

Hulladék ABC

„N”

Natúrkozmetikumok az egészségünkért és a környezetünkért

Kozmetikai termékek általános meghatározása és típusai

Ahogy az ember törekszik arra, hogy minden általa tapasztalt jelenséget, élményt és eszközt szavakkal meghatározzon, úgy a kozmetikumok leírására is megteremtette a maga definícióját. Az Európai Unió kozmetikai rendelete (Igen, létezik ilyen is: 1223/2009/EK, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HU/TXT/?uri=celex%3A32009R1223>) megfogalmazza a kozmetikumok mibenlétét az alkalmazásuk helye és funkciója szerint:

Kozmetikai termék – kozmetikum – minden olyan anyag vagy keverék, amely azt a célt szolgálja, hogy az emberi test különböző külső részeivel (hámréteg, haj és testszőrzet, körmök, külső nemi szervek, fogak és a szájüreg nyálkahártyája) érintkezésbe kerüljön, kizárólag vagy elsősorban azok tisztítása, illatosítása, kinézetük megváltoztatása, védelme, megfelelő állapotban tartása vagy a testszag megszüntetése céljából.



A forgalomba hozott kozmetikai termékeknek biztonságosaknak kell lenniük az emberi egészségre a rendeltetésszerű vagy ésszerű, előrelátható körülmények melletti használat során.

A kozmetikumok rendeltetése szerint tehát jól megkülönböztethetjük a szépségügyi célú (púder, szemhéjtus, rúzs, stb.) és a kezelési-ápolási termékeket (pl. sampon, hajbalzsam, arckrém, tusfürdő).



A kozmetikumok lehetséges káros hatásai

A kozmetikai termékek többféleképpen is árthatnak egészségünknek és környezetünknek, például:

- az összetevők,
- a lejárt szavatosságú, megromlott termékek, valamint
- a kozmetikumok feleslegessé vált csomagolásai miatt.

I. Az összetevők hatásai



A kozmetikai szerek között jól elkülöníthetjük a *natúrkozmetikumok csoportját is, azaz a természetes összetevőkből készült, tartósító- és színezékmentes kozmetikai termékeket*. Számos kozmetikumot jellemezhetnek természetesként, de jó tudni, hogy előfordulhat: ez nem igaz. A természetesség nem egy hivatalos minősítés, sőt, sok esetben a „bio” elnevezéssel ellátott, vagy organikusnak nevezett kozmetikumok sem azok valójában.

Bár fordítva is igaz lehet, mert vannak olyan gyártók, akik nagy szakértelemmel valóban egészség- és környezetbarát termékeket állítanak elő, de erről nincs hivatalos minősítés. Így a biztonság kedvéért mindenképp ellenőrizzük a csomagoláson az összetevők listáját is (az INCI lista legelején a legnagyobb arányú alkotóelemek találhatók, ezeket követve egyre csökken az adott összetevők aránya a termékben), illetve azt, hogy a termék kapott-e az alábbiak közül valamilyen minősítést.



A hivatalos minősítést megszerző márkáknak követnie kell az ezzel járó kötelezettségeket az előállításra és összetevőkre vonatkozóan, pl. megszabott mennyiségben kell használniuk természetes, organikus anyagokat, tilos az olyan alapanyagok felhasználása az előállításkor, mint pl. a kőolajszármazékoké, szintetikus, génmódosított vagy állatkísérletekben vizsgált anyagoké. A tanúsítvánnyal rendelkező termékek biztosan öko-gazdálkodásból származnak, ahol nem használnak környezetkárosító műtrágyákat, növényvédő-szereket és betartják az általános környezetvédelmi szabályokat. Így kapcsolódik össze az egészségünk és a környezetünk megóvása a valóban természetes eredetű termékválasztás útján.

Az organikus termékeknek a keresettsége egyre nő a modern mindennapi életben, hiszen a hagyományosnak tekinthető kozmetikai szerek egyáltalán nem nélkülözik az esetlegesen allergiás reakciókat vagy az egyéb komolyabb káros hatásokat kiváltó összetevőket, túl erős tisztítóhatású vegyi anyagokat. (Ilyen az SLS – Sodium Lauryl Sulfate, amelynek egészségkárosító következményei pl. ezen a linken olvashatók:



<https://zoldgondoskodas.hu/karos-hatasok-es-vegyszerek/karos-vegynanyagok/sls-5-fobun-irritacio-afta>).

Az egyik leggyakoribb szennyezőanyagfélé a ftalátok képviselik, gyakorlatilag minden ember vérében, a természetes vizekben és a házi porban is jelen vannak. Ezek funkciója a műanyagok lágyítása. Megtalálhatók élelmiszercsomagolásokban, padlóburkolatban, játékokban, festékekben, adalékanyagokban, így persze rengeteg kozmetikai szerben is, mint körömlakkok, samponok, hajlakkok, arcszeszek, parfümök és testápolók. A ftalátok leginkább az étellel és a belélegzett porral kerülnek be szervezetünkbe. A hormonháztartást felborítva, korai pubertást és a tesztoszteronszint csökkenését okozva a férfiak szaporító képességét csökkentik, valamint fejlődési rendellenességeket okoznak a gyerekek esetében – némelyik a placentán keresztüljutva már az anyaméhben. Az EU éppen ezért korlátozza használatukat.

Egyéb nagyon gyakori káros hatású szerek pl. a parabének, amelyek az 1920-as évek óta szolgálnak leginkább a kozmetikumok, de gyógyszerek és élelmiszerek, zsírok, olajok, cipőápoló krémek, textilek és ragasztók tartósítására is. Kimutatták számos típusáról, hogy *in vitro*, tehát kísérlet során vizsgált élő szervezeten kívüli sejt- és szövettenyészetben úgy viselkednek, mint az ösztrogén, így ezek is károsítják a hormonrendszert, akár meddőséget és más rendellenességeket okozva.

<http://kockazatos.hu/anyag/ftal%C3%A1tok>

<http://kockazatos.hu/kereses?keys=parab%C3%A9nek>

Nem csoda hát, ha egyre többen szembesülnek az általános kozmetikai termékek használatának kellemetlen következményeivel, amiket azzal szeretnének kiküszöbölni, hogy természetes eredetű kozmetikumokra váltják őket. (Itt érdemes megjegyezni, hogy még a valóban natúrtermékek is tartalmazhatnak pl. olyan természetes illóolajokat, amelyek allergének, így ugyancsak egészségügyi problémákat okozhatnak.) Ezért tényleg hasznos tanács, hogy mindig olvassuk el a termékek címkéin szereplő alkotóelemek listáját vásárláskor.



Ráadásul mivel rengeteg olyan betegség is létezik a már jól ismertek mellett, amelyek kiváltó okait még nem tudták nagy bizonyossággal feltérképezni, de gyaníthatóan közülük lehet akár a szervezetünkbe bevitt mindennapi táplálékainkhoz és a testünkre alkalmazott kozmetikai szereinkhez is, a tudatos egészségmegőrzés és környezetvédelem érdekében valóban érdemes elgondolkodni azon, hogyan állhatunk át szépen, fokozatosan a természetesebb élelmiszerek, háztartási tisztítószeres, mosószeres és kozmetikumok fogyasztására, vásárlására.



Az egészségkárosító szépsészeti vagy haj- és testápoló-szerek használata egyébként egyáltalán nem új keletű. Számos leírás szól arról, hogy már az ókori görögök is mérgező nehézfémeket használtak bőrükre, hogy megfeleljenek koruk szépségideáljának. Az ókori Egyiptom lakói is előszeretettel kenték szemükre a fekete színt adó ólom-szulfidot, ami egyes források szerint épp a szemfertőzésekkel szemben védte viselőjét, más források szerint azonban káros lehetett az egészségre.



Kis lazításképpen 😊 itt egy kis kitekintő a történelem néhány jellegzetes sminktrendjeiről:

<https://www.youtube.com/watch?v=i8e5D83P6UI>

II. A megromlott termékek hatásai

A kozmetikai szerek nemcsak összetevőikkel hathatnak ártalmasan az emberi egészségre, több más módon is károsíthatják egészségünk mellett közvetlen környezetünket is. Maga a lejárt szavatosságú kozmetikai termék – azaz *kozmetikai hulladék* – veszélyesnek minősül, és egyáltalán nem egyszerű megszabadulni tőle, ha környezetbarát módon akar eljárni az ember. Egészségügyi szempontból a legfontosabb, hogy ha egy terméknek megváltozott az illata vagy állaga, már semmiképpen ne használjuk, ne tegyük ki bőrünket, szervezetünket felesleges baktériumoknak, fertőzéseknek. Mindig kövessük figyelemmel a kozmetikumok szavatosságát, sőt már a megvásárlásukkor ellenőrizzük azt. Az sem utolsó tanács a hölgyeknek, hogy mindig frissen mosott kézzel nyúljanak bele a kozmetikai tégelyeikbe, és a

sminkeszközöket, ecseteket is rendszeresen tisztítják. Ezzel már sokat tehetnek a krémek, sminkes idő előtti megromlása és ennek következményei ellen. A környezetünk védelme érdekében a már lejárt szavatosságú kozmetikumokkal járjunk el felelősen, gyűjtsük őket külön, hogy eljuthassanak a megfelelő hulladékkezelőhöz.

III. A kozmetikai csomagolások hatásai

A *kozmetikumok csomagolása* is sok baj forrása lehet. Nagyrészt műanyagtubusban, dobozban vagy téglében kapható, amelyek nagy része szelektíven gyűjtve ugyan újrahasznosítható, gyakran azonban mégsem ez történik velük, mert a bennük maradó kencék miatt szennyezettnek minősülnek, és kiöblítés helyett sokan inkább a kommunális kukába dobják ezeket a csomagolásokat. Onnan pedig egyenes az út a hulladéklerakókra, vagy kicsit szerencsésebb esetben a hulladéktüzelésű erőművekbe. Egy 2015-ös felmérés szerint a kozmetikai szerek kb. 60%-a műanyag csomagolást kap, mégis kb. 14%-uk hasznosul csak újra.

Lehetséges megoldások

- Az alapanyagokkal kapcsolatos problémák esetén

Ha pusztán elővigyázatosságból, esetleg gyanítható érzékenység, allergia vagy betegség miatt, illetve orvos által diagnosztizált állapot fennállása okán követjük nyomon a vásárolt termékek összetevőit, lassacskán megtanuljuk, melyek azok az anyagok, amelyeket jobb elkerülni. (A vásárlás egyben szavazat is: minél többen veszünk organikus termékeket, annál inkább ezek előállítását részesítik majd előnyben maguk a gyártók is, hiszen a kínálat követi a keresletet.) Tudatos vásárlással választhatunk magunknak olyan alternatívákat, amelyek nem tartalmazzák a szervezetünkre ártalmas anyagokat. Egyre több zöldbolt, bio-szaküzlet nyílik, és egyre több patika és drogéria bővíti készletét a natúrtermékek széles tárházával. Az internet is tele van ilyen, pl. az alábbi linkeken fellelhető boltokkal:

<https://www.zoldbolt.hu/szepseg-es-egeszseg/arc-es-testapolas/arcapolas/>

<https://hulladekmentes.hu/>

<https://www.bijo.hu/>

<https://www.biosziget.hu/>

<https://www.biobolt.e-tar.hu/>

<https://www.dm.hu/search/1114408.html?type=product&q=bio>

<https://www.okoazis.hu/>



A természetes alapanyagokból álló termékek előnyben részesítésével sok esetben visszanyúlhatunk a régi idők bölcsességeihez, amikor az ember még a természet szerves részének tartva magát azzal harmóniában élte mindennapjait. Nem hiába létezik a Földanya elnevezés, bolygónk gondoskodik táplálásunkról, fejlődésünkről, gyógyulásunkról, de még halálunk után hátrahagyott

testünkről is.

A természetben mindennek megvan a maga varázsereje. Dédanyáink még ismerték a föld és a növények titkait. Itt az ideje visszatérni ehhez az egyáltalán nem alaptalan ősi tudáshoz, amivel ma már szerencsére egyre többen egyetértenek.

- A kozmetikai hulladékok problémája esetén

Nagyon fontos információ, hogy a kozmetikumoknak milyen lejárat ideje van: általános érvényű igazság, hogy a „vizes” termékeknek kb. 6-12 hónap, mint pl. a rúzsoknak, szempillaspiráloknak, alapozóknak és szájfényeknek, míg a „száraz” termékeknek (púder, por állagú szemhéjfesték, parfümök, stb.) ennél valamennyivel több, kb. 1-2 év. A termékek vásárlásakor érdemes figyelembe venni a gyártástól és a felbontástól számított szavatossági időt egyaránt. Előfordulhat, hogy egy kozmetikum már több éve az üzlet polcán áll, ezért hasznos az előbbit is megkeresni a termék csomagolásán. Ha egy adott kozmetikumon nem egyértelmű számunkra a gyártási idő, ellenőrizhetjük azt akár okostelefonunk segítségével is rögtön a boltban.

Az alábbi linkeken elérhető online kalkulátorok például „kidobják” nekünk a gyártási időt, csupán a termék márkáját és gyártási kódját kell bepötyögnünk a weboldalra. A gyártási időt utólag nyomják bele a csomagolásba, általában az aljára, a többi nyomtatott számkódtól eléggé eltérő módon.

<http://checkcosmetic.net/>

<http://www.checkfresh.com/>

A felbontástól számított szavatossági időt a kozmetikai csomagolásokon általában egy nyitott tégellyel ábrázolják, amiben szerepel egy szám és egy M betű. Ez az ún. PAO (Period After Opening) jel, ami azt mutatja, hány hónapig (pl. 6M – 6 Month) használható fel a kérdéses kozmetikai termék.



A lejárt szavatosságú kozmetikumokat budapesti tulajdonosaik leadhatják a fővárosi hulladékudvarok valamelyikében, hiszen azok veszélyes hulladéknak minősülnek. A kerületek éves lomtalanításakor is lehetőség van arra, hogy ezektől megszabaduljon az ember, hiszen a veszélyes hulladékok gyűjtésére előre meghatározott gyűjtőpontokat állítunk fel ilyenkor.

A jelenlegi járványhelyzet miatt azonban a hulladékudvarok nem mindegyike üzemel, és a lomtalanítást is fel kellett függesztenünk ideiglenesen. A www.fkf.hu oldalon lehet részletesebb tájékoztatást találni az újranyitott hulladékudvarok működési rendjéről. Ha most nem is lehet könnyen megoldani a veszélyes, így a kozmetikai hulladékok leadását, mindenképpen megéri otthon tárolni ezeket addig, amíg lehetőség nem nyílik arra, hogy

ökobarát módon szabaduljunk meg tőlük. A vidéki lakosságnak érdemes utánajárnia, környékükön milyen hulladékátvevő helyek vannak, ahol leadhatják kozmetikai hulladékaikat is.

- A kozmetikai csomagolások problémája esetén

A már meglévő, nyakunkon maradt és kifogyott kozmetikai csomagolások, tubusok és tégelyek többsége újrahasznosítható. Öblítést követően a megfelelő szelektív kukába rakva ezek anyaga másodnyersanyagként hasznosul, így hozzájárulnak a természeti kincsekkel való takarékos bánásmódhoz. Ráadásul így *eltereljük* ezeket a hulladéklerakókról, ahol költséges és nagy energiát igénylő technológiával kell több évtizeden át folyamatosan dolgozni azon, hogy a föld alá elásva ne szennyezzék a talajt és a talajvizet.

Az újrahasznosítást már egyes üzletek is támogatni kezdték azzal, hogy saját akciók keretében visszaveszik a kiürült tégelyeket, flakonokat, és maguk juttatják el ezeket újrahasznosításra. Cserébe általában valamilyen kedvezményt ajánlanak vásárlóiknak (ld. pl. a *Lush* márkaboltjai.) Bolygónknak jót teszünk azzal, ha időről időre utánanézzünk, mely üzletek indítottak hasonló akciókat, és ha megtehetjük, tőlük vásárolunk.

<https://www.moksha.hu/zold/nem-csak-a-kozmetikum-de-a-csomagolas-is-kornyezettudatos>



Ennél azonban még inkább öko-barát megoldás, ha már az újrahasználat módszerével élünk. Ennek lényege a termék életciklusának meghosszabbítása, ami otthon is megoldható, és nem termel hulladékot sem. Akár újratöltjük valamivel a már feleslegessé váló flakonokat, tégelyeket, akár más funkciót adva nekik kreatív módon készítünk belőlük valami új eszközt, dísz tárgyat, stb., máris hozzájárulunk a fenntarthatóság biztosításához.

Az eddig felsorolt csomagolási hulladék-kezelő megoldások közül a leghatékonyabb a megelőzés: tehát, ha lehet, olyan kozmetikumok (és ezt a gyakorlatot az élet egyéb területeire kiterjesztve bármely más típusú fogyasztási cikkek) vásárlása, amelyek a legkevesebb vagy semmilyen csomagolással nem rendelkeznek, pl. szilárd sampon. Ha ez a „nulla hulladék” vagy „Zero Waste” elv túl drasztikus számunkra, az is kiváló, ha legalább arra tudunk figyelni, hogy újrahasznosítható vagy természetes eredetű, könnyen lebomló csomagolóanyagokba burkolt termékeket választunk.

Aki már rutinszerűen figyel tudatosan a fogyasztására, gyakran észrevétlenül továbblép a kozmetikai szerek otthoni kotyvasztásának szintjére. Ezen a ponton a környezettudatosság gyakorlására már kalandos kihívásként tekint az ember, ahol szinte hobbiként élvezve, örömmel veti bele magát az újdonságok elsajátításába.

Természetesen nem muszáj mindenről lemondanunk és minden ezeréves fogyasztói szokásunkat azonnal száműzni életünkéből. Már az is nagyon sokat segít, ha a környezettudatos szemléletet követve egyszerre csak egy-két szokásunkat módosítjuk.



Ha csak néhány, gyakran vásárolt terméket váltunk le természetes, környezetbarát megfelelőjére, máris nagyon sokat tettünk a fenntarthatóbb jövőért, önmagunkért. A környezettudatosság nem végcél, hanem az egész életen át fokozatosan elsajátítható és fejleszthető szemlélet és létforma. Egyik lépés hozza a másikat, általában egy-két új környezetkímélő szokás automatikusan gerjeszti a többit is. Valószínűleg senki nem válik egy szempillantás alatt a „ökotökély” szobrává anélkül, hogy ne okozna frusztrációt és hosszabb távon motiválatlanságot önmagának azzal, hogy erőszakot követ el saját természetén, mindennapi beidegződésein. Fokozatosan azonban mindent elérhetünk, és ezután segíthetünk gyermekeinknek, utódainknak a jó szokások korai elsajátításában is, hogy ők már valóban könnyedén „belenőhessenek” egy tiszta, élhető és egészséges jövőt fenntartó szemlélet- és életmód *zsigerből* jövő követésébe. Ez az emberiség fennmaradásának záloga, amit egy kis tudatossággal képesek vagyunk biztosítani önmagunk számára.



Feladat:

- Nézzük végig figyelmesen a kozmetikumainkat. Csoportosítsuk őket! Először is vegyük sorra, mit használunk valóban! Szánjuk ki azokat a termékeket, amelyeket egyáltalán nem használunk... Legyünk őszinték magunkhoz: biztos, hogy van ilyen. Mindenkiel előfordult már, hogy nem vált be egy első alkalommal vásárolt kozmetikai cikk. Ilyenkor aztán sok esetben ott porosodik a polcon. Ha ez a járvány másra nem is, arra biztosan alkalmas, hogy ráébredsen bennünket, mennyi felhalmozott dolog van háztartásunkban, amelyek valójában teljesen feleslegesek számunkra.

- Ezeket a kozmetikai termékeket, ha még nem járt le a szavatosságuk, ajánljuk fel ismerősnek, akiről úgy véljük, még hasznukat venné.ⁱⁱ
- Ha már lejárt a szavatosságuk, tegyük külön kozmetikumainkat, hiszen veszélyes hulladéknak minősülnek. Amint lehetséges, adjuk le ezeket egy hulladékudvarban. Addig is tároljuk őket a lakás egy kies zugában a természet védelme és mindenki fenntartható jövője érdekében.
- Vannak olyan lejárt szavatosságú termékek, amelyek akár még hasznosak is lehetnek számunkra, ha a bőrünkön-hajunkon már nem is, de talán még a háztartásunkban. Például vannak arckrémek, arcápolók, amelyeket szintetikus bőr, pl. cipő vagy bútorszövet ápolására még használhatunk.
- A csomagolásokat próbáljuk meg valahogyan újrahasználni: újratölteni vagy más funkciót adni nekik. Pl. a kiürült parfümös üvegbe magunk is készíthetünk lakásillatosítót pálcikák segítségével. A bolti illatosítók általában ftalátokat tartalmaznak, amely vegyületek szintetikus hormonként viselkedhetnek a szervezetben. Az alábbi link segítséget nyújt a lakásillatosító otthoni elkészítéséhez.



<https://femina.hu/otthon/illatosito-palca-hazilag/>

- Azokat a termékeket, amelyekre *valóban* szükségünk van, rakjuk vissza a helyükre és használjuk el őket.
- Most vegyük sorra, melyek azok a kozmetikai szereink, amelyek ugyan nem kedvenceink, de valamiért szükséges a használatuk. Tehát könnyebben dönthetünk lecserélésük mellett, mondjuk akár hulladékmentes vagy biotermékkel pótolva ezeket, vagy akár mi is elkészíthetjük természetes helyettesítőiket. Ismét hangsúlyozandó: nem baj, ha nem mindenünket váltjuk le, nem kell és nem is lehet mindent tökéletesen csinálni.ⁱⁱⁱ

Egyre népszerűbbek az arc-, test- és hajápolószerek természetes és hulladékmentes, ráadásul a pénztárcát jobban kímélő alternatívái, így rengeteg házi praktika érhető el az interneten ezek receptjeivel, elkészítési javasolataival, pl. száraz, sérülékeny hajra a rizsvizes hajmosás és a lenmagzselés pakolás. Előbbi régi ázsiai hajápoló módszerről az alábbi linken lehet tájékozódni:

https://fermentor.blog.hu/2018/06/20/fermentalt_rizsviz_a_csodas_haj_titka

A lenmag áldásos hatásairól és felhasználási javaslatáról pedig itt találhatóak részletek:

https://www.retikul.hu/kencefice/elkepeszto_mit_tesz_a_hajjal_es_a_borrel_a_lenmag_simit_feszest_selymesit/

Természetesen akadhatnak olyan organikus kozmetikumok, amelyek ugyan nem válnak be, de egy-egy próbát megér az egészségünk és környezetünk.

- Mivel sok esetben a költséghatékonyság meggyőzőbb lehet, mint az egészségügyi szempontok, érdemes összevetni, mennyit költünk hagyományos kozmetikumainkra és mennyit spórolhatunk azzal, ha otthon készítjük, keverjük ki natúr krémjeinket, ápolószereinket. (Természetes, hogy a boltban vásárolt biotermékek drágábbak, mint a „rendes” kozmetikumok, bár sok esetben megtérül az árak, hiszen hatékonyságuknak köszönhetően sok ilyen terméket jóval ritkábban kell használni. Azzal is lehet kompenzálni az organikus kozmetikumok borsosabb árát, ha otthon is készítünk magunknak ilyeneket a bolti termékek mellé.)
- Ha nem győzött meg a költségek összevetése, akkor olvassunk ismét utána részletesebben pár alapanyagot, ami a hagyományos ápolószerek, samponok, tusfürdők, folyékony szappanok általános összetevője. Ha szükséges, emlékeztessük magunkat újra meg újra, milyen hatással vannak ezek szervezetünkre hosszabb távon. Meghökkenítő és ijesztő lehet némely esetben, mi minden számít a mai ember mindennapi életében szokásosnak, miközben már bizonyították egészségkárosító hatásukat, csak éppen nem terjesztik hírüket, nem oktatják-tájékoztatják erről úton-útfélen az átlagembert. Van saját választásunk, éljünk vele okosan.



Egyéb források:

<https://www.businessinsider.com/dangerous-chemicals-in-beauty-products-makeup-list-2019-6#phthalates-used-to-be-almost-ubiquitous-in-cosmetics-and-theyre-still-in-many-fragrances-today-studies-link-the-plasticizers-to-reproductive-and-development-issues-1>

<http://amiszepsegunk.blogspot.com/2016/06/kozmetikumok-szavatossaga.html>

<https://prezi.com/lvzai0ijhuht/the-history-of-egyptian-hair-and-makeup/>

<https://www.businessinsider.com/dangerous-chemicals-in-beauty-products-makeup-list-2019-6#a-chemical-called-14-dioxane-is-not-purposefully-put-in-cosmetics-but-it-can-show-up-as-part-of-the-makeup-manufacturing-process-and-it-is-dangerous-3>

ⁱ Ilyen, szinte már népbetegségnek számító kóros elváltozás például az endometriózis, ami statisztikák szerint minden tizedik nőt érint a világon. A betegség ismertetője ezen a linken érhető el: <https://hu.wikipedia.org/wiki/Endometri%C3%B3zis>. Az endometriózis pontos kiváltó okát még nem ismerik, ám több elmélet is létezik kialakulásáról. Úgy tartják, hogy akár több tényező együttes megléte is okozhatja, a genetikai hajlam, illetve esetleges kromoszóma elváltozások mellett pl. életmódunk és a környezeti hatások is, amelyeknek ki vagyunk téve nap, mint nap. Az alkati hajlamot erősítve a rossz általános lelkiállapot, a sok stressz, a helytelen táplálkozás, a mozgásszegény életmód és akár még a háztartási tisztítószer, mosószer és kozmetikumok alapanyagai is közrejátszhatnak abban, ha akut gyulladásba lendülnek az endometriózis miatt a női belső szervek. Jelenleg nincs végleges gyógymódja, viszont gyulladás- és tünetmentes állapotban tartható a szervezet olyan életmódbeli változtatásokkal, amelyek hatásosságát betegek ezrei bizonyíthatják saját példájukkal. Leginkább azok számoltak be állapotuk javulásáról, akik kiküszöbölték elsőként legnagyobb stresszforrásaikat, és kiiktatták életükből a tartósítószerektől, adalékoktól és más vegyi anyagoktól hemzseggő táplálékokat, kozmetikumokat, tisztító- és mosószereket, valamint odafigyeltek arra is, hogy rendszeresen mozogjanak – utóbbi már csak stresszoldó technika gyanánt is rendkívül hasznos lehet. Köztudott, szinte már megunt klisé, hogy *az vagy, amit megeszel*. Ez a közmondás kiegészíthető akár azzal is, hogy: „... és *amit magadra kensz*.” 😊 Hiszen tény, hogy az érzelmek és a stressz különböző kémiai változásokat okoznak szervezetünkben, amelyek hatását nagyban fokozhatják a bevitt tápanyagok és a testünk külső védőfalát, azaz a bőrünket sűrűn érő kozmetikumok és egyéb szerek előidézte hormonális változások. Nem is csodálkozhatunk, ha a hormonháztartás egyensúlyának hosszantartó felborulása aztán egészségügyi bajokkal keseríti meg sokak mindennapi életét. Az ember azonban nagy csodákra képes. Szemléletváltással ráébredhetünk saját erőnkre: arra, hogy éppolyan hatékonyan gyógyíthatjuk önmagunkat - ha tudatosan összpontosítunk a stresszoldásra, a bennünket előre vivő pozitív életszemléletre és gyakorlatokra, valamint a káros anyagok tudatos elkerülésére, mint amilyen hatékonyan hozzájárulhat a betegségek kialakulásához az oda nem figyelés, a testi és lelki igényeink figyelmen kívül hagyása, illetve a negatív érzelmekre való összpontosítás.

ⁱⁱ Dönthetünk úgy, hogy hennával festjük a hajunkat, de így nem szabad szilikon tartalmú hajápolókat használni, mert a szilikonrétegen át a henna nem tudja bevonni színnel a hajszál külső rétegét. Ismert tény, hogy a szilikon a legtöbb hajápolóban, samponban, balzsamban és hajhabban benne van, de csak rövidtávon teszi selymessé, fényessé és könnyen fésülhetővé a haját. Tartósabb használat után teljesen lezárja a hajszálakat, megfosztva azokat minden tápanyagtól. Egy idő után ezért egyre rosszabb állapotba kerül hajkoronánk, hiába kenünk rá drágábbnál drágább ápolótermékeket. A henna kipróbálása előtt otthon készített C-vitaminos pakolással tisztítsuk meg hajunkat a szilikonrétegtől. Utána természetesen sprődebb a haj egy darabig, de nem kell megijedni, pár hajmosás után – már organikus termékekkel – rendbe jön a hajunk állaga. A szilikonmentes kozmetikumok drágábbak ugyan, de elég velük ritkábban mosni a haját.

ⁱⁱⁱ A cikk szerzőjének személyes megjegyzése: Pl. nekem a henna végül nem vált be, mert nagyon őszül a hajam és hamar lekopik róla. Ugyan nagyon selymes és puha lett tőle a hajam, és valóban gondosan ápolja fejbőrömet, de amiért eleve festeni kell: az őszfedés, amit sajnos nem tud hatékonyan megoldani. Így most visszatérek a vegyi festék használatára. ☹️ Ám rengeteg indiai hennaporom maradt, ami teljesen természetes levélőrlemény, és ha már nem a hajamra használom, akkor hennatetoválást készítek vele a bőrömre. Ez is azt mutatja, hogy semmi nem lehet tökéletes. De sebjaj, az biztos, hogy a hennás próbálkozásom hatására már maradni fogok az egészségesebb, szilikonmentes samponoknál és balzsamoknál. Ráadásul a hennának köszönhetően fedeztem fel számos természetes alternatívát más kozmetikai termékek helyettesítésére is. Ezzel már sokat tehetek egészségemért és környezetemért.