

ヘルシーホームデトックス

農薬などの心配もなく、栄養価の高い食品を食べることのメリットは、誰もがはっきりと感じています。体に毒素や化学物質、ジャンクフードなどの蓄積が少ないほど、私たちはより健康で、体のエネルギーを感じることができます。

「あなたは、あなたが食べたものでできている」という言葉は真実ですが、あなたを取り巻く環境も、健康に大きな影響を与えます。



洗剤



一般的な洗剤には、有毒化学物質が含まれています。

ナチュラルな製品に切り替えて、健康的に家の掃除を始めましょう。

すべての洗剤が成分を記載しているわけではありませんので、少し余分なノウハウが必要になるかもしれません。

アンモニア、DEA(ジエタノールアミド)、APE(アルキルフェノールエトキシレート)、およびTEA(トリエタノールアミン)のような成分(まれにしか記載されていません)が含まれた「毒」や「危険」と書かれた製品は避けましょう。

最も自然な洗剤でさえ、少量の発音が難しい成分が含まれていますが、食べ物と同じよう洗剤を選んでください。

成分リストが少ないもの(5つ以下)、そして、植物ベースの製品が最良の選択肢で、溶剤やリン酸無配合のものがその後続きます。

自然で環境にやさしいような漠然とした表現のラベルは避けましょう。

もしくはあなたが洗剤を作ることもできます。ベーキングソーダ(重曹)、レモン、酢、そしてコーンスターチは、洗剤として重宝する食料品です。

お湯と、こすったり磨いたりする力を加えれば、化学薬品で作られたクリーナーを再度使用する必要はありません。

家具・繊維製品



マットレスの製造業者は、製品に難燃剤を添加して火災規制を遵守しています。

使用される化学調合物にかかわらず、難燃剤は、脳の発達だけでなく、子供の学習、行動、そして記憶障害を引き起こすことが知られています。

カーペットには、独自の汚染処理、抗菌性、帯電防止剤なども含まれています。

これらはすべて毒です。

賢い消費者になって、綿や羊毛などの天然素材で作られたマットレスを選びましょう。

また、それらの製品が発泡剤、ボンド、防虫剤などの合成剤が含まれていないことを確認してください。

寝具、カーテン、ラグを選ぶ際にも同じ基準を使います。

洗うときは、植物ベースの洗剤でカーペットをきれいにするか、家を引っ越したり改装したりする場合は、硬材の床を選んでください。

塗装とデコレーション



VOC（揮発性有機化合物）塗料は使用しないでください。多くの企業がVOCを含まないゼロVOCを宣伝していますが、これは基本的な白色塗料です。

色が追加されると、もはやゼロVOCではありません。

壁紙を使うのであれば、カビや菌類を発生させ、呼吸の問題を引き起こす可能性のあるビニール素材は避けてください。

あなたと環境にとって健康な家を作ることは、あなたが考えるよりはるかに少ない材料しか必要ではありません。

天然木、シンプルな白い（VOCなしの）壁、毒素を含まないカーペットや家具はとても大きな役目を果たします。

また、麻、竹、絹、リネンなどの他の天然繊維を使用することもできます。クリーンでエコな家は、一晩では作れません。

すぐに、これらのことを組み入れることができなくても大丈夫です。

小さなものから始め、100%ヘルシーな家を作っていきましょう。

ヘルシーでエコな暮らし



- 室内で植物を栽培する
- 窓を開け、新鮮な空気を部屋に流す
- ブラインドを開けて、日差しを入れる
- キッチンの生ごみを肥料にする
- 電化製品を効率的に使用し、電気をつけっぱなしにしない。
- ゴミのリサイクル
- リサイクル品を購入する