfyme bruke kald vann og vanlig parfymefri krem. Pris fra 29.00 kr



## BARBERSKUM



**NEUTRAL PRODUKTER** kan kjøpes på apotek og hos flere dagligvarebutikker



- Neutral Cremesæbe/håndsåpe
- Neutral Shampo, normal
- Neutral Mild balsam
- Neutral Håndkrem
- Neutral Hudlotion
- Neutral Deodorant roll-on
- Neutral Intensiv creme

**Hårprodukter Cutrin Sensitivsm, uten duft**, kan kjøpes hos nesten alle frisørene eller på nett. Duftfrie serie Cutrin Sensitivism består av hårspray, hårskum, hårgel og voks, hårkur og conditioner. Alle produkter er anbefalt av finsk astma & allergi forbund. Spesielt hårkur fra denne serien anbefales!



Kilde: <http://kristin.hannevik.no/2012/09/a-guide-to-parfymefrie-produkter.html>

**L'Oreal Paris Elnett** selger en parfymefri variant for tiden. (Se bilde over, gul flaske med grønn ring)

Kan kjøpes hos H&M og en del dagligvarebutikker.

<http://www.lorealparisusa.com/en/products/hair/hair-styling/hair-spray/elnett-satin-hairspray-extra-strong-hold-unscented.aspx>



Parfymefrie hårspray, hårskum, hårbalsam fra **STUHR** kan kjøpes på Apotek 1, eller via nettbutikken <http://www.apotek1.no/produkter/stuhr-mild-hairspray-250ml-923164p>

**Hårvoks** uten parfyme: **Sebastian Professional** Craft Clay kan kjøpes på nett og hos frisør



**Cutrin** Sensitivism Shaper /hårvoks uten parfyme kjøpes på nett eller hos frisør Pris fra 140.00 kr



<http://www.lyko.no/no/artiklar/cutrin-sensitivism-fragrance-free-shaper-with-strong-hold.html>

Du kan kjøpe flere **Cutrin** Sensitivism produkter på nett.



**Soulglow wax** uten parfyme og parabener kan kjøpes i flere nettbutikker f.eks.

[http://www.makestyle.no/epages/makestyle.sf/no\\_NO/?ObjectPath=/Shops/MyStyle/Products/19008](http://www.makestyle.no/epages/makestyle.sf/no_NO/?ObjectPath=/Shops/MyStyle/Products/19008)

Hos Makestyle kan også sminke uten parfyme, «Nilens Jord» kjøpes, søk etter parfymefri.

**Sterisol** produkter kan kjøpes på apotek eller hos <http://www.naaf.no/>



Babyline kjøpes på nett, helsekost, apotek. <http://www.norsk-medikal.no/privat/>



**Dr.Greve** produkter til barn er uten parfyme og kan kjøpes på Apotek eller nett.

**Unilever Norge As, Neutral**



Cosmica fra Apotek har serie uten parfyme også antiflas sjampo uten duft.

### GB by GUN-BRITT

Moist shampo er en skånsom Shampo uten parfyme



<http://www.makestyle.no/epages/makestyle.sf/secb2a94301d9/?ObjectPath=/Shops/MyStyle>

Det fines flere DEODORANT uten parfyme i daglig vare butikk og Apotek. Kristall deo kan kjøpes i helsekost butikken også. Den kan brukes av både kvinne og mann.



**STUHR** produkter kjøpes på apotek eller i nettbutikken. Av denne serien får du også parfymefrie hårspray og hår skum.

<http://www.apotek1.no/produktserier/parfymefrie-produkter>



**GREEN PEOPLE** har en serie med flere produkter uten duft. Nettbutikk Green People nøytral produkter

<http://www.greenpeople.no/okologiskmiljovennlig-uten-duft-noytral-parfyme-fri-produkter.html>



**Green People nøytral deo** er uten parfyme, parabene og aluminium

Kokosolje kjøpes på **Helsekost** og kan brukes både til mat og som bodylotion, hårfet, krem, lipp balm osv.





**Vaskemiddel, skyllemiddel og ullvask uten parfyme fra Neutral, Blenda Sensitiv, Änglemark, Milo (hvit flaske uten parfyme)**



Vær så snill vask klær flere ganger til de blir parfymefri.



### SKYLEMIDDEL

Neutral, Blenda sensitiv eller bruk **1/2kopp eddik**.

Du kan også bruke vaske magneter i stedet for skyllemiddel. Vaskemagneter eller mikrofiber kan bestilles på <http://www.enjo.net/#/no/produkter/enjo-produkter>

**ULL PRODUKTER** uten parfyme er i HVIT FLASKE Milo



Flytende ullsåpe **NØSTEBARN** uten parfyme kjøpes her i nettbutikken.  
<http://nostebarn.no/annet/ullsaape-flytende-1-liter.html>



ULL VASK flytende NEUTRAL kjøpes i daglig varer butikker.  
Det fines flere FLEKEFJERNER uten parfyme, Blenda sensitiv eller flekke fjerner med Svane logo.

### **RENHOLD på skole, barnehage og hjemme.**

Du kan bruke mikrofiber og vann. Med eddik kan du rense alt. Hos Coop kan du kjøpe Ånglemark oppvask eller Neutral . Denne er veldig god som allroundvaskemiddel.



Kilde <http://kristin.hannevik.no>

**AJAX** kam med nye allergivennlig serie uten parfyme. *Ajax Pure & Clear* Universalspray og *Universalrengjøring* med NAAF og Svane logo.



Kilde <http://kristin.hannevik.no/2012/09/a-guide-to-parfymefrie-produkter.html>

*Coop Glass Wipes er parfymefri.*



Blogg/ Annelie Molin

**Storfix Perfume free Professional Cleaning**

<http://www.norengros.no/> Productnumber 77010

**SMINKE**, alle produkter av **NILENS JORD** er parfymefri.



Kan kjøpes hos økologisk frisør i Bergen eller i nettbutikken her <https://www.nilensjord.no/main.aspx?guest=yes> og her <http://www.makestyle.no/Merker/Nilens>



**Tikei Mineral Foundation er parfymefri.**  
Nettbutikk <http://tikei.no/Mineral-Foundation>

På Apotek kan også kjøpes parfymefrie sminke **FEDORA**



<https://anneliemolin.wordpress.com/tag/asthma-product-whitelist/>

I.d mineral foundation og en del av GloMinerals er også parfymefri.

PARFYMEFRIE hudpleie produkter fra Apotek kan bestilles via nettbutikken også

<http://www.apotek1.no/produktserier/parfymefrie-produkter>

<http://www.justnature.no/start.htm>



Leppepomade uten parfyme kan kjøpes på nett eller apotek

Ellers kan du sjekke siden til <http://www.grønnhverdag.no/>

Alle kosmetikk/pleieprodukter som fikk TOPP karakter i testen er **UTEN PARFYME**.

Liste over flere parfymefrie skjønnhets produkter

<http://woman.no/article/170889-parfymefrie-skjonnhetsprodukter/gallery/760901#fb-comments>

Det finnes flere duffrie alternativer enn vi viser her, og sikkert mye vi ikke vet om, du kan søke flere parfymefrie produkter via apotek sitt nett side eller via google. Men her er i hvert fall noe som kanskje kan være til hjelp og gjøre det lettere for deg å bruke parfymefri.

Her kan du lese mer om

Parfyme anno 2013. Del 1. Kjemi og helseaspekter

<http://www.inneklima.com/index.asp?document=618>

[http://www.ccohs.ca/oshanswers/hsprograms/scent\\_free.html](http://www.ccohs.ca/oshanswers/hsprograms/scent_free.html)

**The University of Toronto/Guidelines on the Use of Perfumes and Scented Products**

<http://www.utm.utoronto.ca/health-safety/information-campaigns/u-t-scent-free-guideline>