

RADY, TIPY

5 jednoduchých tipů pro udržitelnější život. Nákupy si dopředu plánujte a do jídelníčku zařaďte rostlinné alternativy

České Budějovice, 29.09.2023 – Mohlo by se zdát, že pro záchranu planety mají smysl jen změny globálního významu, ale opak je pravdou. K lepšímu a zdravějšímu životnímu prostředí může přispět každý z nás. Stačí začít malými kroky při každodenních činnostech, jako je nakupování, uklízení nebo třeba vaření. I ty totiž pozitivně přispějí k lepší budoucnosti naší planety. Udržitelný život neznamená odříkání, stačí v obchodech sáhnout po šetrnějších variantách a namísto jednorázových produktů dát přednost těm znovupoužitelným.

1. Vyhýbejte se jednorázovým obalům

Papírové kelímky, mikrotenové sáčky, PET lahve nebo třeba plastové krabičky na jídlo s sebou. Jednorázové obaly nás obklopují každý den téměř všude – v obchodě, na výletě, doma nebo v restauracích. Dá se to ale zvládnout i bez nich. Stačí se předem připravit a například před nákupem si s sebou vzít vlastní tašku a znovupoužitelné látkové pytlíky na ovoce, zeleninu nebo klidně i na pečivo. Kupované nápoje v plastových lahvích skvěle nahradí ty skleněné nebo nerezové, do kterých si můžete kdykoliv dopustit vodu. Na kávu s sebou se zase vyplatí pořídit vlastní termohrníček.

Podobně lze pak nahradit jednorázové obaly taky u kosmetiky a drogerie. Místo koupě nového produktu, jako jsou tekutá mýdla, šampony nebo prostředky na mytí nádobí, sáhněte raději po náhradním balení, které lze doplnit do nádoby nebo dávkovače. Tato varianta pomáhá redukovat množství odpadu a přispívá i k úspoře energie, která by se spotřebovala při výrobě nového produktu. „*Máme-li možnost, kupujeme si prostředky ve velkých baleních, které si pak doma rozléváme do příslušných menších obalů. Uděláme trochu pro přírodu a ušetříme nějakou tu korunu,*“ vysvětluje ekologická poradkyně **Renata Placková z Ekologického institutu Veronica**.

Omezit nebo úplně nahradit se dají i jednorázové menstruační pomůcky, a to používáním menstruačních kalhotek nebo kalíšku. Nabídka kosmetických potřeb, které se dají používat opakovaně, se v poslední době rychle rozšiřuje. Při odličování lze místo jednorázových vatových tamponků používat látkové, které jsou pratelné a dá se s nimi pleť čistit opakovaně. Jejich jemná struktura je velice příjemná pro pokožku. Dalším praktickým pomocníkem, který

si zároveň rozumí s udržitelností, jsou korekční tyčinky na make-up, které se dají použít opakovaně. Opakované použití umožňují i polštářky pod oči, které pomáhají se vstřebáváním kosmetických přípravků.

2. Plánujte nákupy a zabraňte tak plýtvání

V koši často zbytečně končí potraviny, kterým uplynulo datum spotřeby. V Česku člověk průměrně za rok vyhodí 50 kilogramů jídla. To samozřejmě negativně ovlivňuje životní prostředí, protože energie na výrobu potravin a následná doprava ke spotřebiteli byla jednoduše zbytečná. A jak plýtvání zabránit? Před každým nákupem je důležité se podívat, co v lednici a ve spíži je. Podle toho naplánovat jídelníček a napsat nákupní seznam, co je potřeba dokoupit. Nákupní seznam, který lze sdílet s rodinou i přáteli, lze vytvořit například rovnou v nákupní aplikaci Moje dm.

Podstatné je i správné skladování neotevřených, ale i načatých potravin a nakrojeného ovoce nebo zeleniny. Právě tak vydrží co nejdéle čerstvé. Zároveň není nutné se vždy orientovat datem minimální trvanlivosti. To je mnohdy pouze orientační a prošlé potraviny jsou i po jeho uplynutí stále v dobrém stavu. Předtím, než zbytečně skončí v koši, je dobré zkontrolovat jejich stav, barvu a vůni. V případě, že potraviny nebo hotová jídla nestíháte spotřebovat, můžete je zavařit nebo zamrazit. Často se vyhazují i zbytky jídla, které ale mají ještě další využití. Typickým příkladem jsou například slupky a odřezky kořenové zeleniny nebo masa, které se dají použít na takzvaný zbytkový vývar.

3. Zaměřte se bio kvalitu a rostlinné alternativy

U potravin je ale mimo jiné důležité taky to, odkud pochází a v jaké jsou kvalitě. S ohledem na životní prostředí se vyplatí kupovat a konzumovat sezónní potraviny od lokálních farmářů. Zárukou kvality jsou pak produkty se štítkem bio, který označuje, že jde o výrobek z ekologického zemědělství. Výhodou biopotravin je také nižší obsah pesticidů a umělých hnojiv, což je prospěšné jak pro lidské zdraví, tak i pro životní prostředí. „V sortimentu dm se největší měrou na nabídce potravin v bio kvalitě podílí privátní značka dmBio. Značka byla uvedena do prodeje v roce 2015 a dnes představuje 55 procent veškerého sortimentu nabízených biopotravin. Ty zákazníci dále nakoupí i pod značkou babylove, která tvoří 7 procent nabídky. Společnost dm tak aktuálně nabízí více než 1 000 produktů bez jakýchkoliv umělých barviv, dochucovadel či náhražek a nabídku neustále rozšiřuje. Reaguje tak na rostoucí popularitu těchto produktů,“ uvádí Jiří Peroutka, manažer komunikace dm.

Velmi vysokou ekologickou stopu vytváří i konzumace masa a živočišných produktů. Proto je vhodné jejich spotřebu omezit nebo alespoň myslet na původ potravin. Mezi trendy ve stravování v posledních letech patří takzvané flexitariánství, které se zaměřuje na původ

potravin a dbá na ochranu životního prostředí. Zjednodušeně se dá popsat jako flexibilní vegetariánství, při kterém se konzumuje maso a živočišné produkty v omezeném množství a pouze z ekologických a certifikovaných bio chovů. Není tedy třeba vyřadit ze svého jídelníčku veškeré masové pokrmy. Stačí omezit konzumaci masa jen na několik dní v týdnu a nahradit ho některým z rostlinných produktů. Mnohdy se chuťově téměř vůbec neliší, a navíc nabízí možnost zajímavého rozšíření jídelníčku o nové recepty.

4. Při úklidu volte přírodní čisticí prostředky

Běžné čisticí prostředky sice dokáží odstranit skvrny a zničit bakterie, ale ve většině případů jsou plné chemických látek, které mohou být škodlivé pro člověka i přírodu. Existují k nim ale přírodní alternativy, které zvládnou úklid úplně stejně dobře. Všeestranným pomocníkem je jedlá soda. Ta totiž dokáže nahradit univerzální čisticí prostředek. Poradí si s mastnotou, připáleninou i odolnými skvrnami. Dalšími univerzálními pomocníky je i ocet a kyselina citronová nebo citron.

K úklidu často patří i jednorázové vlhčené ubrousky a papírové utěrky, které akorát zvyšují množství odpadu. „*Skvěle je nahradí utěrky z mikrovlákna, které zachytí daleko víc nečistot. S mytím nádobí zase pomohou produkty, které jsou kompostovatelné. Třeba dřevěný kartáč na nádobí s vyměnitelnou hlavicí, která se v přírodě poté, co doslouží, rozloží,*“ popisuje Jiří Peroutka. Produkty šetrné k životnímu prostředí, které mají jeden z certifikátů o udržitelné výrobě, zákazníci dm drogerie snadno poznají podle zelených cenovek. V nabídce jich má drogerie přes 2 000.

S uklízením souvisí i třídění odpadu. I to je důležité připomínat, jelikož v černých popelnicích stále končí i takové odpadky, které by se daly dál recyklovat. A právě výroba z recyklovaných materiálů je ekologičtější a zároveň i levnější, než kdyby se vyráběl kompletně nový produkt ať už ze skla, plastu, nebo papíru. A šetrnější můžou být i pytle na odpad. Existují totiž i varianty, které jsou vyrobeny z recyklovaného plastu. Dokonce jsou dostupné i sáčky z biofolie, které se v přírodě rozloží. Vhodné jsou třeba na bio odpad.

5. Úspory energií v domácnosti šetří i peníze

K udržitelnějšímu životu zásadně přispěje i změna návyků v domácnosti, a to konkrétně při úspoře energií. To je šetrné jak k životnímu prostředí, tak i k peněžence. Snížit se dá například spotřeba vody, která je v přírodě čím dál cennější. Domácí spotřebiče například nabízí možnost volby ekologického programu, které spotřebují menší množství vody. Tyto režimy navíc využívají i nižší teplotu, čímž šetří také spotřebu energie. Nádoby na dešťovou vodu pak můžete využít na splachování toalety nebo na zalévání květin. Spoustu vody ušetří rovněž sprcha místo vany nebo mytí nádobí v napuštěném dřezu.

Produkty ohleduplné k přírodě ze sortimentu dm:

1. ebelin odličovací tampony se sítkou

Množství: 10 ks

Cena: 179,00 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a v online shopu dm.cz.



2. ebelin korekční tyčinky na make-up

Množství: 4 ks

Cena: 44,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a v online shopu dm.cz.



3. Úklid pro klid jedlá soda

Množství: 2 kg

Cena: 169,00 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a v online shopu dm.cz.



4. Profissimo nature hadr z recyklovaného mikrovlákná

Množství: 5 ks

Cena: 99,00 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a v online shopu dm.cz.



5. CASA Organica dřevěný kartáč na nádobí

Množství: 1 ks

Cena: 109,00 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a v online shopu

dm.cz.



O společnosti dm drogerie markt Česká republika

Společnost dm drogerie markt s.r.o. v České republice zahájila činnost v roce 1992 jako 100% dceřiná společnost dm drogerie markt GmbH Rakousko. V roce 1993 otevřela svou první prodejnu v Českých Budějovicích. Společnost sídlí v Českých Budějovicích. Svých 249 prodejen zásobuje po celé České republice z logistických center v Jihlavě a Divišově. Jednatelkami společnosti jsou Martina Horká a Markéta Kajabová. Celkem v dm pracuje 4 108 spolupracovníků. V obchodním roce 2021/2022 vykázala dm v České republice obrát ve výši 13,8 mld. CZK a upevnila tak své postavení jedničky na trhu specializovaných drogerií. Na trh uvádí mimo jiné dm značky Balea, alverde přírodní kosmetika, babylove, Mivolis, Denkmit, SUNDANCE, dmBio, trend IT UP, SEINZ. či no planet b.

Tiskové zprávy a fotografie v tiskové kvalitě společnosti dm naleznete [zde](#)

V případě zájmu o další informace kontaktujte:

Ing. Jiří Peroutka
Manažer komunikace
T +420 387 748-220
M +420 739 531-696
jiri.peroutka@dm.cz
dm.cz
facebook.com/dm.cesko