



Wbrania na detoksie

czyli

jak nie wkładać
na siebie

TRUCIZN

?

?



praktyczny poradnik

UBRANIA NA DETOKSIE,

czyli jak nie wkładać na siebie trucizn

Czy wiesz, że Twoje ubrania mogą zawierać rakotwórcze, mutagenne i toksyczne środki chemiczne (tzw. substancje z grupy CMR)? Również użyte przy ich produkcji barwniki mogą okazać się dla Ciebie szkodliwe. Podobnych zagrożeń jest znacznie więcej. Jak się przed nimi chronić?



Fot. Becca McHaffie on Unsplash

Przedstawiamy 10 zasad, które pomogą Ci uchronić się przed kontaktem z niebezpiecznymi substancjami w odzieży. Przeczytaj je uważnie i zapamiętaj oraz podziel się nimi z innymi.

10 KROKÓW DO DETOKSYKACJI TWOJEJ SZAFY



Fot. Svitlana Rusak on Unsplash

1. KUPUJ UBRANIA Z NATURALNYCH TKANIN

Ekspertcy polecają ubrania z bawełny, jedwabiu, lnu, konopi i wełny. Niektórzy do tej listy dodają także wiskozę, ale do jej produkcji używa się wielu niebezpiecznych związków. Chodzi przede wszystkim o dwusiarczek węgla oraz wodorotlenek sodu, które stanowią zagrożenie dla pracowników zatrudnionych przy przetwarzaniu surowca, a także mogą uwalniać się podczas prania gotowych ubrań i zanieczyszczać środowisko. Z tego powodu wiskoza, choć pochodzi z włókna celulozowego, które jest surowcem naturalnym, nie jest najlepszym wyborem.

Zdecydowanie unikaj też tekstyliów wykonanych z poliestru, nylonu, poliakrylu oraz tych z dodatkiem elastanu lub szkodliwych substancji chemicznych (dodawanych do tkanin, aby nadać im pożądane cechy, np. antybakteryjność, odporność na wodę, plamy, zgniecenia itp.).

2. ZASTANÓW SIĘ, CZY DANA FUNKCJA TKANINY NAPRAWDĘ JEST CI POTRZEBNA

Unikaj tekstyliów z substancjami zapewniającymi ochronę UV (nanocząsteczki dwutlenku tytanu i tlenku cynku) oraz nadającymi im właściwości wodoodporne czy tłuszczoodporne (perfluorowane związki chemiczne - PFC). Także inne cechy ubrań, takie jak antybakteryjność, antystatyczność i ognioodporność, uzyskuje się przez dodanie do materiałów określonych substancji chemicznych. Im więcej specjalnych funkcji danego ubrania, tym więcej szkodliwych związków, dlatego przy ich zakupie i noszeniu warto wykazywać się zdrowym rozsądkiem. Jeśli nie pada, wodoodporną kurtkę lepiej zostawić w domu lub schować do plecaka.



Fot. Alexey Demidov on Unsplash



Fot. Dakota Corbin on Unsplash

3. POSTAW NA TKANINY ORGANICZNE I CERTYFIKOWANE

Jeśli chcesz mieć pewność, że wybrane przez Ciebie ubranie może być noszone bez szkody dla zdrowia, warto zwracać uwagę na certyfikaty. Szczególnie ważne są trzy: GOTS (Global Organic Textile Standard), Fairtrade oraz Oeko-Tex.



Kupując ubranie z certyfikatem GOTS, możesz mieć pewność, że zawiera ono w większości surowce z upraw ekologicznych, czyli takich, w których nie stosuje się pestycydów, herbicydów, nawozów sztucznych i nasion modyfikowanych genetycznie. Produkt z tym certyfikatem na żadnym etapie nie został potraktowany toksycznymi i szkodliwymi substancjami, takimi jak: metale ciężkie, formaldehyd, rozpuszczalniki aromatyczne, nanocząsteczki, wybielacze na bazie chlorków i bromków, PCV.



Kupując ubranie z certyfikatem Oeko-Tex, możesz mieć pewność, że produkt nie zawiera szkodliwych substancji w stężeniach mających negatywny wpływ na zdrowie.



Kupując ubranie z certyfikowanej bawełny Fairtrade, możesz mieć pewność, że rolnicy, którzy ją uprawiają, ograniczyli używanie pestycydów i nawozów sztucznych. Kontrolują też powstawanie odpadów i nie stosują nasion modyfikowanych genetycznie. Fairtrade przyczynia się także do poprawy jakości życia rolników i pracowników zaangażowanych w produkcję bawełny.



Fot. Priscilla Du Preez on Unsplash

4. KUPUJ UBRANIA BEZ PLASTIKOWYCH OZDÓB

Niektóre aplikacje zdobiące np. bluzy czy koszulki bywają wykonane z winylu, który może uwalniać szkodliwe substancje. W jego skład wchodzi bowiem toksyczne stabilizatory, którymi są najczęściej niebezpieczne metale ciężkie, takie jak ołów czy rakotwórczy kadm. Ołów może zaburzać pracę enzymów ludzkiego ciała, a także niszczyć neurony i upośledzać ich pracę, co prowadzi do uszkodzenia mózgu. Z kolei kadm działa negatywnie na organy wewnętrzne, zwłaszcza nerki i wątrobę.

Wzory, napisy i ozdoby przymocowane do ubrań często zawierają również ftalany, czyli szkodliwe substancje używane przez producentów do zmiękczenia plastików. Mogą one powodować alergię i astmę, rozstrajać gospodarkę hormonalną, przyczyniać się do bezpłodności, napadów agresji i problemów z koncentracją. W dużych stężeniach są też niebezpieczne dla środowiska.

5. NIE BÓJ SIĘ DRUGIEGO OBIEGU

Kupowanie ubrań z drugiego obiegu ma swoje zalety nie tylko ze względu na środowisko naturalne, ale także nasze zdrowie. Odzież z second-handów była już zwykle prana tak wiele razy, że ilość chemikaliów jest w niej z pewnością znikoma.



Fot. Jon Tyson on Unsplash



Fot. Pier Francesco Grizi on Unsplash

6. WYBIERAJ LOKALNOŚĆ

Kupując wyroby wyprodukowane w Europie, jesteś chroniony/chroniona przez unijne rozporządzenie REACH, które reguluje stosowanie substancji chemicznych. Nabywając ubrania z odległych geograficznie regionów, np. krajów azjatyckich, narażasz się na kontakt z chemikaliami, którymi konserwowana jest odzież przed długim transportem morskim.



Fot. Engin Akyurt on Unsplash

7. UPIERZ PRZED ZAŁOŻENIEM

Pamiętaj, by nowe ubranie porządnie wyprać przed założeniem na dłużej (bo zwykle przed decyzją o zakupie trzeba je jednak przymierzyć). Odświeżenie w misce z wodą nie wystarczy, by usunąć z tkaniny niebezpieczne chemikalia odpowiedzialne za utrzymanie przyjemnego zapachu czy odporność na zgniecenia na sklepowym

wieszaku. Potrzebne jest pranie w co najmniej 40 stopniach, najlepiej w pralce. Dobre do pozbycia się chemikaliów są płatki mydlane, które warto wykorzystać zamiast detergentu. Przed praniem nowe ubranie możesz też namoczyć w roztworze 1:1 octu i wody. Gdy będziesz je suszyć, zadbaj o dostęp do świeżego powietrza i przewiew.

8. SZCZEGÓLNIIE UWĄŻAJ, CO ZAKŁADASZ NA SIEBIE LATEM I W CHOROBIE

Jeśli nie zdecydujesz się na zakup odzieży z certyfikatami świadczącymi o braku szkodliwych substancji, narażasz się na niebezpieczeństwo zwłaszcza latem, w chorobie oraz podczas zwiększonej aktywności fizycznej. Kiedy temperatura naszego ciała jest wyższa, pory na skórze otwierają się, co sprzyja migracji toksyn z ubrań do naszego organizmu.



Fot. Gabin Vallet on Unsplash



Fot. Ilaria Ghidini on Unsplash

9. BUTY TEŻ KUPUJ ODPOWIEDZIALNIE

Dobrze, jeśli nie tylko ubrania, ale także Twoje buty będą wykonane z naturalnych materiałów i posiadać certyfikaty. Przy ich wyborze zaufaj też swoim zmysłom. Zdarza się, że but bardzo intensywnie pachnie plastikiem lub klejem – w żadnym wypadku nie kupuj takiego obuwia, które z pewnością zawiera dużo niebezpiecznych substancji.



Fot. Nick Page on Unsplash

10. STOSUJ TE ZASADY RÓWNIEŻ DO INNYCH TEKSTYLIÓW

Naturalne tkaniny, certyfikaty, pranie przed pierwszym użyciem i inne wymienione zasady warto stosować nie tylko do ubrań, ale także do innych tekstyliów – ręczników, pościeli, koców, a przede wszystkim bielizny.

BEZPŁATNE APLIKACJE, KTÓRE POMOGĄ CI ZACHOWAĆ ZDROWIE

PYTAJ O CHEMIĘ

Dzięki aplikacji dowiesz się, czy dany wyrób zawiera substancje wzbudzające szczególnie duże obawy (SVHC) w stężeniu większym niż 0,1%. SVHC to związki, które mogą mieć bardzo poważne i często nieodwracalne skutki dla zdrowia człowieka (być rakotwórcze lub upośledzać płodność). Dlatego warto pytać firmy o ich obecność w produktach, które chcemy kupić. Dzięki aplikacji kontakt z producentami jest niezwykle prosty. Wystarczy zeskanować kod kreskowy i wysłać zapytanie do firmy.

Apkę pobierz tu: ekonsument.pl/pytajochemie

DOBRE ZAKUPY

W aplikacji znajdziesz zestawienie firm prześwietlonych pod kątem ekologii i odpowiedzialności społecznej. Dzięki niej szybko sprawdzisz, czy dana marka spełnia zrównoważone standardy.

Apkę pobierz tu: dobrezakupy.ekonsument.pl

SPRAWDŹ, ZANIM RUSZYSZ NA ZAKUPY!

- Czy na pewno potrzebujesz nowego ubrania?
- Czy ubranie posiada certyfikat?
- Czy ubranie jest z naturalnej tkaniny?
- Czy ubranie pochodzi z drugiego obiegu?
- Czy na pewno potrzebujesz wszystkich funkcji, które posiada to ubranie?
- Czy ubranie zostało wyprodukowane w Polsce lub w innym europejskim kraju?

Konsekwentnie i na różne sposoby poddajemy refleksji nawyki konsumenckie polskiego społeczeństwa po to, by świat, w którym żyjemy, stawał się czystszy, bardziej sprawiedliwy, bezpieczniejszy i lepszy.

Dołącz do nas! Stań się częścią czegoś ważnego. Włącz się w kampanie, akcje uliczne, zbieraj z nami podpisy, prowadź zajęcia z młodzieżą.



ekonsument.pl/dolacz

Wspieraj nas! Tylko wsparcie takich osób jak Ty nadaje naszym działaniom sens.



ekonsument.pl/wesprzyj

Skontaktuj się z nami:



info@ekonsument.pl



ekonsument.pl



facebook.com/kupujodpowiedzialnie



instagram.com/kupujodpowiedzialnie



Dofinansowano ze środków
Narodowego Funduszu
Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej

LIFE

ChemBee



Publikacja powstała w ramach projektu „Eko-ambasadorzy na rzecz eliminacji szkodliwych chemikaliów w codziennym życiu”, LIFEChemBee (LIFE21/GIE/DE/101074245), finansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach programu LIFE, Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej oraz Fundacji Drzewo i Jutro. Za jej treść odpowiada wyłącznie Fundacja Kupuj Odpowiedzialnie, a poglądy w niej wyrażone niekoniecznie odzwierciedlają oficjalne stanowisko Unii Europejskiej.