



Hnutí DUHA
místní skupina Olomouc

Jak ekologicky nakupovat?



Hnutí DUHA Olomouc, listopad 2008



Hnutí DUHA

místní skupina Olomouc

A › Dolní náměstí 38, 779 00 Olomouc
T › 585 228 584
F › 585 228 584
E › olomouc@hnutiduha.cz
W › www.hnutiduha.cz/olomouc
IČO › 44936354
ČÚ › 3313751001/5500

Jednotlivé kapitoly zpracovali:

Leona Machalová - Obaly a odpady; Oděvy; Květiny; Obuv a oděvní doplňky; Dřevo a výrobky z něj; Strava – podkapitola Spotřeba živočišných potravin; Praní, mytí a čištění, Hygienické potřeby
Pavla Široká - Kosmetické výrobky; Strava – podkapitoly Konvenční zemědělství a Biopotraviny; Alternativní medicína; Supermarkety a hypermarkety; Praní, mytí a čištění, GMO (závěrečný odstavec), Ekoznačení (HCS, Klasa,)
Václav Mach - Ekoznačení, Lokální potraviny, Slow food, GMO, Elektrospotřebiče

Jsme otevřeni k jakýmkoli připomínkám a rádi zodpovíme vaše případné dotazy. Kontaktovat nás můžete na:

Leona.Machalova@hnutiduha.cz

Pavla.Siroka@hnutiduha.cz

Aktualizovaná verze leden 2009

Zdroj fotografie na přední straně: <http://pardubicky.denik.cz/podnikani/nakupni-kosik-kde-dnes-levne-nakoupit20081003.html>, autor Maritin Divíšek

NADACE
VERONICA

Děkujeme Nadaci Veronica za finanční podporu, která umožnila vznik této publikace.

Obsah

Úvod	4
1. Ekoznačky.....	5
1.1. Ekoznačky garantované státem.....	5
1.2. Důvěryhodné ekoznačky:	7
1.3. Další důvěryhodné značky, zaručující český původ.....	9
1.4. Co ekoznačky nejsou	10
1.5. Pseudoekoznačky.....	11
2. Obaly a odpady	13
3. Kosmetické výrobky	17
3.1. Spolehlivé certifikáty kosmetiky	18
3.2. Příklady konkrétních výrobků ekokosmetiky, které jsou dobře dostupné.....	20
3.3. Domácí výroba kosmetiky	21
4. Praní, mytí a čištění	24
4.1. Tipy na ekoprací prostředky	25
4.2. Tipy na ekočištění a úklid:.....	26
5. Hygienické potřeby.....	31
5.1. Různé hygienické potřeby	31
5.2. Dětské pleny	31
5.3. Dámské hygienické potřeby	32
6. Oděvy.....	35
7. Obuv a oděvní doplňky.....	39
8. Strava	41
8.1. Konvenční (běžné) zemědělství.....	42
8.2. Biopotraviny – produkty ekologického zemědělství	46
8.3. Spotřeba živočišných potravin.....	50
8.4. Lokální potraviny.....	55
8.5. Sezónní potraviny	57
8.6. Slow Food versus fast food.....	59
8.4. GMO	60
9. Hypermarkety a supermarkety.....	62
10. Květiny	66
11. Dřevo a výrobky z něj.....	68
11.1. FSC – šetrné lesní hospodaření.....	68
11.2. Papír – odcítovat graf.....	70
12. Alternativní (přírodní) medicína.....	72
4.1. Co je to alternativní medicína a jak se liší od té běžné?	72
4.2. Metody léčby v alternativní medicíně	73
4.3. Metody diagnostiky v alternativní medicíně	77
4.4. Léčení dětí	78
4.5. Základní lékárníčka alternativní medicíny	78
4.6. Jak vyhledat léčitele.....	79
4.7. Tištěné zdroje o alternativní medicíně.....	80
13. Elektrospotřebiče	84

Úvod

Vedle stále sílícího konzumního trendu většinové společnosti přibývá také lidí, kteří si uvědomují zodpovědnost za své chování vůči přírodě, přemýšlejí nad tím, jak nakupovat co nejšetrněji, využívají služeb ekoporaden nebo se snaží informace zjišťovat sami. Mnoho z nich však nemá možnost nebo čas se podrobnému pátrání po informacích věnovat. Uvítali by proto ucelený manuál s praktickými radami a návody pro snadnou orientaci v problematice, která je shrnována pod pojem environmentálně šetrné nakupování nebo také odpovědná spotřeba. Je však potřeba upozornit, že jakákoli činnost člověka má na přírodu nějaký dopad, jakkoli se může na první pohled zdát „ekologická“. **Tento vliv se můžeme snažit snižovat – do jaké míry, to už je na našich možnostech a ochotě.**

V oblasti environmentálně šetrného nakupování existuje několik publikací a internetových stránek, z nichž jsme také čerpali, protože o ekospotřebitelství poskytují cenné informace. Brožuru jsme se rozhodli vytvořit především proto, že některé informace jsou zde zastaralé, nebo tématický obsah brožur nedostatečný. Inspirovali jsme se především publikací *Nakup to!* vydanou ZO ČSOP Veronica, kterou považujeme za kvalitně zpracovanou a proto jsme některé části kapitol použili, stejně jako brožurku *Výchova ekologického spotřebitele* (ROSA o.p.s., 2002), ze které jsme taktéž čerpali.

V této brožuře se dozvíte některá fakta o mnohdy skrytých a netušených dopadech výroby a spotřeby na životní prostředí. Především vám však poskytne praktické rady, jak se orientovat a co mít na paměti při nákupu spotřebního zboží. Zabýváme se pouze environmentálně šetrným nákupem, nenajdete zde proto rady a informace z oblasti tzv. domácí ekologie (tzn. jak doma šetřit vodou, elektřinou atd.) – k tomuto tématu byla vydána velmi zdařilá publikace *Domácí ekologie* autorů Máchala, Vlašína a Smolíkové (Rezekvítek Brno 2000).

Jsme si vědomi toho, že problematika environmentálního spotřebitelství je velmi obsáhlá a množství informací zde obsažených příliš velké, než abyste je mohli hned naráz začít uvádět do praxe. Není ani účelem této brožury vás k něčemu tlačit. Rozhodnutí o tom, jestli začnete něco z nabízených alternativ praktikovat nebo ne, záleží jen a jen na vás. **Pokud se ztotožníte jen s minimem zde popisovaných možností, jak učinit svou spotřebu šetrnější k životnímu prostředí, bude to znamenat důležitý krok.** Jsou to však většinou jen maličkosti, o kterých může každý člověk přemýšlet a v rámci svých možností zohlednit při každodenním rozhodování. I když bychom svou snahou změnili svět k lepšímu jen nepatrně, bude to mít smysl. Environmentálně uvědomělý spotřebitel by se měl snažit působit co nejmenší zlo a myslet i na druhé – mezi ně nepočítá jen ostatní členy svého druhu, ale také celou Přírodu se všemi živými bytostmi, které s ním sdílejí Zemi.

Při každém nákupu je dobré mít stále na paměti, že o tom, co se bude prodávat, v jaké podobě, kvalitě, v jakém balení, jak šetrně k přírodě, rozhoduje v moderní společnosti spotřebitel, nikoliv výrobce. Je třeba podotknout, že v mnoha případech není zcela jednoznačné, jak by mělo environmentálně uvědomělé jednání vypadat. Nic prostě není černobílé a existuje mnoho situací, kdy se kupující musí spoléhat především na svůj úsudek (např. zda koupit konvenčně pěstované české jáhly, nebo bio jáhly z Číny). Jednoduchá a paušálně platící rada, jak se v podobných případech rozhodnout, v podstatě neexistuje, protože takovýchto situací je spousta a každá je něčím odlišná a specifická a záleží také na spotřebiteli, co považuje za důležitější (např. jestli domácí původ, nebo šetrné pěstování).

V úvodu každé kapitoly uvádíme několik motivačních vět a informačních faktů, aby čtenář pochopil, proč by bylo dobré, kdyby se řídil uvedenými radami. V zelených rámečcích jsou odlišeny příklady konkrétních firem a výrobků, šetrnějších k životnímu prostředí, a nabídnuty některé možnosti, kde tyto výrobky najít a koupit. V prázdných rámečcích jsou podrobnější informace o tématu. Na konci kapitol jsou na žlutém pozadí uvedeny zdroje informací a obrázků, včetně těch, kde mohou zájemci najít další podrobnější informace k tématu.

1. Ekoznačky

V Evropě je ekospotřebitelství poměrně rozvinuté. To souvisí s tím, že „ekologie“ je tak trochu móda a jedna z cest, jak přilákat zákazníky. Existují programy certifikace ekologických výrobků, široký spotřebitelský servis i speciální časopisy pro ekologické spotřebitele.

Také u nás se objevují stále více výrobky označované jako „ekologické“. Většinou jde o reklamu, někdy jde ale o zboží vyráběné skutečně tak, aby dopad na přírodu byl co nejmenší.

Jak to poznat? Nejjednodušším a velmi spolehlivým vodítkem jsou **ekoznačky**. To ovšem platí jen v případě, že je znáte a dokážete je odlišit od značek matoucích, falešných a zavádějících. Podle zákona na obranu spotřebitelů je používání klamavých značek zakázáno. Skutečné ekoznačky se propůjčují na základě přísných kritérií, obvykle garantovaných státem (u nás Ministerstvo životního prostředí nebo Ministerstvo zemědělství). V České republice existují v podstatě jen dvě značky garantované státem a získat je není snadné. Proto se výrobci nezdědka uchylují k tomu, že výrobky označují obrázky, které si na ekoznačku jenom hrají. Někdy jsou výrobky opatřeny značkami, které se vztahují jen na obal nebo které nejsou určeny spotřebiteli, přesto mohou vzbuzovat dojem, že je výrobek přátelský k životnímu prostředí. (Zdroj: Holý P., Symboly na výrobcích a jak se v nich orientovat)

1.1. Ekoznačky garantované státem

1) Produkt ekologického zemědělství (znače se někdy říká „biozebra“)



Tuto národní značku biopotravin ČR propůjčuje Ministerstvo zemědělství ČR ve spolupráci s certifikačními organizacemi pro ekologické zemědělství. Označují se jí potraviny, které jsou pěstovány v tzv. ekologickém zemědělství, které má přesně stanovené podmínky vedoucí k lepšímu zacházení se zvířaty, méně negativnímu vlivu na ŽP a v neposlední řadě ke zdravějším potravinám

(bez reziduí pesticidů a škodlivých druhů přídatných látek). Zemědělské plodiny jsou pěstovány bez použití umělých hnojiv a pesticidů a hospodářským zvířatům je poskytován výběh a podmínky odpovídající potřebám daného druhu. Jde skutečně o spolehlivou českou ekoznačku, jejíž podmínky jsou kontrolovány na každém kroku od pěstitele ke spotřebiteli. Více v kapitole Strava v podkapitole Biopotraviny. (Zdroj: Rosa o.p.s, Výchova ekologický spotřebitele)

Evropská značka pro biopotraviny:

Staré logo Nové logo (od 1.1.2009)



Biozboží z Evropy nese buď svou národní značku (stejně jako ČR má „biozebru“) nebo biologo EU (které je zatím nepovinné).

Národní značky biopotravin ostatních zemí najdete na www.biospotrebitel.cz – loga pro biopotraviny.

Příklady některých národních značek:

Slovensko



Německo



Rakousko



Francie



2) Ekologicky šetrný výrobek

Ekoznačku Ekologicky šetrný výrobek (EŠV) propůjčuje Ministerstvo životního prostředí ČR, které ve spolupráci s Agenturou pro ekologicky šetrné výrobky připravuje i směrnice pro hodnocení jednotlivých výrobků. Posuzuje se „provoz“ výrobku (emise, spotřeba energie, uvolňování prchavých látek), jeho životní cyklus (z čeho je výrobek vyroben, jak se likviduje, spotřeba energie a surovin na výrobu) i obal. Značka vypovídá o tom, že daný výrobek je ve své kategorii ekologičtější, než ostatní obdobné výrobky (např. vodou ředitelná nátěrová barva mezi ostatními nátěrovými barvami apod.). (Zdroj: Rosa o.p.s, Výchova ekologický spotřebitele)



Kde najdete seznam EŠV a podmínky jednotlivých kategorií EŠV?

[www.cenia.cz/ C12571B20041E945.nsf/\\$pid/MZPMSFHMV9DV](http://www.cenia.cz/C12571B20041E945.nsf/$pid/MZPMSFHMV9DV)

(v případě nefungování odkazu: www.cenia.cz – nástroje ochrany životního prostředí – ekologicky šetrné výrobky – databáze ekologicky šetrných výrobků)

Značku dosud (r. 2008) získalo přes 200 výrobků. Momentálně existuje 59 směrnic pro různé typy výrobků.

Zahraniční ekologicky šetrné výrobky:

Tyto značky jsou sice důvěryhodné, ale platné především ve svých domovských zemích (Německo, Rakousko, Skandinávie, Kanada). Setkáte-li se s nimi u nás, je otázka, jak doprava zboží zatížila přírodu a zda i u nás bude výrobek likvidován (recyklován) tak jako v zemi svého původu. Obecně se dá předpokládat, že existuje-li k dováženému výrobku český ekvivalent, je lepší sáhnout po něm.

(Zdroj: Rosa o.p.s, Výchova ekologický spotřebitele)

Evropská ekoznačka „The Flower“



Kromě značek, které udělují některé státy EU, existuje již také evropská ekoznačka. Ekoznačení Evropského společenství je založeno na týchž zásadách jako Program ČR. Z možnosti získat ochrannou známku jsou, podobně jako v našem programu, vyloučeny potraviny, nápoje, léčiva, střelné zbraně a výbušniny.

(Zdroj: Rosa o.p.s, Výchova ekologický spotřebitele)

Skandinávská „Bílá labuť“



První nadnárodní program ekoznačení známý jako „Bílá labuť“, který platí v severských zemích Evropy. Systém přijalo Finsko, Island, Norsko a Švédsko. Tento Skandinávský program je založen na týchž zásadách jako Program ČR. (Zdroj: Holý P., Symboly na výrobcích a jak se v nich orientovat)

Ekoznačky některých evropských zemí

Slovensko



Rakousko



Švédsko



Francie



Španělsko



Holandsko



Ukrajina



Maďarsko



Chorvatsko



Německo



Švédsko

TcoDevelopment

1.2. Důvěryhodné ekoznačky:

1) Králíček HCS - netestovaná kosmetika



Humane Cosmetics Standard (HCS) je jediné celosvětově uznané mezinárodní kritérium pro kosmetiku a toaletní zboží bez pokusů na zvířatech. HCS vznikl v roce 1998 díky mezinárodní koalici organizací na ochranu zvířat z Evropy a ze Severní Ameriky. Díky HCS, může uvědomělý spotřebitel bojkotovat společnosti, které ještě stále své výrobky na zvířatech testují.

Firmy označené certifikátem HCS nesmějí:

- a) provádět pokusy na zvířatech (při testování konečných výrobků ani jejich složek)
- b) zadávat testy jako zakázku jiným subjektům
- c) podporovat výrobu stále nových kosmetických složek (stanoví si datum a složky, jež byly vyvinuty (vyrobeny) po něm už nepoužívají)

Splnění těchto podmínek je rozdílné od ostatních podobných značek kontrolováno. Ostatní značky související s netestováním na zvířatech najdete v kapitole Kosmetické výrobky. (Zdroj: www.pokusynazviratech.cz)

2) Značka Natur Papír



Výrobky takto označené obsahují minimálně 90% sběrového papíru. Směrnice pro její udělení jsou neveřejné, nicméně díky garanci Výzkumného ústavu papírenského ji lze považovat za věrohodnou.

(Zdroj: Rosa o.p.s, Výchova ekologický spotřebitele)

3) Fair Trade



Fair Trade je anglický výraz pro spravedlivý obchod a představuje celosvětové hnutí, které se do mezinárodního obchodu snaží vrátit základní etická pravidla a principy. Jde v podstatě o alternativní způsob obchodování, který na rozdíl od běžného mezinárodního obchodu drobné výrobce, pěstitele a zaměstnance v chudých zemích nevykořisťuje, ale podporuje je. Základními pilíři Fair Trade je ekonomická udržitelnost (výrobci dostávají cenu skutečně odražející vynaložené úsilí a umožňující důstojné živobytí), sociální podpora (zaměstnancům je zaručena zákonná minimální mzda a je vyloučena nucená a dětská práce) a ekologická únosnost (výroba šetrnější

k životnímu prostředí).

Ochrannou známkou mohou být označovány zatím pouze zemědělské plodiny (jsou pro ně stanoveny podmínky a pravidla, které se musí dodržet). Sortiment výrobků spravedlivého obchodu zahrnuje především plodiny pěstované v tropech a běžně k nám dovážené, jako káva, kakao, čaj, banány a jiné ovoce, koření, rýže, třtinový cukr, ořechy aj. Významnou součástí Fair Trade nabídky, která však nenese ochrannou známku Fair Trade (nejsou zatím stanoveny jednotné podmínky výroby), jsou umělecké a řemeslné výrobky - keramika, sklo, textil, šperky, hudební nástroje, hračky, doplňky do domácnosti, koberce a mnoho dalšího.

Cena Fair Trade výrobků bývá obvykle o něco vyšší než u běžného zboží, ale spotřebitel ví, že platí nejen za spravedlivé a ekologicky šetrnější výrobní podmínky, ale i za velmi dobrou kvalitu. U kvalitních káv, sypaných čajů nebo například čokolád ze Spravedlivého obchodu jsou proto ceny mnohdy ve srovnání s obdobně kvalitními výrobky z konvenčního obchodu rovnocenné.

Do Fair Trade jsou zapojována především demokraticky organizovaná družstva, jejichž členové se podílí na rozhodování. Zemědělci jsou díky garantovaným vyšším cenám za své produkty (oproti běžným cenám uměle stlačeným na úkor pěstitelů i životního prostředí) například schopni získat certifikaci ekologického zemědělství, která by pro ně byla jinak nedostupná. (Zdroj: Nekup to! Environmentálně šetrné nakupování, Veronica, Brno, 2006, www.fairtrade.cz)

Jaké výhody tedy Fair Trade přináší?

Malým výrobcům z Asie, Afriky a Latinské Ameriky:

- spravedlivou cenu (pokrytí výrobních nákladů a možnost důstojného života bez živoření)
- platbu záloh za sjednanou produkci předem
- dlouhodobé obchodní vztahy s odběrateli
- konec závislosti na komerčních zprostředkovatelích
- poradenství v oblasti výrobních postupů a marketingu

Zaměstnancům v rozvojových zemích:

- dodržování minimálních pracovních standardů Mezinárodní organizace práce ILO
- základní zdravotní a sociální zabezpečení
- zákaz dětské práce

Životnímu prostředí:

- šetrné výrobní a zemědělské postupy
- ochrana vodních a lesních zdrojů
- podpora ekologického zemědělství

(Zdroj: leták „Fair Trade spravedlivý obchod...obchod jak má být!“, Společnost pro Fair Trade a rozvojové vzdělávání)

Podrobnější informace a zajímavosti o Fair Trade najdete v publikaci Nekup to! (ke stáhnutí v pdf formátu na stránkách <http://biom.cz/zpravy.stm?x=2128009>), kde je problematika FT dobře popsána.

Množství dalších informací včetně míst, kde lze u nás FT zboží koupit, lze nalézt na:

www.fairtrade.cz – společnost pro Fair Trade a rozvojové vzdělávání

www.ekumakad.cz - Ekumenická akademie

www.ifat.org – International Fair Trade Association

www.fairtrade.net – Fairtrade Labelling Organisations International

4) Značení EnergyStar

Toto logo bylo původně zavedeno v USA. EU převzalo značení EnergyStar od americké Agentury ochrany životního prostředí.



- používá se pro označování **úsporné kancelářské techniky** (monitory, počítače, scannery, faxy, tiskárny a kopírky).

- zaručuje, že daná kancelářská technika má nízkou provozní a tzv. stand-by spotřebu. (Holý P., Symboly na výrobcích a jak se v nich orientovat)

5) FSC (Forest Stewardship Council)



Certifikát FSC na dřevěných výrobcích zaručuje zákazníkovi, že dřevo pochází z šetrně obhospodařovaných lesů. Je v podstatě obdobou již dobře zavedené certifikace ekologického zemědělství a označování bioproduktů. Díky své transparentnosti, otevřenosti všem stranám, nezávislosti na průmyslu a požadavku skutečného zlepšení hospodaření je FSC důvěryhodným certifikačním systémem. **Lesní certifikací FSC** se rozumí proces kontroly konkrétního lesa za účelem zjištění, zda-li je obhospodařován v souladu s určitými standardy, které si vytváří (přizpůsobuje svým podmínkám) každá země na základě celosvětově platných kritérií (mezinárodních standardů FSC).

Národní standardy jsou proto v různých státech poněkud odlišné (v závislosti na přírodních a socioekonomických podmínkách).

Český standard FSC je poměrně dobře propracován a v požadavcích na hospodaření jde v mnohém dosti nad rámec našeho zákona. V tropických zemích to může u FSC standardů platit také, zákony jsou tam však položeny hodně nízko a je vůbec problém s jejich dodržováním. Legalita těžby je proto jedním ze základních principů mezinárodních standardů FSC, na jejichž základě jsou vytvářeny národní standardy. V tropických pralesích se také musí vedle šetrného postupu těžby respektovat i požadavky původních obyvatel. (Zdroj: www.fsc.cz)

Výběr požadavků Českého standardu na lesní hospodáře, kteří chtějí získat certifikát s logem FSC:

(pod každým požadavkem FSC je pro srovnání *kurzívou* uvedeno hospodaření v běžných lesích):

- FSC přednostně využívá přírozenou obnovu (semenáčky samy vyrostou ze semen okolních stromů), výběr dřevin se má blížit příroze skladbě lesa daného stanoviště a regionu a v rámci porostu má být co nejširší.
- *po těžbě se vysazují stromky vypěstované ve školkách a používají se nejčastěji ekonomicky nejvíce produkční dřeviny, které se sázejí i do pro ně nevhodných nadmořských výšek (např. smrk přírozně převažuje v porostech od 900 m.n. m, ale v hospodářských lesích se běžně sází od 300 m. n. m.)*
- Používat ekostabilizační dřeviny v každém obnovovaném porostu v minimálním stanoveném podílu, jež nesmí být redukován následnou výchovou porostu
- *Lesní zákon sice také ukládá určitý podíl melioračních a zpevňujících dřevin při zalesňování, neřeší však ale, zda tam zůstanou až do dospělosti – často jsou pak tyto biologicky důležité druhy dřevin vyřezávány*
- FSC přednostně využívá šetrnější způsoby těžby – tj. podrostití a výběrný (těží se jen jednotlivé stromy, obnova porostu probíhá v delším časovém období nebo kontinuálně). Ve zdůvodněných případech se připouští použití holoseči do 0,5 ha.
- *v běžných lesích se používá spíše násečný a holosečný způsob těžby (tzn. je naráz vymýcena souvislá plocha stromů, vlastník může vytěžit plochu až o maximální velikosti 1 ha (na výjimku i 2 ha).*
- FSC vlastník lesa o výměře nad 500 ha má povinnost vymezit a ponechat zlomy, pahýly s dutinami, vývraty stromů a vybrané vzrostlé stromy na dožití a zetlení v dospívajících a dospělých porostech. Takto je ponecháno nejméně 5 stromů na hektar v porostu, tak aby v průměru bylo ponecháno 30 m³ dřevní hmoty na hektar (tlející dřevo má velký význam pro diverzitu, přírozený koloběh živin, produktivitu a hydrickou funkci lesa)
- *Lesníci udržují les „uklizený“, zlomené, vyvrácené a nahnílé stromy s dutinami odstraňují, ponechávají jen minimum stromů na dožití – v lesích pak chybí úkryty a potravní základna pro lesní organismy*
- Vyskytne-li se kalamitní (neplánovaná) holina, je využíváno náletových dřevin jako přípravného (ochranného) porostu, jež vytváří vhodné podmínky pro následný růst klimaxových dřevin, které normálně na holinách nevyrůstají.
- *Na holinách (záměrně i neplánovaně vzniklých) jsou vysazovány rovnou klimaxové druhy dřevin (smrk, buk, jedle), jimž toto prostředí nesvědčí, hůře odrůstají a jsou více ohrožovány okusem zvěří*

1.3. Další důvěryhodné značky, zaručující český původ

Česká kvalita



Tato značka informuje, že výrobce se účastní programu „Česká kvalita“. Cílem programu je vytvořit jednotný systém, který umožní zviditelnit důvěryhodné a nezávislé značky kvality, ty které jsou založené na objektivním ověřování kvality výrobku nebo služeb třetí

stranou a vyloučit značky bez vypovídací schopnosti, které jsou jako informace pro spotřebitele pouze zavádějící. Jedním z důležitých společných pravidel všech značek, přijatých do systému Česká kvalita, je rovněž ověřená způsobilost výrobce/poskytovatele služby k dlouhodobému dodržování stability procesu a tím i kvality jeho produktu. Značky přijaté do programu mají právo používat spolu se svým logem i logo programu Česká kvalita, které se tak stane pro spotřebitele orientačním symbolem a potvrzením důvěryhodnosti dané značky.

(Holý P., Symboly na výrobcích a jak se v nich orientovat)

Czech made



Zaručuje, že výrobek (nebo služba) pochází od českého výrobce, který je na trhu minimálně 3 roky. Na výrobcích takto označených je pozitivní, že vznikly z větší části z tuzemských materiálů, což je pro přírodu lepší, než když jde o věci dovážené. Značka „Czech-made“ má dobu platnosti 2 roky. Tato značka však neznamená, že je výrobek příznivější z hlediska životního prostředí. (Holý P., Symboly na výrobcích a jak se v nich orientovat)

Poznámka: Nenechte se oklamat značkou Klasa:



Klasa

Tato značka již **nezaručuje, že výrobek je český**. Klasa již není zárukou české kvality, ale pouze kvality - může jej získat jakýkoli zahraniční výrobek.

Pokud si chcete tuto informaci ověřit nahlédněte do dokumentu „Pravidla pro udělování národní značky KLASA“ zde:

http://www.eklasa.cz/download/pravidla_pro_udelovani.pdf

Pro spotřebitele prakticky značku upravuje pouze tato věta: „výrobek, který je předmětem žádosti o udělení značky KLASA, musí minimálně v jednom znaku vykazovat výjimečné kvalitativní charakteristiky.“

1.4. Co ekoznačky nejsou

Přestože zákon říká, že spotřebitel nesmí být klamán, občas výrobci, dovozci či prodejci tento zákon nerespektují. Definovat, co je ekologické a co není, je nesmírně obtížné. I odborníci v oblasti životního prostředí vedou mezi sebou spory o to, co je pro přírodu lepší. Za této situace je velmi snadné prohlásit o čemkoliv „naše zboží je ekologické“ a je velmi obtížné toto tvrzení vyvrátit. Ekologický spotřebitel by tedy měl být velmi opatrný, setká-li se s „ekonápisy“ či značkami, které nejsou podloženy certifikačním řízením.

Ekonápisy

Pokud není nápis „ekologicky šetrný výrobek“ nebo „produkt ekologického zemědělství“ součástí ekoznačky, jde jen a jen o reklamu. To nemusí vždy znamenat, že výrobce klame zákazníka a že výrobek je životnímu prostředí nepřátelský ale také to neznamená, že výrobek je šetrný k ŽP. Budeme-li jí věřit nebo ne, to záleží na nás a platí to samozřejmě i o jakýchkoli jiných „eko“ nápisech.

Další druh nápisů - zejména těch, které se týkají obalů - nás ubezpečuje, že „obal je rozložitelný“, nebo že „obal je recyklovatelný“. To je příklad polopravdy, která může být horší nežli lež. To, že je obal recyklovatelný (koneckonců recyklovatelné je téměř cokoli, záleží na technologii a penězích) ještě neznamená, že se skutečně recyklovat bude a že se z něj zase něco vyrobí. Tuto šanci má jen v případě, že ho výrobce vezme zpět přímo v obchodě (jako třeba pивní láhev), nebo že jej odhodíte do speciálního kontejneru. Pokud skončí v popelnici, jeho další cesta většinou povede bez ohledu na ekonápisy do spalovny nebo na skládku. S rozložitelností je to obdobné: časem se rozloží cokoli, rozdíl je v tom, zda se doba rozkladu bude počítat na roky nebo staletí. Takovéto „ekologické“ nápisy neříkají tedy vůbec nic.

Další oblíbený nápis hlásá „vyrobeno z přírodních surovin“. To je opět nic neříkající fráze, neboť z přírody pochází vlastně vše, co nás obklopuje. Některé výrobky z přírodních surovin mohou být příznivé k životnímu prostředí a jiné ne – jako např. plasty, které se vyrábí z ropy. Obdobně zní slogan „přírodní produkt“. Výrobce nám chce nejspíš sdělit, že zboží nepochází z chemické továrny. I když odhlédneme

od toho, že mnoho stoprocentně přírodních produktů nemusí být zdravých (např. plísňě) ani ekologických (zemědělské monokultury), zůstává skutečností, že drtivá většina těchto produktů je následně upravována (konzervace, dochucování, balení atd.). Spolehlivější je tedy řídit se skutečnými ekoznačkami. (Zdroj: ROSA, o.p.s, Výchova ekologický spotřebitele)

Existuje mnoho symbolů, které se tváří jako ekoznačky, kterými ve skutečnosti nejsou:

Der Grüne Punkt (Zelený bod)



Velmi často se chápe jako ekoznačka, kterou ve skutečnosti není.

- značka se vztahuje pouze k obalu, nikoli k výrobku, a říká, že výrobce obalů zaplatil servisní poplatek do národního systému za zpětný odběr obalu k recyklaci na území státu (u nás firmě EKOKOM)
- nezaručuje recyklaci obalů (pokud spotřebitel obal nevytřídí do zvláštních kontejnerů, skládkují se či spalují). (Zdroj: ROSA, o.p.s, Výchova ekologický spotřebitele)

Zavádějí značka RESY



Platí jen v Německu, používá se na obaly z vlnité lepenky. U nás nemá smysl. (Zdroj: ROSA, o.p.s, Výchova ekologický spotřebitele)

Nevěrohodná značka Ekopack



Vztahuje se jen k obalu, někdy dokonce jen k jeho části. Výrobek nemusí být vůbec ekologický. Vzhledem k tomu, že kritéria udělení jsou nejasná a nevěrejná, ekospotřebitel je vůči této značce skeptický. Jde o jakýsi mezistupeň mezi skutečnou ekoznačkou, garantovanou přísnými pravidly a udělovanou nezávislou organizací a mezi ekoznačkou, kterou si výrobce sám vymyslel. (Zdroj: ROSA, o.p.s, Výchova ekologický spotřebitele)

Zavádějí symbol "odhazující panáček"



Toto v žádném případě není ekoznačka, ale symbol vztahující se na obal. Jde o upozornění, že ho máme odhodit do koše a ne na zem. Výrobce nás vlastně nabádá k něčemu samozřejmému; nemáme odpad pohazovat okolo sebe. Výrobce nám ale také nepřímou říká, že pro obal nezajistil žádné lepší využití, než je skládka, že nezajistil žádnou recyklaci. Jde tedy v podstatě o anti-ekoznačku. (Zdroj: ROSA, o.p.s, Výchova ekologický spotřebitele)

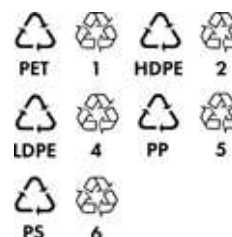
Tříšipkový symbol



Můžete se setkat se 2 druhy šipek, znamenají však obě to samé - označují ze kterého materiálu je výrobek vyroben. Číslo nebo písmena pod trojúhelníkem

označují druh materiálu, přičemž různé materiály zatěžují životní prostředí různě. Z plastů je nejméně škodlivý polyetylén (PE, PE-HD, PE-LD), nejproblematictější pak polyvinylchlorid (PVC).

Pro výrobce je toto označování povinností vyplývajících z normy ČSN 770052-2.



1.5. Pseudoekoznačky

Toto je příklad několika pseudoekologických značek, které si výrobce sám vymyslel. O vlivu výrobku nebo jeho obalu na životní prostředí nevyovídají ve skutečnosti vůbec nic. Výrobek nemusí být špatný, ale proč tedy není opatřen opravdovou ekoznačkou? (Zdroj: ROSA, o.p.s, Výchova ekologický spotřebitele)

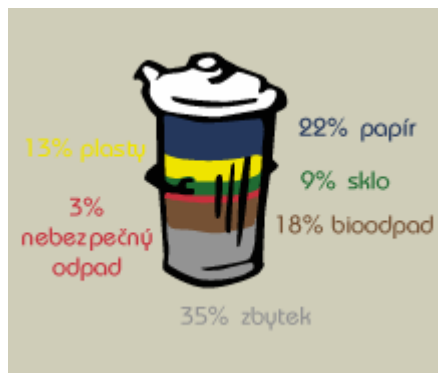


Použité a doporučené zdroje:

- Symboly na výrobcích a jak se v nich orientovat, Petr Holý, publikace CENIA - Úsek hodnocení a publikace
- Výchova ekologického spotřebitele, ROSA, o.p.s., České Budějovice, 2002
- Nekup to! Environmentálně šetrné nakupování, Veronica, Brno, 2006
- www.faritrade.cz

2. Obaly a odpady

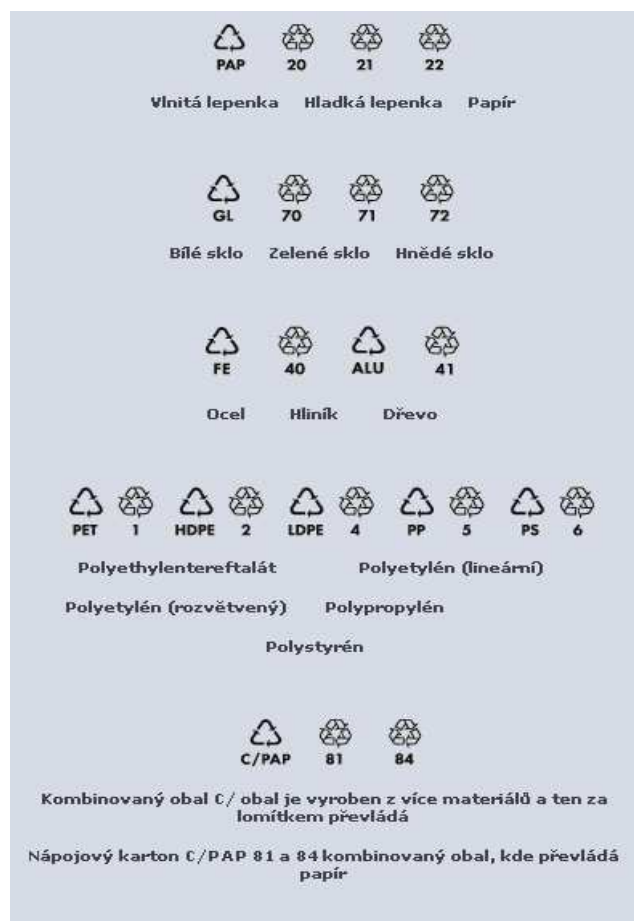
Odpady jsou jedním z největších problémů moderní doby. Ročně občan ČR vyprodukuje 270 kg odpadu; vytrídí jen 20 % tohoto množství za rok. Zbytek putuje na skládky, kde dlouho hyzdí a znečišťují krajinu, nebo ke spálení ve spalovnách, kde se mohou vytvářet nebezpečné sloučeniny. Obaly tvoří asi polovinu objemu problematicky likvidovatelného komunálního odpadu. Je třeba myslet i na odpady nepřímé (při výrobě produktů, elektřiny, jídla, např. půl kila novin znamená vyprodukování asi 10 kg odpadu při výrobě), které ovlivňujeme svými spotřebitelskými nároky, protože čím více toho spotřebujeme a kupujeme, tím více odpadů zanecháváme.



Ekologicky uvědomělý nakupující se proto už při výběru zboží snaží především snižovat množství vznikajících odpadů a jejich škodlivost, resp. zátěž životního prostředí jimi způsobenou. To znamená:

- **Nekupovat nepotřebné věci** - přemýšlejte, zda opravdu daný výrobek nutně potřebujete, nebo jen podléháte reklamě, módě stále nových a zbytečných věcí či konzumnímu stylu života většinové společnosti. Výrobci se dnes snaží nutit lidem mnohdy i úplné zbytečnosti a přesvědčit je, že se bez nich neobejdou či nebudou „in“. Staré výrobky mohou být stejně dobré i kvalitnější než nové. Zbytečně neodkládejte ještě funkční věci.
- **Nekupovat zbytečné obaly** - často slouží jen velmi krátkou dobu a jsou v podstatě zbytečné (sáčky na slupkové ovoce nebo knihy, plastové tácky pod zeleninou a mnoho dalších). Vybírejte výrobky co nejméně zabalené, vyhýbejte se variantám výrobků se spoustou zbytečných obalů (sušenky jednotlivě balené, uložené v krabičce a ještě v jednom či několika velkých obalech); zboží, které obal nepotřebuje, zbytečně nebalte, ani si nenechte prodavačem zabalit – požádejte ho, aby vám jej dal bez něj, nebo si z domu noste vlastní použité sáčky, igelitové nebo plátěné tašky
- **Vybírat obalové materiály šetrné k životnímu prostředí** - samozřejmě úplně bez obalů to v dnešním světě zřejmě nepůjde, proto, když už musí ekospotřebitel koupit výrobek zabalený, uvědoměle si vybírá a při nákupu upřednostňuje takové obaly (a výrobky), které:

- jsou opakovaně plnitelné – skleněné lahve na minerálky, sirupy, pivo, mycí prostředky rozlévané do donesených lahví
- jsou z recyklovaného materiálu (sešity, toaletní a kancelářský papír z recyklované suroviny, výrobky z recyklovaného plastu, např. stoly, lavičky, květináče, kompostéry, zatravnovací dlaždice, střešní krytiny). Pozor na podobnost slov recyklovaný materiál (již použitá surovina je znovu využita na výrobu tzn. je recyklována) a recyklovatelný materiál (je možné jej recyklovat, ale není jisté, zda opravdu bude recyklován)
- lze snadno třídít a recyklovat - lépe se zpracovávají plasty s označením PP a PE (příp. PE-HD nebo PE-LD) než PS. Pokud



možno se vyhýbejte kombinovaným obalům, složeným z více druhů materiálů, protože se obtížně a s velkou energetickou náročností recyklují (například tetrapaková krabice – je složena z papíru, plastu a hliníkové fólie – podobně také další kombinované obaly, označené např. C/PAP). Vhodnější je tedy např. mléko v PET láhvi než tetrapakové krabici. Všechny jednorázové obaly, které nelze recyklovat (plastem potažené papíry, pokovené plastové fólie, obaly od polévek v prášku, od cukrovinek atd.) jsou z hlediska dopadů na přírodu nevhodné, snažte se je nekupovat.

- o nejsou z PVC, protože tento druh plastu je ze všech nejškodlivější (označováno číslem 3 v šipkovém trojúhelníku nebo nápisem PVC, případně vinyl) - při výrobě, používání i likvidaci se z něj uvolňují nebezpečné látky (chlór, dioxiny, ftaláty aj.), velmi těžko se recykluje kvůli různým přísadám v PVC a znehodnocuje také ostatní recyklovaný materiál (PVC nepatří do kontejneru na plasty, ale do popelnice). Vyrábí se z něj podlahové krytiny (lidově linoleum), novodurové trubky, plastové ubrusy a koupelnové závěsy, některé dětské hračky, obaly na potraviny (maso, pomazánky, nanukové dorty aj.) – sledujte označení a výrobkům a obalům z PVC se pokud možno vždy vyhněte. Výrobky z alternativního materiálu většinou existují, jen je třeba se zajímat, ptát prodejců a někdy trochu zapátrat. Alternativou k podlahovým krytinám z PVC může být tzv. Marmoleum vyráběné z obnovitelných přírodních materiálů (lněný olej, dřevitá moučka, pryskyřice, vápenec, pigmenty a juta) s výbornými vlastnostmi (odolnost, pružnost, hypoalergennost, životnost až 40 let) – viz např. www.marmoleum.cz, www.marmo.cz, www.ulkras.cz/marmoleum.htm a další.



- o nejsou z polystyrenu (označení PS - tácky, kelímky od jogurtů aj.), protože polystyren má podobně nepříznivé vlastnosti jako PVC - lepší je polypropylen (PP) a polyetylen (PE) - mikroténové sáčky, tašky, kelímky atd.
- o nejsou z hliníku, protože ten je z obalových materiálů nejnáročnější na spotřebu energie a surovin při výrobě, navíc u nás nejsou k dispozici nádoby na jeho běžný separovaný sběr, jako je tomu např. u skla a papíru – vyhýbejte se proto výrobkům v něm zabaleným, především nápojům v plechovkách (poznáte podle nápisu ALU pod šipkovým trojúhelníkem a také tak, že obal nepřitahuje magnet)
- o jsou snadno rozložitelné, např. papír, dostupné jsou už i bioplasty (biodegradabilní plasty) vyráběné ze surovin rostlinného původu (kukuřice, brambory, cukrová řepa aj.), které se po použití a odložení na kompost po určité době rozloží pomocí mikroorganismů. Jejich výroba je energeticky nenáročná. Existují např. pytle na kuchyňský bioodpad, příbory, květináče, propisky, tašky a sáčky a množství dalších výrobků z různých druhů biodegradabilních materiálů. Dají se však sehnat většinou jen přes internet u specializovaných firem, např: Bioplaneta (http://obchod.bioplaneta.cz/index.php?main_page=products_all), nebo Ostex (www.biobag.cz/index.php?i=produkty&p=folie#produkt). Kompostovatelné obaly mají např. některé výrobky, především v sortimentu zdravých výživ (lněné krekry).
- o znovu použijete (sklenice se šroubovacími nebo zavařovacími víčky, kelímky na sazeničky, krabičky na ukládání věcí ...)
- o volba materiálu sáčku je poněkud složitější a závislá na okolnostech: v případě, že balíte např. potraviny, které sáček ušpiní (zamastí) nebo potrhají a musel by se hned vyhodit, je lépe použít hrubší mikroténový sáček, který použijete opakovaně a déle (výroba je relativně nenáročná na potřebu materiálu). Mikrotén se však špatně recykluje a pokud máte doma kompost nebo možnost separovaného sběru bioodpadu, můžete roztrhané papírové sáčky dávat tam a v tom případě je lepší spíše papír.

Nápojové obaly

- Nejlépe je nápoje z obchodu nekupovat a raději si připravovat vlastní nápoje doma (voda se sirupem, čaj, citronáda...),
- Pitná voda z kohoutku je minimálně stejně dobrá jako předražené balené stolní vody, jejichž používání zbytečně zatěžuje životní prostředí; pokud voda z vodovodu není prokazatelně nekvalitní, nemá kupování balených vod smysl; pro odstranění chlóru z vodovodní vody stačí nechat ji v nádobě odstát nebo převařit. Pokud si chcete nechat zjistit kvalitu vody z vašeho kohoutku, můžete využít služeb společností, které laboratorní rozbor vody poskytují. Jako příklad lze uvést např. Vodárny a kanalizace Karlovy Vary a.s. (www.vodakva.cz), Brněnské vodárny a kanalizace a.s. (www.bvk.cz), Ostravské vodárny a kanalizace a.s. (www.ovak.cz), laboratoř PEAL (www.peallab.cz) či jiné chemické laboratoře a další.
- Z nápojových obalů jsou pak nejlepší skleněné vratné lahve (minerálky, pivo, sirupy), jež mohou být opakovaně plněny až 40x, nevýhodou je jejich přeprava a vymývání, které však nejsou tak náročné jako recyklace. Také při výrobě nové plastové láhve na jedno použití je vzniklé znečištění mnohem větší. Pokud už kupujete PET láhev, vybírejte přednostně bílou či modrou, protože barevné se hůře recyklují a druhotná surovina je méně ceněna; opakovaně ji používejte a nakonec sešlápněte a odevzdejte k recyklaci do popelnice na plasty.
- Kombinované obaly, nejčastěji Tetrapak, jsou složeny z více druhů materiálů a proto se obtížně a s velkou energetickou náročností recyklují (jak už bylo řečeno) a představují téměř nejhorší variantu nápojového obalu.
- Hliníkové plechovky jsou ekologicky zcela nejhorší obal (pro energeticky náročnou výrobu i recyklaci – spotřeba energie), navíc ukrývají jen velmi málo obsahu vzhledem k zatížení živ. prostředí, které způsobí jejich výroba.



Při environmentálně odpovědném nakupování je dobré mít na paměti také další pravidla:

- 1) Ekologický spotřebitel se snaží **vyhýbat výrobkům a obalům na jedno použití** (tácky a přístroje rychlého občerstvení, dětské jednorázové plenky, holítka, papírové ručníky a kapesníky, propisky, fixy, zapalovače, které nelze naplnit, hodinky s nevyměnitelnou baterií, nenabíjecí baterie... - ke všemu existují opakovaně a déle sloužící alternativy).
- 2) **Koncentráty a velké balení** ušetří jak peníze, tak obalový materiál (sirupy, prostředek na mytí nádobí, olej v kanystru). Veškeré zboží se však snažte nakupovat v množství přiměřeném potřebám domácnosti.
- 3) Pokud kupujete **baterie**, tak vždy nabíjecí a bez obsahu nebezpečné rtuti a kadmia (označené 0 % mercury, 0 % kadmium nebo mercury free, kadmium free). Jestliže však máte možnost, používejte raději napájení elektrospotřebičů ze sítě, protože i z dobíjecích baterií získáváme jen velmi malý podíl energie, spotřebované na jejich výrobu. Použité baterie jsou nebezpečný odpad - odevzdávejte je na sběrných místech, např. v obchodech, školách, nikdy je nevhazujte do směsného komunálního odpadu!
- 4) Místo použití chemických **osvěžovačů vzduchu** ve spreji nebo podobném těžko recyklovatelném obalu je lepší a ekologičtější místnost vyvětrat či provonět byt zavěšeným svazečkem aromatických bylin či aromalampami s esenciálními oleji (ty se dají sehnat v různých bylinkářstvích a zdravých výživách, případně na internetu). Existují též osvěžovače vzduchu s přírodním složením (www.zeliamrkev.cz/katalog.php?kategorie=24407). Upřednostňujte mechanické rozprašovače před plynovými (freony se sice již nepoužívají, ale byly nahrazeny

látkami, jež ozonovou vrstvu také poškozují, i když v mnohem menší míře). Osvěžovače vzduchu si také můžete vyrobit sami, např. podle těchto návodů:

- **Domácí osvěžovač**

1 čajová lžička vodky, 15 kapek levandulové silice, 10 kapek grapefruitové silice, ½ litru vody. Vodka a silice smíchejte v láhvi s rozprašovačem o obsahu ½ l. Přidejte vodu, protřepejte a můžete použít. Neaplikujte přímo na tkaniny a dřevěné povrchy.

- **Antiseptický osvěžovač**

Trpí-li někdo z blízkých nachlazením nebo chřipkou, použijte velmi účinný pokojový sprej, jehož základem je jalovcová, levandulová a eukalyptová silice. Mají antiseptické účinky.

1 čajová lžička vodky, 20 kapek jalovcové a taktéž eukalyptové a levandulové silice, ½ l vody. Nebo tyto éterické oleje nakapejte do aromalampy (pokud nemáte doma všechny 3 silice, postačí jen jalovcový nebo čajovníkový éterický olej).

- 5) Barvy, laky, ředidla, louhy, kyseliny a jiné obtížně likvidovatelné látky vybírejte nejlépe se značkou Ekologicky šetrný výrobek a nakupujte je vždy jen v nezbytném množství, protože i tyto výrobky podléhají zkáze a stávají se po čase nebezpečným odpadem s problematickým zneškodněním.
- 6) Dávejte přednost kvalitním výrobkům a materiálům, které déle vydrží a poslouží, než se stanou odpadem (boty, oblečení, nábytek – raději ve specializovaných obchodech).
- 7) Mnoho výrobků, především potravinářských, si můžete udělat sami doma – domácí buchta či müsli bez konzervantů a barviv bude i zdravější než průmyslově vyráběné pochutiny z obchodu.
- 8) Můžete zkusit projít bazary, antikvariáty či second handy ve vašem okolí, zda tam nenajdete to, co někdo již nepotřeboval, ale vám se zrovna hodí a dobře poslouží.
- 9) Věci, které používáte jen zřídka, nemusíte mít vlastní, ale můžete si je v půjčovně či u přátel vypůjčit nebo je s nimi sdílet (sekačka, pila, míchačka, vrtačka, příp. auto).
- 10) Když už je nutné nějaký předmět opravdu vyhodit, snažte se důsledně jej třídit podle materiálu a umožněte tak recyklaci, mějte ovšem stále na paměti, že recyklace bývá často energeticky a finančně náročná (i když méně než výroba z primární suroviny), také při ní vznikají určité odpady a v podstatě vždy dojde k degradaci suroviny (snížení její kvality) - stejný nový obal se z recyklované suroviny již většinou nevyrobí. **Nelepší je tedy ten odpad, který vůbec nevznikne.**

Rada na závěr proto zní: snažte se být skromní a šetrní; snížením své spotřeby (nákupu) omezíte nadbytečnou výrobu věcí a tím i zatížení životního prostředí.

Použité a doporučené zdroje:

- Nekup to! Environmentálně šetrné nakupování, Veronica, Brno, 2006
- Průvodce ekospotřebitelem, Rosa, o.p.s., České Budějovice, 2005
- Leták Nenakupujte odpady, ČSOP, Regionální sdružení Iris, Prostějov, 2007
- Panoptikum našich odpadků (doprovodná brožura k putovní výstavě Hnutí DUHA), 2001
- Leták Nápadky ne odpady, Hnutí Brontosaurus a ZO ČSOP Veronica, Brno, 2005
- Desatero domácí ekologie, A. Máchal, M. Vlašín, D. Smolíková, Rezekvítek, Brno, 2000
- Brožura Odpovědné nakupování, STEP, 2007
- <http://pvc.arnika.org/>
- www.veronica.cz/ekoporadna/proglas/08_nakupovani.html
- Suroviny v popelnici, studie Hnutí DUHA, 2006, lze stáhnout v pdf na: www.hnutiduha.cz/index.php?cat=publikace

Zdroje obrázků:

- www.jaktridit.cz/odpady/index.html - složení odpadu v popelnici
- www.priroda.cz/clanky.php?detail=868 – označení PVC
- www.panenskebrezany.cz/view.php?cisloclanku=2007100014 – recyklační šipky
- http://i3.cn.cz/1065627530_vodovod-kohoutek.jpg - voda z kohoutku

3. Kosmetické výrobky

Než se začneme věnovat tomu, jak se orientovat v kosmetice, je důležité říct, že **nejdůležitějším krokem péče o náš zevnějšek je naše zdraví!** Odpadne nám tím hromada kosmetických výrobků. Mnohá žena je v zajetí omylu, že nejlepší kosmetická péče spočívá v užívání úctyhodného množství pleťových krémů, přeperfémovaných mýdel a deodorantů. Avšak krása je z největší části závislá na zdraví. Má-li být pleť čistá a vyhlazená, krk bez vrásek, oči zářivé a vlasy kvalitní a lesklé, musí být organismus v dokonalé formě. Jsme neustále zvnějšku zanášeni toxiny a tato intoxikace je patrná především na povrchu kůže. Z tohoto důvodu působí detoxikační kúry výborně na regeneraci a omlazení pokožky (převzato z knihy Přírodní kosmetika – V. Brzobohatá).

Jak se tedy orientovat v kosmetice?

Ekologický spotřebitel vybírá:

- 1) *podle toho, zda je kosmetika přírodní - není synteticky vyráběná (poznáte podle kosmetických certifikátů a také ze složení)*
- 2) *podle toho, zda obsahuje biosuroviny – suroviny pocházející z ekologického zemědělství*
- 3) *podle toho, zda výrobek a jednotlivé jeho složky nebyly otestovány na zvířatech*
- 4) *kdo nikomu a ničemu nevěří, vyrobí si kosmetický produkt doma sám*

POKUSY NA ZVÍŘATECH A KOSMETIKA:

Bohužel většina kosmetiky, která je běžně dostupná, je testována na zvířatech. Jedná se o velmi kruté metody bez podání jakýchkoli látek tišících bolest.

- **České firmy** mají zakázáno testovat na zvířatech konečné kosmetické výrobky. To ale bohužel nezaručuje, že nebyly testovány ani jednotlivé ingredience kosmetických výrobků. Kosmetické firmy totiž mohou použít ingredience, které byly vyvinuty pro čistící prostředky pro domácnost nebo jinou průmyslovou výrobu, a ty už testovány pravděpodobně byly. Kosmetická firma tak koupí těchto ingrediencí podporuje testování na zvířatech.
- **Zahraniční firmy** – zde je ještě více znepokojující situace, většinou jsou testovány jak jednotlivé ingredience, tak konečné kosmetické výrobky.

Legislativa v ČR a pokusy na zvířatech:

- zákon nevyžaduje používat při pokusech prostředky tišící bolest
- nezaručuje, že budou pokusy na zvířatech nahrazovány jinými (alternativními) metodami, které jsou k dispozici (brání tomu především systém schvalování pokusů na zvířatech a také naprosto chybí registr alternativních pokusných metod).

Jak se testuje na zvířatech?

Odpověď je velmi široká, protože zahrnuje testování kosmetiky, farmak (léčiv) a testování v chemickém průmyslu obecně (např. testování složek plastů, žiravin aj.). Ukážeme si dva příklady, jak probíhají některé konkrétní pokusy:

Draizův oční test (test dráždivosti oka): Pro tento test jsou skoro výlučně užívaní králíci, protože mají málo slzných žláz a nemohou tak vyplavit nebo zředit testovanou substanci. Jsou uvázaní v řadách do znehybnujících aparátů a za pomoci svorek jsou přinuceni nechat otevřené oči. Poté se jim pod oční víčka vstříkuje testovaná látka. Test trvá 72 hodin. Po celou tuto dobu zůstávají zvířata bez tišících prostředků znehybněna v poutech. Po skončení testu je vyhodnocen stupeň poškození oka (nejvyšším je oslepnutí). Test nebere v potaz značné rozdíly mezi lidským a králičím okem (např. velikost či tloušťku čočky) a stupeň podráždění je spíše odhadnut než objektivně měřen, což způsobuje značné rozpory mezi výsledky získanými v různých laboratořích.

Test LD₅₀ - Lethal Dose 50 % (test toxicity na celé tělo): Označení LD₅₀ znamená v překladu "poloviční smrtelná dávka". Jedná se o jeden z nejkrutějších testů, jehož cílem je určit dávku látky, která způsobí smrt poloviny testovaných zvířat. Dalším a dalším (vždy stejně početným) skupinám zvířat jednoho

druhu jsou podávány různé dávky jedné chemikálie tak dlouho, než je nalezeno toto "ideální" množství. Závěry o působení na člověk vyvozené na základě tohoto testu se velmi často rozcházejí se skutečným vlivem na člověka.

Zdroj: Tomáš Popp, Žijeme spolu, aneb jak na téma ochrany zvířat, SSEV Pavučina.

BIOSUROVINY – podrobnosti o ekologickém zemědělství a jeho podmínkách viz kapitola Strava, podkapitola Biopotraviny

3.1. Spolehlivé certifikáty kosmetiky

Zde uvedené značky informují buď jen o některých, nebo o všech výše jmenovaných kritériích. Zařadili jsme zde pouze certifikáty, které jsou spolehlivé – udělované nezávislou organizací. Můžete se totiž setkat také se značkami a texty, které si firmy samy vymýšlejí. Jednou z takových zavádějících značek je králíček v trojúhelníku, který se bohužel ještě stále objevuje v mnoha publikacích jako označení netestovaných výrobků, i když v podstatě nic nezaručuje.



a) Humane Cosmetics Standard (HCS) - je celosvětově jediné mezinárodně uznávané kritérium pro kosmetiku a toaletní zboží bez pokusů na zvířatech. V ČR jej uděluje organizace Svoboda zvířat.



Firmy označené certifikátem HCS nesmějí:

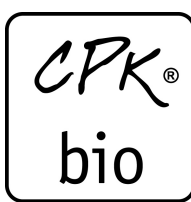
- 1) provádět pokusy na zvířatech (při testování konečných výrobků ani jejich složek)
- 2) zadávat pokusy jako zakázku jiným subjektům
- 3) podporovat výrobu stále nových kosmetických ingrediencí (stanoví si datum a složky vyrobené po něm již ve výrobcích nepoužívají)

Firmy s HCS dostupné v ČR:

Freeman, Jason Natural Cosmetics, Kiss Me Face, Laboratoire Holistica International, L'Occitane, Mary Kay, Marks & Spencer, Montagne Jeunesse, Organix South Inc. (Thera Neem), The Body Shop, Urtekram. Firmy nemají povinnost dávat si tuto značku na své výrobky, orientujte se proto podle aktuálního seznamu, který najdete na www.netestovanonazvivatech.cz.

Prohlášení kosmetických firem bez HCS o tom, že jejich výrobky nejsou testovány na zvířatech, mohou být často zavádějící a lživé. (Zdroj: www.netestovanonazvivatech.cz)

b) Certifikovaná přírodní kosmetika, Certifikovaná přírodní kosmetika BIO (CPK, CPK BIO)



- Česká certifikace, vydávaná KEZ o.p.s (kontroluje i ekologické zemědělce)

Podmínky:

- 1) výrobky neobsahují parafín, vazelínu, ani jiné ropné produkty nebo látky na bázi silikonů
- 2) neobsahují žádné syntetické vonné, konzervační a barvicí látky
- 3) neobsahují geneticky modifikované suroviny
- 4) výrobky ani výchozí suroviny nejsou testovány na zvířatech, také je zakázáno použití surovin ze zvířat s výjimkou včelího vosku a derivátů lanolinu
- 5) neobsahují chemické UV filtry, elektronové nosiče, ethoxylované suroviny
- 6) ekologická likvidace odpadů, ekologická únosnost výroby a obalových materiálů

CPK BIO – kromě těchto podmínek obsahuje minimálně 10 % rostlinných surovin pocházejících z ekologického zemědělství.

Současnými držiteli certifikátů CPK a CPK BIO jsou tyto firmy: M+H, Harašta a Míča s.r.o. (www.salus-mh.cz), NOBILIS TILIA s.r.o. (www.nobilis.cz), Botanicus, spol. s.r.o. (www.botanicus.cz), Syncare Plus, s.r.o., MVDr. Jiří Pantůček (Topvet - www.topvet.cz), Otomar Černý (www.cpk-eu.cz), 1.jesenická kosmetická společnost, s.r.o. (www.naturfyt.cz)

Aktuální seznam firem najdete na: www.kez.cz - ekologický producent - info – kosmetika (Zdroj: www.kez.cz)

c) kosmetika s certifikátem VEGAN



Ochranná známka Vegan je udělována britskou neziskovou organizací Vegan Society. Vegan je člověk, který se snaží vyhýbat všem produktům souvisejícím se zneužíváním zvířat (masu, mléčným výrobkům, vejcím, kůži, výrobkům testovaným na zvířatech atd.)

Kritéria:

1) žádné živočišné produkty - při výrobě nebo vývoji produktů (ani jejich odvozené sloučeniny, např. včelí vosk a lanolin)

2) žádné testování na zvířatech a zvířecích produktech

3) nesmí obsahovat GMO

4) veganské složky nesmějí přijít do styku s neveganskými

Vegan Society považuje za zvířata obratlovce a všechny mnohobuněčné organismy. Certifikát najdete také na potravinách a jiných výrobcích. (Zdroj: přeloženo z www.vegansociety.com/html)

Držitelé certifikátu: např. firmy Lavera, Sun sensitiv, Alverde.

d) kosmetika s certifikátem VEGETARIÁN



Vegetarián je člověk, který se vyhýbá produktům ze zabitých zvířat. Certifikát najdete kromě kosmetiky také na potravinách a jiných výrobcích. Značení produktů provádí Vegetarian Society.

Podmínky:

1) neobsahují maso, zbytky kostí, živočišných tuků, želatiny, rosolu či dalších produktů spojených se zabíjením zvířat

2) nebyly testovány na zvířatech (ani jejich ingredience)

3) mohou obsahovat vejce pouze od slepic z výběhových chovů

4) neobsahují GMO

5) nedošlo ke kontaminaci nevegetariánskými výrobky

(Zdroj: www.qmagazin.cz/drogerie-kosmetika, www.vegsoc.org)

e) kosmetika s certifikátem BDIH



1) není dovoleno testování na zvířatech během vyrábění, vyvíjení nebo zkoušení produktu

2) suroviny, které byly nově na trhu po 1.1.1998 nemohou být používány (s výjimkou surovin, které nebyly otestovány na zvířatech)

3) je zakázáno používat suroviny, jež pocházejí z mrtvých obratlovců (vorvaňovinu, želvovinu, tuk z norků, svišťů, živočišné tuky, kolagen)

4) výrobek neobsahuje parafín, vazelínu ani jiné ropné produkty

5) výrobek obsahuje pouze čisté rostlinné oleje

6) výrobek neobsahuje žádné syntetické konzervační, vonné ani barvicí látky

7) není povoleno použití radioaktivního ozáření k zajištění mikrobiální čistoty výrobků

(Zdroj: www.ekolist.cz).

f) kosmetika s certifikátem EŠV - Ekologicky šetrný výrobek

Existuje mnoho kategorií ekologicky šetrných výrobků – jedním z nich jsou také kosmetické produkty

Požadavky u kosmetických výrobků:

1) biologická rozložitelnost tenzidů

2) smí obsahovat jen takové množství konzervačních přísad, které je nezbytné pro ochranu výrobku a nedosahuje limit daný platnými předpisy; smí obsahovat jen takové množství barviv a parfémových složek, které je nezbytně nutné k zachování charakteru kosmetického prostředku

3) minimalizace odpadů



Posuzování:

Žadatel předloží přesné složení výrobku, přesný chemický popis složek. U složek, které nejsou zahrnuty do seznamu DID, uvede výsledky zkoušek ekotoxicity (provádí se na rybách, na hrotnatce velké a řasách), biologické rozmanitosti a bioakumulace.

Seznam EŠV najdete na www.cenia.cz – nástroje ochrany životního prostředí – ekologicky šetrné výrobky – databáze ekologicky šetrných výrobků. **U kosmetických produktů zatím nejsou žádné výrobky certifikovány.**

Pozn.: Pro spotřebitele, který se chce vyhýbat výrobkům testovaným na zvířatech, je tato značka nevhodná (viz zkoušky ekotoxicity, které jsou požadovány u kosmetiky i čistících prostředků – č. 53, 17, 07 TS)

(Zdroj: www.cenia.cz, Technická směrnice 53-2007 s požadavky pro propůjčení ochranné známky EŠV, Mýdla šampóny a vlasové kondicionéry, MŽP)

Pozn. ke všem značkám:

- Kromě HCS jsou certifikáty CPK, Vegan, Vegetarián a BDIH udělovány pouze na základě prohlášení firmy, že pokusy neprovádějí (nekontrolují je).
- Uvedené značky jsou udělovány jednotlivým výrobkům. Orientujte se proto podle značek na obalu nebo podle webových stránek jednotlivých firem. Jedinou výjimkou je HCS, kde je podmínkou, že všechny výrobky dané firmy musejí splňovat kritéria certifikátu.

3.2. Příklady konkrétních výrobků ekokosmetiky, které jsou dobře dostupné

Asi vás napadá, že ekokosmetika vyjde pěkně draho, ale není to pravidlem. Některé firmy mají výrobky cenově srovnatelné s běžnými, navíc u kosmetických výrobků se cena tolik neprojeví na naší peněžence, protože je spotřebováváme dlouho a vydaje se tak rozloží.

Odličovací mléko nebo tělové mléko – firma Urtekram (bez parfemace – pro alergiky, nebo s vůní; ve zdravých výživách, www.vitektrade.cz, 200 Kč/250 ml), Freeman (129 Kč/400 ml v drogeriích Schlecker, na www.calco.cz), Topvet (80 Kč/200 ml, v prodejnách s bylinkami, ve zdravých výživách)

Šampony - Urtekram (210 Kč/500 ml, 135 Kč/250 ml), Alverde (drogerie DM, 60 Kč/200 ml), Freeman (100 Kč/400 ml, Tesco – jen v některých, www.calco.cz)

Deodoranty – Alverde – (kuličkový měsíčkový deobalzáam - 75 Kč/100 ml), Urtekram (kuličkový deodorant – růže, eukalyptus, neutral, Aloe Vera -188 Kč/50 ml, tuhý deodorant neutral – 297 Kč/100 g, zdravé výživy, www.vitektrade.cz)

Vůně – Lavera (Eau de Toilette – např. pomeranč+rakytník (475 Kč/30 ml), jak si voňavku sami vyrobit – viz kapitola Domácí výroba kosmetiky

Rty – Saloos (BIO 100 % bambucké máslo – 100 Kč/50 ml)

Tužidlo či gel na vlasy

Alverde (pěnové tužidlo – 100 Kč/100 ml, gel na vlasy – 60 Kč/100 ml), Lavera (lak na vlasy – 250 Kč/150 ml)

Holení

Na holení můžete jako alternativu použít přírodní sprchové gely (např. firma Urtekram, Alverde, Freeman), které na pokožce napěníte. Další možností je použít kvalitní rostlinný olej.

Péče o nehty

Nehty také získají lesk a zdravý vzhled, pokud je budeme mazat pravidelně rostlinnými oleji – např. dýňovým, olivovým nebo řepkovým – lépe v kvalitě bio). Lak na nehty – Studio Marta (www.studiomarta.com - Biokosmetika Sante – Dekorativní kosmetika – laky na nehty bez formaldehydu, biodlakovač na nehty bez acetonu).

Zubní pasta - přírodní zubní pasty vyrábí firma Jasón (130 Kč/120 ml), Urtekram (100 Kč/75 ml), Lavera (100 Kč/75 ml)

Lubrikační gel – Starglide (ovocný 395 Kč/100 ml)

Proti vším a dalším vlasovým parazitům – firma Topvet - Pedicap Ol (150 Kč/100 ml)

Líčení

Většina z nás při odličování používá vatové tampóny, které bývají běleny chlórem a vyráběny z konvenčně pěstované bavlny. Ta je jednou z chemicky nejošetřovanějších plodin vůbec (podle Pesticide Action Network spolkné pěstování bavlny 10 – 20 % celosvětové spotřeby pesticidů).

1) Jednou z alternativ je požívání tampónů či vaty z nebělené bio bavlny (např. Bo Weevil na www.bioobchod.cz), které po použití můžeme vyhodit na kompost.

2) Další možnost představuje používání čtverečků ustřižené látky, které po použití opláchneme vodou a usušíme (pokud jsou již příliš zašpiněné, můžeme je vyprat v pračce). Podle způsobu použití si vyberme druh látky – pro citlivou pleť látku s jemnou strukturou nebo froté. Pro odstraňování odumřelých buněk kůže použijeme např. lněnou látku nebo rozstříháme dětské vzorkované punčochy.

Kde přírodní kosmetiku koupit? – ve zdravých výživách, v některých drogeriích, přes internet – např. na:

www.bioobchod.cz

www.biosfera.cz

www.edenshop.cz

www.ekorodinka.cz

www.bio-eko-logicky.cz

www.vas-obchudek.cz

www.mamaja.cz

www.bharat.cz

3.3. Domácí výroba kosmetiky

a) Vůně

Do většiny parfémů se přidává pižmo, což je sekret cibetek (africká malá šelma) odebíraný velmi bolestivými metodami. Cibetky jsou chovány v nevyhovujících podmínkách pouze pro tento účel. Některé firmy se s nesouhlasem veřejnosti vyrovnávají takovým způsobem, že prohlašují, že do svých výrobků pižmo nepřidávají, ale i u nich bylo pižmo ve složení prokázáno.

Aromaterapeutický deodorant

Cypřišová a levandulová silice v kombinaci s z extraktem z grapefruitových jadérek zabraňují šíření bakterií, které způsobují zápach. Habr obecný má stahující účinky.

60 ml habrového extraktu, 10 kapek silice z grapefruitových jadérek, 10 kapek cypřišové silice, 10 kapek levandulové silice

(Zdroj: Doležalová A., Recepty z domácí lékárny)

Přírodní voňavka - jsou složeny pouze z alkoholu, destilované vody a éterických rostlinných olejů – takovou směs si můžete lehko namíchat sami doma

b) Péče o pleť

Maska z droždí a heřmánku

Droždí rozmícháme v malém množství vlažného heřmánku, naneseeme ji na obličej a necháme 20 minut působit. Potom obličej dobře omyjeme vodou. Maska čistí pleť a stahuje póry, obsahuje vitamín B.

Pleťová maska na masnou pleť

100 g ovesných vloček, šťáva z 1 citrónu, trošku vody

vločky namočíme do trošky vody a citrónové šťávy a necháme nabobtnat. Maska je vhodná pro mastnou pleť, má silně napínací a osvěžující účinky. Neměla by se nechávat působit déle než 10 minut.

Maska na suchou pleť

Ovesné vločky, olej, lněné semínko

Ovesné vločky namočíme do trošky vody, necháme nabobtnat, přidáme olej a mleté lněné semínko, dobře zamícháme a nanášíme na pleť. Necháme působit cca 20 minut.

Pleťová maska z mrkve

2 mrkve, 2 lžíce bramborového škrobu, případně trošku vody

Jemně nastrouhanou mrkev smícháme se škrobem a nanese na obličej a dekolt. Po 20 minutách opláchneme nejprve teplou a poté studenou vodou.

Nebo 1 středně velká mrkev – jemně nastrouhat, 2 lžíce olivového oleje, pšeničné otruby

Masku nanese na obličej, krk a hrud' a necháme 30 minut působit. Oči zakryjeme obkladem z čaje.

Masku smyjeme vlažnou vodou. Tato maska je zvláčňující, výživná, hodí se pro všechny druhy pleti.

Peeling z kávy

Mletá káva, 1 lžíce olivového oleje.

Kávu smícháme s olejem a směsí vyčistíme tváře, čelo a bradu. Tímto způsobem odstraníme z pleti odumřelé šupinky. Potom obličej opláchneme vlažnou vodou.

(Zdroj: Doležalová A., Recepty z domácí lékárny)

Bylinný peeling

Aplikujeme denně. Vyživuje pleť a pomáhá uvolňovat ucpané póry. Kosmetická hlína absorbuje přebytečný kožní maz a jemně mleté vločky a mandle šetrně odstraní z pleti odumřelé buňky. Levandule, máta a kostival mají antibakteriální a stahující účinky. Levandulová silice reguluje tvorbu kožního mazu.

200 g ovesných vloček, 75 g mandlí, 2 polévkové lžíce sušené levandule, 1 sušené máty peprné, 1 sušeného listu kostivalu, 60 g kosmetického jílu.

V mixéru nebo kávomlýnku odděleně umeleme vločky, mandle a směs bylinek, smícháme dohromady a přidáme kosmetický jíl. Skladujeme v uzavřené nádobě na chladném a suchém místě. Před použitím smícháme 1 vrchovatou lžičku směsi s dostatečným množstvím vody, až vznikne polotuhá hmota. Jemně vmasírujeme do pokožky, pak opláchneme teplou vodou.

Čistící olej pro suchou pleť

Jemný olej se výtečně hodí k odstraňování make-upu. Jojobový olej dodá pleti vlhkost a mandlový olej ji čistí. 60 ml jojobového oleje, 60 ml mandlového oleje, 10 kapek silice z mrkvových semínek.

(Zdroj: Vukovicová L., 1001 přírodních prostředků)

Domácí zvlhčovač pleti – v misce rozmixujeme po 15 ml slunečnicového, kokosového a olivového oleje + přidáme 5 čerstvých jahod. Směs můžeme uchovávat v chladničce až 10 dní. (Zdroj: Tina, 20. února 2008)

c) Péče o zuby a ústní dutinu

Hřebíčková žvýkačka

Při bolesti zubů pomůže žvýkat hřebíček. Obsahuje protizánětlivé a bolest mírnící éterické oleje. Hodí se i při zánětech dásní, při aftech.

Pro svěží dech

Svěžího dechu dosáhneme žvýkáním anýzových semen či čerstvé petrželky

Ústní voda po čištění zubů

500 ml alkoholu (kolem 60–90 %), 35 g natě řepíku lékařského, 10 g natě máty peprné, 5 g kmínu, voda. Do sklenice se šroubovacím uzávěrem dáme alkohol a byliny, necháme 2 týdny louhovat na teplém místě, ale chráněném před přímými slunečními paprsky a pravidelně protřepáváme. Po 2 týdnech scedíme a naředíme vodou na 40 %. Používáme k dezinfekci ústní dutiny po mytí zubů (můžeme nanést na čistý kartáček) nebo k masáží dásní jako prevence proti paradentóze.

(Zdroj: Doležalová A., Recepty z domácí lékárny). V lékárně si můžeme objednat podobný roztok (Arnika masážní roztok na dásně - firma Vřídlo, v.d., karlovarská kosmetika) - slouží k dezinfekci ústní dutiny a proti paradentóze.

d) Péče o vlasy

Prostředek z kořene lopuchu

3,5 dl 60 % alkoholu, 2 hrsti drobně řezaných kořenů lopuchu, 1 hrst stejně upravovaných kořenů kopřivy. Po dvoutýdenním vyluhování za občasného protřepání výtažek scedíme a nalijeme do lahvičky, kterou necháme stát v koupelně a po mytí vlasů do druhé nádoby naředíme s vodou tak, aby alkohol nedráždil kůži (ředíme 1 díl extraktu : 3 vody). Prostředek je účinný proti lupům, proti nadměrnému

maštění vlasů, proti vypadávání vlasů. Také je vhodný pro čištění pleti proti akné (ředění 1 díl extraktu : 2 vody).

Kopřivová vlasová voda

1 hrst sušených kopřivových listů, ¼ l vařící vody, 1 lžice vinného octa. Sušené kopřivové listy přelijeme vařící vodou, necháme 10 minut stát, slijeme a přidáme vinný ocet. Používáme na oplach po umytí vlasů, potlačuje svědění a lupy. (Zdroj: Doležalová A., Recepty z domácí lékárny)

Použité a doporučené zdroje:

- Doležalová A., Recepty z domácí lékárny, Dana, 2005
- Evanová E., Přírodní kosmetika v praxi, Fontána, 2006
- Vukovicová L., 1001 přírodních prostředků, Ikar, 2005
- www.cenia.cz
- www.pokusynazviratech.cz – pokusy na zvířatech
- www.netestovanonazviratech.cz – stránky věnované netestovaným výrobkům
- http://animalrights.webz.cz/pokusy_z_vedeckeoho.htm - pokusy na zvířatech z vědeckého hlediska
- http://animalrights.webz.cz/Opravedlneni_pokusy.htm - je možné eticky ospravedlnit pokusy na zvířatech?
- www.differentlife.cz – „Práva zvířat“ – „Pokusy na zvířatech“ - velmi obsáhlé informace o pokusech

4. Praní, mytí a čištění

V dnešní běžné domácnosti se používá stále více chemických přípravků, což má na svědomí mimo jiné také všudypřítomná reklama, která nás přesvědčuje, že prádlo musí být bělejší a WC voňavější a čistější, že by se z něj až dalo jíst atd. Tyto přípravky bohužel většinou obsahují uměle syntetizované chemické látky, jejichž výroba pochopitelně není životnímu prostředí nijak příznivá, stejně jako následné uvolnění do prostředí při používání. Bohužel si mnoho lidí neuvědomuje ani vliv těchto prostředků na naše zdraví – kůží a dýchacími cestami se totiž látky vstřebávají nejlépe.



Reklama nás přesvědčuje, že vše musí být vydezinfikované, tj. nikde nesmí být žádné bakterie. Když se nad tím zamyslíme,

zjistíme, že nás tím nabádá k něčemu nelogickému. Prostředí bez bakterií neexistuje (všude na naší kůži, ve vzduchu, ve vodě, na každé rostlině jsou bakterie). Pokud např. vyčistíme podlahu či kuchyňskou linku dezinfekčním prostředkem, tak si sterilní čistoty moc dlouho neužijeme, protože plochu vzápětí osídlí bakterie ze vzduchu. Navíc pokud nejsme v nemocnici, kde se vyskytují patogenní bakterie, nemá jejich ničení žádný význam, protože většina bakterií v prostředí nám nemůže ublížit. O vlivu různých čistících prostředků na naše zdraví se to už bohužel říct nedá (stále častější alergie jsou do určité míry způsobeny narušením dýchacích cest těmito syntetickými prostředky).

O vlivu na životní prostředí nám něco napoví především složení přípravků. Např. běžný prací prostředek obsahuje až 14 různých látek, které se po vyprání prádla dostávají do odpadní vody a do životního prostředí. Velkou zátěž vod představuje fosfor (způsobuje eutorizaci a následně tzv. "vodní květ" vodních nádrží), který donedávna obsahovala řada pracích prostředků na našem trhu. V roce 2006 však Ministerstvo životního prostředí vydalo vyhlášku k zákonu o chemických látkách, která zakazuje v obchodech prodávat prací prostředky pro praní textilu s koncentrací fosforu vyšší než 0,5 % hmotnosti. Fosfáty samozřejmě nejsou jedinou problematickou součástí pracích prostředků. Bezfosfátové prací prášky, které jsou už v obchodech běžně k dostání, v sobě skrývají další velké zlo: fosfáty byly nahrazeny zeolity. Ty sice neničí bezprostředně naše vody, ale jelikož je naše čističky neumí odbourat, navazují na sebe těžké kovy a putují do našich moří a oceánů, kde tyto těžké kovy opět uvolňují. Prací prášky s plnidly už také nejsou tak časté (plnidla jsou pomocné látky, které pro praní nemají žádný význam a zbytečně zasolují povrchové vody). Kompaktní prací prášky (bez plnidel) jsou označeny logem EuroCompact.



Chemické prostředky pro domácnost, které jsou používány, přecházejí do odpadní vody a posléze skončí (v lepším případě) na čistírně odpadních vod, v horším případě v řece nebo v jímce a na poli. Bakterie, které zajišťují čištění odpadních kalů, jsou těmito prostředky hubeny – a to komplikuje práci čistíren odpadních vod. Každý prostředek rovněž znamená spotřebu surovin, dopravu, obaly a běžně v drogeriích prodávané přípravky vždy také testování na zvířatech – důvodů, proč je omezit je dost a dost.

Ke snížení tohoto zatížení můžeme svým dílem přispět i my už při nákupu pracích a úklidových prostředků, protože nejsou všechny stejné! Existují prací a čistící prostředky, které jsou k životnímu prostředí i našemu zdraví šetrnější než jiné. Nejlepší však je obejít se co nejvíce bez nich.

Ekospotřebitel, který se chce chovat k přírodě šetrně, si při nákupu v drogerii vzpomene na tyto body:

- Environmentálně nejšetrnější je postup, který využívá mechanickou sílu (trochu přitlačit na mycí houbičku), popř. teplotu (horká voda) na úkor chemie.
- K chemickým čistícím a pracím prostředkům, které jsou běžně v prodeji, přistupuje ekospotřebitel velmi skepticky - jsou vyráběny na bázi mnoha druhů syntetických chemikálií (zkuste si někdy pro zajímavost přečíst složení), jež se velmi těžko ve vodě odbourávají a bývají toxické pro vodní organismy; navíc byly většinou v laboratořích otestovány na zvířatech (jde o dosti kruté pokusy, které ovšem vůbec nezaručí, že přípravek je bezpečný pro lidi, bohužel jsou

tyto procedury nařízeny zákonem – viz. kapitola Kosmetické výroby. Proto je raději jednoduše nahradí alternativními, méně škodlivými prostředky:

4.1. Tipy na ekoprací prostředky

- V domácnostech, kde je měkká voda, lze jako základního pracího prostředku používat jen čistého **mýdla**.
 - **Mýdlový prací sliz** - místo „konvenčního“ pracího prášku si lze doma vyrobit **mýdlový sliz** (mýdlo rozpuštěné v teplé vodě + prací soda) - levný, účinný a relativně neškodný (mýdlo se ve vodním prostředí velmi rychle a úplně biologicky odbourává, čili rozkládá, na látky v přírodě běžné). Doporučujeme mýdlo z rostlinných tuků v kvalitě bio, není to však podmínka. Velmi podrobný návod na výrobu pracího slizu a zkušenosti s ním byly předmětem článku v Ekologických listech. Najdete jej zde: http://ekologickelisty.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=204&Itemid=0
 - **„Prací ořechy“** nazývané též mýdlové ořechy. Nejde vlastně o celé ořechy, ale o slupky z plodu stromu rodu Sapindus, který roste v Indii a Nepálu a je tradičně využíván jako prací prostředek pro velký obsah tenzidů, které ve styku s vodou uvolňuje a pění. Je to skutečně přírodní produkt, často prodávaný v plátěných sáčcích. Používá se jich několik v plátěném sáčku, který přidáte do bubnu pračky; lze je použít opakovaně. Problematická je však velká dopravní vzdálenost – strom plodící tyto ořechy neroste jinde než v Indii, nejisté jsou též pracovní podmínky sběračů (ořechy s certifikátem FairTrade dosud na našem trhu nejsou) a vliv velkého sběru (pokud by si lidé v Evropě tento prací prostředek oblíbili) na populaci stromu i životní prostředí v zemi původu.
- 
- Můžete také používat šetrnější varianty pracích a čistících prostředků s různými certifikáty (viz zelený rámeček).
 - Další možností jsou tzv. **stavebnicové systémy**, kdy si k základnímu prostředku nakupujete jen ty doplňky, které skutečně potřebujete (na vlnu, na jemné prádlo atd.). Universální prací prostředky totiž obsahují mnoho různých chemických látek, z nichž některé nejsou pro vlastní prací proces u určitého typu prádla nezbytné a pouze zvyšují přitažlivost nebo universálnost výrobku (a také zatížení životního prostředí). Stavebnicový prací a čistící systém nabízí např. firma ULRICH (www.ekoprani.cz), jejíž výrobky navíc obsahují jen přírodní složky (aktivní látky z rostlinného oleje a rostlinná mýdla, sodu, kyselinu mléčnou apod.).
 - Za zkoušku stojí také následující rada: jestliže přidáte do pračky k prádlu **3 malé gumové míčky** (o průměru asi 5 cm), ušetříte nejméně polovinu pracího prostředku. Míčky prádlo pořádně proklepou a zvýší tak účinek praní a další výhodou je, že díky míčkům budou ručníky pěkně měkké, takže ušetříte i za balzám. Míčky se dají objednat např. na www.vseprozenu.cz/hracky/na-zahradu/mice/cp-2494-c-2520/.
 - Běžné aviváže mají podobně nepříznivé chemické složení jako prací prášky a bývají obtížněji biologicky odbouratelné (ve vodě se zcela nerozloží) a jejich používání je v podstatě zbytečné (na čistotu prádla nemají žádný vliv). Měkkost prádla získáte i **sušením na slunci** (které jej i vybělí a dodá příjemnou vůni a svěžest), popř. přidáním **trochy octa** do přihrádky na aviváž (není z prádla cítit, protože při schnutí vyprchá); **pár kapek éterického oleje** přidaného do pračky po hlavním praní (ale ne přímo na prádlo) vám prádlo i navoní, stejně jako **pytlík s aromatickými bylinami, mýdlo nebo plody kdouloně** ve skříni mezi prádlem. Kdo se bez aviváže neobejde, má možnost si pořídit alternativní varianty (viz zelený rámeček).
 - Bělidla nedělají bílé prádlo čistější, ale jen zářivější - mění lom světla na látce. Pro vlastní praní nemají tedy význam. K silně zašpiněnému nebo zašedlému bílému prádlu tak místo bělidel raději můžete přidat trochu **solí na skvrny** (bez obsahu bóru, např. perkarbonát

sodný=peroxouhličitán), která se rozpadá při praní na aktivní kyslík (který má dezinfekční a bělicí účinky) a sodu. Vyrábí ji více firem, k dostání je v prodejnách zdravé výživy (například tam, kde prodávají mýdlové ořechy) anebo na internetu:

- www.mydlove-orechy.cz/sulnaskvrny.php
- www.baby-eshop.cz/eko-prani-a-cisteni/sul-na-skrny-ulrich-1kg
- <http://design.karnet.cz/mydloveslupky/cenik-objednavka.php>

- Místo různých „úžasných“ **čističů na fleky** zkuste použít mýdlo na skvrny s přírodním složením, např. Sodasan – z rostlinných tuků, netestované na zvířatech, k dostání na internetu (www.sodasan.cz/produkty/mydlo-skrny.php) nebo v prodejnách zdravé výživy (viz zelený rámeček). **Účinný čistič skvrn si můžete připravit:** z 1 polévkové lžice glycerínu, 1 polévkové lžice tekutého přírodního mýdla na nádobí a 125 ml vody – tyto přísady smíchat, protřepat a uchovávat v plastové láhvi s dávkovačem. Odstraňuje všechny druhy skvrn, zvláště aplikuje-li se hned poté co k nehodě došlo. Aplikujte na skvrnu, pak prádlo vyperte obvyklým způsobem. Skvrn od bobulí se zbavíte posypáním **vinným kamenem**, přelitím vroucí vodou, pak promnutím v malém množství rostlinného glycerínu a následným vypráním. Podobně lze odstranit i skvrny od trávy (navlhčit tkaninu v chladné vodě, vetřít vinný kámen, promnout ve směsi rostlinného glycerínu a tekutého rostlinného mýdla). Na mastné skvrny pomůže zasypaní **kukuřičným škrobem**, lehké promnutí, 15 min nechat působit a vykartáčovat. Následně vetřít malé množství tekutého rostlinného mýdla na mytí nádobí a vyprat v co nejteplejší vodě (s ohledem na údaje doporučené výrobcem tkaniny). Smůlu ze stromů na textilu odstraníme hadříkem namočeným v **benzínu**. Lehčí stopy pustí většinou po potření **lihem**.
- Místo změkčovačů vody (s různými syntetickými přísadami) přidejte (při tvrdosti vyšší než 2 mmol/l = 11,2 německých stupňů) obyčejnou **prací sodu** (je levnější, rozpouští tuk, odstraňuje skvrny a desinfikuje).



4.2. Tipy na ekočištění a úklid:

- Místo běžného prostředku na nádobí (obsahujícího většinou také umělé chemické látky škodící životnímu prostředí a testované na zvířatech, a tenzidy, které škodí vodním živočichům) postačí ve většině případů na mytí méně špinavého nádobí teplá voda a dobrá houbička, popř. trochu octa (musí se jej sice použít asi 5x více než normálního prostředku, nemá však nepříznivý účinek na kvalitu vody; při schnutí povrchů zápach vyvětrá); na mytí více mastných pánví a hrnců si lze pořídit prostředky na nádobí s přírodním složením (většinou rostlinné), bez obsahu škodlivých chemických látek, netestované na zvířatech. Jaké druhy a výrobci existují a kde přípravky koupit najdete v zeleném rámečku níže.
- Místo čističe **oken** a zrcadel postačí teplá voda a utěrka z mikrovlákna, popřípadě můžete použít levný a účinný prostředek získaný smícháním 90 ml bílého octa a 170 ml vody, přidání citronové silice (2 kapky) dodá příjemnou vůni. Pokud jsou okna příliš umaštěná, umyjte je nejdříve rostlinným mýdlem.
- K čištění podlahy nemusíte nutně používat drahé speciální chemické prostředky (Savo, apod.) (pokud zrovna neuklízíte v nemocnici či v případě výskytu infekčního onemocnění v rodině). Při umývání podlahy můžete využít desinfekčních a odmašťovacích vlastností octa (5 l teplé vody, 60 ml destilovaného bílého octa, případně pár kapek levandulové silice – přísady smíchejte v kbelíku, nanášejte vlhkým mopem). Pokud je podlaha hodně ušpiněná přidejte trochu tekutého rostlinného mýdla.
- Při **čištění sporáků, koupelen a podlah** lze uplatnit tekuté mýdlo, ocet, nebo prací



mýdlový sliz, nebo šetrné čistící výrobky (viz zelený rámeček). Na čištění kuchyní a koupelen si můžete jednoduše vyrobit „domácí čistící prostředek“ - 125 ml bílého octa, ¼ čajové lžičky tekutého přírodního mýdla, 125 ml vody, ¼ čajové lžičky levandulové a to samé množství citrónové silice. Směs naplníte nádobku s rozprašovačem, před použitím protřepejte. Ocet odstraňuje mastné skvrny a dezinfikuje, levandulová a citrónová silice mají antimikrobiální účinky.

- Složení přípravků na ošetřování **nábytku** také nebývá nijak k přírodě šetrné. Lze se bez nich obejít pomocí jednoduchých přírodních prostředků. Snadno si můžete vyrobit např. citronové leštadlo na nábytek - panenský olivový olej chrání dřevo, citrónová silice dřevo čistí a propůjčuje mu příjemnou vůni. Smíchejte 125 ml panenského oleje se ¼ čajové lžičky citrónové silice. Na bavlněný hadřík nalijte malé množství leštidla a rozetřete po dřevěné ploše.
- Ani na **vybělení spár mezi kachličkami** nepotřebuje ekologický spotřebitel žádné speciální drahé chemické přípravky – smíchá 1 prášek do pečiva se 3 lžícemi vody, směs nanese na starý zubní kartáček a spáry jimi několikrát silně otre. Nechá krátce působit a nakonec omyje čistou vodou.
- **Usazeniny na dně varné konvice** vyčistíte i bez speciálních moderních přípravků např. tímto postupem: smíchejte 375 ml bílého octa, 375 ml vody, 3 polévkové lžíce soli, nalijte do konvice, převedte k varu a nechte přes noc stát a ráno důkladně vypláchněte (často stačí nechat jen hodinu působit). Podobně sprchovou hlavici zanesenou minerálními usazeninami stačí ponořit do směsi z 1 dílu obyčejného octa a 1 díku vody, nechat 1 hodinu působit a pak vyčistit starým zubním kartáčkem.
- Moderní "zázračné" samočisticí prostředky např. na **čištění ucpaných odpadů** mohou kromě fosfátů (zákaz fosfátů platí jen pro prášky na textil), chlornanu sodného či kyseliny chlorovodíkové obsahovat také neiontové tenzidy, které se mohou mikrobiálně rozkládat na toxičtější a stabilnější produkty. Je proto šetrnější ucpaný odpad (výlevku) vyčistit mechanicky gumovým zvonem nebo jej rozebrat a ručně vybrat, popř. smíchat 60 ml obyčejné sody, 110 g soli, 125 ml octa, nalít do odpadu, vyčkat 15 min a zalít 1 litrem vařící vody.
- **Na dezinfekci WC** lze sehnat přírodní přípravky od několika firem (viz zelený rámeček. Pro dezinfekci a umytí můžete použít ocet a na dezinfekci společně s odstraněním minerálních usazenin můžete využít i tento postup: do mísy nalijte 60 ml citrónové šťávy a přidejte 120 g boraxu. Nechte přes noc působit, ráno vyčistíte štetkou a spláchněte.
- **S obtížným hmyzem** lze místo toxických chemických prostředků bojovat přírodními odpuzovači. Např. mouchy vyženete **kytičkou vratiče, citróny se zapíchanými hřebíčky, rostlinkou rajčete v květináči**, průvanem, v krajním případě plácačkou na mouchy. Moly odrazují vůně některých látek - pomohou plátěné sáčky naplněné sušenými rostlinami, především **levandulí, mátou peprnou, také mařinkou vonnou, rozmarýnem, vratičem, sušenou pomerančovou kůrou, pelyňkem nebo ořechovými listy**. Osvědčil se také **eukalypt**. Bylinkami nešetřete – čím silnější vůně, tím lépe. Stejně tak mohou posloužit zbytky mýdla zavěšené v síťce na ramínkách s oblečením. Vhodné je též umístit do šatníku a skříněk kosmetické tampony zakápnuté několika kapkami **silice pačuli**. Jakmile vůně vyvine, zvonu zakápněte. Ve spíži na ochranu proti tomuto hmyzu uložte mezi (vzduchotěsně uzavřené) nádoby s potravinami několik **bobkových listů**. Domácí mravence (faraóny) odpuzují **citronelová, mátopeprná a mátoklasnatá silice**. Naneste pár kapek na bavlněný hadřík a uložte v místech výskytu. Vždy po 2 dnech nakapejte olej znovu - vůně musí být intenzivní. Proti myšim je třeba utěsnit všechny možné přístupové cesty, škvíry kolem instalačního potrubí vyplnit ocelovou volnou. Osvědčují se i živé pasti, avšak je třeba mít na paměti, že polapené myši musíte vypustit nejméně 1,6 km od domu, jinak se spolehlivě vrátí. Pomáhá také tzv. zvukový odpuzovač myši, který vydává zvuk o vysoké frekvenci, a tím odhání hlodavce.



I. Firmy, které vyrábí přírodní prací a čisticí prostředky (příklady)

(+ weby, kde se o výrobcích dozvíte více, případně kde se dají koupit)

Uvedené firmy používají pouze přírodní ingredience jako jsou např. mýdla, éterické oleje a rostlinné výtažky, které nebývají testovány na zvířatech.

Sodasan – Prací a mycí prostředky na bázi rostlinných tenzidů. Některé složky pochází z ekologického zemědělství nebo projektů Fair Trade. www.sodasan.cz

AlmaWin - www.almawin.cz

Sonett – Používají výhradně biosuroviny, převážně z biodynamických farem. Prostředky jsou na zcela přírodní bázi a beze zbytku odbouratelné ve vodách. S výjimkou žlučového mýdla nepoužívají živočišné složky. www.sonett.cz

Ulrich - www.ekorodinka.cz, www.bio-eko-logicky.cz, www.vas-obchudek.cz,

Urtekram – lze koupit na www.vitektrade.cz, firma má certifikát HCS – Human Cosmetic Standard, který nejlépe zaručuje, že výrobek nebyl testován na zvířatech (viz kapitola Kosmetické výrobky)

Ecover zde nedoporučujeme, protože se nedávno zjistilo, že porušují pravidla své ekologické značky Vegan – prováděli testy toxicity na vodních korýších a tudíž je pro nás tato firma nevěrohodná.

Příklady konkrétních dostupných přírodních čisticích a pracích prostředků:

Prostředek na mytí nádobí: - Urtekram (120 Kč/1l), Sodasan (110/500 ml), Sonett (100 Kč/1l), AlmaWin (100 Kč/500 ml), Ulrich (130 Kč/500 ml, 655 Kč/5l pro srovnání = 65 Kč/500 ml),

Do myčky na nádobí: Sodasan (tablety 200 Kč/25 ks), Sonett (prášek do myčky 185 Kč/1kg), AlmaWin (tablety 215 Kč/25 ks), Ulrich – tablety do myčky (430 Kč/60 ks)

Čištění: Sodasan (univerzální čistič 160 Kč/500 ml – koncentrát = vystačí na 1650 l, čisticí prášek – 99 Kč/500 g), AlmaWin (univerzální čistič 270 Kč/500 ml), Ulrich (100 Kč/500 ml), Sonett (dezinfekční prostředek – 190 Kč/500ml) ... na čištění domácnosti existuje mnoho speciálních prostředků – čistič na koupelny, na konvice atd.

WC čistič: AlmaWin (tekutý - 160 Kč/500 ml), Ulrich (tablety – 185 Kč/12 ks), Sonett (čistič WC - 90 Kč/750 ml, dezinfekční prostředek – 190 Kč/500 ml)

Prací prášky a tekuté prací prostředky: Sodasan (prášek - 30 praní, 300 Kč/1,5 kg; tekutý – 205 Kč/1,5 l), Sonett (prášek - 260 Kč/1,2 kg; 1250 Kč/10 kg), AlmaWin (prášek - 240 Kč/1 kg; 400 Kč/2 kg; tekutý - 160 Kč/750 ml), Ulrich (prací gel 175 Kč/1 l; 690 Kč 5 l)

Aviváže: AlmaWin (180 Kč/750 ml), Sodasan (160 Kč/750 ml), Sonett (110 Kč/1l), Ulrich (vonná přísada – 280 Kč/125 ml)

Odstraňování skvrn na prádle: Ulrich (sůl na skvrny – 180 Kč/1 kg), Sodasan (tuhé mýdlo na skvrny – 50 Kč/100 g, pozor - tekuté mýdlo na skvrny obsahuje hovězí žluč), Sonett (tuhé i tekuté mýdlo na skvrny obsahují hovězí žluč)

Kde koupit tyto výrobky?

- v prodejnách zdravé výživy a v bylinkářstvích

- přes internet:

www.bioobchod.cz

www.biosfera.cz

www.edenshop.cz

www.ekorodinka.cz

www.bio-eko-logicky.cz

www.vas-obchudek.cz

www.mamaja.cz

www.bharat.cz

II. Firmy s certifikátem Ekologicky šetrný výrobek

Ekologicky šetrný výrobek – EŠV (viz kapitola Ekoznačky) – zajišťuje šetrnost výrobků k životnímu prostředí (především snadnou rozložitelnost v prostředí u těchto prostředků pro domácnost) a posuzuje

se celý cyklus výroby i obal. V kategoriích „Prací prostředky pro textilie“, „Tekuté čisticí přípravky“ a „Tenzidové mycí kosmetické prostředky“ jsou níže uvedeny certifikované výrobky daných firem. Pozn.: Pro spotřebitele, který se chce vyhnout výrobkům testovaným na zvířatech, je tato značka nevhodná (provádějí se zkoušky ekotoxicity na vodních korýšcích, řasách a rybách). Avšak nejen výrobky se značkou EŠV jsou k životnímu prostředí šetrnější. Výrobky, které uvádíme výše, jsou mnohdy „ekologičtější“ než tyto, protože obsahují pouze přírodní mýdla a výtažky z rostlin (jak už bylo řečeno výše, jsou snadno rozložitelné), kdežto mnoho výrobků EŠV obsahuje nebo jsou převážně složeny ze synteticky vyráběných látek.

Certifikované EŠV výrobky:

a) Kategorie výrobků "Prací prostředky pro textilie" (Směrnice MŽP č. 03-2006)

PERMON známka č. 03-01 - komponentový prací prostředek

Firma: **MISSIVA spol. s r.o.**, www.missiva.cz

QALT EXCEL, QALT-E známka č. 03-02 - koncentrovaný prací prostředek,

Firma: **QALT Rakovník, spol. s r.o.**,

b) Kategorie výrobků "Tekuté čisticí přípravky" (Směrnice č. 07-2006)

LENA NATUR známka č. 07-01 - prostředek na mytí nádobí

LENA známka č. 07-08- koncentrovaný mycí prostředek na nádobí

REAL WC čistič známka č. 07-09 - čisticí prostředek na sanitární keramiku

REAL creme známka č. 07-11 - jemný tekutý čisticí krém

REAL bathroom známka č. 07-12 - tekutý čisticí prostředek

Firma: **ZENIT s.r.o.**, www.zenit-caslav.cz

CELESTINA známka č. 07-03 - koncentrovaný mycí prostředek na nádobí

LEONTINA známka č. 07-04 - koncentrovaný univerzální mycí přípravek

LILI známka č. 07-05 - koncentrovaný mycí prostředky na podlahové krytiny

JASNĚNKA známka č. 07-06 - přípravek na běžnou údržbu oken

BALZAMÍNA známka č. 07-10 - mýdlový čisticí prostředek na nábytek

Firma: **MISSIVA spol. s r.o.**, www.missiva.cz

A.P.C. známka č. 07-02 - povrchově aktivní tekutý čisticí prostředek

Firma: **GOLDEN PRODUCTS Slovakia, s.r.o.**

SIMPLE GREEN známka č. 07-07 - odmašťovací a čisticí detergent

Firma: **Liberty-Top-Tech spol. s r.o.**, www.simplegreen.cz

Raj EXTRA tekutý mycí prostředek na nádobí a sklo, známka č. 07-13

Firma: **ALFA CLASSIC a.s.**, www.alfaclassic.cz

c) Kategorie výrobků "Tenzidové mycí kosmetické přípravky" (Směrnice č. 17-2006)

LEONTINA známka č. 17-01 - koncentrovaný univerzální mycí přípravek

RUBÍN známka č. 17-02 tekuté mýdlo

Firma: **MISSIVA spol. s r.o.**, www.missiva.cz

WORX známka č. 17-03 - zcela přírodní koncentrovaný ekologický mycí a čisticí prostředek

Firma: **WORX Environmental Products Inc.,**

Calgary, Canada, Miloš Gruber, BOLDczech

Export-Import, Travčice 5, 412 01 Litoměřice

CREME tekuté mýdlo, známka č. 17-04

Firma: **ALFA CLASSIC a.s.**, www.alfaclassic.cz

Použité zdroje a další informace:

- <http://ekolist.cz/zprava.shtml?x=1930037> – test eko pracích prostředků
- www.pkey.cz - prací prášek s certifikátem EŠV (Qalt Excel, který byl v testu vyhodnocen jako nejlepší)
- www.ekoprani.cz/index.php?action=filozofie
- www.ekovychovalk.cz/filemanager/files/file.php?file=2608
- www.ekospotrebitel.cz
- www.ekoznacka.cz

- www.sodasan.cz
- [Jak si vybrat prací prášek](#) a jak prát šetrně k životnímu prostředí - Ekologická poradna Rosa České Budějovice

Zdroje obrázků:

- www.obalyksm.cz/images/foto_mici_prostredky.jpg - čističe
- www.aise.eu/printerview.php?pid=591&topics= logo EuroCompact
- <http://scobak.blog.sme.sk/c/128007/Ekologicky-praci-prostredek-mydlove-orechy.html> - prací ořechy
- www.branakdetem.cz/1969.htm – mýdlo Sodasan
- www.sodasan.cz/produkty/na-nadobi.php - na nádobí
- www.okl.cz/bzenecky-ocet-5L.htm - ocet
- <http://80.188.76.98/ProductCard.aspx?NodeCode=N01032002014> – éterický olej Atok

5. Hygienické potřeby

Také v oblasti osobní hygieny lze vcelku jednoduše učinit svou osobní spotřebu šetrnější k životnímu prostředí a vaše pohodlí tím nijak nemusí utrpět, mnohdy je tomu spíše naopak.

5.1. Různé hygienické potřeby

U hygienických potřeb lze uplatnit podobné rady, zmiňované v kapitole odpady, především:

- toaletní papír vybírat recyklovaný (označeno na obalu), nebělený, nebarvený a neparfémovaný – jsou to zbytečné chemikálie, zatěžující prostředí a na účelu, pro který je papír určen, nijak nepřidají (barvy a vůně byly navíc otestovány na zvířatech)
- místo papírových kapesníků, ubrousků a utěrek používejte raději jejich osvědčené látkové varianty (použijete sice vodu na jejich praní, ale voda se spotřebovává a znečišťuje také při výrobě papíru a navíc je potřeba stále nová dřevní surovina, protože ubrousky a kapesníky se nerecyklují)
- místo vatových tamponů na odličování zkuste použít kousek hadříku z jemné látky, který využijete vícekrát, existuje také vata a odličovací tampony z biobavlny (k zakoupení např. na www.bioobchod.cz nebo v některých zdravých výživách)
- v některých drogeriích je k dostání zubní kartáček s vyměňovací hlavou (na výrobu jednoho zubního kartáčku je potřeba 1,5 kg surovin; pokud si ponecháte držátko a vyměníte jen hlavu se štětinami, je to určitá úspora materiálu)

5.2. Dětské pleny

- Problematickým výrobkem na jedno použití jsou **dětské jednorázové pleny**:
 - Na jejich výrobu je potřeba velké množství surovin (dřevo na buničinu, ropa na plastové fólie, gumičky a lepicí pásky, paliva na transport), výrobou dochází k zatěžování ovzduší a vod znečištěním a použité pleny jsou nerecyklovatelný objemný odpad – za plenkové období na dítě připadá až 1 tuna.
 - Navíc není vyloučeno zdravotní riziko pro dítě ze zbytků škodlivých látek, které mohou být v jednorázových plenách obsaženy a neustálý nákup plen je finančně a časově náročný.



Šetrnější alternativy dětských plen:

1) tzv. ekoplenny (jednorázové) - bývají vyrobeny bez bělení chlorem, bez zbytečného parfémování, často jsou dobře rozložitelné a dají se kompostovat, některé mívají kompostovatelný i obal. Jako u jednorázovek zde sice odpadá práce s praním a sušením, ale je stále třeba velké množství surovin a energie na výrobu.

2) Nejlepší alternativou jsou proto pratelné látkové pleny. Na jejich výrobu se spotřebuje méně surovin (10-15 x) a také energie (2-3 x) a vody (i s praním) než u jednorázovek (viz tabulka). Nevytváří se žádný tuhý domovní odpad a celkově vyjde jejich používání zřetelně levněji.



Kde je koupit plenky?

Na trhu je v dnešní době velké množství druhů moderních látkových plen, se kterými je přebalování i praní jednoduché a pohodlné (nemusí se vyvařovat ani žehlit). Pokud zvolíte látkové plenky z biobavlny, na minimum snížíte riziko přestupu cizorodých látek z pleny do kůže dítěte. Další zajímavosti, výhody látkových plen, zkušenosti maminek a rady najdete na internetu (www.latkovepleny.cz) a v brožůře Pleny pod lupou (včetně návodu na skládání a šití moderních látkovek, viz použitá literatura). Látkové plenky jsou většinou z biosurovin a dají se sehnat např. na:

- www.plinky.cz
- <http://popolini.prodejce.cz/>
- http://latkovepleny.inshop.cz/inshop/scripts/price_list.asp?Rnd=0,7055475
- www.latkovky.cz/index.php/cPath/21
- www.opravdoveplinky.cz/dop.php
- www.ekorodinka.cz/ - „Eko jednorázové plenky“
- <http://zlatickocz-havirov.takeit.idnes.cz/jednorazove-ekoplenny-1564667?198574> - ekoplenny
- www.pisivor.cz/index.html?pod=/201x0.htm - ekoplenny

Vliv plenek na životní prostředí v průběhu celého životního cyklu v přepočtu na dítě a rok:

Potřeba:	Látkové plenky	Jednorázové plenky
Energie (MJ)	2,532	8,900
Odpadní vody (M3)	12,4	28
Neobnovitelné zdroje (kg)	25	208
Obnovitelné zdroje (kg)	4	361
Tuhý domovní odpad (kg)	4	240
Půda pro suroviny (ha)	1,150 - 6,800	29,500 - 32,300

Jednorázové plenky během procesu výroby, užívání a likvidace poškozují životní prostředí daleko více než látkové.

(Zdroj: Women's Environmental Network - převzato ze Sedmé generace 7/2002)

5.3. Dámské hygienické potřeby

- Velmi podobný problém zátěže životního prostředí představují jednorázové **dámské vložky a tampóny**:
 - Jejich využíváním jako předmětů na jedno použití zvyšujeme své nároky na využívání přírodních zdrojů a zatěžujeme životní prostředí – průměrně jich žena žijící v Evropě za život spotřebuje kolem deseti tisíc kusů, které všechny skončí na skládce nebo ve spalovně. Každý kus bývá zbytečně jednotlivě balen do plastového obalu, stejně jako celý balíček, součástí jsou různá lepidla (nebo aplikátory) a tím pádem vzniká obrovské množství odpadu navíc.
 - Savé jádro je buď z buničiny bělené chlorem (výroba buničiny je velmi náročná na energii, množství vody a dřeva a znečištění) nebo gelové; často bývají vložky parfemované (obojí bylo otestováno na zvířatech). Tyto použité chemikálie mohou mít negativní vliv na vaše zdraví (přispívají ke vzniku kvasinkových gynekologických zánětů či syndromu toxického šoku), stejně jako chlorem bělená a umělá vlákna, uvolňující se z tampónů.
 - Navíc je musíme stále dokupovat a platit za likvidaci odpadů, čímž se jejich jednorázové používání prodražuje. Naštěstí existuje několik pohodlných, praktických a šetrných alternativ pro uvědomělé ženy, které chtějí řešit své každodenní „potíže“ s ohledem na přírodu:

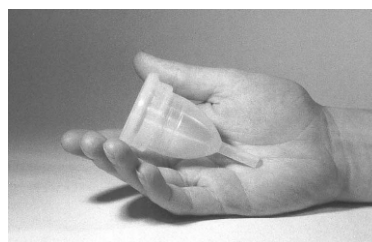


Alternativní dámské hygienické potřeby:

- **Vložky a tampóny z biobavlny** – jsou vyráběny z bavlny, která byla vypěstována podle zásad ekologického zemědělství a není bělena chlórem, či není bělena vůbec, nejsou v nich umělé přídavné látky ani parfemace. Tampóny jsou bez aplikátoru a neuvolňují umělá vlákna, která normálně mohou zůstat v těle a dráždit sliznici. Vložky jsou biologicky rozložitelné a balené do papírové krabičky. Představují ohleduplnější variantu pro ty, jež se na alternativnější řešení necítí. Dají se koupit v některých prodejnách zdravé výživy a na internetu (viz rámeček dále).
- **Pratelné látkové vložky** - vyrábí se z bavlny (froté nebo flanelu) obvykle v biokvalitě. Mohou být zcela přírodní nebo s nepropustnou vrstvou (z polyuretanu nebo polyesteru) – ty jsou tenčí. Mají tvar podobný vložkám „klasickým“ a místo lepicích pásků mají patentek. Jsou pohodlné a prodyšné; po použití je vyperete ve studené vodě (na skvrny stačí mýdlo) a na konci cyklu je přeperete v pračce. Zkušenosti uživatelek najdete na: www.bioklub.cz/debate/68166.navrat-ke-korenum-/?showall=1. Cena za kus se pohybuje okolo 50 - 130 Kč, vydrží i několik let, potřebujete jich cca 10, dle Vaší potřeby. Látkové vložky si můžete ušít i samy (návod na www.veronica.cz/?id=217). Koupit se dají především v internetových obchodech (viz rámeček dole).
- **Tampony z mořské houby** – pocházejí z mořského živočicha z oblasti Karibiku. Jde tedy o přírodní produkt, otázkou však je, zda by větší používání nepůsobilo škody v mořském ekosystému a také zda chcete přispívat k zabíjení těchto živočichů. Používají se podobně jako běžné tampóny (mají porézní strukturu a velmi dobře sají), po použití je stačí vyprat a znovu zavést, po skončení cyklu vyvařit. Vydrží několik měsíců používání, potřebujete nejméně 2 (na vyměňování). Jejich cena se pohybuje kolem 200 Kč/ks. Koupit se dají např. přes internet (viz rámeček dole).
- **Menstruační kalíšek** – bývá vyroben ze silikonu či přírodního latexu. Používá se podobně jako tampony – zavádí se do pochvy, ale krev jen sbírá, po vyjmutí (do 4 až 8 hodin) se krev vylije, kalíšek se omyje vodou a znovu zavede. Díky jeho hladkým stěnám se nemohou množit bakterie a nehrozí syndrom toxického šoku jako u běžně používaných tamponů. Po skončení cyklu se vyvaří nebo ošetří dezinfekčním roztokem. Vyrábí se ve dvou velikostech – pro ženy po dětech a pro ty, které ještě nerodily; jsou cenově výhodnější než běžné jednorázové vložky nebo tampóny, dle typu (Mooncup, Lunette, Keeper, ...) se cena pohybuje mezi 600 a 900 Kč/ks. Při správném zacházení vydrží až 10 let. Vyrábí se hlavně v zahraničí, ale nově už i u nás (LadyCup). Lze je koupit (stejně jako výše zmiňované alternativní hygienické potřeby) v některých zdravých výživách, lékárnách, u dealerek nebo přes internet. Na internetu můžete najít také podrobnější informace včetně zkušeností dlouholetých uživatelek např. na www.kalisek.cz, kde se také blíže dozvíte o jeho používání, výhodách a můžete si jej objednat, stejně jako např. na odkazech uvedených v rámečku.



Zvažte možnosti těchto alternativ, pátrejte po informacích, nezdráhejte se zeptat na zkušenosti uživatelek (kamarádek, ekoporadkyň, v centrech pro ženy, u dealerek šetrných plen a dámských potřeb) a nebojte se samy některé z nich vyzkoušet. Svě zkušenosti pak předávejte dál – jedná se o naše životní prostředí a zdraví – dejte přednost přírodním materiálům a jednoduchým praktickým alternativám běžných nákladných a nešetrných hygienických potřeb.



Kde tyto alternativy koupit?

- www.bioobchod.cz - odkaz „Ekovýrobky, biobavlna“ – jednorázové vložky a tampóny z biobavlny, kalíšky
- www.ekozena.cz - v sekci Sortiment - Intimní hygiena – vložky a tampóny z biobavlny, pratelné látkové vložky, tampony z mořské houby, kalíšek
- www.slune.eu - v sekci Dámská hygiena - pratelné látkové vložky
- www.ekorodinka.cz – Dámské intimnosti - pratelné látkové vložky
- www.tutina.cz - Pro maminky – Dámská hygiena - pratelné látkové vložky
- www.ekorodinka.cz – Dámské intimnosti - tampony z mořské houby
- www.menstruacnipoharek.cz – kalíšek
- <http://menstruacni-kalisek.ladycup.eu> – kalíšek
- www.slunecnizena.cz - nejucelenější nabídka alternativních dámských hygienických potřeb včetně komentářů a podrobnějších popisů výrobků
- přímo v některých prodejnách zdravé výživy

Použité zdroje a další informace:

- Pleny pod lupou – 15 nejčastějších otázek o plenách + návody na skládání a šití moderních plen – brožurka, ROSA o.p.s. říjen 2006, Věra Soukupová, Adéla Chadimová
- Leták Pleny, děti a my – vydala společnost Rosa, o.p.s., 2007
- Leták Přísně tajné a důvěrné – dámské hygienické potřeby (vydala společnost Rosa o.p.s., 2007)
- Článek Menstruace bez odpadů - Renata Placková (Ekologické listy (Olomoucký měsíčník 4/08)
- V textu uvedené internetové stránky

Zdroje obrázků:

- www.plinky.cz - dítě
- www.popolini.prodejce.cz - látková plena
- www.volny.cz/jpavlist/carine.htm - balíček klasických vložek
- www.slune.eu/index.php?main_page=index&cPath=83_92 – látkové vložky bílé i barevné
- <http://babyhedgehog.wordpress.com/2007/01> - Natracare
- www.ekorodinka.cz/damske-intimnosti-79 - mořská houba
- www.mooncup.co.uk/menstrual_cup_whatisit.html - kalíšek Mooncup
- www.kalisek.cz/index.php?page=1 – černobílý kalíšek

6. Oděvy

Ač se to může zdát někomu zvláštní, patří textilní průmysl dlouhodobě mezi největší zatěžovatele životního prostředí a je problematický také svými dopady v sociální oblasti. Velká část oblečení, prodávaného u nás, se vyrábí v nejméně rozvinutých zemích světa, kde je ochrana životního prostředí a zaměstnanců méně důsledná než v Evropě či Severní Americe (např. Indie, Filipíny, Bangladéš, Čína, Indonésie). Výrobní dílny často nemají vlastní čističky odpadních vod a barviva a zbytky pesticidů se tak dostávají přímo do vod, kde škodí jak přírodě, tak lidem, kteří z nich berou pitnou nebo užitkovou vodu.



Bavlna je sice přírodní a tradiční oděvní materiál, ovšem kvůli způsobu jejího dnešního pěstování a zpracování je její používání environmentálně velmi problematické. Konvenčně pěstovaná bavlna je jednou z nejvíce chemicky ošetřovaných plodin vůbec, přičemž mnoho druhů používaných chemikálií (pesticidů, insekticidů, hnojiv) jsou nebezpečné a vysoce toxické látky. Pěstitelé v rozvojových zemích navíc používají i ty látky, které byly u nás pro svou nebezpečnost zakázány. Použitá množství chemikálií pak končí jednak v okolní přírodě, např. v potravním řetězci a vodě a z části také ve vláknech bavlny, kde škodí zdraví uživatelů výrobků. Chemikálie se používají také při sklizni (defolianty – aby všechny rostliny naráz shodily listy) a následném zpracování (hlavně bělení a barvení textilií).



Na zavlažování bavlníkových plantáží se spotřebovává velké množství vody a často jsou na nich nuceny pracovat i malé děti. Další stinnou stránkou konvenčně pěstované bavlny a výrobků z ní jsou špatné až otřesné pracovní podmínky a nízké neodpovídající mzdy zaměstnanců v oděvních továrnách. Ty se nacházejí většinou v rozvojových zemích, kde je extrémně levná pracovní síla a nedostatečné předpisy na ochranu životního prostředí i pracovníků, kteří jsou zde nuceni pracovat i třináct hodin denně, sedm dní v týdnu v nevyhovujícím pracovním prostředí bez nároku na nemocenské volno.



Samozřejmě také produkce umělých vláken je spojena se zátěží životního prostředí, počínaje těžbou ropy jako primární suroviny, následným procesem výroby vlákna několika chemickými reakcemi, vzniklá tkanina se mnohokrát propírá, barví, potiskuje, chemicky upravuje (silné znečištění vod v důsledku obsahu těžkých kovů v textilních barvách) a suší (vysoká spotřeba energie).

V dnešním globalizovaném světě je každá část procesu vzniku výrobku lokalizována do jiné země (podle toho, kde je ta která část výroby nejlevnější). V obrovské míře tak narůstá nákladní doprava se všemi známými negativy.

Např. průměrné džíny, resp. suroviny pro jejich zhotovení, urazí asi 19 tisíc kilometrů, než se dostanou do maloobchodní sítě - z bavlny vypěstované z Kazachstánu zpracované v Turecku utkané na Thajwanu, obarvené ve Francii a potisknuté v Číně se v Bulharsku ušije výrobek a prodá ve Velké Británii.

Zdroj: Nekup to! Environmentálně šetrné nakupování, Veronica, Brno, 2006

Co tedy může udělat ekologicky smýšlející spotřebitel, aby minimalizoval alespoň některé z těchto záporů výrobního procesu svého ošacení?

- kupujte jen to, co opravdu potřebujete a využijete
- lépe je kupovat méně věcí, zato kvalitnějších a s dlouhou životností
- zkuste po tom, co potřebujete, zapátrat v second handech – ve většině se dá pořídit i velmi hezké a zachovalé oblečení (navíc za dobrou cenu)
- pokud chcete oblečení z přírodního materiálu, dejte přednost raději lněnému nebo konopnému vláknu před problémovou bavlnou (jejich pěstování je méně náročné na chemikálie a vodu), pokud se vám podaří objevit českého výrobce či zpracovatele těchto materiálů, tím lépe.
- u nového oblečení z přírodních vláken (především z bavlny) zkuste vyhledávat certifikované výrobky:

- **Fair Trade** oblečení (bylo ušito za podmínek dodržování pracovněprávních standardů Mezinárodní organizace práce)

- **Biotextil** (organický textil) – vyrobený ze surovin, pocházejících z ekologického zemědělství, přísné kontrole podléhá jak produkce surovin (ze zákona o ekologickém zemědělství), tak výrobní procesy – od výroby vláken po konečnou úpravu oděvu – nejsou povoleny látky, podezřelé z negativního vlivu na zdraví, klade se důraz na energetickou šetrnost technologií a biodegradibilitu, dává se přednost mechanickému zpracování před chemickými úpravami, doplňky nesmí obsahovat těžké kovy.

- **Sustainable textil** (šetrný k životnímu prostředí) – při certifikaci se klade důraz na hodnocení environmentálních dopadů životního cyklu výrobku po celou dobu jeho života. Může zde být zařazen jak organický textil, tak i např. výrobky z recyklovaných materiálů (eco-fleece z PET lahví) a dalších chemicko-technologickými postupy vyrobených vláken (lyocell, smart wools). Certifikace těchto „sustainable“ textilií je upravena evropskou směrnicí pro textilní výrobky (2002/371/EC). Kromě toho existují i další uznávané privátní mezinárodně platné standardy, např. Eko-tex Standard, Nordic Swan, EU Flower, v ČR je to Ekologicky šetrný výrobek. Tyto však nezaručují, že se jedná o biotextil, i když se tyto značky vyskytují i na biooblečení.



- Snažte se preferovat oblečení vyrobené u nás, nebo můžete zajít k místnímu krejčímu či švadleně či poprosit šikovnou kamarádku, případně si oblečení ušít sami podle svých představ. Vyhnete se tak peněžní podpoře nadnárodních velkých textilních podniků, vykořisťujících pracovníky v rozvojových zemích a zanedbávajících ochranu životního prostředí při výrobě a přispějete k omezení mezinárodní přepravy oděvního zboží, která neustále narůstá.
- Upřednostňujte firmy, které své výrobní podmínky nechávají podrobovat nezávislé kontrole a spolupracují s nevládními a odborovými organizacemi. Nemusí jít o absolutně férové firmy, ale nákup od nich je alespoň méně „rizikový“ – znamená menší zlo, než koupě zboží pochybného původu od podezřelých, téměř anonymních výrobců. Nezávislou kontrolu nejen oděvních firem provádějí mezinárodní organizace Fair Labor Association, Ethical Trading Initiative a Fair Wear Foundation. Seznamy podniků a firem, které s nimi spolupracují, najdete na stránkách:

- www.fairlabor.org/participants/companies#A
- www.ethicaltrade.org/Z/abteti/who/memb/list.shtml#tu
- www.fairwear.nl/index.php?p=49

- Ptejte se prodejců v obchodech na informace o původu a záruky dodržování alespoň základních ekologických a sociálních standardů při výrobě jejich zboží, které Vám nabízejí.

Jak poznat biotextil ?

Biotextil by měl být na štítku, visačce nebo obalu označen textem „bio“ nebo „organic“ či názvem některé certifikační organizace (viz níže) a procentuálním podílem biosurovin ve výrobku. Někteří výrobci však používají privátní značky pro své biokolekce či speciální bio výrobky – pokud se chcete dovědět, co se přesně značkou míní, ptejte se prodejce nebo přímo výrobce. Označení "Organic cotton"

můžete nalézt na oděvech, ve kterých byly použity bavlněné směsné příze (obsahující určité množství biobavlny, zbytek tvoří konvenční bavlna) a jsou certifikovány standardy Organic Exchange. Některé z certifikovaných firem používající směsnou přízi toto označení neuvádí a užívají na oděvech názvy svých privátních značek.



Protože výroba biotextilu zatím nepodléhá žádné mezinárodní legislativní úpravě (kromě identifikace biopůvodu surovin), existuje několik standardů a značek



(samostatných systémů značení jednotlivých výrobců či certifikačních organizací).

Nejnámějšími organizacemi, jež mají vytvořen svůj systém kontroly biotextilu jsou např. Organic Trade Association, Soil Association, Demeter a další. Více informací o certifikačních organizacích a podmínkách jejich certifikace najdete na

www.biospotrebitel.cz/page.php?reference_name=press.print&press_id=282 (Stručný

průvodce biotextilem – tento je také zdrojem těchto odstavců).

Biooblečení bývá cenově srovnatelné se značkovými výrobky (je o něco dražší než nejlevnější zboží na trhu). Pokud bude dostatečně velká poptávka po tomto druhu zboží, vznikne i odpovídající nabídka a tím pádem i o něco nižší cena.

Kde koupit BIO a Fair Trade oblečení ?

Na českém trhu je ho zatím jen málo. Přímou se FT i bio oblečení (především trička) dá sehnat jen v jednom z 5 specializovaných FT obchůdků NaZemi (v Brně, Pekařská 16). Na internetu nabízí stoprocentní biotextil některé specializované internetové obchody a obchody s biopotraviny, nejčastěji je nabízeno bavlněné spodní prádlo, dětské (zejména kojenecké) oblečení a pleny, také ručníky, župany a vlněné zboží. Výrobky jako ložní prádlo nebo textilní bytové doplňky lze koupit spíše jen přes zahraniční internetové obchody. Nejširší nabídka biotextilu je na www.biosfera.cz, dále také např. na:

- www.bioobchod.cz
- www.ecomamma.cz
- www.biotricko.cz/cz/kolekce.html
- www.navi.cz
- www.biobaby.cz/obchod/index.htm (česká firma Baobaby se specializuje na výrobu a prodej dětského oblečení z biotextilu)
- www.bioobleceni.cz (pro děti)
- www.mamaja.cz (pro děti)
- www.zeliamrkev.cz/katalog.php?kategorie=21711 (pro děti)
- www.ecovoice.cz (pro dospělé)
- www.znovuzrozeni.cz – Pro vás – Oblečení z biobavlny (pro dospělé)
- www.edenshop.cz/bo-weevil/bo-weevil-nakupni-taska-z-biobavlny-s-vysivkou-biobavlna-prod_2003.html (taška z biobavlny)



Nabídku konopného oblečení najdete např. na:

- www.znovuzrozeni.cz – Pro vás – oblečení z konopí
- www.ecovoice.cz/materialy
- www.totalboardshop.cz/skateshop-katalog/cat2-sk8-obleceni/cat62-grateful-hemp-obleceni-vyrabene-z-konopi
- www.lenorek.mysteria.cz/main.htm - český výrobce konopného oblečení

Použité zdroje a další informace:

- www.sedmagenerace.cz/index.php?art=clanek&id=247 – Bavlna – špatné svědomí našich skříní
- www.sedmagenerace.cz/index.php?art=clanek&id=222 - Kdo se potí za naše trička?
- www.biospotrebitel.cz/page.php?reference_name=press.print&press_id=282 – stručný průvodce biotextilem
- www.veronica.cz/?id=219 – Oděvy v souvislostech
- www.ekorodinka.cz/pages/proc-biobavlna-pv-c0-10.html -Proč biobavlna?

- www.ekolist.cz/zprava.shtml?x=1970284 – *Proč je biobavlna tak drahá?*
- www.didymos.cz/materialy/kontrolovane-ekologicke-zemedelstvi.html
- www.biobaby.cz/biobavlna.html

Zdroje obrázků:

- www.novinky.cz/clanek/135474-biobavlna-ma-stale-vice-priznivcu.html - bavlna
- www.osel.cz/index.php?obsah=6&clanek=852&akce=show2&dev=1&reply2=1276 - postřik
- www.kasp.cz - sběrači
- www.biospotrebitel.cz/page.php?reference_name=press.print&press_id=282 - loga

7. Obuv a oděvní doplňky

Obuv je dnes nezbytná součást vybavení člověka. Většina lidí ve vyspělých zemích vlastní mnohem více než jeden pár bot a vzhledem k množství lidí na Zemi a spotřebnímu charakteru těchto výrobků jde o dosti velké množství použitého materiálu a samozřejmě odpadů. Téměř žádná obuv se totiž nerecykluje, ale končí na skládkách a ve spalovnách, nehledě na množství odpadu a znečištění vzniklé při jejich výrobě (a dovozu).



Ekospotřebitel si je těchto skutečností vědom a při nákupu má na paměti **několik univerzálních i specifických rad:**

- Jak už bylo několikrát řečeno, nakupovat jen to, co je **opravdu potřeba**.
- Lépe vybírat kvalitnější (i když možná dražší) výrobky **s delší životností**, než každý rok pořizovat nové, levné a nekvalitní zboží. Odpovídajícím způsobem se k nim chovat a starat se o ně dle pokynů výrobce, aby se zbytečně nezkracovala jejich životnost.
- Zkuste vybírat takové modely, na které **nebylo spotřebováno zbytečně mnoho materiálu** (ne vysoká plná podrážka, různé efektní, ale v podstatě zbytečné „okrasy“, ...)
- **Kůže** je sice přírodní materiál, ale při jejím zpracování na surovinu vhodnou pro obuvnictví (useň) je užíváno množství dosti toxických chemických látek (konzervovadla, soli, hydroxidy, sulfid sodný, kyseliny, síran amonný, enzymy, sloučeniny těžkých kovů, organické sloučeniny, barviva, leštidla, mazadla) a spotřebovává se značné množství vody, která je kontaminována těmito chemikáliemi. Z hlediska znečištění při výrobě se tak **kožedělná výroba může vyrovnat výrobě umělých obuvnických materiálů**. Kvůli botám ze syntetiky či textilu však nemuselo být zabito žádné zvíře (mnohdy jde o velmi kruté praktiky zacházení a zabíjení zvířat, např. v Indii, odkud se dováží kůže pro výrobu kabelek, bund, opasek i bot, probíhá zabíjení skotu nelegálně, neodborným a velmi krutým způsobem).



Pokud je vám blízké nejen ekologické, ale také etické smýšlení, snažte se vyhledávat zboží, vyrobené z jiných materiálů než z pravé kůže, např. boty plátěné, z umělých materiálů, z koženky (umělý materiál vzhledem velmi podobný kůži – někdy téměř k nerozeznání). Při rozlišování materiálů vám pomohou mezinárodní značky – piktogramy (viz tabulka piktogramů), uváděné na visačce, krabici nebo přímo na obuvi či oděvu, označující jednotlivé druhy materiálů. Mnohdy je z kůže pouze část či estetický doplněk obuvi. Kvalitní boty (většinou) bez kožených součástí vyrábí např. firma Asics (www.asics.cz),

Tabulka piktogramů

Názvy částí obuvi		Názvy materiálů	
 svršek	Vrch		Useň
 podšívka	Podšívka a vlepovací nebo našívací, popřípadě vkládací stélka		Povrstvená useň - zpravidla se jedná o štípanou useň, na jejíž povrch je nanášena vrstva o tloušťce menší než je třetina celkové tloušťky usně, ale větší než 0,15 mm
 podešev	Podešev		Textilie
			Ostatní materiály - plasty, pryž, poromer

Sprandi, Nike; na internetu se dá pořídit např. i plátěná konopná ekoobuv s podrážkou z recyklovaných pneumatik (www.konopan.cz/konopna-obuv-1).

- Vyvarujte se také nákupu z etického hlediska nepřijatelným **kožichům a kožešinovým doplňkům** (čepice, límce bund, lemy na botách), neboť zvířata (pocházející z kožešinových farem, ale i z volné přírody) byla zabita jen kvůli své kožešině, často nesmírně bolestivým a krutým způsobem, známy jsou případy stahování za živa (aby nedošlo k poškození kůže, jsou jen omráčeny). Navíc na kožešinových farmách jsou zvířata (často jde o divoké, nedomestikované druhy – lišky, norky) držena v malíčkých drátěných klecích v naprosto nevyhovujících podmínkách a psychicky i fyzicky strádají (špatná veterinární péče, stereotypní chování z nudy). V současné době je 90 % lišek v kožešinovém průmyslu zabito pouze pro výrobu kožešinových lemů na oblečení a obuvi.



- Většina **ovčí vlny** prodávané u nás pochází z Austrálie (která je největším světovým výrobcem vlny) jednak kvůli nižší ceně a také proto, že tamní ovce mají díky klimatickým podmínkám vlnu jemnou a „neškrábavou“ na rozdíl třeba od českých ovčí. Australští farmáři však na svých ovčích běžně provádějí bolestivý zákrok, tzv. „mulesing“ (viz obrázek), kdy se jim bez umrtvení uřezává kus kůže na zadku, po kterém zbude jen velká krvavá rána syrového masa, na níž i po zahojení už nikdy nemůže růst vlna. Účelem má být podle farmářů prevence proti masařkám, které kladnou vajíčka do kožešiny znečištěné močí a výkaly a vylíhlé larvy se posléze prokousávají tělem zvířete a doslova jej sežerou zaživa. Pravým důvodem však je pravděpodobně spíše snaha zemědělců ušetřit náklady na stříhání vlny, které by bylo jinak potřeba provádět každých šest měsíců. Nejvíce australské vlny se dnes vyvážejí do Číny, kde se zpracovává na oblečení, které se pak prodává po celém světě. Ekologicky orientovaný spotřebitel se tedy vlněným výrobkům tohoto nebo nejasného původu vyhýbá. Pokud se bez vlny neobejde, může zkusit kontaktovat některého z ekologicky hospodařících zemědělců, kteří chovají ovce, zkusit od něj vlnu koupit a informovat se, zda v okolí existuje nějaký zpracovatel.



Použité zdroje a další informace:

- <http://gnosis9.net/view.php?cislocianku=2003120017> – utrpení krav v Indii
- www.peta.org.uk/factsheet/files/FactsheetDisplay.asp?ID=128 – pozadí zabíjení zvířat pro kůži
- www.peta.org.uk/factsheet/files/FactsheetDisplay.asp?ID=129 – fakta o vlněném průmyslu
- www.differentlife.cz/kozichy.htm - kožešinová zvířata
- www.svobodazvirat.cz/protistrsti/farmy.htm - kožešinové farmy u nás
- www.cuero.cz/cz/clanky/okuzi.php - zpracování kůže
- <http://en.wikipedia.org/wiki/Mulesing> - informace o mulesingu v angličtině
- <http://lidskebestie.blog.cz/0711/mulesing-pozor-krev> - fotky ovčí po zákroku
- www.enviweb.cz/?secpart=puda_archiv_gjaid/Vlnarsky_prumysl_v_Australii_celi_bojkotu.html - mulesing
- www.obchodbezkozesein.cz
- Žijeme spolu aneb jak na téma ochrany zvířat – Praktická příručka pro pedagogy 2. stupně základních škol a pedagogy středních škol, Anna Ryková (editorka), SSEV Pavučina, 2006

Zdroje obrázků:

- www.bejbik.cz/include/images.inc.php?picture=../fotky/1203005882.jpg - boty
- osobní archiv autorky Leony Machalové (z velkochovu dobytka na Severní Moravě) – mladá kráva
- www.boty-obuv.cz/uzitecne-informace?inf=udrzba-obuvi - tabulka piktogramů
- chceme-pomoci.blog.cz – v kleci
- <http://lidskebestie.blog.cz/0711/mulesing-pozor-krev> - ovce

8. Strava

Ekologický spotřebitel se zabývá také svým stravováním, protože jídlo tvoří v podstatě největší část našich nákupů. Pozornost věnuje zejména následujícím aspektům.

Ekologický spotřebitel se může na výběr potravin dívat z několika úhlů:

1) Jak pomoci z hlediska způsobu zemědělské výroby? (stupnice ekospotřebitele od nejhoršího k nejlepšímu):

- koupě potravin z konvenčního zemědělství
- potraviny koupené z domácího pěstování a chovu
- koupě potravin z ekologického zemědělství
- vlastní produkce potravin

2) Jak pomoci z hlediska spotřeby živočišných potravin? (stupnice ekospotřebitele od nejhoršího k nejlepšímu):

- zůstat u stávající spotřeby živočišných potravin
- snížit spotřebu živočišných potravin (maso, mléčné výrobky, vejčička)
- vynechat výrobky ze zabitých zvířat - vegetariánství (stravování bez masa a masných produktů)
- vynechat živočišné potraviny v jídelníčku - veganství - stravování bez jakýchkoli živočišných produktů (bez masa, mléčných výrobků a vajec).

Pojmem vegetariánství a veganství se současně rozumí celkový životní postoj ve vztahu ke zvířatům - typicky sem patří také odmítání (nepoužívání) kosmetiky testované na zvířatech a také kůže, vlny, hedvábí, tzn. materiálů, kvůli jejichž získání musela zvířata trpět.

3) Jak můžeme pomoci z hlediska původu (místa vzniku) potravin? (stupnice ekospotřebitele od nejhoršího k nejlepšímu):

- kupovat potraviny dovážené z jiných kontinentů
- kupovat potraviny evropského původu
- kupovat české potraviny
- kupovat místní potraviny

4) Dále ekospotřebitel při výběru potravin zohledňuje zásadu předběžné opatrnosti a snaží se vyhýbat geneticky modifikovaným plodinám (GMO) a potravinám s jejich obsahem

Důvody, proč jsme stupnice uspořádali takto, najdete v následujících podkapitolách.

8.1. Konvenční (běžné) zemědělství

Než vám nabídneme jednotlivé ekospotřebitelské pohledy na stravu, chceme vám přiblížit, jak vypadá rostlinná a živočišná výroba v běžném (konvenčním) zemědělství.



Snad žádné ekonomické odvětví se nás netýká tak bezprostředně jako právě zemědělství. Rozhoduje o kvalitě naší každodenní potravy, čistotě řek i utváření české krajiny více než cokoli jiného. Zemědělství by mělo zajišťovat dostatek zdravých potravin, pestrou krajinu, příjemnou k životu a zaměstnanost na prosperujícím venkově.

Dnešní průmyslové hospodaření však přináší opak: potraviny obsahují rizikové pesticidy i další chemické látky, na pole se sypou tuny agrochemikálií, z krajiny zmizela zeleň, zvířata jsou týrána ve velkochovech, vesnice přicházejí o pracovní místa a vylidňují se. To vše je bohužel dotováno obrovskými částkami z kapes daňových poplatníků.

8.1.1. Rostlinná výroba

Pesticidy

Nejvýraznějším rysem průmyslového zemědělství je závislost na chemikáliích. Rostoucí poptávka po potravinách bohužel tuto závislost ještě zhoršuje: vysoké dávky umělých hnojiv rostliny oslabují, takže je snadněji napadají škůdci, což vynucuje další (a větší) postřiky pesticidy a spirála se roztáčí.

Neustále vznikají nové typy pesticidů určené k ničení hub, plísní a rostlin nebo zabíjení roztočů, hmyzu či savců. Česká spotřeba pesticidů se oproti masovému plýtvání v 80. letech snížila asi na polovinu. Je menší než ve většině zemí EU – v Německu na hektar připadá bezmála trojnásobně více těchto toxických látek. Přesto však činí alarmujících 1,4 kg/ha. V posledních letech navíc dávky opět rostou, do roku 2000 se ve srovnání s rokem 1993 zvýšily o 19 %. Nasazení je někdy skutečně intenzivní, například vinná réva dostává během jediné sezóny až 12 postřiků.

V posledních letech vědci zjistili, že některé pesticidy narušují účinek hormonů, které nejen řídí řadu důležitých pochodů v těle, ale hlavně hrají klíčovou roli při vývoji lidského zárodku. Lékaři se obávají, že právě tyto látky jsou příčinou některých varujících zdravotních trendů, především rapidně se snižujícího množství spermií.

Průmyslová hnojiva

Také spotřeba průmyslových hnojiv v českém zemědělství klesala už od roku 1985 – a nyní zase roste. Množství použitých dusíkatých hnojiv je oproti roku 1990 nižší o třetinu, avšak v letech 1993 – 2000 se zvýšilo o 48 %. Na každý hektar nyní připadá 59 kilogramů.

Právě dusíkatá hnojiva jsou důležitým zdrojem dusičnanů v potravinách, především zelenině, a pitné vodě. Dusičnany v těle spouštějí řetěz chemických reakcí, které vedou ke vzniku dusitanů a nitrosaminů. Na dusitany jsou zvláště citlivé malé děti. Větší množství jim může přivodit tzv. dusičnanovou cyanózu („modrání kojenců“), která někdy končí i smrtí. Nitrosaminy se pokládají za rakvinotvorné.

Ekologické znečištění není hlavním zdrojem dusičnanů – zdaleka nejvíce se jich do těla dostává vinou špatného výběru jídla, především z uzenin. Ale ani příspěvek průmyslového zemědělství není zanedbatelný.

Zemědělství také představuje nejdůležitější zdroj znečištění potoků a řek dusíkem. Totéž platí pro podzemní vodu. Přes 16 % tzv. mělkých vrtů a 13 % pramenů překračuje normu pro maximální obsah dusičnanů v pitné vodě.

(Zdroj: Informační list Hnutí DUHA, Důsledky průmyslového zemědělství, více najdete na www.hnutiduha.cz/index.php?cat=publikace&id=1 – v podnadpisu Zemědělství – pdf - Důsledky průmyslového zemědělství)

8.1.2. Živočišná výroba (fotografie pocházejí z českých velkochovů)

1) chov prasat



- na prvním obrázku vidíte prasnici uzavřenou v tzv. porodním boxu – který jí poskytuje prostor jen ve velikosti těla
- podlaha bývá často roštová – aby výkaly propadávaly dolů (méně práce), pro zvířata je však velmi nepohodlná a deformuje jim končetiny; v některých chovech mívají podestýlku
- druhý obrázek ukazuje způsob chovu prasat na výkrm – jsou namačkána na malém prostoru v tmavé uzavřené místnosti. Nedostatek prostoru a podnětů pro zabavení (prasata jsou velice aktivní a jejich základní potřebou je rytí) vede ve velkochovech k agresivitě. Z toho důvodu napadají ostatní jedince, což se ve velkochovech řeší tak, že jim preventivně usekávají ocásky, vylamují zuby a kastrují (viz 3. obrázek). To vše bez jakéhokoli umrtvení. Protože zvířata vnímají bolest stejně jako člověk, dokážete si představit co zažívají.

2) chov brojlerů (brojlera koupíte v obchodě jako kuřecí maso)



- Hlavní problém vidíte nejlépe na prvním obrázku. Vlevo je normální slepice na vajíčka a vpravo brojler vyšlechtěný na velkou produkci masa. Obě jsou stejně staré, přesto je vidět obrovský rozdíl ve velikosti. Tak rychlý růst brojlerových kuřat způsobuje problémy s končetinami – často bývají zchromlí (druhý obrázek) a často se u nich objevují poruchy vnitřních orgánů (kvůli nadměrnému růstu okolní svaloviny)
- Chov (výkrm) brojlerů probíhá vždy v halách (třetí obrázek), hustota zvířat bývá většinou, taková, že zvířata se nemohou příliš dobře pohybovat. Po celou dobu výkrmu se jim nevyměňuje podestýlka, takže leží ve svých výkalech a často mají popálenou kůži na prsou

3) chov slepic na vajíčka - nosnic



- v 90 % případů se slepice chovají v klecovém chovu (první obrázek). Informaci o způsobu chovu najdete na obalu vajec z obchodu ("vejce nosnic z klecového chovu")
- jak vidíte na druhém obrázku, několik slepic je v jedné kleci a každá má přibližně tolik místa, jak je sama velká, takže si nemůže ani protáhnout křídla. Malý prostor a velká hustota slepic u nich vyvolávají agresivitu, kterou drůbežáři často řeší preventivním usekáváním nebo upalováním špičky zobáku. To je pro slepice samozřejmě velice bolestivé, protože nervové zakončení vedou až do špičky zobáku a slepice pak po zákroku při každém klovnutí cítí bolest.
- dalším způsobem je chov slepic na podestýlce – tj. stejným způsobem jako brojeři, tzn. v halách. Pro slepice je tento chov oproti klecovému lepší, ale neposkytuje jim základní potřeby
- nejlepší jsou domácí a ekologické chovy, kde mají slepice výběh – pokud bydlíte na vesnici, nebude zřejmě těžké sehnat si vajíčka od souseda, nebo chovat pár slepic doma. Pokud si pořídíte běžně prodávané mladé slepice (kuřice), půjde nejspíše o ptáky z velkochovů chované čistě za účelem prodeje. Lepší je koupit si vynesené slepice – tj. vyřazené z velkochovu už v 1. roce života. Normálně by byly poslány na jatka, ale doma mohou žít a snášet vejce ještě 5 let.

4) Chov skotu (býci na výkrm a dojné krávy)



- skot je nejčastěji chován na roštových podlahách, což způsobuje bolestivé deformace kopyt - rošty a tvrdá podlaha jsou mokré od výkalů a nepohodlné pro odpočinek (první obrázek – roštová podlaha)
- někdy se objevuje také chov na podestýlce, která je ale díky velké hustotě zvířat často silně znečištěna (druhý obrázek - podlaha s podestýlkou)
- výjimkou není ani vazné ustájení skotu, které dovoluje zvířeti pouze vstát a lehnout si (třetí obrázek – vazné ustájení)
- v drtivé většině případů jsou chovy bez venkovního výběhu, jen v podhorských a horských oblastech bývají v určitém období nebo celoročně venku

- mléčný skot (dojnice) je vyšlechtěn na velkou produkci mléka. Obrovské vemeno vede k zátěži končetin až k jejich zchromnutí (čtvrtý obrázek – dojnice). Skot se může dožít 20 let, ale kráva určená pro produkci mléka bývá posílána na jatka ve 4 letech, masný skot po 2 letech.
- mateřské mléko krav je primárně určeno mláďatům (telatům), ale protože lidé jej dnes běžně pijí, telata jej pít nemohou. Z toho důvodu je už po 1-3 dnech krávé tele odebráno a umístěno do samostatného boxu (viz pátý obrázek). Pro mládě i matku je oddělení neuvěřitelně stresující, protože přirozeně by s matkou pobývalo ještě přibližně 3/4 roku.

5) chov ryb a rybolov

Někdo by mohl za dobrou alternativu masa z velkochovů považovat maso volně žijících zvířat, především ryb. To ovšem zdaleka není pravda, neboť dnešní způsoby rybolovu mají taktéž charakter průmyslové výroby s velmi negativními dopady na přírodu a životní prostředí. Především mořský **rybolov je velice intenzivní**, množství ryb v oceánech prudce klesá a hrozí úplné



vyčerpání jejich populací. Mnoho kdysi běžně lovených druhů ryb je přímo ohroženo vyhubením a přispívají k tomu i čeští zákazníci - konzumenti mořských ryb, které se k nám ve velkém dovážejí (např. tuňák, treska, mečoun, makrela). Technologie lovu jsou stále účinnější a rafinovanější, což



má za důsledek jednak ničení oceánského dna, kde se ryby rozmnožují (vlečné sítě), jednak dochází k odlovu nedospělých jedinců a v sítích také zbytečně zemře velké množství náhodně chycených živočichů (delfíni, lachtani, želvy). Více než jedna třetina světového úlovku ryb (kolem 37 %, tj. přes 30 milionů tun) se navíc v důsledku špatného hospodaření rozemele a použije jako krmivo pro prasata, slepice nebo ryby pěstované na farmách nebo jako zemědělské hnojivo. Ani **umělý odchov na rybích farmách** neznamená zlepšení, neboť je ve volných oceánech loveno ještě větší množství drobných rybek jako krmení pro dravé chované ryby. Kvůli velké hustotě ryb chovaných v oceánech v chovných klecích se objevují a přenášejí nemoci na volně žijící ryby. Ale ani kapr či úhoř **z českého rybníka** nejsou zcela bez ekologických důsledků - intenzivní kaprochovné rybníky se bohatě hnojí a ryby se přikrmují, což zvyšuje úživnost vody a vytlačuje ostatní vodní živočichy. Při pravidelném čištění rybníků dochází k ničení rostlinných (a na ně vázaných živočišných) společenstev u břehů, stejně jako při vysoké obsádce kaprů v rybníce (ryjí ve dně a vylamují kořínky rostlin). Souvisejícím negativem je také fyzické i psychické strádání ryb při výlovu, zabíjení a pouličním prodeji.

Použité zdroje a další informace:

- Žijeme spolu aneb jak na téma ochrany zvířat – Praktická příručka pro pedagogy 2. stupně základních škol a pedagogy středních škol, Anna Ryková (editorka), SSEV Pavučina, 2006)
- <http://gnosis9.net/view.php?cisloclanku=2006010009> – ohrožení mořských ryb vyhubením
- www.oaksumperk.cz/index.php?p=kratke-informace-dne-30102008 – zkrmování úlovků
- <http://oceans.greenpeace.org/cs/our-oceans/nadm-rn-rybolov> - nadměrný rybolov, v dalších odkazech na této stránce také Zbytečné oběti rybolovu, Tuňáci v ohrožení, užívání tažných sítí, Rybí farmy, ...
- www.tethys.cz/clanek.php?id=r2004tunak – ohrožení tuňáků
- www.fiftyfifty.cz/Obliba-sushi-ohrozuje-tunaky-8376829.php - ohrožení tuňáků
- <http://oceans.greenpeace.org/cs/our-oceans/tu-aci-v-ohro-en>
- <http://oceans.greenpeace.org/cs/our-oceans/u-van-ta-n-ch-s-t>
- <http://oceans.greenpeace.org/cs/our-oceans/fish-farming>
- <http://oceans.greenpeace.org/cs/our-oceans/bycatch>
- www.vegspol.cz/view.php?cisloclanku=2007050004
- <http://natura.baf.cz/natura/2005/6/20050606.html> - pod nadpisem 7.2. Rybolov

Zdroje obrázků:

- www.ohz.cz - prasnice v porodním boxu
- www.ohz.cz – prasata na výkrm

- www.ohz.cz/start.html - kastrace
- www.spolecnostprozvirata.cz - porovnání brojlera a slepice ve věku 6 týdnů
- www.ochranazvirat.cz/275/332/cz/file/ - zchromlý brojler
- www.enviport.cz/app/Repository/vy2008/mm08/dd11/76926.jpg - hala s brojlery
- www.realita.tv – 3 fotografie nosnic
- soukromý archív autorky Pavly Šírokové - krávy na rošttech, vazné ustájení (velkochovy na severní Moravě)
- www.realita.tv – chov na podestýlce, dojnice, telata v boxech (české velkochovy)
- <http://oceans.greenpeace.org/cs/>. – ryby v síti
- <http://aktualne.centrum.cz/.../clanek.phtml?id=343373>. – konzervy

8.2. Biopotraviny – produkty ekologického zemědělství

8.2.1. Co jsou biopotraviny?

Odpověď zní: kvalitní zdravé potraviny z ekologického zemědělství

Současné intenzivní zemědělství často škodí přírodě i našemu zdraví. Z rozlehlých lánů polí je splavována úrodná půda, chybějí meze a remízky pro přirozený život ptáků či drobné zvěře, ve velkokapacitních chovech trpí namačkány ve špatných podmínkách miliony hospodářských zvířat. Především ale množství umělých hnojiv a chemických postřiků zhoršuje kvalitu potravin, které jíme. Proto se v zahraničí i u nás začíná čím dál víc rozvíjet ekologické zemědělství, šetrné k přírodě, které nepoužívá chemikálie a zajišťuje důstojné podmínky chovu zvířat. Výrobky pocházející z ekologických farem jsou označovány jako **biopotraviny**. Biopotraviny často obsahují více důležitých živin (větší obsah sušiny), protože jsou pěstovány přirozenými postupy a ne uměle vyháněny k růstu chemikáliemi. Neobsahují zbytky pesticidů, průmyslových hnojiv ani antibiotik, protože ty nesmějí být preventivně přidávány do potravy zvířat. Při zpracování bioproduktů je zakázáno používat umělé přídatné látky (barviva, sladidla, konzervační látky nebo syntetické chuti) a metody jako ionizující ozařování nebo genetické inženýrství. Navíc jsou celou cestu z pole až na pult obchodu přísně kontrolovány. (Zdroj: P. Ledvina, Nekup to!).

Jak poznám bio? - viz kapitola Ekoznačky

Proč je bio dražší?

- na jejich výrobu jsou celkově vynaloženy vyšší náklady
- ekozemědělci mají většinou nižší výnosy (nepoužívají tak intenzivní postupy)
- výrazně větší podíl ruční práce
- náklady na certifikaci bio, kterou si ekozemědělec platí sám (kontroly, administrativa, udělení známky)
- suroviny na výrobu biopotravin zatím nejsou tak dostupné, tudíž se zpracovávají v malém, což je samozřejmě spojeno s vyššími náklady (v podstatě i při pěstování jde o malovýrobu)
- biopotravina nesmí být chemicky konzervovaná, proto vydrží méně než běžné potraviny (Zdroj: P. Ledvina, Nekup to!).

Kde všude můžete nakupovat biopotraviny?

Máte mnoho možností, kde biopotraviny nakupovat, ale dvě z nich bychom chtěli zdůraznit. Je to nákup přímo od ekozemědělce nebo zprostředkovaný nákup takzvanými biokluby a potravinovými bankami.

- **prodej ze dvora** – ekozemědělce, kteří prodávají své produkty přímo na farmě mohou spotřebitelé nalézt na www.hnutiduha.cz/bio - odkaz “najděte si své bio”, “adresář ekologických zemědělců”, kde jsou uvedeny ověřené kontakty, nebo také na www.biospotrebitel.cz - odkaz “chci na farmu” a označením políčka “prodej ze dvora”.
- **potravinové banky a biokluby** - biokluby jsou nezisková distribuční místa, která svým členům zprostředkovávají produkty od místních, nejlépe ekologických zemědělců – hlavně čerstvé potraviny jako sezónní ovoce, zeleninu, mléčné výrobky, vejce, byliny... Potravinová banka je vlastně jedna velká spíž, kde se ukládají trvanlivé (bio)potraviny, nakoupené od místních zemědělců či výrobců. Jednotliví členové z ní mohou postupně, nezávisle na dodavateli, nakupovat libovolné množství.

- **biorestaurace** – lze najít na www.mesicbiopotravin.cz – odkaz "jak žít bio" – "bio restaurace".
- **specializované prodejny biopotravin a prodejny zdravé výživy** – lze najít na www.mesicbiopotravin.cz - odkaz "jak žít bio", "bioprodejny PRO-BIO".
- **supermarkety, hypermarkety** (Albert, Billa, Carrefour, Globus, Hypernova, Interspar, Kaufland, Plus Discount, Tesco) - většinou v odděleních zdravé výživy, mléčných výrobků, případně masa.
- **drogerie:** dm drogerie, Droxi, Rossmann
- **internetové obchody** – seznam internetových obchodů spotřebitelé najdou na www.hnutiduha.cz/bio - odkaz "najděte si své bio", "internetové BIO prodejny"

Jak vyžrát na vyšší cenu bio?

Naším problémem není nedostatek potravin, ale naopak nevyvážená strava, sklony k přejídání, jíme mnoho tučného a sladkého. Často utrácíme za lahůdky a cukrovinky. Kdybychom nakupovali menší množství jídla a více základních surovin, mohli bychom jíst téměř vše v biokvalitě, a to za stejný obnos peněz, jaký vydáváme například při „výhodných“ nákupu v hypermarketech. Záleží také na tom, kde se rozhodnete biopotraviny nakupovat. Nákup přímo u ekozemědělce nebo v bioklubech či potravinových bankách může být kromě jiného také cenově příznivý. (Zdroj: P. Ledvina, Nekup to!). Např. kilo BIO celozrnných těstovin se dá pořídit za 22 Kč. Navíc si potraviny každý odnáší ve vlastních obalech, což je šetrnější k přírodě.

České bio

Mnoho biopotravin, které se u nás běžně pěstují, pochází z dovozu. Např. pohanka z Číny, fazole z USA, ovesné vločky z Německa atd. Dovoz potravin na velké vzdálenosti může setřít výhody z ekologického pěstování, proto je důležité i u biopotravin zohledňovat místo původu a podporovat české ekozemědělce a výrobce. Je třeba sledovat etiketu na zadní straně obalu, kde bývá uvedena země původu. Nenechte se zmást českou etiketou zpracovatelských firem.

(Zdroj: P. Ledvina, Nekup to!)

8.2.2. Podrobně o produkci biopotravin

Pro úplnost a jasné nastínění rozdílu běžného zemědělství a ekologického zemědělství uvádíme podmínky ekologického zemědělství zpracované podle platné legislativy:

1) ROSTLINNÁ PRODUKCE

- veškeré používané způsoby rostlinné produkce brání znečištění životního prostředí nebo jej snižují na minimum
- nepoužívají se minerální dusíkatá hnojiva
- prevence škod způsobených škůdci, chorobami a plevely je založena především na ochraně přirozenými nepřáteli, volbě druhů a odrůd, na střídání plodin, pěstitelských postupech a termálních procesech
- v případě zjištěného ohrožení plodiny se přípravky na ochranu rostlin mohou použít jen za předpokladu, že byly schváleny pro použití v ekologické produkci (seznam v příloze II)



2) ŽIVOČIŠNÁ PRODUKCE

- **počet hospodářských zvířat je omezen**, aby se minimalizovala nadměrná pastva, udusání půdy, eroze nebo znečištění způsobené zvířaty nebo roznášením jejich hnoje,
- při **rozmnožování** se používají přirozené metody. Je však povoleno umělé oplodnění.

Zvířata musejí mít:

- **výběh** – hospodářská zvířata mají stálý přístup na otevřená prostranství, nejlépe na pastviny, kdykoli to povětrnostní podmínky a stav půdy dovolí (většina chovaných zvířat ve velkochovech tuto základní potřebu (pohyb) nemají)

- **podestýlku**

- **krmivo pocházející z ekologického zemědělství**, část přídělů může obsahovat krmivo ze zemědělských podniků, které přecházejí na ekologické zemědělství

V ekologickém zemědělství je zakázáno:

- **klonování a přenos embryí**,

- **používání růstových stimulátorů a syntetických aminokyselin**

- jsou zakázány **některé zákroky na zvířatech**, jako je např. upalování zobáčků, usekávání ocásků, ale je **povoleno kastrování kanečků** bez jakéhokoli umrtvení (všichni kanečci ve velkochovech jsou kastrováni - tento bolestivý zákrok chovatelé obhajují lepší chutí masa a snížením agresivity). Můžete se setkat také s názorem, že zákrok není bolestivý, protože je prováděn ve vhodném věku, ale ve skutečnosti selata při tomto zákroku kvičí bolestí! Doufejme, že i tento zákrok bude v ekologickém zemědělství v dohledné době zakázán.

- **odrohování (odstranění rohů dobytka) je povoleno pouze v odůvodněných případech**

- **není povoleno preventivní používání chemicky syntetizovaných alopatických léčiv**. Avšak v případě nemoci nebo poranění zvířete vyžadujícím okamžité ošetření by mělo být použití chemicky syntetizovaných alopatických léčiv omezeno na nezbytně nutné minimum. S cílem zaručit spotřebitelům integritu ekologické produkce by dále mělo být možné přijmout restriktivní opatření, jako je prodloužení ochranné lhůty po použití chemicky syntetizovaných alopatických léčiv na dvojnásobek.

3) BIOPRODUKT

- alespoň 95 % hmotnostních složek bioproduktu zemědělského původu je z EZ

- je povoleno pouze 40 přídatných látek („Ečka“), v běžných potravinách v ČR je povoleno cca 300 přídatných látek (povolené E v Příloze VIII)

Pokud vás zajímají konkrétní povolené látky v ekologickém zemědělství, najdete je v přílohách tohoto právního předpisu: Nařízení komise (ES) č. 889/2008 na www.kez.cz – ekologický producent – předpisy EZ. Mohly by vás zajímat např. tyto přílohy:

Příloha I – najdete zde povolená hnojiva a pomocné půdní látky (např. chlěvský hnůj, kapalné živočišné odpady, které nesmějí pocházet z konvenčního zemědělství; kompost, přírodní měkký fosforit, síra atd.)

Příloha II – Pesticidy – přípravky na ochranu rostlin (zde je vypsáno, které látky se mohou používat v ekologickém zemědělství: látky rostlinného nebo živočišného původu - např. rostlinné oleje; mikroorganismy používané k biologické regulaci škůdců a chorob; látky produkované mikroorganismy; látky pro užití v pastích a/nebo rozprašovačích (feromony, hydrogenfosforečnan amonný), přípravky k povrchovému rozprašování mezi pěstované rostliny (fosforečnan železitý – k hubení měkkýšů) a další látky (např. přípravky z mědi a síry)

Příloha III - Minimální vnitřní a venkovní plocha a další charakteristiky ustájení

Příloha IV - Maximální počet zvířat na hektar

Příloha VII - Produkty k čištění a dezinfekci

Příloha VIII - Některé produkty a látky pro použití při výrobě zpracovaných ekologických potravin (tím jsou myšleny přídatné látky)

Příloha IX - Používání některých složek zemědělského původu nezískaných z ekologického zemědělství při zpracování potravin

4) POZNÁMKY K ŽIVOČIŠNÉ PRODUKCI V EZ

Přednosti ekologického zemědělství oproti konvenčním velkochovům jsou při propagaci EZ často vyzdvihovány a většina spotřebitelů kupujících biopotraviny je zná. Ani ekologické zemědělství však není úplně dokonalé a **v určitých drobnostech (pro někoho ale důležitých faktech) se některé podmínky živočišné produkce neliší od konvenčního zemědělství**. Protože se o těchto skutečnostech příliš nemluví, běžný spotřebitel se o nich v podstatě nedozví, pokud si důkladněji neprostuduje zákon o EZ. Proto zde některé z nich uvádíme:

- kanečci se stejně jako v běžném zemědělství bez jakéhokoli umrtvení kastrují
- krávy na mléko jsou stejně jako v běžném zemědělství vyšlechtěny na vyšší produkci mléka, a tak musejí na porážku už kolem 4. roku (přestože jejich přirozený věk je okolo 20 let). Hlavním důvodem tak brzké porážky je zchromnutí končetin, způsobené zátěží zadních končetin nenormálně velkým vemenem a odčerpáváním živin do mléka. Krávy na nižší produkci mléka se nevyplatí chovat (malá konkurenceschopnost ekozemědělce na trhu).
- transport na jatka a porážka, které jsou pro zvířata neuvěřitelně stresující, žádné chované zvíře neminou. Není pravda, že zvířata jsou na certifikovaných biojatkách zabíjena lepším (ohleduplnějším) způsobem (ověřeno na kontrolní organizaci KEZ o.p.s a v legislativě ekologického zemědělství). Certifikovaná biojataka pouze zajistí oddělené zabíjení běžně a ekologicky chovaných zvířat. Navíc se u nás biozvířata nemohou zabíjet na farmě, ale musí podstoupit transport na certifikovaná jatka, kterých je u nás jen několik, takže převoz je většinou delší než u konvenčních zvířat. V zahraničí už ale existují i tzv. pojízdná jatka.
- mláďata - není povinnost postarat se i o životní pohodu mláďat - např. telata narozená mléčným kravám mohou být prodány do velkochovu. Je to pak z etického hlediska biomléko? Při exkurzi na ekofarmě jistý ekozemědělec přiznal, že svá jehňata vyváží do Itálie do velkochovů (je to pro něj cenově výhodnější)
- telata mohou být ke krávě přiváděna jen na kojení (nemusí s ní trvale pobývat)
- u nás jsou v EZ časté trvalé travní porosty s chovem skotu bez tržní produkce mléka - můžete se setkat i s takovými, kde jsou zvířata bez přístřešků, bez ochrany proti větru a slunci a bez jakéhokoli zázemí při deštivém počasí (vlastní zkušenost z exkurze na ekofarmu z PŘF na VŠ)

Samozřejmě je na závěr třeba říci, že ekologické zemědělství se snaží zvířatům poskytnout co nejlepší podmínky a ve srovnání s běžnými chovy je to velký krok vpřed. Pro člověka, který chce jíst maso a živočišné produkty jsou tyto produkty z ekologického zemědělství nejlepší etickou i ekologickou variantou. Pokud jste ale ochotni uvažovat o vegetariánství nebo veganství, stojí tyto body o nedokonalosti ekologického zemědělství za zvážení.

Kde najdete více informací?

www.hnutiduha.cz/bio - najdete si své bio – adresář ekologických zemědělců (zde najdete aktuální seznam ekozemědělců, kteří prodávají ze dvora. U každého je kromě kontaktu napsáno co prodávají – můžete jej využít pro objednání pro sebe, bioklub či potravinovou banku.

www.biospotřebitel.cz – na této adrese najdete vyhledávač ekologických zemědělců, bio restaurace, zdravé výživy, zahraniční značky BIO

www.mesicbiopotravin.cz – akce probíhající v září každý rok, v celé ČR

www.pro-bio.cz – najdete zde spoustu zajímavých receptů

Hlavní podmínky ekologického zemědělství:

Pokud se chcete podrobně informovat o podmínkách ekologického zemědělství, nejlépe uděláte, když si přečtete příslušné právní předpisy (existují i verze s komentářem). Ekologické zemědělství upravuje Zákon o ekologickém zemědělství č. 242/2000 Sb. + vyhláška č. 16/2006 Sb. a Nařízení Rady (ES) č. 834/2007 + Nařízení komise (ES) č. 889/2008 (prováděcí předpis).

Tyto právní předpisy najdete na www.kez.cz – Ekologický producent – Předpisy EZ

Několik rad na závěr:

- upřednostňujte české výrobky, domácí stravu a místní speciality
- při nákupu upřednostňujte menší soukromé obchody s potravinami
- zásobujte se přímo u ekozemědělce z vašeho okolí
- staňte se členem bioklubu nebo založte s přáteli svůj vlastní
- vytvořte skupinu odběratelů a objednávejte si kvalitní české potraviny ve velkém přímo od výrobců

- nakupujte na tržnici od našich pěstitelů a zahrádkářů, ne u prodejců nakupující zeleninu a ovoce z velkoobchodů
- pokud u vás již tržnice nefunguje, pokuste se o její obnovení
- pěstujte a zahradničte sami, je to osvědčený způsob, jak dostat na svůj stůl čerstvé místní „biopotraviny“. (Zdroj: P. Ledvina, Nekup to!)

Použité a doporučené zdroje:

- P. Ledvina, Nekup to! Environmentálně šetrné nakupování, ZO ČSOP Veronica, 2006, XX. ročník, 18 zvláštní vydání
- www.hnutiduha.cz/bio
- www.kez.cz/main.php?pageid=225 – podmínky EZ zpracovány podle platných právních předpisů o ekologickém zemědělství

Zdroje obrázků:

Soukromý archiv autorky Pavly Široké – ovocný sad

8.3. Spotřeba živočišných potravin

Z hlediska dopadů naší spotřeby na přírodu je důležitá také volba složení naší stravy, protože výroba rostlinných a živočišných potravin zatěžuje přírodu různou měrou. Uvědomělým výběrem potravin lze dopady našeho konzumu výrazně ovlivnit.



Průměrný Čech spotřebuje během svého života zhruba téměř tisícovku kusů drůbeže, 62 prasat, jednoho až dva býky, přes 18 000 vajíček a mléčné výrobky odpovídající 170 hektolitřům mléka.

(Zdroj: www.vztahkprirode.cz/view.php?cislocclanku=2007080001)

Spotřeba potravin v roce 2007 na 1 obyvatele v ČR.

Potravina:	Množství (v kg)
Pekárenské výrobky, obiloviny	147,6 kg
Brambory	69,5 kg
Maso v hodnotě bez kostí	81,5 kg
Ryby	5,8 kg
Mléko a mléčné výrobky	244,6 kg
Vejce (252 ks převedeno na váhu)	12,6 kg
Luštěniny	2,1 kg
Ovoce v hodnotě čerstvého	85,4 kg
Zelenina v hodnotě čerstvé	82,7 kg
Oleje a tuky celkem	25,3 kg
(Máslo)	(4,2 kg)
(Sádlo)	(4,7 kg)
(Jedlé rostlinné tuky a oleje)	(16,3 kg)
Cukr	37,2 kg

(Zdroj: zkráceno z [http://www.czso.cz/csu/2008edicniplan.nsf/t/0E004008EA/\\$File/30040801.pdf](http://www.czso.cz/csu/2008edicniplan.nsf/t/0E004008EA/$File/30040801.pdf), stránky Českého statistického úřadu)

8.3.1. Ekologické hledisko

Potraviny živočišného původu představují pro životní prostředí mnohem větší zatížení než rostlinné. Produkce masa je při výrobě potravin největším zdrojem (hlavně plyných) emisí a je také několikanásobně náročnější na spotřebu vody a energie než rostlinná výroba. Velké množství zvířat koncentrovaných v halách velkochovů produkuje obrovské objemy výkalů a odpadů. Ty jsou spolu s pesticidy a umělými hnojivými (používanými při pěstování krmiva), antibiotiky a



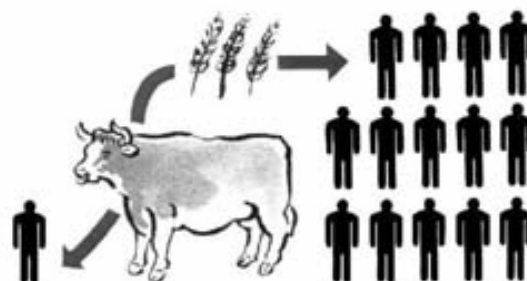
hormony (přidávanými do krmiva) příčinou poloviny celkového znečištění povrchových a podzemních vod. Velkým znečišťovatelem (především vody) jsou také jatka. Proces výroby živočišných potravin spotřebovává značné množství fosilních paliv a energie, přibližně 10x více než rostlinná výroba. Chovy



hospodářských zvířat jsou významným zdrojem nejdůležitějších skleníkových plynů, pocházejících z pěstování krmiv, dopravy, provozu velkochovů, zpracování a uskladnění produktů, metabolických pochodů zvířat a výkalů. Zvířatům šlechtěným na vysokou užitkovost (produkci masa, mléka či vajec) už nestačí pastva, ale pěstuje se pro ně (s používáním velkého množství pesticidů, hnojiv a těžké agrotechniky) krmivo zvláště, a to v obrovském množství. Živočišná

výroba je největším světovým uživatelem zemědělské půdy (**4/5 světové zemědělské půdy slouží k vykrmování „hospodářských zvířat“**). **V ČR je přímo či nepřímo využíváno k chovu a krmení dobytka asi 80 % zemědělské půdy.** Většina krmiva (70 %) pro hospodářská zvířata chovaná v Evropě se však dováží (sója, kukuřice, obilí), většinou z rozvojových zemí, kde tamní obyvatelé hladoví a kvůli pěstování plodin na vývoz jsou ničeny původní lesy a poškozováno prostředí, stejně jako dálkovou přepravou krmiv.

Téměř polovina celosvětové produkce obilí a více jak 90 % vypěstovaných sojových bobů je spotřebováno na krmení jatečných zvířat. Výroba živočišných potravin pomocí zkrmování surovin, vhodných přímo pro konzumaci lidmi, je ale velmi neefektivní. Zvířata musí sníst obrovská množství krmiva, aby vytvořila to, co z nich pak člověk se ztrátou využívá jako potravu. Při tomto zařazení dalšího článku do potravního řetězce se totiž ztratí velká část energie (tzn. živin - přeměny se hlavně na teplo, pohyb, výkaly a nejedlé části zvířete; účinnost přeměny je maximálně 10 %, tzn. že **zvíře musí sníst 10 kg krmiva a více, aby vznikl 1 kg masa**). I z produktů toho nejefektivnějšího dobytka člověk získá jen malou část nutrientů, které zvíře zkonzumuje (viz rámeček „Živočišná výroba v číslech“). Vzhledem k tomu, že miliony lidí hladoví a umírají na podvýživu, by bylo rozumnější vypěstované potraviny poskytnout k výživě lidem, než s nimi krmit zvířata a ta pak se ztrátou používat jako potravu. Ušetřily by se tak velké rozlohy půdy, které by se mohly vrátit divoké přírodě nebo využít jinak. Navíc tepelná úprava masa je minimálně trojnásobně energeticky náročnější, než úprava jídel bezmasých.



Jak je vidět, intenzivní živočišná výroba představuje velkou ekologickou zátěž životního prostředí, několikanásobně větší, než výroba rostlinných potravin. Snížení konzumace masa a dalších živočišných potravin, či jejich nahrazení rostlinnými produkty, může představovat vedle preference biopotravin a místních potravin další významný příspěvek ke zmenšení lokálních i globálních negativních dopadů výroby potravin na životní prostředí a přírodu.

ŽIVOČIŠNÁ VÝROBA V ČÍSLECH:

- Na Zemi žije přibližně 20 miliard hospodářských zvířat, což je více jak trojnásobek počtu lidí.
- „Produkce“ dobytčích exkrementů v USA a v Evropě dosahuje dohromady 110.000 kg za vteřinu! (www.vegetarian.cz/ostatni/harting2.html).
- V Evropě přispívá živočišná výroba 80–90% ke znečištění čpavkem a 50–60% ke znečištění dusičnany (oba způsobují kyselé deště). Z chovů zvířat pochází také 37 % z celkového objemu antropogenních emisí metanu, který je silným skleníkovým plynem.
- Podle zprávy FAO (Organizace pro výživu a zemědělství při OSN) z roku 2006 vyprodukovaly chovy dobytka více skleníkových plynů než doprava (18 % z celkového celosvětového množství skleníkových plynů) (<http://gnosis9.net/view.php?cisloclanku=2007060020>)
- Pro získání 1 kg masa je potřeba zkrmit 7–16 kg obilí nebo luštěnin, přitom se při této přeměně

živin v maso ztratí 90 % bílkovin, 99 % sacharidů a 100 % vlákniny (CH. Opitz - Výživa pro člověka a Zemi)

- Vypěstování 1 kg pšenice spotřebuje asi 60 l vody, kdežto na vyprodukování 1 kg masa je třeba 2000–100 000 litrů (dle oblasti) (CH. Opitz- Výživa pro člověka a Zemi).
- Na výrobu jedné tuny živočišných potravin je spotřebováno až dvacetkrát více energie než na tunu stravy rostlinné (http://vegan.web-stranky.cz/cgi/sonic.cgi?templ=&page_include=p_publications_det&id_publication=262).
- Pro získání 1 kalorie z bílkoviny sojových bobů potřebujeme 2 kalorie fosilních paliv, pro bílkovinu z pšenice 3, ovšem pro energii 1 kalorie z bílkoviny hovězího masa je třeba spálit 54–78 kalorií fosilních paliv (Nová výživa, John Robbins, Pragma, 2001, str. 276).
- Pro získání kilogramu živočišných bílkovin je potřeba dvacetkrát větší plocha než na vypěstování kila bílkovin rostlinných. (http://vegan.web-stranky.cz/cgi/sonic.cgi?templ=&page_include=p_publications_det&id_publication=262)
- Veganská strava (bez živočišných produktů) vyžaduje totální průmyslovou, zemědělskou a domácí spotřebu 1135,5 litru vody denně, míchaná živočišná a rostlinná strava 9 462,5 litru (http://vegan.web-stranky.cz/cgi/sonic.cgi?templ=1032_index&page_include=p_publications_det&id_publication=91)
- Výroba 1g živočišné bílkoviny je přibližně 20krát dražší než 1g rostlinné (www.svobodazvirat.cz/vege.html)
- Člověk, který si v obchodě koupí jeden kilogram hovězího masa, přispěje k zesílení skleníkového efektu stejně, jako kdyby místo toho projel 250 kilometrů autem s průměrnou spotřebou pohonných hmot, nebo nechal doma 20 dnů svítit stovattovou žárovku (<http://gnosis9.net/view.php?cisloclanku=2007080002>).
- Maso a mléko se podílí 50 procenty na celkovém ekologickém dopadu pěstování a výroby potravin.
- Konzument masa má ročně na svědomí o 1,5 tuny více emisí než vegetarián nebo vegan (podle Chicagské univerzity, www.ekolist.cz/zprava.shtml?sh_itm=d88f08fce623bc30f3f8cb6aacb3077a).
- Na výrobu živočišných bílkovin je potřeba 8x více fosilních paliv než na výrobu stejného množství rostlinných bílkovin (podle OCA, www.ekolist.cz/zprava.shtml?sh_itm=d88f08fce623bc30f3f8cb6aacb3077a).

Použité zdroje a více informací:

- Vliv živočišné výroby na kvalitu životního prostředí, Šárka Vondrášková, studijní informace – živočišná výroba 3/98, Ústav zemědělských a potravinářských informací, Praha 1998
- Výživa pro člověka a Zemi, Christian Opitz, Aviko Incest s.r.o., Praha 2002
- Škodlivé dopady průmyslové živočišné výroby, zpráva pro Compassion in World Farming Trust, 2002, překlad Markéta Willemsa Pecková, Společnost pro zvířata – z.o. ČSOP, 2004
- Osvobození zvířat, Peter Singer, Práh, 2001
- Nová výživa, John Robbins, Pragma, 2001
- www.ekolist.cz/zprava.shtml?sh_itm=d88f08fce623bc30f3f8cb6aacb3077a - Jak v dnešní době jíst ekologicky a zároveň eticky
- http://vegan.web-stranky.cz/cgi/sonic.cgi?templ=&page_include=p_publications_det&id_publication=262 – Přejít na veganskou stravu znamená stát se součástí řešení
- <http://gnosis9.net/view.php?cisloclanku=2007060020> - Negativní dopady živočišné výroby na životní prostředí (Překlad zprávy Organizace pro výživu a zemědělství OSN (FAO))
- Jon Wynne-Tyson, Food for a Future, Complete Case for Vegetarianism, str. 16 v článku Hlad, ekologie a mír na http://vegan.web-stranky.cz/cgi/sonic.cgi?templ=1032_index&page_include=p_publications_det&id_publication=91
- <http://vegetarian.blog.cz/0804/konzumace-zivocisnych-potravin-zrychluje-globalni-oteplovani>
- <http://gnosis9.net/view.php?cisloclanku=2007080002> - Velkochovy dobytka přispívají ke globálnímu oteplování
- <http://gnosis9.net/view.php?cisloclanku=2008090004> - Předseda IPCC vybídl k dobrovolnému omezení spotřeby masa

- www.vegspol.cz/view.php?navezclanku=mene-masa-vice-ropy&cisloclanku=2007050018
- méně masa=více ropy
- www.vegspol.cz/view.php?cisloclanku=2008020001 – nebezpečí lidem, životnímu prostředí, ...
- http://vegan.web-stranky.cz/cgi/sonic.cgi?templ=1032_index&page_include=p_publications_det&id_publication=91 – Hlad, ekologie a mír (Victoria Moran objevuje etické a ekologické souvislosti veganského stravování)
- www.zelenykruh.cz/cz/edice-apel/ - lze stáhnout dokument Česká stopa v pdf formátu (podrobnosti (nejen) o dovozu sóje jako krmiva pro dobytek)
- <http://gnosis9.net/view.php?cisloclanku=2004040007> - Šokující skutečnosti o chovu hovězího dobytka
- www.differentlife.cz/vegetarian.htm#%9Eivotn%ED%20prost%F8ed%ED – maso a živ. prostředí
- www.vegspol.cz/view.php?navezclanku=positivni-vlivy-vegetarianstvi&cisloclanku=2005040006
- www.vegetarian.cz/ostatni/harting2.html
- [www.czso.cz/csu/2008edicniplan.nsf/t/0E004008EA/\\$File/30040801.pdf](http://www.czso.cz/csu/2008edicniplan.nsf/t/0E004008EA/$File/30040801.pdf), stránky Českého statistického úřadu

8.3.2. Etické hledisko

Protože většina běžně prodávaného masa, mléka a vajec pochází z velkokapacitních chovů, kde zvířata celý svůj život mnohdy krutě strádají, má omezení spotřeby živočišných produktů i etický rozměr, který by neměl být ekologickému spotřebiteli cizí. Pokud tyto potraviny nahradí stejnými produkty z biofarmu, bude zatížení přírody o něco menší (nižší znečištění) a životní podmínky zvířat o něco důstojnější. Avšak stále je tu problém s neefektivitou výroby živočišných potravin vzhledem ke spotřebě zdrojů a zůstává také etická otázka, protože i zde jsou zvířata využívána a zabíjena. Putují na stejná jatka jako konvenční hospodářská zvířata, pouze je zamezeno záměně masa při zpracování. Když zvířata kolem sebe cítí krev a tuší, že jim hrozí smrt, prožívají obrovský stres, který si ani nedokážeme představit.



Jelikož bylo prokázáno, že rostlinné zdroje jsou dostatečné kvalitou i množstvím bílkovin i ostatních potřebných živin pro zdravou výživu člověka, nemají lidé žádný důvod k zabíjení kvůli potravě, protože maso, mléko ani vejce ke svému životu nepotřebují (viz vyjádření Americké dietetické asociace a Kanadských dietologů, www.vegetarian.cz/ostatni/adacz.doc nebo www.blisty.cz/2005/9/19/art25066.html, nebo v AJ: www.eatright.org/cps/rde/xchg/ada/hs.xsl/advocacy_933_ENU_HTML.htm).



V základním stanovisku ADA se píše (str. 4):

Názorem Americké dietetické asociace a Kanadských dietologů je, že správně rozvržená vegetariánská strava je zdravá, nutričně vyvážená a zdravotně přínosná v prevenci i léčbě různých onemocnění. (Pod vegetariánství ADA zahrnuje laktoovovegetariánství, laktovegetariánství, ovovegetariánství, veganství, tzn. striktní vegetariánství).

Environmentálně a eticky uvědomělý spotřebitel v reakci na tyto skutečnosti může:

- omezit ve stravě maso i další živočišné produkty (mléko a mléčné výrobky, vejce)
- živočišné produkty zcela nahradit kvalitními rostlinnými potravinami*
- získat poznatky a zkušenosti s rostlinnou stravou z odborných zdrojů či své vlastní a podělit se o ně s kamarády a známými; informovat je o negativěch živočišné výroby vzhledem k živ. prostředí

**Co se týče výživné hodnoty, lze maso plně nahradit vhodnou kombinací běžně dostupných (ale kvalitních) rostlinných potravin. Stačí se držet známé zásady, že strava musí být pestrá s dostatkem rozmanitých druhů čerstvé zeleniny a ovoce, pestrým střídáním celozrnných obilovin, luštěnin, ořechů a*

doplňkově různých semínek. Celozrnnými obilovinami se nemyslí jen pšenice a žito, ale také oves, ječmen, pšenice špalda, rýže, kukuřice, jáhly, pohanka, quinoa, amarant, a další. Pokud jde o luštěniny, také nemusíte zůstat jen u fazolí, hrachu (kterých ale mimochodem existuje množství nepříliš známých odrůd) či čočky, ale můžete vyzkoušet i cizrnu, červenou čočku, sóju, fazolky mungo a adzuki, bob aj. Také výběr ořechů je velmi pestrý a dá se z nich připravit též lahodné a výživné mléko (delším namočením, rozmixováním a přecezením), stejně jako z obilovin či semínek. Ta je dobré konzumovat tepelně nezpracovaná (v menším množství, asi 1-3 hrsti za den) především kvůli kvalitním tukům i minerálům (dýňová, slunečnicová, konopná, lněná, sezamová, maková aj.). Doplnovat je potřeba jen vitamín **B12**, který není v dnešní rostlinné stravě dostatečně obsažen, protože jej vytvářejí pouze bakterie, jejichž výskyt na konzumované potravě je většinou eliminován díky současné úrovni hygieny. Doplnování nemusí být vždy jen ve formě tablet, ale také obohacených potravin (např. sojové mléko a výrobky, některé cereálie aj.) nebo speciálního kvasnicového extraktu (Marmite), běžně konzumovaného v západních zemích (výrobek se dá zatím bohužel sehnat jen v zahraničí, např. v Anglii).

Stěžejní publikace o správné výživě bez živočišných produktů je „Vegetariánská výživa v kostce“, kde je obsažen základ toho, co je pro zdravou výživu důležité: Najdete na:

www.vegspol.cz/showpage.php?name=vorsilka_plantbased (nebo www.vegspol.cz – Výživa v kostce)

Vegetariánská výživa v kostce byla sestavena Markem Voršilkou a MUDr. Zbyňkem Luňáčkem (odborníkem na vegetariánskou stravu). Dokument vyvrací mýty o vegetariánství a svá tvrzení podkládá vědeckými studiemi. Je rádcem pro zdravou výživu a to i pro nevegetariány.

Další, podrobnější informace o správné výživě bez živočišných produktů na:

- www.svobodazvirat.cz/b12.html - dobře popsaná problematika vitamínu B12 a jeho neaktivních forem v některých potravinách

- www.vegetarian.cz/vitaminy/vit-b12.html - B12

- www.zvirevtisni.cz/index.php?lng=CZ&webid=47&staticid=136&akce=static_clanek - nutriční rozvaha pro vegetariány

- www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/ - americká databáze složení potravin (v angličtině), kde lze vyhledat obsah téměř všech nutričních složek v jednotlivých potravinách (aminokyseliny, vitamíny, minerály, tuky, ...)

- Vegetariánství a děti (brožurka), MUDr. Zbyněk Luňáček a kolektiv, Česká společnost pro výživu a vegetariánství, Brno – tištěná podoba nebo internetová na:

www.csvv.cz/index.php?option=content&task=view&id=20

- Vegetariánství a děti (kniha), S. K. Yntemová, Ch.H. Besedová, New York, 2004

- www.csvv.cz/index.php?option=content&task=view&id=21 – výživová doporučení ČSVV

- www.vegan.cz

- www.booo.cz/vege%20web/home.html - veganské recepty

Použité zdroje a další informace:

- www.realita.tv/cs/zivot-v-cislech
- zdrava-vyziva.doktorka.cz/vedecky-potvrzeno:-lidsky-imunitni/ - maso působí cizorodě
- www.ochranazvirat.cz/12/czech/rubrika/hospodarska-zvirata/
- www.spolecnostprozvirata.cz/
- http://animalrights.webz.cz/jist_maso.htm - Měl bych jíst maso? Vegetariánství z filozoficko-etického pohledu
- www.differentlife.cz
- Vegánska kuchárka – vydalo občanské sdružení Ži a nechaj žít, Bratislava, 2001

Zdroje obrázků:

- www.ji.cz/Tepla-jidla/ - jídlo
- osobní archiv autorky Leony Machalové (z velkochovu krav na mléko na Severní Moravě) – krávy v hale
- www.af.mendelu.cz/.../html/hnojiva/kejda.htm - jímka s kejdou
- <http://jmz.ecn.cz/zvirata.html> - obrázek „Obilí pro lidi nebo pro zvířata?“
- www.realita.tv/cs/drubez-1#3153 – nosnice v kleci
- osobní archiv autorky Leony Machalové (z velkochovu krav na mléko na Severní Moravě) – ležící kráva

8.4. Lokální potraviny

V dnešním světě globálně propojených trhů nám nepříjde nic divného na tom, když si téměř denně kupujeme plodiny vypěstované na druhé půlce zeměkoule. Tato skutečnost však s sebou nese více či méně zjevná a závažná rizika pro životní prostředí. Při nákupu potravin (i jiného zboží) dovezených z dalekých zemí se ochuzujeme především o možnost mít představu o tom, za jakých podmínek byly tyto potraviny vyrobeny. Aby mohly dovážené plodiny cenově konkurovat místním produktům, jsou pěstovány na obrovských plantážích s použitím množství toxických chemikálií. To umožňuje maximální snížení nákladů na



pěstování bez ohledu na kvalitu potravin, životní prostředí a výdělek zemědělců. Protože tyto země mají jen slabé ekologické zákony, používají často nebezpečné chemikálie, které jsou v Evropě dávno zakázány. A například banánové plantáže jsou jimi ošetřovány až čtyřicetkrát za sezónu...

Také nákladní letecká doprava způsobuje značnou zátěž životního prostředí. Používá se hlavně u rychle se kazících potravin – např. banány z Kostariky, hroznové víno z Chile, kiwi z Austrálie, jablka z Jihoafrické republiky, atd. Na každý kilogram kiwi importovaného z Nového Zélandu připadá asi 5 kg oxidu uhličitého.

Ačkoli se většinou v souvislosti s dovozem potravin zmiňuje především jejich přispívání ke znečištění a klimatickým změnám kvůli produkci oxidu uhličitého, přibývají v současnosti věrohodné studie, podle kterých o dopravu až tak nejde. Vyplývá z nich totiž, že vliv dopravy není z celkové zátěže největší a zásadní. Byly shledány velké rozdíly mezi jednotlivými zemědělskými produkty. Tak například při produkci rýže nebo vepřového masa je vyprodukováno takové množství skleníkových plynů (hraje zde roli především metan), jejichž efekt několikanásobně převyšuje efekt skleníkových plynů z produkce brambor nebo hrachu. Vliv dopravy je pak v případě dovážení rýže z Asie zanedbatelný. Přeprava není největším zdrojem skleníkových plynů, ale s dopravou mohou souviset ostatní součásti výrobního procesu, kdy jsou produkovány skleníkové plyny. Jedná se např. o výrobu pesticidů (na nichž je pěstování plodin na velkých monokulturách určených k vývozu závislé), o vytápění velkých skleníků při pěstování, o skladování (což s dopravou přímo souvisí), zavlažování a obdělávání půdy, které je u většiny plodin největším zdrojem skleníkových plynů.

Tak například u rýže připadá více než 80 % emisí skleníkových plynů na obdělávání půdy a zbytek „skleníkové zátěže“ připadá na dopravu, zavlažování a výrobu pesticidů. U hrášku také pochází nejvíce skleníkových plynů z obdělávání půdy (přes 80 %) a o zbytek se dělí skladování, transport, produkce pesticidů a zavlažování. Brambory spotřebují na dopravu až 30 % své celkové skleníkové zátěže, ale ač se to z procentuálních hodnot nezdá, tak v absolutních hodnotách bude tato zátěž z dopravy menší než třeba u rýže, jelikož se nedopravují mezi kontinenty.

Jiní vědci, kteří si posvětili na celý životní cyklus jednotlivých potravin, od zasetí či zrození až po jejich zkonsumování, spočítali, že doprava jídla k zákazníkům tvoří pouze jedenáct procent z celkově vzniklého znečištění prostředí. Přesto i toto množství je významné a důležité při snižování naší uhlíkové stopy.

Ačkoli je vliv dopravy potravin na skleníkový efekt určitě hodný pozornosti, neměli bychom zapomenout na mnohem zřetelnější vlivy dopravy potravin. Těmi je např. znečištění dalšími emisemi (prach, organické látky ze spalování pohonných hmot, hluk atd.), vznikajícím



smogem ve městech a zatížení krajiny nákladní dopravou, stavbou stále nových silnic a dálnic nebo smrt zvířat i lidí pod koly aut. Neméně závažným dopadem dovozu potravin je také vliv na sociální situaci lidí v rozvojových zemích a na jejich zdraví vlivem neodborného zacházení s agrochemikáliemi, znečištění životního prostředí pesticidy a hnojivy, ztráty původního způsobu života lidí v některých zemích a kácení deštných pralesů pro další zemědělskou půdu.

Převozy jsou mnohdy zcela zbytečné, např. ze statistických údajů o vývozu a dovozu komodit se můžete dočíst kolik se např. vyvezlo mléka z ČR na Slovensko a zároveň se mléko ze Slovenska k nám dovezlo. Podle abstraktních modelů ekonomů je tento systém převozu potravin a zemědělských komodit z jedné části světa do druhé nejefektivnější. Tento mezinárodní trh má sice na první pohled určité výhody, když nám např. poskytuje produkty za nejlevnější ceny, jejich skrytou „cenu“ si však dnešní konzument neuvědomuje. Tento stav je výhodný především pro obchodníky a dovozce, ale už méně pro pěstitele a lidi pracující v zemědělství.

Doporučení, že je žádoucí nakupovat jen to zboží, na jehož dopady při produkci a prodeji dohlédneme, je v dnešním světě velmi komplikované, přesto se o to můžeme alespoň pokusit. Pro konzumenty, kteří svůj denní přísun kalorií hledají hlavně na lokálních trzích a farmách, se vžilo označení „locavore“ (z obdoby latinského omnivore - býložravci).

Několik rad, jak se vyhnout dováženým potravinám:

- nekupujte tolik exotických plodin
- při nákupu se zajímejte o zemi původu - obvykle bývá vyznačena na obalu; požadujte od obchodníků místní zboží
- zeleninu a ovoce, které se nedají dlouho skladovat, kupujte pouze v době jejich sezóny (mimo sezónu se totiž dovážejí)
- za svými nákupy vyražte raději na tržnici a do malých obchůdků než do supermarketu (obchodní řetězce požadují od dodavatelů velké dodávky uniformního zboží za minimální ceny, většinou proto nabízejí potraviny pocházející z velkochovů a velkých polí, nikoliv od místních zemědělců)
- domluvte se s místními zahrádkáři na nákupu jejich přebytků

Přímý kontakt spotřebitele a zemědělce

Někteří zemědělci (nejen ekologičtí) nabízejí i přímý prodej, "prodej ze dvora". Zákazník si jednoduše přijede pro nákup až na statek. Znamená to pro něho úsporu, protože eliminování obchodního řetězce umožňuje snížit ceny. Navíc se každý může na vlastní oči přesvědčit, jak se zachází s tím, co kupuje. Kromě potravin nabízejí někteří sedláci i ubytování na statku, svezení na koni, prodej květin, košíků a jiné atrakce.

V době sklizně pak můžete přijet a po domluvě si nasbírat vlastní brambory, cibuli, či natrhat hrášek nebo třešně. Může to být výlet a zábava pro celou rodinu. Navíc obvykle neplatíte to, co sníte, což se líbí hlavně dětem. Některé pak až na poli s úžasem zjistí, že jahody nerostou v supermarketu.



Použité zdroje:

- Dovoz potravin, leták Hnutí DUHA Olomouc, 2001

8.5. Sezónní potraviny

Čerstvá rajčata ze Španělska nebo Holandska? Není to zvláštní, že si můžete koupit zralé ovoce a zeleninu v kteroukoli roční dobu? Jenže není rajče jako rajče. Například to španělské a holandské má na svědomí emise oxidu uhličitého z transportu nákladním automobilem nebo z vytápěním skleníků nebo hal a navíc bylo pravděpodobně trháno nezralé a stříkáno chemickými postřiky, aby vydrželo cestu. A to platí pro většinu ovoce a zeleniny dovážené z ciziny. Horší chuť, méně čerstvé, nižší obsah důležitých látek a vitamínů jsou důsledky dalekého transportu.



Následující přehled přináší informace o době zralosti a skladování českého ovoce a zeleniny. Ukazuje období, ve kterém je možné je běžně sehnat na tržnici nebo ve Vašem zelinářství. Další a ještě lepší doporučení je: vypěstujte si vlastní ovoce a zeleninu na zahrádce, není to nic složitého.

(Zdroj: Sezónní kalendář ovoce a zeleniny, ZO ČSOP Veronica)

Jaro

<i>zelenina nebo ovoce</i>	<i>sklizeň</i>	<i>skladování</i>
Cibule	květen - září	po celý rok
Ředkvičky	duben - říjen	říjen – listopad
Špenát	květen - listopad	neskladuje se
Hlávkový salát	květen - říjen	neskladuje se
Mangold	květen - listopad	neskladuje se
Jahody	květen - srpen	neskladuje se
Ledový salát	květen - říjen	neskladuje se
Kedlubna	květen - říjen	říjen – listopad
Pažitka	květen - říjen	neskladuje se
Řeřicha	leden - prosinec	neskladuje se
Polníček	duben - prosinec	neskladuje se

Léto

<i>zelenina nebo ovoce</i>	<i>sklizeň</i>	<i>skladování</i>
cibule	květen - září	po celý rok
ředkvičky	duben - říjen	říjen – listopad
špenát	květen - listopad	neskladuje se
hlávkový salát	květen - říjen	neskladuje se
mangold	květen - listopad	neskladuje se
jahody	květen - srpen	neskladuje se
ledový salát	květen - říjen	neskladuje se
kedlubna	květen - říjen	říjen – listopad
květák	květen - říjen	říjen – listopad
mrkev	červen - září	po celý rok
brambory	červen - říjen	po celý rok
celer	červenec - říjen	po celý rok
hrášek	červen - srpen	neskladuje se
rajská jablíčka	červen - říjen	říjen - listopad
paprika	červenec - říjen	neskladuje se
zelené fazolky	červen - září	neskladuje se
feferonky	červen - říjen	neskladuje se
brokolice	červen - říjen	říjen - listopad
červená řepa	červenec - říjen	po celý rok
česnek	červenec - srpen	po celý rok

cuketa	červen - říjen	říjen – leden
kapusta	červen - listopad	listopad - únor
bílé zelí	červen - listopad	listopad - březen
pekingské zelí	srpen - říjen	říjen - únor
rybíz	červenec - srpen	neskladuje se
lilek	červenec - říjen	říjen - listopad
jablka	červenec - říjen	červenec - duben
dýně	červenec - září	září - únor
hrušky	červenec - říjen	červenec - únor
pórek	červen - listopad	po celý rok
okurky	červen - srpen	srpen - září
broskve/nektarinky	červenec - září	neskladuje se
bílá ředkev	srpen - říjen	říjen - leden
pažitka	květen - říjen	neskladuje se
řeřicha	leden - prosinec	neskladuje se
polníček	srpen - únor	neskladuje se

Podzim

<i>zelenina nebo ovoce</i>	<i>sklizeň</i>	<i>skladování</i>
cibule	květen - září	po celý rok
mrkev	červen - září	po celý rok
brambory	červen - říjen	po celý rok
celer	červenec - říjen	po celý rok
červená řepa	červenec - říjen	po celý rok
ředkvičky	duben - říjen	říjen – listopad
špenát	květen - listopad	neskladuje se
hlávkový salát	květen - říjen	neskladuje se
květák	květen - říjen	říjen – listopad
mangold	květen - listopad	neskladuje se
ledový salát	květen - říjen	neskladuje se
kedlubna	květen - říjen	říjen – listopad
bílá ředkev	srpen - říjen	říjen – listopad
rajská jablíčka	červen - říjen	říjen – listopad
paprika	červenec - říjen	neskladuje se
zelené fazolky	červen - září	neskladuje se
feferonky	červenec - říjen	neskladuje se
brokolice	červen - říjen	říjen – listopad
cuketa	červen - říjen	říjen – leden
kapusta	červen - listopad	listopad – únor
bílé zelí	červen - listopad	listopad – březen
pekingské zelí	srpen - říjen	říjen – únor
lilek	červenec - říjen	říjen – listopad
jablka	červenec - říjen	červenec – duben
dýně	červenec - září	září – únor
hrušky	červenec - říjen	červenec – únor
hroznové víno	září - říjen	neskladuje se
petržel	září - říjen	říjen – květen
růžičková kapusta	září - únor	listopad - únor
pórek	červen - listopad	po celý rok
broskve/nektarinky	červenec - září	neskladuje se
ořechy	září - listopad	po celý rok
pažitka	květen - říjen	neskladuje se
řeřicha	leden - prosinec	neskladuje se
polníček	duben - prosinec	neskladuje se

Zima

zelenina nebo ovoce	sklizeň	skladování
růžičková kapusta	září - únor	listopad – únor
pórek	červen - listopad	po celý rok
řeřicha	leden - prosinec	neskladuje se
polníček	duben - prosinec	neskladuje se

(Zdroj tabulky: Sezónní kalendář ovoce a zeleniny, ZO ČSOP Veronica)

Použité zdroje:

- Sezónní kalendář ovoce a zeleniny, leták ZO ČSOP Veronica, 2007 (celá kapitola 8.5. Sezonní potraviny byla použita z tohoto letáku ZO ČSOP Veronica)

8.6. Slow Food versus fast food

Fastfood neboli rychlé občerstvení je, ač to není na první pohled patrné, opravdu průmyslové jídlo (snad nejvíce na planetě). Když začal v 70. letech expandovat do zahraničí, přinesl sebou i svou mentalitu vyjádřenou později firemním sloganem: „jedna chuť po celém světě“. Hamburger v USA před 30 lety byl s největší pravděpodobností vyroben z masa jednoho býka nebo krávy, které bylo vyprodukováno v lokálním řeznictví nebo v malých jatkách. Dnes je typický fastfood hamburger vyroben z nejméně 1000 kusů dobytka, chovaných ve více než pěti různých zemích. Vypadá jako starý hamburger, ale je to něco úplně jiného. Zde je částečný seznam toho, co nám fastfood a s ním spojená mentalita vlastně přinesly: homogenizace kultury, regionálně i celosvětově; rozrůstání nadnárodních firem po celém světě; odcizená práce (jednotvárná, málo placená, pro zaměstnance nezajímavá); nízká mzda, nadměrné balení výrobků, zvětšení rozdílu mezi bohatými a chudými; marketing fastfood zaměřený na děti; pohled na hospodářská zvířata jako průmyslové komodity; krutost ke zvířatům; rozšíření průmyslového zemědělství; mimořádné znečištění ovzduší a vody; vzrůst nemocí přenášených potravou; antibiotická odolnost;; vzrůstající míra obezity, která zapříčiňuje vzrůstající výskyt astmatu, srdečních chorob a diabetu; snížení průměrné délky života a produkce odpadů z jednorázového nádobí a obalů.

Většina z nás podléhá rychlému životu, který rozbíjí naše zvyky a přiměl nás jíst fastfood. Naše obrana může začít na stole se Slow Food a může nám pomoci znovu objevit vůně a chuť originálních jídel. Slow Food je mezinárodní hnutí, které se snaží zachránit lokální farmy, restaurace a jejich unikátní vůně. Slow Food jídlo je autentické, které vyrostlo a bylo připraveno za použití postupů, které jsou lokální, organické a udržitelné.

V ČR zatím Slow Food není příliš rozvinuté, nenalézá se zde širší síť restaurací nebo národní Slow Food organizace, které by se připojily k tomuto mezinárodnímu hnutí vzniklém v Itálii. Ale naštěstí myšlenka tradičních pokrmů vznikajících v místě z lokálních potravin zde přítomná je. Stačí si udělat na chvíli čas a uvařit dle receptů našich babiček a omezit nákup instantních pokrmů a návštěvy fastfood restaurací.

Jaký je rozdíl mezi fastfood a slowfood? Zde jsou ingredience, které potřebujete, abyste mohli udělat jahodový koktejl starobylý, cestou slowfood: mléko, smetana, cukr, led, vanilka a jahody. A zde jsou ingredience, které potřebujete, abyste mohli udělat jahodový koktejl fastfood: Mléčný tuk, mléko bez tuku, cukr, sladká syrovátka, sirup s vysokým obsahem ovocného cukru, mono- a diglyceridy, guarová guma, fosfát, škroby, ethyly, esence, vanilka, oleje.

Použité zdroje:

- Annika Carlsson-Kanyama: Climate change and dietary choices —how can emissions of greenhouse gases from food consumption be reduced? Food Policy, Vol. 23, No. 3/4, 1998
- Christopher L. Weber, H. Scott Matthews: Food-Miles and the Relative Climate Impacts of Food Choices in the United States, *Environ. Sci. Technol.*, 42 (10), 2008
- Erik Schlosser, Corby Kummer: Slow Food. The Ecologist, April 2004

8.4. GMO

Dnes se již běžně setkáváme s informacemi o geneticky modifikovaných organismech, staly se součástí naší stravy. Nedočkáte se zde debaty o tom, zda jsou spásnou nadějí nebo nebezpečným rizikem, protože problematika je mnohem složitější, než by se na první pohled mohlo zdát.



Co to vlastně znamená GMO? Geneticky modifikované organismy jsou organismy, do jejichž genetické informace byly vneseny geny z jiných organismů. Může tak dojít k přenosu genů, ke kterým by přirozeným přírodním procesem nemohlo dojít.

Důležitou součástí debat představuje rovněž otázka praktického dopadu na koexistenci ekologického a konvenčního zemědělství. Přenos pylu z porostů GM plodin může ekonomicky ohrozit ekofarmy, které nesmějí používat žádné GMO. Jestliže totiž kontrola zjistí, že bioprodukt obsahuje transgen, následuje znemožnění vydání osvědčení na bioprodukt. Takže kontaminovaný produkt může být prodán pouze jako konvenční a samozřejmě s nižší cenou. Doposud platí u biopotravin 0 % (detekční limit) povolené příměsi GMO ať již v krmivu či ve výsledném produktu. Stanovují to jak pravidla IFOAM, tak i Zákon o ekologickém zemědělství. Ale od 1. 1. 2009 bude platit nové Nařízení Evropské komise, které umožňuje až 0,9% náhodné, nechtěné příměsi GMO bez nutnosti tyto produkty značit. Jedná se o opatření, které má spíše chránit ekozemědělce před tvrdým postihem v případě, že navzdory všem přijatým krokům nemohli zabránit kontaminaci.

Spotřebitelé v Evropské unii z velké části odmítají konzumovat GM potraviny (71 %) a drtivá většina chce mít možnost volby (95 %). Pokud se někdo chce úspěšně vyhýbat GM potravinám, je potřeba kvalitní značení výrobků zajištěné zákonem. U nás po vstupu do EU začala platit legislativa, kterou představuje především zákon č. 110/1997 Sb., o potravinách a tabákových výrobcích, ve znění pozdějších změn a doplňků. **Ten zavazuje výrobce uvádět na obalu tyto informace u potravin, které obsahují či jsou vyrobené ze složek s obsahem více než 0,9 % geneticky modifikovaných organismů. To se týká i geneticky modifikovaného krmiva pro zvířata.**

V legislativě se však vyskytly jisté mezery. Například výrobky ze zvířat (maso, mléko, vejce), která jsou krmena geneticky modifikovaným krmivem, označeny být nemusí. Ve skutečnosti se větší část (asi 3/4 dovezené do EU) geneticky modifikovaných plodin používá právě jako krmivo. Enzymy a různé látky pocházející z GMO, které ale již GMO neobsahují, se neznačí. Příkladem je například enzym chymosin pro výrobu tvrdého sýra, kde samotné GM kvasinky nejsou obsaženy v konečném produktu, sýru, a proto tento produkt ani nepodléhá povinnosti značit.

Mezi nejčastěji geneticky upravované plodiny patří sója, kukuřice a řepka olejná. Jediná plodina, která se zatím smí v Evropské unii komerčně pěstovat, je Bt-kukuřice, která má gen pro odolnost proti škůdcům. GMO sója se v EU zatím komerčně nepěstuje. Přesto se každoročně do Evropy doveze 34 milionů tun sóji a až 90 % z ní tvoří geneticky upravená odrůda odolná proti herbicidům (Round-up ready) vypěstovaná v USA, Argentině a Brazílii. I když se převážná část z ní použije jako krmivo v živočišné výrobě, konzumujeme ji běžně téměř ve všech potravinách, zejména v oleji, ale občas i v salámech nebo třeba sladkostech.

Jak už bylo řečeno v úvodu, problematika GMO je složitá a vyslovit zde jednoznačný a „pravdivý“ názor by nebylo u tohoto tématu na místě. Na problematiku GMO si musí udělat názor každý sám, avšak je třeba si uvědomit, že nikdo nemůže s jistotou říci, že GMO nebude mít vliv na ŽP a na naše zdraví... Vliv GMO se pravděpodobně ukáže až po několika desetiletích používání - tak jako to bylo u pesticidu DDT,

kdy odborníci léta tvrdili, že jde o „nezávadný“ insekticid (jeho rezidua dodnes zatěžují potravní řetězce na celém světě).

Proč GMO byly vyvinuty - tedy „**pro**“ GMO:

http://www.spotrebitele.info/potraviny_zdravi/clanek.shtml?x=2301864

Argumenty „**proti**“ GMO najdete zde v tomto článku:

http://www.spotrebitele.info/potraviny_zdravi/clanek.shtml?x=2340973

Použité zdroje a více informací:

- Enviweb: www.enviweb.cz/?env=gmo
- GMO na stránkách Ministerstva životního prostředí: www.env.cz/www/gmo.nsf/main?OpenFrameSet
- Greenpeace: www.greenpeace.org/czech/kampane2/geneticke-modifikace
- Seznam výrobců GMO: www.greenpeace.org/czech/kampane2/geneticke-modifikace/spotrebiteleska-kampan/seznam-ge-free-vyrobcu-potravin
- Ekologické zemědělství a GMO:
www.agronavigator.cz/ekozem/default.asp?ids=1036&ch=94&typ=2&val=1036

Zdroje obrázků:

- www.novinky.cz/clanek/68366-na-slovensku-podrazi-dalnicni-znamky-jen-pro-kamiony.html -auta
- <http://aktualne.centrum.cz/priroda/clanek.phtml?id=604820> – domorodec s banány
- www.biospotrebitel.cz/page.php?&reference_name=press.detail&kategorie=&from=&clanek=406 – přebírání brambor
- www.novinky.cz/clanek/138851-rajcata-chrani-pred-starnutim-kuze-a-vraskami.html - rajčata
- <http://gnosis9.net/view.php?cisloclanku=2005060011> – kukuřice

9. Hypermarkety a supermarkety

V této kapitole se dozvíte o skrytých negativěch hypermarketů. Samozřejmě na vašem rozhodnutí zůstává, jestli vám připadají tato fakta natolik závažná, že se budete snažit hypermarkety nenavštěvovat, nebo v nich budete nakupovat méně často než doposud či se pouze zamyslíte a budete v nich nakupovat dál.

Ekologický spotřebitel tyto obchody nepreferuje, protože super a hypermarkety:

- se snaží dočasnými nízkými cenami některých výrobků zlikvidovat konkurenci a místní ekonomiku
- zvyšují nezaměstnanost
- podporují větší používání automobilů při nákupu (tyto obchodní řetězce bývají často na periferii města)
- ničí ŽP - velké betonové plochy, zábor kvalitní zemědělské půdy
- ničí ekonomiku ČR, protože prodávají většinu výrobků zahraničního původu
- podporují velkovýrobu - tyto obchodní řetězce nemají zájem prodávat produkty vyráběné v malém (především proto, že požadují takový objem produkce, aby výrobek mohl být prodáván ve všech prodejnách jejich řetězce)

Super nebo hyper...?

Supermarkety jsou obchody s prodejní plochou 400 až 2500 m², ve kterých převažuje nabídka potravin. Hypermarkety jsou obchody s výrazným podílem nepotravinářského zboží, ty menšího typu mají prodejní plochu 2500 až 5000 m², zatímco větší mají přes 5000 m² prodejní plochy. Příkladem hypermarketů je Makro, Hypernova, Albert, Billa, Penny Market, Kaufland, Delvita, Plus, Obi, Tesco atd. Ve všech případech se jedná o nadnárodní korporace. (Zdroj: Leták Hypermarkety, Příliš drahá sleva!!!, NESEHNUTÍ)

Dopady činnosti hypermarketů:

1) Nízké ceny, ale...

To, co nejvíce láká zákazníky do obřích prodejen, jsou patrně nízké ceny zboží na nákupním letáku. **Tyto nízké ceny jsou však dočasné. Pro nadnárodní společnosti není problém udržovat i po dobu několika let cenovou hladinu na nižší úrovni a po krachu menších obchodů v okolí ceny zase zvednout.** Ve Velké Británii Komise pro hospodářskou soutěž zjistila, že Tesco nasazovalo v oblastech, kde zákazníci již neměli jinou možnost nákupu, v průměru o 9 % vyšší ceny. V září roku 2000 nařídil německý antimonopolní úřad třem velkým maloobchodním řetězcům působícím na tamním trhu zvýšit ceny. Síť hypermarketů totiž prodávaly základní potraviny jako mléko, olej či mouku za nižší ceny, než za jaké je nakupily od dodavatelů. „Přínos pro kupující v podobě nižších cen je okrajový a dočasný, ale omezování menších prodejců těmito nefér překážkami je zjevné a trvalé,“ prohlásil úřad.



Tvrzení o nižších cenách v těchto prodejnách rozhodně neplatí plošně. Týká se jen malé části položek běžné každodenní potřeby, u nichž většina kupujících zná obvyklé ceny a může je tak porovnávat s cenami konkurence. Americká reklamní asociace přinutila v roce 1997 společnost Wal-Mart, aby přestala používat slogan „Vždy, ale opravdu vždy nízké ceny!“, protože se zjistilo, že tyto ceny se týkají jen 1500 nejlevnějších položek, zatímco dalších 80 000 druhů zboží je vysoce ziskových.

Než dodavatelé uvedou do prodeje těchto řetězců nové zboží, musejí v mnoha případech nejprve zaplatit tzv. „vstupní poplatek“ a pokud chtějí udržet své zboží v prodeji, jsou v některých případech nuceni stlačit ceny pod výrobní náklady. To si mohou dovolit jen dodavatelé velikosti jako např. OLMA Olomouc. Některé ze supermarketů odmítají jednat s kýmkoliv, kdo nemá dostatečnou výrobní kapacitu,

aby umožnil prodej svého výrobku ve všech prodejnách jejich řetězce. Nestojí jim totiž za to zavádět místní produkt pouze do několika svých obchodů. (Zdroj: leták Suchozemští žraloci, leták Hypermarkety)

V r. 2000 tyto prodejní řetězce dohromady disponovaly 430 000 m² prodejní plochy. Mají tak v ČR 70 % podíl na prodejní ploše. Řetězce super- a hypermarketů získávají stále větší kontrolu nad obratem zboží. Deset největších nadnárodních obchodních řetězců má nyní 30 % podíl na českém trhu. Velké obchodní řetězce kontrolují také více než polovinu českého trhu s drogerií a parfumerií. Jakmile jsou v nové zemi bezpečně zavedeny, nabízejí v naprosté většině zboží od mezinárodních gigantů (Nestlé, Heinz apod.) a prodávají 60 až 80 % zboží zahraniční výroby. (Zdroj: Leták Suchozemští žraloci, Hnutí DUHA Olomouc)

2) Zaměstnanost

Míjíte-li staveniště, na kterém se právě buduje další hyper- či supermarket, jistě si všimnete tabule s informací, kolik nových pracovních míst tato prodejna přinese. Bohužel má zprovoznění každé další prodejny na zaměstnanost dopad právě opačný.

Hypermarkety a supermarkety nabízejí především zboží od velkých nadnárodních firem a nemají zájem podporovat místní malovýrobce. Vzhledem k tomu, že malí obchodníci nemohou velkým řetězcům konkurovat, dochází v první řadě k propuštění právě zde v důsledku odlivu zákazníků. Řadu malých prodejců nakonec dovede cenový diktát k úplnému krachu. Důležité také je, že zatímco zisky místních maloobchodníků a výrobců jsou zpětně investovány v rámci regionu, zisky hypermarketů se přelévají za hranice regionů i států. Studie Státní univerzity v Iowě prokázala, že **každé nové místo vytvořené firmou Wal-Mart znamená v důsledku ztrátu 1,5 pracovního místa**. (Zdroj: Leták Hypermarkety, Příliš drahá sleva!!!, NESEHNUTÍ)

3) Zaměstnanci

Samostatnou kapitolu představuje vztah těchto obchodních řetězců ke svým zaměstnancům. Na jednu stranu přispívají k růstu nezaměstnanosti, na stranu druhou produkují armádu nízké kvalifikovaných pracovníků, většinou žen, často pracujících na snížený úvazek, s velice slabým platem. K zadávání výroby svého zboží si firma vybírá země minimálně „zatížené“ mzdovými, zdravotními, bezpečnostmi a ekologickými předpisy. Velkou část vyrábějí asijské manufaktury, které zaměstnávají převážně děti, případně vězně. Televizní stanice NBC přinesla v roce 1997 reportáž o otřesných podmínkách v továrně na oděvy v Bangladéši, ve které pro Wal-Mart pracovali chlapci a dívky ve věku 9-12 let dlouho do noci, za 5 centů za hodinu, načež nabídla divákům záběry z Číny, kde pro změnu vězni našivali na oblečení určené pro Wal-Mart cedulku „Made in America“. (Zdroj: Leták Hypermarkety, Příliš drahá sleva!!!, NESEHNUTÍ).

Při čtyřhodinovém úvazku může být dokonce omezeno vyplácení zdravotního pojištění. Lidé pracující v těchto firmách 3 až 4 roky jsou již nežádoucí, neboť by mohli mít nárok na postup a zvýšení platu. Bylo také zjištěno, že některým zaměstnancům se neproplácí 20 až 40 přesčasových hodin měsíčně. Např. v Bille musí zaměstnanec zvládnout práci i za kolegu, který je na dovolené. Někde se také penalizuje nemocnost formou ztráty prémie. Ze strachu, že přijdou o práci, se zaměstnanci někdy vzdají i části dovolené. **Ve společnosti Billa v ČR bylo zjištěno během 35 kontrol více než 700 porušení zákoníku práce** (např. špatná evidence právní doby, neposkytování zákonných přestávek na jídlo a oddech, překračování maximálně možné délky směny, neposkytování ochranných pomůcek).

Pozici zaměstnanců obchodních řetězců zhoršuje také stále větší zaměstnávání brigádníků. Nejde tu o prázdninové brigády studentů, ale o cílenou strategii agenturní nabídky práce. Stává se dokonce, že brigádníci mají větší plat než kmenoví zaměstnanci (za brigádníky se neplatí zdravotní pojištění). (Zdroj: Leták Suchozemští žraloci, Hnutí DUHA Olomouc).

3) Městské prostředí

Dalším negativním důsledkem expanze hyper- a supermarketů je devastace přirozeného městského prostředí. To, že se obchody přesouvají na periferii, vede k vyliďování středu



města. Tradiční ulice lemované výklady, které dodávaly městům jejich ráz, postupně mizejí. Malé obchody krachují jeden za druhým a namísto nich vznikají banky, herny či kanceláře. Ještě před třiceti lety tvořilo tržiště pod otevřeným nebem spolu s množstvím drobných obchůdků součást veřejného prostoru většiny západoevropských měst. Tento prostor, ve kterém se mohli potkávat lidé přímo a v blízkosti svých domovů, se vylidnil a proměnil v průjezdní zónu pro potřeby automobilů. Zbyl jen ostrůvek pro pěší zóny, určený spíše pro turisty. O samotném vzhledu těchto staveb s přilehlými parkovišti pro tisíce automobilů se snad ani nemá smysl rozepisovat. (Zdroj: Leták Hypermarkety, Příliš drahá sleva!!!, NESEHNUTÍ).

4) Vliv na životní prostředí

Vznik dalších nákupních center zvyšuje automobilovou dopravu a znečištění ovzduší ve městech. Většina zboží je také dovážena kamiony ze zahraničí, často z velkých vzdáleností. Hypermarket Globus na Pražské ulici v Olomouci navštíví denně cca 7000 zákazníků, z toho je asi 80 % motorizovaných.

Prodejny super- a hyper marketů jsou většinou nízké budovy s parkovištěm a zabírají rozsáhlé území, často s kvalitní zemědělskou půdou. (Zdroj: Leták Suchozemští žraloci, Hnutí DUHA Olomouc).



5) U nás bez nás

Po roce 1989 došlo u nás k bezprecedentnímu přílivu zahraničního kapitálu. Ten s sebou přinesl i budování obřích obchodních center. Pro nadnárodní společnosti jsou prioritou momentální zisky, osudy lidí a míst je nezajímají, jsou kdykoli připraveny odejít jinam. Tomu odpovídá i způsob výstavby – jedná se vesměs o laciné stavby s omezenou dobou životnosti, s pokleslým architektonickým řešením, zaměřeným na efekt bez skutečné hodnoty. Stavějí se tam, kde přilákají co nejvíce solventních a především motorizovaných zákazníků, a neberou se přitom v potaz dlouhodobější potřeby a zájmy místa a jeho obyvatel. Ve většině západoevropských zemí dnes urbanisté, sociologové, geografové a ekonomové sestavují podrobné plány, kolik hypermarketů a za jakých podmínek si město může dovolit, aniž by to způsobilo chaos a nevratné škody. U nás však místní samospráva jen zřídkakdy klade investorovi nějaké podmínky týkající se např. umístění, velikosti či vzhledu. V řadě případů tyto firmy prosazují své zájmy bezohledným způsobem, bez ohledu na mínění občanů a někdy i bez ohledu na zákony – jak dokládají následující příklady (uvádím jen některé z letáku): V Litvínově se německý koncern Rewe rozhodl postavit svůj supermarket Billa na místě oblíbeného městského parku. Radnice tento záměr v roce 1996 schválila a když o tři roky později začaly bagry měnit park ve staveniště, nezabránilly výstavbě supermarketu ani protestní blokády a demonstrace, které podpořila velká část občanů města. V prosinci 1999 byl supermarket slavnostně otevřen – z parku zbyly jen dva stromy. V Ostravě firma Bauhaus dostala povolení postavit svou prodejní halu přímo v městské památkové zóně za podmínky, že opraví a zprovozní do roku 1997 sousední památkově chráněnou stavbu. Budova Bauhausu vyrostla do několika měsíců, historický objekt chátrá dodnes. (Zdroj: Leták Hypermarkety, Příliš drahá sleva!!!, NESEHNUTÍ)

Nesehnutí na konci svého letáku o hypermarketech shrnuje: Expanze hypermarketů a supermarketů má negativní dopad na zaměstnanost, na výrobce, na malé obchodníky, na životní prostředí, na vzhled obce, na vlastní zaměstnance a v neposlední řadě i na nás, zákazníky. Nejde však o žádný nezvratný trend. Nesouhlas veřejnosti už v řadě případů znemožnil jejich plánovanou výstavbu. Pokud se Vám – stejně jako nám – nelíbí praktiky obřích prodejních řetězců, zde je **několik tipů pro Vaši případnou aktivitu:**

- **nenakupujte v hypermarketech a supermarketech nebo se alespoň snažte nakupovat v nich co nejméně**
- **svými nákupy raději podporujte malého obchodníka v blízkosti svého bydliště**
- **širte informace o dopadech velkých obchodních řetězců**
- **širte letáky o hypermarketech**
- **v případě, že se ve Vašem okolí chystá výstavba prodejny tohoto typu, zapojte se do aktivit za její zastavení**

(Zdroj: Leták Hypermarkety, Příliš drahá sleva!!!, NESEHNUTÍ).

Pokud chcete vědět více o problematice supermarketů a hypermarketů, obraťte se na občanské sdružení NESEHNUTÍ, které se touto problematikou dlouhodobě zabývá (www.nesehnuti.cz).

Použité zdroje a více informací:

- Leták Hypermarkety, Příliš drahá sleva!!!, NESEHNUTÍ – Nezávislé Sociálně Ekologické Hnutí
- Leták Suchozemští žraloci – Supermarkety a Hypermarkety, Hnutí DUHA, místní skupina Olomouc

Zdroje obrázků:

- <http://aktualne.centrum.cz/ekonomika/domaci-ekonomika/clanek.phtml?id=601403> – neodolatelný výběr
- [www.cizp.cz/\(salj1s55hqype551gwunw55\)/default.aspx?id=1115&ido=365&sh=-1684166120](http://www.cizp.cz/(salj1s55hqype551gwunw55)/default.aspx?id=1115&ido=365&sh=-1684166120) – staveniště supermarketu
- www.nakupni-centra.com/hornbach/ - Hornbach

10. Květiny

Produkce řezaných květin je dnes jedním z významných průmyslových odvětví, které však přináší velmi podobné environmentální problémy, jako u dnešního oděvního či potravinářského průmyslu. Téměř 98 % řezaných květin se na český trh dováží (nejčastěji z Nizozemska, Kolumbie, Ekvádoru, Keni, Etiopie či Thajska), protože pěstování květin pro komerční účely u nás téměř zaniklo. Květiny jsou tedy převáženy na velmi dlouhé vzdálenosti (nejčastěji letecky) a dopravovány jsou jich velké objemy – vzrůstá nákladní letecký provoz a znečišťování ovzduší. Na kytici o 10 květech růží, vypěstovaných v zámoří, padne až půl litru ropy.



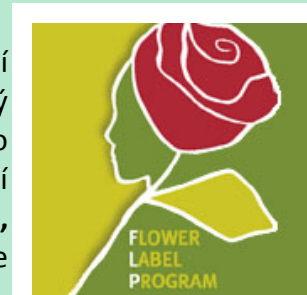
Při komerčním pěstování květin se v celém produkčním cyklu intenzivně využívají různé toxické agrochemikálie (dezinfekce půdy, pesticidy proti chorobám a škůdcům, hnojiva, ochranné postřiky před transportem) – jsou aplikovány téměř denně. Velmi vysoké dávky a často jen preventivní použití pesticidů (aby měly květiny dokonalý vzhled) způsobují znečištění toků i podzemních vod, vzduchu



v okolí květinových farem a zdravotní problémy zaměstnancům. Květinové farmy jsou navíc velmi náročné na vodu, mohou konkurovat místním zemědělcům i divoké přírodě. Jejich vlastníci (velké nadnárodní společnosti) se neohlíží na negativní dopady svého působení a porušují mezinárodní pracovní standardy (zneužívání dětí na práci, neúměrné tempo práce, špatná ochranná opatření, platy pod zákonným minimem). Myslíte, že je správné, aby se to vše dělo jen pro naše potěšení z čerstvých exotických květů v každé roční době?

Co na to ekologický spotřebitel?

- Zřejmě nejméně ekologicky závadný způsob, jak získat řezané i hrnkové květiny, je **ze zahrady** (své, od známých či prarodičů), nebo koupit od místního pěstitele na zelenářském tržišti čerstvé sezónní květiny (někde k dostání i BIO květiny – např. v Olomouci).
- Přes všechny nedostatky skýtá květinový průmysl téměř jedinou pracovní příležitost pro mnoho lidí v rozvojových zemích. Proto spíše než úplný bojkot nákupu řezaných květin přispěje ke zlepšení situace poptávka po květinách z certifikované produkce, které poskytují šanci na zlepšení podmínek v květinovém průmyslu (např. **označení logem Fair Trade, Flower Label Program, Florwerde** aj.). U nás však kvůli malé poptávce zatím certifikované květiny nejsou k dostání.
- **Hrnkové květiny** namísto řezaných jsou alternativou v případě, že byly vypěstovány u nás (odpadá dálková přeprava). Bohužel u nich ale zůstává problém se způsobem pěstování, který je u hrnkových a řezaných květin většinou podobný.
- Jednou z alternativ je také **natrhat kytici kvítků ve volné přírodě** (např. z kopretin, zvonků a doplnit kytici dekorativními druhy trav – např. třeslice, jílek). Doporučujeme vybavit se nůžkami, aby se vám nestalo, že rostliny vytrhnete i s kořenem (především u těch, které na loukách nejsou moc časté). Existuje také reálné nebezpečí, že narazíte na zákonem chráněné druhy (např. sněženky, konvalinky, orchideje aj.). Můžete nahlédnout do jednoduchého atlasu např. „Co tu kvete? – průvodce přírodou“, kde je uvedeno také ohrožení rostlin a vyvarovat se jejich poškození. Seznam rostlin chráněných zákonem najdete ve vyhlášce MŽP č. 395/1992 Sb.: www.env.cz/www/platnalegislativa.nsf/d79c09c54250df0dc1256e8900296e32/7698185c778da46fc125654b0044ddbc?OpenDocument



Použité zdroje a více informací:

- Nekup to! Environmentálně šetrné nakupování, Veronica, Brno, 2006
- www.veronica.cz/?id=218 – Co je skryto za dokonalou krásou řezaných květin?
- www.blisty.cz/art/18111.html - Odkud jsou květiny darované k Svátku matek ? (reportáž z Kolumbie)
- http://is.muni.cz/th/74699/fss_m/ - anotace diplomové práce o květinovém průmyslu

Zdroje obrázků:

- www.eagrotec.cz/?clanek=222 - lány květin
- <http://picasaweb.google.com/vitezslav.horky/PTrosi2007#5217232031396442034> – skleníky
- www.fairflowers.de/?&L=1 – logo Flower Label program

11. Dřevo a výrobky z něj

Možná jste nikdy neslyšeli o společnosti Kimberly-Clark, ale určitě znáte toaletní papír a papírové kapesníky prodávané pod značkami Kleenex, Scott, Andrex, Professional, Cottonelle nebo Viva. A zřejmě jste také netušili, že mnoho výrobků (nejen) této firmy obsahuje dřevní vlákninu, která pochází z kácení unikátních kanadských pralesů...

Zachovalé pralesovité porosty patří k nejhroženějším ekosystémům na Zemi. Činností člověka už bylo zničeno téměř osmdesát procent světových pralesů a každý rok zmizí plocha dvojnásobně větší než Česká republika. Přitom se odhaduje, že okolo 80 % stromů je pokáceno nezákonně. Alarmující jsou také odhady, že asi polovina tropického dřeva dováženého do Evropské unie pochází z nelegálních zdrojů a toto dřevo je dováženo i do ČR (podle Světového fondu na ochranu přírody). Na odlesňování se výrazně podílejí evropští výrobci papírových hygienických potřeb (toaletní papír, kapesníky, ubrousky, vložky). K výrobě používají především novou dřevní hmotu, většinou pochybného původu a využití recyklovaných surovin je jen



minimální. Každý den se tak spláchne do záchodu nebo vyhodí do koše hmota z 270 tisíc zdravých stromů. Devastace se týká nejen tropů, ale též severských lesů v tajze. Také v českých lesích jsou ve většině případů využívány nešetrné lesnické praktiky a zdravotní stav našich lesů patří k nejhorším v Evropě.

11.1. FSC – šetrné lesní hospodaření

Jako reakce na tyto problémy se způsobem získávání dřeva vznikl **mezinárodní certifikační systém Forest stewardship council (FSC) pro šetrné lesní hospodaření**. Stejnomená mezinárodní nezávislá nevládní organizace (FSC) prosazuje environmentálně vhodné, sociálně přínosné a ekonomicky životaschopné obhospodařování lesů na základě vytvořeného systému certifikace lesů i podniků, které dřevo zpracovávají. Po uživatelích této ochranné známky je požadováno dodržování určitých pravidel nad rámec zákona. Lesní certifikace je v podstatě obdobou již dobře zavedené certifikace bioproduktů a rozumí se jí proces posuzování, zda je lesní majetek obhospodařován v souladu s odsouhlasenými standardy. Českým



Logo užívané na výrobcích ze dřeva vytěženého v lesích s certifikací šetrného hospodaření FSC



zástupcem mezinárodní organizace je FSC ČR, o. s., která vytvořila České národní standardy FSC, založené na 10 celosvětově platných principech a 56 kritériích, upravených pro naše podmínky (český standard FSC ke stažení z této stránky:

www.czechfsc.cz/cz/index.php?p=cesky_standard_FSC).

Díky vysokým ekologickým a sociálním požadavkům a důkladnému systému kontroly jejich plnění certifikát zákazníkovi zaručuje, že dřevo či výrobek z něj pochází z šetrně obhospodařovaného lesa a jeho nákupem

nepřispívá k devastaci lesů či pralesů ani nepodporuje nelegální těžbu dřeva. Více o certifikaci FSC na stránkách české pobočky FSC ČR www.czechfsc.cz.

V České republice už jsou k dostání tyto výrobky z FSC dřeva: papír, násady na nářadí, zahradní nábytek, dřevěné schody či plovoucí podlahy, parkety, brikety, okna, dveře, nářadí pro kutily, ramínka, kuchyňské potřeby, hračky a další. Tento výčet dřevěných výrobků s certifikátem FSC, které se prodávají u nás, jistě není úplný, sortiment se neustále se rozšiřuje.

S výrobky s logem FSC se můžete setkat v nejrůznějších obchodech prodávajících sortiment ze dřeva. Nabídka jednotlivých druhů výrobků se u různých prodejců vcelku rychle mění, v zásadě je snad vždy možno alespoň nějaké FSC zboží zakoupit v prodejnách řetězců Hornbach, Jysk, Ikea, OBI, Bauhaus, Sconto, Globus (podle průzkumu v roce 2006).

Výrobky s certifikátem FSC by měly být označeny logem FSC (viz obr.) pod kterým je uvedeno číslo certifikátu firmy, která výrobek vyrobila. Jedná se o kód ve tvaru XX-COC-XXXX, kdy XX je zkratka certifikační firmy a XXXX číslo. Podle tohoto kódu lze dohledat výrobce v mezinárodní databázi (dostanete se na ni přes www.czechfsc.cz – zapojte se – hledejte certifikované výrobky). Existuje vyhledávací databáze výrobků s logem FSC v ČR (<http://czechfsc.cz/cz/index.php?cat=search&art=fsc>). Můžete se také přímo zeptat svého prodejce, zda nabízí dřevo s tímto certifikátem.

Cena certifikovaných výrobků z šetrně obhospodařovaných lesů není ve většině případů vyšší oproti "konvenčním" výrobkům z nejasných zdrojů. Je-li mezi nimi výjimečně cenový rozdíl, nebývá výrazný.



Ekospotřebitel, kterému není lhostejné, co se dělo s lesem (a všemi lesními živočichy a rostlinami) při zajišťování dřeva a produktů z něj pro jeho spotřebu, při nákupu:

- Především vybírá **zboží vyšší kvality**, aby déle vydrželo a nebylo třeba ho brzy nahradit, což by znamenalo další těžbu.
- Dává přednost **výrobkům s certifikátem FSC**, a to především z **české produkce** (může si tak nejlépe zjistit, jaké podmínky musely být splněny; navíc český standard FSC patří k jedněm z nejlépe zpracovaných).
- Vybírá především **české dřevěné výrobky** z domácích druhů dřevin.
- **Vyhýbá se** zahradnímu nábytku či jiným dřevěným výrobkům z **tropických druhů dřevin** (teak, eukalyptus, mango, mahagon aj.), pokud se bez exotického dřeva opravdu neobejde, tak vybírá výrobky jen s certifikátem FSC.
- Dává **pozor na skrytě užívané tropické dřevo** – zadní strany výrobků, dna zásuvek, přepážky mezi regály jsou někdy vyrobeny z tropického dřeva (ptejte se obsluhy nebo přímo vedení obchodu).
- Pokud kupuje „živý“ **vánoční stromek**, zajímá se o jeho původ - aby nepocházel z plantáží ale z **prořezávek** (nejlépe z šetrně obhospodařovaného lesa s certifikátem FSC). Uvědomělou alternativou může být také koupě opravdu živého stromečku v květináči od důvěryhodné organizace, která touto cestou zajišťuje finance pro nějaký dobročinný projekt, nebo se třeba jen snaží o nabídnutí alternativy, jež má lidi vést k odpovědnějšímu vztahu k přírodě. K takovému stromečku pak zpravidla dostanete i podrobný návod, jak o něj v zimě pečovat a nabídnutí možnosti společné výsadby na jaře na vhodná místa.
- Volí raději výrobky z masivu, protože lepené materiály mohou uvolňovat nebezpečné chemikálie.
- **Nakupuje šetrnější výrobky** – nebarvené, nebělené, s povrchy ošetřenými raději oleji a vosky než barvené a lakované (např. tužky, pastelky), nebo výrobky ošetřené přírodními vodou ředitelnými barvami a laky než nátěry syntetickými přípravky.
- Dává přednost dřevu, jako přírodnímu a obnovitelnému materiálu, před plasty a kovy, protože těžba nerostných surovin způsobuje více škod než kácení.

Kde koupit FSC výrobky?

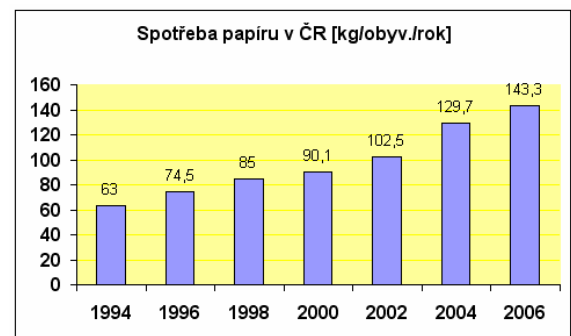
Seznam certifikovaných dřevozpracujících firem naleznete na:

www.czechfsc.cz/cz/index.php?p=certifikaty_v_CR. Příkladem firmy, která vyrábí z českého FSC dřeva nábytek, kuchyňské náčiní aj. je Fairwood (www.fairwood.cz), z FSC dřeva vyrábí část své produkce drobných dřevěných výrobků výrobní družstvo invalidů DIPRO (www.dipro-prosec.cz).

11.2. Papír

Vážné problémy životnímu prostředí způsobuje také výroba papíru (a celulózy). Papírenský průmysl patří k energeticky vysoce náročným odvětvím a také významným producentům skleníkových plynů. Spotřeba energie na výrobu 5 listů kancelářského papíru formátu A4 je ekvivalentní množství energie, kterou spotřebuje za jednu hodinu 80W žárovka. Při výrobě se používá také množství chemických přísad (pojiva, plnidla), některá hlavně proto, že si to žádají zákazníci (bělidla, barvy, které bývají často i na toaletních papírech).

Navíc produkce papíru vyžaduje velká množství vody, která se díky použitým chemikáliím mění ve vysoké objemy znečištěných odpadních vod. Na výrobu papíru se v roce 1998 spotřebovalo zhruba sedmáct procent ze světové těžby dřeva a poptávka po kulatině stále roste. Přeměna přirozených lesů na lesní plantáže vede k vymírání rostlin a živočichů a poškození krajiny. Na výrobu 1 tuny papíru je nutno porazit až 14 vzrostlých stromů. Každý pátý strom se použije na výrobu papíru. Neskutečně obrovské množství



papíru padne každý den na reklamní letáky a také noviny a časopisy. V mnoha případech však skončí bez většího užítu v koši. Když si představíte množství denně vydávaných tiskovin (typu zdarma rozdávaného plátku Metro nebo reklamních letáků hypermarketů, tištěných na křídovém – a tudíž z nové dřevní suroviny vyrobeném – papíře) třeba jen v ČR, uvědomíte si to neskutečné plýtvání touto surovinou. Ač pochází z obnovitelného zdroje, neznamena to, že je nevyčerpatelný...

Ekospotřebitel si je těchto faktů vědom a proto:

- především **papírem neplýtvá** a nakupuje a používá jen tolik, kolik je nezbytně nutné a dobře jej využívá (např. oboustranný tisk, jednostranně potištěné používá na poznámky) a recykluje
- při nákupu papíru a papírových výrobků dává přednost vždy, když je to možné, **recyklovanému papíru** (toaletní papír s označením „100 % recyklovaný“, sešity se značkou EŠV nebo Natur Papír (viz kapitola Ekoznačky) nebo se informuje u prodáváče, kancelářský papír do tiskáren se dá také sehnat recyklovaný – viz rámeček níže)
- vyhledává výrobky, jejichž **obal je z recyklovaného papíru**
- pokud dostává do schránky často **reklamní letáky**, o které nemá zájem a/nebo ho obtěžují, umístí na schránku nálepkou či nápisem ve smyslu „Nevhazujte reklamní letáky“ – distributoři mají povinnost toto ze zákona respektovat (více na <http://papir.arnika.org/novinky.shtml?x=170211>); bojkotuje zdarma rozdávané noviny, které jsou beztak stejně jen plné reklam a prostě smysluplného článku

Kde sehnat recyklovaný papír a výrobky z něj:

- na <http://papir.arnika.org> – „Dodavatelé“ je databáze distributorů
- www.otto-office.com – Papírové produkty – Papír – Recyklovaný papír – různé druhy recyklovaných papírů (balíky po 500 nebo 2500 ks, vzorkové balení recykl. papíru aj.)
- www.pressel-office.cz - kancelářské potřeby – Papír – Recyklovaný papír – výrobek má i ochrannou známku Xerox®
- www.olpa.cz – produkty – kancelářské papíry - V nabídce je recyklovaný papír PHOENIX vyrobený z vysoce jakostní druhotné suroviny.
- www.cak-kopirky-tiskarny.cz - v odkazu „ceník– papír bílý“ otevřete tabulku, v ní je nabízen recyklovaný papír Lettura (přímý odkaz je: www.cak-kopirky-tiskarny.cz/file.php?nid=5763&oid=854957)

Které výrobky mají značku Ekologicky šetrný výrobek?

Kategorie výrobků "Grafický papír ze sběrového papíru" (Směrnice č. 10-2008)

PŘÍRODNÍ PAPIR RECYKLOVANÝ známka č. 10-02

POKLADNÍ KOTOUČKY z recyklovaného papíru známka č. 10-03

DOPISNÍ OBÁLKY A TAŠKY z recyklovaného papíru známka č. 10-04

KRPAFORM - obchodní tiskopisy a formuláře z recyklovaného papíru známka č. 10-05

Firma: **Krkonošské papírny a.s.** Nádražní 266, 543 71 Hostinné, Tel.: 499501113, 499501200

www.krpa.cz

ŠKOLNÍ a KANCELÁŘSKÉ POTŘEBY z recykl. papíru známka č. 10-06

Firma: **Brněnské papírny a.s.**, Křenová 60, 656 97 Brno, Tel.: 543564126, www.papirnybrno.cz

OBCHODNÍ A HOSPODÁŘSKÉ TISKOPISY a jejich sady známka č. 10-08

Firma: **OPTYS, spol. s r.o.**, Rybářská 44, 746 01 Opava, Tel.: 553777301, 553777304 www.optys.cz

POŠTOVNÍ TAŠKA PAPIROVÁ s křížovým, dnem z recyklovaného papíru, známka č. 10-09

Firma: **LAMAX s.r.o.**, Horská 144, 543 71 Hostinné, Tel.: 777005678

RECYCLED PAPER Post-it notes poznámkové bločky z recyklovaného papíru, známka č. 10-10

Firma: **3M Česko, spol. s r.o.**, Vyskočilova 1, 140 000 Praha 4, Tel.: 261380155 www.3M.cz (Zdroj:

www.ekoznacka.cz, databáze ekologicky šetrných výrobků – seznam ze září 2008)

Použití zdroje a více informací:

- www.ekolist.cz/zprava.shtml?x=2127424 – ilegálně vytěžené dřevo v EU
- www.zelenykruh.cz/cz/edice-apel/ - lze stáhnout dokument Česká stopa v pdf formátu (dovoz tropického dřeva, ilegální těžba aj.)
- Dřevo ze zdravého lesa ve vašem obchodě – informační list Hnutí DUHA, Brno, 2006, ke stažení na www.hnutiduha.cz/publikace/Pruzkum_drevo%202006.pdf – mimo jiné zde najdete průzkum dostupnosti FSC výrobků v roce 2006
- <http://aktualne.centrum.cz/priroda/clanek.phtml?id=612705> – pralesy devastují i Češi ...
- www.czechfsc.cz – stránky české FSC
- <http://papir.arnika.org/zp.shtml> - problematika výroby papíru, proč recyklovaný papír

Zdroje obrázků:

- <http://ekopunks.blog.cz/0802/kaceni-a-vypalovani-destnych-pralesu> - ničení pralesů
- www.fiftyfifty.cz/Pres-kameny-k-toaletnimu-papiru-9880043.php - toaletní papír barevný
- www.jysk.cz/165/386/s24950/ag/catalog/ - křesla z FSC dřeva
- www.czechfsc.cz/cz/index.php?p=poradensky_servis_FSCCR – vařečka FSC
- <http://papir.arnika.org/spotreba.shtml> - graf spotřeby papíru
- www.stavebni-rezivo.cz – kulatina

12. Alternativní (přírodní) medicína

Možná se teď někteří zamýšlíte nad tím, co má alternativní medicína společného s šetrným spotřebitelstvím. Ekologický spotřebitel se k těmto metodám přiklání ze dvou důvodů:

- 1) Protože **dnešní medicína je silně spojena s farmaceutickým průmyslem**, který znečišťuje životní prostředí. Výroba léků, vyplavování jejich reziduí z moče do podzemních vod a samozřejmě likvidace nepoužitých léků nejsou jistě malou zátěží.
- 2) Protože **v lékařství se provádí mnoho pokusů na zvířatech**. Zvířata se používají na testování stále nových a nových léků, při výzkumu nemocí, při výuce na lékařských fakultách, ale také na výzkum např. vlivu tabákových výrobků na zdraví (přestože je mnoho lidí, kteří kouří a tím pádem je možné účinky na lidské zdraví zkoumat pomocí klinických studií). To vše **bez jakýchkoli prostředků tišících bolest**. Pokusy na zvířatech přitom nejsou zárukou pro ověření účinků léků ani ostatních látek na člověka. Výsledky pokusů totiž s jistotou platí jen pro ten druh, na kterém byly provedeny (mnohé výsledky nejsou převeditelné ani mezi jednotlivými příbuznými druhy, např. myši a krysami, natož pak z různých zvířat na člověka). Zvířata na látky reagují úplně jinak než lidé. Co neublíží zvířeti, může zabít člověka a naopak. Např. muchomůrka zelená je schopna způsobit smrtelnou otravu několika lidem, pokusným králíkům však neublíží. Bobule jedovaté pro člověka tvoří důležitou součást stravy ptáků, mandle dokážou otrávit lišky. Jak zavádějící pak musí být výsledky experimentů, když se testuje dlouhodobý účinek složitých chemických látek, jež jsou součástí farmak. Ani přes velké oběti na životech zvířat není zajištěno, že lék bude účinný nebo alespoň nezávadný. Znovu a znovu se proto setkáváme s tragickými případy a farmaceutickými skandály. Thalidomid (Contengan), lék používaný proti ranní nevolnosti u těhotných žen, způsobil okolo 10 000 defektivních porodů. Eraldin způsobuje slepotu, Androcur vyvolává rakovinu, trombózy, embolie či poškození jater atd. Všechny tyto léky přitom prošly pokusy na zvířatech, byly shledány neškodnými a povoleny pro komerční prodej. (Zdroj: Tomáš Popp, Žijeme spolu, aneb jak na téma ochrany zvířat, SSEV Pavučina).



Tyto závažné skutečnosti a nedostatky si uvědomuje i odborná veřejnost. Důkazem toho je vznik sdružení "Lékaři proti pokusům na zvířatech". Zastánci pokusů na zvířatech většinou argumentují tím, že bez použití zvířat by se musely pokusy provádět přímo na lidech. Faktem je, že v tuto chvíli je známo více než 700 alternativ k pokusům na zvířatech (za alternativu považujeme jen takový postup, který úplně nahrazuje zvířata). Tyto metody jsou velmi rozmanité - od využití tkáňových kultur, lidské placenty, počítačových a matematických modelů až po populační studie (Zdroj: Tomáš Popp, Žijeme spolu, aneb jak na téma ochrany zvířat, SSEV Pavučina).

Zajímavý článek o vědeckých poznatcích v lékařství najdete zde:

<http://mujweb.cz/www/svedomi/argument2.htm>

Článek o metodách místo pokusů na zvířatech, které sestavili „Lékaři proti pokusům na zvířatech“: www.svobodazvirat.cz/pokusy/invitro.html

4.1. Co je to alternativní medicína a jak se liší od té běžné?

Alternativní medicína používá přírodní prostředky léčby. Hlavní rozdíl mezi klasickou a alternativní medicínou je ten, že klasická medicína téměř vždy léčí následek, nebo jen vnější projev nemoci, zatímco alternativní léčí příčinu. Potíže či nemoci, které pociťujeme, jsou způsobeny špatnou funkcí některého (či některých) z vnitřních orgánů a proto musíme léčit tento orgán. Na celém světě proslulý léčitel Jiří Janča ve svých knihách píše, že medicína pouze léčí, ale alternativní medicína uzdravuje (např. pokud nás často

bolí klouby, bývá příčina ve špatné funkci ledvin nebo žlučníku a proto si mnoho nepomůžeme, pokud budeme léčit pouze samotné klouby).

Nechceme a ani se nesnažíme v této brožuře shazovat běžnou medicínu, ale je potřeba říci, že existuje mnoho léčebných metod, které nás uzdraví a to bez negativních vedlejších účinků. Také je důležité říci, že v ideálním případě by měly **obě medicíny spolupracovat**. Laboratorní testy, operace po úrazech, antibiotika u nemocí způsobených odolnými patogeny, které odolávají bylinám či posílené imunitě atd. patří k nenahraditelným oblastem působnosti klasické medicíny. To by však ale dle mého názoru nemělo zastříť fakt, že klasická medicína není všemocná a lékaři by měli být vůči ní více kritičtí a používat její metody opatrněji a jen v nutných případech. Časté předepisování antibiotik a jiných léků, které mají negativní vliv především na játra a zažívání, je bohužel realitou.

Průkopníci alternativní medicíny, Jiří Janča a Josef A. Zentrich, bohužel i přes své dlouholeté úsilí nedocílili spolupráce obou medicín. Malá znalost alternativní medicíny v lékařských kruzích pramení především z absence této oblasti v lékařském vzdělávání - na VŠ se jen okrajově zmiňuje léčba bylinami, o ostatních metodách není zmínka. Otázkou je, kde je z čeho pramení nechuť zavádět metody alternativní medicíny do lékařství. Bojí se farmaceutický průmysl o nižší zisky z léků? Bojí se lékaři metod, které uzdravují a tudíž nenutí pacienta opakovaně navštěvovat lékaře? Na tyto otázky si musí odpovědět každý sám...

4.2. Metody léčby v alternativní medicíně

„Nejúčinnějšími metodami, vyhovujícími alternativní medicíně a hlavně svépomoci, jsou 4 základní vyzkoušené postupy, na které se ve svých radách a doporučeních zaměřuji“, píše Jiří Janča ve své knize *Velký receptář alternativní medicíny*. Jsou to:

- **úprava a doplňování stravy (jinak také různé "diety")**
- **fytoterapie neboli léčba bylinami (ve všech podobách a provedeních jako jsou čaje, masti, extrakty apod.)**
- **reflexní terapie nebo také reflexologie, a to rukou nebo nohou, případně i dalších částí těla**
- **homeopatie vycházejí především z fytotherapie, ale i dalších prostředků, jejichž použití je užitečné**

(Zdroj: J. Janča, *Velký receptář alternativní medicíny*)

4.2.1. Výživa

Výživa patřila vždy k základním podmínkám zdravého bytí člověka, ale dnes nemá pouze význam doslova vyživovací, nýbrž musí zabezpečovat také prevenci i léčbu celé řady nemocí. Vzhledem k tomu, že dnes jsou v podstatě všechny nemoci nemocemi látkové výměny, hraje výživa vlastně rozhodující úlohu v boji proti nim už od jejich vzniku.

Výživa v prevenci a léčbě

Jiří Janča ve své knize *Alternativní medicína* shrnuje, že nejdůležitější je především maximální snaha dodávat organismu látky, kterých je v naší potravě nedostatek (hořčík, zinek, vitamín E, jód a železo), a pak

- vynechání živočišných tuků
- maximální omezení cukru, zejména bílého
- dodání maxima zeleniny
- zajišťování co největší pestrosti potravy

To vše zajistí samo o sobě nejlepší prevenci, jaká je vůbec možná. Tak např. přísné dodržování diety podle těchto zásad zmírní, nebo i zcela odstraní projevy lupénky, výrazně sníží potíže při astmatu, bronchitidě atd. až o 80 %. Při potížích látkové výměny, které způsobují většinu našich problémů, může být taková dieta bezpodmínečná.



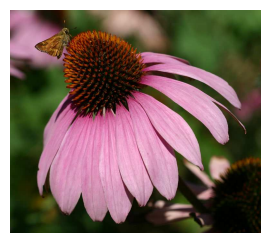
Dieta pro látkovou výměnu

Dále ve své knize J. Janča uvádí obecnou dietu pro úpravu látkové výměny, pro celkové posílení, pro rekonvalescenci, pro hubnutí apod.:

- žádné živočišné tuky, především ne máslo a hovězí lůj, žádné přepalované tuky nebo jídla s nimi (řízky, sekaná apod.)
- užívat zásadně rostlinné oleje
- žádné sýry a mléčné výrobky vůbec, maximálně omezit mléko, vejce a kávu.
- hodně zeleniny, ovoce, přednostně bez kyselin, nejlépe lesní plody, zeleninu s obsahem vitamínu A (rakytník, rajčata, zelená paprika, červené plody)
- žádný alkohol! V nejnnutnějších případech nanejvýš 0,5 dl čistého destilátu nebo červené víno (max. 4 dl). U snížené kyselosti žaludečních šťáv víno bílé. Pivo vynechat úplně, zejména při jakémkoli kožním projevu. (Zdroj: J. Janča, *Alternativní medicína*)

4.2.2. Fytoterapie neboli léčení bylinami

V dnešní době nemá léčivá bylina za úkol pouze léčit, ale měla by dodávat organismu potřebné chybějící látky. To znamená, že by některé byliny měly vlastně být součástí výživy, jak tomu nakonec bylo i v minulosti. Mohou být využity jako bylinný čaj, extrakt, koupel, salát apod. Např. jediným skutečně vydatným a rychlým zdrojem železa je čerstvá kopřiva.



Doporučený bylinný čaj pro látkovou výměnu:

- smil písečný – květ
- světlík lékařský – nať
- měsíček zahradní – květ
- celík zlatobýl – nať nebo květ

Na 1 dávku: 1 kávovou lžičku smilu povařit při mírném varu 5 až 10 minut v 0,3 l vody. Poté zhotovit nálev: odvarem přelít 1 polévkovou lžící směsi ostatních bylin a nechat 10 až 15 min stát. Pít 3x denně 10 až 15 min před jídlem. Možno udělat více dávek najednou a udržovat v termosce. Pokud není smil, pak nahradit nějakou hořčinou (vachta trojlistá, zeměžluč, pelyněk apod.) a smíchat všechny po jednom dílu a zhotovit ze směsi nálev. (Zdroj: J. Janča, *Alternativní medicína*)

Co běžně pít?

Směs sušených bylin - listů maliníku, jahodníku a ostružiníku coby náhrady černého čaje. Je možno ji pít trvale. Je naprosto neškodná, ba naopak zdraví prospěšná.

Nejvíce používané tinktury z bylin, které by neměly doma chybět:

Tinktura je vlastně lihový výtažek z byliny nebo jiného léčiva. Její výhoda oproti sušeným bylinám je, že si zachovává účinnost 50 i více let, kdežto sušené byliny ji už po roce ztrácí. Uvedené tinktury si můžete koupit v bylinkářství, na internetu nebo si je vyrobit.

Vlaštovičnicková tinktura v potenci D3 (ředění viz homeopatie níže) na všechny zažívací (žlučnickové a podobné) potíže, při kožních problémech, při potížích s ledvinami, slezinou apod.

Tinktura z hořce žlutého nebo vachty trojlisté nebo pelyňku pravého - při jaterních a zažívacích potížích, například při pálení žáhy.

Tinktura z třapatky nachové (*Echinacea purpurea*), která se prodává pod řadou obchodních názvů a má široké pole působnosti (především se používá na podporu imunitního systému).

Tinktura z lichořeřišnice větší působí proti všem stafylokokům, streptokokům, účinkuje i v největším ředění. (Zdroj: J. Janča, *Velký receptář alternativní medicíny*)

Jak si vyrobit tinkturu?

Nejjednodušším způsobem výroby tinktur je následující postup: 1 hmotnostní díl drogy přelijeme 5 hmotnostními díly lihu o koncentraci 60 - 70 %. Necháme 7 - 14 dní vyluhovat při pokojové teplotě a nejméně jednou denně vše protřepeme. Poslední den necháme ustát a pak přefiltrujeme, nejlépe na papírovém filtru. Obvyklá dávka tinktury je 20 - 25 kapek, v některých případech až 35 kapek, které užíváme zpravidla 3x denně. Tinktura se buď bere na lžičku a zapíjí vodou (čajem), nebo se nakape do vody nebo do čaje. Při přípravě tinktury z čerstvých bylin volíme obvykle poměr 1:4. Dávkování tinktury z konkrétní byliny najdete v *Herbáři léčivých rostlin 1-6*. (Zdroj: J. Janča, J. A. Zentrich, *Herbář léčivých rostlin 1*)



4.2.3. Homeopatie

Nejprve několik slov o tom, co to vlastně homeopatie je. Jde o metodu, která vychází především z tzv. zákona podobnosti - podobné se léčí podobným. Právě v tom spočívá zásadní rozdíl mezi homeopatií a alopatii, neboť alopatie léčí pomocí léků vyvolávajících opačný účinek. Čili opačné léčí opačným. V praxi to např. znamená, že zatímco při nespavosti to řeší alopatie jakýmsi omamujícím prostředkem, homeopatie léčí příčinu, např. nadledvinku, protože ta často nespavost zapříčiňuje. A podle toho, čím se nadledvinka "provokuje", tím se léčí. (Zdroj: Jiří Janča, *Praktická homeopatie, cesta ke zdraví, rádce pro celou rodinu*). Homeopatie je u nás vlastně neznámou vědou, jinak ovšem ve světě velmi rozšířenou a stále se rozšiřující. Je to metoda vhodná pro prevenci, ale hlavně pro léčbu. Základem homeopatických léků je vlastně ředění. Provádí se podle přesně stanovených pravidel, která jsou v zahraničí dána homeopatickým lékopisem. Nejčastěji se používá ředění decimální (D1 = 1:10), u některých látek také centimální (C1 = 1:100). Vlastní ředění se provádí destilovanou vodou nebo lihem, většinou o koncentraci do 40 %. Homeopatické léky jsou většinou v tekuté formě. Poslední dobou se šíří užívání pastilek, protože je mnohem praktičtější. Pochopitelně existují i tinktury, masti, extrakty i tablety, vše s velkým ředěním základních látek, kterými jsou ve většině případů byliny.

(Zdroj: J. Janča, *Alternativní medicína*)

Jak si vyrobit homeopatickou tinkturu doma?

Výroba homeopatických tinktur je popsána v řadě jiných publikací (např. J. Janča, *Praktická homeopatie*), ale lze postupovat i zjednodušeně, přičemž si tinktura zachovává svou účinnost. Běžně připravenou tinkturu označíme jako potenci D0, neboli základní. Vezmeme 1 objemový díl této tinktury D0 a přidáme 9 dílů lihu, obvykle 40%, a celé 21krát protřepeme. Tak vznikne tinktura D1. Když k jednomu dílu tinktury D1 přidáme opět 9 dílů lihu, dostaneme potenci D2. A tak můžeme libovolně pokračovat až k žádané potenci. V *Herbáři léčivých rostlin 1-6* najdete, jaké homeopatické ředění je vhodné u jednotlivých druhů bylin.

(Zdroj: J. Janča, J. A. Zentrich, *Herbář léčivých rostlin 1*)

Homeopata ve svém regionu najdete na: www.homeopatie.cz - seznam homeopatů

4.2.4. Reflexní terapie (nebo také reflexologie)

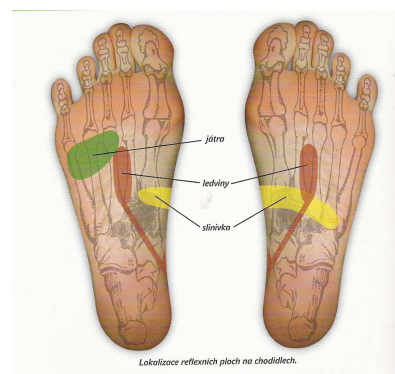
Je naprosto neprávem zaměňována za akupresuru, i když je to metoda úplně jiná a na rozdíl od akupresury mnohem účinnější, rychlejší a snadnější.

Základy reflexní terapie vycházejí ze známého poznatku, že **na všech zakončeních lidského těla existují reflexní plošky odpovídající příslušným orgánům nebo oblastem těla**. Dalo by se říci, že chodidlo vlastně představuje celé lidské tělo (reflexní plošky na chodidlech jsou ve velikosti od 0,25 do 8 cm²). Tím, že **mačkáme reflexní zóny na chodidle vyvoláváme podráždění – impuls na zakončeních jednotlivých nervových drah**. U **zdravého organismu** tento tlak vyvolává pouze jakousi změnu v zatížení příslušné tkáně, ale jinak **není bolestivý**. Bolest na reflexním bodě nemocného orgánu je zcela zvláštního druhu, jakoby v hloubce tkáně a **jakoby působená nějakým ostřejším předmětem, např. nehtem**.

Účinek reflexní terapie

Kvalitní komplexní reflexní terapii může zajistit pouze zkušený, patřičně školený terapeut. Reflexní terapie je samostatným vědním oborem, schopným pomoci **při všech potížích**. To ovšem neznamená, že si jednotlivec nemůže pomoci sám, zejména při přesně určené **dílčí potíži**. **Svépomoc se dá používat spíše pro prevenci a pro první pomoc.** V praxi se to řeší tak, že do sféry svépomoci se počítá i masáž druhou osobou. V každém případě by však měl rozsah a způsob masáže určovat někdo, kdo má znalosti reflexní terapie a kdo je také schopen provést patřičnou instruktáž.

(Zdroj: J. Janča, *Reflexní terapie*)



Reflexní terapie - Tipy pro vás:

Jak si vyrobit masážní bednu na nohy? - najdete na str. 47 – 48 knihy J. Janča, *Alternativní medicína*. Slouží k prevenci a celkovému posílení vnitřních orgánů.

Kurzy reflexní terapie - pořádají žáci Jiřího Janči, manželé Patakyovi (www.patakyovi.cz)

Literatura k reflexní terapii:

Július Pataky: *Učebnice reflexní terapie*, Eminent - kniha vznikla jako studijní text pro frekventanty kurzu reflexní terapie. Je v ní popsána prakticky použitelná diagnostika, uvolnění krční páteře a postupy na lůžku.

Jiří Janča: *Reflexní terapie, tajemná řeč lidského těla*, Eminent

Jiří Janča: *Reflexní terapie rukou*, Eminent

Július a Beáta Pataky: *Reflexní terapie* VHS, DVD, Eminent

4.2.5. Akupresura (manupresura)

- je metoda spočívající v mačkání akupunkturálních bodů. Aplikace je mnohem složitější než u reflexní terapie a účinek ve většině případů není tak rychlý a mohutný. Hlavním problémem metody je vyhledávání bodů a určování jejich působnosti. Má-li být akupresura skutečně účinná, je třeba pro její aplikaci značných znalostí jak akupunktury, tak i fyziologie. Považovat akupresuru za metodu použitelnou pro svépomoc, pro první pomoc a pro jakousi systematickou léčbu je příliš optimistické. (Zdroj: J. Janča, *Alternativní medicína*)

4.2.6. Akupunktura

- existuje celá řada druhů akupunktury, ale jejich možnosti praktické aplikace, účinky a dostupnost jsou velmi rozdílné. Hlavní odnože akupunktury: akupunktura velká – neboli tělní, také čínská; akupunktura malá neboli ušní, elektroakupunktura (místo jehel používá elektrickou sondu - tato sonda se přikládá na akupunkturální body), thermopunktura, ignipunktura, laserpunktura, orální punktura. Ke vpichu do akupunkturálních bodů se používají speciální jehly. (Zdroj: J. Janča, *Alternativní medicína*). Stimulací akupunkturálních bodů se stimulují tělní orgány.

4.2.7. Aromaterapie neboli léčení vůněmi

- je v podstatě nová metoda, v řadě případů velice účinná (J. Janča, *Alternativní medicína*). Rostlinné silice se rovněž označují jako éterické oleje, esenciální oleje nebo aromatické oleje.

Použití silic: nacházejí uplatnění v přípravě profesionální i domácí kosmetiky, v parfumerii, v masážní praxi, ve fyzioterapii, ve farmacii a dermatologii. Mohou sloužit jako přírodní prostředky léčby nebo jako součást léků.

Užívání silic však podléhá přísným pravidlům. Silice mají velice silnou koncentraci - v 1 kapce silice je obsažena vůně a účinné látky přibližně 1 kg rostlinné drogy. Proto se musí několikanásobně ředit.

Způsoby aplikace: 1) inhalace - vdechování, 2) na pokožku - je potřeba smíchat s olejem, kdy silice tvoří jen 1-3 % (30 kapek = 1 ml), 3) vnitřní užívání - působí podobně jako bylinný čaj; některé silice však nejsou vhodné k vnitřnímu užití. (Zdroj: www.aromaterapie.cz)

Na stránkách Asociace českých aromaterapeutů (www.aromaterapie.cz) najdete registr aromaterapeutů a informace o kurzech.

4.2.8. Chiropraktika

- chiropraxe, také manipulace nebo rovnání, napravování, je metodou vysoce účinnou, dá se říci, že jednou z nejlepších vůbec, ale vyžaduje kromě znalosti organismu mimořádné vrozené schopnosti a do značné míry i intuici. S maximálním efektem ji mohou provádět pouze někteří jedinci. (Zdroj: J. Janča, *Alternativní medicína*).

4.2.9. Masáže

U masáží je situace jiná v tom, že je přece jen může zčásti provádět každý sám na sobě. Ovšem i u této zdánlivě prosté činnosti jsou potřebné široké znalosti. Neměli bychom zapomínat, že masáží chceme tělo především zbavit zplodin, které při zvýšené námaze vznikly (především kyselina mléčná a močová). Dále chceme obnovit sílu organismu, tedy přinutit potřebné orgány ke zvýšené činnosti anebo spíše ke zvýšenému výkonu. K tomu je ovšem bezpodmínečně třeba vědět, jak např. povzbudit lymfatický systém, kterým směrem masírovat, abychom tok lymfy urychlili, umocnili, abychom třeba naopak nehnali lymfu zpět do unavených částí těla (na str. 78 – 79 v knize J. Janča, *Alternativní medicína* najdete, jak by se měla provádět masáž). (Zdroj: J. Janča, *Alternativní medicína*).

4.2.10. Cvičení

Je obecně známo, že základem života je pohyb. Ale méně se už bere v úvahu, že nadměrný pohyb člověku ubližuje, často velice vážně. Výborná jsou cvičení jógy, protože neznají žádné násilné, příliš rychlé, ukvapené nebo jinak škodlivé cviky. Také jsou vhodné cvičení lékařky Ludmily Mojžíšové protože jsou pečlivě vypracovaná, odzkoušená a plní speciální úkol. Cvičme do stavu mírné, dá se říci příjemné únavy, přičemž si musíme sami stanovit, co je a co není příjemná únava. Pokud se uvolňují svalové úpony a šlachy a dochází k vyhození obratle či kloubu, je třeba doplnit stravu o látky, které v běžné stravě často chybějí. Konkrétně se jedná o jód a částečně o hořčík. (Zdroj: J. Janča, *Alternativní medicína*).



Metody Ludmily Mojžíšové najdete v těchto knihách:

Mojžíšová L., Aby nás záda nebolela 1, Cviky pro uvolnění a posílení krční páteře, 1987

Mojžíšová L., Aby nás záda nebolela 2, Cviky pro uvolnění a posílení hrudní a bederní páteře 1987

Mojžíšová L., Aby nás záda nebolela 3, Cviky pro uvolnění a posílení kloubu mezi pánví a křížovou kostí, 1985

Hnízdil J., Léčebné rehabilitační postupy Ludmily Mojžíšové, 1996

4.3. Metody diagnostiky v alternativní medicíně

Diagnostika pomocí reflexní terapie - na reflexní plošce křížové kosti na noze se předvede maximální bolestivost (hodnota 10), poté se zjišťuje stav orgánů tím, že se mačkají jejich reflexní plošky a zapisují se hodnoty 1 - 10, které pacient hlásí.

Biodiagnostika - u této metody musí být diagnostik obdařen schopnostmi vnímat energii druhého člověka - diagnostik může např. přikládat ruce na pacienta nebo pracovat s kyvadlem.

Irisdiagnostika neboli diagnóza z oční duhovky, kde se zobrazuje stav vnitřních orgánů – metoda vyžaduje vysokou odbornost a značnou praxi, případně i přístrojové vybavení.

Diagnostika pomocí přístroje Salvia - do jedné dlaně je vložena elektroda, do druhé měřidlo (www.joalis.cz). Přístroj je propojen s počítačem a databází - je možné zjistit takřka cokoli - od dysfunkce

orgánů po alergii na jednotlivé potraviny či osídlení patogenními mikroorganismy. V těchto centrech po diagnóze vždy následuje návrh léčby homeopatickými přípravky Josefa Jonáše.

Orientální diagnostika - dysfunkce orgánů se promítají do určitých částí těla. Pohledem na pacienta lze zjistit stav orgánů.

4.4. Léčení dětí

Metodami alternativní medicíny můžeme vydatně pomáhat už **od tří měsíců života** dítěte, aniž bychom se museli obávat, že bychom mohli dítěti ublížit.

Od tří měsíců můžeme přidávat **do koupele různé byliny**. Ty se volí jednak na celkové posílení a jednak na případně zjištěnou potíže. Připomínám, že **snad nejlepším způsobem jak dostat do těla určité látky jsou právě koupele**. Účinné látky se dostávají do těla celým povrchem a kromě toho si organismus vybere jen ty látky, které potřebuje. Ostatních si „nevšimne“. Samozřejmě to platí i pro větší děti nebo i dospělé. Používaný bylinný nálev nebo odvar **nesmí činit více než 15 % celkového množství vody**. Zhotovuje se z **jedné čajové lžičky suchých bylin na půl litru vody**. Bylinná koupel se ovšem provádí **pouze 2x týdně**.

Zhruba **od 6 až 7 měsíců** můžeme dítěti vydatně pomáhat jak preventivně, tak i prakticky při všech potížích - **reflexní terapií**.

Tato metoda je rovněž naprosto neškodná, lehce proveditelná a okamžitě účinná. Její možnou nevýhodou je, že bývá bolestivá, což na druhé straně umožňuje spolehlivou diagnostiku právě u těch nejmenších. **U malých dětí pochopitelně nepoužíváme mačkání reflexních plošek, to se může provádět až do 3 let dítěte**, jen v případě vážnějších potíží se může provádět již od 14 měsíců věku dítěte. Jinak ovšem do tohoto věku příslušné reflexní plošky **pouze hladíme**.

(Zdroj: J. Janča, *Zdravé dítě a Alternativní medicína*)



4.5. Základní lékárníčka alternativní medicíny

- nasbírané nebo koupené byliny:

bez černý – nachlazení

ostropestřec mariánský + černé uhlí – nosit s sebou na výlety – na otravy houbami a jiné otravy

ostropestřec mariánský – po flámu - regeneruje játra

lípa srdčitá - slizovitá - na suchý kašel, proti nachlazení, na snížení horečky

tužebník jilmový - proti bolesti, na snížení horečky, celkově napomáhá při nemoci postavit se na nohy, proti chřipce

řepík lékařský (vypěstovat) – je protizánětlivý, výborný proti bolestem v krku

yzop lékařský - proti kašli - dokáže vytáhnout i staré hleny usazené v průduškách

fenykl – uvolní tlaky v břiše při nadýmání

šťáva z rakytníku řešetlákového - na imunitu a jako zdroj vitamínu C (chutná i dětem)

+ další podle toho jaké máte problémy. (V kterou hodinu a roční období sbírat určité byliny najdete v Herbáři léčivých rostlin 1, J. Janča, J. A. Zentrich)

- čerstvé léčivky

Jitrocel větší – přikládá se na rány a různá zánětlivá místa – při paradentóze, na akné, vředy

Česnek – třený česnek na chleba při nachlazení, má protivirové a antibakteriální účinky

- tinktury - můžeme si připravit sami (popsáno v *Herbáři 1*, J. Janča, J. A. Zentrich) nebo koupit v bylinkářství

echinacea - třapatka nachová - stimuluje vlastní obranyschopnost, při chřipce, nachlazení
třezalková tinktura - přírodní antibiotikum, je protizánětlivá, na angínu, chřipku
kaštanová tinktura - na ucpané nosní dutiny – mažeme ji nad obočím, vedle nosu a kolem uší
lichorejšnice větší – přírodní antibiotikum, antibakteriální a antivirotické účinky
vlaštovičnicková tinktura v ředění D3 – na zažívací problémy, na nemoci látkové výměny (její výroba je popsána na str. 72 - Jak si vyrobit tinkturu, její naředění na potenci D3 pak na str. 73 - Homeopatie)
+ další byliny, které chceme uchovat déle než 1 rok, nebo nemáme čas si vařit čaj a je pro nás pohodlnější užívat kapky

- aromaterapie

levandulový éterický olej – může se použít i v neředěné podobě přímo na popáleniny
čajovníkový éterický olej – inhalace, nebo do malé lžičky oleje 1 – 2 kapky, nalít přímo na mandle - proti bolestem v krku, svými protizánětlivými účinky zmírňuje akné
jalovcový éterický olej – kůži nejdříve namastíme obyčejným olejem a poté potřeme éterickým; používáme na bolesti hlavy, uvolnění nosních dutin a na masáže při bolestech svalů

- ostatní přírodní prostředky:

psyllium - semeno indického jitrocele, proti zácpě i proti průjmům, ve střevech nabobtná a zeslizovatí
černé uhlí - proti průjmům, při otravě jako první pomoc, detoxikace.

Kde koupit bylinné směsi sestavené na určité nemoci, tinktury a léčivé oleje?

V bylinkářství, ve zdravých výživách, ve specializovaném obchodě - Jančova a Zentrichova apatyka v Olomouci

Nejlepší přehled o dostupných prostředcích si uděláte v internetovém obchodě <http://obchod.medicina-kosmetika-leky.cz/>.

4.6. Jak vyhledat léčitele

Pro ty, kteří si nedokáží představit, co se myslí pojmem „léčitel“ – je to jednoduše člověk, který ovládá jednu či několik metod alternativní medicíny. V oboru alternativní medicíny existuje mnoho odborných kurzů k jednotlivým metodám, ale od roku 2004 existuje také Univerzita alternativních studií v Olomouci. Podobně jako lékaři se zde frekventanti učí anatomii, fyziologii, ale kromě toho také přírodním metodám léčení, které se na Lékařských fakultách VŠ nevyučují či zmiňují jen okrajově (např. léčba bylinkami, stravou, reflexní terapie atd.).

Hlavní rozdíl mezi doktorem a léčitelem je, jak už bylo řečeno v úvodu kapitoly, v nazírání na nemoc. **Doktor většinou léčí vnější důsledek nemoci, kdežto léčitel se snaží najít příčinu.** Pokud např. přijdete k léčiteli s akné, snaží se diagnostikovat, proč akné u vás vzniklo a doporučí vám podle příčiny např. pít ledvinový čaj, šetřit ledviny stravou a mačkat reflexní plošky ledvin. Obrovskou výhodou takovéto léčby je, že používané přírodní metody a prostředky nepoškozují naše zdraví.

Kde studovat alternativní medicínu? - na www.universita.kvalitne.cz se můžete přihlásit na Univerzitu alternativních studií v Olomouci

Aktuální seznam léčitelů a metod, které ovládají, najdete na: medunka.pvsp.cz - Adresář pomoci

Vlastní zkušenost s léčiteli:

Pro zajímavost uvádím své zkušenosti s léčiteli, protože existuje mnoho metod alternativní medicíny a příklady z praxe jsou pro někoho cennější než teorie.

Kolem 17. roku jsem chodila k léčitelce, která dokázala říct, který orgán má člověk nemocný, pouhým přiložením rukou na pacienta (biodiagnostika) a také dodávala energii (bioterapie). Když jsem se jí zeptala, co mi je, řekla, že mám špinavou krev a že mé problémy s plnými nosními dutinami jsou alergie. Byly to pro mě tenkrát hloupé řeči a chodila jsem tam jen kvůli rodičům. O několik let později jsem byla na irisdiagnostice, dozvěděla jsem se, že mám slabá játra a ledviny. Konečně mi došlo, co bylo myšleno tou špinavou krví a časem jsem zjistila, že alergie není jen kýčání a svědění očí (které jsem neměla, tudíž jsem léčitelce nevěřila). Bylináře jsem požádala o radu na léčbu atopického ekzému pro mého přítele, po 4. šestitýdenní dávce ekzémy skoro zmizely. Ale za rok už jsme tam, kde jsme byli (nejspíš protože jsme léčbu nedotáhli do konce, ekzém po celém těle není jistě záležitostí dysfunkce jednoho orgánu). Dále jsem se setkala s prací s kyvadlem – kyvadlo je svěřené nad rukou nemocného a druhou rukou jezdí léčitel po seznamu prvků, vitamínů a orgánů. Diagnostikoval špatnou funkci pravé ledviny a problémy s menstruací ... (své zdravotní problémy jsem mu řekla až po jeho diagnóze a byla jsem překvapena, jak dobře vše diagnostikoval).

Důležité informace na závěr:

Pokud máte vážný zdravotní problém, který může být způsoben mnoha příčinami, snažte se vyhledat léčitele, který vám diagnostikuje příčinu problému. Usnadní vám to hledání vhodné léčby. Nutné je také zdůraznit, že byste měli vytrvat v léčbě do té doby, než se opravdu uzdravíte. Nečekejte, že to bude po první doporučené kúře. Léčba může trvat několik měsíců, ale i let. Úplné vyléčení nepoznáte tak, že příznaky ustoupí (konec léčby musí zpravidla určit léčitel nebo v případě spolupráce léčitele a lékaře podrobné laboratorní testy). Pokud si chcete umět lépe představit komplexní léčbu alternativní medicínou, doporučuji knihu *Můj život s alternativní medicínou* od J. Janči - jsou zde popsány zdravotní problémy pacientů a k nim postupy léčby tohoto léčitele.

Ačkoli většina metod alternativní medicíny je již vědecky vysvětlena, některým možná jen tak věřit nebudete (např. biodiagnostice). Jakkoli vám některé metody připadají neuvěřitelné, je podstatné to, zda fungují a ne zda mají vědecké vysvětlení. Myslíte, že lidé dnes umí vysvětlit vše? Když ještě člověk nevěděl, jak vznikají hromy a blesky, znamená to, že neexistovaly?

4.7. Tištěné zdroje o alternativní medicíně

4.7.1. Časopisy o alternativní medicíně

Meduňka

Regena

Regenerace

4.7.2. Knihy o alternativní medicíně

Základní kniha o alternativní medicíně:

Alternativní medicína, komplexní prevence a léčba přírodními prostředky, Jiří Janča, Eminent - přehled metod v alternativní medicíně a jejich vysvětlení, postupy léčby – kapitoly: nemoci dýchacích cest, kožní onemocnění, nemoci očí, vady zraku atd.

Knihy pro vyhledávání neduhů a nemocí:

Herbář léčivých rostlin, RECEPTÁŘ, 7. díl, Jiří Janča, Josef A. Zentrich, Eminent

- najdete zde spoustu nemocí a neduhů, u většiny vysvětlení jejich příčin, u všech způsob léčby a odkazy na byliny v herbářích 1-6, kterými lze problém léčit

Velký receptář alternativní medicíny, Jiří Janča, Eminent

- na začátku knihy jsou univerzální a všeobecně působící prostředky (úprava a doplňování stravy, léčba bylinami, reflexní terapie, použití plíšků, semen a mastí) a dále nemoci seřazené podle abecedy, jejich příčina a léčba Alergie, Akné, Anémie, Angína, Angína pectoris atd.

První pomoc alternativní medicínou, Jiří Janča, Eminent

- v knize jsou postupy pro akutní pomoc, je zde 85 abecedně seřazených nemocí a problémů (např. afty, akné, horečky, průjem, pálení žáhy atd.)

Rady bylináře Pavla (díly 1, 2, 3), Pavel Váňa, Eminent

1 – na začátku je pojednáno o sběru, úpravě a použití bylin; dále několik bylinek - jejich použití, dále výčet neduhů a k nim byliny používané k jejich léčbě, pak jednotlivé neduhy a k nim několik osvědčených směsí; dále vodoléčba, šťávy a sirupy, vína, likéry, kapky, masti, mazání, koupele; dále vybrané směsi na určité neduhy; životní magnetismus, stravou ke zdraví, léčení magnetickými tahy.

2 – kniha obsahuje hlavně abecedně seřazené neduhy s možnostmi léčby; na konci jsou léčivé oleje, koupele a znovu abecedně seřazené neduhy a jejich léčba, ale tentokrát „z lidového receptáře čtenářů“

3 – kapitola „Aby rostliny léčily“ rozebírá stádia nemoci a přístupy k nim; následuje dávkování léčivých bylin - je zde například dávkování bylin pro děti do 8 let; dále jsou jednotlivé rostliny seřazené podle abecedy - jejich léčivé účinky a recepty z nich (např. fenýkl - čaj z fenýklu, fenýklový nálev, med z fenýklu, oční voda z fenýklu, pleťová napáčka z fenýklu, sirup a víno z fenýklu)

Zdravé dítě a Alternativní medicína, co, kdy a jak udělat pro zdraví svého dítěte, Jiří Janča, Eminent - péče o dítě, prevence a léčba při různých onemocněních

Léčba zažívacího ústrojí, Josef A. Zentrich, Dobra & Fontana

- najdeme zde nejdůležitější pomocné metody pro navození komplexních účinků (homeopatie, akupresura, atd.), totální očistu těla, ve SPECIÁLNÍ ČÁSTI – fytoterapii vybraných nemocí trávicího ústrojí, příznaky, příčiny, fyziologické hodnoty trávicího traktu, několik informací k nádorovému onemocnění zažívacího ústrojí

Rady bylináře Zentricha, J. A. Zentrich, Fontána

- kniha zpracovává 150 logických celků, formou poradny. V knize najdete abecedně seřazené jak neduhy a nemoci, tak některé léčebné prostředky (např. česnek, Aloe atd.)

Co nám chybí, kovy, jiné prvky a vitamíny v lidském těle, Jiří Janča, Eminent

V knize jsou podrobně popsány příznaky a příčiny nedostatku jednotlivých prvků a vitamínů, které potraviny jsou na ně bohaté, a další důležité faktory pro vstřebávání (např. úprava jídla). Autor také rozebírá potraviny – zeleninu, ovoce, luštěniny a obiloviny, ovoce – vyzvedává ty, které jsou velice důležité pro naši stravu. Na konci knihy je „přehled poznatků“, kde je mnoho problémů k nimž jsou uvedeny všechny látky, které je mohou způsobovat.

Stopové prvky a kovy života v přírodě, skryté léčivé síly v našem okolí, Jiří Janča, Eminent

Knihu pojednává o prvcích ve vztahu k nemocem. Na závěr knihy je uvedeno přes 200 nemocí s prvky, které je způsobují. Informuje o metodách jak do těla dostat prvky v dobré formě, aby se ty ve špatné formě (odpadní) vyloučily. Těmito metodami je: pití čaje (nebo homeopaticky naředené tinktury), koupele, zeleninové vývary. Směs bylin je složena vždy ze základních bylin (které obsahují všech 49 prvků v našem těle) a doplňkových, které si vybereme z tabulek podle našich potíží. V celé knize autor upozorňuje několikrát, že je třeba si přečíst celou knihu, metodě porozumět a dodržovat zásady, které u všech postupů uvádí. Autor konstatuje, že když se s touto metodou setkal a začal ji používat, sám se divil,

jak je účinná (s poznámkou, že jemu se už moc často nestává, že jej něco překvapí). Metoda je vhodná pro svépomoc.

Terraterapie a aquaterapie, přírodní léčba zemí a vodou, Josef A. Zentrich, Eminent

1) terraterapie čili léčení zemí – bentonit, bílá hlína, jíl, jíl francouzský, léčivá hlína, Schindele's Mineralien (jemně mleté minerály), recepty na neduhy najdeme v kapitole: „Malý receptář (od Akné, Alergie, Angína a zánětlivé onemocnění krku, Angina pectoris, Arterioskleróza, Astma, Bércové vředy, Bílý výtok atd.)“ **2) Mineralterapie čili léčení látkami minerálními** – Minerály vázané anorganicky, organicky, koloidní minerály - kapitola pojednává o tom, které formy minerálů jsou lépe či hůře vstřebatelné. **3) Aquaterapie čili léčení vodou** – Destilovaná voda, Zevní léčba vodou podle faráře Kneippa, Vnitřní léčba vodou podle Dr. Hanische a Mazdanzanu, Pí voda, Živá a mrtvá voda, Konstrukce elektrolyzéro, Orgánové hodiny, recepty na neduhy v kapitole: „Praktické využití (Anální fissury čili konečnickové trhliny, Angína, Bolesti hlavy, Ekzém, Harmonizace životních sil, Chřipka, Játra, Kašel atd.)“ Magnetizovaná voda – Polarizovaná voda, Magneticky upravená voda. Pyramidální voda. Další úpravy vody – nejznámější soudobé metody upravování vody. **4) „O rozmrzlé vodě“ (jedna z kapitol knihy dědka kořenáře Břetislava Nového *Jak bych se opravil 2*)**

Knihy pro vyhledávání léčivých účinků rostlin a hub:

Herbář léčivých rostlin (díly 1- 7) , Jiří Janča, Josef A. Zentrich, Eminent

V 1. herbáři jsou popsány základní botanické pojmy, základy sběru, sušení a pěstování léčivých rostlin, základní účinné obsahové látky bylin, základní pravidla sestavování bylinných směsí, stanovení doby léčby, tabulka účinků a k nim nejúčinnější bylina (např. protizánětlivé – řepík lékařský), lékové formy ve fytoterapii (čaj, nálev, macerát, tinktury atd.), pak už následuje abecední přehled bylin (ke každé bylině jsou jednotlivé odstavce očíslovány - což je vysvětleno v každém díle herbáře, jde o 1)botanický popis, 2)výskyt, 3)účinné části byliny, 4)obsahové látky, 5)působení byliny, 6)vhodné lékové formy, 7)možnosti kombinace s jinými bylinami, 8)doporučovaný postup nebo využití drogy, 9)využití v homeopatii, 10)někdy také zajímavost.

Herbář č. 1 (byliny A-D), Herbář 2 (E-K), Herbář 3 (L-P), Herbář 4 (P-Š), Herbář 5 (T-Ž, gemmoterapie, stopové prvky v bylinách), Herbář 6 (další byliny A-Ž), Herbář 7 RECEPTÁŘ - nemoci seřazené abecedně – jsou zde uvedeny příčiny nemoci a způsoby léčby ale také seznam všech bylin, které tuto nemoc léčí.

Léčivé houby podle bylináře Pavla, Pavel Váňa, Eminent

Léčivé stromy podle bylináře Pavla (díly 1 a 2), Pavel Váňa, Eminent

Gemmoterapie, přírodní léčba pupeny, Josef A. Zentrich, Eminent

Knihy, které nás provedou prevencí a léčbou v celém roce:

Praktické kalendárium alternativní medicíny, Jiří Janča, Eminent

- kniha je rozdělena po měsících – ke každému je uvedeno, který orgán je nejvíce ohrožen, jak jej posílit, co si máme nasbírat, co vyrobit.

Průvodce bylináře Pavla celým rokem, Pavel Váňa, Eminent

Kniha je uspořádána podle měsíců v roce, jsou zde velice cenné rady, především protože jsou zde vyzdvíženy určité postupy. Faktory vzniku rakoviny, podpůrné prostředky a přípravky, prevence; **leden – únor** – nejbohatší potraviny, půst, celulitida a její léčení, sauny, parní lázně a masáže, chronická zácpa, cizokrajné rostliny, cholesterol, pěstování bylin, cukrovka; **březen – duben** – výhonky z rostlin, oblíbené recepty, zajímavosti o lidském těle; **květen – červen** – srdce a krevní oběh, trávící a zažívací potíže, kožní choroby, **červenec – srpen** – kapky, masti a mazání, zajímavosti o léčivých bylinách, jedovaté rostliny, výživa srdce, kostival lékařský; **září – říjen; listopad – prosinec** - pro uchování krásné postavy, Bylinky používané při zánětu zevních i vnitřních rodidel; Bylinářské střípky, Moje úspěšné recepty.

Ostatní zajímavé knihy:

Jonášova kuchařka pro zdraví, Josef Jonáš, Eminent

Naše strava přináší do organismu mnoho odpadu. Důsledkem jeho shromažďování je postupné ničení jednotlivých orgánů i systému lidského organismu. Tato ojedinělá kniha přináší nejen stovky receptů, které vycházejí z autorovy detoxikační metody, ale ukazuje také vliv jednotlivých druhů potravin na lidský organismus a na jeho momentální i dlouhodobý zdravotní stav. Dočteme se o potravinové alergii, o Vollově přístroji (diagnostický přístroj), o poruchách metabolismu jednotlivých potravin - rostlinných bílkovin, živočišných tuků, rostlinných tuků, cukrů, živočišných bílkovin; dieta podle krevních skupin, jin-jang rovnováha, biopotraviny, složení talíře a stravy, nápoje, jak se stravuje naše rodina, recepty, zdravá strava při nemoci, otázky a odpovědi. Autor v knize poukazuje na škodlivost pšenice, která je nesnášena u 70 % populace a také masa s doporučením konzumovat maso maximálně 1x týdně, upozorňuje také na živočišné tuky skryté v mase a mléce).

S bylinářem Pavlem v kuchyni, Pavel Váňa, Eminent

Kniha obsahuje kapitolu o historii zeleniny; jednotlivé vybrané zeleniny a koření a jejich léčivý účinek, o vitamínech kde a jak působí, směsi koření; recepty; recepty z mezinárodní kuchyně; co čím kořenit (např. které koření na určité druhy zeleniny, pečivo...); o volných radikálech a antioxidantech; nutriční tabulky (energie, tuky, bílkoviny, sacharidy, vláknina). Pěstování bylinek na balkóně.

Psychotronika pro každého, možnosti, užití, rozvoj schopností, Jiří Janča, Eminent

Kniha je rozdělena na teoretickou část - co je to psychotronika, rozdělení, zásady práce s psychotronikou, bioterapie (bioenergetické pole, biodiagnostika atd., biolokace (geopatogenní zóny); PRATKICKÉ VYUŽITÍ PSYCHOTRONIKY (např. práce s kyvadlem).

Učebnice reflexní terapie, Július Pataky, Eminent - kniha vznikla jako studijní text pro frekventanty kurzu reflexní terapie. Je v ní popsána prakticky použitelná diagnostika, uvolnění krční páteře a postupy na lůžku.

Potraviny lék náš vezdejší - makrobiotická domácí lékárna, Michio Kushi, Votobia

Ājurvéda – indická medicína v praxi českého lékaře, David Frej, Eminent

Psychotronika a bylinná léčba, Lidské zdraví očima psychotronika a bylinkáře, Valdemar Grešík, Eminent

Použité zdroje a více informací:

- uvedené knihy a internetové stránky

Zdroje obrázků:

http://img.ihned.cz/attachment.php/13273070/1F6VHoQJEb7mvSuj43AWLGPBKITenN0f/pokusy_zvirata_200x220.jpg

fixovaná opice

foto Žaneta Brožová - zelenina

<http://www.byliny.wz.cz/5stinktura1.jpg> - lahvičky s bylinami

http://www.jotacentrum.cz/images/joga_1.gif - jóga

<http://www.terrapin-gardens.com/perennials/photos/echinacea-purpurea-primadonna-m.jpg> - třapatka nachová (Echinacea)

http://mladazena.cz/assets/mlada-zena/maminka/materstvi/44b_1.jpg - dítě

obrázek z knihy Praktické kalendárium alternativní medicíny, J. Janča – reflexní plošky na nohou

13. Elektrosportřebiče

Spotřeba elektřiny v domácnosti závisí především na tom, jak a k čemu jsou různé spotřebiče používány. Nejrůznější finty, jak snížit účet za elektřinu, jsou vesměs všeobecně známy (pravidelně odmrazovat chladničku, při vaření používat pokličku, pračku nepouštět kvůli dvěma kouskům prádla atd.). Spolehlivým vodítkem je tu i zdravý selský rozum.

Co chováním ovlivnit nelze, je spotřeba výrobku, daná jeho konstrukcí. Tak třeba dvacet let stará chladnička bude určitě mnohem větší spotřebu než chladnička moderní, budou-li obě používány stejně. Při nákupu nových spotřebičů tedy ekologický spotřebitel dává přednost těm, které energii využívají co nejefektivněji. Zde je dobrým vodítkem energetický štítek. (Zdroj: Výchova ekologický spotřebitele, ROSA, o.p.s., České Budějovice, 2002)

Energetický štítek

Energie	
Výrobce Model	XY G 605 SC
Úsporné A B C D E F G Méně úsporné	A
Spotřeba energie kWh/cyklus <small>(spotřeba energie závisí na způsobu používání spotřebiče)</small>	1.00
<small>Skutečná spotřeba energie závisí na způsobu používání spotřebiče</small>	
Počet souprav nádobí	12
Spotřeba vody (l)	15
Hluk (dB(A) re 1 pW)	
<small>Další přeepsané údaje jsou v návodu k použití</small>	

Označování elektrosportřebičů energetickými štítky je v EU již několik let povinné; od roku 2001 to platí i pro ČR. V mnoha prodejnách ho přesto stále ještě nenajdete. Často je na spotřebiči nalepena jen pravá, černobílá část štítku, k níž ale chybí barevná část. Ale jedině podle ní poznáte, které z čísel na štítku znamená spotřebu a které hluk nebo něco jiného.

V ČR se povinně označují štítkem: automatické pračky, bubnové sušičky prádla, pračky kombinované se sušičkou, chladničky, mrazničky a jejich kombinace, myčky nádobí, elektrické trouby, elektrické ohřivače vody, zdroje světla. V Česku se nad rámec unijní legislativy označují i elektrické ohřivače vody. Nově budou muset být štítkem označeny také klimatizační jednotky a předřadníky zářivek. EU také připravuje označování spotřeby energie i u automobilu, budov a také označování původu vyrobené elektrické energie. (Zdroj: Výchova ekologický spotřebitele, ROSA, o.p.s., České Budějovice, 2002)

Podle platné legislativy musí výrobci nebo autorizovaní dovozci vybavit své výrobky energetickým štítkem při jejich odeslání do prodejen a povinností prodejců pak je vystavit tyto štítky na dobrém viditelném a nezakrytém místě. To v praxi znamená, že v prodejnách štítek většinou nalezneme na přední nebo vrchní části výrobku. Pokud spotřebič štítek nemá, měl by jej prodejce doplnit. Správnost jejich vystavení průběžně

kontroluje Státní energetická inspekce ve spolupráci s Českou obchodní inspekcí.

Podle energetické náročnosti jsou výrobky zařazeny do skupin označených písmeny A - G, přičemž G označuje přístroj s nejvyšší spotřebou a **A přístroj energeticky nejúspornější**, tedy nejekonomičtější. Každý výrobek má ale svou specifikaci. Například klasické žárovky se pohybují ve spodních třídách E až G, zatímco energeticky úsporné kompaktní zářivky v třídách A a B. Sušičky prádla, energeticky náročné spotřebiče, se pohybují v třídách C a D a například chladničky se už nesmí prodávat v třídě horší než je „Děčko“.

Navíc, protože výrobci přicházejí na trh se stále úspornějšími modely, jejichž provozní náklady na spotřebu energie klesají, jsou již **oficiálně zavedeny nové energetické třídy A+ a A++** pro chladničky, mrazničky a jejich kombinace. Spotřebiče ve třídě A+ musí mít spotřebu energie minimálně o 25 % nižší, než je spotřeba energie spotřebičů třídy A. Spotřebiče třídy A++ pak budou dosahovat méně než 30% spotřeby energie spotřebičů třídy D. (Zdroj: Symboly na výrobcích a jak se v nich orientovat, Petr Holý, publikace CENIA - úsek hodnocení a publikace)



Aby bylo možno srovnávat přístroje s různými výkony, zohledňuje se při zařazení do energetické třídy více parametru. Například u chladících zařízení je spotřeba přepočítána na čistý objem a zohledněno jsou také další vlastnosti přístroje, např. poměr chladícího a mrazícího prostoru, typ přístroje atd.

Malá chladnička, malá sušička spotřebuje méně energie než velká. Proto je na štítku vždy vyčíslena spotřeba konkrétního typu. Je třeba počítat s tím, že spotřeba se stanovovala v laboratoři za určitých podmínek (které byly srovnatelné pro všechny spotřebiče). Jaká bude spotřeba doopravdy, záleží na tom, jak budete přístroj používat - může být větší i menší.

U chladniček a mrazniček je důležitá i kvalita izolace - hlavně když dojde k výpadku elektrického proudu. Čím lepší izolace, tím déle vydrží potraviny nepoškozené. U praček a myček je důležitá i spotřeba vody - kvůli vaší peněženke i pro vaše životní prostředí. Hluk žádného spotřebiče by neměl být zbytečně velký - tichý chod oceníte nejen vy, ale i vaši domácí mazlíčci, a možná že i vaši sousedé.

Chladnička, mrazák a pračka spotřebují zdaleka nejvíce elektřiny v domácnosti. Navíc mají dlouhou životnost. Žárovka se dá vyměnit snadno a levně. Televize a hi-fi věže poměrně rychle zastarávají, na trhu jsou stále nové a nové typy. Málokdo si však kupuje chladničku častěji než jednou za deset let. Proto je třeba při nákupu důkladně zvážit všechna hlediska. Máte-li doma chladničku starší dvacet let, zkuste si zjistit její spotřebu. Možná zjistíte, že nová chladnička by měla spotřebu třetinovou, takže by se jí opravdu vyplatilo vyměnit.

Někdy může dojít i k absurdní situaci, kdy nový moderní výrobek spotřebuje více nežli starý. Příklad: spotřebitel se rozhodne vyměnit starou lampičku na svém psacím stole za novou, s úspornou zářivkou. Jenže: zatímco stará lampa se žárovkou spotřebovávala 40 W jen když svítila, nová spotřebovává 11 W když svítí a 5 W když je vypnutá. Při třech hodinách svícení denně spotřebuje nová, úsporná lampa více než ta stará. Ekologický spotřebitel tedy dává přednost výrobkům, které se dají vypnout doopravdy. Mají vypínač před transformátorem. Bohužel se to na první pohled těžko zjistí, je tedy třeba zeptat se v prodejně, nebo výrobek přezkoušet wattmetrem. Navíc těchto výrobků, které se dají vypnout doopravdy je na trhu velmi málo.

Je ovšem vždycky možné prostě vytáhnout přírodní šňůru ze zásuvky. Existuje ale mnohem elegantnější řešení: **zásuvková lišta s vypínačem**. Jedním vypínačem se vypnou všechny připojené spotřebiče naráz, což je pro uživatele jednodušší. Má také jistotu, že na nic nezapomněl. Takováto zásuvková lišta stojí cca 300 Kč, které se vrátí za rok nebo dva. (Zdroj: Výchova ekologický spotřebitele, ROSA, o.p.s., České Budějovice, 2002)

Chcete si koupit myčku nádobí?

Asi nejčastější důvod, proč lidé kupují myčku, je úspora času. Mytí nádobí také málokoho baví. Na kolik nás vyjde čisté nádobí? Ceny nových myček se pohybují zhruba od 10 do 25 tisíc Kč. Na pohled jsou vesměs všechny stejně hranaté a bílé, je tedy třeba podívat se důkladně do dokumentace, případně alespoň na energetický štítek. Tady se uvádí energetická účinnost, ale také spotřeba vody, elektřiny a hluk.

Propagační letáky myček uvádějí nižší spotřebu vody i energie v porovnání s ručním mytím nádobí. Ta ovšem zdaleka nejvíce závisí na osobních zvyklostech, rozdíl mezi šetrivým a rozmařilým způsobem může být i desetinásobný! (Zdroj: Výchova ekologický spotřebitele, ROSA, o.p.s., České Budějovice, 2002)

Baterie

Baterie jsou energeticky náročný výrobek, nehledě na to, že jsou také nebezpečným odpadem. Používáme proto kalkulačky a hodinky na solární články, mechanické hodinky, akumulátorové svítilny, nabíjecí akumulátorové baterie (zařízení na dobíjení se nám během několika let zaplatí). Je vhodné používat též síťové adaptéry pro zapojení mp3 přehrávačů, tranzistorových rádií a jiných nízkopaměťových spotřebičů. (Zdroj: Desatero domácí ekologie, Máchal A., Vlašín M., Smolíková D.)

Použité zdroje a více informací:

- Symboly na výrobcích a jak se v nich orientovat, Holý Petr, publikace CENIA Úsek hodnocení a publikace
- Desatero domácí ekologie, Máchal A., Vlašín M., Smolíková D., Rezekvítek, Brno, 2000
- Výchova ekologického spotřebitele – publikace ROSA o.p.s. 2002
- www.eccb.cz/index.php?sk1=23&sk2=48&sk3=19&interni - jak vybírat úsporné domácí spotřebiče
- www.uspornespotrebice.cz/novinky/energeticka-trida (www.uspornespotrebice.cz)

O Hnutí DUHA Olomouc

Hnutí DUHA Olomouc je jednou ze 14 poboček celostátní ekologické organizace Hnutí DUHA. Místní skupina Olomouc má vlastní právní subjektivitu, samostatné financování i činnost.

Základním posláním naší organizace je zlepšování stavu životního prostředí a informovanosti občanů o ekologických tématech na Olomoucku. Naše působnost však sahá až do Moravskoslezského a Zlínského kraje.

Poskytujeme bezplatné poradenství občanům v oblasti spotřebitelské a práva životního prostředí. Ve svých prostorách provozujeme Ekoporadnu, která jako jediná z Olomouckého kraje je členem celorepublikové Sítě ekologických poraden (STEP). V rámci ekoporadny pořádáme besedy a přednášky pro širokou veřejnost, k prodeji nabízíme Fair Trade výrobky, lněné tašky, knihy a časopisy s ekologickou tematikou a řadu dalších informačních materiálů zdarma. Pro veřejnost je v dobách ekoporadny otevřena i knihovna s ekologickou tematikou. Provozujeme také kopírování na recyklovaný papír a jeho prodej, a to jako jediní v Olomouci.

Zapojujeme se do správních řízení o vydání souhlasu se zásahem do krajinného rázu, o povolení ke kácení dřevin nebo nejrůznějších územních a stavebních řízení. Hlídáme tak dodržování zákona o ochraně přírody; kontrolujeme, zda úředníci rozhodují objektivně a bráníme kontroverzním záměrům přehlížející zájmy ochrany přírody.

Podporujeme návrat velkých šelem - vlků, rysů a medvědů - do českých lesů. Vedeme osvětovou kampaň za jejich ochranu na místní (Beskydy) a národní úrovni. Především v zimním období také koordinujeme dobrovolníky, kteří se snaží bránit pytláctví velkých šelem v Beskydech. Tzv. vlčí hlídky monitorují výskyt vlků, rysů a medvědů a známky jejich nelegálního lovu. Na středních a základních školách **vyučujeme ekologické výukové programy** o 10 tématech, s kterými má Hnutí DUHA dlouholeté zkušenosti.

Dlouhodobě se **zabýváme problematikou odpadů** – předcházením jejich vzniku, osvětou v třídění a podporou domácího kompostování.

Věnujeme se také **ochraně lesů** – pořádáním dobrovolnických brigád (sázení stromků, ochrana stromků proti okusu zvěří), jednáním s lesníky o nových tzv. lesohospodářských plánech a osvětou.

Propagujeme **ekologické zemědělství** a pořádáním besed, exkurzemi na biofarmy, nákupem biopotravin v rámci tzv. bioklubu a vydáváním Olomouckého Biozpravodaje - měsíčníku, který distribuujeme společně s našimi Ekologickými listy.

Spolupracujeme s Univerzitou Palackého v Olomouci formou **vedení praxí vysokoškolských studentů** a Právnické fakultě UP jsme partnery v projektu Administrativně právní klinika.

A mnoho dalšího... myslíte si, že je naše práce užitečná? Uvítáme dobrovolnou pomoc nebo finanční podporu.

Kontakt: Hnutí DUHA Olomouc, Dolní náměstí 38, 77200 Olomouc

Tel.: 585 228 584, 585 204 644 (Ekoporadna)

Fax: 585 228 584

E-mail: olomouc@hnutiduha.cz

Http: <http://www.hnutiduha.cz/olomouc>