



Γυναίκες για την  
Πράσινη Μετάβαση

# Καθαριστικά χωρίς χημικά



Μικρές αλλαγές - Μεγάλη διαφορά

# Καθαριστικά χωρίς χημικά

## Εισαγωγή

Στην καθημερινότητά μας, χρησιμοποιούμε δεκάδες προϊόντα καθαρισμού χωρίς να σκεφτόμαστε τι πραγματικά περιέχουν. Καθαριστικά για το πάτωμα, το μπάνιο, τα τζάμια ή τα ρούχα γεμίζουν το σπίτι μας με έντονες μυρωδιές και υποσχέσεις για «τέλεια καθαριότητα». Πίσω όμως από τις ετικέτες τους, κρύβονται συχνά χημικές ουσίες που μπορούν να επηρεάσουν την υγεία μας, την ποιότητα του αέρα μέσα στο σπίτι και το περιβάλλον γύρω μας.

Πολλές από αυτές τις ουσίες καταλήγουν καθημερινά στο νερό, στο έδαφος και στη φύση, επιβαρύνοντας το οικοσύστημα και συμβάλλοντας στη ρύπανση του πλανήτη. Ταυτόχρονα, η συνεχής έκθεσή μας σε συνθετικά αρώματα, λευκαντικά και ισχυρά απολυμαντικά συνδέεται με αλλεργίες, αναπνευστικά προβλήματα και δερματικούς ερεθισμούς.

Η μετάβαση σε πιο φυσικούς τρόπους καθαριότητας δεν είναι απλώς μια «οικολογική τάση». Είναι ένα ουσιαστικό βήμα προς έναν πιο υγιή τρόπο ζωής και μια πιο βιώσιμη καθημερινότητα.

Η Πράσινη Μετάβαση ξεκινά από τις μικρές επιλογές που κάνουμε μέσα στο ίδιο μας το σπίτι: από το τι αγοράζουμε, τι χρησιμοποιούμε και τι αφήνουμε να επιστρέψει στο περιβάλλον.

Μέσα από αυτό το εργαστήριο και το φυλλάδιο, στόχος μας είναι να γνωρίσουμε καλύτερα τα συστατικά που βρίσκονται στα συμβατικά καθαριστικά, να μάθουμε να διαβάζουμε σωστά τις ετικέτες και να ανακαλύψουμε φυσικές, ασφαλείς και οικονομικές εναλλακτικές λύσεις.

Γιατί ένα σπίτι πραγματικά καθαρό δεν χρειάζεται να είναι γεμάτο χημικά. Μπορεί να είναι καθαρό, υγιές και φιλικό, τόσο προς τον άνθρωπο όσο και προς το περιβάλλον.



Συστατικό	Πού το βρίσκουμε συνήθως	Γιατί είναι επιβλαβές	Τι να ψάξετε στην ετικέτα
Φθαλικές Ενώσεις (Phthalates)	Αρωματισμένα απορρυπαντικά, μαλακτικά, προϊόντα με έντονο άρωμα	<b>Ορμονικοί διαταράκτες:</b> Συνδέονται με προβλήματα αναπαραγωγής και άσθμα.	Fragrance, Parfum, Phthalates, DEP, DBP, DEHP
SLS / SLES	Υγρά πιάτων, απορρυπαντικά ρούχων, σαμπουάν, αφρόλουτρα	<b>Ερεθιστικά:</b> Προκαλούν δερματίτιδες και ερεθισμούς στα μάτια. Τοξικά για το υδάτινο περιβάλλον.	Sodium Lauryl Sulfate (SLS), Sodium Laureth Sulfate (SLES)
Αμμωνία (Ammonia)	Καθαριστικά τζαμιών, καθαριστικά φούρνου	<b>Αναπνευστικά προβλήματα:</b> Πολύ επικίνδυνη για άτομα με άσθμα. Αν αναμιχθεί με χλωρίνη παράγει τοξικά αέρια.	Ammonia, Ammonium Hydroxide
Χλώριο (Chlorine / Bleach)	Λευκαντικά, καθαριστικά τουαλέτας και απολυμαντικά	<b>Ισχυρό ερεθιστικό:</b> Επηρεάζει τους πνεύμονες, τα μάτια και το δέρμα. Επιβαρύνει επίσης το υδάτινο περιβάλλον.	Sodium Hypochlorite, Bleach
Οπτικά Λευκαντικά (Optical Brighteners)	Απορρυπαντικά ρούχων για «έντονα λευκά»	<b>Αλλεργίες:</b> Προκαλούν ερεθισμό ή ευαισθησία. Παραμένουν στις ίνες των ρούχων και έρχονται σε επαφή με το δέρμα. Επιβαρύνουν το υδάτινο περιβάλλον.	Optical Brighteners, Fluorescent Brighteners, Stilbene derivatives

#### Τι αποφεύγουμε στα συμβατικά καθαριστικά;

Υπερβολικά αρώματα, δυνατά χημικά, περιττές πλαστικές συσκευασίες και υψηλό κόστος

#### Τι κερδίζουμε με τα φυσικά καθαριστικά;

Λιγότερα απόβλητα, χαμηλότερο κόστος, επαναχρησιμοποίηση οικιακών αποβλήτων και πιο ήπιες λύσεις για το σπίτι

Συστατικό	Πού το βρίσκουμε συνήθως	Γιατί είναι επιβλαβές	Τι να ψάξετε στην ετικέτα
Φωσφορικά άλατα (Phosphates)	Ταμπλέτες πλυντηρίου πιάτων	<b>Περιβαλλοντική καταστροφή:</b> Προκαλούν υπερβολική ανάπτυξη άλγης στις θάλασσες, σκοτώνοντας τα ψάρια.	Phosphates, Phosphoric Acid, Sodium Tripolyphosphate
2-Βουτοξυαιθανόλη (2-Butoxyethanol)	Καθαριστικά γενικής χρήσης, τζαμιών	<b>Τοξικότητα στα όργανα:</b> Μπορεί να προκαλέσει βλάβες στο συκώτι και τους νεφρούς αν χρησιμοποιείται συχνά.	2-Butoxyethanol, Butyl Cellosolve
QUATS (Quaternary Ammonium Compounds)	Μαλακτικά ρούχων, απολυμαντικά σπρέι	<b>Άσθμα &amp; Αλλεργίες:</b> Είναι από τις κύριες αιτίες εμφάνισης επαγγελματικού* άσθματος.	Benzalkonium Chloride, "... monium chloride"

\*Άσθμα που προκαλείται ή επιδεινώνεται από την εργασία και την έκθεση σε ουσίες στον χώρο δουλειάς

## Πηγές

Ευρωπαϊκός Οργανισμός Χημικών Προϊόντων (ECHA)

Φθαλικά: <https://echa.europa.eu/hot-topics/phtalates>

SLS/SLES: <https://www.echa.europa.eu/substance-information/-/substanceinfo/100.117.510>

Χλώριο: <https://echa.europa.eu/substance-information/-/substanceinfo/100.028.760>

2-Βουτοξυαιθανόλη: <https://echa.europa.eu/substance-information/-/substanceinfo/100.003.590>

QUATS: <https://echa.europa.eu/home>

Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία (EU-OSHA)

Αμμωνία: <https://osha.europa.eu/en/themes/dangerous-substances>

Ευρωπαϊκή Επιτροπή – EU Ecolabel

Οπτικά Λευκαντικά: [https://environment.ec.europa.eu/topics/circular-economy/eu-ecolabel-home\\_en](https://environment.ec.europa.eu/topics/circular-economy/eu-ecolabel-home_en)

Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο – Κανονισμός 259/2012

Φωσφορικά: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:32012R0259>

## Φορείς Υλοποίησης



ΙΔΡΥΜΑ ΛΑΟΝΑ

Για την Αναβίωση και Προστασία της Κυπριακής Υπαιθρου

ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΓΥΝΑΙΚΩΝ  
ΥΠΑΙΘΡΟΥ  
ΛΑΡΝΑΚΑΣ



Περισσότερες  
Πληροφορίες



**ENA**  
FOUNDATION

Με τη χρηματοδότηση του ENA Foundation.  
Οι απόψεις ανήκουν αποκλειστικά στους  
συντάκτες και δεν αντιπροσωπεύουν  
απαραίτητα τις απόψεις του ENA Foundation.