



PLASTIKOWY PODREĆCZNIK ✓

czyli Twój przewodnik do
ograniczenia ekspozycji na
tworzywa sztuczne w domu

unplasticyourlife.com





PLASTIKOWY PODRĘCZNIK

czyli Twój przewodnik do ograniczenia ekspozycji na tworzywa sztuczne w domu

Zdecydowana większość produktów plastikowych (>99%) pochodzi z petrochemikaliów szkodliwych dla środowiska i zdrowia człowieka. Plastik i jego chemiczne dodatki praktycznie nas otaczają – przedostają się do żywności, którą spożywamy, powietrza, którym oddychamy, oraz produktów, które nakładamy na skórę. Te szkodliwe substancje chemiczne mogą zaburzać gospodarkę hormonalną i są powiązane z wyższym ryzykiem niepłodności, otyłości i chorób przewlekłych.

Dobra wiadomość jest taka, że istnieją skuteczne działania, które od razu możesz podjąć, by zmniejszyć narażenie na plastik – swoje, swojej rodziny i otoczenia. Inspiracją rozwiązań do tego, jak „odplastikować swoje życie”, które znalazły się w niniejszym przewodniku, jest interwencja dr Shanny Swann i ośrodka badawczego Million Marker, przeprowadzona wraz z sześcioma parami w filmie dokumentalnym „*The Plastic Detox*”. Znajdziesz tu więc praktyczne rozwiązania, pozwalające zidentyfikować, ograniczyć i zastąpić szkodliwy plastik w najważniejszych obszarach codziennego życia.

This Guide Includes:

-  Dziesięć prostych, skutecznych zmian, które możesz wprowadzić natychmiast, aby zmniejszyć ekspozycję
-  Szczegółową listę kontrolną dla każdego pomieszczenia, pomagającą zidentyfikować i usunąć szkodliwy plastik z całego domu
-  Wskazówki eksperckie dotyczące odczytywania składu produktów i podejmowania bezpieczniejszych wyborów
-  Fakty o wpływie plastiku na nasze ciała i zdrowie, które można przekazać innym

Plastikowy podręcznik powstał we współpracy [Oceanic Preservation Society](#) i [Million Marker](#). Dodatkowe bezpłatne materiały znajdziesz na stronie [UnplasticYourLife.com](#), możesz też włączyć się w dyskusje w mediach społecznościowych używając hashtagu [#UnplasticYourLife](#).

Niniejsze tłumaczenie Plastic Playbook zostało przygotowane przez [Health & Environment Alliance \(HEAL\)](#).



10 RZECZY, KTÓRE MOŻESZ (I POWINIENES/POWINNAS) ZROBIĆ JUŻ TERAZ

Gotowy/gotowa by odplastikować swoje życie? Unikaj najgroźniejszej ekspozycji, korzystając z tych dziesięciu fachowych wskazówek:

01 Wymień plastikowe pojemniki do przechowywania żywności



Plastikowe pojemniki i folia spożywcza mogą powodować przenikanie do żywności i napojów chemikaliów, zaburzających gospodarkę hormonalną. Przechowuj żywność w szklanych, stalowych lub ceramicznych naczyniach i stosuj alternatywy dla folii spożywczej, takie jak wosk pszczeli lub tkaniny.

02 Gotuj z rozważą



Unikaj spożywania tzw. wiecznych chemikaliów (PFAS), które mogą gromadzić się w organizmie. Zastąpienie plastikowych desek do krojenia i przyborów kuchennych alternatywami z drewna, stali nierdzewnej lub bambusa to łatwa i szybka zmiana, ograniczająca przenikanie mikroplastiku do żywności. Zmień nieprzywierające naczynia i patelnie teflonowe na bezpieczniejsze alternatywy ze szkła, stali nierdzewnej, miedzi, ceramiki lub żeliwa.

03 Nigdy nie podgrzewaj plastiku – szczególnie czarnego



Podgrzewanie plastiku może uwalniać więcej szkodliwych chemikaliów do żywności i napojów. Czarne tworzywa sztuczne mogą zawierać toksyczne materiały z recyklingu elektroniki. Wybieraj szkło lub ceramikę do mikrofalówki i przechowywania żywności oraz myj ręcznie plastikowe przedmioty, takie jak dzbanki do kawy, zamiast w zmywarce. Wybieraj urządzenia takie jak czajniki i ekspresy do kawy wykonane ze stali nierdzewnej lub szkła. Jeśli Twoje urządzenia mają plastikowe elementy, nie zostawiaj w nich gorącej wody na zbyt długo.

04 Zrezygnuj z napojów w butelkach



Plastikowe butelki mogą uwalniać chemikalia i mikroplastiki do napojów – szczególnie gdy są podgrzewane, wystawione na słońce, przechowywane przez długi czas lub myte w zmywarce. Filtruj wodę z kranu i używaj szklanych lub stalowych butelek. Nigdy nie pij wody z plastiku, który stał w nagrzanym samochodzie.

05 Rezygnuj z papierowych paragonów



Paragony z papieru termicznego są często pokryte BPA lub BPS – chemikaliami zaburzającymi gospodarkę hormonalną, które mogą być wchłaniane przez skórę. Rezygnuj z paragonów lub wybieraj wersje cyfrowe. Jeśli często obsługujesz paragony w pracy, rozważ założenie rękawiczek lub częste mycie rąk. Unikaj dotykania paragonów tuż po użyciu żelu antybakteryjnego, ponieważ może to zwiększyć wchłanianie chemikaliów przez skórę.

07 Zadbaj o pranie



Używaj tabletek, proszków lub płynów bez zapachu zamiast kapsulek do prania owijanych plastikiem. Rezygnuj z chusteczek do suszarki, aby uniknąć szkodliwych zapachów i mikroplastiku w ubraniach. Prosta alternatywą są kulki wełniane do suszarki. Zmiękczają tkaniny, eliminują ładunki statyczne i wytrzymują znacznie dłużej niż jednorazowe chusteczki. Dodanie bezbarwnego octu do dozownika na płyn do płukania w pralce również pomaga zmiękczyć tkaniny i ograniczyć elektryczność statyczną. Korzystaj ze słońca i świeżego powietrza, susz pranie na zewnątrz.

09 Wybieraj tkaniny naturalne



Syntetyczne tekstylia, takie jak poliester, akryl i nylon, to tworzywa sztuczne, które mogą zawierać hormonalnie szkodliwe barwniki, środki zmniejszające palność i inne środki chemiczne. Podczas prania uwalniają mikroplastiki. Zwracaj uwagę na to, z czego wykonane są Twoje ubrania, pościel i obicia mebli, i rozważ naturalne alternatywy, takie jak bawełna, len, konopie i wełna.

06 Wybieraj niskotoksyczne produkty do włosów i pielęgnacji osobistej



Zwracaj uwagę na produkty, które nakładasz na skórę i włosy, ponieważ mogą być wchłaniane przez organizm. Skorzystaj z aplikacji Healthy Living lub Clearya, aby znaleźć środki o bezpieczniejszym składzie. Dostępne są doskonale mydła w kostce, balsamy, szampony i odżywki, będące również rozwiązaniami zero waste. Jeśli to możliwe, ogranicz stosowanie chemicznych zabiegów na włosach, takich jak prostowanie i relaksery, które często zawierają substancje zaburzające gospodarkę hormonalną.

08 Unikaj syntetycznych zapachów



Terminy „fragrance” lub „parfum” na etykiecie mogą ukrywać koktajl nieregulowanych, potencjalnie hormonalnie szkodliwych chemikaliów, takich jak ftalany, stosowane do przedłużania trwałości zapachów. Nawet produkty reklamowane jako „bezzapachowe” mogą zawierać substancje zapachowe/ftalany. Wybieraj produkty bezzapachowe lub te, które są wyraźnie aromatyzowane wyłącznie naturalnymi olejkami eterycznymi poddanyymi testom przez niezależne podmioty.

10 Odśwież swój dom

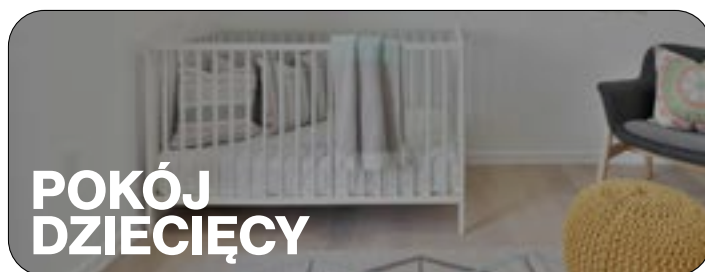
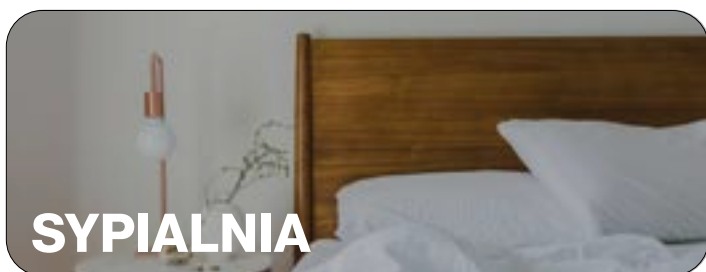
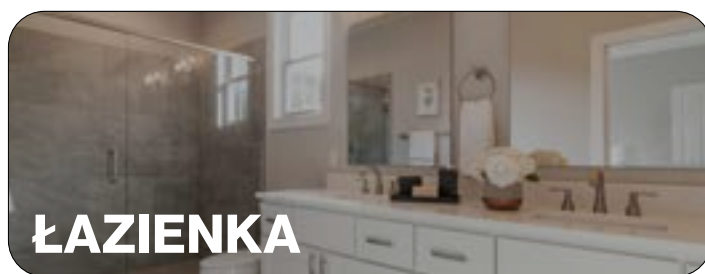
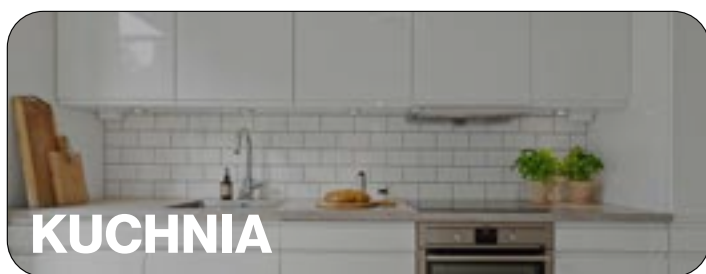


Powietrze wewnątrz pomieszczeń może być nawet bardziej zanieczyszczone niż na zewnątrz i zawierać wyższe stężenia substancji chemicznych związanych z plastikiem. Kurz może gromadzić szkodliwe cząsteczki i mikroplastiki, a zapachowe odświezacze powietrza dodają do tej mieszanki jeszcze więcej chemikaliów. Wypróbuj naturalne zamienniki, takie jak rośliny domowe, ścieraj powierzchnie co tydzień wilgotną ściereczką i regularnie zamiataj lub odkurzaj. Kiedy to możliwe, otwieraj okna na co najmniej 15 minut dziennie, aby wywietrzyć zanieczyszczenia i wpuścić świeże powietrze.

LISTA KONTROLNA DLA KAŻDEGO POMIESZCZENIA, BY TWÓJ DOM BYŁ BEZPIECZNY

Każdy pokój w Twoim domu zawiera przedmioty, które mogą narażać Cię na mikroplastiki i szkodliwe chemikalia – takie jak środki czystości w pralni, produkty do pielęgnacji skóry w łazience czy naczynia w kuchni. Ale nie bój się tych prostych zmian. Każda zmiana, którą wprowadzasz, aby odplastikować swoje życie, czyni Twój dom zdrowszym.

SPRAWDŹMY POKÓJ PO POKOJU!



KUCHNIA

Jedz świeże produkty, unikaj plastiku

Jedzenie nie powinno stykać się z plastikiem, a jednak kuchnia jest jednym z największych źródeł ukrytych toksyn. Przedmioty codziennego użytku, takie jak deski do krojenia, pojemniki do przechowywania żywności i naczynia kuchenne, mogą uwalniać szkodliwe chemikalia i mikroplastiki do jedzenia. Ryzyko wzrasta, gdy te materiały są podgrzewane. Substancje chemiczne zaburzające gospodarkę endokrynną, takie jak BPA, ftalany, PFAS i inne, są powiązane z zaburzeniami hormonalnymi, problemami z płodnością, alergiami, astmą, a nawet niektórymi rodzajami raka. Dobra wiadomość jest taka, że kuchnia jest jednym z najłatwiejszych miejsc do zmniejszenia ekspozycji.

Rewolucja w przechowywaniu żywności

- **Pojemniki:** Plastikowe pojemniki mogą uwalniać szkodliwe chemikalia, takie jak bisfenole i ftalany, do żywności, szczególnie gdy są gorące. Zastąp plastikowe pojemniki alternatywami ze szkła, ceramiki i stali nierdzewnej. Rozważ ponowne wykorzystanie słoików szklanych do przechowywania żywności i napojów.
- **Folie i torby:** Zamiast folii spożywczej lub torebek strunowych używaj owijek z wosku pszczelego i tkanin. Zrezygnuj z torebek foliowych na warzywa w sklepie i noś wielorazowe torby materiałowe.

Napoje: porzuć nawyk plastikowych butelek

- **Jednorazowe butelki:** Nie tylko generują odpady, ale mogą przenosić cząsteczki mikroplastiku do napojów. Wybierz butelki wielorazowego użytku ze stali nierdzewnej lub szkła.
- **Filtry do wody:** Szklane dzbanki lub filtry montowane na kranach pomagają usunąć toksyny z wody z kranu. Dla najbardziej kompleksowej filtracji wybierz systemy odwróconej osmozy.
- **Kawa i herbata:** Zastąp plastikowe kapsułki do kawy i torebki herbaty mieloną kawą i herbatą liściastą, aby uniknąć spożywania mikroplastiku.



BISFENOLE

Bisfenole (BPA, BPS, BPF) to chemikalia stosowane do produkcji twardych, przezroczystych tworzyw sztucznych. To cieszące się złą sławą substancje zaburzające gospodarkę hormonalną, powiązane z wieloma problemami zdrowotnymi. Chociaż wiele produktów ma teraz oznaczenia „BPA-Free”, często zawierają one podobne, równie szkodliwe chemikalia, takie jak BPS lub BPF. Najlepiej unikać podgrzewania jedzenia w jakimkolwiek plastiku lub mycia plastikowych pojemników w zmywarce.

**PLASTIK NIE TYLKO NAS OTACZA –
JEST W NAS.**






„NIEPRZYWIERAJĄCY”

„Nieprzywierający” to sygnał ostrzegawczy wskazujący na PFAS (substancje per- i polifluoroalkilowe), znane również jako „wieczne chemikalia”. Unikaj naczyń reklamowanych jako „odporne na plamy” lub „wodoodporne” bez wyraźnego wskazania, że są wolne od PFAS.

Gotowanie i sprzątanie bez plastiku

- **Deski do krojenia:** Zastąp plastik drewnem, bambusem lub tytanem.
- **Przybory i narzędzia:** Ciepło i tarcie mogą uwalniać szkodliwe chemikalia z plastikowych przyborów kuchennych bezpośrednio do żywności. Wybieraj stal nierdzewną, drewno lub bambus dla łyżeczek, trzepaczek i sztućców.
- **Naczynia kuchenne:** Starsze lub porysowane nieprzywierające garnki i patelnie mogą uwalniać PFAS, zestaw substancji chemicznych zaburzających gospodarkę hormonalną. Zastąp nieprzywierające/teflonowe naczynia bezpieczniejszymi opcjami ze szkła, stali nierdzewnej, ceramiki lub żeliwa.
- **Mikrofalówka:** Unikaj podgrzewania jedzenia w plastiku. Jeśli Twoje zamówienie na wynos przyjechało w plastikowych pojemnikach, przełóż je do bezpieczniejszych naczyń po powrocie do domu.
- **Małe urządzenia AGD:** Ekspresy do kawy, blendery i czajniki mogą mieć plastikowe elementy mające kontakt z napojami i żywnością. Kiedy nadejdzie czas wymiany, szukaj zamienników ze szklanymi lub stalowymi elementami.
- **Zmywarka:** Zastąp kapsułki owinięte plastikiem tabletkami bez zapachu lub proszkiem w kartonowym opakowaniu.
- **Gąbki i ściereczki:** Plastikowe gąbki i ściereczki z mikrofibry uwalniają mikroplastiki. Myj naczynia szczotkami z naturalnym włosiem, gąbkami luffa lub szmatkami z bawełny.

FAKTY, KTÓRE SZOKUJĄ

-  **Podstępne puszkki:** Czy wiesz, że większość puszek z napojami i żywnością ma plastikową wyściółkę?
-  **Toksyczne torebki herbaty:** Zaparzenie jednej torebki herbaty z polipropylenu może uwolnić nawet 1,2 miliarda cząstek mikroplastiku na mililitr herbaty.
-  **Gumy do żucia są słabe:** Większość gum do żucia jest wykonana z plastiku i może uwalniać tysiące mikroplastików do ust w zaledwie kilka minut.

ŁAZIENKA

Dbaj o siebie

Łazienka to miejsce, w którym zaczynasz i kończysz każdy dzień, ale jest też pełna produktów, które mogą narażać Cię na szkodliwe chemikalia. Wszystko, co nakładasz na ciało, trafia na Twój największy organ – skórę – gdzie nie ma miejsca dla plastiku!

Od pasty do zębów po szampon i mydło do rąk – wiele konwencjonalnych środków uzupełniają syntetyczne zapachy, konserwanty, środki pieniające i inne dodatki chemiczne. Oprócz tego plastikowe opakowania i narzędzia – takie jak szczoteczki do zębów, dozowniki do mydła, butelki na szampon i tubki z pastą do zębów – mogą z czasem uwalniać toksyny, takie jak BPA i ftalany. Te proste zamiany mogą mieć duże znaczenie dla Twojego zdrowia.

Odczytywanie składów produktów w łazience

- **Dezodorant i żel pod prysznic:** Tradycyjne produkty często zawierają związki aluminium, syntetyczne zapachy i siarczany. Wybieraj w 100% naturalne dezodoranty w biodegradowalnych kartonowych opakowaniach lub szklanych słoikach.
- **Przybory do mycia:** Gąbki, szczotki i aplikatory wykonane z syntetycznych tworzyw sztucznych mogą uwalniać mikroplastiki do wody i Twojego ciała. Myj się gąbkami naturalnymi lub organiczną bawełną.
- **Zasłony i podkładki prysznicowe z PVC:** Wybieraj zasłony z bawełny, lnu lub konopi.
- **Ręczniki:** Wybieraj ręczniki i myjki wykonane z włókien organicznych, takich jak bawełna, bambus lub konopie.
- **Balsam do ust i produkty pierwszej pomocy:** Popularne balsamy i ich opakowania mogą zawierać składniki na bazie ropy naftowej i plastiki w zapachach. Używaj bezzapachowych produktów z naturalnymi składnikami, najlepiej w papierowych lub kartonowych opakowaniach.
- **Produkty menstruacyjne:** Tampony, podpaski i kubeczki menstruacyjne mogą być wykonane z tworzyw sztucznych, syntetycznych włókien lub zawierać szkodliwe pozostałości chemiczne. Wybieranie produktów z organicznej bawełny lub silikonowych o jakości medycznej pomaga zmniejszyć ekspozycję. Unikaj stosowania płynów do higieny intymnej, ponieważ mogą zaburzać pH i wprowadzać szkodliwe substancje zapachowe do organizmu.
- **Krem z filtrem:** Wiele kremów z filtrem zawiera składniki, które mogą szkodzić środowisku morskemu i nie są najlepsze dla skóry. Szukaj filtrów przeciwsłonecznych bezpiecznych dla raf koralowych, oznaczonych jako „mineralne” lub zawierających aktywne składniki, takie jak niepowlekany tlenek cynku i niepowlekany dwutlenek tytan
- **Wody kolońskie i perfumy:** Zwracaj uwagę na zapachy lub produkty zawierające ftalany, parabeny, mikrokuleczki i silikon. Wiele szkodliwych chemikaliów może kryć się pod terminem „zapachowy”. Wybieraj produkty „bezzapachowe” lub aromatyzowane wyłącznie naturalnymi olejkami eterycznymi poddanyymi testom przez niezależne podmioty.



„FRAGRANCE” LUB „PARFUM”

Jeśli na etykiecie widzisz „Fragrance” lub „Parfum” bez szczegółów, zachowaj ostrożność. To jedno słowo może ukrywać koktajl setek chemikaliów, w tym ftalanów – silnych substancji zaburzających gospodarkę hormonalną. W USA firmy nie są zobowiązane do ujawniania składu swoich mieszanek zapachowych.

Kostki nowym trendem w czystości

- **Mydło do rąk i ciała:** Przejdź na mydło w kostce – to najprostsze i wolne od plastiku rozwiązanie. Nie jesteś gotowy/gotowa zrezygnować z mydła w płynie? Wypróbuj wielorazowe szklane lub stalowe dozowniki do uzupełniania.
- **Mycie włosów:** Wiele szamponów i odżywek zawiera syntetyczne środki powierzchniowo czynne, konserwanty i zapachy. Plastikowe butelki mogą również z czasem uwalniać szkodliwe chemikalia do tych płynów. Szukaj szamponów i odżywek pakowanych w aluminium lub szkło. Lub wypróbuj szampony i odżywki w kostce.

Poprawa higieny jamy ustnej

- **Szczoteczki do zębów:** Plastikowe szczoteczki do zębów z czasem rozkładają się na mikroplastiki. Wybierz szczoteczki wykonane z bambusa i włóknami z oleju rycynowego.
- **Pasta do zębów:** Zastąp tradycyjną pastę do zębów najnowszymi tabletkami lub proszkami do zębów.
- **Nić dentystyczna:** Wiele konwencjonalnych nici jest pokrytych woskami z petrochemikaliów lub PFAS. Używaj w 100% biodegradowalnej nici jedwabnej lub z naturalnych włókien, wolnej od plastiku.

Uroda: bezpieczna, skuteczna i nietoksyczna

- **Pielęgnacja skóry:** Konwencjonalne produkty często zawierają syntetyczne zapachy, parabeny i konserwanty, aby poprawić teksturę i trwałość. Choć są przyjemne dla skóry, te chemikalia mogą być z czasem wchłaniane.
- **Makijaż:** Wiele kosmetyków zawiera metale ciężkie, syntetyczne barwniki i inne dodatki. Opakowania mogą również uwalniać mikroplastiki lub inne chemikalia do produktów. Ograniczenie liczby używanych produktów i wybieranie kosmetyków z barwnikami roślinnymi to najprostszy sposób na zmniejszenie ekspozycji.






„-PARABEN”

Sprawdź listę składników w poszukiwaniu słów kończących się na „-paraben” (takich jak metyloparaben, propyloparaben, butyloparaben). Te syntetyczne konserwanty są powszechnymi składnikami produktów do pielęgnacji skóry, włosów i makijażu, poprawiającymi właściwości produktu i jego trwałość. Mogą jednak zakłócać naturalne funkcje hormonalne organizmu.

- **Usuwanie makijażu:** Unikaj jednorazowych chusteczek do demakijażu, które często zawierają plastikowe włókna. Wypróbuj wielorazowe ściereczki do twarzy i mydło w kostce lub płyn do mycia twarzy bez parabenów.
- **Pianki i żele do stylizacji:** Używaj żeli z naturalnymi lub niskotoksycznymi składnikami, które również odżywiają i wzmacniają włosy.
- **Opakowania:** Szukaj produktów do włosów i makijażu pakowanych w materiały wielorazowe lub do uzupełniania, takie jak aluminiowe butelki, szklane stoiki lub saszetki.



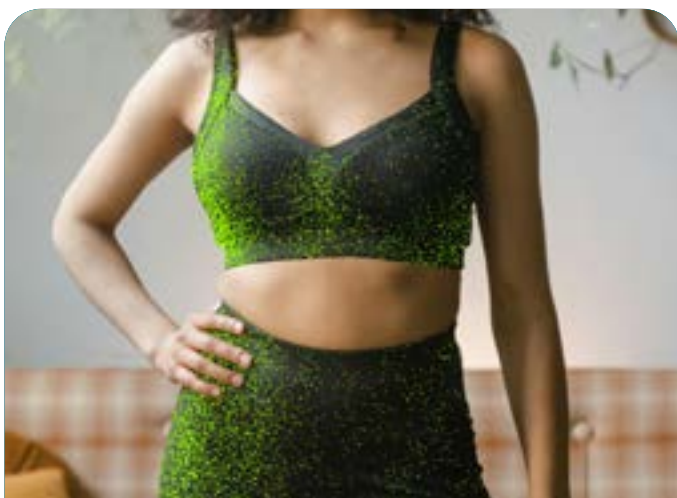
FAKTY, KTÓRE SZOKUJĄ

-  **Brzydka prawda o pięknie:** Czy wiesz, że prawie 9 na 10 produktów kosmetycznych zawiera mikroplastiki?
-  **Wyspa mokrych chusteczek:** Po spłukaniu do toalety mokre chusteczki mogą uwalniać mikroplastiki i zatykać drogi wodne – jak 180-tonowa masa usunięta z Tamizy w 2025 roku.
-  **Niebezpieczna pielęgnacja włosów:** Częste stosowanie chemicznych produktów do prostowania włosów i relaxerów wiąże się ze znacznie wyższym ryzykiem zachorowania na raka.

SYPIALNIA

Inwestuj w naturalne tkaniny, gdy tylko możliwe

Sypialnia to właściwe miejsce, by kontynuować niskotoksyczną podróż. Pościel i odzież z bawełny, lnu lub innych naturalnych tkanin pomagają zmniejszyć ekspozycję na mikroplastiki i dodatki chemiczne, takie jak barwniki i środki odporne na ogień. Syntetyczne tkaniny uwalniają mikroplastiki zarówno podczas prania, jak i noszenia. Kiedy śpisz na syntetycznej pościeli, skóra może wchłaniać włókna. Niektórzy ludzie doświadczają również podrażnień skóry od tych materiałów!



POLIELASTER, NYLON, AKRYL I ELASTAN

Tkaniny takie jak poliestr, nylon, akryl i elastan to formy plastiku. Gdy je nosisz i pierzesz, uwalniają tysiące mikroplastycznych cząstek do środowiska i powietrza, którym oddychasz. Możesz również wchłaniać te chemikalia przez skórę, szczególnie podczas intensywnego wysiłku!

Odplastikuj swoją szafę

- **Odzież:** Priorytetowo traktuj bawełnę (organiczną, jeśli możliwe), len, konopie, wełnę i Tencel/lyocell. Odzież używana to zrównoważona, a czasem bezpieczniejsza opcja.
- **Stroje sportowe:** Ubrania na siłownię, stroje sportowe i stroje kąpielowe są często wykonane z ****syntetycznych polimerów****. Sprawdzaj etykiety i wymieniaj syntetyczne ubrania na naturalne tkaniny.

Dom naturalny


- **Pościel:** Wybieraj prześcieradła, kołdry, koce i poszewki na poduszki wykonane z naturalnych tkanin.
- **Zasłony i rolety:** Wybieraj zasłony lub rolety wykonane z naturalnych tkanin, takich jak len, organiczna bawełna lub bambus. Drewniane okiennice to kolejna świetna, wolna od plastiku opcja.
- **Oświetlenie:** Wybieraj oprawy oświetleniowe wykonane ze szkła, metalu, litego bambusa lub ceramiki.


**PLASTIK TO NIE TYLKO PROBLEM
ZANIECZYSZCZENIA –
TO SPRAWA OSOBISTA.**




FAKTY, KTÓRE SZOKUJĄ

Przestań nosić plastik

 **Legginsy do jogi:** Jedna para legginsów poliestrowych może uwolnić ponad 400 tys. mikroplastycznych włókien podczas jednego prania. Syntetyczna odzież sportowa może również uwalniać toksyczne chemikalia wchłaniane do krwiobiegu przy poceniu się.

 **Syntetyczna pościel:** Poliestrowe i akrylowe koce i kołdry przyczyniają się do powstawania mikroplastycznego kurzu w sypialni, który wdychasz podczas snu.

 **Twój plastikowy ślad:** Podeszwy większości butów są wykonane z syntetycznej gumy i tworzyw sztucznych, które ścierają się w mikroplastyczny pył na naszych ulicach i w domach.

POKÓJ DZIECIĘCY

Bezpieczna zabawa, zdrowy rozwój

Dzieci i niemowlęta są szczególnie narażone na szkodliwe chemikalia, ponieważ ich ciała i mózgi się rozwijają. Dzieci mogą być narażone na substancje zaburzające gospodarkę hormonalną przez ssanie zabawek, noszenie określonych ubrań, jedzenie i picie. Są również narażone na te chemikalia podczas raczkowania po podłogach, gdzie kurz i włókna dywanów często zawierają szkodliwe substancje. Te ekspozycje, nawet na niskim poziomie, mogą wpływać na wzrost, hormony, rozwój mózgu i zdrowie przez całe życie. Skoncentruj się na wymianie przedmiotów, których dzieci najczęściej dotykają lub które wkładają do ust.

Nasze dzieci nie chcą plastiku!

- **Butelki dla niemowląt:** Wiele tworzyw sztucznych może uwalniać BPA, ftalany i inne substancje chemiczne zaburzające gospodarkę endokrynną – szczególnie pod wpływem ciepła. Wybieraj szklane lub stalowe butelki i smoczki z wysokiej jakości silikonu. Wyrzucaj smoczki natychmiast, gdy zobaczysz oznaki zużycia.
- **Smoczki:** Ząbkujące niemowlęta są narażone na spożycie mikroplastiku przy stosowaniu silikonowych smoczków lub gryzaków. Gdy to możliwe, wybieraj smoczki z 100% silikonu wysokiej jakości i wymieniaj je natychmiast, gdy zobaczysz oznaki zużycia.
- **Pieluszki:** Niektóre pieluszki i tkaniny są traktowane chemikaliami zwiększającymi chłonność lub trwałość, co może podrażniać skórę i może zawierać słabo regulowane związki. Rozważ używanie pieluszek wielorazowych zamiast jednorazowych, które są w dużej mierze wykonane z tworzyw sztucznych.
- **Śliniaczki:** Zastąp winylowe śliniaczki takimi z bawełny organicznej lub silikonu spożywczego.
- **Koce i dywaniki:** Wybieraj włókna naturalne, takie jak bawełna organiczna lub wełna, aby zmniejszyć ekspozycję na materiały syntetyczne i mikroplastiki.
- **Meble do pokoju dziecięcego:** Gdy to możliwe, kupuj meble z litego drewna z nietrującymi wykończeniami, zamiast plastikowych lub z płyty wiórowej.



SILIKON

Chociaż silikon jest popularną alternatywą dla plastiku, szukaj produktów trafiających do ust dziecka, które są wyraźnie oznaczone jako silikon „100% spożywczy” lub „medyczny”. Silikon niższej jakości może czasem zawierać wypełniacze lub dodatki. Szybki test ściskania może dać wskazówki co do jakości silikonu. Jeśli po skręceniu silikonu widzisz kolor biały, prawdopodobnie ma niską jakość. Jeśli kolor pozostaje taki sam, prawdopodobnie jest to silikon spożywczy lub medyczny.

Zdrowsze dzieci





- **Maty piankowe do zabawy:** Te przeplatające się maty piankowe są często wykonane z pianki EVA lub PVC, która może emitować szkodliwe chemikalia. Używaj mat do zabawy z bawełny organicznej, mat korkowych lub gęsto tkanego dywanu wełnianego.
- **Pluszaki:** Wiele miękkich zabawek jest wykonanych z syntetycznych tkanin, które uwalniają mikroplastiki i mogą być traktowane środkami uodparniającymi na ogień. Szukaj pluszaków wykonanych z bawełny organicznej, wełny lub konopi.
- **Zabawki i gry:** Wiele plastikowych zabawek zawiera ftalany, PVC lub inne toksyny. Szukaj zabawek wykonanych z drewna, naturalnej gumy i tkaniny.
- **Przybory do rysowania:** Wiele kredek, farb i markerów zawiera plastiki i inne syntetyczne składniki. Szukaj kredek woskowych, farb roślinnych i papieru.
- **Kubki niekapki:** Wybieraj kubki niekapki ze stali nierdzewnej.
- **Ubrania i kostiumy:** Wybieraj kostiumy i codzienną odzież wykonaną z naturalnych włókien, takich jak bawełna lub wełna, unikając syntetycznych materiałów, takich jak poliester.
- **Płyn do kąpieli z bąbelkami:** Wiele kąpieli bąbelkowych zawiera syntetyczne zapachy i środki powierzchniowo czynne. Szukaj prostego mydła kastylijskiego bez zapachu lub produktów aromatyzowanych wyłącznie naturalnymi olejkami eterycznymi poddanyymi testom przez niezależne podmioty.



PVC

PVC (polichlorek winylu), często oznaczany numerem recyklingu 3, jest jednym z najbardziej toksycznych tworzyw sztucznych. Może uwalniać szkodliwe chemikalia, takie jak ftalany, dodawane w celu nadania elastyczności. Unikaj PVC w zabawkach, gryzakach i matach do zabawy, gdy tylko jest to możliwe.

FAKTY, KTÓRE SZOKUJĄ

-  **Butelki dla niemowląt:** Podgrzewanie lub sterylizowanie plastikowych butelek dla niemowląt uwalnia ogromne ilości mikroplastiku. Niemowlęta karmione butelką mogą spożywać ponad 160 razy więcej mikroplastików niż przeciętny dorosły.
-  **Bardzo brudne pieluszki:** Przeciętne dziecko zużywa tysiące jednorazowych pieluszek, z których każda zawiera tworzywa sztuczne, które przez setki lat będą rozkładać się na wysypiskach.
-  **Plastikowe słomki:** To poważne źródło zanieczyszczenia, ale czy wiesz, że uwalniają mikroplastiki bezpośrednio do napoju Twojego dziecka?
-  **Gumowe kaczuszki:** Wiele miękkich plastikowych zabawek do kąpieli jest wykonanych z PVC i może rozwijać pleśń i bakterie wewnątrz, uwalniając te szkodliwe substancje w czasie kąpieli.

PRALNIA

Czyste ubrania, mniej chemikaliów

Twoje produkty do prania i sprzątania sprawiają, że dom pachnie świeżo i wygląda nienagannie, ale wiele z nich kryje koktajl szkodliwych chemikaliów. Składniki detergentów, zmiękczaczy tkanin i sprejów do czyszczenia często obejmują syntetyczne zapachy, środki powierzchniowo czynne, rozpuszczalniki, konserwanty i chemikalia antybakteryjne. Wiele z nich powiązane z zaburzeniami hormonalnymi, alergiami, astmą, problemami z oddychaniem i podrażnieniami skóry – nie wspominając o wpływie na środowisko, gdy te chemikalia spływają do kanalizacji i dostają się do wód.

Plastikowe opakowania stanowią kolejną warstwę obaw. Wiele butelek do czyszczenia, gąbek i ściereczek z mikrofibry jest wykonanych z tworzyw sztucznych, które uwalniają mikroplastiki podczas używania i utylizacji, przyczyniając się do zanieczyszczenia wody i dalszej ekspozycji na szkodliwe chemikalia.

Detergenty bez detergentów

- **Kapsułki do prania:** Zrezygnuj z kapsułek detergentowych owiniętych plastikiem (PVA) zawierających skoncentrowane chemikalia. Używaj proszków lub płynów bez zapachu.
- **Zmiękczacze tkanin:** Większość zawiera syntetyczne chemikalia i zapachy. Dodaj pół szklanki octu do cyklu płukania, aby uzyskać naturalny efekt zmiękczenia.
- **Wzmacniacze zapachu prania:** Często zawierają silne chemikalia. Dosyp do prania sody oczyszczonej, aby wzmocnić moc czyszczenia i w naturalny sposób zneutralizować zapachy.
- **Chusteczki do suszarki:** Jednorazowe produkty pokrywające tkaniny syntetycznymi zapachami. Używaj wełnianych kulek do suszarki, aby zmniejszyć elektryczność statyczną i naturalnie zmiękczyć ubrania.



ZMIĘKCZACZY TKANIN I CHUŚTECZEK DO SUSZARKI


Zrezygnuj ze zmiękczaczy tkanin i chusteczek do suszarki, ponieważ dodają niepotrzebne chemikalia i nie poprawiają czystości ani miękkości. „Free and clear” lub „bez zapachu” nie gwarantuje bezpieczeństwa. Terminy te nie są regulowane, a produkty mogą nadal zawierać ukryte chemikalia. Dla bezpieczeństwa do prania wybieraj detergenty bezzapachowe i sprawdzaj etykiety składników; szukaj naturalnych podstaw, takich jak mydło kastylijskie, gliceryna roślinna, olejki owocowe, woda lub soda oczyszczona.


Lepsze środki czystości


- **Środki dezynfekujące:** Komercyjne środki czyszczące często zawierają koktajl chemikaliów. Rozważ zrobienie własnej nietoksycznej wersji z wody i octu w wielorazowej szklanej butelce z rozpylaczem.
- **Gąbki i ściereczki:** Plastikowe gąbki i ściereczki z mikrofibry uwalniają mikroplastiki. Używaj szczotek z naturalnym włosiem, gąbek naturalnych lub bawełnianych ściereczek.
- **Rękawice:** Zawsze noś rękawice nitrylowe lub neoprenowe podczas czyszczenia silnymi środkami chemicznymi, takimi jak rozpuszczalniki, amoniak lub wybielacz.
- **Miotły i mopy:** Często zamiataj i wycieraj mopem, aby zapobiegać gromadzeniu się szkodliwego kurzu. Gdy to możliwe, używaj narzędzi do sprzątania wykonanych z naturalnych włókien.
- **Odkurzacz:** Gdy przyjdzie czas na wymianę odkurzacza, rozważ model z filtrem HEPA.



FAKTY, KTÓRE SZOKUJĄ

 **Ukryte w zapachu:** „Świeży cytrynowy” zapach w Twoim środku czyszczącym? Często pochodzi z koktajlu chemicznego wymienionego po prostu jako „fragrance”, który może obejmować zaburzące gospodarkę hormonalną ftalany, które możesz wdychać lub wchłaniać przez skórę.

 **Toksyczny tumble:** Chusteczki do suszarki są zazwyczaj wykonane z poliestru (plastiku) pokrytego syntetycznymi zapachami, które mogą pozostawiać chemiczny osad na ubraniach i przedostać się do domowego powietrza.

 **Niewidzialna lawina:** Pojedyncze pranie zawierające syntetyczne tkaniny może uwolnić do kanalizacji setki tysięcy mikroplastycznych włókien, skąd mogą potem trafiać do oceanów czy łańcucha pokarmowego.

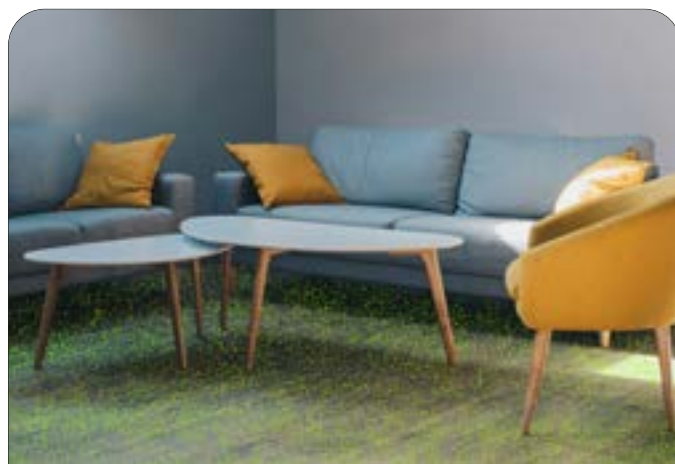
SALON

Stwórz zdrowe miejsce dla rodziny

Zamień salon w zdrowszą, swobodną od plastiku przestrzeń, wybierając naturalne tkaniny i ograniczając powierzchnie pokryte plastikiem. Bez większych wydatków możesz sprawić, że Twoja przestrzeń stanie się bardziej zrównoważona. Przejście na przedmioty wolne od plastiku, wykonane z naturalnych materiałów, to inwestycja w jakość, trwałość i mniejsze ryzyko zdrowotne dla całej rodziny.

Naturalne meble i dekoracje

- **Siedziska i stoły:** Priorytetowo traktuj meble i produkty wykonane z drewna, szkła, wełny, bawełny lub lnu.
- **Przechowywanie:** Zastąp plastikowe pojemniki do przechowywania naturalnymi koszami z juty, rattanu lub trawy morskiej.
- **Koce i poszewki na poduszki:** Zastąp koce i poszewki z poliestru, polarowe i nylonowe na koce z bawełny organicznej lub wełny.
- **Zasłony i rolety:** Wybieraj zasłony lub rolety z naturalnych włókien, takich jak len, bawełna organiczna lub bambus. Drewniane okiennice to kolejna świetna, wolna od plastiku opcja.
- **Oświetlenie:** Rozjaśnij swoją przestrzeń oprawami oświetleniowymi ze szkła, metalu, litego bambusa lub ceramiki zamiast plastiku.
- **Zapachowe świece:** Pomiń syntetyczne odświeżacze powietrza i zamiast nich wybieraj naturalne opcje: dyfuzory olejków eterycznych, zagotuj zioła i owoce lub rozmieść rośliny domowe.



FTALANY

Ftalany są stosowane do zmiękczenia i nadania elastyczności plastikowi i są powszechnie stosowane w zabawkach dla zwierząt i dla dzieci, winylowych zasłonach prysznicowych i podłogach oraz syntetycznych zapachach, takich jak odświeżacze powietrza i świece.

Szczęśliwsze, zdrowsze zwierzęta domowe

- **Zabawki:** Wybieraj zabawki dla zwierząt wykonane z naturalnych materiałów, takich jak guma, bawełna lub wełna, i unikaj plastikowych zabawek, które mogą zawierać BPA lub ftalany.
- **Miski na wodę i jedzenie:** Stawiaj na miski dla zwierząt wykonane ze stali nierdzewnej, ceramiki lub szkła zamiast plastiku, aby zapobiec przenikaniu chemikaliów do ich jedzenia i wody.
- **Legowiska:** Szukaj legowisk dla zwierząt wykonanych z naturalnych włókien, takich

jak bawełna lub konopie, i regularnie pierz pościel swojego zwierzaka, aby zminimalizować gromadzenie się kurzu i szkodliwych chemikaliów.

- **Pielęgnacja:** Używaj bezzapachowych, hipoalergicznym szamponów dla zwierząt i unikaj produktów z syntetycznymi zapachami lub parabenami.
- **Sprzątanie:** Odkurzaj i ścieraj kurz w miejscach, gdzie Twoje zwierzę spędza czas, aby zmniejszyć ilość kurzu z chemikaliami, oraz używaj bezzapachowych żwirków i dezodoryzatorów.

Podłogi i dywany

- **Dywany:** Unikaj syntetycznych dywanów i wykładzin, ponieważ mogą zawierać toksyczne chemikalia lub włókna. Wybieraj pokrycia podłogowe wykonane z naturalnych włókien, takich jak wełna, juta, sizal lub organiczna bawełna.
- **Podłogi:** Podczas renowacji rozważ zastąpienie syntetycznych materiałów podłogowych naturalnymi opcjami, takimi jak zrównoważony korek, bambus, drewno z odzysku lub przyjazne dla środowiska płytki ceramiczne.

**CZAS PRZEJĄĆ KONTROLĘ I
UWOLNIĆ SWOJE ŻYCIE OD PLAŚTIKU.**

FAKTY, KTÓRE SZOKUJĄ



Świece zapachowe: Wiele świec zapachowych jest wykonanych z wosku parafinowego, produktu ubocznego ropy naftowej, który po spaleniu uwalnia toksyczne związki, oraz syntetycznych zapachów zawierających ftalany.



Kłęby kurzu nie są urocze: Kurz domowy jest magnesem dla mikroplastiku i chemikaliów, które ze sobą noszą, takich jak środki ognioodporne z elektroniki i ftalany z podłóg winylowych.



Zwierzęta są narażone: Zwierzęta domowe często mają wyższy poziom substancji chemicznych związanych z plastikiem w organizmach niż ich właściciele, prawdopodobnie dlatego, że spędzają więcej czasu na podłodze i pielęgnują się.

POZA DOMEM

Unikanie plastiku w podróży

Chociaż nie możesz kontrolować każdej sytuacji poza domem, możesz przejąć kontrolę nad wyborami, które masz.



„Gra wyjazdowa”: ograniczanie plastiku na zewnątrz

- ✓ Pakuj wielorazowe butelki na wodę, termosy, zestawy sztućców, słomki i torby na zakupy
- ✓ Unikaj kubków na wynos wyłożonych plastikiem, używanych do kawy i herbaty
- ✓ Pakuj posiłki w pojemniki nieplastikowe
- ✓ Odmawiaj niepotrzebnych jednorazowych przedmiotów podczas jedzenia na mieście lub zamawiania na wynos
- ✓ Staraj się unikać dotykania paragonów, wybierając kopię mailową lub odmawiając, jeśli jej nie potrzebujesz
- ✓ Unikaj używania odświeżaczy powietrza w samochodzie i otwieraj okna, gdy to możliwe, aby naturalnie filtrować powietrze.

FAKTY, KTÓRE SZOKUJĄ



Kubki na wynos: Papierowy kubek do kawy jest prawdopodobnie wyłożony cienką warstwą plastiku, który może przenikać do gorącego napoju, a czarna plastikowa pokrywka jest często wykonana z recyklowanej elektroniki.



Gorąca woda: Pozostawienie plastikowej butelki na słońcu lub w nagrzanym samochodzie może spowodować, że szkodliwe chemikalia przenikają do napoju znacznie szybciej.



Paragony: Papier termiczny używany do większości paragonów sklepowych jest pokryty BPA lub podobnymi chemikaliami, który może bezpośrednio przenikać przez skórę.

Przypisy końcowe

- 1 Landrigan PJ et al. 2023. "The Minderoo-Monaco Commission on Plastics and Human Health." *Annals of Global Health* 89(1): 23. <https://doi.org/10.5334/aogh.4056>
Geyer R, Jambeck JR, Law KL. 2017. "Production, use, and fate of all plastics ever made." *Science Advances* 3(7): e1700782. <https://doi.org/10.1126/sciadv.1700782>
- 2 Banaei G, Abass D, Tavakolpournegari A, Martín-Pérez J, Gutiérrez J, Peng G, et al. Teabag-derived micro/nanoplastics (true-to-life MNPLs) as a surrogate for real-life exposure scenarios. *Chemosphere*. 2024;368:143736. doi:10.1016/j.chemosphere.2024.143736
- 3 Mohanty, S., & Lowe, L. (2025). Chewing gum releases microplastics into saliva: Pilot study presented at the American Chemical Society Spring 2025 Meeting. American Chemical Society PressPacs.
- 4 Plastic Soup Foundation. (2022). Plastic: The hidden beauty ingredient – Almost 9 in 10 products from major cosmetics brands contain microplastics. <https://www.plasticsoupfoundation.org/en/news/almost-9-in-10-products-from-major-cosmetics-brands-contain-microplastics>
- 5 Thames Water. (2025, August 11). First mass wet wipe removal from a UK river launched to clean London's "Wet Wipe Island." <https://www.thameswater.co.uk/news/2025/aug/wet-wipe-island-removal>
- 6 Bertrand, K. A., et al. (2023). Hair relaxer use and risk of uterine cancer in the Black Women's Health Study. *Environmental Research*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2023.117228>
White, A. J., et al. (2022). Hair straightening chemicals associated with higher uterine cancer risk. *Journal of the National Cancer Institute*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1093/jnci/djac123>
Farooq, H., et al. (2024). A systematic review of associations between use of hair straightening/relaxing products and cancer risk. *Toxicology and Applied Pharmacology*. <https://doi.org/10.1016/j.taap.2024.116789>
Bailey, J. T., et al. (2026). Use of hair straighteners and chemical relaxers and incidence of non-reproductive cancers. *Journal of the National Cancer Institute*. <https://doi.org/10.1093/jnci/djaf280>
- 7 Napper, I. E., & Thompson, R. C. (2016). Release of synthetic microplastic plastic fibres from domestic washing machines: Effects of fabric type and washing conditions. *Marine Pollution Bulletin*, 112(1–2), 39–45. <https://doi.org/10.1016/j.marpolbul.2016.09.025>
Dris, R., Gasperi, J., Saad, M., Mirande, C., & Tassin, B. (2016). Synthetic fibers in atmospheric fallout: A source of microplastics in the environment? *Marine Pollution Bulletin*, 104(1–2), 290–293. <https://doi.org/10.1016/j.marpolbul.2016.01.006>
- 8 De Falco, F., et al. (2019). The contribution of washing processes of synthetic textiles to microplastic pollution. *Scientific Reports*, 9, 1-11. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-43023-x>
- 9 Li, D., Shi, Y., Yang, L., Xiao, L., Kehoe, D. K., Gun'ko, Y. K., Boland, J. J., & Wang, J. J. (2020). Microplastic release from the degradation of polypropylene feeding bottles during infant formula preparation. *Nature Food*, 1, 746–754. <https://doi.org/10.1038/s43016-020-00171-y>
- 10 De Falco, F., et al. (2019). The contribution of washing processes of synthetic textiles to microplastic pollution. *Scientific Reports*, 9, 1-11. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-43023-x>

Źródła zdjęć

- | Page | Credit |
|------|---|
| 1 | Image by Jory & Co |
| 3 | https://www.pexels.com/photo/food-in-net-bags-5852201/ |
| 3 | https://www.freepik.com/free-photo/high-angle-man-cooking-with-smart-phone_69344023.htm#fromView=serie&page=1&position=36 |
| 3 | https://www.freepik.com/free-photo/top-view-nutrition-food-meal-planning_17663834.htm#from_element=cross_selling_photo |
| 3 | https://www.freepik.com/free-photo/woman-using-sustainable-recipe-ents-food_15619603.htm#from_element=cross_selling_photo |
| 4 | https://www.freepik.com/free-photo/close-up-contactless-payment-with-mobile-phone_9909349.htm#fromView=keyword&page=3&position=1&uid=8b289164-b2e9-48f1-9a04-1bebb51c387a&query=Payment+solutions+terminal+credit+card+machine |
| 4 | https://www.freepik.com/free-photo/top-view-ecological-razor-soap_12977588.htm#fromView=keyword&page=4&position=1&uid=b788c-bc3-d7fd-441f-9b30-31df21d89283&query=Moisturizing+bar |
| 4 | https://www.pexels.com/photo/joyful-asian-woman-near-rope-with-painted-fabrics-6851274/ |
| 4 | https://www.freepik.com/free-photo/close-up-parent-holding-kid_12975785.htm#fromView=keyword&page=1&position=0&uid=3ee133a6-a8dc-4ddb-b54b-3cb-44be92163&query=Laundry+detergent+baby+clothes |
| 4 | https://unsplash.com/photos/white-textile-on-brown-wooden-table-HbiRi1O-wk9k |
| 4 | https://unsplash.com/photos/green-plant-in-white-ceramic-pot-8ZELrodSvTc |
| 5 | https://www.pexels.com/photo/closets-in-kitchen-19836850/ |
| 5 | https://www.pexels.com/photo/photo-of-a-bathroom-6035311/ |
| 5 | https://www.pexels.com/photo/white-bedsread-beside-nightstand-with-white-and-copper-table-lamp-545012/ |
| 5 | https://unsplash.com/photos/a-bedroom-with-a-bed-and-a-chair-in-a-room-GnTYktHvNV8 |
| 5 | https://unsplash.com/photos/a-washer-and-dryer-in-a-room-23coWmkTNSg |
| 5 | https://www.pexels.com/photo/white-couch-on-wooden-floor-4352247/ |
| 5 | https://www.pexels.com/photo/woman-buying-fruits-in-a-supermarket-9475666/ |
| 6 | https://www.freepik.com/free-photo/close-up-food-preservation-meth-od_20503589.htm#fromView=keyword&page=41&position=1&uid=ba2e028a-539f-47bd-ae91-709077785e50&query=Easy+clean+lunch+box |
| 7 | Image by Jory & Co |
| 8 | Image by Jory & Co |
| 9 | https://www.freepik.com/free-photo/person-using-hand-sanitizer_11235082.htm#fromView=search&page=2&position=3&uid=99a8475f-4768-4929-9792-c0cb77674e33&query=hand+sanitizer+clear+bottle+with+hand |
| 10 | https://www.freepik.com/free-photo/closeup-unrecognizable-woman-applying-toothpaste-toothbrush-bathroom_25777397.htm#fromView=search&page=1&position=0&uid=6ba0fcc4-a4c6-47bf-a824-50951f0fe51e&query=toothpaste |
| 11 | https://www.pexels.com/photo/a-woman-in-activewear-standing-on-a-yoga-mat-8033001/ |
| 12 | https://www.freepik.com/free-photo/white-bed-linen-bed-white-bedroom_15438774.htm#fromView=keyword&page=1&position=0&uid=aeb0d7c3-160d-46a1-a047-5481f6538aa5&query=Bed+with+a+white+comforter |
| 13 | Image by Jory & Co |
| 14 | https://www.pexels.com/photo/boy-in-blue-shirt-crawling-on-puzzle-mat-7499565/ |
| 15 | https://www.vecteezy.com/photo/75733890-a-hand-placing-a-color-catching-laundry-sheet-into-the-washing-machine-drum-with-clothes-preventing-dye-transfer-and-protecting-garments-from-running-colors-during-the-wash-cycle |
| 16 | https://www.pexels.com/photo/a-woman-pouring-detergent-5591578/ |
| 17 | https://unsplash.com/photos/white-coffee-table-and-grey-fabric-sofa-d74sP6dnt_l |
| 19 | https://www.freepik.com/free-photo/close-up-basket-with-food-picnic_7841469.htm#fromView=keyword&page=1&position=0&uid=9e629ee6-4384-45a4-b331-4204d6f4252f&query=Plasticfree+picnic |

UNPLASTIC YOUR LIFE ✓

Znajdź więcej zasobów pomagających zmniejszyć ekspozycję na plastik w Twoim życiu i wspieraj polityki poprawiające regulacje chemiczne na stronie unplasticyourlife.com.

Dowiedz się więcej o Million Marker na stronie millionmarker.com.