

VÁLLALD A KIHÍVÁST, ÉS KEZDD EL A 3R-T!

Takarékoskodj, használd újra, hasznosítsd újra!

A hulladékmentes életmód népszerűsítése felnőttek körében.

Ezt a dokumentumot a Krakow Smog Alert dolgozta ki 2021-ben.

Az Európai Bizottság támogatása ezen kiadvány elkészítéséhez nem jelenti a tartalom jóváhagyását, amely kizárólag a szerzők álláspontját tükrözi, valamint a Bizottság nem tehető felelőssé ezen információk bármilyen felhasználásáért.



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





TISZTÍTÓ- SZEREK



BEVEZETÉS

A tisztítószer gyártói hozzászoktattak minket ahhoz, hogy a mosáshoz vagy takarításhoz elegendő egy erre a célra alkalmas kész mosószert vásárolni, de ilyen termékek nem mindig voltak elérhetőek. A különböző felületek mosásához vagy tisztításához szükséges mosószereket ugyanúgy elkészíthetjük magunk is, és ez egyáltalán nem olyan nehéz, mint amilyennek tűnik. Azok, akik úgy döntenek, hogy megteszik ezt a lépést, gyakran meglepődnek, hogy milyen kevés kell a mosópor vagy a fürdőszoba tisztítására szolgáló tej elkészítéséhez, és milyen jó hatása van egy olyan alapvető, természetes alapanyagokból készített terméknek, mint:

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

- szódabikarbóna vagy szódabikarbóna,
- szeszes ecet,
- teafaolaj,
- hidrogén-peroxid,
- szalicilsav,
- bórax,
- marseille-i szappan,
- citromlé.

Az ökológiai tisztítószer a legjobb módja annak, hogy megszabaduljunk az egészségünkre káros hatással lévő vegyi anyagoktól. Ha természetes módon szeretnénk gondoskodni az otthoni tisztaságról, kétféle termék közül választhatunk. A fent említett összetevőkön alapuló otthoni tisztítószer vagy a boltban kapható ökológiai tisztítószer. A szerves tisztítószer két típusba sorolható:

- Házi készítésű folyadékok, tisztító spray-k, paszták és porok, amelyeket saját magunk készítünk olyan termékek felhasználásával, mint a szódabikarbóna, citromsav, ecet, bórax és illóolajok,
- A boltban vásárolt kész, bio tisztítószer.

Az, hogy melyik módszert választjuk, egyéni preferenciáinktól függ. Természetesen a legtermészetesebb megoldás a házi készítésű tisztítószeresek lennének. Elkészítésük és használatuk egyben a legökologikusabb és leggazdaságosabb választás, az ilyen típusú termékek nem tartalmaznak tartósítószereket, biztonságosak az egészségre és a környezetre. Ha természetes, vegyszermentes tisztítószeresekről beszélünk, akkor azok pontosan a házi tisztítószeresek lesznek, amelyeket mi magunk készítünk el. Az ökológiai tisztítószeresek viszont jobb választás lesznek azok számára, akiknek nincs idejük vagy kedvük a házi tisztítószeresek elkészítésére, nem érzik magukat meggyőzöttnek, és szívesen használnak kész megoldásokat. Az üzletekből ismert tisztítószeresek összetételükben számos káros anyagot tartalmazhatnak. Ezek közé tartoznak a következők:

- triklozán,
- reaktív klórvegyületek,
- ammónia,
- foszfátok,
- formaldehid,
- MEA, DEA, TEA (habképző anyagok),
- nátrium-lauril-szulfát,
- erős tartósítószerek,
- fenolok,
- szintetikus illatanyagok,
- optikai fehéritők.

És bár ezek tisztítószeresekben való használatra engedélyezett anyagok, némelyikük káros hatással lehet az egészségünkre. Gyakran a tisztításhoz használt készítmények okozzák az egészségügyi problémáinkat. Gyengébb immunrendszer, bőrallergia, felső légúti fertőzések, irritált nyálkahártyák lehetnek az általunk használt tisztítószeresek toxikus hatásainak következményei. Ráadásul a kémiai tisztítószeresek károsítják a környezetet. Ezért, ha van választásunk, érdemes a népszerű mosószereseket ökológiai tisztítószeresekre cserélni. Az ökológiai tisztítószeresek egyik legfontosabb előnye, hogy

ismerjük az összetételüket. A legtöbb ismert márkájú öko mosószer gyártója a címkén tájékoztat minket arról, hogy milyen anyagokat tartalmaznak a folyadékok, porok és egyéb tisztítószeresek. Sajnos a hagyományos tisztítószerekről ez a fajta információ még mindig hiányzik. A környezetbarát tisztítószeresek előnye:

- biztonságos összetevőkön alapuló összetétel,
- nem tartalmaz enzimeket, formaldehidet, optikai fehérítőket, foszfátokat, petrokémiai anyagokat, mérgező illatanyagokat, erős tartósítószereket, szintetikus illatanyagokat, triklozánt, irritáló habképző anyagokat,
- biológiailag lebomló és környezetbarát,
- nem tartalmaznak elhullott állatokból származó nyersanyagokat,
- kellemes, természetes illatúak,
- gyengédek a bőrhöz,
- nem okoznak olyan kellemetlenségeket, mint a szemek könnyezése, torokszorítás, légszomj,
- biztonságosak az egészségre és az allergiások számára,
- Gyakran a csomagolásuk üveg vagy papír, és megfelel a nulla hulladék koncepció követelményeinek.

Tudatos fogyasztóként azt kell választanunk, ami a legjobb nekünk és egészségünknek. Ezért a természetes és ökológiai kozmetikumok, az egészséges, feldolgozatlan élelmiszerek és a környezetbarát tisztítószeresek legyenek azok az alapvető termékek, amelyekhez vásárláskor és a mindennapi használat során nyúlunk.

Az ökológiai tisztítószerek egyre népszerűbbek, és ennek következtében egyre könnyebben hozzáférhetőek. Jelenleg már a drogériás láncokban is megvásárolhatók, és sok hagyományos tisztítószergyártó úgy dönt, hogy ökotermékeket vesz be a kínálatába. Mindez jó nekünk, fogyasztóknak, mert jobb választék, alacsonyabb árak és ökológiai termékek állnak rendelkezésünkre.

A MOSÓSZEREK EGÉSZSÉGÜGYI ÉS KÖRNYEZETI HATÁSAI

Mosószerek - minden nap használjuk őket. De vajon gondolunk-e a mosószerek egészségre és környezetre gyakorolt hatására? És kiderült, hogy ezt a kérdést nem szabad alábecsülni, és el kell gondolkodnunk azon, hogy az eddig használt vegyszereket fel lehetne-e váltani környezetbarátabb termékekkel. Mik azok a mosószerek? Olyan kémiai vegyületek, amelyek a különböző típusú mosó- és tisztítószeresek aktív elemét képezik. Ilyen vegyületeket tartalmaznak például a mosóporok, a különböző felületek mosására szolgáló folyadékok, a szaniterak tisztítására és fertőtlenítésére szolgáló termékek stb. A mosószerek legfontosabb feladata a tisztítás, de fehérítő, fényesítő vagy antisztatikus hatásuk is van. A tisztítószeresek legveszélyesebb összetevői közé tartoznak pl. a foszfátok, a triklórán, a klórvegyeszek vagy egyes illatanyagok. A káros anyagok a bőrrel, a szemmel vagy a légutakkal érintkezve juthatnak az emberi szervezetbe. Ez különösen a szaniterhelyiségek tisztítására szolgáló erős maró hatású készítményeket érinti, de más mosófolyadékokat és aeroszolokat is. A mosószerek káros hatásainak gyakori tünetei a köhögés, tüszögés, bőrallergia és fejfájás. Ezek a tünetek a termék használatának abbahagyása után megszűnhetnek. A mérgező anyagok tartós expozíció esetén azonban többek között rákot, hormonális zavarokat és termékenységi problémákat okozhatnak. A Bergeni Egyetem tudósainak tanulmánya szerint a vegyi tisztítószeresek nagyon gyakori használata olyan káros lehet, mint napi 20 szál cigaretta elszívása! Milyen kockázatot jelent a tisztítószeresek belélegzése?

- **Légúti, bőr- és szemirritáció.** A légutak, a bőr és a szem irritációja mind az egyes vegyi anyagoknak való kitettség, mind pedig több készítmény kölcsönhatása miatt előfordulhat. A klórt és ammóniát tartalmazó készítmények kombinációja erősen irritáló gőzök keletkezéséhez vezet, amelyek hányingert, köhögést és szemproblémákat okoznak. A klór és savak keveredése szintén bőr- vagy szemirritációt eredményezhet.
- **A tüdőfunkció csökkenése.** A Bergeni Egyetem professzora,

Øistein Svanes által végzett tanulmány szerint a hivatásos takarítók tüdőkapacitása 17%-kal alacsonyabb, mint a más szakmákban dolgozóké. Ez még nem minden, mivel 14%-os tüdőkapacitás-csökkenést figyeltek meg azoknál a vizsgálatban résztvevőknél is, akik nem hivatásszerűen takarítanak, hanem rutinszerű háztartási takarítást végeznek vegyi tisztítószerekkel.

- **Rák.** A háztartási vegyszerekben található vegyi anyagok némelyike bizonyítottan rákkeltő. A legjobb példa erre a formaldehid, amely többek között a légrfrissítőkben és a penész elleni készítményekben található. A petrolkémiai anyagokból származó illatanyag-adalékok szintén komoly veszélyt jelentenek.

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

A MOSÓSZEREK KÖRNYEZETI HATÁSA

A mosószerek a környezetre is káros hatással lehetnek. Először is érdemes megemlíteni egy meglehetősen nyilvánvaló problémát - a mosószerek műanyag csomagolását. A mosószerek kiválasztásakor figyeljünk arra, hogy a flakonok a legkevésbé káros anyagokból készülnek-e, és hogy újrahasznosíthatók-e. A második kérdés a környezet mérgező anyagokkal való szennyezése. A termékekhez hozzáadott foszfátok különösen problémásak. Hogy miért? Mert a szennyvízzel a vizekbe jutnak, és azok eutrofizációját („kivirágzását”) okozzák. Ezért érdemes olyan környezetbarát termékeket választani, amelyek ugyanolyan hatékony tisztítást tesznek lehetővé. A tisztítatlan tisztítószerek beszivárognak a vízfolyásokba, amelyek rontják a talaj és az erdők minőségét, és megölik a bennük úszó halakat. Szinte minden otthonban van legalább egy kémiai tisztítószer, legyen szó a fürdőszoba tisztításáról, a tükrök fényesítéséről vagy a konyha takarításáról. A kevésbé környezetbarát tisztítószerek a mindennapi élet szerves részét képezik. Mosogathoz, mosáshoz vagy egyszerűen csak fürdéshez használjuk őket, tudtunkon kívül rengeteg negatív anyagot juttatunk a környezetbe, veszélyeztetve ezzel saját és hozzátartozóink egészségét. Szem előtt tartva a víz körkörös mozgását a természetben - az ott-honi vizünk egy tartályának szennyezésével az egész környezetet szennyezzük.

A KÉMIAI VISSZAÉLÉS HATÁSAI:

- **A vizek eutrofizációja** - a víz termékenységének növekedése a víztestekbe kerülő foszfor és nitrogén magas koncentrációja következtében. Bár e folyamat kezdeti szakasza a környezet számára kedvezőnek tűnhet, egy bizonyos határérték túllépése felborítja a biológiai egyensúlyt, ami intenzív vízvirágzashoz, erős algásodáshoz és planktonszaporulathoz, valamint számos vízi faj visszaszorulásához vezet. A teljes vízfelületet beborító fitoplankton jelentős mennyiségű oxigént vesz fel, és megakadályozza, hogy a fény mélyen behatoljon a vízbe, így leállítja a növények növekedését és az állatvilágot.
- **A talajromlást** elsősorban a légszennyezés, a légköri frontok által szállított savas eső és a műtrágyák használata okozza. A talajműtrágyázás önmagában tehát nem elegendő. Fontos, hogy olyan környezetbarát tisztítószeret használjunk, amelyek nem befolyásolják a forgalomba kerülő víz összetételét.
- **A műanyag hulladék növekvő mennyisége** - a természetes tisztítószerrel, amellyel, hogy környezetbarát tartalmúak, a legtöbb esetben biológiailag lebomló, gyorsan lebomló csomagolásúak. A legtöbb biocsomagolás újrahasznosítható és újrafelhasználható is, így csökkentve a kidobásra kerülő hulladék mennyiségét.

A tisztítószer toxicitása az egész világot károsítja, és a legveszélyesebb összetevők közé tartoznak:

- **Benzolok, ftalátok, formaldehidek** - amelyek erősen rákkeltő hatásúak és növelik a májbetegségek valószínűségét. Ezek az összetevők leggyakrabban a léghűtőkben találhatóak. **Mesterséges illatanyagok** - amelyek a legtöbb esetben kőolajszármazékok és súlyos allergiát okoznak.
- **Klórvegyületek** - a légzőrendszerre a legkárosabbak.
- **Nátrium-hidroxid** - amely nagy mennyiségben égési sérüléseket és sebeket okozhat.
- **Optikai fehérítők** - a mosóporok és más mosószer között a leggyakoribbak. Ezek erősen mérgezőek és irritálják a bőrt.
- **Optikai fehérítők** - a mosóporok és más mosószer között a leggyakoribbak. Ezek erősen mérgezőek és irritálják a bőrt.

- **Lágyítószer**ek - főként a szövetlágyítókban találhatók. Ezek benzil-acetátot és pentánt tartalmaznak, amelyek a legveszélyesebb háztartási vegyi anyagok közé tartoznak.

HOGYAN LEHET SZEMÉLYES SZINTEN VÁLTOZTATNI?

Gondolkozott már azon, hogy vajon mennyire károsak az olyan tisztítószer

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

Hogyan lehet ezt ellensúlyozni? Vannak olyan környezetbarát tisztítószer

Környezetbarát mosogatószer

Összetevők:

- 500 ml forró víz,
- 10 g szappanpehely (pl. marseille-i szappanból vagy farm-szappanból),
- egy evőkanál ecet, egy evőkanál szóda,
- 3-4 csepp illóolaj (pl. teafa, borsmenta).

Előkészítés: Hagyjuk kihűlni, közben néhányszor megkeverjük. A keveréknek kissé be kell sűrűsödnie. Amikor a folyadék kihűlt, adjuk hozzá az ecetet, a szódabikarbónát és az olajat. Keverjük össze, és öntsük egy üvegbe.

Házi padlótisztító

Csak oldjon fel 30-40 g reszelt gazdasági szappanpelyhet 2-3 liter vízben, és adjon hozzá 3 evőkanál ecetet (ez erősíti a folyadék hatását).

Hulladékmentes többcélú folyadék

Hozzávalók körülbelül 500 ml folyadékhoz:

- 1 teáskanál szódabikarbóna, bórax,
- 2 evőkanál ecet,
- 1 evőkanál folyékony háztartási szappan,
- 2 csésze forró víz,
- 10 csepp a kedvenc illóolajából.

Előkészítés: Keverjük össze az összes összetevőt, és öntsük egy porlasztóval ellátott üvegbe.

A szőnyegek tisztításának ökológiai módja

A közönséges konyhai szóda segíthet. Mennyisége a szőnyeg méretétől függ, Szórjon vékony réteg szódabikarbónát a szőnyegre, és hagyja állni 30 percig (ez idő alatt jobb, ha kisgyermek vagy háziállatok nem tartózkodnak a helyiségben). Porszívózzon a szokásos módon.

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

Természetes termék fa bútorokhoz

Elkészítéséhez keverjen össze 2 teáskanál citromlevet, 2 teáskanál olívaolajat és 2 teáskanál vizet. A megadott mennyiségek egy adag elkészítéséhez elegendőek egy tisztításhoz. A citromlé gyorsan veszít frissességéből, ezért nem készíthetünk belőle tartalékokat.

DIY sütőtisztító

Az ételmaradékok és a zsiradék eltávolításához a sütőrácstról és a sütőlemezről helyezze a rácsot egy sütőlemezre, és öntsön rá forró vizet. Adjon a vízhez körülbelül 25 g reszelt háztartási szappant és 5 evőkanál szódabikarbónát. Hagyja állni körülbelül 2 órán keresztül. Ez idő után a megszáradt maradékot könnyen eltávolíthatja egy mosóval vagy kefével.

Környezetbarát üvegtisztító

Hogyan készítsünk környezetbarát és hatékony üvegtisztítót? Semmi sem egyszerűbb! Keverje össze az ecetet és a vizet 1:1 arányban, és öntse egy szórófejes flakonba. Az ecetszag gyorsan elillan!

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

Környezetbarát vízforraló vízkőoldó

A vízforraló vízkőmentesítéséhez nem kell speciális termékeket vásárolnia. Csak ecet vízzel keverve (1 pohár ecet és 1 pohár víz). Öntse a keveréket a vízforralóba, forralja fel, hagyja állni 90 percig, majd öblítse le.

Házi készítésű ágynemű spray

Összetevők:

- 2 evőkanál vodka,
- ¼ csésze víz,
- 10 csepp illóolaj (pl. levendula, grapefruit).

Előkészítés: Keverjük össze a vizet és a vodkát, adjunk hozzá illóolajat. Öntse egy porlasztós üvegbe, és rázza össze, hogy az összetevők alaposan összeérjenek.

Csőtisztító szer

Fontos készítmény a háztartási tisztításban. Szerencsére a csövek kifejezetten természetes eszközökkel tisztíthatók. Öntsön ¼ csésze szódabikarbónát a csövekbe, és öntsön rá 1 csésze ecetet. Hagyja ezt a keveréket a csövekben legalább 20 percig, hogy az összetevők reakcióba lépjenek és eltávolítsák a szennyeződések. Ezután öntsön forró vizet a csövekben lévő keverékre.

Folyékony szappan

Összetevők:

- 30g szürke szappan,
- 500 ml víz.

Előkészítés: Forraljuk fel a vizet, közben reszeljük le a szürke szappant. Tegye a szappant egy tálba, öntsön rá forró vizet, és keverje habverővel, amíg teljesen feloldódik. Hagyja kihűlni, öntse adagoló üvegbe. Ha a szappan túl sűrű, adjon hozzá meleg vizet és keverje meg. Ha túl híg - adjon hozzá több szappant. Mind a házi készítésű folyékony szappant, mind az egyéb tisztítószerket üvegtálakban kell elkészíteni, soha ne műanyag edényekben.

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

Előkészítés: Forraljuk fel a vizet, közben reszeljük le a szürke szappant. Tegye a szappant egy tálba, öntsön rá forró vizet, és keverje habverővel, amíg teljesen feloldódik. Hagyja kihűlni, öntse adagoló üvegbe. Ha a szappan túl sűrű, adjon hozzá meleg vizet és keverje meg. Ha túl híg - adjon hozzá több szappant.

Mind a házi készítésű folyékony szappant, mind az egyéb tisztítószereket üvegtálakban kell elkészíteni, soha ne műanyag edényekben.

A BEVEZETETT VÁLTOZÁSOK HOSSZÚ TÁVÚ HATÁSAI

Az ipari fejlődés egyre inkább megváltoztatja bolygónkat. Az időjárási jelenségek egyre dinamikusabbá válnak, és egyre több állatfaj pusztul ki. Van-e befolyásunk arra, ami körülöttünk történik? Mit tehetünk? Adjunk esélyt a következő generációnak, sokat tehetünk a szokásaink megváltoztatásával. A végső cél egy olyan nemzedék kialakítása, amely a „teszem azt” szemszögéből tekint a környezetre. Ahelyett, hogy démonizáljuk és harcolunk a nagyvállalatokkal, úgy kellene alakítanunk a tudatunkat, hogy a nagyvállalatoknak alkalmazkodniuk kelljen a fogyasztók igényeihez, mert az egyes országok ellenük folytatott törvényhozási harca veszített ügy. A 3R részeként biztosíthatja, hogy a lehető legkevesebb vegyszert használja otthonában.

A vegyszerek vásárlásáról való lemondás vagy legalábbis annak jelentős csökkentése csökkenti a környezetre gyakorolt negatív hatásokat. Érdemes elgondolkodni rajta, különösen, hogy könnyen helyettesíthetők mással. A 3R nem csak azt mondja meg, hogyan vásároljunk kevesebb tisztítószeret. Hála nekik megtanuljuk, hogyan használjuk ki a tulajdonunkban lévő tárgyakban rejlő lehetőségeket. Érdemes tudatosnak lenni, ellenőrizni a termékek összetételét, tanulni, új megoldásokat keresni. Nem kell rögtön belevágni. Kis lépésekkel jelentős változásokat is bevezethetünk.

Fontosak önmagunknak, a környezetünknek és mindennek előtt a bolygónak. Törekvés arra, hogy csökkentsük a hulladéktermelést, és így ne szennyezzük a környezetet. Az allergia ma már a lakosság 30%-át érinti. Minden harmadik ember allergiás tehát, és az allergiák előfordulása az általunk vásárolt vegyi anyagokkal együtt növekszik. A természetes tisztítószeresek ezért nemcsak kiváló alternatívát jelentenek a vegyszerekkel szemben, hanem az allergiások otthonában is egészséges és kényelmes tisztálkodási módot jelentenek. Hiszen az állandó bőrvizketés, tüsszögés vagy kiüté-

sek kellemetlenek lehetnek a mindennapi tevékenységek során. A környezetbarát hipoallergén tisztítószerrek megfelelnek a nagyon érzékeny bőrű allergiások speciális igényeinek. Nem irritálnak, illatanyagmentesek és mégis ugyanolyan hatékonyak. A környezetbarát tisztítószerrek gyártói speciális, illatanyag nélküli, allergiásoknak és újszülötteknek minősített termékcsaládokat kínálnak, se kizárólag aktív oxigén alapú fehérítőszerrel, se fehérítőszerrel vagy optikai fehérítők nélkül. Így minden allergiás tisztának és frissnek érezheti magát saját otthonában a hirtelen légszomjrohamok vagy a bőr hidrolipidfilmjének zavara nélkül. A tisztítószerrek környezeti hatása jól kutatott, ennek ellenére még mindig sok mítosz kapcsolódik a témához.

A leggyakoribb az, hogy az egyetlen „zöld” készítmények a „vegyszermentes” tisztítószerrek. A második - hogy a „zöld” termékek hatástalanok. A harmadik - hogy az általunk használt háztartási tisztítószereket a szennyvíztisztító telepeken „ártalmatlanítják”. A legtöbb népszerű készítményben sok olyan tisztítószer van, amely veszélyes a környezetre - különösen a csövek duguláselhárítására szánt termékek, a különféle folteltávolítók és a fehérítőszer szerepelnek az ökológiai „feketelistán”. Ezek maró és irritáló anyagokat tartalmaznak, például nátrium-hidroxidot, hidrogén-peroxidot, nátrium-karbonátot vagy nátrium-hipokloritot. Rendkívül hatékonyak a szennyeződések eltávolításában és a felületek polírozásában, de van egy alapvető hátrányuk - nagyon hosszú időbe telik, amíg lebomlanak, és - szó szerint - halálosak. A települési szennyvíz részét képező szintetikus tisztítószereket a szennyvíztisztító telepeken nem távolítják el teljes mértékben, ezért szennyezik a víztesteket - szélsőséges esetben ez a helyi növény- és állatvilág pusztulásához vezethet.

A hiányosan tisztított szennyvíz bevezetésével kapcsolatos leggyakoribb jelenség a vizek eutrofizációja (a víztározók úgynevezett virágzása, amely a magas foszfát- és nitrogénkoncentrációval jár együtt), valamint a talaj degradációja. Ennek következménye a vízszennyezés, amely nemcsak az állatok számára válik használhatatlanná, hanem számunkra is - megtisztítja otthonainkat, de minden mást beszennyez. Mit tehetsz azért, hogy „egészségesebben” takaríts?

- Ne feledje, hogy a természetes tisztítószeres néha ugyanolyan hatékonyak lehetnek, mint a szintetikus alternatívák,
- Ha a bolt polcáról származó közönséges mosószereket használ: használjon egyéni védőfelszerelést. A védőkesztyű elfogadható, de a maszk és a védőszemüveg túlzásnak tűnik önnek? Keressen információkat az ammónia, a klór, a kvaterner ammóniumsók és a formaldehid füstjeivel kapcsolatban - ezek mind megtalálhatóak a legtöbb gyakori tisztítószereben,
- Olvassa el a tisztítószer címkéit - a címkék pontosan árulják, hogy milyen veszélyeket rejt az adott tisztítószer használata,
- kísérletezzen - gondolja végig, hol van szüksége ipari tisztítószerekre, amelyekről nehezen tud lemondani (pl. mosópor), és hol tud helyet csinálni a természetes tisztítószereknek. Nemcsak az egészség fog ebből profitálni, de kevesebb hulladékot is termelsz, és valószínűleg sok pénzt is megspórolsz,
- Ne csüggedjen - előbb-utóbb mindenki találkozik olyan „ökológiai szeméttel”, ami nem fog neki beválni. Jó példa erre a mosódíó, amelyet sokan teljesen hatástalannak minősítenek a ruhák tisztítására. Ez azonban nem jelenti azt, hogy minden „zöld” termék hatástalan.
- újrahasznosítás - a vezető cégek „professzionális vegyszereit” vagy szintetikus tisztítószereit általában olyan palackokba csomagolják, amelyek tökéletesen újrahasznosíthatók. Újra is használhatja őket, ha házilag készített bio tisztítószerekkel tölti meg őket,
- használjon olyan tisztítószereket, amelyeket nem teszteltek állatokon.

A higiénia hipotézis, a 19. század végén kialakult elmélet szerint az emberi szervezetnek szüksége van arra, hogy különböző típusú mikroorganizmusoknak legyen kitéve. Így már csecsemő- és gyermekkorban serkenti az emberi immunrendszert.

A ház túl intenzív tisztítása, különösen a csíraölő tulajdonságokkal rendelkező erős készítményekkel, az immunitás romlásához, allergia, asztma vagy más betegségek kialakulásához vezethet

FORRÁSOK

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

„Zero waste lifestyle. Garbage less, live better”; Amy Korst; Vivante Publishing, Białystok 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/artykul/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>

