

Ako žiť udržateľnejšie?

Zamysleli ste sa niekedy nad tým, prečo sa pojem udržateľnosť v poslednom období spomína tak často a čo vlastne znamená? Prečo sú na nás neustále vyvíjané tlaky, aby sme sa vo svojom živote trošku uskromnili a obmedzili určité aktivity?

Práve naša generácia nesie na svojich pleciah obrovskú zodpovednosť. O uspokojivý stav života na našej planéte v súčasnosti aj v budúcnosti sa môžeme (musíme) svojím prístupom zaslúžiť aj my. Budme súčasťou jej zmeny k lepšiemu. Prinášame vám pár tipov, ako na to.

Skúsme byť vďaka zdrojom z prírody viac sebastační

* Pestujeme klíčky a mikrozeleninu

vo svojej kuchyni, na balkóne si vytvoríme vlastnú bylinkovú záhradku.

Naozaj na to nepotrebujeme kus vlastnej záhrady. Na vypestovanie klíčkov v maličkých činziakovej kuchyni nám dobre poslúži obyčajný zaváraninový pohár. Skúšali ste už naklíčovať mungo fazuľku alebo mikroredkovicu? Bylinky a niektoré druhy zeleniny krásne rastú aj v menších nádobách na balkóne. Môžete si takto zasadiť obyčajnú pažítku na chlebič či mätu na čaj alebo do limonád. Sú to veľmi nenáročné trvalky a keď ich z času na čas zalejete, odvdacia sa vám úrodou od jari až do mrazov. Ak sa posnažíte, môžete si na balkóne dopestovať napr. aj petržlenovú vňať.



* Zbierajme jedlé a liečivé rastliny a huby.

Kto pozná aspoň základné druhy divo rastúcich liečivých rastlín, má vyhraté. Počas prechádzky si ich môžete natrať a pridať do šalátu alebo usušiť na čajík. Medzi najznámejšie jedlé druhy patrí púpava, sedmokráska, datelinka. Na jar si mnohí z nás s obľubou spestrí jedálničiek zdravým medvedím cesnakom. Na jeseň sa nám núkajú zrelé šípky plné vitamínu C. Veľký bonus je, ak poznáme jedlé huby. Pri snahe žiť aspoň čiastočne sebastačne nezabúdajme, že

všetko, čo máme k dispozícii, teda aj bylinky a klíčky, si môžeme uskladniť na dlhšie obdobie. Niektoré z nich môžeme vysušiť, iné zamraziť, sfermentovať alebo sterilizovať. Fermentácia je navyše spôsob, ktorým jedlo nielen konzervujeme, ale predovšetkým zušľachtujeme jeho vlastnosti. Okrem prirodzenej vlákniny, teda prebiotík, počas fermentácie v pohári vznikajú vplyvom prirodzených baktérií mliečného kvasenia aj cenné

probiotiká, ktoré podporujú správne trávenie a chránia náš mikrobióm. Kvasiť alebo fermentovať môžeme okrem klasickej zeleniny, uhoriek a kapusty napr. aj divo rastúci medvedí cesnak. Rovnako si môžeme vyrobiť vlastné sójové, orechové alebo kokosové mlieko, tofu, tempeh alebo iné rastlinné (aj fermentované) syry a nátierky.



* **Doma si vyrobme vlastnú medicínu.** Môžeme sa pokúsiť aj o výrobu vlastných liečiv s fytotherapeutickými účinkami. Skúšali ste už niekedy sami doma z nazbieraných liečiviek vyrobiť vlastnú medicínu, napr. dobre známy púpavový med, bazový či skorocelový sirup na kašeľ alebo chutné pesto z medvedieho cesnaku?

Ocot ako súčasť ekologickej udržateľnej domácnosti

Ocot je potravina. Dokonca ten nepasterizovaný (ideálne doma vyrobený) jablčný sa považuje za elixír mladosti. Okrem použitia v gastronómii má mnoho ďalších možností využitia. Ocot riedený vodou môžete používať aj ako:

- ❖ **KONDICIONÉR** na preplachovanie vlasov (do 1 litra vody sa pridali 1 – 2 lyžice octu). Vlasy boli po jeho použití ľahko rozčesateľné a krásne lesklé.
- ❖ **AVIVÁŽ** na odevy a iné textilie. Rovnaké množstvo vody a octu ako na prípravu kondicionéra sa môže použiť aj namiesto aviváže. Táto ekologická aviváž bielí, zjemňuje, odstraňuje „elektrizovanie“ syntetických materiálov, napr. dámskych „siloniek“, a fixuje farby textilu.
- ❖ **ROZPŮŠŤAČ VODNÉHO KAMEŇA** napr. z rýchlovarnej kanvice, nádob alebo zo sklokeramických povrchov, na ktorých sa usádza vodný kameň. Do kanvice stačí naliať približne 1 dl vody a ½ dl octu a vodu priviesť k varu a počkať, kým sa kameň rozpustí. Ak je kameň príliš tvrdý, alebo v hrubšej vrstve, postup po vychladnutí vody niekoľkokrát za sebou zopakujeme, pokiaľ sa kameň úplne nerozpustí. Rovnakým spôsobom môžeme použiť aj kombináciu 1 dl vody a 1 lyžice kyseliny citrónovej.
- ❖ **ČISTIACI PROSTRIEDOK** na okná či podlahu. Kombináciou teplej vody, pár kvapiek saponátu a trochy octu si dokážeme vyrobiť skvelý čistiaci prostriedok.
- ❖ **DEZINFEKCIU** drobných povrchových „škriabancov“ na koži, „štípancov“ od hmyzu, raniiek po vybratí kliešťa a podobne. Ocot je potrebné nariediť v pomere 1 : 1 s čistou vodou.



* Dopravme našim kvetom domáce bio hnojivá

Izbové rastlinky určite ocenia výživné zálievky z prírodných surovín. Vedeli ste, aké prospešné sú pre ne zálievky napr. z nedopitého bylinkového čaju (neochuteného), zo zostatkovej vody po premývaní ryže alebo po namáčaní strukovín? Veľa živín im môže ponúknuť aj vo vode lúhovaná banánová šupka. Pri presádzaní izbových rastlín môžeme hlinu o živiny doplniť zase tak, že do nej primiešame rozdrvené vaječné škrupiny alebo pre kyslomilné druhy usadeninu zo zrnkovej kávy.

Viac ohľaduplnosti k prírode

* Používajme ekologické čistiace prostriedky a ekologickú kozmetiku

Už naše staré mamy vedeli, ako dobre funguje obyčajný ocot nielen pri varení, pečení

„ Často nemusíme kupovať drahé čistiace prostriedky a môžeme si vystačiť aj s obyčajným octom. “

a dochucovaní jedál, ale predovšetkým v starostlivosti o našu domácnosť. Často nemusíme kupovať drahý čistiaci prostriedok a môžeme si vystačiť aj s obyčajným octom. Rovnakým spôsobom môžeme siahať aj po ekologickej kozmetike, ktorú si buď vyrobíme sami doma, alebo si ju kúpime od šikovných ľudí, ktorí sa venujú jej výrobe.

* Šetríme energiou a viac využívajme obnoviteľné zdroje energie

V súčasnosti sa venuje veľká pozornosť novým technológiám, ktoré umožňujú transformovať energiu z prírodných zdrojov na elektrinu, teplo alebo biopalivá. Patria sem solárne systémy, fotovoltika, tepelné čerpadlá a iné. Mnohé moderné domácnosti, ale aj firmy a inštitúcie už nastúpili na zelenú ekologickú cestu a snažia sa ísť všetkým príkladom. Vo svete, ale aj u nás

TIP!

Skončujte s opuchmi, dôverujte konope!

Zaujímá vás, ako na nohy bez opuchov, kŕčových žíl a pocitov ťažkosti? Stavte na osvedčeného konopného spojenca a ulavte svojim nohám!

Venosil konopné mazanie s chladivým efektom poskytuje okamžitú úľavu a osvieženie pre nohy bez opuchov, kŕčových žíl, metličiek alebo pocitov ťažkosti. Venosil obsahuje chránenú kombináciu konopného oleja a extraktov z ihličia jedle sibírskej.



Dlhodobá starostlivosť a jemná masáž nôh Venosilom prispieva k zmierneniu ťažkosti a celkovo lepšiemu stavu dolných končatín.
www.cannadermSK.sk



Skorocel zací rany

Skorocel (Plantago) je liečivá rastlina. Je rozšírený po celom svete. Všetky druhy skorocelu, ktorých je približne 200, sú liečivé. Na našom území prevláda skorocel kopijovitý a skorocel širokolistý. Skorocel obsahuje vitamíny A, C, K, minerály železo, horčík a vápnik a vlákninu. Má antibakteriálne a protizápalové vlastnosti. Zmierňuje bolesti hrdla a dráždivý kašeľ, hojí zápal v ústnej dutine. Už z jeho názvu „skorocel“ je zrejmé, že listy pomáhajú rýchlo „zacelovať“ rany, účinné látky v nich obsiahnuté pomáhajú liečiť rôzne povrchové rezné ranky, škriabance, ranky po uštipnutiach hmyzom, popáleniny, hemoroidy a pod. Vďaka svojim účinkom sa odvar využíva aj v starostlivosti o pokožku. Je vhodný pri rôznych vyrážkach, vredoch či ekzémoch.

Skorocelový sirup na liečbu kašľa

Potrebujeme: listy skorocelu (aspoň pol litra), kryštálový cukor (môže byť aj trstinový), 0,7 l zaváraninový pohár s viečkom, sitko/gázu na precedenie sirupu

Postup: Listy skorocelu poriadne premyjeme a vysušíme utierkou. Nakrájame ich nadrobno. Na dno vydezinfikovaného pohára nasypeme približne 1 cm vrstvu cukru. Ďalšou približne 2 cm vrstvou bude nasekaný skorocel. Týmto postupom budeme približne do ¾ objemu pohára striedavo vrstviť cukor so skorocelom, pričom spodnú a vrchnú vrstvu bude tvoriť cukor. Vrchná vrstva bude zároveň tvoriť bariéru a zátku, pod ktorou sa vplyvom cukru začnú z listov skorocelu uvoľňovať liečivé látky. Pohár uzatvoríme a 1 mesiac necháme cukor so skorocelom pracovať. Vrstvy skorocelu časom stmavnú a v pohári sa začne tvoriť sirup. Po približne mesiaci, ak nie je cukor úplne rozpustený, vložíme pohár do teplej vody (max. 40 °C) a necháme sirup úplne rozpustiť. Následne ho precedíme a prelejeme do tmavých liekoviek. Liekovky označíme a skladujeme ich v tme a v chlade.

sa stretávame s dopravnými prostriedkami, ktoré neprodujú emisie, teda využívajú obnoviteľné zdroje energie ako napr. biopalivá, vodík alebo elektrinu, čím prispievajú k udržateľnosti.

* **Tvoríme udržateľné verejné priestranstvá a pracoviská**

Zaujímajme a zapájajme sa viac do diania na našom pracovisku, v našom meste alebo obci. Spojme sa a vyčistíme od odpadkov priestor vo svojom okolí. Dohodnite sa s predstaviteľmi svojho mesta alebo obce a vysadme si na sídlisku „jedlé“ záhradky s bylinkami, ovocnými kríkmi a stromami. Vhodnými trvalkami do bylinkovej záhradky sú napr. mäta, medovka, šalvia, alchemilka, ale aj ligurček, rozmarín, slamienka talianska a mnohé ďalšie.

V súčasnosti je trendom na tento účel využívať predovšetkým pôvodné odrody ovocných stromov a kríkov. Nebojte sa do svojho okolia zasadiť ríbezle, egreše, rakytník či aróniu. Z hľadiska krajinnej architektúry zeleň krásne dotvára prostredie. Z hľadiska environmentu prečisťuje ovzdušie, tieni a znižuje teplotu prostredia.

„**Pri snahe žiť aspoň čiastočne sebestačne nezabúdajme, že všetko, čo máme k dispozícii, teda aj bylinky a klíčky, si môžeme uskladniť na dlhšie obdobie.**“

Vzdelávajme sa a šírme osvetu ďalej

Environmentálne ladené vzdelávacie programy, workshopy, súťaže, aktivity a šírenie osvetu v tejto oblasti sú pre všetky vekové kategórie v dnešnej dobe veľmi dôležité. Mnohé, nielen vzdelávacie inštitúcie, už túto cestu k zdravšiemu životnému prostrediu a osвете rozbehli. Napr. Ústav krajiny ekológie Slovenskej akadémie vied pripravil pri príležitosti Medzinárodného dňa Zeme súťaž pre deti materských a základných škôl na tému: „Staňte sa ochrancami planéty“ alebo Referát mobility Trnavského samosprávneho kraja zaradil

do svojej činnosti cyklus vzdelávacích aktivít pre stredoškôlkov zameraný na tému udržateľnej mobility a mnohé ďalšie.

Mladá generácia si je vedomá, že ide o jej budúcnosť. V každom prípade sme povinní im s ochranou životného prostredia pomáhať. Možno ste si všimli, že sa práve týmito tipmi v mnohom vraciame do čias a životov našich rodičov a starých rodičov. Áno, žili skromnejšie. Trend ich života bol však udržateľnejší ako ten náš. Plytvanie zdrojmi, energiou a tovarmi človekom 21. storočia je pre našu planétu neúnosné a pre nás osobne úplne zbytočné. Každý, kto sa snaží žiť udržateľnejšie, je na dobrej ceste stať sa súčasťou zmeny k lepšiemu.



Ing. Viera Múdra

Vyštudovaná environmentálna manažérka pracuje ako multiplikátorka udržateľnej mobility na Referáte mobility Trnavského samosprávneho kraja. Zároveň je autorkou 2 kníh, viacerých online kurzov a článkov v slovenských periodikách. Venuje sa vlastnému terénnemu výskumu ekosystémov, botanike, fytoterapii a klíčkovaniu. Preferuje ekologické prístupy, zdravý a udržateľný životný štýl a rastlinné stravovanie. www.klickovanie.eu
FB: Jedlá medicína
IG: @jedla_medicina

