

MINI-CURSUS COSMETICA LABELS

Zo word je een expert

BY THINGS I LOVE



INHOUD

Inleiding	2
Wat je smeert ben je zelf	4
Natuurlijk of synthetisch?	7
Wat staat er op het etiket?	10
De Not-wanted-list	12

INLEIDING

Welkom bij de mini-cursus Cosmetica labels lezen van Things i Love. Allereerst: geweldig dat je meer wilt weten over wat er in de cosmetica zit die je dagelijks op je huid smeert. Ik merk om me heen dat steeds meer vrouwen een bewuste keuze willen maken in wat ze kopen en daar word ik heel blij van. Het is namelijk niet alleen een goede ontwikkeling voor jezelf, maar door bewust te kopen, heb je ook **invloed op de producenten van cosmetica**.

Zou het niet fijn zijn als kleine, natuurlijke merken net zo groot en geweldig worden als de grote spelers in de cosmetica-markt? Of nog beter: zou het niet fantastisch zijn als de grote producenten en cosmetica-huizen merken dat hun klanten alleen nog maar verantwoorde producten willen kopen en dat ook zij de foute synthetische stoffen gaan vervangen door betere natuurlijke ingrediënten? Misschien is dat een mooie toekomstdroom, maar **het begint met jou als bewuste consument**.

In dit ebook Cosmetica labels lezen help ik je graag op weg. We beginnen met vier eyeopeners die duidelijk maken waarom het zo belangrijk is om te weten wat je smeert. Ik leg uit wat het verschil is tussen natuurlijk en synthetisch en hoe je daarin zelf je keuze kunt maken. Daarna vertel ik je precies wat er op een etiket staat en hoe je het kunt interpreteren. We eindigen met een lijst met stoffen die het meest ter discussie staan en die ik persoonlijk wil vermijden. Ik vertel wat ze zijn en waarom ze ter discussie staan.

En omdat je dit echt niet allemaal uit je hoofd wilt leren, heb ik er een mooi **spiekbriefje** voor gemaakt. Die kun je op de foto zetten met je telefoon; je slaat hem op als pdf in bijvoorbeeld iBooks of je print hem op fotopapier en stopt hem in je portemonnee.

Na het lezen van deze minicursus **kun je zelf bepalen wat er wel en niet in jouw favoriete cosmetica hoort te zitten**. Net zoals je het etiket van een pak koekjes kunt lezen. En na een paar keer spieken met het spiekbriefje, heb je hem vast niet meer nodig en ben je die bewuste consument die het verschil maakt met haar euro's.

Veel plezier met het lezen van dit ebook en ik wens je succes bij het shoppen.

Warme groet,

Linda Bot
Things i Love

WAT JE SMEERT, BEN JE ZELF.....

4 eyeopeners die je moet weten over cosmetica

Superfoods, powerfoods en biologische groente en vlees zijn helemaal hot. Je weet dat wat je eet, direct invloed heeft op je lichaam en op hoe je je voelt. En eens in de zoveel tijd doe je misschien ook nog een detox-kuur. Goed bezig! Maar wist je dat wat je op je huid smeert net zo veel impact heeft als wat je eet? Laat me een paar eyeopeners met je delen:

Eyeopener 1:

60% van wat je op je huid smeert, wordt door je lichaam opgenomen. Het stopt niet bij je huid, maar komt ook echt in je bloedbaan en in je klieren en zo in je hele lichaam. Kijk maar naar medicijnen die je op je huid moet smeren of bijvoorbeeld nicotinepleisters. Je plakt het op je huid en het werkt op je lichamelijke behoefte aan nicotine. Dat geldt ook voor bijvoorbeeld de aluminium in je deo. En conserveermiddelen.... Wat je op je huid smeert, zou je dus eigenlijk ook moeten kunnen eten.

Eyeopener 2:

Wat je op je huid smeert, komt direct in je bloedbaan en gaat niet eerst via de filters van je lever. En dat gebeurt wel bij wat je eet. Je lever is gespecialiseerd in het verwijderen van schadelijke stoffen uit je lichaam. Maar dan moeten ze wel eerst langs je lever komen. Wat je op je huid smeert is dus zelfs nog belangrijker dan wat je eet.

Eyeopener 3:

De opnameverbeteraars in crèmes zorgen ervoor dat de andere ingrediënten tot diep in je huid doordringen. Dat klinkt goed, maar het geldt voor alle stoffen in de crème. Ook voor de stoffen die je liever niet binnen krijgt, bijvoorbeeld die conserveermiddelen.

Eyeopener 4:

Het cumulatieve effect: ging het nou alleen om dat ene crèmepje, dan was er niet veel aan de hand. Maar we gebruiken soms wel 10 verschillende producten per dag. En dat dag in dag uit, jaar in jaar uit. Onderzoekers hebben berekend dat vrouwen iedere dag blootstaan aan wel 50mg parabenen in cosmetica en verzorgingsproducten. Hoe die verschillende chemische stoffen op elkaar inwerken, dat wordt niet onderzocht. Je lichaam kan niet alle stoffen verwijderen uit je lijf. Aluminium bijvoorbeeld bouwt langzaam maar zeker op.

Misschien word je hier niet heel vrolijk van, en het helpt niet dat gifstoffen ook nog eens zitten in de lucht, in het water, in je schoonmaakmiddelen, je eten en zelfs je meubels. Het goede nieuws is: je hebt zelf controle over wat je op je huid smeert. Er zijn genoeg alternatieven op de markt die wel helemaal natuurlijk zijn. En net zo goed, of beter zijn dan de puur op winst ontwikkelde, synthetische producten. Je moet alleen iets verder kijken dan het schap van de supermarkt of de drogisterijketens om de hoek.



NATUURLIJK OF SYNTHETISCH?

Wat is eigenlijk het tegenovergestelde van natuurlijk? Je kunt niet zeggen chemisch, want in principe is alles chemisch. Alle dingen in de natuur bestaan ook gewoon uit moleculen en die moleculen reageren op elkaar als er verschillende stoffen gecombineerd worden. En dat is een chemisch proces. Dat is al wanneer je een appel door midden snijdt en de binnenkant na een tijdje bruin wordt. De appel reageert op zuurstof en oxideert, een chemisch proces. Maar als je citroensap over de appel sprenkelt, verkleurt de appel niet, want citroensap is een antioxidant. Ook een chemisch proces. Chemie is simpelweg alle verandering in het leven, maar ook alles wat je doet om die verandering tegen te gaan.

In de natuurlijke cosmetica en natuurlijke voeding gaat het om de discussie natuurlijk versus synthetisch. Natuurlijk betekent dat de grondstoffen waarmee het gemaakt wordt gewoon in de natuur voorkomen. Synthetisch betekent dat het in een laboratorium is samengesteld door middel van een knap staaltje van moleculen samenvoegen. Soms met moleculen van natuurlijke stoffen, maar veelal moleculen uit aardolie.

Zo kunnen stoffen die schaars zijn in de natuur volledig nagemaakt worden in een laboratorium. Natuuridentiek als het een exacte kopie is. Of ze pakken alleen de werkzame stof en laten potentiële allergenen eruit. Zoals in medicijnen gebeurt. Een plantje kan namelijk hét medicijn tegen kanker bevatten, maar

verdedigt zichzelf ook tegen gevaar, zoals alles dat doet in de natuur. Dat kan onder andere door het aanmaken van allergenen. Kijk maar naar de brandnetel. Super gezond als thee, maar prikt flink op je huid.

Natuurlijke stoffen kunnen dus eerder een allergische reactie geven dan synthetische. Aan de andere kant is het niet eenvoudig om precies die ene werkzame molecuul uit een natuurlijke stof te halen. Alle elementen in een plant werken namelijk samen voor een optimale en niet te agressieve werking. Een nadeel van natuurlijk is dat de hoeveelheid werkzame stof per plant, per locatie en per periode verschilt en dat doseren hierdoor lastiger is dan bij synthetische stoffen. En zouden we alle synthetische stoffen willen vervangen, dan is er simpelweg niet genoeg voor meer dan 6 miljard mensen op deze aardbol.

Synthetisch hoeft dus niet per se slechter te zijn dan natuurlijk, het is maar wat jij belangrijk vindt. Als jij allergisch bent voor lavendel, dan ben je beter af met een bodylotion uit de supermarkt dan met die puur natuur zelf rechtstreeks van de lavendelboer.

Wat ik persoonlijk belangrijk vind, is dat ik geen stoffen op en in mijn lichaam wil die mijn huid afsluiten en daardoor de natuurlijke functie verstoren. En daardoor zelfs verslavend werken (ken je die lipbalsem waar je niet meer zonder kunt?). Deze stoffen helpen je huid alleen maar te verouderen. Plus, ik wil geen stoffen in mijn lichaam die kanker zouden kunnen veroorzaken. Eén klein stofje in één potje crème gaat me heus niet ziek maken, maar ik neem geen risico. Waarom zou je risico-stoffen gebruiken als er natuurlijke varianten beschikbaar zijn die ook nog eens veel meer verschillende werkingen hebben?

Wil je dus echt weten wat je op je huid smeert, dan moet je de ingrediëntenlijst in duiken. Het makkelijkste is om een lijstje te hebben van ingrediënten die je wilt vermijden.



WAT STAAT ER OP HET ETIKET?

Nu komen we dan toch echt aan het etiket toe, het onderwerp van dit ebook. Op ieder cosmetica-product of in de bijsluiters moet de lijst met ingrediënten terug te vinden zijn onder de naam 'ingredients'. De ingrediënten zijn de stoffen die de producent heeft gekozen om het product mee te maken. Logisch. Wat echter niet op het etiket staat, zijn de onzuiverheden waarmee sommige bestanddelen zijn verontreinigd. Bijvoorbeeld het natuurlijke product wolveret (lanoline is de benaming op het etiket). Dit staat wel op het etiket, maar de pesticiden waarmee de schapjes geconfronteerd worden, en die dus in het wolveret belanden, niet.

Er is één grote uitzondering die niet op het etiket vermeld hoeft te worden: de ingrediënten van het parfum of de geurstof. Er is namelijk bepaald dat de parfum-makers beschermd moeten worden voor hun concurrenten, zodat het niet gemakkelijk is om een parfum te kopiëren. Dit betekent dat parfums alsnog alle schadelijke stoffen kunnen bevatten die je wilt vermijden. In de wet is wel bepaald dat een aantal allergenen die in parfum kunnen zitten wel vermeld moeten worden als ze boven een bepaalde concentratie komen. Ik kom hier in het volgende hoofdstuk uitgebreider op terug.

De ingrediënten staan in de volgorde van hoeveelheid. Vaak is het eerste ingrediënt water of aqua. Alles wat direct na water wordt vermeld, zit dus in relatief grote hoeveelheden in het product. Van de ingrediënten aan het eind van het lijstje zit doorgaans maar heel weinig in het product.

Als je wel eens een etiket geprobeerd hebt te lezen, dan zijn water en parfum mogelijk de enige ingrediënten die je herkende. De namen van de ingrediënten zijn namelijk ook bepaald door de wet. Meestal zijn het complexe chemische benamingen. Het voordeel daarvan is wel dat als je eenmaal weet wat je wilt vermijden, je ook buitenlandse etiketten kunt lezen.

Naast de ingrediënten staat er soms ook op waar het product voor bedoeld is. Producenten mogen nu nog de mooiste beloftes doen, zoals dat het je rimpels laat verdwijnen, zonder dat het bewezen is. Binnenkort gaat dit wel aan banden gelegd worden.

Wat ook volledig onbeschermd is, zijn woorden als natuurlijk, biologisch, organic, eco.... Iedereen die maar één natuurlijk ingrediënt in zijn crème stopt kan het al bestempelen als natuurlijk, terwijl de rest volledig is opgebouwd uit synthetische stoffen. Dus vergeet de claims en kijk naar een keurmerk als EcoCert, BDIH of COSMOS. Als er zo'n keurmerk op staat, zit je al gauw in de goede richting. Staat er geen keurmerk op, dan hoeft dat nog niet te betekenen dat het foute boel is. Een keurmerk verkrijgen kost namelijk veel geld en als er niet een grote farmaceut achter een merk zit, is het niet altijd te betalen. Er zijn ook merken die de keurmerken niet streng genoeg vinden en het dus juist geen goede reclame vinden voor hun eigen producten.

DE NOT-WANTED LIST

Je bent al aangekomen in het laatste hoofdstuk! Even een recap voordat we verder gaan. Je weet nu waarom je een etiket wil checken voordat je een product koopt. Je weet het verschil tussen natuurlijk en synthetisch én je hebt geleerd hoe het etiket is opgebouwd.

Nu is het tijd om echt to the point te komen en de ingrediënten te bespreken die ter discussie staan. Ze staan ter discussie omdat sommige onderzoeken hebben aangetoond dat ze bijvoorbeeld een risico voor je gezondheid vormen. Maar er zijn ook onderzoeken die aantonen dat deze wel veilig zouden moeten zijn. Deze onderstaande ingrediënten zijn daarom gewoon toegestaan door de Europese wetgeving. De vraag is hoe de onderzoeken zijn opgezet en wat de andere factoren waren die meegenomen zijn in het onderzoek. Het is nu eenmaal niet gemakkelijk om van één ingrediënt aan te tonen wat de effecten zijn op de gezondheid op de lange termijn, want je kunt mensen niet jarenlang in een laboratorium opsluiten.

Aangezien de wetenschappers er onderling al niet uitkomen, **komt het op je eigen intuïtie aan**. Doe vooral wat goed voelt voor jou. Wil je je er nog verder in verdiepen? Dan raad ik je de Skindeep database aan van de Environmental Working Group (EWG). Daarin zijn meer dan 80.000 artikelen en ingrediënten beoordeeld op verschillende risico's. Zij baseren zich op wetenschappelijke onderzoeken. Let wel: ook dit is niet waterdicht, want onderzoeken die gedaan zijn door de farmaceuten zelf, zijn als wij van wc-eend die wc-eend adviseren.

Hier volgt de lijst not-wanted ingrediënten en de uitleg erbij. Leer het vooral niet uit je hoofd, maar gebruik het spiekbrieftje bij het shoppen.

Aluminium (aluminum)

Aluminium wordt in vrijwel alle deodoranten gebruikt om een blokkade tegen zweet te vormen. Dat is voor de korte termijn fijn, maar zweten doe je niet voor niets: je lichaam ruimt daarmee gifstoffen op waarvan je blij bent dat ze uit je lichaam zijn. Onderzoekers waarschuwen ervoor dat aluminium wordt geabsorbeerd door je huid en hormoonontregelende effecten kan hebben.

Bij vrouwen met borstkanker is een significant hogere hoeveelheid aluminium aangetroffen in het weefsel dan bij gezonde vrouwen. Sommige deodoranten bevatten tot wel 25% aluminiumzouten. Aluminiumzouten kunnen het hormoon oestrogeen imiteren. En chemicaliën die hormonen imiteren kunnen de kans op borstkanker verhogen. Aluminium hoort sowieso niet voor te komen in je lichaam. En bedenk eens dat je je deodorant iedere dag opsmeert, soms wel je volwassen leven lang. Scheer je je oksels daarbij, dan verhoog je ook nog eens het risico, want een beschadigde huid laat meer door.

Aluin is overigens een ingrediënt dat je vaak terug ziet in natuurlijke deodorants, zoals kristaldeo's. Aluin is ook een aluminiumsulfaat en dus ook not wanted.

Paraffine, petrolatum en minerale oliën (paraffinum, vaseline)

Paraffine, petrolatum en minerale oliën zijn allemaal op petroleum gebaseerd, oftewel een restproduct bij de verwerking van ruwe aardolie. Voordat petroleum verwerkt mag worden in cosmetica moet het eerst volledig bewerkt en gezuiverd worden. Wat er dan nog over blijft, lijkt weinig meer op de oorspronkelijke aardolie. Het is geurloos, kleurloos, bederft niet en is vooral heel goedkoop. Je vindt het terug in tal van producten zoals crèmes, bodylotions en de meeste lipbalsems.

In een lipbalsem zorgt de petroleum ervoor dat de huid afgesloten wordt en er geen vocht meer uit kan en er geen lucht meer bij. Volgens de producenten van cosmetica kan een droge huid zichzelf daardoor herstellen.

Andere experts zeggen echter dat het afsluiten van de huid ervoor zorgt dat de huid juist verstoord wordt en niet uit zichzelf meer huidvetten gaat aanmaken en dus alleen maar meer uitdroogt. Waardoor je weer extra smeert en nog meer uitdroogt. Daarbij kunnen afvalstoffen de huid niet meer verlaten en loop je juist meer risico op huidirritatie.

Parabenen (butylparaben, ethylparaben, methylparaben, propylparaben)

Parabenen worden gebruikt als conserveermiddel. Parabenen worden ook door de huid opgenomen en hebben een oestrogene werking. Daarmee heeft het een hormoonontregelend effect. Om deze reden komt er binnenkort een verbod voor isopropylparabenen, isobutylparabenen, fenylparabenen, benzylparabenen en pentylparabenen. Van methylparabeen is aangetoond dat het beschadiging van de huid veroorzaakt en het afsterven van huidcellen onder invloed van zonlicht.

Parfum (fragrance)

Zoals eerder al gezegd hoeven producenten van geurstoffen geen ingrediëntenlijst op te geven, het is bedrijfsgeheim. Natuurlijke parfums bestaan uit etherische oliën. Gewone parfums zijn echter een cocktail van synthetische stoffen, waaronder de hormoonverstorende ftalaten.

Naast het risico dat deze stoffen vormen voor je gezondheid, zijn ze irriterend en verhogen ze de gevoeligheid van je huid. Meestal zit er maar weinig parfum in een cosmetisch product. Als het aan het eind van de ingrediëntenlijst staat, valt het dus wel mee. Het is echter zo dat parfum aan zoveel producten wordt toegevoegd en dat het lang blijft zitten op de huid.

Het alternatief is dus producten zonder parfum of met etherische/essentiële oliën. Essentiële oliën ruiken niet alleen heel lekker, ze hebben ook andere positieve eigenschappen voor je gezondheid. Maar ook bij essentiële oliën geldt dat het irriterend kan zijn, dus blijf opletten.

Siliconen

Siliconen herken je aan alle ingrediënten die eindigen op -cone. Meestal vind je ze in haarproducten, foundations en serums. Siliconen zijn moeilijk uit-/afwasbaar, waardoor je snel laag op laag krijgt. Net als bij paraffine producten zorgt het ervoor dat je huid of haar afgesloten wordt, waardoor de balans in je huid verstoord wordt.

PEG (polyethylene glycol)

PEG, oftewel polyethyleneglycol, is een emulgator die bij het productieproces verontreinigd kan worden met de schadelijke stoffen ethyleenoxysde en 1,4-dioxane die beide kankerverwekkend zijn. Ook wordt gewaarschuwd voor verstoring van de huidbalans, wat tot irritaties en huidveroudering kan leiden.

Sodium lauryl sulfate (SLS)

Sodium lauryl sulfate (SLS) vind je vooral in alles wat schuimt. Het is sterk irriterend en beschadigt je huid.

Nanodeeltjes

Nanodeeltjes zitten in veel zonnebrandproducten. Nanodeeltjes kunnen via de huid in het lichaam worden opgenomen en zich ophopen in de hersenen en de longen en zich vandaar uit verspreiden door heel het lichaam. Op het etiket staat het ook als 'microfijn'

Microplastics (polyethyleen)

De naam zegt het al: microplastics zijn piepkleine plasticdeeltjes die worden gebruikt om de huid te scrubben of de tanden schoon te poetsen. Ook zit het in deodoranten, zonnebrandcrèmes en shampoos. De microplastics komen door het gebruik van de producten in het milieu terecht. In de plasticsoep of in de buiken van vissen. En via de vissen dus weer in ons eigen lichaam waar de plastic geen goed doet. Op het etiket staat het ook als 'microdeeltjes'.

That's it! Nou ja, er staan nog veel meer ingrediënten ter discussie. Veel te veel om in dit ebook te bespreken. Ik geloof dat dit een goede basis is om mee te beginnen. Ik hoop dat dit ebook je wat heeft kunnen leren over hoe je zelf invloed kunt uitoefenen op wat je op je huid smeert en zo binnen krijgt. En dat het je heeft geïnspireerd om vaker de labels te checken van de producten die je koopt. **Jij als bewuste consument maakt het verschil voor jezelf en voor de wereld door middel van waar jij je geld aan uitgeeft.**

Nu is het tijd voor actie! Print het lijstje op de volgende pagina of zet het op de foto met je smartphone of sla hem op in je ibooks-app. En gebruik hem als spiekbriefje bij het shoppen.

Vond je dit een interessant ebook? Deel het! Hoe meer mensen meedoen, hoe beter! Stuur dit ebook door, deel hem op facebook of nog liever: deel de link naar www.thingsilove.com zodat je vrienden dit ebook zelf kunnen aanvragen.



NOT-WANTED

Shopping-list

Aluminium, aluminum, aluin

Deodorant

Paraffine, petrolatum,
paraffinum, vaseline,
minerale olie

Bodylotion, crèmes,
lipbalsem

Parabenen, butylparaben,
ethylparaben,
methylparaben,
propylparaben

Alle cosmetica

Parfum, fragrance

Alle cosmetica

Siliconen, dimethicone,
cyclomethicone,
simethicone

Shampoo,
crèmespoeling,
haarserums, haarolie,
gezichtsserums,
foundation

PEG, polyethylene glycol

Alle cosmetica

Sodium Lauryl Sulphate

Doucheschuim,
gezichtreinigers

Nanodeeltjes, microfijn

Zonnecosmetica

Microplastics, polyethyleen,
microdeeltjes

Scrubs, tandpasta,
deodorant, shampoo

THINGS i LOVE

© 2015 Linda Bot
Versie 1.0 april 2015

Dit ebook is een uitgave van Things i Love

www.thingsilove.com