

IEVA apņēmusies uzsākt jaunu, skaistu un zaļāku dzīvi. Vai tas ir reāli un cik tas ir ērti, vienkārši, lēti vai dārgi, soli pa solim atklājam vairāku rakstu sērijā IEVĀ.

APNEMOS
DZĪVOT ZAĻĀK!



Konsultē Baltijas
Vides foruma eksperts
VALTERS TOROPOVS.

Dabiski skaista?

Par to, ka svarīgs ir cilvēka iekšējais skaistums, šodien vairs nešaubāties, tomēr ikviena no mums vēlas labi izskatīties arī no ārpuses. Turklāt – negandējot ne sevi, ne vidi. Vai tas vispār ir iespējams?

Lielā skaistumkopšanas industrija ar tās radīto produktu klāstu ir kā milzīgs, piepūties augonis, kura kaitējumu videi ar vienu adatas dūrienu diez vai izdotos likvidēt. Augonis ir dziļš, sāpīgs un prasa pakāpenisku pieeju. Tādas līdzības nāk prātā, lasot jaunākajos zinātnieku pētījumus par tās vai citas ķīmiskās vielas vai vielu savienojuma ietekmi uz mūsu un vides veselību un labsajūtu. Veselībai bīstami savienojumi ir šampūnos un dezodorantos, nemaz nerunājot par smaržām, kas, pēc ekspertu izteikumiem, ir tik kaitīgas, ka, ja vien dāmas zinātu, atteiktos smaržoties pavisam... Kā vēstīts biedrības *Zaļā brīvība* mājaslapā, vēl ne pārāk sen vienīgie skaistumkopšanas līdzekļi, kas mums bija pieejami, bija ziepes, pāris veidu šampūnu un zobu pastu un neliels kosmētikas klāsts.



Kīmiskās vielas dekoratīvajā kosmētikā

ASV veiktā pētījumā tika pārbaudītas dažādas populārākās lūpukrāsas, un pētnieki paziņoja, ka 61% tika atrasts **svins**. Turklāt pārbaudītie izstrādājumi nebija kādu mazpazīstamu firmu ražojumi. Paradokssāli – lai gan veselības aizsardzības apsvērumu dēļ svina izmantošana jau ir samazināta daudzu produktu (piemēram, krāsu, keramikas izstrādājumu, cauruļvadu blīvju) ražošanā un notiek pāreja uz bezsvina degvielas izmantošanu, to var atrast lūpukrāsās... Svins var būtiski ietekmēt gandrīz visus cilvēka orgānus. Visvairāk ir nervu sistēma, sevišķi bērniem, zūd reakcijas ātrums, rodas nespēks pirkstos, plaukstu locītavās un potītēs, notiek pārmaiņas asins sastāvā (anēmija), cieš arī nierēs un reprodūktīvā sistēma.

Lūpukrāsas var saturēt arī **butilhidroksitoluolu (BHT)**, ko lieto kā pārtikas produktu un kosmētikas konservantu. BHT absorbējas caur ādu, uzkrājas organisma audos un ir kairinošs un kaitīgs. Tas izraisa vēzi dzīvniekiem, iespējams – arī cilvēkiem, un veido mākslīgos estrogēnus.

Skropstu tušas bieži satur minerāleļļu **parafīnu**, kas ir naftas blakusprodukts. Parafīns ir galvenā sastāvdaļa arī bērnu eļļās un daudzos citos ādas kopšanas produktos. Tāpat kā citas eļļas, arī minerāleļļa patiesībā nav mitrinoša. Minerāleļļas molekulas ir pārāk lielas, lai iesūktos matos vai ādā. Slānis, kas pārklāj ādu, aiztur mitrumu, un tas traucē normālu svīšanu, neļaujot ādai atbrīvoties no toksīniem, atkritumvielām un mitruma, un aiztur skābekļa iekļūšanu ādā.

Vairāku skropstu tušu sastāvā atrasts pat **dzīvsudrabs**. Nervu sistēma ir ļoti jutīga pret visām dzīvsudraba formām, it īpaši dzīvsudraba vai tā savienojumu tvaiķiem. Pastiprināta uzbudināmība, kautrīgums vai bailu sajūta, redzes un dzirdes traucējumi, atmiņas problēmas – tādas ir biežāk novērotās sekas smadzeņu darbības traucējumu dēļ. Turklāt no dzīvsudraba iedarbības cieš arī nierēs, bet īpaši smagi tas ietekmē embriju attīstību. Prenatālajā periodā iegūtie galvas smadzeņu bojājumi bērnam var nozīmēt palēninātu garīgo attīstību, koordinācijas traucējumus, aklumu, nervu lēkmes, valodas traucējumus līdz pat pilnai nespējai runāt. Saskaņā ar jaunāko *Greenpeace* pētījumu piektdaļai ASV sieviešu reprodūktīvajā vecumā ir palielināta dzīvsudraba koncentrācija organismā, un tas caur mātes asiņsrīti nokļūst arī bērna organismā. Acu ēnās, vaigu sārtumos, pūderos tiek lietots **talks**. Tas palīdz produktam pielipt pie ādas un noturēties, turklāt ir gaismas caurlaidīgs, taču kosmētiskais talks var būt kancerogēns, jo var būt piesārņots ar azbesta šķiedrām. Pētījumi pierādījuši, ka žurkas, apsmidzinātas ar talku, saslimst ar dažādām plaušu slimībām, arī plaušu vēzi. Tāpat pētījumi pierādījuši, ka talks var veicināt olnīcu vēža attīstīšanos.

Parabēni kā konservanti tiek plaši izmantoti daudzos kosmētiskajos līdzekļos, jo tiem piemīt antibakteriālas un pretsēnišu īpašības. Šīs ķīmiskās vielas izraisa alerģijas un ādas slimības. Ļoti daudzi ražotāji pēdējos gados no tiem ir atteikušies negatīvās sabiedriskās domas dēļ.

Informācijas avots:
videsvestis.lv

Ieteikumi

Izvēlies produktus, kas satur dabīgās, nevis sintētiskās izejvielas. Izvairies no kosmētikas un parfimērijas, kas satur mākslīgās **smaržvielas un krāsvielas** un ir ar **antibakteriālu** iedarbību. Izvēlies skaistumkopšanas produktus, kuri nesatur **ftalātus** un citas bīstamas vielas. Citiem vārdiem sakot – jo mazāk smaržu, jo labāk! Izvairies no zobu pastām un mutes skalojumiem līdzekļiem, kas satur **triklozānu**. Izvairies no pastāvīgas matu krāsošanas, īpaši ar krāsām, uz kuru iepakojuma ir brīdinājums par iespējamu alerģisku reakciju.

Atceries, ieejot kosmētikas veikalā!

Nagulaka var saturēt ftalātus (īpaši dibutilftalātu), kas izmēģinājumos ar dzīvniekiem ir izrādījušies kancerogēni un var ietekmēt hormonu sistēmas darbību, radot traucējumus reprodūktīvajos orgānos un sistēmā. Ftalātus plaši lieto arī citās parfimērijas un higiēnas precēs, nenorādot to uz iepakojuma. Ftalāti ir atrasti arī cilvēku audos.

Zobu pasta var saturēt triklozānu, biocīdu, kas ir radīts, lai nogalinātu baktērijas. Triklozānu lieto arī dezodorantu un virtuves plastmasas piederumu ražošanā.

Noturīgās matu krāsas (tādas, kas neizzūd pēc 6–8 mazgāšanas reizēm un kuru lietošanai ir jāsaļauc divi dažādi komponenti) var saturēt veselībai bīstamas ķīmiskās vielas.

Lūpukrāsa un dezodoranti var saturēt **butilhidroksitoluolu (BHT)**, ko lieto kā pārtikas produktu un kosmētikas konservantu. BHT kaitē videi, tas slikti sadalās, uzkrājas dzīvos organismos un ir indīgs.

Parfimērijas un higiēnas precēs esošās ķīmiskās vielas iesūcas ādā un nonāk mūsu asinīs.

Tagad situācija ir krasi mainījusies – kosmētikai un higiēnas precēm ir atvēlēti atsevišķi veikali, un izvēlēties ir kļuvis daudz sarežģītāk. Mainījusies arī pati industrija: tā ir metusies ķīmiskās rūpniecības apskāvienos, un vairums parfimērijas un higiēnas preču satur daudz sintētisko krāsvielu un smaržvielu, konservantu, tīrīšanas līdzekļus un antibakteriālas vielas.

Kā izpaužas kaitīgums?

Ietekme var izpausties jau preču lietošanas laikā, īpaši jauniešiem vai cilvēkiem ar jutīgu ādu. Taču iespējama arī ilgtermiņa ietekme, kas var būt pamanāma tikai pēc gadiem. Tā kā āda ir caurlaidīga, parfimērijas un higiēnas precēs esošās ķīmiskās vielas iesūcas ādā un nonāk mūsu asinīs. Lundas Universitātē Zviedrijā 2002. gadā veiktajā pētījumā tika konstatēts, ka sievietēm frizierēm ir par trešdaļu lielāks risks dzemdēt

bērnus ar fiziskiem defektiem, īpaši – ar sirds traucējumiem. Smaržas, dušas želeja vai dezodorants var saturēt ķīmikālijas, kas izraisa hormonālās darbības traucējumus, atstāj ietekmi uz imūno un nervu sistēmu, izraisa vēzi, alerģijas vai citas veselības problēmas. Savukārt ķīmikālijas, kuras pēc ikdienas mazgāšanās nonāk notekūdeņos, piesārņo vidi un kaitē dzīvai radībai. Tāda ir Zviedrijas, Anglijas un ASV vides un veselības aizsardzības sabiedrisko organizāciju skarbā informācija. «Ķīmikāliju toksiskumu var būtiski ietekmēt veids, kā mēs tās uzņemam, – ar pārtiku, tiek ielotas, uzsūktas caur ādu vai kā citādi. Pat tās ķīmikālijas, kas ilgstoši nepastāv vidē, var radīt problēmas, ja esam atkārtoti un ilgstoši tām pakļauti. Pagaidām nav iespējams precīzi atbildēt, kādas tam var būt sekas ilgākā laika periodā.» skaidro laikraksts *Vides Vēstis*. Plašāk lietotās ķīmiskās vielas, no kurām dažas ir vairāk, citas – mazāk bīstamas, ir: triklozāns, ftalāti un parabēni. Daudzās precēs, lai pagarinātu to derīguma termiņu, tiek lietoti arī toksiski konservanti, tostarp tādi, kas

Droša kosmētika

Ja nevēlies gatavot kosmētiku no drošām un zināmām izejvielām, uzticies ekoloģisko produktu sertifikātiem un iegādājies produktus, uz kuru iepakojuma ir sertifikātu apliecināšs simbols!



izdala formaldehīdu (iespējamu vēža izraisītāju). Dermatologi uzskata, ka konservanti ir otrs biežākais ādas kairinājumu cēlonis. Daudz kosmētikā lietoto krāsvielu var izraisīt alerģijas un kairinājumus. Krāsvielas var saturēt arī svina acetātu. Svins ir smagais metāls, kas ir indīgs un bojā nervu sistēmu. Paplašinās arī antibakteriālu vielu izmantojums. Zinātnieki ir nobažījušies par saikni starp kosmētisko produktu lietošanu un to, ka palielinās pret zālēm izturīgu mikrobu izplatība. Taču bez jau pieminētajām vielām ir vēl ļoti daudz citu potenciāli bīstamu vielu, ko mēs lietojam ikdienā, neapzinoties draudus.

Mitrina, smaržina, iekonservē...

Protams, dažādu veidu ķīmijas, kas nonāk mūsu kosmētisko līdzekļu sastāvā, nemaz nebūtu, ja vien nedarītu kādu svarīgu darbiņu. Ir noteiktas aptuveni 100 dažādas iespējami alerģiskas ķīmiskās vielas, kuras uz iepakojuma tiek

norādītas kā *fragrance* vai *parfume* (smaržvielas). Piemēram, ftalātus kosmētikas ražošanā izmanto smaržas pastiprināšanai un kā alkohola šķīdinātājus vai denaturātus. Ftalātus var lietot kosmētikā, taču atļautais apjoms ir ļoti niecīgs. Ir atļauts lietot dietilftalātu (DEP) smaržās, kas veic šķīdinātāja vai smaržas nesēja funkciju. Šī bīstamā viela pirms trim gadiem Baltijas Vides foruma veiktajā pētījumā

Sajūta, ka āda kļuvusi maiga un mitrināta, rada ķīmisko piedevu pārpalikumi.

Lietuvā tika atklāta trijos kosmētiskos produktos. Izpēte parādīja, ka produkti ar aizliegtām vielām joprojām ir nopērkami, piemēram, dibutilftalāts (DBP) tika atklāts nagulakā. Viens no ftalātu veidiem – dibutilftalāts – ir



Atceries!

Ēteriskās eļļas jālieto istabas temperatūrā, tāpēc, ja tās ir tikko ienestas no vēsas āra temperatūras, vēlams trauciņu sasildīt plaukstās!

tiek pievienots ādas kopšanas līdzekļiem, un eļļainā struktūra rada sajūtu, ka āda ir mīksta un mitrināta. Uzsvars šeit ir uz vārda *sajūta*, jo tie ir tikai ķīmiskās piedevas pārpalikumi, kas ir mīksti, un nevis āda. Četri no pieciem visvairāk pārdotajiem kosmētikas līdzekļiem satur vismaz vienu ftalātu, bet vairāk nekā puse – divus un vairāk. Tie sastopami arī smaržās un dezodorantos. ASV veiktā pētījumā ftalātus atrada 52 no 72 testētajiem skaistumkopšanas produktiem. Ftalāti bija visās testētajās smaržās. Labā ziņa ir tā, ka liela daļa populāru produktu, kuri tika testēti, nesatur ftalātus. Tātad kosmētikas industrija zina, kā ražot produktus bez ftalātiem. Lielās kompānijās, kuras ražo skaistumkopšanas produktus ar ftalātiem, ražo arī līdzīgus bez tiem.

reģistrēts kā ādas mitrinātājs vai mikstinātājs ražotāju patentos. Kāpēc? Savā ziņā mūsu ērtību un patīkšanas dēļ, jo kuram tad negribas mīkstu, maigu un mitrinātu ādu, kādu tik bieži sola reklāmās? Šis ftalāts

Eksperte leva iesaka



Kam jābūt mājas aptieciņā?

«Katrā mājas aptieciņā iesaku iegādāties **lavandu**. Lavanda ir viena no eļļām (līdzīga ir tējaskoks), kuru var lietot neatšķaidītu pa tiešo uz ādas un visa

ģimene, arī zidaiņi. Ļoti labs pretspāņu līdzeklis un efektīvi samazina ķermeņa temperatūru, atvērinoša. Pirmā palīdzība pret nelieliem apdegumiem, nobrāzumiem, sasitumiem, utt. Novērš niezi, ko izraisa odu, blusu un citu insektu kodumi. Parasti – nomierinoša.

Manā ģimenē aptieciņā noderīgs ir **izops**, kas ātri un efektīvi atvieglo dažādas alerģiskas reakcijas – alerģiskas iesnas, šķaudīšanu, astmas lēkmes, alerģiskas reakcijas uz ādas. Izmanto arī, lai ātrāk uzsūktos zilumi un hematomas.

Citronzāle ir pretodu un pret ērcu līdzeklis Latvijas vasarā un dodoties ceļojumos uz tropu zemēm – dienā aizsargā no saules, baro ādu un bonusā vēl pretodu līdzeklis.





Gatavo kosmētiku pati!

Vidrošākais veids mūsdienās nieiekulties veselības problēmās un nekaitēt videi ir vai nu nelietot nekādus kosmētiskus līdzekļus, vai darīt to reti, rūpīgi sekojot līdzī sastāvdaļām un ekoloģisko produktu sertifikātu apliecināšanai simboliem. Diezgan drošs veids ir gatavot kosmētiskus līdzekļus pašai, bet, protams, ar nosacījumu, ka zini, no kurienes ir izejvielas, un esi pārliecināta, ka tās nesatur kaitīgas vielas un to savienojumus.

Par to, kā gatavot kosmētiku pašai un kāpēc tas var būt gan interesanti, gan dziedinoši, stāsta un rāda **IEVA MAURĪŅA**, kuras aizraušanās ir aromterapija:

«Mans ikdienas darbs nav saistīts ne ar skaistumkopšanu, ne ķīmiju, bet pirms vairākiem gadiem, sekojot savam sirds aicinājumam, uzsāku mācības pirts skolā. Vienā no lekcijām par aromterapijas izmantošanu pirtī sapratu, ka mani ļoti uzrunā visi aromāti, ko iepazīstu, un šķita, ka turpmāk varētu to vien tik darīt, kā ošņāt dažādu veidu ēteriskās eļļas! Pēc tam jau sāku vairāk interesēties un papildu mācībās ieguvu aromātu speciālista diplomu. Nu jau divus gadus sejas, ķermeņa, nagu un matu kopšanā izmantoju tikai dabiskas eļļas un bāzes krēmus, kuriem pievienotas ēteriskās eļļas. Arī smaržas sev gatavoju pati un slavena zīmola dārgo smaržu flakoniņš nav aiztikts jau kādu laiku. Protams, mani bērni dara tāpat un

draudzenes ir ceļā uz to. Sākt lietot dabisku kosmētiku un smaržas varētu būt līdzīgi kā smēķētājam atmet smēķēšanu vai gaļēdājam kļūt par veģetārieti – sajūtas kļūst niansētākas, oža izsmalcinātāka, un pēkšņi izrādās, ka pasauli var sajūst pavisam citādi. Tagad šo sajūtu grūti iemaiņīt atpakaļ un atteikties no tās.

Ja kāds vēlas sākt savu ceļu pie pašu gatavotas kosmētikas, tad varu teikt – nopirkt ēterisko eļļu mūsdienās ir ļoti viegli. Daudz grūtāk, ko atzīst pat pieredzējuši aromterapijas speciālisti, ir atrast labu ēterisko eļļu. Iemesls? Nekad nevar zināt, ko esi nopircis: kuras smaržīgā auga daļas ir destilētas – ziedi, lapas, saknes – un vai tas patiešām ir tas, par ko esi samaksājis. Diezgan ierasta prakse ir sajaukt ēterisko eļļu ar kādu no lētākajām bāzes eļļām, bet vēl trācāk, ja dabiskās eļļas vietā tirgo sintētisku eļļu. Par laimi, ir daži veidi, kā atšķirt dabiskas ēteriskās eļļas no sintētiskajām.

Ēterisko eļļu iegūšanas process ir laikietilpīgs un sarežģīts, tāpēc eļļas nevar būt lētas. Piemēram, 1 ml (20 pilieni) neatšķaidītas rozes ēteriskās eļļas maksās vidēji 20 eiro.


Dabiska ēteriskā eļļa maina savu smaržu atkarībā no temperatūras, nonākot saskarē ar ādu vai gaisu. Piemēram, uzpūlino eikalipta ēterisko eļļu uz salvetītes, pēc kāda laika tā sāks smaržot pēc hlora. (Tādēļ arī eikaliptu

Soli pa solim

- Vispirms izvēlies, ko gatavosi – krēmu vai eļļu!
- Visvienkāršākajā versijā – nopērc bāzes eļļu un bāzes krēmu. Sarežģītākā – bāzes krēmu vari gatavot pati, sajaucot eļļu ar ūdeni, bet tad ir jāiegādājas speciāla piedeva, kas savienos šīs sastāvdaļas.
- Iegādājies pudelītes vai izmanto otrreiz kārtīgi izmazgātu izlietotā krēmu trauciņu.
- Vispirms ieliek 2 tējkarotes bāzes krēma vai attiecīgi – ielej 10 ml eļļas.
- Piepilina ēterisko eļļu bāzei (uz 10 ml bāzes eļļas 2 pilieni ēteriskās eļļas; bērniem – 1 pilieni uz 10 ml).
- Samaisa – krēms gatavs!
- Ēterisko eļļu sajauc ar bāzes eļļu, ripinot plaukstās, nevis kratot!
- Uzglabā ledusskapī, derīgs līdz 6 mēnešiem.
- Ieziedies pēc vajadzības – ir aromāti, kas vienkārši patīk smaržas dēļ, bet ir tādi, kas der ādas problēmu un citu fizisku kaitību gadījumos. Ir arī ēteriskās eļļas, kas dziedina emocijas.



izmanto baltās veļas balināšanā.) Sintētiskās eļļas smarža paliks nemainīga.

Uzpūlīnāta uz salvetes, dabīgā ēteriskā eļļa neatstāj traipus un izgaro. Izņēmums ir sandalkoks, vetīvers, kumelīte un pačūlija, kas ir ar izteiktāku krāsu un konsistenci. 

MATERIĀLS TAPIS AR LATVIJAS VIDES AIZSARDZĪBAS FONDA FINANSIĀLU ATBALSTU



**Latvijas
vides
aizsardzības
fonds**