

Hoe veilig is jouw lichaamsverzorging?

Natuurlijk lichaamsverzorging of greenwashing



Dagelijks smeert een vrouw meer dan 80 chemicaliën op haar huid, in de overtuiging dat ze daarmee goed voor zichzelf zorgt.

Greenwashing betekent 'het zich groener en natuurlijker voordoen dan het product daadwerkelijk is'. Niet zelden vermeldt het etiket op zo'n product dan toch een grote waslijst aan chemicaliën, terwijl misschien 1% van de ingrediënten van echt biologische of natuurlijke afkomst is. Dat zou niet mogelijk mogen zijn. Dagelijks smeert een vrouw meer dan 80 chemicaliën op haar huid, volop in de overtuiging dat ze daarmee goed voor zichzelf zorgt. De eerste die kan ingrijpen wanneer een product helemaal niet zo gezond is als het beweert te zijn, is de consument: jij zelf dus.

**Wat veiligheid betreft,
is het vijf voor twaalf
voor cosmetische producten!**

Vijf voor twaalf voor cosmetica

Wat veiligheid betreft, is het vijf voor twaalf voor cosmetische producten, maar bij ons, consumenten sijnelt dit besef maar waterachtig door. Blijkbaar maakt een effect dat we denken te hebben bij het gebruik van een veelbelovend cosmeticaproduct ons blind voor de schade die bepaalde producten toebrengen aan onze huid. De belofte van een egale, fluweelzachte huid, of dijen die nu eens niet aan een sinaasappelschil doen denken, is natuurlijk erg krachtig. Ook de maatschappij levert keihard weerwerk: er wordt een XS-maatje en een 100% uiterlijk ongeschonden ideaalbeeld opgevoerd, waardoor het – als je dit consequent doordenkt – feitelijk onmogelijk is om pakweg ouder dan twaalf jaar te worden. Haal er de gestegen levensverwachting bij (rudimentair zo'n 70 jaar) en je ziet je al gauw voor de taak geplaatst om minstens 60 jaar lang de tand des tijd te weerstaan. Dat is erg, erg lang en daarom hebben de beloftes die

Kunstmatige bewaarmiddelen en kleurstoffen, CMR-stoffen, PEG's, parabenen ... je beauty regime wordt stilaan een spel op leven en dood. Omdat de kritiek op conventionele cosmetica, make-up en verzorgingsproducten de laatste jaren niet mals is, creëren de grote, commerciële merken steeds vaker ook een bio-lijn of 'natuurlijke' producten. Maar is die 'BIO' of 'NATUURLIJK' wel zo BIO of NATUURLIJK of gaat het om 'greenwashing'?

cosmeticaproducten doen zoveel verkoopsucces. "We leven in een verwachtingenmaatschappij", stelt professor Micael Dahlén in zijn boek Nextopia, "en de belofte dat een product goed zal presteren wint het van de (vooralsnog) onzekere en onbewezen prestatie."

Voeg daaraan toe dat een consument vandaag helemaal overwelgd wordt door een ontzettend ruim aanbod. De beloftes waarmee merken concurrenten hopen voor te zijn, werken als een vicieuze grijptang: ook de consument verwacht een steeds grotere doeltreffendheid van een product. Geen wonder dat innovatie in cosmetica aan de orde van de dag is. Jammer genoeg is 'innovatie' nu meestal een aanleiding om naar al teveel chemicaliën te grijpen. Innoveren zou ook kunnen betekenen dat je net op zoek gaat naar een natuurlijk alternatief.





Geen enkele risicovolle stof in je huidverzorging

Consumenten kunnen zich informeren over chemicaliën en natuurlijke chemische ingrediënten in cosmetica en lichaamsverzorging dankzij het label op het product. In het streven naar meer duidelijkheid, verplicht Europa producenten om op het label alle ingrediënten te vermelden volgens de INCI-regels.

INCI staat voor Internationale Nomenclatuur voor Cosmetische Ingrediënten en is een lijst met internationaal afgesproken namen. Met INCI in de hand moeten de producenten alle ingrediënten in hun product oplijsten op het label. Je kan dus stellen dat wanneer een ingrediënt niet op de INCI-lijst staat, het ook niet mag voorkomen in je product. Waar vind je de INCI-ingrediënten op je product? Na het woord – ingredients – op het etiket; dan volgt een opsomming van alle bestanddelen van het product, zelfs in een welbepaalde volgorde: namelijk van de meest gebruikte tot de minst gebruikte ingrediënten. Zo kun je meteen ook raden van welke ingrediënten er de grootste hoeveelheid voorkomt in je product (raden, want percentages staan er meestal niet bij, tenzij bij een aantal betere merken).

Het Europese besluit met de INCI-lijst (2006/257/EC) vermeldt per ingrediënt ook telkens een CAS nummer; een CAS-nummer is een unieke identificatie voor chemische elementen, componenten, polymeren en legeringen. De CAS-Registry in de VS is één van de grootste databases ter wereld met informatie over meer dan 50 miljoen chemische verbindingen. Om een idee te geven over de omvang van chemische verbindingen: dagelijks worden er meer dan 4000 nieuwe chemische verbindingen aan de CAS-database toegevoegd! Goed aan het CAS-systeem is dat het een wereldwijd aanvaard en gebruikt coderingssysteem is, zodat gelijk wie aan de hand van 10 digits ondubbelzinnig kan weten om welke chemische verbinding het gaat.

Op de Europese INCI-lijst staan alle toegestane cosmetica ingrediënten

Met je INCI-ingrediënten kan je alvast aan de slag om te controleren of je product chemicaliën bevat. Eerst en vooral kun je de ingrediënten op de Europese INCI-lijst opzoeken om zeker te weten dat er geen verboden producten tussen je ingrediënten zitten. Jammer genoeg maakt de INCI-lijst niet het onderscheid tussen ingrediënten die chemisch gefabriceerd worden en natuurlijke ingrediënten. Zo staat bisphenylhexamethicone (een puur chemisch product) op dezelfde lijst als *Borago officinalis extract* (dat recht uit de natuur komt). Elke leek die geen chemie-opleiding kreeg, weet niet goed wat hij of zij aan moet met de vele stoffen met moeilijke namen. Op de INCI-lijst vind je ook geen waardering van stoffen, dat wil zeggen, men vertelt je niet of zo'n stof nu goed of slecht voor je is. Maar goed, dankzij de INCI-lijst kun je alvast de ingrediënten in je product beginnen ontcijferen.

Check je eigen cosmetica en verzorgingsproducten

Rita Stiens, een bekende Franse cosmetica journaliste, schreef het knappe boek 'De Waarheid over Cosmetica' ('La Vérité sur les cosmétiques', ISBN 9782878455229, www.laveritesurllescsmetiques.com, de enige praktische gids voor zij die 'verstandig' cosmetica willen kiezen. Aan de hand van de bestaande Europese INCI-lijst stelde Rita Stiens een database samen waarmee iedereen de kwaliteit van een cosmeticaproduct kan 'testen'. Rita Stiens stelde haar tabel op in samenwerking met een chemicus, die een expert is op het gebied van cosmetica. Om waarderingen toe te kennen, baseert Rita Stiens zich verder op wetenschappelijke studies over inhoudsstoffen van producten en hun effect op mensen. De grondhouding die ze volgt is: beter voorkomen dan genezen. Op haar website vind je veel info over kunstmatige bewaarmiddelen en kleurstoffen, CMR-stoffen, PEG's, parabenen en andere schadelijke ingrediënten. En je hebt de mogelijkheid om elk etiket van elk beauty-product op zijn 'groene' gehalte te testen. Een enorme hulp in deze tijden van verwarring.

Test zelf je cosmetica met Rita Stiens: je neemt het product van je eigen cosmetica, make-up, huid- en haarverzorging bij de hand en surft naar www.cosmetic-check.com. De site is voorlopig enkel in het Duits of Frans beschikbaar, maar het loont beslist de moeite om een kijkje te nemen. Scroll naar beneden en klik op het grote ronde gele icoontje (smiley) om te starten. Via het smalle blauwe icoontje kom je op de test terecht (INCI). Van elk ingrediënt op het label van je product geef je de eerste 3 letters in. Zo bouw je een 'rapport' op van je product en zie je of je het product veilig kan gebruiken.

Het kan! Cosmetica zonder chemicaliën

Producten op basis van natuurlijke ingrediënten doen goed zonder kwaad te doen. Ze doen zelfs ontzettend veel goeds en, in tegenstelling met chemisch gefabriceerde cosmetica producten, hoef je je jaren later niet te verwachten aan onverwachte nevenverschijnselen. Maar het probleem met cosmetica zonder chemicaliën is vaak de houdbaarheid, die minimaal 9 maanden moet zijn. Wil dat zeggen dat alleen een synthetisch bewaarmiddel je product 9 maanden lang goed houdt? Niet als je de bewaarmiddelen inzet die de natuur rijk is, zoals natuurlijke antioxidanten, essentiële oliën, of plantaardige zuren. Neem bijvoorbeeld vitamine E: een natuurlijke en volwaardige beschermer tegen veroudering.

Biologische tarwekiemolie en koudgeperste rode palmolie zijn de rijkste bronnen van natuurlijke Vitamine E. Huidverzorgingsproducten met de INCI omschrijving *Elaeis Guineensis Oil* (rode palmolie) en *Triticum Vulgare Germ Oil* (tarwekiemolie) hebben daarom alvast de juiste ingrediënten om je huid gezond te houden en het product te beschermen tegen oxidatie. ■

