

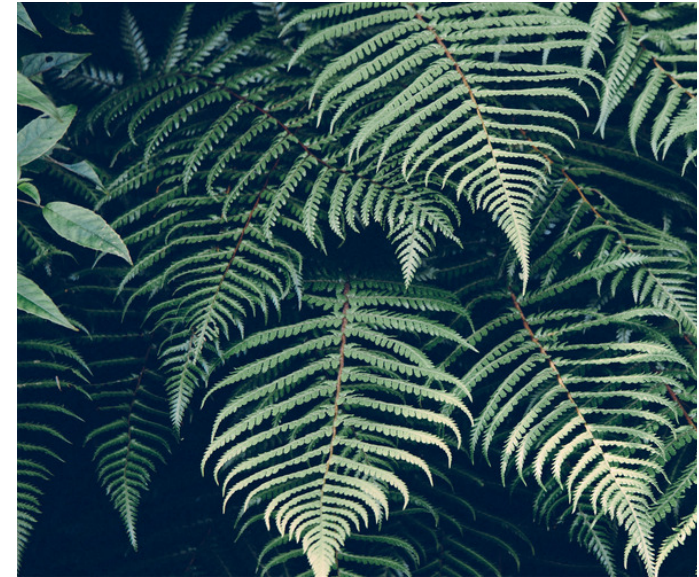


Undvik kemikalier



Fördelarna med att äta ren, näringsrik, riktig mat är i princip självklar. Ju mindre gifter, kemikalier och skräpmat du får i dig, desto bättre mår du. Nästa steg är att titta på din omgivning, för även den påverkar din hälsa. Har du någonsin funderat på att "detoxa" ditt hem?

Du behöver inte göra allt på en gång. Börja bli medveten och ta små steg i taget. Här är några tips på hur du kan minska kemikalier och öka den positiva energin i ditt hem:



- Städ- och hygienprodukter – Här döljer det sig ofta en massa kemikalier. Byt ut till miljömärkta alternativ och gärna med naturliga ingredienser. Använd ekologiska tamponger eller ännu hellre - investera i en menskopp!
- Plastbanta köket - byt ut plast och teflon mot glas, rostfritt stål, trä och gjutjärn.
- Möbler och textilier – Var en medveten konsument och handla helst miljömärkta produkter. Vädra ordentligt när du köper nya möbler och tvätta gärna textilier innan du använder dem.
- Parfymfritt – I sköljmedel, tvättmedel, luftfräschare mm döljer det sig ofta hormonstörande kemikalier. Välj parfymfritt tvättmedel, skippa sköljmedlet och lägg lavendel-påsar i linneskåpet istället.
- Levande ljus och värmeljus – Även här finns det miljömärkta alternativ, utan paraffin, som inte avger några giftiga gaser.
- Vädra ofta och se till att du har en bra ventilation. Byt ventilationsfilter regelbundet.
- Gröna växter bidrar både med trivsel och bättre inomhusluft.
- Släpp in solljuset dagtid, speciellt under vinterhalvåret.
- Försök minimera stök och plotter. Rensa ofta och ge bort, sälj, återvinn eller släng sådant du inte längre behöver. Köp inte nya onödiga saker. Tänk på att allt du tar in i ditt hem tar energi.