

# Bydlení a zdraví



# Čistící prostředky

# Čistící prostředky



Výbušná



Oxidující



Žravá



Xi (Xn)

Dráždivá  
(Zdraví škodlivá)



F (F+)

Hořlavá  
(Vyroce hořlavá)



Toxická  
(Vyroce toxická)



Nebezpečná pro  
živočíšné prostředí

Myslíte si, že použití těchto prostředků bude váš domov opravdu čistý a zdravý?

# Čistící prostředky

- **Např.: prostředky obsahující sloučeniny chloru:**
- **konkrétně chlornan sodný:**
  - **Vylučuje do ovzduší chloroform a chlorované těžké organické sloučeniny.**
- **Vliv na zdraví:**
  - **Leptání sliznice a tkání, ospalost, malátnost, bolesti hlavy.**
  - **Ve vysokých koncentracích kóma až smrt.**

# Čistící prostředky

Reklama na nás hlásá, že ten který prostředek zabíjí 99.9% známých bakterií. Umocňuje to obrázky malých dětiček, které mohou být těmito bakteriemi v ohrožení.

Zní to logicky? Ano!  
Je to pravda? Ne!

# Čistící prostředky

Do 30 minut od spláchnutí je ve vaší míse velmi čilý ruch bakterií.



Dezinfekce je tak neefektivní, ale i zcela kontraproduktivní, protože umožňuje růst supersilných bakteriálních kmenů, které mohou být skutečně nebezpečné.



# Ekologické prostředky a alternativy



# Ekologické prostředky a alternativy

Většina eko čistidel není testována zvířatech a jejich rostlinné suroviny pocházejí z ekologického zemědělství.

Neobsahují chemické látky, tudíž neškodí životnímu prostředí.

Nezpůsobují žádné alergie, kožní či respirační potíže.

Etikety, uzávěry a obaly jsou 100 % recyklovatelné.

Výrobky by měli nést certifikované označení:





# Ekologické prostředky a alternativy

Pozor na složení!! Není eko, jako eko.

Předpisy nejsou všemocné a toho výrobci zneužili.

Např. někteří velcí výrobci pracích prostředků, je deklaruji za "bezfosfátové", tudíž "ekologické,,

Ale místo fosfátů obsahují:

**Fosfonáty** - způsobují přemnožení sinic v nádržích.

**Zeolity** - ve vodách způsobují úhyn vodních živočichů a rostlin.

**Křemičitany** - jsou to látky, ve vodě nerozpustné.

# Ekologické prostředky a alternativy

Výrobci jejichž výrobky neobsahují fosfáty, fosfonáty, křemičitany, zeolity.

Jsou například:

**Ecover, Don Gemini, Frosch, Sonett, Almawin**  
(některé ale obsahují konzervanty)

Vyzdvihl bych zde **Sonett**, jež obsahuje opravdu **100% přírodní látky**. Např.: **SONETT NEUTRAL** tekutý prostředek na nádobí

**Složení:** Cukerný tenzid (5-15%), deriváty kokosového oleje (5-15%), povrchově aktivní čisticí látky účinné i při vysoké tvrdosti vody, rozpouštějící mastnotu vyrobené z kokosového oleje a kukuřičného škrobu, <1% sůl, citrát, vířená voda do 100 %.

# Ekologické prostředky a alternativy

## Příliš vysoká cena?

Jsou i levné alternativy:

- **Vlastní výroba přípravků**
- **Využití klasických osvědčených prostředků jako je:**
  - **Ocet:** vodní kámen, jako aviváž, dezinfekce.
  - **Citrón:** mastné nánosy, neutralizace pachů
  - **Soda:** mastné nánosy, skvrny od kávy, čaje, mírně dezinfikuje, jako písek.
  - **Sůl:** skvrny od kávy, čaje, na odpady.

# Osvěžovače vzduchu



# Osvěžovače vzduchu

**Tvrdí nám, že vyčistí vzduch a provoní jej  
svěžostí.**

**Bohužel, opak je pravdou.**

**(Nejen) Alergici mějte se na pozoru!!**



# Osvěžovače vzduchu



Co kromě umělé vůně obsahují?

- **Toxické látky jako je toluen, chlorbenzen, ftaláty, formaldehyd a těkavé kapaliny jako xylen a styren.**

Jejich působení na člověka:

- **Již v malých koncentracích způsobují bolesti hlavy, potíže s dýcháním. Dále pak dráždění dýchacích cest, negativní působení na funkci jater, ovlivnění hormonálního cyklu a tím i potížemi s reprodukcí.**





# Přírodní éterické oleje

- Neobsahují žádné chemické látky.
- Při výběru si ale dejte pozor aby byly 100% přírodní.
- Příjemně provoní obytné prostory.
- Mají léčebné účinky.

**Například některé byliny v éterických olejích a jejich léčebné účinky:**

# Přírodní éterické oleje

<b>Levandule</b>	nespavost, bolesti hlavy, chřipka, dýchací potíže; uklidňující účinky
<b>Pomeranč</b>	deprese, horečka, nechutenství
<b>Růže</b>	krevní oběh, nespavost, bolest hlavy, žaludeční potíže, horečka; působí jako afrodisiakum
<b>Jasmín</b>	onemocnění horních cest dýchacích, menstruační bolesti; antidepresivum
<b>Borovice</b>	rýma, nachlazení; antiseptické účinky
<b>Máta</b>	dýchací problémy, nevolnost; povzbuzuje mozkovou činnost

# Prach



# Prach

- Tichý nepřítel, často podceňovaný.

Co obsahuje?

vlasý, chlupy a kousky kůže (od lidí i domácích zvířat), bakterie, pyl, plísně, vlákna textilií, částice hlíny, odřený materiál z nábytku a zařízení, zbytky potravin, popel, saze, roztoče a tzv. hormonální disruptory.

- Ty zasahují do hormonálních regulací.
- Mohou narušovat produkci nebo působení některých hormonů.
- Výsledkem jejich účinkuje vždy narušení zdraví, vývoje, plodnosti, ale i riziko vzniku rakoviny a duševních poruch.

# Prach

**Jaké látky jsou hormonálními disruptory?**

- **těkavé organické látky označované zkratkou VOC, ftaláty, zpomalovače hoření, polychlorované bifenyly (PCB), bisfenol A, triclosan, alkylfenoly - zejména nonylfenol, pesticidy a herbicidy, dioxan a řada jiných.**

**A kde jsou obsaženy?**

- **kosmetické a úklidové prostředky (ano i aviváž), hračky, igelitové závěsy a ubrusy, bytový textil, nábytek, matrace, oblečení, CD a DVD a pod.**

# Prach

## Například koberec

- **Používáme jej jako jednoduchou podlahovou krytinu. Využíváme jeho dobrých izolačních a tlumících vlastností.**

## Je tu ale drobné upozornění:

- **Koberec dokáže pojmout až OSMI násobek vlastní váhy. (Čím vyšší vlas tím více.)**
- **Ideální úložiště nebezpečného prachu.**
- **Alergici by se měli kobercům a podobným materiálům vyhnout.**



# Zajímavost

Interiér auta obsahuje umělé čalounění, elektroniku, osvěžovače, koberečky, světla a hromadu plastových dílů.

Je to srovnatelné s domácností akorát v menším prostoru, tím je účinek ještě umocněn.

Bylo zjištěno, že v novém autě je bezpečný limit obsahu toxických organických a těkavých látek překročen 35x = čichání lepidla.



# Plísně



# Plísně

- Nejlépe se jim daří v uzavřeném prostředí, kde je vlhko, temno a teplo.
- Ideální čas pro množení plísní v bytě nastává v době, kdy se snižují venkovní teploty, v bytech se začíná topit a méně se větrá.
- Jejich výtrusy se usazují v plicích a mohou zde začít bujet a růst.
- Ty se pak mohou rozšířit i na další orgány a ohrozit jejich funkce.

# Plísně

**Tvoří se kdekoliv na vlhkých místech - typicky kolem sprchy, pračky, sušičky, v kuchyni okolo myčky nádobí či jen v hlíně pokojové rostliny.**

**Běžně se však také vyskytují na i pod tapetami, podlahovými krytinami, obklady či za okenními rámy.**

# Plísně

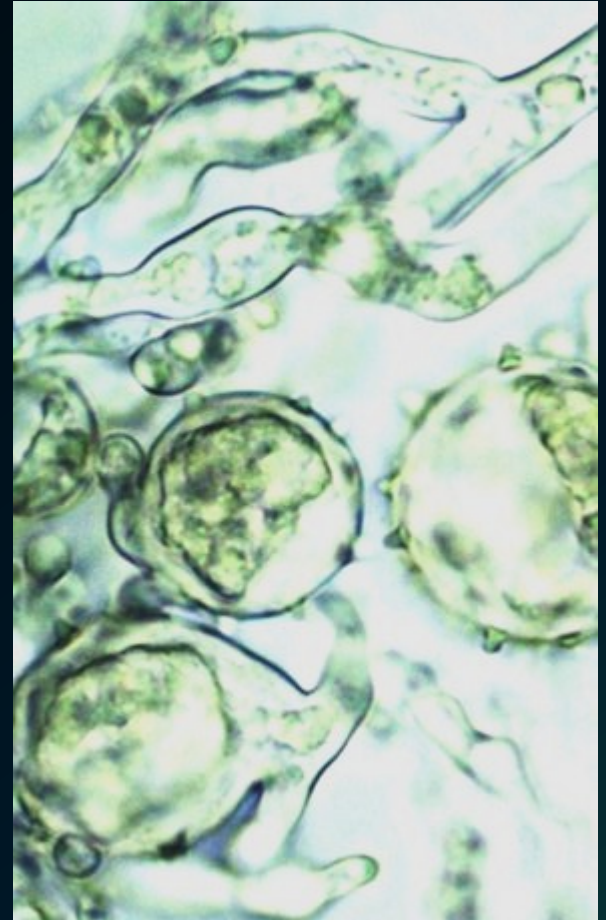
**Preventivní opatření proti vzniku plísní:**

- **dostatečně větrat**
- **pozor na hlínu pokojových rostlin**
- **Pokud jste alergici, tapety raději oželte.**
- **Zavčasu vyhodíte staré zbytky jídel, obzvláště pak ty uchované v dózách.**
- **Ideální vlhkost v bytě 40 – 50%**

# Plísně

## Chytrá houba:

- **Pythium oligandrum**
- je živý organismus, který požívá právě plísně na zdech, pod nehty nebo na zahrádce, aniž by ohrozil lidi či přírodu.
- [Reportáž TV prima](#)





# Alternativy pro váš zdravější domov



# Alternativy pro váš zdravější domov

**Používejte více přírodních materiálů.**

**Vyšší cena za cenu delší životnosti a  
lepšího zdraví?**

**Stačí začít s maličkostmi.**

**Změnu jistě pocítíte.**



# Alternativy pro váš zdravější domov

## Dřevo:

Jeden z nejstarších a nejvyužívanějších přírodních materiálů, nejen v domácnosti.

## Poslouží jako:

- Podlahová krytina v mnoha variantách.
- Nábytek, ideálně do ložnic.
- Doplnky jako jsou misky a různé úložné boxy, kuchyňské náčiní, obrazy, a další..

# Alternativy pro váš zdravější domov

## **Kámen:**

Nejstarší přírodní materiál na Zemi.

Má nespočet různých druhů, s různými vlastnostmi.

## **Využití:**

- Jako dekorace, estetické obložení domů, funkční obložení, střešní krytina, podlahová krytina.

- Doplnky jako jsou květináče, mísy, umyvadla a dřezy, kuchyňské desky, různé náčiní apod..

# Alternativy pro váš zdravější domov

## Sklo:

Ideální materiál který může mít mnoho podob.

## Využití:

- Kromě oken se výborně hodí do interiérů na celoprosklené dveře, kuchyňské linky, stoly, zrcadla, světla..
- Doplnky jako je kuchyňské nádobí, mísy, dekorativní předměty apod..

# Alternativy pro váš zdravější domov

## Bambus:

Má velmi mnoho využití. Bambusy jsou rostliny výjimečných biologických a fyzikálních vlastností: rychlý růst, pevnost, tvrdost, pružnost, tvarovatelnost a lehkost, významnou nutriční a chuťovou hodnotu.

## Využití:

- stavební a konstrukční materiál, surovina k výrobě věcí denní potřeby, potravina, výroba papíru a buničiny, léčiva, tradiční prvek orientálních zahrad.

# Zdroje:

- Anna Strunecká, Jiří Patočka, *Doba jedová 2*, Triton, 2012, 360 s., ISBN: 9788073875558
- <http://www.sdh-knl.tym.cz/obyvatele/latky.html>
- <http://www.bio-eko-logicky.cz/clanky/jak-skodi-dezinfekcni-prostredky>
- <http://www.bio-eko-logicky.cz/clanky/jak-prat-ekologicky>
- [http://hobby.idnes.cz/chytra-houba-miluje-plisne-na-zdech-a-kdyz-je-sezere-pocka-si-na-dalsi-varku-1t3-/hobby-domov.aspx?c=A110127\\_110000\\_hobby-domov\\_bma](http://hobby.idnes.cz/chytra-houba-miluje-plisne-na-zdech-a-kdyz-je-sezere-pocka-si-na-dalsi-varku-1t3-/hobby-domov.aspx?c=A110127_110000_hobby-domov_bma)
- <http://www.prozeny.cz/magazin/bydleni-a-zahrada/poradme-si/544-cista-domacnost-jedova-chyse>
- <http://www.bio-eko-logicky.cz/clanky/jak-skodi-praci-prostredky-a-avivaze>
- <http://zena-in.cz/clanek/pozor-na-nebezpecne-latky-ve-vasi-domacnosti/kategorie/dum-a-byt>
- <http://www.priateliazeme.sk/spz/aktivity/projekty/od-triedenia-k-minimalizacii-odpadu/toxicke-latky-v-kazdodennom-zivote/toxicka-domacnost/toxicka-domacnost>
- <http://www.nazeleno.cz/bydleni/domacnost/7-ekologicky-prostredku-ktere-opravdu-cisti.aspx>
- <http://www.nazeleno.cz/bydleni/domacnost/ekologicke-znacky-aneb-nenechte-se-zmast-zelenymi-kytickami.aspx>
- <http://www.osel.cz/index.php?clanek=3009>
- <http://www.zivot-alergika.cz/plisne/plisnim-se-dari-doma-i-venku.html>
- <http://www.novinky.cz/zena/zdravi/207018-plisne-v-dome-mohou-zpusobit-vazne-zdravotni-komplikace-az-smrt.html>
- <http://www.ordinace.cz/clanek/mydlice-lekarska-saponaria-officinalis/>

**Děkuji za pozornost.**