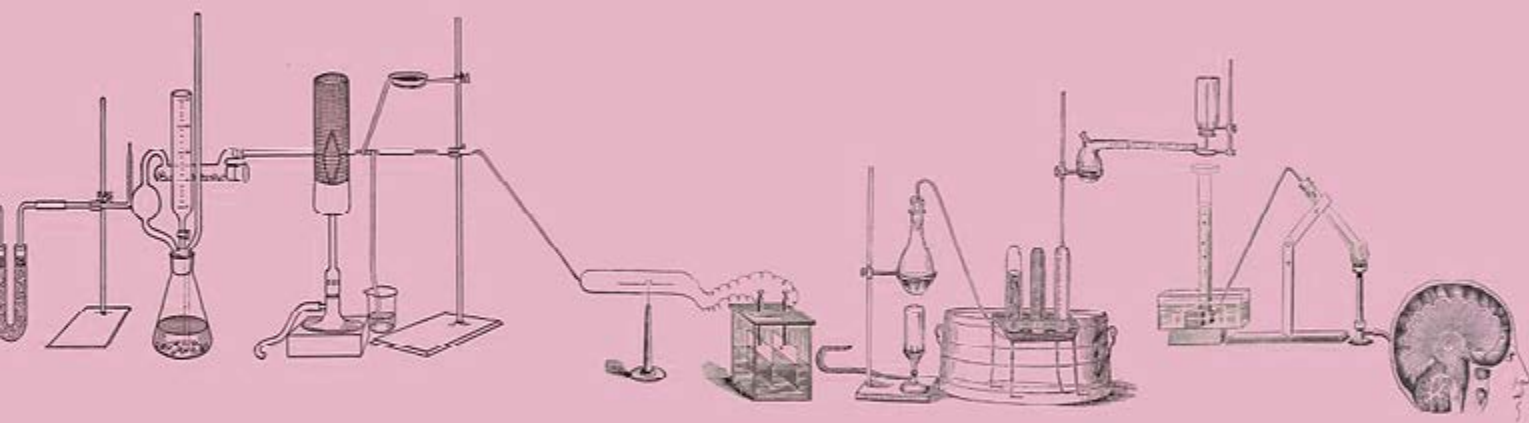


Гайд: учимся разбираться в составах косметики

@critic_cosmetic



Вместо вступления: зачем вам этот гайд?



Вот уже 10 лет я постоянно кручусь в бьюти-сфере. Я немножко и чтец, и жнец, и на дуде игрец (возможно, это вина академического образования МГУ), так что за это время поработала почти на всех возможных сторонах косметической сферы: начиная от написания статей о пептидах, сульфатах, правильном подборе косметики до участия в разработке формул новых линеек, консультирования по составам.

Я работала как с брендами профессиональной косметики, так и с органикой, с российскими и швейцарскими.

Но за все это время я не видела ни одного толкового человеческого гайда по выбору косметики. Вы могли бы сказать, что подбором должен заниматься косметолог.

Во-первых, я знаю, как сейчас учат косметологов (сама училась). Это не косметологи старой школы, которые сами могли сварить крем/тоник и которые действительно раз-

бирались в действии каждого компонента, сейчас косметологов со школы вербуют бренды. И обычно это самые массовые бренды профессиональной косметики. Увы, действительно разбираться в составе возможно лишь из практики. А современные косметологи, за редким исключением, не способны сварить даже простейший крем.

Во-вторых, сколько женщин нашей необъятной родины могут позволить себе сделать подбор косметики у косметолога? Если помножить этот процент на гарантию везения с косметологом, то вероятность успеха будет невелика.

И, главное, это гайд почти не устаревает. Какой смысл запоминать конкретные бренды и средства, если можно понять универсальные принципы, дающие вам палочку-выручалочку в руки?

Этой палочкой-выручалочкой может стать этот гайд!

Татьяна Жукова

@critic_cosmetic



Чем вам поможет этот гайд?

Вы сможете подобрать себе средство, глядя на активы, а не на маркетинговое описание.

Увы, законы маркетинга работают совсем иначе, чем доказательная медицина. За обещание омолодить спрос невелик: все эти "9 из 10 женщин отметили, что их кожа стала более гладкой" не подразумевает особой объективной оценки, а лишь визуальную субъективную. Плюс сразу вопрос, чем пользовались эти женщины до эксперимента и пользовались ли чем-то вообще?

Вы сможете сэкономить, не ведясь на громкие обещания.

Бывают ситуации (и очень часто!), что крем из средней ценовой категории может быть эффективнее махрового люкса. Но вы итак это знали, если читаете мой блог!)

Вы получите максимум за свой бюджет.

Вы поймете, где стоит сэкономить без ущерба в эффективности, а где экономить нельзя. Каких компонентов лучше принципиально избегать, не глядя на зазывные описания.

Ну и обращаю внимание, что в этом руководстве будут только несмываемые средства! По-первых, затрагивать средства для умывания и шампуни - получится монография, по-вторых, я не уверена, будут ли читать вообще такого рода книжку:)



Структура

Как строится любая формула?

Принцип 1: смотрим на базу.

Эмульсия
Водные средства

Принцип 2: последовательность по INCI.

Принцип 3: смотрим на активы.

Чек-лист компонентов

Взято с канала @sliv_n - телеграмм канал



Как строится любая формула?

Для простых пользователей есть крем, есть маска, есть сыворотка, есть тоник и так далее, в зависимости от назначения продукта. Любая женщина знает, что маску обычно надо смывать, сыворотка наносится под крем, гель для умывания надо смывать - тут все ясно.

Проблемы начинаются в тот момент, когда на рынок вводятся новые продукты - и тут возникают вопросы, надо ли смывать мицеллярную воду, надо ли умываться после гидрофильного масла, в какой момент наносить эссенцию или ампулы. Но я открою секрет - на самом деле продуктивное деление очень условно и зависит от фантазии маркетологов. Я же научу вас разбираться в формуле - первооснове!

Для технолога, который мыслит формулами, подход сильно отличается. Так, например, мне не особо интересно, что там пишет производитель мицеллярной воды, наличие ПАВ (поверхностно-активных веществ) говорит о том, что смыть мицеллярную воду надо. Чтобы вам научиться грамотно оценивать состав, придется немножко отойти от привычного мышления и следовать за моим - к мышлению составами:) Поехали...



Принцип 1: смотрим на базу



Эмульсия

Начнем с главного и самого интересного - эмульсий.

Суть эмульсий в том, что берется вода и все водорастворимое, берется масло и все жирорастворимое и смешивается при помощи эмульгатора в гомогенную субстанцию. По сути, всё.

Все ваши кремы, молочко, эмульсия, почти всегда сыворотки (кроме чистых гелей), часто маски - не что иное, как стандартная эмульсия. Более густые, более жидкие - это все вкусовщина и баловство. Суть одна.

Я не хочу этим сказать, что сыворотки не нужны и достаточно только кремы. Нет, в сыворотках обычно выше концентрация активов, обычно они созданы для наслаивания (нанесения под крем), усиливая последний. Но об активах вам расскажут маркетологи, на глаз вы сможете лишь ус-

ловно понять процентовки (и то в контексте - очень много и очень мало), я вам расскажу, как грамотно выбрать крем из нескольких на ваш бюджет и на что надо смотреть.

По ключевым современным активам мы тоже пройдемся, но в отдельной главе.

На что надо смотреть?

Самая большая проблема женщин в том, что они смотрят туда, куда им показывают маркетологи. А показывают они им, конечно, на экзотические экстракты, добытые на другом материке, удивительные активные компоненты из крыла единорога и так далее. Они не говорят о главном секрете, которым я делаюсь с вами:

Правило 1. Эффект от крема/сыворотки/маски на 80% определяет база, а не активные компоненты.

Почему так? Наша кожа создана умно: ее основная функция барьерная. Это значит, что она делает все, чтобы защищать организм от проникновения вредных веществ снаружи. И крыло единорога ее не вдохновляет совершенно. Зато крем, который по структуре напоминает ее строение и способен помогать ей выполнять свои функции лучше, - ее порадует. Потому что такой крем/сыворотка/маска закроют бреши в роговом барьере, наладят кератинизацию (процесс ороговения), выделение кожного сала и много другое.

Что же должно быть в базе крема?



1. Вода/гидролат - на этом этапе обычно проблем нет. Разве что предостерегу вас от отваров. Настоящие отвары моментально прокиснут, отвары в промышлен-

ном понимании - это обычно растворенный в воде экстракт.



2. Жиры. Это натуральные масла, воски, синтетические эмоленты (в том числе силиконы, кондиционирующие компоненты, гидрогенизированные масла) и т.п.

Все знают, что натуральные масла лучше. Но не потому что все натуральное - хорошее. А потому что состав натуральных масел - это и жирные кислоты, которые входят в липидный барьер кожи, и микроэлементы, витамины. Все это кожа может усвоить. В зависимости от состава кислот масла могут оказывать определенное воздействие на кожу, выступая настоящими активными ингредиентами! В то время как синтетические эмоленты, в лучшем случае, останутся пленкой до первого умывания, в худшем, дадут негативные реакции (например, воспаления, аллергию, повысят проницаемость кожи).

На какие масла стоит обратить внимание в составах косметики?

Прежде всего, это масла с полиненасыщенными жирными кислотами, и вот почему:

- незаменимые жирные кислоты практически не синтезируются в организме, могут поступать только извне.
- недостаток жирных кислот меняет саму структуру кожи, кожный барьер становится «дырявым».
- жирные кислоты стимулируют особые рецепторы в коже, которые отвечают за синтез церамидов и коллагена. Кроме того, в случае жирной кожи они сделают себум более жидким и текучим, а значит, меньше забитых пор!



Важно: из-за склонности к окислению, даже при наличии большого числа антиоксидантов, лучше использовать кремы с полиненасыщенными кислотами на ночь, чтобы минимизировать воздействие УФ. Обычно производители

ли итак кладут эти масла в ночные кремы, но все же обратите внимание на этот момент!

Подборку масел с полиненасыщенными кислотами поINCI - ищите в Чек-листе 1!

Примеры средств: Levana Superfood, Kiels ночной концентрат, Clarins Масло лотоса, Божественная сыворотка L'occitane, Sesderma Primuvit, Andalous Luminous Night Cream - все это средства разных ценовых категорий.

Признаки хорошего крема:

важно, чтобы не вся жирная фаза состояла из силиконов (Чек-лист 2) и минерального масла. В идеале - чтобы их вообще не было, либо было 1-2 наименования. В первую очередь, потому что это балласт.

Они дадут скользящую эмульсию, с ними легко работать технологу (не портятся, не прогорают, стабильны, предсказуемы), но пользы для кожи мало, к сожалению.

Кроме того, есть некоторые существенные минусы: например, пленка от минерального масла довольно ощутима, и, привыкая к ней, вы подскаживаетесь на бесконечный цикл повторных нанесений, механизм саморегуляции в коже (когда она ощущает, что влага уходит и усиливает увлажнение изнутри кровеносной системы) сбивается из-за плотной пленки. В общем, лучше минимизировать.

Правило 2. Идеально, когда натуральные масла идут ДО балластных эмоментных - значит, последних в составе минимум.



3. Эмульгатор. Самая сложная часть.

Если вам неинтересно читать теорию, то можно сразу перейти к выводам из этого пункта. Моменты ниже для очень любознательных.

То, как получается единая структура из масла и воды, - зависит всецело от эмульгатора. Всего есть 3 основных типа эмульсий:

Масло в воде (прямые эмульгаторы). Самая простая, удобная производителям (простая в производстве), но, к сожалению, НЕ мягкая для кожи. Смысл в том, что капельки масла в случае прямой эмульсии заключены в капельки воды.

Проблема тут в том, что такое строение агрессивно для нашей кожи, поскольку совершенно на похожи на ее собственное строение. При этом водная часть из крема будет очень быстро испаряться с поверхности кожи, усиливая потерю влаги (это как раз эффект некоторых кремов, после который ощущение сухости усугубляется). Не будет долговременного эффекта.

В целом, такие эмульсии плохой выбор для чувствительной, сухой, проблемной кожи, поскольку могут ухудшить ситуацию.

Вода масле (обратные эмульгаторы). Тут ситуация обратна: капли воды заключены в капли масла. Эффект от таких эмульсий - пролонгированный (пример легендарный крем Nivea в синей банке, Kiehls крем для век с авокадо). Влага при таком типе эмульсий не будет успевать испаряться, прикрытая масляной пленкой снаружи. Вы безошибочно узнаете этот тип эмульсии по медленному впитыванию и очень питательному эффекту.

Минусы: для кожи, склонной к жирности, такие кремы будут слишком питательными и, скорее всего, не будут впитываться.

Ламеллярная эмульсия. В структуре такой эмульсии - слои, напоминающие строение липидных пластов кожи. Именно поэтому кремы с таким типом эмульсии лучше всего для кожи - они не ощущаются как нечто инородное.

Здесь я не хочу вас грузить сложными названиями осознанно. Проблема в том, что при несоблюдении технологии многие ламеллярные эмульгаторы могут дать обычную прямую эмульсию. Но есть момент, на который можно ориентироваться:

Правило 3. В ламеллярных эмульсиях с большой долей вероятностью вы увидите лецитин (lecithin) или гидрогенизированный лецитин (hydrogenated lecithin) в составе.

В случае ламеллярных эмульсий можно ориентироваться на описания производителя. Например, активно пропагандируют свои ламеллярные эмульсии: Levana, Sativa, Pleyana, TEANA, ILLYSSIA, Novosvit, Phisiogel и многие другие (преимущественно, бренды профессиональной косметики).

Правило 4. Просто учтите, что в случае сухой, чувствительной, проблемной кожи ламеллярные эмульсии предпочтительны!



4. Консервант. Сразу оговорю важный момент: косметика без консервантов - это не так прекрасно, как может показаться. Марки, которые активно используют формулы без консервантов (обычно тут речь об органике), заменяют традиционные консерванты в формулах большим процентом спирта, эфирных масел и экстрактами. Становится ли от этого косметика гипоаллергенной? Конечно, нет, скорее, наоборот. По факту, это больше следование идее, чем конкретная польза.

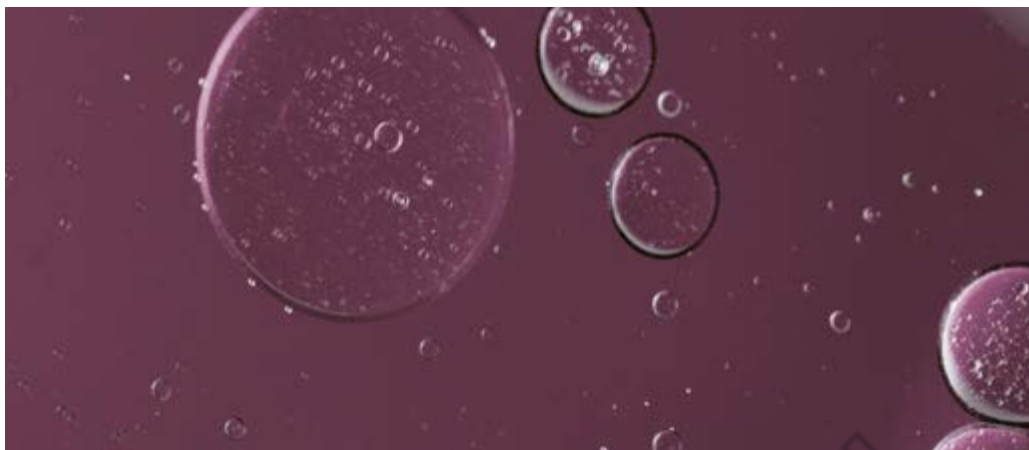
Но важно то, что есть более мягкие для кожи консерванты, а есть более аллергенные и раздражающие кожу. Список более мягких консервантов и список наименований, которых лучше избегать (с оговорками) - В Чек-листе 4.

В случае с консервантами, конечно, я не могу не упомя-

нать тему парабенов. Парабены, в отличие, кстати, от многих органических консервантов (например бензилового спирта), очень редко дают аллергии. Парабены названы самым гипоаллергенным консервантом 2019-ого года Американской ассоциацией по борьбе с контактным дерматитом! Они эффективны в низких дозировках, хорошо ведут себя в эмульсиях. Нападки на парабены вызвали еще и проблему, состоящую в том, что многие производители (особенно российские) заменили их в формулах на другой, более аллергичный, с высоким раздражающим потенциалом.

Правило 5. Просто исключите в несмываемых средствах (кремах, сыворотках и лучше даже в масках и влажных салфетках) консерванты из моего списка с высоким раздражающим потенциалом (Чек-лист 4).

Взято с канала @sliv_n - телеграм канал



Водные средства (тоник/тонер/лосьон/гелевые сыворотки)

Средства на водной основе не содержат полноценных эмульгаторов. Даже в случае гелевых сывороток - густую структуру задает гелеобразователь, который просто распределяет взвесь масляных компонентов в упорядоченной водной структуре.

На что важно смотреть в случае несмываемых средств:

1. Мощие ПАВ (Чек-лист 3). Производители часто добавляют в тоники пенообразователи (пусть и мягкие) - обычно это касается тоников с пометкой "очищающие". Единственное назначение таких тоников - обойтись без умывания в дороге. Использовать такие тоники (не смывая!) постоянно - это постепенно обострять чувствительность кожи.

Отдельно скажу про полисорбаты. Полисорбаты 60, 20, 80 - их используют, когда надо растворить что-то масляное в водной фазе. Это могут быть жирорастворимые экстракты, например. И тут надо четко понимать, что остальное в составе это окупает и относиться, как к небольшому мину-

су и смотреть на позицию в составе (подробнее об этом в следующем разделе). Но из двух тоников с полисорбатором и без - я бы выбрала без!

2. Спирт (Alcohol Denat) - лучше избегать в составе. Обычно спирт используют как раз вместо полисорбаторов, чтобы растворить что-то жирорастворимое (эфирные масла, жирорастворимые экстракты). Тут следует придерживаться той же позиции, что с полисорбатами - если остальной состав окупает, то можно допустить, но со знаком "-".

3. Консерванты - просто сверяемся со списком в Чек-листе 4.

Правило 6. Следите, чтобы в тониках, сыворотках, лосьонах не было в составе моющих ПАВ, а консерванты были из одобренного списка.

Взято с канала @sliv_n - телеграмм канал

Принцип 2: последовательность по INCI



Я прекрасно понимаю, что 99,9% читающих мой гайд не готовы запоминать проценты ввода активных компонентов и тому подобные тонкости. Для вас есть один главный принцип:

Правило 7. Все ингредиенты в составе пишутся от большего к меньшему.

Многие, конечно, в курсе этого принципа. Самое важное теперь - верно сделать из него выводы. Многие делают неверные выводы, к сожалению. Например, есть ингредиенты (в том числе экстракты), у которых очень маленький процент ввода. Маленький - это 0,1%. Для сравнения, у многих распространенных консервантов ввод 0,5-1%. И, видя экстракт после консерванта, эти люди делают неверный вывод, что средство плохое. Так вот, не факт.

На что действительно надо обращать внимание, зная правило 7?

Крем.

В первую очередь, снова смотреть на базу. Натуральные масла идут до или после силиконов, эмульгаторов? Однозначно лучше, когда ДО, тогда можно предполагать, что их больше 5%.



Запомните: в случае растительных масел все однозначно: конец состава - это ничто!

Активные компоненты.

Тут все бывает по-разному. Есть гиалуроновая кислота с маленьким процентом ввода, есть побольше, то же с экстрактами (процентка зависит от вида экстракта). Усредненная рекомендация: обратите внимание на то, чтобы большая часть активных ингредиентов шла, как минимум, до отдушки (Parfum), желательно, до консервантов. Такие модные активные компоненты как витамин С, ниацинамид должны идти строго рядом с эмульгаторами (можно после), так как их рабочий процент ввода от 2%.

Соотношение полезных компонентов и балласта.

Все синтетические эмоленты, эмульгаторы, загустители - в общем, все то, что выглядит не как масло (oil), не как экстракт (extract), не как кислоты (acid) или известные вам активные компоненты - скорее всего, это балластные компоненты. Они нужны, чтобы загустить крем, сделать его быстро впитывающимся, гладким - в общем, это о потребительских качествах, а не о пользе.



Я придумала для вас простой прием: мысленно поделите весь состав пополам - вы видите какие-то НЕ балластные компоненты в середине состава или раньше? Если ответ "да", то средство, скорее всего, неплохое.

Принцип 3: смотрим на активы



Я очень хотела бы перечислить вам все возможные активы с процентовками, но тогда это будет энциклопедия, так что обойдемся подборками актуальных компонентов по проблеме. А по оценке положени в составе - ориентируйтесь на принципы, описанные в предыдущей главе. И я постараюсь перечислять что-то более инетересное, чем, например, банальный токоферол, который итак содержится в каждом первом креме. Но при этом это безопасные компоненты (так, я считаю бесконтрольное применение ретиноидов - скорее минусом, чем плюсом, таких компонентов не будет).

Универсальные антиоксиданты:



Экстракт шалфея (SALVIA OFFICINALIS (SAGE) LEAF EXTRACT) - антиоксидант сильнее многих, а также угнетает фермент, разрушающий коллаген и гиалуроновую кислоту.



Супероксиддисмутаза (Superoxide Dismutase, SOD) - сильный антиоксидант, активность СОД падает с возрастом, поэтому поддержка извне полезна.



Витамин С (magnesium ascorbyl phosphate, L ascorbic acid, TETRAHEXYLDECYL ASCORBATE) - за антиоксидантную активность, выравнивание тона кожи, стимуляцию синтеза коллагена.



Дигидрокверцетин (Quercetin) - сильный антиоксидант, выравнивает тон, улучшает микроциркуляцию.



Ресвератрол (RESVERATROL) - в 50 раз активнее витамина Е, блокирует ферменты, разрушающие коллаген, эластин и гиалуроновую кислоту, улучшает микроциркуляцию.

Универсальные увлажнители:



Глицерин (glycerin) - классика физиологичных и безопасных увлажнителей. Ключевой момент - в сухом воздухе он должен быть не единственным увлажнителем. И хотя вот он как раз в каждом креме, все равно внесла его, чтобы развеять ваши сомнения на счет его эффективности.



Полиглутаминовая кислота (polyglutamic acid) - за способность притягивать воду даже лучше гиалуронки, а также защищать последнюю от распада.



Гиалуроновая кислота (hyaluronic acid) - в зависимости от вида (высокомолекулярная/низкомолекулярная) может протаскивать воду в кожу и удерживать там или создавать комфортную влагоудерживающую пленку. И то, и то работает.



Sodium PCA, аминокислоты (например, lysin, proline, alanine, serine), лактат натрия (sodium lactate), молочная кислота (lactic acid) - как обязательные компоненты грамотного увлажнения кожи.

Сухая кожа:

Помимо сочетания разных типов увлажнителей из списка выше важно обращать внимание на активы, которые будут дополнительно способствовать повышению увлажненности кожи:



Церамиды (ceramide) - за то, что работают на латание кожи, за то, что легко встраиваются и физиологичны. Желательно, чтобы в средстве сочетались разные церамиды (NP, EOS, EOP, NS).



Лецитин (lecithin) - за то же, что и п1. Плюс за эмульгирующие свойства, ну и за бонусы для проблемной кожи.



Пребиотики (... lysate) - микрофлора кожи влияет на ее увлажненность, синтез церамидов и склонность к аллергиям. Пребиотики в косметике способны вытеснять условно-патогенные бактерии. Идеальны для склонной к воспалениям кожи, а также при аллергиях и дерматитах.



Фитосфингозин (phytosphingosine) - за стимуляцию синтеза церамидов (антиэйдж) и за мягкие противовоспалительные свойства. Кстати, он умеет проникать и работать глубже поверхности кожи.



Ниацинамид (niacinamide) - за мягкое и эффективное воздействие, выравнивание тона и синтез церамидов.

Также обязательно смотрите на базу крема - в случае сухой кожи особенно важны масла, в том числе масла с ненасыщенными жирными кислотами, и эмульгатор (см предыдущую главу)!

Склонная к жирности:

Если ваша кожа склонна к жирности, среди безопасных компонентов, которые могут вам подойти:



Ниацинамид (niacinamide) выравнивает тон кожи и оказывает противовоспалительное действие



Экстракты (коры ивы, бадана, листья березы, гинко билоба, ольхи, лопуха) - снизят жирность, профилактика воспалений.



Фитостеролы (или экстракт пальмы сабаль - SERENOA SERRULATA FRUIT EXTRAC), а также экстракт центеллы (centella asiatica) - оказывают антиандрогенный эффект, уменьшают риск воспалений.



Пребиотики (... lysate) - за способность вытеснять условно-патогенные бактерии.



АНА и ВНА кислоты (MALIC ACID, GLYCOLIC ACID, MANDELIC ACID, LACTIC ACID, SALICYLIC ACID) - за способность отшелушивать поверхностный слой кожи и отбеливать. Важно: в солнечный период использовать только в составе тоников и на ночь!



Экстракт шалфея или олеаноловая кислота отдельно (Oleanolic Acid) - противовоспалительный эффект.



Цинк (Zink PCA) - уменьшает жирность кожи оказывает противовоспалительное действие.



Также в случае жирной кожи особенно важно обратить внимание на масла с полиненасыщенными жирными кислотами - они сделают кожный себум более жидким (а значит, меньше забитых пор!). Также линоленовые кислоты обладают противовоспалительным эффектом - эти кислоты незаменимы и для сухой, и для жирной кожи. Список - в Чек-листе 1.

Anti-age:



Все антиоксиданты из подборки выше.



Все увлажнители из подборки выше (желательно в комбинациях).



Бакучиол (BAKUCHIOL) - растительный функциональный аналог ретиноидов без отрицательных эффектов последних. Защита от окисления, синтез коллагена.



Альфа-липоевая кислота (Alpha lipoic acid) - антиоксидант, улучшает микроциркуляцию, выравнивает тон кожи.



Феруловая кислота (Ferulic acid) - антиоксидант, стимулирует синтез коллагена и эластина, улучшает микроциркуляцию.



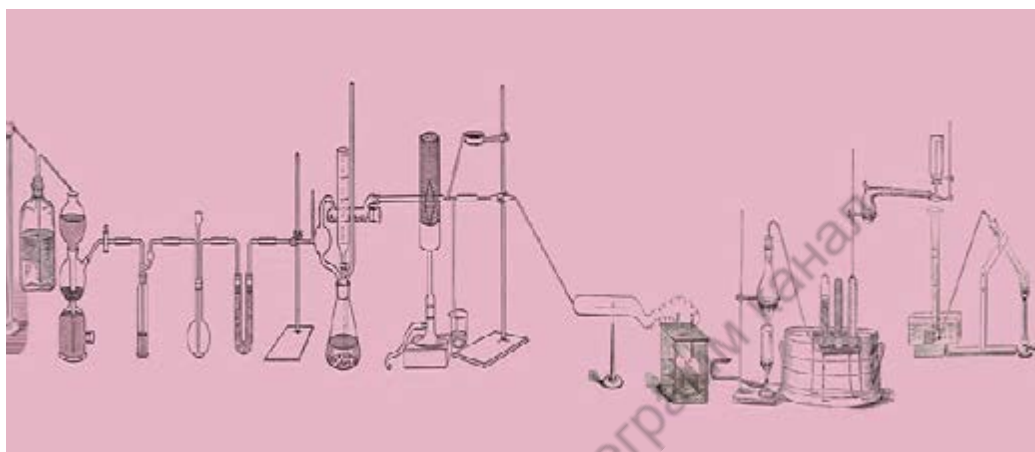
Самые популярные пептиды:

Пальмитол олигопептид GHK (Palmitoyl Oligopeptide) - уполняет кожу, один из самых популярных.

Матриксил (Matrixyl, Palmitoyl Pentapeptide-3) - синтез коллагена, уплотнение кожи, регенерация.

Аргирелин (Argireline, acetyl hexa-peptide-8) - ботоксоподобный пептид.

Чек-лист по компонентам



Как известно, производители любят снимать с производства удачные средства, а так же без предупреждения менять консервант, эмульгатор и, вообще, что угодно в составе. Поэтому ориентироваться на состав - верное решение на все времена. В конце концов, для конкретных примеров - читайте мой блог!

Ориентируясь на списки активов из предыдущей главы и Чек-лист далее, вы сможете выбрать более безопасный и эффективный крем из многих прямо в магазине, сравнивая составы. Такой вдумчивый подход избавит вас от трат на бесполезные покупки и также вы перестанете переплачивать за бренд и упаковку!

Чек-лист 1: масла-лидеры с самым большим процентом полиненасыщенных жирных кислот

Клубника (FRAGARIA ANANASSA SEED OIL, Strawberry seed oil)

Кукуи (ALEURITES MOLUCCANA SEED OIL)

Черная смородина (RIBES NIGRUM SEED OIL)

Шиповник (Rosa mosqueta, ROSA CANINA FRUIT OIL)

Бораго (BORAGO OFFICINALIS SEED OIL)

Энотера (OENOTHERA BIENNIS (EVENING PRIMROSE) OIL)

Арган (ARGANIA SPINOSA OIL)

Баобаб (ADANSONIA DIGITATA SEED OIL)

Виноградной косточки (VITIS VINIFERA SEED OIL)

Пассифлора (PASSIFLORA EDULIS SEED OIL)

Рисовые отруби (ORYZA SATIVA (RICE) GERM OIL)

Сливовые косточки (PRUNUS DOMESTICA SEED OIL)

Чек-лист 2: что надо минимизировать в базе?

Минеральное масло (MINERAL OIL, PARAFFINUM LIQUIDUM, isoparaffin)

Все гидрогенизированные масла (например, HYDROGENATED CASTOR OIL и другие)

Изопропилмиристат (ISOPROPYL MYRISTATE)

Изогексадекан (ISOHEXADECANE)

Силиконы (Cyclopentasiloxane, DIMETHICONE, CYCLOMETHICONE)

Более приятный вариант, но тоже балласт:

Каприлик триглицериды (CAPRYLIC /CAPRIC TRIGLYCERIDES)

Сквалан (SQUALANE)

Чек-лист 3: ПАВ, которые часто добавляют в водные средства:

Децил глюкозид (DECYL GLUCOSIDE)

Лаурил глюкозид (Lauryl Glucoside)

Каприлил глюкозид (CAPRYLYL/ CAPRYL GLUCOSIDE)

Полисорбат 20, 80, 60 (POLYSORBATE-20, -80, -60)

Кокомидопропил бетаин (Cocamidopropyl Betaine)

Кокоил глутамат натрия (Disodium Cocomyl Glutamate)

Взято с канала @sliv_n - телеграмм канал

Чек-лист 4: консерванты

Часто используемые консерванты с довольно низким раздражающим потенциалом:

Этилгексилглицерин (ETHYLHEXYLGLYCERIN)

Парабены (Methylparaben, Butylparaben, Ethylparaben, Propylparaben)

Каприлил гликоль (CAPRYLYL GLYCOL)

Хлорфенезин (CHLORPHENESIN)

Феноксиэтанол (PHENOXYETHANOL)

Сорбат калия (POTASSIUM SORBATE)

Бензоат натрия (SODIUM BENZOATE)

Бензиловый спирт (BENZYL ALCOHOL)

Консерванты с более высоким раздражающим потенциалом (лучше избегать в несмываемых средствах):

ДМДМ Гидантоин (DMDM hydantoin)

Имидазолидинил мочевины (Imidazolidinyl urea)

Диазолидинил мочевины (Diazolidinyl urea)

Quaternium-15

Бронопол (Bronopol, 2-BROMO-2-NITROPROPANE-1,3-DIOL)

5-Bromo-5-nitro-1,3-dioxane

Катон (KATHON CG)

Метилхлороизотиазолинон (Methylchloroisothiazolinone)

Метилизотиазолинон (Methylisothiazolinone)

Взято с канала @sliv_n - телеграмм канал

Заключение

Когда я только создала свой блог и стала разбирать составы кремов для своих подписчиков, я была принципиально против создания списков плохих/хороших компонентов, потому что все гораздо сложнее, а подход должен быть гораздо более вдумчивым, чем просто отсеять все ненатуральное.

Но за полтора года ведения блога, я заметила, как поменялись мои подписчики и насколько серьезно они относятся к моим постам, иногда довольно сложным. Особенно это заметно по тем составам, которые мне стали кидать на регулярные разборы в рубрику - средства все интереснее! По личным сообщениям я также вижу, что женщины действительно хотят разобраться, а не просто получить готовые рекомендации. И вряд ли это моя заслуга, я думаю, это общая тенденция осознанного потребления, а также перенасыщенность косметического рынка, в котором стало трудно ориентироваться даже опытным людям.

Все эти наблюдения вдохновили меня написать этот гайд для своих подписчиков, а также для тех, у кого нет времени штурмовать мой блог. Надеюсь, когда-нибудь выйдет вторая часть про смываемые средства.

Спасибо, что дочитали!:)
@critic_cosmetic