

Безопасное мыло

Что не так с обычным мылом?

В зависимости от бренда, обычное мыло может содержать разное количество вредных химикатов, но следует обратить внимание на два из них:

- **Антибактериальные вещества.** Обычно это триклозан , разрушающий [эндокринную систему](#) и вероятный канцероген. Мыло также может содержать двоюродного брата триклозана — триклокарбан.
- **Ароматизаторы.** Если на этикетке не указано, что оно ароматизировано эфирными маслами, мыло, вероятно, содержит синтетический ароматизатор, то есть содержит [фталаты](#) .

Мыло и другие виды очищающих средств для лица предназначены для удаления грязи и жира с [кожи](#) . Они делают это с помощью химических веществ, называемых [поверхностно-активными веществами](#) .

Функции поверхностно-активных веществ

ПАВы выполняют функции детергентов, смачивателей, пенообразователей, кондиционеров и эмульгаторов. Они входят в состав мыла, средств для чистки лица, лосьонов, духов, шампуней и множества других продуктов для волос и тела.

- [поверхностно-активными веществами](#) .: Эти химические вещества используются для удаления грязи и масла с кожи. [Они могут вызывать сухость, покраснение и раздражение, а также нарушать естественную защитную функцию кожи](#)¹.

Вредные вещества:

- **Сульфаты, SLS, SLES:** Эти вещества обычно используются в качестве детергентов и могут вызывать раздражение кожи и глаз.
- **Кокаиды, cocamide DEA, cocamide MEA:** Это токсичные аллергены, которые могут вызывать раздражение кожи и другие аллергические реакции.

- **Триклозан (феноксифенол):** Это антибактериальное вещество, которое может убивать полезные бактерии, нарушать работу щитовидной железы и ослаблять иммунную систему.
- **Бутилфенил метилпропионал:** Это ароматический альдегид, который запрещен для использования в некоторых странах из-за его потенциальной токсичности.
- **Катон, methylchloroisothiazolinone and methylisothiazolinone, Kathon, Kathon CG:** Это консерванты, которые могут вызывать аллергические реакции и раздражение кожи.
- **Фталаты:**** химические вещества, которые часто используются в синтетических ароматизаторах. Они могут нарушать работу эндокринной системы и связаны с рядом заболеваний, включая астму, неврологические расстройства и рак.
- полиэтиленгликоли
- полиэтилен (ПЭ),
- полиметилметакрилат (ПММА),
- нейлон,
- полиэтилентерефталат (ПЭТ). и полипропилен (ПП)

Как мыть лицо?

- Используйте **теплую** воду. (Горячая вода вызывает сухость). Не мочите кожу долгое время, так как это может лишить ее влаги.
- Вытирайте кожу насухо, а не растирайте ее энергично. Бережное обращение с кожей помогает ей сохранять естественную мягкость, упругость и влажность.
- Нанесите легкий слой увлажняющего крема или лосьона, особенно после горячей ванны или душа. Выберите крем с солнцезащитным фактором (SPF), который поможет предотвратить повреждение кожи солнцем.
- Умывайте лицо дважды в день - один раз утром и один раз перед сном. [умывание лица](#)

Чем мыть лицо?

Немного посерчила этот вопрос, поэтому могу сделать неочевидный вывод, что мыло должно содержать натуральные компоненты))) [Перейдите на упаковку, не содержащую пластика](#)

Кастильское мыло, например [раз](#) и [два](#) и [три](#) и [четыре](#)

(это мыло на растительной основе, изготовленное из оливкового масла и получившее свое название от Кастилии в Испании. Он изготовлен из полностью натуральных ингредиентов и не содержит животных жиров и синтетических ингредиентов. Он не токсичен и биоразлагаем. Посмотреть нашу коллекцию)

P.S. В сообществе так же советуют бренд Synergetic

К слову, в статье про фталаты Глеб упоминал [статью](#) , в которой пишется:

Вы можете помочь уменьшить загрязнение пластиком, преобразовав свою ванную комнату без пластика. Чтобы узнать, содержит ли ваш продукт микропластик, вы можете отсканировать его с помощью приложения «Beat the Microbead» или поискать следующие часто используемые пластиковые ингредиенты: полиэтилен (ПЭ), полиметилметакрилат (ПММА), нейлон, полиэтилентерефталат (ПЭТ). и полипропилен (ПП). Полный список пластиковых ингредиентов можно найти на [сайте www.beatthemicrobead.org](http://www.beatthemicrobead.org).

Перечисленные пластиковые ингредиенты я внесу в список "вредных веществ"

Источники














Автор **заметки**: Мотылёк

Synergetic не исключает пластик из своих изделий, поэтому я не рассматривал этот бренд. Вместо этого:




1. **Greena Avocadova Твердый шампунь** состав: первая картинка (некоторые ингредиенты могут отличаться, но в целом показатели одни из лучших)
2. **Mi&Ko Мыло хозяйственное натуральное для дома и для стирки** состав: вторая картинка (без еще одного компонента, сайт его не считывает, это *натриевые соли жирных кислот рапсового масла*, основной компонент мыла, всё нормально)
3. **Mi&Ko Туалетное мыло** состав похож и в нем нет ничего сильно отличительного

В общем: натуральные ингредиенты, бумажная или картонная упаковка (что важно), шампунем твердым сам пользуюсь и это лучшее приобретение (раньше был kevin murphy, но постоянно отдавать 5 тысяч за 250ml, как то тяжело), мыла туалетное и хозяйственное (для одежды) максимально простые и неприглядные, в них нет красителей и крутых ароматизаторов, что и советует Глеб.

Список ингредиентов

	Натрия кокоил изетионат Sodium Cocoyl Isethionate		Натрия лауроил метил изетионат Sodium Lauroyl Methyl Isethionate
	Чайное дерево Melaleuca		Эвкалипт Eucalyptus
	Фосфолипиды Phospholipids		Гликолипиды Glycolipids
	Глицин сои Glycine Soja		Фитостеролы Phytosterols
	Витамин F Vitamin F		Авокадо Avocado
	Кокос Cocos Nucifera		Полиаспарагинат натрия Sodium Polyasparaginate
	Парфюм Parfum		

Список ингредиентов

	Омыленная смесь растительных масел Saponified Oil		Вода Water
	Лимонная кислота Citric Acid		

Автор **заметки**: Reynard

Revision #1
Created 17 February 2024 18:13:59 by matvey033
Updated 3 March 2024 06:13:48 by matvey033