



VOL. 3 · BLINDE-SE

PROTOCOLO PIN · COLEÇÃO LIMPEZA TOTAL

Qual é o seu **VENENO?**

A casa, a rotina e o ar que NÃO te adoecem

Cozinha · Banheiro · Quarto · Ar · Rotina

COZINHA · BLOQUEIO #1

Cozinha Vencedora — sem alumínio, sem plástico



70% do veneno entra pela boca. A cozinha é a 1ª linha de defesa.

PANELAS — TROCAR

- SIM: aço inox 18/10, ferro fundido, vidro, cerâmica pura (não esmaltada)
- NÃO: alumínio (libera Al no calor + ácido), teflon riscado

POTES E EMBALAGEM

- SIM: vidro (todo pote de armazenar)
- NÃO: marmita plástica no microondas, papel alumínio com alimento ácido/quente
- Prefira alimentos em VIDRO a alimentos em LATA (chumbo até 12x menor)

ÁGUA DE BEBER

- Filtro de barro com vela de carvão ativado (trocar 6 em 6 meses)
- OU osmose reversa + remineralização
- Beba de copo/garrafa de vidro, nunca PET aquecido

VENTILAÇÃO DA COZINHA

- Vapor de fritura causa câncer de pulmão. Use coifa SEMPRE.
- Abra a janela 10 min depois de cozinhar.

Troque 1 panela de alumínio por inox por mês. Em 6 meses, sua cozinha está limpa.

BANHEIRO · BLOQUEIO #2

Banheiro Limpo — sem hormônio falso



Cosmético atravessa a pele em 26 segundos. BPA, parabenos e ftalatos viram hormônio falso.

DESODORANTE

- SIM: cristal de alumínio-K, magnésio (Mg), bicarbonato
- NÃO: antiperspirantes com Aluminium chlorohydrate

CREME DENTAL E ENXAGUANTE

- Sem flúor em excesso, sem corante artificial, sem SLS
- Fio dental SEM cera perfumada

MAQUIAGEM E TINTURA

- Batom de cor intensa duradoura → testar marca por chumbo (Anvisa)
- Tintura de cabelo: evite parafenilenodiamina (PPD); espere 60 dias
- Esmalte: 3-FREE ou 5-FREE (sem formaldeído, tolueno, ftalato)

PRODUTO DE LIMPEZA DOMÉSTICO

- Use vinagre + bicarbonato + limão + água oxigenada 10 vol
- Evite spray amoniacal e cloro em ambiente fechado

Regra dos 26 segundos: o que não passaria pela boca, não passa pela pele.