

EKOPAASTOHAASTE 3/2025 VIIKKO 12 Ma 17.3 – Su 23.3.

Teema : Muovi - hyvä vai paha?

Ekopaastohaasteemme jatkuu. Tällä viikolla haastamme jäsenemme miettimään muovin vaikutuksia ja kokeilemaan muovitonta luonnonkosmetiikkaa ja/tai jakamaan hyviä vinkkejä meille muille.

Muovi on loistava keksintö. Muovattavuuden lisäksi muovin etuja ovat muun muassa keveys, kestävyys ja hygieenisuus. Muovipakkauksilla on merkittävä rooli esimerkiksi ruokahävikin vähentämisessä. Mutta se aiheuttaa myös paljon ongelmia päätyessään ympäristöön. Ympäristöön päädyttyään muovi murenee mikromuoviksi, ja sitä on vaikeaa ellei mahdotonta poistaa luonnosta.

Tiedeutiset kertovat jatkuvasti esim. siitä, mistä kaikkialta mikromuovia löytyy, tarkemmista vaikutuksista tietoa löytyy vähemmän. Valtamerissä taas isot muovilautat saastuttavat ja myös vahingoittavat meren eläviä. Me ihmiset saamme muovia elimistöömme ruuasta, juomavedestä, hengitysilmaasta, kosmetiikasta, tekokuituvaatteista ja vaikkapa autonrenkaista irtoavasta pölystä. [Tuoreessa tutkimuksessa](#) mikromuovia löytyi aivoista jopa enemmän kuin muista tutkituista elimistä.

Mikromuovista voit lukea lisää täältä [Beat The Microbead](#)

Yksittäisen ihmisen toimet eivät juuri vaikuta merien saastumiseen eivätkä pelasta maailmaa, mutta voimme miettiä omia valintojamme oman kehon ja terveyden kannalta, ja tietysti myös ympäristön.

Päivi on kerännyt tähän muovijuttuun muutamia miettimisen arvoisia asioita. Hän painottaa, ettei ole alan asiantuntija. Jos huomaat korjattavaa, anna meille palautetta [tästä linkistä](#).

Luonnonkosmetiikka suosii luonnosta saatavia raaka-aineita, kuten aitoja kasviöljyjä ja kasviuutteita. **Luonnonkosmetiikassa ei käytetä mikromuovia.** Nykyään tarjonta on laajaa ja myös herkkäihoisille löytyy hyviä vaihtoehtoja. Erityisesti me Suomessa olemme edelläkävijöitä luonnonkosmetiikan puolella. Luonnonkosmetiikka ei sisällä synteettisiä väriaineita, parabeeneja, mineraaliöljyjä tai silikonia.

Luonnonkosmetiikan valikoima on nykyään hyvin kattava. Löydät pesuaineet, meikit, muovittomat hammastahnat jne. Myös apteekkien valikoimissa on useita luonnonkosmetiikan sarjoja.

Toisaalta on hyvin vaikea tulkita purkkien kyljissä olevia ainesosia. Tässä asiassa on joko luotettava myyjän ammattitaitoon tai tutkittava pienen pienellä painettuja ainesosalistoja ja opeteltava tulkitsemaan niitä.

Päivin luomuvinkki käsien nivelrikosta kärsiville: ”Joskus on näillä käsillä vaikea saada puristettua pesuainetta purkista. Siirsin itse joku aika sitten shampoon ja hoitoaineen pumppupulloihin. Toimii hyvin. Löysin sitten myös valmiin ratkaisun. Kotimaisen valmistajan **luonnonmukaiset ja biohajoavat SEES** -merkkiset [shampoot](#) ja [hoitoaineet](#), jotka myydään 500ml pumppupulloissa. Saatavana ainakin Ruohonjuuresta.”

Sekalaisia muovivinkkejä ekoiluun

- Jos käsilaukussasi kulkee mukana kevyt kestokassi, ei muovikassia tarvitse ostaa satunnaisillakaan kauppareissuilla
- Kaupassa voi hedelmät ja puhtaat juurekset punnita kestohedelmäpussissa. Esim. Lidl myy pusseja edullisesti 25 senttiä/kpl
- Nykyään on myynnissä eri kokoisia, lasisia ja kannellisia paisto/säilytysastoita, joilla voi korvata muoviset säilytys/kuljetusastiat
- Vaihda kuluneet muoviset leikkuulaudat uusiin
- Tekokuituiset vaatteet (esim. Fleece) ovat yksi suurimmista mikromuovin lähteistä. Jos haluat välttää mikromuoveja, mieti valintojasi seuraavia vaateostoksia tehdessäsi.
- Jos olet superekoilija, korvaat muovikelmun mehiläisvahakääreellä
- Muovittomista hammastahnoista löydät tietoa [täältä](#)

HAASTE: Kokeile luonnonkosmetiikkaa tai luomupesuaainetta, joka ei ole sinulle ennestään tuttu. Jaa kokemukset kanssamme