



## “Nehéz napok” zöldebben

A környezettudatos gondolkodásmód az életünk minden területét „átnézetteti” velünk, és nem áll meg a kérdőjelekkel a fürdőszoba vagy wc-ajtónál sem. Előbb-utóbb felmerül a wc-papír probléma (fehérített? illatos? sokrétegű?), a szappankérdés (inkább legyen természetes alapanyagú), a kozmetikai termékekkel kapcsolatos rengeteg megfontolásra érdemes szempont, és... az intim higiéniai termékek sem maradhatnak ki. A téma ugyan sokakat érint érzékenyen, de könnyű belátni: attól, hogy nem beszélünk róla, hogy milyen hatással van a környezetre és saját egészségünkre a rengeteg eldobásra kerülő szintetikus intim higiéniai termék, attól még a probléma ott van, és csendben halmozódik a hulladéklerakókban.

**Számos okunk van rá,** hogy ne az eldobható higiéniai termékeket válasszuk: a tampon- és betétgyárak felesleges hulladékot és hatalmas profitot termelnek, mindezt a környezet és sok millió nő egészségének kárára. Az alábbi négy pontban azokat a megoldásokat gyűjtöttük össze, amelyekkel enyhíthetjük a problémát, és rendet tehetünk intim kérdésekben a saját házuk táján ☺

### 1. Kompromisszum a kényelmesebbeknek

Mindig lesznek, akik bár szeretnének környezettudatosabban és egészségesebben élni, nem hajlandók lemondani a megszokott kényelmükről, vagy inkább: nem szeretnének extra kényelmetlenségeket felvállalni az intim dolgairól.

Ha úgy érezzük, nem tudunk lemondani az eldobható termékekről, de szeretnénk minimalizálni a környezeti hatást és csökkenteni az eldobható higiéniai termékekben rejlő lehetséges egészségügyi kockázatokat, fontoljuk meg a következőket:

- Vegyünk **applikátormentes tampont** – ez nyilván zöldebb, mert nem kell hozzá legyártani a poliétilén applikátort, azaz jóval kevesebb a hulladék.
- Keressünk **fehérítés nélküli termékeket**. A klórral való fehérítési folyamat során egy dioxin nevű vegyület keletkezik, és sajnos a termékbe is jut belőle. A dioxin pedig az egyik legveszélyesebb, rákkeltő ipari melléktermék.
- Használjunk **organikus tampont vagy betétet!** Ezek a termékek bio – GMO és növényvédő szerekmentes – pamutból készülnek és egyrészt környezetkímélőek, mert biológiailag lebomlóak, másrészt egészségesebbek is a hagyományos termékekhez képest (nem tartalmaznak műanyagot, hipoallergének, gyártásukkor klórt, illetve káros anyagokat nem használnak). Hátrányuk, hogy egyelőre drágábbak is és a beszerzésük is macerásabb.
- Szerezzünk be többféle méretű és nedvszívóképességű terméket és használjuk a vérzés intenzitásának megfelelő legkisebb nedvszívó képességűt.

Ha azt gondoljuk, hogy a női higiéniai termékekből keletkező hulladék elenyésző, olvassassunk statisztikákat: felmérések szerint egy átlagos nő 16 800 tampont és eldobható betétet használ életében.

Ugyanez kg-ban kb. 100-150kg-nyi tampont, betét, tisztasági betét, applikátor és mindezek csomagolása. Szorozva az említett termékek használatát nők százmillióival.



### 2. Újrahasználható, mosható tampon



Szokatlan, de kiváló alternatívája a hagyományos tamponnak a tengeri szivacs tampon, amely pontosan úgy működik, mint a szintetikus termék. Előnye, hogy használatával jelentősen csökken a fertőzések veszélye, a szivacs pedig rugalmas, így bármikor eltávolítható, kimosható, és újrahasználatos. Megfelelő tisztán- és karbantartás esetén egy-egy szivacs 3 hónaptól akár 3 évig is használható marad.

Hátránya, hogy a szivacs mosogatása, öblítése kissé körülményes és bizonyos helyeken, ld. munkahelyi, iskolai közös WC stb., szinte kivitelezhetetlen.

### 3. Mosható betétek

Ahogy a tamponok, a betétek csomagolásán sem tüntetik fel a gyártók, hogy a termék milyen anyagokat tartalmaz, pedig lenne érdekesség a listában bőven. Sokan szenvednek görcsöktől, fertőzéstől és kiütésektől a menstruáció során, és nem kapcsolják össze a kellemetlen tüneteket a műanyagot, agyonpermetezett pamutot, szintetikus vegyszereket, és káros ipari melléktermékeket tartalmazó higiéniai termékekkel. Készség kívül egészségesebb és környezetbarátabb megoldás, ráadásul még költségkímélő is a mosható (öko)textil betét. Magas nedvszívóképességű anyagból készül és ragasztócsíkok helyett kapcsok tartják a helyén. Használni ugyanúgy kell, mint egy eldobható betétet, majd használat után kiöblíteni, kimosni. Hátránya, hogy ha nem otthon cseréljük, akkor a használt darabot elég bonyolult tárolni, amíg eljutunk a mosógépig.



**Csináld magad! –** Mosható betétet magunk is könnyen készíthetünk, pl. az Interneten található számtalan leírás, ötlet, tanács segítségével! Ld. például [itt](#).

### 4. Intimkehely

A latexből vagy orvosi szilikonból készült menstruációs tölcser a betétek és tamponok alternatívája. A tamponhoz hasonlóan kell felhelyezni, majd a vérzés erősségétől függően néhány óránként üríteni, lemosni és fertőtleníteni. A hagyományos tamponokhoz képest akár dupla annyi ideig is bent tartható, és használata során nem kell tartani a tamponoknál előforduló, fehérített vagy szintetikus anyagok miatt jelentkező irritációtól. Árban 6-10 ezer forint körül van egy kehely, viszont az élettartama 10 év is lehet. Hátránya ugyanaz, mint a tengeri szivacs esetében.

### Források:

<http://www.treehugger.com/style/seven-ways-to-green-that-time-of-the-month.html>

<http://www.care2.com/greenliving/3-ways-to-green-your-period.html>

**A tippek és ötletek forrása a Kislábnym Hírlevél 77. száma.**

## Hasznos információk, kapcsolat

Szerkeszti: Vadovics Edina  
Közreműködött: Antal Orsolya, Vadovics Kristóf és Vásárhelyi Csenge

Design: Iconica Bt.

**Szerkesztőség:**

GreenDependent Egyesület

2100 Gödöllő, Éva u. 4.

Telefon: 06-28/412-855

E-mail: [info@greendependent.org](mailto:info@greendependent.org)

Honlap: [www.kislabnyom.hu](http://www.kislabnyom.hu)

[www.greendependent.org](http://www.greendependent.org)



**A GreenDependent Egyesület a következő szakmai szervezet tagja:**

Resource Cap Coalition  
(Európai Koalíció az Erőforrás Használat Csökkentéséért)

resourcecapcoalition

