



PADOMĀ, PIRMS PĒRC

IZVĒLIES PRECES, KURĀS IR MAZĀK BĪSTAMO VIELU



BĒRNU UN PIEAUGUŠO KOSMĒTIKA



SADŽĪVES KĪMIJA



ROTAĻLIETAS

Kas slēpjas kosmētikas skapītī?

Lūpu krāsa ar kadmiju, ziepes ar dzīvsudrabu - tie, protams, ir ekstrēmi izņēmumi. Taču arī ikdienas kosmētika, kas caurmērā sastāv no 20 vielām un bagātīgas smaržvielu buķetes, var solītā skaistuma vietā dāvēt, piemēram, niezošu apsārtumu. Kas var slēpties kosmētikas skapītī un kā skaistuma vārdā neupurēt veselību – skaties tālāk.



KAS TŪBIŅAI "VĒDERĀ"

KONSERVANTI (piemēram, parabēni, fenoksietanols)

KĀ KAITĒ

- bojā hormonālo sistēmu
- pastiprina ādas jutību, izraisa alerģiju

ANTIBAKTERIĀLĀS PIEDEVAS (piemēram, triklozāns)

KĀ KAITĒ

- nojauc ādas dabisko līdzsvaru
- izraisa baktēriju noturību pret antibiotikām

SINTĒTISKĀS SMARŽVIELAS Zem vārda «smaržvielas» var slēpties vairāki 10 vielu

KĀ KAITĒ

- kairina acis un elpceļus
- izraisa galvassāpes, alerģiju vai pat astmu

KĪMISKIE UV FILTRI (piemēram, oksibenzons)

KĀ KAITĒ

- uzkrājas organismā
- bojā hormonālo sistēmu

MAZGĀJOŠĀS VIELAS (piemēram, nātrija laurilsulfāts)

KĀ KAITĒ

- kairina un sausina ādu

SKAISTUMS SKAITĻOS



1 līdz 3% Eiropas iedzīvotāju ir alerģiski pret kādu smaržvielu



6 SOLI, LAI SKAISTUMS NEPRĀSA UPURUS

1. Meklē marķējumu! Izvēlies produktus ar starptautiski atzītu ekomarķējumu. Neuzticies ražotāju „zajaiem” solījumiem.



2. Dabiski - labāks! Izvēlies produktus, kuriem ir nedaudz, turklāt dabiskas izcelsmes sastāvdaļas



3. Saulē ar prieku! Izvēlies pretiedeguma līdzekļus ar minerālu UV filtriem, bez nano daļiņām, krāsvielām, smaržvielām un konservantiem



4. Mazāk ir labāk! Nepārspīlē ar skaistumproduktiem. Jo to vairāk, jo bīstamāks kokteilis var nonākt uz ādas un organismā



5. Nē antibakteriālajiem produktiem! Tie nojauc ādas dabisko līdzsvaru un izraisa baktēriju noturību pret antibiotikām



6. Lai nesmaržo! Smaržvielas var izraisīt neizārstējamu alerģiju



KOSMĒTIKA MAZAJIEM Bērnu kosmētika daudz neatšķiras no pieaugušajiem domātās, tāpēc 6 soļi paliek spēkā

TĪRĪBA AR MĒRU!
• Mazulim nedēļa pietiek ar vienu, divām piecminūšu vannošānās reizēm



• Ūdenim pievieno nedaudz augu eļļas, nevis sintētiskās piedevas



• Apmazgā bērnu ar siltu ūdeni vai mitru drānu, neizmantojot ziepes



• Matus mazgā ar to pašu ūdeni, kurā bērns vannojas, neizmantojot šampūnu



DROŠĀ HIGIĒNA!

• Izvēlies mitras salvetes bez fenoksietanola un parabēniem. Maigāka un lētāka alternatīva būs salvetes vai dvieļītis ar augu eļļu



MAZAJIEM ZOBINIEMI!

• Pārbaudi fluorīda daudzumu zobu pastā - maksimāli pieļaujami ir 250 līdz 500 mg



Informācijas avoti: safecosmetics.org, TNS Baltijas datu nams, What's your skin eating?, infographic by ecomom, sciencedaily.com, Getting Lippy, Women's Environmental network, ec.europa.eu, Secret scents, Women's voices for the earth

