

Как выбрать?

- В первую очередь подумайте, действительно ли Вам необходимо такое количество косметических средств?
- Избегайте продуктов, в которых содержатся синтетические ароматические, красящие и обладающие антибактериальным свойством вещества.
- Не покупайте косметику, если отсутствует информация о входящих в ее состав компонентах или инструкции по безопасному использованию. Если на изделии недостаточно места для размещения такой информации, она должна прилагаться отдельно. В таком случае, на изделии Вы найдете следующий знак.
- Выбирайте товары с:
 - **экознаком** («лебедь», «ecocert», «soil association») – в них меньше веществ, представляющих угрозу для здоровья и окружающей среды;
 - **«кроликом»** – они не испытывались на животных;
 - **«веган»** – в них не использовались ингредиенты животного происхождения.
 - **«BDIH»** – натуральные составные части (необязательно экологичные), не испытывались на животных и т.д.
 - Выбирайте косметику и гигиенические средства, произведенные из натуральных веществ, травяных экстрактов, используйте гомеопатические препараты.
 - В природе встречается довольно много растений, способных образовывать пену (мыльнянка лекарственная, бузина, куколь, папоротник-орляк, гриб-трутовик, плоды конского каштана). Они с успехом могут заменить мыло для рук – используйте их, например, когда Вы на даче.
- Покупайте гигиенические средства и косметику, произведенные в Европейском союзе, – здесь предъявляются более строгие требования к компонентам.
- **Используйте только необходимое количество средства!** Например, содержащийся в зубной пасте фтор защищает от кариеса, но дети часто ее проглатывают. Повышенное количество фтора может причинить вред, поэтому используйте только необходимое количество зубной пасты – размером с горошину.
- Проверьте и убедитесь сами – ни один скраб не сравнится по эффективности с кофейной гущей, нанесенной на тело после ванны.
- **Радуйтесь натуральному цвету своих волос (лучше озаботьтесь более интересной стрижкой), особенно если Вы ждете ребенка!**



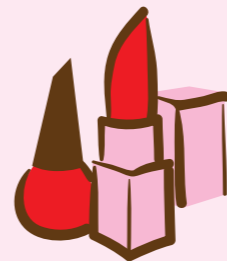
Этот буклет подготовлен в ходе проекта «Министерство окружающей среды Литвы» – от понимания к действию», организованного Балтийским форумом окружающей среды при поддержке Литовской Республики и частичном финансировании Европейского союза. Буклет переведен на русский язык и издан в ходе проекта «Увеличение компетенций неправительственных организаций в сфере химических веществ: развитие общественной информированности в Беларуси и России», частично финансируемого Советом министров Северных стран.

Издание подготовили:
Элиса Дулитте
© «Форум окружающей среды Балтийского моря»
<http://www.bcf.lt>

Напечатано на переработанной бумаге.

Осторожно!

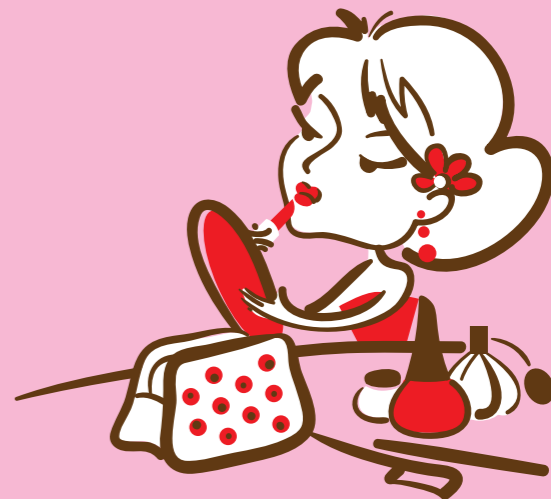
- В разных странах приняты разные требования и разные вещества могут быть под запретом. Например, в Европейском союзе наложен запрет (или ограничение) на использование в косметике порядка 1000 веществ, в то же самое время в США – всего лишь на несколько десятков!
- Состав продуктов, производимых некоторыми производителями, различается в зависимости от рынка реализации, хотя торговый знак остается тем же.
- **«Натуральная» косметика необязательно безопасная или на самом деле натуральная!** Часто в изделиях, рекламируемых как «натуральные», «изготовленные из трав», «органического происхождения», содержится только несколько натуральных компонентов, которые просто блекнут на фоне количества синтетических веществ, содержащихся в продукте.
- **Крем от солнца** может быть двух видов: крем с химическим фильтром от УФ-лучей, когда определенные вещества проникают в кожу и осуществляют ее химическую защиту, или крем, который покрывает кожу специальным внешним слоем, защищающим от обгорания. Выбирайте последний. В составе этих кремов обычно присутствует диоксид титана.



Косметика

...кремы, лосьоны, духи, губная помада, лак для ногтей, тушь для ресниц, макияж, шампуни, краска для волос, зубная паста, дезодоранты...

...и все для красоты!



Формула и секрет настоящей красоты...

Косметика – это лотерея?

Выбор косметики – это словно лотерея. Не всегда можно точно сказать – есть в ней опасные вещества или нет. Например:

- под ароматическими веществами (англ. Perfum, Fragrance) может скрываться до 100 различных синтетических веществ, способных вызвать аллергию, однако они не называются, поскольку это считается коммерческой тайной;
- на этикетке Вы, как правило, не найдете упоминания фталатов;
- в некоторых странах в случае, если продолжительное воздействие веществ на человека или окружающую среду не было изучено, и пока нет доказательств того, что они опасны – их можно использовать!

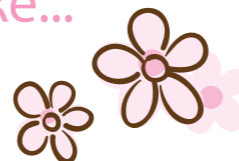
Малые количества – малый риск?

За день человек в среднем использует около 20-25 косметических и гигиенических средств, в которых содержится около 200 различных веществ! Большинство из них напрямую контактирует с кожей, другие мы вдыхаем. До 70% средств, втираемых и разбрызгиваемых на кожу, впитываются в тело.

В косметике можно использовать даже такие вещества, которые обычно запрещены в других отраслях промышленности или в изделиях другого типа. Причина проста - в косметике их количества очень невелики, поэтому они считаются безопасными. Однако давайте сосчитаем все средства, которыми мы пользуемся каждый день: зубная паста, мыло, шампунь, кондиционер для волос, гель для волос, дезодорант, молочко для тела, кремы, духи, средства для бритья, макияж, лак для ногтей...

Таким образом, количество этих веществ, использованное за год и за всю жизнь, не так уж мало!

Опасные вещества в косметике... а также в организмах людей и животных...



- В косметике и предметах личной гигиены используются тысячи различных веществ. Полностью исследовано (включая продолжительное воздействие на человека и окружающую среду) только порядка 11% веществ!
- Кроме того, чаще исследуется лишь воздействие отдельно взятого вещества, не принимая во внимание тот факт, что в том же продукте могут быть и другие вещества, обладающие похожими свойствами, или то, что мы ежедневно подвергаемся воздействию тех же самых опасных веществ через контакт с окружающей средой или другие продукты.
- Некоторые вещества понемногу накапливаются в организме, взаимодействуют с другими веществами и их негативное воздействие «суммируется». Может быть, поэтому число раковых заболеваний, врожденных уродств, нарушений развития и других проблем со здоровьем неуклонно растет, однако никто не может ответить **почему**.
- Многие вещества, накапливающиеся в организме матери, передаются младенцам через плаценту или молоко!

Ароматические вещества (англ. Perfum, Fragrance) используются повсеместно. 95% веществ, используемых для изготовления запахов, имеют синтетическую природу и приготовлены из нефти. В одном косметическом изделии может быть до 50-100 ароматических веществ, которые:

- могут вызвать раздражение кожи и дыхательных путей, спровоцировать аллергию, астму;
- проникают сквозь кожу, причиняют вред печени, почкам, нервной системе;
- благодаря своей особой устойчивости и свойству биологически накапливаться, они находятся в жировой ткани животных, липидах крови, материнском молоке;
- оказывают токсическое воздействие на водные организмы, могут вызвать рак.
- особую опасность представляют **соединения мускуса**.

Антибактериальные вещества используются в производстве дезодорантов, зубной пасты, средств интимной гигиены, салфеток, мыла, жидкости для полоскания рта. Чаще всего это – **триклозан или 5-хлор-2-(2,4-дихлорфенокси)фенол (Микробан)**.

- **Слишком высокая степень стерильности может вызвать большие проблемы!**
- Это может стать причиной слабого иммунитета. Попав в менее стерильные условия, организму не удается справиться с микроорганизмами.
- Развиваются бактерии, сопротивляющиеся таким веществам, - для лечения их воздействия могут понадобиться сильные антибиотики.
- Триклозан накапливается в организмах (найден в материнском молоке, в рыбе) и может привести к

нарушениям развития.

- При производстве и сжигании продуктов, содержащих триклозан, или под воздействием солнечных лучей формируются диоксины, вызывающие рак.

Парабены (парабены бутила, метила, этила, пропила, изобутила) находятся всюду – в дезодорантах, кремах, шампунях... Они используются как консервант и:

- легко попадают в организм через кожу;
- разрушают эндокринную систему – «подражают» деятельности эстрогенов;
- вызывают аллергию.

Фталаты используются особенно часто. Их находят в губной помаде, духах, дезодорантах, средствах для ухода за волосами, лаке для ногтей, но чаще всего они не упоминаются на этикетке и именуется ароматическими веществами. Именно из-за фталатов смягчается кожа, в нее легче впитывается крем, на более продолжительное время сохраняется свежий запах...

- Фталаты – это наиболее часто используемый и широко распространенный загрязнитель, произведенный человеческими руками.
- Они отрицательно влияют на репродуктивную систему мужчин, причиняют вред печени, нарушают обмен веществ, ослабляют иммунную систему, могут стать причиной возникновения детской астмы.

β-фенилендиамин (на этикетке указывается PPD, р-фенилендиамин) используется в темных красках для волос и в черной хне для временных татуировок.

- Продолжительное повторяющееся использование краски для волос у некоторых людей может вызвать сильные аллергические реакции или даже

привести к раку мочевого пузыря.

- В состав темных красок входит немалое количество компонентов, получаемых из смолы каменного угля (также и β-фенилендиамин), которая сама по себе является канцерогеном.
- β-фенилендиамин легко просачивается сквозь кожу, может вызвать аллергию и рак, а также стать причиной порока развития.

Пропиленгликоль используется в шампунях, лосьонах для загара, лосьонах для тела, а также в макияже как увлажняющее вещество, которое:

- может вызвать контактный дерматит, крапивницу;
- связывается с нарушениями, подавлениями деятельности центральной нервной системы.

Лаурилсульфат натрия используется в шампунях, зубной пасте, в средствах для ванны и душа как обезжиривающее, пенящее средство.

- Раздражает кожу, глаза и дыхательные пути.
- Может повредить печень, легкие и иммунную систему.
- Есть доказательства того, что он может оказать негативное воздействие на воспроизводительную функцию.

В лаке для волос, лаке для ногтей и средстве для снятия лака могут содержаться **толуол** (метилбензол), **формальдегид**, **силен** (диметилбензол), которые оказывают сильное негативное воздействие:

- увеличивают вероятность выкидыша,
- раздражают кожу, дыхательные пути,
- могут нанести вред печени,
- повышенная концентрация этих веществ обладает наркотическими свойствами.