

Co za dużo, to niezdrowo!

Używasz od lat tych samych perfum? A może masz ulubiony szampon, którego nigdy nie zmieniasz? Nasza rozmowa z toksykologiem sprawi, że zmienisz swoje przyzwyczajenia!

ROZMAWIAŁA KATARZYNA GWIAZDA-IWAŃSKA

Nasz ekspert

EWA DANIEL ERIKSEN



DUŃSKA TOKSYKOLOG. ZAJMUJE SIĘ OCENĄ RYZYKA ODCZYNÓW ALERGICZNYCH PO UŻYCIU KOSMETYKÓW. OD PONAD 10 LAT ZAJMUJE SIĘ WYPRYSKIEM KONTAKTOWYM. ZAŁOŻYCIELKA FIRMY ALLERGY CERTIFIED

Gdy spotkałam się z Ewą Daniel Eriksen, to ona pierwsza zadała mi pytanie: ilu kosmetyków użyłaś dziś rano? Nie maluję się mocno, więc trochę mnie to zdziwiło. – Trzech: tuszu, kredki do

oczu i podkładu – odpowiedziałam bez namysłu. – Naprawdę tylko tyle? A nie brałaś prysznic? – spytała z uśmiechem. Zaczęłam więc liczyć od nowa: mydło, szampon, odżywka, balsam do ciała, krem do twarzy, krem do rąk, dezodorant... – Dolicz pastę do zębów i wyjdzie aż 11 preparatów, a mamy dopiero południe! Czeka, czeka – 12, bo czuję od ciebie perfumy! Ten wstęp uświadomił mi, ile chemikaliów nakładamy codziennie na skórę. A jakie to może mieć skutki? Przeczytaj.

→ **Dlaczego właśnie o kosmetyki Pani pyta?**

Za moją misję uważam to, by produkowano bezpieczne kosmetyki, po użyciu których nikt nie będzie miał problemów skórnych. Dlatego w 2014 roku, razem z Lene Still założyłam firmę, która dokładnie bada preparaty pielęgnacyjne przed dopuszczeniem ich do sprzedaży. Producenci wysyłają mi dokładną dokumentację swoich produktów, a ja ją analizuję. Razem z moimi współpracownikami opracowałam listę substancji, które wywołują najsilniejsze odczyny alergiczne (patrz: ramka obok). Badamy skład produktów nie tylko pod kątem ich obecności, ale również stężenia, w jakim się one pojawiają. Im jest ono większe, tym gorsze podrażnienia mogą wywołać. Producent, który ubiega się o przyznanie naszego certyfikatu musi nam przysłać nie tylko dokładną listę produktów i ich stężeń, ale też ich numery CAS. Są one tym, czym PESEL dla ludzi – każda znana i opisana w fachowej literaturze substancja chemiczna ma swój unikalny numer. Dzięki temu od razu wiemy, czy np. wyciąg z rumianku użyty w danym produkcie jest bezpieczny (bo są dwa gatunki rumianku, z których jeden jest alergizujący, a drugi nie – każdy ma inny numer CAS).

→ **Czy to prawda, że najczęściej uczulają nas substancje zapachowe?**

Tak. Większość kosmetyków dla alergików jest bezwonna, ale już np. preparaty organiczne (uznawane za bezpieczniejsze niż inne) mają dodatek naturalnych aromatów. A mało kto wie, że mogą one uczulać równie silnie, jak syntetyczne; np. geraniol i cinnamol są bardzo drażniące. Niedawno okazało się, że bardzo dużo dzieci

ma alergię na rumianek, bo w większości preparatów dla maluchów są właśnie ekstrakty z tej rośliny.

→ **Czym się objawia takie uczulenie?**

To tzw. wyprysk kontaktowy – zaczerwienienie, wysypka, świąd. W przeciwieństwie do alergii na pyłki czy pokarmy, które najczęściej są dziedziczne, wyprysk może się przytrafić każdemu w dowolnym momencie życia. Zazwyczaj pojawia się, gdy w organizmie skumuluje się duża ilość jakiejś substancji. Na przykład, jeśli codziennie używasz tych samych perfum, istnieje spore ryzyko, że w końcu będziesz mieć reakcję alergiczną. A gdy już raz coś cię uczuli, to na zawsze!

→ **Czyli my, kobiety nie mamy lekko...**

Nie tylko my. 10 lat temu, kiedy zaczęłam się zajmować wypryskiem kontaktowym, uczulenia na perfumy to był problem starszych pań, które używały tych samych zapachów przez długie lata. Ale kilka lat później przeprowadzono badania z udziałem nastolatków i okazało się, że aż 2 proc. z nich było uczulonych na zapachy. A kolejne analizy wykazały, że nawet przedszkolaki mają tego typu problemy. To był dla nas szok! Przecież małe dzieci nie używają perfum. Co się okazało? Związki zapachowe są już w takiej ilości kosmetyków (m.in. nawilżanych chusteczkach, paście do zębów) i innych produktów (proszkach do prania, płynach do płukania, do mycia naczyń...), że kumulują się w ich organizmach i wywołują wyprysk kontaktowy.

→ **Wróćmy jeszcze do nawilżanych chusteczek – ma pani na myśli takie dla**

TEGO UNIKAJ

Węglug Allergy Certified poniższe substancje nie powinny się znaleźć w składzie bezpiecznych kosmetyków

- 2-bromo-2-nitropropane-1,3-diol
- 5 bromo-5-nitro-1,3-dioxane
- Alpha isomethylionone
- Amyl cinnamal
- Amylcinnamyl alcohol
- Anisyl alcohol
- Benzyl alcohol, benzoate, cinnamate i salicylate
- Benzylhemiformal
- Butylphenyl methylpropional
- Cinnamal
- Cinnamyl alcohol
- Citral
- Citronellol
- Coumarin
- Diazolidinyl urea
- DMDM hydantoin
- Hydroxyisohexyl 3-cyclohexene carboxaldehyde
- Imidazolidinyl urea
- Limonene
- Eugenol
- Evernia furfuraceae i prunastri
- Farnesol
- Geraniol
- Hydroxycitronellal
- Isoeugenol
- Hexyl cinnamal
- Linalool
- Methenamine
- Methyl 2-octynoate
- Methylisothiazolinone (MI)
- Methylchloroiso-thiazolinone (MCI)
- Paraformaldehid
- Quaternium-15
- Sodium hydroxymethylglycinate.

niemowląt czy np. do demakijażu czy higieny intymnej?

Wszystkie, ale szczególnie trzeba uważać na te dla niemowląt, bo dzieci mają bardzo wrażliwą i cienką skórę, więc im chemikalia szkodzą najbardziej. Chusteczki nawilżane to produkt, który bardzo ułatwia życie, więc nie namawiam do całkowitej rezygnacji z nich (no, chyba, że twoje dziecko jest alergikiem). Ale są nasączone wodą, więc muszą mieć też konserwanty, by się nie psuć. Dodatkowo zawierają aromaty i substancje, które ułatwiają usuwanie brudu. Tak więc nawet u zdrowych dzieci powinniśmy używać ich tylko, gdy gdzieś wychodzimy, a nie w domu. Jeśli wycieramy niemowlakowi pupę kilka, a nawet kilkanaście razy dziennie, to najbezpieczniej jest to robić wacikiem zwilżonym wodą. Chusteczki dla dorosłych – do demakijażu, odświeżające i intymne też lepiej zachować tylko na podróż.

→ **A konserwanty? Na opakowaniach produktów hipoalergicznym często są napisy „bez zapachów, konserwantów i parabenów”...**

Tak, konserwanty (w tym parabeny) to kolejna grupa silnie drażniących substancji. Najgorszy z nich jest związek o nazwie Methylisothiazolinone (MI). To silny związek biobójczy stosowany do przedłużania trwałości niemal wszystkich rodzajów kosmetyków – od szamponów po chusteczki odświeżające. Można go znaleźć również na etykietach preparatów dla dzieci! A także w farbach ściennych. Wydziela się on ze ścian jeszcze przez 6 tygodni po ich pomalowaniu i często wywołuje wypryski na skórze, →

bóle głowy, a obrzęk gardła, który utrudnia oddychanie. Jeśli w tym samym czasie stosujemy np. balsam do ciała, który również zawiera MI, narażamy się na poważne reakcje alergiczne, bo substancja ta kumuluje się w organizmie. Problem z farbami jest taki, że kiedyś te szkodliwe można było poznać po silnym zapachu. Obecnie, ze względów bezpieczeństwa większość tego typu produktów, stosowanych we wnętrzach jest produkowana na bazie wody. Nie zawierają już szkodliwych rozpuszczalników, ale... muszą mieć również szkodliwe konserwanty, by się nie psuć.

→ Brzmi nieprzyjemnie...

Uwrażliwienie ludzi na Methylisothiazolinone obserwujemy już od lat 80. ubiegłego wieku, a obecnie coraz częściej zdarzają się problemy skórne spowodowane tym konserwantem. Dlatego Europejskie Towarzystwo Wyprysku Kontaktowego (ESCD) wystąpiło z petycją, by zakazać jego stosowania w produktach, które mają długi kontakt z ciałem, np. kre-

mach, balsamach do ciała, mokrych chusteczkach czy kosmetykach do stylizacji włosów. Komisja Europejska wydała już odpowiednią dyrektywę. Wciąż jednak substancja ta jest dozwolona w innych kosmetykach, np. szamponach.

A w przypadku farb nawet nie ma obowiązku wymieniania go na etykietach (ale warto wiedzieć, że około 90 proc. farb dostępnych na rynku go zawiera).

→ Co w takim razie możemy zrobić, żeby nie narażać się na wyprysk? Nie malować się, do mycia używać tylko wody, a ciało smarować olejem kokosowym? Nie trzeba podejmować aż tak drastycznych kroków (śmiech). Ale możemy zrobić kilka rzeczy, by zminimalizować ryzyko uczuleń. Po pierwsze, radzę **co jakiś czas zmieniać kosmetyki**, a nie przyzwyczajając się do jednego na lata. Gdy zużyjemy jedną butelkę szamponu, następnym razem kupmy inną markę, potem wróćmy do pierwszego itd. Ponieważ róż-

RADA NA KARNWAŁ

Ostatnio bardzo modne są „tatuże” zmywalne na bazie henny. Zwróć uwagę, by miały one kolor brunatny, a nie czarny. Te drugie nie zawierają henny, lecz bardzo toksyczny barwnik - PPD (para-fenylenodiamina), obecny również w farbach do włosów. Jeśli masz na niego alergię i namalujesz na ciele taką ozdobę, a potem jeszcze ufarbujesz włosy, narażasz się na silne podrażnienie skóry, a gdy jesteś alergikiem - nawet na wstrząs anafilaktyczny! Para-fenylenodiamina jest tak silna, że reakcja na ozdobionej skórze może pojawić się nawet po kilku latach, gdy już zapomnisz, że miałaś tatuaż (farbujesz włosy, a tu nagle na rękę pojawia się zaczerwienienie... w kształcie tamtej ozdoby).

ne produkty mają nieco inny skład i stężenie poszczególnych składników, prawdopodobieństwo, że się uczulimy będzie mniejsze.

Po drugie, **czytajmy skład preparatów** i unikajmy tych, które zawierają najsilniej alergizujące substancje. Możemy sięgać po produkty hipoalergiczne, ale pamiętajmy, że ich nazwa wcale nie gwarantuje, że są one pozbawione szkodliwych składników. Prawdziwą pewność daje dopiero odpowiedni certyfikat (patrz: niżej). Po trzecie, **dajmy ciału odpocząć od chemii**. Czy naprawdę musimy myć głowę, jeśli planujemy leniwy weekend w domu? Czy musimy brać prysznic dwa razy dziennie? Jeśli nie jesteśmy spoceni po treningu, naprawdę nie ma takiej potrzeby. Częste mycie pozbawia skórę płaszcza hydro-lipidowego, który naturalnie ją nawilża i chroni przed czynnikami zewnętrznymi. Po czwarte, **nie aplikujmy perfum bezpośrednio na skórę**, zwłaszcza zawsze w to samo miejsce. Lepiej rozpylić je na włosy lub ubranie.

Po piąte, **nie nadużywajmy kosmetyków z filtrami słonecznymi**. To dotyczy zwłaszcza dzieci, bo coraz częściej obserwujemy alergię na kremy przeciwsłoneczne właśnie nich. W naszym klimacie naprawdę nie trzeba używać tego typu preparatów zimą, chyba, że bezpośrednio przed wyjściem na długi spacer w słoneczny dzień, gdy jest dużo śniegu. A latem najlepiej stosować filtry mineralne - do tej pory nie ma udokumentowanych przypadków alergii na nie.

→ Dziękuję za rozmowę! ●

WAŻNE

SZUKAJ CERTYFIKATU

W każdym kraju jest inne prawo dotyczące kosmetyków więc w Danii (gdzie jest ono bardzo restrykcyjne) „bezpieczny” będzie znaczyć co innego niż w Polsce. Jednak faktycznie nieuczulające preparaty powinny mieć któryś z wymienionych certyfikatów: Allergy Certified, Ecocert, Asthma Allergy Denmark. Szukaj ich na opakowaniach kosmetyków (są już takie w Polsce!).