

Kosmetika

Ar tinkamai rūpinatės savo kūnu?



Informacinė kampanija apie pavojingas chemines medžiagas
Baltijos šalyse (BaltInfoHaz). Projekto Nr. LIFE10 INF/EE/108



PAGALVOK, KAI PERKI

RINKIS PREKES BE PAVOJINGŲ CHEMINIŲ MEDŽIAGŲ

Kodėl svarbu domėtis kosmetikos sudėtimi?

Kūno priežiūros priemonės, tokios kaip dušo želė, dezodorantas, dantų pasta ir kt., yra neatskiriama mūsų kasdienio gyvenimo dalis. Dėl tiesioginio sąlyčio su oda ir gleivine, jų sudėtyje esančios medžiagos patenka į organizmą. Šias priemones naudojame daug metų, todėl svarbu, kad jos būtų saugios.

Visos kosmetinių priemonių sudedamosios dalys privalo būti surašytos ant gaminio pakuotės – pirmiausia nurodant tas, kurių gaminyje daugiausia, o toliau – mažėjimo tvarka. Tačiau etiketėje gamintojai privalo nurodyti tik 26-ias gamyboje naudojamas kvapiąsias medžiagas. Visos kitos slepiasi po tokiais pavadinimais kaip kvapai (angl. *Fragrance, Parfum, Aroma*).

Kvapiosios medžiagos kelia susirūpinimą, nes tiek natūralios, tiek sintetinės gali alergizuoti arba dirginti. Sintetinių kvapiųjų medžiagų gamybai gali būti naudojami ftalatai, kurie siejami su endokrininės sistemos trikdimu, vėžiniais susirgimais, apsigimimais, lytinės sistemos ir kitais vystymosi sutrikimais.

Nors mūsų oda atlieka apsauginę funkciją, tačiau kuo daugiau pavojingų cheminių medžiagų patenka į organizmą, tuo labiau tikėtina, kad jos gali neigiamai paveikti sveikatą. Todėl svarbu stengtis jų naudoti mažiau. Įsiminę vengtinąs medžiagas, gana lengvai pasirinksite saugesnius produktus.

Kosmetika ir alergijos

Odos paraudimas, spuogeliai ir niežulys yra pirmieji požymiai, kad naudojamos kosmetikos priemonės sukėlė alerginę reakciją. Kontaktinė alergija nėra išgydoma, dermatologai ar alergologai gali nustatyti, kokios medžiagos ją sukelia, ir kokių medžiagų reikia vengti. Iš esmės sergantiems bet kokia alergija patariama kosmetikos priemonėse vengti kvapiųjų medžiagų, dažiklių ir sintetinių konservantų.

Kas nustato reikalavimus kosmetikai?

Visos kosmetikos gamybai bei cheminei sudėčiai keliami reikalavimai nustatyti Europos Sąjungos (ES) Kosmetikos reglamente (EB Nr. 1223/2009). Visose šalyse narėse privalu laikytis jo reikalavimų, vadinasi tiek Lietuvoje, tiek Vokietijoje gaminamoms kosmetikos priemonėms taikomi vienodi kokybės ir gamybos, ženklinimo reikalavimai. Dažnai manoma, kad vaikų kūno priežiūrai skirtų priemonių gamyba yra kontroliuojama daug griežčiau. Tačiau ES lygiu apribojimai taikomi tik keletui cheminių medžiagų ir tik gaminiuose, kurie skirti kūdikiams iki 3 metų. Taigi jei etiketėje nenurodyta, kad skirta kūdikiams iki 3 metų, gaminio sudėtis gali būti lygiai tokia pati kaip ir suaugusiųjų kūno priežiūros priemonių.

Kosmetikos reglamente nurodoma, kad šios 26 kvapiosios medžiagos yra galimi alergenai ir juos privalu nurodyti produkto etiketėje: *Amyl Cinnamal, Amylcinnamyl Alcohol, Alpha-Isomethyl Ionone, Anise Alcohol, Benzyl Alcohol, Benzyl Benzoate, Benzyl Cinnamate, Benzyl Salicylate, Butylphenyl Methylpropional, Cinnamal, Cinnamyl Alcohol, Citral, Citronellol, Coumarin, Eugenol, Evernia Furfuracea Extract (Tree Moss Extract), Evernia Prunastri Extract (Oak Moss Extract), Farnesol, Geraniol, Hexyl Cinnamal, Hydroxycitronellal, Hydroxyisohexyl-3-Cyclohexene Carboxaldehyde, Isoeugenol, Limonene, Linalool, Methyl-2-Octynoate.*

Be to, vis dar leidžiama kosmetikos gamybai naudoti chemines medžiagas, siejamas su endokrininės sistemos trikdymu. Teigiama, kad gaminiuose naudojami labai mažos koncentracijos. Tačiau nėra įvertinta, kiek tokių pavojingų medžiagų gauname kasdien iš aplinkos ir visų įprastų gaminių.

Būkite aktyvūs – klauskite apie kosmetikos sudėtį!

Pirkdami kosmetikos priemones klauskite pardavėjo ir/ar gamintojo, ar sudėtyje nėra cheminių medžiagų, siejamų su endokrininės sistemos trikdymu ir nanodalelių. Nors dėl kosmetikos nėra jokio teisinio įpareigojimo atsakyti į šiuos klausimus, kuo daugiau pirkėjų domėsisi, tuo didesnė tikimybė, kad pardavėjai ir/ar gamintojai ieškos alternatyvų be pavojingų savybių turinčių medžiagų.

Natūrali – geriau?

Bendri reikalavimai tiek ekologiškai, tiek augalinio pagrindo, tiek įprastai kosmetikai yra tie patys. Terminas „natūrali kosmetika“ nėra teisiškai apibrėžtas ir negarantuoja, kad tarp natūralių sudedamųjų dalių nebus sintetinių cheminių medžiagų.

Taip pat svarbu žinoti, kad ir natūralios medžiagos gali sukelti alergijas. Turintieji alergiją turi žinoti alergizuojančias medžiagas ir jų ypatingai vengti.

Ekoženklai

Gaminiai, paženklinėti nepriklausomų institucijų patvirtintais ekoženklais, atitinka specialius aplinkosaugos, poveikio sveikatai ir kitus reikalavimus. Tam, kad būtų suteiktas ekoženklas, yra atliekami nepriklausomi ekspertų vertinimai. Kiekvieną iš žemiau išvardintų ženklų suteikianti institucija turi nustačiusi kriterijus, kurie yra viešai skelbiami ir apima reikalavimus pavojingų cheminių medžiagų naudojimui. Jų tinklalapiuose yra išvardinti gamintojai ir produkcija, kuriai ekoženklai yra suteikti.



Apsauginiai kremi nuo saulės

Apsauginių kremų paskirtis – saugoti odą nuo nudegimo ir kenksmingo UV spindulių poveikio. Tam tikslui į kremus dedama specialių ingredientų. Kai kurie sintetiniai cheminiai UV filtrai (išvardinti lentelėje) gali sutrikdyti hormoninę sistemą, kauptis organizme ir motinos piene. Mineraliniai UV atšvaitai (titano dioksidas, cinko oksidas) gali būti pavojingi, jei naudojami nanodalelės.

Patarimai

- Venkite gaminių, kurių sudėtyje yra šių cheminių UV filtrų, kurie dažnai žymimi anglų kalba: *Benzophenone-3 (Oxyben-zone)*, *4-Methylbenzylidene Camphor (4-MBC)*, *3-Benzylidene Camphor (3 BC)*, *Octyl Methoxycinnamate (OMC)*, *Octyl-Dimethyl-Para-Amino-Benzoic Acid (OD-PABA)*;
- Venkite gaminių su nanodalelėmis. Nuo 2013 m. liepos mėn. informaciją apie nanodaleles privaloma pateikti etiketėje;
- Rinkitės bekvapius, bespalvius ir apsauginius kremus nuo saulės su natūraliais konservantais;
- Geriau rinktis kremą ar losjoną, nei purškiamą ar pudros formos apsauginę priemonę, kurios patenka į kvėpavimo takus;
- Kremų, kurių apsaugos faktorius (SPF) > 50, nauda abejotina, o privalumai nepagrįsti. Optimalus SPF – 30;
- Net jei naudojate apsauginį kremą, būnant saulėje patariama dėvėti lengvus natūralių medžiagų drabužius. Venkite saulės vidurdienį.

Šampūnai ir vonios reikmenys

Kasdienis prausimasis duše ir vonioje su įvairiomis kūno priežiūros priemonėmis sausina jautrią odą. Pagrindinė dirginanti medžiaga yra natrio laurilsulfatas (angl. *Sodium Lauryl Sulfate*). Taip pat susirūpinimą kelia tokios sudedamosios dalys kaip sintetiniai konservantai ir kvapai, kurie gali būti alergizuojantys, pažeidžiantys endokrininę sistemą, sukeliantys vėžį.

Kūno kremai, losjonai ir aliejai

Viena iš populiariausių kūno priežiūros priemonių sudedamųjų dalių – sintetiniai mineraliniai aliejai. Šios medžiagos linkusios kauptis organizme ir aplinkoje, gali turėti neigiamą poveikį sveikatai. Taip pat susirūpinimą kelia šiuose gaminiuose esančios kvapiosios medžiagos, kurios gali alergizuoti ir trikdyti endokrininę bei imuninę sistemą. Kai kurie sintetiniai konservantai, pavyzdžiui, parabenai taip pat priskiriami prie endokrininę sistemą trikančių medžiagų. Kai kurie dieniniai veido kremai taip pat turi ir UV filtrus, kurie gali pakenkti sveikatai.

Patarimai

- Venkite dažniausiai odą dirginančių medžiagų – natrio laurilsulfato (angl. *Sodium Lauryl Sulfate*) ir kokamidopropilamino oksido (angl. *Cocamidopropylamine Oxide*);
- Venkite didžiausią susirūpinimą keliančių konservantų – parabenų ir medžiagų, kurių gamybos procese kaip šalutinis produktas susidaro formaldehidas (angl. *Diazolidinyl Urea*, *DMDM Hydantoin*, *Quaternium-15* or *2-Bromo-2-Nitropropane-1,3-Diol*);
- Venkite ypatingai alergizuojančių medžiagų, kurios dažniausiai etiketėje žymimos anglų kalba – *Oak Moss*, *Tree Moss*, *Isoeugenol*, *Cinnamal*;

Patarimai

- Rinkitės kūno drėkinimo priemones su kuo mažiau sudedamųjų dalių ir pagamintas natūralių medžiagų pagrindu;
- Venkite gaminių, kurių sudėtyje yra sintetinės mineralinės alyvos ar jos darinių, kurie etiketėje dažniausiai žymimi anglų kalba – *Paraffin*, *Paraffinum Liquidum* ar *Silicone*;
- Turintiesiems jautrią odą ar kenčiantiems nuo kontaktinio dermatito patariame rinktis bekvapės, bespalvės priemones, kuriose yra kuo mažiau konservantų.



Dantų pastos ir burnos skalavimo priemonės

Dantų pastų pagrindinės sudedamosios dalys – abrazyvinės medžiagos, paviršiaus aktyviosios medžiagos, kvapai, skoniai, saldikliai, konservantai ir fluoridas, kuris padeda išvengti karieso. Teigiama, kad antibakterinės medžiagos dantų priežiūros priemonėse (tokios kaip triklozanas (angl. *Triclosan*) ar chlorheksidinas (angl. *Chlorhexidine*) naudojami siekiant apsaugoti dantis nuo apnašų. Tačiau įtariama, kad jos gali turėti ilgalaikį neigiamą poveikį. Alternatyva pirktinėms burnos skalavimo priemonėms gali būti šiltas, lengvai pasūdytas vanduo.

Patarimai

- Venkite produktų, kuriuose yra tokių konservantų kaip chlorheksidino digliukonatas (angl. *Chlorhexidine Digluconate*) ir cetilpiridinio chloridas (angl. *Cetylpyridinium Chloride*), nes šios medžiagos klasifikuojamos kaip galimai pažeidžiančios endokrininę sistemą. Nuolat naudojant tokias medžiagas gali pakisti dantų spalva, skonio pajautimas ir atsirasti gleivinės dirginimas;
- Venkite produktų, kuriuose yra triklozano (angl. *Triclosan*). Ši medžiaga gali dirginti gleivinę, alergizuoti, neigiamai veikti endokrininę sistemą, siejama su vėžiniais susirgimais;
- Rinkitės dantų pastą pagamintą natūralių medžiagų (tokių kaip kreida, druska, soda, eteriniai aliejai) pagrindu. Odontologai pritaria, kad tinkamas dantų valymas dantų šepetėliu ne trumpiau kaip 2 min. du kartus per dieną, turi didesnę teigiamą poveikį nei plačiai reklamuojami dantų pastų ingredientai.

Dezodorantai ir kvapai

Dezodorantai veikia bakterijas, sukeldamos nemalonų kvapą. Tam gali būti naudojamos tokios pavojingos medžiagos kaip formaldehidai ir medžiagos, kurių gamybos procese kaip šalutinis produktas susidaro formaldehidai, taip pat alkoholis. Alkoholis gali dirginti jautresnę odą, o kvapiosios medžiagos, maskuojančios nemalonų kvapą gali sukelti alergijas. Kai kurios sintetinės kvapiosios medžiagos gali būti pagamintos naudojant ftalatus, kurie siejami su endokrininės sistemos trikdymu. Muskuso junginiai plačiai naudojami kvapaluose linke kauptis organizme ir aplinkoje.

Patarimai

- Naudokite augalinių arba natūralių medžiagų pagrindu pagamintus dezodorantus;
- Kvapalus naudokite saikingai – sintetinės pavojingos medžiagos, tokios kaip ftalatai, dideliais kiekiais naudojami ir brangių kvapalų gamyboje.



Bendri patarimai

- Rinkitės kosmetikos ir kūno priežiūros priemones, kurių sudėtyje yra mažiau komponentų;
- Naudokite mažiau kosmetikos priemonių;
- Gaminų, kurių sudėtyje yra nanodalelių, poveikis sveikatai ir aplinkai nėra nuodugnai ištirtas, todėl patariame nenaudoti kosmetikos ir kūno priežiūros priemonių, kurių sudėtyje yra šių medžiagų. Nanodalelių žymėjimas kūno priežiūros priemonių etiketėje privalomas nuo 2013 m. liepos mėn;
- Jei turite alergiją, patariama rinktis bekvapės kosmetikos ir kūno priežiūros priemones;
- Venkite kosmetikos priemonių, turinčių antibakterinių savybių – kūno priežiūros priemonių, drėgnų servetėlių, skalbimo ir valymo priemonių su priedais. Informacija apie šias savybes turi būti nurodoma gaminio etiketėje. Antibakterinės medžiagos trikdo natūralų odos apsaugos mechanizmą. Ilgai jas naudojant, išsivysto bakterijos, atsparios vis agresyvesnėms antibakterinėms medžiagoms;
- Dažniausiai ir didžiausiais kiekiais pavojingos cheminės medžiagos yra aptinkamos šiose kosmetikos priemonėse: plaukų tiesinimo ir odos šviesinimo priemonėse, tamsiuose plaukų dažuose, birioje pudroje, kvėpaluose.

Šampūnas ir priedai voniai	Dantų pasta	Apsauginis kremas nuo saulės	Losjonas, kremas ir aliejus kūnui	Dezodorantas ir kvepalai	Paskirtis	Pavojingos cheminės medžiagos pavadinimas (INCI*)	Galimas neigiamas poveikis
x	x	x	x	x	Konservantai	Parabenai (pvz., Methylparaben, Butylparaben, Propylparaben)	Imituoja estrogenų veiklą, trikdo endokrininę sistemą, jautrina.
x		x	x	x		Phenoxyethanol	Naudojant ilgą laiką pastebimas dirginimas, neurotoksiškas, alergenas.
x	x		x			Chlorhexidine, Digluconate ar Cetylpyridinium Chloride.	Dirgina, gali sukelti alergiją ir dantų spalvos pakitimus
x	x	x	x	x		Formaldehidai ir medžiagos, kurių gamybos metu susidaręs formaldehidai lieka kaip priemaiša produkte** (pvz., Benzylhemiformal, 2-Bromo-2-Nitropropane-1,3-Diol, 5-Bromo-5-Nitro-1,3-Dioxane, Diazolidinyl Urea, Imidazolidinyl Urea, Quaternium-15, DMDM Hydantoin)	Dirgina gleivinę ir odą, gali sukelti padidėjusio jautrumo reakciją, kancerogeninė (kai patenka per nosį).
x	x			x	Konservantas, antibakterinė medžiaga	Triclosan	Sukelia alergiją ir bakterijų atsparumą, kaupiasi organizme.
x	x				Detergentai (valantys komponentai)	Sodium Lauryl Sulfate (taip pat žymimas: SLS, Sodium Dodecyl Sulfate; Sulphuric Acid, Monododecyl Ester, Sodium Salt; Sodium Salt Sulphuric Acid; Monododecyl Ester Sodium Salt Sulphuric Acid), Ammonium Lauryl Sulfate (ALS), Sodium Laureth Sulfate (SLES)	Dirgina ir sausina odą.
x	x					Ethylene Oxide, 1,4 Dioxane (šalutiniai SLS produktai ir etiketėje gali būti žymimi: Myreth, Oleth, Laureth, Cetareth, PEG, Polyethylene, Polyethylene Glycol, Polyoxyethylene, Oxynol)	Galimas kancerogeninis poveikis, toksiška smegenims bei centrinei nervų sistemai, inkstams ir kepenims. Labai paplitęs gruntinio vandens teršalas.
		x	x		UV-filtrai	Benzophenone-3 (Oxybenzone).	Sukelia biocheminius ir biologinius pokyčius ląstelėse, ardo endokrininę sistemą, kaupiasi organizme (aptinkama motinų piene) ir aplinkoje.
		x	x			3-Benzylidene Camphor (3 BC), 4-Methylbenzylidene Camphor (4-MBC), Octyl Methoxycinnamate (OMC, Ethylhexylmethoxycinnamate, Octinoxate)	Ardo endokrininę sistemą, kaupiasi organizme (aptinkama motinų piene) ir aplinkoje.
		x	x			Octyl-Dimethyl- Para-Aminobenzoic-Acid PABA (OD-PABA)	Sukelia biocheminius ir biologinius pokyčius ląstelėse, gali sukelti foto-alerginę reakciją.
	x	x	x		Nanodalelės	Nano titano dioksidas (Titanium Dioxide Nano), nano cinko oksidas (Zinc Oxyde Nano), nano sidabras (Silver Nano)	Yra duomenų apie toksiškumą ląstelėms, kaupiasi organizme (galima rizika sveikatai kol kas neištirta).
x	x	x	x	x	Kvapai	Kvapai (Fragrance, Perfume, Parfum, Scent, Aroma), muskuso junginiai (Musk Xylene, Musk Ketone, Cashmeran, Traseolide, Galaxolide, Tonalide)	Alergiuoja, dirgina odą, kaupiasi organizme (kai kurie junginiai aptinkami motinos piene) ir aplinkoje, kai kurios medžiagos gali trikdyti endokrininę sistemą. PASTABA! Šių junginių sudėtyje, jei jie nėra iš gamtinių šaltinių, gali būti tirpiklių ir denatūruojančių medžiagų, pvz., ftalatų, kurių žymėti sudėtyje neprivaloma. Šios medžiagos gali trikdyti endokrininę sistemą bei jautrinti.
x		x	x	x	Mineraliniai aliejai	Mineraliniai aliejai (Paraffinum Liquidum, Wax, Mineral Oil)	Organizme nesuskaidomi, kaupiasi plaučiuose, kepenyse ir limfmazgiuose.
x	x	x	x	x	Rišančioji medžiaga	EDTA (Disodium EDTA).	Kaupiasi organizme bei aplinkoje.

*INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients) – pavadinimas pagal tarptautinę kosmetikos ingredientų nomenklatūros sistemą. **Didžiausia leistina formaldehido koncentracija gaminiuose yra 0,2% ir visi gaminiai, kuriuose koncentracija viršija 0,05% privalo būti paženklinami etiketė su įspėjimu.

Šaltiniai: Europos cheminių medžiagų agentūros (ECHA), Tarptautinio cheminių medžiagų sekretoriato (ChemSec), Danijos Ekologijos tarybos, Olandijos Nacionalinio visuomenės sveikatos ir aplinkos instituto informacija.

Kosmetika

Atmintinė vartotojui

www.pagalvok.lt



© Baltijos aplinkos forumas, 2013
Išleista tarptautinės organizacijos „Moterys Europoje vardan bendros ateities“ (WECEF) leidinio pagrindu, gavus autorių sutikimą



Projektą „Informacinė kampanija apie pavojingas chemines medžiagas Baltijos šalyse“ (BaltInfoHaz) iš dalies finansuoja Europos Sąjungos LIFE+ programa. Projekto Nr. LIFE10 INF/EE/108. Šio leidinio turinys nebūtinai atitinka oficialią Europos Sąjungos poziciją. Už jame pateiktą informaciją ir nuomones atsako tik leidinio autoriai.



PAGALVOK, KAI PERKI

RINKIS PREKES BE PAVOJINGŲ CHEMINIŲ MEDŽIAGŲ