

## 2. VALITSE HAJUSTEETON TUOTESARJA

Hajusteettomia tuotesarjoja ovat mm.:

- Erisan
- Kiilto Airi
- Lidl Sensitive-tuotteet
- LV.

## 3. MERKITYT TUOTTEET

Vain Yhteistyössä Allergia-, iho- ja astmaliiton kanssa -merkki edellyttää, että tuote on hajusteeton.

## YLEISTIETOUTTA

Hajuste koostuu yleensä sadoista eri tuoksu- ja apuaineista, mm. ftalaateista. Esimerkiksi tuoksuaine limoneeni muodostaa otsonin kanssa sisäilmaan yli 530 uutta myrkyllistä kemikaalia.<sup>1</sup>

Hajusteyliherkät oireilevat jo pienistä määristä hajusteita.<sup>2</sup> Heidän verestään on mitattu epänormaalit myrkyjen poistoon tarvittavien entsyymien aktiivisuuksien arvot.<sup>3</sup> Hajusteet eivät siis poistu normaalisti heidän kehostaan. Hajusteet aiheuttavat myös mm. migreeni- ja astmakohtauksia. Useat hajusteet ovat rasvaliukoisia ja biokertyvät ihmisiin sekä luontoon, mm. kaloihin. Monet hajusteet ovat myrkyllisiä mitokondrioille eli haittaavat solujen normaalia toimintaa.<sup>4</sup>

- Viitteet: 1. Nørgaard AW. et al. Environ Sci Technol. 2014 Nov 18;48(22):13331-9.  
2. Ennari, Hajuste- ja Kemikaaliyliherkkyys - Selviytymiskeinot, Auditorium, 2015.  
3. De Luca C., Toxicol Appl Pharmacol. 2010 Nov 1;248(3):285-92 ja suomeksi: [http://www.hajusteyliherkkyys.com/MATERIAALI/pdf\\_ymys/deLucaSuomeksi.pdf](http://www.hajusteyliherkkyys.com/MATERIAALI/pdf_ymys/deLucaSuomeksi.pdf)  
4. Griffiths D., ATLA 2005, **33**, 471–486.

### LISÄTIETOA:

Suomen Hajuste- ja Kemikaaliyliherkät ry.  
[www.hajusteyliherkkyys.com](http://www.hajusteyliherkkyys.com)

Tämän esitteen tekoa on tukenut Tampereen Talouskoulun säätiö.

## Miten saan kotini hajusteettomaksi?



Kuva: Moona Viskari

Suomessa noin puoli miljoonaa ihmistä oireilee hajusteista ja tuoksuista. Tyypillisiä oireita ovat hengitysvaikeudet, kuten astman pahenema, päänsärky kuten migreenikohtaus, silmien, huulten tai ihon kirvely, kutina ja turvotus sekä pahoinvointi. Pieni osa saa hajusteista anafylaksian, joka on hengenvaarallinen äkillinen yliherkkyysreaktio. Moni unelmoikin hajusteettomasta kodista. Tässä esitteessä kerrotaan, miten kodista saa hajusteettoman.

## MITEN TEEN KODISTANI HAJUSTEETTOMAN?

### VAIHE 1

Poista kodistasi kaikki sisäilman hajustamiseen tarkoitetut tuotteet, kuten

- huone- ja saunatuoksut, esim. tuoksutikut ja ilman- ja wc-raikastimet
- hajustetut esineet, kuten tuoksukynttilät
- pölynimurin hajuste.

### VAIHE II

Siirry käyttämään vain hajusteettomia kemikaaleja kodin hoidossa. Valitse esimerkiksi hajusteettomat lattian-, astian-, ikkunoiden- ja yleispesuaineet. Suosi kemikaalittomia siivoustopoja kuten mikrokuituliinan käyttöä. Vältä haisevia materiaalien hoitoaineita.

Älä käytä hajuvesiä tai hajustettua partavettä tai parranajotuotetta. Valitse henkilökohtaisen hygienian sekä kauneuden hoitoon hajusteettomat tuotteet tai vaihda hajusteettomiksi ainakin käyttämäsi pyykinpesuaineet, shampoot, saippuat ja rasvat. Vie turhat hajustetut tuotteet roskiin, jotta ne eivät hajusta kaappeja.

### VAIHE III

Siirry hajusteettomiin tuotteisiin. Hajusteita voi olla esim.

- nenäliinoissa ja wc-papereissa
- terveyssiteissä
- roskapusseissa ja koiran kakkapusseissa
- konttoritarvikkeissa, mm. pyyhekumeissa.

### VAIHE IV

Poista aiemmin käytettyjä hajusteita kodistasi. Pese esimerkiksi hajustetuilla aineilla puhdistetut pinnat ja tekstiilit hajusteettomilla aineilla, etikalla tai ruokasoodalla ja huuhtelee ne hyvin.

Poista höyrypuhdistimella haisevat pesuainejäämät kylpyhuoneesta ja keittiöstä, esim. lavuaareista.

## MISTÄ TUNNISTAN HAJUSTEETTOMAT TUOTTEET?

Myyntipakkauksessa on tuoteseloste, jossa on lueteltu tuotteen valmistuksessa käytetyt ainesosat. Tuoteselostetta voidaan kutsua myös nimellä ainesosat, koostumus, ingredients tai INCI.

Hajustetun tuotteen tuoteselosteessa on jokin näistä sanoista:

- parfum
- hajuste
- fragrance
- aroma.

Vastaavasti, jos näitä sanoja ei löydy, niin tuote on hajusteeton. Muilla sanoilla ei ole merkitystä.

## HAJUSTEETTOMAN TUOTTEEN LÖYTÄMISTÄ HELPOTTAVIA TEKIJÖITÄ

### 1. HAJUSTEETTOMUUS MAINITTAAN PAKKAUKSESSA

Valmistaja voi helpottaa hajusteettoman tuotteen löytämistä kertomalla pakkauksessa, että tuote

- on hajusteeton
- ei sisällä hajusteita
- on fragrance free.

Tuote voi olla hajusteeton, vaikka nämä maininnat puuttuisivat. Huomioi, että muut termit, kuten esim. "tuoksuton", "sensitive", "herkälle iholle sopiva" tai "kehitetty tai testattu ihotautilääkäreiden valvonnassa" eivät tarkoita, että tuote on hajusteeton. Tuoksuttomassa tuotteessa voi olla peitehajuste, joka estää hajun kokemisen, mutta joka voi aiheuttaa oireita.

Jos hajusteettomasta tuotteesta jää tuoksu, niin siinä voi olla ainesosana jokin voimakastuoksuinen luonnontuote, esim. eteerinen öljy, kuten eukalyptus. Vältä tällaisia tuotteita.