

## DOBRY SKŁAD

Powiedzenie „nie oceniam książki po okładce” sprawdza się także w przypadku kosmetyków. Zielone listki, szare kartony czy napisy „bio” i „eko” na opakowaniu nie są żadną gwarancją naturalnego (i dobrego) składu kremu. Co innego certyfikaty. Jedne z najbardziej znanych to Ecocert, NaTrue, Cosmos Natural/Organic. Żeby je otrzymać, trzeba spełnić restrykcyjne wymogi co do receptury i procesu produkcji. – Nie każdą firmę na to stać, zwłaszcza że kosmetyki naturalne często są produkowane przez niszowe, rodzinne marki. W przypadku braku certyfikatu trzeba czytać listę składników INCI. Im mniej jest tam cyferek i nazw przypominających lekcje chemii, a więcej łacińskich nazw roślin, tym lepiej. Ważne jest też miejsce na liście, a więc jeśli kosmetyk z aloesem, to sok z aloesu powinien być na początku, gdy jest na końcu – nie warto kupować, bo produkt zawiera jego śladowe ilości – tłumaczy prawniczka specjalizująca się w prawie kosmetycznym, Dominika Chirek. Prowadzi też bloga „Naturalnie proste”, na którym demaskuje „ekościemy” na rynku kosmetyków.

## (NIE) DLA ALERGIKÓW I WEGAN

Kosmetyk naturalny nie dla każdego będzie dobry. – Substancje pochodzenia naturalnego, np. olejki eteryczne, są jednymi z najsilniejszych alergenów. Zawsze występują na końcu listy składników. Dlatego warto czytać ją od dołu – mówi Magdalena Szymanowska, założycielka marki organicznych i bezzapachowych płynów do higieny intymnej 4organic. I dodaje, że aby produkt nie uczulał, musi być pozbawiony barwników i składników zapachowych. Warto też pamiętać, że kosmetyki wegańskie nie muszą być naturalne. Nie zawierają substancji pochodzenia zwierzęcego, jak miód, wosk pszczoły, lanolina, ale mogą mieć chemiczny skład.

## PLUSY I MINUSY

Jeśli na etykiecie jest opis: 99 proc. naturalnych składników aktywnych, nie daj się zwieść. – Ich ilość w kosmetyku może stanowić 5–10 proc., więc 99 proc. liczymy z tych 5–10 proc. A reszta? – komentuje Magda Szymanowska. Warto pamiętać też, że ekokosmetyk, np. na bazie tłoczonych na zimno, nierafinowanych olejów, może mieć nieco kleistą konsystencję (w przeciwieństwie do supergładkich i niezostawiających tłustej warstwy kremów z syntetycznymi silikonami). Ma też krótszą datę ważności: do sześciu (a czasem tylko trzech) miesięcy od otwarcia, a często i wyższą cenę niż jego drogerijny odpowiednik. – Jeśli firma nie produkuje kosmetyków na dużą skalę, za to używa jakościowych surowców, to jej produkty muszą być droższe.

## Przy wyborze KOSMETYKÓW

**NIE KIERUJ SIĘ OPAKOWANIEM.**  
*Zielone listki i napisy „bio”, „eko”*  
**NIE SĄ WYZNACZNIKIEM  
DOBREGO (I NATURALNEGO)  
SKŁADU PRODUKTU.**

Jednak będą też wydajniejsze, dzięki czemu wystarczą na dłużej – mówi kosmetolożka Anna Grela. Nierafinowane oleje zawierają znacznie więcej substancji korzystnych dla skóry, więc wystarczą im niewielka ilość. Zmniejszają też zapotrzebowanie na konserwanty i wypełniacze. I wodę, która wciąż stanowi główny składnik wielu kosmetyków, choć jej zasoby się kurczą i niedługo może się stać cenniejsza niż ropa naftowa. Według Światowego Instytutu Zasobów w 2030 roku 470 milionów ludzi nie będzie mieć dostępu do wody.

Uważnie podchodźmy też do pochodnych ropy naftowej, jak **Paraffinum Liquidum, Paraffin Oil, Paraffin, Mineral Oil, Petrolatum, Cera Microcrystallina**. – Są to substancje syntetyczne, tworzące niewidoczną barierę, która może zaburzać metabolizm skóry i np. zapychać pory, powodując zaskórnik – ostrzega Magda Szymanowska. Kontrowersyjnym składnikiem są też parabeny. Żeby było jasne: w odpowiednich stężeniach część z nich jest dopuszczona do stosowania w kosmetykach. Nie znajdziemy ich jednak w produktach naturalnych, bo według niektórych badań są one potencjalnie szkodliwe i ich dawki mogą kumulować się w organizmie.

## BEZ PRZESADY

Nie popadajmy jednak ze skrajności w skrajność. Niektórych składników, jak witamina C, praktycznie nie da się pozyskać naturalnie w dużych ilościach. I tu do gry wkracza biotechnologia, która daje szansę na ochronę zasobów naturalnych i zachowanie różnorodności biologicznej, np. przez pobieranie bakterii ze środowiska i tworzenie z nich kwasu hialuronowego. Syntetyczne składniki w kosmetykach mogą pomóc w ograniczeniu rolnictwa hodowlanego i wycinki lasów, a w konsekwencji zmniejszyć ślad węglowy, czyli wpływ danego produktu na zanieczyszczenie środowiska. Czasem więc „chemia” może okazać się lepsza niż natura. ●

## CZARNA LISTA

**CZEGO nie ZNAJDZIESZ  
W NATURALNYCH  
KOSMETYKACH?  
TO GŁÓWNIEM  
KONSERVANTY O SILNYM  
POTENCJALE  
ALERGENNYM, np.:**

- BENZYLHEMIFORMAL
- METHENAMINE
- PARAFORMALDEHYD, FORMALDEHYD
- 2-BROMO-2-NITROPROPANE-1,3-DIOL
- 5-BROMO-5-NITRO-1,3-DIOXANE
- DIAZOLIDINYL UREA
- DMDM HYDANTOIN
- IMIDAZOLIDINYL UREA
- QUATERNIUM-15
- METHYLISOTHIAZOLINONE (MI)
- METHYLCHLOROISOTHIAZOLINONE (MCI)