



**PAGALVOK, KAI PERKI**  
RINKIS PREKES BE PAVOJINGŲ CHEMINIŲ MEDŽIAGŲ



**KOSMETIKA**  
suaugusiems ir vaikams



**BUTINĖ CHEMIJA**



**ŽAISLAI**

## Suvilioji ne jį, o nevaisingumą

Kasdienė kosmetika, kurios kiekvieną priemonę vidutiniškai sudaro apie 20 skirtingų cheminių medžiagų ir turtingo aromato puokštė, vietoj pažadėto grožio gali suteikti niežulį, paraudimą ar netgi – kur kas sunkesnius susirgimus. Kas gali slėptis kosmetinėje, kai grožio vardan aukojama sveikata - pasižiūrėkime.



### BUTELIUKO VIDUJE

#### VALANČIOS MEDŽIAGOS

• **ETHYLENE OXIDE, 1,4 DIOXANE (šalutiniai SLS, myreth, oleth, laureth, cetareth, PEG, polyethylene, polyethylene glycol, polyoxyethylene, oxynol produktai).**

Galimas kancerogeninis poveikis, toksiška smegenims bei centrinei nervų sistemai, inkstams ir kepenims. Labai paplitęs gruntinio vandens teršalas.



#### ANTIBAKTERINIAI PRIEDAI

• **TRICLOSAN**

Sukelia alergiją ir bakterijų atsparumą, kaupiasi organizme, ardo endokrininę sistemą.



#### DRĖKINIMAS

• **PARAFFINUM LIQUIDUM, WAX**

Organizme nesuskaidomi, kaupiasi plaučiuose, kepenyse ir limfmazgiuose.



#### CHEMINIAI UV FILTRAI

• **Benzophenone-3 (oxybenzone)**

Sukelia biocheminius ir biologinius pokyčius ląstelėse, ardo endokrininę sistemą, kaupiasi organizme (aptinkama motinų piene) ir aplinkoje.

• **3-Benzylidene camphor (3 BC), 4-Methylbenzylidene camphor (4-MBC), Octyl methoxycinnamate (OMC, Ethylhexylmethoxycinnamate, Octinoxate)**

Ardo endokrininę sistemą, kaupiasi organizme (aptinkama motinų piene) ir aplinkoje.

• **Octyl-Dimethyl- para-Aminobenzoic-Acid PABA (OD-PABA).**

Sukelia biocheminius ir biologinius pokyčius ląstelėse, gali sukelti foto-alerginę reakciją.



#### KONSERVANTAI

• **Parabenai (pvz., Methylparaben, Butylparaben, Propylparaben).**

Imituoja estrogenų veiklą, trikdo endokrininę sistemą, jautrina organizmą.

• **Phenoxyethanol**

Naudojant ilgą laiką pastebimas dirginimas, neurotoksiškas, alergenai.

• **Formaldehidai** ir medžiagos, kurių gamybos metu susidaręs formaldehidai lieka kaip priemaiša produkte (**benzylhemiformal, 2-bromo-2-nitropropane-1,3-diol, 5-bromo-5-nitro-1,3-dioxane, diazolidinyl urea, Imidazolidinyl urea, Quaternium-15, DMDM Hydantoin**)

Dirgina gleivinę ir odą, gali sukelti padidėjusio jautrumo reakciją, kancerogeninė.



#### KVAPAI

• **Kvapai (fragrance, perfume, parfum, scent, aroma), muskuso junginiai (musk xylene, musk ketone, cashmeran, traseolide, galaxolide, tonalide)**

Alergizuoja, dirgina odą, kaupiasi organizme (kai kurie junginiai aptinkami motinos piene) ir aplinkoje, kai kurios medžiagos gali trikdyti endokrininę sistemą. PASTABA! Šių junginių sudėtyje, jei jie nėra iš gamtinių šaltinių, gali būti tirpiklių ir denatruojančių medžiagų, pvz., ftalatų, kurių žymėti sudėtyje neprivaloma. Šios medžiagos gali trikdyti endokrininę sistemą bei jautrinti.



### GROŽIS SKAIČIAIS



Kasdien naudojame apie **20** skirtingų kosmetikos priemonių  
Populiariausi: šampūnas, veido kremas, dezodorantas

Apie 100 medžiagų, naudojamų kosmetikoje, tepama ar purškama ant odos.



Maždaug **60%** iš jų patenka į organizmą.



Per savo gyvenimą moteris suvalgo

**2 kg** lūpų dažų



**Nuo 1 iki 3%** Europos gyventojų yra alergiški kvapams



Tik **3 iš 10** lietuvių peržvelgia kosmetikos priemonių etiketę.

### 7 PATARIMAI, KAD GROŽIS NEREIKALAUTŲ AUKŲ

1. **Skaityk etiketes ir venk išvardintų medžiagų.**

2. Ieškok **ekoženklų!** Rinktis produktus, pažymėtus tarptautiniu mastu pripažintais ekoženklais. **Nepasitikėk gamintojų „žaliaisiais“ pažadais.**



**3. Natūraliau - geriau!**  
Rinkis kosmetikos priemones, turinčias mažiau ingredientų ir daugiau natūralių medžiagų.



**4. Saulėje su džiaugsmu!**  
Rinkitės kremą nuo saulės su mineraliniais UV filtrais be nano dalelių, dažų, kvapų ir konservantų.



**5. Mažiau yra geriau!**  
Nereikėtų naudoti daug kosmetikos priemonių. Kuo daugiau jų naudojate, tuo gausesnis pavojingų medžiagų kokteilis pateks ant odos ir į organizmą.



**6. Ne antibakterinėms priemonėms!**  
Jos pažeidžia natūralią odos pusiausvyrą ir sukelia bakterijų atsparumą.



**7. Be kvapo!**  
Kvapiosios medžiagos gali būti alergiškos ir hormoninės sistemos sutrikimo priežastis.

### KOSMETIKA MAŽIESIEMS. Vaikų kosmetika mažai skiriasi nuo suaugusiųjų. Dalinamės 6 patarimais:



#### TURŠKIAMĖS VONIOJE

- kūdikius pakanka maudyti 1 ar 2 kartus per savaitę
- į vandenį, vietoj sintetinių priedų, įpilkite kelis lašus augalinio aliejaus
- nebūtina kasdien prausiant kūdikį naudoti muilą ir šampūną



#### DRĖGNOS SERVETĖLĖS

- rinkitės drėgnas servetėles be parabenų ir fenoksietanolio (phenoxyethanol).
- vietoj drėgnų servetėlių naudokite medvilninę servetėlę arba rankšluostėlį suvilgytą augaliniu aliejumi.



#### MAŽŪJŲ DANTYS

- patikrinkite fluoro kiekį dantų pastoje. Maksimalus rekomenduojamas kiekis – 250-500 mg.

Informacijos šaltiniai: safecosmetics.org, TNS Baltijos datu nams, What's your skin eating?, infographic by ecomom, sciencedaily.com, Getting Lippy, Women's Environment network, ec.europa.eu, Secret scents, Women's voices for the earth

[www.pagalvok.lt](http://www.pagalvok.lt)



Projekta „Informacinė kampanija apie pavojingas chemines medžiagas Baltijos šalyse“ (BaltInfoHaz) iš dalies finansuoja Europos Sąjungos LIFE+ programa bei Lietuvos respublika. Projekto Nr. LIFE10 INF/EE/108.

