

Leef bewust!

10 adviezen voor het verduurzamen van je eigen leefgewoonten. De onderstaande tips zijn bij elkaar gezocht in de breedste zin van duurzaamheid. Niet om oneindig te sturen, maar om juist de lezer de vrijheid te geven om zelf te bepalen wat voor hem of haar duurzaamheid is, wat belangrijk gevonden wordt. Bewandel je eigen pad en je zult zien dat duurzaamheid leuk is, uitdagend en nieuwe vorm van geluksbeleving vrijmaakt.

1. Eet vaker vegetarisch: Het produceren van vlees kost enorm veel energie, (groei)hormonen antibiotica en medicijnen, www.vega-menu.com ;
2. Eet biologisch/ecologisch/organic, bij landbouwproducten die deze term mogen gebruiken is met respect omgegaan met landschap, bodem, grondwater en geen tot weinig bestrijdingsmiddelen gebruikt...
en als je vlees eet, doe dat dan biologisch: voor het dierenwelzijn, maar ook omdat dieren op een biologische boerderij minimaal 90 % bestrijdingsmiddelenvrij geproduceerd voedsel krijgen, geen hormonen en geen preventieve antibiotica (alleen op recept);
3. Verander de gloeilampen door LED-lampen: het bespaart veel energie, waardoor je minder CO2 uitstoot, www.led-line.nl, www.ledmateriaal.nl;
4. Draag kleren een dag langer: hang gedragen kleren uit en laat ze luchten. scheelt al gauw de helft aan was, strijken etc. Hierdoor bespaar je veel energie, water en schoonmaakmiddelen;
5. Gebruik biologische schoonmaakmiddelen (zonder ftalaten, anionogene oppervlakteactieve stoffen) erg gemakkelijk verkrijgbaar bij Jumbo (www.jumbosupermarkten.nl) of www.spiritualgarden.nl;
6. Gebruik zo weinig mogelijk medicijnen: overmatig gebruik van medicijnen leidt tot adaptatie van micro-organismen, vervuiling van de beken, lagere werking van rioolzuiveringsinstallaties en is voor jezelf ook niet goed (het lichaam moet al die extra stoffen het lichaam weer uit zien te werken, hetgeen een aanslag vormt op lever en nieren);
7. Gebruik een waterbesparende douchekop (scheelt al gauw € 50/jaar);
8. Eet vis volgens de viswijzer: hierop staat aangegeven welke vis uit welk gebied duurzaam wordt gevangen www.wnf.nl/viswijzer/ ;
9. Eet groente en fruit volgens de groente en fruit-wijzer: hierop staat aangegeven in welke periode groente en fruit gegeten kunnen worden en uit welke streek, zonder belastend te zijn voor het milieu www.smk.nl;
10. Laat apparaten niet stand-by staan: kleine moeite, besparing op stroomrekening al snel € 25/jaar;
11. Koop geen kleding waarvan je niet kunt uitsluiten dat ze door kinderen (uitbuiting) zijn geproduceerd. Momenteel zijn er ook diverse kledingmerken beschikbaar met biologisch/ecologische teelt van katoen, verantwoorde productie www.schonekleren.nl;

12. Koop je kado's bij een fair-trade winkel, wereldwinkel www.wereldwinkel.nl;
13. Zie een multiculturele samenleving als een verrijking van kennis, er zijn verschillende manieren om de waarheid te ontdekken. Door diversiteit in je kennissenkring aan te brengen bereik je een onontdekte bron van inspiratie;
14. Neem elke beslissing met een groen hart!