

Stöd för att minska på olämpliga kemikalier i din vardag

Kortfattat

- ♣ Produkter: Nr 1 är att *minska* inköp och användning - nr 2 är att köpa miljömärkt.
- ♣ Tillämpa Försiktighetsprincipen – särskilt för spädbarn och unga.
- ♣ Luft: Vistas utomhus/i naturen ofta. Vädra och ha växter i hemmet.

Vad göra?

Ett genomsnittligt hem innehåller en cocktail av olämpliga kemikalier. Det kan komma från "läckande" produkter eller från handlingar vi utför. Vissa kemikalier/ämnen kan vi se eller lukta, men de flesta märker vi inte ens av. Därför är det viktigt att ...

- ♣ Ha som riktlinje att er omgivning ska vara så **naturlig** som möjligt, då vi fysiskt och mentalt föredrar detta (särskilt barn). Möbler, hushållsapparater, hygienprodukter, cigaretter, kläder och mat är alla exempel på produkter som kan tillföra gifter. Det kan röra sig om tillsatser i eller på någonting. Om produkten ser onaturlig ut (t.ex. ett träbord med plastig yta) eller innehåller saker ni inte känner till (t.ex. i rengöringsmedel eller i mat), kan den vara olämplig. Kläder kan vara giftiga även om de ser naturliga ut.

Ett enkelt sätt att välja bättre saker när ni handlar är att titta efter **miljömärkningar**: *Bra miljöval* är en av världens hårdaste märkningar, och *KRAV*-märket hjälper oss att välja mat. Se baksidan för fler exempel.

- ♣ Om ni är osäkra vid köp – **kolla upp eller undvik!** Använd oparfymerade eller mildt parfymerade produkter (för hygien, tvätt, skönhet, städning). Det krävs ofta bara vatten för rengöring av oss själva/våra kläder/lägenheten, men om hjälpmedel behövs finns naturliga produkter (för städning: såpa, mopp/trasa med mikrofiber, diskmedel, saliv, citron, ättikssprit, bakpulver/bikarbonat m.m.).

Spädbarnsföräldrar bör vara noggranna (även med kosten för mamman).

Kärl av glas, stål eller järn är bättre än plast eller aluminium för förvaring eller matlagning. Undvik särskilt plast med symbol nr 3 och 6, och ibland även 7.

- ♣ **Luften** i en lägenhet är 2-5 gånger sämre än utomhus. Ha god ventilation i lägenheten – särskilt när ni steker mat, utsätts för starka dofter eller rök samt när ni dammsuger (mattor bör även piskas). Förvara inga osäkra saker* i sovrum eller i barnets rum. Att vistas i naturen gynnar hälsan på flera sätt, så se till att ha naturen i hemmet också. → Växter som luftrenare: Fredskalla, Ampellilja, Bergpalm m.fl.



* = Hemelektronik (TV, dator), sådant som är parfymerat och/eller samlar mycket damm.

Märkningar: Mer hållbara produkter

Pg.901909-2



Bra Miljöval

Using 70 – 94 % organic fibres:



Made with [x] % organic materials
certified by [certifier's ref]
Licence no [4321]



Från vänster till höger, uppifrån och neråt ...

Bra Miljöval: Energi, transport, kemiska produkter, textil, pappersprodukter, butiker.

Svanen: Ungefär som ovan + lite mer, men svagare kriterier.

Kvalitetsmärkning för levande ljus.

TCO: IT (bildskärm, olika typer av datorer, smartphone, headset, projektor m.m.)

Energimärkning: Vitvaror, TV, lampor, däck.

EU Ecolabel: EU's motsvarighet till Bra miljöval och Svanen

CE-märket: Obligatorisk för leksaker, elektronik, vårdartiklar m.m. (inom EU)

Forest Stewardship Council: Möbler, golv, träkol

Marine Stewardship Council: Fisk (hållbara fångstmetoder). Internationell märkning.

Naturtextil: Den hårdaste märkningen för textil. Mest i Europa, men samarbetar med ...

... Global Organic Textile Standard, som dock har svagare kriterier.

Soil Association: Kosmetika, textil, livsmedel.

Natrue: Kosmetika

MPS: Krukväxter, jord, frukt & grönt.

Trygg textil: Inga skadliga ämnen i textilen.

KRAV: Livsmedel (Sverige)

EU:s märkning för ekologiskt jordbruk. Obligatorisk för livsmedelsproduktion inom EU.

Fairtrade: Frukt, choklad, te, kaffe, vin, textil, blommor. Social märkning inkl miljökriterier.

Mer info: <http://kemsam.blogspot.se/> + <http://milken.se/>