



АЛЁНА ЭКО

ЭКОКОСМЕТИКА

Учимся выбирать **безопасную**
и **эффективную** косметику
и избавляемся
от проблем с **кожей**



МОСКВА
2020

УДК 613.49
ББК 51.204.1
Э40

Художественное оформление В. Кольшиевой
Литературный редактор М. Глушкова

Эко, Алёна.

Э40 Экокосметика. Учимся выбирать безопасную и эффективную косметику и избавляемся от проблем с кожей / Алёна Эко. — Москва : Эксмо, 2020. — 256 с.

ISBN 978-5-04-109246-7

Каждый день в течение месяца мы используем на себя около 500 мл косметических средств.

500 мл в месяц, 6 литров в год.

Насколько безопасна и эффективна ваша косметика? Вы знаете это?

Хорошо, скажете вы. Но ведь вся эта эко/органик-косметика – только маркетинговый ход? Ведь по-настоящему натуральной косметики не существует!

Нет, существует! И много. И она способна очаровать мягкостью и в то же время эффективностью.

Открывайте скорее эту книгу-практикум, и узнаете правду о натуральной косметике!

Вы не только узнаете теорию, но и сможете закрепить ее на практике!

А если у вас останутся вопросы, то приходите в Инстаграм @alona_eco, спрашивайте и получайте ответы.

УДК 613.49
ББК 51.204

© Алёна Эко, 2020

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ISBN 978-5-04-109246-7

Содержание

Вступление	7
Составы косметики — по INCI	12
Активные и вспомогательные ингредиенты в косметике	18
Виды косметики	21
Натуральная и органическая косметика	26
Эко, био, органик, веган, этичный, органический — это все одно и то же?	29
Мифы о натуральной косметике	35
Экостандарты — откуда ветер дует?	49
Экостандарты и их экомаркировки	54
Гринвошинг — зеленый камуфляж в косметике	82
Критичные ингредиенты в косметике	85
Гормонально-активные ингредиенты в косметике	108
Почему мы едим свой скраб для лица, или Микропластик в косметике	113
Дезодоранты и соли алюминия	119
Кто несет ответственность за безопасность косметики?	124
Натуральная косметика	127
Консерванты в натуральной косметике	131
Экстракт жимолости японской — то же самое, что парабен?	135
Пальмовое масло	140

Другие активные ингредиенты в натуральной косметике.	145
Правила ухода за разными состояниями кожи.	151
Безжировой ночной уход	153
Правила ухода за жирной кожей	158
Правила ухода за сухой кожей	162
Правила ухода за комбинированной кожей	164
Правила ухода за возрастной кожей	167
Про ботокс и филлеры.	170
Как подобрать правильный уход за кожей и не разориться.	173
Масляная чистка лица	178
Как перейти на натуральную косметику	181
Натуральная косметика для лица — как подобрать правильную?	185
Простые советы для красивой, чистой матовой кожи	187
5 главных ошибок в использовании натуральной косметики	192
Уход за волосами	195
Как правильно мыть голову	199
На что обращать внимание при выборе шампуня?	207
Проблемы при переходе на натуральный шампунь.	210
Краски для волос.	213
Как работает натуральная краска для волос?	215
Декоративная косметика.	221
Лаки для ногтей	222
Напоследок	224
Приложение. Типы/состояния кожи	226
Ответы на задания	231
Таблица: критичные ингредиенты в косметике	240
Таблица: экомаркировки	244
Предметный указатель.	253

Вступление

Если вы взяли в руки эту книгу, то наверняка уже задумываетесь о том, чем пользуетесь регулярно.

Каждый месяц мы используем для ухода за телом до 500 мл косметических средств — пенки, гели для лица и тела, шампуни, бальзамы, маски, сыворотки, кремы, патчи, масла, эмульсии. 500 мл в месяц.

6 литров в год.

Хорошо, если это косметика из свежих, натуральных, физиологичных ингредиентов. Но, к сожалению, далеко не всегда она состоит из безопасных веществ. Часто можно встретить в ней гормонально-активные, аллергенные, канцерогенные, мутагенные ингредиенты. Ну, я думаю, вы уже в курсе. Иначе вас не заинтересовала бы моя книга.

Меня зовут Алена Эко, мне 37 лет, я живу в небольшом городке Ольденбурге на севере Германии с мужем и двумя дочками.

В России я закончила факультет иностранных языков (немецкий и английский).

Так как мое сердце всегда билось ради искусства, в Германии я отучилась на бакалавра на двух

факультетах — искусство и материальная культура (с углублением в текстильную область). По иронии судьбы, именно факультет материальной культуры был причиной того, чем я с воодушевлением занимаюсь сейчас.

В рамках учебы я специализировалась на проблематике в текстильной промышленности и не на шутку заинтересовалась вопросами окружающей среды. Я очень хотела развиваться в этом направлении дальше, поэтому пошла на магистратуру на факультете устойчивого развития.

Устойчивое развитие — это такое развитие общества, когда мы удовлетворяем свои потребности и делаем это так, чтобы и нашим детям остались ресурсы для удовлетворения их потребностей. Человечество сейчас живет так, будто у нас не одна планета, а целых три. Это нужно менять.

Устойчивое развитие — это намного больше, чем просто экология. Оно стоит на трех китах — экологическая, экономическая и социальная составляющие. И это важно.

Мы не можем заботиться об окружающей среде, но при этом ущемлять права тех, кто отличается от нас, например по религиозным взглядам или даже сексуальным предпочтениям. Общество может — устойчиво — сохранять равновесие, когда все в балансе. Защищая одно, нельзя разрушать другое.

К теме устойчивого развития относятся и возобновляемые источники энергии, и устойчивое ведение бизнеса, и климатические изменения, и экономика устойчивого развития, и органическое, и биодинамическое сельское хозяйство, и ресайклинг, и осознанное потребление, и альтернативное раз-

витие общества. Например, экономика после роста (post growth economy, основоположником которой является Нико Пэхь).

На факультете устойчивого развития я писала магистерскую работу, посвященную именно натуральной косметике. Мой непередаваемый интерес к ней проснулся в тот момент, когда я начала искать способы вылечить собственную кожу, так как традиционная медицина в борьбе с повышенной жирностью и акне предлагала мне лишь одно средство — антибиотики. Тогда-то я начала потихоньку изучать, как работает наша кожа и как работают косметические продукты, навязанные нам рекламой.

Позже я заочно окончила обучение на косметолога-эстетиста. Интересно то, что в Германии у косметологов нет медицинского образования. Если есть, то ты уже не косметолог, а дерматолог, то есть врач. И занимаешься другими задачами — лечением.

Поэтому, если есть проблемы с кожей, то «лечиться» ты идешь к дерматологу. Чтобы почистить поры, получить массаж, подобрать косметику для ухода и т. д., к косметологу. В Германии многие из них работают именно на натуральной косметике. И в России таких появляется все больше и больше, что очень радует.

Огромное заблуждение думать, что натуральная косметика неэффективна и не способна решить проблемы с кожей. Еще как способна! Причем не важно, идет ли тут речь о профессиональной или просто для домашнего использования. И об этом подробнее мы поговорим в этой книге.

Уже более восьми лет я пишу о натуральной и органической косметике в своем блоге [muescotest](#).

com и в Instagram под именем @alona_eco, помогаю девушкам, женщинам и мужчинам подбирать и выстраивать уход за кожей и волосами, избавляться от проблем, разбираться в составах, чтобы выбирать действительно натуральную косметику и не дать производителю себя обмануть.

Я хотела написать книгу-практикум, где вы не только узнаете все о натуральной и органической косметике (спойлер — это не одно и то же), развеете мифы (да! и в натуральной косметике содержатся консерванты) и научитесь выбирать достойные продукты, безопасные для вас и окружающего мира (таких сейчас, кстати, полно).

Теория должна срастись с практикой, чтобы вы быстро закрепили полученные знания. Поэтому в книге найдете много простых, но эффективных заданий, выполняя которые вы закрепите на практике полученную теорию и тем самым быстрее продвинетесь в ваших знаниях о натуральной косметике.

Можете выполнять задания прямо в книге: возьмите ручку или карандаш и черкайте сколько угодно. Пусть это станет не только вашим учебником, но и рабочей тетрадью. Подчеркивайте, выделяйте, пишите на полях, выполняйте простые задания.

Думаете подарить этот экземпляр после прочтения подруге или родственнику и поэтому хотите обращаться с ней максимально опрятно? И не надейтесь! Когда дойдете до последней страницы, точно поймете, что книга ваша, и только ваша. Это действительно информационная жемчужина с теорией и практикой по теме натуральной косметики.

А еще мне хотелось создать книгу-любовь — к натуральной косметике, к людям, которые ее создают, продвигают, пользуются и любят так же, как и я. Хотя, может быть, пока и не любят.

Но поверьте: после прочтения вы влюбитесь в натуральную косметику и уже никогда ей не измените.

Составы косметики — по INCI

Представьте себе две баночки крема — бюджетный и дорогой. Что говорит нам о том, какой из них эффективнее? Цена? Место продажи? Упаковка? Обещания от производителей? А может, то, какие звезды или блогеры рекомендуют?

Ничто из вышеперечисленного.

Единственно верную информацию о содержании баночки дают только ингредиенты, указанные на упаковке. Наверняка вы их замечали. Они находятся после слова «Состав», или «Ингредиенты», или INCI.

Что же такое эти загадочные INCI?

Раньше производители сами решали, указывать состав или нет или ставить только некоторые активные ингредиенты. И это не давало достоверных данных потребителю — он просто не знал, что покупал на самом деле.

С 1997 года в странах Евросоюза вышел закон, который обязывает производителей указывать полный состав на упаковке. Причем не просто так, как

вздумается, а перечисление должно соответствовать требованиям по INCI.

INCI — это International Nomenclature of Cosmetic Ingredients, международное руководство для правильного указания ингредиентов косметики. Данная номенклатура была разработана, чтобы дать возможность потребителям точно понимать перед покупкой, за что они отдают деньги.

Все ингредиенты, которые используются в косметике, регистрируются в базе данных. В ней каждый желающий может найти любой ингредиент, его химическую формулу, описание и комментарии Комиссии Евросоюза.



European Commission > Internal Market, Industry, Entrepreneurship and SMEs > Sectors > Cosmetics > Cosing

Internal Market, Industry, Entrepreneurship and SMEs

Single Market and Standards | Industry | Entrepreneurship and SMEs | Access to finance for SMEs | Sectors

Cosing

Search

- Single search
- Advanced search

Beliefs or facts

- Regulations
- Directives
- Decisions
- Abbreviations
- User manual

Cosmetics - links

- News
- Events
- Contracts and grants
- Public consultations
- Public reports

Ingredient : PROPYL PARABEN

INCI Name	PROPYL PARABEN
Description	
INN Name	propylparaben
Ph. Eur. Name	propyls parahydroxybenzoas
CAS #	94-15-3
E.C. #	200-567-7
Chemical/PAC Name	Propyl 4-hydroxybenzoate
Cosmetic Restriction	W12
Other identifiers	
Functions	<ul style="list-style-type: none"> • PRESERVATIVE • PRESERVATIVE
BDCS controls	<ul style="list-style-type: none"> • "NATURAL" - Control on Preservatives (except for a specific position on benzylalcohol)
Identified INGREDIENTS or substances e.g.	

В США используется номенклатура, ориентированная на спецификации СТФА (Ассоциация по химии, туалетно-косметическим принадлежностям и парфюмерии), которая теперь называется Personal Care Products Council (Совет по продуктам личной гигиены). Тем не менее тренд к указанию ингредиентов по международной INCI все больше прослеживается и в Америке.

Существуют определенные правила, по которым должны быть перечислены ингредиенты.

1. Список должен начинаться словами «Ингредиенты» или INCI.

2. Ингредиенты должны быть перечислены с их названиями по INCI в порядке убывания пропорции. Это значит, что в начале всегда находятся те, которых в составе больше всего.

3. Ингредиенты в концентрации менее 1% могут быть перечислены в произвольном порядке после тех, что с концентрацией более 1%.

4. Ароматизатор(ы) (отдушка(и), могут быть названы как «perfum», «ароматизатор» или «ароматизаторы», за исключением аллергенных.

Но производитель не обязан расшифровывать, из каких именно ароматов состоит его отдушка. Запах косметического средства — это особого рода отличительный знак всего бренда. Обратите внимание, что у некоторых он очень похож у всех продуктов. Это сделано для того, чтобы вы вдохнули, и сразу пошла ассоциация с данным брендом. Так же и с духами, ведь уникальность каждого аромата именно в составе. Это секрет фирмы. И бренд не обязан его раскрывать.

Однако все эти правила не работают в отношении 26 потенциально аллергенных отдушек. Их производитель обязан указывать. Эта информация очень важна для людей с аллергией.

5. Красители могут быть перечислены в произвольном порядке среди других ингредиентов с индексом цвета (CI). Натуральные в 95% начинаются на CI 77.

6. Для различной цветной косметики красители, используемые в ней, указаны в квадратной скобке. Метка «+/-» указывает, что не все перечисленные могут присутствовать в продукте, например: [+/- CI12700, CI14270, CI20470].

7. Ингредиенты в форме наноматериалов должны быть идентифицированы после названия INCI со словом «нано» в скобках.

8. Чтобы защитить состав, может быть запрошена особая конфиденциальность для ингредиентов. Такие перечислены семизначным кодом, например 600277D или ILN5643. Это чаще всего касается именно отдушки.

В остальных же случаях, если производитель указал на упаковке неполный состав и не соглашается вам, как потребителю, его раскрывать, основываясь на таинственности, не верьте! Или дайте ему перечитать правила, по которым состав должен быть указан.

И у меня тут две новости — хорошая и не очень.

Начну со второй: на производителей косметики в России и странах СНГ закон про INCI не распространяется. То есть именно ему создатели следовать не должны.