



# Ирина Сергеевна Жукова

## Я забочусь о планете

### Серия «Жизнь в стиле эко»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=51411119](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51411119)*

*Я забочусь о планете: простые способы сделать каждый свой день экологичным: Эксмо; Москва; 2020  
ISBN 978-5-04-110358-3*

### **Аннотация**

Наша планета нуждается в защите прямо сейчас. Однако для спасения планеты вовсе не обязательно ехать на Амазонку высаживать тропические леса или бастовать перед зданием правительства. Вполне достаточно начать со своей жизни и, немного изменив ее, жить гораздо экологичнее и осознаннее. В этой книге собрано множество небольших практических советов из разных сфер нашей жизни: от утреннего кофе до новогодних елок. Спасать планету каждый день и вдохновлять других – легко!

# Содержание

Важен каждый шаг	7
Навигация	10
Новый день	14
Первым делом – кофе	15
Душ	19
Чистим зубы	22
Безопасная красота	27
Завтрак дома и на бегу	31
Что же сегодня надеть?	33
Конец ознакомительного фрагмента.	38

**Ирина Жукова**  
**Я забочусь о планете**  
*Простые способы*  
*сделать каждый свой*  
*день экологичным*

© Жукова И.С., текст, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

\* \* \*





# Важен каждый шаг

Пляжи, полные пластика. Глобальное потепление, из-за которого тают ледники. Химикаты и микропластик в косметике. Загрязненные пестицидами фрукты и овощи с плантаций, на которых эксплуатируются рабочие.

Каждый девятый человек в мире голодает, в то время как некоторые упиваются изобилием. Бесчисленные виды животных находятся под угрозой исчезновения, и леса нещадно вырубаются.

Так ли мы представляли себе будущее нашей планеты? Хотим ли мы жить в этом мире, лишь усугубляя ситуацию, и оставить его нашим потомкам в таком виде?

Тот, кто хочет сделать что-то для лучшего будущего, должен действовать уже сейчас. И для этого необходимо искреннее желание помочь. Конечно, мы не можем в одночасье превратиться в спасателей мира с развевающимся плащом, но каждый маленький шаг имеет значение.

Если с сегодняшнего дня вы будете просить в кафетерии наливать кофе в вашу термокружку, а не в одноразовый стакан, вы уже внесете свой вклад. Так вы создадите меньше пластикового и алюминиевого мусора и сможете остановить повсеместную вырубку лесов.

Вегетарианские блюда сделают вашу повседневную жизнь более яркой, и к тому же, отказавшись от мяса, вы сбере-

жете окружающую среду и принесете пользу своему здоровью. Вместо того, чтобы заполнять ваш шкаф дешевым масс-маркетом, вы можете купить качественную одежду, которую сможете носить долго. Таким образом, вы не поддерживаете распыление пестицидов и инсектицидов на полях, защищаете свою кожу и обеспечиваете справедливое вознаграждение для швей, работающих на текстильных фабриках.

И если вы будете следовать этим мелочам, вы сделаете наш мир чуточку лучше.

Ваши решения будут иметь большое значение!

В этой книге вы узнаете, как сделать вашу повседневную жизнь устойчивой – утренний кофе, путь на работу, в школу или в университет, обеденный перерыв, покупки и домашние дела. Начните делать добро сегодня и помогите позитивно повлиять на мир. Сделайте это для природы, для животных, для своих близких. И особенно для себя самого.



# Навигация

Приносить пользу обществу, избегать пластика или делать что-то для собственного здоровья? Следующие символы, которые встретятся вам у каждого совета в этой книге, показывают, на что влияют ваши ответственные и экологические действия.



Польза обществу



Защита природы



Сокращение пластиковых отходов



Повторное использование



Рациональное использование воды



Защита животных



Польза для здоровья



Экономия электроэнергии

Также на страницах этой книги вы можете найти информационные вставки, которые помогут вам больше узнать о причинах возникновения и способах решения

различных проблем, подстерегающих наш мир.



Вы сможете их распознать благодаря этому знаку.

**Чем еще я могу помочь планете**

---

---

---



# Новый день

Звонит будильник в половине шестого или в восемь – вставать надо всем. В начале дня есть несколько процедур, которые вы можете сделать с заботой о природе. Эта глава посвящена теплым душам, капсулам для кофе и бамбуковым зубным щеткам. Кроме того, тут вы узнаете об устойчивой моде. Доброе утро и приятного дня!

# Первым делом – кофе



Сварите кофе в турке или приготовьте его с помощью френч-пресса<sup>1</sup>, чтобы отказаться от кофейных капсул. К тому же такой кофе ароматнее и лучше бодрит!



А знаете ли вы о кофейных капсулах, которые можно переработать? В России этим занимается только одна экологически ответственная компания – Nespresso. Капсулы и крышки у них сделаны из алюминия, и компания сама собирает их у клиентов на переработку.



Если вы предпочитаете пить чай, а не кофе, выбирайте чай высокого качества. Органические чаи значи-

---

<sup>1</sup> Френч-пресс – устройство для заваривания напитков, сделанное из нержавеющей стали.

тельно меньше подвержены воздействию пестицидов, чем обычные чай.



От покупки чая на развес вас останавливает только лень мыть чайник каждый раз после чаепития? Тогда попробуйте специальные ситечки для заварки чая. Постарайтесь выбрать металлическое ситечко, чтобы оно прослужило вам дольше. Кроме того, благодаря своему размеру, такая вещь помогает вам тратить меньше сухого чая и экономить на постоянных походах в магазин.



Если вы варите кофе в турке или пользуетесь френч-прессом, то вы наверняка выбрасываете много кофейной гущи, а это тоже полезный ресурс. Вместо того чтобы выбрасывать использованную кофейную гущу прямиком в мусорное ведро, используйте ее как удобрение для ваших растений или натуральный скраб с приятным ароматом.



Наслаждайтесь хорошим кофе, не забывая о

Fair trade!



## **ЧТО ТАКОЕ FAIR TRADE (СПРАВЕДЛИВАЯ ТОРГОВЛЯ)?**

Наши супермаркеты предлагают огромный ассортимент продуктов питания со всего мира. Это возможно только потому, что для производства этих продуктов задействовано много людей – особенно в бедных сельских районах. Те, кто получает от этого выгоду, должны думать и заботиться о рабочих, справедливо оплачивая их труд.

Продукты, прошедшие сертификацию и соответствующие стандартам, получают маркировку Fair trade. Стандарты Fair trade обеспечивают устойчивое развитие организаций-производителей, особенно на развивающихся рынках, помогая с социальной, экологической и экономической точек зрения. Человек занимает центральное

место среди ценностей Fair trade. Экологические стандарты способствуют защите природных ресурсов, ограничивают использование пестицидов и химических веществ и запрещают генетически модифицированные семена. Рабочим выплачивается прожиточный минимум. Кроме того, печать гарантирует, что все торговые отношения прозрачны.

Продукты с печатью Fair trade, например, кофе, какао, шоколад, экзотические фрукты и многое другое, вы можете потреблять с чистой совестью, так как все участники в производстве этого продукта ценятся.

# Душ



Вряд ли кому-то нравится принимать холодный душ по утрам, но все же убедитесь, что вы не тратите слишком много горячей воды. Постарайтесь тратить меньше воды, особенно горячей, пока принимаете душ. Наши истощающиеся запасы пресной воды скажут вам спасибо!



Сократите общее время, проводимое в душе. Вы даже не представляете, как песни в душе тратят вашу воду и деньги. Сокращение вашего приема душа всего на одну минуту может сэкономить до 150 галлонов (примерно 600 литров) воды в месяц. Вы можете ставить таймер, например, на 5 минут, чтобы чувствовать больше мотивации и лучше контролировать себя.



Смотрите на полотенца с экологической точки зрения: отдавайте предпочтения тем, что сделаны из тенселя<sup>2</sup> и органического хлопка. Они не только не содержат пластиковых волокон, но и на ощупь они мягче и приятнее.



Чтобы не тратить воду на стирку полотенца лишний раз, позаботьтесь о том, чтобы оно поскорее высохло и в нем не успели завестись бактерии. Для этого после использования не бросайте полотенце комком, а вешайте его на полотенцесушитель или батарею.



Используйте твердый шампунь вместо привычного жидкого аналога в пластиковой бутылочке. Так вы сэкономите место и не произведете больше пластиковых отходов.

---

<sup>2</sup> Тенсель, лиоцель – текстильное волокно, получаемое по специальной технологии из древесины эвкалипта.



Один из загрязнителей, на который часто не обращают внимания, – это станки одноразовых бритв и бритвенные кассеты с большим количеством лезвий. Пластиковый корпус кассеты будет столетиями разлагаться в природе. Используйте стальную безопасную бритву Т-образной формы – это значительно сократит количество мусора, а также сэкономит на лезвиях, без потери качества бритья. Бритвенный станок при бережном использовании может прослужить своему хозяину всю жизнь, а одно лезвие – от одного до шести месяцев.



Если же вы пользуетесь обычными бритвами, то попробуйте продлить их срок службы и заточить их лезвия, проведя ими несколько раз по денимовому изделию, например, по джинсам или вашей джинсовой куртке. Не волнуйтесь, ваша одежда будет в порядке, а бритва прослужит вам еще некоторое время.

# Чистим зубы



Зубная щетка из бамбукового дерева прекрасно очищает зубы и поддерживает их белизну. Тогда в чем смысл пользоваться обычной пластиковой щеткой?



Выключайте воду, когда чистите зубы! Наберите воду в стакан.



Купите зубную нить, желательно натуральную и без пластиковой упаковки.



Альтернативой зубной пасте в пластиковых тюбиках является таблетка для чистки зубов. Сначала ее

надо разжевать, а затем можно чистить зубы, как обычно. Также стоит обратить внимание на зубной порошок в стеклянной баночке от экологически ответственной косметической компании Mi&ko.



Вернитесь к корням! Корни и ветки дерева арак можно использовать для чистки зубов. Такая альтернатива зубной щетке называется мисвак.



Вместо зубной пасты используйте натуральный зубной крем с травами.



## **РЕЦЕПТ ДОМАШНЕГО ЗУБНОГО ПОРОШКА**

Для создания базового порошка вам понадобятся:

- Белая глина

- Сода
- Крупная соль

В пропорциях 2:2:1 смешайте и измельчите порошок в кофемолке.

Вы можете использовать базу как готовый порошок, для этого переместите порошок в тару с плотно закрывающейся крышкой. Но также вы можете усложнить рецепты, добавляя в него те или иные компоненты.

### **Рецепт № 1. Отбеливающий.**

К получившейся базе добавьте 1 часть активированного угля и масло чайного дерева. Снова смешайте получившуюся смесь в кофемолке.

Такой порошок отбеливает зубы, хотя и полоскать рот после чистки нужно тщательнее.

### **Рецепт № 2. Ароматный.**

К базе добавьте 2 части сухого шалфея и 1 часть перечной мяты. Добавьте эфирные масла, используйте мятное или масло цитрусовых. Перемешайте в кофемолке и просейте через ситечко, чтобы порошок получился однородным.

После использования этой смеси во рту дольше остается ощущение свежести, и его вкус приятнее.



## **БАМБУК, КОТОРЫЙ СПАСЕТ МИР**

Бамбук часто можно увидеть как элемент декора в садах или в ресторанах восточной кухни. Однако он способен на большее, бамбук – отличная альтернатива пластику, а также быстрорастущее сырье для различных повседневных продуктов: от предметов мебели до зубной щетки.

Бамбук, несмотря на свои немалые размеры, – это не дерево, а трава. Он растет в тропическом климате, и главной страной-экспортером бамбука является Китай. Бамбук может вырасти на один метр за сутки (!), поэтому его можно щедро рубить, не подвергая экосистему опасности.

Когда бамбуковый стебель рубят, растение не умирает: многие виды бамбука имеют крупные корни, а потому растение быстро возобновляет запасы необходимых питательных веществ и продолжает расти. Причем бамбук растет настолько быстро, что на него практически никогда не распыляют пестициды, так как в этом нет необходимости. Выращивание бамбука оказывает крайне незначительное влияние на

окружающую среду.

Производство бамбука в Китае еще не очень индустриализировано, а потому этим делом занимаются фермеры, которые выращивают бамбук в небольших количествах, самостоятельно его рубят и собирают для продажи.

Дайте бамбуку шанс, ведь он значительно лучше, чем пластик, и вы можете заменить бамбуковыми изделиями ваши зубные щетки, пластиковые миски, кружки, одноразовые столовые приборы и многое другое.

# Безопасная красота



Переходите на натуральную косметику и пользуйтесь натуральными чистящими средствами с хорошими ингредиентами. Начните с брендов Mi&ko, Botavikos, Laboratorium, Weleda, PRAVILNAYA KOSMETIKA.



Проверьте свою косметику на наличие проблемных ингредиентов. Если в составе есть ингредиент с приставкой «поли», значит, в ней содержится микропластик.



В конце дня макияж или остатки чистящего средства можно удалить с помощью многоцветного ватного диска.



Уход своими руками! Поищите необходимые ингредиенты онлайн и самостоятельно делайте органические крема прямо у вас дома.



Покупайте крема, масла и маски в стеклянных или керамических емкостях. Узнайте у производителей, принимают ли они свою тару обратно (возможно, вам даже дадут небольшую скидку!).



Обратите внимание на маркировки. На упаковке косметики и на официальном сайте марки должны присутствовать значки Not tested on animals, Degree of Legitimacy, Cruelty-free, Vegan, 100 % Vegan. Они означают, что продукты не были протестированы на животных, не содержат ингредиенты животного происхождения. В веганской косметике содержатся только растительные масла и добавки. Советуем сверяться с «белым» списком организации PETA.



Помните: лучший способ помочь планете – снизить уровень потребления. Если вы нашли в косметичке что-то, содержащее микропластик, то лучше не покупать новую, пускай даже органическую косметику, а использовать эту, пока она не закончится.



## **СКРЫТАЯ УГРОЗА – МИКРОПЛАСТИК В КОСМЕТИКЕ**

Микропластик – это очень плохой ребенок мировых пластиковых отходов. Эти крохотные пластиковые частицы размером менее 5 миллиметров представляют огромную опасность для окружающей среды и человека.

Микропластик биологически не разлагается и может попадать в океаны через сточные воды, нанося вред и нам, и многим другим живым существам.

Микропластик часто используется в косметике, например в пилингах, где маленькие пластиковые шарики помогают удалить мертвые клетки кожи, в средствах для макияжа или кремах микропластик

используется в качестве связующего вещества, а в зубной пасте пластик служит основным чистящим веществом.

Когда вы смываете продукты, содержащие микропластик, он попадает в сточные воды. Поскольку частички очень маленькие, их практически невозможно выловить, и, таким образом, микропластик попадает в реки, озера и моря.

Рыбы, моллюски и другие мелкие существа поглощают его, так как ошибочно путают мелкие частицы пластика с планктоном. Морские существа не должны есть пластик, потому что он не переваривается и накапливается в их телах. А когда рыба попадает на тарелку, мы также потребляем пластик – и таким образом зловещий круг замыкается.

Как микропластик влияет на наш организм, пока не известно. Но поскольку он не может быть переварен другими живыми существами, он точно не идет нам на пользу. А потому избегайте косметических предметов, содержащих микропластик, и делайте выбор в пользу органической косметики.

Вместо микропластика в натуральных пилингах и кремах используются глинозем, кофе, минералы кремния, ореховая скорлупа или молотые оливковые семечки. Сертифицированную натуральную косметику вы узнаете по этикеткам «NaTrue» и «Ecocert».

## Завтрак дома и на бегу



Попробуйте масло на основе растительного (а не молочного) жира, тофу и овсяное молоко. Не покупайте больше колбасу, а также обычный (животного происхождения) сыр и молоко. Таким образом, ваш завтрак будет и вкусным, и экологичным, ведь вы больше не будете поддерживать одно из самых загрязняющих производств планеты.



Приходится завтракать на ходу? Положите еду в контейнер из стекла или нержавеющей стали. Постарайтесь по возможности избегать пластиковых контейнеров, ведь пластик рано или поздно «заванивается» и его приходится менять.



Не забывайте захватить с собой собственный стакан для кофе. В некоторых кофейнях вам сделают скидку за то, что вы не используете бумажные стаканчики. Сейчас существует огромный выбор кружек, в том числе очень удобные складные – когда напиток выпит, вы можете сложить стакан так, что он поместится даже в маленькую сумочку. Если вы забыли стакан дома, а соблазн выпить кофе непреодолимо велик – выпейте кофе в кофейне, а если торопитесь, то хотя бы не берите крышку и трубочку на стакан.



Если голод застал вас врасплох, лучше купите банан, яблоко или какой-нибудь другой фрукт. Не кладите его в полиэтиленовый пакет – ценник можно наклеить на сам фрукт. Таким образом вы не только сократите потребление пластика, но и улучшите свой рацион, отказавшись от бесконечных шоколадок в неразлагаемых упаковках.

## Что же сегодня надеть?



Отдавайте предпочтение экотекстилю, произведенному из органических материалов, а также в соответствии со стандартами Fair trade.



Откройте для себя секонд-хенд, где вы можете купить дешевую и красивую одежду и куда вы можете отнести свою одежду, которая вам больше не подходит или не нравится.



При покупке одежды обратите внимание на этикетку, а именно на обозначение «kbA» и «kbT» (контролируемое биологическое хозяйство). Это отличительный знак органического хлопка и органических шерсти/шелка, соответственно. Такой хлопок выращивается без

химико-синтетических средств, шерсть бережно состригается с живых овец, которые содержатся в естественных и гуманных условиях, а шелковые нити получены от качественно питающихся шелкопрядов с крупными коконами (без использования гормонов) и высоким качеством нити.



Не поддавайтесь на уловку фаст-фэшн! «Одноразовая» одежда, которую вы покупаете в погоне за мимолетными трендами, тратит очень много ресурсов планеты впустую.



Если у вас что-то порвалось, отнесите это в швейную мастерскую или почините сами. Так вы сэкономите деньги и поддержите местные предприятия, а ваша вещь еще прослужит вам некоторое время.



Откажитесь от натурального меха, чтобы не поддерживать жестокие мучения и эксплуатацию животных.



Сходите в магазин, соответствующий стандартам fair-fashion, и купите себе одежду, сделанную из высококачественных материалов, благодаря чему она будет долго вас радовать.



Обращайте внимание на сертификацию экологической одежды: печать «GOTS», расшифровывается как «Global Organic Textile Standard», гарантирует экологичность текстиля.



Также обратите внимание на этикетки «PETA approved vegan» (текстиль из материалов неживотного происхождения, то есть вегетарианский продукт) и «Fair trade Cotton» (текстиль, произведенный исключительно в социально приемлемых условиях жизни и труда).



Информируйте специализированные организации о рабочих условиях в местной текстильной промышленности.



Если светлая вещь испачкалась и не отстирывается, а в углу пылится ненужная акриловая краска, то это прекрасный повод совместить эти две вещи вместо того, чтобы отправлять их на помойку. Попробуйте покрасить одежду в технике тай-дай, и тогда вы получите новую яркую и уникальную вещь. Тай-дай – это китайская техника окрашивания ткани, которую в свое время переняли хиппи. Смысл в том, что вы завязываете вещи в узел и поливаете их красками (отлично подойдут акриловые). В итоге вещь покрывается красивыми узорами, которые невозможно повторить. Попробуйте поэкспериментировать с цветами и густотой краски, видами ткани и степенью ее влажности: это занятие принесет вам уйму удовольствия!



Если шкаф ломится от вещей, но носить нечего или просто хочется разнообразия, предложите друзьям провести своп-вечеринку. Такие вечеринки придуманы для того, чтобы меняться с друзьями вещами, которые слишком быстро надоели, не прижились или не подошли.



## **ОДЕЖДУ ДЕЛАЮТ ЛЮДИ**

Во время шопинга мы часто приобретаем ради мимолетного удовольствия предметы одежды, цена которых кажется нам наиболее приятной. При этом вряд ли кто-то задумывается, что цена настолько низкая из-за ужасных условий оплаты на текстильных фабриках в Азии, например в Бангладеш или Камбодже. Там рабочие делают наши рубашки, джинсы и новейшие модные аксессуары за почасовую зарплату менее чем 25 центов.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.