

התחלתם לנקות לפסח?



חכו רגע עם כל הכימיקלים שמזיקים לסביבה ולבריאות. אפשר גם אחרת: הכירו את צורת הניקוי המבוססת על תפיסת העולם האקולוגית, כולל טכניקות פשוטות שלא יצריכו מכם לקנות תכשירי ניקוי אקולוגיים יקרים (סודה וחומץ יש בבית?). ניקיון יסודי לפסח, מבעד לעיניים ירוקות

פסח כבר כמעט בפתח, מה שגורם לרובנו להיכנס להיסטריה של ניקיונות ברחבי הבית. אולם לא רק הרוח האביבית והחגיגית גורמת לנו לנקות, אלא גם העובדה שהקפדה על היגיינה הכרחית כל ימות השנה. הקפדה זו נובעת מהצורך להסיר ולהרחיק מיקרואורגניזמים מהגוף ומחפצים, ויש שתי דרכים מרכזיות לעשות זאת. הדרך הרגילה והמקובלת היא להשתמש בסבונים ודטרגנטים הנמכרים בשוק, שמטרתם להגביר את יעילות השטיפה במים. אלו יוצרים תנאי מחיה קשים למיקרואורגניזמים (בסיסיות גבוהה, למשל), וכאשר מדובר בסבון אנטיספטי הם אף מובילים להרג ישיר של החיידקים. סבונים אלה ממיסים שומנים ולכלוכים נוספים ומביאים להסרתם. השומנים עצמם אמנם אינם מזיקים לבריאות, אך הם מהווים כר נוח להתרבות חיידקים.

הפרסומים המפתים על שפע מוצרי הניקיון שקיימים בשוק מבטיחים לנו "הכי נקי", "הכי מבריק" ו"הכי אנטי-בקטריאלי". מה שהפרסומים הללו לא מספרים לנו זה שבתוך מגוון התכשירים הללו מסתתרים מרכיבים כימיים חזקים המזיקים לבריאותנו, ושהשילוב בין מוצרי ניקוי כימיים שונים עלול להוביל לעתים לתוצאה מסוכנת. ניקיון אקולוגי, לעומת זאת, אינו מזיק לאדם ולסביבה ומתבסס על חומרים שמתפרקים ביולוגית לתוך האדמה והופכים לדשן.

[fancy_box]

פסח תוצרת הבית

את רוב הניקיונות לחג הפסח ובכלל תוכלו לבצע ללא תכשירי ניקוי, באמצעות חומרים בסיסיים שיש לכם בבית:

- **ניקוי המקרר, המקפיא, השיש, קרש חיתוך, תבניות או סירים שרופים:** משרים סודה לשתיים במים רותחים בתוך תבנית או סיר למשך כחצי שעה, ומשפשפים.
- **נטרול ריח רע מהנעליים:** מכניסים סודה לשתייה לנעליים, סוגרים בשקית למשך לילה שלם, ובבוקר פותחים ומנערים.
- **מניעת עובש מווילון המקלחת:** מרססים את הווילון בחומץ מפעם לפעם.
- **“טיהור” אוויר בשיירותים:** ממלאים בקבוק ספריי במים מזוקקים, מוסיפים 10 מ”ל אלכוהול ושניים אתריים (כמו אשכולית או לוונדר), ומשתמשים כרגיל.
- **אבקת כביסה:** חצי הכמות הנדרשת של אבקת כביסה (יותר ידידותית לסביבה מאשר נוזל כביסה) יחד עם חצי כמות סודה לשתייה.
- **מרכז כביסה:** מכניסים לתוך תא המרכז רבע עד חצי כוס חומץ תפוחים או חומץ הדרים, יחד עם שמן אתרי כמו עשב לימון או ריח אהוב אחר.
- **שטיפת הרצפה:** לחצי דלי מים מוסיפים 10 טיפות של שמן אתרי לימון.
- **ניקוי האסלות:** מפזרים סודה לשתיים וקצת חומץ בתוך האסלה, משפשפים עם המברשת.

[fancy_box/]

מה כבר רע באקונומיקה?

תוצרי נפט, זרחות, כלור, חומצות אגרסיביות ומתכות הם בין חומרי הגלם שמצויים במוצרי הניקוי הנמכרים בחנויות. חומרים אלה אינם מתפרקים, ועקב כך הם נאגרים בים ובאדמה, חודרים לצמחייה, והנורא מכול – יש להם יכולת לחדור לזרם הדם שלנו באמצעות מגע ישיר עם העור ודרך מערכת הנשימה והריריות.

חומרים אלה נדבקים למשטחי ניקוי, כמו האמבטיה שאנו מתקלחים בה, הרצפה שהתינוקות שלנו זוחלים עליה, השיש שבו אנו מכינים את המאכלים שלנו, מושב האסלה שעליו אנו יושבים, וגם סיבי הבגד שנצמדים לגופנו. חשיפה מצטברת לחומרים האלה עלולה לגרום לתופעות חמורות במערכת הנשימה ובעור, או להחמיר תופעות קיימות. ביניהן: אטופיק דרמטיטיס, אלרגיות ואסתמה, או תופעות חמורות פחות (אם כי מעיקות), כמו אדמומיות ויובש בעור, צריבה בעיניים, שיעול והתעטשויות, כאבי ראש וסחרחורות. תינוקות וילדים, קשישים ואנשים חולים הם האוכלוסיות הרגישות יותר לחומרים מהסוג הזה.

כדי להפחית את הנזק, מומלץ ליצור הפרדה מהתכשירים, על ידי חבישת כפפות, פתיחת חלון לצורך אוורור ומריחת קרם טיפולי על כפות הידיים במקרה של יובש ואדמומיות. אבל מה יגן על האדמה שמספקת לנו את כוח החיים? על המים שאנו שותים והאוויר שאנו נושמים?

מה בא במקום הכימיקלים?

המטרה שצריכה לעמוד נגד עינינו, לצד השאיפה לבית נקי ומצוחצח לכבוד פסח, היא שימוש בתכשירים שאינם גורמים נזק לאדם או לסביבתו. בשל העלייה המתמדת במודעות לאיכות הסביבה ולבריאות האדם, ישנם יצרנים המציעים מוצרי ניקוי אקולוגיים – כלומר כאלו העשויים מחומרים טבעיים או מנגזרות של חומרים טבעיים, כמו שמנים צמחיים. חלק מחומרי הניקוי האקולוגיים מבוססים על חמצן, שמרים וחומצות לימון. כל חומרי הגלם הללו מתפרקים בטבע לזמן מהווים חלק ממחזור החיים של הטבע, ולכן חשוב שגם אריזת המוצר תהיה כזו שמתפרקת ולא פלסטיק רגיל. חומרי הריח צריכים להתבסס על שמנים אתריים וצמחיים או מנגזרות שלהם, היות שחומרי ריח סינטטיים גורמים אף הם לתופעות לוואי.

דוגמאות למוצרים אקולוגיים

תכשיר אקולוגי לניקוי אסלות: תכשיר זה עשוי מחומצת לימון ובה להחליף את החומר המוכר לניקוי אסלות העשוי מחומצת מלח (ובשל עוצמתו עלול “לאכול” את הרצפה).

מסיר שומנים אקולוגי המבוסס על שמרים: תכשיר המחליף את התכשיר המוכר, שמורכב מחומר כימי ה”מעכל” רקמה אנושית.

אגוזי כביסה: אלו קליפות הפרי של עץ הגדל בהודו ובנפאל ומכילות חומר הנקרא ספונין. במגע עם מים, הופך הספונין לסבון, שמיועד לשיטת הכביסה. אופן השימוש: מניחים בשקיק בד כמה קליפות ומכניסים למכונה, ללא צורך במרכז. ניתן להשתמש באגוזים הללו גם לצורך שיטת המרצפות: מניחים בדלי עם מים ומוסיפים כמה טיפות משמן אתרי נעים. מוצר אקולוגי זה מתפרק בחזרה לטבע ומשתלם כלכלית לאורך זמן, מכיוון שהוא מגיע בשק קטן ובכל ניקוי נדרשות רק קליפות אחדות.

כדור כביסה: תחליף נוסף לאבקת הכביסה המסורתית הוא כדור העשוי מפלסטיק, ללא דטרגנטים וללא כימיקלים, שמתאים לשימוש רב פעמי למספר גדול של כביסות.

השפע של היום עלול לבלבל אותנו, אך אני מאמינה שככל שתהיה לנו מודעות למרכיבי המוצרים שנמכרים לנו על ידי היצרנים השונים – כך גם נוכל לבחור בטוב יותר עבורנו. אין ספק כי האופציה הטבעית היא לעתים יקרה יותר, אך לטווח הרחוק צמצום הנזקים על ידי בחירות נכונות תשתלם לכולנו, כל שכן כאשר מדובר בילדינו.

הכותבת היא נטורופתית מוסמכת והרבליסטית קלינית. לעמוד הפייסבוק של אביטל איינהורן.
לפוסט הקודם של אביטל איינהורן: יפה בלי כימיקלים
הקדמת הגיל לקבלת רישיון הנהיגה: זה טוב או רע?
השתכנעתם שחלב מזיק לבריאות? כל הדרכים להפחית את השימוש בו