

„Косметика. Краса чи здоров'я?“

(методично-бібліографічні матеріали із серії „Абетка безпеки від бібліотеки” на допомогу бібліотекарям, вчителям, батькам у роботі з дітьми)

Продовжуючи серію методично-бібліографічних матеріалів „Абетка безпеки від бібліотеки”, ми пропонуємо увазі дорослих інформацію, що так хвилює багатьох сучасних дітей і підлітків. З якого віку можна користуватися косметикою? Як її вибирати і застосовувати без жодної шкоди для краси і здоров'я дитини? Де можна прочитати про це? Даний матеріал містить відповіді на ці питання і допоможе у роботі з дітьми.

Косметика (від грец. κοσμητική — мистецтво прикрашати) — речовина, що використовується для поліпшення зовнішнього вигляду або запаху людського тіла. Таке визначення пропонує нам віртуальна енциклопедія Вікіпедія. До косметики входять: креми для тіла, лосьйони, порошки, парфуми, помади, лаки для нігтів, туш для вій, тіні для повік, кольорові контактні лінзи, фарби для волосся, лак і гелі для волосся, дезодоранти, дитячі засоби, масла, солі для ванн і багато інших видів продукції. Виробники розрізняють декоративну косметику та косметику для догляду за шкірою тіла. Більший попит має саме декоративна косметика.

Історія створення косметики йде з глибокої давнини. Перші згадки приходяться на III-II тисячоліття до н.е. У Єгипті, під час розкопок, були знайдені перші креми, а також фарби із сурми й сажі для повік. У гробницях фараонів зберігалися туалетні коробочки з повним набором баночок, тарілочок, ложечок. Багато косметичних засобів були не лише декоративними, але й мали лікувальні властивості. Відома цариця Клеопатра написала книгу про косметику і заснувала для виробництва парфумерних виробів цілу фабрику. Так, для запобігання сивини використовували жир чорних змій, кров чорних биків та яйця сорок і ворон. Стародавні перукарі були впевнені, що мазі, виготовлені на основі лев'ячого жиру, сприяють густоті і росту волосся. Цінувалися мазі, до складу яких входили риб'ячий жир, порошок із копит ослів. Ці засоби були предметами експорту й продавалися за великі гроші. Єгипетські рецепти згадуються в Гіппократа, увійшли вони і у народну європейську медицину.

Римські красуні почали широко застосовувати косметику вже в середині першого сторіччя нашої ери. Тушшю для вій і тіннями для повік служила сурма, крейда надавала обличчю необхідної білизни. Волосся фарбували хною, а зуби чистили порошком з пемзи.

У Середні віки та в епоху Ренесансу модною тенденцією в косметиці стала бліда шкіра, яка була ознакою аристократичності. Але використання відбілюючих засобів для обличчя було небезпечним для здоров'я і життя людей, оскільки до складу пудри входив миш'як. З середини XVIII століття в моду увійшли рум'яна і помада, які надавали обличчю здорового кольору. В основному косметичні засоби містили природні компоненти: воду, трави, ягоди. Але нерідко аптекарі додавали отруйну ртуть, азотну кислоту – ці речовини дуже небезпечні для життя людини. Ось звідки пішла приказка „Краса вимагає жертв”.

Римський філософ Платон писав: „Жінка без косметики, що їжа без солі”. Адже не всі дівчата мають природну красу, яскраві риси обличчя. На допомогу їм приходять косметичні засоби, які дають можливість створити більш привабливий образ.

На сьогоднішній день ринок продукції в Україні представляє дуже широкий вибір косметики. Косметична продукція – це не тільки удосконалення своєї зовнішності, але й ризик, тому, що вона дає побічні ефекти.

На безпеку косметики впливають такі фактори: склад, якість компонентів, технологічний процес отримання, розфасовка та упаковка, умови зберігання і продажу, умови

споживання. На кожному з цих етапів можуть виникати зміни, небезпечні для здоров'я людини.

Всі косметичні засоби у своєму складі містять п'ять основних інгредієнтів:

1. Основа – натуральні жири і масла (наприклад, масло какао, жири тріскових риб, ланолін), синтетичні або напівсинтетичні жири (желатин, касторова олія, карбопол, хітозан). Жири підтримують ліпідний* баланс, сприяють збереженню вологи в шкірі та живлять її. Проте, у великій кількості вони перешкоджають диханню шкіри і виділенню продуктів життєдіяльності клітин.
2. Емульгатори – речовини, що підвищують розчинність жирів у воді, пропорційно змішують всі компоненти. Але їх зайвий вміст у косметичних засобах порушує функцію шкіри, сушить її.
3. Консерванти – складові частини, необхідні для тривалого зберігання косметичних засобів. Вони пригнічують розвиток бактерій, але одночасно є отруйними для клітин організму.
4. Аромати – речовини, що додають косметичним засобам приємного запаху. Саме вони найчастіше викликають алергічну реакцію шкіри на косметику.
5. Біологічно активні речовини – вітаміни, настої лікарських трав, ферменти, ензими і т.п. Ферменти або ензими – це біологічні каталізатори**, присутні у всіх живих клітинах. З латини перекладається як „закваска, бродіння”.

Косметичні препарати мають такі побічні ефекти, як подразнення шкіри, передчасне старіння і навіть онкологічні захворювання. Під особливою підозрою у фахівців знаходяться окремі хімічні речовини – парабени, що використовуються як консерванти у милі, шампунях, дезодорантах і дитячих лосьйонах. Приміром, лаурил сульфат натрію, що спінює мило і шампунь, а також входить до складу кремів для гоління, зубної пасти, піни для ванни, здатний викликати подразнення шкіри. А помади, навіть відомих брендів, містять свинець.

* ліпіди це органічні сполуки, не розчинні у воді (тобто жири і жироподібні речовини).
** каталізатор речовина, яка змінює швидкість хімічних реакцій

Дослідники косметичної продукції виділили три найбільш небезпечних компоненти:

1. Барвники на основі дьогтю, які істотно збільшують небезпеку розвитку раку. Такі барвники містяться в туші, тінях для повік і олівцях для очей та брів.
2. Формальдегід, який входить до складу лаків для нігтів, шампунів та інших парфумованих косметичних засобів. Він викликає подразнення дихальних шляхів, алергію, може стати причиною раку шкіри. Крім того, знищує деякі консерванти, що скорочує термін зберігання косметики.
3. Дибутилфталат, що міститься у парфумах, дезодорантах, лаках для нігтів, гелях для волосся, є одним із винуватців спадкових мутацій, а також шкідливо впливає на печінку і нирки.

Щоб дізнатися, як впливатимуть нові косметичні продукти на людину, розробники проводять експерименти на тваринах. Ці дослідження проводять протягом 3-10 тижнів на білих мишах і щурах. Занурюючи хвіст у випробуваний препарат, вивчають подальшу реакцію. Всі ці методи досліджень на гризунах дуже тривалі, а головне – негуманні. Тому в майбутньому планується заборонити випробування косметичних засобів на тваринах. Ведеться пошук альтернативного наукового методу оцінки безпеки продукції.

За даними соціологічних опитувань кожна жінка використовує близько 13 косметичних засобів, які містять у собі більше, ніж 20 хімічних сполук. Британський біохімік Річард Бенс у результаті трирічного дослідження проблеми вживання косметики прийшов до висновку, що до організму жінки, яка щодня користується косметикою, впродовж року надходить 2 кг хімічних речовин.

Невід'ємними сучасними атрибутами догляду за тілом є дезодоранти і антиперспіранти. Відомо, що піт – це безбарвна речовина, яка не має запаху. Запах з'являється через дію бактерій, що живуть на шкірі. Відповідно, деякі дезодоранти мають бактерицидний ефект і перешкоджають розмноженню мікроорганізмів. Віднедавна у засобах масової інформації з'явилися відомості про шкідливий вплив цих продуктів, який проявляється у дисбактеріозі шкіри, перешкоджанню виведення шлаків і навіть канцерогенності. Проте вчені довели, що це необґрунтовані чутки.

Антиперспіранти звужують вивідні протоки потових залоз. Оскільки людина не намащує антиперспірантами все тіло, то токсини знайдуть собі вихід в інших місцях. Але вони мають один недолік. Звуження потових залоз при посиленій роботі може призвести до

закупорки і нагноєння. Без втручання хірурга тут не обійтися. Однак, якщо не користуватися антиперспірантами перед сауною, фізичним навантаженням, пляжем, то ніяких ускладнень не буде. Цими засобами краще користуватися вранці, вийшовши з душу.

Деякі дезодоранти вступають в реакцію з сонячними променями, в результаті чого на шкірі з'являються темні плями. Саме тому, перед прийняттям сонячних ванн користуватися дезодорантами не рекомендується. Особливо це стосується засобів, що містять ПАБК (пара-амінобензойна кислота – сприяє засмазі), деякі бактеріальні добавки, бергамотове масло і олії всіх цитрусових. Всі ці речовини викликають фотосенсибілізацію – тобто у шкірі підвищується чутливість до сонця. Вже через 30-40 хвилин ультрафіолет викликає появу темних плям, від яких потім дуже важко позбутися. Тому перед походом на пляж треба прийняти прохолодний душ, можна скористатися настоями лікарських трав, які гальмують потовиділення.

У дезодорантах містяться також такі небезпечні для здоров'я консерванти, як парабени, які викликають рак молочної залози. Тому потрібно користуватись такими дезодорантами, в яких міститься мінімальна кількість консервантів. Купуючи дезодорант, зверніть увагу на:

- термін придатності – чим він довший, тим більше консервантів;
- тару, в яку вміщена косметична композиція.

Консервантів завжди менше у тих дезодорантах, які фасуються у герметичні упаковки. Наприклад, в сухі стіки парабенів додається найбільше. Багато їх і в део-кремах, що видавлюються з тубика. А от у балончиках зі спреями, куди недоступне повітря, їх найменше. Кулькові дезодоранти за вмістом консервантів займають проміжне місце між кремами і аерозолями.

Іноді жінки настільки ощадливі, що користуються простроченою косметикою. Варто пам'ятати, що коли виходить термін дії косметичної продукції, вона стає шкідливою для здоров'я. Наприклад, після трьох місяців використання ваша туш для вій може стати небезпечною. У ній заводяться шкідливі мікроорганізми, які здатні викликати хвороби, такі як кон'юктивіт, бактеріальний кератит та ін. Термін зберігання туші для вій становить від трьох до шести місяців. Тональний крем може прослужити до одного року. Тіні для повік, пудра, компактні рум'яна можна використовувати від двох до трьох років, якщо регулярно міняти спонж та пензлик для їх нанесення. Помаду можна використовувати не більше як півтора року.

При змішуванні декількох видів косметики в організмі жінки можуть відбуватися небажані хімічні реакції. Тому спеціалісти рекомендують користуватися виключно однією косметичною лінією.

Дуже небезпечним є проникнення косметики через шкіру в організм. Тому що компоненти, які входять до складу кремів і лосьйонів, проникають через шкіру прямо в кров. Великої шкоди завдають собі юні красуні, які не змивають косметику перед сном. Шкіра не може дихати, оскільки пори залишаються закупореними і кисень туди не потрапляє. Тому на ранок можуть з'явитися прищі, запалення, нездоровий колір обличчя. Від незмитої туші та потрапляння згусточка в око може виникнути серйозна інфекція. На думку косметологів, найбільш підступною є саме натуральна косметика, тому що вона не містить консервантів і швидко псується.

Зберігати косметику потрібно при кімнатній температурі, далеко від опалювальних пристроїв і сонячних променів. Не слід залишати її у ванній кімнаті або холодильнику. Періодично (раз на місяць) потрібно переглядати косметичні засоби і перевіряти їх на термін придатності.

Забороняється розбавляти косметику рідинами, навіть водою, бо це спричинить зростання числа бактерій.

Не варто купувати великих косметичних наборів. Слід обережно використовувати спреї і розсипчасті пудри, оскільки їх вдихання здатне викликати пошкодження легенів.

Не можна користуватися чужою косметикою і не потрібно дозволяти іншим користуватися своєю. Є шанс захворіти на герпес, кон'юктивіт, грибок чи іншу шкірну хворобу. Не слід змочувати власну косметику слиною, де безліч шкідливих бактерій.

Якщо на губах з'явився герпес, потрібно відмовитись від використання помад і контурних олівців, щоб зменшити вірогідність занесення інфекції.

Слід пам'ятати, що:

- не варто користуватися косметикою, яка має різкий запах, присмак або пошкоджена;
- косметичний засіб, придбаний на ринку або з рук, не гарантує його якості та ефективності;
- купувати декоративну косметику потрібно тільки в спеціалізованих магазинах;
- ретельно вивчити на упаковці склад продукту;
- перед вживанням товар потрібно протестувати на маленькій ділянці шкіри і прослідкувати за реакцією організму.

Окремо треба згадати про косметику по догляду за шкірою малюків. Дитячі косметичні засоби в основному використовуються для очищення шкіри і захисту її від несприятливих зовнішніх чинників – сонця, морозу, дуже сухого або забрудненого повітря.

Дитяча косметика розробляється з урахуванням особливостей маленького організму. Якщо у дорослої людини є захисна кислотна плівка, яка слугує бар'єром для проникнення мікробів, то у малюків цей захисний шар ще не повністю сформований. До того ж їхня шкіра тонша і ніжніша, ніж у дорослої людини. Тому шкідливі речовини проникають крізь неї набагато швидше. Косметика для малят повинна бути рН-нейтральною, гіпоалергенною, не перевищувати допустимі норми консервантів, барвників, ароматизаторів. Допускається використання невеликої кількості ароматичних речовин (як синтетичних, так і натуральних у вигляді ефірної олії), щоб гігієнічні процедури викликали у дитини позитивні емоції.

При виборі засобів для малюків потрібно керуватися не стільки модними рекламними пропозиціями, скільки розумом і відчуттям міри. Адже шкіра дитини має бути настільки чистою, наскільки це потрібно для її здоров'я. Тому найкраще користуватися перевіреними часом кремами, настоями, рослинними оліями та присипками.

Дитяче мило, піна та гелі для ванни не повинні викликати подразнення. Краще за все використовувати мило на основі натуральних трав'яних екстрактів.

В дитячих сонцезахисних засобах застосовують переважно фізичні УФ-фільтри (оксид цинку, двооксид титану). Нещодавно на ринку з'явилась нова категорія дитячих

сонцезахисних засобів, які забарвлюють шкіру, надаючи батькам можливість контролювати кількість препарату і при необхідності наносити його додатково.

Для проблемної «підліткової» шкіри існує спеціальна лікувальна косметика, яка допомагає в тому випадку, коли звичайні косметичні засоби не діють. Нею можна користуватися, починаючи з 13-14 років. Купувати таку косметику краще в аптеках, а не в звичайних магазинах. Дана продукція використовується для лікування нігтів, волосся, зубів, вугруватої шкіри, ластовиння тощо. Щоб правильно підібрати препарати цієї лінії, необхідно порадитися з лікарем-дерматологом або косметологом.

Не можна дозволяти дитині користуватися косметичними засобами для дорослих, адже вони можуть нашкодити тендітній дитячій шкірі. Більше про дитячу косметику можна дізнатись на сайтах:

- AKUNA – БІО-косметика CLEAR NATURE
<http://www.akuna.net/index.php?typ=AUS&showid=836>
- Вибір дитячої косметики. Родинний форум „Малеча” – форум для сучасних батьків
<http://www.malecha.org.ua/forum/index.php?showtopic=6778cst=160>
- Дитяча косметика або Мийдодір буде задоволений
http://faberlic-sh.at.ua/publ/zasadi_kosmetologiji/ditjacha_kosmetika_abo_mojdodir_bude_zadovolnij/21-1-0-43
- Дитяча косметика <http://doshkilniatko.net/dytyacha-kosmetyka/>
- Дитяча косметика
<http://metamarket.ua/ua/dytyachyj-svit/zasoby-gigiyeny/dytyacha-kosmetyka/>
- Дитяча косметика підвищує вміст хімікатів в організмі дітей
<http://www.osvita.org.ua/news/34202.html>
- Дитяча косметика ТМ Принцеса
<http://lusterko.if.ua/index.php?page=shop.browse&category>
- Про користь та шкоду мила <http://gukr.com/article2945.html>
- Як піклуватися про дитячу шкіру
<http://svit24.net/zdorovie/39627-jak-pikluvatysja-pro-dytjachu-shkiru>

Для закріплення отриманих знань та популяризації матеріалів про безпечність користування косметикою пропонуємо наступні форми роботи:

- бесіда „Перші кроки до краси” (4-6 кл.);
- інтернет-хвилинка для батьків „Моя перша косметика”;
- вікторина „Краса вимагає жертв ” (8-9 кл.);
- інформаційна година „Шкідливі косметичні звички” (7-9 кл.);
- година спілкування „Косметика. Краса чи здоров'я?” (6-9 кл.);
- електронна презентація сайтів „Алергія на красу” (8-9 кл.);
- Інтернет-мандрівка „Косметичний шопінг” (8-9 кл.);
- година корисних повідомлень „Мистецтво привабливості” (6-9 кл.).

Питання до вікторини „ **Краса вимагає жертв** ” (8-9кл.)

1. Які є п'ять основних інгредієнтів косметичних засобів?
2. Чи буває косметика небезпечною?
3. Які фактори впливають на безпечність косметики?
4. Назвіть три найбільш небезпечних компоненти косметики.
5. Як вчені вивчають безпечність нових косметичних засобів?
6. Чим небезпечні антиперспіранти?
7. Який дезодорант краще придбати: аерозольний, кульковий чи твердий кремовий?
8. Чому перед засмаганням не рекомендується користуватися дезодорантом?
9. Чому не можна змішувати декілька видів косметики?
10. Як і де потрібно зберігати косметику?
11. Назвіть основні правила купівлі косметики.

Пропонуємо примірні питання для висвітлення під час інформаційної години “**Шкідливі косметичні звички**”

(7-9 кл.)

Чому не можна:

1. Користуватися чужою косметикою?
2. Видавлювати прищики?
3. Зрізати нігтьові кутикули?
4. Лягати спати, не очистивши як слід обличчя?

Година спілкування „**Косметика. Краса чи здоров'я?**” (8-9 кл.) Для обговорення цієї теми з підлітками пропонуємо наступні запитання:

1. Чи справедливий вислів Платона „Жінка без косметики, що їжа без солі”?
2. Як саме косметика може зашкодити здоров'ю?
3. Чи потрібна косметика чоловікам?
4. Яку косметику треба використовувати на пляжі?

Список літератури

1. Азбука краси. Для дівчаток. / Упоряд. В. Іванова. – К.: Школа, 2003. – с. 30-42.
2. Енциклопедія для дівчат: Для серед. та ст. шк. віку / Авт.-упоряд. Н. М. Волчек. – К.: Школа, 2003. – с. 3-57.
3. Таємниці для дівчаток / Авт.-упоряд. В. Іванова. – К.: Школа, 2003. – с. 127-134.
4. Дмитренко, С. О. Основи косметического ухода за кожей: [історія кольорів і значення їх в житті людини] / С. О. Дмитренко // Все для вчителя. – 2008. - № 5 (травень). – с. 37-43.
5. Дороніна, Акинья. Догляд за зовнішністю / Акинья Дороніна // Шкільний світ. – 2011. - № 13. – с. 20.
6. История появления и распространения: [маникюр, ванная, сауна, косметические средства, эпиляция] // Все для вчителя. – 2008. – № 7. – с. 142-148.
7. Аллергия на косметику [Электронный ресурс] // Страна советов [веб-сайт]. – Текст. данные. – Режим доступа: <http://strana-sovetov.com/health/5943-allergiya-na-kosmetiku.html> . – Дата обращения 8.11. 2012 р. – Загл. с экрана.
8. Аллергия на косметику [Електронний ресурс] // Медицинский портал о здоровье „EUROLAB” [веб-сайт]. – Текст. дані. – Режим доступа: <http://www.eurolab.ua/allergy/920/921/8170/> . – Дата звертання 8.11. 2012 р. – Назва з екрану.
9. Алергія на косметику [Електронний ресурс] // Здоровенькі були [веб-сайт]. – 2012. – Режим доступа: <http://selfhealth.ks.ua/36/> . – Дата звертання 9.11. 2012 р. – Назва з екрану.
10. Макіяж для підлітків [Електронний ресурс] // Любов +. Онлайн журнал для дівчат [веб-сайт]. – Текст. дані. – 2011. – 1 червня. – Режим доступа: <http://lubov-plus.org.ua/my-stetstvo-pryvablyvosti/makiyazh/makiyazh-dlya-pidlitkiv/> . – Дата звертання 9.11.2012 р. – Назва з екрану.

Підготувала: Галина Полех