





## Ko tu vari darīt?

Tu vari izvēlēties, ar ko mazgāt matus, ieziest seju un rokas. Zinot, kuras vielas kaitē veselībai, tu vari labāk saprast, kas rakstīts uz iepakojuma. Tāpat tu vari jautāt pārdevējam, vai konkrētā produkta sastāvdaļas nekaitē hormonālajai sistēmai un vai tajā nav nano daļiņu.

Šajā bukletā apkopotas bīstamākās vielas, kas mēdz būt kosmētikas līdzekļos. Te atradīsi arī ieteikumus, kā izvēlēties mazāk kaitīgas alternatīvas, un praktiskus padomus, kas palīdzēs izvairīties no liekām ķīmikālijām.

## Kosmētikas ekomarķējumi

Kosmētikas produkti, kam piešķirts kāds ekomarķējums, satur mazāk bīstamo sastāvdaļu, tātad tie ir nekaitīgāki tev un arī dabai.

Lai iegūtu starptautiski atzītu ekomarķējumu, produkts tiek rūpīgi testēts un tam jāatbilst gan dažādiem vides, gan kvalitātes kritērijiem.

Taču arī dabiska kosmētika var izraisīt alerģiju. Tāpēc, ja ir īpaša jutība pret kādām vielām, rūpīgi jāizpēta katra izraudzītā produkta sastāvdaļas.





## Pretiedeguma līdzekļi

Tie pasargā no kaitīgā saules ultravioletā (UV) starojuma. Speciālajos losjonos šo aizsardzību nodrošina ķīmiski UV filtri un minerālu pigmenti. Daži ķīmiskie UV filtri, kā benzofenons-3 (oksibenzons), bojā hormonu sistēmu un uzkrājas organismā. Jāuzmanās arī no tādiem minerālu UV filtriem, kas satur titāna dioksīda un cinka oksīda nano daļiņas.

### Padomi

- Neizmanto pretiedeguma līdzekļus, kuros ir šādi UV filtri: benzofenons-3, 4-metilbenzilidēna kampars (4-MBC), 3-benzilidēna kampars (3 BC), oktilmetoksicinamāts (OMC) vai oktīl-dimetil-para-amino-benzoskābe (OD-PABA).
- Jautā pārdevējam vai ražotājam, vai konkrētais līdzeklis nesatur titāna dioksīda vai cinka oksīda nano daļiņas.
- Labāki būs tie pretiedeguma līdzekļi, kuros nav krāsvielu, smaržvielu un konservantu.
- Izvēlies pretiedeguma krēmus un losjonus, nevis izsmidzināmos un pūderveida līdzekļus.
- Lielāks saules aizsardzības faktors (SPF) nebūt nenodrošina ievērojamu papildu aizsardzību. Optimāls SPF ir 30.
- Atceries: ik dienu dažas minūtes būtu jāpavada saulē bez aizsarglīdzekļiem. Tas palīdzēs organismā izstrādāties D vitamīnam, kas stiprina kaulus un imūnsistēmu, samazina dažādu audzēju risku un regulē neskaitāmus procesus ķermenī.

## Šampūni un vannas piedevas

Stundām ilga dušošanās un vannošanas var pamatīgi sausināt un kairināt jutīgu ādu. Viens no galvenajiem iemesliem ir kosmētikā plaši izmantotais nātrija laurilsulfāts. Savukārt konservanti un smaržvielas var izraisīt alerģiju, negatīvi ietekmēt hormonu sistēmu vai pat veicināt vēža veidošanos.

### Padomi

- Nepērc produktus, kuros ir tādas īpaši kairinošas piedevas kā nātrija laurilsulfāts.
- Vairies no līdzekļiem, kuros ir kaitīgie konservanti parabēni vai formaldehīdu izdalīši savienojumi: *diazolidinyl urea*, *DMDM hydantoin quaternium-15* vai *2-bromo-2-nitropropane-1,3-diol*.
- Neizvēlies kosmētiku, kam pievienotas šādas smaržvielas: koka sūnu ekstrakts, ozola sūnu ekstrakts, izoeigenols un cinamāls.

## Losjoni, krēmi un eļļas

Ādas kopšanas līdzekļos visai bieži ir minerāleļļas, kas uzkrājas organismā un var nelabvēlīgi iespaidot veselību. Kaitīgas ir arī alerģiju izraisošās smaržvielas. Savukārt konservanti (parabēni) un daudzos dienas krēmos iekļautie UV filtri var bojāt hormonu sistēmu.

### Padomi

- Izvēlies kosmētiku, kurā izmantotas augu izcelsmes sastāvdaļas, piemēram, mandeļu vai olīvu eļļa, tiesa, tādas nav daudz.
- Vairies no produktiem, kuros ir sintētiskais parafīns, minerāleļļa vai silikoni.
- Ja tev ir alerģija vai jutīga āda, iegādājies līdzekļus bez smaržvielām un konservantiem.



## Zobu pastas un mutes skalošanas līdzekļi

Zobu pastas sastāv no abrazīvām daļiņām, aktīvajām vielām, smaržvielām, aromatizētājiem, saldīnātājiem, konservantiem un arī fluorīda. Konservantus parasti izmanto, lai novērstu aplikumu, taču, piemēram, triklozāns un hlorheksidīns var būt arī kaitīgi. Konservanti ir arī mutes skalošanas līdzekļos, tāpēc labāk to skalo ar siltu, ne pārāk koncentrētu sālsūdeni.

## Padomi

- Vairies no produktiem, kas satur triklozānu. Tas var kairināt gļotādu, izraisīt alerģiju, bojāt hormonu sistēmu un pat sekmēt vēža veidošanos.
- Neizvēlies produktus, kuros ir tādi konservanti kā hlorheksidīna diglukonāts vai cetilpiridīnija hlorīds, jo tie var bojāt hormonu sistēmu. Regulāri lietoti, tie var izmainīt zobu krāsu, kā arī kairināt smaganas.
- Pērc zobu pastu no dabīgām izejvielām – krīta, sāls, sodas un ēteriskajām eļļām. Tavs zobārsts apstiprinās: ne jau „maģiskās” sastāvdaļas, bet gan pareiza tīrīšana saglabā zobus skaistus un veselus.

## Dezodoranti un smaržas

Lai novērstu baktērijas, kas rada nepatīkamo aromātu, dezodorantos izmanto formaldehīdu, savienojumus, kas to izdala, un alkoholu. Pēdējais var kairināt un sausināt jutīgu ādu. Dažas smaržvielas izraisa alerģiju, bet citas uzkrājas organismā. Tās var saturēt arī hormonu sistēmu bojājošos ftalātus.

## Padomi

- Izvēlies sertificētus organiskos dezodorantus.
- Vairies no smaržīgajiem dezodorantiem vai lieto tos minimāli, jo tie var izraisīt alerģisku reakciju, galvassāpes un astmas lēkmes.



Sampūni, vannas piedevas	Zobu pastas	Pretiedeguma līdzekļi	Losjoni, krēmi, eļļas	Dezodoranti, smaržas	Lietojums	Bīstamās vielas (INCI*)	Iespējamā ietekme uz veselību
x	x	x	x	x	Konservanti	Parabēni, piemēram, metilparabēni, propilparabēni, butilparabēni	Atdarina hormona estrogēna darbību, bojā hormonu sistēmu, pastiprina ādas jutību
x		x	x	Phenoxyethanol		Ilgstošā saskarē kairinošs, izraisa alerģiju, neirotoksisks	
x	x		x	Chlorhexidine vai cetylpyridinium chloride		Kairinošs, var izraisīt alerģiju un zobu krāsas maiņu	
x	x	x	x	Formaldehids** un savienojumi, kas to izdala: benzylhemiformal, diazolidinyl urea, imidazolidinyl urea, quaternium-15, DMDM hydantoin		Kairina gļotādu un ādu, var izraisīt pastiprinātu jutīgumu, kancerogēns	
x	x			x	Konservants, antiseptiķis	Triklorzāns	Var izraisīt alerģiju un baktēriju noturību pret antibiotikām
x	x				Virsmaktīvās un mazgājošās vielas	Nātrija laurilsulfāts (SLS, sodium dodecyl sulfate); ammonium lauryl sulfate (ALS); sodium laureth sulfate (SLES)	Kairina un sausina ādu
x	x					Ethylene oxide, 1,4 dioksāns (var izdalīties no tādām sastāvdaļām kā SLS, myreth, oleth, laureth, cetareth, PEG, polyethylene, polyethylene glycol, polyoxyethylene, oxynol)	Iespējams, kancerogēns, toksisks smadzenēm, centrālajai nervu sistēmai, nierēm un aknām; viens no pazemes ūdeņu piesārņotājiem
		x	x		UV filtri	Benzophenone-3 (oxybenzone)	Izraisa izmaiņas šūnu līmenī, bojā endokrīno sistēmu, uzkrājas dzīvos organismos (arī mātes pienā) un vidē
		x	x			3-benzylidene camphor (3 BC), 4-methyl- benzylidene camphor (4-MBC), Octyl methoxycinnamate (OMC, ethylhexylmethoxycinnamate, octinoxate)	Bojā endokrīno sistēmu, uzkrājas dzīvos organismos (arī mātes pienā) un vidē
		x	x			Octyl-dimethyl- para-amino-benzoic-acid PABA (OD-PABA)	Izraisa izmaiņas šūnu līmenī, bojā endokrīno sistēmu, uzkrājas dzīvos organismos (arī mātes pienā) un vidē
	x	x	x		Nano daļiņas	Titāna dioksīda vai cinka oksīda nano daļiņas	Ir aizdomas par to toksisko iedarbību uz šūnām, uzkrāšanos organismā, taču šobrīd tas vēl nav izpētīts
x	x	x	x	x	Smarzvielas	Fragrance, parfum, perfume, aroma	Var izraisīt alerģiju, kairināt ādu, uzkrāties organismā un vidē, dažas bojā endokrīno sistēmu Sintētiskās smarzvielas var saturēt šķīdinātājus un citas kaitīgas vielas, piemēram, ftalātus, kas bojā endokrīno sistēmu, taču nav jānorāda uz iepakojuma
x		x	x	x	Minerāleļļas	Paraffinum liquidum, vasks	Organismā nesadalās; uzkrājas plaušās, aknās un limfmezglos
x	x	x	x	x		EDTA (disodium EDTA)	Uzkrājas organismā un vidē

\* Tabulā minēti plašāk pazīstamu vielu latviskie nosaukumi, kā arī tehniskie nosaukumi pēc Kosmētikas līdzekļu sastāvdaļu starptautiskās nomenklatūras (INCI), kādi parasti redzami arī uz produktu iepakojuma.

\*\* Ja produktā formaldehīds pārsniedz 0,05%, tad tas jānorāda uz etiķetes.



# KOSMĒTIKA

padomapirmsperc.lv



Izdots ar WECF atļauju. Par saturu atbild Baltijas Vides forums, un tas neatspoguļo Eiropas Savienības oficiālo viedokli. © Baltijas Vides forums, 2013



Buklets izdots projekta „Baltijas informēšanas kampaņa par bīstamajām vielām” ietvaros, ko līdzfinansē Eiropas Komisijas finanšu instruments LIFE+ (projekta Nr. LIFE 10 INF/EE/108).



**PADOMĀ, PIRMS PĒRC**

IZVĒLIES PRECES, KURĀS IR MAZĀK BĪSTAMO VIELU