

Köne boýaglar. Olarda uçýan organiki birleşmeler bar, olar bugaryp, howany hapalaýar. Bu, hatda gapagy berk ýapyk boýaglara-da degişlidir. Şonuň üçin galyndylardan dynmak has gowudyr.

Köne halylyar. Olar tozan mör-möjekleriniň köpelmegi üçin ajaýyp ýer. Olar allergiýa, demgysma we beýleki dem alyş problemalaryna sebäp bolup biler. Eger hemişe burnuňyz dykylýan bolsa we dowamly allergiýaňyz bar bolsa, sebäbi köne haly bolup biler.

Howany tämizleýjiler. Köpüsinde dem alyş ýollaryny gyjyndyrýan we allergiýa döredýän himiki maddalar bar. Mysal üçin, ftalatlar we beýleki ys berijiler üsgürmä, kelle agyrylaryna we gormon derejesiniň bozulmagyna sebäp bolup biler. Howany tämizleýjileri tebigy ys berijiler (meselem, efir ýaglary) bilen çalyşmak ýa-da otagy ýygy-ýygdydan şemallatmak has gowudyr.

Parafin şemleri. Olaryň ýanmagy bilen zäherli maddalar bölünip çykýar. Esasanam, gowy şemalladylmaýan otaglarda şeýle şemleri ulanmak howplydyr. Soýa ýagyndan ýa-da ary mumyndan ýasalan şemleri saýlamak has gowudyr.

Köne ýumşak mebel. Wagtyň geçmegi bilen içindäki köpük dargap, formaldegidleri – zäherli maddalary bölüp çykarýar.

Aggressiw himiki arassalaýjy serişdeler. Hatda arassalaýyşdan soň hem, olardaky maddalar bugaryp, howanyň hilini peseldýär. Bu, kelle agyrylaryna, allergiýa we deri gyjyndyrmalaryna sebäp bolup biler. Sirkä, nahar sodasyna ýa-da ekologiýa taýdan arassa serişdeleriň ulanylmagy has gowudyr.

Köne kitaplar we kagyzlar. Olar tozan ýygnap, galyndy bolup biler. Kitap sahypalary galyndy, çygly tegmiller bilen örtülen bolsa, şeýle hem kitaplar dargap başlasa, olary zyňmak has gowudyr.

Sintetiki hammam halylyary. Bu halylyar gowy şemalladylmaýar we uzak wagtlap çyglylygy saklap bilýär. Netijede, galyndy ösmegi üçin ajaýyp ýer döredilýär. Bambuk ýa-da pagta halylyaryny saýlamak has gowudyr. Olar çalt gurap, ýuwmak aňsat.

Köne düşek. Eger düşegiňize sekiz ýyldan gowrak, ýassygyňyza iki ýyldan gowrak bolsa, onda allergenler diýen ýaly ýaşaýar.

Plastiki iýmit gaplary. Bu, wagtyň geçmegi bilen dyrnalan ýa-da reňki üýtgän gaplara degişlidir. Arzan plastmassa-da bisfenol A (BPA) we ftalatlar bar. Olar saglyga zyýan ýetirip

biler, sebäbi gormon deňagramlylygyna täsir edip, dowamly kesellere sebäp bolup biler. Aýna ýa-da keramiki gaplary satyn almak has gowudyr. Olar has howpsuz we uzak wagt hyzmat eder.