

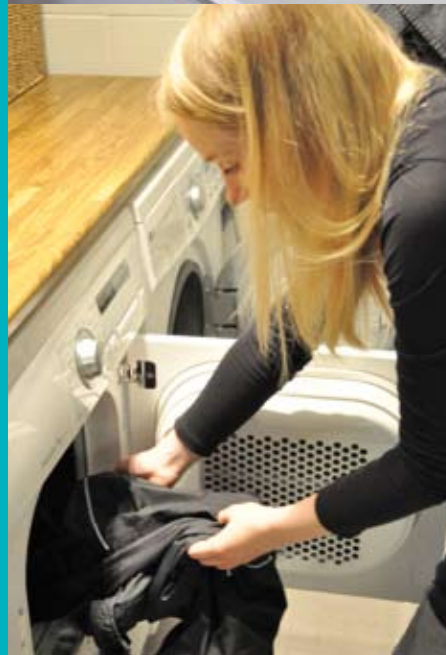
A person wearing a white lab coat and white gloves is holding a green pipette tip. The background is a blurred image of a person's face, possibly a scientist or researcher, with water droplets visible on the surface. The overall scene suggests a laboratory or scientific setting.

Kodin kemikaalit



Sisältö

Kodin kemikaalit ja hyvinvointi	3
Kemikaalien turvallinen käyttö	4
Käytä, säilytä ja hävitä kemikaalit oikein	5
Kemikaalien varoitusmerkinnät	6
Kemikaaleja koskeva lainsäädäntö	7
Kosmetiikkaa koskeva lainsäädäntö	7
Elintarvikkeiden kanssa kosketukseen joutuvat materiaalit	9
Kemikaalit kotona	10
Siivous	11
Tekstiilit ja pyykinpesu	14
Kosmetiikka	16
Ruoanlaitto	23
Lapset ja kemikaalit	24
Viihde-elektronikka	24
Remontointi ja puutarhanhoito	25
Autoilu	26
Tuumi ja toimi	27



Kodin kemikaalit ja hyvinvointi

Kemikaalit voidaan jaotella luonnon kemikaaleihin (esimerkiksi vesi, suola) ja ihmisen valmistamiin eli synteettisiin kemikaaleihin.

Molemmissa ryhmissä on hyödyllisiä, haitattomia, vaarallisia ja erittäin myrkyllisiä kemikaaleja.

Kemikaaleja on käytetty kautta aikojen esimerkiksi rohtoina, lääkkeinä ja puhdistusaineina. Niitä on käytetty kaunistautumisessa, kodin kunnostamisessa tai muutoin vain parantamaan elämänlaatua. Teollisuudessa on käytössä kymmeniä tuhansia erilaisia kemikaaleja, ja niitä käytetään kaikkien tuotteiden valmistuksessa. Kemikaaleja lisätään tuotteisiin erilaisten ominaisuuksien, kuten värin, pehmeuden, palosuojauksen tai säilyvyyden aikaansaamiseksi. Esimerkiksi terveydenhuolto ja elintarviketuotanto eivät onnistu ilman kemikaaleja.

Kemikaalien käyttöä säädelään useilla lainsäädännön aloilla. Kuluttajien tekemillä tuotevalinnoilla ja tuotteiden käytöllä on merkitystä sekä terveydelle että ympäristölle, sillä jotkut tuotteiden sisältämät kemikaalit saattavat aiheuttaa haittoja. Kemikaali voi olla esimerkiksi myrkyllinen, aiheuttaa allergioita, syövyttää, syttyä helposti tai ärsyttää silmiä. Kemikaalin vahvuus, esiintymispaikka, olomuoto ja käyttö vaikuttavat siihen, missä määrin jokin kemikaali voi aiheuttaa haittaa.

Euroopan unionin kemikaaliturvallisuutta koskevilla asetuksilla pyritään siihen, että markkinoilla on vain sellaisia kemikaaleja, että noudatettaessa käyttöohjeita kemikaalien käyttö ei aiheuta vaaraa ihmiselle tai ympäristölle. Vaaralliset kemikaalit on merkitty varoitusmerkinnöin ja käyttöohjein, joita on noudatettava. Tuotteen valmistajalla on vastuu tuotteensa turvallisuudesta. Kuluttaja puolestaan vastaa tuotteen oikeasta käytöstä.

Kemikaalien turvallinen käyttö



Käytä, säilytä ja hävitä kemikaalit oikein

Oikealla tavalla, oikeaan tarkoitukseen käytettyinä kemikaalit ovat hyödyllisiä. Kuitenkin aina, kun ostat kemikaaleja, mieti, tarvitsetko ainetta todella. Muista myös vertailla vaihtoehtoja. Huolehdi kemikaalien oikeasta annostelusta, turvallisesta käytöstä, säilytyksestä ja tarvittaessa hävittämisestä.

Toimi näin

Lue aina pakkausmerkinnät.

Tunne varoitusmerkinnät ja noudata ohjeita.

Annostele käyttöohjeen mukaan: ei ylimääraistä varmuuden vuoksi.

Käytä tarvittaessa suojakäsineitä ja muita suojava-rusteita. Älä sekoita kemikaaleja keskenään.

Älä käytä vahvoja kemikaaleja lasten läheisyydessä. Kemikaalit, joissa on ns. turvasuljin, ovat erityisen vaarallisia.

Säilytä vahvat kemikaalit lasten ja kotieläinten ulot-tumattomissa ja erillään elintarvikkeista.

Säilytä kemikaalit aina alkuperäispakkauksessa, jotta tuotteen varoitus- ja muut merkinnät ovat sel-keästi näkyvillä. Jos alkuperäispakkaus vaurioituu ja siirrät kemikaalin toiseen säilytysastiaan, siirrä myös etiketin tiedot. Älä siirrä vaarallisia kemikaaleja elin-tarvikepakkauksiin, esimerkiksi juomapulloihin.



Kemikaalijätteen käsittely

Palauta käyttämättömät ja vanhentuneet lääkkeet apteekkiin tai ongelmajätteen vastaanottoapaikkaan.

Älä hävitä kyllästettyä puuta polttamalla, sillä sen palamistuotteet ovat myrkyllisiä. Toimita kyllästetty puutavara kunnan järjestämään erilliskeräykseen tai kaatopaikalle.

Muista, että esimerkiksi elohopeaa sisältävät energian-säästölamput, asbestia sisältävät esineet, liuottimet, maalit ja lakat ovat erilliskerättävää ongelmajätettä.

Kemikaalien varoitusmerkinnät

Vaarallisen kemikaalin pakkauksessa pitää olla varoitusetiketti. Etikettiin kuuluu varoitusmerkki, joka kuvaa sitä, millä tavalla tuote on vaarallinen. Lisäksi etiketissä kerrotaan, millaisia vaaratilanteita tuote voi aiheuttaa ja miten niiltä voi suojautua tai miten mahdollisen altistumisen jälkeen tulisi toimia. Tällaista kemikaalia käytettäessä tulee noudattaa etiketin ohjeita. Kemikaalien varoitusetiketin ulkonäkö muuttuu lähivuosina.

Kemikaalien uudet varoitusmerkit:

Esimerkkejä vaaroista
1. välittömästi myrkyllinen
2. vakava terveysvaara
3. haitallinen / ärsyttävä
4. syövyttävä
5. räjähtävä
6. paineen alaiset kaasut
7. syttyvä
8. hapettava
9. ympäristölle vaarallinen



Exempel på faror
1. akut giftig
2. allvarlig hälsofara
3. skadlig / irriterande
4. frätande
5. explosiv
6. gaser under tryck
7. brandfarlig
8. oxiderande
9. miljöfarlig

Käytöstä vähitellen poistuvat vanhat varoitusmerkit:



Erittäin myrkyllinen/ Myrkyllinen Mycket giftig/Giftig
Haitallinen/ Ärsyttävä Hälsoskadlig/ Irriterande
Syövyttävä Frätande
Räjähtävä Explosiv



Erittäin helposti syttyvä/ Helposti syttyvä Extremt brandfarlig/ Mycket brandfarlig
Hapettava Oxiderande
Ympäristölle vaarallinen Miljöfarlig

Mahdollisessa myrkytystapauksessa toimi näin
Jos epäilet jonkun hengittäneen tai laittaneen suuhunsa, silmäänsä tai iholle vaarallista kemikaalia, kysy neuvoa Myrkytystietokeskuksesta puh. 09 471 977 (24 h/vrk).

Kemikaaleja koskeva lainsäädäntö

Kemikaalilainsäädännön tarkoituksena on suojella ympäristöä ja ihmisten terveyttä. Lainsäädäntöä uudistetaan koko ajan sitä mukaa, kun uutta tietoa kemikaaleista ja niiden vaarallisuudesta saadaan. Kaikista kemikaaleista ei ole vielä täydellistä tutkimustietoa olemassa.

Kemikaaleja sisältävien tuotteiden valmistajien vastuulla on selvittää kemikaalien ominaisuudet ja huolehtia lukuisista lakisäateisistä velvollisuuksista ennen tuotteen tuomista markkinoille. Suomessa on voimassa kaikissa EU:n jäsenmaissa sovellettava kemikaalilainsäädäntö. Se muun muassa velvoittaa rekisteröimään kaikki yli tonnin vuodessa EU:ssa valmistettavat tai sen alueelle maahantuotavat aineet Helsingissä sijaitsevan Euroopan kemikaaliviraston tietokantaan.

Kemikaaliasetus REACH

EU:n kemikaaliasetus REACH velvoittaa kemianteollisuuden tutkimaan yksittäisten kemikaalien ominaisuudet ennen niiden käyttöönottoa. Riskinarviointi tehdään aineiden terveys- ja ympäristövaikutuksista eri käytöissä.

REACHin mukaan voidaan kieltää tai rajoittaa aineiden käyttöä, jos käytöstä aiheutuu terveys- tai ympäristöriskejä. Näitä kieltoja on annettu useille kemikaaleille. Muun muassa nikkeliä ei saa olla koruissa, asbestia ei saa käyttää tuotteiden valmistuksessa eikä tiettyjä ftalaatteja saa olla leluissa.

Viranomaiset valvovat, että yritykset noudattavat REACH -asetusta.

REACHin mukainen lupamenettely tarkoittaa sitä, että toiminnanharjoittajalla on oltava lupa tiettyjen vaarallisten kemikaalien käyttöön. Luvanvaraisiksi aineiksi valitaan kaikkein haitallisimpia aineita.

Lue lisää kemikaalilainsäädännöstä
- valvontaviranomaisten verkkosivuilta, esimerkiksi www.reachneuvonta.fi tai 1.1.2011 alkaen www.tukes.fi
- kemikaalivaltuutuskunnan verkkosivuilta www.kemikaalivaltuutus.fi
- Euroopan kemikaaliviraston (European Chemicals Agency, ECHA) verkkosivuilta <http://echa.europa.eu/>

Kosmetiikkaa koskeva lainsäädäntö



EU:lla on yhteinen kosmetiikkalainsäädäntö, mikä on täytännönpantu pitkälti yhteneväisesti myös Suomessa. Kosmetiikkatuotteiden on oltava turvallisia normaalissa ja kohtuudella ennakoitavassa käytössä. Kosmetiikasta ei saa aiheutua vaaraa kuluttajien terveydelle.

Vastuu kosmetiikan turvallisuudesta on elinkeinonharjoittajalla. Niin valmistaja, maahantuojana kuin kaupan eri portaissa toimivat myyjät vastaavat siitä, että tuotteet ovat turvallisia ja täyttävät lainsäädännön vaatimukset. Kosmetisten tuotteiden turvallisuuden arviointi perustuu riskinarviointiin ja on ensisijaisesti valmistajan vastuulla. Tuotteiden turvallisuus arvioidaan ainesosien ominaisuuksien ja tuotteiden käyttötavan perusteella. Esimerkiksi käytön jälkeen pois huuhdeltavat tuotteet eivät joudu pitkäaikaiseen iho- kosketukseen, mikä huomioidaan riskinarvioinnissa.

Kosmetiikkalainsäädännössä on viisi tärkeää ainesosien käyttöä säätelevää luetteloa:

- Kielletyt aineet (mm. suurin osa lääkeaineista on kielletty)
- Rajoituksin sallitut aineet
- Sallitut väriaineet
- Sallitut säilöntäaineet
- Sallitut auringonsuoja-aineet

Rajoituksin sallituille aineille sekä sallituille väriaineille, säilöntäaineille ja auringonsuoja-aineille on usein määrätty suurimmat sallitut pitoisuudet sekä pakollisia varoitusmerkintöjä turvallisen käytön varmistamiseksi.

Kosmetiikan pakolliset pakkausmerkinnät ovat (pääsääntöisesti käyttö- ja ulkopakkauksessa):

- Tuotteesta vastuussa olevan yrityksen nimi ja yhteystiedot
- Tuotteen nimi ja käyttötarkoitus
- Sisällön määrä
- Valmistuserätunnus
- Tarvittavat käyttöohjeet
- Tarvittavat varoitusmerkinnät
- Ainesosaluettelo
- Merkinnät säilyvyydestä (parasta ennen tai säilyvyysavaamisen jälkeen)

Hormonihäiriöitä aiheuttavat kemikaalit

Hormonihäiriöitä aiheuttavat aineet ovat kehon luonnollisia hormoneja matkivia tai niiden toimintaa häiritseviä kemikaaleja. Kaikista hormonihäiriöitä aiheuttavista aineista ei ole vielä riittävästi tutkimustietoa, mutta asiaa tutkitaan ja testimenetelmiä kehitetään. Tällaisia kehon toimintaan haitallisesti vaikuttavia aineita voivat olla esimerkiksi eräät ftalaatit, bisfenolit ja nonyylifenolit. Osalla näistä kemikaaleista on muitakin haitallisia ominaisuuksia, joiden vuoksi ne on luokiteltu vaaralliseksi ja niiden käyttöä on rajoitettu. Kemikaalien hormonihäiriöitä aiheuttavat ominaisuudet tutkitaan kemikaalien riskinarvioinnin yhteydessä.

Lue lisää Euroopan komission verkkosivuilta http://ec.europa.eu/environment/endocrine/index_en.htm.

Ftalaatit

Ftalaatteja lisätään muoveihin niitä pehmentämään. Ftalaatteja voi olla pehmeässä muovissa eli perinteisissä sadevaatteissa, vaatteiden kumipainanteissa, leluissa, astioissa, huonekaluissa, sähkökaapeleiden muovikuorissa, kylpyhuonemaatoissa tms. Ftalaatteja, kuten muitakin muovien lisäaineita, vapautuu muovin kuluessa, kovetessa ja erityisesti muovia lämmitettäessä. Kaikki ftalaatit eivät ole haitallisia ja ne eivät kerry elimistöön. Monien lisääntymiselle vaaralliseksi luokiteltujen ftalaattien käyttöä on rajoitettu esimerkiksi leluissa ja lastenhoitotarvikkeissa.

Ainesosat merkitään pakkauksiin EU:n yhteisen nimityksen, ns. INCI-nimien (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients) mukaan. Yhteinen nimitys mahdollistaa sen, että aineet voidaan tunnistaa samalla nimellä.

Hajusteista yleisimmät kosketusallergian aiheuttajat (26 kappaletta vuonna 2010) merkitään ainesosaluetteloon INCI-nimillä. Muut hajusteet ja aromaattiset aineet ilmoitetaan ainesosaluettelossa sanoilla "parfum" tai "aroma".

Kosmetiikkatuotteiden markkinavalvonnasta vastaavat Suomessa Turvatekniikan keskus Tukes ja alueelliset ja paikalliset valvontaviranomaiset (käytännössä kunnissa terveystarkastajat) sekä Tulli.

Lue lisää Tukesin verkkosivuilta www.tukes.fi.

Kuluttaja saa pakkausmerkinnöistä tietoja tuotteen käyttötarkoituksesta, käyttöohjeista, mahdollisista varoituksista ja koostumuksesta sekä suomeksi että ruotsiksi.

Elintarvikkeiden kanssa kosketukseen joutuvat materiaalit

Kontaktimateriaalit tarkoittavat elintarvikkeiden kanssa kosketukseen joutuvia materiaaleja, kuten pakkauksia, astioita tai keittiövälineitä. Lainsäädäntö määrää, että näistä materiaaleista ei saa siirtyä elintarvikkeisiin sellaisia ainesosia, jotka voivat vaarantaa ihmisen terveyden tai aiheuttaa sopimattomia muutoksia elintarvikkeeseen. Lisäksi esimerkiksi muoville, keramiikalle ja sellofaanille on eräitä tuote- ja ainekohtaisia säädöksiä.

Kontaktimateriaalien valvonnasta vastaavat Elintarviketurvallisuusvirasto Evira (valvonnan ohjaus) sekä alueelliset ja paikalliset elintarvikevalvontaviranomaiset (käytännön valvonta).

Lue lisää Eviran verkkosivuilta www.evira.fi.

Ympäristölle haitalliset aineet

Ympäristölle haitalliset aineet voivat vaikuttaa ympäristöön jo pieninä pitoisuuksina. Monet niistä eivät hajoa lainkaan tai hajoavat hyvin hitaasti luonnossa ja/tai kertyvät eliöihin ja aiheuttavat siten suuremman riskin ympäristölle. Näitä aineita joutuu luontoon muun muassa kasvinsuojeluaineiden ja kotitalouksien jätevesien mukana.

Eliöihin kertyviä aineita leviää kaikkialle veden, ilman ja luonnon ravintoketjujen kautta. Esimerkiksi vaatteiden pintakäsittelyyn käytettyjä fluoriyhdisteitä (PFC) on löydetty Itämeren hylkeistä, ja pitoisuudet ovat nopeassa kasvussa jopa arktisten alueiden jääkarhuissa. Synteettisiä myrkejä (hajusteita) on havaittu sekä äyriäisissä että nisäkkäissä.

Ympäristölle haitallisia voivat olla muun muassa

- Synteettisiä myrkejä sisältävät parfyymit ja hajusteet
- Jotkin väriaineet esimerkiksi kosmetiikassa ja tekstiileissä
- Osa kosmetiikkatuotteiden ja puhdistusaineiden säilöntäaineista
- Desinfointiin käytetyt klooria sisältävät aineet (triklosaani yms.) esimerkiksi hygieniatuotteissa, tekstiileissä ja keittiövälineissä
- Pintakäsittelyjen vaatteiden, tekstiilien ja keittiövälineiden fluoriyhdisteet
- Tekstiilien ja elektroniikan palonestoaineet
- Puunsuojakyllästeaineet
- Kasvinsuojeluaineet

Lue lisää valtion ympäristöhallinnon verkkosivuilta www.ymparisto.fi.

Joutsenmerkki ja EU-kukka ovat viralliset ympäristömerkit

Merkit myönnetään tuotteelle tai palvelulle, joka on sekä ympäristöystävällinen että yhtä laadukas kuin muut vastaavat tuotteet tai palvelut. Ympäristömerkityssä tuotteessa on useiden haitallisten aineiden, kuten klooriyhdisteiden, käyttö kokonaan kielletty. Merkit ovat maksullisia. Myös tuote, jolla ei ole ympäristömerkkiä, voi olla yhtä hyvä ympäristön kannalta, mutta kuluttajan voi olla sitä vaikea tunnistaa.



Kemikaalit kotona



Siivous

Ekologinen siivous = siivoa säännöllisesti vettä säästäen mahdollisimman miedolla aineilla ja nykyaikaisilla siivousvälineillä.



Käytä klooripitoisia puhdistusaineita varoen

Älä koskaan käytä klooripitoista puhdistusainetta yhdessä happamien aineiden, kuten wc-puhdistusaineiden, etikan tai sitruunahapon, kanssa, koska silloin voi vapautua klooria.

Älä puhdista saunaa klooripitoisella puhdistusaineella, sillä se imeytyy puuhun ja sitä voi vapautua ilmaan saunaa lämmitettäessä.

Käytä klooripitoisia aineita aina viileässä vedessä.

Ekosiivouksen kultaiset säännöt

- Valitse ympäristömerkittyjä tuotteita.
- Hanki kodin siivouskaappiin käsiastianpesuaine, yleispuhdistusaine ja yksi hapan puhdistusaine.
- Aloita puhdistus miedolla puhdistusaineella (pH 6–8).
- Käytä erityisen harkiten kloorattuja desinfiointiaineita, antibakteerisia aineita ja liuottimia sisältäviä aineita. Ne ovat haitallisia sekä terveydelle että ympäristölle.
- Vältä ilman- ja wc-raikasteita.
- Käytä vain yhtä ainetta kerrallaan: eri aineet voivat reagoida vaarallisesti keskenään.
- Annostele aina ohjeen mukaan.
- Valitse hajusteeton, väriaineeton ja allergisille suositeltu aine, jos olet allerginen.
- Käytä tiivisteitä ja osta täyttöpakkauksia.
- Valitse mahdollisimman vähän pakattu tuote kierrätyskelteisessä pakkauksessa.
- Muista, että siivousaineen koostumus vaikuttaa säilyvyyteen. Useimmat aineet säilyvät vuosia. Nestemäinen, klooripitoinen puhdistusaine säilyy tuotteesta riippuen puolesta vuodesta vuoteen. Hävitä vanhentunut aine ohjeen mukaan.
- Älä päästä pesuvesiä vesistöön.
- Suosi mikrokuituliinoja ja -moppeja. Ne ovat pitkäikäisiä, niiden hankausteho on hyvä ja niitä käyttäessä pärjää joskus ilman pesuaineitakin.

Hapan vai emäksinen?

pH-luku kertoo puhdistus- ja pesuaineen happamuuden tai emäksisyyden. Vahvasti happamat tai emäksiset aineet ovat hyvin voimakkaita. Ole huolellinen niiden annostelussa ja käytössä. Käytä suojakäsineitä. Muista, että aineet voivat olla vaarallisia lasten käsissä.

	pH
Vahvasti emäksinen	11,1–14
Emäksinen	10,1–11
Heikosti emäksinen	8,1–10
Neutraali	6–8
Heikosti hapan	5–5,9
Hapan	2–4,9
Vahvasti hapan	0–1,9



Happamia aineita ovat muun muassa wc-puhdistus-, ruos- teen- ja kalkinpoistoaineet. Hapan aine on tarpeen esimer- kiksi kalkinpoistossa hanoista, suihkusta ja vessanpöntös- tä. Hapan aine pitää aina huuhdella pois. Aine voi ärsyttää ihoa.

Neutraalit yleispuhdistusaineet (pH 6–8), kuten käsiastian- pesuaine ja miedot yleispuhdistusaineet, sopivat vettä kes- tävien pintojen kevyeen päivittäiseen puhdistamiseen.

Heikosti emäksiset aineet poistavat rasvaista likaa. Ne sopivat vettä sietäville pinnoille sekä wc- ja pesutilojen ja saunan puhdistamiseen. Laimeita liuoksia ei tarvitse huu- della pois.

Uuninpuhdistus-, koneastianpesu-, putkenavaus-, va- hanpoisto- ja ikkunanpesuaineet ovat emäksisiä tai vahvasti emäksisiä aineita, jotka voivat ärsyttää tai syövyttää ihoa. Niitä kannattaa käyttää vain erityistilanteissa pinttyneen lian poistoon, ja ne on aina huuhdeltava huolellisesti pois.

Liuottimia (mm. etanoli, propanoli ja aseton) sisältäviä puhdistusaineita käytetään pinttyneen lian ja rasvan irrotta- miseen.

Kokeile mäntysuopaa uunin- puhdistukseen

Mäntysuopa tehoaa rasvaiseen likaan ja sopii myös uuninpuhdistukseen. Le- vitä mäntysuopaliuosta uunin pinnoil- le ja kuumenna uuni +50–70 asteeseen, jolloin suopa alkaa kuplia. Kun uuni on hetken jäähtynyt, harjaa pehmeällä har- jalla ja pyyhi veteen kostutetulla liinalla. Huuhtelee hyvin.

Isoäidin vinkit



Ruokasooda

- Lavuaarit ja kattilat kirkastuvat kos- tutetulla liinalla, jossa on ruoka- soodaa.
- Pinttyneet teekupit puhdistuvat, kun hankaat kupin sisäpuolta ruokasoodalla. Huuhtelee hyvin.
- Termoskannu puhdistuu, kun täytät sen kuumalla vedellä ja lisäät 2 rkl ruoka- soodaa. Anna liuoksen seistä muutama tunti. Pese kannu ja huuhtelee.
- Hopeat kiillottuvat ruokasoodalla ja lämpimällä vedellä.
- Hajut voivat haihtua mikrosta, kun laitat sinne astian, jossa on 2 rkl soodaa ja 1 kuppi vettä. Kuumenna hetki.
- Kokeile uuninpuhdistuksessa ruokasoo- dasta ja vedestä tehtyä tahnaa.

Sokeripalat ja suola

- Hanka kostutetulla sokeripalalla pohjaan palanutta kattilaa ja pinttyynyttä liettä.
- Laita hopeaesineet alumiinifoliovuokaan ja kaada haaleaa vettä niin paljon, että esineet peittyvät. Sekoita joukkoon kourallinen ruokasuolaa. Anna vaikuttaa vähän aikaa. Huuhtelee. Voit korvata suolan leivin jauheella.
- Saat tuoreen punaviinitahran pois, kun hierot märkään tahraan runsaasti suolaa. Myös kivennäisvesi tepsii.

Etikka

Koska väkiviinaetikka on hapanta, se ehkäisee ja poistaa kalkkisaostumia muun muassa hanojen ja suihkupäiden ympäriltä. Etikka myös kiillottaa. Älä laimenna etikkaa kuumaan veteen, jottei se haihdu, menetä tehoa ja ärsytä hengitysteitä. Älä käytä etikkaa tai muuta hapanta ainetta kaakeli- ja silikoni- saumoihin, sillä ne syöpyvät. Myöskään emali ja marmori eivät pidä happa- masta. Ole etikankin kanssa tarkkana, sillä etikkahappo on vahva aine.

Kokeile kahvinkeitTIMEN puhdistamista vedellä laimennetulla väkiviinaetikalla (5 dl etikkaa ja 5 dl vettä eli 1:1). Tarkista kuitenkin laitteen käyttöohjeesta, voiko etikkaa käyttää.

1. Täytä keittimen vesisäiliö etikka-vesiliuoksella ja kytke virta päälle.
2. Kun puolet säiliön vedestä on valunut kannuun, kytke virta pois.
3. Anna etikkaliuoksen vaikuttaa noin 5–10 minuuttia ja kytke virta uudel- leen päälle. Keittimestä valutettu puhdistusvesi on sameaa.
4. Keitä tämän jälkeen keittimessä 2–4 kannullista puhdasta vettä ja huuhte- le kannu hyvin.

Kalkinpoiston yhteydessä kannattaa laittaa keittimen suodatinosa paikoilleen, ettei hapan puhdistusvesi roisku ympäriinsä.

Joistakin höyryraudoista voi poistaa kalkkisaostumia vedellä ja etikalla (1 osa vettä ja 1 osa etikkaa). Tarkista asia käyttöohjeesta.

Saat kirkkaat ikkunat, kun lisäät pesuveden joukkoon tilkan (1 rkl) etikkaa ja muutaman tipan käsiastianpesuainetta.

Kattiloihin pinttyneet ruokajäämät saat pois, kun keität kattilassa 2 osaa etikkaa ja 1 osan vettä. Lisää ruokalusikallinen suolaa ja jätä liuos kattilaan yli yön (ei sovellu alumiinikattiloille).

Pinttyneet teepannut puhdistuvat suolasta ja etikasta tehdyllä tahnalla.



Tekstiilit ja pyykinpesu

Usein ajatellaan, että luonnonkuidut ovat ekologinen vaihtoehto, mutta myös niiden tuotanto rasittaa ympäristöä. Tekstiilien kemikaalit päätyvät elimistöön ihokontaktin kautta tai sisäilmassa olevan pölyn välityksellä hengitystiehyihin. Kun vaatteet pestään, haitallisia kemikaaleja voi päätyä jäteveden mukana luontoon.

Viimeistelykäsittelyt kuormittavat ympäristöä

Tekstiilien viimeistelykäsittelyjä perusteellaan muun muassa sillä, että ne lisäävät tuotteiden käyttöikää ja vähentävät pesun ja huollon tarvetta. Haitallisia menetelmiä ja kemikaaleja on pyritty korvaamaan vähemmän haitallisilla (lämpö- ja höyryviimeistelyt, entsyymikäsittelyt jne). Silti tekstiileissä voi olla haitallisten aineiden jäämiä.

Hoito-ohjemerkinnoista puuttuu yleensä tieto tekstiilin sisältämistä kemikaaleista, koska valmistajilla ei ole velvollisuutta ilmoittaa, mitä kemikaaleja valmistuksessa on käytetty.



- Vaatteiden ja tekstiilien rypistymisen estämiseksi lisätyt kemikaalit saattavat sisältää esimerkiksi formaldehydiä, joka voi ärsyttää tai aiheuttaa ihottumaa.
- Joihinkin urheiluvaatteisiin ja vuodevaatteisiin lisätään bakteereja tappavia aineita, kuten triklosaania ja hopeaa.
- Useimpia jokasäänvaatteita pintakäsitellään terveydelle ja ympäristölle haitallisilla fluoriyhdisteillä. Kenkien kylästeaineissa on tavallisesti samankaltaisia fluoriyhdisteitä.
- Muoviset sadevaatteet, vahakankaat, vettä hylkivät taptit, muovimatot, suihkuverhot, kumikengät ja vastaavat saattavat sisältää ftalaatteja.
- Bromattuja palonestoaineita lisätään huonekalujen pehmusteisiin, patjoihin ja tekstiileihin palovaaran ehkäisemiseksi. Julkisissa tiloissa palonestoaine on pakollista. On epäselvää, missä laajuudessa vähittäiskaupassa olevia huonekaluja ja patjoja on käsitelty palonestoaineilla, jotka voivat olla ympäristölle ja terveydelle haitallisia.
- Orgaanisten tinayhdisteiden käyttö tulee lähivuosina kielletyksi muun muassa T-paitojen painatuksissa.

Kuluttajan pyykinpesutottumuksilla on merkitystä!

On arvioitu, että noin 2/3 tekstiileistä aiheutuvasta ympäristökuormituksesta syntyy niiden pesun ja huollon yhteydessä. Lopu kolmannes syntyy kuitujen, tekstiilien ja vaatteiden tuotantoprosesseissa.



Tuumi ja toimi

- Herkkäihoisen on hyvä pestä uudet iholle tulevat tekstiilit, kuten pyyhkeet, alusvaatteet ja lakanat ennen käyttöön ottoa.
- Osta monikäyttöisiä ja kestäviä vaatteita.
- Löytäisitkö kirpputorilta sopivia vaatteita?
- Tuunaa, korjaa ja korjauta.
- Vältä pintakäsittelyjä.
- Suosi ympäristömerkittyjä tai eettisesti sertifioituja tuotteita. Markkinoilla on muun muassa ekologisesti viljellystä puuvillasta ja kyllästämättömästä villasta, pellavasta, hampusta tai bambusta valmistettuja vaatteita sekä Reilun kaupan puuvillasta valmistettuja vaatteita.
- Öko-Tex-merkki kertoo, etteivät vaatteet ja tekstiilit sisällä haitallisia aineita. Ne sopivat useimmille herkkäihoisille.

Vinkkejä pyykkäriille

- Nyrkkisääntö on, että pyykkäri tarvitsee kolme pesuainetta. Käytä valkoiselle ja vaalealle pyykille valkaisuainepitoista pesuainetta, värillisille ja tummille tekstiileille kirjopesuainetta ja villalle ja silkille hienopesuainetta. Allergisen kannattaa valita hajusteeton pesuaine.
- Käytä pesuaineita, jotka sisältävät happeen perustuvia valkaisuaineita, joita ovat muun muassa perkarbonaatti ja natriumperkarbonaatti.
- Annostele pakkauksen ohjeiden mukaan.
- Lajittele pyykki värin ja likaisuuden perusteella. Vältä vajaiden koneellisten pesemistä.
- Käytä alhaisinta mahdollista pesulämpötilaa.
- Huuhteluaine ei ole välttämätöntä. Sitä voi jäädä tekstiileihin, ja se voi ärsyttää herkkää ihoa. Lisäksi se kuormittaa ympäristöä turhaan. Silittäminen ja mankelointi tekevät vaateen pehmeäksi.
- Sappisaippua on ympäristöystävällinen tahrannoistaja.
- Kokeile myös ekopyykinpesutuotteita, esimerkiksi pesupähkinöitä tai ekopesupalloja.
- Älä koskaan päästä pesuvesiä suoraan vesistöön.
- Valitse vesipesun kestäviä tekstiilejä. Kemiallisessa pesussa käytetään haitallisia kemikaaleja.



Reilun kaupan
sertifiointimerkki



Öko-Tex -merkki

Kosmetiikka

Kosmetiikkaan lukeutuvat esimerkiksi meikit, shampoot, saippuat, deodorantit, ihovoiteet, hiussuihkeet, hiusvärit, hammastahnat ja parfyymit. Kosmetiikkatuotteet sisältävät erilaisia kemikaaleja muun muassa säilyvyyden parantamiseksi, tuoksun takia ja tasaisen koostumuksen aikaansaamiseksi.

Kosmeettisten aineiden aiheuttamat allergiset reaktiot eivät ole yleisiä tuotteiden käyttömäärään nähden. Ha-

justeet ja säilöntäaineista formaldehydin vapauttajat sekä hiusväriaineet ovat tavallisimmat kosmetiikka-allergian aiheuttajat. Myös luonnon aineet, kuten kasviuutteet, aloe, jojoba- ja risiiniöljy, lanoliini, lanoliinialkoholi ja sorbitaani, voivat ärsyttää ihoa. Kokeilemalla löydät itsellesi sopivan tuotteen. Allergiatestattukaan tuote ei välttämättä sovi kaikille, ei myöskään aina luonnonkosmetiikka.



Allergia- ja Astmaliiton Allergiatunnuksen saaneissa kosmetiikkasarjoissa on hajusteettomia meikkejä sekä alkoholittomia ja hajusteettomia meikinpoistoaineita. Allergia- ja Astmaliiton yhteistyö -lintulogo on maksullinen merkki, jonka saa, jos tuotteet ovat täytäneet liiton asiantuntijoiden määäämät kriteerit. Lue lisää Allergia- ja Astmaliiton verkkosivuilta www.allergia.fi.

Tuumi ja toimi

- Mieti, voisitko vähentää hajustettujen tuotteiden käyttöä. Täydellinen hajusteettomuuskin voi herkistää hajuaistia.
- Sanojen "parfum" ja "fragrance" takaa voi löytyä ns. synteettisiä mysejä, joiden epäillään aiheuttavan hormonihäiriöitä. Toisaalta hajustekomponentteja on noin 6000, eikä voida sanoa, mikä varsinaisesti aiheuttaa mitään.
- Suosi aerosolin sijaan pumppupulloja tai voidemaisia tuotteita. Käyttäessäsi aerosoleja huomioi altistumismahdollisuus hengitysteitse.
- Älä heitä puolityhjiä aerosolipurkkeja jätteisiin.
- Puhdista meikit yöksi.
- Älä heitä meikinpoistovanua tms. viemäriin, vaan laita sekajätteisiin.
- Seuraa tuotetestejä. Niistä saa vinkkejä edullisista ja laadukkaista tuotteista.
- Markkinoilla on myös Pohjoismaisen ympäristömerkin saaneita tuotteita ja luonnonkosmetiikkaa.
- Haitallisten kemikaalien pitoisuudet voivat yksittäisessä tuotteessa olla alhaisia. Oleellista on kaikkien käytettyjen aineiden yhteenlaskettu määrä.
- Joitakin kosmetiikka- ja puhdistustuotteita voi hyvin korvata esimerkiksi hunajalla, sitruunalla, suolalla, soodalla ja laimealla etikalla.
- Osta yksinkertaisesti pakattua kosmetiikkaa.
- Säilytä kosmetiikkatuotteet poissa lasten ulottuvilta.





Formaldehydi

Formaldehydiä ei juuri käytetä sellaisenaan säilytteenä kosmetiikassa. Sen sijaan formaldehydin vapauttajat ovat suosittuja säilytteenä. Nämä hajoavat tuotteissa hitaasti vapauttaen formaldehydiä, joka toimii varsinaisena mikrobien kasvua estävänä aineena. Ihoallergia formaldehydivapauttajille yleensä johtuu herkistymisestä siitä vapautuvalle formaldehydille. Formaldehydistä pitää olla erillinen merkintä pakkauksessa, jos sitä on valmistuksessa yli 0,05 %. Formaldehydiä voidaan käyttää sellaisenaan kynnenkovettajissa.

Ftalaatit

Kosmetiikassa käytetään ainoastaan dietyyliftalaattia (DEP), joka on laissa hyväksytty alkoholin denaturointiaine. Tuoteselosteesta ainetta ei löydy, vaan se on epäpuhtautena denaturoidussa alkoholissa. Sen käytön kosmetiikassa uskotaan olevan nykyisellä tavalla turvallista.

Mineraaliöljyt

Mineraaliöljyä (Paraffinum liquidum) käytetään usein kuivan ja herkän ihon tuotteissa, koska se muodostaa iholle kalvon, joka estää kosteuden haihtumista ja siten ihon kuivumista. Mineraaliöljyllä ei ole todettu sen enempää ihoa tukkivia vaikutuksia kuin muillakaan öljyillä. Koska mineraaliöljy sekoitetaan muihin aineisiin, tuotteen kokonaiskoostumus ratkaisee. Mineraaliöljyä ekologisempia vaihtoehtoja kosmetiikassa ovat luonnonöljyt.

Parabeenit

Parabeenit ovat yleisiä säilöntäaineita monissa kosmetiikkatuotteissa. Ne tehoavat laajasti pilaantumista aiheuttaviin mikrobeihin torjuen sekä homeita, hiivoja että bakteereja. Parabeenit allergisoivat säilöntäaineista vähiten eikä hormonihäiritsevyyttä ole tieteellisesti todistettu. EU-komissio ei ole nähnyt parabeenien aiheuttavan turvallisuusongelmaa kuluttajille.

Triklosaani

Triklosaani on bakteereja tappava säilöntäaine, joka on haitallinen ympäristölle. Triklosaenin haitallisista terveysvaikutuksista, kuten allergioista ja vastustuskykyisten bakteerien kehittymisestä tehdään edelleen selvityksiä. Kosmetiikkatuotteissa triklosaani mainitaan nimellä "Triclosan".

Uutta nanoteknologiaa

Nanopartikkelit ovat erittäin pieniä hiukkasia. Kosmetiikassa nanoteknologiaa käytetään aurinkosuoja-aineissa ja hammastahnoissa. Esimerkiksi titaanidioksidiä käytetään aurinkosuojatuotteissa, koska niillä on erinomainen kyky heijastaa haitallista UV-valoa pois iholta. Titaanidioksidin nanopartikkelit kasautuvat yhteen iholle jouduttaessa eivätkä pääse kulkeutumaan ihon sisään. Tutkittua tietoa nanoteknologiasta on vielä melko vähän.

Ihohoito

Valitse omalle ihotyypillesi sopiva tuote. Jos olet epävarma, asioi kaupassa, jossa on ammattilainen auttamassa valinnassa. Pohdi tarkkaan, mihin tarkoitukseen tuotetta tarvitset ja onko sinulla esimerkiksi allergian aiheuttamia rajoitteita. Usein tarjolla on myös hajusteeton vaihtoehto. Tutustu pakkausmerkintöihin ja noudata niiden ohjeita.

Vanhenemista ehkäisevät aineet

Erilaisten ihon vanhenemista ehkäisevien aineiden (hyaluronihappo, botox) käyttö on lisääntynyt. Botox sisältää botuliinitoksiinia, joka on maailman vahvimpia hermomyrkköjä. Botoxilla on monia mahdollisia haittavaikutuksia. Botox ei ole kosmetiikkaa. Botoxia käytetään kauneuskirurgiassa muun muassa silottamaan ryppyjä.

Vinkkejä

- Kokeile kuorintavoiteena sekoitusta, jossa on ruokalusikallinen mannaryynejä, vähän vettä ja ehkä muutama pisara sitruunamehua. Käytä seos heti, ennen kuin ryynit ehtivät pehmetä.
- Kokeile tavallista, mieluiten kylmäpuristettua ruokaöljyä käsien ja kehon kuivaan ihoon.
- Hunaja on erinomainen koko kehon kuorinta- ja saunavoide. Jos haluat voiteesta kiinteämmän, sekoita hunajan joukkoon karkeaa merisuolaa. Muista, että hunajassa voi olla hyvinkin kovia sokerikiteitä, joten käytä voidetta varovasti kasvoihin.
- Jalkasuolaa saat tavallisesta ruokakaupasta ostettavasta karkeasta merisuolasta. Mausta se itse suosikkimausteellasi tai karkeaksi revityllä sitruunan- tai appelsiininkuorella. Seos säilyy suljetussa lasipurkissa.

Aurinkovoiteet

Aurinkosuojatuotteet ovat yksi keino suojautua auringon UV-säteilyltä. Ensisijaisesti kuitenkin tulisi

- välttää liiallista auringossa oleskelua etenkin siihen aikaan päivästä, kun säteily on voimakkainta
- käyttää suojaavia vaatteita, päähinettä ja aurinkolaseja
- pitää vauvat ja pikkulapset kokonaan poissa suorasta auringonpaisteesta.

Aurinkovoiteen UV-suodattimen tehtävänä on estää ultraviolettisäteilyn pääsy iholle. On olemassa kahden tyyppisiä UV-suodattimia: kemiallisia ja fysikaalisia. Kemialliset UV-suodattimet muuntavat vaarallista ultraviolettivaloa turvalliseksi lämmöksi. Fysikaaliset UV-suodattimet heijastavat auringonsäteet pois iholta (titaanidioksidi).

Aurinkovoiteet voivat aiheuttaa ihoärsytystä joillekin ihmisille. Fysikaalisesti vaikuttavat aurinkovoiteet ovat tässä suhteessa turvallisempia kuin kemiallisesti vaikuttavat. Ok-sibentsoni (INCI: Benzophenone-3) on allergisia reaktioita aiheuttava aine aurinkovoiteissa.

Jotta suojakertoimella olisi luvattu teho, aurinkosuojatuotetta on käytettävä riittävästi: keskikokoinen aikuinen tarvitsee yhteen voitelukertaan kaksi ruokalusikallista aurinkosuojatuotetta. Yleisesti tunnettu suojakerroin liittyy UVB-suojaan, joka estää ihon palamisen, mutta päästää haitallista UVA-säteilyä iholle. Varmista, että voide suojaa sekä UVA- että UVB-säteiltä. Tästä kertoo UVA-logo.



Deodorantit ja antiperspirantit

Deodoranttit ja bodysprayt sisältävät esimerkiksi alkoholia ja antibakteerisia aineita, jotka tappavat bakteereita. Niissä on tyypillisesti myös hajusteita, jotka peittävät epämiellyttäviä hajuja. Deodorantit eivät estä hikoilua.

Antiperspirantit, kuten deodorantitkin, sisältävät usein hajusteita. Antiperspirantit sisältävät alumiinisuoloja (joskus alumiini-zirkoniuksuoloja). Suolat liukenevat hiekeen, ja niistä jää hikirauhasten päälle ohut kalvo. Tämä vähentää iholle pääsevän hien määrää useita tunteja antiperspirantin käytön jälkeen.

Ihoärsytystä deodoranteissa voivat aiheuttaa muun muassa denaturoidut alkoholit, hajusteet, triklosaani ja antiperspiranteissa alumiiniyhdisteet. Tuotteet ovat yleensä happamia, jolloin happamuus sinänsä voi ärsyttää.

Kokeile ympäristöystävällistä mineraalisuolakiveä

Se ei sisällä hajusteita eikä alkoholia. Kivi kastellaan ja hierotaan kainaloon. Siitä irtaantuu alumiinisuoloja, joita tosin on vähemmän kuin antiperspirantissa. Mineraalisuolakivi sopii niin naiselle kuin miehelle.

Hajurvedet

Hajurvedet sisältävät hajusteita, alkoholia ja erilaisia apuaineita. Hajusteseoksen ainesosista allergiaa aiheuttavat tavallisimmin valkohankajakälä (oak moss), isoeugenoli ja hydroksisitronellaali.

Hajusteille herkistyneelle luonnonkosmetiikka voi olla vielä hankalampaa kuin muu kosmetiikka, sillä luonnosta saatavat hajusteet sisältävät monia erilaisia yhdisteitä.

Kokeile uusia parfyymejä ensin käsivarteen, jotta näet, aiheuttavatko ne ihoärsytystä. Joskus kosketusallergia tulee esiin vasta usean päivän säännöllisen käytön jälkeen. Muista, että hajuvetesi saattaa aiheuttaa oireita muille seurassasi oleville.

Huulipunat ja huulirasvat

Huulipunat ja huulirasvat sisältävät muun muassa rasva-aineita, säilöntäaineita, antioksidanteja ja väriaineita. Antioksidantit saattavat olla huonosti biohajoavia. Säilöntäaineissa on useita ympäristölle haitallisia aineita. Huulipunat ja muiden meikkien väreissä voi olla epäpuhtautena raskasmetalleja esimerkiksi nikkeliä. Väriaineissa voi olla myös synteettisiä atsovärejä.

Herkistäviä aineita ovat muun muassa mehiläisvaha ja risiiniöljy. Risiiniöljy voi ärsyttää huulia tai aiheuttaa huulirasvariippuvuutta. Myös aurinkosuoja-aineet ja hajusteet saattavat herkistää huulipunat tai -rasvan käyttäjiä.

Kynsilakat

Kynsilakoissa on liuotin- ja UV-suoja-aineita, jotka voivat olla ympäristölle haitallisia. Liuotinaineista butyyli- ja etyyliasettaatti ovat palovaarallisia. Kynsilakoissa voi olla dietyyli- laattia alkoholin denaturointiaineena. Allergisoivia aineita ovat muun muassa formaldehydihartsit (tuoteselosteessa Tosylamide/Formaldehyde resin).

Akryyli- ja geelikynnet tehdään akrylaateista, jotka ovat herkistäviä kemikaaleja. Akryyli- ja geenikynnet eivät kuulu kosmetiikkalainsäädännön alle. Kynsiakrylaatteja ei käytetä kynsilakoissa.



Vinkki

Saat kynsiin luonnollisen kiillon pehmeällä kankaalla ja kynsienkiillottajalla (ns. bufferi).



Hiustenhoito ja hiusvärit

Sampoo ja muut hiustuotteet muodostavat laajimman kosmetiikkatuoteryhmän. Sampoot puhdistavat ja hoitavat hiuksia yleensä kahden erityyppisen ainesosan avulla. Pinta-aktiiviset aineet puhdistavat hiukset. Toiseen ryhmään kuuluvat hoitavat aineet jättävät hiukset helposti käsiteltäviksi ja ehkäisevät hiusten "lentelemistä" tai sähköisyyttä. Tuotekehityksessä etsitään tasapainoa pinta-aktiivisten aineiden hellävaraisuuden ja puhdistuskyvyn välillä.

Tuumi ja toimi

- Huuhtelee hiukset aina hyvin. Käytä hoitoainetta vain tarpeen mukaan.
- Eniten hiuskemikaaleissa allergisoivat hiusväriaineet: para-fenyleenidiamiinin, aminofenolien ja tolueenidiamiinin johdannaiset. Näitä käytetään kaikissa perinteisissä kesto- ja puolikestoväreissä. Peroksidit vaalennusaineissa, permanenttiaineet ja ammoniakki eivät ole allergisoivia kemikaaleja. Ne voivat vain ärsyttää herkimpien limakalvoja. Hiuväripakkauksessa tulee olla varoitusmerkintä "sisältää p-fenyleenidiamiineja".
- Älä värjää hiuksia, jos hiuspohjasi on ärtynyt tai olet saanut kutinaa tai ärsytysreaktioita aiemmista hiusten värjäyksestä.
- Älä käytä hiusvärejä lapselle. Hiuvärejä ei suositella alle 16-vuotiaille.
- Älä käytä hiussuihkeita huonosti tuulettuvissa tiloissa.
- Monilla paikkakunnilla on ekokampaajia, jotka käyttävät luonnonmukaisia, hellävaraisempia aineita (www.ekoyritajat.org).
- Hiuväriallergiselle ainoat sopivat värit sisältävät vain kasveja.
- Mieti, voisitko vähentää hiusten värjäystä ja hiustenmuotoilutuotteiden käyttöä.
- Ole tarkkana mainosten kanssa: allergiaystävällinen, hajusteeton tai ammoniakiton hiusväri ei ole vaihtoehto silloin, jos olet allergisoitunut hiusväreille. Allergiaystävällistä, perinteistä hiusväriä ei ole olemassa.

Kestopigmentointi ja tatutoinnit

Kulmakarvojen ja huulien kestopigmentointi sekä tatutoinnit ovat yleistyneet. Nämä eivät ole kosmetiikkalainsäädännön alaisia, eikä erillisiä säädöksiä ole, vaan ne kuuluvat yleisen tuoteturvallisuuslainsäädännön piiriin.

Tatuoinneissa saatetaan käyttää värejä, joita ei ole lainkaan tarkoitettu pitkäaikaiseen ihokosketukseen. Tällaisia väriaineita ovat orgaaniset metalliyhdisteet, muste ja synteettiset väriaineet ja usein myös atsovärit.

Henkilöllä, jolla on tai on joskus ollut musta hennatatuointi, on muita suurempi riski saada ihoreaktio hiusväreistä kuin niillä, joilla ei ole tatuointeja. Reaktio voi tulla jopa vuosien kuluttua mustan hennatatuoinnin ottamisesta. Allergisen reaktion aiheuttaja on tällöin todennäköisesti parafenylenidiamiini (PPD), jota mustat hennatatuoinnit sisältävät.

Luonnonkosmetiikka ja ekologinen kosmetiikka

Luonnonkosmetiikkaa valmistetaan luonnosta saatavista aineista, ja sitä valvovat eurooppalaiset sertifiointijärjestöt Ecocert, Cosmebio, BDIH ja NaTrue. Suomessa luonnonkosmetiikan puolestapuhujana toimii Pro luonnonkosmetiikka ry. Yhdistys ei itse sertifioi tuotteita.

Monia kosmeettisia tuotteita markkinoidaan luonnontuotteina, vaikka ne sisältävät synteettisiä aineita. Luotettava sertifikaatti takaa, että kosmetiikka on täysin luonnonmukaista. Myös luonnonkosmetiikka voi aiheuttaa herkistymistä.

Luonnonkosmetiikan periaatteisiin kuuluu, että

- raaka-aineet ovat peräisin luonnosta
- raaka-aineet tuotetaan ekologisesti, jos mahdollista, tai raaka-aineissa suositaan luomua
- raaka-aineita jalostetaan mahdollisimman vähän
- eläinkokeita ei tehdä
- tietyt synteettiset säilöntäaineet, synteettiset hajusteet ja väriaineet ovat kiellettyjä.

Raaka-aineet luonnonkosmetiikkaan tulevat kasvi-, eläin- ja kivikunnasta. Raaka-aineiden saanti ei saa edellyttää teurastusta, sen sijaan esimerkiksi mehiläisvahaa tai lampaanvillan rasvaa saa käyttää. Kivikuntaan kuuluvia aineita ovat esimerkiksi suolat, savet ja maavärit.



Ekologista kosmetiikkaa valmistetaan suunnilleen samojen periaatteiden mukaisesti kuin luonnonkosmetiikkaa, mutta se saa sisältää pienen määrän (enintään 5 %) synteettisiä raaka-aineita, kuten säilöntäaineita. Useat kotimaiset valmistajat valmistavat esimerkiksi sampoita ja puhdistusaineita ekologisten periaatteiden mukaisesti.

Lue lisää Pro Luomukosmetiikka ry:n verkkosivuilta www.luonnonkosmetiikka.fi.

Ruoanlaitto

Astioiden, pakkausmateriaalien tai muuten elintarvikkeiden kanssa kosketuksissa olevien esineiden (esim. työvälineet), materiaalien on sovellettava elintarvikekäyttöön. Niistä ei saa irrota terveyttä vaarantavia tai elintarviketta muuttavia ainesosia.

- Älä käytä vanhoja, kuluneita, säröisiä tai kolhiintuneita astioita ruokien säilytykseen ja tarjoiluun. Rikkoutuneen pinnoitteen alta ruokaan saattaa päästä haitallisia aineita. Säröt ovat vaikeita puhdistaa, ja siten niistä tulee helposti pöpöpesiä.
- Älä ylikuumenna teflonastioita. Yli 250 asteessa niistä voi irrota terveydelle haitallisia kaasuja.
- Pidä matkamuistona tuodut keramiikka-astiat koriste-esineinä. Niistä voi liueta liijyä elintarvikkeisiin.
- Käytä mikrossa vain mikronkestäviä muoviasioita, lasiasioita tai värittömiä keramiikka-astioita.
- Käytä vain elintarvikkeille tarkoitettuja muoviesineitä elintarvikkeiden säilyttämiseen.

- Silikonista valmistetut tuotteet kestävät korkeita lämpötiloja, mutta niitä on toistaiseksi tutkittu vain vähän. Valmistaja vastaa tuotteiden turvallisuudesta. EU:ssa ei ole toistaiseksi yhtenäistä lainsäädäntöä silikonituotteille.
- Haitalliset ftalaatit ovat EU-lainsäädännön mukaan kiellettyjä kertakäyttöisissä muovitarvikkeissa ja elintarvikepakkauksissa.
- Älä käytä alumiinifoliota hopeasta, uushopeasta, ruostumattomasta teräksestä tai raudasta valmistettujen astioiden päällä. Ne voivat syövyttää foliota, ja alumiinia voi siirtyä ruokaan. Samasta syystä folio ei sovi kosketukseen suolaisten tai happamien elintarvikkeiden kanssa.



Aterinmerkki auttaa tunnistamaan elintarvikekäyttöön tarkoitetut astiat.



Lapset ja kemikaalit

Vastasyntynyt lapsi tarvitsee puhtaita vaatteita, vaippoja, vettä ja pyyhkeen. Joskus tarvitaan myös voiteita, saippuota ja kosteuspyyhkeitä.

Pikkulapsilla on ohuempi iho kuin aikuisilla, ja siksi he ovat herkempiä tekstiilien ja kosmetiikan kemikaaleille. Lasten hengitystiehyet ärsyntyvät helpommin vahvoista puhdistusaineista ja ympäristön hajusteista.

- Kun olet raskaana tai imetät, vähennä kosmetiikan ja erityisesti hajustettujen tuotteiden käyttöä sekä altistumista muille eri kemikaaleille (maalit ja remontointi). Käytä varoen aerosoleja.
- Käytä saippuota, voiteita ja sampoota vain tarvittaessa.
- Kangasvaipat aiheuttavat vähemmän jätettä kuin kertakäyttövaipat.
- Valitse ympäristömerkittyjä tuotteita.
- Alle 3-vuotiaille tehdyissä leluissa ftalaatit ovat kiellettyjä.
- Parhaillaan tutkitaan, voiko polykarbonaatista (PC) valmistetuista tuttipulloista irrota hormonihäiriöitä mahdollisesti aiheuttavaa bisfenoli A:ta. Vaihtoehtona markkinoilla on polyeteenistä ja polypropeenista ja lasista valmistettuja tuttipulloja.

Käytä kemikaaleja lapsille harkiten.

Vinkkejä

- Tee omat froteiset pesulaput. Leikkaa pyyhkeistä pieniä paloja ja kostuta ne vedellä. Valmiit kosteuspyyhkeet sisältävät hajusteita ja säilöntäaineita.
- Korvaa hajustettu talkki hajustamattomalla.

Viihde-elektroniikka



Televisiot, tietokoneet ja kännykät kuuluvat arkeen. Elektronisissa laitteissa on kemikaaleja muun muassa paloturvallisuussyistä.

Bromattuja palonestoaineita käytetään vähentämään syttymisherkkyyttä tai palon leviämistä. Niitä on elektronisissa laitteissa, tietokoneiden kuorissa, piirikorteissa ja kaapeleissa. Osaa bromatuista palonestoaineista ei saa käyttää EU:ssa. Bromattuja palonestoaineita on nykyisin löydetty maaperästä, ilmasta, kaloista, linnuista ja ihmisistä.

Elektroniikka sisältää yleensä myös ftalaatteja tai fosfaattiestereitä, jotka ovat ftalaattien yleisimpiä korvaajia. Laserkirjoittimet voivat levittää ilmaan haitallisia väripartikkeleja.

Hanki huonekasveja. Ne puhdistavat sisäilmaa – myös haitallisista kemikaaleista. Esimerkiksi fiikus, muratti ja rön sylilija ovat tehokkaita ilmanpuhdistajia.



Markkinoilla on pohjoismaisella Joutsenmerkillä ympäristömerkittyjä tietokoneita ja eräitä muita toimistovarusteita.

TCO-ympäristömerkintä elektroniikassa kertoo, että laitteessa on matalan energiankulutuksen lisäksi rajoituksia ympäristölle haitallisten aineiden käytöstä.

Remontointi ja puutarhanhoito

Jotkut liuottimet ovat terveydelle ja ympäristölle vaarallisia. Liuottimia käytetään muun muassa grillatessa (sytytysnesteet) ja remontoimassa (maalit, lakat, tärpätit). Suosi mahdollisuuksien mukaan vesiohenteisia ja M1-luokiteltua maaleja. Rakentamisessa käytettävät tuotteet on luokiteltu päästöjen perusteella kolmeen luokkaan, joista M1 on vähäpäästöisin. Vesiohenteiset maalit voivat sisältää herkistäviä aineita, joten käytä suojakäsineitä.

- Muista, että liuottimet, maalit ja lakat ovat ongelmajätettä.
- Käytä maalatessa suojakäsineitä ja tuuleta riittävästi. Noudata pakkauksen ohjeita.
- Osa liuotinpohjaisista grillinsytytysnesteistä ja lampupuöljyistä voi aiheuttaa vakavan keuhkovaurion vaaran nieltynä tai hengitettynä. Pidä sytytysaineet poissa lasten ulottuvilta ja noudata käyttöohjeita. Suosi kasviöljypohjaisia grillinsytytysnesteitä.



- Vältä PVC-muovia, jota on esimerkiksi joissakin tapeteissa ja lattiamateriaaleissa.
- Valitse ympäristö- ja Öko-tex-merkittyjä vaihtoehtoja.
- Suosi kyllästämätöntä puutavaraa. Käytä painekyllästettyä puuta vain erityistä pitkäaikaista kestävyyttä vaativiin kohteisiin. Esimerkiksi puutarhakalusteita ei kannata suojata kemiallisesti vuosikymmenten varalle, jos niitä joka tapauksessa vaihdetaan useammin. Käytä lämpökäsiteltyä puutavaraa tai kyllästä itse kylmäpuristetulla pellavaöljyllä. Imeytä pellavaöljyä niin paljon kuin puu kykenee ottamaan vastaan.
- Vältä kemiallisesti valmistettujen kasvisuojeluaineiden tarpeetonta käyttöä kotipuutarhassa. Suosi torjunnassa luonnonmukaisia menetelmiä. Lisätietoa löydät marttojen verkkosivuilta osoitteesta www.martat.fi/neuvot arkeen.



Autoilu

Öljytuotteita saa käyttää ainoastaan nimettyyn tarkoitukseen. Älä käytä bensiiniä ja dieselöljyä puhdistamiseen tai pesuun. Polttoainetta ei saa koskaan imeä letkulla, koska sitä voi joutua keuhkoihin ja seurauksena voi olla keuhkotulehdus tai kuolema.

Bensiini aiheuttaa syttymisvaaran höyrystyessään. Säilytä bensiiniä kylmässä, hyvin tuuletetussa tilassa. Lain mukaan autotallissa saa säilyttää bensiiniä enintään 60 litraa auton polttoainetankin sisällön lisäksi. Bensiinin säilyttäminen taloyhtiöiden ullakko- ja kellaritiloissa on kiellettyä. Säilytä bensiiniä kestävässä, tiiviissä ja nimenomaan bensiinin säilytykseen tarkoitetuissa astioissa.

Pienikin määrä öljyä pilaa ympäristöä ja mahdollisesti myös pohjavesiä. Hävitä öljyt muiden ongelmajätteiden tavoin.



Tuulilasinpesuneste saattaa sisältää metanolia, joka on myrkyllistä. Se voi pieninäkin määrinä nieltynä aiheuttaa esimerkiksi pahoinvointia, hui- mausta ja näköhäiriöitä. Jo lusikalli- nen metanolia nieltynä voi aiheuttaa sokeutumisen, hiukan isompi annos kuoleman.

Tuumi ja toimi

1. Millaisia ajatuksia Kodin kemikaalit -opas sinussa herätti?
2. Millainen kemikaalien käyttäjä olet?
3. Tutki oma siivouskaappisi. Tutki pH-merkinnät. Onko tuotteissa ympäristömerkintöjä? Millaisia aineita löysit? Tarvitsetko kaikkia? Miten säilytät niitä?

4. Löydätkö kotoasi aineita, joissa on varoitusmerkintöjä, turvasuljiin tai näkövammaisille tarkoitettu vaara- tunnus (kohollaan oleva kolmio)?
5. Kokeile isoäidin siivousvinkkejä. Jaa hyvät kokemukset ja omat vinkkisi muille.
6. Tutki meikkilaukkusi sisältöä. Tulisit- ko toimeen vähemmällä meikeillä?
7. Käy tutustumassa luonnonkosme- tiikkaan. Onko paikkakunnallasi ekokampaamoja?
8. Kokeile luonnonmukaisia kau- neudenhoitokonsteja. Tee vaikka mannaryyninaamio tai merisuolajal- kakyly.

9. Tutustu luonnonmukaisiin torjunta- aineisiin (www.martat.fi).
10. Etsi netistä aiheeseen liittyviä sivuja. Linkkivinkkejä: viranomaiset:
www.tukes.fi
[www.kuluttajavirasto.fi/ekoostajan opas](http://www.kuluttajavirasto.fi/ekoostajan_opas)
www.reachneuvonta.fi
www.ymparisto.fi
www.kemikaalineuvottelukunta.fi
muita:
www.kemikaalcocktail.fi
www.kemikaalikimara.fi

Millaista tietoa löysit?





Olemme päivittäin tekemisissä monien kemikaalien kanssa. Kemikaaleista on hyötyä siivouksessa, pyykinpesussa ja vedenpuhdistuksessa. Kauneudenhoitotuotteet puolestaan piristävät elämää. Osa kemikaaleista on haitallisia terveydelle ja ympäristölle, joten meidän kaikkien on hyvä tuntee perusasiat kemikaaleista. Tieto helpottaa käyttämään kemikaaleja oikein ja tekemään järkeviä valintoja.

Martat 
www.martat.fi



MAA- JA
KOTITALOUS-
NAISET

www.maajakotitalousnaiset.fi

Julkaisijat: Maa- ja kotitalousnaisten Keskus ja Marttaliitto, 2010
Työryhmä: Milla Härkönen, Teija Jerkku, Emma Pikkarainen

Lainsäädäntöosuudessa asiantuntijoina kuultu Suomen ympäristökeskuksen (SYKE), Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontaviraston (Valvira) sekä sosiaali- ja terveysministeriön virkamiehiä. Kosmetiikka-asiantuntijana Päivi Kousa Helsingin Allergia- ja astmayhdistyksestä.

Alkuperäisenä lähteenä oppaan teossa on käytetty
Finlands svenska Marthaförbundetin opasta Kvinnor och kemikalier.