

NETOKSIŠKA NAMŲ APLINKA



KAIP IŠVENGTI CHEMINĖS, ELEKTROMAGNETINĖS,
BAKTERINĖS IR BIOLOGINĖS TARŠOS
JŪSŲ APLINKOJE

ŪBUOLYS

NETOKSIŠKA NAMŲ APLINKA



TURINYS

Įvadas	9
---------------	----------

PIRMAS SKYRIUS

Nematomos grėsmės	15
Kvapai ir kvepalai	15
Elektromagnetiniai laukai	19
Radonas	25
Lakieji organiniai junginiai (LOJ)	29
Polivinilchloridas (PVC)	34
Anglies monoksidas	37
Asbestas	41

ANTRAS SKYRIUS

Asmens higiena	47
Parabenai	49
Formaldehidas	51
Aliuminio druskos	52
Sintetiniai kvapai	54
Mineralinis aliejus	54
Petrolatas	56
Ftalatai	58

Sulfatai	59
PEG, PPG	61
BHT	62
BHA	63
TEA, DEA, MEA	64
UV filtrai	65
Triklozanas (<i>triclosan</i>)	70
Propileno glikolis	71
Kokios yra sveikos alternatyvos?	72

TREČIAS SKYRIUS

Namų valymo priemonės: valikliai, plovikliai,

minkštikliai	77
Aerozoliniai puršikliai	82
Chloro baliklis	87
Amoniakas	90
Chloras	91
Triklozanas	92
Natrio hipochloritas	92
Formaldehidas	93
Sieros rūgštis	94
Izotiazolinonai	95
Amoniako hidratas	95
Skalbinių minkštikliai	95
Chemikalai, naudojami sausajam cheminiam valymui	99
Kilimų ir apmušalų valikliai	101
Baldų ir grindų poliravimo priemonės	103

Orkaičių valikliai	104
Nutekamųjų vamzdžių valikliai	106

KETVIRTAS SKYRIUS

Namų apyvokos daiktai, kurie kelia pavojų: plastikas, teflonas, aliuminio folija, maistinė plėvelė,

aliumininiai indai, variniai indai	113
Plastikas	113
Nelipnūs indai – teflono danga	115
Aliuminio folija	116
Maistinė plėvelė	118
Aliumininiai indai	120
Variniai indai	121
Patalynė	122
Tualetinis popierius	126

PENKTAS SKYRIUS

Pelėsis	135
Kaip pelėsis patenka į namus?	136
Pelėsio žala sveikatai	136
Ligos	137
Kaip užkirsti kelią pelėsiui?	138
Kaip pelėsį išnaikinti?	139

ŠEŠTAS SKYRIUS

Alergenai namuose	143
Dulkės	143
Dulkių erkės	146

SEPTINTAS SKYRIUS

Lauko tarša 153

Žiedadulkės 154

Kietosios dalelės 157

AŠTUNTAS SKYRIUS

Ramūs ir sveiki namai 165

IVADAS

Ar kada pagalvojote, kad patalpų užterštumas daro daug didesnę įtaką jūsų sveikatai nei lauko užterštumas? Šiuolaikinis gyvenimas yra labai patogus, dabar kasdienius darbus daug lengviau atlikti, nei bet kada anksčiau. Tačiau patogumai ir palengvinimai turi savo kainą – tai ne visada yra nekenksminga sveikatai.

Žmonės, kaip rūšis, iš miškų, laukų ir ūkių persikėlė į kambarius, gamyklas ir biurus. Praradome ne tik laisvės, bet ir intuityvaus gyvenimo pojūtį. Šis atitrūkimas nuo natūralumo daro neigiamą poveikį ne tik mūsų fizinei, bet ir psichinei sveikatai. Turėtume leisti laiką gryname ore, gauti pakankamai saulės, o ne atsibusti menkai vėdinamuose namuose, ilgai važiuoti į darbą automobiliu ir praleisti visą dieną uždarame biure, kuriame vienintelis šviesos šaltinis yra dirbtinę šviesą skleidžiančios lempos. Nuolat kvėpuojame teršalais ir apkrauname savo organizmą nežinomais ar menkai žinomais toksiškais junginiais. Visa tai kelia pavojų žmonių sveikatai ir gerovei.

Apie ką pirmiausia pagalvojate išgirdę žodžių junginį „oro tarša“? Dauguma žmonių pagalvoja apie juodus dūmus,

kylančius iš didžiulių kaminų, ir greitkeliais lekiančius automobilius. Ir jie neklysta. Tačiau mums didžiulį, o gal net didesnę nei lauko tarša poveikį daro ir patalpų užterštumas. Globalios taršos mes negalime kontroliuoti ar bent jau ne taip lengvai, tačiau mes galime ir privalome atkreipti dėmesį į užterštumą namuose, o galbūt ir biure. Jums tereikia tam tikrų pagrindinių žinių apie tai, į ką atkreipti dėmesį ir kaip viso to vengti.

Kenksmingų cheminių medžiagų pavadinimai neretai sunkiai suprantami ir dažnai įvardijama santrumpomis. Šioje knygoje sužinosite apie tokias medžiagas ir kaip jų vengti.

Taip pat šioje knygoje bus pateikti simptomai, kuriuos galite patirti dėl pavojingų medžiagų poveikio.



Ūmūs simptomai reiškia, kad pradėjus veikti šioms medžiagoms juos patirsite netrukus. Lėtiniai simptomai yra nuolatiniai ir ilgai trunka. O ilgalaikiai simptomai – tai simptomai, kuriuos galite patirti ir po dešimtmečių.

Iš visų trijų išvardytų simptomų patys baisiausi yra ilgalaikiai simptomai – kai veikiama lėtai, tačiau nuolat ir užtikrintai silpninamas žmogaus organizmas.

Jei norite jaustis energingi, jei svajojate žaisti ir bėgioti su anūkais bent iki aštuoniasdešimties metų, pirmas svarbus žingsnis dabar – susitvarkyti aplinką, kurioje praleidžiate daugiausia laiko. Gera žinia ta, kad atsikratyti daugumos teršalų labai paprasta. Ir tai padarę ne tik galiausiai sutaupysite pinigų, bet tapsite sveikesni, laimingesni,



stipresni. Be to, geriau atrodysite, nes pagerės jūsų odos būklė ir kūno sudėjimas.

Jūs neprivalote jaustis pavargę, irzlūs, jūsų neturi varginti odos problemos ir autoimuninės ligos. Jūsų kūnas yra protingas. Kai suteiksite jam galimybę pasveikti, jis pasveiks. Pasirengę pradėti?



PIRMAS SKYRIUS



NEMATOMOS GRĖSMĖS

KVAPAI IR KVEPALAI

Kvapai turėtų sužadinti malonius jausmus ir geras emocijas, suteikti jaukumo, tad kodėl jie tokie kenksmingi? Ar įmanoma mėgautis jais be žalingo poveikio sveikatai?

Daugelyje produktų kvepalai, kvapiosios medžiagos ar aromatai nurodomi kaip sudedamoji dalis, tačiau tai mažai ką pasako. Paprastai tai reiškia, kad produkte gali būti apie 3 000 įvairiausių cheminių medžiagų mišinių, kurių



daugumos toksiškumas atskirai ar kartu su kitomis medžiagomis nėra ištirtas.

Mokslininkams atlikus daugybę tyrimų apie kvepalų gamyboje naudojamų cheminių medžiagų poveikį sveikatai, šios medžiagos bus priskirtos prie alergenų, hormonų pusiausvyros ardytojų, astmos sukėlėjų, neurotoksinų ir kancerogenų. Tokių cheminių medžiagų poveikis pasireiškia įvairiais simptomais – nuo trumpalaikių ir lengvų iki ūminių ir lėtinių; dažniausi požymiai yra mieguistumas, alergijos, migrena, odos sudirgimas ir hormonų sutrikimai.

Didžiausia šios kategorijos produktų problema yra ta, kad niekada nežinote, su kuo susiduriate. Pagal įstatymus kvepalų, namų kvapų ir kt. produktų receptai laikomi komercinėmis paslaptimis, todėl gamintojai neprivalo atskleisti sudedamųjų dalių.

Dauguma žvakių gaminamos iš parafino – šalutinio naftos produkto, kuriam degant išsiskiria kancerogeniniai suodžiai. Be šių toksiškų likučių, jos taip pat išskiria mikroskopines sintetinių aliejų daleles, kurios taip pat yra pavojingos.

Mokslininkai nustatė, kad kvepalus naudojančių moterų kraujyje ftalatų koncentracija buvo 167 proc. didesnė nei moterų, kurios jų nenaudojo. Ftalatai – tai grupė cheminių medžiagų, naudojamų plastikų gamyboje. Šių cheminių



medžiagų poveikis siejamas su krūties vėžiu, vaisiaus ir mažų vaikų raidos sutrikimais, sumažėjusiu vaisingumu, nutukimu ir astma.

Rašome tai ne tam, kad jus išgąsdintume, bet kad suteiktume informacijos, reikalingos priimti pagrįstus sprendimus dėl savo sveikatos.

KĄ GALIMA DARYTI?

Gera alternatyva – eteriniai aliejai, kuriuos galite naudoti ir kaip namų kvapus, ir kaip kvepalus sau. Galite net patys maišyti įvairius kvapus ir atrasti savo mėgstamiausius.

Taip pat labai svarbu saugotis paslėptų kvepalų ar kvapiųjų medžiagų asmens higienos produktuose. Jei sudedamųjų



dalių sąrašė yra bent viena kvapioji medžiaga, galite būti tikri, kad gaminyje yra ftalatų.

Norėdami mėgautis degančių žvakių magija, rinkitės kokosų, sojų arba bičių vaško žvakes. Ieškokite produkto, ant kurių aiškiai nurodyta, kad jie pagaminti iš 100 proc. natūralaus vaško.

Nebūtina atsisakyti kvapiųjų medžiagų, tačiau reikia keisti jas į nekenksmingas. Tai priklauso nuo vartotojų pasirinkimo. Jei atsisakysime pirkti kenksmingus produktus, įmonės turės pakeisti tai, ką parduoda, ir matomoje vietoje nurodyti jų sudedamąsias dalis.

Perimkite savo sveikatą į savo rankas, ir, tikėtina, jausitės kur kas geriau.

Skaitykite likusius
150 iš 168 puslapių,
įsigiję šią knygą

www.obuolys.lt

KITI KNYGŲ FORMATAI:



klausykla.lt

**Audio
knyga**



**Elektroninė
knyga**

Kokie pavojai tyko šiuolaikiniuose namuose? Kokių itin toksiškų medžiagų yra daugelyje kasdien naudojamų produktų? Kokių pokyčių galite imtis, kad pagerintumėte savo namų aplinką ir savo sveikatą?

Kiekvieno mūsų namuose slypi daugybė netikėtų pavojų sveikatai, kuriuos gali sukelti kasdien šiuolaikinėje šeimoje naudojami produktai, ir be kurių, atrodo, neįmanoma išsiversti. Sužinokite apie toksinų poveikį mūsų organizmui ir raskite paprastus sprendimus, kaip sumažinti jų kiekį ir poveikį. Pradėkite geriau suprasti, kas rašoma produktų etiketėse, gaukite praktinių patarimų ir įžvalgų, kaip sukurti sveikesnius namus.

Knygą „Netoksiška namų aplinka“ privalo perskaityti kiekvienas – nesvarbu, ar jus kamuoja ligos ir įvairūs negalavimai, ar tiesiog norite jaustis geriau ir gyventi sveikiau. Nuo oro, kuriuo kvėpuojame, ir medžiagų, kurias tepame ant kūno, iki paslėptų grėsmių, kurių poveikį pajuntame tik po daugelio metų – ši knyga įkvėps imtis sveikatai naudingų pokyčių savo gyvenime jau šiandien.

Šioje išsamioje knygoje kruopščiai ištyrinėjamas kiekvienas namų kampelis, atskleidžiami juose slypintys toksinai ir pateikiami praktiški sprendimai, kaip kontroliuoti elektromagnetinius laukus, suvokti lakiųjų organinių junginių, anglies monoksido, radono, dulkių, erkų, namų kvapų ir kvėpalų, pelėsių ir kitų teršalų grėsmę ir kaip jos išvengti.

Atskleiskite namų be toksinų paslaptis, atraskite paslėptus pavojus įprastuose buitiniuose produktuose, išmokite sukurti aplinką, kuri palaikytų jūsų ir jūsų šeimos gerovę, ir pradėkite kelionę sveikesnio ir laimingesnio gyvenimo link.



Kiekvieną nupirktą
knygą = pasodintas medis
www.obuolys.lt

 Slaptas klubas

ISBN: 978-609-484-725-7



9 786094 847257

Negrafinė literatūra > Sveikatos gidas