

„Amit nem ennél meg, ne is kend magadra!”

Mindennapi mérgeink címmel tartotta pilisszentiváni előadássorozatának első rendezvényét Kautzky Adrienn okleveles természetgyógyász, január 31-én a Generációk Házában. Az est fő témáját az adta, hogy milyen veszélyes anyagok rejlenek a ma használt háztartási vegyszerekben, kozmetikumokban, de az előadó tippeket is adott arra vonatkozóan, hogy mik tartoznak az egészségre nem ártalmas, „jó” hatóanyagok közé.

Kautzky Adrienn sokak számára meglepő adatokkal kezdte első szentiváni előadását: mint mondta, ma egy átlagember évi 10 kiló szintetikus anyagot fogyaszt el, ezen belül csak a kozmetikumokban mintegy 8500 engedélyezett szintetikus anyag található, és eléri a százazres nagyságrendet azon felhasznált vegyületek száma, amikről még csak hatásvizsgálat sem készült. Hozzátette: nem sok mindenre jelent biztosítékot az sem, ha valamely vegyi anyagról már született hatásvizsgálat: egy elemzés szerint a bevizsgált anyagok több mint egyharmadánál igazoltak az emberi szervezetre ártalmas hatást, a forgalmazásukban mégsem történt változás. Szüleiktől, nagyszüleiktől sokan hallhatták azt a bölcsességet, amit cikkünk címében is idéztünk, és aminek fiatal korukban bizonyára a legtöbbben nem is tulajdonítottak jelentőséget. Pedig – mint azt az előadó kiemelte – bőrön át nagyobb arányban képesek felszívódni a legkülönbözőbb vegyi anyagok, mint amilyen a lenyelt tápanyagok felszívódási aránya a tápcsatornában keresztül. Emiatt is javasolta, hogy aki csak teheti, azokat a kozmetikumokat, háztartási kemikáliákat keresse, amik „tiszták” és a hatóanyagai nem ártalmasak az egészségre, azoktól pedig próbálják minél távolabb tartani magukat, amelyek fő komponensei egészségkárosítók.

Ismeretése szerint a „tisztá” háztartási vegyi anyagokat az jellemzi, hogy nincs bennük szintetikus emulgeáló-, színező-, tartósító- és illatanyag, sem kőolajszármazék, gyártásuknál nem történnék állatkísérletek és nem használnak fel génmódosított termékeket sem. Az ártalmas vegyszertípusok ugyanakkor három fő csoportba sorolhatók az alapján, hogy mi adja a veszélyességüket: vannak a hormonháztartást felborító kemikáliák, a rákkeltő vagy DNS-károsító szerek, illetve azok, amelyek stabil szerkezetűk, ellenálló természetűk miatt nem bomlanak le, hanem lerakódnak a szervezet különböző részein és nagyobb mennyiségben felhalmozódva okoznak szervi tüneteket.

Miket használjunk és miket ne?!

Tartósítószer: Bizonyára sokaknak felcsillant már a szeme, ha vásárláskor azt látták egy terméken, hogy az mentes a tartósítószerektől, hiszen az ilyesmirel könnyen gondolkodnánk, hogy egészségesebb a társainál. Kautzky Adrienn szerint azonban érdemes gyanakodni, hiszen mindaz, amiben állati vagy növényi fehérje van, lebomlik, tartósítás nélkül nem áll el pár napnál tovább – vagyis amit nem kell tartósítani, az valószínűleg csak „műanyagot” tartalmaz. Tartósítószerre tehát szükség van, de érdemes azokat a termékeket keresni, amelyeket ártalmatlan természetes anyagokkal

(Na-benzoát, szorbinsav, tejsav, benzilalkohol, stb.) tartósítottak. Kimondottan káros tartósítószernek számít például az előadó szerint a rendkívül gyakran használt triklózán [50 éve ezt még peszticid növényvédő szerként használták; az emberi szervezetre számos ártalmas hatást írták le], a hullakonzerválásnál és arckrémeiben egyaránt használt glioxál, vagy a hormonrendszer fejre állító, rákos megbetegedéseket okozó parabének.

Emulgeálószer: Nem létezhetnek kenőcs álagú dolgok olyan anyagok nélkül, amelyek képesek hosszabb távon megakadályozni a zsírmű és a vízben oldódó anyagok elválását, ezeket hívják emulgeálószernek. Majonéznel például ilyen szerepet tölt be a tojás lecitinje és a koleszterin, a kozmetikai cégek viszont szintetikus polietilénlikolt használnak, ami szintén árt az egészségre. Jellemzője, hogy áteresztővé teszi a bőrt – ezáltal viszont könnyűszerrel bejutnak a szervezetünkbe olyan káros anyagok is, amelyekről még véletlenül sem szeretnénk, hogy bejussanak. Sűrűn használt krémesítők még az EDTA, MEA, TEA és DEA rövidítéssel jelölt szintetikus adalékok is – az előadó javasolta, hogy senki ne használjon olyan kencét vagy fogkrémet, melynek összetevői közt ott szerepel ezek valamelyike.

Zsírolódószer: „Szoktak-e Önök Persillel haját mosni?” – ezt az anekdotába illő kérdést tette fel egyszer diákjainak, Kautzky Adrienn ismeretése szerint az egyik vegyész professzora. A válasz persze nemleges volt, annál meglepőbb lett utána a viszontválasz: a laurilszulfátok sokszor csak SLS rövidítéssel említett vegyületcsaládja – főleg a nátrium- és ammónium-laurilszulfát – éppúgy megtalálható babafürdőkben és samponokban, mint ipari zsírolódókban, wc-tisztítóknak is. Igen agresszív felületaktív anyag a vegyületcsalád összes tagja, amelyek képesek leoldani mindazt, amit kosznak érzünk, ezzel viszont erősen szárítják a bőrt és gyengítik a védekező képességét, helyettük az előadó a különféle növényi tenzideket tartalmazó készítmények használatát javasolta.

Illatanyagok: Nem túlzás azt állítani, hogy a mesterséges illatanyagok képesek az orrunknál fogva vezetni minket. Ezek ugyanis az orrműködésükön bejutva [ott a felszívódási arány még a bőrön át történő felszívódásnál is magasabb, 90-95%-os] lerakódnak az agyban és ott blokkolnak egyes idegi folyamatokat, sőt demenciális betegségek kialakulását is előidézhetik – nem csoda az előadó szerint, hogy az ilyen jellegű betegségek is jóval gyakoribbak ma, mint akár csak 20-25 éve. Mivel nincs kötelező érvényű előírás az illatanyagok

feltüntetésére, az előadó szerint ha szerepel egy termék összetevői között a parfüm (perfume) kifejezés, már gyanús kell, hogy legyen.

Szintetikus színezőanyagok: Ha valamire, akkor színezőanyagokra biztos nincsen szükség egy kozmetikum, vagy akár egy fogkrém gyártásakor – ha a gyártók mégis tesznek ilyet a termékeikbe, az azért történik, mert a „szép” színű áru kelendőbb a felhasználók körében, mint a „semmilyen”. Ezek „hatóanyagai” kizárólag a vizuális célozók, miközben sok közülük – például a hajfestékek vagy a dekorkozmetikumok némelyik összetevője (rezorcin, PPD) kifejezetten rákkeltő. Kautzky Adrienn arra is figyelmeztetett, hogy a szőkítés „csak” a haj szerkezetét roncsolja, de a sötét színű hajfestékek az agy szerkezetét is károsíthatja.

Krémek, testápolók: Ezekre a fajta kozmetikumokra leginkább azért van szükség, hogy enyhítsék a túlzsába vitt tisztálkodás, és az ott felhasznált zsírolódószer (SLS, ld. felfebb) által okozott tüneteket. Ezek készítéséhez a gyártók természetes eredetű anyagokból is többféle használnak, de az előadó szerint ebben sincs mindig sok köszönet. A nedvesítőszerként használt glicerint például természetes anyagnak tekinthető, de a bőrnek csak a felszínén hat, tehát inkább csak eltömti a pórusokat, a kollagén és az elasztin pedig olyan állati eredetű fehérjék (vágóhídi hulladékok), amelyek allergiát okozhatnak. Kautzky Adrienn az előbbieket helyett inkább olyan testápolók használatát ajánlja – már akinek szüksége van ilyesmire –, amik tejsav-, linolsav-, ceramid- vagy lecitin-tartalmúak, szőlőmag- és búzacsíraolaj vagy vajdíó (Shea-vaj) felhasználásával készültek.

Dezodorok: A reklámok ma lépten-nyomon azt közvetítik, hogy az izzadás valami borzasztó és vállalhatatlan dolog, ami ellen muszáj küzdeni valamilyen dezodorral, miközben a hónaljban működő verejtékmirigyek kifejezetten fontos méregtelenítő funkciót látnak el. A ma használt „legjobb” dezodorok már nem pusztán elfedik az izzadásgázt, de gátolják magát az izzadást is – nem máshogy, mint olyan alumíniumsókkal, amik drasztikusan összehúzzák a pórusokat. Ezeknek köszönhető, hogy ma már a mellrákosok negyede férfi, és az arányuk egyre növekszik...

Fogkrémek: A reklámok erejének hála, ma már jóformán a gyerekek is tudják, hogy jó fogkrém nem létezik fluor, pontosabban nátriumfluorid nélkül, amely a fogzománcba épülve gátolja a fogszuvasodást. De biztos ez? Az előadó szerint korántsem, a fluoridos fogkrémek gyártása ellenben hatalmas biznisz, mivel az alumínium- és műtrágyaipar egyik ártalmas melléktermékéből teremt komoly bevételt. Valójában a nátriumfluorid patkány- és csótánymérgek összetevője, több tucat enzim működését befolyásoló, pszichiátriai szerekben is alkalmazott anyag, amely ráadásul a tobozmirigyben rakódik le, megzavarva ezzel az alvás-ébredési ciklust. Egy tubus fogkrémbe gyakorlatilag annyi fluorid van, amibe – egyszerre elfogyasztva – bele is lehet halni. Tán csak nem ezért javasolják a gyártók, hogy ne nyeljük le a fogkrémet?!

Kautzky-Szemők Adrienn
okl.természetgyógyász
fitoterapeuta, reflexológus
06-30-680-2271



www.kezedbenazegeszseged.hu