

Старая краска. В ней содержатся летучие органические соединения, которые испаряются и портят воздух. Это касается даже красок, у которых плотно закрыта крышка. Поэтому лучше избавиться от остатков.

Старые ковры. Это отличная среда для размножения пылевых клещей. Они способны вызвать аллергию, астму, другие проблемы с дыханием. Если вы постоянно ощущаете заложенность носа и у вас хронические аллергии, причина может быть в старом ковре.

Освежители воздуха. В большинстве таких средств содержатся химические вещества, раздражающие дыхательные пути и вызывающие аллергию. К примеру фталаты и другие ароматизаторы способны привести к кашлю, головной боли, нарушениям уровня гормонов. Лучше заменить освежители на натуральные ароматизаторы (типа эфирных масел) либо чаще проветривать комнату.

Свечи из парафина. При их горении выделяются токсичные вещества. Особенно опасно пользоваться такими свечами в помещениях, которые плохо проветриваются. Лучше выбирать свечи из соевого масла или пчелиного воска.

Старая мягкая мебель. Со временем пена внутри неё разрушается и выделяет формальдегиды — токсичные вещества.

Средства для чистки с агрессивной химией. Даже после уборки вещества в них испаряются и ухудшают качество воздуха. Это может привести к головным болям, аллергии, раздражению кожи. Лучше перейти на натуральные средства типа уксуса, пищевой соды или на экологически чистые средства.

Старые книги и бумага. Они копят пыль и могут стать источником плесени. Если страницы книг покрыты плесенью, пятнами влаги, а также если сами книги разваливаются — лучше их выбросить.

Синтетические коврики для ванной. Эти коврики плохо проветриваются и способны долго удерживать влагу. В результате создаётся отличная среда для роста грибка. Выбирайте коврики из бамбука или хлопка. Они сохнут быстрее, их легче стирать.

Старая постель. Если матрасу больше восьми лет, а подушке — больше двух, то в них почти точно живут аллергены.

Пластиковые контейнеры для еды. Это касается тех, которые со временем царапаются

или меняют цвет. В дешёвом пластике к тому же содержатся бисфенол, А (BPA) и фталаты. Они могут навредить здоровью, поскольку влияют на гормональный баланс, способны вызвать хронические болезни. Покупайте контейнеры из стекла или керамики. Они безопаснее и прослужат дольше.