



KUPUJ ODPOWIEDZIALNIE

Piękno z natury

czyli

KOSMETYKI
bez
szkodliwej
chemii



praktyczny poradnik

PIĘKNO Z NATURY,

czyli kosmetyki bez szkodliwej chemii



Fot. Markus Spiske on Unsplash

Dzisiaj, kiedy szkodliwa chemia znajduje się niemal we wszystkich rodzajach produktów, świadomość dotycząca związanych z tym niebezpieczeństw jest szczególnie ważna. Dlatego chcemy, żebyś wiedziała/wiedział, jakich składników w kosmetykach unikać i dlaczego. W naszym poradniku znajdziesz nie tylko wykaz niebezpiecznych substancji, ale też kilka przepisów na naturalne, domowe kosmetyki. Czas zacząć nową przygodę!

KOSMETYKI, KTÓRE ZATRUWAJĄ PLANETĘ

MIKROPLASTIK

To maleńkie cząstki plastiku, których średnica jest mniejsza niż 5 mm. W przemyśle kosmetycznym bywa on wykorzystywany jako zagęstnik, emulgator czy złuszczone drobinki. Choć najczęściej można go znaleźć w peelingach i żelach pod prysznic, to dodawany jest również do kremów, past do zębów i wielu innych kosmetyków. Co ważne, może on uwalniać szkodliwe substancje i zagrażać m.in. życiu zwierząt wodnych. Dlatego zanim kupisz wybrany produkt, sprawdź, czy w jego składzie nie ma mikroplastiku.



Fot. Sören Funk on Unsplash

KOSMETYKI, KTÓRE PSUJĄ TWOJE ZDROWIE

Coraz częściej zdarza się, że kosmetyk, mający odżywić skórę, w rzeczywistości ją wysusza. Krem, zamiast upiększyć, uczula, a pasta do zębów, zamiast działać antibakteryjnie, wzmacnia oporność bakterii. Co gorsza, każdemu z tych działań mogą towarzyszyć jeszcze

inne procesy szkodliwe dla zdrowia, np. zaburzające funkcjonowanie układu hormonalnego. Jak się przed tym chronić? Czytaj etykiety i unikaj niepożądanych składników!



NAZWY, POD JAKIMI WYSTĘPUJE MIKROPLASTIK:

- Polyethylene / PE
- Polypropylene / PP
- Polyethylene Terephthalate / PET / PETE
- Polyester, Polyester-1, Polyester-11 / PES
- Polyamide / PA
- Nylon-12, Nylon-6, Nylon-66
- Polyurethane, Polyurethane-2, Polyurethane-14, Polyurethane-35 / PUR / PU
- Polyimide, Polyimide-1 / PI
- Ethylene-Vinyl Acetate / EVA
- Acrylates Copolymer
- Acrylates Crosspolymer
- Polyquaternium-7 / P7
- Substancje z frazami „Acrylates” i „Poly”

KONSERWANTY



Stosowane są w: szamponach, dodatkach do kąpeli, pastach do zębów, chusteczkach nawilżanych dla dzieci.

Parabeny (np. Metylparaben, Butylparaben, Propylparaben)

Mogą podnosić poziom estrogenu, zaburzać funkcjonowanie układu hormonalnego, uczulać.

Phenoxyethanol

Może działać drażniąco przy dłuższym stosowaniu, wywoływać zaburzenia neurologiczne, alergizować.

Formaldehydy i substancje je uwalniające (np. Benzylhemiformal, Diazolidinyl Urea, Imidazolidinyl Urea, DMDM Hydantoin)

Mogą działać drażniąco na błonę śluzową i skórę, powodować nadwrażliwość, a przy wdychaniu działać rakotwórczo.

SUBSTANCJE ODKAŻAJĄCE

Stosowane są w: szamponach, dodatkach do kąpieli, pastach do zębów, chusteczkach nawilżanych dla dzieci.

Triclosan

Może powodować alergie i wzmacniać oporność bakterii.

DETERGENTY

Stosowane są w: szamponach, dodatkach do kąpieli, pastach do zębów, chusteczkach nawilżanych dla dzieci.

Sodium Lauryl Sulfate (oznaczany m.in. jako SLS, Sodium Dodecyl Sulfate, Sulphuric Acid), Ammonium Lauryl Sulfate (ALS), Sodium Laureth Sulfate (SLES)

Mogą powodować wysuszenie skóry i działać drażniąco.

Polyethylene Glycol (PEG), Polyethylene, substancje z frazami „-eth-” lub „-oxynol-”

Mogą być zanieczyszczone dioksanem i tlenkiem etylenu, które są rakotwórcze oraz toksyczne dla mózgu, centralnego układu nerwowego, nerek i wątroby.

FILTRY UV

Stosowane są w: balsamach do ciała, kremach (zwłaszcza do opalania) i oliwkach.

Benzophenone-3 (BP-3, Oxybenzone)

Może powodować zmiany na poziomie biochemicznym lub komórkowym, zaburzać pracę układu hormonalnego, kumulować się w organizmach żywych (np. w kobiecym mleku) i w środowisku.

3-Benzylidene Camphor (3 BC), 4-Methylbenzylidene Camphor (4-MBC), Octyl Methoxycinnamate (OMC, ethylhexyl methoxycinnamate, octinoxate)

Mogą zaburzać pracę układu hormonalnego, kumulować się w organizmach żywych (np. w kobiecym mleku) i w środowisku.

Octyl-Dimethyl-Para-Aminobenzoic-Acid (OD-PABA)

Może prowadzić do zmian na poziomie biochemicznym lub komórkowym, powodować reakcję fotoalergiczną.

NANOCZĄSTECZKI

Stosowane są w: balsamach, kremach, oliwkach, kremach do opalania, pastach do zębów.

Titanium Dioxide (nano), Zinc Oxide (nano), Silver (nano)

Mogą działać toksycznie na komórki.

SUBSTANCJE ZAPACHOWE

Stosowane są w: szamponach, dodatkach do kąpiei, balsamach, kremach, oliwkach, kremach do opalania, pastach do zębów, chusteczkach nawilżanych dla dzieci, dezodorantach i perfumach.

Różne syntetyczne substancje zapachowe oznaczane jako Parfum, Aroma, Fragrance, zawierające np. syntetyczne piżmo (Tonalide - AHTN, Galaxolide - HHCB), Limonene, Linalool, Citronellol

Mogą działać drażniąco na skórę, uczulać, zaburzać pracę układu hormonalnego.

OLEJE MINERALNE I PARAFINY

Stosowane są w: szamponach, dodatkach do kąpiei, balsamach, kremach, oliwkach, chusteczkach nawilżanych dla dzieci.

Paraffinum liquidum / Mineral Oil, Petrolatum, Cera Microcrystallina, Wax

Powodują zaburzenia funkcji barierowych skóry, przez co mogą ją wysuszać.



Fot. Laura Chouette on Unsplash

JAK DOBRZE WYBIERAĆ KOSMETYKI?

- Wybieraj kosmetyki o krótkich składach.
- Czytaj etykiety i sprawdzaj, czy wśród składników nie ma wymienionych powyżej szkodliwych substancji.
- Sprawdzaj informacje o kosmetykach w serwisach, które analizują ich skład, np. www.czytametykiety.pl.
- Wykonuj próby alergiczne (pamiętaj, że nawet naturalne kosmetyki mogą powodować alergie, jeśli zawierają składniki, na które jesteś uczulona/uczulony).
- Wybieraj małe, lokalne firmy kosmetyczne, korzystające z naturalnych i ekologicznych surowców.
- Sprawdzaj marki poprzez aplikację **Dobre Zakupy**: www.dobrezakupy.app.
- Rób własne, w pełni naturalne kosmetyki.



Fot. Laura Chouette on Unsplash

Wejdź na naszą stronę i sprawdź, które marki kosmetyczne warto wspierać:

dobrezakupy.ekonsument.pl/pl/kosmetyki



DOMOWE KOSMETYKI

Są tańsze, lepsze dla natury i zdrowsze dla Ciebie. Raczej nie będą też wiązać się z koniecznością wielkich zakupów, bo część składników pewnie i tak masz już w swojej kuchni. W końcu jeśli coś jest na tyle dobre, że możesz to zjeść, musi być też bezpieczne do pielęgnacji ciała.



Jeśli kończą Ci się kremy, a planujesz zrobić swoje własne domowe kosmetyki, nie wyrzucaj pustych słoiczek, a zacznij je zbierać.

PRZEPISY, KTÓRE WARTO ZNAĆ

PEELING DO TWARZY

- 10 ml oliwy z oliwek
- 40 g cukru
- Łyżeczka suszonych ziół (np. mięty lub lawendy)



DOMOWY KREM DO TWARZY

- 30 ml masła shea
- 70 ml naparu z ziół (np. rumianku)
- Kilka kropli gliceryny
- Odrobina wosku

DWUFAZOWY PŁYN DO DEMAKIAŻU

- 25 ml oliwy z oliwek
- 25 ml wody destylowanej

PROSTY KREM DO STÓP

- 20 ml oleju kokosowego
- Kilka kropli olejku eterycznego o świeżym zapachu

DOMOWY KREM DO RĄK

- 30 ml masła shea
- 10 ml oleju kokosowego
- Kilka kropli witaminy E

DOMOWY DEZODORANT

- 50 g oleju kokosowego
- 15 kropli olejku eterycznego z drzewa sandałowego
- 3 łyżki sody oczyszczonej

MASECZKA DO SKÓRY TŁUSTEJ I PROBLEMATYCZNEJ

- Sok z połówki cytryny
- 25 g gęstego jogurtu naturalnego



PŁYN DO PŁUKANIA JAMY USTNEJ

- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 szklanka wody



PASTA DO ZĘBÓW

- 2 łyżki oleju kokosowego
- 1 łyżka białej glinki
- Odrobina ksylitolu
- Kilka kropli olejku goździkowego

Fot. (od góry): Towfiq barbhuiya, Nati Melnychuk, Diana Light on Unsplash

Konsekwentnie i na różne sposoby poddajemy refleksji nawyki konsumenckie polskiego społeczeństwa po to, by świat, w którym żyjemy, stawał się czystszy, bardziej sprawiedliwy, bezpieczniejszy i lepszy.

Dołącz do nas! Stań się częścią czegoś ważnego. Włącz się w kampanie, akcje uliczne, zbieraj z nami podpisy, prowadź zajęcia z młodzieżą.



ekonsument.pl/dolacz

Wspieraj nas! Tylko wsparcie takich osób jak Ty nadaje naszym działaniom sens.



ekonsument.pl/wesprzyj

Skontaktuj się z nami:



info@ekonsument.pl



ekonsument.pl



facebook.com/kupujodpowiedzialnie



instagram.com/kupujodpowiedzialnie



Dofinansowano ze środków
Narodowego Funduszu
Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej

LIFE
ChemBee



FUNDACJA
DRZEWO I JUTRO

Publikacja powstała w ramach projektu „Eko-ambasadorzy na rzecz eliminacji szkodliwych chemikaliów w codziennym życiu”, LIFEChemBee (LIFE21/GIE/DE/101074245), finansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach programu LIFE, Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej oraz Fundacji Drzewo i Jutro. Za jej treść odpowiada wyłącznie Fundacja Kupuj Odpowiedzialnie, a poglądy w niej wyrażone niekoniecznie odzwierciedlają oficjalne stanowisko Unii Europejskiej.