

Şampuny taşladym

Category: Kitapcy, Medisina

написано kitapcy | 26 января, 2025

Şampuny taşladym ŞAMPUNY TAŞLADYM



Karbonat bilen saçymy ýuwmaga başlamagym plastiki önümler boýunça-da sarp edijilige täsirini ýetirer. Öňküden az galyndy zibile zyňlar

Bedenime aralaşýan himiki maddalar bilen baglanyşykly ilkinji hakyky gynanjymy baş ýyl öň başdan geçiren bolsam, has gowy bolardy.

«Iýip bolmaýan zady endamyňa sürtme» diýipdiler.

Soňuny saýman, pikirlenmän lop-lop çalynýan we hamymyzyň içine siňýän himiki maddalarymyz wagtyň geçmegi bilen keselledýärdi.

Şol pikir-duýgular meni ýene öz erkime goýmady. Geçiren şahsy barlaglarymyň netijesinde şampunyň ýerine karbonat (nahar sodasy), saç kremiň ýerine-de alma sirkesi ulanyp başladym. Şampundan karbonata geçen döwrümde saçymyz adaptasiýa bolmak üçin (belki-de has köp) ýaglanýar.

Korona günlerinde öýde has köp bolanym üçin şeýle ýaglanma tapgyryny hiç kim görmezden geçirdim. Hakykatda, başgalar görmezligini nämüçin özümi düwnük etmekden has ileri tutmalykam?

Şonsuzam ýyllar boýy öwrenişen ýagdaýymyz şampun ulandygymyz saýy saçyň ýaglanma döwrüni azaldýar.

Şeýdibem günde-günaşa, hatda ertir-agşam şampun ulanmaly bolýarys.

Ýogsam bolmasa, bedenimiziň gurluşy öz-özünü arassalama ukybyna eýe. Ony himiki maddalara öwrenişdirmek ýagdaýymyza öz akymynda günümüzüň howasy-suwu bilen 4-5 günden soň arassalanmaga mätäçlik duýýar.

Ýöne beýtmek firmalaryň işine peýdaly däl, çünki günde saçyňyzy şampuna ýuwup durmasaňyz önümlerini zygyderli satyp bilmeýärler.

Bu işiň meni hasam köp heýjanlandyran tarapy pikir-oýum şol bolandygyny duýnak we öz kararlarymy özbaşdak berip bilmek. Indi karnonatyň ýylpyldawuk daşy-da ýok.

Öňňin ýylda bir gezek barýan dellekhanama bardym. Dellekhananyň işgäri meni garşy aldy. Saçymy ýuwmak isledi.

«Men öýde ýuwdum. Şampun, krem we pyssyldadýan zatlaryňy ulanamok. Şeýle şertlerde saçymy kesip bilersiňizmi?» diýdim. Ol gözünü saga-sola oýnadyp «Nämüçin beýtdiňiz?» diýdi.

Men oňa «Zyýanly eken» diýip jogap berdim.

Sertaraş halky geplegen bolýar. Ýöne meniň bilen içgin gepleşip durmadylar. Şol ikiarada olaryň «Wah, görgülijik, kim bilýär nägünler başyndadyr» diýip oýlandyrlar öýdüp, öz-özümü tankytlamagy başardym.

Soňra Gandiniň aýdan sözünü ýadyma saldym: «Göresiňiz gelýän üýtgeşme ilki özüňizde bolsun». Bu söz hemişe öz ýolumy tapmaga kömek edýär. Saçyny şampunsyz ýuwýanlar «No Poo» akymyna degişli hasaplanýar. Daşary ýurtda dellekhana işledýän bir garyndaşyma şeýle akymyň bardygyny aýdanynda, ol özüniň eýýäm birnäçe ýyl bäri şampun ulanmaýandygy aýtdy. Muny maňa nämüçin oň aýtmandygyny sorasam, «aý, bilemok» diýip jogap berdi. Menem şondan soň şu ýazgyny ýazmagy makul bildim.

Şol tapgyryň dowamynda sirke ulanýanlar erbet ys gelýändigini üçin özlerini oňasyz duýýandyklaryny aýdýarlar. Belli bir wagtdan soň sirkäniň ysy uçup gidýär, ys gelýändigini üçin özlerini oňasyz duýýanlara lawanda çayy bilen saçyny durlamak ýaly çykalgasy-da bar.

Aslynda şunça ýyl öňüme goýlan toksiki maddakary seljermän-zat etmän, nämedigini bilmän ulanyp gelendigim üçin ilki özümi ýazgarmak gerek.

1800-nji ýyllardan öň adamlara saçyny aýda bir gezek ýuwmak

maslahat berilýärmiş. 1970-nji ýyllardan soň şampun bilen ýuwmak kada öwrülipdir.

Karbonat bilen saçymy ýuwmaga başlamagym plastiki önümler boýunça-da sarp edijilige täsirini ýetirer. Öňküden az galyndy zibile zyňlar. Howanyň gyzgynlygy çakdanaşa artýar. Klimat üýtgeşmeleri bolup geçýär. Haçan elimizi daşyň aşagyna goýup, töwekgellik etmeli?

Meniň gelen netijämden habarly käbir tanyşlarym owadan, tebigy we gymmatbahaly başga şampunlary ulanmagy maslahat berdiler. Meniň pikirimçe olam özbaşyna bir söwda we häzirki düşünjäme gabat gelenok.

Käte gözümiň öňüne mahabatlarda çykyş edip, bize karbonat ulanmagy maslahat berýän teleýyldyzlar gelýär. Gowy bolar gerek? Eýsem maslahat berýän şampunlaryny özleri bir ulanýarmyka?

Karbonat bilen saç ýuwmak düwnük keselli näsaglara maslahat berilýär.

Siz şonda-da lukmanyňyza sala salman beýtmäge başlamaň.

Esasy bellik: «The Environmental Working Group» (EWG) maglumat bazasynda 71.000 şahsy serediş önümi bar. Önümiň toksiki derejesini sanaw bilen görkezipdirler. “0” iň az zyýanly, “10” iň köp zyýanly edip utuklandyrylypdyr.

• Şampunlaryň toksiki derejesi aşakdaky ýaly:

Pantene Pro-V Expert Collection Advanced Keratin Repair Shampoo, Rating = 5

Head & Shoulders Men Extra Strength Dandruff Shampoo, Rating = 6

Suave Professionals Moroccan Infusion Shine Shampoo, Rating = 5

Herbal Essences Hello Hydration Shampoo Orchid & Coconut Milk, Rating = 5

Garnier Fructis Length & Strength Shampoo, Rating = 5

Aussie Moist Shampoo, Rating = 5

TRESemme Naturals Vibrantly Smooth Shampoo, Rating = 6

Dove Moisturizing Shampoo, for Dry or Damaged Hair, Intense Moisture, Rating = 5

L'Oreal Everpure Volume Shampoo, Rating = 8

Aveeno Active Naturals Nourish & Shine Shampoo, Rating = 5

John Frieda Root Awakening Normal Hair Shampoo, Rating = 7

• **Şampunlaryň düzümindäki zyýanly maddalaryň atlary we toksiki görkezijileri şeýle berlipdir:**

Synthetic Fragrance, rating = 8

Oxybenzone, rating = 8

Benzyl Salicylate, rating = 7

Lilial, rating = 7

Formaldehyde Releaser, rating = 7

Methylisothiazolinone, rating = 5

Linalool, rating = 5

Methylchloroisothiazolinone, rating = 5

Benzyl Alcohol, rating = 5

Hexyl Cinnamal, rating = 5



Hande ÇAYYR.

30.08.2020 ý. Medisina