

Cik lielu uzmanību pievērš tam, ko ikdienā lieto? Vai esi noskaidrojis, ar cik kaitīgām vielām sastopies ik uz soļa?

Mēs esam. Šomēnes Ofonda veselības veicināšanas projekta „Apaļš kā pūpols” ietvaros pētījām ne tikai, kādas vielas satur dažādi ikdienas produkti, bet meklējām un izmēģinājām arī alternatīvus produktus.

Sākumā veicām septiņu dienu garus izpētes darbus, fiksējot, ko ikdienā lietojam. Mazliet no visa var redzēt izveidotajās kolāžās.

Pirmdiena



Otrdiena



Trešdiena



Ceturtdiena



Piektdiena



Sestdiena



Svētdiena



Tā kā mūsu ikdienā dominē dažādi kosmētikas produkti, tiem arī pievēršām pastiprinātu uzmanību. Noskaidrojām, ka kosmētikas līdzekļu sastāvā ir arī dažādas kaitīgas vielas, piemēram, šīs:











- Konservanti **parabēni** (methyl, propyl, ethyl, buthylparabens) atdarina hormona – estrogēna – darbību, bojā hormonālo sistēmu, pastiprina ādas jutību
- Konservanti **methylchloro-isothiazolinone**, **methyliso-thiazolinone** kairinoši, var izraisīt alerģiju
- **DMDM** **Hydantion**, **quaternium-15** izdala formaldehīdu, kas ir kancerogēna viela
- UV filtri **benzophenone-1 un 3 (oxybenzone)**, **octinoxate (octyl methoxy-cinnamate)**, **ethylhexyl methoxy-cinnamate** var bojāt hormonālo sistēmu

- Nano sastāvdaļas **nano titāna dioksīds, nano cinka oksīds**
ietekme uz veselību vēl nav izpētīta
- Smaržvielas **fragrance, parfum, aroma**
izraisa alerģiju, kairina ādu, uzkrājas organismā, dažas bojā hormonālo sistēmu
- Konservanti **butylated hydroxytoluene (BHT), butylated hydroxyanisole (BHA)**
bojā hormonālo sistēmu
- Antibakteriālā **piedeva triklozāns**
izraisa alerģiju un baktēriju noturību pret antibiotikām
- Noturīgo matu krāsu piedevas **rezirconols, m-; p-; o-aminophenol, phenylenediamine, toluene-2,5-diamine**
var bojāt hormonālo sistēmu, ļoti spēcīgi ādas un acu kairinātāji, var izsaukt smagu alerģisku reakciju

Informācija no <http://padomapiirmsperc.lv/consumer-5/kosmetika/>

Lai vieglāk uzzinātu, kādas vielas satur tieši tie produkti, kurus jūs lietojat ikdienā, var izmantot mobilo aplikāciju - "CosmEthics". Aplikācijas lietošana ir ļoti vienkārša. Piereģistrējoties ir jāizvēlas savi kritēriji, pēc kādiem jūs izvēlaties sev vēlamos produktus (piemēram, produkti, kuri nav testēti uz dzīvniekiem, produkti, kuri nesatur kādas konkrētas vielas (tajā skaitā dažādus alergēnus)). Tad mājās, vai veikalā pērkot produktu, ar aplikācijas palīdzību noskenējat produkta svītru kodu, un aplikācija jums uzrādīs, vai produkts atbilst jūsu izvēlētajiem kritērijiem, kā arī uzrādīs, kādas vielas satur produkts. Turklāt tiksiet arī brīdināts par kaitīgajām vielām produktā. Ja produkts neatbilst jūsu kritērijiem, tad aplikācija piedāvā daudzus citus produktus, kuri satur dabai un cilvēkam draudzīgās vielas.

Zemāk attēlos redzami divi produkti no mūsu krājumiem, viens no tiem, kā izrādās, nesatur kaitīgās vielas (ar zaļu apstiprinājuma zīmi), bet otrs satur (ar sarkanu izsaukuma zīmi). Apskatot produkta sastāvu, var redzēt, ka izsaukuma zīme ir pie kādas konkrētas bīstamas vielas - šajā gadījumā, tā ir smaržviela (Hydroxyisohexyl 3-cyclohexene carboxaldehyde), kas var izraisīt kontaktdermatītu. Kā arī noskenējot šo produktu, uzreiz parādījās brīdinājums par to, ka produkts satur bīstamu vielu, un no 2019. gada 23. augusta, Eiropas Savienības valstīs nevarēs pārdot produktus, kuri saturēs šo vielu.

| Solution Micellaire Demaquillante | Delicate Care |
|--|---|
|  |  |
| <p>Our database has one formulation</p> | <p>Our database has multiple formulations</p> |
|  |  |
| <p>Bioderma Solution Micellaire Demaquillante 500ml Make up / Make up remover</p> | <p>Palmolive Delicate Care Hands and Nails / Hand wash</p> |
|  |  |
| <p> See Ingredients ></p> | <p> High Concern (See Ingredients) ></p> |
| <p> Recommend to a Friend</p> | <p> Recommend to a Friend</p> |

Pārbaudot ikdienā lietojamus produktus, izrādījās, ka daži no tiem satur vairākas potenciāli kaitīgas vielas, piemēram, metilparabēnu (kondicionieris, šampūns, ķermeņa krēms), propilparabēnu (ķermeņa krēms) un nātrija hidroksimetilglicinātu (šampūns).

Tā kā liela daļa matu kopšanas līdzekļu satur potenciāli kaitīgas vielas, meklējam alternatīvas. Viens no alternatīvajiem produktiem matu kopšanā ir rudzu miltu "šampūns". Tā pagatavošanai nepieciešamas tikai divas sastāvdaļas - ūdens un rudzu milti, kā arī pašas masas izgatavošana ir vienkārša un neprasa lielu piepūli (glāzē ūdens iemaisa trīs ēdamkarotes rudzu miltus. Iegūto masu izmanto šampūna vietā). Vairāk par šo var noskatīties zemāk ievietotajā video: <https://youtu.be/ICPaLqwKDts>

Mūsu atsauksmes: „Mazgāšana ar rudzu miltiem ir efektīva, mati paliek maigāki un tie ātri netaukojas. Turklāt, izmantojot šo līdzekli var būt pārliecināts, ka tas nesatur kaitīgas vielas, kā arī tas ir pagatavojams mājās. Iespējams, ka mazgāšana ar rudzu miltiem ir izdevīgāka nekā mazgāšana ar šampūnu. Vienīgais mīnuss - tie kārtīgi jāizskalo, lai matos nepaliktu rudzu miltu daļiņas.”

Ātrākai matu augšanai palīdz sinepju matu maska. Lai pagatavotu šo masku ir nepieciešams: 1 tējkarote sinepju pulvera, 1 olas dzeltenums, 3 ēdamkarotes olīveļļas, 1 ēdamkarote silta ūdens, 1 tējkarote cukura. Sajauc visas sastāvdaļas kopā un maisa, kamēr veidojas viendabīga masa. Masu uzklāj uz matu saknēm (nekādā gadījumā uz matu galiem). Tad uzliek speciālo cepurīti. Izmantot var tikai vienu reizi nedēļā.

Mūsu atsauksmes: „Ieliekot masku matu saknēs, pēc neilga laiciņa var just dedzināšanu un kņudoņu. Maskas izmantošana aizņem daudz laika.”

Ikdienā par šādām lietām bieži neaizdomājamies, tāpēc prieks par iegūtajām zināšanām!

Zevid komanda - Dari kā es!