



DOM W ZGODZIE Z NATURĄ

Żyj prosto, zdrowo i ekologicznie



CHRISTINE LIU



DOM W ZGODZIE Z NATURĄ

Żyj prosto, zdrowo i ekologicznie

CHRISTINE LIU





Spis treści

—

10 Pokój dzienny

—

- 12 Minimalizm
- 18 Zużycie energii
- 24 Meble
- 30 Rośliny domowe

36 Kuchnia

—

- 38 Żywność pozyskiwana metodami przyjaznymi dla środowiska
- 46 Dania bezmięsne
- 56 Odpady żywnościowe
- 66 Odpady opakowaniowe
- 72 Naczynia kuchenne i techniki przygotowywania posiłków

80 Sypialnia

—

- 82 Szafa
- 90 Drugie życie ubrań
- 96 Jakość snu

102 Łazienka

—

- 104 Pielęgnacja zębów
- 110 Pielęgnacja ciała
- 118 Pielęgnacja włosów
- 128 Zużycie wody
- 134 Środki czyszczące

142 Poza domem

—

- 144 Miejsce pracy przyjazne środowisku
- 146 Jedzenie poza domem
- 148 Transport
- 150 Inicjatywy lokalne
- 154 Podsumowanie
- 156 Indeks
- 159 Podziękowania



Wstęp

Jesteśmy częścią Ziemi. Poza murami naszych domów rozpościera się niezwykle środowisko, które zapewnia nam nie tylko idealne warunki do przetrwania, lecz także do odnoszenia sukcesów. Od początku istnienia swojego gatunku ludzie wykorzystywali wszystko, co przyroda miała do zaoferowania. Aby stworzyć sobie optymalne warunki do życia, czerpaliśmy pełnymi garściami z obfitości skarbów natury. W toku ewolucji nauczyliśmy się wprowadzać różne innowacje mające na celu poprawę jakości naszego życia.

Rewolucje w nauce i medycynie doprowadziły do industrializacji i gwałtownego wzrostu liczby ludności. Powstały dynamicznie rozrastające się miasta, a technologie zaczęły się rozwijać w zastraszającym tempie. Niestety, gdzieś po drodze zatraciliśmy wiedzę o naszych naturalnych korzeniach oraz poczucie przynależności do otaczającego nas świata. Z czasem osłabła nasza więź z planetą, co ma katastrofalne skutki dla środowiska.

Na szczęście obecnie ludzie zaczynają dostrzegać ten problem. Porozumienie paryskie w sprawie zmian klimatu zjednoczyło kraje na całym świecie w walce ze zmianami klimatycznymi, a inicjatywa przyjaznego dla środowiska stylu życia wzbudza coraz większe zainteresowanie – zaczynamy sobie uświadamiać, że właśnie teraz nastał czas na podjęcie działań.

Powinność dbania o naszą planetę może się wydawać przytłaczająca. Łatwo zwątpić i uznać, że jednostkowe działania mają niewielki wpływ na Ziemię. Nie jest to jednak prawda: stopniowe zmiany wprowadzane w codziennych czynnościach mogą przynieść światu i nam samym naprawdę wiele korzyści. Od czego więc zacząć? Tu z pomocą przychodzi moja książka...

Dom jest naszym sanktuarium. Powinien kojarzyć się z komfortem, przyjemnością, spokojem i dobrym samopoczuciem. To w domu przygotowujemy się do pracy, ustanawiamy codzienne nawyki i spędzamy czas z najbliższymi. Nasze codzienne przyzwyczajenia stanowią doskonałą sposobność do wprowadzania korzystnych dla środowiska zmian. Z tą książką zatrzymasz się w 4 głównych

pomieszczeniach domu: salonie, kuchni, sypialni i łazience – w każdym rozdziale znajdziesz informacje i porady dotyczące bardziej ekologicznego stylu życia związanego z każdym z nich. Przekonasz się też, że działania wprowadzone w jednym pomieszczeniu można z powodzeniem zastosować w innych. W ostatniej części książki zaprezentowałam podstawowe wskazówki dotyczących postępowania w zgodzie z naturą także po wyjściu na zewnątrz – dbanie o środowisko nie kończy się przecież za progiem naszego domu!

Inspiracją do napisania tej książki było moje postanowienie, aby wieść proste życie w zgodzie z naturą. Proste – ponieważ przebyłam długą drogę, zanim udało mi się zmniejszyć tempo życia i pogłębić jego świadomość. Przyjazne dla środowiska – gdyż uważam, że to, co jest dobre dla naszej planety, jest też dobre dla nas jako jednostek. Kilka lat zajęło mi ustalenie, na czym ma polegać zrównoważony styl życia, ale chciałam nadać moim najlepszym praktykom przyswajalną i użyteczną dla innych formę. Zawarte tu zdjęcia oraz przemyślenia stanowią również rozszerzenie treści mojego bloga o nazwie Snapshots of Simplicity*, na którym znajdziesz najnowsze relacje z mojej podróży ku bardziej ekologicznemu życiu.

Chociaż każdy z nas jest inny, wierzę, że znajdziesz tu więcej niż kilka cennych wskazówek, które zainspirują cię do odkrycia własnego sposobu osiągnięcia zrównoważonego istnienia. W moim przypadku konsekwencją zwiększenia ekologicznej świadomości oraz życia według prostych zasad i wytyczonych celów było pobudzenie rozwoju osobistego i odnalezienie spełnienia w codziennych czynnościach. Choć jest to wieloaspektowe działanie – świadome uczenie się, dociekliwość i rozwiązywanie problemów – zachęcam cię do uczestnictwa w tym satysfakcjonującym przedsięwzięciu. Mam nadzieję, że zawarte tu zdjęcia, słowa i myśli zmobilizują cię do wprowadzenia zmian, które chcesz widzieć u innych.

* Ujęcia prostoty (wszystkie przypisy w książce pochodzą od tłumacza).







Pokój dzienny

Zaraz po wejściu do domu najprawdopodobniej kierujesz się prosto do salonu. To w tym pomieszczeniu wykonujemy większość czynności: relaksujemy się na kanapie z książką w ręku, nadrabiamy zaległości serialowe czy zabawiamy gości. Wiele najbardziej zapadających w pamięć chwil z rodziną i przyjaciółmi wiąże się właśnie z pokojem dziennym, gdyż to w nim spotykamy się z innymi ludźmi i tu kwitnie nasze życie towarzyskie.

Jako przestrzeń stanowiąca tło zachowań społecznych salon zazwyczaj zawiera cały szereg różnego rodzaju mebli, elementów dekoracyjnych oraz sprzętów elektronicznych. Podczas analizy najbardziej typowych czynności i przedmiotów związanych z salonem zaczynamy zauważać, że - jak w przypadku wszystkich innych pomieszczeń w domu - te czynności i rzeczy wywierają określony wpływ na naszą planetę. Np. istnieje duże prawdopodobieństwo, że w salonie mamy najwyższe natężenie sztucznego światła - ze względu na lampy i żyrandole zapewniające oświetlenie dla naszych wieczornych i nocnych rytuałów, a także sprzęty elektroniczne dostarczające nam rozrywki. Oba rodzaje źródeł światła zużywają znaczne ilości energii elektrycznej.

Świadome kupowanie mebli do przestrzeni gościnniej, zmniejszanie stopnia zastawienia tego miejsca niepotrzebnymi przedmiotami i zarządzanie zużyciem energii to najlepszy sposób na wprowadzenie bardziej przyjaznych dla otoczenia zmian i nowych zasad funkcjonowania w salonie. Przekonasz się, że wiele z tych reguł sprawdzi się także w innych pomieszczeniach. Dlatego pierwszy rozdział książki poświęcony jest właśnie pokojowi dziennemu. Poniżej znajdziesz podstawowe zasady, które pozwolą ci bardziej krytycznie spojrzeć także na inne pomieszczenia w twoim domu.

Minimalizm

Nasz świat nieustannie się rozrasta. Szacuje się, że w 2050 roku liczba ludności będzie sięgać 9,8 miliarda! Dzięki ogólnej poprawie stanu zdrowia ludzi przy obecnym tempie konsumpcji w przyszłości będziemy potrzebować przestrzeni odpowiadającej powierzchni trzech Ziemi.

Nadmierne zużycie surowców i dóbr można przypisać gwałtownemu wzrostowi konsumpcjonizmu. Na całym świecie wydatki na artykuły gospodarstwa domowego wzrosły czterokrotnie – z poziomu 5 bilionów dolarów do 20 bilionów w ciągu zaledwie 40 lat! Specjaliści od marketingu skutecznie przekonują konsumentów, że potrzebują „najnowszych” produktów, a celowe projektowanie ich z uwzględnieniem ograniczonego okresu użytkowania – pogłębia problem. To doprowadziło do wykształcenia się kultury natychmiastowego zaspokajania zachcianek, w której firmy wytwarzają coraz więcej produktów, aby sprostać popytowi. W rezultacie klienci uwikłani są w błędne koło kupowania towarów niskiej jakości, których być może nawet nie potrzebują, z kolei firmy wciąż wprowadzają coraz to nowe produkty i zużywają tym samym surowce.

Każdy nowy produkt oznacza zagrożenie dla planety: szacuje się, że oprócz wyczerpywania podczas produkcji jej naturalnych zasobów 95% dwutlenku węgla potrzebnego do wytworzenia produktu uwalnia się do atmosfery (a w przypadku sprzętu elektronicznego należy dodać energię zużywaną podczas eksploatacji). Ponadto na etapie produkcji na każdy kilogram towarów przypada 7 kilogramów śmieci, zanim jeszcze dany towar trafi w ręce konsumenta! Większość z nas nie ma pojęcia o kulisach powstawania kupowanych produktów, a przecież wiedza ma moc sprawczą – dzięki niej możemy zmienić nasze przyzwyczajenia! Następnym razem, gdy będziesz rozważać nowy zakup do salonu, taki jak konsola do gier, telewizor czy mebel, pomyśl o wszystkich nakładach surowców i odpadach związanych z tym artykułem.

Wnikliwe przejrzanie swojej przestrzeni mieszkalnej pozwoli ci dostrzec własne zwyczaje konsumpcyjne. Jeśli poświęcisz więcej czasu na świadome wyeliminowanie zbędnych przedmiotów, pomoże to w pełniejszym zrozumieniu realnych potrzeb twojego domostwa i podejmowaniu świadomych decyzji w zakresie wyposażania domu. Przeanalizujemy tu podstawy minimalistycznego stylu życia, który polega na procesie „odgracania” przestrzeni mieszkalnej oraz samokontroli podczas zakupów w celu zmniejszenia wpływu, jaki wywieramy na środowisko naturalne.





Pozbądź się zbędnych rzeczy

Zacznij od rozejrzenia się po pokoju i przejrzania sterty nagromadzonych w szafie czy garderobie przedmiotów. Podziel swoje rzeczy na te, które chcesz zatrzymać, oraz te, które są niepotrzebne. Żeby zdecydować, które przedmioty warto zatrzymać, odpowiedz sobie na pytania, czy:

1. mają one dla Ciebie znaczenie – może sprezentował Ci je ktoś bliski?
2. są użyteczne – zastanów się, czy w ciągu ostatnich trzech miesięcy dana rzecz była Ci potrzebna.

Jeżeli odpowiedzi brzmią „nie”, prawdopodobnie te przedmioty zostały kupione pod wpływem reklamy lub miały być użyte tylko raz i nie są już potrzebne. Przekonasz się, że wiele rzeczy ma niewielką wartość sentymentalną czy praktyczną. Zamiast zwyczajnie wyrzucić niepotrzebne gadżety

do kosza, możesz odpowiedzialnie pozbyć się tych, które wciąż są w dobrym stanie.

Jeśli masz przedmioty, które są w dobrym lub prawie idealnym stanie i chcesz je komuś oddać, rozważ następujące możliwości.

1. Oddaj je bliskim mieszkającym niedaleko Twojego domu. Jeśli te rzeczy miałyby sprawić komuś radość lub przydać się innej osobie, lepiej jest je przekazać, niż wyrzucić do kosza! Jest też inna zaleta takiego rozwiązania: zmniejsza się prawdopodobieństwo zakupu podobnego przedmiotu przez obdarowanych.
2. Możesz je sprzedać w internecie, np. na eBay czy Craigslist*. Zrób wyraźne zdjęcia zbędnych przedmiotów i dodaj ich dokładny opis.

* W Polsce raczej Allegro lub OLX.



Możesz również odwiedzić lokalny komis, sklep z artykułami używanymi lub butik retro i zapytać, czy placówka zechciałaby odkupić twoje przedmioty.

3. Jeśli chcesz wesprzeć słuszną sprawę, oddaj rzeczy na cele charytatywne. Sklepy charytatywne prowadzą sprzedaż rzeczy używanych w niskich cenach, a niektóre organizacje charytatywne przeznaczają także swoje środki na finansowanie programów dla ludzi bezdomnych lub organizują szkolenia dla osób o specjalnych potrzebach.

I na koniec rozwiązanie dotyczące przedmiotów nienadających się już do użytku.

4. Urządzenia elektroniczne oddaj do utylizacji. Często są one wykonane z wartościowych metali - z każdego miliona telefonów

komórkowych można odzyskać około 16 tysięcy kilogramów miedzi, 350 kilogramów srebra, 34 kilogramy złota i 15 kilogramów palladu. Często w dużych sklepach z elektroniką znajdują się punkty, w których można zostawić niepotrzebne urządzenia. Przed oddaniem dowiedz się, jakie wymogi dotyczące utylizowanych produktów obowiązują w danym miejscu. W przypadku towarów trudnych do ponownego przetworzenia namawiam do poświęcenia odrobiny czasu na kontakt z producentem w celu uzyskania informacji o sposobie utylizacji. Im częściej będziemy pociągać firmy do odpowiedzialności za recykling ich produktów, tym więcej producentów zacznie wprowadzać rozwiązania przyjazne dla środowiska.



WYDAWNICTWO
KOBIECE

Spodobał Ci się fragment tej książki?

Zamów ją w naszej księgarni

www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

 www.facebook.com/kobiece



ul. Andersa 40A

15-113 Białystok

e-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl

tel. 731-019-059