**Прибирання небезпечне для жіночого здоров'я**

У нашому суспільстві прийнято, що ведення домашнього господарства — доля жінки. Щодня на її тендітні плечі лягають прибирання квартири, прання, миття посуду, приготування їжі. Рутина, найчастіше удавана неминучою і безнадійно стомлюючою. Якщо життя перетвориться на суцільне прибирання, то здоров'я жінки буде незмінно гаснути.

Чи можна уявити собі прибирання без застосування побутової хімії? Здавалося б, всі наявні на сьогодні чистячі засоби покликані полегшити долю жінки і зробити прибирання легким. Однак всі ці порошки, гелі та відбілювачі надають найшкідливіший вплив на шкіру. А якщо врахувати, що всі вони містять хлор, то можна уявити собі, які зміни можуть відбутися зі шкірою при регулярному контакті з ними.

Багато господинь просто впевнені, що без хлору неможливо обійтися в туалетній кімнаті, неможливо іншим способом позбутися мікробів. Тільки от ніхто зовсім не думає про те, що хлорвмісна хімія шкідлива не тільки для хвороботворних бацил, але і для наших дихальних шляхів. При сильній концентрації в повітрі парів хлору може розвинутися токсичний набряк або складна пневмонія. Хлор також сприяє появі серцево-судинних захворювань і підвищує ризик захворювання на рак. Не просто так під час Другої світової війни хлор застосовувався як хімічна зброя. Варто замислитися над цим.

Але не тільки хлор здатний вбивати наше здоров'я, в сучасних миючих засобах в предостатній кількості містяться фосфати, фосфанати, силікати, сульфати, магній, бор, цеоліти, азот, фенол. Всі ці хімічні елементи у вибраному вами засобі можна запросто порівняти з бомбою уповільненої дії, яка знаходиться у вас вдома.

Потрапляючи в кров, всі ці речовини викликають важкі пороки внутрішніх органів, невиношувану **вагітність**, відхилення у розвитку плоду. Задумайтеся, чому європейських країнах відмовилися від засобів з вмістом подібних речовин?

Як же робити прибирання без чистячих засобів? — подумає кожна господиня. А от наші бабусі обходилися без цих ядерних порошків і в будинку у них був порядок і одяг акуратно виглядав. Альтернативу миючим засобам для посуду можуть скласти натуральні очисники - сода і гірчиця. А якщо ви хочете, щоб у вашому домі все блищало чистотою, але при цьому ви дбаєте про власне здоров'я і здоров'я рідних, купуйте останній винахід цивілізації — паропилосос.

Якщо все-таки немає можливості відмовитися від звичних миючих засобів, кожен раз під час прибирання користуйтеся гумовими рукавичками і ватно-марлевою пов'язкою, щоб захистити шкіру рук і дихальні шляхи.

Крім того, не забувайте знайти час для відпочинку. Після стомлюючого дня на кухні, простоявши на ногах кілька годин біля плити або за прибиранням, дайте своїм ногам відпочити. Просто полежте хвилин двадцять з піднятими ногами, розслабтеся і думайте, як це не важко, про щось приємне.