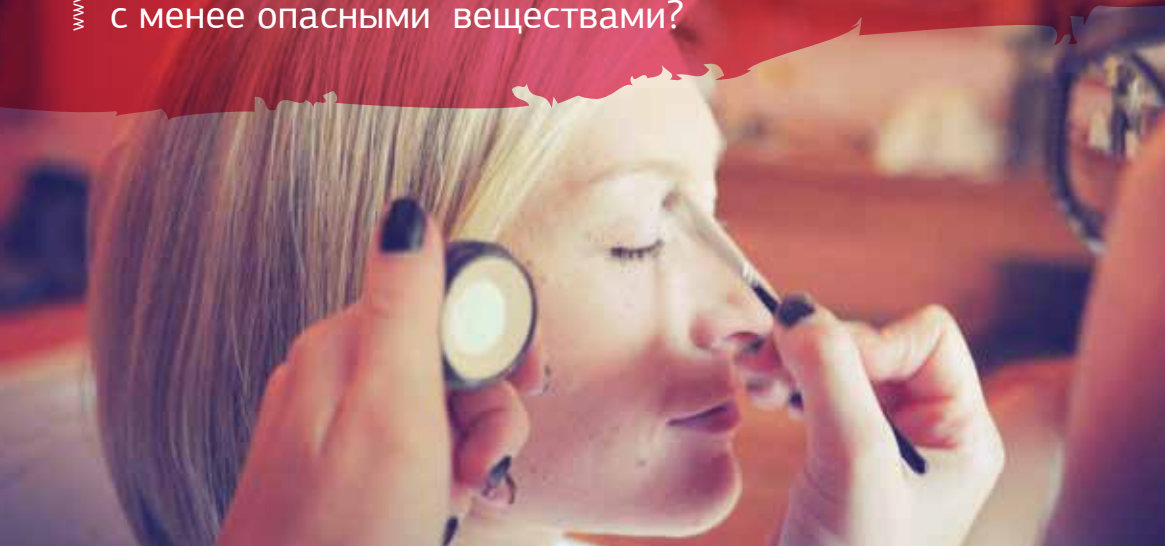


# Косметика

Как выбирать косметические средства с менее опасными веществами?



Покупай осознанно

Выбирай продукцию, в которой  
меньше опасных веществ

## В чем проблема?

Косметические средства, такие как гели для душа, дезодоранты или зубная паста являются неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Важно, чтобы их использование было безопасным. Косметические средства непосредственно контактируют с кожей и слизистыми, а их ингредиенты через кожу могут попасть в наш организм. Такие виды косметической продукции, как опрыскиватели или аэрозоли, могут проникнуть в организм при дыхании. Сегодня на рынке представлено большое количество косметических средств для ухода за волосами, кожей и телом. Даже если большинство ингредиентов косметической продукции указано на упаковке вместе с их техническими названиями, распознать, какие из них являются опасными, не всегда легко. Некоторые ингредиенты обладают раздражающим или аллергенным действием, ряд исследований показывает, что они могут разрушать эндокринную систему (разрушающие эндокринную систему вещества – это химические вещества, которые нарушают функции гормональной системы и могут вызвать опухоли, репродуктивные нарушения, врожденные и прочие пороки развития).

Регулярный контакт с вредными веществами, например, при нанесении косметических средств на кожу, может привести к их накоплению в организме. Чем больше химических веществ попадает в организм, тем больше вероятность их негативного воздействия на наше здоровье.

## Аллергии вызываются компонентами косметических средств?

Покраснение, волдыри и зуд кожи могут быть первыми признаками аллергической реакции на ингредиенты косметических средств. Врачи дерматологи и аллергологи могут определить, какие именно вещества вызывают у вас аллергию. Следует записать их названия и при последующих покупках косметики сверять список ингредиентов на упаковке с вашим списком «запретных веществ». Для того, чтобы предотвратить возникновение проблем со здоровьем, следует избегать некоторых ароматических веществ, консервантов и красящих веществ.

## Существуют ли законы, которые нас защищают?

Все косметические товары подпадают под действие Технического регламента Таможенного союза ТР ТС 009/2011 «О безопасности парфюмерно-косметической продукции». Им определяются запрещенные/разрешенные к использованию в косметических средствах ингредиенты, их концентрации и сведения, которые следует указывать о них на упаковке. Обязательно указываются все ингредиенты в порядке уменьшения их массовой доли в рецептуре, парфюмерная композиция - как единый ингредиент без раскрытия ее состава, наноматериалы - с указанием после их названия слова «нано» или «папо».

## Будьте активными – просите предоставить информацию!

Спросите продавца в магазине и/или производителя, проверены ли ингредиенты косметики на предмет разрушительного действия на эндокринную систему и есть ли наночастицы в товаре. Чем чаще покупатель задает специфические вопросы, тем быстрее производители изменят политику производства. Задавая вопросы о специфических ингредиентах, вы можете оказывать влияние на производителей и на то, что сегодня предлагается на рынке!

Хотите узнать больше? Посетите наш веб-сайт [www.thinkbefore.by](http://www.thinkbefore.by)

## Натуральная косметика – лучшая и более безопасная альтернатива?

«Натуральность» косметического средства не означает, что покупатель на 100% может быть уверен в безопасности данной косметики для здоровья, т.к. возможны аллергии на вещества растительного происхождения. Подверженным аллергии людям следует обращать особое внимание на ингредиенты косметического средства. Термин «натуральная косметика» юридически не определен и, поэтому, нет гарантии, что синтетические вещества не содержатся в маркированных таким образом товарах.

## Экологическая маркировка

Косметические средства с экомаркировкой менее вредны для людей, животных и окружающей среды, они помогают сохранить наше здоровье, поскольку в них содержится меньше токсических ингредиентов. Товары с международно признанными экомаркировками являются более безопасными по отношению к окружающей среде и обладают гарантированными техническими характеристиками. Для получения такой экомаркировки любое косметическое средство должно пройти строгие процедуры проверки в сертифицированных независимых учреждениях. Экомаркировка косметики:



В настоящее время в Республике Беларусь внедряется экологический знак соответствия в отношении изделий косметических гигиенических моющих (мыло и гели для тела), изделий по уходу за волосами (шампуни, бальзамы, кондиционеры).



## Солнцезащитные средства

Солнцезащитные средства обеспечивают защиту от УФ излучения. В лосьюнах от солнца эту защиту обеспечивают химические фильтры и минеральные компоненты. Некоторые химические фильтры, такие как бензофенон-3 (оксибензон) могут разрушать эндокринную систему и накапливаться в организме. Следует проявлять осторожность по отношению к средствам защиты от УФ излучения, содержащим такие минеральные компоненты как двуокись титана или окись цинка, если эти вещества содержатся в виде наночастиц.

### Рекомендации!

- Избегайте косметических средств, в состав которых входят следующие УФ фильтры (см. Таблицу!).
- Выясните у продавца или производителя, содержит ли товар минеральные блокаторы УФ излучения - двуокись титана или окись цинка в форме наночастиц
- Обычно лучшим выбором являются солнцезащитные средства без красителей, душистых веществ и консервантов.
- Отдавайте предпочтение кремам и лосьюнам, а не аэрозолям или пудрам.
- Даже если вы пользуетесь солнцезащитными средствами, помните, что лучше всего защищает одежда. Если вы в течение длительного времени находитесь вне помещения, старайтесь не подвергать себя действию солнечных лучей. Избегайте полуденного солнца.

## Шампунь и добавки для ванн

Ежедневный душ и продолжительные пенные ванны могут вызвать сухость и раздражение чувствительной кожи. Одной из основных причин этого являются сурфактанты, такие как лаурилсульфат натрия. Некоторые консерванты и ароматические вещества являются потенциально аллергенными, гормонально активными или канцерогенными.

### Рекомендации!

- Избегайте особенно раздражающих сурфактантов, таких как лаурилсульфат натрия и кокамидопропиламин.
- Избегайте использования косметических средств с потенциально опасными консервантами, такими как парабены или выделяющие формальдегид вещества (см. Таблицу!).
- Избегайте товаров с добавками таких ароматических веществ, как дубовый мох, древесный мох, изоэвгенол и циннамаль.

## Лосьоны, кремы и масла

Средства для ухода за кожей часто содержат синтетические минеральные масла, которые накапливаются в организме и могут наносить вред вашему здоровью. Аллергенные душистые вещества также могут быть вредными для здоровья. Такие консерванты, как парабены могут разрушать эндокринную систему. Считается, что многие дневные кремы защищают кожу от поражения УФ лучами. Некоторые из этих фильтров УФ лучей также могут накапливаться в организме и разрушать гормональную систему.

### Рекомендации!

- Отдавайте предпочтение косметическим средствам на растительной основе (напр., с миндальным или оливковым маслом) с минимальным количеством ингредиентов.
- Избегайте косметических средств, содержащих синтетический парафин, жидкий парафин или силиконы.
- Если у Вас склонность к аллергиям или чувствительная кожа следует пользоваться косметическими средствами без душистых веществ и консервантов.



## Зубная паста и ополаскиватель для рта

Зубная паста содержит механические абразивы и сурфактанты, душистые вещества, ароматизаторы, подсластители и консервирующие вещества, а также фтор. Для профилактики зубного налета используются антибактериальные вещества, однако этот потенциально положительный эффект связан с воздействием потенциально опасных веществ - триклозана или хлоргексидина, которые используются чаще всего. Ополаскиватели для рта также содержат антибактериальные вещества.

## Рекомендации!

- Избегайте таких консервантов, как хлоргексидина диглюконат или цетилпиридиний хлорида. При регулярном применении они могут вызвать обесцвечивание зубов и нарушения вкуса или обладать раздражающим действием.
- Избегайте средств, содержащих триклозан! Он может раздражать слизистые, вызывать аллергию, разрушать эндокринную систему, выявлена его связь со злокачественными опухолями.
- Выбирайте зубные пасты из натуральных ингредиентов – мела, соли, питьевой соды и эфирных масел. Чистка зубов зубной щеткой в течение достаточного времени гарантирует здоровые и красивые зубы; добавка в вашу зубную пасту «магических» ингредиентов не дает ничего.

## Дезодоранты и духи

Входящие в состав дезодорантов консерванты, такие как формальдегиды, высвобождающие формальдегиды вещества и алкоголь, воздействуют на бактерии, вызывающие запах. Алкоголь может раздражать и высушивать чувствительную кожу, а некоторые скрывающие запахи ароматизаторы являются аллергенами. Соединения мускуса являются стойкими, т.е. они могут накапливаться в окружающей среде и в организме. В состав душистых веществ и ароматизаторов могут входить разрушающие эндокринную систему фталаты.

## Рекомендации!

- Используйте дезодоранты, получившие сертификат натурального происхождения, в состав которых входят ингредиенты натурального растительного происхождения.
- Если возможно, избегайте духов или пользуйтесь ими умеренно. Духи могут вызвать такие нарушения здоровья, как аллергические реакции, приступы головной боли или астмы, они могут раздражать чувствительных людей.

# Общие рекомендации

- Выбирайте продукцию с минимальным числом ингредиентов. Используйте меньше косметических средств.
- Старайтесь не использовать темные перманентные краски для волос, духи/душистые вещества, осветлители кожи. Зачастую в них могут содержаться опасные химические вещества.
- Пока не ясно, какой риск для здоровья и окружающей среды могут представлять товары, содержащие наночастицы. До тех пор, пока не выяснится, что наноматериалы являются безопасными, следует избегать использования косметики с ингредиентами, маркированными на этикетке «нано» или «nano».
- Если вы страдаете от аллергии, попробуйте избегать веществ, которые ее провоцируют, и читайте этикетки более внимательно.
- Избегайте использования косметических средств с антибактериальными свойствами. Они нарушают естественный баланс кожи, механизмы ее натуральной защиты и могут приводить к тому, что бактерии станут более устойчивыми.

Шампуни и до- бавки для ванн	Зубная паста	Солнцезащит- ные средства	Лосьоны, кремы и масла	Дезодоранты и духи	Свойства	Опасные химические вещества (наименование INCI*)	Возможное воздействие на здоровье
X	X	X	X	X	Консерванты	Парабены (напр., метилпарабен, бутилпарабен, пропилпарабен)	Эстрогенный эффект, нарушает функцию гормональной системы, сенсибилизирующее действие
X		X	X	Феноксизтанол		Раздражающее после продолжительного воздействия, нейротоксическое, аллергенное	
X	X		X	Хлоргексидина диглюконат или цетилпиридина хлорид		Раздражающее, может вызывать аллергию и обесцвечивание зубов	
X	X	X	X	X		Формальдегиды и формальдегид-высвобождающие вещества** (напр., бензилгемиформал, 2-бromo-2-нитропропан-1,3-диол, 5-бromo-5-нитро-1,3-диоксан, диазолидинилмочевина, имидазолидинил-мочевина, кватерниум-15, ДМДМ-гидантоин)	Раздражает слизистые и кожу, могут вызвать повышенную чувствительность, канцерогенное воздействие (носовой путь поступления)
X	X			X	Консервант, антисептик	Триклозан	Может вызывать аллергию и устойчивость бактерий
X	X				урфактанты, детергенты	Лаурилсульфат натрия (SLS, известный также под другими названиями: додецилсульфат натрия; натриевая соль монодецилового эфира серной кислоты; сульфат натрия; натриевая соль монодецилового эфира серной кислоты); Лаурилсульфат аммония (ALS), Лауретсульфат натрия (SLES); Кокаמידо-пропиламинооксид.	Раздражает и высушивает кожу
X	X					Окись этилена (используется для «этоксирования» SLS); 1,4 Диоксан (побочный продукт окиси этилена, может быть обозначен следующими суффиксами в перечне ингредиентов: «миристил», «олет», «лаурет», «цетеарет», любой другой «эфир», «ПЭГ», «полиэтилен», «полиэтилен гликоль», «полиоксизетилен», или «оксинол»).	Возможно канцерогенное воздействие на людей, токсичное воздействие на мозг и центральную нервную систему, почки и печень. 1,4 диоксан является также основным загрязнителем грунтовых вод
		X	X		УФ фильтры	Бензофенон-3 (оксibenзон)	Нарушение функции эндокринной системы, накапливается в живых организмах (напр., в материнском молоке) и окружающей среде
		X	X			3-бензилиденкамфара (3 BC), 4-метилбензилиденкамфара (4-MBC) Октилметоксициннамат (ОМС, Этилгексилметоксициннамат, Октиноксат)	Разрушает эндокринную систему, накапливается в живых организмах (напр., в молоке матери) и окружающей среде
		X	X			Октилдиметилпарааминобензойная кислота PABA (OD-PABA)	Изменения на биохимическом и молекулярном уровне, может вызывать фотоаллергические реакции
	X	X	X		Наночастицы	Нано диоксид титана, Нано оксид цинка	Способны накапливаться в организме и при этом представлять опасность на клеточном уровне Воздействие на здоровье в настоящее время неизвестно
X	X	X	X	X	Аромати-зирующие вещества, отдушки	Ароматизаторы, компоненты мускуса, душистые вещества	Риск аллергии, раздражение кожи, накапливается в окружающей среде, организме и молоке матери, возможно, нарушение функции эндокринной системы Внимание! Если эти соединения не из натуральных источников, в них могут содержаться растворители и денатурированные вещества, напр., фталаты, которые не обязательно маркировать. Эти вещества нарушают функцию эндокринной системы и являются потенциальными сенсибилизаторами
X		X	X	X	Минеральные масла	Жидкий парафин, воск	Не разлагаются в организме человека. Накапливаются в легких, печени и лимфатических узлах

\*Наименование INCI - Международной номенклатуры косметических ингредиентов \*\* Максимально допустимая концентрация формальдегида в готовой продукции составляет 0,2%, а также любой продукт, концентрация в котором превышает 0,05%, должен содержать предупреждение о том, что в нем содержится формальдегид.



# Косметика

ESTONIAN  
DEVELOPMENT  
COOPERATION



Информационный буклет адаптирован из руководства организации «Women in Europe for a Common Future» (WECF) с их согласия.



**Покупай осознанно**

Выбирай продукцию, в которой  
меньше опасных веществ

Данный информационный буклет подготовлен на основе буклета из проекта LIFE10INF/EE/108 "Информационная кампания опасных веществ в странах Балтии" (BaltInfoHaz) и в рамках проекта ENPI/2012/292-028 „Кампания по повышению уровня осведомленности потребителей по вопросам содержания опасных химических веществ в товарах“. Издание буклета со-финансируется ЕС и Министерством иностранных дел Эстонии.

