PROTO DOPORUČUJEME

- zvážit možnosti těchto alternativ
- pídit se po informacích a zkušenostech
- nebát se vyzkoušet nové možnosti či kombinovat je s běžnými dámskými hygienickými potřebami
- předávat své zkušenosti dál
- dát přednost přirozenosti a řešením z přírody

Vše žádá velkou dávku odvahy a překonání osobních (psychických) bariér. Nebojte se doptávat na zkušenosti. Konzultaci Vám rádi poskytnou např. v ekoporadnách, dealerky šetrných plen, centra a studia pro ženy, mateřská a rodinná centra apod.

CHCETE SE DOZVĚDĚT VÍCE?

Navštivte naše stránky ***www.ekospotrebitel.cz***

MÍSTO PRO VAŠE PODNĚTY:

.....

.....

.....

.....

.... budeme rádi, když nás s nimi oslovíte

„Ekospotřebitel" zanechává na naší planetě menší stopu (tzv. ekostopu), protože používá obnovitelné zdroje energie, podporuje místní ekonomiku, ekologické zemědělství, minimalizuje množství odpadu apod., a tak zbytečně nezatěžuje své životní prostředí hlukem, emisemi či nadměrnou spotřebou. Kde hledá rady? Také na webových stránkách nezávislé ekoporadny Rosa, kde jsou ke stažení osvětové materiály, bezplatné poradenství a informace k tématům – zdravé přebalování, kampaň Týden opravdových plen, hračky šetrné k přírodě i dítěti, dámské hygienické potřeby šetrné k ženě i přírodě, a řada dalších ekospotřebitelských otázek a odpovědí.

pomáhat lidem - pomáhat přírodě

Ekoporadna ROSA už více než 20 let „pomáhá lidem pomáhat přírodě". Jejím posláním je šířit myšlenky souladu člověka s přírodou a principu trvalé udržitelnosti a pomáhat jejich uvádění do života výchovou, osvětou a vlastním příkladem; nabízet řešení na osobní, místní, regionální i vyšší úrovni. Hlavními tématy jsou odpovědná spotřeba zaměřená na jednotlivce, rodiny i organizace, firmy a úřady; dále pak místní produkty a přírodní zahrady.

Vydala společnost Rosa o.p.s. v roce 2015 v rámci projektu Krok za krokem k šetrné domácnosti.

ROSA společnost pro ekologické informace a aktivity, o.p.s.

Senovážné náměstí 9,
370 01 České Budějovice,
tel.: 778 164 661, e-mail: rosa@rosacb.cz

Podpořeno grantem z Islandu, Lichtenštejnska a Norska v rámci EHP fondů.

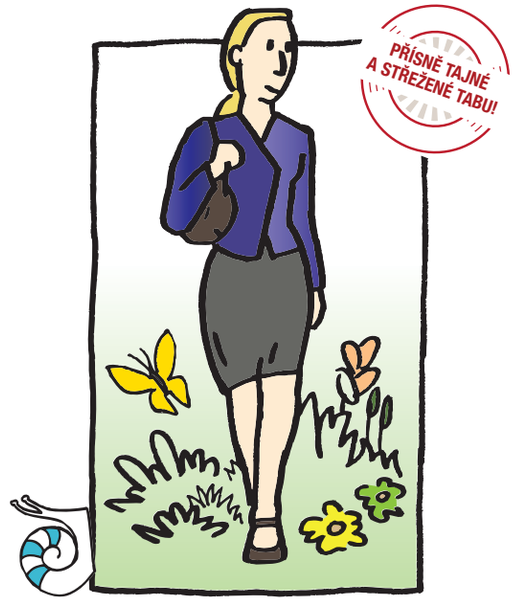
fond pro NNO | NROS Nadace rozvoje občanské společnosti | nadace partnerství LIDÉ A PŘÍRODA | Iceland Liechtenstein Norway eea grants

www.fondnno.cz, www.eeagrants.cz

Krok za krokem k šetrné domácnosti

Dámské hygienické potřeby

Šetrné k ženě - šetrné k přírodě



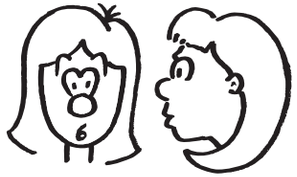
Menstruace je naší společností chápána jako negativní a obtěžující jev, který je třeba ututlat. A přitom ženy, které se díky ní stávají nositelkami plodnosti a daru života, tvoří polovinu populace! Ale pomalu nastává změna – je čas přijmout se.

ROSA společnost pro ekologické informace a aktivity, o.p.s.

www.rosacb.cz

CO ŠEPTÁ ŽENA ŽENĚ

Mezi ženami se šeptá ledacos. V naší společnosti však přetrvává řada tabu, která se ani nešeptají...
Před pár lety jsme začali nahlas mluvit o pratelných plenách, dnes si vás dovoluje pozvat do ženského světa intimity pár informacemi o dámských hygienických potřebách – šetrných jak k ženskému tělu, tak i k našemu životnímu prostředí.



EKOLOGIE, ZDRAVÍ, PENÍZE...

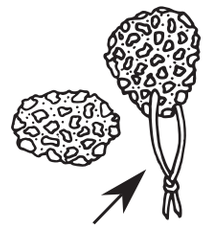
S jednorázovými hygienickými prostředky bychom se rády často zbavily i problémů. Mnozí si však neuvědomují, že věci na jedno použití jsou nejen dražší (musí se stále nakupovat, něco stojí i likvidace odpadu), mohou negativně působit na naše zdraví (díky použitým chemikáliím mohou přispět např. ke vzniku gynekologických zánětů kvasinkového původu a následným chronickým onemocnění, či TSS*), a jsou zátěží pro naše životní prostředí (způsob výroby a bělení, transport, odpad).

JAK SNÍŽIT RIZIKO SYNDROMU?

- Tampony používejte pouze po nutnou dobu (koupání, cesta, sport atp.) Na noc se jim pokuste vyhnout úplně, používejte vložku.
- V jednotlivých fázích cyklu používejte tampóny s nejnižší savostí.)
- Vyzkoušejte tampóny z biobavlny
- Nikdy nepoužívejte dva tampóny najednou kvůli vyšší savosti, a před zavedením nového nezapomeňte odstranit ten použitý.
- Tampóny uchovávejte v suchu a před a po zavedení si vždy umyjte ruce.
- Vyhněte se používání tampónů mimo období menstruace.

TYPY DÁMSKÝCH HYGIENICKÝCH POTŘEB ŠETRNÝCH K ŽENĚ – ŠETRNÝCH K PŘÍRODĚ

Menstruační pohárky jsou vyráběné ze silikonu či z přírodního kaučuku, vyrábějí se ve dvou velikostech. Jejich používání je jednoduché: zavádí se do pochvy podobně jako tampón. Pohárek se vyprazdňuje, vymývá a zase zavádí každé čtyři až osm hodin, v závislosti na síle krvácení.Tekutina zůstane uvnitř pohárku. Pohárky jsou cenově výhodnější než běžné vložky a tampóny.
Pohárky nejrůznějších typů (Divacup, Mooncup, Keeper, Lunette apod.) jsou vyráběny v cizině. Zanechávají tedy za sebou ekologickou stopu při transportu do naší země. Jistě však menší než používání klasických vložek či tampónů (z hlediska výroby a vzniku odpadu). Menstruační pohárky při dobrém zacházení vydrží až 10 let.



Tampóny z mořské houby pocházejí z oblasti Karibiku. Jsou ale zcela přírodní bez dioxinů a syntetických vláken a jsou biodegradabilní. Používají se podobně jako běžně dostupné tampóny. Jeden tampón vydrží cca 6 měsíců, takže balíček se dvěma tampóny se šňůrkou (dodávaný s taštičkou z nylonu) vystačí na celý rok.

Pratelné vložky jsou vyráběny z nejrůznějších materiálů. Ideální je volit biobavlnu. Po použití je lze přeprat v ruce s pomocí žlučového mýdla, skladovat je v kyblíku s vodou (vodu měňte každý den) a po cyklu je vyprat najednou v pračce (spolu s ostatním prádlem) při 40°C, event. 60°C. Jejich tloušťka je nastavitelná dle potřeby a síly krvácení. Vyrábějí se vložky na noc či na den, slipové vložky, vložky určené speciálně pro šestinedělí (rány se lépe hojí); různé typy i barvy. Oproti běžným vložkám jsou příjemnější.
Doporučujeme jejich použití především po porodu, „na doma“ a na noc. Jejich pořizovací cena se brzy vrátí; případně si je lze ušít. Doporučený počet je 15 – 20 základních vložek a alespoň 15 vkládacích vložek.

Biodegradabilní jednorázové vložky a tampóny jsou vyráběny z přírodních materiálů, bez přídatných látek a parfemace. Pokud jsou běleny, tak bez použití chlóru. Jsou rozložitelné až z 95 %. Vložky se vyrábějí také v různých variantách – s křidélky, slipové, silnější na noc atd.

PROČ SE „VRACET“?

Mytí a praní je hygienické. Vždyť i v dnešní době stále perememe ručníky a kapesníky, objevujeme výhody pratelných plen.

Jedná o naše tělo a zdraví a naše životní prostředí. Přírodní materiál je tělu bližší než umělá hmota a chemikálie obsažené v běžných vložkách a tampónech. Složitý je i životní cyklus výrobku (tedy jeho cesty „od kolébky do hrobu“), a to nejen svou energetickou náročností, ale i vznikajícími problematickými odpady: použité vložky a tampóny zabírají stejně jako dětské pleny mnoho místa na skládkách, rozkládají se za 200 - 400 let; ve spalovnách jsou obtížně spalitelné; a mnohé jsou po spláchnutí opět k vidění v řekách a mořích. V čem žijeme a co dýcháme, nám nemůže zůstat lhostejné.
Používáním věcí na jedno použití zvyšujeme svou ekologickou stopu; podílíme se na znečištění životního prostředí – našeho místa k životu.

**Tzv. TOXICKÝ ŠOKOVÝ SYNDROM (dále jen TSS) vešel ve známost v roce 1979 v souvislosti s menstruačními tampony. Jde o situaci, kdy vysoká absorpční schopnost tamponů způsobuje změnu v poševním prostředí pochvy. Tato změna podpoří množení bakterií (nejčastěji kmene Staphylococcus aureus). Některé z bakterií jako právě zmíněný stafylokok dovedou produkovat toxiny, které se právě díky tamponu zavedenému do pochvy dovedou dostat do krevního řečiště, a způsobit až šokovou reakci organismu. Akutní TSS je provázeno vysokou horečkou, snížením krevního tlaku, výskytem červených skvrn na dlaních, chodidlech, prstech, postižením zažívacího traktu, svalů, sliznic, ledvin, jater,... Postižení se projevuje bolestí hlavy, neklidem, zvracením, průjmem, krvavou močí, hnisavou močí, otokem plic, zrychleným dýcháním,... Průběh může být mírný, ale vzácně toto onemocnění skončilo i úmrtím pacientů. Vždy je nutno odstranit zavedený tampon a ihned vyhledat lékaře.*