

## Movimiento Asistencia Integral

A continuación os voy a dejar un listado de los productos que se incluyen en numerosas ocasiones en productos de limpieza, higiene y cosmética. Estos productos son altamente tóxicos para nuestra salud y debemos evitarlos!

- Aceites minerales (Paraffinum, Paraffinum liquidum, Petroleum, Petrolatum, Cera microcristalina, Ozokerite, Ceresin y Vaselina) Destaca especialmente el Glicol Propileno.) Derivados del petróleo, se utilizan para mejorar la textura de las cremas de tal forma que resulte agradable ponerlas sobre la piel. Son habituales en productos capilares, lociones after shave, desodorantes, productos bucales, aceites corporales... Cubren la piel como si fuera una envoltura de plástico provocando la obstrucción de los poros. Interfieren con la capacidad de la piel para eliminar toxinas promoviendo el acné y ocasionando muchos otros trastornos. Bloquean la respiración de las células, extraen la humedad de la piel y la sacan a la epidermis de manera que ésta aparece brillante e hidratada. Pero sólo aparentemente porque, en realidad, a causa de esa capa plástica que la recubre, la piel queda incapacitada para cumplir con sus funciones de defensa, dando lugar al envejecimiento prematuro. Al dejar de usarlos, la piel está más reseca que antes y parece adicta.

Agentes nitrosantes (2-bromo-2-nitropropano-1,3-diol, Cocoyl Sarcosine, DEA compuestos, Imidazolidinil Urea, Formaldehído, Hidrolizado de proteínas animales, Laurilsulfato Sarcosine, MEA compuestos, Quaternium-7, 15, 31, 60, etc., Lauril sulfato de Sodio, Lauril sulfato de Amonio, Laureth sulfato de Sodio, Laureth sulfato de Amonio, Sodio Metil Cocoyl Taubate, TEA compuestos.) Pueden causar la contaminación de Nitrosamina, que provoca cáncer en animales de laboratorio.

Aluminio (Aluminium Chlorohydrate (Clorhidrato de Aluminio), Aluminium Lactate (Lactato de Aluminio), Aluminium Tristearate). Es otro elemento sobre el que también hay sospechas fundadas acerca de su toxicidad. De hecho, se han realizado numerosos estudios, algunos de ellos incluso por la Organización Mundial de la Salud, sobre la relación entre el aluminio y el Alzheimer (en las autopsias realizadas a pacientes que padecían esa enfermedad se encontraron en sus cerebros grandes concentraciones de aluminio). Además, gracias a esas investigaciones se sabe que el aluminio puede unirse al ADN y modificar su estructura así como alterar la actividad de los genes. Y su absorción se produce tanto por vía oral como a través de la piel. Se usa en cosméticos, pintalabios, desodorantes, antitranspirantes, etc.

Fenoles (Nitrophenol, Phenolphthalein o Chlorophenol.)

Son alcoholes que se producen mediante la oxidación parcial del Benceno, lo cual los convierte en ingredientes tóxicos que pueden afectar al sistema nervioso central, al corazón, al hígado, al riñón y a la piel. Se utilizan como desinfectantes en el ámbito de la medicina y como conservantes en la industria de la cosmética.

Ftalatos (Butilbenzilftalato (BBP), Dibutilftalato (DBP), Dietilhexiloftalato (DEHP), Diisodeciloftalato (DIDP), Diisonilftalato (DINP), Dinocilftalato (DNOP) Son sustancias disolventes y suavizantes usadas como plastificantes en el PVC flexible o en los cosméticos como cremas, esmaltes de uñas, perfumes, lacas de pelo y desodorantes. El Parlamento Europeo prohibió su uso en la fabricación de juguetes que puedan meterse en la boca y en artículos de puericultura, ya que se les relaciona con daños en los sistemas reproductor y endocrino, incluidos desarrollo genital anormal en varones, disminución de la concentración

de espermatozoides e infertilidad, así como con un aumento del riesgo de padecer asma y cáncer.

Liberadores de formaldehídos (Hydantoin (DM Hidantoína), Imidazolinydyl Urea, Dimethyl Oxazolidine, Hidroximetil-Glicinato de Sodio, Armilacetato o Alkifenol.) Se trata de unos de los conservantes más utilizados por ser potentes antimicóticos (evita la aparición de moho y hongos). Son altamente cancerígenos por inhalación. Además, exponerse a ellos puede causar dolores articulares, de cabeza o de pecho así como alergia, irritación y envejecimiento prematuro de la piel, daño en las membranas celulares y malformaciones en los fetos. Son una causa primaria de la dermatitis de contacto. Su uso está prohibido en cosmética, pero como son conservantes muy baratos y efectivos, la industria se las ha ingeniado para crear sustancias que directamente no se pueden considerar formaldehídos, pero que los liberan.

Siliconas y derivados( Dimethicone, Cyclomethicone, Vinil Dimethicone Crosspolymer, Cyclotetra, penta o hexa -xiloxane, cetyl dimethicone colpolyol y en general todo lo que termine en -ethicone y -oxane.)

Son oclusivos, es decir, tapan como lo haría una envoltura de plástico. En el caso del cabello, forman una película que lo enmascara, le aportan peso restándole volumen, evitan que el cabello absorba correctamente la hidratación extra que le aportamos con aceites y mascarillas y obstruyen la raíz creando más grasa, incluso caspa a la larga. En el caso de la piel, taponan los poros evitando que la piel respire y pueden provocar granitos e imperfecciones.

Mercurio (Tiosalicilato de Etilmercurio)

Metal pesado de elevada toxicidad, a pesar de lo cual a la industria cosmética se le permite utilizarlo como conservante en productos de maquillaje y desmaquillaje de los ojos siempre que su concentración máxima sea del 0,007%.

Perfumes sintéticos (Acetyl Hexametyl causa daños nerviosos y Bromocinnamal es irritante. Conviene evitar los productos que incluyen fragancias en la lista de ingredientes, salvo que sean derivadas de aceites esenciales, o buscar una etiqueta libre de Ftalatos) Están compuestos por cientos de sustancias químicas como el Tolueno, Cloruro de Metileno, etc. La observación clínica demuestra que las fragancias pueden afectar el sistema nervioso central causando depresión, hiperactividad, e irritabilidad. Además, son peligrosos porque la mayoría de ellos contiene Ftalatos. Son perturbadores endocrinos que imitan a las hormonas, pueden alterar el desarrollo genital y son sospechosos de causar cáncer.

Protectores solares químicos (Oxybenzone, Benzophenone, Methoxydibenzoylmethane o Dibenzoylmethane)

En cosmética es un problema encontrar sustancias que protejan de los rayos solares dañinos. Al principio se utilizaban filtros minerales a base de óxido de titanio o de zinc, como el Zincoxid o el Titaniumdioxid. Pero dado su elevado precio, éstos se han ido reemplazando por otros filtros que se ha demostrado que alteran la actividad endocrina y pueden causar alergias, así como cáncer. Son aditivos que no sólo aparecen en productos solares, sino también en todo tipo de cremas, incluso en tratamientos con retinol. ¿Y por qué? Pues porque dichas cremas o tratamientos contienen sustancias irritantes, de ahí que se vean obligados a agregar filtros solares, para impedir que la piel microscópicamente irritada se manche por el sol.