

Kosmeetika

Kuidas valida ohutumaid kosmeetikatooteid?



"Balti riikide infokampaania ohtlikest ainetest"
Projekt Nr. LIFE10 INF/EE/108 - BaltInfoHaz



MÕTLE MIDA TARBID

VALI VÄHEM OHTLIKKE AINEID SISALDAVAID TOOTEID

Milles seisneb probleem?

Kosmeetikatooted nagu dušigeelid, deodorandid ja hambapasta on meie igapäevaelu lahutamatu osa. On oluline, et tooted oleksid igapäevaseks kasutamiseks ohutud, kuna need puutuvad vahetult kokku meie naha ja limaskestaga ning mõned koostisained võivad tungida läbi naha meie organismi. Mõned tooted on kasutusel spreid või aerosooli kujul ning võivad organismi sattuda ka sissehingamisel.

Juuste ja keha hooldamiseks ning puhastamiseks on olemas hulgaliselt tooteid, kuid nende sildid on sageli raskesti loetavad ja võivad tarbijat segadusse ajada. Ehkki enamik kosmeetikatoodete koostisaineid on pakendile märgitud, on need tehnilised nimetused paljude jaoks arusaamatud ning ohutud tooted ei ole kohe äratuntavad. Mõnel koostisainel on ärritav või allergeenne mõju või võib olla tegemist hormoonsüsteemi kahjustajaga. Hormoonsüsteemi kahjustajad on sellised kemikaalid, mis mõjutavad hormoonsüsteemi (ehk endokriinsüsteemi) ja võivad põhjustada kasvaja, viljakusprobleeme, sünnidefekte ja muid arenguhäireid.

Kui kahjulike ainetega puututakse kokku regulaarselt, näiteks nahale kantavate kosmeetikatoodete kasutamise kaudu, võivad need ained organismi imenduda. Mida rohkem kemikaale imendub, seda tõenäolisemalt avaldavad need mõju meie tervisele.

Kosmeetika koostisained põhjustavad allergiat?

Punane, villiline ja sügelev nahk võib olla esimene märk sellest, et kosmeetikatoodete koostisainete suhtes on tekkinud allergiline reaktsioon. Kontaktallergiad on raskesti ravitavad ning kui kellelgi on tekkinud nahale allergianähud, tuleks minna arsti juurde. Nahaarstid või allergoloogid saavad diagnoosida, millised ained mõjuvad inimesele allergeenselt ning selliste ainetega kosmeetikatoodete kasutamist peab vältima. Allergiad põhjustavad ained tuleks üles märkida ja kosmeetikatoodete ostmisel võrrelda neid kosmeetikatoote sildil oleva infoga. Tervisemurede ennetamiseks tuleb alati vältida selliseid allergeene nagu lõhnaained, säilitusained ja värvained.

Kas on olemas seadused, mis meid kaitsevad?

Kõigi kosmeetikatoodete puhul kehtib Euroopa Parlamendi ja Nõukogu määrus kosmeetikatoodete kohta, mis reguleerib, millised koostisained on kosmeetikatoodetes keelatud/lubatud ja millises kontsentratsioonis, ning kuidas need peavad olema toote sildil märgitud. Kõik kosmeetikatoodete koostisained peavad olema tootel märgitud. Nanokoostisainete märkimise kohustus kehtib alates 2013. a juulist. Nanoosakeste ohtusid tervisele ei ole veel täiel määral uuritud.

Ole aktiivne – küsi infot!

Küsi kindlasti toodete müüjalt või tootjalt, kas kosmeetikatoote koostisainete mõju hormoonsüsteemile on testitud ning kas tootes on kasutatud nanoosakesi. Uus, 2013. aastast kehtima hakkav nanoosakeste märkimise kohustus ei kehti igat tüüpi nanoosakeste puhul! Kuid mida rohkem tarbijaid esitab spetsiifilisi küsimusi, seda kiiremini muudavad tootjad oma tootepoliitikat. Konkreetsete koostisainete kohta küsides saad mõjutada kosmeetikatootjaid!

Soovid rohkem teada? Külasta meie projekti kodulehte.

Looduslik kosmeetika – parem ja ohutum võimalus?

Kui miski on 'looduslik', siis see ei tähenda, et inimestel ei teki selle suhtes allergilist reaktsiooni, kuna allergiaid võivad põhjustada ka taimepõhised ained. Allergilised inimesed peavad toote koostisainetele erilist tähelepanu pöörama.

Üldiselt kehtivad kosmeetikamääruse sätted nii orgaanilise (taimepõhiste koostisainetega) kui ka tavakosmeetika kohta. Mõiste 'looduskosmeetika' ei ole õiguslikult kaitstud ning seetõttu ei ole tagatud, et sellise tähistusega toodetes ei kasutata sünteetilisi aineid.

Ökomärgised

Ökomärgisega tooted on inimestele, loomadele ja keskkonnale vähem kahjulikud, nad aitavad säästa meie tervist, kuna sisaldavad vähem ohtlikke koostisaineid.

Rahvusvaheliselt tunnustatud ökomärgisega toodetel on tõendatult hea keskkonnamõju ja tagatud toimivus. Mistahes toode, millel on mõni alltoodud ökomärgisest, on läbinud põhjaliku testimise sõltumatu institutsiooni poolt, kes on tõendanud toote vastavust ökomärgise kriteeriumitele.



Päikesekaitsetooted

Päikesekaitsetooted kaitsevad UV-kiirguse eest, mis võib põhjustada nahavähki. Päikesekaitsekreemides vastutavad selle kaitse eest keemilised filtrid ja mineraalpigmendid. Mõned keemilised filtrid nagu bensofenoon-3 (oksübensoon) võivad kahjustada hormoonsüsteemi ja koguneda organismi. Ettevaatlik tasub olla titaandioksiidi või tsinkoksiidi sisaldava mineraalse UV-kaitsega juhul, kui need ained on tootes nanoosakestena.

Hea nõu

- Vältige tooteid, mis sisaldavad UV-filtreid (vt. tabeli).
- Küsige müüjalt või tootjalt, kas toode sisaldab mineraalseid UV-blokaatoreid titaandioksiidi või tsinkoksiidi nanoosakeste kujul (seda on kohustuslik koostisainete loetelus märkida alates 2013. a juulist).
- Üldjuhul on parim valik selline päikesekaitsekreem, mis ei sisalda värvaineid, lõhnaaineid ega säilitusaineid.
- Eelistage spreile või pulbrile kreemi või emulsiooni.
- Isegi siis, kui kasutate päikesekaitsekreemi, kaitske oma nahka ka rõivastega. Kui viibite pikka aega väljas, jälgige, et te ei oleks päikese käes liiga pikka aega. Vältige keskpäevast päikest.

Šampoonid ja vannilisandid

Igapäevane dušš ja kauakestvad vahuvannid võivad tundlikku nahka kuivatada ja ärritada. Üks selle peamisi põhjuseid on pindaktiivsed ained nagu naatriumlaurüülsulfaat. Samuti on teatud säilitusained ja lõhnaained potentsiaalselt allergeensed, hormonaalse mõjuga või kantserogeensed.

Emulsioonid, kreemid ja õlid

Nahahooldustooted sisaldavad sageli sünteetilisi mineraalõlisid, mis võivad organismi koguneda ja tervist kahjustada. Probleemsed on ka allergeensed lõhnaained. Säilitusained nagu näiteks parabeenid võivad kahjustada hormoonsüsteemi. Paljud päevakreemid peaksid justkui kaitsma nahka UV-kiirguse kahjuliku mõju eest, kuid mõned neist UV-filtritest võivad koguneda organismi ning kahjustada ka hormoonsüsteemi.

Hea nõu

- Vältige eriti ärritavaid pindaktiivseid aineid nagu naatriumlaurüülsulfaat ja kokamidopropüülamiin-oksiid.
- Vältige tooteid, mis sisaldavad potentsiaalselt probleemseid säilitusaineid nagu parabeenid või formaldehüüdi vabastavad ained. (vt. tabel!)
- Vältige tooteid, millele on lisatud selliseid lõhnaaineid nagu kollase lõhnasambliku ekstrakt, halli karesambliku ekstrakt, isoeugenool või tsinnamaal.

Hea nõu

- Kasutage taimepõhiste koostisainetega (nt mandli- või oliiviõliga) kosmeetikatoteid, eelistatavalt selliseid, millel on võimalikult vähe koostisaineid.
- Vältige tooteid, mis sisaldavad sünteetilist parafiini, vedelat parafiini või silikooni.
- Kontaktallergia või tundliku nahaga inimesed peaksid kasutama tooteid, mis ei sisalda lõhnaaineid ega säilitusaineid.



Hambapasta ja suuvesi

Hambapasta sisaldab mehaanilisi abrasiivaineid ja pindaktiivseid aineid, lõhnaaineid, maitseaineid, magusaineid ja säilitusaineid ning samuti fluoriidi, mis väidetavalt hoiab ära hambauke. Hambakatu ärahoidmiseks kasutatakse ka antibakteriaalseid aineid või säilitusaineid, kuid nende võimalik positiivne mõju on seotud kokkupuutega selliste potentsiaalselt kahjulike ainetega nagu triklosaan või kloorheksidiin, mida kasutatakse kõige sagedamini. Ka suuvesi võib sisaldada antibakteriaalseid aineid. Alternatiivse võimalusena võib suud loputada lihtsalt leige soolaveega.

Hea nõu

- Vältige säilitusaineid nagu kloorheksidiindiglükonaat või tsetüül-püridiinkloriid. Regulaarse kasutamise korral võivad need muuta hammaste värvust ning maitsemeelt või põhjustada ärritust.
- Vältige triklosaani sisaldavaid tooteid! See võib ärritada limaskesta, põhjustada allergiaid, kahjustada hormoonsüsteemi ja seda on seostatud vähiga.
- Valige hambapasta, mis on valmistatud looduslikest koostisainetest – kriit, sool, söögisooda ja eeterlikud õlid. Korralik ja õige kestusega puhastamine hambaharjaga tagab ilusad terved hambad; hambapasta „imelised“ koostisained ei lisa midagi juurde.

Deodorandid ja parfüümid

Deodorandid, mis võitlevad halba kehalõhna tekitavate bakterite vastu, sisaldavad selliseid säilitusaineid nagu formaldehüüdid või formaldehüüdi vabastavad ained ja alkohol. Alkohol võib tundlikku nahka ärritada ja kuivatada ning mõned lõhna varjavad lõhnaained on allergeensed. Muskuseühendid on püsivad, s.t need võivad koguneda keskkonda ja organismi. Lõhnaained ja parfüümid võivad sisaldada hormoonsüsteemi kahjustavaid ftalaate, mida kasutatakse denaturantidena ja mida ei pea sildile märkima.

Hea nõu

- Kasutage orgaanilise toote sertifikaadiga deodorante, mille koostisained on pärit orgaaniliselt kasvatatud taimedest.
- Võimaluse korral vältige parfüüme või kandke neid nahale vähe. Parfüüm võib põhjustada selliseid tervisehäireid nagu allergiline reaktsioon, peavalud või astmahood ning muuta tundlike inimeste elu tülikaks.

Üldised soovitused

- Valige tooteid, milles on vähem koostisosi. Kasutage vähem kosmeetikatooteid.
- Eriti problemaatilised on ohtlike koostisainete aspektist järgmised kosmeetikatooted: juuksetugevdajad, tumedad püsijuuksevärvid, parfüümid/lõhnaained, nahahelendajad.
- Nanoosakesi sisaldavate toodete tervise- ja keskkonnariskid ei ole veel selged. Kuni pole teada, et nanomaterjalid on ohutud, vältige tooteid, mille sildil on koostisaine tähistatud sõnaga 'nano' (tuleb toodetele märkida alates 2013. a juulist).
- Kui Teil on allergiaid, püüdke vältida neid esilekutsuvaid aineid ning lugege toote silti. Eriti tähelepanelikud peavad olema need inimesed, kes on allergilised lõhnaainetele. Enamlevinud lõhnaained, mida peaks vältima: amüültsinnamaal, tsinnamaal, heksüültsinnamaal, limoneen, linalool.
- Vältige antibakteriaalseid tooteid (niisked salvrätikud, puhastustooted, pesulisandid tekstiilmaterjalide ja pindade puhastamiseks). Need sekkuvad naha loomulikku tasakaalu, häirivad naha loomulikku kaitsemehhanismi ning võivad põhjustada bakteriaalset resistentsust.

Sampoovid ja vannilisandid	Hambapasta	Päikesekaitse	Emulsioonid, kreemid ja õlid	Deodorandid ja parfüümid	Otstarve	Ohtlikud kemikaalid (INCI* nimetus)	Võimalik mõju tervisele
x	x	x	x	x	Säilitusained	Parabeenid (nt metüülparabeen, butüülparabeen, propüülparabeen)	Östrogeenne mõju, kahjustab hormoonsüsteemi, tekitab tundlikkust.
x		x	x	Fenoksüetanool		Pikaajalise kokkupuute korral ärritav, neurotoksiline, allergeenne mõju.	
x	x		x	Kloorheksidiin, diglükonaat või tsetüülpüridiinkloriid		Ärritav, võib põhjustada allergiaid ja muuta hammaste värvust.	
x	x	x	x	Formaldehüüdid ja formaldehüüdi vabastavad ained*** (nt bensüülhemiformaal, 2-bromo-2-nitropropan-1,3-diool, 5-bromo-nitro-1,3-dioksaan, diasolidinüül urea, imidasolidinüül urea, kvaternium-15, DMDM-hüdatoin)		Ärritab limaskesti ja nahka, võib põhjustada ülitundlikkust, kantserogeenne (ninakaudne).	
x	x			x	Säilitusaine, antiseptik	Triklasaan	Võib põhjustada allergiaid ja bakteriaalset resistentsust.
x	x				Pindaktiivsed ained, pesuained	Naatriumlauriülsulfaat (SLS, samuti tuntud nimetustega naatriumdodetsüülsulfaat; väävelhape, mono-dodetsüülester, naatriumsool; väävelhappe naatriumsool; väävelhappe naatriumsoola monododetsüülester), Ammooniumlaurüülsulfaat (ALS), Naatriumlaurüüleetersulfaat (SLES), kokamidopropüülamiin-oksiid	Ärritab ja kuivatab nahka.
x	x					Etüleenoksiid (kasutatakse SLSi etoksüleerimiseks), 1,4-dioksaan (etüleenoksiidi kõrvalsaadus, märgitakse sageli ka järgmistega „müreet“, „oleet“, „lauriül“, „tsetareet“, „poliüetüleen“, „poliüetüleeniglükool“ (PEG), „polioksüetüleen“, „oksünaol“)	Töenäoliselt inimestele kantserogeenne, toksiline mõju ajule ja kesknärvisüsteemile, neerudele ja maksale. 1,4-dioksaan on üks peamisi põhjavee saasteaineid.
		x	x		UV-filtrid	Bensofenoon-3 (oksübensoon)	Biokeemilised või rakutasandi muutused, kahjustab hormoonsüsteemi, koguneb elusorganismidesse (nt rinnapiima) ja keskkonda.
		x	x			3-bensüülideen kamper (3 BC), 4-metüülbensüülideen kamper (4 BC) Oktüül metoksisinnamaat (OMC, etüülheksüülmetoksisinnamaat, oktinoksaat)	Kahjustab hormoonsüsteemi, koguneb elusorganismidesse (nt rinnapiima) ja keskkonda.
		x	x			Oktüül-dimetüül-para-aminobensoehape (PABA, OD-PABA)	Biokeemilised või rakutasandi muutused, võib põhjustada fotoallergilist reaktsiooni.
	x	x	x		Nanoosakesed	Nano-titaanoksiid, nano-tsinkoksiid	Viited toksilisele mõjule rakkudes, koguneb organismi – terviseriskid ei ole hetkel teada.
x	x	x	x	x	Lõhnaained	Lõhnaaine, muskuseühend, parfüüm, aroomiaine, aroom	Allergiaoht, ärritab nahka, koguneb keskkonda, organismi ja rinnapiima, mõni võib kahjustada hormoonsüsteemi. NB! Juhul, kui need ühendid ei ole looduslikku päritolu, võivad nad sisaldada lahusteid ja denaturantaineid, näiteks ftalaate, mida ei ole kohustuslik sildile märkida. Sellised ained kahjustavad hormoonsüsteemi ning võivad tekitada tundlikkust.
x		x	x	x	Mineraalõlid	Vedel parafiin, vaha	Inimorganism neid ei lagunda. Kogunevad kopsudesse, maksa ja lümfisõlmedesse.
x	x	x	x	x	Kelaativad ained	EDTA (dinaatrium-EDTA)	Koguneb organismi ja keskkonda.

*INCI – kosmeetikatoodete koostisainete rahvusvaheline nomenklatuur. ** Maksimaalne lubatud formaldehüüdi sisaldus valmistoodetes on 0,2%, ning mistahes toode, milles sisaldus ületab 0,05%, peab sisaldama hoiatust, et toode sisaldab formaldehüüdi

Kosmeetika

Samast sarjast saab infoteatmik saadaval ka beebikosmeetika, kodukeemia, mänguasjade, kodu renoveerimise ja hormoonsüsteemi kahjustavate kemikaalide kohta.

www.thinkbefore.eu



Infoteatmik on kohandatud "Euroopa Naised Ühise Tuleviku Eest" (WECE) juhendist nende nõusolekul. Autoriõigus © MTÜ Balti Keskonnafoorum Eesti 2013



See infoteatmik on koostatud ja trükitud projekti "Balti riikide infokampaania ohtlikest ainetest" (BaltInfoHaz) raames, mida rahastab Euroopa Ühenduse LIFE+ programm /Projekt Nr. LIFE10 INF/EE/108/. Teatmiku sisu eest vastutab täielikult Balti Keskonnafoorum ja see ei esinda mingil moel Euroopa Liidu seisukohti.



MÕTLE MIDA TARBID

VALI VÄHEM OHTLIKKE AINEID SISALDAVAID TOOTEID.