

Checklist Natuurlijke EHBO-kit

Gedroogde kruiden (per stuk of gemengd in zakjes):

- Brandnetel (thee/spoeling)
- Kamille (thee/kompres/oogspoeling)
- Weegbree (vers blad of infusie)

Verzorgende middelen:

- Biologische kokosolie (huidverzorging, basisolie)
- Calendulazalf (voor gevoelige huid)

Etherische olie (altijd verdund gebruiken):

- Tea tree (verzorging van puistjes of plekjes)
- Lavendel (rustgevend, bij insectenbeten)

Overige benodigdheden:

- Schone doek of hydrofiele doek (voor kompressen, reiniging)
- Herbruikbaar zakje of ziplock (voor doek schoon te houden)
- Klein potje groene klei (papje maken voor huid)
- Lepeltje of roerstaafje (voor mengen van klei of olie)

Optioneel:

- Klein glazen potje (voor kokosolie onderweg)
- Lepeltje of pipet (voor doseren etherische olie)