

6 מיתוסים ועובדות בבריאות וסביבה

עובדה

הרגולציה של מוצרי טיפוח אישיים בארץ ובעולם אינה מחמירה די, ואפשר למצוא בין מרכיביהם גם כימיקלים מזיקים. רכיב כגון "בישום" עשוי להיות סוד מסחרי המורכב מלא פחות ממאה כימיקלים.



1

כשמדובר במוצרי טיפוח אישיים, אם הם על המדף בחנות, סימן שהם בטוחים לשימוש.

טיפ

העדיפו מוצרים נטולי פתלאטים, בישום ופרבנים. הימנעו ממוצרי טיפוח בצורת אבקה או תרסיס, כגון תרסיס מסנן קרינה, המגבירים חשיפה דרך שאיפה.

יצרנים רבים החליפו את הכימיקל BPA בכימיקלים BPS או BPF. מחקרים מראים כי כימיקלים אלה זולגים מאריזות למזון ולמשקאות, והם בעלי אותן תכונות מזיקות לבריאות שיש ב-BPA.



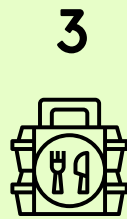
2

מוצרים המסומנים "ללא BPA (ביספנול איי)" בטוחים לשימוש.

טיפ

צמצמו את החשיפה לכימיקלים מזיקים אלה על ידי בחירת מזון טרי או קפוא במקום שימורים. השתמשו במכלי מזון ומשקה מזכוכית או נירוסטה, והימנעו מחימום מזון במיקרוגל בכלי פלסטיק.

אין רגולציה על אריזות מזון חד-פעמיות העשויות מנייר או מקרטון. גם חומרים אחרים המשווקים כ"חלופות לפלסטיק", למשל במבוק, לא אושרו בהכרח לשימוש שיש בו מגע עם מזון. מוצרים אלה עלולים גם הם להשפיע לרעה על הבריאות והסביבה.



3

אריזות חד-פעמיות עשויות מקרטון או מנייר הן תמיד חלופות טובות לפלסטיק.

טיפ

צמצמו את השימוש במוצרים חד-פעמיים, בייחוד כאלה הבאים במגע עם מזון. אם אתם משתמשים בהם, קצרו ככל האפשר את משך הזמן שהמזון בא איתם במגע.

כימיקלים אנטיביוטיים מוספים למוצרים רבים, בהם סבונים, משחות שיניים, בגדי ספורט, קרשי חיתוך וציוד לבית הספר. ברוב המקרים כימיקלים אלה אינם מספקים הגנה נוספת מפני זיהום, ולעיתים עלולים אף להזיק.



4

מוצרים עם מרכיב אנטיביוטיאלי טובים לבריאות יותר ממוצרים ללא מרכיב זה.

טיפ

הימנעו ממוצרים המכילים מרכיב "אנטיביוטיאלי" או "מיקרוביאלי" או המכילים את החומר הפעיל טריקלוזן. שטפו ידיים במים ובסבון ללא ריח. אם סבון ומים אינם זמינים, השתמשו בתכשיר חיטוי על בסיס אלכוהול.

אף שמחקרים הראו כי העובר והתינוק המתפתח רגישים במיוחד לחשיפות רעילות, יש "חלונות רגישות" אחרים לאורך החיים. גיל ההתבגרות ושנות העשרה הם תקופות רגישות שבהן המוח ומערכת הרבייה ממשיכים להתפתח. גיל הזקנה וכן תקופות שהגוף עובר בהן שינויים כגון היריון, הנקה וגיל המעבר, גם אלה תקופות רגישות.



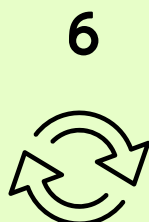
5

התקופה שלפני הלידה והילדות המוקדמת הן שלבי החיים היחידים שבהם אנו רגישים לחשיפות מזיקות.

טיפ

גברים ונשים בכל גיל צריכים להימנע מחשיפות שעלולות להזיק לבריאות, כדי להפחית את הסיכון למחלות לאורך החיים.

כימיקלים נפוצים רבים, בהם פתלאטים, ביספנול איי וחומרי הדברה מסוימים, יוצאים מהגוף במהירות. מחקרים מצביעים על היתרונות של תזונה טובה, סביבה חברתית חיובית, פעילות גופנית ומשחק בחוץ – כל אלה יכולים לנטרל את ההשפעות של חשיפות מזיקות.



6

ההשפעות של חשיפות סביבתיות מזיקות הן בלתי הפיכות.

טיפ

בחירה במוצרים בטוחים יותר ואימוץ הרגלים בריאים יכולים לצמצם את החשיפות ולשפר את הבריאות הכללית במהירות.