

# Ontdek de ingrediëntwerking



Waarschijnlijk heb je wel eens naar de achterkant van jouw product gekeken en dacht je: 'Ik snap er niks van, maar het zal wel goed zijn.  
Anders verkopen ze het toch niet?'

Helaas moet ik je uit die droom helpen, er worden veel producten verkocht met schadelijke ingrediënten. Maar geen paniek, ik ga in dit E-book alles met je doornemen waar je op moet letten bij de aankoop van jouw skincare.

Maar liefst 60% van de cosmetica bevat één of meerdere hormoonverstoorders.

36% van wat je op je huid smeert wordt opgenomen in je bloedbaan.

Na 26 seconden zitten de hormoonverstoorders in je bloed.

Daarom is mijn vraag:  
Wat smeert jij op jouw huid?

# Checklist

Omdat het in de winkel vaak lastig is om te zien welke ingrediënten er in een product zitten heb ik een handige checklist gemaakt. Maak een screenshot en bewaar dit op je telefoon, zo kan jij altijd en overal kijken hoe 'goed' jouw producten zijn.

De onderstaande ingrediënten zijn niet alleen slecht voor onze huid + gezondheid, maar ook voor het milieu. Zo gaan we samen voor een gezondere wereld.

Na de badkamer detox een uitgebreide uitleg per ingrediënt over de werking.

## Hormoonverstoorders:

- Parabenen**
  - Methylparabeen
  - Ethylparabeen
  - Propylparabeen
  - Butylparabeen
  - Isobutylparabeen
- Formaldehyde**
  - Quaternium- 15
  - Diazolidinyl Ureum
  - Imidazolyldyn Ureum
  - DMDM Hydantion
  - 2-Bromo-2-nitropropane-1,3-diol (Bronopol)
  - 5-bromo-5-nitro,3-dioxane (Bronidox)
  - Tris(hydroxymethyl) nitromethane (Tris Nitro)
  - Sodium Hydroxymethylglycinate (Suttocide A)
- Ftalaten**
  - Di-2-ethylhexyl phthalate (DEHP)
  - Di-isononyl phthalate (DINP)
  - Diethyl phthalate (DEP)
  - Dibutyl phthalate (DBP)
- Phenoxyethanol**
- Triclosan**

## Niet/moeilijk afbreekbaar:

- Microplastics
  - Polyethylene (PE)
  - Polypropylene (PP)
  - Polyethylene terephthalate (PET)
  - Polymethyl methacrylate (PMMA)
  - Nylon, Mica en Silica

## Huiduitdrogers:

- Propylene Glycol
- Natriumsulfaten
- Sodium Lauryl Sulfaten (SLS)
- Sodium Laureth Sulfate (SELS)
- Diethanolamine (DEA)
- Triethanolamine (TEA)
- Monoethanolamine (MEA)
  - Strearamide DEA
  - Lecithinamide DEA
  - Lanolinamide DEA
  - Lauramide DEA

## Huidproces verstoorders:

- Minerale oliën
  - Paraffinum Liquidum
  - Paraffinum Perliquidum
  - Light Liquid Paraffin
  - Light Mineral Oil
  - Liquid Paraffin
  - Liquid Petrolatum
  - Liquid, Paraffinum Subliquidum
  - Paraffin Oil
  - White Oil
  - White Mineral Oil
- Siliconen
  - Cyclomethicone
  - Dimethicone copolyol
  - Dimethicone
  - Amodimethicone
  - Phenyl trimethicone
  - Cyclopentasiloxane
  - Cyclohexasiloxane
- Polyethylene Glycol (PEG's)

# Detox je badkamerkastje.

Oké, we hebben de checklist gehad, dan is het nu tijd om je badkamerkastje in te duiken.

*Een vrouw gebruikt ongeveer 12 beauty producten per dag!* Een groot deel bevat chemicaliën en hormoonverstorende stoffen, je lichaam neemt dat op en je spoelt het door je doucheputje. Dat is niet de bedoeling!

Duik daarom eens je badkamerkastjes in en vervang je huidige producten voor natuurlijke varianten!

## **Stap 1: Is het nog houdbaar? Of al over de datum?**

Wist je dat een crème of lotion geopend slechts 12 maanden houdbaar is? En een mascara al na 3 maanden zoveel bacteriën kan bevatten, dat het je ogen kan doen irriteren?

Regel: ongeopend houd je product het gemiddeld nog 3 jaar uit, geopend is dit max 12 maanden. Op make-up na dus.

Uitmesten dus!

## **Stap 2: Bekijk de etiketten.**

Pak je checklist erbij een ga eens kijken of een van deze ingrediënten in jouw producten zitten.



*TIP: Plak onderop je product een stickertje met wanneer deze geopend is.*

## **Stap 3: Vervang je huidverzorging voor natuurlijke varianten.**

Heb je hulp nodig voor skincare, mag je me altijd een berichtje sturen. Dan kijken we samen naar wat bij jouw huidtype, -conditie en -behoeften past.

# Hormoonverstoorders.

## Parabenen

Stoffen als parabenen verstoren onze hormoonhuishouding. Ze worden vaak als conserveringsmiddel aan cosmetica toegevoegd, zodat het product langer goed blijft. Zo herken je parabenen op het etiket:

- Methylparabeen
- Ethylparabeen
- Propylparabeen
- Butylparabeen
- Isobutylparabeen

*Tegenwoordig hebben ze ook een alternatief voor parabenen, maar dit kan je ook beter niet gebruiken:*

**Phenoxyethanol**

## Formaldehyde

Bij langdurige of herhaalde blootstelling kan er beschadiging bij huidcontact en overgevoeligheid optreden met eczeem als gevolg. Het is een parabeen alternatief, dat ook gebruikt wordt bij:

- Het balsemen van mummies
- Het goedhouden van botten in musea
- Om kikkers in 'sterk water' goed te houden

Je kan het op het etiket herkennen aan:

- Quaternium- 15
- Diazolidinyl Ureum
- Imidazolyldyn Ureum
- DMDM Hydantion
- 2-Bromo-2-nitropropane-1,3-diol (Bronopol)
- 5-bromo-5-nitro,3-dioxane (Bronidox)
- Tris(hydroxymethyl) nitromethane (Tris Nitro)
- Sodium Hydroxymethylglycinate (Suttocide A)

## Phenoxyethanol

Is een alternatief voor parabenen, alleen is het giftig en zeer schadelijk! Daarom mag er maximaal 1% in het product zitten.

Deze stof staat in de top 10 van meest voorkomende allergieën en kan leiden tot vruchtbaarheidsproblemen.

*Helaas zit deze stof in veel producten die je dagelijks gebruikt, zodat je al snel een schadelijke dosis opsmeert.*

## **Triclosan**

Dit is een bestrijdingsmiddel, maar wordt helaas ook veel gebruikt in antibacteriële middelen zoals zeep, facewash maar ook tandpasta, deodorant en andere cosmeticaproducten vanwege de antibacteriële werking.

*Maar het maakt geen onderscheid en doodt zowel goede als foute bacteriën op je huid.*

Daarnaast is het een hormoonverstorende stof en tast het je vruchtbaarheid aan. Het wordt ook in verband gebracht met allergieën en het verstoren van je schildklierfunctie.

## **Ftalaten**

Dit zijn weekmakers en worden o.a. gebruikt om plastic flexibel te houden. Daarnaast zijn het ook hormoonverstorende stoffen. Helaas worden ze in cosmetica gebruikt als oplos- en fixatiemiddelen of om de geur in parfum en kleur in cosmetica te stabiliseren.

Je kan ftalaten herkennen aan:

- Di-2-ethylhexyl phthalate (DEHP)
- Di-isononyl phthalate (DINP)
- Diethyl phthalate (DEP)
- Dibutyl phthalate (DBP)

Ftalaten staan meestal niet op het etiket vermeld. Ze komen veel voor in parfums, haargel, haarlak, nagellak, zeep en shampoo.

Ze zijn vaak verborgen onder de naam parfum. Als er parfum op het etiket staat, betekent het overigens niet dat het altijd ftalaten zijn, dat maakt de verwarring helaas alleen maar groter.

# Huiduitdrogers.

Dan heb ik het natuurlijk over irriterende schuimmiddelen. Dit zijn ingrediënten die goedkoop zijn voor de fabrikanten en wij hebben het gevoel extra goed schoon te zijn. Helaas droogt het je huid enorm uit!

Zo herken je de schuimmiddelen op het etiket:

- Sodium Lauryl Sulfate (SLS)
- Sodium Laureth Sulfate (SELS)

## Diethanolamine (DEA), Triethanolamine (TEA) en Monoethanolamine (MEA).

Deze ingrediënten kunnen allergische reacties geven, oogirritaties veroorzaken en leiden tot een droge huid of droog haar. Het wordt aan cosmetica toegevoegd als verdikkingsmiddel, emulgator of omdat het een flink schuimend effect heeft. Het zit o.a. in shampoo, douchegel, haarlak, zeep en zonnebrandcrème.

Voorbeelden om te herkennen op het etiket:

- Streamamide DEA
- Lecithinamide DEA
- Lanolinamide DEA
- Lauramide DEA

## Propylene Glycol

Dit is een vocht drager en wordt gebruikt in plaats van glycerine, omdat het goedkoper is.

Je vindt dit ingrediënt terug in:

- Shampoos en make-up
- Muffins en cakes
- Wasmiddelen
- Remvloeistof
- Antivries
- Latex
- Verf

*Het ontvet en droogt de huid heel erg uit. Het wordt opgenomen in je bloedbaan en geeft mogelijk hartritme stoornissen, nierschade en kan leverafwijkingen veroorzaken.*

Andere stoffen die vergelijkbare eigenschappen en werking hebben:

- **Butyl glycol** (zit in haar verstevigingsproducten. Giftig voor het centrale zenuwstelsel en je nieren).
- **Diethylene glycol & carbitol** (het kan zich ophopen in het lichaam en zo vergiftiging veroorzaken, met name bij mensen met een slechte nierconditie).
- **Glycol/Glysol/Ethyleen glycol/Ethanediol** (dit is een emulgator en moisturizer. Kan dierlijk, plantaardig of syntetisch zijn. Het geeft nierschade en leverabnormaliteiten bij proefdieren).

# Stoffen die je natuurlijke huidprocessen verstoren.

## Minerale olie.

Minerale olie is zo'n ingrediënt. Het wordt gewonnen uit aardolie (petroleum) en wordt voor gebruik geraffineerd en gezuiverd.

Alleen bij het gebruiken van de producten, legt het een laagje over je huid. Dit sluit je huid af en je huid raakt er aan verslaafd. Dit ingrediënt zit in heel veel cosmetica en mensen die dat gebruiken hebben altijd veel moeite met 'afkicken' van het product. Denk bijvoorbeeld aan lipbalsem, maar dan voor heel je gezicht.

Zo herken je minerale olie op het etiket:

- Paraffinum Liquidum
- Paraffinum Perliquidum
- Light Liquid Paraffin
- Light Mineral Oil
- Liquid Paraffin
- Liquid Petrolatum
- Liquid, Paraffinum Subliquidum
- Paraffin Oil
- White Oil
- White Mineral Oil

*Minerale olie is vaak de basis van een crème of olie en staat meestal vooraan in de ingrediëntenlijst*

## Siliconen.

Siliconen geven je huid/haar een zacht en comfortabel gevoel, maar dat betekent niet direct dat het ook gezond is. Je verbloemt je huidige huid-/haarconditie.

Wanneer je jaren lang producten gebruikt met siliconen is de kans ook groot dat je jouw echte huid-/haarconditie niet kent.

Siliconen zelf hebben geen voedende waarde voor de huid, omdat er geen natuurlijke of huideigen bouwstenen aanwezig zijn, zoals vitamines, mineralen, glycerine en onverzadigde vetzuren. Het doet dus niks tegen huidveroudering, roodheid, pigmentvlekken of andere huidproblemen.

Daarnaast moet je altijd bij gebruik van siliconen je huid goed reinigen, anders krijg je meer last van onzuiverheden en acne.

Zo vind je siliconen meestal op het etiket:

- Cyclomethicone
- Dimethicone copolyol
- Dimethicone
- Amodimethicone
- Phenyl trimethicone
- Cyclopentasiloxane
- Cyclohexasiloxane

*Siliconensoorten eindigen meestal op -cone of -xane, maar er zijn ook uitzonderingen.*



## Polythylene glycol (PEG's)

Dit zijn synthetische chemicaliën die worden gebruikt als ontvettingsmiddel in bijvoorbeeld ovenreiniger. In cosmetica worden ze om verschillende redenen gebruikt: als reiniger, als emulgator of als bevochtiger.

Polythylene glycol bevat ernstige verontreinigingen zoals:

- Ethyloxide
- Lood
- Ijzer
- Kobalt
- Nikkel
- Cadmium
- Arsenicum

PEG's komen op de ingrediëntenlijst vaak voor met een nummer erachter. Ze verwijderen de beschermende vetten van de huid, verstoren de vochthuishouding in je huid en zorgen voor huidveroudering.

## Ingrediënten die niet/moeilijk worden afgebroken.

### Microplastics.

Microplastics wordt vaak gebruikt voor de elasticiteit van een product, maar je ziet het ook in tandpasta en cosmetica (scrubkorrels en glitter).

Op deze manier komt plastic niet alleen in het lichaam terecht, maar ook in de natuur. Zo herken je microplastics op het etiket:

- Polyethylene (PE)
- Polypropylene (PP)
- Polyethylene terephthalate (PET)
- Polymethyl methacrylate (PMMA)
- Nylon, Mica en Silica

*Wist je dat een scrub ruim  
100.000 deeltjes  
microplastics kan  
bevatten?*

*(Bron: Beat the Microbead,  
Plastic Soup Foundation).*