

هشدار دکتر محمدعلی نیلفروش زاده متخصص پوست درباره ترکیبات مضر محصولات آرایشی

آرایش زیاد، پیری زودرس می آورد!

«آمار و بررسی‌ها نشان می‌دهد بیش از ۸۰۰ ماده شیمیایی در مواد آرایشی و عطرها صنعتی وجود دارد و استفاده مدام از این مواد باعث می‌شود به مرور این مواد جذب بدن شود. جذب این مواد به‌طور حتم در بدن عارضه ایجاد می‌کند. مهم‌ترین مساله ابتلا به سرطان است. مواد نگهدارنده موجود در محصولات آرایشی مهم‌ترین ترکیب‌هایی هستند که باعث بروز بیماری می‌شوند. کارابن‌ها و فتالات‌ها ارتباط مستقیمی با رشد تومورهای سرطانی دارند و دیده شده خانم‌هایی که از این مواد زیاد استفاده می‌کنند، بیشتر دچار سرطان پستان می‌شوند. سازمان مبارزه با سرطان آمریکا نشان داده در نمونه‌های گرفته‌شده از سرطان پستان ماده کارابن وجود دارد. البته این مسائل نیاز به بررسی‌های قوی‌تری دارد. غیر از سرطان‌ها، استفاده از مواد آرایشی به‌خصوص در کسانی که از سن پایین مصرف این مواد را شروع می‌کنند، خطر پیری زودرس به دنبال دارد و دلیل آن هم نرسیدن اکسیژن کافی به پوست است. مواد آرایشی تغییراتی در پوست ایجاد می‌کنند که عامل چروکیدگی، به‌خصوص در ناحیه پیشانی و خط خنده و اطراف چشم است. حساسیت از عوارض عمومی مواد آرایشی به‌خصوص مواد تقلی و غیراستاندارد است. تورم، تاول، سوزش، خارش، سوزن‌سوزن شدن و کپهر، لک و آکنه از عوارض این مواد است.» اینها بخشی از صحبت‌های دکتر محمدعلی نیلفروش زاده متخصص پوست و رئیس انجمن متخصصان پوست و موی ایران است که در ادامه مطلب می‌توانید مشروح آن را بخوانید.



سال ۲۰۰۶ میلادی سازمان World Wide Fund for Nature پس از آزمایش روی مواد غذایی به فروش رفته در اروپا اعلام کرد میزان فتالات‌های یافت‌شده در گوشت، شیر، مواد لبنی و حتی گوشت ماهی‌ها، بسیار بالاست. این ترکیبات باعث بروز اختلالات هورمونی، حساسیت و آسم می‌شوند.

غیر از سرطان‌ها، استفاده از مواد آرایشی به‌خصوص در کسانی که از سن پایین مصرف این مواد را شروع می‌کنند، خطر پیری زودرس به دنبال دارد و دلیل آن هم نرسیدن اکسیژن کافی به پوست است. اپیدرم سالانه بیش از ۲ کیلوگرم ترکیبات آرایشی را به خود جذب می‌کند و این موضوع بر سلامت افراد تاثیر منفی دارد



هستند. ترکیبات شیمیایی برخلاف تصور عامه مردم در سطح پوست باقی نمی‌مانند و جذب لایه‌های عمقی تر شده و در بدن ذخیره می‌شوند. در مقایسه با ترکیبات شیمیایی، ترکیبات طبیعی مانند روغن‌های گیاهی و اسیدهای چرب موجود در مواد آرایش ارگانیک روی بافت هیدرولیک سطحی پوست تاثیر مثبت می‌گذارند و سبب نرمی و لطافت می‌شوند. نگهدارنده‌های شیمیایی، سیلیکون، نیترات و فلزات سنگین موجود در مواد آرایشی کلاسیک تجمع ویتامین C را در بدن کاهش می‌دهند، سبب تخریب پروتئین‌های سلولی می‌شوند و متابولیسم سلولی را کند خواهند کرد. پاروکسیتوزات هم ترکیبی شیمیایی است که به شدت محرک پوست و چشم است و باعث حساسیت‌های تماسی می‌شود. ترکیبات رنگی مخصوصا آنهایی که در رژلب استفاده و توسط خانم‌ها به‌علاوه می‌شود نیز برای افراد مبتلا به آسم، آگزما و افراد حساس به اسپیرین مضر است. این ترکیبات از جمله دلایل ابتلای کودکان به بیش‌فعالی، سردردهای شدید، تاری دید، ریزش اشک و آب‌ریزش بینی شناخته شده است. مواد آرایشی ارگانیک در مقایسه با مواد آرایشی کلاسیک، ترکیبات شیمیایی کمتری دارند و در نتیجه آسیب کمتری به پوست می‌رسانند و برای پوست مغذی‌ترند. بررسی‌های بسیاری نشان داده با حذف بسیاری از مواد شیمیایی مخصوصا مواد شیمیایی نفتی ناراحتی‌های پوستی از جمله آکنه، درمانیت تماسی، التهاب‌ها و حساسیت‌ها کاهش می‌یابد.

باید به چه نکاتی توجه کرد؟ بهترین نوع مواد آرایشی ارگانیک آنهایی هستند که ۹۵ درصد ترکیبات طبیعی و کمتر از ۱۰ درصد افزودنی و نگهدارنده شیمیایی دارند. مواد آرایشی ارگانیک حاوی رنگدانه، اسانس و... شیمیایی نیستند و تماما از ترکیبات طبیعی معمولاً از پارابن برای نگهداری استفاده می‌شود اما بررسی‌های بسیاری نشان داده این مواد برای سلامت مضر است و به گفته محققان دانشگاه ریدینگ در سال ۲۰۰۴ میلادی، می‌تواند منشاء ابتلا به سرطان پستان باشد. در این تحقیق ۲۰ تومور سرطان پستان مورد بررسی قرار گرفت و مشخص شد ۱۸ مورد حاوی پارابن است. هنگام خرید محصولات ارگانیک باید به ترکیبات ماده آرایشی نگاه کنید. در یک محصول باکیفیت حداقل بیش از ۷۵ درصد ترکیبات تشکیل دهنده باید طبیعی باشد. به تاریخ انقضای توجه کنید. در صورتی که تاریخ انقضا یک ساله است؛ یعنی کیفیت ماده آرایشی ارگانیک پایین و حاوی مواد نگهدارنده‌های شیمیایی مانند فتالات‌هاست. گرچه تمام لوازم ارگانیک مواد نگهدارنده دارند، آن گروه که تاریخ انقضای ۶ تا ۹ ماهه دارند حاوی مواد نگهدارنده شیمیایی کمتری هستند.

این محصولات تحت کنترل و نظارت هستند؟ درست است که پایه لوازم آرایش ارگانیک مواد طبیعی است، این موضوع بهانه‌ای برای فرار از نظارت نیست. در لوازم آرایش ارگانیک از ترکیبات گیاهی استفاده شده و برخلاف مواد آرایشی کلاسیک نظارت‌ها باید دقیق‌تر باشد. کنترل از مزرعه و از بخش کشاورزی که در آن ترکیبات اولیه به عمل می‌آید، شروع می‌شود. در اروپا و آمریکا استانداردهای خاصی به برندهای تولیدکننده محصولات ارگانیک داده می‌شود که نشانه کیفیت و سلامت این محصولات است.

چرا مواد آرایشی ارگانیک گرانقیمت‌تر هستند؟ الزاما همیشه این‌طور نیست ولی به‌طور حتم ترکیبات طبیعی باکیفیت گرانقیمت‌تر از ترکیبات شیمیایی هستند. امروزه شعار «مصرف کمتر اما باکیفیت‌تر» طرفداران بیشتری دارد.

می‌رسد و در حال حاضر جایگزین دیگری برای آن وجود ندارد. **محصولات ارگانیک قابل اعتمادتر هستند؟** محصولات آرایشی ارگانیک قیمتی ۲ هزار ساله دارد. از قرن ۲۰ به بعد است که کارخانجات لوازم آرایش شیمیایی راه‌اندازی شدند به مرور طرفداران محصولات ارگانیک کم‌کم شد اما پیش از آن تمام خانم‌ها از گیاهان و ترکیبات طبیعی برای زیباتر شدن کمک می‌گرفتند. در مصر باستان ۳ هزار سال قبل از میلاد حضرت مسیح (ع) زنان روغن‌های گیاهی مانند پالم، روغن زیتون و گردو را با گیاهان معطر مخلوط و از آن برای محافظت از پوست خود در برابر آفتاب و پیشگیری از چین‌وچروک استفاده می‌کردند. در دست‌نوشته‌های یونان باستان نیز در رابطه با مصرف گلاب و گل یاس برای کاهش چین‌وچروک‌ها مطالبی یافت شده است. در رم داشتن پوستی روشن نماد زیبایی زنان بود. به همین دلیل زنان آمیدون برنج را با کارمین مخلوط می‌کردند و به پوستشان می‌زدند. برای حفظ زیبایی و طراوت پوست صورت هم ماسک‌هایی از جو و پیاز و عسل درست می‌کردند. آب انگور نیز به دلیل خواص ضدپیری میان زنان این

می‌شود تا ایمنی دوز ترکیب‌های استفاده‌شده تأیید شود. بسیاری از گردانندگان شرکت‌های آرایشی نیز خود به این مسائل احترام می‌گذارند و ترکیب‌های ممنوعه را مصرف نمی‌کنند چون پیشرفت آنها در گرو اعتماد مردم است. امروزه تنها ۴۰ درصد محصولات آرایشی حاوی مواد سمی است اما واضح است که به مرور و با پیشرفت علم بر فهرست مواد سمی افزوده می‌شود و این مواد باید از روند تولید حذف شوند. **چطور مطمئن شویم ترکیب‌های مضر در محصولات آرایشی حذف شده است؟** تمام شرکت‌های تولیدکننده محصولات آرایشی و بهداشتی موظفند فرمولاسیون کامل محصولات را روی بسته‌بندی قید کند. البته هنوز روی بسته‌بندی بسیاری از محصولات می‌توانید ترکیب‌های DEP یا پارابن را ببینید. انگشت اتهام در حال حاضر به سمت این محصولات نشانه رفته است. مشکل اینجاست که گاهی جایگزین کردن ماده دیگری به جای ترکیب‌های مضر بسیار سخت است. مثلا به جای MIT که نوعی نگهدارنده بسیار حساسیت‌زا بود، پارابن‌ها جایگزین شد اما حتی همین ترکیب هم مشکوک به نظر

مواد طبیعی را جایگزین مواد شیمیایی کنید



به جای ژل روغن سیاهدانه بزیند یکی از آرایش‌های مردان قدیم روغن زدن به مو بود که مانند ژل زدن امروزی است. روغن سیاهدانه باعث سیاهی مو و روغن بادام باعث استحکام مو می‌شود.



به جای شیر پاک‌کن روغن نارگیل بزیند برای پاک کردن آرایش‌های شیمیایی از روی صورتان می‌توانید از روغن نارگیل استفاده کنید. این روغن غیر از اینکه آرایش صورت شما و حتی ضدآب‌ها را هم پاک می‌کند، خواص درمانی فوق‌العاده‌ای دارد.



به جای مرطوب‌کننده روغن بنفشه استفاده کنید برای مرطوب نگه داشتن و لطافت پوست از روغن گل بنفشه کمک بگیرید. روشور یا سفیداب با برداشتن یک لایه از پوست هم سوای بدن را کاهش می‌دهد و هم یک لایه‌بردار ملایم است.



به جای رنگ شیمیایی حنا بگذارید در طب سنتی ایرانی رنگ کردن مو و از بین بردن آثار پیری از چهره توصیه شده است. برای این کار به توصیه دکتر فصیحی، از رنگ موی مشکی که از پوست گردو تهیه شده می‌توان استفاده کرد. حنا شایع‌ترین رنگ سنتی است که علاوه بر استحکام پوست، نوعی رنگ ناخن و پوست و مو محسوب می‌شده است.



به جای ادکلن و مام، شیرین بیان بزیند به جای استفاده از عطرها و اسپری‌های خوشبوکننده صنعتی از اسپری گیاهی شیرین بیان استفاده کنید. برای تهیه این اسپری کافی است ۵۰ گرم شیرین بیان را درون ۳ لیوان آب بجوشانید تا ۱/۵ لیوان از آب آن باقی بماند. بعد از آماده شدن جوشانده را صاف کنید و اجازه دهید خنک شود. این جوشانده را درون ظرفی که قابل اسپری کردن باشد، بریزید و روزی ۳ بار آن را به بدن به‌ویژه بخش‌هایی که بیش از همه عرق می‌کند، اسپری کنید.



به جای رژلب شیمیایی گل محمدی و آب چغندر را امتحان کنید در طب سنتی توصیه درمانی درمورد رنگ لب‌ها یا گونه نداریم، اما اگر مایلید می‌توانید با ترکیب یک چهارم فنجان موم، یک چهارم فنجان روغن کرچک و ۲ قاشق غذاخوری روغن کنجد رژلب طبیعی بسازید. این مواد را با هم ترکیب کنید و روی حرارت غیرمستقیم بگذارید. برای رنگ‌آمیزی آن می‌توانید آب چغندر را به آن اضافه کنید و آن را در یخچال بگذارید تا به خوبی ببنند. می‌توانید از گلبرگ‌های گل محمدی هم استفاده کنید. آنها را بکوبید و با کمی روغن نارگیل به لب‌تان بزیند.



به جای خط چشم سرمه بزیند هزاران سال پیش خانم‌ها برای افزایش جذابیت چشم و ابرویی خود از پودر سنگ سرمه استفاده می‌کردند و با کمک یک شاخه نازک پامبله بسیار نازک فلزی پودر نرم‌شده سنگ سرمه را به ابروها و چشم‌ها می‌کشیدند. پودر سرمه درست همان کاری را می‌کرد که خط چشم‌های امروزی می‌کند. به گفته دکتر محمد فصیحی دست‌زدی، محقق طب سنتی، بهترین سرمه از سنگ اثم است که به آن «سنگ مکه» هم می‌گویند ولی بهترین سنگ اثم مربوط به ایران و اطراف اصفهان بوده که اکنون دیگر از آن اثری نیست.