

# WEES LIEF VOOR JE HUID

In deze checklist vind je een hoop stoffen die je liever niet terug ziet in je verzorgingsproducten. Gebruik hem als hulpmiddel om bewustere keuzes te maken en liever te zijn voor je huid.

## PARABENEN

**Methylparaben, Ethylparaben, Propylparaben, Butylparaben**

*Deze stoffen worden gebruikt als conserveermiddelen om bacteriën en schimmels te voorkomen. Lijkt dus niets mis mee, maar door ze op je huid te smeren kunnen ze de hormoonhuishouding verstoren doordat ze zich in het lichaam als oestrogeen gedragen. Het zijn synthetische chemicaliën, die zijn ontwikkeld om de houdbaarheid van producten te verlengen.*

## SULFATEN

**Sodium Lauryl Sulfate (SLS), Sodium Laureth Sulfate (SLES), Ammonium Lauryl Sulfate (ALS)**

*Sulfaten zorgen voor het schuimende effect in zepen en shampoos, maar helaas kunnen ze de huid flink irriteren en uitdrogen. Bij langdurig gebruik kan het leiden tot een gevoelige huid. Het zijn oppervlakte-actieve stoffen, meestal afgeleid van petroleum of kokosolie.*

## FTALATEN

**Diethyl Phthalate (DEP), Dibutyl Phthalate (DBP), Dimethyl Phthalate (DMP)**

*Sulfaten zorgen voor het schuimende effect in zepen en shampoos, maar helaas kunnen ze de huid flink irriteren en uitdrogen. Bij langdurig gebruik kan het leiden tot een gevoelige huid. Het zijn oppervlakte-actieve stoffen, meestal afgeleid van petroleum of kokosolie.*

# WEES LIEF VOOR JE HUID

## **FORMALDEHYDE EN FORMALDEHYDE-RELEASING PRESERVATIVES**

### **Quaternium-15, DMDM Hydantoin, Imidazolidinyl Urea, Diazolidinyl Urea**

*Deze moeilijk uitspreekbare stoffen worden gebruikt als conserveermiddel, maar veroorzaakt wederom huidirritatie en allergische reacties, daarnaast wordt het ook in verband gebracht met kanker. Deze stoffen zijn synthetische verbindingen die formaldehyde afgeven, een bekend carcinogeen. En wat is een carcinogeen? Dat is een stof die kanker kan veroorzaken.*

## **TRICLOSAN EN TRICLOCARBAN**

*Deze antibacteriële stoffen worden gebruikt in zepen en tandpasta's. Ze kunnen de hormoonhuishouding verstoren en bijdragen aan antibioticaresistentie.*

## **SYNTHETIC FRAGRANCES (PARFUM)**

*Hmmm heerlijk die lekkere luchtjes, want deze stoffen worden gebruikt om producten een aangename geur te geven. Helaas kunnen ze allergieën, huidirritatie en ademhalingsproblemen veroorzaken. De geur ontstaat door verschillende synthetische chemicaliën te mengen.*

## **SYNTHETIC COLORS**

### **FD&C Red No. 40, FD&C Blue No. 1, FD&C Yellow No. 5**

*Deze worden toegevoegd voor de kleur. Sommige kunnen huidirritatie en allergische reacties veroorzaken. Het zijn synthetische kleurstoffen die vaak zijn afgeleid van petroleum.*

# WEES LIEF VOOR JE HUID

## **POLYETHYLENE GLYCOLS (PEGs)** **PEG-6, PEG-40, PEG-150**

*Deze stoffen worden gebruikt als verdikkingsmiddel en om andere ingrediënten te helpen oplossen. Het probleem met deze stoffen is dat ze de huidbarrière verzwakken en verontreinigd zijn met schadelijke stoffen. Ook deze stoffen worden vaak afgeleid van petroleum.*

## **PROPYLENE GLYCOL**

*Propylene Glycol wordt gebruikt als bevochtigingsmiddel die ook huidirritatie en allergische reacties kan veroorzaken.*

## **DIETHANOLAMINE (DEA), MONOETHANOLAMINE (MEA) EN TRIETHANOLAMINE (TEA)**

*Weer een mond vol letters. Deze stoffen worden gebruikt om schuim te creëren en de pH-waarde te reguleren. Ze kunnen huid- en oogirritatie veroorzaken en zijn in verband gebracht met kankerverwekkende nitrosaminen. Deze synthetische stoffen, worden vaak afgeleid van ammonia en ethyleenoxide.*

## **MINERALE OLIËN** **Petrolatum, Paraffin Oil, Mineral Oil**

*Minerale oliën worden gebruikt als vochtinbrenger, maar kunnen juist de poriën verstopen en de huid verstikken. Deze minerale oliën zijn gebaseerd op aardolie.*

# WEES LIEF VOOR JE HUID

## ✗ SILICONEN

### **Dimethicone, Cyclomethicone, Cyclopentasiloxane**

*Siliconen worden gebruikt in je cosmetica om een gladde, zijdeachtige textuur te geven. Maar deze stoffen sluiten je huid juist af, waardoor ze het natuurlijke ademend vermogen van de huid belemmeren. Daarnaast is het niet wateroplosbaar en kan het zich dus ophopen op de huid als je het niet goed afwast. Siliconen zijn synthetische polymeren op basis van silicium.*

## ✗ SYNTHETISCHE EMULGATOREN

### **Polysorbates (bijv. Polysorbate-20, Polysorbate-80)**

*Helpen om olie en water te mengen, waardoor bodylotions vaak een betere textuur krijgen. Maar deze stoffen kunnen de huid irriteren en zijn soms verontreinigd met schadelijke stoffen.*

## ✗ TETRASODIUM EDTA

*Wordt gebruikt als conserveringsmiddel en om de effecten van metaalionen te neutraliseren. Ook dit kan dus net als de vele andere stoffen huidirritatie veroorzaken.*

## ✗ BHT (BUTYLATED HYDROXYTOLUENE) EN BHA (BUTYLATED HYDROXYANISOLE)

*Worden gebruikt als antioxidanten om bederf te van de producten te voorkomen. Kunnen hormoonverstoring werken en worden in verband gebracht met bepaalde soorten kanker.*

**WIL JE NOG WAT UITGEBREIDER HET HOE EN WAAROM LEZEN? [IN DE BLOG VAN SOHE](#) LEES JE NET WAT UITGEBREIDER WAAROM JE AL DEZE STOFFEN HET BEST KUNT VERMIJDEN!**

# WEES LIEF VOOR JE HUID

Dus... Tenzij jij je graag bezighoudt met scheikunde, kun je de producten met deze stoffen maar beter lekker laten staan!

## WELKE STOFFEN ZIE JE DAN WEL GRAAG IN JE PRODUCTEN?



### PLANTAARDIGE OLIËN

Oliën zoals jojoba-olie, kokosolie, arganolie, amandelolie en olijfolie worden vaak gebruikt vanwege hun hydraterende, voedende en verzachtende eigenschappen. Ze kunnen helpen bij het herstellen van de huidbarrière en het verminderen van vochtverlies.



### BOTANISCHE EXTRACTEN

Extracten van planten zoals kamille, groene thee, aloë vera, calendula en rozenbottel zijn rijk aan antioxidanten, vitaminen en mineralen die de huid kunnen kalmeren, hydrateren en beschermen tegen schade door vrije radicalen.



### ESSENTIËLE OLIËN

Essentiële oliën zoals lavendel, tea tree, pepermint, rozemarijn en geranium worden vaak toegevoegd vanwege hun aromatherapeutische eigenschappen en hun vermogen om de huid te verzorgen, te genezen en te verjongen.

# WEES LIEF VOOR JE HUID



## HONING EN BIJENWAS

Honing staat bekend om zijn hydraterende en antibacteriële eigenschappen. Het kan helpen bij het verzachten van de huid, het verminderen van ontstekingen en het bevorderen van wondgenezing. Bijenwas helpt de huid te hydrateren, te verzachten en te beschermen tegen uitdroging, terwijl het ook een beschermende laag vormt die vocht vasthoudt.



## SHEA BOTER EN CACAO BOTER

Deze boters zijn rijk aan vetzuren en antioxidanten en staan bekend om hun hydraterende en verzachtende eigenschappen. Ze kunnen helpen bij het herstellen van droge, beschadigde huid en het verbeteren van de algehele huidtextuur.



## PLANTAARDIGE GLYCERINE

Glycerine is een natuurlijke bevochtiger die vocht aan de huid trekt en vasthoudt, waardoor de huid gehydrateerd en soepel blijft.

VERDER IS HET ALTIJD BELANGRIJK DAT JE GOED KIJKT NAAR WAT WERKT VOOR JOU. AAN DE HAND VAN DEZE CHECKLIST HOOP IK GEWOON DAT HET DE WEG NAAR BEWUSTERE KEUZES WAT SIMPELER MAAKT!

Bij **NATURAL HEROES** HEBBEN ZE GEWELDIGE NATUURLIJKE PRODUCTEN EN ALLERLEI RECEPTEN! SNUFFEL DAAR ZEKER EENS ROND EN ALS JE DAT DOET VIA **DEZE LINK** KRIJG JE OOK NOG EENS 10% KORTING OP ELKE BESTELLING!

