

ЗМІСТ

<i>Передмова Террі Таммінена</i>	9
<i>Вступ. Моя зелена історія</i>	12

Елементи: повітря, вода й електромагнітні поля

Повітря, яким ви дихаєте	39
Вода — це життя	49
Електромагнітні поля	58

Особиста гігієна

Правда про зубну пасту	69
Дезодорант	75
Мило	79
Догляд за волоссям	82
Сонцезахисні засоби	86
Косметичні і зволожувальні засоби	91
Засоби для інтимної гігієни	98

Їжа та напої

Молочні продукти	108
Червоне м'ясо	115
М'ясо птиці	121
Яйця	125
Дещо сумнівне стосовно риби	128
Фрукти й овочі	132
Крупи, борошно й макарони	139

Рослинні білки	143	
Горіхи і насіння	147	
Солодощі, прянощі та інші радощі (чи не такі вже й радощі)	150	
Кава й чай	158	
Алкогольні напої	162	
Безалкогольні напої	167	
 Оселя		
Побутові мийні засоби	173	
Вітальня	177	
Спальня	182	
Кухня	191	
Ванна кімната	200	
Гараж	204	
Утилізація відходів	208	
 Спосіб життя		
Домашні тварини	215	
Одяг	225	
Справжня вартість пересування	230	
Соціально відповідальне інвестування й витрачання коштів	236	
Долучайтесь	241	
Отже, що тепер робити?	248	
 <i>Глосарій</i>		250
<i>Подяки</i>		270

ПЕРЕДМОВА ТЕРРІ ТАММІНЕНА

Хто не знаходив душевного спокою та натхнення, прогулюючись лісом, пірнаючи у хвилі океану чи насолоджуючись простими втіхами парку, наповненого співом птахів? Не потрібні жодні дипломи, щоб зрозуміти: такі моменти збагачують наше життя дужче, ніж години перебування за письмовим столом чи в пастці власного авто на переповненій швидкісній автомагістралі. До того ж багато досліджень також установили однозначний зв'язок між природою та здоров'ям людини. Перебування на свіжому повітрі не лише знижує кров'яний тиск і покращує функції пам'яті, а й допомагає подолати стрес.

Знаючи все це, ми намагаємося зробити оселі більш схожими на ліс, наповнюючи їх кімнатними рослинами чи облаштовуючи сади. Ми кондиціюємо повітря, щоб воно більше нагадувало повітря у верхів'ях гір. Ми фільтруємо воду, щоб ясної холодної весни надати їй якості. Однак сумна правда в тому, що ми зіпсували своє природне середовище забрудненням, надмірним споживанням, відходами та зміною клімату, тому середовище в наших домівках і на робочих місцях містить тепер такі самі чинники стресу: забруднення повітря, токсичні «мийні» засоби, шкідливі пестициди у продуктах харчування і смертоносні важкі метали в питній воді. Те, що колись було притулком для тіла, духу й розуму людини (спробою насолодитися благами природи

серед густих міських джунглів), тепер стало справжнім епіцентром самознищення.

Отже, що ми можемо із цим зробити? Вимагати дій від влади? Я керував Агентством з охорони навколишнього середовища Каліфорнії й бачив переваги від регулювання впливу хімікатів, які використовуються в повсякденному житті. Проте я бачив і обмеження. Існують, без перебільшення, сотні тисяч потенційно шкідливих речовин і сполук, а на ринку щодня з'являються нові, тому навіть урядовці з найкращими намірами просто не можуть за цим упильнувати. Крім того, зараз не можна довіряти навіть тому, що колись вважалося безпечним. Наприклад, у 1946 році органи державного регулювання встановили гранично допустиму концентрацію бензолу (один з найшкідливіших складників бензину) — 100 мільйонних часток (мч). Зараз нам відомо, що вплив бензолу спричиняє рак легень та інші види раку, тому цей показник знижений до 0,5 мч, що у 200 разів менше, ніж вважалося безпечним лише три покоління тому.

Якщо навіть уряд не здатен нас захистити, чи можемо ми розраховувати на те, що корпорації й надалі вироблятимуть безпечні продукти? Гарязд, таке безглузде запитання навряд чи потребує відповіді: з'являються дані, що цукрові компанії десятки років брехали споживачам, буцімто їхня продукція безпечна для здоров'я. Згодом вони навчили тактики заперечення тютюнові, а потім і нафтові й вугільні компанії, які також зіткнулися з державним регулюванням своєї шкідливої продукції.

Ні, уряд і великий бізнес не завжди ставитимуть наш добробут на перше місце. Кожен відповідає за власну освіченість і рішучі дії. Тому ця дивовижна книжка стане безцінним путівником у майбутнє.

У виданні «Жити із “зеленим серцем”» моя близька подруга Гей Браун розповідає про те, які наші дії можуть одночасно і покращити добробут, і відновити планету. Наші повсякденні вибори насправді здатні привести до крутого зламу, який допоможе повністю переосмислити ставлення до здоров'я й доступність «зеленого» способу життя. Проаналізувавши все можливе — від ста-

ну води до якості зубної пасти, — Гей дійшла висновку, що всі ми здатні взяти безпосередню участь у розв'язанні проблем довкілля, що стосуються як нашого регіону, так і планети загалом. Книжка «Жити із “зеленим серцем”» є втіленням відомого вислову «Мислити глобально, діяти локально».

Люди завжди діятимуть швидше, ніж уряд чи компанії. Наші «лідери» підуть за нами, якщо ми вимагатимемо змін, а вибір споживачів впливатиме на пріоритети, продукти й відповідальність корпорацій. Кожен з нас здатен приймати рішення, які допоможуть нам захистити себе від усе ще не контрольованих хімічних і токсичних речовин, що досі залишаються на ринку. Ці рішення не дозволять нам ще більше засмічувати відходами планету, яка потерпає від пластику й забруднювачів, а також допоможуть істотно змінити світ і місця, де ми живемо і працюємо. Наші дії, підкріплені роботами на зразок книжки Гей Браун, відіграють надзвичайно важливу роль у прагненні створити суспільство із «зеленим серцем».

Шекспір сказав: «Розтратнику, втрачаєш марно ти природи спадок — буйний цвіт краси... Коли ж настане смерті мить сумна, яким він буде, твій останній звіт?»*. Створивши умови, у яких розкриється ваше «зелене серце», та допомагаючи в цьому іншим, ви залишите спадок, який надихнув би навіть Шекспіра писати радісні сонети.

Террі Таммінен — генеральний директор Leonardo DiCaprio Foundation, письменник та активіст, а також колишній керівник Агентства охорони навколишнього середовища Каліфорнії.

* Із «Сонета 4» Вільяма Шекспіра. Переклад Геннадія Дегтярьова. — Прим. пер.

Вступ

МОЯ ЗЕЛЕНА ІСТОРІЯ

Я не народилася поборницею зеленого руху, проте зростала в часи великих соціальних заворушень шістдесятих. Це був час, коли слухала бунтарські балади Патті Сміт і пісні про кохання Beatles, а також продавала браслети POW*, навчаючись ще в середній школі. Я знала: коли стану дорослою, зроблю свій внесок у викорінення несправедливості суспільства. Однак лише через багато років зрозуміла, що саме боротьба за здорове довкілля стане моїм шляхом до цього. Екологічний рух у США тільки-но зароджувався і ще не дістався мого південного містечка. У ті часи я вважала, що «зелень» — це вирощена в домашніх умовах марихуана.

Перше усвідомлення того, як навколишнє середовище та наші звички й рішення можуть вплинути на здоров'я, виникло ще в 1992 році. У мене з невідомих причин з'явилася кропив'янка. Я звернулася до кількох лікарів, які взяли аналізи на наявність всього — від алергії та захворювання щитоподібної залози до

* Браслети POW (від англ. prisoner of war — «військовополонений») — це пам'ятні браслети, на кожному з яких було вигравіювано звання, ім'я й дату, коли було взято в полон чи зник американський військовослужбовець під час В'єтнамської війни. За період з 1970 по 1976 рік було продано понад 5 мільйонів таких браслетів. Власник кожного давав урочисту обіцянку не знімати його доти, поки зазначений на ньому солдат чи його останки не повернуться в Америку. — Прим. пер.

діабету й ВІЛ. Я здала так багато аналізів крові, що почувалася подушечкою для голок! А потім подруга вмовила мене звернутися до доктора Мюррея Кларка, гомеопата із Санта-Моніки (штат Каліфорнія).

Мюррей змінив моє життя. Його підхід цілковито відрізнявся від методів лікування, яких дотримувався мій терапевт. Як гомеопат, Мюррей був переконаний у тому, що потрібно лікувати причини, а не симптоми. З моєї грубої медичної карти він дізнався, що напередодні я закінчила приймати ліки, щоб запобігти малярії під час подорожі до Індонезії, і дійшов такого висновку: імовірно, кропив'янка — це реакція на те, що мої нирки й печінка щосили намагаються нейтралізувати токсичну дію ліків. Уже через тиждень курсу гомеопатичного лікування, спрямованого на підтримку нирок і печінки, кропив'янка зникла. Відтоді Мюррей став моїм лікарем і другом. За збігом обставин будинок, у якому я тоді жила разом з майбутнім чоловіком Тоні, у буквальному сенсі руйнувався й потребував капітального ремонту. Мюррей запропонував нам скористатися нагодою та зробити дім екологічно безпечним, а також контролювати якість повітря в приміщеннях, оскільки я астматик і якість повітря надзвичайно важлива для мого здоров'я. Він порадив мені зателефонувати Мері Кордадо, консультантці з питань будівництва та фахівчині у сфері будівельної біології. Я не мала жодного уявлення, що таке будівельна біологія, проте швидко з'ясувала, що ця галузь вивчає вплив середовища проживання і праці на здоров'я та системи життєдіяльності людини. З 1989 року Мері консулює клієнтів, які прагнуть жити та працювати у здоровому середовищі. Зазвичай до неї звертаються молоді чи майбутні батьки, які хочуть, щоб життя їхніх дітей починалося у здоровому середовищі, або ж люди, що страждають на алергію, астму чи чутливість до хімікатів та електромагнітних полів. Фахівці, які входять до складу команди Мері, виявляють і розв'язують проблеми з якістю повітря в житлових будинках та офісах. Вона вимагає, щоб під час реконструкції будинків і зведення новобудов використовувалися лише екологічні, безпечні для здоров'я будівельні й оздоблювальні ма-

ПОВІТРЯ, ЯКИМ ВИ ДИХАЄТЕ

Я обираю дихати чистим повітрям.

Я все життя страждала від астми. У дитинстві напади цієї хвороби вселяли в мене жах. Пам'ятаю, як батьки цілими ночами по черзі колисали мене на руках, сидячи на кріслі-гойдалці, та намагалися заспокоїти, спонукаючи зробити кілька ковтків води, оскільки всю денну дозу ліків від астми я вже отримала. Що мені найбільше запам'яталося, окрім жаху від нездатності дихати, це відчуття беззастережної любові батьків, ненависть до астми й палке бажання позбутися всього, що викликає ці напади, щоб можна було жити далі.

Астма досі лишається небажаним чинником, який втручається в моє життя — як і в життя 25 мільйонів американців. Пил, пліснява, свіжоскошена трава, певні види пилку, холодна пора року або сезон грипу — усе це може спровокувати напад, так само, як і парфуми чи дуже забруднене повітря. Я не в змозі позбутися астми, проте здатна зробити все можливе, щоб контролювати якість повітря, яким дихаю в приміщеннях і надворі. Це означає потребу за будь-якої нагоди уникати довготривалого впливу алергенів у навколишньому середовищі, а також вжити тих заходів, про які йдеться в цьому розділі.

Щоб відчути наслідки низької якості повітря, не потрібно мати астму. Вона лише одна з багатьох хвороб, які виникають або загострюються під впливом забрудненого чи неякісного повітря.

Якість повітря привернула увагу громадськості в 1952 році, коли Лондон постраждав від явища, що згодом стало відоме як «Великий смог». Туман, змішаний із сірчистими випарами від спалювання вугілля, вихлопними газами транспортних засобів та димом з електростанцій, огорнув місто на п'ять днів. Великий смог зараз вважають найгострішою кризою у зв'язку із забрудненням за всю історію Європи. За деякими підрахунками, через нього загинули від 8 до 12 тисяч осіб. Ця катастрофа спонукала парламент 1956 року ухвалити Закон про чисте повітря. Крім того, замість вугілля місто почало використовувати для опалення газ, нафту й електроенергію. Однак цього було замало, щоб розв'язати глобальну проблему, яку індустріальне суспільство протягом тривалого періоду лише загострювало. У 1955-му США також ухвалили Закон про чисте повітря, спрямований на боротьбу із забрудненням повітря на федеральному рівні під керівництвом EPA. У 1965 році з'явився доповнений Закон про контроль за забрудненням повітря транспортними засобами. Він надав федеральному уряду право встановлювати стандарти контролю викидів забруднювачів з автотранспортних засобів, починаючи з автомобілів, виготовлених у 1968 році. Цей закон досі діє. У 1990-х він був доповнений з урахуванням забруднення повітря іншими шкідливими речовинами. У штаті Каліфорнія діє своя програма боротьби з кліматичними змінами та забрудненням повітря, яка дозволить до 2030 року скоротити обсяг викидів в атмосферу в масштабах штату на 40 % нижче від рівня 1990-го.

За даними Комісії з питань впливу забруднення на здоров'я людини, створеної за підтримки журналу Lancet, у наш час забруднення стало найбільшим у світі чинником захворювань і передчасної смерті. За деякими підрахунками, у 2015 році через цей фактор передчасно померли 9 мільйонів людей (16 % від загального рівня смертності в усьому світі), що втричі перевищує показник смертності від СНІДу, туберкульозу й малярії, узятих разом, та в 15 разів — кількість загиблих під час воєнних дій та від інших форм насильства. У 2017 році дослідження Школи охорони здоров'я Бостонського університету встановило, що в людей,

ВОДА — ЦЕ ЖИТТЯ

[*Я обираю пити чисту воду.*]

З дев'ятого класу до другого курсу коледжу я щороку в липні мандрувала до заповідника «Прикордонні води» на північ від Кентуккі (де Онтаріо межує з Міннесотою), щоб поплавати на каное. Моїми супутниками були діти з групи, яку очолював учитель історії Том Грюнвальд. Прокинутися після нічної подорожі у фургоні в Міннесоті серед сонячних променів, що пронизують крони високих сосен, та пахощів чистого, солодкого повітря — це була довгоочікувана втеча в чарівний світ природи. Для мене як для людини, що все життя страждала від астми, це були справжні природні ліки.

Найбільше мені запам'яталася вода. Спакувавши рюкзаки й завантаживши їх у каное, ми прямували до озера Фінгер у заповіднику «Прикордонні води» — і то була немов подорож у нове життя. Щоразу, коли ми це робили, мені вдавалося змити із себе всі домашні негаразди, занурюючи дерев'яне весло в гладеньку поверхню озера.

Район Кветіко, у якому ми плавали на каное, був вражаючою незайманою ділянкою дикої природи з дивовижними краєвидами й найчистішими водоймами, які я коли-небудь бачила. Озера там були настільки прозорими і чистими, що ми мали змогу дістати свої металеві чашки й пити воду, набираючи її в будь-якому місці на озері. Це була найкраща вода, яку я будь-коли куштувала!