



# Se škodljivi šamponi

*skrivajo tudi v vaši kopalnici?*

O škodljivih sestavinah v kozmetičnih izdelkih smo že večkrat pisali. Vse skupaj se je začelo z zloglasnimi parabeni, za katere so (tudi nekateri znanstveniki) še dolgo potem trdili, da jim je bila storjena krivica in da v resnici niso tako nevarni.

Ti so utihnili, ko so začeli uporabo parabenov v določenih izdelkih prepovedovati. Žal pa jih še vedno najdemo v številnih najbolje prodajanih šamponih za lase, katerih sestavine so nedavno preverjali strokovnjaki iz danske potrošniške organizacije. Problematici niso samo parabeni.

Si svoje lasišče vsakih nekaj dni umivate s škodljivimi in alergeni kemičnimi spojinami?

Tekst: LARA JELEN

Danska vlada je kot prva že leta 2011 prepovedala uporabo najspornejših parabenov (propilparabena in butilparabena) v kozmetičnih izdelkih. Danes velja ta prepoved uporabe omenjenih parabenov v izdelkih za otroke, stare do treh let, v vseh državah EU. So pa prav v danski potrošniški organizaciji nedavno preverili sestavine šamponov za lase in zgroženi ugotovili, da se v šamponih skriva cel kup nevarnosti. Ker bolj zaupamo dobri reklami kot branju sestavin, ki so zapisane v drobnem tisku, si proizvajalci manejo roke z našim denarjem, medtem ko si mi z uporabo njihovih izdelkov škodimo. Tudi če si že vzamemo čas za branje sestavin na izdelku, nam to ne pomeni popolnoma nič, če ne poznamo

sestavin in njihovega delovanja. Še dobro torej, da se tu in tam v te stvari poglabljijo strokovnjaki!

**Rdeča luč za več kot polovico šamponov**

V danski potrošniški organizaciji so preverjali, ali šamponi za lase vsebujejo kemične spojine, ki spadajo med alergene ali med hormonske motilce (EDC). Za ponazoritev, koliko snovi vsebujejo šamponi, uporabljajo semafor. Med sedemnajstimi izdelki, ki so na voljo v Sloveniji, jih je več kot polovica (deset) takšnih, pri katerih je zasvetila rdeča luč. »Zelena luč, kar bi pomenilo, da šampon ne vsebuje omenjenih kemikalij, ni zasvetila pri nobenem od 17 šamponov, z oranžnim semaforjem so večinoma označeni šamponi, ker vsebujejo dišave,

ki bi lahko povzročile alergijsko reakcijo. Če torej potrošnik ni alergičen na katero od dišav, jih lahko uporablja brez skrbi, saj so dišave v šamponih manj problematične kot na primer v mleku za telo, ker šampon izperemo. Če pa se želimo izogniti vsakodnevni izpostavljenosti neželenim kemikalijam, vsekakor ne kupujemo šamponov, ki vsebujejo hormonske motilce, potencialne alergene oziroma snovi, ki škodijo okolju,« je pojasnila Urša Šmid Božičević iz Zveze potrošnikov Slovenije in dodala: »Tistim potrošnikom, ki se želijo izogniti hormonskim motilcem v šamponih, svetujemo, da pred nakupom preverijo seznam sestavin. Ob tem naj bodo pozorni na sestavine metilparaben, butilparaben, propilparaben in etilparaben, nezaželeni pa so tudi alergeni konzervansi, ki jih najdemo pod imeni metilkloroizotiazolinon in metilizotiazolinon.« Za zadnji dve navedeni kemični spojinici celo velja delna prepoved za njuno sočasno uporabo v kozmetičnih izdelkih, ki jih s kože ne spiramo. Prepoved pa ne

velja za šampone, zato ti dve kemikaliji skupaj med drugim najdemo v šamponih Head & Shoulders, Fructis, Afrodita, Le Petit Marseillais, Pantene in gotovo še kje. Metilizotiazolinon in metilkloroizotiazolinon sta najpogostejše uporabljene spojine v kozmetičnih izdelkih in veljata za potencialno najbolj alergeni. V klinični študiji so ugotovili, da draženje kože največkrat povzročita obe spojinici, združeni v istem izdelku. Organizacija The American Contact Dermatitis Society je metilizotiazolinon zaradi močnega draženja kože označila za alergen leta 2013.

**Ne bodite poskusni zajček**

Strokovnjaki seveda potrošnikov ne želijo pretirano strašiti, zato potrjujejo le tiste nevarnosti, ki so bile znanstveno dokazane. Drugih potencialnih tveganj ne



FOTO: SHUTTERSTOCK

## S čim zamenjujemo parabene?

O parabenih nam je več povedala tudi doc. dr. Nina Kočevar Glavač, mag. farm., s Katedre za farmacevtsko biologijo Fakultete za farmacijo v Ljubljani in urednica knjige Sodobna kozmetika. Pojasnila nam je, da parabene kot konzervanse zelo pogosto uporabljamo v klasični kozmetiki (v naravni kozmetiki niso dovoljeni), saj so v ustrezni koncentraciji zelo učinkoviti proti širokemu spektru mikroorganizmov: »Na eni strani so metil-, etil- in propilparaben kot konzervansi v kozmetiki prisotni že desetletja ter posledično dokaj dobro poznamo možne negativne posledice uporabe. Po drugi strani pa se moramo zavedati, da ima novodobna (marketinško) naravnost proti parabenom tudi nekaj zelo škodljivih posledic, ki se jih žal vse premalo zavedamo. Tako zadnje desetletje precej nekritično sprejemamo nove konzervanse, zelo pogosto z oznakami naravnosti, češ, »prihaja iz narave, zato je neškodljiv«, za katere pa seveda še nimamo podatkov o posledicah dolgoročne uporabe. Izotiazolinoni so primer konzervansov, ki imajo kar velik alergeni potencial, to pomeni, da pri uporabi obstaja tveganje za povzročanje alergijskih reakcij zlasti pri posameznikih z občutljivo kožo. So precej manj pogosti konzervansi kot npr. parabeni. Če se omejim izključno na namen uporabe, bi pri izbiri šampona pravzaprav bolj kot na konzervanse morali biti pozorni na prisotnost snovi, ki so odgovorne za čiščenje, saj so to izdelki, ki jih z las oziroma kože takoj po nanosu speremo.« Zaradi svoje kemične narave so te snovi sposobne z naših las odstraniti maščobo in umazanijo, a ravno zaradi tega lahko kožo tudi dražijo, zlasti pri občutljivih posameznikih. »Med najbolj znanimi agresivnimi tenzidi je natrijev lavrilsulfat (SLS), podobni so tudi natrijev lavretsulfat ali pa denimo »naravna« alternativa SLS – natrijev kokosulfat. Zelo pomembno je tudi, na kakšen pH je uravnan šampon – čim bolj je bazičen, tem večji potencial ima za draženje.« Za konec opozori: »Kozmetika je področje, o katerem se v zadnjem času precej govori, a žal prepočasno spreminja na bolje. Sama sem velika zagovornica naravne kozmetike, s tem področjem se namreč zadnja leta s kolegi tudi raziskovalno precej ukvarjam. Pametna naravna kozmetika se mi zdi edina mogoča prihodnost kozmetike. A kot na marsikaterem drugem področju naravnosti je tudi pri naravni kozmetiki veliko zmede, marketinških pretiravanj in posledično napačnega razumevanja med ljudmi.«

potrjujejo, a jih tudi ne izključujejo. Tako nam je Viviana Golja iz Centra za zdravstveno ekologijo, ki deluje v okviru Nacionalnega inštituta za javno zdravje, povedala: »Pri parabenih z daljšo verigo (propil- in butilparaben) je mogoče hormonom podobno delovanje, ki pa je pri parabenih s krajšo verigo (metil- in etilparaben) manj izraženo. Zaradi tega se parabeni z daljšo verigo (propil- in butilparaben) ne smejo

uporabljati v izdelkih, ki ostanejo na koži in so namenjeni otrokom, mlajšim od treh let, v pleničnem predelu. Za natančnejšo oceno morebitnih tveganj za otroke zaradi izpostavljenosti parabenom iz različnih kozmetičnih izdelkov so potrebne dodatne raziskave. Povezava med uporabo parabenov in rakom dojke ni znanstveno dokazana. Metilkloroizotiazolinon in metilizotiazolinon pa sta spojinici, ki povzročata senzibilizacijo in sprožita alergične reakcije, a sta manj verjetni, če snovi vsebujejo izdelki, ki se sperejo s kože. Tako se lahko uporabljata le v takih izdelkih in ne v izdelkih, ki ostanejo na koži.« Svetuje, da posebno tisti, ki so nagnjeni k alergičnim reakcijam, skrbno preberejo seznam sestavin, ki se skrivajo v šamponu, pa tudi v drugih kozmetičnih izdelkih. Nikakršnega dvoma ni, da govorimo o zelo vprašljivih spojinah, katerih škodljivost je bila vsaj do neke mere že dokazana. Zdi se nesmiselno, da bi v času, ko znanstveniki raziskujejo vse raz-

## Zapomnite si imena škodljivih sestavin

Metilizotiazolinon in metilkloroizotiazolinon sta najpogostejše uporabljene kemični spojinici v kozmetičnih izdelkih in veljata za potencialno najbolj alergena. V klinični študiji so ugotovili, da draženje kože največkrat povzročita obe spojinici, združeni v istem izdelku.

sežnosti njihove škodljivosti, mi ostali poskusni zajčki, ko pa se lahko tem sestavinam v šamponih z nekaj vložene truda izognemo.

## Najboljša alternativa

Za nasvet, kako se izogniti škodljivim sestavinam v konvencionalnih šamponih, smo prosili Majo Mihovec, ki prisega na naravno in vodi različne delavnice za izdelavo naravnih izdelkov. Ta je prepričana, da se lahko škodljivim sestavinam v konvencionalnih šamponih izognemo edinole tako, da si šampon za lase izdelamo sami. »Imamo več možnosti, katerih pomanjkljivost je pravzaprav edino ta, da niso ravno 'uporabniku prijazni', kar se tiče uporabe. Tako si npr. lahko poleti naberejo korenino rastline milnica (Saponaria Officinalis), jo posušimo, skuhamo in imamo šampon. Recept: 10 g zdrobljene in posušene korenine milnice v pol litra vode kuhamo 25 minut. Ko se prevretek ohladi, ga precedimo in uporabimo

sežnosti njihove škodljivosti, mi ostali poskusni zajčki, ko pa se lahko tem sestavinam v šamponih z nekaj vložene truda izognemo. Ali pa si pripravimo šampon iz gline. Uporabimo lahko katero koli glino, je pa morda najboljša rdeča, ker vsebuje veliko železa. Recept: 20 g gline zmešamo z destilirano vodo, da dobimo redkejšo pasto. To vtremo v lasišče. Pustimo delovati dve minuti in izperemo. Tako milnici kot tudi glini je dobro dati priložnost. To pomeni, da nekaj časa vztrajamo, kajti rezultati se pokažejo po dveh ali treh tednih. Opisana recepta sta varna in primerna tudi za otroke. Kombiniramo ju lahko tudi z drugimi zdravilnimi ali lase negovalnimi rastlinami ter z eteričnimi olji,« odgovarja. Ker smo navajeni na hitre in preproste »rešitve«, bomo morda potrebovali nekaj časa, da se navadimo na domače šampone. Ko pa bomo ugotovili, da ti delujejo dolgočasno, ne samo kratkoročno, jih ne bomo želeli več zamenjati. Receptov za doma izdelane šampone je še veliko več, kot jih omenjamo, in med vsemi boste gotovo našli kakšnega, ki vam bo pisan na kožo.



FOTO: SHUTTERSTOCK

## Ingver za zdrave lase

Znano je, da je ingver zdravilen, posebno pomaga proti slabosti in pri krepitvi imunskega sistema. Manj znano pa je, da sestavine v ingverju zelo krepčilno vplivajo na lase. Predvsem je dobrodošel za krepitev las, pospešuje njihovo rast, pomaga pa tudi pri odstranjevanju prhljaja. Ingver za pospeševanje rasti las uporabljajo v ajurvedi.

Koren namreč vsebuje sestavine, ki pospešijo cirkulacijo krvi po lasišču, kar povzroči pospešeno rast lasnih mešičkov. Močne lasne korenine pa pomenijo močne in zdrave lase. Ker ingver vsebuje tudi naravni antiseptik, se tako tako zmanjša nastajanje prhljaja. Pripravke iz ingverja, s katerimi okrepimo lase, si lahko pripravimo doma.

## Ingverjeva maska proti prhljaju

- 2 žlici sveže naribane ingverjeve korenine
- 3 žličke oljčnega olja
- nekaj kapljic limonovega soka

Sestavine zmešajte v gosto pasto in jo vtirite v lasišče. Deluje naj pol ure, nato si brez uporabe šampona sperite lase. Postopek ponovite najmanj trikrat na teden, dokler ne opazite izboljšanja in manj prhljaja. Ta mešanica spodbuja tudi rast las. (mh)