

Miljö- säkra ditt hem

När rensade du lägenheten senast? Nästa gång du gör det, testa att tänka grönt och bli snyggare, friskare och lite rikare!

AV MOA LÅNGBERGS

▶ Har du orolig hy, huvudvärk eller allergier? Kanske kan du, bokstavligen talat, städa bort dina problem. Att kasta ut det gamla och plastiga och säga hej till ditt nya fräscha gröna hem har många fördelar. De saker vi omger oss med påverkar oss mer än vi tror. Lär dig läsa innehållsförteckningar, öva upp ditt luktsinne och känn efter hur maten verkligen smakar. Bättre hälsa, snyggare hy och lite rikare på kuppen – visst låter det bra. Att leva miljövänligt är den nya lyxen. Du handlar inte lika mycket men du köper de bästa produkterna, smörjer in dig med de finaste krämerna och äter den godaste maten. Låt oss gå in i dina rum och tipsa om vad du kan göra!

Badrummet

Huden är kroppens största organ och samtidigt ett problemområde för många. Det kan faktiskt vara värt att fundera över vad alla dessa krämer egentligen innehåller. Förutom att det är miljövänligare, kan en naturligt baserad ansiktskräm göra att du blir kvitt både akne och torrhet.

Starta enkelt. Uteslut tre vanligt förekommande ingredienser som egentligen inte tillför någonting av värde – som mineralolja, parabener och sodium laureth sulfat. Sådana ingredienser finns för att

exempelvis förlänga hållbarheten eller göra produktionen billigare. Mineralolja kommer ur råolja, parabener är en typ av konserveringsmedel som bland annat kan framkalla allergier och påverka hormoner och sodium laureth sulfat är en syntetisk "avfettare" som är en orsak till torr hy. För att ta reda på om en ingrediens är syntetisk, miljöbelastande eller hälsofarlig tipsar journalisten Hannah Sjöström, som driver bloggen Naturligt Snygg, om att surfa in på databasen Skin deep (Ewg.org/

skindeep). Där du kan söka på en ingrediens enligt dess så kallade INCI-namn. Alla produkter har en innehållsförteckning – INCI.

Det kan ta lite tid, men ger du det en chans att ha en mer miljövänlig skönhetsrutin kommer du att märka att din hy blir mer balanserad. Fet hy blir torrare och torr hy fetare helt enkelt. På bloggarna Beautyandnature-sweden, blogspot.com och Naturligtsnygg, se hittar du tips på länkar till webbshoppar där det största ekologiska utbudet finns.

Miljön blir allt viktigare – gör din del du med! Bli snyggare och piggare på köpet.

Köket

Det du äter påverkar både din hälsa och miljön. Ren mat fri från tillsatser får dig att må bättre, både psykiskt och fysiskt. Om du noterade alla tillsatser, E-nummer, du fick i dig under en dag skulle listan bli lång. Skippa dieterna – ät miljövänligt i stället.

Ett bra sätt att äta rätt för årstiden. Årstidstänk innebär att du anpassar vad du äter efter vad som är i säsong. Förutom att frukter och grönsaker odlade under sin rätta årstid inte behöver besprutas lika mycket som det vi driver fram under fel förutsättningar är de ju också så mycket

godare. Surfa in på exempelvis sajten Aktavara.org finns en säsongsguide som visar när olika grönsaker och frukter är som bäst.

Vår oproportionerligt stora köttkonsumtion är ett ämne som blivit hett omdebatterat och att minska ditt köttintag är en av de största miljöinsatser du kan göra. Kändisar som Stella McCartney har engagerat sig och lanserat konceptet Meat free Monday, en rörelse som syftar till att så många som möjligt ska avstå kött åtminstone en dag i veckan. Det kan vara ett bra sätt att börja!



Garderoben

När det gäller kläder är tumregeln att naturmaterial som bomull, linne och ull alltid är bäst även fast de för det mesta behandlats med diverse kemikalier under produktionen. Tycker du det är tråkigt att tvätta? Goda nyheter. – Vädring är ett fenomen som glömts bort, säger Monica Kauppi, författare till *Impotensmadrassen*. Du kan bevara ett plagg fräsch mycket längre om du vädrar mellan varven. Att tvätta sliter och gör att plagget åldras i förtid. Att fixa nyttillskott till garderoben innebär inte nödvändigtvis att köpa nytt. Var uppfinningsrik! Anordna en byteskväll med några kompisar. Eller shoppa vintage. I dag finns det allt fler nischade vintagebutiker där du kommer åt guldklimparna direkt. Glöm inte heller bort att många klädkedjor har lanserat miljövänliga kollektioner i ekologiska material.

Städskrubben

Att kritiskt undersöka städskrubben är en självklar del av din miljöinventering.

– Många av de tusentals kemikalier som används i produkter är egentligen helt onödiga, säger författaren Monica Kauppi.

Som tur är så finns det ju miljömärkningar som kan hjälpa dig att välja rätt, även om det allra bästa är de gamla husmorstricken. Städa spisen med bakpulver och ättika, till exempel. Undvik starkt parfymade produkter som kan innehålla hormonstörande ftalater. De skapar kedjereaktioner i kroppen som kan leda till cancer, diabetes och svårigheter att få barn.

– Satsa i stället på såpbaserade produkter, de är naturliga, säger Monica Kauppi. Glöm inte att vädra då och då. När ny fräsch luft kommer in vädras samtidigt kemikaliesterna ut.

Boktips för dig som vill leva mer miljövänligt

Badskumt av Katarina Johansson

Modemanifestet av Sofia Hedström

Impotensmadrassen av Monica Kauppi

Förgiftad av Rick Smith

Äkta vara av Mats-Eric Nilsson

Den hemlige kocken av Mats-Eric Nilsson