



KEMIKALIEKOLL I SOVRUMMET - RÅD FÖR RIVSTART

- Lukta – och vädra!

Nya sängar luktar ofta kraftigt – och det är kemikalierna som luktar. Svenska Kemikalieinspektionen uppmanar till vädning tills lukten är borta. Certifierade madrasser (Öko-tex, Svanen) och madrasser producerade i Sverige eller Finland är oftast bättre alternativ. Det finns specialaffärer som specialiserat sig på ekologiska naturmaterial som kokosgummi, kapock och ull. Kemikaliekänsliga och allergiker kan reagera på olika material: pröva dig fram.

- Välj naturligt täcke...

Dags att byta ut täcket? Naturliga alternativ till syntetfiber är bomull och ull, helst ekologiskt producerade. Öko-tex är inte ekologiskt, men innehåller färre kemikalier. Vi är vana vid luftiga täcken, men en ullfilt i påslakanet andas och funkalar både vinter och sommar. Testa lager på lager.

- ... och experimentera med kudden

Om du inte vill sova med polyester under huvudet finns många alternativ, från ekologisk ull/ bomull till material som inte är mjuka men formar sig efter huvudet, som hirs, bovete eller dinkelvet. Välj yttertyg av GOTS-märkt bomull: ekologiskt odlad, tillverkad utan skadliga kemikalier.

- Hitta egna lösningar

Ekologiska madrasser, täcken och kuddar i naturmaterial är ofta ganska dyra. Tömde den lyxiga naturmadrassen plånboken? Komplettera med en sängstomme i massivt trä som du hittar billigt second hand. Sy kudden själv och stoppa den med någon av de fyllningar som föreslås ovan.

- Tvätta nya sängkläder, rädda gamla

Nya lakan och andra textilier kan innehålla mängder av kemikalier, från rester av bekämpningsmedel till giftiga färgämnen och antimögelmedel. Köp miljömärkt. Tvätta nya lakan. Riktigt gamla lakan är ofta av fantastisk kvalitet: koka dem vita om de gulnat av ålder.

- Gulla extra med barnen

Små barn sover mycket, och är särskilt känsliga för kemikalier. Tvätta alla nya bäddtextilier och gosedjur före användning. Nya lakan får gärna tvättas flera gånger. Bäst för bebisen är hemsydda barnlakan av gamla vuxenlakan; färdigt mjuka och bytta massor av gånger. Fråga efter PVC-fria madrassydd. Räcker ett dubbelvikt frottébadlakan?

- Var en medveten konsument

Certifierade alternativ innebär produkter som är bättre kontrollerade och innehåller mindre kemikalier. Ditt intresse bidrar också till ökat hållbarhetstänkande i branschen. Fråga i butiken när du köper nytt, och googla för information och leverantörer av ekologiska alternativ.

- Skapa rum att vila i

Se sovrummet som ett rum för återhämtning. Färre grejer samlar mindre damm – och frestar inte hjärnan att ta itu med ännu en syssla när den kanske istället behöver hjälp att gå ner i varv. Välj inredning, material och attiraljer med omsorg för att vila både kropp och knopp, och använd inte sovrummet som elektroniklager. Städade och fint ger ren luft att andas medan du vilar.

