

#no
more
meuk

ingredienten checklist



LOÏS Lee
Wholistic SkinMethod

**Greenwashing* is aan de orde van de dag.
Producten lijken clean en werkzaam.
Maar zijn het vaak toch niet.
Je ziet door de bomen het groene bos niet meer.
Wat moet je nou écht niet meer willen smeren of slikken?**

*Greenwashing is een marketingtruc die de laatste jaren steeds vaker wordt toegepast. Kort door de bocht, de consument wordt misleid doordat merken zich duurzamer en groener voordoen dan dat zij in werkelijkheid zijn.

Met deze #nomoremeuk Checklist leer jij waar je op kunt letten bij de keuze van skincare, een huidsupplement, (zon)bescherming en de verpakking hiervan. Je kunt zo bewuste keuzes maken voor wat je op je lijf smeert en inslikt.

Veel producten bevatten hormoonverstorende stoffen of andere ingrediënten die de algemene gezondheid of de gezondheid van je huid kunnen aantasten. Dit zijn o.a. vaak stoffen die worden gebruikt om het product te mengen en gestabiliseerd te houden. Dit is belangrijk, want je wilt geen bacteriën, gisten of schimmels in je producten. Maar het kan ook anders! Dat bewijzen we met onze eigenwijze visie op skincare en een gezonde huid. In deze checklist vertellen we jou onze visie op ingrediënten per onderwerp:

- 1. SKINCARE**
- 2. SUNCARE**
- 3. SUPPLEMENTS**
- 4. PACKAGE**

NETFLIX TIP

Wil je meer achtergrond over de gezondheid van je huid en de beauty-industrie? Kijk dan vooral de aflevering 'Explained, your Skin' op Netflix.

HOOFDSTUK 1 SKINCARE



Een gezonde en mooie huid ziet er stralend en jeugdig uit en is het resultaat van een gezonde leefstijl én een consequent dagelijks beauty ritueel. Naast ons beschermen voor invloeden van buitenaf is een van de belangrijkste functies van de huid vocht vasthouden, zodat deze gevoed en gehydrateerd blijft en dus haar functies goed kan uitoefenen. Reguliere producten doen vaak het tegenovergestelde: ze bevatten goedkope (synthetische) stoffen die de huidflora uit balans brengen en bijv. alcohol die je huid júst uitdrogen waardoor je nog meer gaat smeren.

FACT

Wist je dat de ingrediënten op een ingrediëntenlijst van huidverzorgingsproducten in volgorde staan van hoeveelheid die in het product zit? Het eerste ingrediënt zit er het meeste in. De écht werkzame stoffen in traditionele producten staan vaak achteraan en zitten er dus meestal in kleine hoeveelheden in.

Welke stoffen wil je vermijden in crèmes en andere skincare

Water/aqua

Waarom? Water/aqua staat vaak als eerste op de ingrediëntenlijst en dan mag je ervan uitgaan dat het product 70-90% water bevat. Dit is 'gewoon' kraanwater, dus niet gefilterd of gedistilleerd, anders wordt dat vermeld als filtered of distilled water. Water heeft een pH die een stuk hoger ligt dan de pH van je huid. Dat betekent dat het je huid kan uitdrogen (denk maar aan

je huid na het nemen van een douche). En dan hebben we het nog niet over de mogelijke onzuiverheden (denk aan microplastics, hormonen, zware metalen etc.) in gewoon water. Ja, ook de duurste crèmes bevatten een grote hoeveelheid water.

Parfum/Fragrance

Waarom? Parfum of Fragrance kan tientallen verschillende chemicaliën bevatten maar we weten nooit precies welke omdat de producent dit niet hoeft te benoemen. Een soort geheime blend net als Coca Cola een geheim recept heeft. Parfum/Fragrance staat in de top 5 van allergenen en kan hormoonverstorende stoffen bevatten. Wordt verder gelinkt aan misselijkheid, hoofdpijn, allergieën, ademhalingsmoeilijkheden.

Alcohol

Waarom? Kan de huid irriteren, beschadigt de huidbarrière en stript de huid van haar natuurlijke, beschermende vetlaagje. Een beschadigde huid kan de opmaat zijn naar andere vervelende huidaandoeningen. Ook bij acne werkt alcohol vaak averechts, de huid wordt er zo sterk door ontvet dat de huid schrikt en opnieuw talg gaat aanmaken, dit is dus een vicieuze cirkel. Er is een groep alcohol die bekend staat als “vette alcohol”. Deze zijn volgens onderzoeken niet schadelijk voor de huid. Cetylalcohol en Stearylalcohol zijn hier twee soorten van.

Dimethicone

Waarom? Goedkope siliconen stof die een heerlijk zacht huidgevoel geeft. En zelfs in de duurste crèmes wordt gebruikt. Helaas doet het verder niets voor je huid, behalve je huid afsluiten als huishoudfolie. Bovendien staat het op de ‘rode’ lijst van microplastics. Dimethicone is trouwens het actieve bestanddeel van anti-luizen-lotion. Het verstikt luizen en neten. Wat doet het met de belangrijke micro-organismen op jouw huid?

Phenoxyethanol/Fenoxyethanol

Waarom? Dit synthetische conserveermiddel wordt vaak gebruikt als alternatief voor parabenen. ‘Zonder parabenen’ staat er dan op je product. Phenoxyethanol wordt gelinkt aan huidirritatie, eczeem, allergische reactie en kan zelfs effect hebben op het zenuwstelsel.

PEG (Polyethylene Glycol)

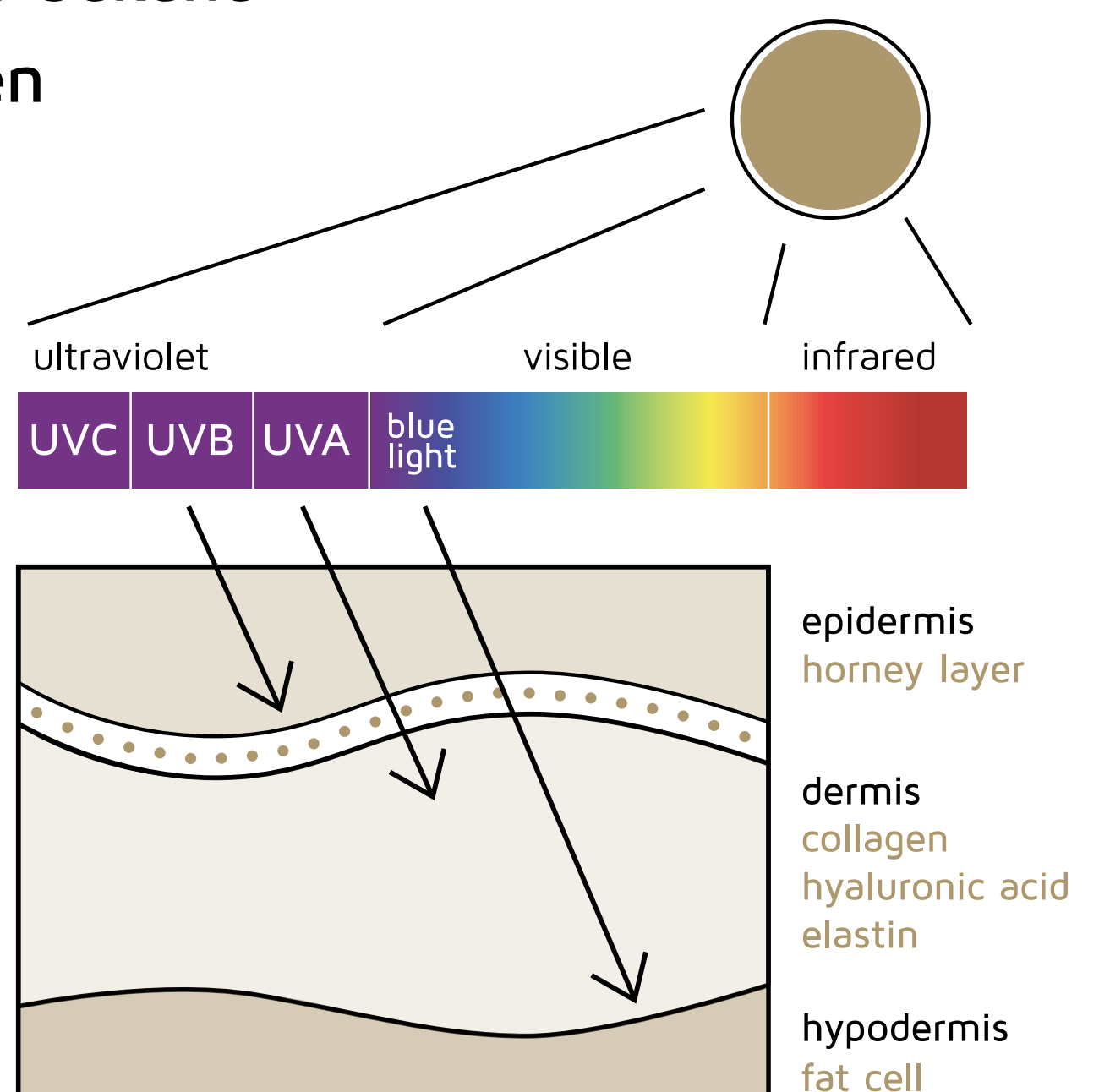
Waarom? PEG's worden vaak genoemd met een nummer erachter, dus bijv. PEG-40 of PEG-100. Tijdens het chemische productieproces van deze grondstof komt vaak de mogelijk kankerverwekkende stof 1.4 Dioxane vrij. Omdat dit geen daadwerkelijke grondstof is, maar slechts een bijproduct, hoeft dit niet genoemd te worden op de ingrediëntenlijst. PEG's worden gelinkt aan huidirritaties en toxiciteit.

HOOFDSTUK 2 SUNCARE



Goed dat je je huid beschermt tegen de invloeden van UVA/UVB straling en luchtvervuiling!

De laatste tijd wordt ook steeds meer bekend over het belang je huid te beschermen tegen de schadelijke invloeden van blauw licht van alle schermen en kunstverlichting om ons heen. Deze straling dringt namelijk door tot de huidlaag waar collageen en elastine wordt aangemaakt! Het is dus aan te raden hier rekening mee te houden bij de keuze van het product dat je ter bescherming gaat smeren.



FACT

Het verschil in bescherming tussen SPF 15, 20, 30 en 50 is niet zo groot, zo zie je hier: **SPF 15 (93,3%) – SPF 30 (96,6%) – SPF 50 (98%)**.

SPF zegt overigens enkel iets over de bescherming tegen UVB straling.

UVB (B van burning) is de straling waar je van kunt verbranden.

UVA (A van aging) is de straling waardoor je huid kan verouderen.

UVA straalt ook door glas heen, in tegenstelling tot UVB.

Kijk dus altijd naar een 'broad spectrum' bescherming of naar een product waar UVA/UVB op staat.

Waar let je op bij de keuze voor suncare:

Kies voor een mineraal filter zoals zinkoxide. Liever geen nano-deeltjes.
Vermijd chemische filters zoals:

- Oxybenzone
- Octinoxate
- Avobenzon
- Homosalate
- Octocrylene
- Octisalate

Deze zijn namelijk schadelijk voor je gezondheid, de zee en de koralen.
Kies dus voor een natuurlijke filter zoals zinkoxide.

Vermijd ook ingrediënten als:

Parfum/Fragrance

Waarom? Parfum of Fragrance kan tientallen verschillende chemicaliën bevatten maar we weten nooit precies welke omdat de producent dit niet hoeft te benoemen. Een soort geheime blend net als Coca Cola een geheim recept heeft. Parfum/Fragrance staat in de top 5 van allergenen en kan hormoonverstorende stoffen bevatten. Wordt verder gelinkt aan misselijkheid, hoofdpijn, allergieën, ademhalingsmoeilijkheden. Ook het kan vlekken op de huid geven in contact met zonlicht!

Phenoxyethanol/Fenoxyethanol

Waarom? Dit synthetische conserveermiddel wordt vaak gebruikt als alternatief voor parabenen. 'Zonder parabenen' staat er dan op je product. Phenoxyethanol wordt gelinkt aan huidirritatie, eczeem, allergische reactie en kan zelfs effect hebben op het zenuwstelsel.

Dimethicone

Waarom? Goedkope siliconen stof die een heerlijk zacht huidgevoel geeft. En zelfs in de duurste crèmes wordt gebruikt. Helaas doet het verder niets voor je huid, behalve je huid afsluiten als huishoudfolie. Bovendien staat het op de 'rode' lijst van microplastics. Dimethicone is trouwens het actieve bestanddeel van anti-luizen-lotion. Het verstikt luizen en neten. Wat doet het met de belangrijke micro-organismen op jouw huid?

Siliconen

Waarom? Ze worden vaak gebruikt als coating voor minerale filters. Een coating helpt om minder schade aan het koraal aan te richten. Maar kijk dan wel naar een plantaardige coating in plaats van siliconen coating.

PEG's

Waarom? PEG's worden vaak genoemd met een nummer erachter, dus bijv. PEG-40 of PEG-100. Tijdens het chemische productieproces van deze grondstof komt vaak de mogelijk kankerverwekkende stof 1,4 Dioxane vrij. Omdat dit geen daadwerkelijke grondstof is, maar slechts een bijproduct, hoeft dit niet genoemd te worden op de ingrediëntenlijst. PEG's worden gelinkt aan huidirritaties en toxiciteit.



HOOFDSTUK 3 SUPPLEMENTS

Heel hip tegenwoordig; een supplement (met dierlijk collageen) slikken voor een mooie huid van binnenuit. Jammer genoeg zitten daar altijd stoffen in die het product goed dienen te houden of opvullen zoals antiklontermiddelen en verschillende vulstoffen. Misschien ken je de hippe gummibeertjes voor huid-, haar- en nagels? Deze zitten vol suiker. Bekend is dat suiker echt slecht is voor je huid, no way dus!

FACT

Huidveroudering is meer dan alleen de afname van collageen. Ook belangrijk is het je huid van binnenuit te hydrateren, ontstekingsactiviteit in het lichaam te verminderen en je huidbarrière te versterken zodat het de huid beschermt tegen vroegtijdige veroudering en de dagelijkse aanval van vrije radicalen.

Waar op letten:

De actives; veel supplementen bevatten weinig actief werkende stoffen, maar vaak wel:

- **Vulmiddelen**
- **Antiklontermiddelen**
- **Conserveermiddelen**
- **Suiker**

-
- Dierlijk collageen
Wij vinden het niet nodig dode dieren te gebruiken voor ons schoonheidsideaal
 - Collageeneiwitten of peptiden moeten in de maag nog afgebroken moeten worden tot losse aminozuren, in hoeverre worden ze dan nog door je lichaam opgenomen...
 - Bij inname van dierlijk collageen in hoge doseringen kun je een teveel aan glutamine binnenkrijgen. Glutamine is essentieel voor je gezondheid, maar in te hoge doseringen) kan het door een ingewikkeld proces (omzetting naar glutamaat/GABA) excitotoxiciteit veroorzaken. Excitotoxiciteit betekent dat het hersencellen en zenuwen overstimuleert en kan resulteren in neurologische ontsteking en celdood.

Lage inhoud hyaluronzuur. Helaas vind je hyaluronzuur niet altijd in de geteste minimale hoeveelheid van 120 mg waardoor het er eigenlijk meer in zit voor de marketing dan dat het iets voor jouw huid gaat doen.



HOOFDSTUK 4 PACKAGE



Nu ben je zo lekker bewust bezig bent, vergeet dan vooral ook niet kritisch te kijken naar de verpakking van de producten die je gebruikt. Microplastics van plastic verpakkingen kunnen namelijk in je lichaam komen en kunnen gezondheidsrisico's met zich meebrengen én het milieu aantasten.

FACT

Microplastics kunnen ook in de verpakking van cosmetica voorkomen en kun je binnenkrijgen als je de producten gebruikt of de deeltjes inademt. In potentie kunnen deze deeltjes onze organen bereiken. (bron: Plastic Soup Foundation).

Waar op letten:

Koop geen producten die verpakt zijn in plastic

Waarom? Microplastics worden overal ter wereld aangetroffen en de mens wordt er voortdurend via voedsel, drinken, cosmetica of door inademing aan blootgesteld. Omdat de mens microplastics binnenkrijgt, is het bijvoorbeeld niet verbazingwekkend dat ze in onze poep worden aangetroffen. Het menselijk lichaam is echter nog amper onderzocht op mogelijke gezondheidsrisico's. Er bestaan sterke aanwijzingen voor mogelijke gezondheidsrisico's, maar er zijn nog veel onzekerheden en kennishiaten.

Wij zijn aangesloten bij de Plastic Soup Foundation en deze heeft enkele producten laten testen door de Vrije Universiteit van Amsterdam, waaronder een anti-rimpel SPF 15 dagcrème van een bekend merk. Eén potje van 50 ml dagcrème bevat naar schatting 1,48 miljoen deeltjes polyethyleen (PE). De diameter van de deeltjes varieert tussen 1,6 en 103 micrometer (µm). Per keer dat je deze anti-rimpelcrème gebruikt, smeert je zo'n 90.000 plasticdeeltjes op je gezicht. We weten nog niet of en hoe minuscuul kleine microplastics door de huid heen zouden kunnen, maar je kunt ze makkelijk binnenkrijgen als je bijvoorbeeld je lippen aflikt, iemand kust of deeltjes inademt of opeet.

BPA

Waarom? Bisfenol A (BPA) is een chemische stof die in veel producten voorkomt. Zelfs minuscule hoeveelheden BPA kunnen schadelijk zijn. BPA dringt door tot je lichaamscellen en kan schade toebrengen aan je hersenen. Ook al zijn verpakkingen BPA vrij, olie weekt dit altijd los.

Doorzichtig glas

Waarom? Werkzaamheid van actieve ingrediënten gaat omlaag door daglicht.

Verpakkingsmateriaal

Waarom? Kijk of er niet teveel 'waste' mee wordt gestuurd, denk aan vullingen voor doosjes bijv. Zo hebben wij vulmateriaal van mais en kiezen we bewust welke verpakking onze flesjes en producten (nodig) hebben.

Lees in deze blog meer over de flesjes die wij voor onze producten gebruiken:

Alles over jouw flesjes! - Loïs Lee Wholistic SkinMethod (loislee.nl)



#no
more
meuk

Small size, big effect!

De Travel Kit is ons 3-stappen-systeem van reinigen, hydrateren en voeden in klein formaat. Handig als je eerst de producten wilt uitproberen, je doet er zo’n 2-3 weken mee. Hiermee ervaar je een aantal weken wat de producten voor jouw huid doen! Ervaar zelf wat Loïs Lee voor jouw huid doet!

- Dagelijkse reiniging en dag- + nachtverzorging, inclusief biologische Cleansing Cloth
- Je dagelijkse beautyritueel

JA, DIE WIL IK!



FOR REAL
GLOW
GETTERS

LOIS Lee
Wholistic SkinMethod