

家庭環保 DIY

③

周萬國



(接上期)

九、玻璃清潔劑

一般市售玻璃清潔劑是用水臘、氨水加藍色染料稀釋而成，噴霧式的噴灑不慎會傷害呼吸系統、眼睛、內臟。

替代DIY：

(一)如玻璃清潔劑含有水臘則先用酒精清除水臘。

(二)白醋、水：1:1 擦拭。

(三)直接用棉布、棉紗、報紙擦拭，都是很好的替代品。

十、空氣芳香劑

一般空氣芳香劑並不能使空氣清新，只是用香味來掩蓋空氣中不好的味道，大多是芳香煙製成，敏感、呼吸系統有問題的人較難忍受。

替代DIY：

(一)其實空氣芳香劑是多餘的產品，家中有異味，只要去除味道的來源，讓空氣流通即可。若有霉味，則盡量保持屋內的乾燥和明亮即可。

(二)矽膠一小包：照相用品店可以買到，矽

膠潮濕了會變色，可將他放入烤箱中烤乾即可再用。

〔三〕天然香袋、煙草（可到藥草店、或花店訂購）。

〔四〕將檸檬或小蘇打粉放在冰箱內，可去除冰箱內的異味。

十一、抑霉劑

可能含有酚、煤油、五氯苯酚、甲醛，如用噴霧式的噴灑會傷害呼吸系統、眼睛、內臟。

替代品DIY...

〔一〕保持乾燥（用電暖爐）、通風（可用電扇或抽風機）、高溫（霉菌喜歡生長在陰暗潮濕的地方）預防產生霉味。

〔二〕白醋加水，噴灑。

十二、洗衣粉（精）

大多適合成清潔劑加香料製成，會傷害眼睛、使皮膚過敏、內臟受損。有些為了漂白還加入四氯乙烯，接觸皮膚或吸入氣體可能會引起中樞神經不適。

替代品DIY...

〔一〕清洗：液體肥皂即可，若要香味可加些

檸檬汁。

〔二〕除去異味：一個洗衣槽的衣物可用蘇打一杯加白醋一茶匙，可去除臭味。

〔三〕去污水：鹼塊加水以1：1調製，沾在衣服重污垢的地方，讓他自然乾了以後再用肥皂洗。

十三、樟腦丸

天然的樟腦丸是最好的，不過市面上天然的樟腦丸已經很難買到了，目前大多用茶丸來代替，他所產生的氣體對人體有害。

替代品DIY...

在衣櫃裡放些天然的香囊，你可以自己縫或用襪子裝即可。

〔一〕乾的薰衣草

〔二〕迷迭香和薄荷

〔三〕整粒的胡椒子

〔四〕天然薄荷、木香精、樟腦油

肆、個人清潔用品環保DIY

我們每天都會用到美容及個人衛生用品，這些用品都是用在身體最敏感的地方，如果你注意看說明書，你一定會發現有許多警告意味的詞

句：可能引起不適、過敏、添加人工化學藥品、色素。這些東西雖然是微量，但是在生產過程中所造成的污染，及長久使用下來毒素漸漸累積，只怕後悔都來不及了。

化妝品價格昂貴是因為其包裝及廣告耗資巨大，其實許多價格昂貴的化妝品其原料是：麵粉、椰子油、雞蛋、天然植物（如蘆薈）等十分價廉的原料。因此，最安全新鮮的化妝品是自己以天然材料做的化妝品。

一、牙膏（含漱口水）

一般牙膏中為了增加氣味芳香及清涼，大都添加了高醇系清潔劑，會傷害味覺。而漱口水會破壞口腔黏膜，一般而言，口腔內的細菌是維持一定的平衡，漱口水只會暫時殺死部分細菌，不用以後，很快的又恢復原來的生態，除非醫師指示，否則沒有必要使用。

替代品DIY：

（一）其實只要直接用水刷牙即可，如果你不放心，可採用以下替代品。

（二）鹽（不可太多，否則太刺激）

如果使用以上方式刷牙，口氣還有異味，可能是你生病了，建議你去請教牙醫師治療。

二、去頭皮屑洗髮精

大多是用合成洗潔劑製造的，以甲醛來防腐，以二硫化硒（橘色粉末）來治頭皮屑，會傷害眼睛。

替代品DIY：

（一）茶籽渣：天然洗髮劑，且含有潤絲作用。

（二）液體肥皂（可加一點檸檬汁、適合乾性、中性髮質）

（三）檸檬汁：用水加檸檬汁，調製有潤絲作用。

（四）維他命B：直接溶入水中，是很好的有潤絲精。

三、痱子粉

大多數的痱子粉成分都是滑石粉、香料，有的還添加致癌的石綿纖維，應小心使用。

替代品DIY：

（一）你可思考一定要用痱子粉嗎？

（二）如果你習慣使用痱子粉，以玉米粉、太白粉來替代功效是一樣的。（續下期）