

Guia d'identificació de tòxics en cosmètica

Saber llegir etiquetes ens farà
consumidors més conscients



Índex

- Introducció • el viatge de la pell • 2**
- Què és un cosmètic? 3**
- Llegir les etiquetes dels productes 4**
- Requadre de productes tòxics 5**
- Lectura de productes naturals i ecològics 10**
- Certificacions i segells en cosmètica 11**

- Fonts consultades (i recomanades) 12**

Introducció • el viatge de la pell •

Ella, la pell. L'òrgan més gran que tenim. La que ens embolcalla i protegeix. La que ens regula la temperatura corporal. La que ens elimina substàncies nocives a través de la suor. Ella, on recau tanta sensibilitat, que des del tacte, les vibracions, el dolor i la temperatura, traspasa la informació al sistema nerviós. Ella, la major barrera de protecció que tenim cap a l'exterior. Ella, la primera barrera immunològica.

Sens dubte la pell és l'organisme més vulnerable. Exposat a radiacions, traumatismes, infeccions i productes nocius de manera directa. Entendre les funcions que realitza la pell al nostre cos i com treballa ens dona moltes pistes de com cal que la tractem.

La pell està formada per diferents capes. L'epidermis, la dermis i la hipodermis. Cada una d'elles amb característiques i funcions diferents. Per sobre d'elles tres, existeix la capa còrnia. És la capa més externa de l'epidermis i és el factor de protecció de la mateixa pell. És a dir, la pell té la seva pròpia capa protectora. El primer filtre de resistència d'entrada de substàncies al nostre organisme.

Però la pell no és una capa totalment impermeable, sinó que constitueix una barrera selectiva, deixant entrar només certes substàncies i sortir d'altres.

Així doncs, quan una substància ha aconseguit traspasar totes les capes de la pell, arriba a la circulació general. Allà hi ha el reg sanguini que transporta nutrients i oxigen a totes les cèl·lules del nostre cos. També és la via per on circulen les hormones. I allà és on arriben molts dels ingredients dels cosmètics que fem servir i que s'acaben distribuint en el nostre organisme. En els pitjors casos, alternat el sistema i acumulant-se en ell.

Sabem, doncs, amb quins cosmètics estem alimentant la nostra pell?



Què és un cosmètic?

Del grec *Kosmetikós*, per adornar, embellir. *Kósmos*, ordre, ornament.

“Un cosmètic és una substància o mescla destinada a ser posada en contacte amb les parts superficials del cos humà o amb les dents i les mucoses bucals amb la finalitat exclusiva o principal de netejar-les, perfumar-les, modificar-ne l'aspecte, protegir-les, mantenir-les en bon estat o corregir les olors corporals”

De vegades relacionem els cosmètics amb maquillatge i cremes solament. Però els cosmètics van molt més enllà. Els xampús, la majoria de pastes de dents i els desodorants també són cosmètics. I aquests es fan servir a diari a totes les cases.



Realment, en la societat actual, fem un sobre ús de la cosmètica. Ni ens cal rentar-nos amb sabó a diari, ni és bo per la nostra pell. Inclús rentar-se les dents, ho podríem fer amb menys quantitat de pasta (de fet, el focus de neteja bucal està en un bon raspallat i no en la pasta). A més a més, a part de l'ús excessiu de cosmètics, aquests, en una gran i àmplia majoria, estan compostos per ingredients tòxics. Substàncies que fan tot un viatge per la nostra pell fins arribar a la circulació general.

Els mitjans de comunicació i les grans marques s'han valgut del màrqueting i la publicitat per a posicionar productes i enviar missatges de necessitat d'aquests. D'aquesta manera, tenim interioritzat que necessitem un reguitzell de potingues diàriament per a la nostra cura. I no és cert. Però ens ho hem cregut.

Per sort, l'augment de consciència ètica i mediambiental fa que cada cop siguem més els que ens preguntem què estem posant-nos a la pell? Com afecta al nostre cos? A on va quan ens esclaram? Qui ho produeix? Quins residus genera?... Infinitat de preguntes que ens porten a accions més conscients en les nostres compres.

Aprendre a llegir les etiquetes dels productes cosmètics ens aproparà a respondre moltes d'aquestes preguntes i és l'eina que necessitem per poder ser uns consumidors responsables. Amb nosaltres i amb el medi.

Llegir les etiquetes dels productes

Fer la lectura de les etiquetes és molt senzill. Tenint en compte els següents passos, amb una ullada podrem saber si un producte és sa o conté tòxics.

El primer que farem és donar la volta al producte cosmètic i **buscar la llista d'ingredients**. Si no la trobem en el mateix envàs, haurà d'estar en la caixa o l'embalatge que porti el mateix producte.

Les llistes d'ingredients sempre estan escrites en **nomenclatura INCI** (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients). Aquesta nomenclatura es basa en tenir els ingredients escrits en el seu nom científic. Per això ens costa tant d'identificar què porta un cosmètic.

A grans trets, podem aprendre a diferenciar els **ingredients sintètics dels naturals**. Aquests primers estaran **escrits en anglès**. Els segons **en llatí**. Tot i que no tots els productes sintètics són nocius pel nostre cos, ni tots els botànics ens asseguren una procedència natural sense processos, si que seran grans indicadors de que **si tenim una llista d'ingredients majoritàriament en anglès podem sospitar que aquell producte té molts punts de contindre ingredients tòxics**. Talment, si un producte té una llista d'ingredients amb una majoria de noms en llatí, és molt probable que es tracti d'un producte natural.

De la mateixa manera, partint de que als cosmètics naturals no els cal molts ingredients; una llista d'INCI molt llarga no ens donarà tanta confiança com una de curta.

De principi a final de qualsevol llista d'ingredients, trobarem, en primer lloc, aquell ingredient que és més present i en més percentatge en el producte. L'últim, el que hi és en menys proporció.

En les etiquetes també podem trobar **diferents segells que avalin la qualitat del producte** així com la procedència dels ingredients. No està de més fer una petita investigació sobre aquell segell si no el coneixem. Saber si es tracta d'una empresa privada, d'una associació de consumidors o d'un segell creat per la pròpia marca.

Tot i seguir aquests passos, no està de més que **aprenuem a reconèixer alguns dels ingredients tòxics** més comuns per a començar-los a identificar en les nostres compres o en els productes que ja tenim a casa. En el següent requadre els trobaràs remarcats en negreta.

semelhante à dos elementos lipídicos da pele.
Ingredients: Aqua, Paraffinum Liquidum, Cera Microcristalina, Glycerin, Lanolin Alcohol (Eucerit®), Paraffin, Panthenol, Decyl Oleate, Octyldodecanol, Aluminum Stearates, Citric Acid, Magnesium Sulfate, Magnesium Stearate, Parfum, Limonene, Geraniol, Hydroxycitronellal, Linalool, Citronellol, Benzyl Benzoate, Cinnamyl Alcohol.

Què et suggereix aquest INCI?

Requadre de productes tòxics

Llegir el següent requadre de productes tòxics és molt senzill.

Trobaràs **quatre columnes**. En la primera columna hi ha el **QUÈ?**: ingredients que pot contenir el nostre cosmètic. En la segona hi ha el **ON?**: en quins tipus de cosmètics puc trobar aquests ingredients. En la tercera hi ha el **QUÈ FA?**: quins efectes té aquell ingredient en el nostre organisme. I en la quarta columna el **COM?**: com ho trobem escrit en la llista d'ingredients, és a dir, el nom científic sota el qual pot aparèixer escrit aquell ingredient. *A continuació tens l'exemple sobre un ingredient de l'INCI de la crema de l'anterior pàgina.*

QUÈ?	ON?	QUÈ FA?	COM?
Bases i ingredients actius			
Olis i greixos derivats del petroli. Sobretot parafines i vaselines que s'utilitzen a canvi dels olis vegetals, ja que són més barats.	<u>Cremes hidratants</u> , mascaretes, pintallavis i tot el que tingui consistència greixosa.	Tapen els porus de la pell fent una pel·lícula que simula la hidratació. Són contaminants ambientals difícils de degradar i depurar.	<u>Paraffinum Liquidum</u> , Cyclopentasiloxane, Cyclohexasiloxane, Cyclomethicone, Dimethicone, Dimethiconol, Carbomer, Petrolatum, Cera Microcristalina, Ozokerite, Ceresin, Paraffin, Acrylates, Acrylamides

Pel que fa a les files, trobarem: els ingredients de **les bases de la majoria de productes** (alumini en desodorants, bases de detergents en els sabons, olis i greixos del petroli en les cremes i olis corporals, etc). Normalment són ingredients del principi de la llista. Després trobarem els ingredients afegits a aquestes bases com són els **aditius, conservants i colorants, perfums i altres contaminants**.

Et recomano que agafis els tres productes que més utilitzis i els tinguis al costat per analitzar els ingredients que porten. Per exemple: una crema, una pasta dental i un xampú. Seu, relaxa't i analitza amb calma que és el que estàs posant a la teva pell.

QUÈ?	ON?	QUÈ FA?	COM?
Bases i ingredients actius			
Alumini	Desodorants i Antitranspirants	Efectes de disruptor endocrí. Relacionat amb el càncer de mama.	Aluminium Chloride, Aluminium Chlorhydrate, Aluminum Chlorohydrate, Aluminum Chlorohydrate PG, Aluminum Fluoride, Aluminum Sesquichlorohydrate, Aluminum Zirconium Trichlorohydrate GLY
Bases de detergents	Sabó corporal, Xampús...	Irritants per la pell. Produeixen – dioxano, que és cancerígen. Pot ser molt nociu en nens.	Ammonium Lauryl Sulfate, Disodium Laureth Sulfosuccinate, Sodium Laureth Sulfate, Sodium Lauryl Sulfate, Sodium Lauryl Sulfoacetate, Sodium Myreth Sulfate
Olis i greixos derivats del petroli. Sobretot parafines i vaselines que s'utilitzen a canvi dels olis vegetals, ja que són més barats.	Cremes hidratants, mascaretes, pintallavis i tot el que tingui consistència greixosa.	Tapen els porus de la pell fent una pel·lícula que simula la hidratació. Són contaminants ambientals difícils de degradar i depurar.	Paraffinum Liquidum, Cyclopentasiloxane, Cyclohexasiloxane, Cyclomethicone, Dimethicone, Dimethiconol, Carbomer, Petrolatum, Cera Microcristallina, Ozokerite, Ceresin, Paraffin, Acrylates, Acrylamides
Hidroquinona	En cremes i tints pels cabells	Redueix la melanina de la pell augmentant la seva exposició als rajos solars	Hydroquinone
Filtres UV	Protectors Solars, Gels, Perfums, Cremes, pintallavis, Xampús, Suavitants...	Al·lèrgies, disruptor hormonal... Encara cal estudiar quins efectes té a llarg plaç. Tòxica pel sistema nerviós i actua com a disruptor endocrí.	Benzophenone (+ un número), Camphor Benzalkonium Methosulfate, Octocrylene, Butyl Methoxydibenzoylmethane, Drometrizole Trisiloxane, Ethylhexyl Methoxycinnamate, Ethylhexyl Triazone, Homosalate, Isopropyl Dibenzoylmethane

Triclosan i Triclocarban	Sabons, dentífrics, desodorants, espuma d'afaitar i altres productes d'higiene personal.	Disruptors hormonals i poden ajudar a desenvolupar bacteries resistents quan no s'ha demostrat que siguin més efectives matant bacteries que el sabó tradicional.	Triclosán, Triclocarban
ADITIUS			
Àcid bòric i borat de sodi	Conservants que la pell absorbeix molt ràpidament. S'utilitzen en cremes hidratants i sobretot en cremes per irritacions del bolquer.	Producte tòxic que els nens en són especialment sensibles. La Unió Europea sembla que està apunt de prohibir-ne l'ús de l'àcid bòric	Boric acid, Sodium borate
Ftalatos	S'utilitza per desnaturalitza l'alcohol en perfums i es troba també en pintaungles i pintallavis.	Disruptor hormonal, afecten al sistema reproductor i estant relacionats amb malalties com el càncer, problemes respiratoris i asma.	Diethyl Phthalate, Dimethyl Phthalate. També pot aparèixer sota el nom de Parfum!
Emulsionants derivats del petroli	Gel de bany, sabó líquid, xampús, protectors solars i tovalloletes de bebè.	Dioxines en forma de contaminants que són cancerígens.	Tots els ingredients que continguin les paraules: PEG, PPG, Polyethylene, Cetareth, Ceteth, Hydroxypropyl o la terminació "eth"
Compostos d'Amoni Quaternari (Quats i Poliquats)	S'utilitza en un gran número de cosmètics com a conservants, acondicionadors...	Càustics i irritants d'ulls. Una gran part de la població és al·lèrgica i poden produir dermatitis de contacte i símptomes asmàtics. Si s'utilitzen en dutxes d'aigua calenta augmenta la seva inhibició.	Benzalkonium, Cetrimonium, Quaternium, Polyquaternium, derivats quaternitzats de la Etilendiamina o de la Polietilenimina com la Estearamidopropil Dimetilamina i Hydroxy Propyltrimonium Chloride
TRIETANOLAMINA(TEA), DIETANOLAMINA (DEA) i MONOETANOLAMINA (MEA)	Aditius utilitzats en molts cosmètics	Cancerigen	Triethanolamine (TEA), Diethanolamine (DEA), monoethanolamine (MEA).

EDTA	Utilitzat en molts cosmètics	Producte que s'acumula al nostre organisme, costa de depurar i eliminar de l'aigua.	EDTA i tots els ingredients que ho continguin
TOLUENO	En pintaungles i en productes de neteja de l'esmalt	Irritant d'ulls, coll i pulmons. Pot provocar fatiga, mals de cap, asma i nàusees. Ho han d'evitar les dones embarassades pel risc que corre el fetus. Pot anar acompanyat de benceno que és cancerigen.	Toluene
CONSERVANTS I COLORANTS			
Bronopol	Tovallolletes de bebè, acondicionadors i gels de bany.	Tòxic pel sistema immunològic. Actua com a disruptor endocrí	2-Bromo-2-Nitropropane-2,3-Diol
FORMALDEHIDO i alliberadors de FORLMALDEHIDO	Gels, xampús, desodorants, espumes d'afaitar i revitalitzadors de ungles i cabell.	Substància al·lèrgica que pot produir dermatitis, mals de cap, depressió, fatiga crònica, infeccions d'oïda i insomni. També és cancerigen.	Formaldehide, Aldioxa, Alcloxa, Allantoin y cualquier otro ingrediente que contenga este vocablo, DMDM Hydantoin, MDM Hydantoin, Diazolidinyl Urea, Imidazolidinyl Urea.
Compostos HALÒGEN-ORGÀNICS	Conservants	Al·lèrgics que s'acumulen a l'organisme donant lloc a problemes de salut.	Methylchloroisothiazolinone, Methyl dibromo Glutaronitrile, Iodopropynyl Butylcarbamate, Chloroxyleneol, Chlorphenesin i qualsevol altre ingredient que contingui les paraules: chloro, bromo o iodo.
PARABENS	En tot tipus de productes S'utilitzen com a conservants perquè tenen propietats bactericides	Disruptors hormonals, travessen ràpidament la pell i estan relacionats amb el càncer de mama.	Methylparaben, Ethylparaben, Butylparaben, Propylparaben

THIMEROSAL	S'utilitza en productes per als ulls (gotes, lentilles), vacunes i també en cosmètics.	El mercuri és tòxic pel sistema nerviós i pot provocar irritacions i reaccions al·lèrgiques.	Thimerosal
FENOXIETENOL	Conservant pel seu poder bactericida. Utilitzat per substituir els parabens en cosmètics.	És un conservant tòxic pel sistema immunitari i pot provocar irritacions i reaccions al·lèrgiques.	Phenoxyethanol
COLORANTS	Identificació amb les sigles CI, colour index	Diferents tipus de colorants amb diferents tipus d'afectació. Els més greus poden provocar càncer. (Els més perillosos els teniu al requadre del costat). <u>Els naturals comencen la seva numeració per 408 o 75 i els minerals per 77.</u> La resta són tot sintètics.	CI 10006, CI 10316, CI 11680, CI 11725, CI 11920, CI 12085, CI 12150, CI 12370, CI 12700, CI 15800, CI 15850, CI 15985, CI 16035, CI 16230, CI 16255, CI 17200, CI 18050, CI 18690, CI 18820, CI 19140, CI 20040, CI 20470, CI 26100, CI 27290, CI 40215, CI 45220, CI 50325, CI 60724, CI 60725, CI 61565, CI 61570, CI 61585, CI 74260, CI 77163, CI 77285, CI 77288.
PERFUMS			
Fragància	Pot referir-se a més de 3000 ingredients.	Sota la mateixa denominació hi podem trobar des d'un oli essencial (utilitzat en cosmètica econatural) a fllatos (producte sospitós de ser cancerigen utilitzat com a dissolvent).	Fragrance o Parfum.
CONTAMINANTS	Molts dels ingredients provenen de la indústria química.	Això implica que, sense voler, hi puguin haver-hi substàncies al producte que no formin part de la formulació.	Aquests contaminants formen part de les llistes d'ingredients, no els trobarem escrits en els INCI's.
Plom	Sol aparèixer com a contaminant en colorants utilitzats en pintallavis i pintaungles.	Neurotòxic que afecta a problemes de comportament.	
Nitrosaminas	Es pot formar en cosmètics que continguin amines.	Pot ser cancerigen.	

Lectura de productes naturals i ecològics

Per sort, no tots els productes que hi ha al nostre abast són amb ingredients tòxics. També trobem productes sans que, a més a més, aporten beneficis al nostre organisme. Són els eco-naturals. Creats des del que ens ofereix la natura: plantes, olis dels fruits dels arbres, mantegues, ceres vegetals...

Reconèixer-los en les llistes d'ingredients ens serà molt fàcil ja que aniran sota el nom botànic de la planta seguit dels noms: aqua, water, destilate (per aigües florals o hidrolats), extract (per extractes fets de les plantes), oil (pels olis), butter (per mantegues) i wax (per ceres). *Per exemple:* "Prunus Amigdalus Dulcis Oil" → Oli d'Ametlles Dolces.

En el cas dels olis, ens podem trobar amb alguna sorpresa. Hi ha olis admesos en cosmètica eco-natural que estan modificats i alterats químicament. No són nocius pel nostre organisme però tampoc tenen propietats. *Per exemple:* Tots el que van acompanyats de la paraula "hidrogenated" (olis hidrogenats).



Hi ha alguns noms en anglès que ens trobarem als INCI's de productes eco-naturals i, per tant, compleixen els requisits per formar part d'un cosmètic sa. Aquí teniu una petita llista de noms que ens podem trobar: Xanthan Gum (és un espessant), Cítric Acid, Lactic Acid, Ascorbic Acid (modificadors del PH), Alcohol, Potassium Sorbate, Sodium Benzoate, Benzyl Alcohol, Dehydroacetic Acid, Salicylic Acid (conservants), tocopherol (antioxidant) Potassium Alum, Sodium Bicarbonate (utilitzats en desodorants), Sodium Hydroxide, Potassium Hydroxide (utilitzat per a fer sabons), Coco glucoside, Lauryl glucoside, Sodium lauryl glucoside (tensioactius utilitzats per fer xampús)...

En resum, un producte cosmètic és considerat eco-natural quan:

- Un mínim del 90% del producte són d'ingredients naturals.
- No hi ha matèries primes dolentes pel medi ambient o les persones.
- No estan tastats en animals, ni el producte final ni cap dels seus ingredients.
- No s'admeten ingredients OMG, de la nanotecnologia o d'irradiació.
- Els embalatges són eco-responsables

Certificacions i segells en cosmètica

No hi ha legislació per a la certificació ecològica de cosmètics. Només estàndards privats amb uns mínims per a que sigui eco-natural. Cada segell té les seves condicions però hi ha consensos en qualitat (matèries primes naturals, d'origen natural, no OGM, no nano, no irradiades i processos respectuosos d'elaboració) i a nivell quantitatiu (% d'ingredients bio i/o naturals).

Alguns dels segells que ens podem trobar són:



ECO- CERT, SOIL ASSOCIATION, NAT COSMETIC, BDIH, ICEA → COSMOS NATURAL / COSMOS ORGANIC. És un segell internacional creat per cinc segells europeus per harmonitzar les normes pròpies de tots els segells. L'objectiu d'ajuntar-se era crear una base normativa sobre cosmètica eco-natural a Europa però no va ser així. Per poder fer consens van baixar algunes condicions i, per tant, la qualitat dels productes certificats.



BIO INSPECTA: Segell espanyol creat per l'Associació Vida Sana amb normativa exclusivament per cosmètica. Té en compte aspectes socials i mediambientals. La seva normativa va dirigida a petits i mitjans fabricants que s'esforcen a elaborar cosmètica ecològica. Amb tres categories de certificació: natural, natural amb % d'ingredients ecològics i ecològic.

A part dels segells, els productes més honestos amb nosaltres i l'entorn, també seran aquells que vinguin d'un artesà/na que ens genera confiança i del que coneixem i ens agradi la seva manera de treballar. O els fets per nosaltres mateixes. La millor compra, aquella que fem des del cor i la consciència. I els productes més eficients, aquells que ens posem des de la tendresa amb atenció i cura.

Fonts consultades (i recomanades)

Aquí teniu un llistat de les fonts de consulta (i inspiració) utilitzades per la creació d'aquesta guia

Red ecoestetica www.ecoestetica.org

Curs de formulació avançada en cosmètica econatural d'Essències de Tuixent

Blog: Cuidado con tu consumo cuidadocontuconsumo.blogspot.com

Reglament europeu de cosmètics

Tallers presencials d'identificació de tòxics en cosmètica de Llum de lluna

Viquipèdia i Wikipèdia

Per dubtes, consultes o aportacions us podeu posar en contacte a través del correu hola@llumdelluna.com o a través de la pàgina web www.llumdelluna.com

Per seguir el dia a dia de Llum de lluna a Instagram: [@llumdelluna_delapellalanim](https://www.instagram.com/llumdelluna_delapellalanim)

Salut i herbes

Judith

www.llumdelluna.com