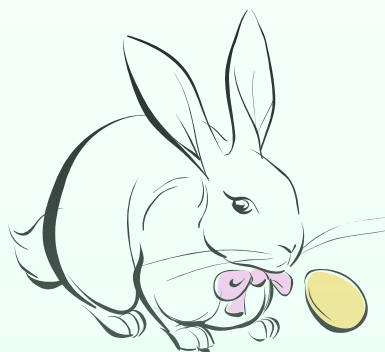


# 洗碗精 DIY

## 緣起～

日常生活中的環境毒物無所不在，該如何遠離？環境荷爾蒙原本是外來的化學物質，進入人體卻發揮類似荷爾蒙的作用，與細胞受體結合。一旦結合之後，就會啟發細胞的特定程序，引起一連串的細胞變化，由於環境荷爾蒙不是真正的荷爾蒙，它只是欺騙了細胞受體，因此擾亂了真正荷爾蒙的運作與平衡，對人體的影響極為深遠。

每天都要使用的清潔劑，注意其成分標示是否為「非離子界面活性劑」，隨著家庭排放的汗水，流進河川造成汙染，排入水中分解後會產生壬基苯酚，其結構近似雌性荷爾蒙，會影響內分泌導致發育異常，最好的方法就是減少環境汙染與使用相關用品。





### 做法～

✚ 材料：10 斤鳳梨皮、水、1 瓶起泡劑及 1 公斤粗鹽(或食鹽)

✚ 步驟：

1. 將 10 斤鳳梨皮、水(淹過鳳梨皮)於鍋中煮沸，待滾後，轉小火，續煮 40 至 60 分鐘後，撈起鳳梨皮，讓鳳梨水待涼。



鳳梨皮放於鍋中



加水煮沸

2. 將起泡劑及鹽放入鍋中，攪拌後即可使用。



✚ 可用於洗碗、洗衣、拖地、洗浴室、瓦斯爐等，用途廣泛。

作者：曾秀婷