

ECO-BOOK

CZĘŚĆ 1

**MIESIĄC EKOLOGII
W JASTRZĘBIU-ZDROJU**

SLOW FASHION



Czy Twoja szafa jest wypełniona po brzegi, ale jednak dalej nie masz w co się ubrać? Prawdopodobnie wpadłeś w sidła fast fashion. Tzw. szybka moda to praktyka dużych i tanich marek modowych, które masowo produkują ubrania po jak najniższych kosztach, kopiując przy tym najnowsze trendy projektantów. Żeby nadążyć za wszystkimi trendami wypuszczają one rocznie średnio ponad 50 kolekcji. Jest to mniej więcej jedna nowa kolekcja co tydzień. Ty, żeby nadążyć za szybko zmieniającymi się trendami kupujesz więcej. Niestety, żeby mieć modną szafę, musiał@byś wymieniać ją co tydzień. Kupione ubrania marek fast fashion szybko wychodzą z mody, więc szybko przestajesz je nosić. Są one też gorszej jakości i szybko się niszczą, ale niska cena i cotygodniowa nowa kolekcja skłania konsumentów do wyrzucania tych ubrań i zastąpienia ich nowymi.

Tu na ratunek przychodzi slow fashion, czyli świadome i racjonalne podejście do mody. Jej najpopularniejszym i najważniejszym filarem jest stworzenie capsule wardrobe, czyli szafy kapsułowej, w której wszystko do siebie pasuje i nie musimy kupować co chwilę nowych ubrań. Jak to zrobić?

1. Przewietrz i uporządkuj swoją szafę. Zostaw tylko te rzeczy, w których czujesz się dobrze i nie masz co do nich wątpliwości. Zadaj sobie pytanie - czy kupił@bym to ponownie? Jeżeli musisz się do czegoś przekonywać, jest niewygodne, źle się w tym czujesz, rozmiar jest zły i nie założył@ś tego od wielu lat - pozbyć się tego. Możesz sprzedać, przekazać na zbiórkę, oddać komuś znajomemu lub przerobić na coś innego.
2. Wybierz swoją paletę kolorów. Każdy ma własny zestaw kolorów, w których dobrze wygląda i lubi je nosić. Pastelowe, jasne, ciemne, wyraziste... Masz duży wybór! Najłatwiej będzie jak ograniczysz się do kilku kolorów - wtedy łatwiej jest dopasować ze sobą wszystkie ubrania.
3. Wybierz swoje fasony. Każdy ma też kroje i fasony, które uwielbia nosić. Dekolt okrągły, w serek, duży czy mały? Jeansy skinny, relaxed, mom czy dzwony? A może sukienki i spódnice? W takim razie jakie? Ty najlepiej wiesz, co ci odpowiada i pasuje do twojego stylu życia.
4. Przeanalizuj swoje błędy. Dlaczego to kupił@ś i w tym nie chodzisz? Może zły rozmiar, kolor, fason lub materiał? Postaraj się zdiagnozować każdy nieudany zakup, żeby nie popełniać jeszcze raz tych samych błędów.
5. Kupuj odpowiedzialnie. Idea slow fashion skupia się na minimalnym kupowaniu, ale normalne jest, że czasem brakuje czegoś w szafie. Szczególnie, gdy staramy się utworzyć szafę kapsułową. Ważne jest, aby to co kupujesz służyło ci jak najdłużej, więc zwracaj ogromną uwagę na jakość. Niestety zazwyczaj ubrania lepszej jakości są po prostu droższe. Pamiętaj jednak, że lepiej zainwestować raz w coś, co będzie ci służyć długie lata, niż kilka razy w coś w czym nie będziesz chodzić i szybko trafi na śmietnik.
6. Nie daj się wciągnąć w szal zakupów. W tworzeniu szafy kapsułowej nie chodzi o to, żeby teraz kupować dużo ubrań droższych czy zrównoważonych marek. Jeżeli masz już koszulkę z sieciówki, która ci dobrze służy nie pozbywaj się jej. Pozwól jej służyć jak najdłużej, a następny zakup, jeżeli będzie konieczny, zrób świadomie.

Dlaczego warto stworzyć szafę kapsułową?

1. łatwiej się spakować na wyjazd
2. wszystkie ubrania masz do siebie dopasowane
3. nosisz to w czym czujesz się dobrze
4. na dłuższą metę oszczędzasz pieniądze
5. nie tracisz czasu na zastanawianie się co na siebie włożyć
6. ograniczasz wspieranie wyzysku pracowników
7. zmniejszasz konsumpcjonizm
8. masz porządek w szafie
9. dbasz o środowisko

**10. "CENTRUM TWOJEGO ŚWIATA
PRZESTANIE BYĆ HANDLOWE" - LOESJE**

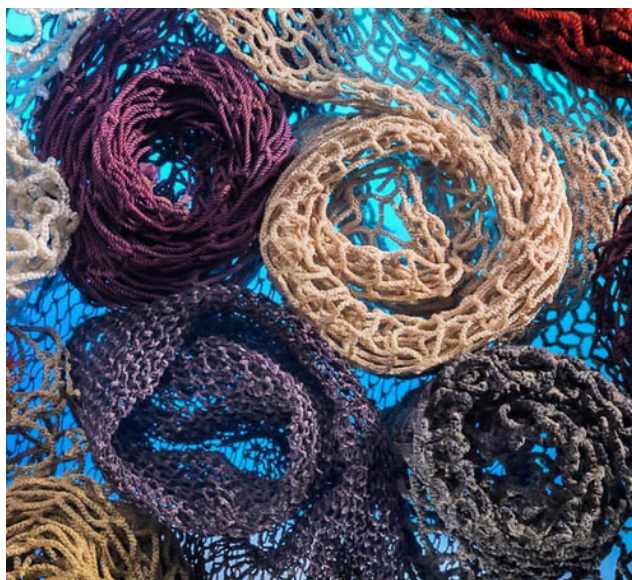
BIOFARMACJA



Czy wiesz, że...?

Nowe technologie pozwalają nam na wykorzystanie naturalnych surowców lub odpadów do tworzenia nowych tkanin. Takimi tkaninami są:

Piñatex - alternatywa dla skóry, produkowana z liści ananasa. Wykorzystuje się ją do tworzenia butów, torebek, tapicerek czy kurtek. Jest bardzo wytrzymała i gładka w dotyku i nieporównywalnie lepsza od ekoskóry, która tak naprawdę produkowana jest z poliestru (PVC) i nie ma nic związanego z ekologią.



Econyl - to tak naprawdę nylon odzyskany z odpadów lądujących w oceanach, czyli głównie sieci rybackich.

Orange Fiber - to firma produkująca tkaniny ze skórek cytrusów. Wyprodukowali już w ten sposób diagonal oraz dżersej.

MATERIAŁY, A ŚRODOWISKO

AKRYL



Akryl to materiał syntetyczny imitujący wełnę. Powstała z niego zdecydowana większość swetrów, czapek i szalików. Produkowany jest z poliakrylonitrylu.

Zaletą akrylu często wymieniany jest brak cierpienia zwierząt, które często cierpią przy produkcji wełny. Niestety wpływ produkcji akrylu na środowisko, zwierzęta i ludzi jest bardzo toksyczny i szkodliwy, więc "brak cierpienia zwierząt" ciężko zaliczyć do plusów. Zwierzęta w tym przypadku i tak cierpią, a dodatkowo również cała planeta.

Niestety akryl przypomina wełnę tylko z wyglądu, a nie właściwościami. Jest lżejszy i nieprzyjemny w dotyku, nie jest przewiewny i ma bardzo słabe właściwości termiczne i higroskopijne. W swetrze z akrylu na pewno nie będzie nam ciepło tak jak w wełnianym, a na dodatek bardzo się spocimy.

Dodatkowo bardzo się elektryzuje i mechaci. Często wystarczy jedno pranie, a sweter już jest skulkowany i wygląda na znoszony.

Wniosek? Omijaj szerokim łukiem!

Poliester od wielu lat jest najpopularniejszym włóknem w przemyśle odzieżowym. Od czasu jego wynalezienia kompletnie zdominował każdą sferę naszego życia i niesie to ze sobą ogromne konsekwencje.

PRODUKCJA:

W procesie produkcji stosuje się pochodne ropy naftowej i glikolu etylenowego. Wykorzystuje się głównie politereftalan etylenu (PET), czyli ten sam surowiec, z którego powstają plastikowe butelki.

Produkcja poliestru emituje do atmosfery duże ilości CO₂, znacznie większe niż w przypadku innych materiałów. Zanieczyszcza też wody metalami ciężkimi i toksycznymi chemikaliami.

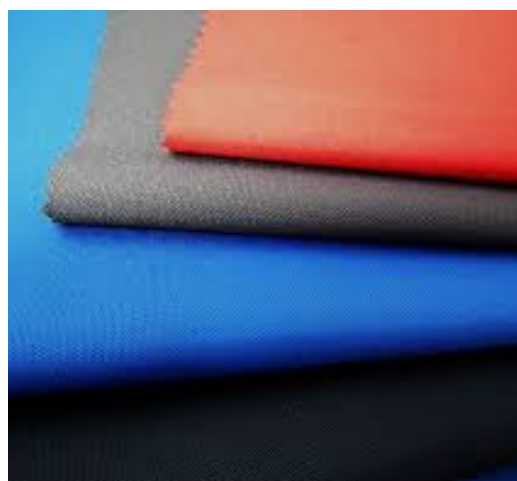
Poliester nie podlega również biodegradacji, przez co wyrzucona koszulka wykonana z poliestru będzie się rozkładać od kilkudziesięciu do nawet kilkuset lat.

WŁAŚCIWOŚCI:

Poliester jest wytrzymały, trwały i nie gniecie się. Nie chłonie też wody, dlatego ciężko jest go popłamać i szybko schnie.

Niestety nie jest przewiewny, więc łatwo się w nim spocić i przegrzać, a nieprzyjemny zapach trudno potem sprząć z ubrania. Ubrania z poliestru są też mało przyjemne w noszeniu i bardzo się elektryzują.

POLIESTER #1



LEPSZY POLIESTER?

Jak każdy materiał poliester może być lepszej lub gorszej jakości. Ten tańszy jest mniej przyjemny w dotyku i gorzej wygląda.

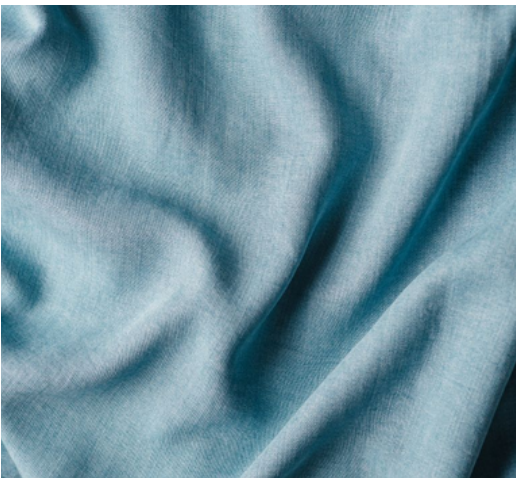
Ten droższy najczęściej wykorzystywany jest do odzieży sportowej i turystycznej. W takich ubraniach wykorzystywane są specjalne technologie, dzięki którym odprowadzany jest pot, a ubranie jest przewiewne, wodoodporne i wytrzymałe. Producenci wykorzystujący specjalne technologie zazwyczaj zaznaczają to gdzie się da. Na metkach możemy wtedy spotkać nazwy takie jak Coolmax, Primaloft, GORE-TEX.

Marką, która przoduje w tego typu technologiach i ekologicznych rozwiązaniach jest Patagonia. Zajmuje się głównie odzieżą sportową i turystyczną, a ich materiały są z recyklingu i zrównoważonych upraw. Mają też certyfikat Fair Trade co oznacza, że na każdym odcinku łańcucha produkcji pracownicy dostają godne wynagrodzenie i pracują w dobrych warunkach. Ich inicjatywy skupiają się na zrównoważonym rozwoju i dbaniu o planetę, więc z pewnością warto im się przyjrzeć.

POLIESTER #2



LYOCELL



Materiał ten tak samo jak wiskoza powstaje z celulozy. Na szczęście proces jego produkcji jest o wiele mniej szkodliwy. Rozpuszczalnik, który jest wykorzystywany do pozyskiwania włókien jest nietoksyczny i może być ponownie używany. Cały proces produkcji pochłania też mniej wody.

Najbardziej przyjazna środowisku odmiana lyocellu jest wytwarzana z eukaliptusa ze zrównoważonych upraw, a jego nazwa to Tencel.

Lyocell pod względem swoich właściwości przypomina jedwab i modal. Jest miękki, bardzo dobrze pochłania wilgoć i jest bardziej wytrzymały i elastyczny. Niestety ze względu swój bardziej zrównoważony proces produkcji jest prawie dwukrotnie droższy od wiskozy.

WISKOZA

Wiskoza to włókno produkowane z celulozy, najczęściej ze świerku lub sosny. Jest miękka i delikatna.

Jej produkcja jest bardzo problematyczna i szkodliwa dla środowiska. Często nazywana jest "olejem palmowym tekstyliów".

Większość drzew wycinanych z myślą o produkcji nie pochodzi z odpowiedzialnych upraw, a 70% każdego drzewa się marnuje.

Przerobienie drzewnej pulpy na włókna wymaga udziału chemikaliów, toksycznych zarówno dla człowieka jak i środowiska. Pulpę rozpuszcza się silnie żrącym wodorotlenku sodu rozpuszczonym w wodzie, a następnie poddaje działaniu dwusiarczku węgla, który jest trujący i ma szkodliwy wpływ na układ nerwowy. Przy tych szkodliwych substancjach pracują osoby na produkcji. Na koniec produkcji toksyczne substancje są wypłukiwane z materiału, niestety najczęściej trafiają do rzek.



WEŁNA Z ALPAKI



Wełnę z alpaki produkuje się z ich runa. Jest miękka, ciepła i odporna na mechacenie. Jest również cieplejsza niż wełna owcza i bardziej wytrzymała niż kaszmir.

Hodowla alpaki mniej wyjaławia glebę niż hodowla kóz lub owiec, a to dlatego, że alpaki nie mają kopyt tylko miękkie łapki, więc nie wrywają korzeni roślin i nie zamieniają pastwisk w pustynie. Potrzebują też mniej jedzenia i wody.



Wełna alpaki występuje w kilkudziesięciu różnych odcieniach, więc nie trzeba sztucznie farbować włóczki. Około 90% alpaki, z których runa produkuje się wełnę hodowanych jest w Peru tradycyjną metodą z poszanowaniem praw zwierząt. Ich wełna jest więc dobrym i zrównoważonym wyborem zakupowym.

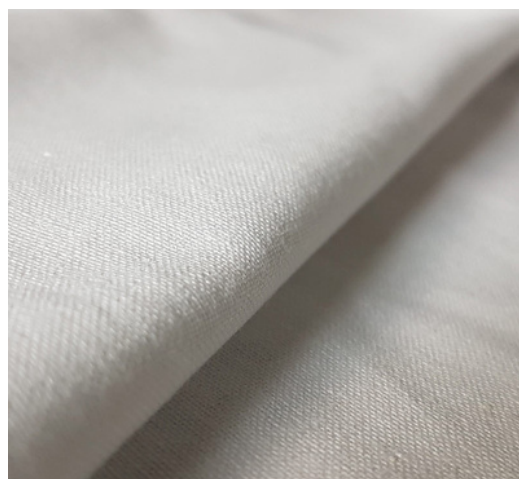
Bawełna jest najbardziej znanym włóknem wykorzystywanym w przemyśle modowym. Pozyskuje się ją z rośliny - bawełny uprawianej w miejscach o ciepłym klimacie. Jej uprawa wymaga bardzo dużych ilości wody - aby wyprodukować 2 kg bawełny (ilość potrzebna do produkcji jednej koszulki) potrzeba aż 20 tys. litrów wody! To tak jakby zapełnić 100 domowych wanien. Nieodpowiedzialna uprawa bawełny w Uzbekistanie doprowadziła do wysuszenia Morza Aralskiego, które zmniejszyło swoją objętość o 85%, zwiększając swoje zasolenie o 600%, co spowodowało wymarcie żyjących tam organizmów. W trakcie uprawy nieorganicznej stosowane są pestycydy, które zanieczyszczają glebę i wodę oraz są bardzo szkodliwe dla ludzi.

Przeciwieństwem uprawy nieorganicznej jest uprawa organiczna, gdzie bawełna uprawiana jest przy użyciu naturalnych środków ochrony roślin, a nasiona nie są modyfikowane genetycznie i w mniejszym stopniu wyjaławiają glebę. Niestety taka uprawa daje mniej plonów, przez co potrzeba większego obszaru pod uprawę i więcej wody aby uzyskać takie same zbiory jak w uprawie nieorganicznej. Jednak wciąż bawełna organiczna to lepszy wybór dla środowiska.

Bawełna jest biodegradowalna, a koszulka wykonana w 100% z bawełny rozłoży się w kompostowniku w mniej więcej pół roku. Nadaje się też do recyklingu, ale traci przy tym na jakości.

Dla naszej skóry bawełna to dobry wybór - odprowadza pot z powierzchni skóry, jest przewiewna, przyjemna w dotyku i wytrzymała.

BAWEŁNA



ANGORA

Angora pochodzi z futra królików angorskich. Jest bardzo miękka i delikatna. Często jest stosowana jako domieszka do wełny.

Ich hodowla jest jednak kompletnie nieetyczna. W celu zaoszczędzenia czasu i uzyskania jak najdłuższego włókna, wełnę wyrywa się z królików. Warunki ich życia są koszmarne - całe życie spędzają w ciasnych klatkach, by ze sobą nie walczyły i nie uszkadzały cennego futra. Większość hodowli pochodzi z Chin, gdzie nie ma żadnych regulacji dotyczących traktowania tych zwierząt i nikt nie ponosi konsekwencji.

Wniosek: unikamy!!!



JEDWAB

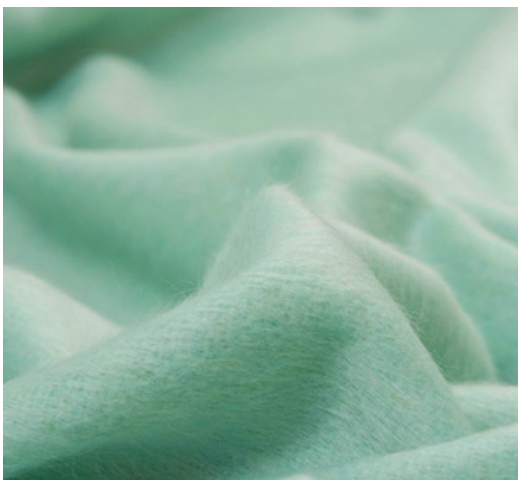


Jedwab jest pozyskiwany z kokonów jedwabników, czyli gąsienic dwóch gatunków motyli nocnych. Ich larwy w specjalnych hodowlach karmi się liśćmi, a gdy urosną przyczepiają się do gałęzi i zaczynają wytwarzać proteinowe włókno, z którego tworzą kokon. Te kokony są rozwijane by pozyskać nić - wtedy giną poczwarki. Żeby stworzyć jedną jedwabną sukienkę potrzeba 2000 jedwabników. Jest to skomplikowany proces, dlatego produkcja jedwabiu stanowi mniej niż 0.5% rynku tekstyliów. Sam materiał jest przyjemny w dotyku, mocny, przewiewny i śliski. Niestety jest podatny na zaciągnięcia, zaplamienia i wpływ promieni słonecznych. Tak samo jak inne, naturalne materiały, jest biodegradowalny - rozkłada się już w kilka lat.

MOHER



Moher to wełna, którą pozyskuje się z włosów kozy angorskiej. Jest delikatna, połyskliwa i elastyczna. Stosowana jest często jako domieszka do do innych rodzajów wełny.



Hodowla tych kóz jest jednak bardzo brutalna i nieetyczna - zrezygnowały z niego nawet wielkie marki fast fashion. Kozy pozbawiane są rogów i kastrowane, często bez zastosowania znieczulenia. Ich włosy odrastają bardzo szybko, dlatego strzyżenie odbywa się dwa razy do roku. Tak częste golenie i złe warunki hodowli bywają przyczyną masowych śmierci kóz.

Wniosek: moheru powinno się unikać, a jak już kupować to tylko z drugiej ręki

Wełna owcza to materiał o świetnych właściwościach termoizolacyjnych i higroskopijnych - dobrze grzeje oraz sprawia, że nadmiernie się nie pocimy i odciąga pot z powierzchni skóry. Jest sprężysta, odporna na zgniecenia i nawet jak jest mokra to dalej grzeje. Czasem może gryźć i mechacić się. Jej pielęgnacja może być kłopotliwa - może kurczyć się pod wpływem prania w wysokiej temperaturze i trzeba uważać na mole. Na szczęście nie należy jej często prać. Jest biodegradowalna, nadaje się do recyklingu, a z tkaniny można pozyskać włóczkę poprzez prucie. Niestety pozyskiwanie wełny może być brutalne - powszechną praktyką dużych firm jest mulesing, czyli wykrawanie kawałka skóry owcy bez znieczulenia, by uniknąć zalegnięcia się pasożytów w skórze. Takiej praktyki nie stosują firmy cruelty free - ich owce golone są w odpowiednim czasie i warunkach, tak by nie marzły i odczuwały jak najmniejszy stres. Przeciwnieństwem uprawy nieorganicznej jest uprawa organiczna, gdzie bawełna uprawiana jest przy użyciu naturalnych środków ochrony roślin, a nasiona nie są modyfikowane genetycznie i w mniejszym stopniu wyjaławiają glebę. Niestety taka uprawa daje mniej plonów, przez co potrzeba większego obszaru pod uprawę i więcej wody aby uzyskać takie same zbiory jak w uprawie nieorganicznej. Jednak wciąż bawełna organiczna to lepszy wybór dla środowiska.

Bawełna jest biodegradowalna, a koszulka wykonana w 100% z bawełny rozłoży się w kompostowniku w mniej więcej pół roku. Nadaje się też do recyklingu, ale traci przy tym na jakości. Dla naszej skóry bawełna to dobry wybór - odprowadza pot z powierzchni skóry, jest przewiewna, przyjemna w dotyku i wytrzymała.

WEŁNA OWCZA





KONOPIA

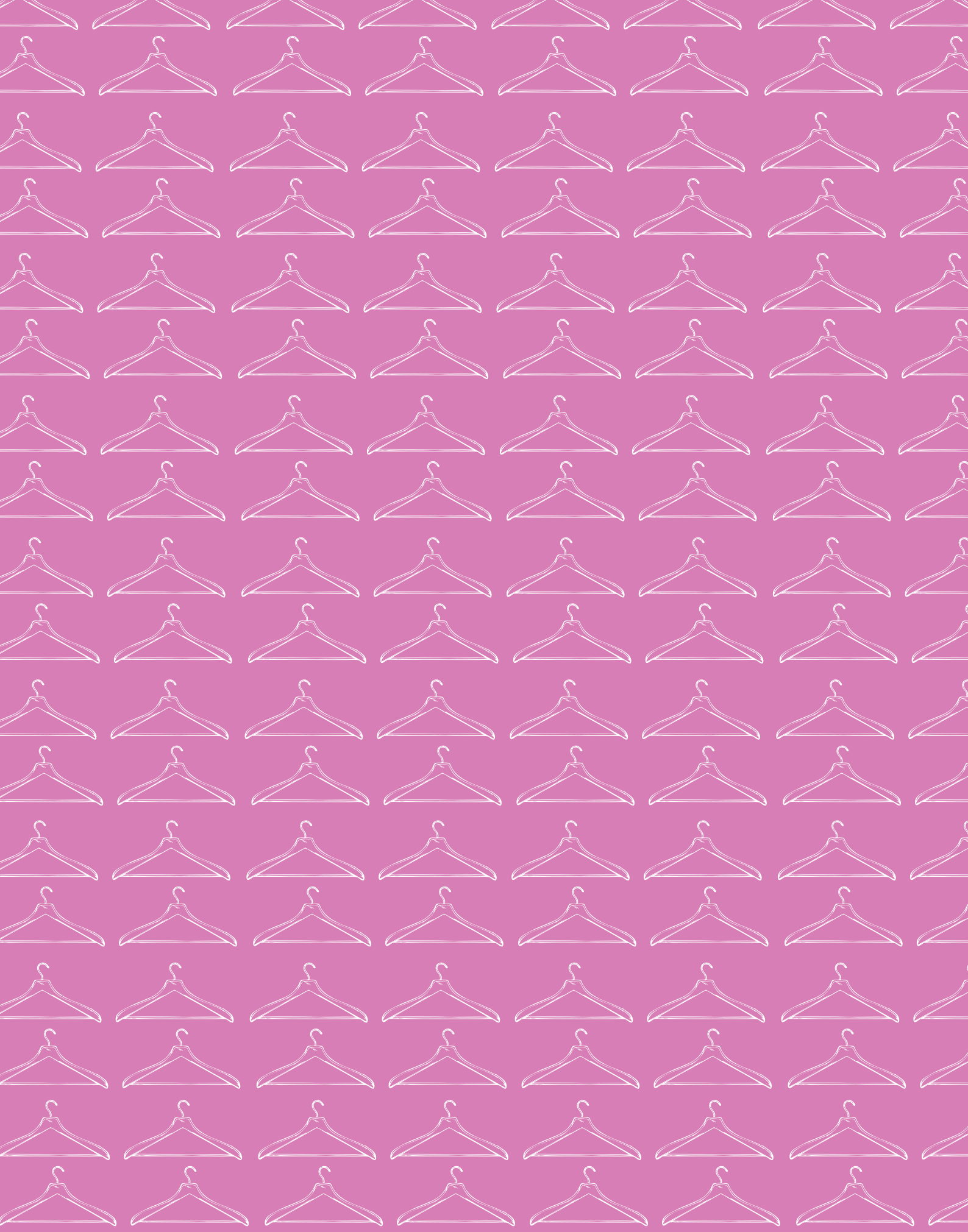
Konopia to bardzo ekologiczna roślina. W jej uprawie nie potrzeba wiele wody i użycia pestycydów, ponieważ są naturalnie odporne na szkodniki - konopie rosną jak prawdziwe chwasty! Jej uprawa jest bardzo efektywna i nie wyjąławia gleby. Konopne tkaniny są przewiewne, wytrzymałe, odporne na wilgoć i pleśń. Są jednak podatne na gnienie. Niestety ze względu na złe skojarzenia nie są tak powszechne, a przecież są świetnym wyborem dla środowiska.



LEN

Len to bardzo stary materiał, wytwarzano z niego tkaniny już w starożytnym Egipcie. Jego uprawa nie wymaga dużo energii, ani pestycydów, a roślinę wykorzystuje się w całości. Mimo to len stanowi mniej niż 1% materiałów wyprodukowanych na świecie, ponieważ proces produkcji jest trudniejszy do zautomatyzowania i bardziej kosztowny niż w przypadku innych włókien. Jest biodegradowalny - rozkłada się już w kilka tygodni. Len charakteryzuje się wysoką wytrzymałością, jest przewiewny i dobrze wchłania wilgoć, ale mocno się gniece. Bawełna jest biodegradowalna, a koszulka wykonana w 100% z bawełny rozłoży się w kompostowniku w mniej więcej pół roku. Nadaje się też do recyklingu, ale traci przy tym na jakości. Dla naszej skóry bawełna to dobry wybór - odprowadza pot z powierzchni skóry, jest przewiewna, przyjemna w dotyku i wytrzymała.





**Miesiąc ekologii
w Jastrzębiu-Zdroju**