



KEMIKALIEKOLL I BADRUMMET - RÅD FÖR RIVSTART

- Tvätta händerna... på barnen och dig själv

All världens kemikalier fastnar på fingrarna i vardagens bestyr. Tvätta händerna regelbundet.

- Välj miljömärkta produkter...

Bra Miljöval eller Svanen ställer krav på innehållet vad gäller bl a hormonstörande och allergiframkallande ämnen: Du måste inte ha koll på alla kemikalier själv. (Ord som "naturlig" och "organic" lovar ingenting. Men småmärken kan vara bra fast de inte har råd med certifiering.)

- ... och oparfymerade!

Många doftämnen är allergiframkallande. Miljömärkt innebär granskade parfymer och parfymfria barnprodukter. Men oparfymerat är bäst, av hänsyn till känsliga medmänniskor.

- Behåll din hårfärg (och låt bli svarta hennatatueringar som ligger länge kvar på huden)

Hårfärger och det som ska få färgen att fastna hör till det giftigaste vi frivilligt utsätter oss för. Många färgpigment är starkt allergiframkallande. Låt åtminstone bli om du är gravid eller under 16.

- Sola säkert

Fallen av hudcancer ökar trots solskyddskrämerna. De är fulla av ohälsosamma och miljöfarliga kemikalier. Bygg upp hudens eget skydd i sakta mak. Välj skugga och solhatt när solen är starkast.

- Se kosmetik som färskvara

Många konserveringsmedel är hälso- och miljöfarliga eller oxiderar med tiden. Välj märken med naturligt konserverande ingredienser, t ex naturliga antioxidanter som E-vitamin eller eteriska oljor. Ta med rena fingrar ur burken. Köp mindre förpackningar. Använd produkten färsk: kolla bäst-före-datum.

- Välj vänliga växtoljor

Mineraloljor i konventionell kosmetika är oftast bättre för kosmetikaindustrin än för dig och naturen: de tillför inte huden något, kan påverka din hälsa och utgör en del av den smutsiga oljeindustrin.

- Vägra våtservetter

Våtservetter är bokstavligen talat marinerade i frätande, uttorkande, allergiframkallande och i värsta fall hormonstörande kemikalier. Definitivt inget för tunnhudade barnrumpor. Välj vatten och tvättlappar.

- Botanisera i skafferiet

Honung är bästa ansiktsmasken, och kallpressad olivolja är skön kroppslotion efter duschen. Olivolja på benen kan få fästingarna att tappa vittringen. Recept på egen kosmetika finns på nätet.

- Tvätta med kemikaliekoll

Använd parfymfritt och miljömärkt tvättmedel – bra för huden, bra för allergiker som vistas i din närhet och bra för naturen. Skippa sköljmedlet: varför lägga till nya kemikalier i de rena kläderna?

- Plastbanta badrummet

Pensionera badkarsmatta, duschdraperi, skötbädd och mjuka badleksaker av PVC: vinyl med hormonstörande mjukgörare. När du köper nya gejer: försök hitta andra material än plast.