

7 RED FLAGS IN JE SKINCARE

✦ Parabenen

✦ Ftalaten

✦ Triclosan

✦ Alcohol

✦ Formaldehyde-releasers

✦ Oxybenzone

✦ Parfum



Ik vertel je waarom je deze niet wilt &
hoe je ze herkent!

✧ Red Flags

Er zijn verschillende stoffen in huidverzorgingsproducten die als “red flags” worden beschouwd vanwege hun mogelijke invloed op de hormonen in het lichaam. Dit fenomeen staat ook wel bekend als endocriene disruptie. Endocriene disruptoren zijn stoffen die de normale werking van hormonen kunnen verstoren, en dat kan leiden tot gezondheidsproblemen. Hier zijn enkele van de belangrijkste punten en stoffen waar je op moet letten:

Parabenen ✧

Wat zijn het? Parabenen zijn conserveermiddelen die worden gebruikt om bacteriën en schimmels te voorkomen in cosmetica en verzorgingsproducten.

Hormooninvloed: Ze kunnen zich gedragen als xeno-oestrogenen, wat betekent dat ze de werking van het vrouwelijke hormoon oestrogeen in het lichaam kunnen nabootsen. Dit kan potentieel leiden tot hormonale verstoringen en is in verband gebracht met problemen zoals vroege puberteit bij meisjes en reproductieve problemen.

Hoe herken ik parabenen?

Methylparabeen, propylparabeen, butylparabeen, isopropylparabeen en isobutylparabeen. En alle mogelijke combinaties van deze.

In voeding zijn dit E-nummers E214 t/m E219.





Ftalaten

Ftalaten worden vaak gebruikt als weekmaker of om geurstoffen langer te laten blijven hangen.

Hormooninvloed: Ze kunnen de werking van hormonen zoals testosteron verstoren en worden in verband gebracht met voortplantingsproblemen, verminderde vruchtbaarheid, en afwijkingen bij de foetus. Ze kunnen zich ook ophopen in het lichaam, wat zorgwekkend is voor langdurige blootstelling.

Op het etiket te vinden als: di-2-ethylhexyl phthalate (DEHP) di-isononylnphthalate (DINP) diethyl phthalate (DEP) of dibutyl phthalate (DBP) soms ook verborgen als parfum maar dat zijn niet altijd ftalaten.

Triclosan/ triclocarban[✦]

Dit is een antibacterieel middel dat vaak wordt aangetroffen in zeep, tandpasta, deodorants en sommige huidverzorgingsproducten.

Hormooninvloed: Triclosan is in verband gebracht met verstoringen van de schildklierhormonen. Dit kan effecten hebben op de stofwisseling en het algehele hormonale evenwicht.

Op het etiket te vinden als: 5-chloor-2 (2-4 dichlorophenoxy) phenol, trichloro-2-hydroxydiphenylether en 2-4-4-trichloro-2-hydroxydiphenyl ether.



✧ Alcohol

Alcohol in huidverzorgingsproducten zoals ethanol of isopropylalcohol heeft over het algemeen geen directe invloed op je hormonen. Toch is het wel een ingrediënt om even nader te onderzoeken omdat het wel effect heeft op de huidgezondheid.

Door uitdroging en irratie kan de natuurlijke huidbarriere aangetast worden en ontstekingen ontstaan. Chronische ontstekingen kunnen leiden tot hormoondisbalans.

Deze soorten alcohol echt vermijden in je huidverzorging: ethanol, isopropylalcohol en denatured alcohol. Hoe hoger op de lijst hoe meer er in zit.

Daarentegen zijn vette alcoholen zoals cetyl- en stearylalcohol juist verzorgend en houden het vocht vast.

✧ Formaldehyde-releasers

Dit zijn conserveermiddelen die kleine hoeveelheden formaldehyde afgeven om bacteriegroei tegen te gaan. Veroorzaakt allergie, eczeem, astma en is over het algemeen irriterend voor de huid, ogen en longen.

Hormooninvloed: Hoewel ze vooral bekend staan als kankerverwekkend, zijn er ook zorgen over de effecten op hormonen en andere gezondheidsproblemen bij langdurige blootstelling.

Voorbeelden zijn DMDM hydantoin, imidazolidinyl urea, diazolidinyl urea, benzylhemiformal, formaldehyde en methenamine





Oxybenzone en andere chemische UV-filters

Deze stoffen worden vaak gebruikt in zonnebrandcrèmes als UV-filter.

Hormooninvloed: Oxybenzone en sommige andere chemische UV-filters (zoals octinoxate en avobenzone) kunnen als endocriene disruptoren fungeren. Ze kunnen de werking van oestrogeen verstoren en zijn ook in verband gebracht met verminderde vruchtbaarheid en problemen bij de voortplanting.

Op de ingrediëntenlijst terug te vinden als: oxybenzone, benzpenone-3, octinoxate, ethylhexyl methoxycinnamate, homosalaat

Synthetische geurstoffen ✧ (parfum)

Veel verzorgingsproducten bevatten synthetische geurstoffen die worden aangeduid als “parfum” of “fragrance” op het etiket. Deze geuren zijn vaak een mix van tientallen chemicaliën.

Hormooninvloed: Sommige synthetische geurstoffen kunnen ftalaten bevatten of andere stoffen die hormoonverstorend zijn. Ze worden vaak niet specifiek vermeld op het etiket, wat het moeilijk maakt om blootstelling te vermijden.

Kies voor producten met natuurlijke parfums

✧ 4 stappen die jij nu kan doen

1. Etiketten lezen: Let op ingrediënten zoals parabenen (bijv. methylparabeen, ethylparabeen), ftalaten (vaak verborgen achter de term “fragrance” of “parfum”), en UV-filters zoals oxybenzone.
2. Kies natuurlijke producten: Natuurlijke of biologische huidverzorgingsmerken gebruiken vaak minder schadelijke chemicaliën, maar het is belangrijk om te controleren of ze echt vrij zijn van synthetische stoffen.
3. Gebruik minder producten: Minder blootstelling betekent minder risico. Overweeg welke producten echt nodig zijn en beperk het gebruik ervan indien mogelijk. Kijk naar dag- en nachtcrème ineen bijvoorbeeld.
4. Zoek naar keurmerken: Sommige keurmerken, zoals Ecocert, COSMOS en EWG Verified, geven aan dat een product strenge eisen volgt voor gezondheid en milieuvriendelijkheid.

Conclusie

Er zijn tal van stoffen in huidverzorgingsproducten die mogelijk invloed hebben op je hormonen. Langdurige blootstelling aan deze chemicaliën kan risico's met zich meebrengen, vooral omdat ze zich in het lichaam kunnen ophopen. Het is daarom een goed idee om bewuste keuzes te maken, etiketten te lezen en te kiezen voor producten die transparant zijn over hun ingrediënten en veilige alternatieven gebruiken.





Wie ik ben

Hi, ik ben Dagmar.

Moeder, vrouw en eigenaar van mijn schoonheidssalon Beauteocious.

Hier kom ik veel soorten huid en ook veel verschillende huidproblemen tegen. Veel vrouwen zie ik struggelen met hun hormonen.

Vaak krijg ik de vraag: “waar moet ik op letten bij wat ik gebruik voor mijn huid?”

Welke ingrediënten zijn echt een no-go?” “Ik zie door de potjes & flesjes niet meer wat ik kopen moet”

Dus here I am! Ik help je graag met al jouw vragen over je huid, huidproblemen, hormonen en vertel je hoe jij de switch kan maken naar een natuurlijkere manier van leven om van al deze struggles af te komen.

Nu met deze gratis info heb ik vast een tipje van mijn kennis gegeven, er zijn nog meer rode vlaggetjes namelijk, maar als je benieuwd bent naar meer heb ik zeker wat leuks voor jou!



Ontdek meer

