



Loreta Glebavičiūtė
Irena Ivenkovė
Virginija Rimkuvienė
Jolita Zykutė

GYVENK EKO [LOGIŠKAI]

Alma littera

Viskas prasideda nuo tavęs

Turinys

Autorių žodis 9

1. EKOLOGIJOS SAMPRATA. *Jolita Zykutė*.... 11

- Mokslas apie namus 12
- Pirmosios kregždės 12
- Populiariausi ekologiniai judėjimai.... 13
- Kodėl mums tai turi rūpėti? 13
- Žalioji smegenų plovimas 16
- Populiariausi ekologiniai ženklai.... 18
- Lietuvoje ir pasaulyje 20

2. MAISTAS. *Virginija Rimkuvienė*23

- Esame tai, ką valgome 24
- Ekologiškas maistas.... 25
 - Lietuviškų ekologiškų produktų žymėjimas 26 |
 - Atvežtinių ekologiškų produktų žymėjimas 27 |
 - Ar galima pasitikėti sertifikatais? 27 | Turgeliai: už ir prieš 28 |
 - Ar sveikas tik ekologiškas? 30
- Maistas ir chemija.... 31
 - Ar verta bijoti E?31 | Pesticidai.... 37 | Nitratai.... 38
- Genetiškai modifikuotas maistas 41
- Teisingos mitybos principai 43
 - Subalansuota mityba: angliavandeniai, baltymai ir riebalai.... 43
- Sveikos mitybos piramidė 47
 - Vanduo47 | Grūdų produktai.... 50 | Daržovės ir vaisiai.... 55 |
 - Mėsa 58 | Žuvis 62 | Kiaušiniai.... 63 | Pieno produktai.... 64 |
 - Prieskoniai.... 68

3. MEDICINA. *Jolita Zykutė* 71

- Vitaminai ir mineralai.... 72
 - Kaip atpažinti vitaminų trūkumą ir kur jų ieškoti? 73 |
 - Sintetiniai vitaminai: už ir prieš 75 | Kai nesinori tablečių: vitaminai iš gamtos 77 | Svarbiausieji mineralai.... 79
- Kai užpuola ligos 82
 - Tradicinė ir netradicinė medicina 82 | Vaistažolės 84 |
 - Vaistai mūsų virtuvėje 86 | Ligos ir emocijos 90

4. DRABUŽIAI. *Loreta Glebavičiūtė*.... 93

- Mados diktatūra.... 94
- Ekologiški drabužiai.... 95
- Dizaineriai už ekologiją 96
- Natūralūs pluoštai.... 96
 - Vilna.... 97 | Medvilnė ir linas 99 | Šilkas 99 |
 - Kiti natūralūs pluoštai.... 100 | Kailiniai.... 102

- Ar natūralus visada ekologiškas? 104**
Poveikis aplinkai.... 104 | Pavojai žmogui.... 105 |
Ką sako etiketės? 107
- Sintetiniai pluoštai.... 107**
Populiariausi sintetiniai audiniai.... 109 |
Kaip sintetiniai drabužiai veikia žmogų? 110
- Protingi drabužiai.... 111**
Ekologiška alternatyva.... 113
- 5. KOSMETIKA. *Virginija Rimkuviėnė* 115**
- Ką turime žinoti apie odą 116**
Iš ko susideda kosmetika 118
Pagrindiniai komponentai.... 118 j Kosmetika kosmetikai.... 120 |
„Juodasis“ sąrašas 122
- Ekologiškos kosmetikos ženklimas 124**
Kiek kremų reikia turėti? 125
Gyvoji kosmetika.... 129
Hidrolatai.... 131 | Molis 131 | Aliejai.... 132 | Kaukės 134
- Plaukų priežiūros priemonės 135**
Ką vartoti vietoj šampūno ir balzamo? 136 | Plaukų dažai.... 137
- Burnos priežiūra.... 139**
- 6. NAMAI. *Jolita Zykutė* 141**
- Trumpas žodynėlis.... 142**
Populiariausios apdailos medžiagos 144
Remontas.... 148
Pavojai dažų ir lakų skardinėse 149 | Sveikesnė alternatyva 149 |
Kur dėti statybines atliekas? 150
- Išorės pavojai: radonas ir asbestas 151**
Interjeras: gražas ir sveikas 153
Baldai.... 154 | Kilimai.... 156 | Čiužiniai.... 157 | Ženklimas 168 |
Kada sintetinis geriau nei natūralus 161
- Pavojai virtuvėje 162**
Indai.... 162 | Buitinė technika 167
- Pavojingi spinduliai.... 167**
Mobilieji telefonai.... 170 | Mikrobangų krosnelės 172
- 7. BUITINĖ CHEMIJA. *Irena Ivenkovė* 175**
- Valikliai.... 176**
Kuo pavojingi cheminiai valikliai? 176 j
Natūralios valymo priemonės 179
- Skalbimo priemonės 182**
Pavojingiausi ingredientai.... 183 | Ekologiški skalbimo milteliai.... 184
- Oro gaivikliai.... 186**
Namų kenkėjų naikinimas 188
Uodai188 | Musės ir vapsvos 190 | Kandys, milčiai.... 191 j
Tarakonai.... 191 | Pelės 192 | Skruzdėlės 193 |
Dulkių erkutės 194

8. SAUGI VAIKYSTĖ. *Jolita Zykutė 195*

Vaikas - stimulus gyventi sveikiau 196

Kūdikio indai.... 196

Čiulptukai.... 197

Žaislai.... 198

Sauskelnės 201

Kuo pavojingos vienkartinės sauskelnės? 202 |

Sveikesnė alternatyva.... 203

Kūno priežiūros priemonės 205

Mityba.... 206

Ekologinis auklėjimas 208

9. SODAS IR DARŽAS. *Irena Ivenkovė 211*

Savas derlius vėl madingas 212

Kokių medžiagų reikia augalams 214

Natūralios trąšos 216

Pelenai.... 217 | Žolės raugas 219 | Maisto atliekos 219 |

Kompostas 221

Puola kenkėjai222

Kuo pavojingi pesticidai.... 222 | Natūralūs apsaugos būdai.... 225

Atsargos žiemai.... 229

Sandėliavimas 229 | Šaldymas 229 | Džiovinimas 231 |

Konservavimas 232 | Sūdytas, rauginimas 234

10. TRANSPORTAS. *Irena Ivenkovė.... 237*

Didžiausi taršos šaltiniai.... 238

Naftos skilimo produktų poveikis žmogui.... 239

Kaip pasirinkti automobilį.... 242

Kuro taupymas 244

Biodegalai.... 246

Automobilio keliami pavojai.... 247

Ekologiškos alternatyvos 249

11. ŠIUKŠLĖS. *Virginija Rimkuvienė.... 251*

Atliekų tvarkymas 252

Atliekų šalinimas ir pavertimas energija 253

Perdirbimas 255

Atliekų rūšiavimas 256

Popierius 256 | Stiklas 258 | Plastiką 259 | Metalai.... 261 |

Pavojingos atliekos 261 | Didelių matmenų atliekos 262 |

Maisto ir kitos pūvančios atliekos 262

12. TAUPYMAS. *Loreta Glebačiūtė 263*

Vartojimo kultūra.... 265

Kodėl reikia taupyti.... 267

Elektrą taupymas 267 | Vanduo 270 |

Šiluma.... 271

Kaip teisingai apsipirkti 272

Maisto pirkimas 272 | Daiktų pirkimas 275

Antrinis daiktų panaudojimas 276

Blusų turgus 276 | Mainai.... 277 | Labdara 278

Prikelti naujam gyvenimui 279

13. DIENA PO RYTOJAUS. Loreta Glebavičiūtė 283

Globalinis atšilimas 284

Klimato kaitos prognozės 286

Orų anomalijos 286

Poveikis gyvajai gamtai 288

Poveikis žmonių sveikatai.... 289

Gresia ledynmetis 290

Tiesa ar isterija? 291

Teigiami pokyčiai.... 293

Šaltiniai.... 294

Rodyklė.... 296