



1. Vermijd producten die 'parfum' of 'fragrance' op de verpakking vermelden. Achter deze noemer gaan vaak honderden stoffen schuil (waaronder meestal ftalaten, die giftig en carcinogeen kunnen zijn, maar die vooral onze hormoonhuishouding ernstig kunnen verstoren). De chemische stoffen achter de naam parfum zijn ook vaak de boosdoener bij allergie.
2. Vermijd producten met sodium lauryl sulfate (SLS) of sodium laureth sulfate (SLES). Deze agressief reinigende stoffen worden veel gebruikt in shampoos, douchegels, tandpasta, handzeep, scheerschuim, bubbelbad, kortom bijna alles dat schuimt. Vaak zijn ze na water (aqua) het hoofdingrediënt. SLS en SLES kunnen in combinatie met de stoffen DEA, TEA en MEA (zie ook hieronder) kankerverwekkende nitrosamines vormen.
3. Vermijd producten met als conserveermiddel parabenen, vermeld als: ethyl-, methyl-, propyl- en buthylparabenen. Vermijd ook producten met de conserveermiddelen phenoxyethanol (giftig, schadelijk voor hersenen en centraal zenuwstelsel, irritatie van huid, ogen en longen, verstoring van het endocrien systeem) en benzyl alcohol (bijzonder giftig), bronopol (ook vermeld als 2-brono-2-nitropropane-1,3-diol, deze stof vormt nitriet en kan mogelijk reageren met andere stoffen en zo nitrosamines vormen), diazolidinyl urea, DMDM hydantoïne, imidazolidinyl urea, of quaternium 15 (deze stoffen 'dampen' het kankerverwekkende formaldehyde uit in het product).
4. Vermijd producten met de naam PEG (meestal gevolgd door een nummer) oftewel Polyethyleen Glycol (deze stoffen kunnen diverse kankerverwekkende verontreinigingen bevatten), en stoffen die eindigen op -eth (deze naam geeft aan dat een stof bewerkt is met ethyleenoxide waarbij vervuiling met het kankerverwekkende 1,4-dioxane kan optreden). Vermijd ook producten die Triethanolamine (TEA), Diethanolamine (DEA) en Monoethanolamine (MEA) bevatten omdat deze stoffen nitrosamines kunnen vormen.
5. Vermijd producten op basis van minerale oliën, deze petrochemische stoffen, op het etiket vermeld als petrolatum, petroleum of paraffinum liquidum, deze sluiten de huid af en verstoren haar natuurlijke functies. Bovendien zijn ze xeno-oestrogeen, wat wil zeggen dat ze onze hormoonhuishouding beïnvloeden. Producten die u buiten de EU koopt kunnen bovendien vervuild zijn met PAH (polycyclic aromatic hydrocarbons - gerelateerd aan borstkanker).
6. Vermijd producten met de stof Propylene Glycol (o.a. te vinden in make-up, crèmes, deodorant, stylingproducten, aftershave en babydoekjes). Naast het zeer uitdrogende effect dat deze stof op de huid heeft, en het risico op het ontstaan van contact dermatitis, is de stof mogelijk mutageen; het kan het reproductieve systeem verstoren en geboortefwijkingen veroorzaken.