



IDŹ DO:

- ❖ Spis treści
- ❖ Przykładowy rozdział

KATALOG KSIĄŻEK:

- ❖ Katalog online
- ❖ Zamów drukowany katalog

CENNIK I INFORMACJE:

- ❖ Zamów informacje o nowościach
- ❖ Zamów cennik

CZYTELNIA:

- ❖ Fragmenty książek online

+ do koszyka

do przechowania

BESTSELLER

NOWOŚĆ

Helion Wydawnictwo

Wydawnictwo Helion
ul. Kościuszki 1c
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: helion@helion.pl

e-mail: septem@septem.pl
redakcja: redakcjawww@septem.pl
informacje: o.ksiegarni.septem.pl

48-godzinny detoks. Seriaporad.pl

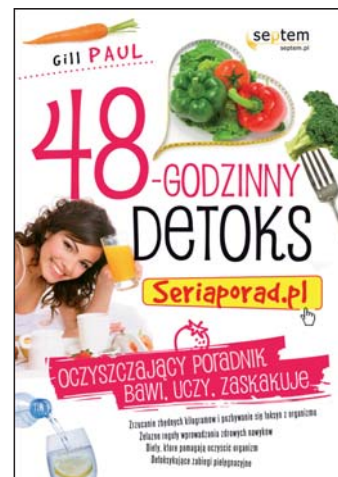
Autor: Gill Paul

Tłumaczenie: Anna Zagórna-Bartnik

ISBN: 978-83-246-2221-4

Tytuł oryginału: 48-hour Detox (Collins GEM)

Format: 115x170, stron: 112



Oczyszczający poradnik. Bawi, uczy, zaskakuje

- Zrzucanie zbędnych kilogramów i pozbywanie się toksyn z organizmu
- Żelazne reguły wprowadzania zdrowych nawyków
- Diety, które pomagają oczyścić organizm
- Detoksykujące zabiegi pielęgnacyjne

W zdrowym ciele mało toksyn

- 48-godzinne plany diet błyskawicznie oczyszczających organizm.
- Dobór optymalnych ćwiczeń fizycznych podczas detoksu.
- Zasady unikania szkodliwych substancji chemicznych – sprząatanie i higiena osobista.
- Kolorowe fotografie i rysunki ilustrujące opis każdego z planów.

Wszędzie wokół Ciebie aż roi się od niewidocznych toksyn, które każdego dnia zatrują Twój organizm. Niektóre z nich wchłaniasz bezwiednie, inne, jak alkohol, kofeinę, nikotynę czy leki bez recepty, aplikujesz sobie całkowicie świadomie. Jeśli chcesz dłużej cieszyć się zdrowiem i młodością, ten nietuzinkowy poradnik podpowie Ci, jak wypłukać trucizny z Twojego ciała, zwiększyć ilość dobroczynnych antyoksydantów, złagodzić alergię, a przede wszystkim zdrowo schudnąć – i to w zaledwie 48 godzin!

Jesteś ciekawy świata, chcesz wiedzieć więcej i wciąż się czegoś uczyć, a nie masz czasu na czytanie opasłych poradników? **Seriaporad.pl** to niezwykle książeczki, które szybko, sensownie i bez owijania w bawełnę wprowadzą każdego w interesujący go temat. Koniecznie sprawdź też pozostałe tytuły!

SPIS TREŚCI

Część I Jak bardzo Twój organizm jest zatruty?	5
Część II Jak działa detoks?	20
Część III Wskazówki dotyczące oczyszczania organizmu z toksyn	34
Część IV 48-godzinne plany oczyszczające organizm	47
Część V Wsparcie i terapie	68
Część VI Bezpieczeństwo przede wszystkim	90
Słowniczek	104
Dodatkowe informacje	106
Przydatne strony internetowe	108
Literatura	110

część VI

BEZPIECZEŃSTWO PRZED W SZYSTKIM

Toksyny otaczają nas zewsząd. Mogą znajdować się w paście do zębów, której używacie, lub w antyperspirancie, w krześle, na którym siedzicie, w dywanie pod Waszymi stopami i w produktach czyszczących, farbach i lakierach, jakie stosujecie w domu. W ogrodzie toksyny znajdują się w pestycydach, które mają powstrzymać szkodniki przed zjadaniem Waszych roślin, oraz w krezocie na ogrodzeniu. Nie jesteście w stanie zrobić zbyt wiele w sprawie toksyn znajdujących się w powietrzu, którym oddychacie – ale w stosunku do wszystkich pozostałych istnieją bezpieczniejsze alternatywy.



TOKSYNY CODZIENNE

Uwaga! Lektura tego rozdziału i wynikająca z niej znajomość wszystkich tych strasznych substancji zawartych w produktach codziennego użytku z całą pewnością na zawsze zmieni listę Waszych zakupów!

ZABAWA CHEMIĄ

Chemicy XX wieku byli niesłychanie dumni z siebie, gdy udało im się wynaleźć nowe związki chemiczne, które rozpuszczały nawet najgorszy, wyschnięty tłuszcz w piekarnikach, które sprawiały, że białe pranie stawało się jeszcze bielsze, które penetrowały skórę i usuwały starzejące się komórki, które zabijały wszelkie znane drobnoustroje i które przez cały dzień dbały o świeży zapach wokół nas. Swego czasu materiały syntetyczne, takie jak rayon i nylon, były niesłychanie popularne. Dywany poddawane były procesom, które miały sprawić, by stały się praktycznie niezniszczalne. Drewno zabezpieczano przed gniciem. Można było także zakupić nowiutkie materiały z płyt wiórowych wykonanych z włókien drewna sklejonych syntetyczną żywicą. Życie stało się znacznie łatwiejsze, czyż nie?

Skutki kumulacyjne

Żaden z tych produktów nie powoduje, że już po pierwszym kontakcie przewracacie się i zaczynacie się dusić. Jednak toksyny w nich zawarte mają skutki kumulacyjne i występują dopiero po dłuższym wystawieniu na ich działanie. Skutki te ciągle badane są przez naukowców. Dopiero teraz wychodzi na jaw, że kosmetyki i środki higieny osobistej, które zawierają parabeny, mogą mieć związek z powstaniem raka piersi – choć trudno się dziwić, skoro parabeny naśladują działanie estrogeny w organizmie. Przez lata uważano, że rtęć nie może zostać wypłukana z plomb, gdy zostaną już założone. Z autopsji dowiadujemy się jednak o bezpośredniej korelacji pomiędzy ilością rtęci w komórkach mózgowych i ilością plomb, jakie dana osoba miała w zębach.

TESTY NA ZWIERZĘTACH

Jeśli jesteście przeciwni przeprowadzaniu testów na zwierzętach, powinniście wiedzieć, że gdy na ulotce znajdziecie napis „nie testowano na zwierzętach”, może to jedynie oznaczać, że choć cały produkt nie był testowany w ten sposób, kilka jego zasadniczych składników już mogło być.

ALTERNATYWA DLA PRALNI CHEMICZNYCH

Greenpeace wyraża przekonanie, że najlepszą obecnie opcją jest pranie na mokro, czyli proces, w którym ubrania są zamaczane w wodzie i detergentach przyjaznych dla środowiska, a następnie ostrożnie osuszane. Pranie takie powoduje jednak pogorszenie się stanu tkanin. Jeśli zdecydujecie się na wypranie ubrania w pralni chemicznej, powieście je na zewnątrz na tak długo, jak to tylko możliwe, aby mogło się dobrze wywietrzeć i by mogły z nich wyparować toksyczne pozostałości.

Rozpuszczalniki używane w pralniach chemicznych zawierające perchloroetylen (w skrócie PER) doskonale usuwają plamy bez uszkodzenia włókien tkaniny. Teraz dowiadujemy się jednak, że mogą one mieć udział w powstaniu nowotworów, uszkodzeniu wątroby i układu nerwowego, niepłodności i zachwianiu równowagi hormonalnej.

Co jest „naturalne”?

Być może nadszedł czas, by zrezygnować z chemii i w naszym poszukiwaniu zdrowia wrócić do natury. Ale co konkretnie oznacza słowo „naturalny”? Prawda jest taka, że jeśli znajdziecie je na etykiecie jakiegoś produktu – słowo to nie znaczy nic. Zgodnie z obowiązującym prawem, tylko niewielki procent składników z listy zarejestrowanych musi być „naturalny”, aby miał prawo do takiej etykiety.

Sprawdź opakowanie

Na opakowaniu różnych produktów znajdziecie wiele niejasnych sformułowań. Na przykład stwierdzenie: „otrzymany z naturalnego oleju kokosowego” może odnosić się do cocamide DEA, środka spieniającego używanego w niektórych szamponach. Uzyskiwany jest on z oleju kokosowego za pomocą rozpuszczalnika o nazwie dietanolamina, o której wiadomo, że ma działanie rakotwórcze.

Co jest „organiczne”?

Czy możemy zaufać słowu „organiczny”? Niektórzy producenci w przeszłości bawili się tym słowem, twierdząc na przykład, że zastosowali „organiczne zioła” w produkcie, który poza nimi był całkowicie syntetyczny. Teoretycznie producenci pozbawieni skrupułów mogą nawet twierdzić, że toksyczny petrochemiczny środek konserwujący taki jak paraben metylowy jest organiczny, ponieważ pochodzi z liści, które zgniły tysiące lat temu i stały się olejem ciężkim, który następnie został użyty do produkcji tegoż środka konserwującego. Ale tak naprawdę rynek z produktami organicznymi jest skrupulatnie kontrolowany. Komisje Organic Standards Board przydzielają status produktu „organicznego” tylko tym, które przejdą rygorystyczne badania. Na wszelki wypadek szukajcie produktów ze znakami jakości potwierdzającymi ich organiczność. Firmy, które polecamy w tym rozdziale, są godne zaufania.

HIGIENA OSOBISTA

Toksyny eliminowane są przez skórę na skutek pocenia się. Mogą jednak zostać przez nią także wchłonięte za pomocą mieszków włosowych oraz gruczołów łojowych (choć nie gruczołów potowych). Producenci nigdy nie przyznają, że ich środki do ochrony skóry penetrują ją i dostają się do obiegu krwi – wtedy bowiem ich produkty zostałyby uznane za leki i byłyby poddane bardziej rygorystycznym badaniom i kontrolom. Istnieje jednak mnóstwo dowodów na to, że skóra wchłania część składników z produktów do pielęgnacji skóry, ponieważ pojawiają się one w naszej krwi, moczu, organach i tkankach. Naukowcy często znajdują ftalany w moczu, paraben w guzkach w piersi oraz syntetyczne zapachy, takie jak piżmo ksylenowe, w ludzkim tłuszczu.

Paradoksalnie, wielkie firmy kosmetyczne wydają ogromne pieniądze na badania i rozwój nowych produktów pomagających ukryć oznaki starzenia się (kremy przeciwzmarszczkowe, szampony i odżywki pogrubiające włosy, ujędrniające płyny do ciała), a wciąż używają składników, które według części naukowców są czynnikami rakotwórczymi, toksynami o działaniu neurologicznym, inhibitorami odpornościowymi oraz czynnikami zakłócającymi równowagę hormonalną – przez co skutek końcowy ich używania może być zdecydowanie postarzający!

Testy bezpieczeństwa

W Stanach Zjednoczonych Environmental Working Group, pozarządowa organizacja zajmująca się kontrolą rządowych planów, przebadła 120 produktów kosmetycznych, włączając szampony, mleczka nawilżające, podkłady i balsamy do ust – i w każdym z nich znalazła składniki uznane przez amerykański rząd za „prawdopodobne czynniki rakotwórcze”. W 2005 roku amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA – ang. Food and Drug Administration) oświadczyła, że konsumenci powinni być informowani o tym, że wiele dostępnych na rynku szamponów, dezodorantów, perfum, lakierów do paznokci, kremów do rąk, farb do włosów i płynów do kąpieli nie zostało przebadanych, pomimo że często zawierają one substancje chemiczne, które zakłócają równowagę hormonalną, są rakotwórcze i wpływają niekorzystnie na działanie układu nerwowego.

DEZODORANTY

Aby uniknąć parabenów i soli aluminiowych, wybierajcie dezodoranty z kryształu alunu. Nie zatykajcie one gruczołów potowych, ale hamują wzrost bakterii w pocie, które są przyczyną charakterystycznego zapachu. Dostępne są w spreju, kulce, kremie lub w postaci oryginalnego kryształu, a zakupić można je w aptekach lub przez internet.

Ftalany

Ftalany to rozpuszczalniki, które znaleźć można w perfumach i lakierach do paznokci. Znajdują się one także w substancji dodawanej do plastiku, aby był elastyczniejszy. Ftalany mogą być odpowiedzialne za uszkodzenia wątroby i tarczycy, rozwój nowotworów, niewielką liczbę produkowanych plemników u mężczyzn, poronienia u kobiet oraz wady okołoporodowe. Niełatwo ich uniknąć, ponieważ informacja o nich nie jest umieszczana na etykietach.

Parabeny

Parabeny (metyl, propyl, butyl) łączy się z rakiem piersi (problemem, który może dotyczyć także mężczyzn). Mogą także powodować wysypki na skórze.

Pochodne DEA

Stosowanie związków chemicznych pochodnych dietanolaminie (takich jak cocamide, lauramide i myristamide) przez niektórych ekspertów łączone jest z nowotworami.

Cetareth-12

Emulgator o nazwie cetareth-12 może zawierać niebezpieczne poziomy rakotwórczego tlenu i dwutlenku etylenu.

Antyperspiranty

Antyperspiranty często zawierają sole aluminiowe, które powstrzymują pot. Nawarstwianie się aluminium w komórkach mózgowych łączone jest z chorobą Alzheimera.

Środki podrażniające skórę

Wiele dodatków do kosmetyków może podrażniać skórę, np. lanolina, gliceryna i alkohol cetylowy, a znajdują się w bardzo wielu produktach.

Unikanie szkodliwych substancji chemicznych

Najlepszym sposobem na uniknięcie szkodliwych składników jest wybieranie organicznych marek wszystkiego, co kładziemy na skórę, włączając produkty do pielęgnacji ciała i twarzy, makijaż, mydła, kremy przeciwsłoneczne, pasty do zębów i inne. Powinności znaleźć je w większości aptek i domów handlowych lub na stronach internetowych zamieszczonych na str. 108 (wiele sklepów na życzenie wysła także swoje katalogi).

PLOMBY Z RTĘCIĄ

Większość dorosłych Brytyjczyków ma przynajmniej jedną plombę z rtęcią. Badania wskazują, że przeciętnej wielkości plomba zawiera 750 000 mikrogramów rtęci, z czego dziennie wypuszczają 10 mikrogramów. Opary te są wdychane i dostają

się do hipokampu w mózgu, który odpowiedzialny jest za pamięć. Ludzie cierpiący na alzheimera mają poziom rtęci w mózgu dwa do trzech razy wyższy niż ludzie zdrowi. Wystawienie na działania nawet niewielkiej ilości rtęci może spowodować uszkodzenie mózgu, serca, płuc, wątroby, nerek, tarczycy, przysadki mózgowej, nadnercza, układu odpornościowego i właściwie wszystkiego, co znajduje się w naszym organizmie.

Wymienianie plomb

Czy powinniście od razu biec do dentysty, by wymienił Wasze plomby? Z całą pewnością nie musicie tego robić. Usuwanie plomb poprzez wiercenie może wytworzyć dużo więcej oparów rtęciowych i zabłąkanych cząsteczek. Jeśli martwi Was myśl o tym, że plomby niszczą Wam zdrowie, znajdźcie specjalistę, który przebadą Wasz mocz pod względem zawartości metali ciężkich. Jeśli poziom ten będzie wysoki, poszukajcie dentysty, który specjalizuje się w usuwaniu amalgamatu i za jednym razem usuńcie maksymalnie dwie plomby. Aby zapobiec połknięciu jakichkolwiek cząsteczek, powinno używać się gumowej tamy, a w Waszych ustach cały czas powinien znajdować się przyrząd ssący. Możliwe także, że dostaniecie maskę na nos, by nie wdychać oparów rtęci (jeśli jej nie dostaniecie, poproście o nią). Niektórzy eksperci po usunięciu plomby polecają chelatację, aby wyeliminować z organizmu wszelką rtęć, jaka się do niego dostała. Dentysta na pewno powie Wam, że bezpieczniej jest zostawić plomby na swoim miejscu niż je usuwać. Oczywiście, jeśli plomba pęka lub wypada, lepiej zamienić ją na bezpieczniejszą (i ładniejszą) białą.

POMOC W ALERGI

Allergy UK udziela mnóstwa przydatnych wskazówek na temat alternatyw, jakie mają ludzie uczuleni na produkty codziennego użytku (patrz str. 106).

PRODUKTY CZYSZCZĄCE

W Stanach Zjednoczonych 12 proc. wszystkich przypadków wezwania pomocy ośrodków toksykologicznych spowodowanych jest połknięciem produktów czyszczących używanych w domach. Szkody, jakie wyrządzają te środki, jeśli niechcący zostaną połknięte, są oczywiste. Mniej oczywiste są jednak skutki wchłaniania szkodliwych składników przez skórę. Powinniście unikać wszelkich produktów zawierających którąkolwiek z poniższych substancji.

Chlorowe wybielacze

Chlorowe wybielacze znajdują się w środkach do czyszczenia toalety, proszkach do prania i płynach do mycia naczyń. Gdy ulegną rozkładowi, mogą tworzyć substan-

CZYSTSZY DOM?

Przez ostatnich 20 lat w Wielkiej Brytanii drastycznie wzrosło zużycie produktów czyszczących. Podobny wzrost zaobserwowano w poziomie lotnych związków organicznych w atmosferze. Związki te w niewielkim natężeniu mogą spowodować podrażnienie dróg oddechowych oraz – co potwierdzają badania przeprowadzone w 2003 roku – zwiększają ryzyko astmy u dzieci. Zadbajcie więc o to, by środki, jakie stosujecie w domu, były bardziej przyjazne środowisku i zdrowiu.

cje rakotwórcze. Jeśli wejdą w reakcję z produktami zawierającymi amoniak, tworzy się gaz o nazwie chloroamina, który może spowodować poważne reakcje oddechowe.

Wybielacze optyczne

Wybielacze optyczne to substancje dające iluzję bieli, które przyłączają się do tkaniny i odbijają jasne światło. Mogą powodować podrażnienie skóry.



Butyloceluloza

Butyloceluloza jest składnikiem wielu środków czystości. Może zostać wchłonięta przez skórę i płuca. Niektórzy eksperci uważają, że powoduje uszkodzenia wątroby i nerek. Już niski jej poziom może wywołać bóle i zawroty głowy, mdłości i omdlenia.

Anionowe środki powierzchniowo czynne

Można znaleźć je w niektórych środkach czyszczących. Często zanieczyszczone są rakotwórczymi nitrozoaminami.

Środki do czyszczenia dywanów

Środki te często zawierają butylocelulozę (patrz wyżej). Mogą zawierać także perchloroetylen (używany w pralniach chemicznych, patrz str. 91).

Fosforany

Fosforany stosowane są w proszkach do prania, by wzmocnić ich działanie i zmiękczyć wodę. Zanieczyszczają one drogi wodne, powodując wzrost glonów pozbawiających wodę tlenu oraz zabijając ryby i florę.

Środki do czyszczenia piekarników i metali

Środki czyszczące do piekarników mogą zawierać ług, który wydziela toksyczne opary i może spowodować oparzenia oczu i skóry. Środki do czyszczenia metali zawierają produkty naftowe, które mogą uszkodzić układ nerwowy, nerki i oczy.

Unikanie toksyn

Lista szkodliwych substancji wydaje się nie kończyć! Możecie spróbować unikać toksyn, zawsze wybierając organiczne środki marki o dobrej reputacji. W supermarketach szukajcie właściwego logo albo kupujcie środki czystości ze źródła godnego zaufania (patrz str. 108, gdzie znajduje się więcej informacji na temat firm i ich stron internetowych).

Możecie również rozważyć używanie staroświeckich, domowych sposobów. Często są one skuteczniejsze niż ich nowoczesne chemiczne odpowiedniki.

W DOMU

Na pewno słyszeliście o ryzyku związanym z farbami, rozpuszczalnikami, materiałami opałowymi, klejami i niezmywalnymi markerami, które zawierają lotne związki organiczne (VOCs). Ich opary mogą wywołać nudności, bóle głowy, senność, a dłuższe wystawienie na ich działanie może być przyczyną wystąpienia nowotworu. Gdy następnym razem będziecie robić w domu remont, wybierzcie farby, barwniki, szczeniwa, rozcieńczalniki i markery organiczne, na bazie wody, które emitują tylko naturalne, przyjemne zapachy.

Dywany

Wiele dywanów poddawanych jest działaniu pestycydów, fungicydów i barwników wydzielających opary, które wdychamy, oraz substancje chemiczne, które mogą zostać wchłonięte przez skórę. Dolna lateksowa warstwa znajdująca się na 95 proc. dywanów zawiera styren – rakotwórczy związek chemiczny. Dywany zawierają również lotne związki organiczne i aldehyd mrówkowy. Nawet niewielkie ilości tych związków mogą podrażniać oczy, nos i gardło. Klej używany w dywanach biurowych, znany jako 4-fenylocykloheksen (4-PC), przyczynia się do tzw. syndromu chorych budynków. Najzdrowszymi dywanami są dywany tkane na jucie, na których nie stosowano pestycydów; wybierajcie naturalną bawełnę lub konopie bez biocydów (środków przeciw pleśni) i środków chroniących przed plamami.

Poduszki

W poduszkach kanapy lepiej unikać wypełnienia z poliuretanów. Ekspertci twierdzą, że mogą one wydzielać toksyczne związki chemiczne, które będziemy wdychać podczas oglądania telewizji. Najlepiej używać poduszek wypchanych bawełną lub wełną. Dobre są również wypełnienia poliestrowe.

Drewno

W produkcji drewna (np. MDF i płyt wiórowych) często używana jest syntetyczna żywica z mocznika formaldehydu. Jej opary wydostają się z produktów przez lata. Lepiej

więc unikać wyprodukowanego drewna. Czasem działanie, jakiemu poddawane jest także prawdziwe drewno, może być toksyczne; drewno może zawierać lindan (obecnie zakazany, ale może znajdować się na starszych drewnianych produktach, łączony z rakiem piersi), PCP (fungicyd z węgłowodoru chlorowanego) oraz inne środki owadobójcze i barwniki. Zawsze starajcie się wybierać drewno organiczne, które chronione było naturalnymi związkami chemicznymi, takimi jak wosk pszczeli czy boraks.

Tkaniny

Co noc spędzamy w pościeli kilka godzin. W ciągu dnia nasza skóra jest w ciągłym kontakcie z ubraniami. Warto więc zastanowić się nad związkami chemicznymi używanymi w produkcji tkanin. Tkaniny syntetyczne np. nylon i rayon, produkowane są z użyciem wielu związków chemicznych; ponad 35 herbicydów i pestycydów używanych jest w uprawie konwencjonalnej bawełny. Aby ich uniknąć, powinniście wybierać organiczną bawełnę lub konopie. Wszystkie barwniki użyte w ich produkcji są pochodzenia roślinnego lub mineralnego. Do ich farbowania również nie używa się żadnych szkodliwych substancji chemicznych.

Piecyki

Wszelkie piecyki gazowe i olejowe powinny być regularnie sprawdzane przez specjalistę. Zawsze należy upewnić się, czy działają one sprawnie i czy powoli Was nie zatrują. Choć nie zdarza się to tak często jak dawniej, nadal słyszymy o ludziach, którzy umarli w śnie na skutek zatrucia tlenkiem węgla (czadem) wydobywającym się z wadliwego piecyka.

HIGIENA INTYMNA KOBIET

Prawie wszystkie marki tamponów zawierają mieszkankę rayonu (który wytwarza idealne środowisko dla bakterii gronkowca złocistego, one z kolei mogą być przyczyną szoku toksycznego) oraz bawełny hodowanej konwencjonalnie (która była wystawiona na działanie różnych rodzajów pestycydów i nawozów). Niektóre związki chemiczne używane do wybielania tamponów powodują powstanie dioksyny, która może uszkodzić wnętrze pochwy i często wiązana jest z endometrią. Wybierajcie organiczne tampony i podpaski.

ŚRODKI OWADOBÓJCZE

Nikt z nas nie chciałby, aby jego dom opanowały mrówki. Nie chcemy też dopuścić do tego, by nasze ubrania zostały zjedzone przez mole, a grill ze znajomymi został zrujnowany przez komary. Żaden jednak środek, który powoduje, że owady padają trupem, nie może na nas działać pozytywnie.

Nietoksyczne środki owadobójcze

Na szczęście istnieje wiele naturalnych, nietoksycznych sposobów radzenia sobie z owadami oraz robakami w domu i ogrodzie. Wypróbujcie je i przekonajcie się, jak są skuteczne.

JAK SPRZĄTAĆ, UŻYWAJĄC ŚRODKÓW NATURALNYCH

Poniżej kilka przydatnych wskazówek dotyczących sprzątania w bardziej naturalny, tradycyjny sposób. Pewnie się zdziwisz, jak skuteczne są te metody!

- Wlej ocet do ciepłej wody i mieszanki tej użyj do czyszczenia blatów, chromu, luster i szkła.
- Meble polewaj woskiem pszczelim zmieszany z odrobiną cytrynowego olejku eterycznego.
- Odśwież powietrze, stosując swój ulubiony olejek do aromaterapii wlały do spryskiwacza z wodą.
- Umyj piekarnik za pomocą wełny ze stali nierdzewnej oraz sody oczyszczonej dodanej do gorącej wody.
- Zamiast detergentów do prania używaj specjalnego mydła. Do prania wsyp też pół kubka sody, która podziała jak zmiękcacz.
- Białe ubrania wybielaj w świetle słonecznym lub dodaj do prania trochę kryształków sody.
- Aby usunąć kamień z czajnika, wlej do niego wodę z octem, zagotuj, a następnie zostaw na noc i zdrap kamień.
- Do czyszczenia toalety użyj mieszanki boraksu z sokiem z cytryny i pozostaw na 20 minut, po czym wyczyść muszlę szczotką.
- Skutecznym środkiem do mycia wanny, umywalki i kafelków jest mieszanka sody oczyszczonej, białego octu, cytrynowego olejku eterycznego i oleju z drzewa herbacianego.
- Do czyszczenia dywanów użyj ciepłej wody z organicznym mydłem w płynie, 1 łyżeczką boraksu i odrobiną octu. Nałóż mieszankę gąbką, pozostaw, aż wyschnie, i odkurz.

- Wrotycz pospolity zasadzony w ogrodzie odstraszy mrówki. Wewnątrz, w miejscach strategicznych, rozłóż trochę wysuszonych liści mięty, sproszkowane chilli lub boraks.
- Rozsypane w ogrodzie drobno zmielone skorupki po jajkach odstraszą ślimaki z okolicy warzyw i ulubionych roślin. Skorupki mają też działanie użyźniające.
- Karaluchy, ćmy i gryzonie nienawidzą szałwi. Można więc w kilku miejscach w domu zawiesić wiązanki szałwi.
- Gdy siadacie na zewnątrz w letni wieczór, zapalcie kilka świec citronella, które skutecznie odstraszą komary.
- Zamiast kulek na mole spróbujcie kawałków muślinu przesiąkniętego olejkiem drewna cedrowego, kamfory lub olejkiem lawendowym. Poukładajcie je w różnych częściach domu, zwłaszcza w szafach.





- Jeśli Wasz pies lub kot przynosi do domu pchły, często odkurzajcie dywany i meble oraz starajcie się myć wszystko wrzącą wodą. Meble i dywany spryskajcie rozcieńczonymi w wodzie olejkami z drzewa herbacianego i eukaliptusu. Nie zapomnijcie też o kuwetach swych pupili.
- Za pomocą grzebienia wetrzycie w sierść zwierzęcia mieszankę oliwy

z oliwek, mięty oraz olejku eukaliptusowego i olejku z drzewa herbacianego. Zgniatajcie lub topcie pchły, które uda Wam się wyczesać. Następnie umyćcie sierść szamponem dla dzieci z dodatkiem olejku eukaliptusowego i olejku z drzewa herbacianego.

- Cierpiący na astmę związaną z alergią na roztocza powinni usunąć z mieszkań dywany pokrywające całe podłogi oraz wszelkie meble z grubą warstwą materiałów.
- Aby zneutralizować roztocza, do spryskiwacza wlejcie filiżankę bardzo mocnej czarnej herbaty i spryskajcie wszelkie zagrożone nimi powierzchnie.
- Aby pozbyć się mszycy, pająków przedziorków oraz scale mite, na 24 godziny namoczcie dwa ząbki czosnku w 1 litrze wody, a następnie spryskajcie nią rośliny.
- Jeśli w ogrodzie znaleźliście się gniazdo mrówek, polejcie je wrzącą wodą, a nie chemikaliami. Skuteczny jest również czysty sok z cytryny, ale lepiej zachować go do potraw i napojów oczyszczających organizm.
- Jedyne, co musicie zrobić, by uniknąć towarzystwa os podczas pikniku czy posiłku na zewnątrz, to wlać do szklanki trochę soku owocowego, nakryć ją papierem i umocować go gumką. Następnie zróbcie w wieczku niewielką dziurkę za pomocą ołówka. Zwabione zapachem soku osy wpelzną do środka, ale nie będą umiały się wydostać.

MATERACE

Włna używana w wypełnieniach materaców mogła zostać wcześniej poddana działaniu chemicznemu. Badania pokazują, że związki te emitują opary, które wdychane są podczas snu. Nakryjcie swój materac bawełnianym prześcieradłem albo kupcie nowy, tym razem organiczny. Należy także unikać plastikowych prześcieradeł (np. takich, jakich używa się, gdy uczy się dziecko korzystać z nocnika), ponieważ plastik również może wydzielać szkodliwe substancje.

POWIETRZE, KTÓRYM ODDYCHAMY

Jeśli znajdujecie się w miejscu o dużym natężeniu ruchu, doskonale wiecie, o czym mówimy. Takie powietrze nawet pachnie jak trucizna. Spaliny zawierają następujące toksyny:

- Benzen (łączy z białaczką).
- Tlenek węgla (sprawia, że czujemy się zmęczeni, powoduje utratę pamięci, może spowodować ból w klatce piersiowej, a nawet doprowadzić do poronienia).
- Cząsteczki oleju napędowego (łączy z chorobami krążenia i rakiem płuć).
- Benzyna (może uszkodzić układ nerwowy i płuca).
- Wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne (łączy z problemami rozrodczymi i nowotworami).
- Węglowodory ropopochodne (mogą uszkodzić układ krążenia, układ odpornościowy, skórę, płuca i oczy).

Siedząc w samochodzie, wdychacie jeszcze większą ilość tych związków chemicznych niż stojąc na ulicy, ponieważ powietrze używane w klimatyzacji wpompowywane jest w miejscu znajdującym się w pobliżu wypuszczanych spalin.

Życie wiejskie

Czy sądzicie, że byłoby Wam lepiej, gdybyście przeprowadzili się na wieś? Wiejskie powietrze może być pełne pestycydów i nawozów. W powietrzu mogą unosić się:

- karbaminiany (niektórzy eksperci twierdzą, że nawet w niewielkim stężeniu zakłócają one pracę układu nerwowego i mogą powodować wysypki i znużenie);
- organochloryny (uważa się, że magazynują się w komórkach tłuszczowych i w dłuższym czasie mogą powodować osłabienie i dreszcze);
- związki fosforoorganiczne (wysokie stężenie jest śmiertelne, niskie wiązane jest z wysypkami i znużeniem);
- pyretroidy (łączy z uszkodzeniem układu nerwowego oraz podrażnieniem układu oddechowego).

WSZY

Jeśli Twoje dziecko wróci do domu ze wszami, nie kupuj środków bez recepty zawierających melation – silną substancję chemiczną, która szybko wchłaniana jest do tkanek. Zmieszaj lawendę, olejek z drzewa herbacianego, olejek eukaliptusowy w podgrzanej oliwie i nałóż na całe włosy dziecka. Zostaw na noc, następnie przeczesz włosy gęstym grzebieniem i spłucz. Kropla olejku z drzewa herbacianego dodana do odżywki i stosowana dwa lub trzy razy na tydzień powinna zapobiec następnemu pojawieniu się wszy.

POKONANIE PROBLEMU

Co więc można zrobić, biorąc pod uwagę fakt, że człowiek przeciętnie potrzebuje do życia od 8 do 10 tysięcy litrów powietrza dziennie. Oto kilka sugestii, z których warto skorzystać:



- Możecie otworzyć wszystkie okna i często wietrzyć mieszkanie.
- Rośliny mogą ograniczyć poziomy formaldehydu, benzenu i innych substancji zanieczyszczających atmosferę, ponieważ pochłaniają je jako źródło pokarmu. Palmy, bambusy oraz skrzydłokwiaty są doskonałymi czyszcicielami powietrza.
- Będąc na zewnątrz, starajcie się wybierać ścieżki wśród drzew lub z dużą ilością roślin. Proces fotosyntezy usuwa niektóre szkodliwe gazy z atmosfery i produkuje więcej tlenu.
- Zachowajcie szczególną ostrożność,

jeśli decydujecie się na ćwiczenia na zewnątrz. Podczas ćwiczeń wdychacie szczególnie dużą ilość powietrza, a Wasz układ krążenia szybko rozprowadza je po całym organizmie.

- Rowerzystom radzimy założyć maski do jazdy w mieście i na wsi.

CZEGO UNIKAĆ W KUCHNI

- **Unikajcie patelni nieprzywierających pokrytych kwasami perfluorooctanowymi (PFOA), ponieważ kwasy te znajdują się później w jedzeniu, które zostało na nich przygotowane.**
- **Jeśli chcecie coś podgrzać w kuchenke mikrofalowej albo przechować mokre jedzenie lub kwaśne płyny, takie jak sok czy wino, unikajcie plastikowych pojemników z polietylenu tereftalanowego (PET).**
- **Unikajcie pokarmów gotowanych w torebkach, z powodu ryzyka wycieknięcia z plastiku antymonu. Dym z oleju i zwęglone mięsa (np. z grilla) mogą mieć działanie rakotwórcze. Unikajcie zbyt dużego ognia.**

Zatroszcz się o swoje zdrowie

Nie panikujcie! Jeśli cierpicie na chorobę układu oddechowego, taką jak astma czy rozedma płuc, możecie rozważyć możliwość przeprowadzenia się w mniej zanieczyszczoną okolicę. Musicie jednak pamiętać, że toksyny przenoszące się w powietrzu są dość endemiczne i ich ślady znajdowane były w badaniach ludzi żyjących nawet na najbardziej odległych wyspach Wielkiej Brytanii.

Wskazówki dla zdrowia

Skoncentrujcie się na unikaniu toksyn, których można uniknąć – czyli takich, jakie znajdują się w produktach, które kupujecie. Zawsze uważnie czytajcie informacje zawarte na opakowaniach; jeśli znajdziecie tam długie, skomplikowane listy sub-

stancji chemicznych, będziecie wiedzieli, że produktów tych należy się wystrzeżać. Wybierajcie naturalne składniki, takie jak olejki eteryczne, zioła i sole morskie; szukajcie też produktów ze świadectwem potwierdzającym ich organiczność. We współczesnym świecie nie sposób uniknąć wszystkich toksyn, ale jeśli naprawdę się postaracie i przynajmniej nie będziecie spożywać ich na własne życzenie, zrobicie olbrzymi krok w kierunku lepszego zdrowia.

RADON

Radon to radioaktywny gaz, który wytwarzany jest na skutek rozkładu uranu w ziemi. Najczęściej występuje w miejscach z dużą ilością granitu i wapienia w górnej warstwie gleby. Wdychanie nawet niewielkich cząsteczek radonu może zwiększyć ryzyko raka płuc. Istnieją jednak sposoby zminimalizowania tego ryzyka. Skontaktujcie się z centrum zdrowia środowiskowego .