

# A 13+1 legveszélyesebb szintetikus összetevő listája

## MINDENNAPI KOZMETIKUMAINK LEGVESZÉLYESEBB SZINTETIKUS ÖSSZETEVŐJE - GYŰJTEMÉNY

Az alábbiakban a cikksorozat összefoglalását olvashatod. Mindegyik összetevőről volt már szó bővebben, most csak egy pár szóban elevenítjük fel a tudnivalókat róluk. Úgy szerkesztettük, hogy ha szeretnéd, egy kis füzetet csinálhass belőle: ki is nyomtathatod, és vásárláskor is magaddal viheted, hogy magabiztosan válogathass a kozmetikumok között. A könnyebb azonosítás miatt most betűrendbe szedve és csoportosítva találsz a már tárgyalt összetevőket, azon a néven, ahogyan majd a termékek csomagolásán is szerepel. Helyhiány miatt nem soroltuk fel újra az összeset, pl. az ásványi olajak közül is csak a legismertebbeket jelenítettük meg, de ha visszalapozol a cikksorozatban, könnyen megkeresheted azokat, amik innen kimaradtak.

Írta és gyűjtötte: VARGA-DARABOS ANDREA - MANNASZAPPAN



## ANTIBAKTERIÁLIS TISZTÍTÓSZEREK

(TRICLOSAN, BENZETHONIUM CHLORIDE)

A bőr természetes védőköpenyét megbontva allergiát okozhatnak, beavatkozhatnak a hormonrendszer helyes működésébe. A triklozánt az Európai Unió a környezetszennyező anyagok kategóriájába sorolja. Biológiailag nehezen bomlik le, mérgező az élővizek és a halak számára.

## ÁSVÁNYI OLAJAK

(MINERAL OIL, PARAFFINUM LIQUIDUM, PARAFFIN OIL, PETROLATUM)

Ezeket az összetevőket nyersolajból finomítják, ez talán önmagáért beszél. Nem engedik lélegezni a bőrt, így az könnyebben kiszárad és 'problémás' lesz. Szintén gyakori összetevő; használják, mert olcsó és látszólag hatékony.

## BHA (TRICLOSAN, BENZETHONIUM CHLORIDE) ÉS BHT (BUTYLATED HYDROXYTOLUENE)

Antioxidánsként teszik a termékekbe. Annak ellenére, hogy igen káros az immunrendszerre, a légző-, és idegrendszerre, rengeteg termékben megtalálható a fogrémektől kezdve a baba naptejekig, sőt még egyes élelmiszerekben is találkozhatasz vele.

## COCAMIDOPROPYL BETAINE

Ez az összetevő lehet növényi alapú (ez a drágább, ezért ritkább fajta), és lehet szintetikus is. Sajnos ez a termékek címkéjéről nem derül ki, ami azért is rossz, mert szintetikus fajtája gyakran nitrózaminokkal szennyezett. (Lsd. Dea/Tea)  
Allergén anyag.

## DEA/TEA (DIETHANOLAMINE/TRIETHANOLAMINE)

Az adott termék pH-értékének beállítására hívatottak, illetve a krémek, testápolók „gazdag” textúráját adják a samponokban és az egyéb olyan habzó termékekben, mint pl. a habfürdők, tusfürdők, arclemosók; egyébként pedig habzó anyagként vannak jelen. Ha a tartósítószerként gyakran használt nitrítékkal elegyednek, nitrózaminok keletkeznek, amelyek már kis koncentrációban is potenciális rákkeltők.

## DIMETHICONE

(SZILIKON ALAPÚ BŐR-, HAJÁPOLÓSZEREKBE)

Szilikonból kivont bőrlágyító adalékként használatos. Elterül a bőr felszínén, nem engedi lélegezni. Egyáltalán nem bomlik le, tehát a környezetet is szennyezi.



## FORMALDEHIDET FELSZABADÍTÓ ANYAGOK

(DMDM HYDANTOIN, DIAZILIDINYL UREA, IMIDAZALIDOL UREA, SODIUM HYDROXYMETHYGLYCINATE, QUATERNIUM-15, 2-BROMO-2-NITROPROPANE-1,3-DIOL)

Legtöbbjüket tartósítószerként használják a parabének helyett; víz jelenlétében formaldehidet (2004-től hivatalosan is rákkeltő anyag) szabadítanak fel. Bármelyik összetevő, amelyben „urea” található, óvatosságra int, mert ez az anyag bármelyik összetevő számára, legyen az hasznos vagy káros, átjárhatóvá teszi a bőrt.

## PARABÉNEK

(METHYLPARABEN, ETHYLPARABEN, PROPYLPARABEN, BUTYLPARABEN, ISOBUTYLPARABEN...)

Igen gyakori összetevője a kozmetikumoknak, tartósítószerként alkalmazzák ezeket. Megtalálható szinte minden termékben a babasampontól kezdve a fogkrémekig. A parabének befolyásolják a hormonrendszert, és a rákos megbetegedésekkel – elsősorban a mellrákkal – is összefüggésbe hozták őket.

## PEG (POLYETHYLENE GLYCOL)-SZÁRMAZÉKOK (BÁRMELYIK ÖSSZETEVŐ, AMI EZZEL A HÁROM BETŰVEL KEZDŐDIK, PL. PEG-32)

Potenciális rákkeltő összetevő, amely befolyásolja a bőr természetes védekező képességét, öregíti a bőrt. Emulgeáló szerekként használatosak (egymással egyébként nem elegendő anyagok elosztatására). A bőrirritációk gyakori felelőse. Könnyen átjárhatóvá teszi a bőrt, ezáltal a veszélyes anyagok is könnyebben bejutnak a szervezetbe.

## PROPYLENE GLYCOL

Olcsó tisztító és nedvesítő töltelékanyag, ami azért kerül a krémekbe, tusfürdőkbe, hogy selymesnek és hidratálnak érezd a bőröd – ideig-óráig. Nem bizonyult rákkeltőnek és sokan veszélyesnek sem tartják, de mivel majdnem minden kozmetikai termékben megtalálható, ezért került fel erre a listára: ez a sok kis mennyiség összeadódik, nem beszélve a folyamatos használatról. Könnyen behatol a bőrbe, gyengíti a sejtek szerkezetét, így gátolva annak helyes működését, aminek eredménye lehet a száraz bőr is.

## SODIUM LAURYL/LAURETH SULFATE

(MAJDNEM MINDEN, AMIBEN MEGTALÁLHATÓ A „LAURYL” VAGY „LAURETH” SZÓ)

Ezt az olcsó, durva „mosószert” igen gyakran használják a tusfürdőkben, samponokban, folyékony szappanokban, arclemosókban, habfürdőkben, mert ettől habzanak olyan jól; ezek felületaktív mosó- és tisztítószerek. Az arra érzékenyeknél irritálja a bőrt és az ekcéma egyik gyakori kiváltó oka.



## **SZINTETIKUS SZÍNEZÉKEK** (PL. E102 TARTRAZIN VAGY C.I. 19140)

Az egyik leginkább allergén adalékanyagok, melyek allergiát, asztmát, csalánkiütést okozhatnak. Kőolaj vagy kőszén alapúak és széles körben alkalmazzák a kozmetikumokban, élelmiszerekben.

## **SZINTETIKUS ILLATANYAGOK** (FRAGRANCE, PARFUM)

A legtöbb közülük ásványi olaj alapú és ftalát tartalmú. Ez utóbbi csoport megzavarja a normális hormonműködést, rákkeltő és romboló hatású a szervekre.

Sokat már betiltottak közülük, de mivel pl. a parfümök összetevői általában titkosak, nem mondható meg, melyikben nincs. Jellemzően fejfájást, szédülést, köhögési rohamokat, és a bőr irritáció legkülönbözőbb változatait, kiütéseket, túlzott pigmentációt, viszketést produkálnak.

## **MENNYIT IS „VESZ FEL” A BŐRÜNK A RÁKENT ANYAGOKBÓL, MENNYI SZÍVÓDIK FEL RAJTA KERESZTÜL?**

A Pittsburghi Egyetemen végeztek erre vonatkozó vizsgálatokat. Azt találták, hogy az ivóvízben lévő szennyező anyagok átlagosan 64%-a szívódott fel a bőrön keresztül. Megállapították, hogy az arc bőre 2-6-szor átteresztőbb, mint a test többi bőrfelülete, de még ennél jobban is felszívódnak az anyagok a hónalj és a genitáliák területén. Utóbbiaknál 100%-os felszívódást tapasztaltak. Az, hogy milyen mértékben jut be valami a szervezetbe, függ attól, hogy milyen összetevőről van szó. Például a koffein felszívódása 48%-os, míg egy növényvédő szeré 10%. Az illatanyagok 100%-a kerül a bőrön át a szervezetbe – ez a tény az aromaterápia esetében például igen hasznos!

Levonva a következtetéseket, könnyen belátható, hogy amit felviszünk a bőrünkre, az a szervezetünkben landol. Természetes készítményeket vásárolva rengeteg szintetikus színezéktől, illatanyagtól, tartósítószerrel kíméled meg a tested - hogy csak egy párat említsek.

*Engedd meg, hogy még egyszer gratuláljak: ha idáig eljutottál, az azt jelenti, hogy törődsz az egészségeddel, ami már önmagában becsülendő dolog! Kívánom, hogy váljon hasznodra, testi, lelki megelégedésre az a sok információ, amit a cikksorozatból kaptál!*

