DETOKSOWY PORADNIK

Jak ograniczyć użycie szkodliwych substancji chemicznych na co dzień?

MIASTO NA DETOKSIE

NonHazCity

Realizowany przez 18 partnerów z rejonu Morza Bałtyckiego projekt edukacyjny miał na celu zmianę zachowań konsumenckich dla poprawy stanu środowiska naturalnego poprzez dążenie do:

- redukcji emisji substancji do Morza Bałtyckiego pochodzących ze źródeł rozproszonych o małej skali,
- zwiększenia świadomości na temat zagrożeń,
- wdrożenia działań pilotażowych w instytucjach miejskich, małych i średnich przedsiębiorstwach oraz gospodarstwach domowych.

W Gdańsku projekt był realizowany wspólnie przez: Gdańską Infrastrukturę Wodociągowo-Kanalizacyjną Sp. z o.o, Urząd Miejski w Gdańsku oraz Uniwersytet Gdański, odpowiedzialny za prace badawcze. Kampania projektowa została przeprowadzona pod hasłem **MIASTO NA DETOKSIE.**

GDAŃSK

GIWK

UNIWERSYTET GDAŃSKI

NATURALNE ŚRODKI CZYSTOŚCI – LISTA ZAKUPÓW

Używając powszechnie dostępnych i przyjaznych zdrowiu oraz środowisku składników możesz wysprzątać cały dom – skutecznie i niedrogo. Czego potrzebujesz, by zacząć?

OCET / 2 zł za 500 ml w szklanej butelce
Czyści, odtłuszcza, usuwa kamień z czajnika, udrażnia rury i wywabia plamy (z krwi, soków lub wina), zmiękcza pranie. Składnik uniwersalnego płynu do czyszczenia, płynu do szyb, płynu do dezynfekcji.

KWASEK CYTRYNOWY / 10 zł za 1 kg
Składnik kostek do czyszczenia toalety i proszku do prania, sprawdzi się także jako naturalny zmiękczacz wody.

SODA OCZYSZCZONA / 20 zł za 5 kg
Czyści i dezynfekuje, usuwa kamień oraz osad, spaleniznę z garnków, tłuszcz i brzydkie zapachy. Składnik odświeżacza powietrza, kostek do czyszczenia toalety, pasty czyszczącej, proszku do zmywarki.

SÓL / 2 zł za 1 kg
Usuwa spaleniznę i wywabia plamy, neutralizuje nieprzyjemne zapachy, ma właściwości czyszczące, dezynfekujące i ścierne. Składnik pasty do czyszczenia mocno zabrudzonych powierzchni i proszku do zmywarki.

SZARE MYDŁO / 30 zł za 2 kg (10 kostek)
Świetna baza „eko detergentów", składnik proszku do prania, płynu do naczyń i pasty czyszczącej.

NADWĘGLAN SODU / 35 zł za 5 kg
Ma właściwości wybielające, składnik proszku do prania i do zmywarki.

NATURALNE OLEJKI ETERYCZNE / 60 zł za 4x10 ml
Do sprzątania polecamy lawendowy, cytrynowy, miętowy i z drzewa herbacianego. Wykorzystasz każdorazowo maksymalnie kilka kropelek – taki pakiet olejków wystarczy Ci co najmniej na kilka miesięcy.

SODA KALCYNOWANA / 20 zł za 5 kg
Składnik domowego proszku do prania.

Wydając niecałe 200 zł, skompletujesz zestaw, który posłuży do samodzielnego przygotowania skutecznych i ekologicznych domowych środków czystości. Wiele produktów wystarczy na kilka tygodni, a nawet miesięcy. Niektóre z nich (mydło, soda, olejki) wykorzystasz też do naturalnych kosmetyków. SPRÓBUJESZ?

UNIWERSALNY PŁYN DO CZYSZCZENIA

To od niego warto zacząć swoją naturalną przygodę porządkową! Sprawdzi się tak w kuchni, jak i w łazience – świetnie radząc sobie z brudem i tłuszczem. Skuteczny, niedrogi, przyjazny środowisku. I ma tylko 4 składniki! Oto przepis:

- ¼ szklanki octu
- 1 szklanka wody
- 5 kropli olejku lawendowego
- 5 kropli olejku cytrynowego

Wymieszaj je w butelce o pojemności 350 ml z atomizerem i gotowe!
W zamkniętym pojemniku płyn możesz przechowywać nawet przez rok

Prosty, skuteczny i tani - to mój ulubiony przepis

Pani Magda
- uczestniczka pilotażu

- **OCET** świetnie usuwa brud i dezynfekuje, czyści szyby i lustra bez zacieków, doskonale radzi sobie z osadem, kamieniem i tłuszczem oraz pomaga pozbyć się brzydkich zapachów – mimo że sam pachnie dość intensywnie. Jeśli jego woń Ci przeszkadza, zalej nim skórki obrane z pomarańczy (500 ml, 2 owoce) i pozostaw na 5 dni – ocet zlany znad skórek będzie miał znacznie łagodniejszy aromat!
- **OLEJEK LAWENDOWY** działa przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybicznie, a jego zapach uspokaja i relaksuje (nas – nie owady, które z kolei odstrasza).
- **OLEJEK CYTRYNOWY** odświeża, odkaża i nadaje piękny zapach.

OTO ONA – OCZYSZCZONA!

Czyści i dezynfekuje. Świetnie pochłania zapachy oraz ma delikatne działanie ścierne – na tyle dobre, by poradzić sobie z zabrudzeniami i na tyle łagodne, by nie zniszczyć czyszczonych powierzchni. Jest całkowicie biodegradowalna, bezpieczna dla człowieka i dla środowiska. Sprawdzi się jako pasta, roztwór i suchy proszek. Soda oczyszczona (wodorowęglan sodu, $NaHCO_3$) ma wiele zastosowań.

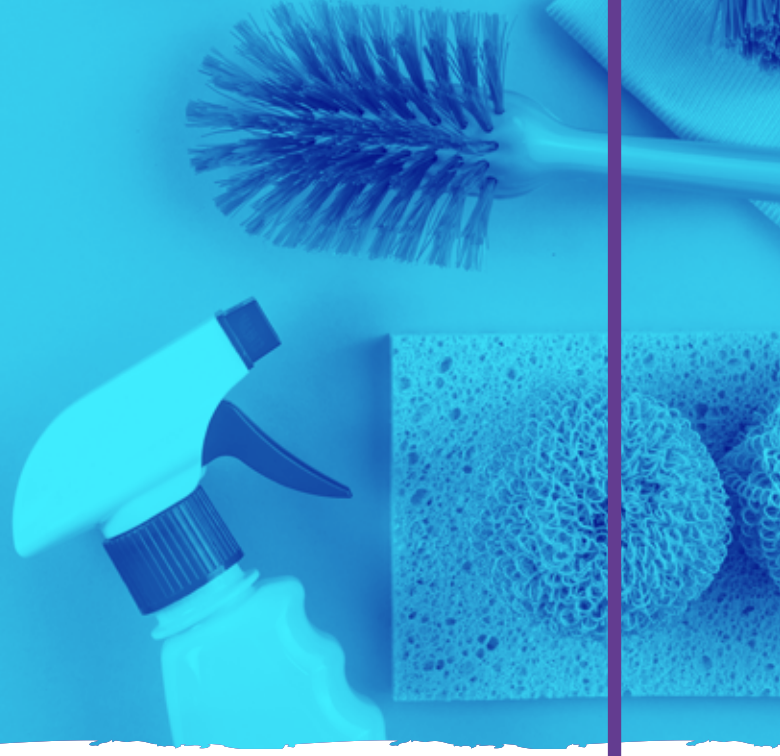
- Udrażnia rury, czyści srebro, pomaga pozbyć się pleśni (np. na fugach), sprawdzi się podczas sprzątania toalety.
- Usuwa uciążliwe osady – te z kamienia na armaturze czy z mydła na kafelkach, ale także te z kawy czy herbaty na kubkach.
- Pomaga uratować przypalone garnki.
- Jest skutecznym odplamiaczem – pomoże wywabić np. plamy z soków i wina (posyp sodą, zalej wrzątkiem), krwi i potu (wetrzyj pastę z sody i wody).
- Świetnie pochłania zapachy, co sprawdzi się w przypadku lodówki (miskę sody rozpuszczonej w wodzie wstaw na kilka godzin), mikrofalówki, ale także np. butów (wsyp proszek na noc) czy dłoni (wetrzyj po krojeniu czosnku lub cebuli).
- Może zastąpić „kupny" płyn do płukania ust (proporcja: pół łyżeczki sody na szklankę wody).

Odmiana sody – soda kalcynowana (inaczej węglan sodu Na_2CO_3) świetnie nadaje się do prania i dzięki temu może zastąpić proszki, które w większości zawierają nieprzyjazne środowisku fosforany.

Pamiętaj, że soda rozpuszcza się w wodzie o temperaturze co najmniej 20 stopni Celsjusza – przygotowując domowe środki czyszczące, używaj więc ciepłej wody.

Nie stosuj jej jednocześnie z octem – obie substancje reagują ze sobą, znosząc w ten sposób swoje „dobroczynne" właściwości.

PRZEPISY NA EKO ZMYWANIE



PŁYNY DO NACZYŃ

- Połącz ze sobą 1 łyżkę sody oczyszczonej, łyżkę startego szarego mydła, sok z połówki cytryny i 2 szklanki gorącej wody. Zblenduj, gdy mieszanka ostygnie i uzyska żelową konsystencję.
- Rozpuść 50 g szarego mydła w 1 litrze gorącej wody, dodaj 20 kropli olejku lawendowego lub miętowego. Gdy płyn zastygnie, zblenduj.

ŚRODKI DO ZMYWARKI

- Połącz ½ szklanki kwasku cytrynowego (dodaj tuż przed zmywaniem - nie łącz wcześniej, bo może powodować zbrylowanie i kruszenie środka), 1 szklankę sody oczyszczonej i 1 szklankę sody kalcynowanej oraz ½ szklanki soli i 1 szklankę wody (dolewaj powoli, na końcu). Środek ma konsystencję pasty – jeśli chcesz uformować kostki, dodaj mniej wody.
- Wymieszaj 1 szklankę sody kalcynowanej, ½ szklanki sody oczyszczonej, ½ łyżeczki mydła kastylijskiego, ¼ szklanki soli, ½ szklanki kwasku cytrynowego. Dolewaj stopniowo ¼ szklanki octu, mieszając do uzyskania jednolitej konsystencji. Możesz uformować tabletki w pojemniczkach na lód.
- Szklankę kwasku cytrynowego zalej ½ szklanki octu, jako nabłyszczacz dodaj do pojemnika ocet.
- Połącz 2 szklanki sody oczyszczonej, 1 szklankę nadwęglanu sodu, 1 szklankę soli kuchennej i po 15 kropli olejku cytrynowego i miętowego. Przed wstawieniem zmywania dosyp 1 łyżkę kwasku cytrynowego.

NATURALNE ROZWIĄZANIA SĄ UNIWERSALNE!

W prosty, niedrogi oraz przyjazny zdrowiu i środowisku sposób zadbają o Ciebie i o dom.

SÓL usuwa spaleniznę, wywabia plamy, neutralizuje nieprzyjemne zapachy, ma właściwości czyszczące, dezynfekujące i ścierne.

- **DOM –** pasta do czyszczenia mocno zabrudzonych powierzchni. Wymieszaj sól, sodę oczyszczoną i wodę w równych proporcjach, dodaj kilka kropli olejku lawendowego, miętowego, cytrynowego lub z drzewa herbacianego.
- **URODA –** dodatek do szamponu do włosów. Sól morską gruboziarnistą zmieszaj z szamponem w proporcji sól:szampon = 3:2. Umyj dokładnie włosy i skórę głowy, spłucz ciepłą, a na koniec jeszcze zimną wodą (domknie łuski włosów). Stosuj raz w miesiącu – wzmocni, porządnie oczyści, doda objętości. UWAGA: może wpływać na kolor włosów farbowanych.

KAWA ma działanie ujędrniające, lekko ścierne, pochłania brzydkie zapachy.

- **DOM –** pogromca lodówkowej woni. Kompozycja zapachowa w Twojej lodówce nie zachęca do jej otwierania? Nasyp trochę fusów (wariant eko) albo zmielonej kawy na spodeczek lub do miseczki, wstaw do lodówki i pozostaw na noc. Rano po nieprzyjemnych aromatach nie będzie śladu
- **URODA –** peeling. Wymieszaj w miseczce w równych proporcjach odsączone fusy z kawy, sól i oliwę z oliwek, opcjonalnie można dodać kilka kropelek olejku pomarańczowego. Po umyciu, nakładaj okrężnymi ruchami na ciało przez kilka minut, a następnie spłucz. Nie myj się ponownie, oliwkowy „film" dobrze nawilża i pielęgnuje. Stosuj raz w tygodniu.

CYTRYNA czyści, rozjaśnia, odświeża, odkamienia, usuwa brzydkie zapachy i nieestetyczne osady.

- **DOM –** czyszczenie drewnianej deski do krojenia. Cytrynę przekrój na pół. Sokiem z 1 połówki skrop powierzchnię deski. Posyp solą gruboziarnistą. Wyszoruj połówką cytryny, z której wyciskany był sok. Pozostaw na 15 min. Spłucz pod bieżącą (ciepłą) wodą.
- **URODA –** odżywka do paznokci. Pół szklanki oliwy delikatnie podgrzej i wymieszaj z sokiem z połówki cytryny. Zamocz w miksturze dłonie na 5 minut. Wyciągnij, osusz ręcznikiem papierowym i wmasuj resztę mikstury. Gdy się wchłonie, umyj ręce letnią wodą bez mydła.

OLEJE ROŚLINNE – W PIELĘGNACJI I... PORZĄDKACH!

PIELĘGNACJA SKÓRY

oczyszczanie, nawilżanie, łagodzenie podrażnień, demakijaż, zamiast kremu pod oczy, jako baza do naturalnych peelingów

DOBIERZ DO CERY!

SUCHA – oleje nieschnące (awokado, makadamia, kokosowy, z pestek dyni, oliwa z oliwek)

TŁUSTA I TRĄDZIKOWA – oleje schnące (z dzikiej róży, lniany, z wiesiołka, ogórecznika, czarnuszki, pestek winogron, rokitnika)

MIESZANA I NORMALNA – półschnące (arganowy, ze słodkich migdałów, sezamowy, z pestek moreli, z krokosza)

NACZYNKOWA – olej z dzikiej róży, nasion czarnej porzeczki czy truskawki, pestek malin (naturalny filtr UV) / granatu / winogron, marakui, rokitnika, ogórecznika

DOJRZAŁA – olej arganowy, z dzikiej róży, z nasion rokitnika, makadamia, z awokado, pestek winogron

NIE TYLKO DLA URODY

- Przecieranie mebli rattanowych, wiklinowych lub drewnianych szmatką z odrobiną oleju lub oliwy pozwoli na dłużej zatrzymać ich dobry wygląd – niwelując zadrapania, zapobiegając pęknięciom, nawilżając i konserwując (do tłuszczu możesz dodać sok z cytryny – w proporcji 2:1). Sprawdzi się także w pielęgnacji drewnianych blatów, desek do krojenia czy stolnic oraz wyrobów ze skóry.
- Miękką szmatką z odrobiną oleju roślinnego wypolerujesz też przedmioty ze stali nierdzewnej.
- Olej słonecznikowy wyczyści tłusty okap lub pokrętła kuchenki (wycieraj mocno nasączoną ściereczką).

OLEJKI ETERYCZNE

Świetnie uzupełniają domowe receptury kosmetyków czy środków czystości, a często wykazują też działanie prozdrowotne.

- mięta z imbirem pomogą na mdłości,
- lawenda ukoi zszargane nerwy i wesprze w walce z nadmiernym poceniem się,
- trawa cytrynowa ma właściwości pobudzające i odświeżające,
- pomarańcza poprawi humor i powalczy z trądzikiem,
- drzewo herbaciane zadziała bakteriobójczo (a także znieczulająco i rozkurczowo),
- bergamotka wykazuje właściwości przeciwbakteryjne, zwłaszcza przeciwko bakteriom powodującym brzydki zapach potu, dlatego olejek z bergamotki jest chętnie stosowany jako naturalny dezodorant. Niweluje nieprzyjemny zapach skóry, wspomaga pielęgnację cery tłustej, można go stosować także przeciwko opryszczce.

Warto jednak pamiętać, że używanie skoncentrowanych olejków w niewłaściwy sposób może u niektórych (zwłaszcza alergików) wywołać negatywne skutki – od wysypki, przez wstrząs anafilaktyczny, po oparzenia. Dlatego do olejków (zwłaszcza do ich właściwości leczniczych) warto podchodzić z ostrożnością, umiarem i... wiedzą. Bo choć niewątpliwie są produktami naturalnymi, natura działa tu bardzo INTENSYWNIE.

- ✓ Wdychanie skoncentrowanego olejku eukaliptusowego może podrażnić układ oddechowy (zwłaszcza u dzieci).
- ✓ Na niektóre olejki (np. lawendowy, z mięty pieprzowej czy różany) powinny uważać kobiety w ciąży – zwłaszcza jeśli chodzi o nakładanie na skórę. Warto wtedy skonsultować możliwości ich stosowania z lekarzem.
- ✓ Są olejki (np. z drzewa herbacianego czy geraniowy), których nie powinno się stosować u dzieci poniżej 6. roku życia.
- ✓ Olejki cytrusowe zawierają furanokumaryny, które mogą przyczynić się do poparzeń słonecznych przy ekspozycji nasmarowanego olejkami ciała na promienie UV (tzw. olejki światłoczułe).
- ✓ Możliwe są reakcje alergiczne, zwłaszcza na wrażliwej skórze (np. olejek miętowy w balsamie do ust).
- ✓ Uczulenie może wywołać też nadmiernie częste i intensywne stosowanie olejków.

Jak używać olejków?

- zawsze w formie rozcieńczonej
- w umiarkowanych ilościach (kilka kropel)
- dobrze znając ich właściwości (wskazania i przeciwwskazania)
- nie zapominając o próbie uczuleniowej przy stosowaniu na skórę

NATURALNE KOSMETYKI – ZACZNIJ OD... KUCHNI!

Chcesz rozpocząć przygodę z samodzielnym przygotowywaniem naturalnych kosmetyków? Wiele produktów przydatnych w naturalnej pielęgnacji stosuje się także w kuchni. Jeśli coś jest na tyle bezpieczne, że możesz to zjeść – z powodzeniem możesz to także nałożyć na skórę.

- Do stworzenia dezodorantu i pasty do zębów przyda się **SODA OCZYSZCZONA** (20 zł za 5 kg) oraz **OLEJ KOKOSOWY** nierafinowany (20 zł za 900 ml). Olej sprawdzi się także w pielęgnacji suchej skóry (balsam, demakijaż) czy włosów (maska).

- Przesuszona oraz wrażliwa skóra polubi tłoczoną na zimno **OLIWĘ Z OLIWEK** (25 zł za 500 ml) – jeśli dodasz do niej **CUKIER** i suszone **ZIOŁA** (np. miętę – 100 g kupisz za kilka zł), powstanie domowy peeling cukrowy, a wymieszana w proporcji 1:1 z wodą destylowaną to świetny dwufazowy płyn do demakijażu.

- **CYTRYNA** (6 zł za 500 g) ma właściwości rozjaśniające i odświeżające – sprawdzi się np. w połączeniu z jogurtem jako maska do skóry tłustej. Taką skórę możesz pielęgnować także naturalnymi olejami – np. **LNIANYM** (15 zł za 500 ml) lub z wiesiołka.

- **OCET JABŁKOWY** jest świetną płukanką do włosów (wygładza, domyka łuski, ma działanie przeciwłupieżowe), można w nim także moczyć stopy (regeneruje, odświeża, zmiękcza naskórek, działa antybakteryjnie).

- W domowych recepturach warto korzystać też z naturalnych **OLEJKÓW ETERYCZNYCH**, które dodadzą kosmetykom (a także domowemu proszkowi do prania) aromatu i dobroczynnych właściwości (np. pomarańczowy czy lawendowy – dla skóry suchej, uspokajający i przeciwstarzeniowy | miętowy – chłodzący, łagodzi wypryski | jaśminowy – kojący / uspokajający | eukaliptusowy – pobudzający krążenie i łagodzący obrzęki). 4 buteleczki o pojemności 10 ml to wydatek rzędu 60 zł, ale wystarczą na długo i przydadzą się także podczas eko porządków.

HIGIENA JAMY USTNEJ

W produktach stomatologicznych mogą znajdować się potencjalnie szkodliwe konserwanty: triklosan i chlorheksydyna. Najlepiej ich unikaj, a preparatów zawierających chlorheksydynę nie stosuj dłużej niż 2 tygodnie. Staraj się wybierać produkty o jak najkrótszym składzie i uważnie czytaj etykiety. A może spróbujesz naturalnych metod pielęgnacji? Sprawdź te przepisy:

- **PASTA I**
  2 łyżki z sody oczyszczonej,
  2 łyżki oleju kokosowego,
  kilka kropelek olejku eterycznego (szałwiowego, cytrynowego czy miętowego)

- **PASTA II**
  2 łyżki oleju kokosowego,
  1 łyżka białej glinki, odrobina ksylitolu, kilka kropelek olejku goździkowego

- **PŁYN do płukania**
  1 łyżeczka sody oczyszczonej na szklankę wody + opcjonalnie łyżeczka soli i kilka kropelek olejku

- **PŁUKANIE UST OLEJEM KOKOSOWYM**
  Codziennie po przebudzeniu przez ok. 20 minut żuj nierafinowany olej kokosowy (możesz zacząć od 1 łyżeczki, a później sukcesywnie zwiększać dawkę – dla wprawionych pełna łyżka). Następnie dokładnie przepłucz usta wodą i umyj zęby. Stosowane regularnie, działa antybakteryjnie i wspiera zdrowie dziąseł.

NATURALNE PEELINGI

CUKROWY

Ma bardzo dobre właściwości ścierające. Świetnie rozpuszcza się w wodzie podczas nakładania. Działa antybakteryjne. Sprawdzi się np. na łokciach, piętach, nogach (nie stosuj go na skórze twarzy).

PRZEPIS Weź 40 g cukru, 5 ml oliwy z oliwek i odrobinę suszonej mięty lub lawendy. Możesz też połączyć cukier z olejem kokosowym. Po zastosowaniu takiego peelingu nie trzeba już nakładać balsamu.

SOLNY

Dla fanów intensywnego ścierania. Działa przeciwzapalnie i odkażająco – sprawdzi się np. przed depilacją. Jest dość mocny – może podrażnić wrażliwą skórę. Nie powinny stosować go osoby z cerą naczynkową i tzw. „pajączkami" (w takim przypadku lepiej wybrać peeling cukrowy).

PRZEPIS Gruboziarnistą sól morską zalej wybranym olejem (np. jojoba, migdałowego lub po prostu oliwy z oliwek) w proporcji 1:1 i dokładnie wymieszaj.

KAWOWY

Z fusów lub drobno zmielonych ziaren. Nawilża, odpręża, poprawia ukrwienie. Świetny w walce z cellulitem. W połączeniu z dietą i aktywnością fizyczną pomoże zadbać o piękną sylwetkę. Nałożony na twarz, zmniejsza ilość sebum i usuwa oznaki zmęczenia. A do tego ten zapach! Jednak uwaga: może podrażniać bardzo wrażliwą skórę.

PRZEPIS Do 1/4 szklanki odsączonych fusów dodaj 1-2 łyżki oliwy z oliwek oraz (opcjonalnie) kilka kropelek naturalnego olejku pomarańczowego (wcześniej sprawdź, czy Twoja skóra nie reaguje na niego alergicznie). Jako peeling do twarzy sprawdzi się kawa wymieszana z białkiem jajka (bardzo delikatnie masuj przez 2 minuty, zmyj letnią wodą).

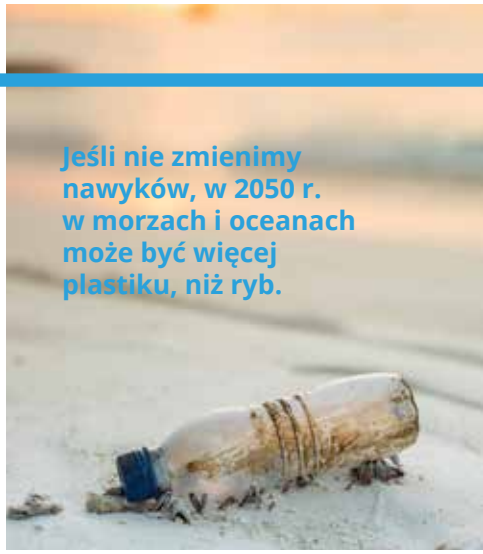
Pamiętaj:

- ✓ Nie stosuj peelingu na podrażnioną skórę.
- ✓ Wykonuj max 1-2 razy w tygodniu (skóra potrzebuje kilku dni na regenerację).
- ✓ Do każdego z przepisów możesz dodać także witaminę E.
- ✓ Nakładaj na oczyszczoną, wysuszoną, a następnie delikatnie zwilżoną skórę.
- ✓ Zawsze wykonaj próbę alergiczną, by sprawdzić, czy Twoja skóra nie jest uczulona na którykolwiek składnik peelingu.

Sztucznie wytworzone substancje złuszczające (drobinki tworzyw sztucznych, składniki z przedrostkiem poly-) w peelingach są źródłem mikroplastików, które mogą zagrażać życiu bytujących w środowisku wodnym organizmów oraz uwalniać wiele szkodliwych substancji. Jeśli kupujesz gotowy peeling – w trosce o środowisko, wybieraj produkty o jak najbardziej naturalnym składzie.

OGRANICZ PLASTIK!

- Według danych WWF, każdy mieszkaniec Europy i Ameryki Północnej generuje ok. 100 kg śmieci z plastiku rocznie. Według ekspertów ONZ w ciągu kilku lat ta ilość może się zwiększyć nawet do 140 kg.
- Na powierzchni oceanów unosi się około 100 mln ton plastiku.
- Obecny w wodach plastik każdego roku zabija ponad milion morskich ptaków i sto tysięcy morskich ssaków. Zwierzęta mogą się w niego zaplątywać. Żółwie mylą foliówki z meduzami, ptaki – z rybami. Albatrosy zjadają plastikowe nakrętki.
- Zagrożenie to także MIKROPLASTIKI. Uwalniane są do środowiska podczas rozkładu plastiku, ich źródła to również kosmetyki (np. pasty do zębów, peelingi), a nawet prane w wodzie ubrania z poliestru (np. polary).



Jeśli nie zmienimy nawyków, w 2050 r. w morzach i oceanach może być więcej plastiku, niż ryb.

Trafiając do akwenów, foliowe siatki blokują też odpływ rzek i kanałów.

CO ROBIĆ?

- Na zakupy zabieraj ze sobą wielorazową torbę (najlepiej wykonaną z przyjaznego środowisku materiału), warzywa i owoce wkładaj „luzem" bezpośrednio do koszyka, kupuj produkty na wagę, w szkle lub kartonach.
- Nie zawijaj drugiego śniadania w folię – wybierz papier śniadaniowy, szklany pojemnik lub zrobioną samodzielnie woskowijkę, nie używaj folii aluminiowej.
- Nie kupuj ryżu i kaszy porcjowanych w foliowych torebkach, a jeśli już kupisz – nie gotuj (woreczki zawierają bisfenol A, który uwalnia się pod wpływem temperatury).
- Nie używaj plastikowych sztućców, naczyń i słomek – na rynku istnieją ekologiczne alternatywy (np. papier, drewno czy stal nierdzewna).
- Zrezygnuj z plastikowych butelek PET (pamiętaj też, że nie nadają się do wielokrotnego użytku!) – wybierz butelkę ze szkła lub stali nierdzewnej.
- Segreguj odpady i zminimalizuj ich ilość – wyrzucenie plastików do odpowiedniego pojemnika zwiększa szansę na recykling.

Plastik to także zagrożenie dla zdrowia, źródło potencjalnie szkodliwych substancji, mających wpływ m.in. na pracę układu hormonalnego. Przy produkcji plastikowych opakowań wykorzystuje się ponad 4 tys. chemicznych substancji. Pod kątem toksyczności została jednak sprawdzona tylko ich niewielka część, ok. 25%.

OZNACZENIA W TRÓJKĄCIE

Uważnie sprawdzaj symbole i skróty widoczne wewnątrz i pod recyklingowymi trójkątami na plastikowych opakowaniach.

- ✓ Unikaj w szczególności opakowań nieoznaczonych oraz z symbolem z 1 (PET), 3 (PVC), 4 (LDPE), 6 (PS - polistyren) i 7 (OTHER/INNE).
- ✓ Względnie bezpieczne będą te z symbolem 2 (HDPE, czyli polietylen dużej gęstości) lub 5 (PP - polipropylen).

PET (politereftalan etylenu) to tworzywo przeznaczone do jednokrotnego użytku. Nie zaleca się ponownego napełniania plastikowych butelek. Warto również zwrócić uwagę na właściwe warunki przechowywania opakowań PET. Nie można wystawiać ich na słońce, ponieważ pod wpływem promieni UV z plastiku uwalniają się do wody i napojów szkodliwe dla zdrowia substancje. PET to również źródło szkodliwego dla zdrowia ludzi i środowiska mikroplastiku.

Szkło jest zawsze lepszą, bezpieczniejszą alternatywą. Pozbawione jest bisfenolu A, estrów ftalowych, aldehydu octowego i innych, potencjalnie szkodliwych chemikaliów. Jest to szczególnie istotne w przypadku alergików, dzieci, osób starszych i kobiet w ciąży. Szkło stanowi bardzo dobrą barierę przed bakteriami, nadaje się do ponownego użytkowania i dodatkowo jest bardzo dobrym surowcem wtórnym. Zaletą szkła jest także to, że w razie potrzeby można je z łatwością wyparzyć wrzącą wodą.

- Najlepsze do przechowywania żywności jest szkło, ceramika i stal nierdzewna. Dobrym rozwiązaniem są też np. pojemniki z trzciny cukrowej.
- Przy pojemnikach z tworzyw sztucznych upewnij się, że są przeznaczone do kontaktu z żywnością i posiadają oznakowanie, informujące z jakiego rodzaju tworzywa są wykonane.
- Wiele opakowań toleruje tylko określone temperatury (zwróć uwagę np. na ikonkę śnieżynki lub sztućców). Dla przykładu – opakowania odpowiednie do mrożenia często nie powinny mieć kontaktu z ciepłymi potrawami.
- Nigdy nie podgrzewaj potraw w plastiku. Pod wpływem temperatury z tworzywa mogą uwalniać się niebezpieczne związki.
- Jeśli decydujesz się na tworzywa sztuczne, najbezpieczniejsze do kontaktu z żywnością będą pojemniki oznaczone 05/PP (polipropylen) i 02/HDPE (polietylen dużej gęstości).

Pamiętaj! Ryzyko przenikania szkodliwych substancji z opakowania zwiększa się w przypadku tłustych potraw.

Pojemnik na drugie śniadanie możesz wykonać także samodzielnie – np. z tkaniny!

Weź kawałek bawełnianego materiału, spodnią stronę posyp startym woskiem pszczelim i skrop odrobiną oliwy z oliwek. Przełóż papierem do pieczenia i zaprasuj, by wosk z oliwą pokryły tkaninę jednolitą warstwą. Odstaw do przeschnięcia (materiał zrobi się sztywny). Woskowana warstwa będzie warstwą ochronną między pożywieniem i tkaniną, zatrzyma też wilgoć.

AKCESORIA KUCHENNE

- Wybieraj przybory (np. łopatki, szczypce, chochle, łyżki, tarki itd.) wykonane drewna, stali nierdzewnej lub silikonu (ze sprawdzonego źródła).
- Plastikowe (najczęściej polietylenowe, z tworzywa poliamidowego, polistyrenu lub teflonu) mogą zawierać bisfenol A – szkodliwy szczególnie podczas oddziaływania wysokich temperatur. Jeśli wybierasz tworzywo sztuczne – zwróć uwagę na oznaczenia w trójkącie.
- Wybieraj patelnie i garnki ze stali nierdzewnej, kamienia, żeliwa lub ceramiki. W przypadku zakupu produktów z powłoką nieprzywierającą, upewnij się, że są one oznaczone jako „PFOS free", „PFOA free" lub „PTFE free".
- Unikaj zakupu posiłków na wynos w opakowaniach z polistyrenu (styropianu).

✓ **Nie kupuj podejrzanie tanich produktów z niewiadomego źródła – np. na bazarku. Mogą być wykonane z tzw. „czarnego nylonu", który zawiera niebezpieczne substancje, np. pierwszorzędowe aminy aromatyczne (PAAs).**

✓ **Nie używaj akcesoriów aluminiowych. Glin łatwo się nagrzewa i w postaci jonów tego pierwiastka uwalnia do organizmu: jest magazynowany w mózgu (może przyczyniać się do demencji czy choroby Alzheimera i Parkinsona) oraz w wątrobie (negatywnie wpływa na jej wydolność)**

CZYM SĄ MIKROPLASTIKI?

Tworzywa sztuczne ulegają procesowi degradacji bardzo powoli. W początkowym okresie rozkładu dzielą się na coraz mniejsze cząstki, z których drobinki mniejsze niż 5 mm uznawane są za MIKROPLASTIKI. Dostając się do środowiska, negatywnie wpływają na jakość wód i zagrażają życiu bytujących w nich organizmów, a także... trafiają na nasze talerze!

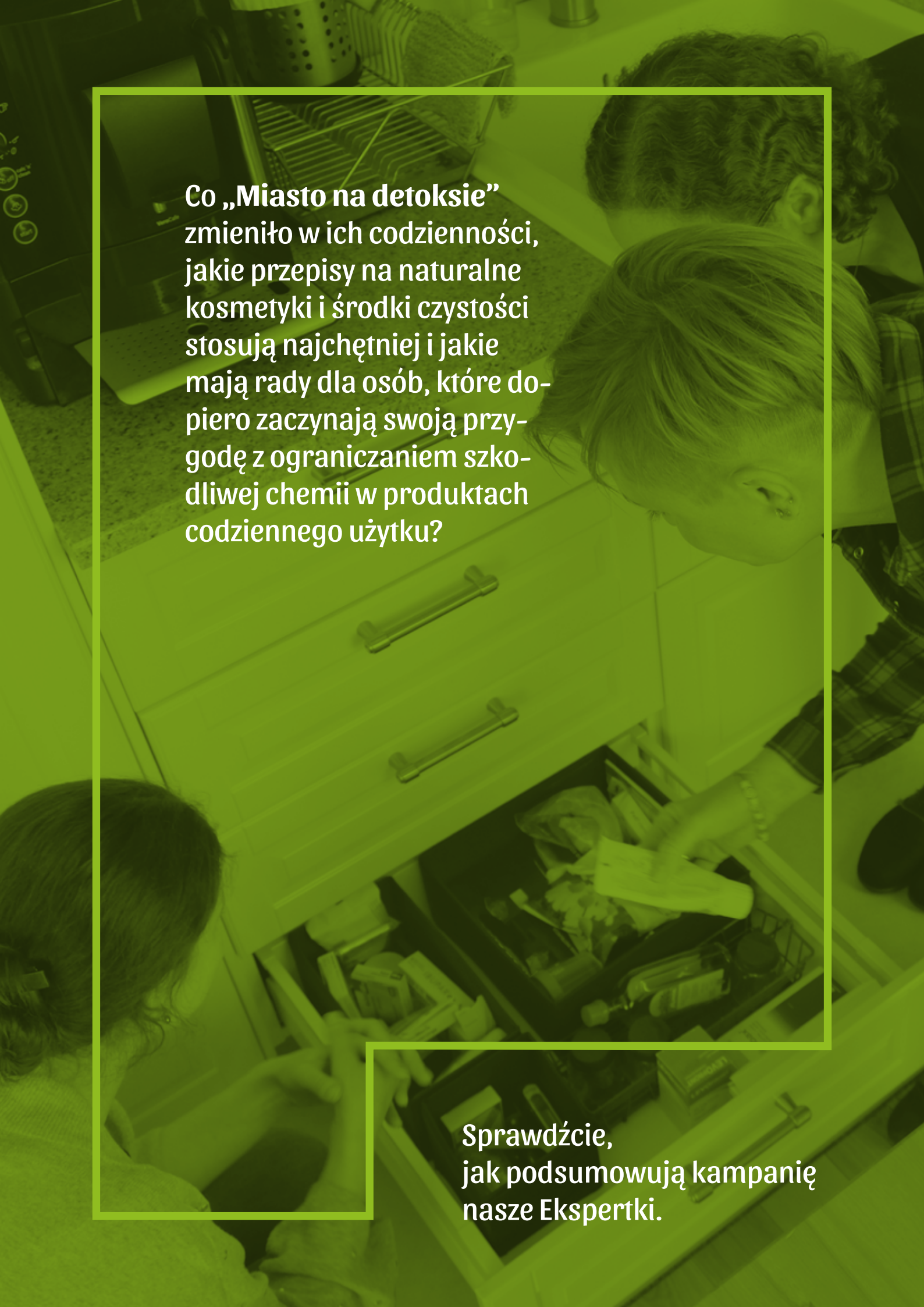
- Mikroplastiki mogą uwalniać się m.in. z ubrań – zwłaszcza polarowych (podczas prania), opon (podczas jazdy), odpadów z tworzyw sztucznych, plastikowych opakowań (podczas mycia w gorącej wodzie, np. w zmywarce) oraz z kosmetyków zawierających sztucznie wytworzone substancje złuszczające - np. z peelingów czy past do zębów.

- Znajduje się je także w pitnej wodzie butelkowanej. Podczas badań zleconych przez organizację ORB Media*, naukowcy przebadali 250 butelek 11 marek (kupionych w 9 krajach). Z analiz wynika, że średnio w każdym litrze wody znajduje się 10 cząsteczek plastiku wielkości ok. 0,1 mm (więcej, niż przeciętna grubość włosa) i 314 mniejszych cząsteczek, które prawdopodobnie także są mikro plastikami. Cząstki te uwalniają się podczas ugniatania butelek oraz wystawiania ich na działanie wysokiej temperatury lub temperatur zmiennych (najpierw do zamrażalnika, a potem „na plażę").

Wpływ mikroplastików na nasze zdrowie nie jest dostatecznie zbadany – choć wiemy, że substancje zawarte w tworzywach sztucznych mogą zaburzać pracę ludzkiego układu hormonalnego (tzw. substancje endokrynnie czynne). Brakuje standardów i norm, które pomagałyby określić narażenie i zagrożenie. Odzyskiwanie drobinek z wód jest bardzo trudne i kosztowne – praktycznie niemożliwe przy wykorzystaniu obecnie istniejących technologii.

Ważne, by ograniczać emisję „u źródła" i wychwytywać drobinki, zanim dostaną się do środowiska. Ograniczenie użycia produktów plastikowych to także jedno z pożądanych działań. Im mniej produktów, tym mniej odpadów – a więc także mikroplastików powstających z ich rozpadu.

Dzięki unijnej dotacji GIWK Bliżej źródeł zrealizuje projekt „FanpLESStic-sea", obejmujący działania edukacyjne, technologiczne, strategiczne i badawcze w zakresie mikroplastików. Celem prowadzonych w ramach projektu badań będzie m.in. określenie poziomu mikroplastików w różnych elementach środowiska oraz identyfikacja ich źródeł i ocena rzeczywistego zagrożenia, jakie ze sobą niosą.



Co **„Miasto na detoksie”** zmieniło w ich codzienności, jakie przepisy na naturalne kosmetyki i środki czystości stosują najchętniej i jakie mają rady dla osób, które dopiero zaczynają swoją przygodę z ograniczaniem szkodliwej chemii w produktach codziennego użytku?

Sprawdźcie,
jak podsumowują kampanię
nasze Ekspertki.

dr Monika Piotrowska-Szypryt

koordynator kampanii „Miasto na detoksie”, GIWK

Projekt bardzo dużo zmienił w codziennym życiu i nawykach – u mnie i mojej rodziny. Okazało się, że choć moja wiedza o związkach chemicznych z racji wykształcenia jest dość obszerna, to jednak nie zdawałam sobie sprawy, że ta chemia jest tak wszechobecna i że stosowane przez nas legalne i dostępne na rynku produkty są aż tak szkodliwe i co gorsza odpowiedzialne za wiele chorób cywilizacyjnych.

Największym szokiem były **substancje endokrynnie czynne** i ich wpływ właśnie na nasze zdrowie. Nie byłam też świadoma tak dużej szkodliwości plastiku w kontekście nie odpadów, ale zdrowia właśnie.

Co zrobiłam? Zamieniłam codzienną chemię (środki czystości/kosmetyki) na ekologiczną bądź przygotowywaną samodzielnie, we własnym zakresie. Wyrzuciłam większość plastikowych opakowań i akcesoriów kuchennych, zastępując je szklanymi, drewnianymi lub metalowymi. Była to rewolucja w domu, ale na szczęście wszyscy domownicy ją zaakceptowali, bez buntu (w tym również pranie ubrań w samodzielnie przygotowanym proszku i bez płynu do płukania). Podstawowym produktem do sprzątania stał się ocet.

Ulubiony przepis to uniwersalny środek do czyszczenia, soda na przypalony garnek, środek do czyszczenia wanny i sanitariatów (ekologiczny płyn do naczyń i lekko podgrzany – nie gorący – ocet w równych proporcjach wlewamy do spryskiwacza, spryskujemy powierzchnię do czyszczenia, czekamy 30 minut, przecieramy i spłukujemy) oraz proszek do prania.

Jak zacząć? Na początku najłatwiej zrezygnować ze środków do czyszczenia „każdej powierzchni” i zastąpić je jednym, uniwersalnym, na bazie octu, przygotować domowy proszek do prania i zrezygnować z płynu do płukania. Warto też wyeliminować plastikowe opakowania i zastąpić je np. szklanymi sukcesywnie, w zależności od domowego budżetu. Pamiętajmy, że „wyeliminowanie” oznacza również unikanie kupowania żywności w opakowaniach plastikowych.

dr Małgorzata Drewnowska

Urząd Miejski w Gdańsku

Projekt zmienił w moim życiu, a także w życiu całej mojej rodziny, bardzo dużo. Można powiedzieć, że zupełnie odwrócił nasz sposób postrzegania produktów codziennego użytku. Wcześniej nie zastanawialiśmy się, czy proszek, w którym pierzemy ma negatywny wpływ na nasze zdrowie i środowisko. Nie wyobrażaliśmy sobie zastąpienia dotychczas stosowanych, często dość agresywnych środków czyszczących, sodą oczyszczoną, kwaskiem cytrynowym czy octem. Przed przystąpieniem do projektu jako ekspert, posiadałam jedynie wiedzę z zakresu składu kosmetyków, ponieważ już od dłuższego czasu pilnie analizowałam ich etykiety przed zakupem. Wpływ środków czyszczących nieco jednak marginalizowałam. Teraz nie wyobrażam sobie, żeby w mojej kuchni nie stał wielki słoik z soda oczyszczoną, a w szafce łazienkowej nie było podobnego słoika z kwaskiem cytrynowym. Okazało się nawet, że zrobienie własnego proszku do prania jest super łatwe, a efekty jego stosowania przerosły moje oczekiwania.

Dzięki wiedzy zdobytej podczas projektu ograniczyliśmy ponadto ilość używanych na co dzień tworzyw sztucznych. Preferujemy drewno, bawełnę, szkło i stal nierdzewną, a jednorazowe plastiki staramy się redukować do niezbędnego minimum.

Domowy proszek do prania to zdecydowanie mój hit! Stosowany łącznie z octem wlewanym do przegródki na płyn zmiękczający potrafi działać cuda! Wystarczy zmieszać ze sobą sodę kalcynowaną, kwasek cytrynowy i ekologiczne płatki mydlane w równych proporcjach, żeby cieszyć się czystymi ubraniami.

Jak zacząć „detoks" od niebezpiecznych substancji? Na początek polecałabym zapoznanie się ze składami kosmetyków. Możemy zrobić to samodzielnie, opierając się na informacjach o szkodliwości substancji chemicznych stosowanych w kosmetykach (dostępne na stronie projektu NonHazCity) lub poprzez zainstalowanie aplikacji mobilnej, która po zeskanowaniu kodu kreskowego produktu, sama wyszuka nam potencjalnie szkodliwe składniki. Oferta kosmetyków naturalnych jest obecnie tak szeroka i są to tak dobre produkty, że każdy na pewno znajdzie coś dla siebie, nie szkodząc przy okazji własnemu zdrowiu i środowisku. Polecałabym też zaopatrzyć się w słoik sody oczyszczonej i kwasku cytrynowego oraz butelkę octu. Te substancje maja naprawdę wielką moc czyszcząca, a przy okazji są dla naszego zdrowia i środowiska całkowicie bezpieczne.

dr Magda Caban

Uniwersytet Gdański

Projekt zmienił wiele. Na co dzień zajmuję się wpływem działalności człowieka na środowisko, a nie na samych ludzi. To co zmieniłam związane jest codziennymi z nawykami.

Zaprzestałam, unikam lub ograniczam:

- ✓ picie z plastikowych butelek
- ✓ picie herbaty w saszetkach i gotowanie kaszy i ryżu w folii
- ✓ kupowanie owoców i warzyw zapakowanych w folię (nie pakuję ich też do foliowych woreczków, kupując na wagę)
- ✓ kupowanie puszek z konserwami (zero puszek z tuńczykiem)

Przestałam kupować chemię domową - soda i ocet wystarczają. Robię własne proszki do prania, własne kosmetyki, kupuję pastę do zębów i detergenty ekologiczne , a w ramach „zero waste" - zrobiłam wielorazowe waciki do twarzy i chusteczki do nosa :)

Moje ulubione przepisy to:

- **pasta do zębów** z sody i oleju kokosowego, dodaję kroplę olejku z szałwii i białą glinkę (jeśli mam). Nie korzystam z niej codziennie, ale na pewno uzupełnia higienę :)
- **dezodorant** – działa w 100%, wstrzymywanie pocenia się zawsze wydawało mi się niezdrowe, a mieszanka sody i oleju kokosowego redukuje do zera nieprzyjemny zapach, biorę ten dezodorant na wszystkie wyjazdy
- **balsamy** na bazie olejów, lub nawet same oleje - tuż po kąpieli na nieosuszoną skore smaruję się olejem z pestek moreli, wchłania się całkowicie a skóra jest miękka i nawilżona, można też dodać to takiego oleju witaminy E
- **balsam do ust** – z masła karite, oleju z kiełków pszenicy, wit E i oleju kokosowego, świetnie sprawdza się zimą
- **serum na twarz** z wody dejonizowanej (inaczej destylowanej, do kupienia np. na stacji benzynowej - przyp. red.) i kwasu hialurunowego - przed każdą aplikacją kremu czy oleju na twarz, świetnie nawilża, redukuje zmarszczki
- **detergenty** – soda oczyszczona i kalcynowana, kwas cytrynowy, nadwęglan sodu, ocet, etanol i szare mydło - w różnych mieszankach

Od jakich nawyków warto zacząć?

- Nie podgrzewać jedzenia w plastikach.
- Kupować więcej jedzenia w słoikach (np. keczup, śledziki, groszek, oliwa itd.), słoiki można potem oddać rodzinie lub w internecie :)
- Kupować ubrania bawełniane, a wszystkie nowe prać przed pierwszym użyciem.
- Nie pryskać się perfumami bezpośrednio na skórę, tylko na ubrania.
- Nie stosować odświeżaczy powietrza, pachnącego papieru toaletowego, pachnących nawilżanych chusteczek, płynu do płukania.
- Pozbyć się agresywnej chemii gospodarczej - wystarczy soda i ocet. Wannę i zlewy lepiej niż każdy kupny środek wyczyści pasta z sody. Jeśli kupne detergenty, to tylko ekologiczne.
- Zapamiętać, że jeśli jakiś środek czystości czy kosmetyk ładnie pachnie – to pewnie zawiera mnóstwo syntetycznej chemii. Pranie nie musi pachnieć łąką, bryzą morską czy lasem. Ja do płukania stosuję kwasek cytrynowy lub ocet. Nie można przesadzać również z ilością naturalnych olejków.
- Często przepłacamy, kupując chemię, która w dłuższej perspektywie może działać szkodliwie. Najlepsze są proste wybory – np. olejek z pestek moreli, z ryżu, jojoba itp. Cena znacznie niższa, bez szkodliwego wpływu na zdrowie czy na środowisko. Zdrowie skóry zależy przede wszystkim od tego co jemy i czy pijemy wystarczającą ilość wody, zapewniamy relaks i sen. Trzeba tylko dać jej możliwość regeneracji, zabezpieczając przed utratą wilgoci i prawidłowo oczyszczając.
- Jeść częściej w domu :)
- Stale podnosić swoją świadomość ekologiczną.

dr Aleksandra Rutkowska

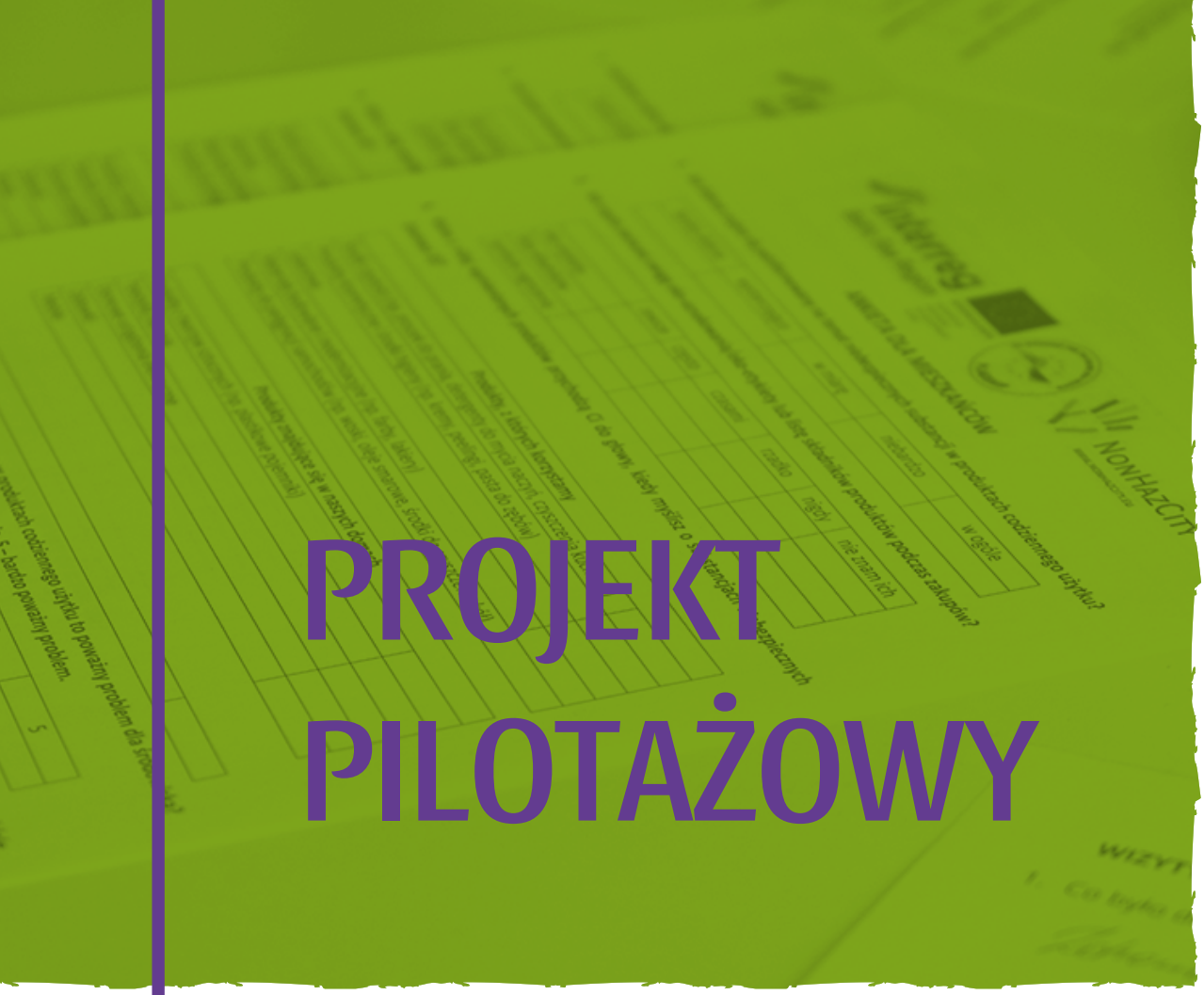
projekt DetoxED Lifestyle Challenge

Politechnika Gdańska i Gdański Uniwersytet Medyczny

Czuję ogromną motywację do kolejnych zmian. Nasza kampania „DetoxED Lifestyle Challenge" skupiała się dotąd na narażeniu na substancje endokrynnie czynne w produktach codziennego użytku i żywności. Włączając się do kampanii „Miasto na Detoksie" dostaliśmy całe mnóstwo pozytywnej energii i świetnych przepisów dotyczących eliminacji chemii ze środków czystości i kosmetyków. To sprawiło, że dużo bardziej szczegółowo zaczęliśmy analizować ich składy, a wiele zostało zamienionych na produkty naturalne oparte na mydle, occie i sodzie, a w kosmetykach na naturalnych olejkach i jadalnych składnikach.

Najczęściej korzystam z octu, sody oczyszczonej i cytryny – do czyszczenia powierzchni, armatury, baterii. Uwielbiam peeling pomarańczowy do ciała – olejek macadamia albo kokosowy, cukier, parę kropli olejku pomarańczowego – uzależnia zapachem i efektami wygładzenia skóry.

Jaki nawyk warto wdrożyć w pierwszej kolejności? Czytanie etykiet przed zakupem produktu i stopniowe ograniczanie liczby środków chemicznych w domu. Krok po kroku, zaczynając od tych, które pachną najbardziej intensywnie i mają najdłuższą liczbę składników. Kiedy zacznie się zmianę od pierwszego produktu, potem kolejne przychodzą już dużo łatwiej.



PROJEKT PILOTAŻOWY

Gdańsk, wrzesień 2017-luty 2018

W ramach pilotażu 9 gdańskich rodzin dobrowolnie zdecydowało się ograniczyć lub wyeliminować szkodliwe substancje chemiczne ze swojego najbliższego otoczenia. Projekt był realizowany przez okres 6 miesięcy i towarzyszyły mu warsztaty dotyczące m.in. przygotowywania naturalnych kosmetyków i środków czystości, edukacji w zakresie niebezpiecznych substancji występujących w tworzywach sztucznych czy bezpiecznych zabawek.

Uczestników pilotażu poddaliśmy badaniom na zawartość określonych związków chemicznych. Wykonano analizy zawartości wybranych związków endokrynnie czynnych w moczu uczestników oraz kurzu domowym – przed startem i po zakończeniu pilotażu. Próbki kurzu pobierane były w pokojach dziennych, w których mieszkańcy deklarowali najdłuższy okres przebywania (salon), a na 3 dni przed pobraniem próbek, by otrzymać odpowiednią ilość materiału do badań, wybrany obszar nie podlegał sprzątaniu. W czerwcu dodatkowo pobrano próbki kurzu z podłogi pod łóżkiem.

Wśród uczestników przeprowadzono ankietę narażenia na substancje endokrynnie czynne wynikającego z warunków domowych (rodzaj mebli, wykorzystywane akcesoria, przeprowadzony remont) oraz stylu życia (kosmetyki, sprzątanie, gotowanie). Ankieta miała na celu zbadanie zależności pomiędzy wyposażeniem domu a stężeniem wybranych związków endokrynnie czynnych (ang. endcrine disruptors, ED) w kurzu domowym, a także pomiędzy stylem życia oraz nawykami żywieniowymi a stężeniem ED w moczu osoby badanej.

Wyniki badań wykazały, że wprowadzone przez uczestników zmiany stylu życia przyczyniły się do istotnego zmniejszenia ich narażenia na związki endokrynnie czynne (ED), potwierdzonego obniżeniem stężenia ED w próbkach moczu oraz kurzu domowego.

Jak uczestnicy pilotażu wspominają półroczną detoksową przygodę?

Rodzina Jurkowskich

na zdjęciu Malwina i Filip

Co było dla Ciebie główną motywacją do wzięcia udziału w pilotażu?
Przede wszystkim chęć zwiększania świadomości, poszerzenia wiedzy.

Które z nawyków było Ci wprowadzić w codzienne życie najłatwiej, a które najtrudniej?
Najłatwiej – zrezygnować ze sklepowych produktowych do sprzątania.
Najtrudniej – zrezygnować z kupnego proszku do prania i płynu do płukania.

Co było dla Ciebie najbardziej zaskakujące podczas trwania projektu?
Wyniki badań!

Czy robisz kosmetyki lub środki czystości samodzielnie? Z jakiego przepisu najchętniej korzystasz?
Robię środki czystości. Najłatwiej przyswoiłam przepis na płyn czyszczący do codziennego sprzątania na bazie wody i octu. Kosmetyków nie robię, ale kupując – uważnie sprawdzam składy.

Gdybyś miał/a przekonać innych do ograniczenia użycia szkodliwych chemicznych substancji (krótko), co byś powiedział/a?
Nie jest to aż tak trudne, jak może się wydawać. Nie jest to też kosztowne!

Rodzina Żukowskich

na zdjęciu Violetta

Co było dla Ciebie główną motywacją do wzięcia udziału w pilotażu?
Przede wszystkim zdrowie oraz chęć zminimalizowania objawów alergii i problemów skórnych.

Które z nawyków było Ci wprowadzić w codzienne życie najłatwiej, a które najtrudniej?
Najłatwiej: sprzątanie octem, cytryną, sodą oraz czytanie etykiet i wybieranie produktów o najkrótszych i najbardziej naturalnych składach.
Najtrudniej: przygotowanie domowego proszku do prania (choć faktycznie działa). Przestałam korzystać ze zmywarki (trudno o skuteczny domowy środek, a kupne nie mają dobrych składów).

Co było dla Ciebie najbardziej zaskakujące podczas trwania projektu?
Prostota – myślałam, że będzie trudniej!

Czy robisz kosmetyki lub środki czystości samodzielnie? Z jakiego przepisu najchętniej korzystasz?
Lubię uniwersalny płyn do sprzątania na bazie octu i peeling cukrowy (świetnie działa, ładnie się rozpuszcza – nie zatyka odpływu). Robiłam też proszek, ale wciąż trudno mi się na niego całkowicie przestawić. Samodzielnie zrobiłam ściereczkę konopną.

Gdybyś miał/a przekonać innych do ograniczenia użycia szkodliwych chemicznych substancji (krótko), co byś powiedział/a?
To proste i dobre – dla zdrowia i środowiska!

Rodzina Ługowskich

na zdjęciu Wioletta

Co było dla Ciebie główną motywacją do wzięcia udziału w pilotażu?
Zdrowie rodziny. Dbamy już o to, co jemy – to kolejny krok. Chcieliśmy też uporządkować posiadaną już wiedzę.

Które z nawyków było Ci wprowadzić w codzienne życie najłatwiej, a które najtrudniej?
Najłatwiej: nauczyć się oznaczeń plastików i zrezygnować z tych potencjalnie szkodliwych.
Najtrudniej: zorganizować się, by samodzielnie przygotowywać środki czystości (z kosmetykami poszło łatwiej).

Co było dla Ciebie najbardziej zaskakujące podczas trwania projektu?
Wyniki badań – mimo zdrowego stylu życia i diety. Mieszkamy w nowo urządzonym domu, a okazuje się, że nowe rzeczy też mogą zawierać szkodliwe substancje. Miałam świadomość dot. szkodliwości ubrań, ale okazało się, że warto przyjrzeć się także np. dywanom, podłogom, oknom, farbom czy świeczkom zapachowym.

Czy robisz kosmetyki lub środki czystości samodzielnie? Z jakiego przepisu najchętniej korzystasz?
Wspaniały jest domowy dezodorant – robię większą partię i rozdaję znajomym i rodzinie w prezencie, żeby przekonać ich do zdrowych nawyków. Sprawdzają się także środki czystości – np. domowy płyn do mycia podłóg (woda, ocet, olejki). Lubię też woskowany woreczek z warsztatów, które odbyły się podczas pilotażu.

Gdybyś miał/a przekonać innych do ograniczenia użycia szkodliwych chemicznych substancji (krótko), co byś powiedział/a?
Geny ładują pistolet, ale to środowisko pociąga za spust. „Detoks" to profilaktyka chorób cywilizacyjnych, autoimmunologicznych i alergicznych.

Rodzina Stanny

na zdjęciu Magdalena i Grzegorz z dziećmi: Kornelią i Konradem

Co było dla Ciebie główną motywacją do wzięcia udziału w pilotażu?

Chęć zadbania o zdrowie, walka z alergiami, troska o dzieci. Coraz więcej i coraz młodszych osób choruje na nowotwory – chcemy się przed tym chronić. Chcemy żyć w przyjaznym i zdrowym środowisku, koegzystować z naturą, a nie ją niszczyć.

Które z nawyków było Ci wprowadzić w codzienne życie najłatwiej, a które najtrudniej?

Najłatwiej: przechowywanie artykułów sypkich w papierze lub szkle, ograniczenie puszek i plastików, rezygnacja z części zakupów paczkowanych potraw.
Najtrudniej: przechowywanie chleba w woreczkach, zamrażanie (trzeba używać do tego folii).

Co było dla Ciebie najbardziej zaskakujące podczas trwania projektu?

Skuteczność i prostota domowego proszku do prania i proszku do zmywarki – nie wrócimy do kupnych. Większe wyczulenie na składy – także w kontekście żywności.

Czy robisz kosmetyki lub środki czystości samodzielnie? Z jakiego przepisu najchętniej korzystasz?

Robimy pastę do zębów, balsam, proszek do zmywarki, mydełko dla dzieci, płyn do mycia naczyń (choć nie sprawdza się do bardzo zatłuszczonych rzeczy). Proszek do prania też robimy sami (choć za pierwszym razem skamieniał – warto trzymać kwasek osobno).

Gdybyś miał/a przekonać innych do ograniczenia użycia szkodliwych chemicznych substancji (krótko), co byś powiedział/a?

Chcę by moje dzieci doczekały swoich dzieci i nie chcę bezczynnie patrzeć na destrukcję środowiska. Każdy może się zaangażować - małymi krokami jesteśmy w stanie zmienić ten świat. Warto zacząć już dziś.

Rodzina Kardisoy

na zdjęciu Aleksandra
z córką Emilią

Co było dla Ciebie główną motywacją do wzięcia udziału w pilotażu?
Chęć dowiedzenia się od ekspertów, czy faktycznie chemia jest tak groźna (zależało mi na informacjach z „pierwszej ręki" - w sieci jest wiele niesprawdzonych źródeł).

Które z nawyków było Ci wprowadzić w codzienne życie najłatwiej, a które najtrudniej?
Najłatwiejsza była rezygnacja z domowej chemii i ograniczenie plastików (przerzuciliśmy się na słoiki). Najtrudniej było mi odnaleźć się w gąszczu substancji i świadomie czytać etykiety, żeby umiejętnie wybierać produkty przyjazne zdrowiu i środowisku.

Co było dla Ciebie najbardziej zaskakujące podczas trwania projektu?
Skuteczność domowego antyperspirantu! :) Poza tym nie zdawałam sobie wcześniej sprawy, że opakowania do żywności mogą być groźne i jak bardzo trzeba na nie uważać. Projekt stał się też okazją do wdrożenia w codzienność minimalizmu – przy okazji ograniczania szkodliwych substancji, nauczyliśmy się w ogóle ograniczać ilość kupowanych rzeczy.

Czy robisz kosmetyki lub środki czystości samodzielnie? Z jakiego przepisu najchętniej korzystasz?
Przygotowuję antyperspirant, pastę do zębów, woskowijkę na jedzenie, zabawki (te, które robiliśmy na warsztatach). Jeśli chodzi o środki czystości - robię płyn do dezynfekcji, a brudne powierzchnie przecieram octem.

Gdybyś miał/a przekonać innych do ograniczenia użycia szkodliwych chemicznych substancji (krótko), co byś powiedział/a?
Zrób sobie detoks i przy okazji zaoszczędź!

Rodzina Sierackich

na zdjęciu Agnieszka i Wojciech z synami: Aleksandem i Jeremim oraz kotka Baila

Co było dla Ciebie główną motywacją do wzięcia udziału w pilotażu?
Zdrowie rodziny (także KOTA) oraz chęć poszerzenia wiedzy w zakresie codziennych nawyków, które pozwalają zadbać o siebie i o środowisko naturalne.

Które z nawyków było Ci wprowadzić w codzienne życie najłatwiej, a które najtrudniej?
Najłatwiejsze (i bardzo przyjemne) okazało się samodzielne przygotowywanie domowych środków czystości i kosmetyków.
Bez większych trudności udało się ograniczyć użycie plastików. Wnikliwie czytamy oznaczenia – unikamy w szczególności tworzyw z symbolem 01, 03 i 07. Jeśli kupujemy produkty spożywcze w plastikowych opakowaniach, w domu staramy się przekładać je do bezpiecznych pojemników (np. szklanych).
Nie udało mi się zrezygnować ze sklepowego dezodorantu. Domowy antyperspirant z sody oczyszczonej i oleju kokosowego nie jest dla mnie wystarczająco skuteczny.
Nie jestem też do końca zadowolona z płynu do naczyń w wersji „DIY".

Co było dla Ciebie najbardziej zaskakujące podczas trwania projektu?
Przekonałam się, że środki takie jak „Cif" czy „Domestos" nie są potrzebne – z powodzeniem można zastąpić je mniej agresywnymi produktami na bazie przyjaznych zdrowiu i środowisku składników.
Nie sądziłam, że ocet czy kwasek cytrynowy okażą się tak skuteczne w walce z kamieniem.
Nie spodziewałam się też, że samodzielne przygotowywanie kosmetyków może być tak przyjemne, a nawet – stać się nową pasją

Czy robisz kosmetyki lub środki czystości samodzielnie? Z jakiego przepisu najchętniej korzystasz?
Szczególnie przypadł mi do gustu uniwersalny środek czyszczący, płyn do szyb i mleczko do czyszczenia łazienki. Często przygotowuję też płyn do dezynfekcji (woda + ocet + olejek z drzewa herbacianego i rozmarynowy). Chętnie testuję różne receptury domowych kosmetyków (głównie balsamów, peelingów i soli do kąpieli) – takie eksperymenty to wielka frajda!
Na pewno wypróbuję jeszcze przepis na proszek do prania – do tej pory nie udało mi się go przygotować.

Gdybyś miał/a przekonać innych do ograniczenia użycia szkodliwych chemicznych substancji (krótko), co byś powiedział/a?
Warto wiedzieć, ile szkodliwych substancji nas otacza i że istnieją zamienniki – bezpieczne, zdrowe i przyjazne środowisku, a do tego... tańsze od tych sklepowych!

Rodzina Kończak

na zdjęciu Kamila i Maciej z córkami: Aleksandrą i Joanną

Co było dla Ciebie główną motywacją do wzięcia udziału w pilotażu?
Staramy się ogólnie (w wielu aspektach) żyć coraz zdrowiej – to kolejny krok.

Które z nawyków było Ci wprowadzić w codzienne życie najłatwiej, a które najtrudniej?
Najłatwiej: sprzątanie octem, cytryną, sodą i szarym mydłem.
Najtrudniej: rezygnacja z kupnych środków do zmywarki (nie zawsze mają dobry skład, ale nie znaleźliśmy skutecznego rozwiązania DIY).

Co było dla Ciebie najbardziej zaskakujące podczas trwania projektu?
To, że da się posprzątać cały dom bez kupnej chemii i w prosty sposób. Trzeba być trochę chemikiem i wiedzieć, że niektórych składników nie warto łączyć.

Czy robisz kosmetyki lub środki czystości samodzielnie? Z jakiego przepisu najchętniej korzystasz?
Kremy, środki czystości (najczęściej z octem), proszek do prania, olejek herbaciany do sprzątania toalety, pasta do czyszczenia.

Gdybyś miał/a przekonać innych do ograniczenia użycia szkodliwych chemicznych substancji (krótko), co byś powiedział/a?
Bez kupnej chemii zdrowiej i taniej!

Rodzina Gasperczyk

na zdjęciu Weronika z córką Gosią

Co było dla Ciebie główną motywacją do wzięcia udziału w pilotażu?
Chęć zadbania o zdrowie i środowisko naturalne oraz nauczenie córki dobrych nawyków.

Które z nawyków było Ci wprowadzić w codzienne życie najłatwiej, a które najtrudniej?
Najłatwiejsza okazała się wymiana posiadanych przez nas plastikowych opakowań, ograniczenie chemii gospodarczej i zmiana sposobu codziennej pielęgnacji na bardziej naturalny. Najtrudniej było nam nauczyć się, jak wybierać odpowiednie opakowania i wyeliminować te potencjalnie szkodliwe podczas kupowania żywności. Niełatwa jest też rezygnacja z kupnych środków do zmywarki.

Co było dla Ciebie najbardziej zaskakujące podczas trwania projektu?
Koszty (niewielkie), niska świadomość społeczna dot. szkodliwych substancji (byliśmy odbierani jako członkowie teamu „eko-szaleńców") i niewielka liczba składników potrzebnych do tworzenia naturalnych środków czystości czy kosmetyków. Zaskakująco przyjemne było też samodzielne przygotowywanie zabawek (świetny sposób na kreatywne spędzenie czasu z rodziną).

Czy robisz kosmetyki lub środki czystości samodzielnie? Z jakiego przepisu najchętniej korzystasz?
Przygotowuję proszek do prania, uniwersalny płyn do sprzątania, kremy i balsamy (eksperymentujemy z różnymi przepisami), używamy też szarego mydła.

Gdybyś miał/a przekonać innych do ograniczenia użycia szkodliwych chemicznych substancji (krótko), co byś powiedział/a?
Nigdy nie wiesz, kiedy Twoje dziecko postanowi zjeść kostkę toaletową :) Zadbanie o zdrowie i środowisko kosztuje naprawdę niewiele wysiłku (i pieniędzy) - po co się truć i jeszcze za to płacić?