

Co się kryje w kosmetykach?

12 maja 2020

Stare przysłowie mówi, że jesteśmy tym, co jemy. Warto je uzupełnić o jeszcze jedną ważną kwestię – o to, co w siebie wcieramy. Kupując żywność, zwracamy uwagę na jej skład i pochodzenie. Jesteśmy świadomi, że lepsze jedzenie to więcej zdrowia, ponieważ staje się ono częścią naszego organizmu, odżywia go, wzmacnia, ale może także być przyczyną zatrucia i chorób. A co z kosmetykami? Czy one także wpływają na nasze zdrowie? Czy zwracamy uwagę, z czego są zrobione?

O ile studiowanie składu produktów spożywczych idzie nam stosunkowo dobrze, ponieważ wiedza o dodatkach do żywności jest coraz powszechniejsza, tak przebrnięcie przez skład kosmetyków może nastroczać już problemów. Długie, skomplikowane nazwy substancji użytych do produkcji często są trudne do przeczytania, a co dopiero do zapamiętania. Chwytny zatem sloganów marketingowych, które mają nas zapewnić, że kosmetyk jest naturalny, nieszkodliwy i sprawi, że nasza skóra będzie promienieć zdrowiem. Ale czy na pewno? Co kryje się za wyliczanką substancji o skomplikowanych nazwach? Niestety bardzo często czysta chemia, która wbrew potocznym opiniom nie pozostaje tylko na skórze, ale wnika do organizmu i może zaburzać jego funkcjonowanie. Przyjrzyjmy się kilku popularnym składnikom kosmetyków.

Parafina (paraffinum liquidum) – produkowana z ropy naftowej lub smół z węgla brunatnego. Ma działanie natłuszczające i zmiękcza skórę. Jest popularnym składnikiem kosmetyków, ponieważ jest tania i łatwo dostępna. Tworzy na powierzchni skóry film, który zapobiega utracie wody z naskórka, ale jednocześnie zaburza naturalne procesy wymiany gazowej skóry. Ciężką ją usunąć, przez co stwarza dogodne środowisko dla rozwoju bakterii beztlenowych (np. może pogorszyć stan skóry trądzikowej). Parafina nie jest wskazana dla skóry tłustej, łojotokowej, ponieważ przy dużej ilości sebum może tworzyć

zaskórniki. Nie zawiera żadnych składników odżywczych, a blokuje ich wchłanianie z kosmetyków. Badania wskazują, że parafina może mieć toksyczne działanie na układ odpornościowy człowieka oraz wpływać na powstawanie alergii.

BHA (butylohydroksyanizol) i BHT (butylohydroksytoluen) – to konserwanty i przeciwutleniacze. Można je znaleźć w kremach, dezodorantach, podkładach do twarzy, żelach pod prysznic, balsamach. To popularne składniki, które są jednak bardzo kontrowersyjne. Z jednej strony mówi się o ich dużej skuteczności, a z drugiej o problemach zdrowotnych, które mogą wywoływać. Świąd, zaczerwienienie skóry, pokrzywka, rumień, alergie to najłagodniejsze skutki używania kosmetyków z powyższymi konserwantami. Mogą one także wpływać toksycznie na nerki, powodować duszności, zaburzać gospodarkę hormonalną i powodować nowotwory.

Triklosan (triclosan) – jest substancją bakteriobójczą i grzybobójczą dodawaną np. do mydeł antybakteryjnych, płynów do płukania ust czy past do zębów. Specjaliści ostrzegają, że może on zaburzać pracę serca i tarczycy, a badania dostarczają coraz więcej dowodów na możliwość powstawania nowotworów pod wpływem triklosanu. Na tą substancję szczególnie powinny uważać kobiety w ciąży i karmiące piersią, ponieważ triklosan może wpływać negatywnie na przebieg ciąży, a wraz z mlekiem matki może zostać przekazany dziecku.

Parabeny (metylparaben, propylparaben, etylparaben, butylparaben) – to substancje konserwujące. Badania wskazują, że są powiązane z częstszym występowaniem raka piersi. Zostały także zidentyfikowane w większych ilościach w próbkach guzów piersi pobranych podczas biopsji. Parabeny możemy spotkać w kosmetykach do makijażu, do mycia ciała i twarzy, w szamponach. Substancjom tym zarzuca się imitowanie działania estrogenów, co wpływa negatywnie na płodność wśród mężczyzn, obniżając ją.

To tylko kilka przykładów wpływu składników kosmetyków na nasz

organizm, ale szkodliwych substancji w produktach, których używamy codziennie do higieny osobistej jest znacznie więcej. Jak zatem w gąszczu zawiłych nazw rozpoznać te składniki, które są niebezpieczne? Na pewno pomocne będą aplikacje komórkowe, które po zeskanowaniu kodu kreskowego kosmetyku, podają informacje o jego składzie z wyszczególnieniem substancji, które mogą niekorzystnie wpływać na nasze zdrowie. Szeroką bazą danych dysponuje także portal prowadzony przez The Environmental Working Group (EWG), gdzie po wpisaniu w wyszukiwarke nazwy składnika kosmetyku, otrzymamy szczegółowe informacje o nim łącznie z publikacjami źródłowymi.

Warto zadać sobie nieco trudu i wniknąć głębiej w świat skomplikowanych nazw substancji, z których składają się kosmetyki, bo one podobnie jak żywność stają się częścią naszego ciała, upiększając je lub wywołując zaburzenia i choroby. Im więcej będziemy wiedzieć, tym wyraźniej zobaczymy, jak wiele szkodliwych substancji wnika codziennie do naszego organizmu za pośrednictwem kremów, pomadek, past do zębów, mydeł i szamponów. A to dopiero czubek góry lodowej, bo przecież oddziałuje na nas także chemia gospodarcza, gdzie znajdziemy nieprzebrane ilości szkodliwych substancji, nie tylko dla nas, ale i dla środowiska.

Kosmetyki to nieodzowna część naszego życia. Te tradycyjne, szeroko rozpowszechnione bardzo często zawierają w sobie składniki, które niekoniecznie sprzyjają naszemu zdrowiu. Alternatywą mogą być kosmetyki naturalne, które oparte są na wyciągach roślinnych, glinkach, minerałach i innych, bezpiecznych dla nas substancjach. Niestety wciąż rzadko można je spotkać w drogeriach i trzeba ich szukać w sklepach internetowych. Jest ich na szczęście sporo, oferują produkty różnych marek w szerokim wachlarzu cen, co sprawia, że każdy będzie w stanie wybrać odpowiednie kosmetyki dla siebie. Różnicę między kosmetykiem tradycyjnym a naturalnym widać właściwie już od razu w składzie produktu, ale także i jego działaniu.

Rynek oferuje nam szeroką gamę najróżniejszych produktów, co nie oznacza jednak, że wszystkie są bezpieczne. Wiedza o tym, co kryje się w żywności, kosmetykach, chemii gospodarczej, lekach jest bardzo ważna, ponieważ pozwala nam świadomie wybierać rzeczy wartościowe, zdrowe i przyjazne dla nas oraz dla środowiska.

Autorstwo: JZ

Na podstawie: EWG.org

Źródło: WolneMedia.net