

Zo min mogelijk chemische rommel, zo veel mogelijk natuurlijke en plantaardige extracten. Green beauty is hot! Maar wanneer is een product natuurlijk? En welke ingrediënten moet je dan hebben?

GREEN & CLEAN BEAUTY



DE WAARHEID OVER NATUURLIJKE COSMETICA

Op verpakkingen van crèmes, reinigers en maskers zie je steeds vaker de claim 'natuurlijk', 'all natural' of iets wat daarop lijkt. Klinkt als een product waarin geen chemische toevoegingen als parfum, alcohol en parabenen zitten, maar het kán wel. De term 'natuurlijk' zegt namelijk weinig over de exacte samenstelling van een product. Zit er één natuurlijk bestanddeel in een product? Dan mag de fabrikant al 'natuurlijk' op het etiket vermelden. En dat is behoorlijk misleidend. Wat je te doen staat, is etiketten leren uitpluizen. Wil je het beste voor je huid? Let dan op de aanwezigheid van parfum, gedenatureerd alcohol, siliconen en sodium lauryl sulphate (SLS). Deze ingrediënten kun je beter links laten liggen. Heb je een gevoelige huid? Vermijd dan lavendel, munt en ylang ylang. Hoewel ze natuurlijk zijn en lekker ruiken, kunnen ze de huid behoorlijk irriteren. Ingrediënten die je zorgeloos smeert en die bewezen goed zijn voor de huid, zijn onder meer: sojabonen, druivenpitolie, groene thee-extract, havermout en zoethoutwortel.

HOE HOGER, HOE MEER

De positie op de ingrediëntenlijst bepaalt de hoeveelheid van het aanwezige stofje. Hoe hoger het ingrediënt op de lijst staat, hoe meer ervan in het product zit. Als het ingrediënt helemaal onderaan staat, zit er meestal weinig van in. Je crème kan dus worden aangeprezen met 'natural', maar als de natuurlijke stoffen onderaan de lijst bungelen, stelt dat 'natuurlijk' weinig voor. Zoek dus vooral naar green beauty, waarbij de natuurlijke ingrediënten zo hoog mogelijk vermeld staan.

NO-GO CHEMICALIËN

Er zijn stoffen in cosmetica die weinig tot niets doen voor je huid, belastend zijn voor het milieu en zelfs je gezondheid zouden aantasten. Een goed voorbeeld is aluminiumzout, een stof die met name in deodorant voorkomt. Dit ingrediënt wordt in verband gebracht met hormoonverstoringen, net als parabenen. Het RIVM stelt echter dat er onvoldoende gegevens beschikbaar zijn om vast te stellen dat dergelijke stoffen hormoonverstoorders zijn. Geloof je in het zekere voor het onzekere? Laat parabenen dan voor wat ze zijn. Je herkent ze aan de benaming met-hylparaben, propylparaben, butylparaben of benzylparaben op het etiket.

IS GROEN BETER?

Bij de productie van natuurlijke beautyproducten hoort vaak een natuurlijk, duurzaam productieproces. Niet belastend voor mens en natuur, en daardoor een stuk verantwoord en veiliger. Geen chemicaliën in een product betekent geen chemicaliën in de natuur en in het water (denk aan microplastics, zo belastend voor het milieu!) Milde, natuurlijke ingrediënten zijn voor vrijwel alle huidtypes goed verdraagbaar. Ook houden ze de pH-waarde van de huid intact, waardoor je huid niet uitdroogt of irriteert. Toch is het niet per definitie zo dat natuurlijke verzorging voor een mooiere huid zorgt. In laboratoria worden tegenwoordig hartstikke stabiele synthetische stoffen gemaakt waar je huid baat bij kan hebben, zoals vitamine C. Wanneer je deze synthetische stoffen combineert met natuurlijke ingrediënten die kalmeren en verzorgen, zit je goed. Kies dan bijvoorbeeld voor producten met amandelolie, aloë vera, arganolie of kokosolie.

- 1 Avocado, aloë vera, roos, sinaasappel en neroli
Skin Drink Moisturiser
€28,00 - LUSH
- 2 Plantaardige oliesoorten, hyaluronzuur en plantenextracten
Deep Moisture Vitamin Oil
€29,90 - Mádara
- 3 Granaatappel, citroenmirte en mandarijn
Replenishing Facial Serum
€65,00 - Lavidó
- 4 100% biologische, koudgeperste cactusvijgzaadolie
La Prickly Pear Seed Oil
€94,95 - Comme Ça
- 5 Blauwe bessen, gemberolie, druivenbladextract, calendula en avocado-olie
Botanical Healing Oil
€44,50 - Colour&Spice
- 6 Rijke boter- en oliesoorten
Hydra-Repair Eye Balm
€85,00 - Grown Alchemist
- 7 Druivenpit-, avocado- en moringa-olie
Soothing Cleansing Oil
€39,00 - Lois Lee Pure Skinfood
- 8 Antioxidanten, omega 6- en 9-vetzuren en vitamine A, C, E en K
Boosting Serum
€49,00 - SMPL
- 9 Pure aloë vera voor gezicht en lichaam
4 aloë vera-bladeren
€15,95 - Dr. Green