

PATARIMAI:

- Naudokite kuo mažiau prikėpintų produktų – žvakių, oro gaiviklių ir kitų buitinių priemonių. Rinkitės žvakes iš bičių vaško.
- Kuo dažniau atidarykite langus ir išvėdinkite patalpas.
- Rinkitės gaminius, kurių sudėtyje yra natūralios kvapiosios medžiagos, o ne sintetinės.
- Venkite smilkalų, ypač mažose, uždaroje, blogai vėdinamose patalpose.
- Pamerkite šviežių gėlių, auginkite kambarinius augalus (daugelis jų ne tik sunaudoja anglies dioksidą, bet ir kai kurias lakias organines medžiagas, be to, tai yra natūrali priemonė nuo vabzdžių).
- Naudokite natūralius kvapų „naikiklius“, pavyzdžiui, pastatykite indą su soda, actu, mišiniu iš natūralių aromatinių sausų lapelių ar žiedlapių.
- Pašalinkite blogo kvapo šaltinį – išmeskite sugedusį maistą, reguliariai išneškite šiukšles ir kt.
- Pavirinkite mėgstamų žolelių ar prieskonių mišinį.
- Naudokite natūralius eterinius aliejus, kurie gaunami iš gėlių ar kitų augalų. Užlašinkite porą tokio aliejaus lašelių ant medvilninio audinio ir padėkite norimoje vietoje. Tai pakeis oro gaiviklius ar kvėpiančias žvakes.
- „Švaru“ ir „gaivu“ nereiškia prikėpinta! Grynas, švarus oras yra be kvapo!

„NAMINIAI“ SMILKALAI

Jų galima mesti ant vos ruseinančių anglių (jei turite židinį) arba po vieną arbatinį šaukštelį berti į smilkymo dubenėlį.

Dezinfekuojamieji mišiniai – pusvalandį ant silpnos liepsnos uždengtame puode vandenyje pavirinkite žiupsnelį rozmarinų, čiobrelių, raudonųjų monardų ar šalavijų. Po to nukoškite ir skysčiu ištrinkite kriaukles, klozetus ir pan.

Žolelių vonios – paruošti užpilą voniai nesunku, tereikia 50 g džiovintų ar 100 g šviežių žolių užpilti puse litro verdančio vandens ir palikti pusvalandžiui pritraukti. Užpilą perkošti per sietelį ir supilti į vonią.

Stimuliuoja: bazilikai, lauramedis, pankoliai, levandos, citrininės verbenos, gelsvės, mėtos, rozmarinai, šalavijai, čiobreliai.

Šalina nuovargį: lauramedis, raudonosios monardos, pelynai, rozmarinai.

Pasižymi antiseptiniu poveikiu: levandos, mėtos, čiobreliai, hamameliai.

Ramina nervus ir odą: ramunėlės ir juoduogių šėivamedžių žiedai.



ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Šiaulių r., Kuršėnai, J. Basanavičiaus g. 7
Mob. 8 683 27 615. El. paštas vsb.siauliuiraj@gmail.com
www.siauliuirvsb.lt

8-4292



ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

ORO GAIVIKLIAI: GAIVINA AR TERŠIA?

Oro tarša – tai ne tik dulkės, kietosios dalelės, žiedadulkės, automobilių išmetamosios dujos, tačiau ir įvairi kosmetika bei blogas kvapas. Dažnai blogą kvapą mes bandome maskuoti įvairiais gaivikliais, smilkalais, eteriniais aliejais, kurių pasirinkimas šiuo metu yra labai platus.

Oro gaiviklius naudojame visur, tačiau retas kuris susimąsto, ar jie nekenkia mūsų sveikatai.

APGAULINGA GAIVA

Oro gaivikliai ir yra vienas iš mūsų gyvenamąją aplinką teršiančių veiksnių. Tai purškiami aerozoliai, kvapios plytelės ar muilai, kvapūs lapeliai, žvakės, smilkalai, į elektros tinklą jungiami kvapą skleidžiantys prietaisai. Bet visi tie kvapai tėra apgaulė ir iliuzija! Jose nėra nė lašo natūralios citrinos ar rožės. Na taip, nafta yra gamtinė medžiaga, tačiau ji perdirbta ir papildyta ne iki galo ištirtomis medžiagomis. Jautresni žmonės tai jaučia – prikvėpintose patalpose pradeda dusti, prastai jaustis, jiems prasideda alergija.

Paprastai oro gaivikliai kvepia dėl jų sudėtyje esančių lakių kvapiųjų medžiagų. 95 proc. visų kvapams naudojamų medžiagų yra sintetinės organinės medžiagos, gaminamos iš naftos. Tai benzeno junginiai, aldehydai ar kitos toksinės ir jautrinančios medžiagos, galinčios sukelti centrinės nervų sistemos sutrikimus, vėžinius susirgimus, apsigimimus, alergiją. Kvapiosios medžiagos paprastai yra ištirpinamos etilo ar izopropilo alkoholyje. Tokie junginiai gali sukelti nuovargį, dirginti akis, kvėpavimo takus, slopinti centrinę nervų sistemą. Izopropilo alkoholis kepenyse virsta acetonu, kuris stipriai slopina ir pažeidžia centrinę nervų sistemą.

ORO GAIVIKLIŲ RŪŠYS IR POVEIKIS:

AEROZOLIAI

- Aerozoliai labai greitai garuoja ir pasklinda po patalpą dėl juose esančių lakiųjų medžiagų. Tai gali būti butanas, izobutanas ar propanas, kurių didelė koncentracija veikia centrinę nervų sistemą.
- Išpurkštos smulkios gaiviklio dalelės yra lengvai įkvėpiamos į plaučius. Jos taip pat lengvai užsiliepsnoja. Po kurio laiko jos nusėda ant grindų, kilimo, baldų, nuo jų patenka ant žmogaus rankų, o per jas – į organizmą.
- Alergiškiems, sergantiems lėtinėmis plaučių ligomis (bronchitu, astma) žmonėms, mažiems vaikams aerozolio kvapas gali sukelti stiprią reakciją – kosulį, dusulį ar net astmos priepuolį.

SMILKALAI

- Deginant smilkalus, į orą patenka daug smulkių dalelių, kurios lengvai įkvėpiamos ir gali sudirginti kvėpavimo takus.
- Keletas tyrimų parodė, kad smilkalų dūmai gali sukelti vėžinius susirgimus, astmą, kontaktinį dermatitą. Tokioje aplinkoje gyvenantys kūdikiai dažniau serga leukemija.
- Degant smilkalams į aplinką išsiskiria ir kitos pavojingos medžiagos: benzenas, kvapiosios medžiagos (pvz., muskuso junginiai), policikliniai aromatiniai angliavandeniliai (PAA). PAA yra vienas dažniausių oro teršalų, susidarančių deginant dujas ir dyzelinį kurą.

KVAPIOSIOS ŽVAKĖS

- Deginant kvapiąsias parafinines ar gelio žvakes, į aplinką gali išsiskirti acetaldehidai, formaldehidai ir naftalenas, kurie gali sukelti neurologinius bei vėžinius susirgimus.
- Degant žvakėms, susidaro suodžiai. Suodžiuose daugiausia yra anglies, tačiau gali būti ir ftalatų bei organinių lakiųjų junginių, pvz., benzeno, tolueno. Jie nusėda ant grindų, kilimų, ypač ant elektros prietaisų. Suodžiai gali patekti į vaikų virškinimo sistemą, nes vaikai liečia šiuos paviršius rankomis ir vėliau kiša rankas į burną. Įkvėpus suodžių, jie nusėda plaučiuose, kvėpavimo takuose ir gali užkimšti alveoles.

AROMATINIAI SAUSŲ ŽOLELIŲ, ŽIEDLAPIŲ, PRIESKONIŲ MIŠINIAI

- Paprastai mišiniai iš natūralių augalų yra gana saugūs. Tačiau parduotuvėse parduodamuose mišiniuose dažnai būna pridėta sintetinių kvapiųjų medžiagų ar dažų.
- Kandims naikinti skirtuose mišiniuose dažnai būna pesticido paradichlorobenzeno. Tyrimai rodo, kad dažniausiai paradichlorobenzeno žmonės yra veikiami namuose, o ne dėl pramonės keliamos taršos. Ši medžiaga gali sukelti vėžinius susirgimus ir žmonems, ir gyvūnams.