Bądź EKO !!!

Ekologia jest trendy! Coraz więcej z nas zwraca uwagę na swój styl życia i czuje się odpowiedzialnym za środowisko. I słusznie! Zwłaszcza, że proste, z pozoru oczywiste zmiany w codziennych obowiązkach wystarczą, by korzystnie wpływać na otoczenie, w którym żyjemy.
Segregacja śmieci, oszczędzanie wody i energii, dbanie o środowisko naturalne - to już styl życia. Jak być eko, na co dzień?
Oto kilka prostych działań, które możesz podjąć, żeby wesprzeć środowisko, a tym samym pomóc także sobie.

Poradnik

Zapobiegaj powstawaniu odpadów:
* Kupuj produkty w zbiorczych opakowaniach.
* Na zakupy zabieraj torby wielokrotnego użytku.
* Wybieraj produkty w opakowaniach ekologicznych, które można powtórnie przetworzyć.
* Kupuj napoje w zwrotnych, szklanych butelkach.
*Stosuj żarówki energooszczędne.
* Zastępuj jednorazowe baterie akumulatorami do wielokrotnego ładowania.
* Przekazuj niepotrzebne ubrania, książki, meble i inne przedmioty znajomym lub organizacjom charytatywnym zamiast je wyrzucać.

Segreguj odpady:
* Sprawdzaj, czy można je ponownie wykorzystać.
* Pamiętaj, żeby umieszczać te same grupy surowców w jednym pojemniku.
- Do kosza żółtego wyrzucaj tworzywa sztuczne, metale, kartony po mleku i sokach.
- Do kosza niebieskiego - papier i tekturę.
- Do kosza zielonego - szkło kolorowe.
- Do kosza białego – szkło białe.
- Do kosza brązowego – odpady zielone (np. liście i skoszoną trawę).
*Odpady niebezpieczne wyrzucaj do specjalnych pojemników.
*Przeterminowane leki, baterie, opakowania po klejach i środkach ochrony roślin, sprzęt RTV i AGD przekazuj do wyznaczonych punktów.

Wprowadź zmiany w domu:
* Oszczędzaj wodę i papier.
* Wyłączaj sprzęt elektroniczny z tzw. trybu czuwania.
* Uszczelnij okna i drzwi.
* Edukuj swoich najbliższych.
* Nie marnuj jedzenia, wykorzystuj produkty na wiele sposobów.
* Odśwież i wsiądź na swój rower, a samochód zostaw w garażu.
* Ograniczaj używanie środków chemicznych.

Kilka pomysłów na EKO w moim domu

Z kosmetykami jest podobnie jak z jedzeniem. Możemy iść do sklepu i kupić gotowy zestaw obiadowy lub kupić składniki i zrobić z nich ulubioną potrawę, i to za połowę ceny. Zrobiony własnoręcznie sok smakuje zupełnie inaczej niż ten ze sklepu i ma nieporównywalnie więcej wartości odżywczych, bo jest świeży i nieprzetworzony. Podobnie z naszym naturalnym kremem: wiemy, co się znajduje w słoiczku, jeśli sami możemy eksperymentować z jego recepturą oraz kiedy samodzielnie wybieramy najlepsze, najszlachetniejsze składniki, zioła, nierafinowane olejki itp.

1. Przepis na tonik (kompres pod oczy) z chabrem bławatkiem
Składniki:
kilka igieł sosnowych,
1 gałązka rozmarynu,
5–6 jagód jałowca,
świeża skórka z ½ pomarańczy,
5–6 goździków,
½ szklanki wódki (40–45%).

Przygotowanie: połam igły sosnowe i rozmaryn na mniejsze kawałki, a następnie rozkrusz je dłonią lub tłuczkiem. Wsyp do butelki z zakrętką, dodaj jagody jałowca, skórkę z pomarańczy i goździki.
Zalej wódką, całkowicie przykrywając wszystkie składniki.
Przechowuj w szczelnym naczyniu w chłodnym miejscu i codziennie wstrząsaj.
Po upływie 2 tygodni wystarczy odcedzić stałe składniki, a tonik będzie gotowy do użycia. Nakładaj płatkiem kosmetycznym na umytą twarz. Następnie użyj odżywczego kremu do twarzy lub mieszanki olejów. Uważaj, aby tonik nie dostał się do oczu.

2. Przepis na szampon z jajka i zielonej herbaty do włosów suchych
Składniki:
1 żółtko,
3 łyżki mocnej zielonej herbaty,
½ łyżki białej glinki,
2–3 krople olejku pomarańczowego, geraniowego lub lawendowego.

Przygotowanie: przygotuj zieloną herbatę – pamiętaj, że parzy się ją przegotowaną, lecz lekko przestudzoną wodą. Oddziel żółtko od reszty jajka i zmieszaj je z zieloną herbatą i białą glinką. Dodaj olejek eteryczny i dokładnie zamieszaj. Wmasuj szampon w skórę głowy i spłucz.

3. Przepis na zmiękczającą maskę do włosów z awokado
Składniki:
1 żółtko,
½ szklanki oliwy z oliwek,
½ cytryny,
½ awokado.

Przygotowanie: wbij żółtko do wyciśniętego soku z cytryny i utrzyj na gładką masę. Powoli wlewaj oliwę, cały czas mieszając (tę maskę przygotowuje się zasadniczo tak samo jak domowy majonez). Na koniec dodaj rozgniecione awokado. Nałóż maskę na włosy i pozostaw na 10–15 minut.
Spłucz ciepłą wodą, a następnie jeszcze kilka razy umyj włosy organicznym lub zwykłym szamponem.

4. Naturalna pasta do zębów
Jako pasta może nam posłużyć zwykła soda oczyszczona.
Świetnie sprawdza się soda z dodatkiem oleju kokosowego, który posiada działanie bakteriobójcze i grzybobójcze.
Mieszamy składniki 1:1. Dla poprawienia aromatu dodajemy kilka kropli olejku np. miętowego, herbacianego lub eukaliptusowego.
Dla smaku można dodać też utarty na drobny pył ksylitol lub stewię.
Taka domowa pasta ma działanie antybakteryjne i przeciwzapalne.

Źródła:
https://www.poradnikzdrowie.pl/
https://dziecisawazne.pl/

opracowanie:
M.Kitka
E.Kasińska
J.Droździel