

ОРГАНИЧЕСКАЯ УБОРКА

ДЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ
ВСЕЙ СЕМЬИ
Дом без химии

Бекки Рапинчук



Книга-помощник

Бекки Рапинчук

**Органическая уборка
для безопасности всей
семьи. Дом без химии**

«Издательство АСТ»

2019

УДК 648
ББК 37.279.2

Рапинчук Б.

Органическая уборка для безопасности всей семьи. Дом без химии / Б. Рапинчук — «Издательство АСТ», 2019 — (Книга-помощник)

ISBN 978-5-17-122305-2

Бекки Рапинчук – любящая жена, мама троих детей, успешный предприниматель, а также настоящий эксперт по эффективной уборке дома! Опираясь на исследование, доказывающее взаимосвязь между бытовой химией и хроническими заболеваниями, Бекки представляет читателям комплексную систему уборки с помощью натуральных и экологически чистых средств.

УДК 648
ББК 37.279.2

ISBN 978-5-17-122305-2

© Рапинчук Б., 2019
© Издательство АСТ, 2019

Содержание

Введение. Приглашение в мир лучших методов борьбы с микробами	6
Часть 1. Чем опасны чистящие средства, и какие проблемы существуют	9
Глава 1. Ваш собственный дом подрывает ваше здоровье?	9
Сила Google	11
Следует ли переживать о загрязнениях в доме?	12
Немного об эмоциях	13
Глава 2. Что содержат чистящие средства?	14
Что на самом деле в этих бутылках?	14
Как читать этикетки чистящих средств	18
Состав на обороте	22
Глава 3. Токсичная десятка и советы для изменения ситуации в доме	28
Токсичная десятка	28
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Бекки Рапинчук

Органическая уборка для безопасности всей семьи. Дом без химии

Becky Rapinchuk

CLEAN MAMA'S GUIDE TO A HEALTHY HOME

Copyright © 2019 by Clean Mama LLC

© Соколова А. Ю., перевод, 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2020

* * *

*Посвящается моим любимым мужу и детям. Вы делаете мою
жизнь лучше*

Введение. Приглашение в мир лучших методов борьбы с микробами

Я всегда была немного одержима уборкой. Раньше я работала учителем рисования в начальной школе, и, скажу я вам, такого беспорядка, как вокруг представителя данной профессии, не встретишь нигде. Я была окружена измазанными в клее и краске шестилетними детьми каждый день, и моя работа заключалась в том, чтобы уговорить их поиграть с художественными принадлежностями, а после привести их чумазые личики и ручки в порядок, и все это за сорок пять минут занятия. К тому времени я уже хорошо знала, как легко заболевают дети и как быстро можно подхватить от малышей простуду и грипп, и не собиралась тратить драгоценные выходные на то, чтобы валяться в постели с температурой. Так моим девизом по жизни стала фраза «Дезинфицируй все вокруг».

Я объявила войну микробам, вооружившись хлоркой, дезинфицирующими салфетками и спреями. И чем мощнее было мое оружие, тем сильнее я верила в то, что оно поможет сохранить меня и моих учеников чистыми и здоровыми. Помню, как мы обсуждали различные средства с родителями, и все как один сошлись на мнении: чем сильнее их действие, тем лучше, тем больше бактерий они уничтожат. Мы даже включили антибактериальные салфетки в список вещей, которые дети должны были приносить с собой на урок. И я сама с радостью положила их в свой стол, зная, что смогу справиться теперь с любым микробом, что встанет у меня на пути.

Может быть, это и для вас звучит знакомо. Может, и вы стали членами «Армии дезинфекторов» и прячете в своих кладовках горы противомикробных средств. Я понимаю. Это так здорово, быть уверенным в том, что тебе есть что противопоставить микробам. Но закончила я тем, что выбросила почти всю бытовую химию после одного страшного случая, приключившегося с моей дочерью.

Когда родился наш первый ребенок, моя гермофобия¹ усилилась, и девиза «Дезинфицируй все вокруг» я тут же начала придерживаться и в нашем семейном гнездышке. Пожалуй, виноваты гормоны и обострившийся материнский инстинкт. Ведь дело теперь касалось защиты не только моего здоровья, но и здоровья моей милой малышки и ее только формирующейся иммунной системы. Мой запас моющих средств резко увеличился, и я отчаянно боролась за создание безопасной среды, свободной от вредоносных бактерий и микроорганизмов.

В тот день я чистила детский стульчик моей годовалой дочери и поставила на него бутылку универсального моющего средства. Она сразу же схватила ее, нажала на рычажок и расплыла содержимое прямо себе на грудь, шею и лицо, словно духи, радостно вдыхая аромат. В ужасе я выхватила спрей из ее рук и начала вытирать ее одежду бумажным полотенцем в надежде, что она не испачкалась. Я не особо задумалась о том, что было у нее на коже, пока не взглянула на наклейку с обратной стороны бутылки. Она вся была покрыта предупреждающими надписями и знаками, указывающими на то, насколько ядовитым было то, что находилось внутри. Как я не заметила этого раньше?! Это было дорогущее средство, за которое я заплатила большие деньги, потому что реклама утверждала, что оно безопасно для детей и может использоваться для ухода за игрушками и детской мебелью – тем, с чем дети чаще всего соприкасаются и тем, что чаще всего и больше всего они пачкают. Кроме того, в рекламе говорилось, что его не нужно смывать, и для меня это звучало все равно что «это средство безвредно и эффективно».

¹ Гермофобия (в некоторых источниках мизофобия) – навязчивый страх перед микробами.

Я в панике одной рукой словно безумная начала набирать номер неотложки, а другой погрузила ребенка в теплую ванную и дала ей выпить стакан молока², чтобы снизить действие токсина, нервно осматривая ее на признаки проявления аллергических реакций. Следующие 24 часа я провела, непрерывно наблюдая за ней, в надежде, что она не попадет в список 7 % тех, кто умер или серьезно пострадал от воздействия ядовитых веществ.

К счастью, сыпь не проявилась, в срочном обращении к дежурному врачу не было необходимости, а моя девочка на следующий день, казалось, выглядела довольной и вполне здоровой. Но этот момент прочно засел в моей голове, и я не могла избавиться от ощущения, что что-то было не так. То, что произошло – было совершенно неприемлемо.

С того самого дня я начала больше узнавать о чистящих средствах и обнаружила, что те продукты, которые я считала безопасными, которые должны были сохранить наше здоровье, на самом деле представляли для него опасность. И это просто выводит меня из себя: мы платим деньги, чтобы принести отраву в наши дома. Задумайтесь об этом хотя бы на секунду. И я не о том, что ваш ребенок может точно так же взять и брызнуть каким-нибудь средством себе в лицо. Я о том, что мы используем их каждый день. Когда вы моете руки обычным мылом, чтобы избавиться от микробов, на коже появляется искусственный аромат и, вполне возможно, что это мыло содержит формальдегид³. Я говорю вам это не для того, чтобы напугать. Каждый из нас, заботясь о близких, старается сделать все возможное для создания здоровой, благоприятной и безопасной обстановки. Я лишь хочу помочь вам в этом, вот для чего вы читаете эту книгу! Я собираюсь рассказать вам, как правильно расшифровывать состав продуктов для уборки и как найти или сделать своими руками те из них, что действительно будут безвредными, но эффективными.

И мне уже не терпится поделиться с вами тем, что я узнала о ведении домашнего хозяйства за эти годы, в том числе моими советами о том, как легко вписать уборку в вашу насыщенную жизнь. Эта книга поможет вам естественным образом упростить процесс уборки, вы сможете одновременно упорядочить свой быт, избавиться от ненужного и сделать свой дом безопаснее.

Моя философия была доведена до совершенства за годы работы на нескольких местах и прошла жесткую проверку на практике тремя детьми и собаками. Я – сторонник безопасной, экологически чистой продукции и с удовольствием делюсь рецептами натуральных средств для поддержания чистоты в доме в своем блоге, где ко всему прочему я рассказываю о собственном опыте борьбы за сохранение порядка, не забывая наслаждаться обществом моей семьи. Если вы были подписаны на меня с самого начала, то могли заметить, что я больше не продвигаю то, чем пользовалась ранее, но цель моя неизменна: убираться самыми простыми средствами, пока не найдете что-то лучше с точки зрения эффективности и/или безопасности. Эта книга позволит вам заглянуть за кулисы моего жизненного пути. Она содержит информацию, которую я по крупицам собирала долгие годы, путем исследований, испытаний и экспериментов над своим собственным домом. Чистота и практически полное отсутствие микробов могут быть достигнуты и без использования ядовитых химических веществ.

Если вы следили за обновлениями на моем сайте или читали другие мои книги, я очень счастлива, что вы сделали еще один шаг вместе со мной! Надеюсь, вы сумели подобрать свой способ уборки, который идеально вписался в темп жизни вашей семьи, информация, содержащаяся в этой книге, дополнит и улучшит его.

Если же вы впервые узнали обо мне, добро пожаловать в мой мир! Я буду безгранично рада пройти этот путь вместе с вами.

² Бытует мнение о том, что молоко увеличивает сопротивляемость организма к вредным отравляющим веществам.

³ Формальдегид – газообразное вещество с резким запахом, негативно сказывающееся на здоровье человека. Его длительное воздействие провоцирует развитие онкологических и других заболеваний.

Я помогу вам разобраться в этом на первый взгляд сложном и зачастую пугающем вопросе. И поскольку мы погружаемся в исследование вредных и опасных продуктов, я не хочу, чтобы вы нервничали или боялись. Я дам вам четкие инструкции на тему того, какие шаги вы можете предпринять уже сегодня, чтобы обезопасить свой дом и свою семью. Единственное, о чем я прошу – отложить в сторону любые предвзятые представления о том, что значит «чистый». Будьте открыты к переменам. Я следую этому пути десятилетиями и могу с уверенностью сказать, что вы тоже сможете, стоит лишь внести несколько простых изменений.

Мы начнем с того, что избавим ваш дом от небезопасных чистящих средств. Оставляя только безвредные продукты, вы делаете главный рывок к цели. Я помогу вам провести инвентаризацию бытовой химии и решить, куда двигаться дальше. Самое прекрасное в этом то, что вы заметите разницу, удалив всего пару ключевых составляющих. Если вы все время заняты (а кто из нас не занят?), то экспресс детокс выходного дня – это как раз то, с чего следует начать. Всего за пару дней вы сможете качественно улучшить воздух в вашей квартире, сделаете универсальное моющее средство, которое сможете использовать практически для всего, что угодно, и узнаете, как понятие «ароматизатор» может изменить обстановку во всем доме.

После того, как вы почувствуете, что снова можете дышать, в прямом и переносном смысле, мы отправимся в путешествие от комнаты к комнате, чтобы в каждой из них сделать несколько простых замен для вещей, без которых, как вам кажется, вы не можете жить. По моему опыту, отказаться от чего-то можно лишь тогда, когда ему на замену может прийти нечто с теми же свойствами или даже лучше. Это похоже на диету без сахара: если ты пытаешься отказаться от него, нужны сладкие продукты-заменители. Шпинат на вкус совсем не похож на что-то сладкое, но добавьте банан или яблоко, сделайте зеленый коктейль, и шпинат вы не почувствуете вовсе. Таким образом, мы проведем ревизию различных средств и разделим их на те, которые определенно вредны, те, что не так уж плохи и те, что вы сможете заменить, когда будете готовы. В рамках этого процесса я научу вас, как определять степень опасности любого средства и поделюсь любимыми альтернативами и домашними рецептами.

Ну что, вы готовы? Вместе мы проведем детоксикацию вашего дома и начнем путешествие в мир лучших, натуральных способов поддержания чистоты. Простой распорядок уборки, о котором я расскажу, в сочетании с правильными средствами дает по-настоящему магический эффект. Преимуществом для здоровья ваших домочадцев, состояния вашего дома и просто вашего душевного спокойствия – не счесть, так что давайте начнем!

зараживания ванной и кухни. Головные боли и жжение глаз – цена, которую я платила за то, чтобы мои дети могли играть на чистом полу и садиться на чистые горшки. Мне казалось, я должна использовать самые сильные гели, порошки и спреи, чтобы защитить свою семью. Моим худшим кошмаром были расстройства желудка, поэтому если при уборке у меня жгло в носу, я была уверена, это средство подействует и уничтожит все болезнетворные бактерии!

Быть может, как и я когда-то, вы думаете, чем сильнее запах – тем лучше результат. Если вы или ваши знакомые сталкивались с негативной реакцией на бытовую химию, а эта реакция может варьироваться от легкой головной боли до сильного отравления, знайте, что есть что-то в моющем средстве, освежителе воздуха или краске, которой вы покрываете стены, что ваш организм отторгает. Природой заложено, чтобы наше тело реагировало на вредные для нас вещи. Съели несвежего моллюска? Ваше тело знает, как от него избавиться. А неприятный резкий запах, например, заставит вас зажать нос, открыть окно и выйти из комнаты. Эти реакции помогают, но что, если вы не чувствуете запаха? Или что, если вы настолько привыкли использовать определенные продукты, что реакция больше не проявляется? А что, если разные люди реагируют на одни и те же вещи по-разному? Используемая вами химия по-прежнему вредна? Влияет ли она на кого-либо еще в вашем доме? Может ли ее вредное воздействие иметь накопительный эффект, незаметно подрывая ваше здоровье и заставляя вас болеть? Каковы нормы в отношении химических веществ? Разве товары, поступающие в продажу, не проходят испытания, призванные подтвердить надежность и безопасность их использования?

Что, Где, Когда? Категория «Токсины»

Это те вопросы, которые поселились в моей голове, которые не давали мне спать по ночам и заставляли меня думать, что же на самом деле было в той синей бутылке, что я использовала для дезинфекции унитаза, когда появятся последствия и где еще скрывается опасность. Вопросы, которые подтолкнули меня к методичному пересмотру всего того, что я приносила в наш дом. Когда я впервые начала замечать химикаты вокруг себя, я обращала внимание только на чистящие средства. Но знаете ли вы, что тысячи химических веществ, используемых в настоящее время в продуктах, располагающихся на полках магазинов, никогда не проходили проверку на безопасность? Закон о контроле за токсичными веществами 1976 года, регулирующий их оборот, закрепил за многими существовавшими в то время в США химическими соединениями статус безвредных. Согласно этому же документу, новые химические вещества, разработка которых ведется повсеместно, проходят тестирование только в случае, если они несут угрозу для жизни большого количества людей. Принятые в 2016 году поправки позволили включить в список опасных еще десять соединений, но тысячи других так и остаются непротестированными [1].

Что это означает для нас с вами? До тех пор, пока не проявляются последствия и люди не заболевают, компании-производители не заботятся о безопасности состава производимой ими бытовой химии. Пищевые продукты, лекарства и удобрения подвергаются более жесткому регулированию, но не средства для уборки. По данным Совета по охране природных ресурсов США (независимой некоммерческой исследовательской организации, которая с 1970 года работает, чтобы сделать мир чуть безопаснее), более чем 80 000 химических веществ, содержащихся в составе средств бытовой химии, не подвергались тщательным испытаниям [2]. Понимая, что большая часть средств домашнего обихода не была основательно исследована [3], я начала самостоятельно выяснять, какие из данных средств являются безвредными и какие были протестированы. Мне не хотелось ждать, пока проверят их все, ведь очевидно, что в мгновение ока этого не произойдет.

Я была поражена открывшейся мне правдой и не совсем понимала, кому верить и что с этим делать. Поэтому решила начать с малого, с себя. Отправила на помойку сомнительные бутылки и стала убраться при помощи обычного хозяйственного мыла и воды. Почему

нет, подумала я, ведь моей бабушке в свое время этого набора было достаточно. Я мыла им все: кухонную мебель, ванную, раковины. И, надо сказать, со своей задачей мыло справлялось отлично, к тому же его легко было достать и никаких дополнительных усилий прикладывать не требовалось. Но потом я взглянула на этикетку и... Да вы, должно быть, шутите! И здесь сплошные предупреждения. Я же вымыла им все тарелки в доме. Можно ли теперь с них есть? Как вы понимаете, следующим, на что упал мой взор, стало средство для мытья посуды. Угадайте что? Предупреждения, предупреждения и еще раз предупреждения. Смыслось ли оно? Должна ли я об этом беспокоиться? Или каждый раз мы получали дозу отравы вместе с пищей, подаваемой в этих самых тарелках?

Сила Google

И что вы думаете я сделала после? То, что сделала бы любая здраво и рационально мыслящая мама: погрузилась в пучину бескрайнего интернет-пространства и погуглила, затем погуглила еще и еще немного. Информации, конечно, огромное количество, и отобрать правдивые и достоверные источники оказалось весьма непросто. В конце концов я нашла несколько организаций, занимающихся глобальными исследованиями в области безопасности. Я перелопатила кучу данных и в итоге добралась до того, что, в общем-то, с высокой долей вероятности имело смысл. Наиболее полезным оказался ресурс EWG.org. Владеет им Экологическая рабочая группа (ЭРГ), которая проводит исследования и ранжирует продукты по степени их токсичности и степени тяжести возможных побочных эффектов, вызываемых действием содержащихся в них токсинов. Этот сайт просто кладезь знаний, он содержит невероятно огромную базу данных. Настоятельно рекомендую вбить название вашего любимого чистящего средства в строку поиска. Если он есть в их списке, сайт выдаст вам оценку по шкале от А до F и пояснит, почему присвоена та или иная буква, что позволит вам принять осознанное решение относительно дальнейшего использования этого средства.

Еще одно место, где вы можете произвести подобную проверку, – MadeSafe.org. Согласно информации на сайте, это ресурс организации, «обеспечивающей первую в Америке всеобщую сертификацию нетоксичных продуктов, находящихся в продаже, от детских товаров до средств для уборки в доме» [4]. У них можно найти список одобренных продуктов и брендов, к сожалению, этот список не очень большой, но скорее всего вы найдете в нем что-то новое, что стоит взять на заметку.

И, наконец, советую вам скачать приложение Think Dirty (можно найти на сайте ThinkDirtyApp.com). В нем вы сможете просканировать то ли иное средство или просто найти его по названию, а затем получить его оценку от 0 до 10, где 0 – лучшая из возможных, а 10 – худшая. Оно не всегда дает достоверную информацию, не со всеми результатами я была согласна, но для начала будет полезно.

Все вышеперечисленные источники отлично подойдут для определения степени безопасности ваших запасов бытовой химии.

Прошло уже более десяти лет с тех пор, как я начала свой путь в этой области, и, что удивительно, немного изменилось с ростом разнообразия химических средств, но все больше и больше появляется так называемых «натуральных» и «экологических» продуктов. То, что у покупателя есть выбор, безусловно, хорошо, но это же и сбивает нас с толку, поскольку появляется множество новых неизвестных составляющих и бессчетное количество названий для одних и тех же компонентов. Кроме того, довольно много мелких, еще десять-пятнадцать лет назад независимых компаний были поглощены крупными производителями, продающими небезопасные для здоровья товары. Какие последствия? Как правило, поглощенные компании продолжают производство собственных продуктов, но потребитель должен еще пристальнее следить за их составом. Производители постоянно корректируют его – иногда просто меняют

формулировки в соответствии с новыми нормами, иногда заменяют компоненты, если нашли более эффективные, более дешевые или решили добавить в линейку новые ароматы. Те компании, которые часто это делают, да еще и без предупреждения, лишь для того, чтобы соответствовать промышленным стандартам, позволяющим не проводить тесты, никогда не вызывали у меня доверия. Я не могла думать ни о чем другом, пока не прошла по своим запасам и не избавилась от лишнего.

Поначалу сосредоточивала внимание только на моющих средствах, но, продолжив исследования, обнаружила, что довольно весомая часть домашней аптечки, моей косметички и всевозможные средства личной гигиены также содержат опасные ингредиенты и вызывают побочные эффекты. Меня охватил страх, и я начала подозревать все, что было в нашем доме, в губительном влиянии на качество нашей жизни! Не хочу, чтобы вы чувствовали недостаток в информации или думали, что у вас нет выбора. Надеюсь, эта книга даст вам знания, которые помогут приобрести уверенность в том, что ваш дом не только чист, но и безопасен.

Следует ли переживать о загрязнениях в доме?

За последние пятьдесят лет товары для поддержания чистоты в доме претерпели ряд существенных изменений, среднестатистический американец ежедневно сталкивается с сотнями химикатов, пестицидов, канцерогенов и токсинов прямо в своем доме. Недавние исследования АООС США⁴ показывают, что воздух в закрытых помещениях в два-пять раз более загрязнен, чем уличный, даже в самых неблагоприятных с экологической точки зрения городах. И поскольку американцы проводят 90 % времени в четырех стенах, АООС указывает на то, что качество воздуха выступает серьезным риском для здоровья граждан [5]. Почему же это так?

Когда я слышу «загрязненный воздух», я представляю города, объятые смогом, людей в одноразовых масках, но уж никак не мою гостиную. Однако исследование, проведенное в 2018 году специалистами Бергенского университета (Норвегия), длившееся в течение двадцати лет, в котором приняли участие более шести тысяч женщин, обнаружило зависимость между снижением функции легких и длительностью использования бытовой химии. Вывод очень простой: люди, пользующиеся обычными моющими средствами, рискуют заработать легочную недостаточность. «Главная идея этого исследования, – отметил один из научных сотрудников, занимавшихся его проведением, – заключается в том, что в перспективе длительное использование бытовой химии очень вероятно негативно скажется на ваших легких. И, как правило, в них нет необходимости, для уборки тряпки и воды более чем достаточно» [6].

На мой взгляд, никакой унитаз не стоит моих здоровых легких.

Информации о том, как химикаты, пестициды и прочие отравляющие вещества влияют на нашу иммунную систему и здоровье в целом, с каждым днем становится все больше. Ничего удивительного в том, что увеличивается процент людей, страдающих аллергическими заболеваниями и астмой и что проводимые исследования указывают на то, что бытовая химия может в определенной степени способствовать развитию рака, артрита, волчанки, синдрома хронической усталости, рассеянного склероза, болезни Альцгеймера, болезни Паркинсона и других хронических заболеваний, доля которых продолжает расти [7]. Это крайне огорчает, но стоит лишь взглянуть на состав средств, которыми мы пользуемся каждый день, и закономерность возникновения этих проблем становится очевидной.

Дети также получают все эти вещества, находясь в утробе, через организм матери и после рождения, вместе с грудным молоком. Министерство здравоохранения и социальных служб

⁴ АООС США (сокр. от Агентство по охране окружающей среды Соединенных штатов Америки), англ. EPA (United States Environmental Protection Agency) – федеральное агентство, созданное с целью защиты окружающей среды.

США обнаружило в крови новорожденного младенца такие химические вещества, как свинец и другие тяжелые металлы, содержащиеся в тефлоновых и скотчгард⁵ покрытиях. На сайте EWG.org, о котором шла речь ранее, есть следующая статистика: «Проведенные на животных исследования доказывают, что из 287 химических соединений, обнаруженных в пуповинной крови, 180 могут вызывать рак, 217 негативно сказываются на центральной нервной системе и 208, вероятно, являются причиной врожденных дефектов и аномалий. Степень опасности их влияния на плод никогда не изучалась подробно» [8].

Эти цифры просто ужасают. Но теперь, когда вам о них известно, у вас есть все шансы хоть что-то предпринять, чтобы не попасть в число тех, кому не повезло. Если качество воздуха в наших квартирах в три-пять раз хуже уличного в городах с самой неблагоприятной экологической обстановкой, мы обязаны следить за тем, что приносим с собой в дом. Это полностью наша ответственность. Мы не можем контролировать компании, которые загрязняют атмосферу и почву химикатами, но в наших руках контролировать, что мы кладем в корзины в магазинах и под раковины в наших ваннах.

Давайте же разберем по косточкам лучшие, безвредные и эффективные методы уборки.

Немного об эмоциях

Я понимаю, что статистика ужасает и ее достаточно сложно воспринимать. Гораздо проще игнорировать, но не лучше ли принять вызов сейчас, нежели столкнуться с проблемами со здоровьем потом?

Кроме того, в вашей голове может возникнуть вопрос, а действительно ли все это стоит таких усилий? Я знаю, каково это, говорить себе: «Может быть, в следующем году, когда у меня будет больше времени» или «Я подумаю об этом позже, когда дети подрастут и я смогу сосредоточиться хоть на чем-то больше тридцати секунд». Именно с этим я и хочу вам помочь! Я уже провела исследования для вас и на страницах этой книги предлагаю вам простой план, как применить на практике полученные знания.

Вы можете переживать или даже заранее посчитать, что эту войну за безопасность вашей семьи вы уже проиграли. Хотя я не хочу, чтобы вы чувствовали себя беспомощными, принятие чувства волнения может подтолкнуть вас к осознанию, что проблема есть и ее нужно решать. Когда вы это сделаете, вы будете готовы что-то менять.

Вместо того, чтобы бояться или беспокоиться о том, что это слишком сложно, я предлагаю вам порадоваться! Вы на пороге новой жизни. Совсем скоро вы с легкостью будете отделять имеющиеся у вас опасные средства от безопасных. Поверьте, вы сможете сделать правильный и разумный выбор!

⁵ Скотчгард – тип ткани с водо- и грязеотталкивающей пропиткой, используемый в производстве одежды, обуви и в мебельной промышленности.

Глава 2. Что содержат чистящие средства?

Что входит в ваш стандартный набор по уходу за домом? Скорее всего, как и у большинства людей, первыми в списке идут средства для чистки унитаза, ванн, раковин и какое-нибудь универсальное моющее средство. С высокой долей вероятности у вас также есть стиральный порошок, кондиционер для белья с антистатиком и средство для мытья посуды. Возможно, у вас есть даже бутылка отбеливателя или баночка с нашатырным спиртом⁶. А сейчас я расскажу вам, насколько важно собрать ваши запасы и вынести все эти средства на помойку.

Да, да, все до единого. Вы, наверное, решите, что я спятила, и думаете, как сильно вы просчитаетесь, если все, что описано в этой книге, не сработает. Шучу, но наверняка в вашей душе зародились сомнения, множество сомнений. И, скажу я вам, я бы хотела иметь мужество решиться разом на столь глобальные перемены многие годы назад, когда только встала на этот путь. Надеюсь, вы доверитесь мне, то, чем я с вами поделюсь, сделает ваш дом чистым и сохранит здоровье вашим близким, вы будете в большей безопасности, чем раньше, до того, как последовали любому совету из этой книги.

В 6-ой главе мы вместе проведем простой экспресс-детокс выходного дня, во время которого рассмотрим все имеющиеся у вас чистящие средства и избавимся от токсичных. Но прежде, чем мы доберемся до этого этапа, я хочу, чтобы вы поняли, почему они так вредны. Начнем с того, что рассмотрим, что именно входит в состав средств, которыми вы пользуетесь каждый день. Внимание, спойлер: большая часть самых обычных средств имеет в составе по крайней мере один опасный элемент.

Что на самом деле в этих бутылках?

Вот список самых распространенных средств бытовой химии и некоторые из компонентов, которые вы встретите в их составе. Каждый из указанных компонентов имеет оценку С, D или F по классификации ЭРГ, об интернет-ресурсе которой мы говорили ранее (чуть позже, в этой главе, я расскажу, что это за компоненты и почему они опасны).

⁶ Раствор аммиака (нашатырный спирт) часто используется в быту в сочетании с такими компонентами, как пятновыводитель.

СТИРАЛЬНЫЙ ПОРОШОК

анионные ПАВ, сульфаты, отдушки, консерванты:
бензизотиазолинон (BIT), метилизотиазолинон
(MI/MIT)

МЫЛО ДЛЯ РУК

сульфаты, отдушки, консерванты: бензизотиазолинон (BIT),
метилизотиазолинон (MI/MIT), этаноламин (MEA), пищевой
краситель тартразин (E102, C.I.
19140, Acid Yellow 23)

КОНДИЦИОНЕР ДЛЯ БЕЛЬЯ И САЛФЕТКИ ДЛЯ СУШКИ

отдушки, бензилацетат, бензиловый спирт (E1519),
этанол (E1510), лимонен

СРЕДСТВО ДЛЯ МЫТЬЯ ПОСУДЫ

сульфаты, отдушки, консерванты: бензизотиазолинон (BIT),
метилизотиазолинон (MI/MIT)

ДЕЗИНФИЦИРУЮЩЕЕ СРЕДСТВО (АНТИСЕПТИК)

этаноламин (MEA), пищевой краситель тартразин (E102, C.I.
19140, Acid Yellow 23), отдушки, алкилдиметилбензиламмоний
хлорид (бензалкониум хлорид, C12-16)

ВЛАЖНЫЕ / АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЕ САЛФЕТКИ

отдушки, алкилдиметилбензиламмоний хлорид
(бензалкониум хлорид, C12-16)

ВЛАЖНЫЕ / АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЕ САЛФЕТКИ

отдушки, алкилдиметилбензиламмоний хлорид
(бензалкониум хлорид, C12-16)

СРЕДСТВО ДЛЯ ПОСУДОМОЕЧНОЙ МАШИНЫ

отдушки, полиакрилат натрия, этидронат тетранатрия,
толилтриазол

ПОЛИРОЛЬ

отдушки, бутан, изобутан (метилпропан, E943b),
пропан (E944)

ОТБЕЛИВАТЕЛЬ

гипохлорит натрия

СРЕДСТВО ДЛЯ ЧИСТКИ УНИТАЗА

отдушки, гидроксид натрия (E524), этоксилаты спиртов (относится к неионогенным ПАВ)

СРЕДСТВО ДЛЯ МЫТЬЯ ОКОН/ЗЕРКАЛ

гидроксид аммония (аммиачная вода, E527), отдушки, тетраборат натрия (E285)

СРЕДСТВО ДЛЯ ЧИСТКИ КОВРОВ

отдушки, акриловая кислота, натриевая соль (хлорид натрия), метилизотиазолинон (MI/MIT)

ОЧИСТИТЕЛЬ ТРУБ

ПАВ, отдушки, гипохлорит натрия, гидроксид натрия (E524)

ОСВЕЖИТЕЛЬ ВОЗДУХА

отдушки, тетраборат натрия (E285), тридецет (относится к ПАВ)

Знаю, выглядит убийственно, но понимание того, что находится в составе средств, которые вы используете, это первый шаг к свободному от токсинов дому. Далее я научу вас, как читать этикетки чистящих средств с такими привлекательными (но иногда обманчивыми) словами, как «экологически чистый» и «натуральный», идущими в противовес таким неприятным, как «ксилол» и «формальдегид». Как только вы поймете, каких компонентов стоит избегать, вы сможете более уверенно ориентироваться в альтернативных вариантах.

Как читать этикетки чистящих средств

Теперь, когда вашему взору явились некоторые из наиболее распространенных виновников ухудшения нашего здоровья, давайте повнимательнее взглянем на средства, которые у вас есть. Если вы такой же среднестатистический покупатель, как и я, от попыток рассмотреть и сравнить составы разных бутылок, стоя в магазине, ваша голова пойдет кругом. Не говоря уже о попытках расшифровать все перечисленные на этикетке химические элементы. (Несмотря на все то, о чем мы говорили ранее, не все химические вещества вредны, например, пероксид водорода⁷ – это химическое вещество, но он может быть использован для мягкой дезинфекции полости рта).

Читая эту главу, возьмите в руки бутылку жидкого мыла или средства для мытья посуды в качестве пособия, сперва взгляд зацепится за воодушевляющие рекламные лозунги «100 % натуральное» на ее передней части, а закончится все чрезвычайно сложным списком компонентов на обороте. Я открою вам правду о том, что все это в действительности значит, чтобы вы могли сделать правильный выбор.

Громкие рекламные обещания: «Эко» и «Натуральный» Они могут быть не тем, чем кажутся

Если вы когда-либо сравнивали средства в магазине и делали выбор в пользу тех, на которых есть пометка «эко», «натуральный» или «экологичный», у меня для вас две новости: хорошая и плохая. Хорошая новость – скорее всего, вы выбрали более достойный вариант, нежели те люди, которые не обращают внимания на подобные вещи, и вы на правильном пути. Плохая – к сожалению, ни одно из утверждений, заявленных на упаковке, не проверяется и не регулируется. Мысль о том, что и я когда-то стала жертвой рекламы, для меня в равной степени поразительна и невыносима.

Итак, вот что в действительности означают термины, используемые в рекламе:

Органический – это слово присутствует на средствах, имеющих знаки Министерства сельского хозяйства США (USDA) и Национального научного фонда США (NSF). Любая продукция, промаркированная знаком одной из этих организаций, прошла платную сертификацию, и ей можно доверять. Если установлено, что какая-либо компания нарушила правила маркировки, она должна выплатить штраф [1]. Чтобы получить сертификат Министерства сельского хозяйства США и получить пометку «органический», продукт должен иметь в своем составе не менее 95 % компонентов органического происхождения. Также продукт может быть промаркирован как «100 % органический», тогда в его составе должны содержаться только сертифицированные органические компоненты. Наличие этого сертификата свидетельствует об отсутствии в составе пестицидов, синтетических и искусственных составляющих и генетически модифицированных организмов (ГМО), также он гарантирует, что продукт не подвергался радиационному облучению.

Знак Национального санитарного фонда США на упаковке означает, что в составе данной продукции содержится не менее 70 % составляющих, имеющих органическое происхождение [2]. Любая компания может заявить, что ее продукт является органическим или что он содержит компоненты органического происхождения, поскольку нет правил, регламентирующих использование этого термина. Так, например, на этикетке может значиться это слово, но отсутствовать знак сертификации. Поэтому если для вас важно выбирать действительно органические товары, не полагайтесь только на описание, читайте и проверяйте состав.

⁷ Он же – перекись водорода.

Натуральный – согласно ежемесячному изданию некоммерческой организации Союза потребителей США (Greener Choices.org) использование термина «натуральный» не имеет «никакого значения», поскольку его использование никем не проверяется, «не существует соответствующего стандарта, который бы гарантировал, что надпись на этикетке означает то, что подразумевает под ней потребитель... Каждая компания может использовать свою трактовку, и понятие это весьма широкое. Государственные организации лишь дают рекомендации по его использованию, но не устанавливают жесткие правила» [3]. Вывод: не доверяйте слепому средству, если на его упаковке присутствует слово «натуральный». Сделайте дополнительный шаг и прочтите состав, чтобы определить, действительно ли оно безопасно для вашего дома.

Синтетические и искусственные ароматизаторы – большая часть продукции имеет в своем составе синтетические или искусственные ароматизирующие добавки. Если вы видите в составе «ароматизаторы», мой совет – держитесь подальше. Не существует никаких правил в отношении регулирования этих компонентов, и они представляют угрозу для вашего здоровья и благополучия только из-за химических веществ, которые входят или могут входить в их состав. Подробнее об ароматизаторах я расскажу позже, но в целом «синтетический» или «искусственный» означает созданный человеком. Например, ванильный экстракт может быть получен путем настаивания ванильных стручков на спирту или при помощи добавления искусственного ванильного ароматизатора. Какой вы бы купили? То, что получено из натурального сырья, всегда будет лучше, значительно лучше для вас!

Натуральное или растительное происхождение – эти понятия достаточно коварны, поскольку компоненты «натурального происхождения» могут сильно отличаться, и этот термин может по-разному трактоваться разными компаниями. В целом «натуральное происхождение» означает, что продукция содержит составляющие, имеющие природное происхождение, а «растительное происхождение» означает, что в готовом продукте есть составляющие, полученные из растений. (Крайне научные определения, да?) Если вы видите эти надписи на этикетке, внимательно изучите состав. Если на куске мыла присутствует надпись «растительное происхождение», это хорошая новость! Это означает, что по крайней мере в основе мыла не лежат нефтепродукты.

Нетоксичный – «нетоксичный» в общем смысле указывает на то, что вы не умрете, если съедите нечто, содержащее подобную надпись, но в то же время она не означает, что следует это есть. Это еще один термин, который не подвергается регулированию, поэтому компании могут использовать данное слово в своих слоганах, но при этом продукт может не проходить различные испытания и проверки. Если вы пользуетесь белым уксусом⁸ для уборки в доме и ваш ребенок случайно сделает небольшой глоток, у него или у нее заболит живот, но в госпитализации не будет необходимости. Тогда как если в организм ребенка попадет даже немного «нетоксичного» моющего средства, вы не сможете быть на 100 % уверены в его составе и, вероятно, позвоните в больницу или скорую. Конечно, вы хотите, чтобы все ваши чистящие средства были нетоксичными, но в любом случае важно держать их подальше от детей и животных. Только то, что на этикетке присутствует надпись «нетоксично», не означает, что это действительно так.

Вегетарианский или веганский – может показаться странным наличие такой надписи на чистящих средствах, поскольку она означает, что продукт не содержит продуктов животного

⁸ Белый уксус – в отличие от столового уксуса, получаемого путем разведения уксусной кислоты, белый представляет собой натуральный пищевой уксус, получаемый в результате микробиологических реакций.

происхождения и мы привыкли видеть ее на продуктах питания, но довольно многие средства, относящиеся к нашей с вами теме разговора, имеют в составе побочные продукты животного происхождения. Трудно определить, является ли продукт веганским, так как в составе не указывают «переработанный животный жир» и вы можете не знать, что «липаза» – это фермент, выделяемый поджелудочной железой животных и используемый для усиления эффективности действия некоторых стиральных порошков. Если вы не вегетарианец, может, и неважно, что в вашем порошке оказалось некоторое количество этих странных составляющих, да? (Шучу, лично я думаю, это отвратительно). Но для вегетарианцев это имеет огромное значение, да и любому ответственному потребителю полезно знать, что находится в составе средств, которые хранятся у него дома.

Не тестируется на животных – данная надпись означает, что никаким образом испытания продукции не проводились на животных. Такие продукты проходят процесс сертификации и платят небольшой сбор [4]. После этого продукт может с гордостью носить один из значков с изображением зайца: так называемый «Leaping Bunny» (международный знак «Коалиции за потребительскую информацию о косметических средствах») [5], символ «cruelty free» или «beauty without bunnies» (принадлежащий организации «Люди за этичное отношение к животным»). Если для вас использование подобных продуктов важно, посвятите время своему собственному небольшому исследованию и/или свяжитесь с производителем, если не нашли знака на упаковке.

Экологически чистый – продукция, содержащая надпись «экологически чистый», а также ее производство предположительно безопасны для окружающей среды. Этим термином часто злоупотребляют, повсеместно продавая продукцию с подобными надписями, не имея реальных тому доказательств и документов, необходимых для их использования. Может быть, вы слышали термин «Зеленый камуфляж» – это прием недобросовестного маркетинга, используемый компаниями для того, чтобы ввести потребителя в заблуждение относительно экологичности продукции, тогда как на практике эти компании и их продукция не имеют ничего общего с экологически чистыми сырьем и способами производства. Одно слово «экологичный» не делает продукт таковым. Это может быть лишь маркетинговый ход для того, чтобы занять нишу на рынке в нужное время.

Не содержит ГМО – ГМО расшифровывается как «генетически модифицированный организм». Производители с гордостью пишут об этом на пищевых продуктах, но и в разделе бытовой химии и средств личной гигиены вы можете встретить эту надпись [6]. Если продукт сертифицирован, на этикетке будет присутствовать знак «non-gmo project» с изображением бабочки на травинке. Наличие этого сертификата особенно важно для пищевых продуктов, поскольку он гарантирует, что продукт не был каким-либо образом генетически изменен. Есть доказательства того, что ГМО наносят определенный вред здоровью и окружающей среде. Правительство Соединенных штатов Америки по-прежнему не обязывают производителей особым образом помечать ГМО в составе продуктов, но более шестидесяти других стран мира предъявляют подобные требования [7]. Потребители же берут дело в свои руки и делают выбор в сторону отказа от продуктов, содержащих ГМО.

Довольно многие небольшие компании, имеющие так называемые «зеленые» (экологически чистые) линейки, были куплены крупными производителями, не производящими полностью безопасную продукцию. Некоторые из них я перечислила ниже. (Стоит отметить также, что, когда

одна компания покупает другую, это не означает, что вместе с покупкой юридических прав она приобретает и продолжает производство.)

MRS. MEYER'S CLEAN DAY

принадлежит SC Johnson

TOM'S OF MAINE

владельцы –
Colgate-Palmolive

BURT'S BEES

приобретена Clorox

SEVENTH GENERATION

включен в состав Unilever

AVEENO

в составе Johnson &
Johnson

ANNIE'S HOMEGROWN

и LÄRABAR куплены
General Mills

Я поняла, что эти компании уже совсем не те, что были прежде, не те, какими я их представляла. Я пользуюсь некоторыми продуктами торговой марки Seventh Generation, но уже нашла им замену среди других своих любимых брендов. Думаю, не стоит рисковать, когда есть на 100% безопасная альтернатива. Если одна и та же компания производит известный чистящий спрей с вредными для организма человека компонентами и «натуральный» аэрозоль для ванной, я с некоторым скепсисом отношусь к реалистичности заявлений о натуральности их продукции. В последующих главах я еще буду рассказывать о компаниях и брендах, которые, по моим наблюдениям, производят самые безопасные чистящие средства. (Кроме того, вы сможете найти их полный перечень в приложениях на странице 000.)

Знак сертификации «Certified B Corporation» – этот знак демонстрирует потребителям, что компания заинтересована в благополучии своих сотрудников, общества и окружающей среды, что подтверждается используемыми ими материалами, способами доставки, проводимой политикой и некоторыми другими факторами. Чтобы получить право использовать этот знак, компания должна иметь подтвержденный рейтинг 80 из 200 по системе оценки организации [8]. Результаты данной сертификации относятся скорее к понятиям деловой репутации и природоохранной практики, нежели непосредственно к производимой компанией продукцией. Наличие этого сертификата определенно хороший знак, но, учитывая весьма большой разброс в баллах, который может быть у его владельцев, я бы воспринимала его как отправную точку в нашем путешествии к безопасным продуктам, но не более.

Состав на обороте

Вы можете бесконечно читать и искать информацию, пока не зареетесь в ней настолько, что перестанете понимать, где правда, а где ложь (уж я-то знаю какво это!), самым простым выходом будет начать с некоего набора безопасных продуктов и отталкиваться от него. Если вы все еще хотите внимательно изучать каждый компонент, указанный на обороте, вы должны подумать дважды прежде, чем прочтете следующее: Национальный институт охраны труда США провел исследования почти 3000 составляющих, используемых в средствах, предназначенных для домашнего использования, и выявил, что 778 из них могут быть крайне ядовитыми для человеческого организма, 314 вероятно являются причиной появления биологических мутаций, 218 способны оказывать влияние на репродуктивную функцию и 146 способствуют образованию опухолей [9]. Добавлю, что Экологическая рабочая группа (с уже известного нам сайта EWG.org) докладывает: за последние тридцать лет существования добровольческой программы, занимающейся обзором косметических ингредиентов (англ. CIR – Cosmetic Ingredient Review) – их деятельность финансируется главным образом торговыми ассоциациями, – рассмотрено «около 1400 из существующих, по данным Управления по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств США, 12500 (это примерно 11 % от общего числа) компонентов, входящих в состав представленной в продаже средств личной гигиены» [10]. Учитывая эти данные, компании-производители могут использовать любые ингредиенты без опоры на какие-либо стандарты или требования к их безопасности.

Одной только этой информации мне достаточно, чтобы заявить: «Выбрасывайте все и пользуйтесь только мылом и водой». В зависимости от того, как сильно вы погружены в данную проблему, это же можете заявить и вы. Если вы уже начали избавляться от токсичной бытовой химии, ура! Возможно, вы уже поняли, как принести пользу себе и своему дому. Но давайте немного отвлечемся и посвятим еще немного времени теории, вот лишь некоторые из химических веществ, которые вы можете найти в своих бытовых средствах:

АММИАК. В природе существует в газообразном состоянии. Он присутствует в почве, воздухе, воде и растениях, а также является продуктом жизнедеятельности человека. Когда мы съедаем продукты, содержащие белок, в результате их расщепления образуется аммиак, который затем преобразуется в мочевины. Аммиак перевозят в огромных цистернах, он представляет серьезную опасность для органов дыхания, может вызывать ожоги при попадании на кожу и повреждения внутренних органов [11].

Гидроксид аммония или гидрат аммиака содержится в моющих средствах, а также продается в качестве самостоятельного раствора, имеющего название «аммиачная вода», который используется некоторыми людьми в быту [12]. Большое его количество содержится в средствах для мытья окон. Лучше избегать этих и любых других продуктов, имеющих в составе «аммиак» или «гидроксид аммония».

АНТИМИКРОБНЫЕ И АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА. На первый взгляд подобные средства, часто это различные виды противомикробного мыла и дезинфекторы для рук, кажутся хорошим выбором в пользу здоровья членов вашей семьи и защиты их от бактерий, но доказано, что они нарушают работу эндокринной системы и оказывают негативное влияние на окружающую среду. В дополнение ко всему прочему, сильную тревогу вызывает тот факт, что химические вещества, используемые в этих средствах, являются причиной мутации микроорганизмов, что делает их устойчивыми к антибиотикам. Управление по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств США запретило применение одного из антибактериальных веществ – триклозана, который применялся при производстве мыла, быто-

вых моющих средств, зубной пасты и других продуктов домашнего обихода – в сентябре 2016 года (закон вступил в силу в сентябре 2017-го) в связи с угрозой распространения вирусной инфекции, но это не означает, что триклозан исчез [13]. Держитесь подальше от любой продукции, на которой значится «антимикробный» или «антибактериальный».

БЕНЗОЛ. Это бесцветная жидкость со сладковатым запахом, получаемая из сырой нефти, природного газа или угля. Пары данного химического соединения являются продуктами горения, выделяющимися при лесных пожарах, а также содержатся внутри вулканов. Перечень побочных эффектов его воздействия на человека огромен, но, что действительно важно знать, так это то, что он относится к категории канцерогенов и под его влиянием нарушается работа кровяных клеток, что мгновенно приводит к головокружению [14]. Это вещество можно обнаружить во многих бытовых чистящих средствах.

ГИПОХЛОРИТ НАТРИЯ. Является основным компонентом отбеливателей, а также выступает в качестве дезинфицирующего компонента во многих моющих средствах. Хотя отбеливатели небезопасны сами по себе, они могут быть смертельно опасны в сочетании с другими средствами бытовой химии: аммиачной водой, уксусом, средствами для чистки унитазов, чистки труб и различными аэрозолями. Даже вода в сочетании с отбеливателем может быть опасна [15]. Считается, что они вызывают раздражения кожи, слизистой и органов дыхания. Несмотря на то, что отбеливатели действительно делают то, что заявлено на упаковке (отбеливают, очищают), возможные риски превышают ожидаемую пользу от их применения.

1,4-ДИОКСАН (ДИЭТИЛЕНДИОКСИД). Может быть найден во многих стиральных порошках и прочих моющих средствах, выступая в качестве элемента, образующего пену, еще один компонент, которого нужно избегать. Вот что говорит об этом элементе Агентство по охране окружающей среды США (АООС США): «Вероятно повышает риск образования злокачественных опухолей при любом виде воздействия... Кратковременный контакт может вызывать раздражения глаз, слизистой носа и носоглотки, длительное воздействие может вызывать повреждения почек и печени... Это побочный продукт, присутствующий во многих товарах, включая смывки, используемые для снятия краски с поверхностей, красители, смазочные материалы, антифризы, противообледенительные жидкости, и даже в некоторых потребительских товарах (дезодорантах, шампунях и косметике)» [16]. Согласно данным EWG.org, он содержится в составе как минимум 46 % средств личной гигиены [17]. Как правило, вы не найдете его в списке компонентов, указанном на упаковке, поскольку на деле это лишь побочный продукт взаимодействия других химических веществ.

Где искать 1,4-Диоксан? В любом средстве, которое образует пену, – чаще всего в мыле и шампунях. Стоит присмотреться к следующим составляющим: полиэтиленгликоль (ПЭГ), полисорбат и все компоненты, оканчивающиеся на «ксинол» и «эт/ет», например, ноноксинол или лаурет сульфат натрия.

ФОРМАЛЬДЕГИД. Содержится в таких производимых из дерева материалах, как: ориентированно-стружечная плита (ОСП), древесностлоистая плита (фанера), древесноволокнистая плита средней плотности (МДФ), древесностружечная плита (ДСП). Они используются в строительстве и мебельном производстве, в том числе для изготовления кухонных гарнитуров, столов, книжных шкафов и кроватей. Хотя со временем пары формальдегида выветриваются, в наших домах множество скрытых источников этого опасного газа. Он присутствует в краске, лакокрасочных материалах, пластиковых изделиях, пестицидах, косметике, клею, различных смолах, в синтетических тканях, тканях матрасов, постельном белье из немнущихся тканей, изделиях из кожи, одежде и занавесках. Кроме того, формальдегид является побочным про-

дуктом, выделяющимся вместе с сигаретным дымом и при использовании таких приборов, как газовые плиты и обогреватели.

Самый высокий уровень формальдегида обнаруживают внутри помещений, так как его выделяют в закрытое пространство мебель и материалы, использованные для строительства и отделки. Исследования показывают, что его концентрация может варьироваться от 0,12 до 4,58 мг/м³. Концентрация в домах нового поколения и домах на колесах выше, нежели в домах старого образца.

Следствием критического воздействия формальдегида являются раздражения глаз, слизистой носа и носоглотки, что может приводить к возникновению кашля, хрипов, болей в груди и бронхита [18].

Обращайте внимание на ярлычки на одежде и избегайте «простых в уходе» тканей: немнущиеся, антивандальные, ткани с антистатическим эффектом, ткани не подверженные усадке (особенно шерстяные), устойчивые к пятнам ткани (особенно замша), материалы, препятствующие образованию плесени, непромокаемые, устойчивые к потопотделению и выцветанию ткани. Для того, чтобы придать подобные свойства тканям, их обрабатывают карбамидоформальдегидными смолами [19]. И вы не найдете их в составе той или иной вещи, что еще больше усложняет нашу задачу.

В 2009 году сотрудники Администрации транспортной безопасности США, получившие новую униформу, обнаружили, что ткань, из которой ее сшили, была пропитана составом, содержащим формальдегид, вследствие ее носки появлялись сыпь и раздражение кожи, кровотечение из носа, головокружение, покраснение глаз и опухание и трещины на губах [20]. Воздействие формальдегида связывают и с более серьезными проблемами со здоровьем [21]. Например, он может стать причиной нарушения работы нервной системы в связи с его способностью вступать в реакцию с белками, ДНК и ненасыщенными жирными кислотами. Это же свойство может стать причиной повреждения практически любых клеток в организме, поскольку все они содержат данные соединения. Вступая в реакцию с белками нервной ткани и посредниками межклеточных взаимодействий (катехоламинами), формальдегид может нарушать нормальный режим функционирования нервной и эндокринной систем.

НОНИЛФЕНОЛ ЭТОКСИЛАТЫ (НФЭ). Используется в качестве поверхностно-активного вещества во многих чистящих средствах. Хотя он запрещен в Европейских странах и Канаде из-за его небезопасности и отрицательного влияния на здоровье, но все еще широко распространен в Америке.

НФЭ нарушает работу эндокринной системы, а также негативно влияет на формирование и внутриутробное развитие плода. Нарушение работы эндокринной (гормональной) системы вызвано химическими веществами, разрушающими или видоизменяющими гормоны [22]. Эти изменения могут происходить как у плода, пока он находится в утробе матери, так и у уже появившегося на свет ребенка и у взрослого, а вызывают их простые химические вещества, пластмассы и ароматизаторы. Негативное влияние этот вид ПАВ оказывает на многие системы человеческого организма: иммунную, нервную, влияет на работу почек, сердца и печени. Новорожденные и маленькие дети особенно чувствительны к НФЭ.

ПАРАБЕНЫ. Их можно встретить в средствах личной гигиены: гелях для душа, шампунях, кондиционерах для волос, кремах, зубных пастах, дезодорантах и средствах для макияжа. Установлено, что они оказывают разрушительное воздействие на эндокринную и репродуктивную систему, оказывают негативное влияние на развитие ребенка, и их влияние связывают с возникновением онкологических заболеваний [23]. Взгляните внимательно на этикетки, ведь «парабены» бывает не так легко заметить, как хотелось бы. Вместо этого слова вам могут встре-

тяться «метилпарабен» или «бутилпарабен». Так или иначе, любой компонент, имеющий в названии это сочетание букв, относится к парабенам, и его следует избегать.

ФЕНОЛ. Из информационной базы метаболомики человека⁹: «Фенол – это ядовитое бесцветное кристаллическое твердое вещество, имеющее сладкий вязкий аромат, напоминающий запах больниц. Обычно используется в качестве антисептического и дезинфицирующего средства. Он эффективен против большого числа микроорганизмов, в том числе некоторых грибков и вирусов, но имеет слабое воздействие на споры бактерий» [24].

Фенол очень распространенное химическое соединение, и его можно встретить в следующих продуктах: препаратах от простуды и гриппа, сиропах от кашля, аэрозолях для ингаляций, спреях от боли в горле и против заложенности носа, таблетках аспирина, в лосьонах после бритья, дезодорантах, пудре и других средствах для макияжа, лаках и средствах для укладки волос, шампунях против вшей, средствах от прыщей, ополаскивателях для полости рта, антисептиках, средствах от зуда, охлаждающих и успокаивающих кремах с каламином, в кремах для рук, солнцезащитных кремах, бальзамах для губ, растворителях, моющих средствах, освежителях воздуха, полиролях, универсальных чистящих и дезинфицирующих средствах и аэрозолях, а также в средствах против насекомых.

Фенол – чрезвычайно едкое вещество, его высокая концентрация вызывает ожоги кожных покровов. Содержание фенола в продуктах, которыми вы пользуетесь, может быть небольшим и вызывать лишь легкие побочные эффекты или не вызывать их вовсе, но из-за потенциального вреда, который он может нанести, его также следует избегать. Попадание фенола в организм путем вдыхания его паров или через кожу может привести к повреждениям центральной нервной системы, развитию пневмонии, респираторных инфекций, нарушению сердечного ритма, раздражению кожных покровов, повреждению почек и печени, онемению конечностей, тошноте и рвоте и в некоторых случаях к летальному исходу [25]. Небольшая концентрация фенола может нормально восприниматься организмом одного человека, но быть опасной для другого. Это один из тех случаев, когда я бы предпочла обезопасить себя и свое окружение, обходя стороной продукты, содержащие фенол в составе.

ФОСФАТЫ. Фосфатами называют химические соединения, имеющие в составе фосфор и кислород. Естественно, фосфаты широко используются во многих средствах для мытья посуды, бытовых чистящих и моющих средствах. Они растворяют частицы грязи и помогают выводить пятна, смягчая воду и образуя большое количество пены. Они наносят вред окружающей среде, поскольку остаются активными даже после очистки сточных вод химическими методами. Фосфаты также стимулируют рост водорослей, что негативно сказывается на микрофлоре почвы и водоемов, кроме того, они являются причиной образования так называемых «мертвых зон» – истощенных областей, где нет кислорода.

Фосфаты обнаружены в копченом мясе, сырах и газировке. Они используются в качестве консервантов, поэтому можно подумать, что они безвредны для человека, не так ли? Не так. Согласно исследованию, опубликованному в журнале «EMBO Molecular Medicine», было обнаружено, что фосфаты повышают выработку гормона, являющегося причиной развития болезней сердца, заболеваний почек и повышения артериального давления [26]. Будьте начеку, фосфаты в ваших чистящих средствах и в вашей еде!

ФТАЛАТЫ. Могут стать причиной врожденных пороков развития, наносят вред репродуктивной и эндокринной системам, а также провоцируют онкологические заболевания. Фта-

⁹ Англ. Human Metabolome Database (HMDB) – иностранный электронный ресурс, содержащий в свободном доступе информацию о молекулах человеческого организма.

латы вы найдете в парфюме, синтетических и имитирующих натуральные ароматизаторах, шампунях, кондиционерах для волос, средствах для макияжа, лаках для ногтей и кремах. Применение этих веществ не регулируется, и они часто добавляются в качестве фиксатора запахов. Ищите косметику и прочие продукты с маркировкой без фталатов [27].

ЛАУРИЛ СУЛЬФАТ НАТРИЯ, ЛАУРЕТ СУЛЬФАТ НАТРИЯ И ЛАУРИЛ СУЛЬФАТ АММОНИЯ. Лаурил сульфат натрия (SLS), лаурет сульфат натрия (SLES) и лаурил сульфат аммония (ALS) являются очень распространенными компонентами многих моющих средств. Они придают средствам пенообразующие свойства и действуют как поверхностно-активные вещества и эмульгаторы. ПАВы представляют собой вещества, которые при добавлении в жидкость снижают поверхностное натяжение, как бы позволяя частицам моющего средства проникнуть в ту или иную поверхность. Эмульгаторы же поднимают и отделяют от нее масла и жиры, обволакивая их и позволяя их смыть, таким образом очищая.

Сульфаты в основном вызывают раздражение кожи и глаз, но их связывают с возможным вредоносным воздействием на эндокринную систему и клеточные структуры, что также вызывает некоторые опасения в науке под названием экотоксикология¹⁰ [28].

СИНТЕТИЧЕСКИЕ И ИСКУССТВЕННЫЕ АРОМАТИЗАТОРЫ – ОТДУШКИ И ПАРФЮМЕРНЫЕ КОМПОЗИЦИИ. Искусственные ароматизаторы состоят из множества химических соединений, которые комбинируются между собой для создания конечных ароматов. Подавляющее их большинство основано на нефтепродуктах и прочих ядовитых веществах. Многие чистящие и моющие средства имеют в составе искусственные ароматизаторы, чтобы привлечь потребителя.

Эти химические вещества не только раздражают органы чувств, но и связаны с риском развития онкологических заболеваний, врожденных дефектов, нарушений функционирования центральной нервной системы и возникновением аллергических реакций. Просто вбейте в быстрый поиск «вредные ароматизаторы», и вы найдете множество информации, предупреждений и статистики, свидетельствующих о том, насколько они опасны. Вы увидите, что их вдыхание называют новым видом пассивного курения, а сами ароматизаторы – канцерогенами, провокаторами рака, эндокринными разрушителями и самой главной причиной приступов астмы.

Но как мы дошли до такого? Неужели ароматизаторы всегда были так плохи? Интересен тот факт, что вплоть до 1970–80-х большую часть парфюмерных композиций изготавливали из натуральных ингредиентов: трав, цветов и цитрусовых. Аромат роз создавался путем дистилляции лепестков этих цветов. Полироль для мебели с ароматом лимона получался путем добавления в него лимонного масла. Перенесемся в наши дни, согласно информации EWG.org в любом ароматизаторе содержится более четырнадцати скрытых элементов [29].

Это значит, что, если у компании-производителя есть десять различных ароматических добавок, которые все вместе составляют «аромат свежести», все, что им необходимо сделать, – это включить в состав надпись «ароматизаторы». Закон 1967 года о добросовестной упаковке и маркировке был призван обеспечить потребителю право знать, что он приобретает, и убедиться, что этикетка не вводит в его заблуждение [30]. Тем не менее, этот же закон позволял компаниям-производителям хранить в секрете состав используемых ими ароматических добавок, чтобы никто другой не мог их воспроизвести. С течением времени данная возможность стала лазейкой, позволяющей ароматизаторам, в сущности, быть чем угодно. Поскольку от производителя не требуется раскрывать, что на самом деле представляет собой тот или иной

¹⁰ Экотоксикология – раздел токсикологии, занимающийся изучением влияния токсичных веществ на различные экосистемы и организмы.

аромат, мы, потребители, не знаем, что за химические вещества входят в состав продаваемой продукции, и, как следствие, мы не можем определить все последствия ее использования. Не давая ходу никаким средствам, содержащим ароматизаторы, вы исключите связанные с ними риски [31].

КСИЛОЛЫ. Существуют в трех формах, называемых изомерами (орто-, мета- и параксилол), представляют собой бесцветные легко воспламеняющиеся жидкости со сладким запахом, которые входят в состав нефти и дегтя. Ксилолы используются в качестве растворителей и чистящих компонентов [32].

Кратковременное воздействие высокой концентрации этих соединений может вызывать раздражение кожи, глаз, носоглотки, затрудненное дыхание, нарушение функции легких, снижение скорости реакций, нарушение памяти, дискомфорт в желудке и, возможно, оказывает влияние на работу печени и почек. Как кратковременное, так и длительное воздействие может стать причиной головных болей, нарушения координации, головокружения, спутанности сознания и потери чувства равновесия [33].

Информацией мы теперь перегружены, но я надеюсь, вы сможете обратиться к этому списку, когда соберетесь покупать очередное чистящее средство или начнете оценивать те, что у вас уже есть. Чем больше вы знаете, тем лучше подготовлены к тому, чтобы обеспечить безопасность себе и своим близким.

Глава 3. Токсичная десятка и советы для изменения ситуации в доме

Слышали когда-нибудь о «Грязной дюжине»? Это список двенадцати наиболее опасных фруктов и овощей, протестированных Экологической рабочей группой (ЭРГ) на уровень содержания пестицидов в них [1]. Эти продукты рекомендуется покупать только с пометкой «органический» или не покупать вовсе. Отказ от сладких болгарских перцев не вызывает у меня трудностей, но все остальное из этого списка мы в нашей семье очень любим, поэтому приняли решение переключиться на органику.

Точно так же, как вы можете избегать фруктов и овощей с высоким содержанием пестицидов, вы можете заменить самые опасные средства домашнего обихода – я назвала их своей Токсичной десяткой. Предполагаю, что некоторые из этих средств – ваши любимые. Более того, вы можете думать, что уже используете безопасную альтернативу. Я считала точно так же! Думала, что нашла безвредную замену многим из ранее любимых мною традиционных средств, потому что они были промаркированы как натуральные и экологически чистые. Думаю, вы уже догадались – как только я провела свои исследования, я обнаружила, что эти средства так же плохи, как и те, что не претендуют ни на что, кроме того, чтобы просто быть чистящими. И пока вы продолжаете читать, я сделаю несколько глубоких вдохов, чтобы успокоиться – я все еще расстроена по этому поводу.

Когда я расскажу вам о самых главных злодеях в вашем доме, я не собираюсь просто вываливать эту информацию на вас и уходить. Я дам вам некоторые решения, в том числе поделюсь рецептами продуктов, которые вы сможете сделать сами, а также названиями брендов и альтернативными средствами, которым можно доверять. Предлагаемые мною советы по изменению ситуации в вашем доме, полагаю, будут дешевыми, и их легко можно будет применить на практике. Это важно, поскольку, чтобы воплотить все это в жизнь, у вас должен быть план и альтернативы должны быть не хуже оригинала. Подумайте об этом минутку по аналогии с едой. Если клубника – ваша любимая ягода и вы едите ее каждый день, но вдруг видите, что она на первом месте в рейтинге растений с самым высоким уровнем содержания пестицидов, что вы делаете? В следующий поход в магазин ищите органическую клубнику. Это может дорого обойтись, поэтому я нашла единственное решение для себя – покупать замороженную, экологически чистую клубнику большими партиями на моем любимом оптовом складе и делать из нее смузи, а затем, когда настает время распродаж, покупать свежую со скидкой. В таком же духе вы можете поступать с чистящими средствами. Заменяя вредные продукты простыми альтернативами, вы сэкономите деньги и почувствуете себя гораздо лучше.

Токсичная десятка

1 ПЕСТИЦИДЫ – кажется, все логично, но, я думаю, мы настолько привыкли использовать их и различные химические методы обработки наших домов и газонов, что не замечаем их присутствия. Даже если вы не применяете ядохимикаты напрямую, вы все равно можете приносить их в свой дом, и животные и дети постоянно подвергаются их воздействию в парках и во дворах. Скрытые пестициды присутствуют в тканях, на и в продуктах питания, в средствах от насекомых и в средствах против паразитов для животных. Пока вы думаете, что все в порядке, бомба уже сброшена – остатки пестицидов есть везде.

Совет

Во-первых, если у вас есть дети школьного возраста, попросите, чтобы вас информировали, когда обрабатывают школьную территорию или здания, чтобы вы могли принять меры

предосторожности, если ваши дети чувствительны к этим веществам, вы просто не хотите, чтобы они подвергались подобному воздействию или чтобы они принесли остатки химикатов домой на своих ботинках. Из школ своих детей я получаю на электронную почту письмо за день до «обработки», и я не оставляю их дома, но могу своевременно почистить подошвы их обуви. Плюс в этот день мы не ходим на детскую площадку.

Далее, если вы пользуетесь услугами по уходу за газоном, уточните, есть ли у них экоопции – многие компании добавляют такие альтернативы. Если ваша компания не предлагает такого рода услуг, ищите ту, что использует натуральные экологически чистые средства вместо химикатов. Внедряйте такие методы ухода за придомовой территорией, которые улучшают почву [2]. Попробуйте добавить компост и люцерновую муку взамен покупных удобрений по мере того, как вы будете заменять химические средства обработки травы и борьбы с сорняками натуральными, почва будет накапливать полезные вещества. Это медленный процесс, но в конечном итоге трава станет засухоустойчивой, а газон в целом более здоровым. Несколько компаний в США предлагают подобные услуги, самая крупная из них – NaturaLawn.

Не используйте средства от насекомых, содержащие ДЭТА (Диэтилтолуамид), вместо них возьмите спрей с 20 % содержанием пикаридина и IR3535 (например, средства под торговой маркой Aunt Fannie's). Учитывая предупреждения о распространении вируса Зика, важно защитить себя и своих близких от комаров, являющихся переносчиками этой болезни. ЭРГ рекомендует носить закрытую одежду, не оставлять открытыми руки и ноги, если это возможно, и использовать правильные средства защиты от насекомых [3]. Когда возвращаетесь домой, принять душ, чтобы смыть его остатки.

Избегайте контакта пестицидов с вашими животными, особенно ошейников от блох и клещей. Вместо них пользуйтесь препаратами наподобие средства Revolution, которым необходимо обрабатывать питомца раз в месяц. Я удивилась, когда ветеринар порекомендовал его для нашей собаки, но она сказала, что не стоит рисковать, и это действительно помогает защитить нашего любимца от паразитов.

Ищите постельное белье из органических тканей. Это, как правило, изделия из 100 % хлопка, которые не обрабатываются пестицидами. Практически невозможно покупать только одежду из органических материалов, поэтому я всегда советую стирать обновки перед тем, как начать их носить, чтобы удалить любые остатки химии.

2 СТИРАЛЬНЫЙ ПОРОШОК – отстирывает одежду и пахнет божественно, да? Но этот запах – искусственный ароматизатор, он токсичен и может проникать в организм через кожу. Полагаю, вам или вашим знакомым когда-либо приходилось менять средства для стирки после появления сыпи или раздражения на коже. Они могут быть следствием реакции на ароматизаторы, «оптический отбеливатель» – синтетическое вещество, позволяющее сохранить ваши вещи не только чистыми, но и яркими и насыщенными, или на другие составляющие. Ароматизаторы в стиральном порошке созданы так, что они встраиваются в волокна ткани и остаются на одежде, чтобы вас сопровождал аромат «чистого белья», но именно этот искусственный ароматизатор крайне опасен для вашего тела и окружающей среды.

К сожалению, вы не можете взять первый попавшийся порошок «без запаха», поскольку он также может содержать искусственные ароматизаторы, добавленные, чтобы перекрыть собственный аромат продукта и симулировать его отсутствие. Разве это не ужасно? Вот почему люди с чувствительной кожей или таким заболеванием, как экзема, могут испытывать трудности со средствами и «без ароматизаторов», поскольку на самом деле они все равно могут их содержать.

Совет

Ищите стиральный порошок, изготовленный на основе натуральных растительных ингредиентов, и если он имеет запах, то убедитесь, что в качестве ароматизатора использованы чистые эфирные масла, а не синтетические добавки. Или сделайте свой собственный! На странице 207 я поделюсь с вами рецептом своего любимого домашнего стирального порошка. Если вы ищете другие альтернативы, мне нравится марка Molly's Suds, и у них есть вариант, который я также продаю в своем онлайн-магазине (CleanMamaHome.net). Вот еще несколько безопасных брендов, которые я рекомендую: Better Life, Grab Green без запаха и концентрат Branch Basics.

3 КОНДИЦИОНЕР ДЛЯ БЕЛЬЯ И САЛФЕТКИ-КОНДИЦИОНЕРЫ – делают ваше белье мягким и избавляет от антистатического эффекта, но какой ценой? С составом кондиционеров – та же беда, что и с составом стиральных порошков, кроме того, большинство их них не только вредны, но и проникают в волокна тканей, накапливаясь в них и затрудняя в дальнейшем их стирку. Салфетки-кондиционеры для сушки белья – еще хуже. Согласно исследованиям Вашингтонского университета, в них содержится двадцать пять летучих органических веществ (ЛОВ), семь опасных элементов, загрязняющих атмосферу, и два известных канцерогенных вещества [4]. Как такой маленький кусочек материала может быть настолько переполнен токсинами – можно только догадываться. Поскольку мы знаем, что канцерогены являются причиной развития онкологических заболеваний, весьма умно держаться подальше от этих салфеток. Учтите и еще одно: то, что выделяется из вентиляционного отверстия вашей стиральной или сушильной машины при использовании данных салфеток, наносит вред окружающей среде [5]. Это влияние мизерно по сравнению с тем, что остается на вашей одежде, и с тем, как с каждым днем в организм понемногу проникают вредные вещества. Хорошая новость, альтернатива есть!

Совет

Я люблю для сушки пользоваться шерстяными шариками. Они служат почти вечно (по крайней мере на тысячу использований хватит), шерсть помогает свести к минимуму статическое электричество, а еще к ним можно добавить ваше любимое эфирное масло (см. страницу 211). Также вы можете добавить в них немного уксуса и использовать при стирке вместо жидкого кондиционера. Места, где их можно купить, ищите в приложении.

4 АНТИБАКТЕРИАЛЬНОЕ МЫЛО – скорее всего содержит в составе триклозан, который добавляют во все подряд, в том числе в зубные пасты и гели для душа. Триклозан был запрещен в США согласно закону от сентября 2016 года (вступил в силу в сентябре 2017) в связи с угрозой распространения вирусных инфекций, но его все еще можно встретить в этой стране в составе некоторых средств. Исследования показали взаимосвязь между устойчивостью к антибиотикам и антибактериальными продуктами. Я рекомендую пользоваться старым добрым мылом и водой. Согласно утверждениям Управления по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США тщательное мытье рук обычным мылом избавляет от большинства микробов и бактерий так же, как и средства, которые имеют антибактериальный эффект [6].

Совет

Ищите мыло без пометки «антибактериальное» и убедитесь, что оно не содержит триклозана или искусственных отдушек в составе. Найдите марки, в состав которых входят эфирные масла, основанные на ингредиентах растительного происхождения (не нефтепродуктах), и не содержащие парабенов. Мой любимый бренд? EO и Everyone, обе линейки выпускаются одним производителем.

5 АНТИСЕПТИК ДЛЯ РУК – не всегда плохое средство. На самом деле, у меня есть парочка под рукой для тех случаев, когда нет возможности воспользоваться мылом и водой, но убедитесь, что покупаемый вами антисептик не содержит триклозана, искусственных ароматизаторов и/или других искусственных ингредиентов. Они перевешивают всю выгоду от возможности быстро продезинфицировать руки. В полюбившемся вам антисептике также могут скрываться парабены и фталаты.

Совет

Под маркой ЕО выпускаются небольшие упаковки салфеток для рук и спреев. Я держу и то и другое в своей сумочке. Еще мне нравится антисептический спрей от Dr. Bronner's – лавандовый просто прелесть. Оба этих бренда в составе имеют медицинский спирт, глицерин и эфирные масла. Кроме того, что можете сделать такое средство сами, используя один из рецептов, которые есть дальше в книге – они на удивление просты (см. стр. 157-158).

6 ПЛАСТИК – кажется таким простым и удобным. Вы можете хранить вещи в пластиковых контейнерах, и он может принимать практически любую форму, что делает его, казалось бы, незаменимым, но есть исследования, которые заявляют, что пластик – это тот материал, о котором в будущем мы будем жалеть. Я предпочитаю ограничить присутствие пластика везде, где могу и когда могу. Одна из проблем, связанная с пластиковыми изделиями – разрушительное влияние на эндокринную систему входящих в его состав химических веществ – бисфенола А (ВРА) и других поликарбонатов и фталатов (добавляются для придания гибкости). Известно, что ВРА вреден в пищевых продуктах, но его все еще можно встретить в таких неожиданных вещах, как чеки, туалетная бумага, консервы, пищевая пленка и одноразовая посуда – тарелки, стаканчики и пластиковые приборы [7].

По возможности старайтесь избегать пластиковых изделий, в том числе трубочек для напитков, бутылок для воды, пакетов, игрушек, емкостей для хранения домашней утвари и контейнеров для еды (о которых подробнее мы поговорим позже).

Если вы все-таки решите оставить кое-какие пластиковые предметы на своей кухне, не разогревайте в них еду (из-за высокой температуры в микроволновой печи химические вещества попадают в вашу пищу), ищите маркировку с цифрами 2, 4 и 5 на дне, они наиболее безопасны. Полностью исключите те, что с цифрами 3, 6, 7 и не храните в них еду и напитки. Старайтесь при возможности сдавать пластик в переработку.

Совет

В наши дни существует огромное количество альтернатив пластику. Некоторые простые замены, которые можно сделать: покупать молоко, упакованное в картон или стекло, забавные бумажные или металлические соломинки вместо пластиковых и моющиеся мешочки для хранения продуктов или сделанные из обычной или вощеной бумаги.

Если вы пользуетесь пищевой пленкой, чтобы дольше сохранять продукты свежими, подумайте о том, чтобы перейти на альтернативные варианты, например, Bee's Wrap [8]. Это хлопчатобумажный материал (который можно мыть и повторно использовать), в его состав входит пчелиный воск, натуральное масло жожоба и древесная смола. Другой альтернативой могут выступать тканевые или клеенчатые упаковочные материалы, которые можно найти в интернет-магазинах, в том числе на Etsy, или можете найти в интернете хэндмейд-варианты и сделать их самостоятельно.

Просто введите в строку поиска «многоразовые бутылки для воды», и вашему взору предстанут сотни вариантов, и самое прекрасное, что они сейчас настолько стильные, что вошли в моду. Во время написания этой книги я заменила все имеющиеся у нас пластиковые бутылки

с пометкой без бисфенола А (BPA) на бутылки из нержавеющей стали. Мои любимые бутылки для коктейлей Yeti – у нас с мужем по одной такой, а для детей у меня припасены бутылки S'ip by S'well. Им нравится, что вода в них остается прохладной целый день, а мне нравится, что ничего не попадает в их питье, пока бутылки ждут своего часа в их сумках.

Существует также множество практичных и стильных разновидностей многоразовых сумок для продуктов. Купите несколько таких и положите в сумочку и в машину, и у вас всегда будет одна с собой, когда под вечер нужно будет забежать в магазин. Ищите сумки, которые можно мыть, если вы понесете в ней сырое мясо, пускай оно и будет упаковано, вы все равно рано или поздно захотите ее сполоснуть! Я пользуюсь небольшими продуктовыми сумками, которые можно сложить и убрать в карман или в сумочку, иначе я, наверное, забывала бы их дома. Для фруктов и овощей идеально подойдут сетчатые многоразовые мешочки, они помогут избавиться от полиэтиленовых пакетов (которые вечно не открыть с первого раза). Мне нравятся мешочки от Flip & Tumble, на них есть цветные ярлычки, чтобы разделять разные виды продуктов, и они тоненькие и моющиеся, с легко затягивающимся шнурком.

Выбирайте для детей игрушки из дерева или других натуральных материалов. Мало того, что они прослужат дольше, но и детям нравится с ними играть. Попробуйте игрушки фирмы Наре, у них очень много вариантов: от игровых кухонных наборов до грузовиков и головоломок.

Для хранения вещей в доме ищите по возможности предметы из натуральных материалов: тканевые или плетеные корзины вместо пластиковых и акриловых.

7 ЕМКОСТИ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ – их я призываю полностью заменить не содержащими пластик альтернативами. Несмотря на то что сейчас множество предупреждений о BPA (бисфенол А) в пластиковых изделиях и, скорее всего, вам даже будет сложно найти такие (его применение в детских бутылочках и кружках-непроливайках было запрещено в 2012 году [9]), пластик по-прежнему нежелательный материал для хранения продуктов питания, особенно долгосрочного. В нем все еще присутствуют фталаты, которых мы хотим избежать, и другие химикаты, в том числе прочие формы бисфенола. Например, их может содержать упаковка для консервированных продуктов, поэтому обращайте внимание на маркировку «без бисфенола (BPA)».

Совет

Для еды, которую вам нужно взять куда-то с собой, я рекомендую 100 % нержавеющую сталь. Она прослужит вечно, и с помощью ее мы убираем вредные факторы из нашего уравнения. Для хранения остатков еды в домашних условиях хорошо подходят стеклянные емкости. Мне особенно нравятся стеклянные банки для хранения еды и салатов. (В школу детям стеклянные банки я не даю). В продаже вы найдете множество вариантов всех форм и размеров. Сделайте поисковый запрос в интернете, и вы найдете сотни тысяч вариантов. Я пользуюсь контейнерами LunchBots Trio II из нержавеющей стали, чтобы собирать детям обеды, и ланч-боксами ECOLunchbox.

8 ОСВЕЖИТЕЛЬ ВОЗДУХА – безусловно, самые обычные из них, вредны для вас из-за фенолов, бензола и формальдегида, содержащихся в ароматических добавках. Освежители воздуха могут вызывать болезни органов дыхания, нервной системы и онкологические заболевания, а также потенциально ведут к множеству других проблем, наименьшие из которых астма и аллергия [10].

Совет

Начните пользоваться аромадиффузорами с применением чистых эфирных масел вместо сменных блоков с искусственными наполнителями. (Перечень некоторых хороших марок ищите в приложении на странице 243).

Если у вас где-то в доме обнаружился запах сырости или плесени, выясните причину, а затем, чтобы избавиться от запаха, поставьте в это место осушитель воздуха или коробочку с пищевой содой. Столкнулись с устойчивым запахом из кухни? Поместите небольшую миску с белым уксусом непосредственно у его источника и оставьте на 12–24 часа. Слейте этот уксус в раковину, дополнительно продезинфицируете трубы.

9 СРЕДСТВО ДЛЯ ПОСУДОМОЕЧНОЙ МАШИНЫ – позволяет вымыть вашу посуду, но в процессе мытья часто обдаёт ваши тарелки и столовые приборы целым рядом химикатов, в том числе хлором, отдушками, гипохлоритом натрия, пеногасителями и фосфатами. Да, все они должны смываться и уходить в канализацию, но они по-прежнему попадают в открытые водоёмы, а значит, нетрудно поверить, что какая-то их часть остаётся на посуде.

Совет

Ищите моющие средства для посудомоечных машин без компонентов, которые я перечислила выше, и без ароматизаторов. Например, капсулы от Grab Green с пометкой «Fragrance-Free», Seventh Generation с пометкой «Free and Clear», порошок для посудомоечных машин марки Biokleen или гель от Better Life. Опять же, вы можете сделать свое средство по моему рецепту на странице 129. Самостоятельное изготовление данного вида средств может быть непростым по нескольким причинам – посудомоечные машины работают по-разному, у каждой разная температура горячей воды, и, наконец, степень жесткости воды может быть разной, вопрос, нужно ли вам смягчать ее или нет. Все эти факторы должны быть учтены, что усложняет процесс создания домашних таблеток для посудомойки. Но поэкспериментируйте с рецептом, чтобы посмотреть, какой вариант лучше сработает у вас. Использование домашнего средства обеспечит вам душевное спокойствие и позволит не задаваться вопросами, ответы на которые неутешительны, когда вы в следующий раз будете обедать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.