



ЗУБНЫЕ ПАСТЫ

Разбор составов
и рекомендации

ПОТОК

Очень многое в нашей жизни стало настолько обыденным и привычным, что мы перестали обращать на это внимание. Это касается и ухода за полостью рта. Ежедневная чистка зубов не представляется возможным без зубной пасты. От их разнообразия и изобилия буквально рябит в глазах. Тем самым создается ложная иллюзия богатства выбора, хотя в действительности выбора никакого нет — большинство имеющихся в продаже зубных паст содержат в своём составе множество различных химических веществ, каждое из которых представляет собой опасность для здоровья человека. Эти токсичные вещества ежедневно поглощаются через слизистую полости рта, не успевают выводиться из организма и накапливаются в нем.



Разберем состав двух популярных паст и посмотрим из чего они состоят:

Зубная паста **Colgate Total 12 professional sensitive**

1. **Aqua** – вода (безопасно)
2. **Hydrated silica** – гидроксид кремния, абразивный компонент (безопасно)
3. **Glycerin** – глицерин, увлажняющее вещество. Покрывает поверхность зубов, препятствует восстановлению эмали. В больших количествах имеет свойство накапливаться в организме.
4. **Sorbitol** – сорбитол, влагоудерживающее вещество, заменитель глицерина (безопасно)
5. **Sodium Lauril Sulfate** – лаурил сульфат натрия, пенообразующий компонент. Сушит слизистую оболочку рта, истончает эмаль, сильнейший абразив.
6. **PVM/MA Copolymer** – сополимер поливинилметилового эфира и малеинового ангидрида, в сочетании с триклозаном позволяет значительно усилить антибактериальный эффект, синтетический полимер, который идёт в зубной пасте как вяжущее вещество и помогает удерживать компоненты вместе. Образует на тканях защитную плёнку. Может вызывать раздражение (относительно безопасен)
7. **Aroma** – ароматизатор мятный. Вызывает аллергические реакции, потенциальный канцероген, может содержать вещества, вызывающие рак.
8. **Carrageenan** – каррагинан, натуральное гелеобразующее вещество, природный загуститель (безопасно)
9. **Sodium Hydroxide** – гидроксид натрия, регулятор кислотности. Едкое вещество, вызывает ожоги и желудочно-кишечные заболевания.
10. **Propylene glycol** – пропиленгликоль, растворитель или сурфактант. В промышленности используется как антифриз и тормозная жидкость. Длительное его применение может причинить вред здоровью.
11. **Na-KMЦ** – натриевая соль КМЦ, контролирует вязкость (относительно безопасно)
12. **Sodium fluoride** (1450 ppm F) – фторид натрия. Избыток приводит к разрушению эмали и остеосаркоме.
13. **Triclosan** – триклозан, антибиотик. Нарушает гормональный баланс, блокирует функцию щитовидной железы, вызывает заболевания

сердечно-сосудистой системы, увеличивает сопротивляемость к антибиотикам, ослабляет иммунитет, образует токсичные соединения с хлором из воды.

- 14. Aspasvit** — аспасвит, подсластитель. Снижает уровень серотонина, нарушает баланс аминокислот.
- 15. D-limonene** — Д-лимонен, отдушка и CI 77891 — краситель белый. Вызывают аллергические реакции.

Зубная паста **Aquafresh «Мягко-мятная»**

Часть состава такая же как у Colgate, плюс:

- 1. Xanthan Gum** — ксантановая камедь, эмульгатор и загуститель. Вредна только в больших количествах.
- 2. Titanium Dioxide** — диоксид титана, абразивное вещество. Опасен для эмали зубов, иммунной системы и микрофлоры кишечника, может вызывать рак.
- 3. Titanium Dioxide** — диоксид титана, абразивное вещество. Опасен для эмали зубов, иммунной системы и микрофлоры кишечника, может вызывать рак.
- 4. PEG-6** — эмульгатор. Может вызывать аллергические реакции.
- 5. Sodium saccharin** — сахарин, синтетический подсластитель. В больших количествах канцерогенен.
- 6. Limonene CI73360, CI74260, CI74160** — лимонен, отдушка. Красители синтетические (красный, зеленый, голубой). Могут вызывать аллергические реакции.

Обе зубные пасты содержат около 16 компонентов, из них всего 4 компонента можно считать безопасными, а именно: вода, кремниевая кислота, глицерин и каррагинан. Остальные составляющие — довольно опасные химические соединения.

Токсические элементы могут быть и у паст с надписями «**99% органик**». Поэтому при выборе зубной пасты нужно смотреть на ее состав, а не на то, чем пестрит упаковка. Тогда не только зубы будут здоровыми, но и не будет нанесено вреда всему организму.

Пример зубных паст из масс-маркета с приемлемым составом

SPLAT Special Organic

В составе нет ничего критичного.

Но лучше покупать упаковку, на которой стоит **COSMOS ORGANIC**, сертифицирован **Ecocert**



! Но у того же SPLAT зубные пасты «Зеленый чай» и «Биокальций» опасны для здоровья, в них содержатся токсичные ингредиенты.



Детский зубной гель LOGODENT Kids

От 0 до 6 лет.

Нет никаких критичных ингредиентов. Состав натуральный.

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.