

Péče o tělo



Hygiena a celková péče o tělo byly pro mě prvním krokem do zero waste života. Přišlo mi prostě nejjednodušší a nejméně bolestné měnit své návyky zrovna v této oblasti. Nejspíše proto, že stačilo vlastně jen změnit design věcí, které běžně používám, z jednorázových variant na ty trvanlivé, bezobalové či v přírodě rozložitelné. Nevybavuji si jedinou věc, které bych se musela po přechodu na bezodpadový styl života v rámci hygieny a kosmetiky vzdát, alternativu jsem prostě vždycky našla.

Uznávám však, že mi situaci velmi usnadnilo to, že nejsem zvyklá se líčit a v životě si vystačím jen s pár základními hygienickými prostředky. To však neznamená, že bych dobrovolně chtěla zavazet, mít mastné vlasy nebo si neholit nohy. Spoustu věcí, které s hygienou souvisejí, jsem vlastně nevědomky dělala bezodpadově dávno předtím, než jsem o pojmu zero waste cokoli věděla. Jednak proto, že mi přišlo vzrušující zkusit všechny ty nové alternativy, a jednak proto, že jsem pomalíčku cítila, že mi konvenční hygienické přípravky prostě přestávají dělat dobře. Nemůžu s jistotou říct, že by se mi za těch pár let nějak změnila kvalita pleti, vlasů nebo třeba menstruační cyklus – a to ani k lepšímu, ani k horšímu. Jediné, co vím určitě, je to, že se teď cítím mnohem lépe.

Zuby

Představte si, kolik jste už za život spotřebovali plastových kartáčků, tub s pastou, mezizubních nití a kartáčků a lahvíček s ústní vodou. Za předpokladu, že používáte jen to nejnutnější minimum, což je kartáček a pasta, a kartáček měníte každé tři měsíce, je to od té doby, co vám vyrostly zuby, docela slušná hromádka odpadu (průměrně člověk za život spotřebuje okolo tří set kartáčků). A to navíc takového, který se velmi obtížně recykluje, a většinou ani nerecykluje a končí na skládkách.

Kartáček

I všechny vaše plastové kartáčky, které jste v životě použili a vyhodili, ještě pravděpodobně

někde leží téměř nedotčené na skládce a budou tam nejspíše ležet ještě stovky let. A přitom je to snad ta nejjednodušší věc, kterou v rámci své zubní hygieny můžete změnit. V podstatě stačí vyměnit plastový kartáček, na který jste zvyklí, za bambusový či jiný dřevěný. Na trhu už je taková spousta typů, tvarů, designů, tvrdostí štětin, že budete mít problém si vybrat. Než najdete ten, který vám bude nejlépe vyhovovat, můžete zkusit pokaždé jiný. Vždy se ale snažte vybírat s rovně stříženými štětinami a s co nejmenší hlavou, abyste se s ním dostali i do méně dostupných míst ústní dutiny.

Výhodou dřevěných kartáčků je, že jsou z většiny naprosto rozložitelné. Potom, co doslouží, je můžete bez obav hodit na kompost nebo spálit v kamnech. Pozor si dávejte jen na štětinky. Ty jsou v mnoha případech z umělého materiálu.

Zpravidla není problém je z kartáčku vytahat nebo část hlavice se štětinkami uřezat a smířit se s tím, že prostě občas tuto miničástečku vyhodíte do směsného odpadu. Někteří výrobci kartáček tvrdí, že i štětinky jsou z bambusu a tím pádem zcela rozložitelné. Nevím, jestli se nejedná spíše o marketingový trik a jestli je vůbec možné z rostliny, jako je bambus, vyrobit něco, co by bylo k zubům a dásním tak jemné a nedřelo je.

Jistou překážkou při používání tohoto typu kartáčku by pro některé mohla být dřevěná „chuť“. Já mám dodnes problém s tím, když mi doktor při vyšetření strčí do krku dřevěnou špachtli. První použití bambusového kartáčku mi tento zážitek připomnělo až moc živě a musela jsem se chvíli přemlouvat, abych si zuby vůbec dočistila. Je to ale opravdu jen o zvyku a dnes mi to už ani nepřijde. Někomu je naopak chuť a struktura dřeva mnohem příjemnější než plast. Pokud si zuby čistíte poctivě a dlouho, může se stát, že budete mít ze začátku lehce rozedřené rty. Vše se ale do pár dnů srovná. Pokud ne, zkuste kartáček s hladší rukojetí. Prostě to nevzdávejte s prvním čištěním ani prvním typem kartáčku, který použijete. Ani při koupi toho plastového jste se určitě vždycky netrefili. Zkuste a vytvrdíte.

Mezi časté výtky na adresu bambusových či dřevěných kartáček patří taky to, že se vyrábí převážně v Asii, a nejsou tedy lokální. To sice nejsou, pořád jsou ale vyrobeny z obnovitelného zdroje, a tudíž v přírodě rozložitelné. A navíc, myslíte si, že plastové kartáčky se vždy vyrábí v Česku? Více si o vlastnostech bambusu můžete přečíst v kapitole o oblečení na straně 206. Možná rizika spojená s pěstováním této rostliny zmiňujeme na straně 232.

Krom kartáčku můžete zkusit i speciální větvičku z kořene stromu salvadory perské, který je zcela přírodní, má léčivé vlastnosti a obsahuje takové látky, které váš chrup ošetří a posílí.¹ Dá se sehnat vysušený v papíru, před použitím je však třeba jej na několik hodin namočit do vody. Pokud byste přeci jen s dřevěnými kartáčky jakkoli zápasili, můžete zkusit rozložitelné kartáčky z bioplastů. Ty ale vybírejte opatrně a zjišťujte si, za jakých podmínek a jak se rozkládají (více o bioplastech na straně 89).

Pasta

Na pěnu v puse, mentolovou příchut' a svěží pocit po vyčištění zubů jsme si natolik zvykli, že už si tuhle denní rutinu nedokážeme ani jinak představit. A přitom pastu vlastně vůbec nepotřebujeme. Mnohem důležitější, než co si na kartáček dáte, je způsob, jakým si zuby čistíte. Podle dentistů, se kterými jsem si na tohle téma povídala, je pasta při čištění zubů opravdu spíše zvykem, kterého se mnoho lidí nechce vzdát. Ale pro kvalitu chrupu je stěžejní technika čištění!

Konvenční pasty navíc často obsahují látky (jako konzervanty, umělá sladidla a barviva), které nejsou zrovna dvakrát zdravé pro zuby ani pro zbytek těla. A tuba od pasty, kterou používá většina lidí, bývá nejčastěji vyrobena z kombinovaného materiálu – hliníkové vrstvy a plastu, a proto se nedá vytřít a patří do směsného odpadu. To už je docela dost důvodů k rozhodnutí pastu ze svého života vyřadit zcela, nebo se začít poohlížet po její alternativě. Tou může být stáčená přírodní pasta, zubní tabletky či prášek, tuhá nebo vlastnoručně vyráběná pasta, jedlá soda nebo kokosový a vůbec jiný kvalitní olej.

Stáčenou nebo tuhou pastu, tabletky či prášek na zuby můžete sehnat v některých bezobalových prodejnách na váhu či ve vratném obalu. Zvláště stáčené pasty se svou příchutí i použitím podobají klasické pastě určitě nejméně. Dobře pění a máte po nich osvěžující dech, jen jsou zatím spíše vzácným zbožím.

Tuhou pastu na kartáček dostanete, když jej zvlhčíte a štětinky o kostku pasty několikrát otřete. Tabletku stačí rozkousat, do prášku jemně ponořit štětinky. Pěna u těchto variant je často mnohem vodnatější než u klasických past, takže to není při čištění potřeba moc přehánět s vodou.

Receptů na vlastní pastu je na internetu spousta. Hlavní složku by měl tvořit tuk (kokosový olej), další přísady se odvíjejí od vašich preferencí a chutí. Mezi časté přísady patří bílý jííl, skořice, hřebíček, tea tree či mátový olej. Přidávejte je po lžičkách a vše smíchejte dohromady.

Zuby si vyčistíte také obyčejnou jedlou sodou.² Ta téměř nepění, dávejte si tedy pozor, abyste na kartáček příliš netlačili a neničili si sklovinu. Další možností je kokosový olej, který má (stejně jako soda) bělicí účinky, a měl by dokonce působit i antisepticky. To znamená, že bojuje s bakteriemi a záněty. Problémem jeho používání je nelokálnost a taky to, že plivat několikrát denně olej do odpadu není zrovna nejlepší pro kanalizaci, na jejímž povrchu se pak jakýkoli olej usazuje. Olej proto po čištění neplivte do umyvadla ani do záchodu. V menším množství jej můžete plivnout do bioodpadu nebo společně s vysmaženým olejem dát do popelnice na oleje.

Stejně jako u kartáčků, i u zubní pasty a jejich alternativ platí, že každému bude vyho-

vat něco jiného. Všechny zmíněné varianty jsou ale zároveň jako klasická pasta jen pro váš dobrý pocit, a pokud budete zanedbávat techniku čištění zubů, žádná pasta vás moc nespasí. Základem je čistit si zuby malým kartáčkem krouživými pohyby, používat mezizubní kartáček i nit a čistit tak dlouho, až budou zuby opravdu čisté. Na to neexistuje žádný univerzální čas, prostě si sedněte večer k televizi nebo knize a čistěte a čistěte, dokud nebudou zuby hladké – to poznáte, když je přejedete jazykem. V rámci zubní hygieny je důležitá prevence, pravidelné návštěvy u zubaře a čas od času profesionální dentální hygiena.

Mezizubní hygiena

Krom správné techniky čištění zubů klasickým kartáčkem a návštěv dentistů je nedílnou součástí každodenní péče o zuby i mezizubní hygiena. Ta je ovšem v rámci bezodpadovosti asi tou nejtěžší částí. Někaké metody, jak na zero waste mezizubní hygienu, sice existují, nejsou ale tak jednoduše dostupné jako například bambusové kartáčky. Doufejme, že je to jen otázka času.

Namísto dentální nitě v plastu je možné v některých bezobalových prodejnách sehnat hedvábná nebo bambusová zubní nit ve skle. Pravděpodobně úplně stejný užitek bude mít hedvábná nit, kterou zakoupíte v galanterii nebo si ji vypreparujete z nepoužívané halenky či šatů. Někde jsem četla, že uspokojivou zero waste variantou zubní nitě mohou být i vaše vlastní vlasy. No, k některým věcem jsem asi stále ještě nedospěla...

Co se týče mezizubního kartáčku, tam jsme doposud, bohužel, na žádnou zcela bezodpadovou variantu nenarazily. Nejrozumnější nám proto připadá mít takový, u kterého můžete vyměňovat pouze čisticí hlavice, ale držátko (nejlépe kovové) vám zůstává stále stejné. Někdy se holt ta trocha odpadu vyplatí. Pokud byste se o své zuby dostatečně nestarali, mohlo by to pro vás v budoucnu totiž nakonec znamenat mnohem více vyprodukovaného odpadu.

Ústní voda a oil pulling metoda

Ústní voda je jen doplněk zubní hygieny, a pokud vám ji váš lékař nenakázal používat, nejspíše ji vůbec nepotřebujete. Nemůžete-li se jí podobně jako pasty vzdát, zkuste si ji vyrobit nebo si kupte tu v tabletkách, které se jen rozpouštějí ve vodě. Není to bezobalová varianta, ale protože jsou tabletky koncentrované, vydrží vám jedno balení třeba i celý rok, takže odpadu rozhodně ubude.

Oil pulling metoda je stará tradiční indická metoda spočívající v „převalování“ oleje v ústech. Do pusy si dáte lžici oleje, převalujete jej v puse podobně jako ústní vodu a po dvaceti minutách jej vyplivnete. Olej by měl na sebe v ústech navázat mikroorganismy, odstranit zubní plak a tím působit preventivně proti vzniku zubního kazu.³ Nejlépe by se pusa měla vyplachovat olejem po ránu ještě předtím, než se najíte nebo si zuby vyčistíte.

V případě této metody používejte za studena lisovaný olej, pokud možno v bio kvalitě. Použít můžete kokosový olej, ale třeba i ten slunečnicový či sezamový. Po vyplivnutí oleje (ne však

do umyvadla nebo záchodu) si ústní dutinu propláchněte vodou s trochou soli nebo vyčistěte kartáčkem, abyste odstranili zbytky oleje i s bakteriemi. Povlak (a zbylý olej) z jazyka jednoduše seškrábnete speciální špachtlí nebo obyčejnou lžící.

Pleť

Pleť, stejně jako zbytek těla, řešíme všechny tři dost minimalisticky. Byly doby, ještě v čase odpadového stylu života, kdy jsem používala několik různých kosmetických přípravků – pleťovou vodu, peelingy, masky, make-up, korektor... To je dnes už pryč a já si vystačím jen s pár univerzálními kousky, které jsou tak přírodní, že bych se většinu z nich nebála ochutnat. A navíc je dobré pamatovat na to, že nejen v rámci zdraví, ale i co se týče péče o pleť je dobrá prevence, a ne až následné hašení případných problémů. A tak se nejdřív, než se do čokolí pustíte, pořádně napijte a zdravě najezte. Nezanedbávaný pitný režim a zdravá vyvážená strava totiž mnohdy můžou kvalitě pleti pomoci více než sebelepší krém.

Čištění pleti

Pokud se stejně jako já každodenně nelíčíte, stačí vám pleť vyčistit jen od běžných denních nečistot. Použít můžete speciální tuhé mýdlo s přísadkou aktivního uhlí na čištění pleti nebo dražší konjak houbičku. Ta má životnost tři měsíce a pak ji hodíte na kompost, protože je vyrobená z kořene stejnojmenné asijské trvalky. Mýdlo i houbičku dnes seženete v řadě

bezobalových prodejen nebo se poohlédněte na internetu. Obličej si umýváme večer při sprchování a někdy jen samotnou vodou. Má pleť je už několik let stejná. A mnohem víc než kosmetické přípravky ji ovlivňují hormonální změny a počasí. Je dobré se jim přizpůsobit a upravit svoji rutinu třeba podle roční doby.

Ve výjimečných situacích, kdy se přeci jen nalíčíte, si pleť odličují pomocí kokosového oleje. Použít můžete v podstatě jakýkoli rostlinný olej, který vám voní. K pravidelnému odličování se doporučuje například mandlový, který je svým složením velmi blízký lidské pokožce. Místo jednorázových vatových tamponků si můžete úplně stejně ušít, uháčkovat či koupit. Nejlepšími materiály jsou přírodní tkaniny jako biobavlna, bambus či konopí. Po použití je stačí jednoduše propláchnout ve vodě a při nejbližší příležitosti pak přihodit do pračky k ostatnímu prádlu (raději ale v látkovém pytlíčku nebo síťce, aby se vám v pračce nezatoulaly do odtoku).

Pokud jste zvyklí používat na pleť peelingy, nemusíte se jich vzdát ani při bezodpadovém stylu života. Stejnou abrazivní funkci má například cukr, jemně mleté ovesné vločky či mletá káva (a klidně to může být i lógr). Aby se vám pleť tolik nevysušovala, stačí k těmto surovinám přimíchat trochu rostlinného oleje nebo medu a pleť pořádně vydrhnout. Nejenom že tento peeling budete moct klidně sníst, ale vyhněte se i vypouštění mikročástic plastu do odpadních vod. Abrazivní funkci ve většině peelingů totiž tvoří právě tyto malinké plastové částičky, které se téměř nedají zachytit při čištění vody a kolují dál ve vodním cyklu. I tak ale pamatujte, že mechanicky by se pleť čistit příliš často neměla, zvláště pokud trpíte suchou pokožkou.



Odličovač

1 díl za studena lisovaného oleje

2 díly vychladlé převařené vody

Do čisté lahvičky nalijte vodu a olej.

Před každým použitím je třeba obě složky protřepáním promíchat.

Pečující krémy a oleje

Tlak kosmetických firem se nás snaží přesvědčit, že potřebujeme několik různých krémů speciálně určených na tvář, tělo, ruce, nohy či dekolt. Nenechte se zmýlit a raději najdete jeden, který bude přesně vyhovovat vaší pleti a budete jej moci použít na celé tělo. Samozřejmě je nutné reagovat na změny počasí a tomu výběr krému přizpůsobit. V létě vám bude asi více vyhovovat nějaký lehčí krém, v zimě naopak ten, který vás ochrání i před silným větrem a mrazy, neměl by proto obsahovat vodu.

Často nemusíte ani nic složité vymýšlet a prostě vezmete nějaký přírodní olej. Třeba mandlový, konopný, jojobový, makadamiový, meruňkový, trnkový, kokosový nebo bambucké máslo. Záleží, co vaše pleť potřebuje. Kosmetické oleje můžete sehnat i ve stáčené formě v některých bezobalových prodejnách nebo ve skle. Úplně stačí koupit jen třeba 20 ml, olej vám vydrží překvapivě dlouho. Měli byste jej aplikovat na čistou a vlhkou pleť. Stačí tři až pět kapek rozetřít mezi prsty a jemně vmačkat (neroztírat) do pleti.

Z olejů si můžete vyrobit i vlastní pleťový krém. Velmi populární je šlehání krémů, nejčastěji na bázi bambuckého másla. Nejde o nic těžkého a přípravu zvládne i začátečník.

Pokud na výrobu nemáte čas nebo jednodruhový olej nechcete, najdete výrobce, který používá vratné obaly, případně poproste někoho v okolí, kdo vám krémy do vlastních nádob vyrobí. Dají se sehnat i nebalená tuhá pleťová séra, která se rozpouštějí při styku s teplejší pokožkou, či nebalené tuhé tělové krémy, které se nanášejí na mokrou pokožku. Přírodní krémy do své nabídky zařazují i některé bezobalové obchody. Ty mají výhodu, že si můžete vzít jen malé množství krému nebo oleje na zkoušku, než najdete ten, který vám nejvíce vyhovuje.

Není ale potřeba nic příliš komplikovat. Já jsem si oblíbila bambucké máslo, na tvář jsem si vyšlehala mix s dalšími esenciálními oleji a na zbytek těla jej používám v jeho klasické podobě. Je velmi vhodné i na popraskané rty, popáleniny, rostoucí těhotenské břicho a zhojení jakýchkoli ran.

Pleťové oleje⁴

Snažte se používat takové oleje, které jsou za studena lisované. Jsou sice dražší než ty běžné rafinované, ale zachovávají si mnohem více cenných látek a přírodních aromat. Navíc neobsahují nebezpečné toxiny, které vznikají při vysokých teplotách.

Mandlový olej – je vhodný zejména pro suchou a popraskanou pokožku, rychle se vstřebává, má neutrální vůni a můžete jím natírat i dětskou pokožku.

Konopný olej – je velmi výživný, pomoci může i lidem s ekzémem či lupénkou, použít se dá i na suchou kůži u nehtů či na vlasy.

Jojobový olej – je velmi vhodný pro mastnou pokožku, ale snese jej každý typ pleti, skvělý je také na roztřepeně konečky vlasů.

Makadamiový olej – je určen zejména pro zralou pleť, zmírňuje tvorbu vrásek a může ho použít třeba místo očního gelu.

Arganový olej – má silné regenerační a zvláčňující účinky, hodí se pro výživu jak suché, vysušené, citlivé, tak poškozené pleti.

Meruňkový olej – je skvělý na suchou a citlivou pleť (i tu dětskou), rychle se vstřebává a nezanechává ji mastnou.

Trnkový olej – nejenom že voní jako marcipán, ale je účinným bojovníkem proti striím a ošetřuje zimou vyčerpanou pokožku.

Šípkový olej – je výživný a hojivý, zároveň je účinný proti vráskám a zmírňuje stárnutí pleti.

Slunečnicový olej – svým složením připomíná lidský maz a velmi dobře se vstřebává, má velký obsah vitaminů E a K a je asi nejlepším olejem pro maceraci (viz strana 65).

Kokosový olej – hodí se spíše jako základ do deodorantů, zubní pasty nebo v kombinaci s jinými oleji, samostatně je vhodný na masáže, vlasy či intimní hygienu. Na pleť, zvláště tu suchou, není příliš vhodný.

Bambucké máslo – je považováno za prevenci proti stárnutí, má hojivé účinky a zklidňuje kůži po opalování či bodnutí hmyzem.