

## **Kožo negujemo z nafto, zobe umivamo s pesticidi**

Sanja Lončar: "Približno polovica strupov v telo ne pride skozi usta, ampak skozi kožo"

**Večini ljudi, ki želi živeti zdravo, ni vseeno, kaj pojedjo. Vendar je to le prvi korak. Približno polovica strupov v telo ne pride skozi usta, temveč skozi kožo. Razni pesticidi, fungicidi ali insekticidi, ki se jim v solati skušamo izogniti, se namreč skrivajo v kozmetičnih izdelkih in čistilih, ki jih običajno uporabljamo, opozarja Sanja Lončar. Povzetek njenega predavanja na to temo, s katerim se sicer v celoti ne strinja, je pred kratkim kot blisk zaokrožil po spletu.**

**Deklaracije na kozmetičnih izdelkih s prostim očesom večkrat niti ne moremo prebrati, pa tudi, če jih, ne razumemo kaj dosti.**

"Edino na kozmetičnih izdelkih je dovoljeno, da sestavine niso napisane v našem maternem jeziku, pač pa uporabljajo strokovne izraze. Zato je verjetnost, da boste razumeli, kaj ste kupili, minimalna."

**Pa vendar, na kaj moramo biti pozorni?**

"Če se seznam začne s parafinum liquidum, vazelinum ali petroleum, je osnova izdelka nafta oziroma naftni derivat. Proti koncu seznama so pogosto omenjeni konzervansi parabeni, ki kremam dajejo obstojnost, vse več nevladnih organizacij in neodvisnih raziskovalcev pa svari, da pri človeku lahko povzročajo hormonske motnje. Vmes bo na deklaraciji morda z velikimi črkami napisano PEG. To pomeni, da izdelek vsebuje snovi, ki močno pospešujejo vpijanje v kožo in naše telo pripravijo do tega, da lahko še nekaj časa po uporabi skozi kožo spusti tudi razne patogene snovi, ki jih sicer ne bi."

**Nafta torej ne priporočate za nego telesa?**

"Zagotovo bolj koristi avtomobilom kot človeku. (smeh) Maščoba je bila v kozmetiki vedno prisotna, nafta pa je veliko cenejša kot jobobino ali avokadovo olje. Vendar je to mrtva maščoba, ki ne hrani kože kot naravna olja. V kozmetiki najdete še veliko nevarnejših snovi, na primer ftalate, za katere vemo, da poškodujejo jetra, vplivajo na zarodek ... V Nemčiji so bili nekaj časa že prepovedani, pod pritiski industrije pa so jih ponovno dovolili. Na deklaracijah so najpogosteje skriti v besedi parfum, ki pa je poslovna skrivnost, zato njegove formule ni potrebno napisati. V neodvisnih laboratorijih so ugotovili, da ftalate, ki podaljšujejo obstojnost dišav, lakov in drugih spojih, vsebuje 75 odstotkov kozmetičnih izdelkov. Policiklične mošusne spojine, ki so prepovedane, na neodvisnih testih še vedno najdejo tudi v najbolj znanih blagovnih znamkah."

**Koliko denarja se obrača v kozmetični industriji?**

"Kozmetično industrijo vsi pustijo pri miru, saj je dolgo veljalo, da ti izdelki ne morejo prodreti v telo. Zadnjih deset, dvajset let sicer ugotavljamo, da to ne drži, ampak ta osnovna predpostavka je še vedno v veljavi, drugače bi morala biti zakonodaja popolnoma drugačna. Če koža nič ne vpije, potem se milijardni biznis vrti okrog larifari vzdrževanja mrtvih celic povrhnjice. Če pa snovi pridejo globlje, do živih celic, ni več ovir, da ne gredo tudi v kri in limfo."

**To nevarno igro pa financira potrošnik ...**

"Stroški za reklamo velikih blagovnih znamk se gibljejo med 20 in 30 odstotki, nekateri prenesejo celo do 50 odstotkov. Če temu dodate še 30 ali 40 odstotkov marže in davke, pomeni, da je dejanska vrednost izdelka do deset odstotkov cene, ki ste jo plačali. To se proizvajalcem splača le v primeru, če uporabljajo poceni sintetične surovine. Naravni izdelki, pri katerih je cena proizvodnje bistveno višja, nikoli ne bodo tako poznani, ker si ne morejo privoščiti oglaševanja, niti velikega obsega proizvodnje."

## **Koliko naravnih izdelkov je mogoče najti v trgovinah?**

“Nekaj odstotkov. Še pred nekaj leti jih pri nas sploh ni bilo mogoče dobiti, zdaj pa je na tržišču okrog 15 blagovnih znamk, ki imajo certifikat, da so naravne in dosegajo zelo dobre rezultate na neodvisnih testih.”

## **Največja laž krem proti celulitu?**

“Prva je že ta, da je celulit nekaj nenaravnega, zaradi česar bi morali biti sami sebi nevšečni. Struktura ženske kože je za razliko od moške taka, da ga ustvarja. Lastnik nekega kozmetičnega koncerna je dejal: 'Prepričaj žensko, da je grda, in prodal ji boš lahko vse.' V reklamah za kreme proti celulitu nastopajo trinajstletnice, saj že pri petnajstletnicah ne najdeš več nog brez celulita. Nekvalitetna hrana situacijo še poslabšuje. Ti izdelki vsebujejo močne diuretike, ki odvajajo vodo iz tkiv. Ker je večina ljudi kronično dehidriranih, lahko pride do velike poškodbe celic. Popolnoma naravna snov, ki čisti toksine iz telesa, je na primer brezovo olje. Ampak le pod pogojem, da smo dobro hidrirani in da ne mislimo, da se bomo enajst mesecev smetili, potem pa v nekaj dneh vse pospravili.”

## **Kaj pa je v kremah za sončenje?**

“Pri kremah za sončenje določene snovi prodrejo v kožo in tam ustvarijo kemično reakcijo. Ampak včasih smo uporabljali kreme s faktorjem 2, 4 ali 6, danes pa s faktorjem 40. Visoki zaščitni faktorji so kemično manj stabilni in zato nova sredstva vsebujejo tudi več konzervansov in drugih pomožnih snovi. Veliko bolj inteligentna zaščita so kreme na osnovi titanium dioksida, ki na koži naredi zaščitni sloj, ki deluje kot ogledalo. Vendar se te kreme ne vpijajo v kožo, kar ljudem ni všeč. Zato nekateri proizvajalci z nanotehnologijo razbijejo titanium dioksid na majhne delce, ki se vpijejo v kožo. Vendar so te kreme koži prijazne le, če ostanejo na površini.”

## **Omenili ste nanotehnologijo. Kako deluje?**

“Učinki nanotehnologije še niso podrobneje raziskani, čeprav nekateri svarijo, da gre za veliko nevarnost, podobno kot pri genski tehnologiji. Okrog 2000 kozmetičnih izdelkov naj bi bilo že proizvedeno s pomočjo te tehnologije, vendar ne vemo, katerih. V Sloveniji ni niti ene aparature, ki bi lahko ugotovila prisotnost nano delcev. Če je po zakonu dovoljeno, da uporabite en gram strupa na enoto, je to prej pomenilo deset ali sto molekul. Zdaj pa z nano tehnologijo iz sto naredijo sto bilijonov molekul, ki pa še vedno tehtajo le en gram.”

## **Depilacijske kreme ...**

“... so posebno poglavje človeške neumnosti. Zanimivo, koliko žensk jih uporablja, pa se nikoli ne vprašajo, kakšna mora biti kemikalija, ki v treh minutah stopi dlako. Dejansko gre za kemijo, ki spremeni strukturo dlake, s tem pa močno spremeni pH kože. Koža ni naš okras. Koža je naš največji obrambni mehanizem, naša barikada. Narava je s pH-jem kože preprečila, da bi razni patogeni organizmi prišli v telo. Mi pa v imenu lepote ta pH spreminjamo.

## **Na kaj moramo biti pozorni pri nakupu deodorantov?**

“Pri deodorantih so ljudje že postali pozorni, da ne vsebujejo aluminijevih soli. Bistvo ni v tej ali oni spojini, temveč v principu delovanja. Če nek proizvajalec zagotavlja, da se ob uporabi antirespiranta ne bomo spotili 24 ur, je ne glede na to, kako je to dosegel, preprečil naravno funkcijo kože. Potenje je naraven način uravnavanja telesne temperature in najhitrejši način, da se telo znebi strupov. Prejšnjo službo sem zapustila, ko nas je direktor neke velike korporacije učil, kako moramo v Slovencih vzbuditi občutek, da

jim bo zelo nerodno, če se spotijo. Raziskava je pokazala, da nam pred desetimi leti ni bilo preveč nerodno, če smo se prepotili. Očitno je bil marketing uspešen, saj nam danes je.”

### **Zobnim pastam nekateri pripisujejo grozljive posledice, celo vpliv na inteligenčni kvocient.**

“Pri zobnih pastah prihaja na dan vse več svaril o škodljivih stranskih učinkih fluora. V knjigi *Clean to Death (Čisti do konca)* najdete podatek da lahko štiriletni otrok umre od zastrupitve, če zaužije polovico tube zobne paste, ki vsebuje 1500 ppm fluora. V zadnjih letih je tudi vse več stomatologov, ki svarijo pred fluorom. Sluznica je zagotovo zelo prepustna in moramo biti pozorni, kaj dajemo v usta. Zagotovo v svojih ustih ne želimo konzervansov kot so parabeni in pesticidov, kot je triklosan.”

### **Ko poslušamo te stvari, se nam v nekem trenutku zazdi, da je vsega preveč ...**

“Prav to s pridom izkorišča kozmetična industrija, ki pravi, da bi bili že vsi mrtvi, če bi bilo vse to res. Težava je v tem, da vsaka stvar prispeva po malo. Naše težave z zdravjem pa so na koncu seštevek vseh teh 'nenevarnih' snovi. Američani so izračunali, da povprečna ženska uporablja devet kozmetičnih izdelkov in tako prihaja v stik z 196 kemikalijami dnevno. Zobna pasta, milo, šampon, krema, detergent za pomivanje posode ... To je že pet izdelkov, pa se še našminkali nismo.”

### **Če na deklaraciji namesto zapletenih sestavin preberemo, da izdelek vsebuje na primer izvlečke kamilice ali mandljevo olje, smo torej na dobri poti ...**

“Da, vendar moramo vedeti, da gre pri mnogih izdelkih, ki jih promovirajo kot naravne, za zavajanje. Zakonodajalec namreč ni definiral, kaj v kozmetiki pomeni beseda naravno. Za neko milo lahko napišejo, da je naravno, že če vsebuje nekaj odstotkov naravnih snovi. Zato je najenostavneje, da iščemo izdelke, ki so jih certificirale neodvisne ustanove in nosijo certifikat BIO, EKO ali BDIH. Informacije o tem lahko najdete tudi na naši spletni strani. Tudi nekatere blagovne znamke, ki svoj image gradijo na tem, da izdelujejo naravno kozmetiko, imajo v svojem repertoarju le nekaj takih izdelkov, ko pa kupite njihovo kremo za petdeset evrov, boste v njej našli le malo naravnih sestavin. Prav tako kot v kozmetiki za otroke, ki je včasih veljala za bolj blago.”

### **ALJA TASI**

Vir: [http://www.primorske.si/pn/article\\_wide.aspx?pDesc=8751.1.42](http://www.primorske.si/pn/article_wide.aspx?pDesc=8751.1.42) (videno 2.10.2007)