



# MOOI

## ÉN GROEN!

Natuurcosmetica van nu doet niet onder voor de niet-natuurlijke variant. Maar wat is natuurlijk? En is natuurlijk altijd beter?

**Tekst: Astrid Telkamp.**

Groen en natuurlijk is trend. Tegenwoordig zijn veel producten duurzaam en we zijn ons steeds bewuster van het milieu, schadelijke stoffen en onnodige toevoegingen in producten. Dat geldt voor onze voeding, maar ook voor wat we op onze huid smeren. Want wat zit er eigenlijk in zo'n potje crème? De ingrediënten waaruit cosmetica is samengesteld, kunnen **synthetisch** of **natuurlijk** van aard zijn.

**Synthetische ingrediënten** zijn kunstmatige stoffen die door de mens zijn gemaakt, **natuurlijke ingrediënten** komen uit de natuur: planten, kruiden en bloemen. De keus lijkt logisch. De gedachte dat 'natuurlijk' beter is dan 'synthetisch' (want 'natuurlijk is puur en dus gezond') is begrijpelijk, maar niet juist. Natuurlijke stoffen zijn niet per definitie beter en veiliger dan synthetische stoffen. In de natuur komen genoeg

stoffen voor die helemaal niet zo goed en zelfs schadelijk kunnen zijn. Denk maar aan giftige planten en paddenstoelen. Omgekeerd zijn synthetische ingrediënten ook niet per definitie slecht voor je. Alle ingrediënten, of ze nu synthetisch of natuurlijk zijn, worden op dezelfde manier getest en volgens dezelfde strenge maatstaven beoordeeld. Er bestaan veel tegenstrijdige verhalen over het wel of niet 'slecht' zijn van ingrediënten. Die informatie bestaat vooral uit veel verschillende meningen en opvattingen. Als er twijfel is of een stof wel veilig is om in cosmetica toe te passen, wordt deze niet gebruikt (zie kader op pag. XX).

### Potjeslatijn

De term 'natuurlijk' is niet beschermd en mag in principe op elk product worden gezet. Ook als er maar een heel klein percentage natuurlijke ingrediënten ►

## KEUR-MERKEN

Als een product een keurmerk heeft, weet je zeker dat het grootste deel van het product natuurlijk is, er eisen zijn gesteld aan de biologische afbreekbaarheid van de verpakking, het niet op dieren is getest en het door een onafhankelijke instantie is gecontroleerd.

Als een product géén keurmerk heeft, wil dat niet zeggen dat het niet aan deze eisen voldoet. Het aanvragen van een keurmerk kost veel tijd, geld en moeite en kleinere bedrijven kunnen zich dat niet altijd veroorloven. Ook is er niet één overkoepelend keurmerk maar veel verschillende, die allemaal hun eigen criteria hebben.

Wil je meer weten over keurmerken, veiligheid en ingrediënten? Op [isditproductveilig.nl](http://isditproductveilig.nl) en [ncv-cosmetica.nl](http://ncv-cosmetica.nl) staat veel info.

**Handig om te weten:**  
dat wat het meest in het product zit, staat vooraan op de ingrediëntenlijst

## 6 INGREDIËNTEN WAAR JE GEVOELIG VOOR ZOU KUNNEN ZIJN

**1. Alcohol** werkt uitdrogend en ontvettend. Tenzij er cetyl, cetearyl, stearyl of lanolin bij staat of als het helemaal onderaan de ingrediëntenlijst staat.

**2. Propylene glycol** houdt vocht vast, maar is ook uitdrogend, ontvettend en irriterend.

**3. Parfumstoffen** laten een product lekker ruiken, maar kunnen ook een allergische reactie veroorzaken. Er zijn 26 geurstoffen gedefinieerd als allergenen en deze moeten op de verpakking vermeld staan.

**4. SLS (Sodium Lauryl Sulfaat) en SLES (Sodium Laureth Sulfaat)** zitten veel in

veel shampoos, doucheproducten en zepen, vanwege hun reinigende en schuimende werking. Deze sulfaten zijn echter ook uitdrogend, irriterend, agressief en niet per se noodzakelijk. SLES is milder dan SLS.

**5. Polyethylene glycol** of **PEG** wordt gebruikt als binder, oplosmiddel en geleider voor andere ingrediënten, maar kan de natuurlijke vochtbalans verstoren en de huid

irriteren. Niet alle PEG is schadelijk. Op de verpakking wordt deze stof aangeduid met PEG + een nummer. Hoe hoger het nummer, hoe schadelijker het zou zijn.

**6. Parabenen** zijn een conserveringsmiddel. Er zijn verschillende soorten parabenen en sommige kunnen een reactie, vaak in de vorm van eczeem en uitslag, veroorzaken. Ook zouden sommige parabenen hormoonverstorend werken.



1. Hand & Cuticle Cream 75 ml € 4,19 (Lavera). 2. Babydoekjes 64 stuks € 2,99 (Derma Eco Baby). 3. Coconut Charcoal met tandenborstel, € 49,95 (BloomR). 4. Super Greens Detoxifying Clay Mask 100 ml € 15,99 (Sukin). 5. La Cure Peau Calme 15x1 ml € 57 (Absolution). 6. Intense Antioxidant Body Cream 200 ml € 17 (Mádara). 7. Daily Facial Gel Cleanser 125 ml € 15,99 (Grahams). 8. Charcoal Purifying Face Wash 200 ml € 9,99 (Dr.Organic). 9. Moisturising Multi-Use Oil 100 ml € 36,95 (TanOrganic).

10



11



12



13



14



15



16



17



10. Energizing Facial Mask 75 ml € 6,99 (Natura Siberica). 11. Abyssinian Oil Aroma Facial Concentrate 30 ml € 29,99 (Beauty Kitchen). 12. Earth Sourced Perfectly Natural Cleansing Gel 200 ml € 24 (Paula's Choice). 13. Clearity Cream 125 ml € 69 (Hannah). 14. Mega-Mushroom Skin Relief Eye Serum 15 ml € 55,09 (Origins). 15. Scientific Organics Body Firming Serum 125 ml € 65 (EmerginC). 16. Zuiverend gezichtsmasker 75 ml € 5,99 (Lovea Nature). 17. Pressed Mineral Eye Shadow Duo € 26 (Inika).

inzit. Dus '100% natuurlijk', zegt nog niet veel. Veel producenten kiezen er voor om vooral te benoemen wat er níet in een product zit. Op de verpakking staan kretes als 'zonder parfum', 'vrij van siliconen' of 'geen parabenen'. Dat klinkt goed, maar is ook misleidend, omdat wat er níet inzit, niets zegt over wat er wél inzit. En dat kunnen alsnog synthetische ingrediënten zijn. De beste manier om zeker te weten of de gebruikte ingrediënten natuurlijk zijn, is om het etiket goed te lezen. Maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan, want de benamingen zijn niet altijd duidelijk en veelal in het Latijn, dus dan weet je nog niet om welk ingrediënt het gaat. Waar kun je dán het beste op letten?

### Etiketten lezen

Je huid kan gevoelig zijn voor bepaalde ingrediënten, of ze nou natuurlijk of synthetisch zijn. Of een product irriteert, hangt vooral af van hoe gevoelig je ervoor bent en in welke dosis het ingrediënt wordt gebruikt. Als die dosis voor jou te hoog is, zal je huid erop reageren. Dat kan ook bij een natuurlijke stof gebeuren. Er is geen lijst van ingrediënten die altijd en bij iedereen een reactie veroorzaken. Maar er zijn wel stoffen waarvan bekend is dat ze irriterend kunnen werken en die beter vermeden kunnen worden (zie kader.) Veel synthetische ingrediënten zijn helemaal niet nodig of eenvoudig te vervangen door een natuurlijke variant.

### WETGEVING

**De Europese Cosmetics-Verordening geldt voor alle Europese lidstaten. In deze verordening staan allerlei eisen waar een cosmeticaproduct aan moet voldoen. Zo mogen cosmetische producten de gezondheid van de mens niet schaden als zij onder normale gebruikswaarden worden aangevend. In Nederland houdt de NWA, de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit, toezicht op naleving van de verordening.**

### HIP & ECO

Opeens was het er: zwarte tandpasta. Al snel volgden andere zwarte cosmetica-producten zoals zeep, shampoo, scrub en gezichtsmaskers. Het belangrijkste ingrediënt in deze opvallende producten is houtskool, dat een reinigende, zuiverende en ontgiftende werking heeft. De houtskooltrend overlapt voor een deel een andere trend in de natuurcosmetica: anti-pollution. Vanwege de luchtvervuiling waarmee we elke dag worden geconfronteerd, heeft onze huid het zwaar te verduren. Daarom komen er steeds meer diep reinigende 'detox'- en 'anti-pollution'-producten met een flinke dosis antioxidanten op de markt, die de huid versterken en beschermen tegen invloeden van buitenaf.

**Elk cosmeticaproduct**  
in Nederland is uitvoerig  
getest op veiligheid voordat  
het op de markt komt

### DOE HET LEKKER ZELF!

Een andere manier om precies te weten wat er in je beautyproduct zit, is het product zelf maken. Tegenwoordig zijn er op internet allerlei recepten te vinden van zelf te maken haarmaskers, gezichtscrèmes, scrubs en andere mooimakers. Neem deze recepten niet klakkeloos over, maar informeer je goed over de werking van de verschillende ingrediënten. Van onder andere groene thee, zoethoutwortel, cafeïne en haverwortel is aangetoond dat ze echt wat doen voor je huid en ook als

je honderd procent natuurlijke oliën zoals jojoba, amandel en argan als basis gebruikt zit je goed. Klaar om zelf aan de slag te gaan? Houd het simpel, maak niet te veel en gebruik je eigen creatie zo snel mogelijk. Er zijn er ook kant-en-klare zelfmaakkpakketten te koop, bijvoorbeeld van DIY Soap en Beauty Kitchen. In deze pakketten zit precies de juiste hoeveelheid aan natuurlijke ingrediënten die je nodig hebt om zelf een bodycream, scrub of lippenbalsem te maken.