

Následující seznam budeme průběžně doplňovat o české a slovenské produkty, firmy, webové stránky, místa a doporučení.

Doplňující materiály k jednotlivým kapitolám audioknihy Beth Terry Plastic free aneb Jak se zbavit plastů v životě:

Kapitola první: Plast je všude

Seznam doporučených knih:

- ***Big Green Purse: Use Your Spending Power to Create a Cleaner, Greener World („Velká zelená peněženka: Využijte svou kupní sílu a vytvořte čistší a zelenější svět“)***, autorka: Diane MacEachern. Avery, 2008.
- ***Smart Mama's Green Guide: Simple Steps to Reduce Your Child's Toxic Chemical Exposure („Zelený průvodce chytré mámy: Jednoduché kroky k ochraně vašeho dítěte před toxickými chemikáliemi“)***, autorka: Jennifer Taggart. Center Street, 2009.
- ***Slow Death by Rubber Duck: How the Toxic Chemistry of Everyday Life Affects Our Health („Gumová kachnička nás pomalu zabíjí: Jak toxická chemie každodenního života ovlivňuje naše zdraví“)***, autoři: Rick Smith a Bruce Lourie. Knopf Canada, 2009.
- ***Toxin Toxout: Getting Harmful Chemicals Out of Our Bodies and Our World („Toxiny ven: Jak dostat škodlivé chemikálie z těla a ze světa“)***, autoři: Bruce Lourie a Rick Smith. St. Martin's Press; dotisk, 2014.

Knihy zabývající se znečištěním plasty:

- ***Plastic Ocean: How a Sea Captain's Chance Discovery Launched a Determined Quest to Save the Oceans („Plastový oceán: Jak náhodný objev námořního kapitána spustil odhodlané tažení za záchranu oceánů“)***, Charles Moore. Avery, 2011. Úžasné dobrodružství kapitána Moora při objevení Velké tichomořské odpadkové skvrny, převyprávěné jeho vlastními slovy.
- ***Plastiki: Across the Pacific on Plastic: An Adventure to Save Our Oceans („Plastiki: Přes Tichý oceán na platu: Dobrodružství za záchranu našich oceánů“)***, David de Rothschild. Chronicle Books, 2011. Objevitel a moderátor se zaměřením na ekologii David de Rothschild vypráví příběh katamaránu Plastiki postaveného z recyklovaného plastu, s cílem zvýšit povědomí o kritické situaci oceánů.
- ***Sullie Saves the Seas („Sullie zachraňuje moře“)***, Goffinet McLaren. Prose Press, 2011. Kniha pro děti o rackovi, který svolá své přátele z oceánu do akce v boji proti plastovému znečištění.

Kapitola druhá: Igelitové tašky

Filmy, videa a hudba související s problémem igelitových tašek:

- **Dokumentární film *Bag It („Zabal to“)***. Tento oceněný film přesvědčivě a humorně vysvětluje problémy s igelitovými taškami a zároveň popisuje kroky, které podnikl průmysl s cílem porazit iniciativy proti igelitkám. Jakmile vás namotivuje, abyste ze svého života vyřadili igelitové tašky, začnete přemýšlet jinak i o ostatních typech plastů. *Bag It* je skvělý nástroj pro komunitní akce. Podívejte se na www.bagitmovie.com, kde zjistíte, jak najít promítání blízko vás nebo jak promítání zorganizovat. Film si můžete koupit na DVD nebo si ho pronajmout přes Netflix. A na webové stránce *Bag It* najdete doprovodné vzdělávací materiály pro učitele. Ve filmu krátce zahlédnete i mě a několik dalších postav představených v této knize. Aktivistické nástroje pod odkazem BagIt Town pomůžou vašemu městu zbavit se igelitových tašek.
- **Parodické video *Plastic State of Mind („Plast v hlavě“)***. Tohle chytlavé a informativní video o igelitových taškách se inspirovalo velmi populární hip hopovou skladbou a sponzorovala ho organizace Green Sangha. Najdete ho na YouTube a na webu Green Sangha.

- **Mockument The Majestic Plastic Bag („Nádherná igelitová taška“).** Toto video doprovází svým vyprávěním Jeremy Irons a je zpracované jako vtipná verze dokumentu o přírodě ve stylu Davida Attenborougha. Začíná slovy: „Otevřené pláně asfaltové džungle jsou domovem mnoha stvoření, velkých i malých, a místem zrodu jednoho z nejchytřejších a nejslavnějších stvoření vůbec, igelitové tašky.“ Dál podrobně popisuje realitu znečištění igelitovými taškami úžasně nápaditě. Dostupné na YouTube.
- **The Bay vs. the Bag („Záliv vs. taška“).** Tuto fázovou animaci vytvořila společnost Free Range Studios, která produkovala také virální video Story of Stuff („Příběh věcí“) Annie Leonard, a velikost problému s igelitovými taškami ilustruje pomocí obří vlny igelitek. Na video se můžete podívat na stránce „The Bay vs. The Bag“ na SaveSFBay.org nebo na YouTube.
- **Plastic Bag („Igelitka“) Ramina Bahraniho.** Jedinečný Werner Herzog vypráví v tomto krátkém filmu o epické, existenciální cestě igelitové tašky, která hledá svého ztraceného stvořitele, ženu, která ji přinesla domů z obchodu a pak ji zahodila. Konec je šokující. Na video se můžete podívat na webu Future States nebo na YouTube.
- **Canvas Bags („Plátěné tašky“) Tima Minchina.** Tento neuvěřitelně vtipný hudební klip začíná tím, jak komik Tim Minchin jako ujetý podivín hrající na akordeon vystupuje před svou webovou kamerou, a postupně se promění ve velmi chytlavou píseň bojující proti igelitovým taškám, včetně pochodující kapely a stroje na vítr. Ten večer, kdy jsem klip viděla poprvé, jsem si ho přehrála nejmiň dvacetkrát. Samozřejmě dostupný na YouTube.
- **Turtle Ate a Jelly („Želva snědla želé“).** Krásná a chytlavá písnička pro děti o tom, že je třeba chránit oceány před plasty, od Banana Slugs na albu Only One Ocean.

Kapitola třetí: Plastové nápojové lahve

Užitečné články:

- **„Message in a Bottle: Despite the Hype, Bottled Water Is Neither CLEANER nor GREENER Than Tap Water“ („Vzkaz v lahvi: Navzdory tomu, co se říká, balená voda není ČISTŠÍ ani ŠETRŇEJŠÍ než voda z kohoutku“),** Brian Clark Howard, v časopise E–The Environmental Magazine, 31. 8. 2003.
- **„Message in a Bottle“ („Vzkaz v lahvi“),** Charles Fishman, Fast Company, 1. 7. 2007.

Knihy:

- **Bottlemania: How Water Went on Sale and Why We Bought It („Lahvománie: Jak se začala prodávat voda a proč jsme si ji koupili“),** Elizabeth Royte (Bloomsbury: 2008).
- **Bottled & Sold: The Story Behind Our Obsession with Bottled Water („Zabaleno a prodáno: Příběh o posedlosti balenou vodou“),** Peter H. Gleick (Island Press: 2010).

Filmy:

- **Tapped („U kohoutku“)** - Stephanie Soechtig během neúnavného odhalování zkoumá průmysl balené vody zevnitř a cestuje z továren vyrábějících plastové lahve k oceánu, kde mnohé z těchto plastů končí, a na všechna místa mezi tím.
- **Blue Gold: World Water Wars („Modré zlato: Světová válka o vodu“)** - Film vyprávěný Malcolmem McDowelllem vychází z knihy *Blue Gold: The Fight to Stop the Corporate Theft of the World's Water* („Modré zlato: Snaha zastavit rozkrádání světové vody“) a ukazuje různé příklady lidí bojujících za své základní právo na vodu v mnoha částech světa.
- **FLOW: For Love of Water („PROUD: Z lásky k vodě“)** - Komplexní pohled na problémy s vodou ve světě poukazující na boj lidí od Michiganu až po Indii za ochranu nejvzácnějšího zdroje – vody.
- **Divide in Concord („Rozpor v Concordu“)** - Odvážný příběh kampaně Jean Hill za zákaz balené vody v Concordu v Massachusetts.
- **The Story of Bottled Water („Příběh balené vody“)** - Pokračování populárního videa Annie Leonard The Story of Stuff („Příběh věcí“) se zabývá cyklem balené vody a tím, jak nás firmy přesvědčují, abychom jejich produkt kupovali. Můžete se na něj podívat na StoryofStuff.org nebo na YouTube.

Kapitola čtvrtá: Proč prostě nemůžeme všechno zrecyklovat?

Zpětný odběr produktů

Několik příkladů úspěšných dobrovolných programů zpětného odběru v Severní Americe. Některé z těchto společností vrácené věci downcyklují na sekundární produkty, které nelze dále recyklovat, takže smyčku zcela neuzavírají. Jde ale o to, že tyto firmy jsou ochotné nést náklady na zpracování, místo aby se jen spoléhaly na komunitní recyklační programy.

- **Program Gimme5 společnosti Preserve** - Preserve vyrábí zubní kartáčky, žiletky a další produkty pro domácnosti z recyklovaného polypropylenu (PP, #5). V rámci jejího programu zpětného odběru Gimme5 mohou zákazníci vracet použité produkty společnosti Preserve k recyklaci společně s kelímky od jogurtů, krabicemi od jídla nebo lahvíček od léků označených symbolem #5 a také společně s produkty vybraných partnerů. Aktuální seznam přijímaných produktů najdete na stránce Gimme5 společnosti Preserve. Sběrné koše Gimme5 jsou umístěny ve vybraných obchodech. Zákazníci mohou plasty #5 společnosti Preserve také poslat poštou.
- **Program recyklace náplní do tiskáren HP** - Společnost HP už několik let přijímá náplně do svých inkoustových a laserových tiskáren, které recykluje na nové produkty. Náplně je možné vrátit maloobchodníkům zapojeným do programu nebo je se zaplaceným poštovním odeslat společnosti.
- **Recyklační program Tom's of Maine** - Společnost Tom's of Maine se spojila s firmou Terracycle v programu nazvaném „Brigáda péče o přírodu“. Můžete jim poslat prázdné tuby od zubní pasty, kartáčky, obaly od zubních nití, lahve od ústní vody, obaly od mýdel, antiperspirantů a deodorantů, které downcyklují například na cestovní tašky, zahradní dlaždice a parkové lavičky. Více informací najdete na stránkách společnosti Tom's of Maine.
- **Program zpětného odběru tašek ChicoBag** - Společnost ChicoBag přijímá všechny značky tašek na opětovné použití, včetně svých vlastních, z kterých vyrábí nové produkty nebo, jsou-li stále funkční, je rozdává nízkopříjmovým rodinám k dalšímu užívání.
- **Iniciativa Common Threads („Společná vlákna“) společnosti Patagonia** - Společnost Patagonia nejen že přijímá a recykluje použité oblečení na nové, ale také aktivně podporuje zákazníky při opravách poškozeného oblečení (samostatně nebo v rámci programu oprav) a vyhledávání oblečení z druhé ruky (prostřednictvím partnerství s eBay.com) před tím, než si koupí nové produkty od Patagonie. Úžasné.
- **Recyklace vodních filtrů Brita** - V rámci partnerství se společností Preserve vytvořila Brita program zpětného odběru svých konvicových filtrů, které lze nyní vracet přes program Gimme5.
- **Recyklační program Dupont Tyvek** - Mnoho velkých obálek, cedulí, transparentů, obalů na CD a dalších produktů je vyrobeno z tyveku, plastu připomínajícího papír, který se ale netrhá jako papír. Společnost Dupont se při vytváření programu zpětného odběru spojila se společností Waste Management Inc.
- **Globální recyklační programy společnosti Dell** - Dell byl prvním výrobcem elektroniky, který začal od zákazníků v roce 2006 zdarma zpětně odebírat své produkty k recyklaci. Společnost nabízí službu předplaceného zaslání poštou, sběrný program prostřednictvím vybraných lokalit Goodwill, odběrové služby pro firmy, recyklaci náplní do tiskáren a další.

5. kapitola: Jídlo z restaurací a balení svačin

Seznam doporučených značek nádob na jídla z restaurací:

- **To-Go Ware** - Nerezové nádoby na oběd, které se skládají na sebe, malé nádoby na svačinu a bambusové příbory.
- **Life Without Plastic** - Mnoho různých stylů a velikostí nerezových nádob na obědy, skleněných nádob, skleněných nebo nerezových brček, plátěných sáčků, vyztužených vlněných/bavlněných sáčků, bavlněných/konopných sáčků na sendviče a svačiny a mnoho dalšího.
- **ECOlunchbox** - Nerezové Bento boxy, krabičky na obědy a řemeslné plátěné tašky a sáčky na obědy.
- **LunchBots** - Nerezové nádoby na sendviče, na svačiny a kulaté izolační nádoby.

- **GlassDharma** - Odolná skleněná brčka na opakované použití, chráněná proti rozbití. Společnost GlassDharma skleněná brčka vynalezla.
 - **PlanetBox** - Nerezová krabička na oběd se vzduchotěsnými oddíly, ve které zůstane celý oběd na svém místě. Prodává se společně s plátným obalem na přenášení.
 - **eco•ditty** - Barevné bezplastové sáčky ze 100% organické bavlny na svačiny a sendviče.
 - **Abeego** - Voděodolné plátěné obaly na svačiny a sendviče vyrobené z konopí/bavlny napuštěné včelím voskem, pryskyřicí a jojobovým olejem. Abeego se dá použít k zabalení všech možných druhů jídla a také k zakrytí misek v chladniče místo plastových fólií.
 - **ReUselt** - Různé druhy nádob, sáčků, příborů, slámk, lahví, hrnků, ubrousků na opakované použití a mnoho dalšího. Důležité je podotknout, že ne všechny produkty ReUselt jsou bez plastu. Ale na stránkách ReUselt si zákazníci mohou produkty vybrat podle materiálu. Hledejte nerezavějící ocel, sklo, organickou bavlnu, konopí, keramiku a další materiály bez plastů.
 - **Etsy** - Na Etsy.com existuje fórum pro řemeslné tvůrce, kde mohou prodávat ručně vyráběné zboží. Prostřednictvím tohoto webu nabízejí mnoho různých obalů a sáčků na sendviče a svačiny. Dávejte si pozor na ty, které obsahují PUL (polyuretanový laminát), který je pokrytý plastem nebo voskovaným plátnem, které se dnes běžně potahuje PVC. Mnoho z těchto látek není schváleno pro kontakt s potravinami. Vybírejte organickou bavlnu, konopí a další přírodní materiály.
 - **If You Care – papírové sáčky nepropouštějící mastnotu** - I když příliš nefandím žádným jednorázovým produktům, oceňuji péči, s jakou If You Care vyvinuli papírové sáčky na sendviče a svačiny. Jsou vyrobené z neběleného papíru, který je přirozeně odolný proti tukům. Musím přiznat, že vůči tomuhle tvrzení jsem byla skeptická. Jak by mohl papír nepropouštět mastnotu bez nějaké povrchové úpravy? Tak jsem kontaktovala výrobce, abych se dozvěděla víc. Ukázalo se, že odpuzující vlastnosti papíru jsou dosaženy pečlivým mechanickým drčením papíroviny bez přidání chemikálií a povrchových úprav. Takže pokud potřebujete jednorázové sáčky, tyhle jsou asi nejlepší.
- Existuje mnoho dalších firem, které vyrábějí sáčky a obaly na svačiny a sendviče na opakované použití, které jsem do seznamu nezařadila, protože jejich produkty jsou potažené plastem nebo vyrobené ze syntetických tkanin. Preferuji materiály bez plastů, protože nechci, aby s plasty přicházelo moje jídlo do kontaktu, ale má rozhodnutí nemusí nutně být ta pravá pro každého, a i syntetické produkty nebo produkty potažené plastem mohou značně omezit množství odpadu z jednorázových plastů.

Kapitola sedmá: Osobní péče a úklid domácnosti

Produkty dámské hygieny a intimní produkty

Místo jednorázových vložek, tampónů a menstruačních kalíšků, které se vyrábějí z plastů a balí do plastů, zvažte přechod na produkty, které jsou buď kompostovatelné, nebo je lze používat opakovaně. Kompostovatelné vložky, intimky a tampóny Natracare nabízí celou řadu kompostovatelných vložek, intimek a tampónů z organické bavlny vyráběných bez dioxinů a plastů na bázi ropy.

Látkové vložky a intimky na opakované použití

Ty jsou ještě více udržitelným řešením, protože se dají prát a používat znovu a znovu. Dnes látkové vložky a intimky různých vzorů, tvarů, materiálů a tloušťky nabízí mnoho různých firem. Ať už zvolíte 100% bezplastové vložky nebo vložky s neprostupným materiálem, používání látkových vložek obrovsky snižuje množství plastového odpadu v porovnání s jednorázovými vložkami.

Tady je jen pár možností:

- **Lunapads** nabízí široký výběr bezplastových vložek a intimek ze 100% bavlny (včetně tvaru pro tanga), které jsou dostupné ve variantě z běžné nebo organické bavlny. Společnost nabízí také kalhotky Lunapanties, které jsou navrženy speciálně tak, aby vložky držely na místě. Podívejte se na webové stránky, kde najdete šikovná videa vysvětlující, jak látkové vložky používat, prát a pečovat o ně.
- **GladRags** nabízí sortiment bezplastových vložek a intimek ze 100% bavlny, které jsou dostupné v různých provedeních, včetně nebarvené organické bavlny.

- **Lollidoo** je firma vyrábějící látkové pleny, která také nabízí tři velikosti látkových menstruačních vložek na opakované použití z organické bavlny a recyklovaného fleecu. Fleece je vyrobený z recyklovaného PET plastu #1, například z lahví na limonádu a vodu.
- **Látkové vložky na Etsy.com** jsou dostupné od mnoha různých prodejců v mnoha různých velikostech, provedeních, stylech a z různých látek. Různí prodejci používají různé množství nepropustných materiálů (tedy plastu), takže si pozorně přečtěte popis.
- **Vlastnoručně vyrobené látkové vložky** si uděláte snadno a ještě to bude zábava, jste-li šikovní. Na Googlu si vyhledejte, jak si vyrobit vlastní látkové vložky, a najdete spoustu vzorů, návodů a tipů.

Menstruační kalíšky jsou neabsorbující pomůcky, které se vkládají do pochvy a shromažďují menstruační krev. Na rozdíl od látkových vložek je nemusíte prát a můžete je používat při plavání a všech ostatních aktivitách, které údajně umožňují jednorázové tampóny. Kalíšek může být zavedený až dvanáct hodin (v závislosti na síle krvácení) a následně ho jednoduše vyprázdníte, vypláchnete teplou vodou a mýdlem a znovu zavedete.

Tady je pár variant:

- **DivaCup** a **Moon Cup** se vyrábějí z lékařského silikonu, což je materiál, o kterém budu podrobněji mluvit v 9. kapitole.
- **The Keeper** se vyrábí z přírodní gumy (latexu). Na webu The Keeper je k dostání The Keeper i Moon Cup v bezplastovém obalu.

Poznámka: Tyto pomůcky na opakované použití si nepleťte s produkty typu Instead Softcup, který je vyrobený z jednorázového plastu a po použití se vyhazuje.

Intimní lubrikant: Kokosový olej je vynikající intimní lubrikant a říká se, že má fungicidní účinky, které pomáhají ženám náchylným ke kvasinkovým infekcím. Jiní lidé zase přísahají na olivový olej. Ale nezapomeňte na to, že olejové lubrikanty nemají rády latex. Pokud používáte latexové kondomy nebo pesar, zaměřte se na produkty na bázi vody. Moje kamarádka Tracey doporučuje smíchat vodu s práškem z jilmu červeného, xanthanovou gumu nebo gumu guar, přičemž všechny tyto suroviny seženete bez obalu.

Plenky

Američané v roce 2012 údajně vyhodili téměř 3,6 milionu tun jednorázových plen. To je spousta zbytečného papíru a plastu, ale podobně jako v případě produktů ženské hygieny, i jednorázové pleny lze nahradit látkovými na opakované použití.

Látkové pleny

Protože nemám děti, zavolala jsem kamarádce Calley, která píše blog The Eco Chic a pracuje pro DiaperShops.com, aby mi vysvětlila výhody a nevýhody používání látkových plen. Během zajímavého rozhovoru přes Skype mezi Kalifornií a Floridou mi Calley pomocí hadrové panenky předváděla různé druhy látkových plen, které jsou v dnešní době dostupné, a jak se používají (ušli jsme dlouhou cestu od obyčejných skládaných čtvercových plen, které používaly naše maminky, když jsme byli malí). Dnešní plenky sedí, mají nádherné vzory a styly a většinou jsou na patenty nebo suchý zip, místo zavíracích špendlíků. A dávno pryč jsou taky doby, kdy jste přes látkové pleny museli natahovat obří igelitové kalhotky proti prosáknutí. Na konci rozhovoru, který trval několik hodin, jsem měla pocit, že bych o tématu mohla napsat celou knihu. Naštěstí nemusím, protože důležitá kniha o látkových plenách vyšla už v roce 2011: *„Přebalování: Průvodce moderní mámy moderními látkovými plenami“* od Kelly Wels (Green Team Enterprises). Pokud vás látkové pleny zajímají, rozhodně si ji přečtěte.

Tady je několik užitečných internetových zdrojů:

- **The Real Diaper Association („Sdružení pro skutečné plenky“)** je skupina propagující látkové pleny, která poskytuje zdroje informací o látkových plenách. Přečtěte si o její kampani za látkové pleny ve školkách a environmentálních dopadech látkových a jednorázových plen.
- **The Diaper Pin („Přišpendlená plínka“)** je diskuzní fórum zaměřené na všechna témata související s látkovými plenami. Učte se od expertů – ostatních rodičů. Součástí stránek je kromě jiných nástrojů také kalkulačka na výpočet ušetřených plenek, takže si můžete zjistit, kolik peněz byste přechodem na látkové pleny ušetřili.

- **Diaper Swappers („Plenková výměna“)** provozuje tržiště, kde mohou lidé šetřit peníze a dále omezovat dopad látkových plenek nákupem, prodejem a výměnou látkových plenek z druhé ruky. Na stránkách je také diskuzní fórum, kde mohou rodiče klást své dotazy k látkovým plenkám nebo probírat četné otázky související s rodičovstvím.
- **The Diaper Jungle („Plenková džungle“)** poskytuje zdroje informací, podle nichž se můžete naučit šít vlastní látkové plenky, a také adresář obchodů s látkovými plenkami a diskuzní fórum.
- **Dirty Diaper Laundry („Praní špinavých plenek“)** prezentuje video hodnocení různých značek plenek, takže se můžete podívat, jak vypadají a jak fungují, než si je koupíte.
- **Cloth Diapering 101 („Látkové přebalování 101“)** - Podívejte se na sérii postů na blogu Eco-Novice označenou jako „Cloth Diapering 101“, v níž Betsy řeší taková témata, jako proč látkové plenky ráda používá, jaké jí vyhovují na den a noc, co dělat s *hovínkem*, jak se používají látkové čisticí ubrousky, a jak poznat, zda jsou pro vás látkové plenky to pravé.

Látkových plenek je celá paleta, od těch vyrobených ze 100% organických přírodních materiálů až po takové, které jsou vyrobené ze syntetických tkanin.

Níže uvádím několik tipů a nápadů na látkové pleny s co nejmenším množstvím plastu a doplňkové možnosti:

- **Firefly Diapers** prodává plenky a trénovací kalhotky z organické bavlny, potahy na plenky z organické vlny, přebalovací podložky, vrchní matrace a podložky.
- **sustainablebabyish | sloomb** prodává plenky z organické bavlny a bambusu a vlněné potahy.
- **Lollidoo** prodává plenky, potahy a tašky vyrobené z organické bavlny a fleecu vyrobeného z recyklovaných nápojových lahví.
- **Kanga Care** nabízí řadu látkových plenek „Eco-Posh“ vyrobených z organické bavlny, bambusu a recyklovaných lahví.
- **Cotton Babies** prodává mnoho různých druhů plenek. Klikněte na odkaz „Organic Diapers“ a podívejte se na plenky a doplňky vyrobené z organické bavlny a konopí.
- **„Svetry na zadek“ z recyklované vlny** jsou voděodolné potahy na plenky vyrobené z přepracovaných plstěných svetrů. Když si do Googlu zadáte „butt sweaters“, vyjede vám dlouhý seznam návodů, jak si udělat vlastní. Různé recyklované plenkové kalhotky najdete taky na Etsy.com. Proč spotřebovávat nové zdroje, když můžeme znovu využít to, co už existuje?

Studie britské Agentury pro životní prostředí srovnávající jednorázové a látkové plenky došla k závěru, že látkové plenky mají největší environmentální dopad kvůli praní, a ten můžeme snížit tak, že budeme prát plné pračky, pleny budeme sušit na šňůře, pokud je to možné, budeme používat energeticky úsporná zařízení a volit plenky z druhé ruky, místo abychom kupovali nové.

- **gDiapers:** Střední cesta mezi látkovými a jednorázovými plenkami je hybridní systém gDiaper, který využívá jednorázovou, téměř bezplastovou plenkovou vložku (gRefill) uvnitř látkových kalhotek na opakované použití (gPant). Vložka gRefill je vyrobená z viskózních vláken, vnitřku ze zjemněné dřevoviny a malého množství silně absorpčních granulí polyakrylátu sodného (SAP). Plenky samotné jsou zabalené v plastu a látkové kalhotky gPant na opakované použití obsahují vrstvu nylonu potaženého polyuretanem, ale celkově tento systém generuje mnohem méně plastového odpadu než běžné jednorázové plenky.

Bezplenková komunikační metoda: Jedním ze způsobů, jak děti rychleji dostat z plenek a omezit potřebu jak jednorázových, tak látkových plen, je naučit se rozpoznávat, kdy se potřebují vyprázdnit, a pomoci jim tuto potřebu předem komunikovat. S „bezplenkovou metodou“ se může začít velmi brzy, takže děti jsou bez plínek ve věku, kdy se většina dětí teprve začíná učit chodit na nočník. Taina Uitt, autorka blogu „Plastic Manners“ („Plastové způsoby“) tuto metodu úspěšně používala u svého miminka. Napsala mi k tomu: Začali jsme ve třech měsících. Podržela jsem svého chlapečka nad záchodem a napodobila zvuk čurání. Udělala jsem to tak hned po probuzení a potom znovu asi 5 – 10 minut po jídle. Čas se naučíte rychle odhadovat, pokud mezitím nebudete používat plenky, tak ještě mnohem rychleji. Ve věku šesti měsíců už jeho rutinu dobře znám a on zase ví, co má dělat na nočníku. Pokud potřebuje, vyčurá se hned. Na velkou jde hned ráno, takže celý zbytek dne to nemusím řešit. (Navíc se to snadno čistí – nepotřebujeme ubrousky.) Vždycky je hrdý. Taky ví, jak mi říct, že teď

opravdu nepotřebuje (zvedne ke mně oči). Když začne čurat jinde, dokáže v průběhu zastavit a jít na nočník. Stačí jen udělat překvapený zvuk a on přirozeně přestane.

Myslím, že většina žen o bezplenkové metodě ani neuvažuje, protože nám všichni říkají, že miminka nosí plenky, někdy mnoho let (!!). (V plenkách a ubrouscích je spousta peněz.) Ale miminka se cítí bez plenky mnohem pohodlněji a vy navíc ušetříte peníze (a plasty) za krémy, a to nemluvím o tom, že vaše dítě nebude potřebovat zbytečné produkty.

Více informací najdete na stránkách www.diaperfreebaby.org.

Toaletní papír a další jednorázové papírové/bavlněné produkty

Omezování jednorázových papírových produktů je samo o sobě dobrý nápad, protože papír má obrovské dopady na životní prostředí. Ale když jsem začínala se svým bezplastovým projektem, víc mě trápily igelitové sáčky a obaly, v nichž se tyto produkty prodávají. Hledala jsem toaletní papír, ubrousky na obličej, papírové kapesníky, utěrky, talíře a také jednorázové vatové produkty, jako třeba tampóny a kuličky v obalech bez plastu všude možně. Naštěstí jsem našla téměř bezplastové řešení v případě toaletního papíru, protože toho nejsem ochotná se vzdát (i když alternativní metody existují), a pro všechny zbylé věci jsem našla alternativy na opakované použití, takže jsem jednorázový papír mohla vyřadit.

Recyklovaný toaletní papír obsahuje bisfenol A: I když je pro mě důležité šetřit stromy, a proto volím recyklovaný toaletní papír, dělají mi starosti stopová množství bisfenolu A, která byla zjištěna v recyklovaném toaletním papíru a v dalších recyklovaných papírových produktech, pravděpodobně kvůli termopapíru potaženému bisfenolem A, který spotřebitelé mylně vyhazují do kontejneru s běžným papírem. Potřebujeme legislativu zakazující používání bisfenolu A, potom kontaminace recyklovaného papíru nebude problém. V mezidobě používám recyklovaný toaletní papír se zdůvodněním, že bisfenol A omezují v ostatních oblastech svého života. Vy to můžete cítit jinak. Naštěstí existuje ještě několik dalších alternativ.

Toaletní papír a další bezplastové způsoby utírání

- **Seventh Generation** nabízí svůj toaletní papír buď v plastovém obalu, nebo po jednotlivých ruličkách zabalených v tenkém hedvábném papíru. Protože nakupování jednotlivých rolí z obchodu může být drahé a nepohodlné, objednávám si je po krabicích na webu Amazon.com. Každá krabice s 60 rolemi přijde v „úsporném obalu“ Amazonu, tedy v obyčejné kartonové krabici s trochou plastové pásky oproti velikému igelitovému pytli, v jakých se prodává většina papírových produktů. A co víc, díky věrnostnímu programu ušetřím 15 procent a novou krabici mi posílají každých pár měsíců, pokud zrovna dodávku nezruším. V případě, že chcete tuhle slevu navíc, ujistěte se, že objednávejte krabice, které prodává a přepravuje Amazon.com a ne jiný prodejce.

- **Bumboosa** nabízí toaletní papír vyrobený ze 100% bambusu místo ze stromů nebo z recyklovaného papíru, zabalený v kartonové krabici. Bambus je rychle rostoucí travina, která regeneruje mnohem rychleji než stromy. Toaletní papír Bumboosa se vyrábí procesem termo-mechanického drcení, který je šetrnější než chemický proces využívaný při výrobě většiny toaletního papíru. Hlavní nevýhodou tohoto produktu je, že je o hodně dražší než jiné značky toaletního papíru, ale doufejme, že poptávka po papíru vyráběném z travin místo stromů se zvýší a cenu tak stlačí dolů.

- **Family Cloth** jsou látkové ubrousky na opakované použití po toaletě místo papíru. Některé ženy je používají, jen když jdou na malou, zatímco jiné rodiny je používají, i když jdou na velkou. Maminky, které jsou zvyklé na látkové pleny, říkají, že je to stejný princip a že vlastně o nic nejde. Někteří lidé si vyrábějí své vlastní látkové ubrousky ze starých triček a dalších nepotřebných látek, nebo si je objednávají od prodejců na Etsy. Když si vygooglujete „rodinné ubrousky“, najdete o používání látkových ubrousků na toaletě spoustu článků a blogových postů.

- **Voda** se používá místo toaletního papíru a ubrousků k čištění z obou stran po celém světě a mnoho lidí si instaluje bidety, aby omezili odpad v podobě toaletního papíru.

Zařízení Swash EcoSeat od firmy Brondell napájí výhradně tlak vody místo elektřiny, a i když je vyrobené z plastu, dlouhodobě může ušetřit spoustu odpadu. A pochopitelně v Indii a na mnoha místech v severní Africe a na Středním východě se čištění po použití toalety provádí jednoduše levou rukou (která se následně umyje mýdlem a vodou) a džbánkem vody, což je považováno za daleko hygieničtější než

utírání obyčejným papírem. I když já touhle cestou jít nehodlám, mám kamarádku, která na ni nedá dopustit.

Látkové kapesníky místo papírových: Vyměnila jsem jednorázové papírové kapesníčky za látkové kapesníky kvůli tomu plastovému kousku na krabičce, ale pak jsem si uvědomila, že ušetřit všechnen ten papír je ještě důležitější. Po bazarech jsem našla opravdu nádherné vyšívané kapesníky a mí přátelé si je vyrábějí ručně ze starých triček nebo flanelových potahů. Prodejci na Etsy jich nabízejí spousty. HankyBook je důvtipný systém „listů“ z organické bavlny, které jsou svázané jako knížečka, takže máte kapesníky hezky uspořádané. Vyzkoušejte konvičku na výplach nosu Neti. Jsem z ní nadšená od chvíle, kdy jsem se ji konečně naučila používat (musela jsem se podívat na několik názorných videí na YouTube). Vypadá to, že lidé velmi rádi sami sebe natáčejí při podivných věcech, třeba když si lijí do nosu vodu.

Látkové tampóny na obličej: Místo abyste si kupovali igelitové sáčky jednorázových vatových tampónů, proč nezainvestovat do bavlněných? Jsou výborné na odstraňování make-upu, nanášení dezinfekce, práškového deodorantu a téměř všeho ostatního, na co byste normálně použili jednorázový vatový tampon. (Nepoužívejte je při odlakování nehtů, protože lak se nevypere.) „Organické tampony na obličej“ si můžete vyhledat na Etsy, kde najdete různé druhy, od měkkého fleecu z organické bavlny po peelingové, ručně háčkované verze. Jedním z mých oblíbených prodejců na Etsy je Tiffany Norton na Juniperseed Mercantile, která balí všechny své produkty bez plastu.

Přírodní čistící hadříky a houby: Místo papírových utěrek, plastových a syntetických houbiček nebo hadříků z mikrovlákn jsem našla skvělé přírodní alternativy na opakované použití.

- **Skoy Cloths** je jeden z mých oblíbených bezplastových objevů. Tyto hadříky jsou vyrobené z bavlny a stromové celulózy a každý z nich nahradí 15 rolí papírových utěrek. Jsou super savé (zadrží množství vody odpovídající až 15násobku své hmotnosti), a když je po každém použití vyždímáte a pověsíte, velmi rychle uschnou, takže nejsou mokré a nechutné. Můžou se prát v pračce nebo v myčce a dokonce dezinfikovat v mikrovlnce. A když doslouží, dají se zkompostovat. Vsadím se, že byste je klidně mohli zahrabat na zahrádě, ale vlastně to nevím, protože ty stejné hadříky máme už několik let a pořád jsou bezva. Navíc nejsou balené v plastu, na rozdíl od tolika jiných houbiček a žíněk.

- **Houbičky z přírodní stlačené celulózy** se často prodávají v obchodech s přírodními potravinami bez plastového obalu, protože nemusí být vlhké; v mokrému stavu se roztahují.

- **Drátěnky a kartáče z kokosových vláken** jsou dobrou alternativou plastů. Najdete je v obchodech s přírodními potravinami nebo u internetových prodejců, například na GetnGreen.com, kde se prodává kartáč z kokosových vláken, kartáč na lahve a dokonce toaletní kartáč.

- **Houby lufa** jsou vyrobené z vláken tykvovitě rostliny a jsou zcela biologicky rozložitelné. Mám dokonce tu zkušenost, že se klidně začnou rozkládat už ve dřezu, když je nenecháte uschnout. Tyto houby se prodávají v mnoha rozmanitých tvarech a provedeních a dají se použít nejen na mytí hrnců a pánví, ale také k peelingu kůže.

- **Měděné drátěnky** jsou výborné na mytí značně připečených katastrof. Měď je pochopitelně těžší kov s větším dopadem na životní prostředí než rostlinné houby, proto ji používejte střídavě. Měděné drátěnky značky Chore Boy se prodávají v kartonové krabici bez plastu.

- **Ručně vyráběné hadry a hadříky** se dají použít na všechno od utírání nepořádku po leštění nábytku.

- **Hadry na mop.** Kupujete si vlhčené ubrousky na mop? Už vás za ně nebaví utrácet peníze a plýtvat zdroje a jste naštvaní kvůli plastovému obalu? Podobně je na tom dost prodejců na Etsy. Vyhledejte si na Etsy.com „mop“ a najdete sortiment ručně vyrobených pratelných hadrů na opakované použití, které vám budou na mop pasovat. Můj oblíbený je od Juniperseed Mercantile.

Kapitola devátá: Trvanlivé zboží

Kupování nových produktů bez plastů nebo s méně plasty

Produkty bez plastu vyrobené z přírodních materiálů mohou být dražší než jejich levné plastové protějšky, což je jeden z důvodů, proč je lepší volit použité věci, pokud to jde. Když si kupujete nové oblečení, hračky a potřeby do domácnosti, volte kvalitu, ne kvantitu. Několik krásných a kvalitně vyrobených věcí může vydržet celý život nebo déle a může mít větší smysl než levné šunty, které se hned zničí a po jedné sezóně je můžete vyhodit. Tady jsou některé zdroje zdravějších a přírodních produktů.

Oblečení

Strávila jsem spoustu hodin prohledáváním stojanů v obchodech a hledáním přírodních vláken, ale nacházela jsem jen polyester, akrylát, lycru, spandex, nylon a další syntetické materiály, tedy plasty. I běžná bavlna je problematická kvůli všem těm pesticidům a chemickým hnojivům používaným při jejím pěstování. Ale na internetu je možné najít docela dost prodejců oblečení vyrobeného z přírodních tkanin, jako je organická bavlna, eticky pěstovaná vlna, konopí, len nebo jiné rostlinné materiály.

Tady je několik z nich:

- **Stewart + Brown** navrhuje nádherné dámské oblečení vyrobené z organické bavlny, ručně česaného mongolského kašmíru a přírodních vláken, jako je Tencel, krepové konopné hedvábí, konopný žerzej a len, které se pěstují bez používání herbicidů, pesticidů a defoliantů a sklízí se udržitelným způsobem. Oblečení této značky je drahé, ale když počkáte na konec sezóny, obvykle mívají velké výprodeje. Můj úplně nejoblíbenější kus je klasické tričko, které je příjemnější než všechno ostatní oblečení, které mám.
- **Indigenous Designs** vyrábí fair-trade, organické oblečení šité ručně z organické bavlny, etické alpaky, hedvábí a merino vlny.
- **Aventura Clothing** prodává spoustu volnočasového oblečení z organické bavlny, včetně mých vůbec nejoblíbenějších mikin s kapucí. Co k tomu mám říct? Někdy se prostě ráda oblékám, jako by mi bylo pět. Někdy v 80. letech mi jedna profesorka na vysoké řekla, že bych měla zapracovat na své image. Asi jsem ji neposlechla.
- **Hempest** nabízí sortiment oblečení a doplňků pro muže i ženy vyrobený z konopí a organické bavlny. Podle popisů najdete oblečení bez syntetických vláken.
- **Faeries Dance** má široký výběr dámského oblečení a doplňků a také oblečení pro muže a děti z mnoha různých ekologických tkanin. Líbí se mi, že na stránkách můžete nakupovat podle druhu látky a dozvíte se, kde se oblečení vyrábí.
- **Rawganique** nabízí produkty z konopí, které nevznikají ve sweatshopech, s použitím chemikálií ani krutého zacházení, a vyrábějí se ve Spojených státech, Kanadě, Evropě a Thajsku. Mnoho věcí neobsahuje syntetická vlákna, ale vždy si přečtěte popis, abyste si byli jistí. Líbí se mi, že podprsenky mají seřazené podle toho, kolik a jakých syntetických materiálů obsahují. Nákup produktů s nejmenším obsahem plastů je tak velmi snadný.
- **BeGood Clothing** se označuje jako „organické oblečení za neuvěřitelně dostupné ceny“. Tato společnost sídlící v San Franciscu nabízí klasický design, který příští rok nevyjde z módy.
- **Spodní prádlo PACT** se vyrábí z 95% organické bavlny s šetrnými inkousty a barvivy a je zabalené v kompostovatelných sáčkích. Zbývajících 5 procent bohužel tvoří syntetický elastan, který prádlo dodává pružnost. I když ideální by bylo úplně bezplastové prádlo, oceňuji, že část zisku z několika kolekcí PACT jde na environmentální účely.
- **Cottonique** prodává 100% organické, nebělené, nebarvené, bezlatexové, bezplastové ponožky a spodní prádlo pro muže, ženy a děti. Oblečení je určeno pro lidi s precitlivělostí na chemii, takže styl je velmi prostý a jednoduchý. Společnost nabízí také podprsenky se zavazovacími šňůrkami místo elastických ramínek.
- **Wild Dill** prodává roztomilé organické oblečení pro miminka a malé děti.
- **Feelgoodz** vyrábí velmi pohodlné žabky z přírodní gumy místo plastu.
- **prAna** - V době vzniku této knihy firma nabízí převážně oblečení se syntetickými vlákny, i když v poslední době přidává víc přírodních tkanin. Moje oblíbené kalhoty na běhání jsou Cecilia Knicker značky prAna, které jsou vyrobené z 53 procent z konopí, ze 42 procent z organické bavlny a jen z 5

procent ze Spandexu. Ale hlavní důvod, proč tady značku prAna uvádím, je ten, že nedávno provedla změnu a omezila igelitové sáčky, do kterých bylo její oblečení dříve zabalené. Smutnou pravdou je, že většina oblečení je zabalená v igelitu, než se dostane do obchodu. Podívejte se na blog firmy prAna a přečtěte si o tom, kolik jejího oblečení je teď bez obalů, a podívejte se na bezva video. Potom kontaktujte svého oblíbeného výrobce oblečení a zkuste mu navrhnout, ať udělá to samé. Všechno, co jste kdy chtěli vědět o udržitelných tkaninách (včetně pravdy o bambusu a dalších viskóзовých tkaninách, které nejsou tak ekologické, jak si možná myslíte, o tom, jak chránit přírodní vlákna proti ohýbání, proč se vyhýbat nano textiliím, jak najít etickou vlnu a mnoho, mnoho dalšího), se dozvíte na stránkách OrganicClothing.blogs.com.

Hračky a věci pro děti

Ačkoliv děti nemám, moc mě bavilo hledat bezplastové hračky. Aspoň dokud jsou děti malé, nevidím důvod, proč jim plastové hračky kupovat – včetně polyesterových plyšáků, kteří jsou ve skutečnosti plastoví –, protože existuje docela dost firem vyrábějících nádherné hračky ze dřeva a přírodních vláken.

Tady jsou některé z těch, co jsem našla:

Plyšová zvířátka a panenky Barefoot (Barefootceylon.com), Ecoleeko, The Earth Friends a Global Green Pals mají opravdu krásné panenky a plyšáky. Cate and Levi's vyrábí nádherná bezplastová zvířátka, kabelky, batohy, čepice, palčáky, bačkorky a šály, všechno z recyklovaných svetrů a lokální vlny. Majitel Josh říká: „Myslím si, že na světě už je dost materiálu, takže bychom veškerou výrobu mohli s okamžitou platností zastavit a jen kreativněji pracovat s tím, co už tady je.“

Dřevěné hračky Maple Landmark, Heirloom Wooden Toys, Plan Toys a Tree Hopper Toys jsou dobrou volbou.

Přírodní kousátka Little Alouette a Ringley Natural Teethers se vyrábějí z neupravovaného přírodního dřeva. Zoe B. Organic nabízí kousátka vyrobená z přírodní gumy namísto z plastu.

Hračky na pláž: Hledejte kovové kyblíčky a lopatky místo plastových. Hračky, které si přinesete na pláž, může lehce spláchnout oceán. Pokud chcete hračky plastové, zvažte nákup těch od Zoe B. Organic, které jsou vyrobené z rostlinného PHA, který je jediný plast prokazatelně biologicky rozložitelný v mořské vodě.

Dětské internetové obchody Bella Luna Toys, Hazelnut Kids, Wild Dill a Mighty Nest jsou výborné.

Hračky pro mazlíčky

Ačkoliv existuje několik firem, které vyrábějí hračky pro zvířata z recyklovaného plastu, těmhle produktům se vyhýbám, protože nechci, aby moje kočky kousaly jakýkoliv plast, recyklovaný nebo jiný. Pam Wheelock, majitelka firmy Purrfect Play, se mnou souhlasí. Purrfect Play vyrábí hračky pro kočky a psy z organické bavlny, vlny a konopí. V našem zverimexu jsme našli přírodní hračky z vlny, kokosu a peří a také přírodní sisalová škrabadla a stromy od Pioneer Pet z kartonu místo těch se syntetickými koberečky. Ale naše kočky si stejně nejradši hrají s použitými špunty od vína, prázdnými krabicemi a Michaelovými prsty u nohou, když přijde z bazénu. (Kočky jsou blázni.)

Domácí potřeby

Rohože do koupelny a sprchové závěsy: Jak se postaráte, abyste neuklouzli ve sprše a necákali vodu po celé koupelně, ale přitom nepoužívali plast? Vermont Country Store prodává gumové rohože a sprchové závěsy ze 100% bavlny. Na Etsy si zkuste najít ručně vyrobený látkový závěs do sprchy z organické bavlny nebo konopí. Nebo si udělejte vlastní závěs ze starého prostěradla nebo ubrusu, který můžete namodelovat podle toho původního. Látkové závěsy do sprchy je potřeba pravidelně prát, aby nezplesnivěly.

Pokud preferujete rohože nebo závěsy z plastu, hledejte varianty bez PVC: rohože vyrobené z TPE nebo sprchové závěsy z polyesteru nebo etylenvinylacetátu (EVA). Tyhle závěsy do sprchy nevoní „novotou“, což bývá známka toxických chemikálií přidaných do PVC.

Přírodní podložky na jógu: Jóga je zdravá věc, ovšem ne pokud ji provádíte na jedovatých podložkách z PVC.

Tady je pár bezplastových alternativ:

- **Rawganique** - Podložka na jógu z konopí. Používejte samostatně nebo jako vrchní vrstvu na přílnavější podložku.
- **Jade** - Podložky na jógu z přírodní gumy.
- **Eco Yoga Mat** - Juta a přírodní guma.
- **Podložka na jógu Indigena Natural značky prAna** - Přírodní guma.

Pokud máte alergii na přírodní gumu nebo nemáte rádi její pach, zvolte podložky bez PVC vyrobené z termoplastického elastomeru (TPE). Je to méně toxický plastový materiál.

Nábytek a matrace

Ať už kupujete nábytek a matrace nové nebo použité, snažte se vyhnout čalouněnému nábytku a matracím s polyuretanovou pěnou. Nábytek se štítkem uvádějícím, že splňuje standardy hořlavosti nábytku, bude s největší pravděpodobností obsahovat toxické zpomalovače hoření. Dál si dávejte pozor na teflonovou úpravu proti skvrnám na čalounění a potahy na matrace z PVC.

Když si pořizujete nový nábytek, zkuste pohovky a křesla bez povrchové úpravy s polštáři vyrobenými z přírodního latexu nebo jiné rostlinné pěny s vycpávkami z organické vlny a bavlny. Podívejte se na produkty firem GreenSofas.com, Eco-terric, EcoBalanza a Ekla Home. Nejlevnější výrobky má GreenSofas.com, ale i v tomhle případě bude cena vysoká v porovnání s tím, co najdete ve většině běžných obchodů s nábytkem. Futon ze 100% organické bavlny je levnější varianta. My na celobavlněném futonu sedáváme už několik let, a i když možná není tak měkký jako pěnová pohovka, nám vyhovuje. Ať koupíte cokoli, ověřte si, zda to neobsahuje zpomalovače hoření.

Méně toxické a méně plastové matrace najdete u Organic Mattresses Inc, Naturepedic, Earthsake nebo MyGreenMattress.com. The Futon Shop nabízí organické futony. Zeptejte se, jestli matrace obsahuje zpomalovače hoření. Matrace s obsahem vlny jsou přirozeně ohnivzdorné, takže je u nich menší pravděpodobnost, že budou obsahovat ochranu v podobě zpomalovačů hoření. Jennifer Taggart, autorka knihy *The Smart Mama's Green Guide („Zelený průvodce chytré mámy“)*, doporučuje nechat běžné matrace alespoň tři dny vyvětrat venku, pokud je to možné, předtím než je přinesete do domu.

Hudba, videa a software

Stáhněte si je! Nevzpomínám si, jaké poslední audio CD jsem si koupila. Dnes si kupuju mp3 na iTunes nebo přes jiné elektronické hudební služby. Filmy a seriály streamuju z Netflixu a dalších webů. A kdykoliv je to možné, stáhnou si software a aktualizace, místo abych si kupovala programy na cédéčku, které skončí v elektroodpadu, jakmile vyjde následující upgrade. Jak už jsem zmínila, cédéčka a dévédéčka se vyrábějí z polykarbonátu, který obsahuje bisfenol A. A i když většina z nás cédéčka neolizuje, myslím si, že je důležité v první řadě omezovat poptávku po této chemické látce.

Elektronika

Pokud se rozhodnete pro nákup nové elektroniky a ne použité, existuje několik příruček, které vám pomohou vybrat ty nejekologičtější modely s nejmenším množstvím toxických chemikálií, nejvyšším obsahem recyklovaného materiálu a nejmenším množstvím odpadu od těch nejodpovědnějších firem. Navštivte stránku „Tools for Purchasers“ („Nástroje pro kupující“) na webu Electronic TakeBack Coalition („Koalice pro zpětný odběr elektroniky“), kde najdete odkazy na průvodce nákupem ekologické elektroniky.

A hledejte elektroniku a komponenty s nejméně plastovými součástkami a obaly. Jedním z mých oblíbených objevů jsou „pecková“ sluchátka Thinksound vyrobená ze dřeva, kovu a silikonu s kabely bez PVC a v obalu z kartonu téměř bez plastu.

Stavební a renovační materiály

Jakmile si začnete všimnout všeho plastu kolem sebe, budete taky vnímat, kolik plastu je součástí vašeho domova a budov, které denně navštěvujete. Náš celoplošný koberec je každodenní připomínkou toho, že plast je všude. A přestože všichni nemůžeme své domovy zdemolovat a začít od začátku, na některé věci můžeme myslet při plánování a renovaci.

Zamyslete se nad kobercem. Koberec je příjemný a teplý, ale já osobně, když nad ním delší dobu přemýšlím, se začnu ošívát. Koberec je tkanina, po které každý den chodíme a do které zašlapáváme

špínu a chemikálie z venku, i když se při vstupu do domu pokaždé ujeme. Čistí se mnohem hůř než tvrdé podlahy a často je vyrobený ze syntetických vláken s podkladem z PVC a toxickými lepidly. Jestli máte na výběr, koberec vynechte. Vyberte si podlahu s certifikací ze dřeva, bambusu, korku nebo přírodní linoleum s netoxickou povrchovou úpravou.

Zvolte rolety a žaluzie bez plastu. Mnoho starších žaluzií je z PVC a obsahuje olovo.

Zjistěte si možnosti izolace přírodními vlákny. Skelná vata je navzdory svému názvu z plastu a může obsahovat toxické zpomalovače hoření. Naši přátelé Nancy a David si půdu zaizolovali recyklovanou džínovinou Bonded Logic. Nebo zkuste sehnat přírodní izolaci vyrobenou z recyklovaných novin, konopných vláken nebo oxidu hořečnatého. Pozor si dávejte na „biologické“ pěny ve spreji, protože i ty obsahují chemikálie na bázi ropy.

Řekněte ne fasádovým obkladům z vinylu. Podívejte se na film *Blue Vinyl*, který je zábavným, a přesto poučným pohledem do toxického světa PVC, v němž se filmařka Judith Helfand pokouší přesvědčit své rodiče, aby vyměnili vinylový obklad na svém domě.

Hledejte odpadní a zachráněné materiály. Podívejte se na následující stránky, kde získáte další informace o bezplastových a méně toxických stavebních alternativách:

- **Stránka Green Building americké EPA**
- **Zelený průvodce amerického Green Building Council**
- **Průvodce ekologickou renovací Seattle Green Home Remodeling Guides**
- **Green-Talk** Bloggerka a poradkyně v oblasti ekologického stavitelství Anna Hackman hodnotí produkty pro dům a píše o svých osobních úspěších a selháních při renovaci svého vlastního domu a udržitelném životě. A je vtipná.

Kancelářské potřeby a jiné produkty

Projděte si následující nápady na další bezplastová řešení: Vyhýbejte se jednorázovým plastovým propiskám. V současné době píšu většinou tužkami s certifikací a všude si s sebou nosím malé kovové ořezávkó. Zainvestovala jsem do plnicího pera Lamy s vyměnitelnou náplní, takže pero můžu doplňovat z lahvičky inkoustu a nemusím si pokaždé kupovat novou náplň. Plnicí pero není na psaní zrovna nejpohodlnější, hlavně na cestách, proto si ho nechávám na podepisování šeků nebo úředních formulářů.

Odmítněte sešity a pořadače s plastovými deskami a povrchy. Pořadače a sešity si kupuju na GuidedProducts.com, kde se prodávají kancelářské produkty vyrobené výhradně z pospotřebního recyklovaného papíru bez plastu a plastových obalů.

Zrušte posílání papírových dopisů. Omezte spotřebu papíru i plastových okýnek na obálkách. Mnoho lidí si myslí, že protože jsou obálky recyklovatelné, tato okénka jsou vyrobena z biologicky rozložitelného materiálu. V některých případech mohou okénka být z PLA nebo pergamenu, což je papírový produkt. Ale v dnešní době je častější, že okénka obálek jsou plastová a ne vždy je snadné to poznat. Veškeré bankovní operace provádím online a stejně tak platím účty a využívám služby typu Catalog Choice k vyřazení z adresářů.

Zkuste si vyrobit vlastní lepidlo: Jednoduché lepidlo z mouky a vody si vyrobíte z ½ hrnku (60 g) mouky, 3 hrnků (700 ml) vařící vody a ¼ hrnku (180 ml) studené vody. Studenou vodu pomalu nalijte do mouky a rozmíchejte na pastu. Pastu nalijte do vařící vody za stálého míchání. Vařte 5 minut, nebo dokud pasta nebude hustá a hladká. Po vychladnutí ji nalejte do staré vymačkávací lahve od lepidla a uložte do ledničky. Na internetu najdete i mnoho dalších receptů na lepidla.

Doplňujte inkoustové náplně do tiskáren: I když HP přijímá své inkoustové náplně k recyklaci, jejich opětovné naplnění je levnější a má menší dopady na životní prostředí. Služby jako Cartridge World prodávají doplněné náplně a garantují jejich kvalitu. Pokud tisknete opravdu hodně, taky můžete zvážit investici do systému Silo Ink, který šetří ještě více inkoustu a plastu. Samotný systém Silo je vyrobený z plastu, ale dlouhodobě více plastu ušetří. Nejšetrnější variantou samozřejmě je netisknout, pokud nemusíte.

Zamyslete se nad doplňitelnými fixy: AusPen vyrábí systém doplňitelných fixů vyrobených z recyklovaného plastu a inkoustu bez xylenu. Ano, inkoust se prodává v plastových lahvičkách, ale v každé lahvičce je inkoustu mnohem víc než v běžném plastovém fixu na jedno použití.

Řekněte ne plastovým zapalovačům: Plastové zapalovače na jedno použití často vídáme na fotkách mrtvých albatrosích mláďat na ostrově Midway. Když potřebujete něco zapálit, zvolte sirky nebo doplnitelný kovový zapalovač.

Další tipy na nákupy

Tady je několik dalších odkazů, kde najdete šetrnější produkty s menším množstvím plastů. Při objednávce nezapomeňte uvést, že nechcete plastové obaly: **Stránky Shop Green organizace Green America, BuyGreen, Lehman's, Franklin Goose, Kaufmann Mercantile.**

Překvapuje mě, že tolik firem vyrábějících ekologické a jinak bezplastové produkty je při odesílání stále balí do plastů. Jak jsem v této kapitole několikrát naznačila, vždycky je dobré si předem říct, že plastové obaly nechcete, když si něco objednáte přes internet – i od ekologických firem! Někdy se výrobci zeptají, jestli máte nějaký nápad, co jiného by mohli používat.

Pár příkladů:

- **Polstrované obálky Yesterday's News** společnosti Sealed Air jsou vyrobené z recyklovaných novinových vláken.
- **Polstrované obálky Jiffy**, také od Sealed Air, mají polstrování z recyklované papíroviny místo plastových bublinek. Poznámka: Sealed Air vyrábí papírové i plastové polstrované obálky.
- **Pevné vlnité obálky Jet-Cor** od firmy iVex Protective Packaging jsou ze 100% kartonu.
- **Biologicky rozložitelná lepicí páska z celulózy** je vyrobená z dřevoviny s lepidlem z přírodní gumy. Najdete ji na EcoEnclose.com nebo u Life Without Plastic.
- **Papírová lepicí páska** je k dostání v mnoha obchodech s kancelářskými potřebami.
- **Tvarovaný obal z papíroviny** od UFP Technologies je vyrobený z recyklovaného papíru.
- **Tvarovaný obalový materiál Ecocradle** od firmy Ecovative se vyrábí z hub.
- **PaperNuts** jsou pelety vyrobené z recyklovaného papíru.
- **Geami GreenWrap** je ochranný obal z papíru nahrazující bublinkovou fólii.
- **ExpandOS** jsou expandující papírové pyramidky nahrazující polystyrenové kuličky a podobné obalové materiály.
- **Opětovně využitý obalový materiál** je pochopitelně varianta s nejmenším environmentálním dopadem. Doma si žádné z těchto produktů nekupuji, používám jen staré noviny a krabice a obálky, které dostanu na poštu.

Několik tipů a důvodů, proč žít s méně věcmi

- **Center for a New American Dream („Centrum pro nový americký sen“)** zdůrazňuje zjednodušení života, odmítání konzumu a zaměření na to, co je důležité.
- **No Impact Project („Projekt bez dopadu“)** Tento projekt se inspiroval stejnojmennou knihou a filmem a vyzývá lidi, aby si na jeden týden vyzkoušeli život bez dopadu na životní prostředí.
- **The Story of Stuff: How Our Obsession with Stuff Is Trashing the Planet, Our Communities, and Our Health – And a Vision for Change („Příběh věcí: Jak nám posedlost věcmi ničí planetu, komunity i zdraví – a jak to změnit“)** od Annie Leonard. Free Press, 2010.
- **What would Jesus buy? („Co by si koupil Ježíš?“)** Tento dokumentární film je úsměvným, a přesto upřímným tažením proti nadměrné spotřebě a komercializaci Vánoc v Americe.