

nazdravje

Večer brez telefona

Močna umetna svetloba, vključno z mobilniki, ustavlja proizvodnjo hormona melatonina, ki regulira notranjo uro organizma, nam govori, kdaj smo lačni in utrujeni, ter nas varuje pred srčno-žilnimi boleznimi. Ameriška študija kaže, da lahko večerna izpostavljenost otrok močni umetni svetlobi moti kakovosten sen ter ima dolgoročne posledice.



Ljudje že tisočletja za barvanje tkanin uporabljajo rastline in njihove korenine.
FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES

Rjuha v špinači

Naravno, ekološko, etično, do okolja prijazno: vse to so oznake, ki najbolj pisani paleti izdelkov dvigujejo kakovost, ugled in priljubljenost

Če je hrana na vašem krožniku ekološkega izvora, so takšna tudi vaša oblačila? O naravnih materialih v oblačilni modi smo se pogovarjali z **Vlasto Cah Žerovnik**, oblikovalko, publicistko, poznavalko zgodovine oblačenja in psi-

Naravni materiali so do kože in zato zdravja najbolj prijazni.

hologije množic v povezavi s sodobnimi trendi.

Kaj pomeni, da je oblačilo iz naravnih materialov? katerim kriterijem mora ustrezati?

Naravna vlakna so živalskega ali rastlinskega izvora, pri prvih so osnova beljakovine, pri drugih pa celuloza. Sodobnim naravnim materialom je sicer zaradi udobja pri nošenju običajno dodano nekaj elastana oziroma katerega drugega raztegljivega materiala.

Kateri naravni materiali so najbolj priljubljeni? kateri so v Sloveniji najdo- stopnejši?

V Sloveniji so do sredine 19. stoletja predelovali pretežno volno in lan. Z industrializacijo je začel lanu konkurirati uvožen, cenejši bombaž. Vsekakor so najbolj priljubljeni

bombaž, lan, svila, volna. Vse bolj modna in cenovno dostopna je tudi viskoza, ki po videzu in otipu spominja na svilo, zato se odlično nosi. Čeprav viskoza spada med naravna vlakna, je pridobljena s kemičnim postopkom. Žal se zaradi majhne proizvodnje vlaken precej mečka in je manj odporna. Zato ni dobro v viskozni oblačilu dolgo postopati po soncu, ker barva hitro zbledi.

Katere prednosti prinašajo naravni materiali?

Obstojni so, do kože in zato zdravja so najbolj prijazni. Domala neuničljiva tkanina je lan, saj so bile že vse egiptčanske mumije zavite v laneno tkanino. Poleg lanu je zelo staro vlakno ovčja volna. Kašmirska volna iz dlak mladih himalajskih koz velja za najtanjšo in najtoplejšo. Novejšega izvora, znan od 2007., je ekološki bombaž, njegova semena niso pridobljena z genskim modifikiranjem, raste v zemlji brez dodanih pesticidov in drugih toksinov, ki škodujejo ljudem in okolju.

Bi rekli, da so naravni materiali tudi vse bolj modni – v ospredju je zdravo prehranjevanje z ekološko neoporečno hrano, mora biti takšno tudi oblačenje? Odvisno od individualnega pogleda na svet. Treba je vedeti, da se tudi nalepka etično pogosto zlorablja.

Etični, torej na prijazen način izdelani izdelki, so le tisti, pri katerih je dobavna veriga pregledna, zato mora cena pokriti vse stroške, zagotoviti dostojno plačilo vsem sodelujočim v procesu. Hitra in poceni moda nikakor ne more biti etična, ker deluje po načelu – kupi, hitro ponosi, potem odvrzi in znova kupi. Zato tudi majčka, ki stane štiri evre in je prepotovala polovico sveta, šla skozi številne roke in procese, ni etična. Kar pa ne pomeni, da ne more biti trpežna. Oziroma da lahko verjamemo etiketi s sestavo materiala. Vprašaj bi bil umesten ob dejstvu, da je za laneni videz tkanine dovolj že, če je v njej le pet odstotkov lanu. Sicer pa je hecno videti posameznike, ki prisegajo zgolj na ekološko, dražjo hrano. Znajo naštetiti vse tržnice in trgovine, kjer jo kupujejo. Pa jih pogledaš – oblečeni v za zdravje škodljive, umetne materiale, njihova oblačila hitre mode kar prasketajo od umetnih vlaken. Pri tovrstni radikalnosti bi bilo smiselne več doslednosti. Ni pomembno le to, kar daš vase, pomembno je tudi, kaj daš nase!

Nekateri pravijo, da so naravni materiali, predvsem v pristnih barvah, pusti in dolgočasni. Kaj lahko storimo?

Strinjam se z njimi, ni vse, kar je naravno in zdravo,

tudi lepo. Jaz sicer najraje nosim črno, saj močne barve nosim v sebi. Soljudi in svoje bivalno okolje zato rada vidim in tudi oblačim v svetle, intenzivne barve. Res, ekološki bombaž je v glavnem videti, kot bi bil spran, zbledel, malo žalosten. Pa obstaja rešitev – pobarvati ga z naravnimi sestavinami! Ljudje že tisočletja za barvanje tkanin uporabljajo rastline in njihove korenine. Staromodno sicer, vendar se s tem izognete toksinom. Cel kup oblačil, brisač, rjuh, prevlek za blazine sem že tako pobarvala. S skorjo maslene buče, ki naravno tkanino obarva v rumeno, lubje rdečega javorja v vijolično, cvetje hijacinte v modro, korenine perunike v črno, listi špinače v zeleno ... V velik lonec stresemo veliko listov, cvetov ali korenin in kuhamo tako dolgo kot govejo juho, nato jih odstranimo iz obarvane tekočine, dodamo sol ali kis in denimo rjuho potunkamo v barvno juho. Kakšno poldruho uro naj se tkanina ob mešanju kuha, če seveda prenese visoke temperature. Prelepe odtenke in marmorni efekt dobimo, če tkanino kuhamo skupaj z rastlino, z manj vode. Podobno barvamo pirhe v čebulnih olupkih. **Ma Bubanj**



Hitra in poceni moda nikakor ne more biti etična, ker deluje po načelu – kupi, hitro ponosi, potem odvrzi in znova kupi, pravi Vlasta Cah Žerovnik.