

502.1
Б87

ГЕЙ БРАУН

ЖИТИ ІЗ
«ЗБЕЛЕНИМ
СЕРЦЕМ»

С 1204659

ПОДБАЙ
ПРО СЕБЕ
І ПЛАНЕТУ



мін позначає певні підходи до лікування (зокрема фізичний, харчовий, емоційний, духовний та екологічний), які охоплюють здоров'я людини загалом.

- **Холістична/біологічна стоматологія:** стосується здоров'я ротової порожнини, яка безпосередньо пов'язана з рештою частин тіла і розташована близько до головного мозку. Зараз дедалі більше лікарів, які усвідомлюють наявність відповідності між станом ротової порожнини та здоров'ям людини, а також те, що не слід вводити будь-які шкідливі матеріали в зуби й ротову порожнину.
- **Гомеопатія:** метод лікування, що передбачає всебічне бачення людини й застосовує цілісний підхід, який ґрунтується на доктрині німецького лікаря Самуеля Ганемана «Подібне лікує подібне».
- **Натуропатія:** метод оздоровлення за допомогою дієти, правильного харчування, фізичних вправ, фітотерапії й гомеопатії.
- **Харчова медицина:** оцінювання харчування людини завдяки аналізам сечі, крові, калу й волосся.
- **Остеопатія:** спеціалізується на корегуванні та здійсненні маніпуляцій з тілом і мозком людини, щоб усунути дисбаланс, порушення співвідношень і застійні явища, які перешкоджають нормальному руху енергії, рідин і поживних речовин по мозку, нервовій, імунній, лімфатичній системах і тілу.

ПЕРШІ КРОКИ

Я обираю життя із «зеленим серцем».

Читаючи сторінки цієї книжки, ви помітите, що кожен розділ починається з певної мети. Як говорить моя подруга і авторка книжки «Інтуїтивна істота» (Intuitive Being) Джилл Віллард, сло-

ва — це потужний інструмент. Один з найкращих способів змінити щось на краще — поставити мету. Джилл пояснює, що лише завдяки цьому ви можете стати капітаном свого корабля. Ми обидві впевнені в тому, що визначення цілі — це перший крок до життя із «зеленим серцем». За відсутності мети я не писала б зараз ці слова.

Моя зустріч із Джоном Адамсом і перегляд фільму «Незручна правда» — це ті переломні події, які дозволили мені поставити перед собою таку ціль: брати участь у розв'язанні проблеми, замість сприяти їй посиленню. Це пристрасне бажання привело мене до груп з відновлення навколишнього середовища, а саме Waterkeeper Alliance, Conservation International, The Nature Conservancy, Earth Justice, Kiss the Ground, Tree People, Friends of the Earth, Environmental Working Group (EWG) та багато інших. Моя початкова мета — залучати кошти, щоб допомагати таким недержавним організаціям рятувати планету. Проте ця мета різко змінилася, коли я зрозуміла, що жодні гроші не врятують світ — усім нам потрібно брати активну участь у цьому. Саме після обіду із Джоном у мене виникла ідея створити Гринпорія — науково обґрунтований зелений довідник міста для пошуку компаній, які допомагатимуть людям дотримуватися зеленого підходу в тому, як вони живуть, роблять покупки й харчуються. Тепер, понад десять років по тому, я більш ніж будь-коли прагну розповісти людям, скільки токсинів нас оточує та як подолати вплив кліматичних змін на наше суспільство і психіку. Я пишу цю книжку, щоб знизити рівень вашого екологічного стресу. Для цього розділяю це складне питання на частини (зادля зручності), а також пропоную прості рішення, які кожен з нас може застосовувати щодня, аби покращити своє здоров'я та стан усїєї планети.

У нас з вами спільна мета. Як і я, ви зробили свідомий вибір на користь життя із «зеленим серцем». Проте щоб досягнути справжніх змін, вам знадобиться дещо конкретніше. Ви самі керуєте своїм кораблем, тому самостійно вирішуватимете, що вибирати, аби щодня жити відповідно до зеленої мети, найбільш прийнятної для вас, вашої родини й життєвих обставин.

Можливо, ви читаєте цю книжку, щоб зробити екологічнішою певну частину оселі, вирішити якісь проблеми зі здоров'ям або подолати алергію, що вимагає більшої обізнаності щодо токсичних інгредієнтів та альтернативних варіантів. А можливо, ваша мета суто в тому, щоб допомогти планеті. Ви можете прочитати книжку від початку до кінця чи одразу ж перейти до тих розділів, які цікавлять найбільше.

Ця книжка не містить універсального підходу. Кожен з вас має вирішити, який напрямок найбільше привертає увагу, де можете здійснити наймасштабніші зміни і що можете пристосувати до свого способу життя й бюджету.

Щоб правильно поставити ціль, раджу вам дещо зробити. По-перше, запишіть цю мету. Дослідження вказують, що коли люди записують свої наміри і цілі, то підвищують імовірність їхнього досягнення. По-друге, прикріпіть папірець, на якому записана мета, на такому місці, де бачитимете її щодня. Якщо ви, як і я, належите до числа візуалів, вам краще створити дошку візуалізації, відобразивши на ній усі свої наміри. Я тримаю її в шафі, щоб дивитися на неї щоразу, коли одягаюся.

Моя початкова мета спричинила зелену ланцюгову реакцію в житті, внаслідок чого я стала захисницею навколишнього середовища. Ваша мета може привести вас до чогось іншого. Однак я точно впевнена в одному: наміри сприяють змінам, а одна зелена мета веде до іншої — і все це разом призводить до покращення екологічного стану планети.

Я знаю, що під час читання цієї книжки все це може здатися настільки гнітючим, що у вас виникне бажання опустити голову й узагалі нічого не робити. Проте, як я говорила дітям, коли вчила їх їздити на велосипеді, не дивіться вниз — дивіться вперед. Принц Чарльз дуже влучно написав у книжці «Гармонія: новий погляд на наш світ» (Harmony: A New Way Of Looking At Our World), що планета втратила гармонію з природним ритмом життя, тому ми більше не можемо відокремити те, ким є, від того, що робимо. Настав переломний момент, коли більше не можна іг-

норувати екологічний стрес. Я не очікую, що кожен, хто прочитає цю книжку, виконуватиме всі запропоновані дії. Кожна людина має свої потреби й засоби. Водночас я все ж закликаю вас виробити індивідуальний підхід до стану довкілля та взяти його близько до серця. Нижче ви побачите мої базові принципи життя із «зеленим серцем».

Неупередженість

Останнім часом точаться суперечки щодо навколишнього середовища. Деякі люди заперечують кліматичні зміни, тоді як інші вважають, що органічна етикетка на баночці малини — це лише спосіб заробити більше грошей. Я не належу до таких людей і припускаю, що оскільки ви купили це видання, то також до них не входите. Однак прочитання книжки може вивести вас із зони комфорту, тому я прошу вас неупереджено підходити до того, що читаєте, й експериментувати з новими брендами і практиками. У деяких випадках, коли вирішуватимете, чи купувати органічні продукти, додаткові витрати поставлять вас перед вибором між тим, що корисно для здоров'я, і тим, що по кишені. Лише ви самі ухвалюватимете такі рішення, проте знання наявних варіантів — це вже крок у правильному напрямку.

Співчуття

Жабеня Керміт має рацію: далеко не завжди легко бути зеленим. Крім того, існує не один спосіб досягти цього. Коли ви почнете щось змінювати, будьте добрими до себе. Неможливо на 100 % жити із «зеленим серцем» кожену годину кожного дня. Пробачати собі — це доброзичливіший підхід, ніж засуджувати себе за те, що не змінюєтеся. Відзначайте власні невеликі зміни й пам'ятайте: ви покращуєте не лише своє здоров'я, а й здоров'я усієї планети.

Обізнаність

Навіть якщо ця книжка не надихне вас на зміни, сподіваюся, що ви хоча б зробите читання етикеток повсякденною звичкою. Ви дізнаєтеся багато термінів, які зазначено на упаковці і які вико-

ристовуються для того, щоб примусити вас щось придбати, — до того ж це не завжди приноситиме вам користь. Зберігайте здоровий скептицизм, коли читатимете етикетки, оскільки вони часто вводять в оману. Ставити питання — це найкращий спосіб отримати відповіді на те, що для вас важливо. Якщо ви не в змозі вимовити щось, імовірно, вам не потрібно споживати це чи наносити на шкіру.

Свідоме споживання

У цій книжці ми багато говоритимемо про компанії, які дедалі більше прагнуть застосовувати у своїй діяльності принципи сталого розвитку й етичності. Підтримайте ці бренди. Що більшим буде попит на продукти, вироблені відповідальніше та з меншим вмістом шкідливих речовин, то більше інших компаній ставатимуть на цей шлях. Це принесе користь нам особисто й послужить вищим екологічним цілям. Те, на що ви витрачаєте свої кошти, — це найдієвіший спосіб домогтися змін.

Практичність

У всіх нас різний бюджет. Деякі зміни, які я пропоную, можуть виходити за межі ваших можливостей. Ставтеся до цього з розумінням. Не кожному по кишені встановити систему фільтрації повітря, проте більшість з нас може посадити кімнатну рослину, яка також покращуватиме якість повітря в оселі. Найважливіше не знецінювати ті кроки, які ви робите заради порятунку планети, хоч би якими великими чи малими вони були.

Повага

Жити із «зеленим серцем» означає шанобливо ставитися до свого тіла, здоров'я, громади та планети загалом, а також проявляти до них таку турботу, увагу й любов, якої вони заслуговують. Поважайте всіх людей, навіть тих, які не йдуть разом з вами по зеленій стежці. Вони потребують ще більше любові. Не засуджуйте інших людей, якщо вони не поділяють ваших поглядів щодо сталого розвитку. Нехай вони йдуть своїм шляхом. Допмагайте

їм, якщо вони звернуться з таким проханням, проте найкращий спосіб навчити когось — подати приклад.

Надія

Знайте: хоч би яким жахливим усе здавалося, якщо ви прагнете жити із «зеленим серцем», навіть малий щоденний крок у цьому напрямку позитивно впливатиме на вас і навколишнє середовище. Що більше нас приєднається до зеленого руху, то масштабнішим буде наш спільний вплив. Як казав Ганді, «будьте для інших прикладом тих змін, які хочете бачити у світі».

Пристрасне прагнення

Початкова місія проекту Greenoria вийшла за межі пошуку компаній, що турбуються про довкілля, та охопила доступ до інформації щодо всіх аспектів екологічно безпечного способу життя. Наш перший логотип у вигляді зеленого листочка перетворився на зелене серце. Зміни, потрібні для покращення стану довкілля та зцілення планети, починаються з відкритого серця. Сподіваюся, моє пристрасне прагнення жити із «зеленим серцем» викличе у вас бажання приєднатися до цього способу життя.



Нам доводиться жити у світі, сповненому пасток вибору. І хоча ми успішно долаємо багато проблем, чимало загроз криється в повсякденних речах і звичках. Яку зубну пасту взяти з-поміж тисячі інших? Яке мило точно безпечне? Чому шкідливих речовин у вашій спальні більше, ніж на вулиці? Якщо до таких щоденних виборів підходить усвідомлено, ми вплинемо не лише на своє здоров'я та оселю, а й на планету загалом — запевняє екологічна активістка Гей Браун.

У книжці авторка розповідає, як наші звички та спосіб життя можуть покращити добробут і відновити Землю. Дослідниця просто й доступно пояснює, як вибирати продукти харчування і засоби особистої гігієни, та пропонує рішення, які відповідають вашому бюджету і способу життя.

Прочитавши книжку, ви, можливо, і не встановите системи фільтрації повітря, та, найімовірніше, посадите кімнатну рослину, почнете читати текст на етикетках і зробите життя на планеті трохи здоровішим.

Гей Браун — радниця з питань охорони навколишнього середовища, засновниця проекту Greenopia, що допомагає компаніям ставати екологічнішими. Авторка колонок у Thrive Global і Huffington Post, також веде особистий блог gaubrowne.com.

У цій книжці ви знайдете інформацію, про яку чимало людей не замислювалося: наскільки екологічно я живу, чи шкодять мої повсякденні дії здоров'ю родини й мені, як це впливає на стан навколишнього середовища. Також відшукаєте конкретні, досить легкі в реалізації рекомендації, що допоможуть змінити старий спосіб мислення, споживання і догляду за собою й помешканням на новий, дружній до себе і природи. Це книжка про уважність і небайдужість, яку ми маємо виховувати в собі, щоб урятувати нашу планету. Виховувати маленькими кроками, щодня роблячи відповідальний вибір на користь довкілля.

Євгенія Аратовська,
екоактивістка, засновниця ГО «Україна без сміття»

Дизайн обкладинки
Юлії ВУС

Купуйте наші книжки
на сайті nashformat.ua

Шукайте «Наш формат»
у соцмережах

