**المواد السامة**

من الصابون المضاد للجراثيم إلى المقالي غير اللاصقة، ما يمكن أن يضرك وما يمكن أن يفيدك

**سام : المواد الكيمياوية المضادة للميكروبات**

Triclosan، المادة الكيمياوية التي تستعمل في مئات المنتجات التي تحارب الجراثيم، قد تتلف الكبد وتعيق الهورمونات الدرقية. تساهم هذه المنتجات في مقاومة الدواء، والأشخاص الذين يستعملون الصابون المضاد للميكروبات غالبا ما يصابون بالمرض تماما مثل الأشخاص الذين لا يستعملون الصابون، وفقا لدراسة قامت بها المجلة الأمريكية للصحة العامة. ننصحك باستعمال الهلام الذي أساسه كحول.

**سام : السجائر**

يحتوي دخان التبغ على الأمونيا، البنزين، الفورمالدهايد، بالاضافة الى 50 مادة كيمياوية مسببة للسرطان. "بالاضافة، يتلف التدخين الرئتين والكلى والكبد، الاعضاء التي تخلص الجسم من السموم، الذي يحميك من التعرض للمواد الكيميائي الآخرى".

**سام : الطلاء الذي أساسه زيتي**

رائحة الطلاء الجديدة يمكن أن تسبب مشاكل في التنفس، صداع، دوخة، بالاضافة الى مشاكل خصوبة وعيوب الاجنة، ابحث عن اصناف لا تحتوي على مواد كيماوية سامة.

**سام : معطرات الغرفة**

في الحقيقة، يمكن أن تكون هذه المعطرات ملوثات للجو، أكثر من 20 بالمائة من الناس (و34 بالمائة من مرضى الربو) قالوا بأنهم تعرضوا لأعراض مزعجة بعد التعرض لرذاذ المعطرات مثل الصداع، صعوبة في التنفس، بالاضافة الى بعض المشاكل الصحية الأخرى. التهوية الجيدة واستعمال خلطات طبيعية أفضل من المعطرات.

**مواد يجب الاعتدال في استعمالها:**

**1. الأطعمة المعلبة.**

تتواجد مادة BPA، استروجين صناعي مسؤول عن الاصابة بالسرطان والتطور الشاذ للدماغ ، في بطانة أكثر المعلبات، ويمكن أن يرشح للخارج. جرب دائما شراء المنتجات المجمدة والطازجة بدلا من المعلبة، لا توجد مادة BPA في اكياس الفريزر.

**2. المنظفات المنزلية.**

إستعمال مادة الكلور رذاذ التنظيف والمطهرات أكثر من مرة في الإسبوع يمكن أن يرتبط بالاصابة بالربو، وفقا لعدة دراسات. يمكن أن تلعب منتجات التنظيف دورا اذا استعملت بعناية. إحتفظي بها لمعالجة مشاكل الرطوبة والعفن الفطري، ولا تخلطي مادة الكلور بالأمونيا أبدا، لأن المزيج يمكن أن ينتج أدخنة سامة. استعملي القفازات، وافتحي النوافذ، وخففي مادة الكلور بالماء.

**3. الأوعية البلاستكية.**

احفظي هذه الارقام 3،6،7. رموز التدوير هذه يمكن أن تعني أن البلاستيك يحتوي على BPA . بدلا من ذلك، استعملي منتجات مصنوعة من الزجاج أو البلاستيك مع الرموز 4،5، 12. لكن لا تستعملي البلاستيك في المايكرويف فلا يوجد بلاستيك آمن. الإدعاء بأن الوعاء آمن يعني ببساطة بأنه لن يذوب، ولكنه لا يعني بأن المواد الكيمياوية السامة لن تتسرب إلى عشائك.

**4. العطور.**

' العطر' كلمة تختصر مئات المواد الكيمياوية، بضمن ذلك phthalates والمسك، مواد يمكن أن تؤثر على الغدد الصماء والخصوبة. وغرفة الغسيل أفضل مكان للتقليل من استعمال المعطرات. إبحثي عن منظفات لا تحتوي على المعطرات وورق المجفف.

**مواد يجب أن التعامل معها بحذر:**

 **Aspartame**

على الرغم من الإشاعات التي تنشرها المواقع الالكترونية عن اضرار السكر المحلى، وفقا لدراسة قام بها المعهد الوطني للسرطان على عينة من 500,000 شخص لم يجد الباحثون صلة بين إستهلاك السكر المحلى واللوكيميا، أمراض السرطان الدماغ أو اورام الغدد اللمفاوية. ولا تصلب الأنسجة أو داء الذئبة. (لكن تذكر، أكثر علب الصودا تحتوي على مادة BPA السامة).

 **القطن.**

بالرغم من أن مزارعي القطن التقليديين يستعملون مستويات عالية من مبيدات الحشرات، إلا أنه لا يوجد دليل على أن ارتداء الملابس القطنية يسبب الضرر. أما بالنسبة إلى الفوط النسائية القطنية، فهي آمنة وتحتوي على 13,000 إلى 240,000 مادة ديكوسين أقل من تلك الموجودة في حميتنا اليومية.

 **معجون الأسنان بالفلوريد.**

الجدال حول مستوى الفلورايد في الماء يجب أن لا يجعلك تترك معجون اسنانك. وفقا لدراسة ربطت بين الفلوريد المضاف الى الماء بالاصابة بالكسور وتصلب العظام، مع ذلك، يتفق علماء البيئة واطباء الاسنان ان معجون الاسنان بالفلوريد آمن وهام لأي شخص أكبر من سنتان.