

MARTINA JOHANSSONOVÁ
FANNY LINDKVISTOVÁ

ŽIVOT BEZ TOXÍNŮV

ZDRAVÉ TELO,
ČISTÁ DOMÁCNOST



MARTINA JOHANSSONOVÁ
FANNY LINDKVISTOVÁ

ŽIVOT BEZ TOXÍNŮV



Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovat', ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Original Title: Giftfri

Copyright © Martina Johansson and Fanny Lindkvist, 2018

First published by Bokförlaget Forum, Stockholm, Sweden

Published in the Slovak language by arrangement with Bonnier Rights,
Stockholm, Sweden and Kristin Olson Literary Agency s.r.o, France.

Translation © 2021 by Jana Obertová

Slovak edition © 2021 by IKAR, a.s.

ISBN 978-80-551-7873-8

OBSAH

Úvod	5
1. Spálňa	17
2. Pranie a upratovanie	23
3. Kuchyňa	38
4. Rastliny a záhrada	52
5. Jedlo a nápoje	61
6. Smeti a odpad	85
7. Starostlivosť o zuby	91
8. Starostlivosť o kožu	98
9. Starostlivosť o vlasy	105
10. Krása a hygiena	115
11. Ozdoby tela	120
12. Sex a intímna starostlivosť	126
13. Príroda lieči	132
14. Výživové doplnky	139
15. Odevy	149
16. Cestovanie a doprava	156
17. Deti	162
18. Domáce zvieratá	173
19. Skutočné príbehy	180
Slovo na záver	189
Príloha I – Slovník	191
Príloha II – Environmentálne označovanie	193
Poznámky	199
Register	204
O autorkách	207

ÚVOD

Bez toxínov. Čistý život bez prísad. To je názov tejto knihy. Vieme, že by sa žiadalo vysvetlenie, skôr ako začnete čítať. Žiť bez toxínov, čisto, prírodne a bez prísad je náš sen. Najvyšší cieľ, ktorý sa usilujeme dosiahnuť. Dnes to však vyzerá tak, že žiť celkom bez toxínov je ťažké, ale naše rozhodnutia môžu byť vedomé, čisté a prírodné, pokiaľ to len bude možné.

Môžeme vplývať sami na seba i na ostatných. Môžeme sa usilovať o to, aby sme robili vždy len tie najlepšie rozhodnutia pre naše zdravie a pre naše prostredie. Táto kniha vám prináša celý súbor nápadov, ako tak môžete konať. Sami si môžete vybrať, aký spôsob vám vyhovuje a ktoré z nápadov prijmete za svoje. Pozerajte sa na túto knihu ako na obrovský obložený chlebiček s našimi najlepšími tipmi a radami pre väčšinu oblastí života.

Ak si myslíte, že sme dve ježibaby a každá si vo svojej chalúpke pradiť vlnu a vyvára elixíry pre susedov, musíme vás sklamať. A nie sme ani odborníčky na klimatológiu či jedy, ani lekárnice. A už vôbec nie sme perfekcionistky bez jedinej chybičky. Našími silnými stránkami sú, naopak, záujem, odhodlanosť a tvrdohlavosť. Obe sme vždy kráčali

svojou vlastnou cestou a nikdy sme sa neuspokojili s prvým najvhodnejším riešením.

Na čo prvé pomyslí Martina: Prečo? Prečo je to takto a s čím to súvisí? Martina je stavebná inžinierka, biohackerka a absolútna fanatička, ktorá sa vie zažrať do vedeckých detailov a do odborných článkov. Má prehľad vo všetkých chemických označeniach, rada sa v nich vfta a naštuduje si vždy všetko o tom, čo práve upútalo jej pozornosť. Cestuje po svete tisíckami myšlienkami, aby utišila svoju nenásytnú zvedavosť na love za novými inšpiráciami a novými projektmi, do ktorých sa svervou púšťa. Váhy vo fitku sú pre ňu výzvou a tréning kráča ruka v ruke s rozumnou stravou a zdravým spôsobom života.

Prvá myšlienka Fanny je: Ako by som to mohla urobiť podľa seba? Jednoduchšie, lepšie a rýchlejšie? Fanny pochádza z horskej dedinky v Södermanlande a teraz žije na juhu mestskej časti Söder v Štokholme s dvoma deťmi a manželom. Je výživová poradkyňa, so zánietením pripravuje udržateľné a zdravé recepty pre celú rodinu, objavuje nezvyčajné kúsky v kontajneroch, pripravuje a fotografuje jedlo. Páči sa jej tetovanie a tak ako Martina dvíha činky vo fitku.

V očiach mnohých sme trochu čudné. Ale také sme a je to úplne v poriadku. Chceme vedieť, chceme pochopiť a chceme poznať. Ale ako sme už povedali, nie sme dokonalé. Nerobíme absolútne všetko správne. Celý čas sa učíme nové veci, vážime si to, čo robíme, čo vieme a v čo veríme. Vzájomne sa výborne dopĺňame a každý deň sa jedna od druhej učíme. Sme presvedčené, že nie všetci majú rovnaké priority, rovnaké záujmy alebo vedomosti. Ale veríme a dúfame, že všetci sa chcú zaujímať o svoje zdravie a o zdravie svojich najbližších. Záujem ostravu a zdravie nebol nikdy väčší ako konzumenti sme si toho čoraz väčšími vedomí. Pomaly a isto obraciame pozornosť na obsah a pýtame sa, čo skutočne náš organizmus prijíma. Všetko, po čom siahneme na vonkajšie použitie, postupne preniká aj do nášho organizmu, pretože koža nie je nepreniknuteľnou bariérou.

Rady použijeme to, čo nájdeme doma, a miešame si vlastný krém na opaľovanie, zubnú pastu alebo dezodorant. Celkom ľahko sa dajú

pripraviť vlastné produkty, ktoré pôsobia rovnako dobre ako tie, čo si kupujeme v obchodoch, ale, pravdaže, bez prídavných látok.

A že mnohé súčasné potraviny obsahujú, mierne povedané, podotrivé látky, zistíte hneď, len čo začnete študovať zloženie na sklenom obale alebo na škatuli. Potravinová chémia je expandujúcou oblasťou, ktorej cieľom je získať viac za menej nákladov, predĺžiť trvanlivosť alebo pridať výrobku žiarivejšiu farbu.

Viete, že napríklad nízkotučné produkty sú výsledkom pridania molekúl vody, čím sa zníži obsah tuku? Súčasná strava je plná takýchto trikov, o ktorých by konzument mal vedieť. Často je však zložité zistiť, kde by sme mali začať.

Našťastie sa dá vyhnúť tým najhorším škodlivinám a celkom jednoduchým prostriedkom bezpečne odstrániť väčšinu postrekov, ktorými sú ošetrované napríklad ovocie a zelenina.

Jestvuje mnoho zabudnutých domácich nápadov, ktoré skutočne fungujú a ktorým sme venovali kapitolu *Príroda lieči*.

Viete, že mykózy na nohách sa môžete zbaviť kokosovým olejom? A pri infekcii zubov je účinný pomarančový olej? Samozrejme, nevyhneme sa medicíne, ale veľakrát sme prekvapené, aký účinný môže byť celkom obyčajný prostriedok. V Číne a v Indii sa tradičná medicína prepája so západnou a vzájomne sa veľmi dobre dopĺňajú.

Aby sme mali domácnosť sviežu a bez toxínov, mali by sme myslieť na niekoľko zásad. Predovšetkým, ak máte deti, u ktorých sa už prejavila nejaká alergia. Pracie prostriedky, mydlo a čistiace prostriedky môžu tieto alergie zintenzívniť alebo vyvolať nové. Čistú a voňavú domácnosť môžete mať celkom dobre aj bez toxínov.

Žiť bez toxínov nie je ľahké, keď sme obklopení jedmi v strave, prostredí, domácnosti a vo väčšine produktov, ktoré konzumujeme. Dokonca aj odevy môžu vyvolať alergiu, keď sú vyrobené za pochybných okolností. Všetko pre zníženie ceny. Naše zmýšľanie je preto rovnako ekologické, trvalo udržateľné a netoxické.

Dnes je už pomerne nenáročné nájsť ekologické, netoxické a pre ži-

votné prostredie prijateľné alternatívy takmer na všetko, i keď nie vždy. Ak však v 90 percentách nájdeme ten správny výber, môžeme trochu poľaviť v iných oblastiach. Nekladíme dôraz na maličkosti, ale na to, čo je dôležité, kde sú zásadné rozdiely.

Po prečítaní tejto knihy si budete vedieť vybrať rozumné a efektívne riešenia, ktoré zlepšia vaše zdravie z krátkodobej i dlhodobej perspektívy. Určité veci sa vám budú zdať azda trochu odstrašujúce a obsah tvrdší, ako z nejakej detektívky, po celý čas vám však dávame len návrhy na riešenia a náhradné alternatívy. Nemá žiadny zmysel stresovať sa nad vecami, ktoré nemôžeme ovplyvniť, ale, naopak, pokojne a metodicky sa zaoberať tým, čo skutočne môžeme zmeniť.

Nechceme, aby ste vyhodili všetko oblečenie a nábytok, postačí, ak bude váš ďalší nákup uvedomelým nákupom. To isté platí aj pre jedlo a veci pre deti, ale aj pre domáce zvieratá, berte to ako proces, v ktorom sa učíte navigovať v džungli produktov. Nemusíte čítať kapitolu po kapitole, môžete si vybrať, čo vás najväčšmi zaujíma, alebo knihu použiť ako návod.

Začnite s tým, čo je vášmu srdcu najbližšie: Čo je pre mňa najdôležitejšie? Napíšte si zoznam všetkého, čo už robíte a čo by ste chceli doplniť. Nevynakladajte čas a energiu na detaily, ktoré nehrajú žiadnu úlohu. To, čo si kladiete do úst, a to, čo nosíte na tele, je číslo jeden, potom nasleduje pranie a upratovanie, nábytok a zariadenie. A možno máte svoje vlastné, lepšie postupy. Záleží to celkom na vás! Dúfame, že získate nový pohľad na veľa vecí a budete mať inšpiráciu objavovať každodenný život inými očami. Spolu môžeme vytvárať zodpovednejší a trvalo udržateľný svet.

O NÁS

Vlastne sme veľmi rozdielne. Ale ako to už býva, vzájomne sa dopĺňame. Môžeme si pripadať šibnuto, no nehádzeme po sebe čudnými pohľadmi a nepotrebujeme si vysvetľovať, prečo odmietame určité veci alebo prečo sme sa rozhodli vyskúšať nejaký pripravok, ktorý posilňuje pečeň, imunitu alebo bieli zuby. Obe sme od prírody zvedavé a rady kladieme otázky. Martina zisťuje a skúma, ako určitá vec pôsobí, zatiaľ čo Fanny je ten praktický typ, ktorý sa skôr pozerá na výsledok, ako na to, prečo to funguje. Vzájomne sa povzbudzujeme v našich cestách za zdravím a spolu máme viac možností, ako sa o ne podeliť s inými. Chceme porozprávať viac o nás a našej ceste, kam sme sa na nej dostali, pretože si myslíme, že to objasní podstatu našej snahy a umožní urobiť si bližšiu predstavu o tom, prečo sme sa rozhodli napísať túto knihu.

FANNY

Môžem povedať, že lásku k prírode, k všetkému prírodnému a znovu použiteľnému, mám už od kolísky. Vyrastala som na vidieku v Söder-

manlande, vzdialenom takmer dva kilometre od najbližšieho obchodu a s dvoma autobusovými spojmi za deň. Mama mi šla veľa oblečenia a dopestovali sme si mnohé potraviny, chovali sliepky, zavárali a robili šťavy. Od suseda sme kupovali mäso, istý čas sme aj my chovali kurčatá na predaj. V 90. rokoch sa nehovorilo toľko o lokálnej produkcii, ekologickom a trvalo udržateľnom spôsobe života ako dnes, ale my sme tak vlastne žili.

Nikdy som nemala príliš veľa vecí, čo ma vlastne podnietilo použiť vlastnú fantáziu a hrať sa s najrôznejšími vecami namiesto hračiek. Zbierala som huby a hrala som sa na kuchárku, urobila som si malý cintorín pre zvieratká, ktoré som našla v lese (z čoho moja mama nebola veľmi nadšená), a takmer celé leto som sa túlala po lese, zbierala čučoriedky a huby. Tam som objavovala samu seba. Tam som naberala silu a premýšľala o veľkosti chrústa. A práve tam som našla odvahu kráčať svojou vlastnou cestou. Vždy som mala silný pocit sebadôvery a verila som svojmu inštinktu.

Tento postoj, starať sa o to, čo máme, opätovne to použiť a nebyť márnotrtní, ma formoval. Môj stály východiskový bod: Ako by som mohla využiť to, čo už mám? Namiesto myšlienky: Čo by som mohla kúpiť, aby som sa zbavila starého? To mi skutočne pomáha nájsť jednoduché a šikovné riešenia, ktoré fungujú. Pre mňa to znamená aj ekonomickú otázku, rada šetrím peniaze, môj muž vraví, že som škrečok. Šetrím preto, aby som si mohla kúpiť drahšie veci, ktoré vydržia. Takmer nikdy som si nekúpila niečo na jedno alebo dve použitia, to si radšej od niekoho požičiam. Radšej dám viac peňazí za kvalitu, ktorá vydrží veky, ako by som prispela k jednorazovej spotrebe konzumnej spoločnosti a zlej kvalite. Zvažujem potreby svojej rodiny a kupujem iba veci, ktoré potrebujeme. Stihnem preveriť viacero alternatív a zvolím tú najlepšiu.

Ja i moje deti trpíme rôznymi alergiami a náš stav sa zlepšil, len čo som zmenila spôsob stravovania. Čisté a jednoduché jedlo z čerstvých surovín máme na dennom poriadku a rodina si zvykla na mnohé alternatívy domácej liečby. Jedného dňa svojmu manželovi navrhнем vy-

meniť dezodorant za iný, bez alumínia, a na ďalší vymením jeho gél na holenie za aleppské mydlo. Je veľmi prístupný a otvorený novým veciam, rád testuje moje objavy a často priznáva, že fungujú skvelo.

Mohla by som to zhrnúť tým, že rada premýšľam a pýtam sa sama seba, aké sú potreby mojej rodiny, čo mi spoločnosť ponúka a čo všetci ostatní „musia mať“. A ja si pomyslím, že musí existovať iný spôsob. A to je vzrušujúce!

Fanny a jej najlepšie tipy na život bez toxínov

Pýtajte sa starších, starého otca alebo starej mamy, ako prali alebo ošetrovali rany, keď boli malí. Ich príbehy zvyknú byť zlatou baňou na tipy z prírody. Kupujte, predávajte a vymieňajte v miestnych skupinách na facebooku. Je to prospešné pre prostredie i pre vašu peňaženku. Spýtajte sa, či chce niekto vymeniť vrečko jabĺk za starú policu alebo niečo iné, čo už nepotrebuje. Budete prekvapení, koľko sa toho dá zohnať lokálne a koľko milých ľudí je okolo vás.

Potrebuje oveľa menej vecí a produktov, presvedčte sa a pýtajte sa sami seba, či potrebujete danú vec, skôr ako ju kúpite.

Ocot a sóda bikarbóna má v dome cenu zlata, keď ide o upratovanie a čistenie. Bez nich si to neviem predstaviť. Viac sa dočítate v kapitole 2.

Okrem toho mám aj pár nedostatkov, sú niektoré oblasti, kde možno nerobím všetko správne. To však máme asi všetci, a tak vám radšej o nich povieme, aby ste si nemysleli, že sa považujeme za dokonalé, pretože také nie sme.

Fannine nedostatky

NECHTY: O moje nechty sa stará priateľka, ktorá je vyškolená nechťová terapeutka. Nepoužíva úplne netoxické veci, ale výlučne sú to prípravky vysokej kvality registrované v štátnom ústave pre kontrolu liečiv.

PLASTOVÉ VRECÚŠKA NA MRAZENIE: Mám veľmi malú mrazničku (a to sme štyri osoby), čiže nemám miesto na väčšie obaly, preto potrebujem baliť mäso, ktoré takmer vždy nakupujem za polo-

vičnú cenu, na ploské balenia v plastových vrecúškach. Nenašla som žiadny iný spôsob, preto v ňom pokračujem, kým nenájdem lepšie riešenie.

VYSTRIHOVAČKY A KREATÍVNE TECHNIKY: Deti majú rady vystrihovačky askladačky. Myslím si, že flitre, lepidlo, plastové perličky a iné podobné predmety sú celkom v poriadku. Nejedia ich a netrávia pri nich osem hodín denne. Majú rady kreatívne nápady, pri ktorých môžu použiť veci nájdené v prírode alebo ich získajú z rôznych už použitých predmetov.

PLASTOVÝ KUCHYNSKÝ ROBOT: Nenašla som robot a mixér bez plastu, tak používam ten, čo mám, s plastovými nádobami na prípravu jedla. Nechcem dva samostatné prístroje (pre nedostatok miesta), ale dávam si pozor a neuchovávam jedlo v plastových obaloch, vždy ho vložím do niečoho iného.

FITNES OBLEČENIE: V prvom rade si vyberám, čo sa mi páči a čo mi pristane, najradšej mám bambusové alebo organické veci. Dôležité je, aby mi oblečenie sedelo, inak sa v tom nebudem cítiť pohodlne. A keďže pri praní používam ekologické prostriedky, vyberám si veci, ktoré ničím nepáchnu, aby som si ich mohla spokojne obliecť už pred opratím.

MARTINA

Vyrastala som v Halmstade v 90. rokoch a tak ako Fanny som si veľa pri-niesla zo svojho detstva, zo života na čerstvom vzduchu, pri zbieraní lesných plodov, vo veľmi blízkom kontakte s prírodou. Aj my sme mali vlastné sliepky, snažili sme sa všetko využiť, v záhrade sme pestovali zemiaky, pripravovali domáce šťavy a varili džem. Vtedy nebolo v menta-lite ľudí jednoducho vyhodit', čo je obnosené a pokazené, ako sa to väčšinou robí dnes. Ak sa niečo pokazilo, opravili sme to alebo sme našli pre vec nejaké iné využitie. Samozrejme, kupovali sme aj nové veci, ale až po riadnom uvážení. Získali sme tak rešpekt k materiálnym veciam,

aby sme ich len tak nevyhadzovali a nesprávali sa spotrebne, pretože to nie je udržateľné.

Čím som bola staršia, tým väčšmi ma nasávala konzumná spoločnosť, až som jedného dňa pochopila, že veci väčšmi vlastnia mňa ako ja ich. Mala som šatník plný oblečenia, ale stále som nemala čo na seba. Topánky mi vyliezali z políc, míňala som dosť nezmyselne peniaze na rôzne veci do domu len preto, že sa mi páčili. Nakoniec som si uvedomila, že dobre nehospodárim, a pochopila som, že mám doma lacné veci z plastu vyrobené v nejakej krajine na opačnej strane zemegule. To vo mne zburcovalo zlé svedomie, navyše, ak som dokonca nepoužívala všetko, čo som kúpila. Tak som začala s mojou prvou „plastovou diétou“, a pretože som od prírody impulzívna, zbavila som sa takmer všetkého na prvý raz a zmenila sa na minimalistku. Mali by ste tak urobiť krok za krokom, pre prírodu a životné prostredie bude prospešné, ak vymeníte predmety pre prírodu neekologické či nájdete nové použitie pre nepotrebné oblečenie.

Môj záujem o život čistý a bez toxínov sa vystupňoval, keď som sa v roku 2014 presťahovala do Číny. Tam je to skutočne výzva – ži čisto. Všetko, od ovzdušia až po jedlo a vodu, je vzájomne prepojené. Aby som sa vyhla zdravotným problémom, bola som nútená naštudovať si všetko o toxických látkach a možnostiach, ako ich eliminovať. V podstate sa intenzívne zaoberám tým, ako sa stravujem, a to, aký bude zvyšok môjho bytia, sa od toho prirodzene odvíja. Vlastne už vtedy nastal ten čas a život v takom viditeľne znečistenom prostredí len urýchlil to, že som si uvedomila účinky na moje zdravie. To ovplyvnilo viac-menej všetko, môžete optimalizovať svoje životné prostredie, cítiť sa lepšie a žiť zdravšie, kdekoľvek sa nachádzate. Tak ako Fanny a jej rodina aj ja som trpela mnohými alergiami a zdravotnými problémami a na vlastnej koži som vyskúšala, že ich môžeme zmierniť či liečiť prírodným spôsobom. Keď zaplavíme náš organizmus chemickými látkami v jedle i z prostredia, imunitný systém musí vynaložiť nadľudské úsilie, aby im odolal. Práve ten imunitný systém, ktorý máme mnohí oslabený, a preto bývame chorí.

Martinine najlepšie tipy na život bez toxínov

Prečítajte si o jedlých a liečivých rastlinách v škandinávskej flóre. V prírode sa nachádza nesmierne veľa zaujímavého, čo obohatilo môj život. Len taká jednoduchá vec, ako nazbierať žihľavu, pestovať nechtík na podokenici alebo si uvariť čaj z koreňa púpavy.

Odolajte túžbe nakupovať stále nové a nové veci, či je to oblečenie, alebo zariadenie. Je super vymieňať si veci s priateľmi alebo ich objavovať na blšom trhu.

Vytriedte bežnú kozmetiku a hygienické potreby a vyskúšajte naše skvelé recepty, napríklad ako si vyrobiť vlastný dezodorant. V kúpeľni máme väčšinu syntetických a nezdravých prípravkov, tak teda začnite s triedením chémie v kúpeľňovej skrínke. Zvoľte jednoduché riešenie pred komerčnými produktmi, porovnajte to množstvo chemických látok potrebných na opratie špinavých ponožiek. Dá sa to aj ekologickejšie? Odpoveď je takmer vždy kladná.

Martinine nedostatky

NIE VÝLUČNE EKO STRAVA: Často som na cestách a nie všade sa dá ísť do reštaurácie s ekologickými a miestne dopestovanými produktmi bez prídavných látok. Určité krajiny jednoducho nemajú tento typ ponuky, napriek tomu som však spokojná s nutrične bohatými jedlami, odmietam prílohy plné sacharidov, ako zemiaky, hranolčeky, čipsy a podobne. Väčšinu z nich si môžete objednať podľa svojho želania.

ODFARBOVANIE VLASOV: Zosvetľujem si vlasy takmer dobiela, pretože sa mi to páči a je to aj súčasť mojej osobnosti. Ako je známe, tmavšie vlasy sa nedajú zosvetliť bez peroxidu, treba však uplatniť trochu stratégie a medzi zosvetľovaním nechať kratšie časové rozpätie. Nedávno som objavila zosvetľovanie henou a dúfam, že sa mi naň podarí prejsť úplne.

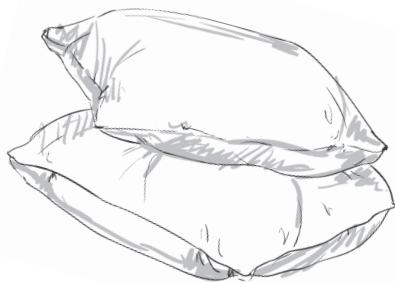
VÝBER OBLEČENIA: Moje oblečenie nie je vyrobené z vlny, ľanu alebo bambusu, pretože obľubujem bavlnu a kupujem si ekologické značky veľkých obchodných reťazcov, ktoré používajú správny postup

pri farbení, hoci s farbivami obsahujúcimi aj chemické látky. Naproti tomu moja spotreba oblečenia drasticky klesla a udržiavam si určitý počet vecí v šatníku, ktoré kombinujem podľa svojich najlepších schopností.

OBALY: Všetky obaly v domácnosti nie sú len zo skla alebo kovu. Niektoré nádoby na jedlo a iné obaly mám ešte z plastu a radšej ich budem používať, kým sa nezničia, ako by som ich mala vyhodiť a kúpiť nové. Mnohé veci, ktoré by sa dali vyrobiť aj doma, kupujem, ako napríklad filtre na kávu alebo vrecká do vysávača.

KAPITOLA 1

SPÁLŇA



Začneme v miestnosti, kde strávite tretinu svojho života. Po dlhom stresujúcom dni pridete domov, navečeriate sa a potom sa na chvíľu uložíte na pohovku. Potom spíte, najlepšie osem hodín alebo viac. Dobrý nočný spánok je neuveriteľne dôležitý pre vaše zdravie a práve v noci sa telo venuje generálke, obnove a regenerácii. V spálni potrebujete čistý vzduch a nízky obsah oxidu uhličitého, aby sa vám spalo dobre a nezobudili ste sa s bolesťami hlavy. Výber materiálu posteľe a posteľnej bielizne hrá takisto veľkú úlohu, ako aj to, v čom spíte. Ak na pranie posteľnej a nočnej bielizne použijete silný parfumovaný prací prostriedok, môže to dráždiť dýchacie cesty a spôsobiť horší spánok. Dokonca aj elektronika ovplyvňuje kvalitu spánku.

MALÝ SPRIEVODCA PRE SPÁLŇU BEZ TOXÍNOV

- Do posteľe si vyberajte prírodné materiály.
- Obklopte sa zelenými rastlinami.
- Vetrajte, často meňte vzduch a spíte najlepšie pri otvorenom okne, pokiaľ to počasie dovoľí.
- Minimalizujte elektroniku.

Spite v prírodných materiáloch

Mnohé prírodné materiály sú v spálni fantastické, ak dýchajú a prispôbujú sa teplote v miestnosti. Mnohé materiály používaním zmäknú a mnohé sú vďaka svojim vláknam odolnejšie proti zašpineniu. To je veľmi pozitívne pre vašu pokožku a ako extra bonus ich nepotrebuje tak často prať.

Materiály, ktoré sa nám páčia a sú stále žiadané

Začneme s materiálmi, ktoré sú vyrobené v našej zemepisnej šírke. Ľan, vlna, pohánka a konope sú dobrým príkladom. Sú to odolné materiály, ktoré navyše nepotrebujú žiadny dlhý prevoz. Výhodou napríklad výrobkov z pohánky (vankúše, matrace a veľa iných) je, že nie sú príjemným prostredím pre roztoče a tým vyhovujú z hľadiska alergie.

Čo sa nachádza v bežných matracoch?

Bežné matrace obsahujú rad zdraviu neprospešných látok, a ak máte možnosť, zvolte si inú alternatívu. Jednoduchšie povedané, detské a hosťovské postele pozostávajú najčastejšie z jedného penového matraca. Penový matrac je ropný produkt, z ktorého sa môžu uvoľňovať izokyanáty a ich výroba je pre prostredie škodlivá.¹

V prípade požiaru sa penový matrac mení na škodlivý dym. Práve pre deti je nevyhnutné investovať do dobrých výrobkov, pretože ich organizmus je veľmi citlivý na vonkajšie vplyvy a chemikálie. Jednými z najbežnejších matracov vo Švédsku sú pružinové matrace s tenšími vrstvami vo vrchnej časti. Pružinový matrac sa skladá z pružín a penovej gumy. Niekoľko vrstiev matraca je spojených lepidlom. Lepidlo sa rokmi môže akumulovať na spodnej časti matraca a zhoršovať priepustnosť a schopnosť absorbovať vlhkosť. Okrem toho sa môžu pri pohybe v posteli vylučovať toxické rozpúšťadlá. Matrac má často potah, ktorý tiež býva ošetrovaný rôznymi látkami.

Najlepšie je, samozrejme, hľadať označenia. Najprísnejšia je značka GOTS,² ktorá zaručuje ekologickú produkciu a výrobky musia spĺňať prísne požiadavky v celom reťazci, potom nasleduje Oeko-tex 100³, kde si kúpte najradšej triedu 1. Niektoré predajne uvádzajú, že majú

Oeko-tex, ale už neuvádzajú triedu, informujte sa preto na triedu. Žiaľ, nestačí kúpiť len matrac z prírodného materiálu. Bežné organické materiály môžu obsahovať veľa zostatkových látok, ako napríklad pesticídy v bavlně, prostriedky proti plesniam v kokose a proti moliam vo vlně. Výrobcovia postelí s ochrannou environmentálnou značkou môžu uviesť, že majú posteľné matrace z prírodného latexu, ale najčastejšie to nie je stopercentný prírodný latex, ale s určitým percentom syntetických látok, ktoré ešte spadajú do rámca environmentálnej švédskej značky.⁴

Sme zvyknuté kupovať veci z druhej ruky, ale keď ide o matrace, uvažujeme inak. Mohli by sme si kúpiť použitý matrac iba vtedy, ak by bol relatívne nový, a, spravidla, ak je ho možné stále kúpiť v obchode. Pretože ak matrac bol už raz ošetrovaný nehorľavým prostriedkom, je veľká pravdepodobnosť, že túto schopnosť stále má, pretože sa ráta s tým, že vydrží počas celej dĺžky životnosti produktu.

Posledná ekologická matracov vo Švédsku je, žiaľ, obmedzená, ale dajú sa zohnať. Matrace z prírodných materiálov sú vyrobené rôznymi spôsobmi. Často pozostávajú z tvrdšieho základu, ako sú kokosové vlákna, raž alebo konope. Okolo jadra sú mäkkšie vrstvy z prírodnej gumy, bavlny a/alebo vlny. Poťah je zvyčajne z bavlny. Mnohé sa dajú používať z oboch strán, z mäkkšej alebo tvrdšej strany, a tak vydržia dlhšie. Okrem toho, ak je aj cena z druhej ruky vyššia než za obyčajný matrac, je vlastne dobrý argument na kúpu, ak si uvedomíme vysokú cenu týchto matracov. Pretože drahšie vždy sú, niekedy aj oveľa drahšie.

Čo môžem urobiť s terajšou posteľou?

Ak máte penové matrace a nemáte možnosť vymeniť ich, musíte sa s touto situáciou jednoducho popasovať. Pouvažujte o tom, akým spôsobom by ste ich mohli obnoviť, aby ste získali netoxickú alternatívu, pretože matrac máte najbližšie k svojmu telu. Ak sa rozhodnete kúpiť matrac z akéhokoľvek syntetického materiálu, pred použitím ho poriadne vyvetrajte vonku, na balkóne alebo nepoužívannej miestnosti. Veľmi