

PAT THOMAS

# SKIN DEEP

Ο ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ  
ΓΙΑ ΤΟ ΤΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
ΤΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΚΑΙ ΤΑ ΕΙΔΗ ΚΑΛΩΠΙΣΜΟΥ  
ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ



Τίτλος: **Skin Deep**

Ο αποκαλυπτικός οδηγός για το τι πραγματικά περιέχουν τα καλλυντικά και τα είδη καλωπισμού που χρησιμοποιούμε

Συγγραφέας: **Pat Thomas**

© Pat Thomas

**ISBN: 6830-978-960-6830-23-5**

*Με επιφύλαξη των πνευματικών δικαιωμάτων*

Μετάφραση: Πόπη Τσίκη

Επιμέλεια έκδοσης: Βάλλυ Καλοζούμη

Εξώφυλλο: ETRA Graphic Design

Για την Ελληνική γλώσσα:

© **Εκδόσεις ETRA**

Ευεργετών 7, Π. Φάληρο, 17563

τηλ/fax: **210 9811753**

www.etra.gr, e-mail: etra@hol.gr

---

*Απαγορεύεται η με οποιονδήποτε τρόπο αναπαραγωγή μέρους ή όλης της έκδοσης χωρίς την έγγραφη άδεια του εκδότη.*







## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

### ΜΕΡΟΣ 1

Εισαγωγή	9
Κεφάλαιο 1: Το αβάσταχτο βάρος της ομορφιάς	15
Κεφάλαιο 2: Συντηρητικά και χρωστικές ουσίες	31
Κεφάλαιο 3: Καθαριστικά και ενισχυτές διαπερατότητας	45
Κεφάλαιο 4: Ενυδατικοί παράγοντες και γαλάκτωματοποιητές	53
Κεφάλαιο 5: Αρωματικές ύλες	63

### ΜΕΡΟΣ 2

Τα προϊόντα που χρησιμοποιούμε	77
Κεφάλαιο 6: Μείκ απ	83
Κεφάλαιο 7: Περιποίηση δέρματος - Το σώμα σας	97
Κεφάλαιο 8: Περιποίηση δέρματος - Το πρόσωπό σας	115
Κεφάλαιο 9: Σαπούνια και αφρόλουτρα	133
Κεφάλαιο 10: Περιποίηση μαλλιών	143
Κεφάλαιο 11: Αποσμητικά και αντιδρωτικά	167
Κεφάλαιο 12: Περιποίηση δοντιών	181
Κεφάλαιο 13: Μια νέα οπτική διάσταση	195
Επιλεγμένη βιβλιογραφία	199
Παράρτημα 1: Ανησυχίες για τον καρκίνο	207
Παράρτημα 2: Οι χημικές ουσίες από το Α ως το Ω	215



ΜΕΡΟΣ 1<sup>ο</sup>

SKIN DEEP





# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα χρησιμοποιούμε γιατί μας κάνουν να νιώθουμε, να μυρίζουμε και να φαινόμαστε καλύτερα. Έτσι, ξοδεύουμε υπέρογκα ποσά για να τα αποκτήσουμε - παγκοσμίως τα κέρδη της συγκεκριμένης αγοράς αγγίζουν τα 200 δις δολάρια το χρόνο - τα οποία συνοδεύονται από μία πεποίθηση ότι όλα αυτά τα καλλυντικά και προϊόντα ομορφιάς που χρησιμοποιούμε στα μαλλιά, το δέρμα και ολόκληρο το σώμα μας, θα μας προσφέρουν μια άμεση ανανέωση. Ότι κι αν λέει η λογική μας, η καρδιά μας μονίμως θέλει να πιστεύει ότι σε όλα αυτά τα προϊόντα που αγοράζουμε, κρύβεται κάποια μαγική διορθωτική δύναμη, που - τουλάχιστον για λίγο - θα μας κάνει νεότερες, πιο ερωτικές, πιο όμορφες (ή και όμορφους) και πιο ζωντανές από πριν. Όλη αυτή η πεποίθηση για τις μαγικές ικανότητες των προϊόντων περιποίησης που κυκλοφορούν, καθώς και οι αμέτρητες υποσχέσεις που αραδιάζονται στη μπροστινή πλευρά της συσκευασίας, μας ξελογιάζουν, σε σημείο που οι περισσότεροι από εμάς, δεν κάνουμε καν τον κόπο να γυρίσουμε στο πίσω μέρος και να ελέγξουμε από τι πραγματικά είναι φτιαγμένο το

προϊόν που επιλέξαμε. Ακόμα όμως και σε περίπτωση που τύχει και ελέγξουμε την ετικέτα του αγαπημένου μας αποσμητικού, το μόνο που θα δούμε είναι ένα σωρό δυσνόητες λέξεις, που δε μπορούμε ούτε καν να προφέρουμε, πόσο μάλλον να καταλάβουμε τι σημαίνουν.

Σαφώς είναι πολύ πιο εύκολο να πιστέψουμε σε κάποιες αόριστες, «μαγικές» ικανότητες, παρά να κάτσουμε και να μάθουμε να βγάζουμε νόημα από τις συνήθως ακατανόητες ενδείξεις των συγκεκριμένων προϊόντων. Όμως, ίσως τελικά να αξίζει να κάνουμε αυτή την προσπάθεια, καθώς, εκτός από την κατανόηση της συσκευασίας, ας σκεφτούμε και το γεγονός ότι για να πετύχει κάποιο καλλυντικό τόσο γρήγορα αποτελέσματα, θα πρέπει να περιέχει ένα κοκτέιλ από σύνθετα συστατικά, τα οποία δυστυχώς συνδέονται με μακροπρόθεσμα προβλήματα υγείας.

Για πολλά χρόνια έβγαζα το ψωμί μου, ελέγχοντας και διαβάζοντας αναλυτικά τις ετικέτες τέτοιου είδους προϊόντων, που αγοράζουμε και χρησιμοποιούμε καθημερινά. Έτσι, ανήκω πλέον στους τυχερούς, που μπορούν να αντιληφθούν σε μεγάλο βαθμό, τις συσσωρευτικές επιδράσεις - για το περιβάλλον, αλλά και την υγεία του ίδιου του χρήστη - που έχει η διαρκής έκθεση σε σύνθετες χημικές ουσίες. Παρατηρώντας καλύτερα όλη αυτή τη νοοτροπία και ψυχολογία που συνοδεύει τα καταναλωτικά αγαθά και την κοινωνία στην οποία ανθίζουν και πολλαπλασιάζονται, δημιουργείται μέσα μας ένα αίσθημα συναρπαστικό, αλλά συνάμα και τρομακτικό. Ποτέ δεν κατάφερα να καταλάβω το λόγο που αγοράζουμε τόσα πολλά, που χρησιμοποιούμε τόσα πολλά και που βάζουμε πράγματα πάνω στο ίδιο μας το σώμα (ή και μέσα), χωρίς καν να αναρωτιόμαστε τι περιέχουν και τι συμβαίνει όταν τα χρησιμοποιούμε σπάταλα.

Τα μεμονωμένα χημικά στα προϊόντα περιποίησης, αποτελούν στην ουσία μια ύπουλη μορφή μόλυνσης του σώματος, καθώς

εισέρχονται σε αυτό μέσω διαφόρων οδών. Τα καταπίνουμε, τα αναπνέουμε και τα απορροφάμε μέσω του δέρματός μας, καθώς και της βλεννογόνου μεμβράνης των ματιών, της μύτης και του στόματος. Η απορρόφηση ουσιών από το δέρμα και τις μεμβράνες, διαταράσσει έντονα τις ισορροπίες του οργανισμού, καθώς τα φυσικά του φίλτρα - νεφρά και συκώτι - παρακάμπτονται.

Επιπλέον, η ανάμιξη χημικών ουσιών στα προϊόντα που χρησιμοποιούμε, κάνει το πρόβλημα μεγαλύτερο. Πολλά καλλυντικά περιέχουν μαλακτικές ουσίες (έλαια και λίπη), διαλυτικά (π.χ. προπυλενογλυκόλη) και υγραντικά (π.χ. γλυκερίνη), τα οποία, ενώ είναι σχετικά ακίνδυνα από μόνα τους, όταν συνδυαστούν, αυξάνουν τη διαπερατότητα του δέρματος και επομένως, την ποσότητα άλλων, πιο τοξικών ουσιών που υπάρχουν στο μίγμα και απορροφώνται. Για να μη μπερδεύεστε με τις ουσίες αυτές, δείτε και το κεφάλαιο «Χημικές ουσίες Α-Ω», στο τέλος του βιβλίου.

Σε έναν ιδανικό κόσμο, θα μπορούσαμε όλοι μας να κρίνουμε κατά πόσο είναι ασφαλές ένα προϊόν, μόνο και μόνο από την ετικέτα του. Δυστυχώς, οι κατασκευαστές δείχνουν μεγάλη ασυνέπεια όσον αφορά τις πρακτικές αναγραφής, ενώ υπάρχουν και πολλοί, που αρνούνται πεισματικά να φανερώσουν όλα τα συστατικά του προϊόντος τους, φοβούμενοι την αντίδραση των καταναλωτών. Αυτό στην ουσία σημαίνει ότι στα ράφια των σουπερμάρκετ μπορείτε να βρείτε προϊόντα, στα οποία η ετικέτα να είναι τυπωμένη στο δοχείο και άλλα, που να συνοδεύονται από κάποιες αφαιρούμενες ετικέτες στο κάτω μέρος τους. Σε κάποια, τα συστατικά αναγράφονται στις συσκευασίες (που συνήθως πετάμε χωρίς να τους ρίξουμε ούτε μια ματιά), ενώ σε άλλα, αναγράφονται με αόριστες και δυσνόητες έννοιες (όπως φυσικό εκχύλισμα) ή ακόμα χειρότερα, δεν υπάρχει καν αναφορά στα συστατικά ή μπορεί να διατίθεται

κάποια λίστα στο σημείο αγοράς, η οποία να δίδεται μόνο μετά από αίτημα του καταναλωτή (μια συνηθισμένη πρακτική, κυρίως όσον αφορά τα μεικάπ).

Ενώ οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν ότι κάπου υπάρχει μια κρατική υπηρεσία που επιβλέπει και ελέγχει την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα των προϊόντων περιποίησης, κάτι τέτοιο δεν ισχύει. Οι εταιρίες που παράγουν καλλυντικά είναι σε μεγάλο βαθμό ανεξάρτητες και αυτορυθμιζόμενες. Έτσι, αντί να απαιτούν την τήρηση κάποιων κανόνων και ορίων, οι περισσότερες υπηρεσίες, δεν ζητούν καν από τον κατασκευαστή να αποδείξει ότι το προϊόν του είναι αποτελεσματικό ή ασφαλές.

Οι βασικοί κανόνες που υπάρχουν, δεν κάνουν και πολλά για την προστασία του καταναλωτή, ειδικά όσον αφορά την μακροπρόθεσμη έκθεση του σε αυτά. Για παράδειγμα, ενώ οι ρυθμιστές έχουν εγκρίνει πάνω από 3.000 συστατικά για καλλυντική χρήση στην Ευρώπη, υπάρχουν αμέτρητες άλλες ουσίες, που με μαγικό τρόπο, βρίσκουν το δρόμο τους και τα παραθυράκια στο νόμο και έτσι, εισβάλλουν στα καλλυντικά μας - όπως αυτό που επιτρέπει στα προϊόντα να περιέχουν ίχνη μολυσματικών παραγόντων και άλλων απαγορευμένων ουσιών, που αφαιρούνται δύσκολα κατά την διάρκεια ή μετά την επεξεργασία.

Με λίγα λόγια, αυτό σημαίνει ότι προς το παρόν, είναι πολύ δύσκολο για όλους, εκτός ίσως από τους πιο δραστήριους, να κάνουν σωστές επιλογές σχετικά με το τι να αγοράσουν. Και εδώ είναι που έρχεται να βοηθήσει το βιβλίο.

Στο πρώτο κομμάτι του βιβλίου κάνουμε μια εκ βαθέων έρευνα για τον τρόπο που φτιάχνονται τα προϊόντα, εξετάζοντας ξεχωριστά τα βασικά συστατικά που περιέχουν, από συντηρητικά μέχρι υγραντικά και από καθαριστικούς παράγοντες, μέχρι γαλακτοματοποιητές. Το κάθε συστατικό παίζει και κάποιο συγκεκριμένο ρόλο στο σχηματισμό του τελικού προϊόντος, αλλά

καθώς τα καλλυντικά και τα προϊόντα ομορφιάς παράγονται όλο και πιο μαζικά, η επιλογή των συστατικών γίνεται συνήθως με βάση την τιμή και όχι την ασφάλεια ή την αποτελεσματικότητάς τους. Τα καλά νέα, όπως θα διαπιστώσετε και μόνοι σας, είναι ότι υπάρχουν πολλά καλά, ασφαλή, αποτελεσματικά, φυσικά εναλλακτικά, αντί για τα χημικά συστατικά που χρησιμοποιούμε καθημερινά. Χρησιμοποιώντας τις πληροφορίες του βιβλίου, θα είστε σε θέση να τα αναγνωρίζετε στα προϊόντα που αγοράζετε με μεγαλύτερη ευκολία.

Στη δεύτερη ενότητα, καταπιανόμαστε με τα ίδια τα προϊόντα που αγοράζουμε και χρησιμοποιούμε καθημερινά. Αποκαλύπτουμε τα μίγματα χημικών ουσιών σε διάφορα κλασικά προϊόντα, όπως σαμπουάν, κρέμες προσώπου και οδοντόκρεμες και εξηγούμε πώς μπορούν να γίνουν ακόμα πιο επικίνδυνα και βλαβερά και για την υγεία, αλλά και το περιβάλλον, όταν χρησιμοποιούνται μαζί. Θα μπορέσετε επίσης να καταλάβετε την ψυχολογία των διαφημίσεων που συνοδεύουν τα καλλυντικά, θα μάθετε να κάνετε ασφαλέστερες επιλογές, ενώ ίσως και να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε πιο απλές εναλλακτικές ουσίες (συμπεριλαμβανόμενης και της πιθανότητας να μη χρησιμοποιή-

### ΜΙΑ ΣΥΝΤΟΜΗ ΜΑΤΙΑ

Το δέρμα σας απορροφά μέχρι και το 60% των χημικών ουσιών που έρχονται σε επαφή μαζί του και τις αποστέλλει κατευθείαν στη ροή του αίματος. Οι έρευνες υποστηρίζουν ότι χρειάζονται μόλις 26 δευτερόλεπτα για να περάσουν κάποιες από αυτές τις ουσίες από το δέρμα στα ζωτικά όργανα του σώματος. Οι γυναίκες - που χρησιμοποιούν περισσότερα καλλυντικά και προϊόντα περιποίησης προσώπου από τους άνδρες - υπολογίζεται ότι απορροφούν περίπου 2 κιλά τέτοιου είδους συστατικών το χρόνο.