



INSTAGRAM: @VIRGINIAPATRONE

WEBSITE: VIRGINIAELENAPATRONE.COM



LINK AL PODCAST SU SPOTIFY:

HTTPS://SPOTI.FI/3JR4DHK



PLASTICA E PATRIARCATO

come la mentalità patriarcale influenza la nostra vita quotidiana

Situazione attuale e la motivazione al lavoro di questo podcast

L'inquinamento causato dalla plastica oggi può essere considerato **un disastro ambientale al pari del riscaldamento globale**, in termini di danni al pianeta e agli esseri viventi che lo abitano. Il consumo di plastica della nostra società oggi è enorme e aumenta di giorno in giorno, quindi conseguentemente **i rifiuti di plastica crescono in modo esponenziale ogni anno**, tanto da avere un terribile impatto sull'ambiente, sugli ecosistemi e infine sugli animali compreso l'essere umano: ad esempio, secondo alcune recenti ricerche, si sono trovati frammenti di microplastica nella placenta, nel sangue e nei polmoni umani e gli scienziati non sanno quali siano i danni e le conseguenze a breve né a lungo termine, ma si pensa che la loro presenza di plastica nel corpo umano sia collegata a molte malattie.

I problemi legati alla plastica sono così tanti che è impossibile citarli tutti in poche righe: per esempio, c'è un'enorme isola di plastica in mezzo all'Oceano Pacifico grande quanto lo stato del Texas, ed è solo la parte che possiamo vedere fuori dalla superficie, poiché le acque sono piene di microplastiche, minuscoli pezzetti di plastica che vengono mangiati da pesci e uccelli e poi, di conseguenza, anche da noi umani.

Quindi l'inquinamento da plastica sta diventando uno dei più grandi disastri della nostra società attuale. Ma cosa ha fatto sì che la plastica diventasse un affare di questo calibro?

PLASTICA E PATRIARCATO

come la mentalità patriarcale influenza la nostra vita quotidiana

Di cosa parla il podcast

Il podcast Plastica e Patriarcato vuole essere una finestra indagatrice sulla società che non solo ha creato la plastica, ma anche che continua ad usarla nonostante sia consapevole dei disastri che la plastica sta causando. In questo podcast si parla infatti di come la plastica sia la creatura di un certo tipo di società, una creatura nata da un modo di pensare che definisce i meccanismi della struttura socio-economica della nostra società moderna, che per molti aspetti si può ancora definire una società patriarcale.

Quindi, oltre a sviscerare la questione della plastica e dell'inquinamento da plastica, le sue cause e conseguenze, **questo podcast cerca** di spiegare come il patriarcato sia molto più di quello che siamo abituati a pensare, e come sia profondamente interconnesso alla nostra vita quotidiana, in vari modi.

Il podcast è diviso in tre parti, **Origini**, **Risultati** e **Soluzioni**, e ciascuna parte è composta da diversi episodi.

In Origini si cerca di chiarire cosa c'è all'origine dell'invenzione e dell'uso della plastica; nella parte Risultati si parla delle conseguenze tangibili e misurabili dell'uso e dell'inquinamento dovuto alla plastica e, infine, Soluzioni, è l'ultima parte che cerca di rispondere in modo tangibile alla domanda "Cosa possiamo fare per affrontare l'attuale situazione causata dall'inquinamento causato dalla plastica?"

PLASTICA E PATRIARCATO

PARTE 3: SOLUZIONI



Schema riassuntivo dei passi principali per ridurre i rifiuti che produciamo



Qui di seguito vi presento uno schema riassuntivo di cinque passi fondamentali per iniziare a ridurre la plastica nella nostra vita quotidiana.

Questo schema è una forma concisa del metodo che uso io, ed è stato quello che ho fatto io per cercare di ridurre al massimo i rifiuti di plastica, spero quindi che possa essere per voi sia una guida sia uno spunto per creare il vostro metodo personale: perché ognuno di noi ha esigenze e abitudini diverse e quindi anche diverse priorità e flessibilità. Come ho già detto, credo in ogni caso che sia importante soprattutto riflettere sul tema, per poi agire.

Questi cinque passi vanno dal più semplice al più complesso, per aiutarvi ad adattarvi al cambiamento, secondo il vostro ritmo. Ancora una cosa, prima di cominciare: come sappiamo le cose semplici sono spesso molto complesse da attuare.

Per ridurre il nostro apporto di spazzatura e di plastica basterebbe domandarsi, ad ogni nuovo acquisto:

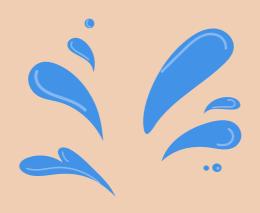
- che fine farò questo nuovo oggetto/cosa/pacchetto alla fine del suo uso?
- è compostabile?
- inquinerà...
- e anche, sopratutto... mi serve davvero?

Rispondendo a queste domande, prima do ogni acquisto, ci poniamo già il problema di che tipo di rifiuto sarà, quando no lo useremo più, e questo significa approcciarsi con una mentalità circolare al problema... sembra semplice, ma è molto importante e sopratutto, se lo attuiamo, ci rendiamo conto quanto sarà difficile funzionare con una mentalità circolare in una società che funziona linearmente...



Ecco a voi, a seguire i cinque step per iniziare a ridurre i rifiuti che produciamo nella nostra vita quotidiana

Step 1: Acqua



>>Bere l'acqua imbottigliata non è necessario ed è un'abitudine che crea rifiuti inutili, per questo il mio metodo inizia dall'acqua. L'acqua del rubinetto è nella maggior parte dei casi acqua potabile e buona. Si possono usare brocche che depurano l'acqua e installare i filtri nel lavandino per rendere il gusto dell'acqua più piacevole. Ma il primissimo passo in questo caso è, se l'idea di bere dal rubinetto non vi piace, quello di informarsi sulla qualità dell'acqua del vostro acquedotto. Informatevi da fonti certe e autorevoli, e se necessario farla testare.

>>Evitare di utilizzare bottiglie di plastica usa e getta. Acquistare una bottiglia riutilizzabile termica e portarla con noi fuori di casa; se vediamo che è facile per noi dimenticarla a casa, scriviamoci un post-it da appiccicare sulla porta.

>>Installare, se necessario, un filtro per l'acqua in casa.

Step 2: Cibo.

Evitare il più possibile il cibo precotto, e con troppo packaging (non so se ve ne siete rese conto ma la plastica cambia il gusto del cibo)







>>Cucinare il proprio cibo da ingredienti freschi, acquistati da piccoli negozi e mercati senza buste di plastica: questo aiuta tantissimo a diminuire il packaging da cibo pronto;

>>Acquistare ingredienti sfusi, utilizzando sacchetti e contenitori riutilizzabili (borse di stoffa, carta, rete, barattoli di vetro, cestini);

>>Rifiutare con decisione i packaging che non vogliamo: per me è stato troppo difficile imparare a dire no per esempio, anche in questo ci vuole il suo tempo;

>>Cucinare e fare la spesa in modo da avere pochissimi avanzi.

Step 3: pulizia della casa.

Evitare prodotti chimici e tossici dovrebbe essere alla base della nostra educazione, anche perché prima o poi se li utilizziamo per pulire le superfici con cui veniamo a contatto, avranno effetti negativi anche su di noi (oltre che sull'ambiente naturale).

Per la pulizia della casa io suggerisco di evitare sempre e comunque i prodotti chimici che sono normalmente imbottigliati nella plastica. Si può infatti pulire la casa con ingredienti acquistabili senza plastica, questi sono:

- Aceto di mele;
- Bicarbonato di sodio;
- ·Olii essenziali (il minimo indispensabile se proprio volete usarli, io ad esempio ho smesso di usarli perché per me sono troppo preziosi)
- Panni di cotone per pulire fatti da vestiti vecchi che non usiamo più.
- Spugne naturali.
- Se ne avete le possibilità inoltre è bene creare una compostiera per i rifiuti vegetali e gli avanzi di cibo.





Step 4: Cura personale



Il discorso anche qui è sempre lo stesso: evitare per quanto possibile i prodotti imbottigliati nella plastica.

Cura denti:

>>Spazzolino da denti in bamboo o spazzolino elettrico (che comunque dura di più, pulisce meglio, e crea meno rifiuti alla lunga, almeno secondo me);

>>Dentifricio, deodorante, shampoo solidi.

Per chi ha i capelli lunghi, al posto del balsamo si può fare a scelta una delle seguenti cose:

>>Impacco d'olio prima del lavaggio (argan, mandorle, semi di lino, semi di alloro)

>>Risciacquare i capelli con acqua di riso fermentata (si prepara lasciando un po' di riso a bagno nella notte, il riso deve essere biologico e poi si può cucinare, ci sono vari video su Youtube)

>>Ultimo risciacquo con acqua fredda e poco aceto;

Cura della pelle

- >>Deodorante fai da te (con bicarbonato di sodio, utile anche in viaggio)
- >>Acqua di rose in bottiglia di vetro, per pulire la pelle la sera;
- >>Idratare con olii naturale (per me gli olii naturali sono la cosa migliore perché non riesco ad usare creme)
- >>Crema solare naturale con elementi che non inquinano soprattutto il mare. La crema solare io non sono riuscita a trovarne una buona che non fosse impacchettata nella plastica, ma visto che ho la pelle molto bianca non posso farne a meno. Se trovate soluzioni ditemi pure.

Per il corpo

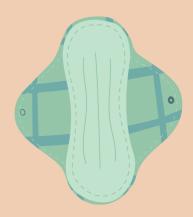


- >>lo pratico il Dry brush tutti i giorni (toglie le cellule morte e aiuta la circolazione) e olio di mandorle
- >>Rosoio di sicurezza, quello che ha le lamette di acciaio intercambiabile e con cui bisogna stare davvero attenti perché affetta per benino, ma è l'unica scelta che io conosca che non produce rifiuti.

Mestruazioni

- >>Assorbenti lavabili;
- >>Coppetta mestruale;
- >>Free bleeding, se sei in natura





Step 5: altri spunti



Da ricordarsi quando si viaggia:

- >> Borse di tela;
- >> Bottiglia riutilizzabile;
- >> Tazza per caffè da asporto;
- >> Fazzoletto di stoffa;
- >> Prendere nota delle proprie esperienze per migliorare in futuro.

Vestiario

acquistare solo se necessario. Scegliere vestiti di seconda mano, di fibre naturali, oppure di ottima qualità.

>>Fazzoletto di stoffa per il naso sempre dietro.



Note personali



				•		• (•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•					•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•										•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
				•		• (•	•	•	•	•	•	•	•	•			•					•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•											•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
• •				•		• (•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•				•		•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
• (•	•	• (•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
• (• •	• •	•	•	•	• (•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
• (• •	• •	•	•	•	• (• •	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
																																																							•				
•		•		•	•	•	•	•	•	,	•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•					•	•	•	•		•	•	•	•	•									•	,		-	•	•	•	•	•	•	•		•		•

Note personali



	• •			•	•		•	•	•		•	•	•	•	•	• (• (•	•	•	•	•	•	•	• •			•	•	•		•	• (•		•	•	•	•	• (•	•	•	•	•
	• •			•	•		•	•	• •		•	•	•	•	•	• •	• (•	•	•	•	•	•	•	•	• •		•	•	•	•	•		• •		•	•	•	•	•	•	• •		•	•	•	•	•
• •	• •	• •		•	•	• •	•	•	• •		•	•	•	•	•	• •	• (•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	• •		•	•	•	•	•	•	• •		•	•	•	•	•	•	• •		•	•	•	•	•
• •	• •	•	• •	•	•	• •	•	•	• (• •	•	•	•	•	•	• (• (•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	• (• •	•	•	•	•	•	•	• (• •	•	•	•	•	•	•	• (• •	•	•	•	•	•
	•																																																			
	• •																																																			•
	• •			•			•	•	• •		•	•	•	•	•	• (• (•		•		•	•	•	• •			•	•	•		•	• (•	•	•	•	•	•	• •		•	•	•	•	
	• •	•		•	•		•	•	•		•	•	•	•	•	• (• (•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	• (•	•	•	•	•	•	• (•	•	•	•	•	•	• •		•	•	•	•	•
	• •	•	• •	•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	• (•	•	•	•	•

Note personali



	• •			•	•		•	•	•		•	•	•	•	•	• (• (•	•	•	•	•	•	•	• •			•	•	•		•	• (•	•	•	•	• (•	•	•	•	•
	• •			•	•		•	•	• •		•	•	•	•	•	• •	• (•	•	•	•	•	•	•	•	• •		•	•	•	•	•		• •		•	•	•	•	•	•	• •		•	•	•	•	•
• •	• •	• •		•	•	• •	•	•	• •		•	•	•	•	•	• •	• (•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	• •		•	•	•	•	•	•	• •		•	•	•	•	•	•	• •		•	•	•	•	•
• •	• •	•	• •	•	•	• •	•	•	• (• •	•	•	•	•	•	• (• (•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	• (• •	•	•	•	•	•	•	• (• •	•	•	•	•	•	•	• (• •	•	•	•	•	•
	•																																																			
	• •																																																			•
	• •			•			•	•	• •		•	•	•	•	•	• (• (•		•		•	•	•	• •			•	•	•		•	• (•	•	•	•	•	•	• •		•	•	•	•	
	• •	•		•	•		•	•	•		•	•	•	•	•	• (• (•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	• (•	•	•	•	•	•	• (•	•	•	•	•	•	• •		•	•	•	•	•
	• •	•	• •	•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	• (•	•	•	•	•



GRAZIE!