



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[Ukázky](#) 15. 4. 2020 |  Mgr. Alena Vídeňská

08_ano_jak_pomoci_planetě

URL článku: ukazka/08_ano_jak-pomoci-planete__s695x19677.html

Klimatické změny se chtě nechtě dotýkají každého z nás a je jen na nás, jak bude vypadat naše planeta pro budoucí generace. Pomocnou ruku přírodě může v dnešní době podat každý z nás a mohou to být i zdánlivě malé věci, které ale ve finále přinesou celé planetě velký užitek. Důležité je zamyslet se nad vlastní odpovědností a začít malými kroky nejprve u sebe. Jaké to mohou být, se dozvíte v následujícím článku.



Pokud chceme začít s ochranou přírody a nevíme jak, podíváme se společně na pár bodů, které můžeme zahrnout do našich běžných životů, a **nejsou nikterak náročné**. Základem je začít žít odpovědně a jít příkladem. Nejen svým dětem, ale i svému okolí. Buďte tedy více pozorní, **zkuste více chodit pěšky, jíst zdravěji** a kupovat méně chemie, oblékat se do přírodních materiálů a líčit se zdravou kosmetikou. Pokud se stanete pro ostatní vzorem, možná se sami rozhodnou dělat ty samé věci, jako vy, přidají se další a další, a budeme tak na nejlepší cestě k pozitivní změně. Jak tedy začít?

Nekupujte zbytečnosti, ale jen to, co skutečně upotřebíte a zkonsumujete



Žijeme v konzumní společnosti, věci nám slouží jen po určitý časový úsek, co se nám již nelíbí, vyhodíme. Věci i potraviny k nám putují přes půl světa, s čímž souvisí i **ekologická zátěž pro planetu**. Recyklace se sice dostává do popředí, ale

prozatím velice pomalu. Spíše než na recyklaci bychom se měli zaměřit na to, abychom **produkovali méně a méně odpadu**.

Až půjdete nakupovat, neberte si na každou věc igelitový sáček, kupte si raději látkové pytlíky nebo bavlněné tašky. Nakupujte [méně věcí i potravin](#). Naučíte se tak nevyhazovat jídlo. Rozbité věci nevyhazujte, ale co je zkusit opravit nebo je dát do opravny? Až budete shánět nějakou věc, **porozhlídněte se po použitém zboží** a to, které již sami nechcete, „pošlete“ dál. Nakupujte potraviny i výrobky, které pochází z místních farem, podporujte naše produkty. Zkuste se zamyslet i nad svým oblečením. Opravdu potřebujete tolik triček z výprodeje? Co si raději koupit dvě až tři s fair trade certifikací?

Udělejte něco pro své zdraví a chodte více pěšky



Pokud to jen trochu půjde, přemísťujte se pěšky nebo na kole, nebo **využívejte MHD, vlaky a autobusy**. Využívejte možnosti spolujízdy, nebo i pokud jedete někam vlastním vozem sami, zkuste ho sdílet s ostatními cestujícími, nabídněte ho. Nejen že vy

sami ušetříte nějakou „kačku“, ale hlavně v konečném důsledku **vyjede do ulic třeba menší množství aut**. Pokud musíte a chcete létat letadlem, zkuste každou cestu vykompenzovat nějakou prospěšnou činností pro planetu.

Například tím, že budete třídít odpad, půjdete dobrovolně vysadit strom nebo se přidáte k okrašlovacímu spolku ve vašem městě a společně třeba uklidíte váš městský park.

Jezte zodpovědně

Nenakupujte zbytečně moc potravin, které možná často nakonec končí v odpadkovém koši. Co si dojít na nákup vícekrát do týdne, nebo si nechat nákup dovézt a nakoupit skutečně jen takové množství, které dokážete spotřebovat? Nakupujte **regionální a sezónní potraviny** od místních zemědělců, vybírejte si maso z lokálních biochovů, jezte více zeleniny nebo třeba luštěnin. Mořské ryby zkuste nahradit těmi našimi (pstruh, kapr, candát,...).

- Popátrejte, zda ve vašem okolí nenajdete sádky s chovem ryb.

Jistě bude taková ryba chutnější a čerstvější než ta, která k nám putuje od moře několik dní a kdo ví, v jakých přepravních podmínkách. **Nápoje si vybírejte** ty ze skla nebo [pijte obyčejnou vodu](#) z kohoutku, jednorázové kelímky na kávu nahradte svým cestovním hrnečkem.

Zaměřte se na ekologické bydlení



Elektrina a topení stojí nejen peníze, ale i spoustu přírodních zdrojů. Pokud nemáte možnost postavit si ekologický dům, můžete i ve svém „starém“ bydlení přírodě napomoci. Nepřetápějte místnosti, **větrejte efektivně**, zkuste se zamyslet nad využitím

solárních panelů.

- Co ale může udělat každý z nás, je třídít odpad, uklízet pomocí čističů a prát prádlo v prostředcích, které jsou šetrné k životnímu prostředí. Pokud můžete, **pěstujte květiny a vlastní zeleninu a ovoce.**

Zkuste tedy začít žít zdravěji, nosit a využívat méně chemie, více pobývat na čerstvém vzduchu a předat naši planetu dalším generacím tak, jak byste chtěli,

abychom ji dostali my.

Copyright © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz