

La neteja general de la llar amb productes naturals

TEXT I FOTOGRAFIES: TERESA SOLER

Els productes de neteja habituals generen molts problemes mediambientals i poden afectar, fins i tot greument, la nostra salut. Per sort, són fàcilment substituïbles per alternatives eficaces, econòmiques i sanes.

Els productes que habitualment fem servir per netejar la casa són agressius pel nostre entorn. Per exemple, el tradicional lleixiu conté hipoclorit de sodi. Per fabricar-lo es necessita clor, un producte altament tòxic en la fabricació del qual es poden generar compostos organoclorats, que són cancerígens i disruptors endocrins. Un cop a la claveguera o a la fossa sèptica el lleixiu és un biocida poderós, verinós per als organismes que viuen a l'aigua. Pot portar problemes en la depuració en eliminar els organismes descomponedors.

Tampoc hem d'esperar que els productes de neteja siguin massa bons per a la nostra salut, des del moment que les seves etiquetes ens han d'advertir dels riscos associats al seu ús. Sabem que no hem d'ingerir el producte, ni deixar-lo a l'abast dels nens. Potser, fins i tot, sabem que no podem barrejar-lo amb altres per tal d'evitar que es desprenguin gasos tòxics. Continuant amb l'exemple del lleixiu, en barrejar-lo amb àcids és produeixen gasos de clor (molt tòxics). Petites inhalacions irriten la mucosa respiratòria i inhalats en quantitats grans, poden danyar seriosament el teixit pulmonar. Alguns productes de neteja del sanitari contenen prou àcid com perquè, en contacte amb el lleixiu, es produeixin grans quantitats de clor. Si el lleixiu s'arriba a barrejar amb amoníac genera uns gasos que poden ser mortals.

Potser pensem que només ens cal actuar amb cura a l'hora de fer servir aquests productes. Però, de fet, la seva toxicitat ens afecta pel sol fet de tenir-los emmagatzemats. Els components químics volàtils

d'aquests productes s'incorporen al nostre cos com a xenobiòtics, això és, productes químics aliens. L'organisme té els seus mecanismes per dur a terme una desintoxicació xenobiòtica, però aquests mecanismes tenen, simplificant, una capacitat de càrrega conjunta per a tots els xenobiòtics. Això vol dir que totes les agressions xenobiòtiques se sumen. Així, als xenobiòtics procedents dels plaguicides s'afegeixen els procedents de la contaminació atmosfèrica, del tabac, els que entren al nostre cos per mitjà dels medicaments convencionals o de diversos additius alimentaris que ingerim, etcètera, etcètera. Si el cos rep massa càrrega xenobiòtica, pot ser que no doni a l'abast en la seva tasca de desintoxicació i pot acabar desenvolupant sensibilitat química, que al principi pot semblar poca cosa però que pot estar a la base de posteriors problemes de salut greus.

La sensibilitat química és pot manifestar en forma d'al·lèrgies a productes químics concrets i, també, en forma d'al·lèrgies alimentàries o de font desconeguda, malalties autoimmunes, problemes psíquics... A més, encara que no aparegui cap malaltia, aquesta sobrecàrrega força l'organisme a treballar més del compte i, si no dona a l'abast, permet que quedin xenobiòtics per desintoxicar. Els productes químics no desintoxicats comprometen el sistema immunològic i poden provocar canvis en el material genètic de les cèl·lules promovent l'aparició de cèl·lules cancerígenes.

Hi ha persones a qui una petita quantitat de clor provoca al·lèrgia i hi ha persones a les quals no sembla afectar. Però, de fet, fins i tot les últimes en són inconscientment afectades, perquè el clor no deixa de ser un xenobiòtic del qual cal desintoxicar-se.

Després dels plaguicides, la segona font important d'entrada de xenobiòtics al nostre cos es troba als productes de la llar (no només els de neteja, encara que en algunes cases els productes de neteja hi contribueixen en gran mesura). Encara que sembli increïble, hi ha llars químicament més contaminades que l'exterior d'una zona industrial o d'un camp d'agricultura convencional acabat d'ensulfatar. Com que se'ns ha dit i repetit que cal tenir una casa ben desinfectada, tenim tendència a associar l'olor que desprenen aquests productes amb l'olor a net. Però hauríem d'aprendre a interpretar aquesta olor com el que en realitat és: olor a contaminació química.



No hem d'esperar que els productes de neteja siguin massa bons per a la nostra salut, des del moment que les seves etiquetes ens han d'advertir dels riscos associats al seu ús

Neteja natural

La sort és que cap d'aquests productes són indispensables. Per la neteja general de la llar podem

fer servir elements d'ús comú que no afectin ni la nostra salut ni l'entorn.

Ens podem fabricar el nostre esprai per a la neteja general a partir de nous de rentat. També a partir d'escorça de quillay difícil de trobar per aquí. Si no disposem de cap d'aquests productes naturals podem fer servir sabó líquid, per exemple sabó potàssic del que fem servir per lluitar contra el pugó, o detergent ecològic de rentar els plats a mà (podem comprar-lo o encarregar-lo a les botigues d'herbodietètica).

No cal que esperar que aquests netejadors facin l'escuma que els netejadors comercials fan. Però, és necessària tanta escuma per netejar? Menys escuma vol dir menys aigua necessària per esclarir. Tampoc fan cap altra olor que la que hi aporta el vinagre, però no patim, l'olor de vinagre desapareixerà tan bon punt s'evapori.

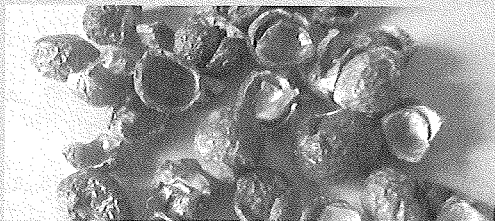
Ruixem amb l'esprai la superfície que vulguem netejar (rajoles, làmpades, vidre, sanitaris) i netegem amb un drap de cotó o, si la brutícia es resisteix, amb un fregall. Podem esbandir els sanitaris, però no cal que esbandim les rajoles, la humitat no va gens bé a les juntes. Si a les parets de la dutxa tenim acumulació de calç que ens resulta difícil d'eliminar, farem servir vinagre sense disoldre. Un truc: tot ens quedarà ben lluent si hi passem al darrera un drap de cotó ben eixut.

Desincrustar

El vinagre és un desincrustant poderós, no necessitem res més. Només cal que tirem un raget de

Productes naturals amb poder netejador

Les **nous de rentat** són el fruit de l'arbre Sapindus Mukorossi que creix a la Índia i al Nepal, a zones tropicals i subtropicals. Tradicionalment s'ha utilitzat per rentar la roba i per confeccionar xampús. La medicina Ayurveda li dona molts altres usos. En podem comprar a diverses botigues de venda per internet.



L'arbre xilè **quillay** (Quillaja Saponaria) té una escorça plena de saponina que podem utilitzar tal com hem fet amb les nous. Aquesta escorça té molts usos industrials i això ha portat a una sobre-explotació dels exemplars existents. L'arbre és ornamental i sembla que podria viure a les parts més temperades de casa nostra. Els exemplars establerts poden aguantar temperatures de -12°. És un arbre de fulla perenne que resisteix bé la sequera. En podem trobar llavor a <http://www.ebay.com>.

El **sabó líquid** s'obté a partir de greix i de potassa càustica, en un procés similar al que ens permet obtenir sabó dur a partir de greix i sosa càustica. Els gels líquids que es venen com a sabons són de fet **detergents** perquè en la seva composició hi entren altres productes químics, molts d'ells derivats del petroli.

Netejadors generals

Amb nous de rentat.

Afegir de 5 a 7 nous de rentat a mig litre d'aigua i deixar que bulli tapat uns 10 minuts. Colar i llançar les nous al compost. Un cop fred afegir-hi 4 cullerades de vinagre. El netejador es farà malbé en una setmana. Per allargar la seva vida útil, afegir-hi 2g de vitamina C.

Amb sabó líquid.

Afegir una culleradeta (de postres) de sabó líquid i 4 cullerades de vinagre a mig litre d'aigua i sacsegar. El netejador dura setmanes, però arriba un moment que la barreja perd poder de neteja (sembla com si només hi quedés vinagre) i s'ha de renovar.

vinagre sense diluir en les zones de les aixetes on la calç té tendència a incrustar-se, en el lavabo, al voltant dels desaigües i de l'aixeta... en tot aquells punt on s'acumula brutícia difícil de treure. El deixem actuar una estoneta i podem passar un raspall de dents vell per eliminar les restes.

Hi ha sanitaris que tenen tendència a formar un crostís al fons difícil de treure només amb l'escombreta i els detergents habituals. No cal recórrer al perillós sulfurant, n'hi haurà prou en que durant dos o tres dies hi tirem un raig de vinagre perquè el crostís es vagi desfent i el puguem eliminar amb l'escombreta. També amb vinagre podem eliminar les calcificacions que es formen al voltant dels punts del servei per on baixa l'aigua.

Treure la pols de la fusta

El nostre netejador general amb nous de rentat o sabó potàssic també ens pot ajudar. En un bol barregem una mica de netejador i unes gotetes d'oli d'oliva. Va bé d'humitejar el drap en aquesta barreja, l'oli ajuda a conservar la fusta i el vinagre n'elimina la brutícia.

Fregar el terra

La majoria de vegades, per fregar el terra no necessitem res més que aigua. Si el nostre terra està prou brut, afegirem a l'aigua un raig del nostre netejador general o directament sabó líquid. Si volem que en fregar l'habitació quedi perfumada, podem afegir a l'aigua unes gotes d'oli essencial de lavanda, romaní... I

WEBS D'INTERÉS

<http://www.faircompanies.com/main.aspx?uc=notampl&sec=1&id=289>

<http://www.xarxaneta.org/~carrasca/lluenter.html>

BIBLIOGRAFIA

Detergents. Revista Opcions núm.2. Es pot llegir online a <http://www.opcions.org/pdf/op21.pdf>

Annie Berthold-bond. *Better basics for the home*. Three Rivers Press, New York, 1999

Brigitte Burger. *Hogar sin química*. Ed.Integral, Barcelona 1994

Sherry A.Rogers. *Chemical sensitivity*. Keats Publishing, Inc., New Cannan, 1995