



E-BOOK

Ingrediëntwerking



0486-464264 | 06-23530490 | info@helmir.nl

Weet jij eigenlijk wat je op je huid smeert?

Heb jij wel eens op de achterkant van jouw skincare producten gekeken? Vaak zijn dit ingrediënten die je helemaal niet kent. Je gaat ervan uit dat het wel goed zal zijn, omdat ze het anders toch niet verkopen.

Helaas is dit in praktijk niet het geval. Er worden namelijk nog heel veel skincare producten verkocht met schadelijke ingrediënten.

Wist je dat...

*60% van de cosmetica
hormoonverstoorders
bevatten?*

*36% van wat je op
je huid smeert wordt
opgenomen in je
bloedbaan?*

*Na 26 seconden
zitten de
hormoonverstoorders
in je bloed.*

Daarom wil ik je in dit e-book je alles vertellen over waar je op moet letten qua ingrediënten bij de aankoop van jouw skincare producten.

Detox je badkamer!

Tijd om de badkamer te detoxen!

Check de houdbaarheidsdatums

Wist je dat een creme of lotion geopend slechts 12 maanden houdbaar is? En een mascara al na 3 maanden zoveel bacterien kan bevatten, dat het je ogen kan doen irriteren?

Regel: ongeopend houd het je product gemiddeld nog 3 jaar uit, geopend is dit maximaal 12 maanden. Op make-up na dus. Uitmesten dus!

Check de etiketten

Hierna ga ik je alles vertellen over de ingredienten. Ga eens kijken of deze ingredienten in jouw producten zitten. Sommige fabrikanten geven ingredienten ook andere namen om het herkennen moeilijker te maken.

Vervang de producten voor natuurlijke producten

Heb je hulp nodig voor skincare, mag je me altijd een berichtje sturen. Dan kijken we samen naar wat bij jouw huidtype, conditie en behoeften past.

Overstap maken?

Ondek Eminence! Eminence maakt gebruik van duurzame landbouw om natuurlijke, biologische en biodynamische producten te ontwikkelen. De producten zijn vrij van parabenen, propyleenglycol, natriumlaurylsulfaten, schadelijke kleur- en geurstoffen, minerale oliën, aardolie en andere agressieve, cosmetische chemicaliën.

De ingredienten checklist!

Welke ingredienten slecht voor je huid, je gezondheid en het milieu zijn? Check de lijst hieronder.

"Schrap waar je kan schrappen"

Hormoonverstoorders

Parabenen
Formaldehyde
Ftalaten
Phenoxyethanol
Triclosan

Huiduitdrogers

Propylene Glycol
Natriumsulfaten
Sodium Lauryl Sulfaten (SLS)
Sodium Laureth Sulfate (SELS)
Diethanolamine (DEA)
Triethanolamine (TEA)
Monoethanolamine (MEA)

Huidproces verstoorders

Minerale olien
Siliconen
Polyethylene Glycol (PEG's)

Niet / Moeilijk afbreekbaar

Microplastics

Dit wil je toch niet op je huid smeren? Ik ga je daarom vertellen waarom deze ingredienten zo slecht voor je zijn en waarom het van groot belang is om deze producten te vervangen voor natuurlijke producten!

Hormoonverstoorders

Parabenen

Ook wel bekend als **Methylparabeen • Ethylparabeen • Propylparabeen • Butylparabeen Isobutylparabeen**

Stoffen als parabenen verstoren onze hormoonhuishouding.
Ze worden vaak als conserveringsmiddel aan cosmetica toegevoegd, zodat het product langer goed blijft.

Formaldehyde

Ook wel bekend als **Quaternium - 15 • Diazolidinyl Ureum • Imidazolyldyn Ureum DMDM Hydantion • 2-Bromo-2-nitropropane-1,3-diol (Bronopol) 5-bromo-5-nitro,3-dioxane (Bronidox) • Tris(hydroxymethyl) nitromethane (Tris Nitro) Sodium Hydroxymethylglycinate (Suttocide A)**

Bij langdurige of herhaalde blootstelling kan er beschadiging bij huidcontact en overgevoeligheid optreden met eczeem als gevolg.
Het is een parabeenalternatief, dat ook gebruikt wordt bij: het balsemen van mummies, het goedhouden van botten in musea en om kikkers in 'sterk water' goed te houden.

Phenoxyethanol

Is een alternatief voor parabenen, alleen is het giftig en zeer schadelijk!
Daarom mag er maximaal 1% in het product zitten.
Deze stof staat in de top 10 van meest voorkomende allergieën en kan leiden tot vruchtbaarheidsproblemen.

Helaas zit deze stof in veel producten die je dagelijks gebruikt, zodat je al snel een schadelijke dosis opsmeert.

Ftalaten

Ook wel bekend als **Di-2-ethylhexyl phthalate (DEHP) • Di-isononyl phthalate (DINP) Diethyl phthalate (DEP) • Dibutyl phthalate (DBP)**

Dit zijn weekmakers en worden o.a. gebruikt om plastic flexibel te houden. Daarnaast zijn het ook hormoonverstorende stoffen. Helaas worden ze in cosmetica gebruikt als oplos- en fixatiemiddelen of om de geur in parfum en kleur in cosmetica te stabiliseren.

Ftalaten staan meestal niet op het etiket vermeld. Ze komen veel voor in parfums, haargel, haarlak, nagellak, zeep en shampoo. Ze zijn vaak verborgen onder de naam parfum. Als er parfum op het etiket staat, betekent het overigens niet dat het altijd ftalaten zijn, dat maakt de verwarring helaas alleen maar groter.

Triclosan

Dit is een bestrijdingsmiddel, maar wordt helaas ook veel gebruikt in antibacteriele middelen zoals zeep, facewash maar ook tandpasta, deodoranten andere cosmetica producten vanwege de antibacteriele werking.

Maar het maakt geen onderscheid en doodt zowel goede als foute bacterien op je huid.

Daarnaast is het een hormoonverstorende stof en tast het je vruchtbaarheid aan. Het wordt ook in verband gebracht met allergieën en het verstoren van je schildklierfunctie.

Huiduitdrogers

Dan heb ik het natuurlijk over irriterende schuimmiddelen. Dit zijn ingredienten die goedkoop zijn voor de fabrikanten en wij hebben het gevoel extra goed schoon te zijn. Helaas droogt het je huid enorm uit!

Sodium Lauryl Sulfate (SLS) of Sodium Laureth Sulfate (SELS)

Ook wel bekend als **Stearamide DEA** • **Lecithinamide DEA**
Lanolinamide DEA **Lauramide DEA**

Deze ingredienten kunnen allergische reacties geven, oogirritaties veroorzaken en leiden tot een droge huid of droog haar. Het wordt aan cosmetica toegevoegd als verdikkingsmiddel, emulgator of omdat het een flink schuimend effect heeft. Het zit o.a. in shampoo, douchegel, haarlak, zeepen zonnebrandcreme.

Propylene Glycol

Ook wel bekend als **Diethanolamine (DEA)** • **Triethanolamine (TEA)**
Monoethanolamine (MEA)

Dit is een vocht drager en wordt gebruikt in plaats van glycerine, omdat het goedkoper is. Je kunt dit ingredient vinden in: shampoo's en make-up, muffins, cakes, wasmiddelen, remvloeistof, antivries, latex en verf.

Andere stoffen die vergelijkbare eigenschappen en werking hebben

Butyl glycol Dit ingredient zit in haar verstevigingsproducten. Giftig voor het centrale zenuwstelsel en je nieren.

Diethylene glycol & carbitol Het kan zich ophopen in het lichaam en zo vergiftiging veroorzaken, met name bij mensen met een slechte nierconditie.

Glycol • **Glysol** • **Ethyleen glycol** • **Ethanediol** Dit is een emulgator en moisturizer. Kan dierlijk, plantaardig of syntetisch zijn. Het geeft nierschade en leverabnormaliteiten bij proefdieren.

Stoffen die je natuurlijke huidprocessen verstoren

Minerale olie

Paraffinum Liquidum • Paraffinum Perliquidum • Light Liquid Paraffin
Light Mineral Oil • Liquid Paraffin • Liquid Petrolatum • White Mineral Oil
Liquid, Paraffinum Subliquidum • Paraffin Oil • White Oil

Minerale olie is zo'n ingredient. Het wordt gewonnen uit aardolie (petroleum) en wordt voor gebruik geraffineerd en gezuiverd. Alleen bij het gebruiken van de producten, legt het een laagje over je huid. Dit sluitje huid af en je huid raakt er aan verslaafd. Dit ingredient zit in heel veel cosmetica en mensen die dat gebruiken hebben altijd veel moeite met 'afkicken' van het product. Denk bijvoorbeeld aan lipbalsem, maar dan voor heel je gezicht.

Siliconen

Cyclomethicone • Dimethicone copolyol • Dimethicone • Amodimethicone
Phenyl trimethicone • Cyclopentasiloxane • Cyclohexasiloxane

Siliconen geven je huid/haar een zacht en comfortabel gevoel, maar dat betekent niet direct dat het ook gezond is. Je verbloemt je huidige huid-/haarconditie. Wanneer je jaren lang producten gebruikt met siliconen is de kans ook groot dat je jouw echte huid-/haarconditie niet kent. Siliconen zelf hebben geen voedende waarde voor de huid, omdat er geen natuurlijke of huideigen bouwstenen aanwezig zijn, zoals vitamines, mineralen, glycerine en onverzadigde vetzuren. Het doet dus niks tegen huidveroudering, roodheid, pigmentvlekken of andere huidproblemen. Daarnaast moet je altijd bij gebruik van siliconen je huid goed reinigen, anders krijg je meer last van onzuiverheden en acne.

Polythylene glycol (PEG's)

Dit zijn synthetische chemicalien die worden gebruikt als ontvettingsmiddel in bijvoorbeeld ovenreiniger. In cosmetica worden ze om verschillende redenen gebruikt: als reiniger, als emulgator of als bevochtiger.

Polythylene glycol bevat ernstige verontreinigingen zoals: Ethyloxyde, lood, ijzer, kobalt, nikkel, cadmium en arsenicum.

PEG's komen op de ingredientenlijst vaak voor met een nummer erachter. Ze verwijderen de beschermende vetten van de huid, verstoren de vochthuishouding in je huid en zorgen voor huidveroudering.

Ingredienten die niet of moeilijk worden afgebroken

Microplastics

Polyethylen (PE) • Polypropylen (PP) • Polyethylen terephthalate (PET)
Polymethyl methacrylate (PPMA) • Nylon, Mica en Silica.

Microplastics wordt vaak gebruikt voor de elasticiteit van een product, maar je ziet het ook in tandpasta en cosmetica (scrubkorrels en glitter). Op deze manier komt plastic niet alleen in het lichaam terecht, maar ook in de natuur.

TIP

Gebruik de Beat the Microbead app van de Plastic Soup Foundation om je cosmetica eenvoudig te checken op microplastics.