

Ohtlikud ained

Šampoonid ja dušigeelid võivad sisaldada tervisele kahjulikke kemikaale. Regulaarsel kasutamisel imenduvad need läbi naha meie organismi.

Nahk on inimese kõige suurem organ, mis kaitses meid nii füüsiliselt kui ka keemiliste mõjude eest. Kui kriimustus nahal on märgata ja tunda, siis ohtlikest kemikaalidest tulevad mõjud ei pruugi enamikule meist olla kohe tuntavad või silmaga märgatavad. Kuid need tooted sisalduvad kemikaalid imenduvad läbi naha meie organismi, ladestuvad seal rasvkoos ning põhjustavad terviseprobleeme.

Loetelusid ja tabelleid ohtlike kemikaalide kohta, mida peaks kosmeetikatoodetes vältima, on koostatud väga palju, ning internetist otsides leiab neid ka rahakoti vahel välja trükkimiseks. Samas on šampoonide ja dušigeelide valik poeriivulitel kirju ning koostisosa-de lugemine etiketilt aeganõudev.

Miks ohtlikud ained?

Säilitus-, pesu-, lõhna- jm aineid lisatakse šampoonidele ja dušigeelidele selleks, et muuta neid tarbijatele atraktiivseks ning anda tootele soovitud omadused (konsistents, värv, lõhn, puhastusomadused, kui palju need vahutavad, kui kaua säilivad jne).

Kosmeetikatoodete sisaldust reguleerib Euroopa Liidu määrus, mis sätestab keelatud või lubatud ja koostisaineid ning nende kontsentratsiooni. Paljusid ohtlikke kemikaale on lubatud tootes kasutada teatud tingimustel ja piiratud koguses. Kuid väikesest kontsentratsioonist saab suur. Me kasutame sadu tooteid, korduvalt, ning ohtlike kemikaalide kokteil, millega kokku puutume, põhjustab terviseprobleeme.

Kuidas pesuaineid valida?

Valige tooteid, milles on vähem koostisosi, eriti keerulise nimega lõhna- ja säilitusaineid.

Vältige eriti ärritavaid ja pindaktiivseid aineid nagu naatrium-

Ohtlikud kemikaalid (INCI nimetus)	Otstarve	Võimalik mõju tervisele
Parabeenid (nt metüülparabeen, butüülparabeen, propüülparabeen)	Säilitusained	Östrogeenne mõju, kahjustab hormoonsüsteemi, tekitab tundlikkust
Fenoksüetanool		Pikaajalise kokkupuute korral ärritav, neurotoksiline, allergeenne mõju
Kloroheksidiin, diglükonaat või tsetüülpüridiinkloriid		Ärritav, võib põhjustada allergiaid ja muuta hammaste värvust
Formaldehüüdid ja formaldehüüdi vabastavad ained (nt bensüülhemiformal, 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, kantseroogene (ninakaudne)
Trikloraan	Säilitusaine, antiseptik	Võib põhjustada allergiaid ja bakteriaalset resistentsust
Naatriumlaurüülsulfaat (SLS, samuti tuntud nimetustega naatriumdodetsüülsulfaat, väävelhappe, mono-dodetsüülester, naatriumsool; väävelhappe naatriumsool, väävelhappe naatriumsoola monododetsüülester), ammoniumlaurüülsulfaat (ALS), naatriumlaurüülestersulfaat (SLES), kokamidopropüülamini-oksiid	Pindaktiivsed ained, pesuained	Ärritab ja kuivatab nahka
Etüleenoksiid, 1,4-dioksaan (etüleenoksiidi kõrvalsaadus, märgitakse sageli ka liidetega "müreet", "oleet", "laurüül", "tsetareet", "polüetüleen", "polüetüleenglükool" (PEG), "polüoksüetüleen", "oksünool")		Tõenäoliselt inimestele kantseroogene, toksiline mõju ajule ja kesknärvisüsteemile, neerudele ja maksale. 1,4-dioksaan on üks peamisi põhjavee saasteaineid
Lõhnaaine, muskuseühend, parfüüm, aroomiaine, aroom	Lõhnaained	Allergiaoht, ärritab nahka, koguneb keskkonda, organismi ja rinnapiima, mõni võib kahjustada hormoonsüsteemi
Vedel parafiin, vaha	Mineraalõlid	Inimorganism neid ei lagunda. Kogunevad kopsudesse, maksa ja lümfisõlmedesse
EDTA (dinaatrium-EDTA)	Kelaativad (teatud metalliühendeid moodustavad) ained	Koguneb organismi ja keskkonda

laurüülsulfaat ja kokamidopropüülamini-oksiid.

Vältige tooteid, mis sisaldavad võimalikult vähe selliseid probleemseid säilitusaineid nagu parabeenid.

Enam levinud lõhnaained, mida peaks vältima, on amüültsinnamaal, tsinnamaal, heksüültsinnamaal, limoneen, linalool.

Eelistage toodet, millel on kirjutatud "Lõhnaainevaba" (Frangrance free) või "Ei sisalda parabeene".

Toode sisaldab ohtlike aineid vähem, kui tal on mõni rahvusvaheliselt tunnustatud ökomärgis.

Suhtuge kriitiliselt tootjate avaldustesse. Kui miski on "looduslik", siis see ei tähenda, et inimestel ei teki selle suhtes allergilist reaktsiooni. Ka looduskosmeetikas võidakse kasutada sünteetilisi aineid!

Refereeritud Katrin Jõgisaare, Heli Nõmmsalu ja Katrin Juhansonini artiklist "Kuidas valida šampoone ja dušigeele", www.bioneer.ee