

Úsporné ekologické čištění

Jak se bezpečně připravit na miminko

Co se úklidu týče, vždy jsem patřila k „pohodovým“ hospodynkám. Jen se zeptejte mého manžela: s klidnou tváří vám přizná, že chuchvalce prachu pod postelemi dosáhly velikosti tenisového míčku. Často jsem si brala příklad z Japonců, kteří ctí pavouky a pavučiny, které podle nich umělecky vyjadřují tajemství života. (Myslíte si, že bych pak mohla pavučinu vymést z koutu?) A co takhle umýt vanu? Možná později – koneckonců, kde je voda, tam je život, no ne?!

Nicméně jsem ke konci třetího trimestru svého prvního těhotenství zažila změnu. Přepadla mě úklidová horečka. Drhnula jsem podlahu kartáčem, zametala ji, vysávala, utírala prach, dokonce jsem i přemísťovala nábytek. Propadla jsem akutní pořádkumilovnosti. A můžete si být jistá, že když tato mánie postihla mě, vám se taky nevyhne.

Špatná zpráva ale je, že chemikálie používané v běžných čisticích prostředcích mohou být jedovaté a zvláště nebezpečné pro vaše vyvíjející se dítě. Pokud se výrobek, který používáte, vyznačuje silným zápachem, existuje vysoká pravděpodobnost, že je zdraví škodlivý. Vězte, že dýcháním se dostává do vašeho krevního oběhu a pravděpodobně projde i placentou.

Obchodníci každoročně vynakládají ohromné množství peněz a energie, aby nás přesvědčili, že vskutku potřebujeme všechny možné druhy čisticích prostředků, z nichž mnohé obsahují nebezpečné chemikálie. Tato skutečnost někdy vyústí až v náhodnou otravu. Ale zde ohrožení nekončí. Tyto chemikálie poškozují životní prostředí, protože je splachujeme do záchodu, vyléváme do umyvadla nebo vyhazujeme do odpadků. Ale nyní už víme, že tyto čisticí prostředky v podstatě nepotřebujeme, protože existuje

tuje ekologičtější způsob, jak dům vygruntovat. I během uklízení vzpomeňte na přísloví, že v jednoduchosti spočívá krása. Ekologické prostředky čistí stejně dobře, navíc neobsahují žádné jedy, a tím pádem nezatěžují vás ani tělíčko vašeho dítěte.

KDYŽ ČISTÉ NENÍ ZDRAVÉ

Pryč s chlórem

Jedna z nejčastějších složek čisticích prostředků je i jednou z těch nejagresivnějších. Může způsobit celou řadu problémů, například potíže s dýcháním, poleptání a poruchy imunity. Chlór patří mezi nejčastěji náhodně požitá činidla, a dokonce i úplně malé množství, pokud je stráveno, může způsobit závažná poškození tkání a orgánů, a dokonce i smrt. A navíc, pokud se chlór smíchá s dalšími běžnými domácími čistícími, například s octem, vznikne vysoce jedovatý plyn.



Každopádně chlór vyškrtněte ze svého seznamu. Místo něj použijte peroxid vodíku, jedlou sodu nebo ocet.

Umělé vůně

Problémem ftalátů jsme se zabývali již dříve, ale protože nebezpečí číhající ve ftalátech a umělých vůních je tak obrovské, a přitom téměř neznámé, neuškodí zopakovat si základní informace.

Pokud má nějaký výrobek „svěží jarní vůni“, nebo o sobě tvrdí, že je „osvěžovač vzduchu“, vězte, že není ani jedno, ani druhé. V průmyslové branži se jim říká „maskující vůně“. Ale co vlastně maskují? Většinou se používají k překrytí příliš pronikavého zápachu chemikálií ve výrobcích. Kromě toho také překrývají zápach toho, co se snažíte odstranit. Ale když už chcete něco vyčistit, pak opravdu pořádně a ne to jen skrýt, no ne? To, co je opravdu čisté, by nemělo mít vů-

bec žádnou vůni. Mějte tedy na paměti: umělé vůně číhají téměř ve všech prostředcích, které doma používáte – a s největší pravděpodobností právě v těch nejběžnějších značkách. Čističe s umělou vůní nejsou totiž vůbec tak čisté.

Takže raději od všeho, co má umělou vůni, ruce pryč.

Žíraviny

Na žíraviny jakéhokoli druhu byste neměla ani pomyslet, ať už jste těhotná, či nikoliv. Běžné prostředky na čištění trouby nebo umyvadlového odpadu se prokoušou tlustým nánosem špíny (připálenou vrstvou mastnoty, chomáči vlasů) – chemicky. Taví je, pálí, rozpouští... Určitě si to dovedete představit. Pokud se dostanou do kontaktu s pokožkou, způsobují popáleniny, a dostanou-li se do kontaktu s očima, mohou vést až ke slepotě. Pro něco takového by ve vašem domě nemělo být místo.

Antibakteriální prostředek: dobrá, či špatná volba?

Zní to dobře, co říkáte? Cožpak bakterie nezodpovídají za celou řadu nepříjemností, jako bolest v krku či rýmu? Složky s antibakteriálním účinkem se objevily ve všech představitelných i nepředstavitelných produktech na začátku 90. let: v prostředcích na mytí nádobí, ruční dezinfekci, čisticích prostředcích, dokonce i ve výrobcích pro děti. Ale za jakou cenu? Téměř okamžitě se ukázalo, že mnozí spotřebitelé zažili nechtěné vedlejší účinky, od menších ekzémů a svědění až po vážné dermatitidy, které se daly léčit pouze za použití krémů se steroidy – většina expertů by souhlasila, že něčemu takovému byste se během těhotenství měla vyhýbat. Výrobci zarea-



govali tím, že zmírnili účinky antibakteriálních složek. Alergie se sice zmírnily, ale nezmezily.

Ale to není jediný problém. Převládající aktivní složkou antibakteriálních výrobků je triklosan. Existuje celá řada protichůdných studií zabývajících se bezpečností triklosanu pro člověka a životní prostředí. Některé z oněch studií prohlašují, že pokud dojde smíchání triklosanu a chlóru v odpadní vodě, vznikne chloroform, který Agentura pro ochranu životního prostředí (EPA) označila jako „pravděpodobný lidský kar-

Tip pro podnikavé!

Deirdre Imus, majitelka americké firmy Greening the Cleaning, založila ranč pro děti nemocné rakovinou. Greening the Cleaning je výsledkem práce s dětmi na tomto ranči. „Chtěli jsme, aby zde bylo všechno zdravé a netoxické, protože tyto děti jsou již nemocné, jejich imunitní systém zažil velké oslabení. Proto jsme používali pouze netoxické materiály: žádné dřevo impregnované chemikáliemi, žádné barvy s VOC. Také veškeré potraviny jsou stoprocentně bio. Máme naši vlastní bio zahrádku a skleník, a všechny ingredience jsou vždy čerstvě nasbírány před každým jídlem. Děti nedostávají maso ani mléčné produkty, protože jejich těla se musí již tak vyrovnávat s velkou zátěží. Mám štěstí, protože náš šéfkuchař dokáže připravit z čínského zeli takovou pochoutku, kterou děti opravdu milují. Toto skvělé jídlo v sobě skrývá zprávu: není důvodu, proč by ses nemohl uzdravit. Nikdy není příliš pozdě! Matky potřebují cítit podporu, aby mohly říct: ‚Mám na to. Jídlo, které připravím, může být zdravé a zároveň chutné! ‘



cinogen“. Ve Velké Británii donutila tato zjištění stáhnout stovky výrobků z prodeje k přezkoumání.

Nejenže nebylo dokázáno, že by antibakteriální prostředky čistily lépe než obyčejné mýdlo a voda, ale někteří odborníci navíc varují, že si zahráváme s ohněm – s rovnováhou mezi „dobrymi“ a „špatnými“ bakteriemi. Pokud by se antibakteriální složky nacházely ve všem, počínaje osvěžovači vzduchu a prostředky na mytí nádobí konče, existuje vysoká pravděpodobnost, že by vznikl druh obzvlášť imunních bakterií. To znamená, že bakterie, které přežijí tento útok, se stanou odolnějšími vůči chemikáliím, které vyhladí jejich méně zdatné bratrance.

Antibakteriální mýdla?

Složky s antibakteriálním účinkem jsou natolik rozšířené, že často ani nevíte, že je vůbec používáte. Jsou ve všem, počínaje krémem proti akné, který dostanete bez receptu, až po nejprodávanejší zubní pasty a ústní vody. Vyberte si proto zubní pastu jako např. ECO Cosmetics, Lavera,



Weleda nebo Sante nebo ústní vody od Logony a Jasön. Dávejte si pozor i na vyzkoušené značky: mnoho zubních past totiž uvádí triklosan jako svou aktivní složku. Najdete jej dokonce přidány do různých plastů, jako například antimikrobiálních zubních kartáčků.

Jsmo odsouzeni k neustálému a neúčinnému mytí rukou jako Lady Macbeth? „Pryč s tebou, prokletá skvrno!“ Ale vůbec ne! Můžete dbát o čistotu a příjemně vonět a přitom se chovat přátelsky k životnímu prostředí. Zvažte například Agno olivová mýdla nebo mýdla z řady Sodasan a Sonett.

I pro úklid si zvolte přírodní čisticí prostředky. Blíže se s nimi seznámíme později. Mohu vám zaručit, že jsou naprosto bezpečné a navíc i vysoce účinné.

ČISTÝ BIO DOMEČEK

Nejlepší čisticí prostředky, které znám, máte pravděpodobně doma i vy. Jsou vyzkoušené a netoxické – mohla byste je i sníst – a jako bonus navíc jsou neuvěřitelně levné!

ČERNÁ LISTINA

Chlór
Čističe odpadu
Čističe na trouby
Laky na nábytek na bázi petroleje
Běžné čističe na okna a pulty

Jedlá soda

Jedlá soda působí jako jemný kartáč k čištění van a nerezových dřezů. Krom toho je také tím nejlepším dezodorantem na světě – a to bez dráždivých „krycích“ vůní. A navíc ji můžete použít také na praní prádla. Na velké prádlo použijte $\frac{3}{4}$ hrnku sody. Vyčistí jak „voňavou“ fotbalovou soupravu mého manžela, tak oblíbené tričko mého batolete. Zvláště vhodná je pro ložní prádlo a ručníky – skvěle je zjemní a nezanechává po sobě ani mastné kuličky, ani podivný zápach, jak to dělají běžné prací prostředky. Když jsem začala používat jedlou sodu místo pracího prášku, nikdo v rodině to nepoznal, a navíc se mé prostřední dítě zbavilo občasných vyrážek. Naše oblečení bylo čisté, nádherně vonělo a cítili jsme se v něm naprosto skvěle!

Kde ještě můžete jedlou sodu použít?

- Využijte ji při čištění koberců – posypte jí koberec, nechte několik hodin „uležet“ a poté ji vysajte.
- Nasypte ji do odpadkového koše a odstraníte nepříjemný zápach.
- Soda je naprosto jedinečná jako prášek na vany, který neproškrábe povrchy: Nasypte ji do vany, poté vezměte hadřík nebo papírový kapesník a jemnými krouživými pohyby vanu očistěte. Až skvrny zmizí, vanu opláchněte sprchou. Tento způsob čištění je napro-



sto ekologický, takže nemusíte mít strach, že škodíte žábám a rybám!

- Když se koupete, přidejte čtvrt či půl hrnku sody – pomůže vám zklidnit drobná podráždění pokožky. Můžete ji použít i během koupání svého dítěte, ale samozřejmě v mnohem menším množství, vždyť dětská vanička je tak malá!
- Možná už víte, že jedlá soda skvěle bělí zuby, a to bez jakýchkoli jedů. Nasypte jí trochu do dlaně, namočte do ní vlhký kartáček a vzhůru do čištění! Chuť je zpočátku zvláštní, ale zvyknete si. Tato kúra se však doporučuje provádět maximálně jednou za měsíc.

Ocet

Ocet můžete použít při jakémkoli čištění (tedy: téměř při jakémkoli. Nepoužívejte jej na mramor, protože by na něm mohl zanechat šmouhy a skvrny.) Ocet je naprosto ekologický a levný. Na čtyři díly vody dejte jeden díl octa. Pokud ale kroutnete nos při představě, že váš dům bude „voňat“ jako francouzský zeleninový salát nicoise, ujišťuji vás, že zápach po uschnutí octa vyprchá.

Použijte jej k čištění vany, záchodu a dřezu (zvláště účinný je v kombinaci se sodou). Přímo do záchodové mísy můžete nalít nezředěný ocet. Pomůže vám zbavit se skvrn a znovu připomínám, že nemusíte pociťovat výčitky svědomí, že ocet odteče do povrchových vod.

Pro mě je ocet tím nejlepším čističem oken! Naplňte rozprašovač zředěnou směsí, postříkejte okno a utřete, jako při použití běžného přípravku. Také odstraňuje mastné skvrny na sporáku, přístrojích a pultech, které nejsou z mramoru.