



Химические ингредиенты шампуня

ПОТОК

Разбираем состав шампуней на упаковке и выясняем, что может нанести вред вашему здоровью

1. Кокамиды (Cocamide MEA и Cocamide DEA)

Увеличивают пенообразование шампуня. Но если ваш шампунь хорошо пенится, не стоит радоваться. Это, наоборот, повод сильно насторожиться. В США кокамиды запрещены в составе косметических средств. В ходе исследований выяснилось, что кокамиды вызывают развитие раковых заболеваний, нарушения работы щитовидной железы, приводят к облысению и общей интоксикации организма — состояние, из-за которого чаще всего возникает рак печени. В России эти вещества относят к среднему классу опасности. Их включают в состав шампуней, в том числе детских.

Кокамиды в шампунях могут скрываться под названиями:

- AMIDES, COCO, N (HYDROXYETHYL)
- COCO MONOETHANOLAMIDE
- COCO N- (2-HYDROXYETHYL) — AMIDES
- COCONUT FATTY ACID MONOETHANOLAMIDE
- COCOYL MONOETHANOLAMINE
- EQUEX AEM
- MONOETHANOLAMINE COCONUT ACID AMIDE
- N- (2-HYDROXYETHYL) COCO FATTY ACID AMIDE
- AMIDES, COCO, N,N-BIS (2-HYDROXYETHYL)
- COCO N,N-BIS (2-HYDROXYETHYL) — AMIDES
- COCONUT DIETHANOLAMIDE
- COCONUT FATTY ACID DIETHANOLAMIDE
- COCOYL DIETHANOLAMIDE
- DIETHANOLAMINE COCONUT FATTY ACID CONDENSATE
- N,N-BIS (2-HYDROXYETHYL) — COCO AMIDES

2. Сульфаты

Дешевые компоненты, которые являются продуктами нефтепереработки, обладают сильными очищающими, пенообразующими, жирорастворяющими свойствами. Они вызывают сухость и шелушение кожи, аллергию и перхоть.

Самый распространенный сульфат в шампунях и других видах косметики — содиум лаурил сульфат (SLS) и содиум лаурет сульфат (SLES).

Накопление сульфатов в организме приводит к потере волос, гормональным дисфункциям, возникновению опухолей.

Опасность сульфатов в том, что они содержатся не только в шампунях, но и в стиральном порошке, мыле, геле для душа, жидкости для мытья посуды. Риски повышаются при частом использовании. Людям с сухой кожей, дерматитами, аллергиями лучше отказаться от шампуней и других моющих средств с сульфатами.

Синонимы компонента Sodium lauryl sulfate (SLS):

- MONODODECYL ESTER SODIUM SALT SULFURIC ACID
- SODIUM SALT SULFURIC ACID, MONODODECYL ESTER
- SULFURIC ACID MONODODECYL ESTER SODIUM SALT
- AI3-00356
- AKYPOSAL SDS
- SQUAREX ME
- SQUAREX METHYL

Синонимы компонента Sodium laureth sulfate (SLES):

- ALPHA-SULFO-OMEGA-(DODECYLOXY) POLY (OXY-1,2-ETHANEDIYL), SODIUM SALT
- PEG-(1-4) LAURYL ETHER SULFATE, SODIUM SALT
- POLY (OXY-1,2-ETHANEDIYL), ALPHA-SULFO-OMEGA-(DODECYLOXY), SODIUM SALT
- POLY (OXY-1,2-ETHANEDIYL), A-SULFO-W (DODECYLOXY) -, SODIUM SALT
- POLYOXYETHYLENE (1-4) LAURYL ETHER SULFATE, SODIUM SALT
- SODIUM PEG LAURYL ETHER SULFATE
- SODIUM POLYOXYETHYLENE LAURYL SULFATE

Чем заменяют сульфаты в шампунях производители, которые действительно заботятся о здоровье покупателей?

Это могут быть сапониты (безвредные натуральные вещества) или гликозиды, получаемые из картофеля, риса и пшеницы.



3. Консервант ДМДМ Гидантоин и формальдегид

Входит в состав многих шампуней от перхоти в сочетании с противогрибковыми компонентами. Также он встречается в других средствах для волос и кожи, в декоративной косметике. Это вещество опасно тем, что оно высвобождает формальдегид, особенно в конце срока годности средства.

Формальдегид сильнейший канцероген и очень опасен для здоровья, вызывает рак и разрушает ДНК. Не пользуйтесь просроченными шампунями и теми, у которых близится конец срока годности.

Другие названия Гидантоина:

- диметилимидазолидин
- гликолилмочевина

! Сам формальдегид тоже встречается в составе шампуней в качестве консерванта. А также он входит в состав несмываемых средств для волос. Волосы визуально выглядят блестящими и гладкими. Это как раз тот случай, когда за видимый быстрый эффект придется серьезно расплачиваться здоровьем.

На формальдегид указывают следующие названия:



Вредные компоненты шампуней, высвобождающие формалин (жидкое состояние формальдегида):

- 5-bromo-5-nitro-1,3-dioxane
- 2-bromo-2-nitropropane-1,3-diol
- imidazolidinyl urea
- methenamine
- Quaternium-15
- DMDM hydantoin
- diazolidinyl urea
- sodium hydroxymethyl glycinate
- benzylhemiformal

4. Парабены (Butylparaben и Propylparaben)

Консерванты пропилпарабен и бутилпарабен значительно увеличивают срок годности шампуней и других косметических средств из-за способности убивать бактерии. Но парабены являются источником опасности не только для бактерий, но и для человека. Они вызывают аллергические реакции разной степени тяжести, сухость кожи и волос, покраснение и зуд в глазах. Иногда выпадение волос — это следствие длительного и частого применения шампуня с парабенами.

Есть исследования, показывающие связь некоторых гормонозависимых опухолей с парабенами в косметических средствах. Парабены имеют свойства накапливаться в опухолях в высоких концентрациях. Также парабены способны имитировать действие эстрогена, тем самым препятствуя половому развитию и снижая репродуктивную функцию.

Во многих странах, на законодательном уровне, есть ограничения по количеству парабенов, которые можно положить в косметические средства, но кто это количество проверяет?

В составе шампуней бутилпарабен может называться:

- 4-HYDROXY- BUTYL ESTER BENZOIC ACID
- BENZOIC ACID, 4-HYDROXY-, BUTYL ESTER, SODIUM SALT
- BENZOIC ACID, 4HYDROXY, BUTYL ESTER
- BUTYL 4-HYDROXYBENZOATE
- BUTYL ESTER SODIUM SALT 4-HYDROXYBENZOIC ACID
- BUTYL ESTER SODIUM SALT BENZOIC ACID, 4-HYDROXY-BUTYL P-HYDROXYBENZOATE

Синонимы пропилпарабена в шампунях:

- 4-HYDROXY- PROPYL ESTER BENZOIC ACID
- 4-HYDROXYBENZOIC ACID, PROPYL ESTER
- BENZOIC ACID, 4HYDROXY, PROPYL ESTER
- BENZOIC ACID, 4HYDROXY, PROPYL ESTER, SODIUM SALT
- POTASSIUM PROPYLPARABEN
- POTASSIUM SALT PROPYLPARABEN
- PROPYL 4-HYDROXYBENZOATE

Также парабены маркируют:

- «Е» — от E214 до E219
- гермабен
- бензойная кислота
- бронопол
- метилхлороизотиазолинон
- бензизотиазолинон
- имдазолидинил мочевины
- диазолидинил мочевины
- йодопропинил бутилкарбамат

Некоторые парабены могут содержать формальдегид.

В безопасных шампунях в качестве бактерицидных средств используют кору ивы или дуба, ягоды можжевельника, клюкву, другие ягоды. Шампуни на растительном сырье имеют маленький срок годности, поэтому достаточно сложно найти безвредный шампунь без консервантов.

По сроку годности шампуня легко понять, какое количество консервантов, и, в частности, парабенов может содержаться в данном шампуне.

Выбирайте шампуни с меньшим сроком годности!

5. Диэтаноламин (Diethanolamine)

Используется в качестве эмульгатора и стабилизатора кислотности. Диэтаноламин считается очень опасным компонентом. Он канцерогенен, опасен для беременных, иммунотоксичен, может вызвать раздражение кожи головы и слизистых оболочек, привести к тяжелым аллергическим реакциям.

Если видите слово диэтаноламин на упаковке шампуня, не покупайте его — это опасно для здоровья. Он является токсином для почек, сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта. Кроме того, диэтаноламин отрицательно влияет на структуру волос, «истребляя» природный кератин. В результате локоны становятся сухими, ломкими и безжизненными.

Другие названия опасного компонента шампуней:

- 2,2'-DIHYDROXYDIETHYLAMINE
- 2,2'-IMINOBISETHANOL
- DEA (EWG)
- ETHANOL, 2,2 IMINOBISETHANOL
- 2,2'-DIHYDROXYDIETHYLAMINE
- 2- (2-HYDROXYETHYLAMINO) ETHANOL
- BIS (2-HYDROXYETHYL) AMINE

6. Силиконы

Силиконы, которые добавляют не только в шампуни, но и в кремы для рук и лица, в другие виды косметики, увлажняют кожу головы и волосы. Он считается достаточно безвредным, однако некоторые дерматологи пришли к выводу, что силиконы закупоривают поры, вызывают гнойничковые высыпания на коже, приводят к ухудшению внешнего вида и выпадению волос, ухудшая обмен веществ в коже и волосах.

Многие производители перестали включать силиконы в состав шампуней и помечают на упаковке: «silicone free».

Синонимы силикона в шампунях:

- диметикон
- HIGHLY POLYMERIZED METHYL POLYSILOXANE
- METHYL POLYSILOXANE
- SILICONE L-45
- DC 1664
- DOW CORNING 1664
- MIRASIL DM 20
- VISCASIL 5M

**Силиконы чаще
всего легко опознать
по окончаниям**

-methicone

-silicone

-oxane

7. Фталаты

Их добавляют в шампуни для устойчивости аромата. Это очень вредные химические вещества (эфиры фталевой кислоты). Получают путем окисления нафталина. Они могут накапливаться в организме и вызывать серьезные заболевания.

Как мы видим, химический состав современных шампуней и других видов косметики очень сложный. Он может содержать огромное количество наименований, непонятных обычному пользователю. Большая часть этих веществ достаточно токсична и опасна для здоровья, поэтому лучше не покупать подобные косметические средства.

Что же тогда делать?

Есть несколько вариантов:

- Во-первых, можно делать шампуни самим из продуктов на вашей кухне. Таких рецептов достаточно много на просторах интернета. Самодельными шампунями на основе яиц, соды, уксуса, ржаной муки, лимонного сока можно частично или полностью заменить покупные шампуни, особенно, если у вас короткие волосы.
- Если первый вариант для вас неприемлем, то есть и хорошая новость в том, что бренды масс маркетов тоже начинают создавать линейки с чистыми составами. Растет спрос — рождается предложение. И сейчас упаковки многих продуктов украшает маркировка **COSMOS ORGANIC**, а рядом стоит значок **Ecocert**.

COSMOS ORGANIC — это единый международный стандарт для органической косметики, признанный во всем мире. Разработали его более 20 лет назад пять крупнейших экспертных организаций, сертифицирующих органическую косметику: BDIH, Ecocert, Cosmebio, Soil Association и ICEA. Чтобы гордо носить знак Ecocert COSMOS ORGANIC, нужно пройти очень сложный комплексный аудит.

В косметике со знаком COSMOS ORGANIC не менее 95% наименований и 20% от объема должны составлять ингредиенты органического происхождения. Это значит, что растения выращивают по методам органического земледелия, без применения агрохимии, ГМО, с особым вниманием к состоянию окружающей среды.

В составе продукции не может быть наноматериалов, ГМО, радиоактивных элементов и животных продуктов (кроме тех, которые не являются частью самого животного или их использование не приводит к гибели животного). Разрешен самый минимум синтетических добавок. Также не допускается тестирование косметики на животных.

В составе упаковки запрещается использовать ПВХ и полистирол. На производстве необходимо внедрять отдельный сбор отходов, ресурсосберегающие решения, снижать нагрузку на окружающую среду.

Виды маркировок международного стандарта



Примеры брендов с маркировкой COSMOS ORGANIC

Planeta Organica Organic baobab

Шампунь для волос органический
Идеальный состав, безопасный для человека и природы. При этом отлично промывает волосы.

COSMOS ORGANIC, сертифицирован Ecocert



Mi&Ko Шампунь Extreme Repair

Для экстремального восстановления и увлажнения
100% натуральных ингредиентов. 17,48% всех ингредиентов из органического сельского хозяйства. При этом отлично промывает волосы.

COSMOS ORGANIC, сертифицирован Ecocert Greenlife в соответствии со стандартом COSMOS

Botavikos

натуральный восстанавливающий шампунь

Идеальный состав, безопасный для человека и природы, отлично промывает волосы и при этом бюджетная цена.

Альтернативный вариант несертифицированного шампуня, но с хорошим составом



Безопасные составы можно найти в небольших частных компаниях, которые заботятся о своей продукции и покупателях. Производство эко продукции увеличивает свой масштаб, и найти варианты безвредных косметических средств по уходу стало уже не так сложно.

Детские шампуни

До 3 лет ребенку (а то и 5 лет) лучший шампунь это ВОДА.

У маленького ребенка сальные железы еще не работают так активно и не выделяют столько кожного сала, как у взрослых. Ребенок потеет гораздо меньше, к тому же кожа у малыша очень тонкая. Все, что наносится на нее, сразу может попадать в организм. Поэтому к детской косметике нужно относиться очень внимательно.

Если все же вашего малыша нужно вымыть с шампунем, то стоит найти средство с безопасным составом. *Например:*



BOTAVIKOS

Пенка-шампунь для волос для новорожденных на основе цветочной воды гамамелиса

Шампунь содержит мягкие ПАВы, никаких запрещенных ингредиентов и даже нет разрешенных коко-сульфатов.

Состав совершенно безопасен, а эффективность на высоте.

В нашем большом курсе по оздоровлению мы будем подробно разбирать составы косметики и средств по уходу за собой.

Вас ждут уроки от врачей-натуропатов и нутрициологов.