



ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление.....	10
-----------------	----

Часть 1. Основы

ГЛАВА 1. Зачем заботиться об экологии?	14
---	-----------

Перемены	16
----------------	----

Влияние на здоровье	18
---------------------------	----

Влияние на окружающую среду	23
-----------------------------------	----

Что вы можете сделать	28
-----------------------------	----

ГЛАВА 2. Ваш новый арсенал чистящих средств	30
--	-----------

Средства своими руками.....	32
-----------------------------	----

Орудия труда	44
--------------------	----

Часть 2. Работы внутри дома

ГЛАВА 3. Свежесть в ванной.....	52
--	-----------

Душевые кабины и ванны	54
------------------------------	----

Плесень и гниль.....	60
----------------------	----

Унитазы	68
---------------	----

Очистка стоков	70
----------------------	----

ГЛАВА 4. Детокс для кухни	72
--	-----------

Раковины и столешницы	74
-----------------------------	----

Шкафчики.....	81
---------------	----

Кухонные приборы	82
------------------------	----

Кухонная утварь	84
-----------------------	----



ГЛАВА 5. Дружим со стиркой	90
Экологичный подход к стирке	92
Экологичный подход к сушке	94
Экологичный уход за одеждой	94
«Зеленая» альтернатива	98
Советы по избавлению от пятен	102
ГЛАВА 6. В доме	104
Наводим блеск на окнах	106
Стены и потолки	110
Очистка металла	116
Борьба с пылью	118
ГЛАВА 7. Все о полах	122
Не впускайте грязь	124
Паркет, ламинат, бамбук и линолеум	128
Плитка, камень, резина, винил и бетон	130
Уход за половиками и коврами	134
ГЛАВА 8. Уход за мебелью	142
Деревянная мебель	144
Другая жесткая мебель	148
Обивка	151
Уход за оформлением окна	155





Часть 3. Грязные работы

ГЛАВА 9. Снаружи дома	160
Виниловая, алюминиевая и деревянная обшивка	162
Камень и кирпич	164
Крыша	167
Наружные металлоконструкции	170
Террасы	174
Подъездные дорожки, тропинки и патио	182
Садовая мебель и ткани	186
Гриль на заднем дворике	186
ГЛАВА 10. Гараж, мастерская и подвал	188
Пол в гараже	190
Машины	190
Рабочие инструменты	196
Проблемы с краской	199
Газонокосилки	201
Пестициды	203
Подвалы	204
Приложение	208
Словарь терминов	213
Алфавитный указатель	218
Источники фотографий	221
Благодарности	223
Об авторе	224

ВСТУПЛЕНИЕ

Мир, в котором мы живем, постоянно сталкивается с экологическими проблемами, и мы должны участвовать в их решении. Возможно, вы стараетесь сделать жизнь экологичнее, пользуясь LED-лампами в доме? А может, сдаете в переработку газеты? Допустим, вы ходите на работу пешком или ездите на велосипеде. Но что вы скажете об экологичной уборке?

Почему я выбираю экоуборку, рассказано в главе 1. Если вам или вашей семье нужны другие аргументы в пользу перехода на нее, то прочитайте Приложение. В нем перечислены многие опасные химикаты, которые, возможно, вы храните под раковиной, и представлен впечатляющий список причин, почему от них стоит избавиться. Если вы уже приняли решение и готовы начать, переходите сразу к главе 2 и принимайтесь за уборку!

В книге вы найдете множество информации о том, как изготовить чистящие средства самостоятельно по простым рецептам. Очень советую попробовать! Это весело и намного проще, чем кажется. Также вы найдете советы относительно покупных средств, являющихся безопасными и эффективными.

Часть 2 начинается с рекомендаций относительно двух комнат, обычно больше всего требующих уборки, — ванной и кухни. Затем мы переместимся в прачечную, где я расскажу об экологичном подходе к стирке и поделюсь безопасными способами избавления от пятен. Далее я проведу вас по остальному дому, рассказывая о «зеленых» идеях очищения пола, потолка и всего, что между ними.

В части 3 я разбираюсь со всеми местами, где может обитать грязь. Последние две главы книги описывают все виды уборки, с которыми вы сталкиваетесь вне дома. Я покажу вам, как экологично очистить все — от террасы и подъездной дорожки до гаража и гриля.

Так что сядьте поудобнее, расслабьтесь (можете налить себе зеленого чая) и читайте с удовольствием. Не забывайте, что переход на экоуборку — это процесс, и он не обязательно произойдет быстро. Делайте все в своем ритме и нацельтесь на стабильный прогресс. Ваша семья и Земля будут чувствовать себя лучше с каждым вашим шагом.





Многое из того, что уже есть у вас дома, можно использовать как экологичное чистящее средство



ЧАСТЬ 1
ОСНОВЫ



Глава 1

ЗАЧЕМ ЗАБОТИТЬСЯ ОБ ЭКОЛОГИИ?

Мой путь к экологичной уборке начался в 2005 году. До этого я поступала как все, покупая в обычном супермаркете те же средства, какими пользовалась моя мама. Я всегда горячо поддерживала движение за экологию, но почему-то чистящие средства казались чем-то настолько незначительным, что тогда мне и в голову не приходило менять привычки.

Все стало иначе, когда я забеременела. Я стала читать больше статей о влиянии вредных веществ на организм и стремительном росте числа страдающих от астмы и аутизма. Статьи убеждали меня, что ребенку нужен дом, в котором как можно меньше химикатов. Я начала постепенно избавляться от того, что наверняка было токсичным, и выбирать товары с надписями «Не токсично» или «Полностью натурально». Мы купили краску с низким содержанием летучих органических соединений (ЛОС) и мебель из натурального дерева для детской, а также органический матрас.

Автор стала экспертом по экологичной уборке после того, как увидела отрицательное влияние обычных чистящих средств на ее сына. Вы видите его детское фото





Перемены

Я была удовлетворена состоянием дома, когда родился наш сын. Однако примерно в два месяца у него началась экзема. Его кожа покраснела и стала зудеть, а когда он ее расчесывал, у него шла кровь. Мы месяцами искали причину заболевания. Наконец мы нашли веб-сайт «Избавься от экземы» (www.solveeczema.org). Прочитав статьи на сайте, мы предположили, что у сына аллергия на ПАВ — они есть не только в стиральных порошках, но и во всех чистящих средствах: шампунях, средстве для мытья посуды, мыле и, разумеется, в большинстве средств для уборки — и что нам нужно перейти на традиционные моющие средства.

Мы осуществили этот переход, и произошло чудо — у моего сына пропала сыпь.

Мне никогда раньше не приходило в голову, что практически все нынешние чистящие средства имеют в своей основе относительно новое активное вещество (очиститель), разработанное во время Второй мировой войны. Ради простоты в книге я буду называть эти новые вещества детергентами, а старомодные очищающие вещества, которые использовались веками, — мылом. Детергенты¹ более эффективны в холодной воде, они создают меньше мыльной пены, и их производство дешевле. По этим причинам традиционные моющие средства



Ярлыки пугают, но они не рассказывают всей истории

¹ Детергенты — поверхностно-активное вещество, обладающее моющим, часто дезинфицирующим, а также растворяющим действием.

ЗАЧЕМ ЧТО-ТО МЕНЯТЬ?

Если вы взяли в руки эту книгу, то, возможно, представляете себе в общих чертах, зачем переходить на экоуборку. Одним словом, «эко» — значит «лучше для вас и лучше для планеты». Звучит здорово, но перемена не такая уж простая — особенно сейчас, когда мы все довольно сильно заняты. Легко вернуться к привычному, потому что так можно меньше думать.

Тем не менее есть очень веские причины перехода на нетоксичные методы уборки, и я хочу объяснить вам, почему эти перемены окажутся невероятно полезными для вашей семьи и для Земли.

В этой главе вы узнаете об ущербе, который многие из этих химикатов уже наносят. Уверена, что после ее прочтения вы будете со мной согласны: ради здоровья вашей семьи необходимы перемены. Хорошая новость в том, что это несложно и не требует никаких жертв. Нетоксичные моющие средства работают. Они лучше чистят, лучше пахнут и экономят ваши деньги.

на базе мыла почти полностью исчезли с полок магазинов.

К сожалению, детергенты не настолько безобидны, как считалось поначалу. Основной их недостаток в том, что они нарушают защитную функцию кожи. Иначе говоря, они повышают проницаемость кожи, что позволяет большему количеству химикатов из среды проникать через поры в организм. Именно это вызвало экзему моего сына, и это может быть причиной растущего количества больных астмой.

Мой поиск альтернативы детергентам привел к тому, что я стала настоящим специалистом в экоуборке. Во время беременности я читала про уборку с помощью соды и уксуса, но не восприняла это всерьез, не веря, что настолько обыденные вещи могут бороться с грязью. Но когда я поняла, что моему сыну могут навредить даже детергенты, полученные из растительных масел, то мне пришлось вернуться к домашним рецептам. (Детергенты на основе растительных масел

намного безопаснее для экологии, но действуют аналогично другим детергентам и в отдельных случаях могут открыть двери для многих болезней.) Вот тогда с моих глаз упала пелена. Дом и правда можно убирать с помощью простых веществ. Я уже более тринадцати лет навожу порядок без использования детергентов и совершенно по ним не скучаю.



Сода и уксус — это отличное нетоксичное сочетание

Влияние на здоровье

В книге вы часто будете встречать слово «токсичный». Это очень сильное слово, ассоциирующееся с опасными отходами и ядами. Мне оно кажется подходящим. Словарь дает

такое его определение: «Токсичный — содержащий ядовитые материалы или являющийся ядовитым, особенно если вызывает смерть или серьезное заболевание». Эта мысль может

ГДЕ ЖЕ ЗАКОНЫ?

До 2016 г. основным законом, регулировавшим использование бытовой химии в Соединенных Штатах, был Акт о контроле над токсичными субстанциями. Он был печально известен тем, что защищал права производителей. Он не позволял Управлению по охране окружающей среды запрашивать любые данные или исследования здоровья относительно химиката, если оно не могло доказать, что вещество представляет существенную опасность. При этом вред его практически невозможно было оценить без таких сведений, так что Управление практически отказалось от попыток проводить проверки. Результатом стало то, что почти ни один химикат, имеющийся в американских домах, не проходил важную проверку на безопасность.

В 2016 г. закон наконец-то был пересмотрен: Конгресс США принял «Закон о химической безопасности для XXI века имени Фрэнка Лаутенберга». Данная поправка стала шагом в нужном направлении, ведь она наконец-то дала Управлению по охране окружающей среды право запрещать новые и уже существующие химикаты, представляющие угрозу для здоровья человека, а также она препятствует выходу новых химикатов на рынок без одобрения Управления. Однако несколько организаций, например Рабочая группа по экологии, не уверены в том, что Управление достаточно финансируется для выполнения своей работы, и опасаются влияния химической промышленности на политику Управления. Через два года после принятия закона прогресс Управления в регулировании химикатов оставался печально низким.

Комиссия по безопасности потребительских товаров в определенной степени регулирует то, что пишут на упаковке продуктов. Она требует, чтобы производители чистящих средств предупреждали людей о непосредственной опасности, а также о содержании любых токсичных ингредиентов. Это предполагает наличие на упаковках специальных слов, таких как «Опасно» или «Предупреждение». К сожалению, в законе много упущений. От производителей не требуют уточнять, в чем именно состоит опасность данного вещества — они должны только указать, как его нельзя применять, например: «Не для внутреннего употребления». Также от них не требуют предупреждать о некоторых веществах, если в ходе внутреннего исследования установлено, что их воздействие не является токсичным. В отсутствие каких-либо данных о токсичности конкретного компонента (а это, как вы помните, касается тысяч используемых химикатов) они также не обязаны делать какие-либо предупреждения.