

PRIIMK IŠŠŪKĮ IR PRADEK 3Rs!

Sumažinti. Panaudoti. Perdirbti.

Promoting zero-waste lifestyle among adults.

Šį dokumentą parengė: Partners of 3R's project, 2021

Europos Komisijos parama rengiant šį leidinį nereiškia, kad patvirtina turinį, kuris atspindi tik autorių požiūrį, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokią jame esančios informacijos naudojimą.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





VALYMO

PRODUKTAI



ĮVADAS

Valymo priemonių gamintojai įpratino mus, kad norint skalbti ar valyti, pakanka nusipirkti tam tikslui tinkantį paruoštą ploviklį, tačiau tokių produktų ne visada buvo galima įsigyti. Įvairiems paviršiams skalbti ar valyti skirtus ploviklius lygiai taip pat galima pasigaminti patiems ir tai visai nėra taip sudėtinga, kaip atrodo. Žmonės, kurie ryžtasi šiam žingsniui, dažnai nustemba, kiek nedaug reikia skalbimo miltelių ar pieneliui, skirtam vonios kambariui valyti, ir koks geras produkto poveikis, kurį galima pasigaminti iš tokių pagrindinių natūralių ingredientų, kaip:

Šaltinis: <http://ekologiczni.com.pl/wplyw-detergentow-na-zdrowie-i-srodowisko/>

- geriamoji soda arba kalcinuota soda,
- spirito actas,
- arbatmedžio aliejus,
- vandenilio peroksidas,
- salicilo spiritas,
- boraksas,
- marselio muilas,
- citrinų sultys.

Ekologiški valymo produktai - geriausias būdas atsikratyti cheminių preparatų, kurie gali turėti neigiamą poveikį mūsų sveikatai. Jei švara namuose norime pasirūpinti natūraliai, galime rinktis iš dviejų rūšių produktų. Namų valymo priemonės, kurių pagrindą sudaro pirmiau minėtos sudedamosios dalys, arba ekologiškas valymo priemonės iš parduotuvės.

Ekologiškus valymo produktus galima suskirstyti į dvi rūšis:

- Naminius skysčius, valymo purškalus, pastas ir miltelius, kuriuos ruošiame patys, naudodami tokius produktus kaip soda, citrinos rūgštis, actas, boraksas ir eteriniai aliejai.
- Paruošti, ekologiški valymo produktai, pirkti parduotuvėje.

Kurią iš šių priemonių pasirinksiame, turėtų priklausyti nuo mūsų asmeninių pageidavimų. Žinoma, natūraliausias variantas bus naminės valymo priemonės. Jų paruošimas ir naudojimas taip pat bus ekologiškiausias ir ekonomiškiausias pasirinkimas. Tokio tipo produktuose nėra konservantų, jie saugūs sveikatai ir aplinkai. Jei kalbėsime apie natūralias valymo priemones be cheminių medžiagų, tai bus būtent naminės valymo priemonės, kurias pasigaminsime patys. Savo ruožtu ekologiški valymo produktai bus geresnis pasirinkimas žmonėms, kurie neturi laiko ar noro gaminti naminės valymo priemones, nesijaučia jomis įsitikinę ir mėgsta naudoti gatavus sprendimus.

Visiems mums pažįstamose valymo priemonėse, kurios yra paruoštos, gali būti daug kenksmingų medžiagų, tokių kaip:

- triklozanas,
- reaktyvūs chloro junginiai,
- amoniakas,
- fosfatai,
- formaldehidai,
- MEA, DEA, TEA (putojančios medžiagos),
- natrio laurilsulfatas,
- stiprūs konservantai,
- fenoliai,
- sintetinės kvapiosios medžiagos,
- optiniai balikliai.

Nors šias medžiagas yra leidžiama naudoti valymo priemonėse, kai kurios iš jų gali turėti neigiamą poveikį mūsų sveikatai. Dažnai sveikatos problemų sukelia mūsų valymui naudojami preparatai. Silpnėjęs imunitetas, odos alergijos, viršutinių kvėpavimo takų infekcijos, sudirgusios gleivinės gali būti mūsų naudojamų valymo priemonių toksinio poveikio rezultatas. Be to, cheminiai plovikliai kenkia aplinkai. Todėl, jei turime galimybę rinktis, populiarias plovimo priemones verta pakeisti ekologiškais valikliais. Vienas svarbiausių ekologiškų valymo priemonių privalumų yra tas, kad žinome jų sudėtį. Dauguma žinomų prekės ženklų ekologiškų plo-

viklių gamintojų etiketėje mus informuoja, kokių medžiagų yra jų skysčiuose, milteliuose ir kituose valymo produktuose. Deja, tokios informacijos vis dar trūksta ant įprastinių valymo priemonių.

Ekologiškų valymo priemonių privalumai:

- sudėtis pagrįsta saugiomis sudedamosiomis dalimis,
- sudėtyje nėra fermentų, formaldehido, optinių baliklių, fosfatų, naftos cheminių medžiagų, toksiškų kvapiųjų medžiagų, stiprių konservantų, sintetinių kvapiklių, triklozano, dirginančių putojančių medžiagų,
- yra biologiškai skaidūs ir nekenksmingi aplinkai,
- sudėtyje nėra mirusių gyvūnų liekanų,
- yra malonaus, natūralaus kvapo,
- yra švelnūs odai,
- nesukelia tokių nepatogumų kaip akių ašarojimas, gerklės perštėjimas, dusulys,
- yra saugūs sveikatai ir alergiškiems žmonėms,
- dažnai jų pakuotė yra stiklinė arba popierinė ir atitinka „zero waste“ koncepcijos reikalavimus.

Būdami sąmoningi vartotojai, turėtume rinktis tai, kas geriausia mums ir mūsų sveikatai. Todėl natūrali ir ekologiška kosmetika, sveikas, neperdirbtas maistas ir ekologiškos valymo priemonės turėtų būti pagrindiniai produktai, kuriuos renkames apsipirkdami ir naudojame kasdien.

Ekologiški valymo produktai tampa vis populiariesni, taigi ir prieinamesni. Šiuo metu jų galima nusipirkti net vaistinių tinkluose, o daugelis įprastinių valymo priemonių gamintojų nusprendžia įtraukti ekologiškus produktus į savo pasiūlą. Visa tai naudinga mums, vartotojams, nes turime didesnę pasirinkimą, mažesnes kainas ir ekologiškus produktus, kuriuos galime lengvai įsigyti.

VALIKLIŲ POVEIKIS SVEIKATAI IR APLINKAI

Valiklius naudojame kiekvieną dieną. Tačiau ar susimąstome apie vaikų poveikį sveikatai ir aplinkai? Pasirodo, šios problemos nereikėtų nuvertinti ir derėtų pagalvoti, ar, iki šiol naudojamas chemines medžiagas būtų galima pakeisti ekologiškesniais produktais. Kas yra valikliai? Tai cheminiai junginiai, kurie yra aktyvus įvairių rūšių skalbimo ir valymo priemonių elementas. Tokių junginių yra, pavyzdžiui, skalbimo milteliuose, įvairių paviršių plovimui skirtuose skysčiuose, sanitarinių patalpų valymo ir dezinfekavimo priemonėse ir kt. Svarbiausia valiklių užduotis yra valymas, taip pat balinimas, blizginimas ar antistatinis veikimas. Kai kurios pavojingiausios valymo priemonių sudedamosios dalys yra, pavyzdžiui, fosfatai, triklozanas, chloro cheminės medžiagos arba kai kurios kvapiosios medžiagos. Kenksmingos medžiagos į žmogaus organizmą gali patekti per sąlytį su oda, akis ar kvėpavimo takais. Tai ypač susiję su stipriai esdinančiais preparatais, skirtais sanitarinėms patalpoms valyti, taip pat su kitais skalbimo skysčiais ir aerosoliais. Dažniausi ploviklių kenksmingo poveikio simptomai yra kosulys, čiaudulys, odos alergija ir galvos skausmas. Šie simptomai gali išnykti nutraukus produkto naudojimą. Tačiau toksiškos medžiagos, veikdamos ilgesnį laiką, be kita ko, gali sukelti vėžį, hormoninius sutrikimus ir vaisingumo problemas. Bergeno universiteto mokslininkų atlikto tyrimo duomenimis, labai dažnas cheminių valymo priemonių naudojimas gali būti toks pat kenksmingas, kaip ir 20 cigarečių surūkymas per dieną!

Kokia rizika kyla įkvėpus valymo priemonių?

- Kvėpavimo takų, odos ir akių dirginimas. Kvėpavimo takų, odos ir akių dirginimas gali atsirasti tiek dėl atskirų cheminių medžiagų poveikio, tiek dėl kelių preparatų sąveikos. Derinant preparatus, kurių sudėtyje yra chloro ir amoniako, susidaro labai dirginantys garai, sukeltantys pykinimą, kosulį ir akių problemas. Maišant chlorą su rūgštimis, taip pat gali būti sudirginta oda ar akys.
- Plaučių funkcijos sumažėjimas. Bergeno universiteto profesoriaus Øisteino Svaneso atliktas tyrimas parodė, kad profe-

sionalių valytojų plaučių pajėgumas buvo 17 % mažesnis nei kitų profesijų atstovų. Tai dar ne viskas, nes 14 % mažesnis plaučių pajėgumas buvo pastebėtas ir tarp tyrimo dalyvių, kurie nevalo profesionaliai, bet atlieka įprastą namų ūkio valymą su cheminėmis valymo priemonėmis.

- Vėžys. Įrodyta, kad kai kurios buitinės chemijos priemonės esančios cheminės medžiagos yra kancerogenai. Geriausias pavyzdys - formaldehidas, kurio, be kita ko, randama oro gaisvikiuose ir preparatuose, skirtuose kovai su pelėsiu. Kvapiųjų medžiagų priedai, gaunami iš naftos chemijos produktų, taip pat kelia rimtą grėsmę.

Šaltinis: <http://ekologiczni.com.pl/wplyw-detergentow-na-zdrowie-i-srodowisko/>

VALIKLIŲ POVEIKIS APLINKAI

DValikliai taip pat gali daryti žalingą poveikį aplinkai. Pirmiausia, erta paminėti gana akivaizdžią problemą - plastikines ploviklių pakuotes. Rinkdamiesi skalbimo priemones atkreipkite dėmesį į tai, ar buteliukai pagaminti iš mažiausiai kenksmingų medžiagų ir ar juos galima perdirbti. Antroji problema - aplinkos tarša toksinėmis medžiagomis. Ypač daug rūpesčių kelia į produktus dedami fosfatai. Kodėl? Todėl, kad su nuotekomis jie patenka į vandenį ir sukelia jų eutrofikaciją („vandens žydėjimą“). Todėl verta rinktis aplinkai nekenksmingus produktus, kurie leidžia valyti taip pat efektyviai,

Nešvarios valymo priemonės patenka į vandens telkinius, dėl to blogėja dirvožemio ir miškų kokybė, žūsta juose plaukiojančios žuvis. Beveik kiekvienuose namuose yra bent viena cheminė valymo priemonė, skirta vonios kambariui valyti, veidrodžiams blizginti ar virtuvei valyti. Mažiau aplinkai nekenksmingos valymo priemonės yra neatsiejama kasdienio gyvenimo dalis. Jais plauname indus, skalbiame ar tiesiog maudomės, nesąmoningai perduodami į aplinką daug neigiamų medžiagų ir taip keldami pavojų savo ir artimųjų sveikatai. Turint omenyje žiedinį vandens judėjimą gamtoje - užteršdami vieną namų vandens indą, užteršiame visą aplinką.

PIKTNAUDŽIAVIMO CHEMINĖMIS MEDŽIAGOMIS POVEIKIS

- Vandenų eutrofikacija - aiškinama kaip vandens derlingumo padidėjimas dėl didelės į vandens telkinius patenkančio fosforo ir azoto koncentracijos. Nors pradinis šio proceso etapas gali atrodyti naudingas aplinkai, tačiau, viršijus tam tikrą ribą, sutrinka biologinė pusiausvyra, dėl to prasideda intensyvus vandens žydėjimas, stiprus dumblių ir planktono augimas ir daugelio vandens rūšių nykimas. Fitoplanktonas, dengiantis visą vandens paviršių, sunaudoja daug deguonies ir neleidžia šviesai prasiskverbti gilyn į vandenį, todėl stabdomas augalų augimas ir gyvūnų gyvenimas.
- Dirvožemio degradacija - tai problema, kurią daugiausia sukelia oro tarša, atmosferos frontų nešami rūgštūs lietūs ir dirbtinių trąšų naudojimas. Todėl vien dirvožemio tręšimo gali nepakakti. Svarbu naudoti aplinkai nekenksmingas valymo priemones, kurios neturi įtakos tiekiamo vandens sudėčiai.
- Didėjantis plastiko atliekų kiekis. Natūralios valymo priemonės, be to, kad yra ekologiškos, daugeliu atvejų turi biologiškai suyrančią pakuotę, kuri greitai suyra. Daugumą biologinių pakuočių taip pat galima perdirbti ir pakartotinai panaudoti, todėl sumažėja išmetamų atliekų kiekis.

Valymo priemonių toksiškumas kenkia visam pasauliui, o pavojingiausios sudedamosios dalys yra šios:

- Benzenai, ftalatai, formaldehidai, kurie turi stiprų kancerogeninį poveikį ir didina kepenų ligų tikimybę. Šių sudedamųjų dalių dažniausiai randama oro gaivikliuose. Dirbtinės kvapiosios medžiagos - kurios daugeliu atvejų yra naftos dariniai ir sukelia sunkias alergijas.
- Chloro junginiai - labiausiai kenkia kvėpavimo sistemai.
- Natrio hidroksidas - kuris dideliais kiekiais gali sukelti nudegimus ir žaizdas.
- Optiniai balikliai - labiausiai paplitę tarp skalbimo miltelių ir kitų skalbiklių. Jie yra labai toksiški ir dirgina odą.
- Minkštikliai - daugiausia randami audinių minkštikliuose. Jų sudėtyje yra benzilacetato ir pentano, kurie laikomi vienais pavojingiausių buitinių cheminių medžiagų.

KAIP ASMENIŠKAI IMTIS POKYČIŲ?

Ar kada nors susimąstėte apie tokių valymo priemonių, kaip grindų valiklis ar paprastas skystas muilas, kenksmingumą? Tyrimai rodo, kad populiarios cheminės medžiagos kenkia ne tik mums, bet ir aplinkai, o alergijų, kurias jos sukelia, vis daugėja. Apie nepatikrintų skalbimo miltelių naudojimo pasekmes žino kiekviena mama, kuri kada nors matė nerimą keliantį bėrimą ant savo vaiko veido. Tokie produktai mums kenkia ir yra viena iš aplinkos degradacijos, vandens ir dirvožemio taršos priežasčių.

Source: <http://ekologiczni.com.pl/wplyw-detergentow-na-zdrowie-i-srodowisko/>

Kaip su tuo kovoti? Ar yra ekologiškų valymo priemonių, kurios būtų saugios mums visiems? Laimei, atsakymas į šį klausimą yra „Taip!“ - jau šiandien galite savo namus valyti ekologišku stiliumi. Kad valymas būtų „patrauklus ir malonus“, reikia gerų valymo priemonių. „Gerų“ reiškia tokių, kurios yra veiksmingos, bet kartu saugios mums ir visiems namų ūkio nariams (augintiniams, augalams ir kt.). Deja, daugumoje turimų valymo priemonių yra daug toksiškų medžiagų, kurios dirgina mūsų odą ir dažnai sukelia alergiją. Vis daugiau kalbama apie kūno kosmetikos su natūraliais ingredientais naudojimą, tačiau valymo priemonės yra apleistos, o juk valant išsiskiria daug medžiagų, kurias įkvepiame ir kurios lieka ant paviršių, kur valgome ar žaidžia vaikai. Mūsų sveikatai labai svarbu, kad valymo priemonėse taip pat būtų mums saugių ingredientų. Laimei, jau turime natūralių paruoštų valymo priemonių pasirinkimą, tačiau tokių priemonių galime pasigaminti ir namuose. Daugumą „zero waste“ valymo produktų galima pasigaminti iš paprastų ir paprastai prieinamų ingredientų: valgomosios sodos, acto, ūkinio muilo, citrinų.

Ekologiškas indų plovimo skystis

Sudėtis:

- 500 ml karšto vandens,
- 10 g muilo drožlių (pvz., iš Marselio muilo arba ūkinio muilo),
- šaukštas acto, šaukštas sodos,
- 3-4 lašai eterinio aliejaus (pvz. arbatmedžio, mėtos).

Paruošimas: Ištirpinkite mulo drožles karštame vandenyje, palikite atvėsti ir kelis kartus pamaišykite. Mišinys turėtų šiek tiek sutirštėti. Kai skystis atvės, įpilkite acto, sodos ir aliejaus. Išmaišykite ir supilkite į buteliuką.

Namų gamybos grindų ploviklis

Tiesiog ištirpinkite 30-40 g tarkuotų ūkinio muilo drožlių 2-3 litruose vandens ir įpilkite 3 valgomuosius šaukštus acto (jis sustiprins skystčio poveikį).

„Zero waste“ daugiafunkcinis skystis

Sudėtis maždaug 500 ml skystčio:

- po 1 arbatinį šaukštelį geriamosios sodos, borakso,
- 2 valgomieji šaukštai acto,
- 1 valgomasis šaukštas skysto ūkinio muilo,
- 2 puodeliai karšto vandens,
- 10 lašų mėgstamo eterinio aliejaus.

Paruošimas: Sumaišykite visus ingredientus ir supilkite į buteliuką su dozatoriumi.

Ekologiškas būdas kilimų valymui

Gali padėti įprasta virtuvės soda. Jos kiekis priklauso nuo kilimo dydžio. Paskleiskite ploną sodos sluoksnį ant kilimo ir palikite 30 minučių (geriau, kad tuo metu kambaryje nebūtų mažų vaikų ar naminių gyvūnų). Išsiurbkite kaip įprastai.

Šaltinis: <http://ekologiczni.com.pl/wplyw-detergentow-na-zdrowie-i-srodowisko/>

Natūralus produktas mediniams baldams

Norėdami jį paruošti, sumaišykite 2 arbatinius šaukštelių citrinos sulčių, 2 arbatinius šaukštelių alyvuogių aliejaus ir 2 arbatinius šaukštelių vandens. Nurodyto kiekio pakanka paruošti porcijai vienam valymui. Citrinų sultys greitai praranda šviežumą, todėl jų negalima ruošti atsargai.

Pasidaryk pats orkaitės valiklis

Norėdami nuo orkaitės grotelių ir kepimo skardos pašalinti maisto likučius ir riebalus, padėkite groteles ant kepimo skardos ir užpilkite jas verdančiu vandeniu. Į vandenį įberkite apie 25 g tarkuoto ūkinio muilo ir 5 valgomuosius šaukštus valgomosios sodos. Palikite maždaug 2 valandoms. Praėjus šiam laikui, išdžiūvusius likučius lengvai pašalinsite plovikliu arba šepetėliu.

Ekologiškas stiklo valiklis

Kaip pasigaminti ekologišką ir veiksmingą stiklo valiklį? Nieko paprasčiau! Sumaišykite actą ir vandenį santykiu 1:1 ir supilkite į purkštuvą. Acto kvapas greitai išnyks!

Source: <http://ekologiczni.com.pl/wplyw-detergentow-na-zdrowie-i-srodowisko/>

Rankų darbo patalynės purškiklis

Sudėtis:

- 2 šaukšteliai degtinės,
- ¼ puodelio vandens,
- 10 lašelių eterinio aliejaus (pvz. levandų, greifrutų).

Paruošimas: Sumaišykite vandenį ir degtinę, įpilkite eterinio aliejaus. Supilkite į buteliuką su purkštuvu ir suplakite, kad ingredientai gerai susijungtų.

Vamzdžių valymo priemonė

Svarbus buitinio valymo preparatas. Laimei, vamzdžius galima skubiai išvalyti natūraliomis priemonėmis. Į vamzdžius įpilkite ¼ puodelio valgomosios sodos ir užpilkite 1 puodeliu acto. Palikite šį mišinį vamzdžiuose bent 20 minučių, kad ingredientai sureaguotų ir pašalintų nešvarumus. Tada vamzdžiuose esantį mišinį užpilkite karštu vandeniu.

Skystas muilas

Sudėtis:

- 30g pilko muilo,
- 500 ml vandens.

Paruošimas: Užvirinkite vandenį, tuo metu sutarkuokite pilką muilą.

Įdėkite muilą į dubenį, užpilkite verdančiu vandeniu ir maišykite plaktuvu, kol visiškai ištirps. Palikite atvėsti, supilkite į buteliuką su dozatoriumi. Jei muilas per tirštas, įpilkite šilto vandens ir išmaišykite. Jei per skystas - įpilkite daugiau muilo.

Tiek naminių skystą muilą, tiek kitas valymo priemones reikėtų ruošti stikliniuose induose, niekada nenaudokite plastikinių indų.

Šaltinis: <http://ekologiczni.com.pl/wplyw-detergentow-na-zdrowie-i-srodowisko/>

Kaip matote, naminiams valymo produktams sukurti tereikia ke-
lių paprastų ingredientų. Dėl to nenaikiname ne tik savo planetos,
sveikatos, bet ir pinigines.

Rinkoje atsiranda vis daugiau prekių ženklų, kurie savo gaminius kuria vadovaudamiesi tvarumo ir rūpinimosi aplinka principais. Tiesiog ieškokite! Tikime, kad tokių įmonių bus vis daugiau ir kad jos netrukus laimės kovą dėl pirkėjų palankumo, o dėl to gerokai sumažės aplinkos niokojimo lygis.

Gyvename laikais, kurie, atrodo, yra žmonijos istorijos lūžio taškas, ir tik nuo mūsų kartos priklauso, ar tai bus klestėjimo ir visuotinės laimės laikotarpis, ar visiško žlugimo pradžia.

Vis dėlto technologijos ir civilizacija išliks aplinką naikinančiais veiksniais, tam tikra prasme natūraliais jų priešais. Todėl taršos problema pamažu tampa vis daugiau šalių susidomėjimo objektu.

ILGALAIKIS ĮGYVENDINTŲ POKYČIŲ POVEIKIS

Pramonės plėtra vis labiau keičia mūsų planetą. Orų reiškiniai tampa vis dinamiškesni, nyksta vis daugiau gyvūnų rūšių. Ar mes galime daryti kokią nors įtaką tam, kas vyksta aplink mus? Ką galime padaryti? Suteikite šansą kitai kartai, daug ką galime padaryti keisdami savo įpročius. Galutinis tikslas - suformuoti kartą, kuri į aplinką žvelgs iš „aš tai darau“ perspektyvos. Užuoat demonizavę ir kovoję su didžiosiomis korporacijomis, turėtume formuoti savo sąmonę taip, kad didžiosios korporacijos turėtų prisitaikyti prie

virtotojų reikalavimų, nes atskirų šalių teisėkūros kova su jomis yra pralaimėtas reikalas. Įgyvendindami 3R galite užtikrinti, kad savo namuose naudotumėte kuo mažiau cheminių medžiagų. Atsisakius arba bent jau gerokai sumažinus cheminių medžiagų pirkimą, sumažės neigiamas poveikis aplinkai. Apie tai verta pagalvoti, juolab kad jas galima lengvai pakeisti kitomis. 3R ne tik nurodo, kaip pirkti mažiau valymo priemonių. Jų dėka išmokstame, kaip išnaudoti turimų daiktų potencialą. Verta būti sąmoningiems, tikrinti produktų sudėtį, mokytis, ieškoti naujų sprendimų. Nebūtina iš karto imtis priemonių. Žengdami mažus žingsnelius galite įvesti reikšmingų pokyčių. Svarbių sau, aplinkai, o svarbiausia - planetai. Tai pastangos mažinti atliekų susidarymą ir taip neteršti aplinkos. Šiuo metu alergija serga 30 proc. gyventojų. Todėl vienas iš trijų žmonių yra alergiškas, o alergijos atvejų daugėja kartu su cheminėmis medžiagomis, kurias perkame. Todėl natūralūs valymo produktai yra ne tik puiki alternatyva cheminėms medžiagoms, bet ir sveikas bei patogus būdas valyti alergiškų žmonių namus. Juk nuolatinis odos niežėjimas, čiaudulys ar bėrimai gali trukdyti kasdienėje veikloje. Ekologiškos hipoalerginės valymo priemonės atitinka ypatingus alergiškų žmonių, turinčių labai jautrią odą, reikalavimus. Jie nedirgina, yra bekvapiai ir kartu vienodai veiksmingi. Ekologiškų valymo priemonių gamintojai siūlo specialias produktų linijas be kvapiųjų medžiagų, sertifikuotas alergiškiems žmonėms ir naujagimiams, su balinimo medžiagomis tik aktyviojo deguonies pagrindu ir be baliklių ar optinių baliklių. Taip kiekvienas alergiškas žmogus gali jaustis švarus ir gaivus savo namuose be staigių dusulio priepuolių ar odos hidrolipidinės plėvelės sutrikimų. Valymo priemonių poveikis aplinkai yra gerai iširtas, tačiau, nepaisant to, vis dar egzistuoja daug su šia tema susijusių mitų. Labiausiai paplitęs iš jų yra tas, kad vieninteliai „ekologiški“ preparatai yra valymo priemonės „be cheminių medžiagų“. Antrasis - kad „žalieji“ produktai yra neveiksmingi. Trečiasis - kad mūsų naudojami buitiniai valikliai „išmetami“ į nuotekų valymo įrenginius. Daugumoje populiarių preparatų yra daug ploviklių, kurie yra pavojingi aplinkai - ypač produktai, skirti vamzdžiams atblokuoti, įvairių rūšių dėmių valikliai ir balikliai yra įtraukti į ekologinį „juodąjį sąrašą“. Jų sudėtyje yra ėsdinančių ir dirginančių medžiagų, tokių kaip natrio hidroksidas, vandenilio peroksidas, natrio karbonatas ar natrio hipochloritas. Jie itin veiksmingai šalina nešvaru-

mus ir poliruoja paviršius, tačiau turi vieną esminį trūkumą - labai ilgai skyla ir yra - tiesiogine prasme - mirtini.

Sintetinės valymo priemonės, kurios sudaro komunalinių nuotekų dalį, nėra visiškai pašalinamos nuotekų valymo įrenginiuose, todėl teršia vandens telkinius - kraštutiniausiais atvejais dėl to gali būti sunaikinta vietinė flora ir fauna. Dažniausiai pasitaikantis reiškinys, susijęs su nepilnai išvalytų nuotekų išleidimu, yra vandens telkinių eutrofikacija (vadinamasis vandens telkinių žydėjimas, susijęs su didele fosfatų ir azoto koncentracija), taip pat dirvožemio degradacija. To pasekmė - užterštas vanduo, kuris tampa netinkamas naudoti ne tik gyvūnams, bet ir mums - išvalo mūsų namus, bet užteršia visa kita.

Ką galite padaryti, kad valytumėte „sveikiau“?

- Nepamirškite, kad natūralūs valymo produktai kartais gali būti tokie pat veiksmingi kaip ir sintetiniai,
- Jei naudojate įprastas valymo priemones iš parduotuvės: naudokite asmenines apsaugos priemones. Apsauginės pirštinės yra priimtinos, tačiau kaukė ir akiniai jums atrodo pertekliniai? Ieškokite informacijos apie buvimą šalia amoniako, chloro, ketvirtinių amonio druskų ir formaldehido - visų šių medžiagų yra daugumoje įprastų valymo priemonių - garų,
- Perskaitykite valymo priemonių etiketes - jose bus tiksliai nurodyta, kokie pavojai gresia naudojant tam tikrą valymo priemonę,
- Eksperimentuokite - pagalvokite, kur jums reikia pramoninių ploviklių ir sunku jų atsisakyti (pvz., skalbimo miltelių), o kur galite skirti vietos natūraliems valymo produktams. Tai bus naudinga ne tik jūsų sveikatai, bet ir pagaminsite mažiau atliekų ir tikriausiai sutaupysite daug pinigų,
- Nenusiminkite - kiekvienas anksčiau ar vėliau susidurs su „ekologišku šlamštu“, kuris jam netiks. Geras pavyzdys - skalbimo riešutai, kuriuos daugelis žmonių apibūdina kaip visiškai neveiksmingus valant drabužius. Tačiau tai nereiškia, kad visi „ekologiški“ produktai yra neveiksmingi.
- Perdirbti - „profesionalios chemijos“ arba sintetiniai pirmaujančių kompanijų valymo produktai paprastai būna supakuo-

ti į butelius, kuriuos galima puikiai perdirbti. Juos taip pat galite panaudoti pakartotinai, pripildami naminiai biologiniais valymo produktais,

- Naudokite valymo priemonių, kurios nėra išbandytos su gyvūnais.

XIX a. pabaigoje atsiradusi higienos hipotezė teigia, kad žmogaus organizmas turi susidurti su įvairių rūšių mikroorganizmais. Tai gi, ji stimuliuoja žmogaus imuninę sistemą jau kūdikystėje ir vaikystėje.

Pernelyg intensyvus namų valymas, ypač stipriais baktericidinių savybių turinčiais preparatais, gali lemti imuniteto pablogėjimą, alergijos, astmos ar kitų ligų išsivystymą.

ŠALTINIAI

<https://homespot.pl/blog/dbamy-o-powietrze/toksyny-w-srodkach-czystosci>

„Zero waste lifestyle. Garbage less, live better”; Amy Korst; Vivante Publishing, Bialystok 2017.

<https://pandawanda.pl/pl/n/Wiosenne-porzadki%2C-czyli-7-przepisow-na-domowe%2C-ekologiczne-i-bezpieczne-srodki-czystosci/94>

<http://ekologiczni.com.pl/wplyw-detergentow-na-zdrowie-i-srodowisko/>

<https://odplastikowani.pl/>

<https://stojo.pl/zero-waste>

<https://triny.pl/blog/ekologiczne-srodki-czystosci-dobry-wybor-dla-twojego-domu-i-zdrowia/>

<https://www.ekomaluch.pl/Ekologiczne-srodki-jak-dbac-o-dom-i-nie-szkodzic-srodowisku-blog-zul-1533717149.html>

http://yadda.icm.edu.pl/yadda/element/bwmeta1.element.baztech-825d4172-9b61-4a9a-be09-303363e168f7/c/Nowak_R_Ryzyko_1_2015.pdf

<https://www.zdrowezdrowie.pl/2018/05/30/dom-bez-chemii-przepisy-na-domowe-srodki-czyszczace/>

<https://www.mjakmama24.pl/dom/porzadki/jak-zrobic-domowe-srodki-czystosci-10-sprawdzonych-przepisow-aa-WYHu-3sJE-JVXR.html>

<https://www.mykitchenlife.pl/5-przepisow-na-domowe-srodki-czystosci/>

<https://karrinatura.pl/ekologiczne-sprzatanie-jak-sprzatac-i-nie-zwariowac/>

<https://panato.org/arttykul/zero-waste-teoria-i-praktyka>

<https://higieniczny.pl/ekologiczne-srodki-czystosci-sposob-na-zachowanie-rownowagi-w-srodowisku.html>

<https://wrzucnaluz.com/naturalne-i-tanie-sprzatanie-9-pomyslow-na-porzadki-zero-waste/>

<http://www.kupujepolskieprodukty.pl/2019/07/marka-zielko-naturalne-srodki-czystosci.html>

<https://www.golddrop.eu/pl/tps/ekologiczne-srodki-czystosci-do-domu>

Take the challenge and start the 3R's

Reduce. Reuse. Recycle.

Promoting zero-waste lifestyle among adults.

This document was developed by Partners of 3R's project, 2021

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.