

**Referat av:**

**Onsdagsföreläsningen på Ekocentrum den 25/3 2009**

**Arrangör: Ekocentrum**

**Naturkosmetik – du kan påverka både naturen och din hud**

**Medverkande: Eva Persson, hudvårdsterapeut**

Referatskribenter: Louise Andersson och Moa Eriksson

Dagens föreläsning hålls av hudvårdsterapeut Eva Persson och behandlar ämnet naturkosmetik.

Tänker vi på vad vi stoppar i oss, vad tvättmedlet och kläderna innehåller? Tänker vi på vad våra hudvårdsprodukter innehåller i samma utsträckning? De allra flesta tycker att det är viktigt att bry sig men att det är svårt att veta vad som är rätt och fel. Som exempel använder Eva en helt vanlig bodylotion från Apoteket. Innehållsförteckningen är i det närmaste obegriplig för den som inte behärskar det internationella språk som används för innehållsförteckningar. Eva ger exempel på de vanligaste ingredienserna:

- Mineralolja även kallat vaselin, petrolatum, paraffinum liquidum. Denna används för att den är doftfri och inte härsknar.
- Silicon även kallat dimethicone, diphenyl dimethicone, methicone. Detta ämne gör en produkt vattenfast och misstänks lagras i djur och växter. Används exempelvis i läppstift och mascara och olika hudvårdsprodukter.
- PEG-estrar: detta är ett emulgeringsmedel som gör huden genomsläpplig för mineraloljan.
- Propylenglykol: är ett lösningsmedel som även används i bilar.
- Paraben: är ett konserveringsmedel som är mycket omdebatterat. Butylparaben sägs vara hormonstörande.
- Parfym: finns både i syntetisk och eterisk form. De syntetiska varianterna innehåller ftalater som kan skada utvecklingen hos foster och spädbarn.

Utöver dessa är det vanligt med användning av ex. DEA och MEA som är cancerframkallande och EDTA som binder tungmetaller och är mycket svårnedbrytbar i naturen. Vill man läsa mer kan man läsa boken "Skönhet - till vilket pris?" från Artaromaförlaget.

Varje år spenderar svenskarna 20 miljoner kronor på hudvårdsprodukter, varav 3 % är naturkosmetik. Denna siffra håller på att stiga i takt med att fler blir intresserade av alternativ och skaffar sig mer kunskap. Hur viktigt tycker vi att det är med märkning av produkter? Gränsen mellan naturkosmetik och konventionell kosmetik är inte

knivskarp men det finns olika regelverk för att kategorisera produkter. Dessa stämmer inte alltid överens och de ställer upp olika kriterier för godkännande för att man ska få märka sina produkter. För den som vill veta vad man köper verkar det vara en säkrare metod att läsa innehållsförteckningen än att leta efter märkningar.

Så vad innehåller då en naturkosmetisk produkt?

- Basen är vegetabiliska oljor såsom mandelolja, olivolja, rapsolja, sheafett. De olika oljorna har sin egen doft, färg och syfte.
- Eterisk oljor från ex. örter, löv, träd och blommor. Dessa har positiv inverkan på psyket ex. lavendel som har en avslappnande effekt. Här finns en anledning att använda dessa dofter, detta då de samverkar med de vegetabiliska oljorna och går lättare ner i huden. I dessa eteriska oljor förekommer allergenämnen men många doftämnesallergiker tål dessa bättre än de syntetiska parfymerna.
- När det gäller konserveringsmedel är det svårt att hitta lämpliga lösningar då kunskapen på området inte är fullständig. Vad man vet är dock att det finns mindre dåliga ämnen.
- Naturkosmetik är fri från djurfetter. Detta då framställningen av dessa kan inkludera mycket skadliga ämnen. Idag får ingen kosmetik inom EU testas på djur.

Förutom att Eva jobbar med naturkosmetik är hon även hudterapeut och hon har därför kunskap även om de inre faktorerna som kan påverka huden. Hon berättar att en viktig faktor i hudens välmående är vår kost. Ett steg i rätt riktning är att laga sin egen mat och att undvika t.ex. snabbmat, syntetiska vitaminer, transfetter, färgämnen och konstgjorda smakämnen. Hon menar att det är viktigt att äta så ren mat som möjligt ex. omega 3 och 6, vegetabiliskt protein, ekologiskt och vilt kött och frukt och grönsaker. För vidare läsning på ämnet rekommenderar Eva boken "Den hemlige kocken". Hon tar även upp att motion har en mycket positiv effekt på huden då den bland annat stimulerar blodcirkulationen. Den ska helst utföras utomhus. Eva menar att hudproblem ofta kan avhjälpas i kombination med rent hudvårdande och att obalans i kroppen kan ta sig synliga uttryck på huden.

Evas egen hudvårdsserie Skin tillverkas av henne själv här i Göteborg och är baserad på vegetabiliska och eteriska oljor samt naturliga tillsatser. Skin har inte någon märkning, detta då Eva menar att det kostar onödigt mycket och att konsumenterna således blir lidande av högre priser. I den till hudvårdsserien fick Eva när både hon själv och hennes dotter hade besvär med huden och förgäves letade efter produkter som kunde hjälpa. Ur desperation, ifrågasättande och undersökande av marknaden uppkom idén om en egen serie hudvårdsprodukter. Alla produkterna i serien testas av dem själva in vivo – alltså i sin rätta miljö. Skin är registrerat hos Läkemedelsverket. Det som finns inom serien är ett bassortiment av produkter som Eva tycker är nödvändiga och som hennes kunder efterfrågar. Produkterna säljs via ett antal återförsäljare, bl.a Norrgavel och Ekocentrum, hennes webshop och sammankomster samt i hennes hem. Avslutningsvis visar Eva upp några produkter från Skins sortiment vilket bland annat inkluderar hårgelé, spraydeodorant, ringblomssalva, läppcerat, massageolja och en fantastiskt väldoftande lavendeltvål.

För att komma i kontakt med företaget eller föreläsningshållaren eller för vidare läsning:

*Eva Persson*

*Skin Sweden*

*070-5114740*

*[www.skinsweden.se](http://www.skinsweden.se)*

*[www.skinsweden.blogspot.com](http://www.skinsweden.blogspot.com)*

---

Onsdagsföredragen genomförs i samverkan med Studieförbundet Göteborg.

*Anm. Innehållet i föreläsningarna återspeglar inte nödvändigtvis de ställningstaganden som Ekocentrum ställer sig bakom. För många frågor finns det mer än en rimlig utvecklingsväg.*

*Ekocentrum är en religiöst och partipolitiskt obunden organisation.*

Mer om onsdagsföredragen på [www.ekocentrum.se](http://www.ekocentrum.se)

Stiftelsen Ekocentrum, Aschebergsg 44, 411 33 Göteborg, tel 031-7050740, [www.ekocentrum.se](http://www.ekocentrum.se)

---

Referatet har producerats med stöd av Miljönämnden i Västra Götalandsregionen.