

Išmokime skaityti kosmetikos gaminių etiketes!

Susidomėjimas ekologija šiomis dienomis smarkiai išaugo. Žiniasklaida dažnai mini tokius maisto ar kosmetikos gaminių priedus kaip natrio gliutamatas arba sodium (natrio) lauryl sulfatas ir pan. Vieni vadina juos tikrais nuodais, kiti gina ir teigia, kad vartojami mažomis dozėmis jie visai nekenksmingi. Taigi – visur reikia vadovautis savo protu ir jausti saiką.

Kiekvienas žmogus yra unikalus ir tik jis pats gali nuspręsti, kas labiausiai tinka ir ko labiausiai reikia jo organizmui, odai. Kartais net pats saugiausias produktas gali netikti ir netenkinti vartotojo poreikių ir lūkesčių, todėl ne visada kaltas tik gamintojas. Žmogus pats turi rūpintis savimi.

Kaip bebūtų, yra atlikta tyrimų, kurie rodo, kad kai kurios kosmetikoje naudojamos medžiagos tikrai kenksmingos. Tačiau norint paskelbti kokią nors medžiagą kenksmingą ir uždrausti jos naudojimą kosmetikoje, moksliniams tokios medžiagos tyrimams reikėtų skirti bent 20 metų, o tai sudėtinga ir labai brangu.

Trumpai aptarsime dažniausiai kosmetikos prekių etiketėse randamus medžiagų pavadinimus, ką jie reiškia ir į ką reikėtų atkreipti dėmesį.

1. Parabenai - Metyl, Butyl, Propyl, Isobutyl

Naudojami beveik visoje kosmetikoje.

Paskirtis. Konservantai, naudojami produkto galiojimo laikui prailginti.

Nepageidaujamas poveikis. Gali būti daugelio alerginių reakcijų ir odos išbėrimų priežastimi, veikia kaip mutagenai, imituoja moteriškųjų hormonų veiklą, pažeidžia endokrininę sistemą, yra toksiški. Parabenai lengvai prasiskverbia į giliausius odos sluoksnius, yra absorbuojami kraujotakos sistemoje bei kaupiasi organizmo audiniuose. Kaupdamiesi žmogaus organizme, parabenai gali pasiekti didesnę koncentraciją ir pastebimai pakenkti imuninei sistemai, paskatinti įvairias ligas bei anomalijas. Be to, šias medžiagas motinos gali perduoti savo vaikams (parabenu surasta ir motinos piene), o tai gali pažeisti naujagimio imuninę sistemą.

2. Sodium Lauryl (laureth) Sulfate (SLS arba SLES)

Naudojamas šampūnuose, dušo geliuose ir kituose muiluose bei detergentuose.

Paskirtis. Aktyvus ingredientas, sukeliantis produkto putojimą. Populiariausios medžiagos rinkoje yra Sodium Lauryl Sulfate (SLS) ir Sodium Laureth Sulfate (SLES).

Nepageidaujamas poveikis. Japonų mokslininkų studijos parodė, kad SLS yra mutagenas (gali sukelti genų mutacijas). Toksikologų manymu, bet kuri mutageninė medžiaga kelia vėžinių susirgimų riziką. Dar daugiau, SLS ir SLES studijos parodė, kad tai vienintelė medžiaga, prasiskverbianti į kraujo apytakos sistemą.

3. Polipropilenglikolis ir polietilenglikolis (PPG ir PEG)

Naudojami tonikuose, veido, paakių ir kūno kremuose.

Paskirtis. Pigūs, efektyvūs emulgatoriai, sujungiantys medžiagas, kosmetikos gamyboje naudojami kaip minkštikliai, odos drėkikliai ir priedų skystikliai. Dar naudojami antifrizų, stabdžių skysčių bei lakų gamyboje.

Nepageidaujamas poveikis. Toksiški, sukelia kepenų anomalijas, turi ypač mažą molekulinį svorį, todėl lengvai patenka į audinius. Ištraukia drėgmę, dėl to sausėja oda. Testuoti su gyvūnais. Vietoj PEG ir PPG patariama naudoti augalinį gliceriną.

4. Mineralinis aliejus – Paraffinum Liquidum

Naudojamas visų tipų kremuose, masažiniuose aliejuose, tai yra pagrindinė „vaikiškų aliejų“ medžiaga.

Paskirtis. Odos minkštinimas, sutepimas.

Nepageidautas poveikis. Pigus naftos subproduktas, kuris padengia odą „nekvėpuojančiu“ sluoksniu, sukelia uždegimus, skatina inkštirų atsiradimą. Gali turėti policiklinių aromatizuotų angliavandenių (PHA), yra kancerogeniškas ir mutageniškas. Kosmetikoje dažniausiai naudojamas dėl to, kad yra pigus, lyginant su aukštos vertės augaliniais aliejais.

5. Trietanolaminas (TEA), Dietanolaminas (DEA)

Naudojamas įvairiuose kremuose, dezodorantuose, šampūnuose.

Paskirtis. Naudojamas kaip pH reguliuojantis šarmas kosmetikoje ir kaip tirpiklis.

Nepageidaujamas poveikis. Gali dirginti odą. Isopropyl Mystrate (aliejaus tipo minkštinantoji medžiaga) dažnai naudojama kosmetikoje ir kartu su TEA arba DEA gali sudaryti vėžį sukeliančius junginius – nitrozaminus.

6. BHT (Butylated Hydroxythaluene)

Naudojamas kremuose bei dezodorantuose.

Paskirtis. Antioksidantas, pailginantis kosmetikos galiojimo laiką.

Nepageidaujamas poveikis. Sintetinis antioksidantas, kuris sukelia alergines reakcijas.

Vietoj BHT patariama naudoti natūralius antioksidantus, pav., vitaminus E, C ir kitus.

7. Aliuminio druska (Aluminium Chloride, Aluminiumchlorhydrate, Aluminium Zirconium Trichlorohydrex GLY ir kt.)

Naudojama dezodorantuose, antiperspirantuose.

Paskirtis. Stabdo prakaitavimą.

Nepageidaujamas poveikis. Užkemša odos poras ir blokuoja prakaito liaukas. Tai gali sukelti uždegimą, limfmazgių tinimą, o reguliariai naudojant – gali sutrikti prakaito liaukų veikla. Be to, šios medžiagos organizme gali taip pat aktyviai reaguoti su kitomis medžiagomis, sudarydamos neaiškaus poveikio darinius, kauptis organizmo audiniuose, išlaisvinti aliuminio jonus, kurie ardo smegenų ląsteles, gali sukelti vėžį (aliuminio sulfatas, aliuminio chloridas bei cirkonio junginiai). Žinoma, kad aliuminis gali pakenkti ląstelių DNR, o parabenai skatina pakenktų ląstelių dauginimąsi.

Natūralioje kosmetikoje naudojami aliuminio alūnai (Potassium alum, Aluminiumoxide, Aluminiumhydroxide ir kt.) inertinių kristalų pavidalu. Jie neišlaisvina jokių jonų, neužkemša porų, bet neutralizuoja nemalonų kvapą. Taip pat būna dezodorantų ir be minėtų kristalų, pavyzdžiui, iš ricinos aliejaus, antibakterinių, sujungiamųjų ekstraktų su Triethylcitrate (gaunamu iš vyšnių) arba Farnesol (iš eterinių aliejų).

8. Ftalatai

Naudojama. Tai gausiausiai naudojamas ir labiausiai paplitęs žmogaus pagamintas teršalas, kurio būna lūpų dažuose, kvėpaluose, dezodorantuose, plaukų priežiūros

priemonėse, nagų lake. Randami plastikiniuose vaikų žaisluose, lubrikantuose, vaikų kūno priežiūros produktuose, gali būti maisto produktuose (patenka pakavimo metu).

Paskirtis. Nuo ftalatų minkštėja oda, lengviau į odą įsigeria kremas, ilgiau išlieka gairvus kvapas.

Nepageidaujamas poveikis. Jie neigiamai veikia vyrų reprodukcinę sistemą, kenkia kepenims, trikdo medžiagų apykaitą, silpnina imuninę sistemą, vaikams gali sukelti astmą. Į vaiko organizmą ftalatai patenka pro odą ar burną, nes kūdikiai viską liečia ir deda į burną, kadangi šiame amžiuje daug lytėjimo receptorių yra ir burnoje. Ftalatai dar naudojami vaikams skirtuose losjonuose, pudroses, šampūnuose. Kuo mažesnis vaikas, tuo daugiau šių chemikalų patenka per odą dėl medžiagų apykaitos ypatumų. Nuo 2006 metų Europos Sąjungoje uždrausti šeši ftalatai, jų negalima naudoti jaunesnių negu trejų metų vaikų žaislų gamyboje, nes šio amžiaus vaikai žaislus dedasi į burną. Tėvams patariama mažiau naudoti kosmetinių priemonių, skirtų kūdikiams, ypač šampūnų, pudrų, losjonų, nes jie gali neigiamai paveikti vaiko vystymąsi ir reprodukcinę sistemą. Ftalatai ypač pavojingi nėščioms moterims, kadangi net maža jų dozė kenkia vaisiaus vystymuisi.

9. Antibakterinės medžiagos. Triklozanas arba 5-chlor-2-(2,4-dichlorfenoksi) fenolis (Microban)

Naudojamos gaminant dezodorantus, dantų pastas, intymios higienos priemones, servetėles, muilą, burnos skalavimo skysčius.

Nepageidaujamas poveikis. Per didelis sterilumas gali sukelti daug nemalonumų! Jis susilpnina imunitetą. Patekęs į ne tokias sterilias sąlygas, organizmas nepajėgia susitvarkyti su mikroorganizmais. Vystosi šioms medžiagoms atsparios bakterijos, kurių poveikiui gydyti gali prireikti stiprių antibiotikų. Triklozanas kaupiasi organizme (randamas motinos piene, žuvyje) ir gali sukelti vystymosi sutrikimų. Gaminant ir deginant triklozano turinčius produktus ar esant saulės poveikiui, formuojasi dioksinai, kurie gali sukelti vėžį.

10. Dietanolaminas (DEA) ir trietanolaminas (TEA)

Naudojami labai plačiai kaip emulsikliai ar putojimą sukeliančios medžiagos. Jie gali slėptis ir po kitomis sudėtinėmis kosmetikos dalimis, pavyzdžiui, lauryl sulfatu ir kt.

Nepageidaujamas poveikis. Gali būti įvairių alerginių reakcijų priežastimi, dirginti, sausinti odą bei plaukus. Dažnai kosmetikos produktuose taip pat naudojamas Isopropyl Mystrate (aliejaus tipo minkštinanti medžiaga), kuris, sujungtas su TEA arba DEA, formuoja vėžį sukeliančius kancerogeninius cheminius junginius – nitrozaminus.

11. Kvapiosios medžiagos (angl. Perfum, Fragrance)

Naudojamos visur. 95% kvapams naudojamų medžiagų yra sintetinės, pagamintos iš naftos. Viename kosmetikos gaminyje gali būti 50–100 kvapiųjų medžiagų.

Nepageidaujamas poveikis. Dirgina odą ir kvėpavimo takus, gali sukelti alergiją, astmą. Prasiskverbia pro odą, pažeidžia kepenis, inkstus, nervų sistemą. Dėl ypač didelio patvarumo ir savybės biologiškai kauptis – randamos gyvūnų riebaliniame audinyje, kraujo lipiduose, motinų piene.

12. Mineralinis aliejus, Mineral Oil (Paraffinum Liquidum)

Naudojamas beveik visose plaukų bei odos priežiūros produktuose. Tai konservantas, skirtas produkto galiojimo laikui prailginti.

Nepageidaujamas poveikis. Pigus naftos subproduktas, kuris padengia odą „nekvėpuojančiu“ sluoksniu, ant odos sudaro komedonus (juoduosius taškus, uždegimus). Gali turėti policikliškųjų aromatizuotų angliavandenių (PHA), kurie taip pat yra kancerogenai ir mutagenai. Kosmetikoje plačiai naudojamas dėl to, kad yra pigesnis nei augaliniai aliejai.

13. β-fenilendiaminas (etiketėje nurodoma PPD, p-fenilenediaminas)

Naudojamas tamsiuose plaukų dažuose ir juodoje chna, skirtoje laikinoms tatuiruotėms.

Nepageidaujamas poveikis. Ilgalaikis kartotinis plaukų dažų naudojimas kai kuriems žmonėms gali sukelti stiprias alergines reakcijas ar net šlapimo pūslės vėžį. Tamsiuose dažuose yra nemažai sudedamųjų medžiagų, kurios gaunamos iš akmens anglies dervos

(taip pat ir β -fenilendiaminas), kuri pati yra kancerogeniška. β -fenilendiaminas lengvai prasisverbia per odą, gali sukelti alergiją, vėžį bei apsigimimus.

14. EDTA (Ethylene-Diamino-Tetra-Acetate)

Naudojama. Populiari jungiamoji medžiaga, kuri suteikia gaminiui konsistenciją.

Nepageidaujams poveikis. EDTA ir jo pakaitalas Editronic Acid įtariami dėl toksiškumo, nes blogai skyla. Gaminant natūralią kosmetiką, vietoj jų naudojama iš ryžių gauta gitino rūgštis (Phytic Acid).

15. BNT (Butylhydroxytoluol) ir BNA (Butylhydroxyanisol)

Naudojami kaip kosmetikos gaminių antioksidantai ir stabilizatoriai.

Nepageidaujams poveikis. Šios medžiagos gali sukelti alergijas, įtakoti elgsenos sutrikimus ir reprodukcinės problemas, ardo endokrininę sistemą. Atliekant tyrimus paaiškėjo, kad patekę į skrandį, jie sukelia vėžį, todėl buvo uždrausti naudoti maiste. Nepaisant įtarimų dėl toksiškumo, kosmetikoje juos, kaip ir anksčiau, naudoti leidžiama.

16. Apsauginiai filtrai nuo saulės (SPF)

Naudojami apsauginėms priemonėms nuo kenksmingų saulės spindulių.

Natūralioje kosmetikoje šiam tikslui naudojami gamtiniai mineralai: žerutis (Mica), titano ir cinko oksidai (Titanium Dioxide, Zinc Oxide). Šie mineralai atspindi saulės spindulius – tokie filtrai ant odos paviršiaus veikia kaip veidrodžiai, neleisdami nei UVA, nei UVB, nei UVC spinduliams veikti odos.

Nepageidaujams poveikis. Sintetiniai filtrai transformuoja UVB, patys šiuolaikiškiausi – ir UVA, jiems prasiskverbiant į odą. Dėl šių reakcijų formuojasi nauji molekuliniai junginiai, kurie gali sukelti visiškai nepastebimus pašalinius poveikius, o jautriems žmonėms ir stiprią alergiją arba fototoksines reakcijas.

Ciuricho universiteto mokslininkai nustatė, kad patys populiariausi sintetiniai saulės filtrai Benzophenone-3, Homosalate, 4-Methy-benzylidene camphor (4-MBC), Ethylhexyl Methoxycinnamate (taip pat žymimi kaip Octyl-Methoxycinnamate) ir Ethylhexyl Dimethyl PABA (taip pat žymimi kaip Octyl-dimethyl-PABA) imituoja estrogeno poveikį ir gali skatinti vėžinių ląstelių dauginimąsi. Šis atradimas įpylė alyvos į

diskusijų ugnį apie šių medžiagų nekenksmingumą, ypač apie SPF kiekį kosmetikos priemonėse, nes buvo įrodyta, kad SPF 40 tik 1,5% efektyvesnis (sunaikina 97,5% saulės spindulių) negu SPF 20 (sunaikina 96% spindulių).

Ir dar – gamindamas melaniną, organizmas pats sau sukuria apsaugą, pavyzdžiui, prilygstančią SPF 4, jeigu deginatės po truputį ir nenusvylate saulėje. Šį efektą galima sustiprinti naudojant natūralų karotiną, esantį, morkose ir pomidoruose, kartu su alyvuogių aliejumi. Todėl pats nekenksmingiausias filtras yra saiko jausmas – ir deginantis, ir renkantis kosmetiką su SPF.

17. Phenoxyethanol

Naudojamas įvairiuose kremuose.

Paskirtis. Konservantas.

Nepageidaujamas poveikis. Kancerogenas, mutagenas ir toksinas.

Be minėtų medžiagų taip pat reikėtų vengti Benzyl Alcohol, Benzyl Salicylate, Lilial, Limonene, DMDM Hydantoin, Diazolidinyl Urea.

Parafinas, mineralinis aliejus ir silikonas

Visos kosmetinės priemonės turi vadinamąjį pagrindą, kuriuo paprastai būna vanduo, aliejai ir emulgatoriai. Į šį pagrindą maišomos aktyviosios medžiagos (ekstraktai, amino rūgštys, drėkinamosios medžiagos ir kt.) ir pagalbinės medžiagos (konservantai, dažikliai, kvapiosios medžiagos). Pagrindas sudaro maždaug 80% visos kosmetikos gaminio sudėties, ir tai nėra nenaudinga masė. Nuo to, kokį pagrindą pasirenka gamintojas, priklauso, kaip efektyviai į produktą investuojamos lėšos. Daugelis atliktų tyrimų patvirtino, kad net pačios aktyviausios priemonės netenka bet kokio naudingo poveikio, jeigu būna sujungtos su nekokybišku pagrindu.

Gamintojas turi tris galimybes:

- rinktis natūralius aliejus ir riebalus;
- mineralinius aliejus ir jų darinius, tokius kaip parafinas (Paraffinum Liquidum), vazeliną (Petrolatum) ir kt.;

- arba sintetines medžiagas, pavyzdžiui, silikonus (Dimethicone, Polysiloxane ir kt.).

Silikonai ir mineraliniai aliejai gamintojams patinka dėl savo pigumo. Jie labiau „paklusnūs“ nei natūralūs aliejai – su jais lengviau dirbti, jie atsparesni temperatūros svyravimams, neturi kvapo ir kt. Tačiau šios medžiagos kenksmingos aplinkai, nes blogai skyla. Be to, šios „mirusios“, inertinės medžiagos neduoda odai jokios naudos: jos ant odos sudaro nepralaidų sluoksnį, trukdydamos normaliam jos funkcionavimui, arba kaupiasi organizme.

Augaliniai aliejai, kurie dėl aukštos kainos dažniausiai naudojami sertifikuotai natūraliai kosmetikai gaminti, – yra gyvosios gamtos dovana. Jiems išgauti nereikia didžiulių gamyklų ir sudėtingų technologijų, jie neteršia aplinkos, o poveikis odai visiškai skiriasi nuo sintetinių medžiagų. Augaliniai aliejai „bendradarbiauja“ su odos ląstelėmis, drėkina ir minkština, stimuliuoja regeneracijos procesus, lėtina senėjimą. Augaliniai aliejai, turtingi vitaminų ir riebiųjų rūgščių (ypač ekologiškai išaugintų augalų), gali būti naudojami kaip natūralūs saulės spindulių filtrai, reguliuoja riebalinį sluoksnį, padeda odai įsisavinti maitinamąsias medžiagas. Vadinasi, augaliniai aliejai yra ne tik puikus kosmetinių priemonių pagrindas, bet turi ir aktyviųjų medžiagų savybių.

Medžiagų kiekis produkte

Naudinga žinoti, jog gaminio sudėtis rašoma mažėjimo tvarka – kuo daugiau medžiagos produkte, tuo ji arčiau sąrašo pradžios. Daugelyje produktų pagrindinė sudėtinė dalis yra distiliuotas vanduo (Aqua arba Aqua purificata), po juo rašomi kiti ingredientai. Kremuose po vandens paprastai surašomos aliejaus tipo medžiagos (atkreipkite dėmesį, ar augalinis aliejus nėra pakeistas pigiu mineraliniu arba silikono aliejumi – dimethicone, cyclomethicone arba kitais, su panašia galūne). Sąrašo pabaigoje paprastai nurodomi konservantai, dažikliai. Atkreipkite dėmesį į parabenus.

Gerai, jei ingredientų sąrašė rasite daug skirtingų augalinių medžiagų pavadinimų. Augalų pavadinimai paprastai rašomi lotynų kalba, o skliausteliuose dažnai pateikiamas angliškasis vertimas. Pavyzdžiui: ramunėlės – Chamomile Recrutita (Camomile) Extract, avokado aliejus – Persea Gratissima (Avocado) Oil.

Norėdami sužinoti, kiek apytiksliai kokios nors veikliosios medžiagos yra produkte, galite pasinaudoti nedidele gudrybe. Didžiausias leistinas parabenų kiekis produkte yra 0,5 %. Tad jeigu gamintojas teigia, kad kreme yra ramunėlių, bet jų ekstraktas yra sąrašo gale po parabenais, galime teigti, kad ramunėlių kreme yra mažiau nei 0,5% – tai labai mažas kiekis, nedarantis juntamo poveikio odai.

Ženklinimas

Dažnai gaminiuose, reklamuojamuose kaip „natūralūs“, „pagaminti iš žolelių“, „organinės kilmės“, tėra tik keletas natūralių komponentų, kurie tiesiog nublinksta prieš produkte esančių sintetinių medžiagų kiekį. Todėl reikėtų žinoti tikrą natūralumą patvirtinančių sertifikatų ženklus, pvz. BDIH.

Natūralios kosmetikos gaminiai tvirtinami šiais sertifikatais ar ženklais:

- „BDIH“ – vokiško sertifikato ženklinimas. Jis reiškia, kad gaminyje naudoti natūralūs ingredientai, neatlikta bandymų su gyvūnais ir kt. Kriterijai remiasi Vokietijos Sveikatos apsaugos ministerijos rekomendacijomis nuo 1993 metų;
- Ecocert – prancūzų sertifikatas;
- NaTrue – tarptautinis sertifikatas. Kriterijai remiasi Europos Tarybos rekomendacijomis;
- Cosmebio – prancūzų ženklinimas;
- USDA – amerikietiškas ženklinimas;
- Soil Association – britų ženklinimas;
- „triušis“ – gaminiai nebuvo bandyti su gyvūnais;
- „vegan“ – kosmetikoje nenaudojami gyvūninės kilmės ingredientai.

Rekomendacijos

- Mylėkite save ir gamtą;
- Naudokite kosmetikos tik tiek, kiek reikia (pvz., dantų pastos žirnelio dydžio kiekį);
- Ieškokite natūralios kosmetikos ženklo;

- Domėkitės tuo, ką naudojate;
- Skaitykite gaminio sudėtį;
- Ekologiška kosmetika yra brangi, tad stenkitės iš pradžių jomis pakeisti bent kelias dažnai naudojamas priemones, o palaipsniui ir daugiau. Taip išvengsite suminio kenksmingų medžiagų kiekio iš kelių produktų.
- Jei neįperkate ekologiškos kosmetikos, ją galima pasigaminti patiems: pvz., vietoj burnos skalavimo skysčio naudoti mėtų, melisų ar ramunėlių atšalusį nuovirą, vietoj apsauginių kremų nuo saulės, įsigyti cinko oksido tepalą iš vaistinės. Kvepalus taip pat galima pasigaminti namuose, natūralius eterinius aliejus sumaišius su degtine.

Parengė Viktorija Andreikėnaitė