

*Sống xanh cho
người mới bắt đầu*



“Sống xanh an nhàn”

Miên Nguyễn

miennguyennstory.com



Lời ngỏ

Chào bạn!

Mừng bạn đến với **Ebook “Sống xanh cho người mới bắt đầu”** của Miên Nguyễn - cây viết trong lĩnh vực sống xanh.

Mình là một người trẻ quan tâm tới lối sống bền vững và đã thực hành phong cách sống này được một thời gian.

Sau khi hiểu hơn về lối sống xanh, mình nhận ra đây là một lĩnh vực rất rộng và sâu, không như bề nổi thường thấy.

Vậy nên, thông tin mình chia sẻ trong Ebook là góc nhìn cá nhân, những gì mình tìm hiểu được, tin và làm theo.

Mong được bạn hoan hỉ đón nhận. Mình cũng mong nhận được đóng góp từ bạn đọc để hoàn thiện Ebook tốt hơn.

Ebook “Sống xanh cho người mới bắt đầu” là những đúc kết mình có được sau thời gian theo đuổi lối sống bền vững. Qua Ebook, mình gửi đi những thông điệp tích cực và hy vọng phần nào giúp bạn không còn cảm thấy Sống xanh thật xa vời và khó khăn.



Mục lục

I. Bạn có biết

II. 4 điều tuyệt vời mình nhận được từ sống xanh

III. Hành trình sống xanh

1. Tẩy rửa, làm sạch

2. Chăm sóc cơ thể

3. Chăm cây



Bạn có biết

- Nước mắm công nghiệp gia đình bạn đang dùng thực chất là nước chấm với thành phần nhiều chất hóa học
- Các loại gia vị có chữ “tinh luyện” đều có sự can thiệp của chất hóa học để tăng thời gian bảo quản, yếu tố công nghiệp mong muốn
- Nước rửa chén công nghiệp nói riêng và chất tẩy rửa công nghiệp nói chung sau khi sử dụng, trôi vào nguồn nước hay lòng đất sẽ mất rất lâu để phân hủy
- Không có vật liệu nào thân thiện hơn vật liệu nào. Thủy tinh làm từ cát, giấy là từ cây, vải cũng từ thực vật...
- Túi vải phải được sử dụng lại 7100 lần mới bù đắp được nguồn tài nguyên để sản xuất ra chúng



- Lượng thủy ngân trong một viên pin tiểu có thể làm ô nhiễm 500 lít nước hoặc 1 mét khối đất trong vòng 50 năm
- Vỏ thiếc lon nước ngọt có tráng một lớp nhựa để tránh bị acid trong sản phẩm ăn mòn bao bì



Bạn có biết

- Nhựa phân hủy sinh học phải ở trong điều kiện nhất định thì mới có thể phân hủy sinh học
- Kem chống nắng hóa học là nguyên nhân của hiện tượng “tẩy trắng san hô” ở đại dương
- Giữa đại dương bao la, người ta tìm thấy một bãi rác với diện tích gấp 3 lần nước Pháp
- Hạt vi nhựa được tìm thấy trong máu, nhau thai và giờ đã có ở mô tim con người
- Thân thiện hơn vật liệu nhựa, không có nghĩa là thân thiện hơn với môi trường
- Sống xanh không chỉ là giảm sử dụng đồ nhựa!!!



- Tôn chỉ: Hạn chế sử dụng - Tái sử dụng - Tái chế



4 điều tuyệt vời mình nhận được từ Sống xanh ?

Mình bắt đầu thực hành lối sống bền vững với suy nghĩ đơn thuần là muốn bảo vệ môi trường, giữ lấy hành tinh cho con cháu. Nhưng trong quá trình thực hành sống xanh, mình nhận được nhiều lợi ích hiện hữu hơn thế.

1. Sống có trách nhiệm

Cuộc sống vội vã cuốn chúng ta đi và sự tiện lợi “mua chuộc” con người. Nhưng chính sự tiện lợi đó lại đang góp phần hủy hoại môi trường sống và sức khỏe của chúng ta.

Mua sắm online, dịch vụ giao thức ăn nhanh hay hình thức mua hàng “take away” tạo ra lượng rác thải khổng lồ từ bao bì đóng gói, nhựa sử dụng một lần.

Thức ăn nhanh, thực phẩm công nghiệp, chế biến sẵn ngoài thải ra bao bì nhựa, còn tiềm ẩn những nguy cơ không lường cho sức khỏe người tiêu dùng.



Mình ý thức hơn từng hành động bản thân đang làm với tự nhiên và với chính cơ thể. Mình hiểu những việc bản thân đang làm có mục đích gì, điều này giúp mình kiên định hơn trong hành trình thực hành sống xanh.



4 điều tuyệt vời mình nhận được từ Sống xanh ?

2. Tận hưởng những điều nhỏ bé

Khi sống xanh, mình gần gũi với thiên nhiên, lắng nghe cơ thể nhiều hơn.

Nhìn những chồi non nhú lên do tự tay gieo trồng, mình thấy hạnh phúc len lỏi đâu đây.

Vết loang lỗ do nắng xuyên qua lá cành cũng có nét đẹp riêng.

Mình vui khi làm được một điều mới mẻ, tái chế được đồ vật hay làm điều gì đó có ý nghĩa.

Bên cạnh việc trầm trồ trước những điều hào nhoáng, mình tìm ra những niềm vui nhỏ bé cho bản thân trên hành trình sống xanh.



3. Tiết kiệm tiền bạc

Những sản phẩm xanh thường có giá cao hơn so với sản phẩm công nghiệp, làm mọi người có suy nghĩ rằng sống xanh đắt đỏ.

Nhưng mình lại giảm được chi phí từ khi thực hành lối sống này. Mình không cố gắng thắt chặt chi tiêu, chỉ là gạt bớt nhiều thứ dư thừa ra khỏi cuộc sống.

Mình tự nấu ăn, lược giản đồ đạc, chăm sóc bản thân bằng những nguyên liệu tự nhiên.

Ngoài ra, mình tự làm những gì có thể, bớt cảm giác bị phụ thuộc. Mình học cách tập trung vào bản thân hơn là những thứ bên ngoài.



4 điều tuyệt vời mình nhận được từ Sống xanh ?

4. Biết đủ

Mình cũng thích mua sắm như bao bạn nữ khác, nhưng khi biết tác hại của nền công nghiệp thời trang hay mua sắm tới môi trường, mình “khó tính” hơn.

5 câu hỏi mình tự đặt ra cho bản thân mỗi khi muốn mua sắm:

- Mình có thật sự cần mua món đồ này?
- Mình có cần phải mua ngay lúc này?
- Trong số những món đồ mình có, món nào có thể thực hiện chức năng này không?
- Mình có hay sử dụng nó không?
- Có cách nào khác thay vì mua mới?

Tiếp xúc với những người cùng yêu thích sống xanh, mình lượm lặt được nhiều thông tin bổ ích liên quan tới lối sống bền vững.

Mình biết tới khái niệm “Ít là nhiều” của Mies van der Rohe. Mình nhận ra **cần ít vật chất để khiến bản thân hạnh phúc hơn mình nghĩ.**



Hành trình sống xanh

1. Tẩy rửa, làm sạch

#1. Nấu nước bồ kết gội đầu

Mình nấu bồ kết, cỏ mần trầu, vài quả bồ hòn và vỏ quả chứa tinh dầu (cam, bưởi...) đến khi cô đặc lại để bảo quản được lâu.

Mách bạn: Gội đầu bằng bồ kết tự nấu có thể làm bết tóc

=> Cách khắc phục:

- Gội đầu bằng nước ấm nóng
- Xả tóc bằng nước chanh loãng:
1/2 quả chanh pha cùng 2-3 lít nước
- Thêm nha đam vào thành phần nấu dầu gội
- Bổ sung lượng vỏ chứa tinh dầu vừa phải
- Sấy khô tóc sau khi gội



Tuy nhiên, nước bồ kết đậm đặc để lâu có thể làm rụng tóc, bạn nấu đủ dùng trong thời gian ngắn hoặc dùng bồ kết bột. Mỗi lần gội đem ra ngâm cùng nước nóng.

#2. Làm kem đánh răng



Cách làm:

- Lá trầu không xay nhuyễn
- Nấu với nước cho đến khi sệt lại
- Cuối cùng thêm chút muối.

Thành phẩm có thể bảo quản ở điều kiện thường khoảng 1 tháng hoặc hơn.



Hành trình sống xanh

1. Tẩy rửa, làm sạch

#3. Dung dịch vệ sinh từ lá trầu

Mình đun lấy nước lá trầu không để sử dụng thay thế dung dịch vệ sinh phụ nữ hàng ngày. Cảm giác sạch và vô cùng dịu nhẹ. Mình bảo quản trong ngăn mát tủ lạnh để dùng dần.

#4. Nước bồ hòn nấu



Nước bồ hòn nấu là một lựa chọn khác để thay thế nước tẩy rửa công nghiệp, cách này bạn sẽ có nước tẩy rửa dùng ngay. Cách làm:

- Ngâm bồ hòn trước một ngày để rút ngắn thời gian nấu
- Cho 1 phần bồ hòn, 3 phần nước, lượng vỏ dừa tùy ý
- Nấu sôi hỗn hợp rồi điều chỉnh nhỏ lửa để bồ hòn mềm ra hoặc nấu sôi rồi cho vào nồi áp suất ủ qua đêm

Thành phẩm thu được đậm đặc, thơm ngọt mùi vỏ dừa. Nước bồ hòn nấu cần được bảo quản trong ngăn mát tủ lạnh nếu trữ lâu ngày.



Hành trình sống xanh

1. Tẩy rửa, làm sạch

#5. Làm enzyme tẩy rửa

Nguyên liệu:

- Đường, nước
- Rác thải thực vật
- Ưu tiên vỏ dừa và họ nhà cam quýt để enzyme có mùi thơm
- Bình đựng bằng nhựa có nắp đậy kín

Cách làm:

- Trộn đều đường, rác thải và nước theo tỷ lệ 1:3:10
- Dùng túi nước đặt lên miệng bình để vật chất chìm trong nước, tránh hư hỏng
- Đặt hỗn hợp ở nơi tránh ánh sáng mặt trời chiếu trực tiếp
- Trong 1 tuần đầu tiên lượng khí tạo ra nhiều, bạn đóng hờ nắp bình để khí thoát ra. Sau 1 tuần, bạn đóng chặt nắp và để yên
- Sau 3 tháng ta có enzyme - chất tẩy rửa sinh học đa năng

Mách bạn:

- Tỷ lệ đường và nước cần tuân theo để đủ năng lượng cho vi sinh vật hoạt động, lượng rác có thể tương đối
- Trong 7 ngày đầu, bạn có thể bổ sung thêm rác hữu cơ, nước vo gạo. Tuy nhiên, vài nhận xét cho rằng nước vo gạo sẽ làm nước enzyme có mùi chua
- Có thể bổ sung quả bồ hòn để tăng khả năng tẩy rửa của enzyme, bổ sung bồ lời để tăng khả năng bám dính.



Hành trình sống xanh

1. Tẩy rửa, làm sạch

#6. Nước bồ hòn ngâm

Trong cách này, bồ hòn là nguyên liệu chính có công dụng làm sạch.

Cách làm:

- Tỷ lệ 1 phần bồ hòn : 2 phần nước. Cho thêm ít vỏ dứa hay cam chanh tùy thích để tạo mùi thơm, miễn sao nước ngập phần nguyên liệu.
- Đợi tầm 1-2 ngày là có thể sử dụng, dùng hết lại đổ nước mới vào cho tới khi bồ hòn không còn tạo bọt nữa

Tada!! Có nước tẩy rửa dùng.



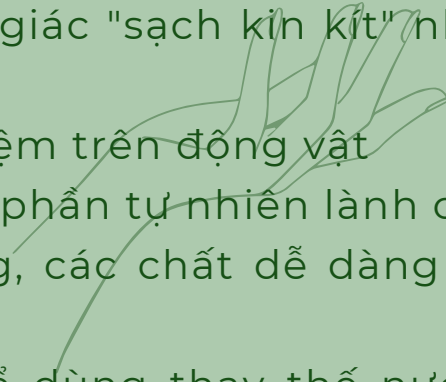
Hành trình sống xanh

1. Tẩy rửa, làm sạch

#7. Xà bông thiên nhiên

4 Lý do mình ưu ái xà bông thiên nhiên

- Lượng lớn glycerin từ phản ứng nhũ hóa giữa các loại dầu thực vật và NaOH, giúp giữ ẩm cho làn da mềm mướt. Không tạo cảm giác "sạch kìn kịt" như khi dùng xà phòng công nghiệp
- Không thử nghiệm trên động vật
- Chứa các thành phần tự nhiên lành cho da
- Sau khi sử dụng, các chất dễ dàng phân hủy, thân thiện với môi trường
- Đa năng: có thể dùng thay thế nước rửa chén, sữa tắm, sữa rửa mặt, xà bông rửa tay...



Mình cũng đã sử dụng qua phôi xà bông thủ công, dùng thích và giá thành rẻ. Tuy nhiên, phôi sẽ chứa các chất hóa học khác, không chỉ dầu hữu cơ và NaOH.

Xà bông thiên nhiên hiện nay có nhiều mức giá để người dùng có thể chọn tùy theo nhu cầu sử dụng.

Ngoài ra, bạn có thể tham khảo cách làm xà bông tại nhà trên Google.



Hành trình sống xanh

2. Chăm sóc cơ thể

#1. Chu trình chăm sóc da

- Dùng nước cất tía tô thay cho toner
- Thay kem dưỡng ẩm bằng dầu tự nhiên
- Dùng xà bông thiên nhiên thay thế sữa rửa mặt
- Sử dụng khăn sữa em bé thay cho bông tẩy trang



#2. Tẩy tế bào chết bằng sữa tươi không đường

Dù ai nói ngả nói nghiêng, sữa tươi không đường vẫn là chân ái tẩy tế bào chết trong lòng mình. Mình chia nhỏ lượng sữa bằng cách đổ vào khay đá viên, mỗi lần dùng lấy ra rất tiện. Ngoài ra, sữa tươi cũng có tác dụng dưỡng trắng.

#3. Ngưng dùng BVS

Cấu tạo của BVS gồm bông, tơ nhân tạo và vật liệu thấm hút (hạt nhựa siêu thấm SAP). Lý do khiến chị em, trong đó có cả mình lẫn tăn khi chuyển sang dùng sản phẩm thay thế BVS - chi phí.

Ví dụ: Chi 50.000/tháng => 600.000/năm cho BVS.

Với số tiền đó, mình có thể mua 1 cốc nguyệt san dùng trong **5 năm**, thậm chí lâu hơn; các lựa chọn khác như quần nguyệt san, BVS vải.



Hành trình sống xanh

2. Chăm sóc cơ thể

#4. Lột mụn bằng lòng trắng trứng

Cách làm:

- Bạn tách lấy lòng trắng trứng
- Dùng một miếng mặt nạ giấy đắp lên mặt sau đó quét lòng trắng trứng lên
- Đợi đến khi mặt nạ khô cứng lại như bánh tráng thì lột từ từ ra

Mách bạn: có thể bổ sung vài giọt nước cốt chanh hay mật ong vào hỗn hợp lòng trắng trứng để thêm công dụng làm đẹp. Mình thích để nguyên lòng trắng trứng vì cảm giác như vậy lột hiệu quả hơn.

#5. Ủ tóc bằng nước vo gạo lên men

Ủ tóc bằng nước vo gạo lên men giúp kích thích mọc tóc.

Cách làm:

- Gạt bỏ nước vo gạo đầu
- Chắt lấy nước vo gạo thứ 2, để qua đêm
- Gạn lấy phần cám gạo để ủ tóc trong 10 phút, sau đó xả sạch với nước
- Thực hiện tối đa 1 - 2 lần/ tuần

Nước vo gạo có thể bảo quản trong tủ lạnh 1 tuần.



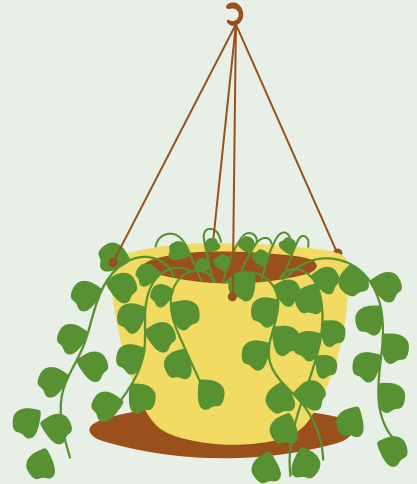
Hành trình sống xanh

3. Chăm cây

#1. Ủ phân hữu cơ không bị mùi

Nguyên liệu:

- Rác rau củ
- Đường
- 1 hộp sữa chua
- Thùng nhựa có nắp đậy



Cách làm:

- Cho rác, sữa chua, chút đường vào thùng sau đó đổ nước hoặc nước vo gạo vào ngập phần rác
- Trong những ngày sau đó có thể cho thêm rác và đổ nước vo gạo vào, miễn ngập phần vật chất
- Sau 4 - 5 ngày ủ thì có thể chắt lấy nước đem tưới cho cây, sau tầm 20 ngày thì làm bình mới

Sau 2 lần chắt nước, mình thấy có mùi chua nhẹ, có thể cho thêm đường để giảm mùi.

#2. Ủ phân linh động

Dùng các hộp nhựa được khoét lỗ to ở đáy chôn xuống đất, cho rác hữu cơ vào hộp. Rác sau khi phân hủy sẽ tự thấm vào đất, lớp rác mới chồng lên lớp rác cũ. Hộp được đậy kín, không gây mùi khó chịu.



Hành trình sống xanh

3. Chăm sóc cây cối

- Bạn có từng thấy hoa của cây rau răm, húng quế chưa? Những bông hoa bé xíu, xinh xắn. Mình liền nghĩ : Tại sao không trồng các loại rau gia vị này như một loài cây cảnh? Chúng cũng có hoa, lá có mùi thơm đặc trưng, dễ trồng, dễ chăm?
- Vỏ trứng có khả năng chống lại ốc sên, bã cà phê cũng thế.
- Bã cà phê đã ủ hoai thì thích hợp với mọi loại cây, bã cà phê tươi chỉ thích hợp với những cây ưa acid như gừng, chanh, sung, hoa hồng, cẩm tú cầu....
- Giỏ hoa, giỏ trái cây có thể tái sử dụng thành chậu trồng cây





*Cảm ơn bạn đã
đọc tới đây!*



“Sống xanh an nhàn”

Miên Nguyễn

miennguyenvienstory.com