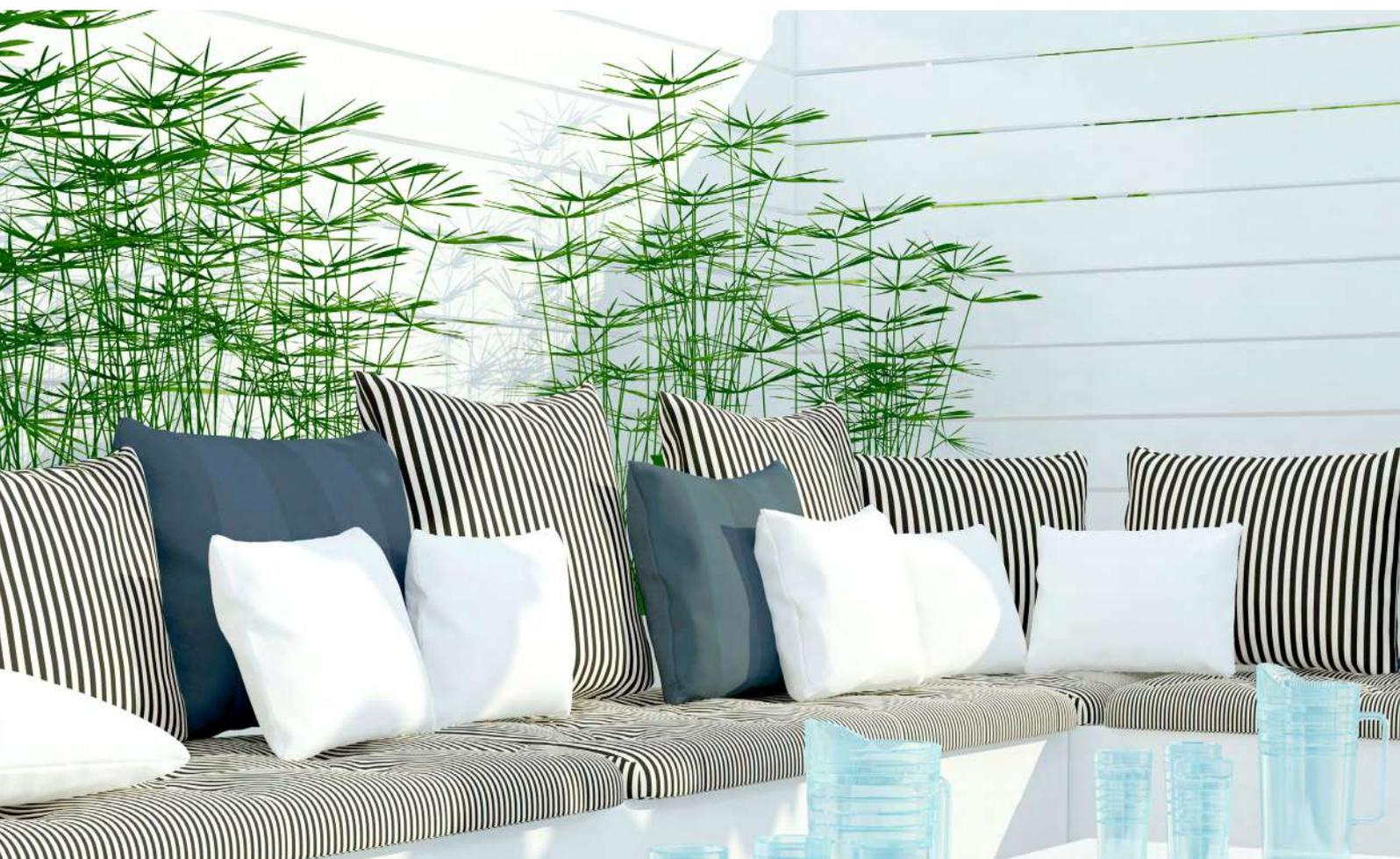


Detox Your Home

Невидимая угроза: токсичные вещества у Вас дома

2020 Метаанализ



Копия данного отчета предоставлена Вам бесплатно благодаря финансовой поддержке компании ESI JOIN - европейского производителя экологически безопасных чистящих средств для дома.
<https://www.joinesi.com/ru/>



Содержание

Вступление. Какие токсины циркулируют в Вашем доме	3
Глава 1. Токсины у Вас на кухне	5
Глава 2. Токсины в Вашей ванной	7
Глава 3. Токсины у Вас в спальне	10
Глава 4. Каковы последствия проживания в токсичной среде?.....	12
Глава 5. Как очистить дом от того, что Вас отравляет?	13
Глава 6. 20 золотых правил чистого и здорового дома	15

Копия данного отчета предоставлена Вам бесплатно благодаря финансовой поддержке компании ESI JOIN - европейского производителя экологически безопасных чистящих средств для дома.
<https://www.joinesi.com/ru/>



Уведомление об авторских правах

Данный материал является интеллектуальной собственностью АО «Айтерби» и защищён российскими и международными законами об авторских правах.

Данный материал предназначен ТОЛЬКО для личного использования частными лицами. Любое копирование, распространение и передача данного материала третьим лицам ЗАПРЕЩЕНЫ.

Единственным законным способом уведомления третьих лиц о данном материале является передача гиперссылки на форму для скачивания. Каждое частное лицо, желающее получить копию данного материала, обязано заполнить форму для исключения получения одним лицом множественных копий.

Ссылка на форму для скачивания: <https://vk.cc/apn82y>



QR-код на форму
для скачивания.

Для приобретения лицензии на копирование, распространение и передачу данного материала третьим лицам обратитесь к правообладателю.

Мы зарегистрированы в Copyright Clearance Center (CCC) и других удостоверяющих права организациях. Соблюдение законов об авторском праве предполагает выплату роялти за все и каждую копию данного материала. Исключения составляют случаи передачи права на копирование правообладателем или лицом, его представляющим.

За дополнительной информацией обращайтесь

Запросы на получение разрешений:
АО «Айтерби»
ask@bigtime.ventures

Для массового лицензирования, корпоративных лицензий, образовательных и других лицензий:
Звоните +7 (495) 005-79-21, отправляйте запрос на ask@bigtime.ventures
<https://www.bigtime.ventures/ru>

АО «Айтерби» (проект [bigtime.ventures](https://www.bigtime.ventures))
ИНН 9701031050
123060, г Москва, улица Минская, 2ж | Тел. +7 (495) 005-79-21
e-mail: ask@bigtime.ventures | <https://www.bigtime.ventures/ru>





Вступление.

Какие токсины циркулируют в Вашем доме?

Тема экологии сегодня популярна. Однако говоря о ней, люди чаще всего задумываются об окружающей среде в широком смысле – загрязнении воздуха, рек, морей и т.п. Это, конечно, важные проблемы. Но часто упускается из виду, что локальная среда обитания человека – проще говоря, его дом – содержит не меньше опасностей для здоровья.

В наших домах может быть идентифицировано до 500 различных химических соединений¹.

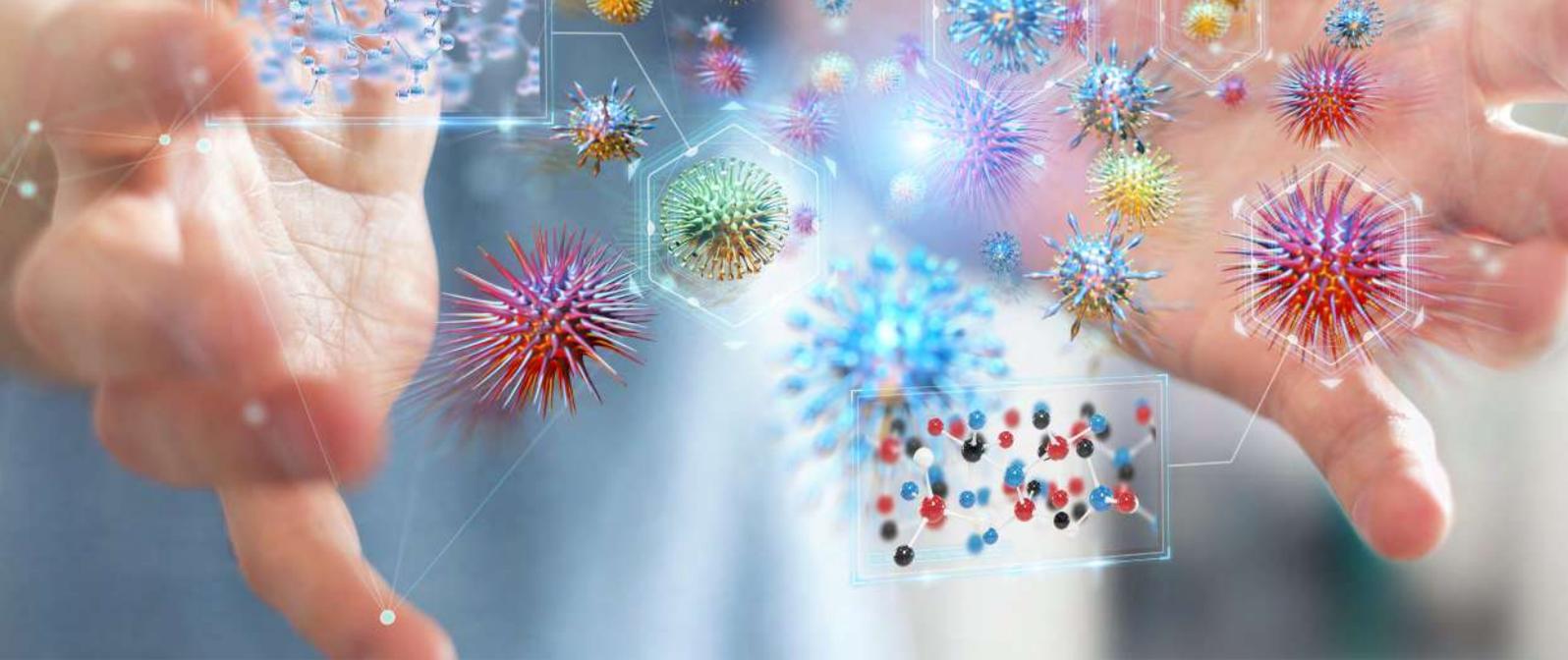


до **500**
химических
соединений.

Главный вклад в появление этих веществ вносит бытовая химия.

Средства для стирки белья, мытья посуды, чистки и уборки, а также личной гигиены хорошо справляются со своими обязанностями, но при этом в них есть множество токсичных элементов. Принято считать, что в малых дозах такие элементы безвредны. Однако их влияние способно заметно изменяться, когда они действуют не по отдельности, а в комбинации друг с другом, или в сочетании с лекарствами, которые принимает человек. Особенно опасно воздействие токсинов для детей.

Ассортимент бытовой химии в последние десятилетия растет, а вместе с ним появляется все больше свидетельств ее вредоносного



влияния на все ключевые системы нашего организма: нервную, иммунную, репродуктивную, эндокринную, сердечно-сосудистую и т.д.². Научные исследования в разных регионах мира непосредственно увязывают рост заболеваний с воздействием химических токсинов³. Страдают даже домашние животные.

Токсическое загрязнение наших жилищ в первую очередь выражается в загрязнении воздуха. Согласно данным американского Комитета защиты потребителей, воздух внутри помещений загрязнен токсинами больше, чем уличный воздух даже самых крупных промышленных городов⁴. Другие исследования подтверждают этот вывод - воздух внутри загрязнен в 2-5 раз сильнее, чем на улице⁵.



в **2-5** раз
воздух загрязнен
сильнее в доме
чем на улице

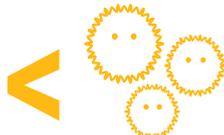
Качество воздуха играет большую роль. Научный совет Агентства защиты окружающей среды США много лет подряд вносил загрязнение воздуха внутри помещений в первую пятерку главных угроз здоровью человека⁶.

При этом, согласно данным Всемирной организации здравоохранения, порядка 3,8 миллионов преждевременных смертей в мире от сердечных и легочных заболеваний (не

обусловленных инфекциями) могут быть связаны именно с загрязнением воздуха⁷.

Химические токсины также проникают в организм при контакте с кожей и через пищу. А есть еще опосредованные угрозы.

Так, в последние годы растет резистентность бактерий к антибиотикам, в результате чего только в США каждый год заболевает 2 млн. человек, из которых 23 тысячи умирает⁸.



рост резистентности бактерий к антибиотикам

Бытовую химию рассматривают в качестве одной из причин подобной мутации бактерий.

Не следует сбрасывать со счетов и общую экологическую нагрузку. Загрязнение окружающей среды начинается уже при производстве бытовой химии, и продолжается после ее использования – из-за токсичных отходов.

Данное исследование посвящено анализу токсического загрязнения наших домов и поиску путей его минимизации. Главы 1, 2 и 3 рассказывают, какие токсины встречаются у Вас на кухне, в ванной и в спальне. Глава 4 анализирует, каким образом токсины воздействуют на человека. Глава 5 освещает возможные способы устранения токсинов, а в завершающей Главе 6 приводится краткий перечень правил экологически чистого и здорового дома.



Глава 1.

Токсины у Вас на кухне

На среднестатистической кухне встречается достаточно бытовой химии, содержащей токсины. Так, средства для мытья посуды обычно содержат фосфаты, поликарбоксилаты, лаурилсульфат натрия, ароматические добавки и консерванты⁹. Фосфаты (соединения фосфора) нарушают кислотно-щелочной баланс клеток кожи, что приводит к дерматологическим заболеваниям и аллергическим реакциям. При попадании в кровь фосфаты влияют на содержание гемоглобина и белка, на плотность сыvorотки крови. Это чревато нарушениями функций печени, почек и обострением хронических заболеваний¹⁰. «Даже 10-кратное полоскание посуды горячей водой не освобождает её от химикатов» - свидетельствует врач-гигиенист¹¹. В средствах для мытья посуды содержится формальдегид - токсичное бесцветное вещество, которое отрицательно влияет на работу дыхательных путей и центральной нервной системы¹².

Многие чистящие средства, применяемые на кухне, содержат хлор¹³, соединения которого накапливаются в тканях живых организмов, а средства для чистки духовки часто включают в себя гидроксид натрия (щелочь), являющуюся сильным раздражителем как для кожи, так и для глаз¹⁴.

Следует упомянуть пластиковые контейнеры, которые могут содержать бисфенол и фталаты, а также посуду с антипригарным покрытием (например, тефлоновую). В такое покрытие входят перфторированные органические соединения (ПОС), являющиеся канцерогенами¹⁵.



Токсины у Вас на кухне

-
- Фосфаты
 - Формальдегид
 - Поликарбоксилаты
 - Лаурилсульфат натрия
 - Ароматические добавки
 - Консерванты
 - Хлор
 - Гидроксид натрия (щелочь)
 - Бисфенол
 - Фталаты
 - Канцерогены

ПОСЛЕДСТВИЯ:



Нарушают кислотно-щелочной баланс клеток кожи, что приводит к дерматологическим заболеваниям и аллергическим реакциям.



Приводят к нарушениями функций печени, почек и обострениям хронических заболеваний.



Отрицательно влияют на работу дыхательных путей и центральной нервной системы.



Раздражают глаза.



Глава 2.

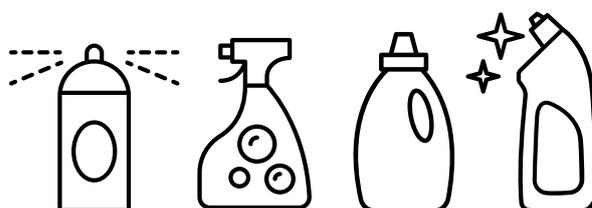
Токсины в Вашей ванной

В первую очередь, обратите внимание на освежители воздуха. Различные научные статьи свидетельствуют, что в освежителях содержатся летучие органические соединения. Как отмечалось в Журнале токсикологических наук (Journal of Toxicological Sciences), такие соединения могут вызывать респираторную дисфункцию и другие серьезные проблемы. Освежители также содержат формальдегид¹⁶.

Не менее опасны очистители для унитаза, часто содержащие соляную кислоту, отбеливатели с хлором, очистители плесени и грибка, которые помимо формальдегида часто включают гипохлорит натрия (раздражитель, который способен вызвать отёк лёгких)¹⁷.

Очистители для зеркал и стекол обычно содержат 2-бутоксиэтанол. Он относится к категории «гликолевых эфиров», которые способны вызвать отёк лёгких и тяжёлые повреждения печени и почек¹⁸.

Весьма опасны чистящие средства с аммиаком. Аммиак является щелочью. Он легко смешивается с водяным паром, находящемся в дыхательных путях и мгновенно раздражает слизистые оболочки носа, горла, рта. Даже кратковременного воздействия аммиака достаточно, чтобы вызвать раздражение или ожог. Аммиак способен вызвать хрипы и одышку, а в высоких концентрациях - отек легких¹⁹.





Помимо чистящих средств в ванной мы используем средства личной гигиены и косметику. В косметике встречаются парабены (бутил-, метил-, этил-), в продуктах ухода за волосами – фталаты, в средствах ухода за ногтями – перфторированные органические соединения²⁰.

Другое важное направление применения химии в ванной – это средства, используемые для стирки белья – стиральные порошки, гели, кондиционеры. Содержащиеся в них токсины остаются на одежде, после чего проникают в организм через кожу. Ряд токсичных веществ в составе стирального порошка аналогичен содержащимся в средствах для мытья посуды, например – фосфаты. Но есть и отличия. Так, многие гели для стирки содержат акрилаты – эфиры и соли акриловой кислоты, они играют роль гелеобразователей и загустителей. Акрилаты – причина возникновения аллергических реакций, они накапливаются в организме²¹. Многие кондиционеры для белья содержат целый комплекс небезопасной химии, в первую очередь – ароматизаторов и растворителей. Альфа-терпинеол, бензилацетат, бензиловый спирт, этилацетат, хлороформ, терпинолен, пентан способствуют нарушению работы нервной системы, кожным заболеваниям, заболеваниям дыхательной системы²². А такой ароматизатор-аллерген, как линалоол, «по

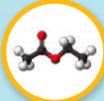
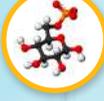
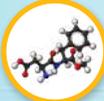
мнению ученых... занимает третье место по количеству пораженных людей после никеля и кобальта»²³.

Отдельно следует отметить антибактериальные мыла. Никто не назовет такое мыло опасной химией, но содержащийся в нем триклозан является синтетическим пестицидом. Триклозан способствует появлению рака, нарушению гормонального баланса, повреждению печени и т.п. Есть свидетельства, что этот синтетический пестицид создает условия для развития супер-микробов, устойчивых к антибиотикам. Кроме того, триклозан наносит серьезный ущерб окружающей среде²⁴.

Более того, идея обработать все вокруг антибактериальными препаратами не слишком хороша сама по себе, поскольку, как ни парадоксально это звучит, стерильная среда отнюдь не является здоровой. Не получая ежедневных нагрузок, наша иммунная система теряет форму, что, в свою очередь, резко повышает риск развития различных заболеваний, включая аллергические²⁵.

В заключение: использование любых химических средств в помещении небольшого объема, – ванная комната или туалет, – особенно опасно, т.к. концентрация вредных веществ в воздухе повышается.

Токсины в Вашей ванной

- 
-  Хлороформ
 -  Формальдегид
 -  Этилацетат
 -  Хлор
 -  Линалоол
 -  2-бутоксиэтанол
 -  Аммиак
 -  Терпинолен
 -  Фосфаты
 -  Акрилаты
 -  Триклозан
 -  Пентан
 -  Соляная кислота
 -  Летучие органические соединения
 -  Гидроксид натрия (щелочь)
 -  Альфа-терпинеол
 -  Гипохлорит натрия

ПОСЛЕДСТВИЯ:



Респираторная дисфункция, хрипы и одышка, отек легких.



Приводят к нарушениям функций печени, почек и обострением хронических заболеваний.



Раздражение или ожог слизистой.



Отрицательно влияют на работу центральной нервной системы.



Раздражают глаза, вызывают кожные заболевания.



Злокачественные новообразования.



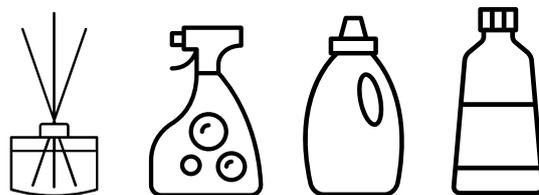
Глава 3.

Токсины у Вас в спальне

В спальне основные источники токсического загрязнения – это чистящие средства для ковров и мебели, одежда после химчистки, и пыль, аккумулирующая в себе токсины.

Средства для чистки ковров часто включают перхлорэтилен и гидроксид аммония. Первый –

известный канцероген: отравляет печень, почки и вызывает нарушения нервной системы. Второй раздражает глаза, кожу и дыхательные пути²⁶. В состав таких средств часто входит формальдегид, о котором речь шла выше²⁷. Немнущаяся или грязеотталкивающая одежда тоже часто содержит формальдегид²⁸.



Токсины у Вас в спальне



ПОСЛЕДСТВИЯ:



Респираторная дисфункция, хрипы и одышка, отек легких.



Приводят к нарушениям функций печени, почек и обострением хронических заболеваний.



Раздражение или ожог слизистой.



Отрицательно влияют на работу центральной нервной системы.



Раздражают глаза, вызывают кожные заболевания.



Злокачественные новообразования.

Каковы последствия проживания в токсичной среде?

Главная опасность проживания в среде, зараженной токсинами, состоит в накопительном эффекте их воздействия на организм. В текущем моменте мы не замечаем вреда, но по прошествии лет проявляются аллергия или различные хронические заболевания. Научные исследования подтверждают этот вывод.

Например, ученые из Бергенского университета²⁹ на протяжении 20 лет наблюдали за состоянием дыхательных систем 6236 волонтеров. Выяснилось, что у домохозяек и домработниц, – то есть тех, кто чаще других вдыхал пары бытовой химии, – объем выдоха за год снижался на 4,3 мл. и на 7,1 мл. соответственно. Это сравнимо с показателями курильщиков с 20-летним стажем³⁰.



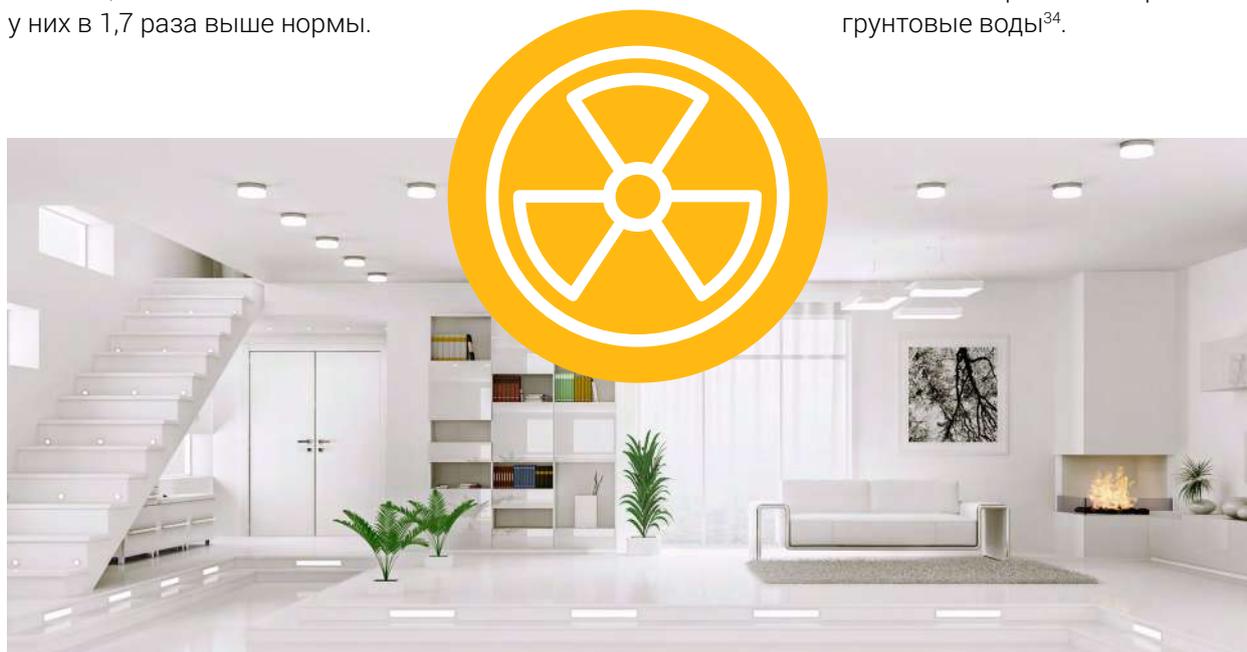
Ранее испанские учёные получили аналогичные результаты. Мониторинг здоровья уборщиц в сравнении с референтной группой показал, что заболеваемость астмой у них в 1,7 раза выше нормы.

Причем особенно высока она у тех, кто убирался в частных домах. Последнее связывают с использованием химических средств для очистки кухни и полиролей для мебели³¹.



Другой пример – исследование формальдегида, присутствующего во многих видах бытовой химии. Согласно оценкам Института химической токсикологии, некурящий человек, на протяжении многих лет вдыхавший формальдегид, подвержен риску рака дыхательных путей примерно 1 на 10 млн., в то время как у курильщика риск составляет 1 на 1 млн³².

Бытовая химия вредит и окружающей среде. Так, растворители жира снижают поверхностное натяжение воды, что уменьшает удержание CO₂ и кислорода в океане. А вещества, содержащие фосфор, при разложении выделяют в воду метан, сероводород и аммиак, уничтожая все вокруг³³. Септические очистители весьма серьезно загрязняют грунтовые воды³⁴.



Как очистить дом от того, что вас отравляет?



Как минимизировать вред?

Есть три основных способа:

- > Полностью отказаться от стерилизации;
- > Где возможно – отказаться от химии, использовать простую воду и натуральные средства;
- > Где невозможно отказаться от химии, заменить агрессивную химию на экологичные и безопасные чистящие средства.

Вы можете полностью отказаться от таких вещей, как освежители воздуха или полироли для мебели. Сразу после еды мойте посуду в горячей воде. Так Вы частично откажетесь от использования чистящего средства.

Вместо агрессивной химии используйте натуральные продукты³⁵:

- ✓ Белый дистиллированный уксус (антибактериальное средство, легко удаляет жир);
- ✓ Пищевая сода (чистит, абсорбирует запахи);
- ✓ Свежий лимон (содержит одну из самых сильных пищевых кислот, эффективную против большинства домашних бактерий);
- ✓ Масло чайного дерева (сильное антибактериальное средство);
- ✓ Жидкое кастильское мыло (мыло на растительной основе).

Пример рецепта натурального чистящего средства³⁶:

- одна чашка воды
- четверть чашки уксуса
- две столовых ложки оливкового масла
- 10-15 капель эфирного масла лимона.

Смешайте ингредиенты в небольшой бутылочке. Перед использованием хорошо встряхните. Побрызгав на деревянные поверхности, сотрите тряпкой. Средство хорошо очищает и оставляет после приятный лимонный аромат.

Есть и совсем простые рецепты³⁷:

- Универсальное чистящее средство: 4 стол. ложки соды растворить в литре теплой воды;
- Средство для чистки ванной (можно чистить керамику, пластик и металл): четверть чашки уксуса на 3,5 л. воды;
- Для чистки кастрюль, а также окон, стекол и хромированных поверхностей: смесь уксуса с водой в пропорции 50:50.





Глава 6.

20 золотых правил чистого и здорового дома³⁹

1. Никогда не ходите в уличной обуви по дому, на ней - множество химикатов.
2. Следите за чистотой воздуха. Часто проветривайте. Используйте очистители воздуха, лучше с HEPA-фильтрами (удаляют до 99% частиц крупнее 0,2 микрон, в т.ч. аллергенную пыльцу⁴⁰). Комнатные растения также помогают очищать воздух.
3. Избавьтесь от ароматизаторов воздуха.
4. Следите за уровнем влажности, чтобы не появлялась плесень или грибок. Влажность можно снижать с помощью специальных осушителей – электроприборов, которые забирают избыточную влагу из воздуха и конденсируют ее в специальном резервуаре.
5. Прежде, чем вешать в шкаф вещи из химчистки, проветрите их вне помещения: например, на балконе.
6. Перед сборкой мебели из прессованных панелей дайте ей выветриться на открытом воздухе. Но лучше покупать мебель из натурального дерева.
7. Замените стандартные чистящие средства эко-средствами. Ищите товары с маркировками – EU Ecolabel, Nordic Ecolabel, Ecocert, ICEA, Eco garantie, «Листок жизни». Избегайте товаров с агрессивной химией типа хлора, аммиака, формальдегидов, щелочей, а также товаров, обозначенных как вредные, едкие или токсичные.
8. Замените средства личной гигиены на эко-средства. Ищите указанные выше эко-



- маркировки, избегайте в составе парабенов (бутил-, метил-, этил-), фталатов, перфторированных органических соединений.
9. Всегда включайте дополнительное полоскание в стиральной и посудомоечной машинах.
 10. Минимизируйте использование пластика: избегайте пластиковых контейнеров для еды, не заворачивайте еду в пластиковые пленки.
 11. Не пользуйтесь сковородками и кастрюлями с антипригарным покрытием.
 12. Часто убирайте пыль.
 13. Используйте систему фильтрации воды на кухне.
 14. Используйте также систему фильтрации воды для душа. В душевой комнате токсины, содержащиеся в воде, легко переходят в воздух.
 15. Избегайте грязеотталкивающих и немнущихся тканей.
 16. Избегайте химических ядов для борьбы с насекомыми.
 17. Если у вас есть домашние животные, помните, что агрессивная бытовая химия вредит им также, как и Вам. То же самое справедливо и по отношению к специальным химическим средствам по уходу за животными.
 18. Не применяйте химические удобрения для растений, пользуйтесь натуральными.
 19. Заменяйте подушки каждые 5 лет.
 20. Делайте ремонт летом, когда есть возможность хорошо проветривать помещение.
- И последнее. Не превращайте борьбу за чистоту в навязчивую идею. Откажитесь от стерилизации. Помните, что иммунитет Вашего организма укрепляет проживание в симбиозе с полезными бактериями. Не наполняйте дом агрессивной химией. Защитите здоровье Ваших близких и домашних питомцев.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. «27 способов детоксикации вашего дома», Maryea, 02.11.2016, <https://happyhealthymama.com/27-ways-to-detox-your-home.html>
2. «20 путей детоксикации вашего дома», Доктор Ф.Липман, «Be Well», 14.03.2018, <https://www.bewell.com/blog/20-ways-to-detox-your-home>
3. «Токсическое воздействие: химикаты в нашей воде, еде, воздухе и мебели», М. Миллер, Университет Калифорнии, Сан-Франциско, <https://www.ucsf.edu/news/2017/06/407416/toxic-exposure-chemicals-are-our-water-food-air-and-furniture>
4. «Очищение вашего дома», К. Чайни, «Conscious Lifestyle Magazine», <https://www.consciouslifestylemag.com/detox-your-home/>
5. «20 путей детоксикации вашего дома», Ф. Липман, «Be Well», 2018, <https://www.bewell.com/blog/20-ways-to-detox-your-home>
6. «Здоровая окружающая среда в вашем доме», Дж. Мануэль, «Environmental Health Perspectives», июль 1999, https://www.jstor.org/stable/3434388?Search=yes&resultItemClick=true&searchText=toxic&searchText=home&searchText=cleaners&searchUri=%2Faction%2FdoBasicSearch%3FQuery%3Dtoxic%2Bhome%2Bcleaners&ab_segments=0%2Fbasic_SYC-4946%2Fcontrol&refreqid=search%3A35990a5f99fef117a1e2c8fe9205a476&seq=1
7. «Очищение вашего дома», К. Чайни, «Conscious Lifestyle Magazine», <https://www.consciouslifestylemag.com/detox-your-home/>
8. Reuters
9. «10 самых опасных бытовых химических веществ», «Безопасный дом», <http://safetydom.net/chemicals/57-opasnaya-himiya.html>
10. «Хлор на блюдечке, формальдегид на каемочке: врачи рассказали правду о бытовой химии», Д. Камнева, «Зеленый портал», <http://greenbelarus.info/articles/07-05-2015/hlor-na-blyudechke-formaldegid-na-kaemochke-vrachi-rasskazali-pravdu-o-bytovoy>
11. Там же
12. Там же
13. «Хлор на блюдечке, формальдегид на каемочке: врачи рассказали правду о бытовой химии», Д. Камнева, «Зеленый портал», 07.05.2015, <http://greenbelarus.info/articles/07-05-2015/hlor-na-blyudechke-formaldegid-na-kaemochke-vrachi-rasskazali-pravdu-o-bytovoy>
14. «10 самых опасных бытовых химических веществ», портал «Безопасный дом», <http://safetydom.net/chemicals/57-opasnaya-himiya.html>
15. «Что мы должны знать об эндокриновых дезинтеграторах», Ч. Бодис, «Mindbodygreen», 2013, <https://www.mindbodygreen.com/0-11127/why-everyone-should-care-about-endocrine-disruptors.html>
16. «10 самых опасных бытовых химических веществ», «Безопасный дом», <http://safetydom.net/chemicals/57-opasnaya-himiya.html>
17. «10 самых опасных бытовых химических веществ», портал «Безопасный дом», <http://safetydom.net/chemicals/57-opasnaya-himiya.html>
18. «10 самых опасных бытовых химических веществ», портал «Безопасный дом», <http://safetydom.net/chemicals/57-opasnaya-himiya.html>
19. «10 самых опасных бытовых химических веществ», портал «Безопасный дом», <http://safetydom.net/chemicals/57-opasnaya-himiya.html>
20. «Что мы должны знать об эндокриновых дезинтеграторах», Ч. Бодис, «Mindbodygreen», 30.09.2013, <https://www.mindbodygreen.com/0-11127/why-everyone-should-care-about-endocrine-disruptors.html>

21. Портал BIOSEA, <https://biosea.fr/ru/o-produkcii/ingredienti/opasnie-ingredienti/akrilaty.html>
22. «Осторожно! Кондиционер для белья может быть опасен для здоровья», 2016 г, <http://ecology.md/page/ostorozhno-kondicioner-dlja-belja-mozhet-byt-opasen-dlja-zdorovja>
23. Научный портал Labprice, <http://labprice.ua/ru/stati/nauchno-populyarnyie-stati/opasnyie-aromatyi-kakih-konditsionerov-dlya-belya-sleduet-osteregatsya/>
24. «Почему мы должны избегать антибактериального мыла для рук», Healthy Child Healthy World, 2013, <https://www.mindbodygreen.com/0-10739/why-you-should-avoid-antibacterial-hand-soap.html>
25. «Почему мы должны избегать антибактериального мыла для рук», Healthy Child Healthy World, 27.08.2013, <https://www.mindbodygreen.com/0-10739/why-you-should-avoid-antibacterial-hand-soap.html>
26. «10 самых опасных бытовых химических веществ», портал «Безопасный дом», <http://safetydom.net/chemicals/57-opasnaya-himiya.html>
27. «Хлор на блюдечке, формальдегид на каемочке: врачи рассказали правду о бытовой химии», Д. Камнева, «Зеленый портал», 07.05.2015, <http://greenbelarus.info/articles/07-05-2015/hlor-na-blyudechke-formaldegid-na-kayomochke-vrachi-rasskazali-pravdu-o-bytovoy>
28. «20 путей детоксикации вашего дома», Ф.Липман, «Be Well», 2018, <https://www.bewell.com/blog/20-ways-to-detox-your-home>
29. РИА Новости, 2018, <https://ria.ru/20180216/1514795474.html>
30. Полный текст исследования здесь: American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine
31. «Риск астмы в связи с использованием чистящих средств среди уборщиков помещений», Scandinavian Journal of Work, Environment & Health, 27-1, 2001, https://www.jstor.org/stable/40967118?read-now=1&seq=6#metadata_info_tab_contents
32. «Здоровая окружающая среда в вашем доме», Дж. Мануэль, «Environmental Health Perspectives», 1999, https://www.jstor.org/stable/3434388?Search=yes&resultItemClick=true&searchText=toxic&searchText=home&searchText=cleaners&searchUri=%2Faction%2FdoBasicSearch%3FQuery%3Dtoxic%2Bhome%2Bcleaners&ab_segments=0%2Fbasic_SYC-4946%2Fcontrol&refreqid=search%3A35990a5f99ef117a1e2c8fe9205a476&seq=1
33. «Как выбрать нетоксичную бытовую химию», А. Косниковская, Greenpeace, <https://greenpeace.ru/how-to/2019/08/20/kak-vybrat-netoksichnuju-bytovuju-himiju-2/>
34. «Септические чистящие средства – серьезная угроза грунтовым водам», Р. Носс, Journal of Environmental Health, 51-4, 1989 https://www.jstor.org/stable/44534147?read-now=1&refreqid=excelsior%3A0a64e8607066149be3dd0f7e2e5c7565&seq=3#page_scan_tab_contents
35. «13 простых путей детоксикации вашего дома», Amie Vaplon, 2016, <https://thehealthyapple.com/13-simple-ways-to-detox-your-home/#>
36. «Рецепт чистящего средства для дерева без химии», Л. Винг, Д. Камууси, «PureWow», <https://www.purewow.com/home/diy-chemical-free-wood-cleaner>
37. «Очищение вашего дома», К. Чайни, «Conscious Lifestyle Magazine», <https://www.consciouslifestylemag.com/detox-your-home/>
38. «Как выбрать нетоксичную бытовую химию», А. Косниковская, российское отделение Greenpeace, <https://greenpeace.ru/how-to/2019/08/20/kak-vybrat-netoksichnuju-bytovuju-himiju-2/>
39. В главе использованы материалы «20 путей детоксикации вашего дома», Ф.Липман, «Be Well», 2018; «27 способов детоксикации вашего дома», Маруа, 2016, а также «8 путей к детоксикации вашего дома», Э. Хокберг, «RedFin», и книги «Очистите ваш дом от токсинов», К. Диммик, изд. Rowman&Littlefield, 2018.
40. «Здоровая окружающая среда в вашем доме», Дж. Мануэль, «Environmental Health Perspectives», 1999, https://www.jstor.org/stable/3434388?Search=yes&resultItemClick=true&searchText=toxic&searchText=home&searchText=cleaners&searchUri=%2Faction%2FdoBasicSearch%3FQuery%3Dtoxic%2Bhome%2Bcleaners&ab_segments=0%2Fbasic_SYC-4946%2Fcontrol&refreqid=search%3A35990a5f99ef117a1e2c8fe9205a476&seq=1

Копия данного отчета предоставлена Вам бесплатно благодаря финансовой поддержке компании ESI JOIN - европейского производителя экологически безопасных чистящих средств для дома.
<https://www.joinesi.com/ru/>

