



# Előszó

*„Hogy milyen fontos a megfelelő mennyiségű és minőségű víz, azt csak akkor tudjuk értékelni igazán, ha megtapasztaljuk annak hiányát, akár szennyezés, akár túlfogyasztás, akár környezeti változások miatt következik be.” - Áder János köztársasági elnök beszéde New Yorkban, az ENSZ Közgyűlésén.*

A Reflex Egyesület megalakulásától, kiemelten fontosnak tartja hazánk legjelentősebb kincsének, az édesvízkincsnek védelmét. Számos program, pályázat, terv készült az Egyesület által a felszíni és a felszínalatti vizeink megóvásáról.

Jelen kiadványunk ennek a vállalt és folyamatosan fenntartott munkánknek egy darabja. A kiadvány alapja egyrészt a több évtized alatt gyűjtött ismeret, másrészt a Reflex, mint egyik alapító által létrehozott Környezeti Tanácsadó Irodák Hálózata Szövetség (KÖTHÁLÓ) és az Ökoszolgálat Alapítvány munkatársainak dolgozatai voltak.

Vizes vállalásunk folyamat, ahogy a folyó, úgy a programunk sem megállítható. Ez a kiadvány egy újabb eleme a „A minden cseppje kincs”, a „Vizes kisokos”, a „Csip-csup csepp” és a „Hazai ivóvízbázisok közösségi részvételű védelme” kiadvány sorozatnak. Amelyek a vízről, mint életalapelemről, bolygókon, holdakon kutatott forrásról és annak megőrzéséről, takarékos és ésszerű használatáról szólnak. Otthoni vízhasználatról szól.

Most a szerek, elsősorban vegyszerek mihasznaságáról, a folyékonyhuladékok, mondjuk nevén: szennyvíz kevésbé ártalmas házi „előállításáról” olvashatunk.

Ajánljuk soraink böngészését, a piros betűkön való elgondolkodást és a zöld betűs mondatok alkalmazását. Kiadványunk megírását, szerkesztését, nyomtatását, terjesztését a Földművelésügyi Minisztérium Zöld Forrás kiírása támogatta.

## Mossuk kezünket

vegyszermentes adalék az otthoni vízhasználathoz



### Mosószer



A legtöbb mosópor fehérítőszereket, foszfátot, illatosító anyagokat, mesterségesen előállított adalékanyagokat és enzimeket tartalmaz. Ezek az anyagok károsíthatják az élővizeket. A természetes vizekbe kerülő foszfát felborítja a biológiai egyensúlyt.

Vásárláskor részesítsük előnyben a foszfátmentes mosóporokat! A mosószóda vagy a reszelt mosószappan automata mosógépben is használható. Kerüljük az illatosító, selymesebb érzést adó, száradást könnyítő adalékanyagokat!

### Fehérítőszer

Oxidatív fehérítők és optikai fehérítők - már a nevük sem bizalomkeltő - a természetbe kerülve nagyon lassan bomlanak le, ráadásul esetenként allergiát is okozhatnak.

Nátrium-hipoklorit, azaz köznapin nyelven a jól ismert hipo erős fehérítő- és fertőtlenítőszer. Ha természetes vizekbe kerül, rákkeltő szerves klórvegyületek keletkezhetnek.

A nátrium-hipoklorit melegvízzel történő hígítása tilos, ugyanis az ilyenkor lezajló kémiai folyamat során mérgező gáz keletkezik.

- A fehér ruhákhoz citromlevet, a színesekhez ecetet öntsünk színük megtartása érdekében.
- A nátrium-hipoklorit tartalmú szerek helyett azonos hatásfokú hidrogén-peroxid használata sokkal kevesebb káros következménnyel jár.
- A borax mosásnál kitűnően helyettesíti a klórtartalmú fehérítőket, de színes ruhákhoz nem javasoljuk.

### Mosogatószer



Gyakran foszfátot tartalmaznak, ami károsan hat az élővizekre, ugyanis megakadályozza, hogy a baktériumok a szennyvizekben található anyagokat lebontsák és hasznosítható formában a talajba visszajuttassák.

- Jó megoldás biológiailag könnyen lebomló növényi alapanyagokból készülő, mégis erős zsíroltó hatású mosogatószer használata.
- Mosogatószerként használható még a mosószóda.
- Az üvegedények öblítésére ecetes víz ajánlott. Alumínium edényeknél ecet nem használható!
- Edénytisztításra tökéletesen alkalmas az ecet vagy a citrom, súrolásra konyhasót, mosószódát, vagy szódabikarbónát ajánlunk.

### Fürdés



Egy finom meleg fürdőzés közben háromszor annyi energiát és kétszer annyi vizet fogyasztunk, mint egy átlagos zuhanyozás alatt! A száraz bőr gyakori oka, hogy a szappanok, tusfürdők eltávolítják a bőr természetes zsíros védőrétegét. Lehetne helyettük más? Igen.

Például az illatos fürdő: szárított, illatos gyógynövényeket, például levendula virágját, rózsa szirmát kössük egy finom muszlinhálóbá, és áztassuk a fürdővízbe.

A fürdővízbe pár csepp illóolajat is tehetünk (eukaliptuszt megfázás enyhítésére, levendulát az immunrendszer erősítésére). Jobban eloszlik az illóolaj, ha előbb összekeverjük pár csepp tejjel, tejszínnel vagy kevéske mézzel. Vagy olajfürdő: a forró vízbe tett pár csepp olíva-, mandula- vagy más növényi olaj a száraz vagy napégette bőrnek igen jól tesz.