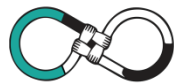


5 טיפים לשיפור איכות האוויר בבית



מסה קריטית לצרכנות בריאה





נעליים בחוץ!

נעליים מכניסות איתן אבק הכולל בין היתר רעלים רבים.

חליצת נעליים בפתח הבית גוררת ירידה של עד 60% בכמות האבק שנכנסת הביתה.

הרצפה היא וקטור המעביר חלקיקי אבק אל הגוף בנשימה. תינוקות זוחלים שואפים לריאותיהם חלקיקים שהם בריכוז פי 4 מזה שאדם מבוגר שואף.



אילו רעלים נסלק?

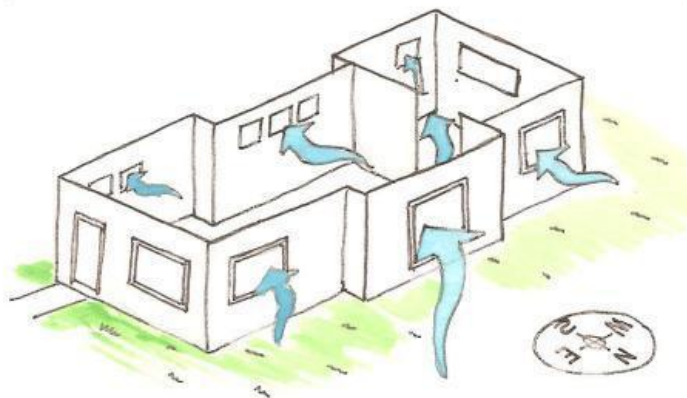
חומרי הדברה, חלקיקי אספלט, מתכות כבדות (עופרת וארסן) אשפה, צואת בע"ח וחיידיקים.



אוורור הבית

אווריר הבית כולל כימיקלים רבים שהשתחררו ממוצרי צריכה, חומרי בניה, בישול או חימום הבית.

פתיחת חלונות במיקום מנוגד זה לזה ייצר זרימת אוויר מיטבית.



בקיץ: נצלו את שעות הבוקר הקרירות או את רוח הבריזה הנעימה לעת ערב על מנת לסגור את המזגן ולפתוח כמה שיותר חלונות בכל חדרי הבית.

אילו רעלים נסלק?

תרכובות הלוגניות (ברום וכלור), פתאלאטים, תרכובות אורגניות נדיפות (VOC) וגזים רעילים.

דעו: ריכוז כימיקלים בחלל חדר סגור מייצר זיהום אוויר פנימי גבוה עד פי 5 מזיהום האוויר בחוץ.



צמחים זלנים

לצמחים מסוימים יש היכולת לקלוט חלק מאדי הגז הרעילים שפולטים ריהוט סינטטי, שטיחים ובדים, מוצרי חשמל ואלקטרוניקה, קירות הבית ופלסטיקה. הללו מסוגלים לפרקם ולהטמיעם בבניית חומצות אמיניות וסוכרים בצמח.

שלו 2-3 צמחים שונים לכל 9 מ"ר (גודל חדר סטנדרטי)



שרך בוסטון

+



קיסוס החורש

+



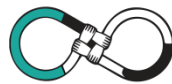
ספטילום

= ספיחת 4000 מ"ג פורמלדהיד לחדר!

אילו רעלים נסלק?

תרכובות אורגניות נדיפות (VOC): בנזן, אתילן תלת כלורי, פורמלדהיד, פחמן חד חמצני, טולואן וקסילן.

טיפ: לצמחים ופרחי נוי יתרונות רבים! צבעיהם משמחים וריחותיהם מחליפים את מטהרי האוויר הסינטטיים (מקור פתאלאטים מיותרים בבית)



"מטהר" אוויר

נחליף
ריח טוב
מדומה
באמיתי!

"מטהר" אוויר – האומנם?

אל תתנו למילה "מטהר" לתעתע אתכם;
א. מיסוך ריחות רעים אינה פעולה מטהרת;
ב. ודאי לא כשהריחות עצמם מזיקים לבריאות!

הכינו מטהר אמיתי בעצמכם
(מהסוג שבתמונה)

¼ כוס שמן נשא
+ (שקדים/זרעי ענבים)
שלוק (פקק) וודקה +
כ-12 טיפות שמן אתרי

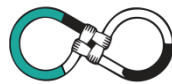


<https://static.pexels.com/photos/161570/scent-sticks-fragrance-aromatic-161570.jpeg>

אילו רעלים נסלק?

פתאלאטים (משבשים
הורמונליים), טולואן סינטטי
(אנמיה, פגיעה בכבד וכליות,
התפתחות עוברים),
דיכלורובנזן (מסרטן ומעודד
אסטמה), פורמלדהיד, בנזן

טיפ: השתמשו בבקבוקים מזכוכית כהה
(שומרת על השמן האתרי), ממוחזרים עם
פיה צרה. ככל שתהיה הפיה צרה יותר,
יפחת האידוי ואורך החיים של המבשם
יארך 😊.



לא ניקוי ולא יבש

ניקוי "יבש" = ניקוי בדים עם נוזל שאינו מים.
"ניקוי" = שטיפת הבגד עם ממש פטרוכימי (Perc) שנשאר בריכוז גבוה על בגדי כותנה, פוליאסטר וצמר = נמצא בדמם של אנשים במחקרי ניטור ביולוגיים ונחשב כמסרטן.

מה עושים???

ניקוי יבש אקולוגי!

ברחבי הארץ פזורות כבר מכבסות לניקוי יבש אקולוגי העושות שימוש בחומרים יותר ידידותיים לסביבה ולבריאות.

לא מצאתן אותן? צרו איתי קשר!

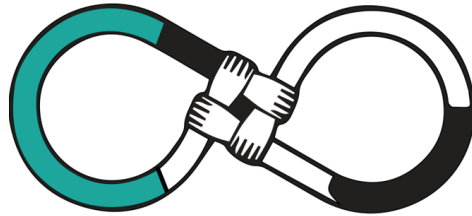


אילו רעלים נסלק?

פרכלורואתילן!!!

-נקשר לסרטן צוואר הרחם, לוקמיה, סרטן לימפה, מרה, כליות, ריאות וושט.
-נקשר גם לפגיעה בכבד, כליות ומערכת הרבייה.

מסה קריטית לצרכנות בריאה



רוצים לדעת איך להוציא את הרעלים
האלה מחייכם?

להזמנת הרצאה מלאה בטיפים מעשיים

צרו קשר ☺

יעלי אטשטיין

יועצת לצרכנות בריאה

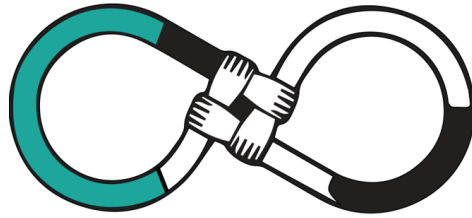


Yaeli Etstein

yaeli@masacritit.com

050-6826604

מסה קריטית לצרכנות בריאה



שנמשיך לנקות את הבית מחומרים

מזיקים לבריאות?

להזמנת הרצאה מקיפה או ייעוץ

אישי, צרו קשר 😊

יעלי אטשטיין M.Sc., יועצת לצרכנות בריאה



Yaeli Etstein

yaeli.et@gmail.com

050-6826604