

să aflu cum va fi afectată calitatea aerului atunci când pornesc prăjitorul de pâine. Misiunea mea aici este să fac realitatea poluării chimice la fel de tangibilă ca și gunoiul pe care îl vedem pe stradă, aproape de noi, pe malul unui râu sau al mării. De la ceea ce este aruncat în chiuveta din bucătărie până la ceea ce este eliminat prin bazinul de la toaletă, totul are niște efecte, oricât de mici. Lucrurile nu dispar după ce sunt eliminate. Gândiți-vă la **Partea a doua** a cărții ca la un ghid al propriei locuințe. Simțiți-vă liberi să o analizați cu atenție și să o revelați oricând aveți nevoie să găsiți cele mai bune soluții pentru voi. Concentrați-vă asupra dulapului de sub chiuveta din bucătărie sau verificați ce conțin detergenții pe care li folosiți pentru hainele, lenjeria de pat și prosoapele familiei. Construiți-vă propria rețetă pentru a avea o casă mai sigură și mai sănătoasă. Încercați soluții alternative, idei noi, experimentați tot ce se poate și modificați-vă stilul de viață.

Nu există nicio garanție că veți lua cele mai bune decizii. Nu întotdeauna există o soluție corectă sau una greșită. Această carte vă va pune la dispoziție date relevante, precum și cele mai recente concepții și opinii ale experților în domeniu din întreaga lume pentru a reuși să vă construiți o imagine mai echilibrată. Este posibil ca la sfârșitul acestei lecturi să rămâneți cu multe semne de întrebare. Vă sfătuiesc să fiți curioși, să inițiați cât mai multe dialoguri și să cereți cât mai des răspunsuri. Scrieți-le pe e-mail producătorilor ca să obțineți date suplimentare despre informațiile pe care le găsiți pe etichete sau despre listele cu diverse ingrediente ce lipsesc de pe produsele achiziționate de voi și susțineți afacerile independente și etice, în care recunoașteți respectarea propriilor valori. Un lucru este sigur – cerând o transparență mai mare, cu toții putem fi catalizatorii unei transformări reale.

descoperit că există deja soluții interesante și că multe altele se întrevăd la orizont. În paginile cărții de față veți găsi dovezi ale progresului făcut în acest domeniu, o serie de inovații care s-au realizat, precum și numeroși factori de schimbare – de la încercarea de a elimina sursele de poluare până la fabricarea unor substanțe chimice mai durabile, care să nu dăuneze mediului.

Creând o unitate și o legătură între familiile noastre și animalele de companie pe care le avem, între casele proprietate personală și mediul înconjurător, vom putea să mergem mai departe mult mai ușor. Amprente noastre de carbon, plasticul și substanțele chimice toxice utilizate pot fi reduse considerabil. Nu putem spera la un impact zero, atât timp cât fiecare lucru pe care îl cumpărăm, îl mâncăm, îl pulverizăm și îl folosim pentru corpul nostru are un efect asupra mediului. Da, putem raționaliza numărul substanțelor chimice toxice pe care le utilizăm și achiziționa produse care sunt mai puțin toxice. Este posibil să facem un pas înainte pe acest drum. Dacă vom cumpăra substanțe și materiale fabricate din elemente regenerative sau dacă ne vom schimba complet obiceiurile, alegerile noastre vor putea avea un efect benefic asupra mediului înconjurător. În loc să folosiți pentru grădina voastră pesticide mai puțin toxice, renunțați definitiv la ele și creați un habitat favorabil vieții sălbatice și biodiversității, iar plantele pe care le veți cultiva aici nu vor mai conține reziduuri chimice. Fiecare acțiune are un anumit impact, dar acesta poate fi unul pozitiv.

Voi lua fiecare cameră a casei pentru a constata care sunt lucrurile ce reprezintă cel mai mare risc și care ar putea fi înlocuite cu niște alternative mai sănătoase sau cu rutine diferite. Voi arăta ce intră în compoziția aerului din casă, voi face analize de sânge ca să evaluez nivelul toxinelor din organism și ca

contaminând mediului înconjurător, fie afectând sănătatea oamenilor, iar în anumite cazuri, chiar acționând în ambele sensuri.

Așadar, ceea ce alegem să cumpărăm astăzi, felul în care folosim produsele respective și ce facem cu ele după ce nu ne mai sunt utile sunt acțiuni care vor avea un impact major în viitor.

Chiar dacă poluarea chimică este acum o problemă globală, uneori ea se poate produce în locuri în care nu ne așteptăm. Toate lucrurile sunt legate unele de altele. Cu toții suntem parte din ecosistemul Pământului, nu ne situăm deasupra lui și nu ne putem separa de acesta. Acțiunile noastre afectează atât mediul înconjurător și pe noi înșine, cât și viața generațiilor viitoare de aici și din alte părți ale lumii. Vestea bună este că noi putem face foarte multe lucruri pentru a scădea la minimum impactul nostru chimic asupra mediului înconjurător.

Această călătorie începe la noi acasă, apoi se extinde la nivel global și în final revine la modul în care fiecare poate reduce poluarea chimică în viața de zi cu zi. În **Partea întâi** a acestei cărți, voi explica ce este o substanță chimică, ce nu conține substanțe chimice și ce înseamnă cu adevărat toxicitatea. Am să mă apropiez și de știință, ca să vedeți câtă dezinformare există și ca să descoperiți cât adevăr sau câtă minciună se află în spatele fiecărei afirmații. Deschizând acest subiect, ipotezele mele s-au lovit de provocări serioase și pe parcurs am avut parte de o mulțime de surprize. Cultura publicitară ne deformează percepțiile, așa că pregătiți-vă să înțelegeți ce este sigur și ce nu trebuie contestat. Cei mai mari vinovați nu sunt neapărat cei despre care auzim tot timpul, așa că am întocmit o listă cu cele mai toxice elemente, ca să putem ști asupra cărei zone trebuie să ne concentrăm atenția.

În timp ce încercam să stabilesc care sunt problemele legate de utilizarea substanțelor chimice potențial dăunătoare, am



Introducere

Gradul de conștientizare în ceea ce privește poluarea cu plastic a crescut în mod semnificativ în ultimii ani. Dar ce conțin aceste sticle, ambalaje sau diverse recipiente și din ce altceva, în afară de plastic, sunt fabricate lucrurile pe care le folosim frecvent?

Durata de viață „utilă” a unui spray pentru curățare, a unui șampon sau a unei jucării reprezintă un eveniment efemer dintr-o poveste mult mai amplă și este foarte important să înțelegem ce se întâmplă de-a lungul acestor lanțuri de aprovizionare secrete și complexe. Este vital să analizăm cu atenție componentele și materiile prime folosite pentru producerea fiecărei sticle, cutii și conserve pe care le cumpărăm și ce se întâmplă cu ele după ce nu le mai folosim și le aruncăm. Desigur de frecvent, în toate procesele de producție sunt implicate sute de substanțe chimice, iar multe dintre acestea sunt nocive nu doar pentru noi și locuințele noastre, ci și pentru planetă, înainte și după ce le folosim.

De la cromul utilizat în tăbăcirea pieilor comerciale care este deversat în apele navigabile, până la mercurul cu care se intoxică muncitorii din minele de aur, orice compus chimic toxic declanșează un efect secundar la un moment dat, fie

Cuprins

Introducere	9
PARTEA I: O imagine de ansamblu	13
1. Sistemul curat, verde sau ecologic și toxic	15
2. Un cocktail chimic	31
3. Drumul spre poluare	61
PARTEA a II-a: Cum să scăpați de tot ce este toxic	89
4. În baie	91
5. În bucătărie	119
6. În sufragerie	151
7. În dormitor	177
8. În grădină	209
PARTEA a III-a: Un viitor mai bun	233
9. Adoptați o gândire circulară	235
10. Principii pentru o viață fără substanțe toxice	247
Resurse suplimentare	259
Mulțumiri	273
Note	275