

NATURALITZA casa teva

Tenint en compte que passem aproximadament el 90 % del temps en ambients interiors, l'aire que respirem depèn en gran mesura de la qualitat d'aquests espais tancats.

A les llars es poden acumular una gran quantitat de compostos químics perjudicials que procedeixen de diferents fonts: mobiliari, electrodomèstics, pintures, productes de neteja, d'higiene o de cosmètica, etc. Si optem per materials naturals i sense substàncies tòxiques, millorarem la qualitat dels ambients interiors i, de retruc, la salut. I és que els tòxics no els trobem únicament en l'aigua o en els aliments i productes que ingerim, l'aire conté multitud de partícules que, quan s'inhalen, s'incorporen al nostre organisme i ens poden fer emmalaltir.

12 PER NATURALITZAR idees la llar

- 1 Ventila diàriament durant els moments de mínima contaminació exterior
- 2 Treu la pols de manera regular, perquè no s'hi acumulin substàncies que poden ser tòxiques
- 3 Elabora els productes de neteja amb ingredients naturals, com el vinagre o la llimona. Evita detergents i productes químics que malmeten la salut quan s'hi entra en contacte i contaminen els ecosistemes quan se'n van per l'aigüera
- 4 Quan hagis de renovar el mobiliari o les joguines, opta per materials naturals com la fusta, i lliures de tòxics
- 5 Decora l'estança amb plantes que purifiquin l'aire i que absorbeixin els tòxics de l'ambient
- 6 Guarneix l'habitació amb motius naturals i acollidors o amb dibuixos fets per tu mateix i que siguin representatius de cada estació

- 7 Pots aromatitzar l'ambient amb una preparació feta amb gotes d'oli essencial natural
- 8 Si has de pintar les parets, demana als adults que triïn pintures ecològiques, fetes amb ingredients d'origen natural o mineral
- 9 Utilitza sabons i productes cosmètics lliures de tòxics i elaborats amb ingredients naturals
- 10 Evita el plàstic en la mesura del possible i, alternativament, opta pel vidre, l'acer inoxidable o materials naturals
- 11 Si en tens la possibilitat, tria aliments i productes amb certificació ecològica o sense pesticides, sobretot en fruites i verdures que es mengen amb pell
- 12 Limita l'ús de perfums, colònies i ambientadors, perquè poden ser tòxics quan s'inhalen o entren en contacte amb la pell

ELS 3 GRANS ALIATS DE LA NETEJA NATURAL:



LLIMONA

És un gran netejador i desgreixant natural. Desinfecta, amaga les olors i aromatitza.

VINAGRE BLANC

És desinfectant i redueix el greix. Es pot fer servir per netejar qualsevol estança.



BICARBONAT SÒDIC

Elimina les olors i és molt útil per netejar el bany i les rajoles.



**DESCOBREIX LES MÚLTIPLES
PROPIETATS DEL VINAGRE!**