

PODEJMIJ WYZWANIE 3R!

Reduce, Reuse, Recycle.

Promowanie stylu życia bez odpadów wśród dorosłych.

Niniejszy dokument został opracowany przez:
Partnerów projektu 3R, 2021 r.

Wsparcie Komisji Europejskiej dla powstania tej publikacji nie oznacza poparcia dla jej treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.



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





ŚRODKI CZYSZCZĄCE



WPROWADZENIE

Producenci środków czystości przyzwyczaili nas, że aby zrobić pranie lub posprzątać, wystarczy kupić gotowy, odpowiedni do tego celu detergent. Detergenty do prania lub czyszczenia różnych powierzchni można równie dobrze wykonać samemu i nie jest to wcale takie trudne, jak się wydaje. Osoby, które decydują się na ten krok, są często zaskoczone, jak niewiele potrzeba do zrobienia proszku do prania czy mlecza do czyszczenia łazienki i jak dobre efekty daje produkt przygotowany z tak podstawowych, naturalnych składników, jak:

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

- soda oczyszczona lub soda kalcynowana,
- ocet spirytusowy,
- olejek z drzewa herbacianego,
- nadtlenek wodoru,
- spirytus salicylowy,
- boraks,
- mydło marsylskie,
- sok z cytryny.

Ekologiczne środki czystości to najlepszy sposób na pozbycie się chemicznych preparatów, które mogą mieć negatywny wpływ na nasze zdrowie. Jeśli chcemy w naturalny sposób zadbać o czystość w domu, możemy wybierać spośród dwóch rodzajów produktów. Domowe środki czystości oparte na wyżej wymienionych składnikach lub ekologiczne środki czystości ze sklepu.

Ekologiczne środki czystości można podzielić na dwa rodzaje:

- Płyny, spraye, pasty i proszki czyszczące domowej roboty, które przygotowujemy sami, używając takich produktów jak na przykład soda oczyszczona, kwasek cytrynowy, ocet, boraks i olejki eteryczne.
- Gotowe, ekologiczne środki czystości kupione w sklepie.

To, na który z tych środków się zdecydujemy, zależy od naszych indywidualnych preferencji. Oczywiście najbardziej naturalną opcją będą środki czystości domowej roboty. Ich przygotowanie i stosowanie będzie również najbardziej ekologicznym i ekonomicznym wyborem. Produkty tego typu nie zawierają konserwantów, są bezpieczne dla zdrowia i środowiska. Jeśli mamy mówić o naturalnych środkach czystości bez chemii, to będą to właśnie domowe detergenty, które przygotujemy sami. Ekologiczne środki czystości będą z kolei lepszym wyborem dla osób, które nie mają czasu lub ochoty na robienie domowych detergentów, nie czują się do nich przekonane i lubią korzystać z gotowych rozwiązań.

Środki czystości, które wszyscy znamy ze sklepów, mogą zawierać w swoim składzie wiele szkodliwych substancji. Należą do nich między innymi:

- triklosan,
- reaktywne związki chloru,
- amoniak,
- fosforany,
- formaldehyd,
- MEA, DEA, TEA (środki spieniające),
- laurylosiarczan sodu,
- silne środki konserwujące,
- fenole,
- syntetyczne substancje zapachowe,
- rozjaśniacze optyczne.

I choć są to substancje dopuszczone do stosowania w środkach czystości, niektóre z nich mogą mieć negatywny wpływ na nasze zdrowie. Często to właśnie preparaty, których używamy do sprzątania, są przyczyną naszych problemów zdrowotnych. Osłabiona odporność, alergie skórne, infekcje górnych dróg oddechowych, podrażnione błony śluzowe mogą być wynikiem toksycznego działania stosowanych przez nas detergentów. Dodatkowo detergenty chemiczne szkodzą środowisku naturalnemu. Dlatego, jeśli mamy wybór, warto zastąpić popularne detergenty ekologicznymi

środkami czystości. Jedną z najważniejszych zalet ekologicznych środków czystości jest to, że znamy ich skład. Większość producentów znanych marek eko-detergentów informuje nas na etykiecie, jakie substancje są zawarte w ich płynach, proszkach i innych środkach czystości. Niestety, tego typu informacji wciąż brakuje na konwencjonalnych środkach czystości.

Zalety przyjaznych dla środowiska środków czystości:

- skład oparty na bezpiecznych składnikach,
- nie zawierają formaldehydu, wybielaczy optycznych, fosforanów, substancji petrochemicznych, toksycznych substancji zapachowych, silnych środków konserwujących, syntetycznych substancji zapachowych, triklosanu, drażniących środków pieniających,
- ulegają biodegradacji i są przyjazne dla środowiska,
- nie zawierają surowców pochodzących z martwych zwierząt,
- mają przyjemne, naturalne zapachy,
- są delikatne dla skóry,
- nie powodują takich dolegliwości jak łzawienie z oczu, szczypanie w gardle, duszności,
- są bezpieczne dla zdrowia i alergików,
- często ich opakowania są szklane lub papierowe i spełniają wymogi idei „zero waste”.

Będąc świadomym konsumentem, powinniśmy wybierać to, co jest najlepsze dla nas i naszego zdrowia. Dlatego naturalne i ekologiczne kosmetyki, zdrowa, nieprzetworzona żywność oraz ekologiczne środki czystości powinny być podstawowymi produktami, po które sięgamy podczas zakupów i których używamy na co dzień.

Ekologiczne środki czystości stają się coraz bardziej popularne, a co za tym idzie - coraz bardziej dostępne. Obecnie można je kupić nawet w sieciowych drogeriach, a wielu producentów konwencjonalnych detergentów decyduje się na wprowadzenie ekoproduktów do swojej oferty. Wszystko to jest korzystne dla nas, konsumentów, ponieważ mamy większy wybór, niższe ceny i ekologiczne produkty dostępne na wyciągnięcie ręki.

WPLYW DETERGENTÓW NA ZDROWIE I ŚRODOWISKO

Detergenty - używamy ich każdego dnia. Ale czy zastanawiamy się nad wpływem detergentów na zdrowie i środowisko? A okazuje się, że nie należy bagatelizować tego problemu i zastanowić się, czy stosowane przez nas do tej pory środki chemiczne można zastąpić bardziej ekologicznymi produktami. Czym są detergenty? Są to związki chemiczne, które stanowią aktywny element różnego rodzaju środków piorących i czyszczących. Związki takie zawarte są m.in. w proszkach do prania, płynach do mycia różnych powierzchni, środkach do mycia i dezynfekcji urządzeń sanitarnych itp. Najważniejszym zadaniem detergentów jest czyszczenie, ale także wybielanie, nabłyszczanie czy działanie antystatyczne. Do najbardziej niebezpiecznych składników środków czyszczących należą np. fosforany, triklosan, chlor i niektóre substancje zapachowe. Substancje szkodliwe mogą przedostać się do organizmu człowieka poprzez kontakt ze skórą, oczami lub drogami oddechowymi. Dotyczy to zwłaszcza silnie żrących preparatów do czyszczenia urządzeń sanitarnych, ale także innych płynów do mycia i aerozoli. Częstymi objawami szkodliwego działania detergentów są: kaszel, kichanie, alergie skórne i bóle głowy. Objawy te mogą ustąpić po zaprzestaniu stosowania danego produktu. Jednak substancje toksyczne przy długotrwałym narażeniu mogą powodować m.in. nowotwory, zaburzenia hormonalne i problemy z płodnością. Według badań przeprowadzonych przez naukowców z Uniwersytetu w Bergen bardzo częste stosowanie chemicznych środków czystości może być równie szkodliwe jak palenie 20 papierosów dziennie!

Jakie jest ryzyko związane z wdychaniem środków czyszczących?

- **Działanie drażniące na drogi oddechowe, skórę i oczy.** Podrażnienie dróg oddechowych, skóry i oczu może wystąpić zarówno w wyniku narażenia na poszczególne substancje chemiczne, jak i w wyniku współdziałania kilku preparatów. Połączenie preparatów zawierających chlor i amoniak prowadzi do wytworzenia silnie drażniących oparów, które wywołują mdłości, kaszel i problemy z oczami. Mieszanie chloru z kwasami również może powodować podrażnienie skóry lub oczu.

- **Obniżenie wydolności płuc.** Badanie przeprowadzone przez profesora Øisteina Svanesa z Uniwersytetu w Bergen wykazało, że u osób zawodowo sprzątających pojemność płuc była o 17% mniejsza niż u osób wykonujących inne zawody. To nie wszystko, ponieważ 14% spadek pojemności płuc zaobserwowano także u uczestników badania, którzy nie sprzątają zawodowo, ale wykonują rutynowe prace domowe z użyciem chemicznych środków czyszczących.
- **Nowotwory.** Niektóre z substancji chemicznych obecnych w chemii gospodarczej są udowodnionymi czynnikami rakotwórczymi. Najlepszym przykładem jest formaldehyd, który znajduje się m.in. w odświeżaczach powietrza i preparatach zwalczających pleśń. Poważne zagrożenie stanowią również dodatki zapachowe pochodzące z przemysłu petrochemicznego.

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

WPLYW DETERGENTÓW NA ŚRODOWISKO

Detergenty mogą mieć również szkodliwy wpływ na środowisko naturalne. Przede wszystkim warto wspomnieć o dość oczywistej kwestii - plastikowych opakowaniach detergentów. Wybierając detergenty, zwróć uwagę na to, czy butelki są wykonane z najmniej szkodliwych materiałów i czy można je poddać recyklingowi. Drugą kwestią jest zanieczyszczenie środowiska substancjami toksycznymi. Szczególnie kłopotliwe są fosforany dodawane do produktów. Dlaczego? Ponieważ poprzez ścieki przedostają się do wód i powodują ich eutrofizację („zakwitanie” wody). Dlatego warto wybierać produkty przyjazne dla środowiska, które pozwalają na równie skuteczne czyszczenie,

Nieoczyszczone zużyte środki czyszczące przedostają się do wód, co pogarsza jakość gleb i lasów oraz zabija pływające w nich ryby. Niemal w każdym domu jest przynajmniej jeden chemiczny środek czyszczący, czy to do czyszczenia łazienki, polerowania luster czy sprzątnięcia kuchni. Mniej przyjazne dla środowiska środki czystości są nieodłączną częścią codziennego życia. Używamy ich do mycia naczyń, prania lub po prostu do kąpieli, nieświadomie przenosząc do środowiska wiele negatywnych substancji, co zagraża naszemu zdrowiu i zdrowiu naszych bliskich.

SKUTKI NADUŻYWANIA SUBSTANCJI CHEMICZNYCH

- **Eutrofizacja wód** - to zwiększenie żyzności wody w wyniku wysokiego stężenia fosforu i azotu, który dostaje się do zbiorników wodnych. Choć początkowa faza tego procesu może wydawać się korzystna dla środowiska, to jednak przekroczenie pewnego limitu zaburza równowagę biologiczną, prowadząc do intensywnego zakwitnięcia wody, silnego wzrostu glonów i planktonu oraz spadku liczebności wielu gatunków wodnych. Fitoplankton pokrywający całą powierzchnię wody pobiera znaczną ilość tlenu i uniemożliwia przenikanie światła w głąb wody, hamując w ten sposób wzrost roślin i życie zwierząt.
- **Degradacja gleby** jest problemem powodowanym głównie przez zanieczyszczenie powietrza, kwaśne deszcze przenieszone przez fronty atmosferyczne oraz stosowanie nawozów sztucznych. Ważne jest, aby stosować przyjazne dla środowiska środki czyszczące, które nie wpływają na skład wody wprowadzanej do obiegu.
- **Rosnąca ilość odpadów plastikowych** - naturalne środki czystości, oprócz tego, że są przyjazne dla środowiska, w większości przypadków zawierają opakowania biodegradowalne, które szybko się rozkładają. Większość bioopakowań może być także poddana recyklingowi i ponownie wykorzystana, co zmniejsza ilość wyrzucanych odpadów.

Toksyczność środków czystości szkodzi całemu światu, a do najbardziej niebezpiecznych składników należą:

- **Benzeny, ftalany, formaldehydy** - mają silne działanie rakotwórcze i zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia chorób wątroby. Składniki te są najczęściej spotykane w odświeżaczach powietrza. Sztuczne substancje zapachowe - które w większości przypadków są pochodnymi ropy naftowej i powodują silne alergie.
- **Związki chloru** - najbardziej szkodliwe dla układu oddechowego.
- **Wodorotlenek sodu** - który w dużych ilościach może powodować oparzenia i rany.

- **Rozjaśniacze optyczne** - najczęściej spotykane w proszkach do prania i innych środkach piorących. Są bardzo toksyczne i podrażniają skórę.
- **Zmiękczacze** - występują głównie w płynach do płukania tkanin. Zawierają octan benzylu i pentan, które są uważane za jedne z najmniejbezpiecznych domowych środków chemicznych.

JAK WPROWADZAĆ ZMIANY NA POZIOMIE OSOBISTYM?

Czy zastanawiałeś się kiedyś nad szkodliwością takich środków czystości jak płyn do mycia podłóg czy zwykłe mydło w płynie? Badania wykazują, że popularne środki chemiczne są szkodliwe nie tylko dla nas, ale także dla środowiska, a liczba wywoływanych przez nie alergii stale rośnie. O konsekwencjach używania niesprawdzonych proszków do prania wie każda mama, która kiedykolwiek widziała niepokojącą wysypkę na twarzy swojego dziecka. Takie produkty szkodzą nam i są jedną z przyczyn degradacji środowiska, zanieczyszczenia wody i gleby.

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

Jak temu przeciwdziałać? Czy istnieją ekologiczne środki czystości, które są bezpieczne dla nas wszystkich? Na szczęście odpowiedź na to pytanie brzmi „Tak!” - już dziś możesz posprzątać swój dom w ekologicznym stylu.

Aby sprzątanie było „miłe i przyjemne”, potrzebujemy dobrych środków czystości. Przez „dobre” rozumiemy takie, które są skuteczne, ale jednocześnie bezpieczne dla nas i wszystkich domowników (zwierząt domowych, roślin itp.). Niestety, zdecydowana większość dostępnych środków czystości zawiera wiele substancji toksycznych, które podrażniają naszą skórę, często wywołując alergię. Świadomość stosowania kosmetyków do ciała z naturalnymi składnikami jest coraz większa, ale środki czystości są zaniebdywane, a przecież podczas sprzątania wydziela się wiele sub-

stancji, które wdychamy i które pozostają na powierzchniach, na których spożywamy posiłki lub bawimy się z dziećmi. Dla naszego zdrowia bardzo ważne jest, aby nasze środki czystości zawierały również składniki bezpieczne dla nas.

Na szczęście mamy już wybór naturalnych, gotowych środków czyszczących, ale możemy też zrobić takie produkty w domu. Większość środków czyszczących zero waste można przygotować z prostych i powszechnie dostępnych składników: sody oczyszczonej, octu, mydła domowego, cytryn.

Przyjazny dla środowiska płyn do mycia naczyń

Składniki:

- 500 ml gorącej wody,
- 10 g płatków mydlnych (np. z mydła marsylskiego),
- łyżka stołowa octu, łyżka stołowa sody,
- 3-4 krople olejku eterycznego (np. z drzewa herbacianego, mięty pieprzowej).

Sposób przygotowania: Rozpuść dokładnie płatki w gorącej wodzie, odstaw do ostygnięcia, w tym czasie kilkakrotnie mieszając. Mieszanka powinna lekko zgęstnieć. Gdy płyn ostygnie, dodaj ocet, sodę oczyszczoną i olej. Wymieszaj i przelej do butelki.

Domowy środek do czyszczenia podłóg

Wystarczy rozpuścić 30-40 g startych płatków mydła gospodarczego w 2-3 litrach wody i dodać 3 łyżki stołowe octu (wzmocni to działanie płynu).

Płyn uniwersalny

Składniki na około 500 ml płynu:

- Po 1 łyżeczce sody oczyszczonej i boraksu,
- 2 łyżki stołowe octu,
- 1 łyżka stołowa mydła w płynie,
- 2 szklanki gorącej wody,
- 10 kropli ulubionego olejku eterycznego.

Sposób przygotowania: Wymieszaj wszystkie składniki i przelej do butelki z atomizerem.

Ekologiczny sposób czyszczenia dywanów

Pomocna może być zwykła soda kuchenna. Jej ilość zależy od wielkości dywanu, Rozsyp cienką warstwę sody oczyszczonej na dywanie i pozostaw na 30 minut (w tym czasie lepiej nie trzymać w pomieszczeniu małych dzieci ani zwierząt domowych). Odkurzać jak zwykle.

Produkt naturalny do mebli drewnianych

Aby go przygotować, zmieszaj 2 łyżeczki soku z cytryny, 2 łyżeczki oliwy z oliwek i 2 łyżeczki wody. Podane ilości wystarczą do przygotowania porcji na jedno mycie. Sok z cytryny szybko traci świeżość, dlatego nie można przygotowywać go na zapas.

DIY środek do czyszczenia piekarnikar

Aby usunąć resztki jedzenia i tłuszcz z rusztu piekarnika i blachy do pieczenia, umieść ruszt na blasze do pieczenia i zalej je wrzącą wodą. Dodaj do wody około 25 g startego mydła gospodarczego i 5 łyżek sody oczyszczonej. Pozostaw na około 2 godziny. Po tym czasie zaschnięte resztki można łatwo usunąć za pomocą myjki lub szciotki.

Przyjazny dla środowiska środek do czyszczenia szkła

Jak zrobić ekologiczny i skuteczny środek do czyszczenia szyb? Nic prostszego! Zmieszaj ocet z wodą w proporcji 1:1 i przelej do butelki z rozpylaczem. Zapach octu szybko zniknie!

Przyjazny dla środowiska odkamieniacz do czajników

Aby usunąć kamień z czajnika, nie trzeba kupować specjalnych produktów. Wystarczy ocet zmieszany z wodą (1 szklanka octu i 1 szklanka wody). Wlej mieszaninę do czajnika, zagotuj, pozostaw na 90 minut, a następnie wypłucz.

Środek do czyszczenia rur

I To ważny preparat w sprzątaniu domu. Na szczęście rury można ekspresowo oczyścić za pomocą naturalnych środków. Wsyp do rur $\frac{1}{4}$ szklanki sody oczyszczonej i zalej ją 1 szklanką octu. Pozostaw tę mieszaninę w rurach na co najmniej 20 minut, aby składniki mogły wejść w reakcję i usunąć brud. Następnie zalej mieszanekę w rurach gorącą wodą.

Mydło w płynie

Składniki:

- 30 g szarego mydła,
- 500 ml wody.

Przygotowanie: Zagotuj wodę, a w międzyczasie zetrzyj na tarce szare mydło. Mydło włożyć do miski, zalać wrzącą wodą i mieszać trzepaczką do całkowitego rozpuszczenia. Pozostawić do ostygnięcia, przelać do butelki z dozownikiem. Jeśli mydło jest zbyt gęste, dodaj ciepłej wody i wymieszaj. Jeśli jest zbyt rzadkie - dodaj więcej mydła.

Zarówno mydło w płynie domowej roboty, jak i inne środki czystości powinny być przygotowywane w szklanych miseczkach, a nie w plastikowych pojemnikach.

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

Jak widać, potrzebujemy tylko kilku prostych składników, aby stworzyć domowe środki czystości. Dzięki temu nie niszczymy naszej planety, naszego zdrowia, ale także naszego portfela.

Na rynku pojawia się coraz więcej marek, które tworzą swoje produkty w duchu zrównoważonego rozwoju i dbałości o środowisko. Wystarczy poszukać! Wierzymy, że takich firm będzie coraz więcej i że wkrótce wygrają one walkę o przychylność klientów, dzięki czemu poziom degradacji środowiska naturalnego zostanie znacznie zmniejszony.

DŁUGOTERMINOWE SKUTKI WPROWADZONYCH ZMIAN

Rozwój przemysłu coraz bardziej zmienia naszą planetę. Zjawiska pogodowe stają się coraz bardziej dynamiczne, a kolejne gatunki zwierząt wymierają. Czy mamy jakiś wpływ na to, co się dzieje wokół nas? Co możemy zrobić? Dajmy szansę następnemu pokoleniu – możemy wiele zdziałać, zmieniając nasze nawyki. Zamiast demonizować i walczyć z wielkimi korporacjami, powinniśmy tak kształtować naszą świadomość, aby wielkie korporacje musiały dostosować się do wymagań konsumentów, bo walka legislacyjna poszczególnych krajów z nimi jest przegrana.

W ramach zasady 3R możesz zadbać o to, by w swoim domu używać jak najmniej środków chemicznych. Rezygnacja lub przynajmniej znaczne ograniczenie zakupu środków chemicznych zmniejszy ich negatywny wpływ na środowisko. Warto o tym pomyśleć, zwłaszcza że można je łatwo zastąpić innymi.

Zasady 3R nie tylko mówią nam, jak kupować mniej środków czystości. Dzięki nim uczymy się, jak wykorzystać potencjał przedmiotów, które posiadamy. Warto być świadomym, sprawdzać skład produktów, uczyć się, szukać nowych rozwiązań. Nie musisz od razu rzucać się na głęboką wodę. Małymi krokami można wprowadzić znaczące zmiany. Ważne dla siebie, dla środowiska, a przede wszystkim dla naszej planety. To wysiłek, by ograniczyć produkcję odpadów, a tym samym nie zanieczyszczać środowiska.

Alergie dotyczą obecnie 30% populacji. Jedna na trzy osoby jest więc alergikiem, a częstość występowania alergii rośnie wraz z kupowanymi przez nas środkami chemicznymi. Naturalne środki czystości są więc nie tylko doskonałą alternatywą dla środków chemicznych, ale także zdrowym i wygodnym sposobem na sprzątanie w domach alergików. W końcu ciągle swędzenie skóry, kichanie czy wysypka mogą być uciążliwe podczas codziennych czynności. Przyjazne dla środowiska hipoalergiczne środki czystości spełniają specjalne wymagania alergików o bardzo wrażliwej skórze. Nie podrażniają, są bezzapachowe, a jednocześnie równie skuteczne. Producenci ekologicznych środków czystości oferują specjalne linie produktów bezzapachowych, z atestami dla

alergików i noworodków, z wybielaczami opartymi wyłącznie na aktywnym tlenie, bez rozjaśniaczy i wybielaczy optycznych. W ten sposób każdy alergik może czuć się czysto i świeżo we własnym domu, bez nagłych ataków duszności czy zaburzeń warstwy hydrolipidowej skóry.

Wpływ środków czystości na środowisko naturalne jest dobrze zbadany, ale mimo to nadal istnieje wiele mitów związanych z tym tematem. Najczęstszy z nich głosi, że jedynymi „zielonymi” preparatami są środki czyszczące „bez chemii”. Drugi - że „zielone” produkty są nieskuteczne. Trzeci - że środki czystości, których używamy w domu, są „utylizowane” w oczyszczalniach ścieków.

W większości popularnych preparatów znajduje się wiele detergentów niebezpiecznych dla środowiska - szczególnie produkty przeznaczone do udrożniania rur, różnego rodzaju odplamiacze i wybielacze znajdują się na ekologicznej „czarnej liście”. Zawierają one żrące i drażniące substancje. Są one niezwykle skuteczne w usuwaniu brudu i polerowaniu powierzchni, ale mają jedną podstawową wadę - bardzo długo się rozkładają i są - dosłownie - śmiertelnie niebezpieczne.

Syntetyczne środki czyszczące, które stanowią część ścieków komunalnych, nie są w pełni usuwane w oczyszczalniach ścieków i dlatego zanieczyszczają zbiorniki wodne - w skrajnych przypadkach może to prowadzić do zniszczenia lokalnej flory i fauny. Najczęstszym zjawiskiem związanym z odprowadzaniem nie w pełni oczyszczonych ścieków jest eutrofizacja wód (tzw. zakwitanie zbiorników związane z wysokim stężeniem fosforanów i azotu), a także degradacja gleb. Konsekwencją tego jest skażenie wody, która staje się nieprzydatna nie tylko dla zwierząt, ale także dla nas - oczyszcza nasze domy, ale zanieczyszcza wszystko inne.

Co możesz zrobić, aby sprzątać „zdrowiej”?

- Pamiętaj, że naturalne środki czyszczące mogą być równie skuteczne jak ich syntetyczne odpowiedniki.
- Jeśli używasz zwykłych detergentów ze sklepowej półki: stosuj środki ochrony indywidualnej. Rękawice ochronne są dopuszczalne, ale maska i okulary ochronne wydają Ci się przesadą? Poszukaj informacji o przebywaniu w pobliżu oparów amoniaku, chloru czy formaldehydu - wszystkie te

substancje znajdują się w większości popularnych środków czyszczących.

- **Czytaj etykiety środków czyszczących** - znajdziesz na nich dokładne informacje o zagrożeniach związanych z używaniem danego detergentu.
- **Eksperymentuj** - zastanów się, gdzie potrzebujesz detergentów przemysłowych i trudno Ci z nich zrezygnować (np. z proszku do prania), a gdzie możesz zrobić miejsce na naturalne środki czystości. Skorzysta na tym nie tylko Twoje zdrowie, ale także wyprodukujesz mniej odpadów i prawdopodobnie zaoszczędzisz sporo pieniędzy.
- **Nie zniechęcaj się** - każdy prędzej czy później zetknie się z czymś co nie sprawdzi się w jego przypadku. Dobrym przykładem są orzechy piorące, które wiele osób określa jako zupełnie nieskuteczne w czyszczeniu ubrań. Nie oznacza to jednak, że wszystkie „ekologiczne” produkty są nieskuteczne.
- **Recykling** - „chemia profesjonalna” lub syntetyczne środki czyszczące wiodących firm są zwykle pakowane w butelki, które doskonale nadają się do recyklingu. Możesz je również ponownie wykorzystać, napełniając je domowej roboty biośrodkami czystości.
- **Używaj środków czyszczących nietestowanych na zwierzętach.**

ŹRÓDŁA

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

“Styl życia zero waste. Śmieć mniej, żyj lepiej”; Amy Korst; Wydawnictwo Vivante, 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-be09-303363e168f7c/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-sprzatic-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>

Podjmij wyzwanie 3R

Reduce. Reuse. Recycle.

Promowanie stylu życia bez odpadów wśród dorosłych.

Niniejszy dokument został opracowany
przez Partnerów projektu 3R, 2021 r.

Wsparcie Komisji Europejskiej dla powstania tej publikacji nie oznacza poparcia dla jej treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.