



In Casas del Turunuelo (Spanje) werd 2.500 jaar geleden de vroegst bekende textielfabriek (2 verdiepingen) mét offerdieren (o.a. 52 paarden!), textielproducten en weefgetouwen ritueel tot de grond toe afgebrand en met een heuvel bedekt.

In de Soemerische stad Girsu waren 4.500 jaar geleden textielfabrieken met 1.000den werknemers, maar vooral slaven. Eén fabriek kon 400 ton wol/jr leveren, en op 3 maanden 203.310 schapen ‘scheren’. In die tijd betekende dat door gebrek aan scharen eigenlijk plukken wol afplukken!

♪ *‘Ik slaap meestal naakt. Dat voelt goed, behalve misschien op die lange vluchten.’*

17.1.1 Onderkoeling

Als je onderkoeld raakt, kan je sterven.

In (koud) water, of als je nat bent, zal je lichaamswarmte 30 keer sneller worden afgevoerd. Probeer dus vooral droog te blijven bij koude, ook door niet te zweten van inspanning. Het vocht helpt de isolatiewaarde van je kleding om zeep.

Je normale lichaamstemperatuur is 35,5 tot 37,5° C.

Tussen 35 en 32°C begin je te bibberen 📖: je spieren bewegen om warmte op te wekken.

Van 32 tot 28°C wordt het kritiek, je hartslag, ademhaling en metabolisme worden trager, je wordt slaperig.

Onder de 28°C raak je bewusteloos, verlamd en dood. Er is dringend medische hulp nodig. Geleidelijk opwarmen kan best van binnenuit, met warme dranken, warme lucht inademen. (Zeker geen alcohol!) Alcohol kan de bloedvaten dicht bij de huid verwijderen, maar in realiteit zal daardoor de **lichaamstemperatuur** zelfs nog verlagen.

Je lichaam probeert je **kerntemperatuur** 📖 (vitale organen, hersenen; body core temperature) op peil te houden.

Bij koude krijgen de extremiteiten steeds minder bloed aangevoerd en sterven af als je niks zou doen.

Tintelende vingers betekenen dat het bloed zich al had teruggetrokken uit je extremiteiten, en nu weer terugstroomt na opwarming.

Om geen warmte te verliezen is droog blijven fundamenteel bij kou. Vermijd dus ook te zweten.

Uitsteeksels als neus, tenen en vingers zullen eerst bevriezen. De cellen gaan kristalliseren bij gebrek aan bloed(toevoer). Je bent aan onderkoeling 📖 gestorven voor je bevriest.

Het meeste warmte verlies je via je hoofd (omdat het onbedekt is). Zorg bij koude dus eerst voor een muts, kap of pet.

Voor textiel gebruiken we vezels van dierlijke (wol, zijde) en plantaardige oorsprong. De verwerking van de stoffen kan op een gelijkaardige manier.

Geraakt Wim Hof, The Iceman 📖 niet onderkoeld in zijn ijsbaden?

Als de centrale lichaamstemperatuur onder 35°C komt, volgt onderkoeling. In ijswater is dat normaal al na 30 minuten. Door training en aangepaste ademhaling slaagt Hof er in zijn metabolisme met 300% te laten stijgen. Dit leidt tot een verhoging van de warmteproductie. In 80 minuten en langer kan hij een constante temperatuur van 37° behouden.

Bruinvet is een type vetweefsel dat warmte produceert door oxidatie van vet.

Bij lagere temperatuur wordt meer bruin vetweefsel geactiveerd om warmte te maken.

♪ *Kleren: masker van het lichaam. Jan G. Elburg*

Decadente kledingindustrie verpest milieu en klimaat



Sommige Fast Fashion ketens brengen tot 24 collecties op 1 jaar uit.

Per persoon wordt er op de wereld 5 kg kleding weggegooid. Per jaar.

In Europa is dat 25 kg/pp/jr.

België (sep 2022): ieder jaar wordt 170.000 ton textiel gedumpt, bijna 15 kg/pp/jr.

Nederland (jul 2018) jaarlijks ca. 145 miljoen kg kleding bij het restafval. Dat zijn zo'n 24 kledingstukken per persoon. > Stop met consument te zijn, en word burgers.

Europeanen (dec 2020) kopen jaarlijks ca. 26 kg textiel en gooien ongeveer 11 kg weg.

Ca. 69 % van al onze kleding wordt tegenwoordig (nov 2022) gemaakt van plastic.

En 35 % van alle microplastics komt van textiel. Mode-industrie is erg vervuilend.

Eén wasbeurt brengt 700.000 microvezels in ons afvalwater.

Volgens experts ligt er in het noorden van Atacama-woestijn (Chili) ruim 100.000 ton afgedankte kleding. Overwegend onverkochte nieuwe stukken. Prijslabels inbegrepen. Er liggen gelijkaardige bergen in de kledingwoestijn 📖 in Ghana, en in zee.

Er worden 100 miljard stuks/jr gemaakt, 20% raakt niet verkocht

Jaarlijks wordt 92 mio ton gedumpt. Slechts 20% wordt vaak gedragen.

Kledingcascade: denk eerst aan 2^{de} hands, doorgeven, herstellen, andere bestemming (ovenwant, vaatdoek, zakdoek), materiaal recycleren...

COSH! (Conscious shopping, bewust kopen) is een website zoekmachine voor duurzame mode 📖. Er worden 7 criteria geëvalueerd:

1. Ethische werkomstandigheden
2. Milieu-impact van materialen
3. Circulaire economie
4. Dierenwelzijn
5. Korte toeleveringsketen
6. Slow fashion business model
7. Transparantie

Je stemt iedere dag met je portefeuille.