



«Домашняя» косметика:

Миф, реальность или философия?

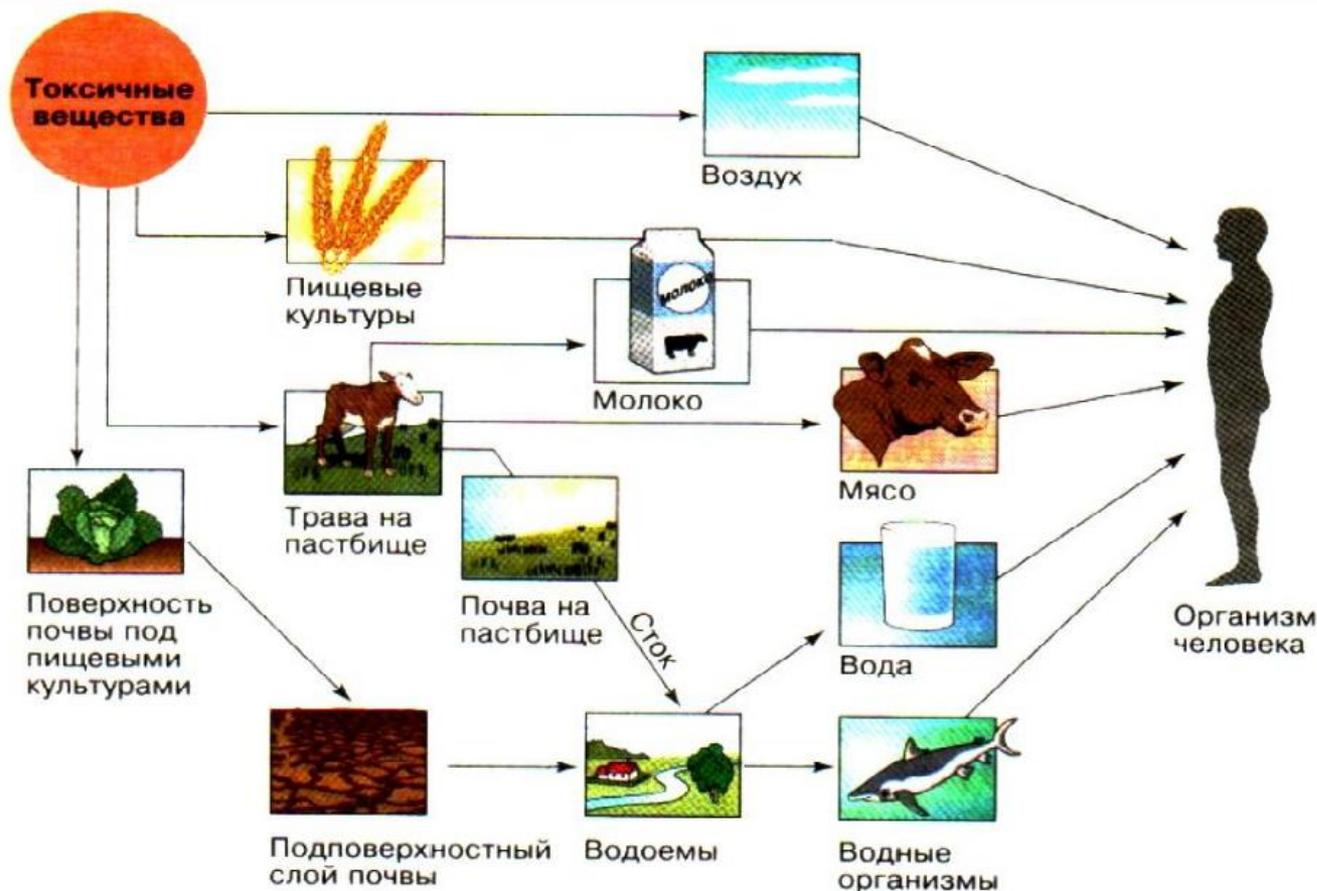
НАШ ДОМ – Земля

В природе все
циклы
замкнуты. Все
чисто,
безотходно,
красиво и
гармонично. А
значит –
устойчиво!



С точки зрения планеты нет понятия - выбросить мусор – НЕКУДА!
А значит ненужные человеку, выброшенные, но не ставшие безопасными вещества будут встраиваться в циклы экосистем, в т.ч. в пищевые (самые быстрые).

Как передаются токсичные вещества ?



Уходовые средства:

Выбираем
компостируемо
е:

хлопок,
целлюлоза,
люфа, джут,
дерево, сизаль,
сахар, кофе, сода,
соль, природные
масла, вода.

Механические

- натуральные
(природные)
- синтетические

Химические

- натуральные
- синтетические



Состав косметики

Косметика — это химическая формула, состоящая из химических веществ, ингредиентов. В состав одного косметического средства может входить более 50 ингредиентов. Каждый ингредиент несет определенные функции в составе химической формулы косметики. Один и тот же ингредиент может обладать несколькими свойствами. В свою очередь, все ингредиенты делятся по группам:

Абразивные вещества

Поглотители (абсорбенты)

Добавки

Антикоррозионные вещества

Вещества против перхоти

Пеногасители

Противомикробные вещества

Антиоксиданты

Антистатик

Связующие вещества

Биологические добавки

Пенуобразующие

Пигменты Консерванты

Различные газы

Восстановители

Отбеливающие вещества

Растительные добавки

Буферное вещество

Хелатообразующие

Красители

Денатуранты

Вещества для удаления волос

Вещества, смягчающие кожу

Эмульгаторы

Стабилизаторы эмульсий

Пленкообразующие

Ароматизаторы (отдушки)

Краски для волос

Вещества, удерживающие влагу

Контрастеры

Окислители

Растворители

Поверхностно-активные вещества или ПАВы

Поглотители

УФ-радиации (солнцезащитные фильтры)

Вещества, регулирующие вязкость

Состав формулы косметического средства

Компоненты, присутствующие в незначительном количестве — **менее 1%**, — официально разрешено не расписывать.



Подробнее остановимся на веществах, содержащихся в малых количествах...

Консерванты

Нужны для того, чтобы после первого же вскрытия банки и контакта с нашими руками средство не «осеменялось» патогенами. Особенно это касается жидких и густых средств, меньше - порошков.

Натуральная косметика в качестве консервантов содержит те, что считаются экологичными:

- **Alcohol;**
- **Benzyl Alcohol;**
- **Sodium Benzoate;**
- **Potassium Benzoate;**
- **Denatonium Benzoate;**
- **Benzoic Acid;**
- **Lactic Acid;**
- **Sorbic Acid;**
- **Salicylic Acid;**
- **Potassium Sorbate;**
- **Calcium Sorbate;**
- **Sodium Sorbate.**



Не покупать косметику, где в конце списка значатся довольно опасные компоненты:

- **Isopropylparaben;**
- **Isobutylparaben;**
- **Phenylparaben;**
- **Benzylparaben;**
- **Pentylparaben.**



Отдушки

Меняют запах сырья.

Растения - широчайший спектр оттенков (из коры, соцветий, фруктов, стеблей, смол, семян и корневищ).

Отдушки животного происхождения — это секрет внешних пахучих желез (мускусный аромат - олень кабарге).

Искусственным путем можно получить ароматы, не встречающиеся в природе, или сделать более дешовые аналоги

- **Для аллергиков** качественные синтетические отдушки могут быть лучше натуральных
- Пометка «без отдушек» или “fragrance free” - для **детской** косметики, средств для **чувствительной и атопичной кожи**.
- Надпись «не содержит искусственных ароматизаторов» = нет синтетических веществ. **Для аллергиков это повод понюхать средство перед покупкой.**



- Способны вызвать аллергическую реакцию:
Amyl cinnamal, Benzyl alcohol, Cinnamyl alcohol, Citral, Eugenol, Hydroxy—citronellal, Isoeugenol, Amylcin—namyl alcohol, Benzyl salicylate, Cinnamal, Coumarin, Geraniol, Anisyl alcohol, Benzyl cinnamate, Farnesol, Linalool, Benzyl benzoate, Citronellol, d—Limonene, Methyl heptin carbonate, 3,Oak moss and treemoss extract.
- **Важно!** Не допускается аромат эфирного масла из корней девясила высокого, цикламена, листа фикуса карика, масла вербены лимонной (согласно Приложению 1 к Техническому регламенту ТС «О безопасности парфюмерно-косметической продукции» ТР ТС 009/2011)

Эмульгаторы

Помогают получить однородный состав, смешать компоненты между собой.

Уменьшают поверхностное натяжение молекул разных веществ и позволяют сбалансировать и стабилизировать средство.

С их помощью получают гидрофильное масло, эмульсии «масло в воде» или «вода в масле».



- К тому же они неплохо смягчают кожу, создавая на ней защитную пленку, препятствующую потере влаги, улучшают скольжение, отлично кондиционируют (в средствах для волос). Правильный состав косметики — это наличие в нем таких эмульгаторов, как:
 - **Cetearyl alcohol;**
 - **Lauryl alcohol;**
 - **Myristyl alcohol;**
 - **Cetearyl Stearate;**
 - **Sorbitan Olivatе;**
 - **Glyceyl Sterate;**
 - **Cetearyl Glucoside.**
- Советуем не злоупотреблять косметикой с **ПЭГ** в качестве эмульгаторов (хотя таких средств подавляющее большинство). ПЭГ, PEG с цифровым обозначением или название с -eth на конце — сырье дешевое и чаще всего используемое. При регулярном применении они могут навредить коже:
- **Sodium Laureth Sulfate;**
 - **PEG-Ester;**
 - **PEG Castor Oil;**
 - **PEG-7 Olive Oil Carboxylate.**



Что внутри у средств сегмента «масс-маркет»?



Как, не вдаваясь в химию, понять, вредна косметика или нет?

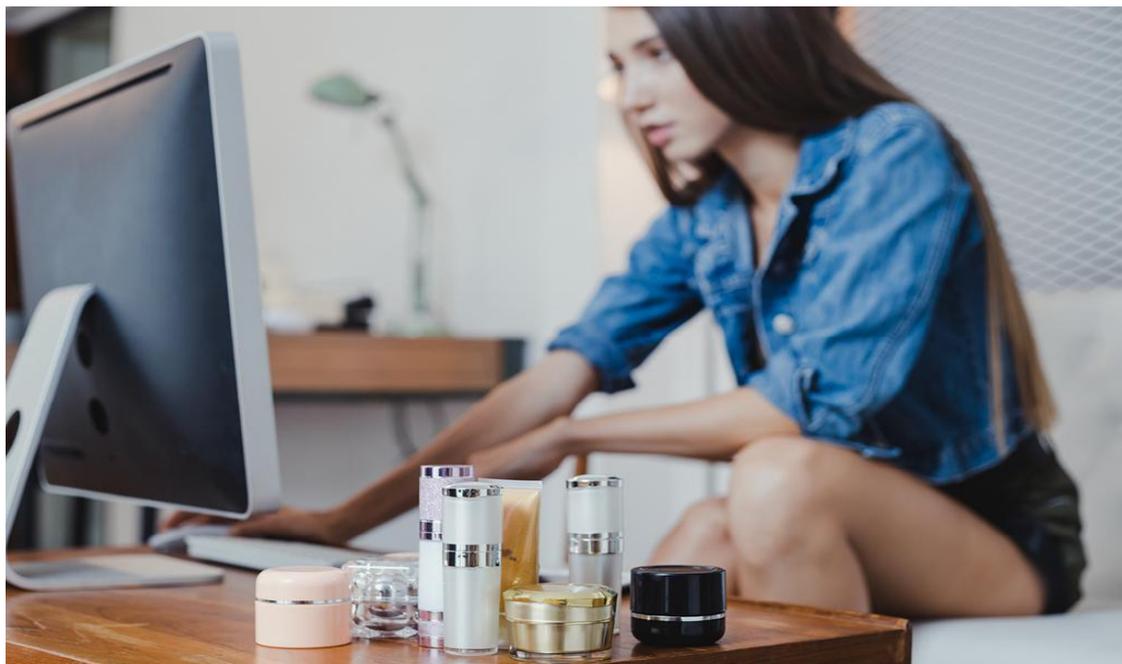
1. Чем короче состав, тем лучше.
2. Топ самых нежелательных веществ в составе косметики:

ПАВы (SLES, SLS, PEG, PPC/полиэтиленгликоль, пропиленгликоль).

Минеральные масла и углеводородные элементы = парафин, вазелин, петролатум, силикон.

*Нейтрализующие агенты
Нитрозамины (DEA, TEA).*

Формальдегиды, триклозан, пропиленгликоль, климбазол, парабены (метилпарабен, пропилпарабен и пр.)



Чем отличается состав обычной косметики от натуральной?

Классическая косметика		Органическая косметика	
40-80%	Вода	Вода + Цветочная вода (ромашка, лаванда, шалфей...)	40-80%
8-20%	Основа: жирные кислоты, минеральные масла, силиконовые соединения, растительные масла и т.д.	Основа: растительный сквалан, растительные масла (из лесного ореха, подсолнуха, оливы....)	8-20%
1-10%	Активные ингредиенты: синтетические или натуральные	Активные ингредиенты: натуральные (аргирелин, эфирные масла, витамин E...)	1-10%
2-8%	Эмульгирующие вещества: натуральные или синтетические	Эмульгирующие вещества: натурального растительного происхождения (экстракт овса, пшеницы ...)	2-8%
1-6%	Увлажняющие вещества: натуральные или синтетические	Увлажняющие вещества: гиалуроновая кислота или глицерин растительного происхождения	1-6%
0,1-2%	Стабилизаторы и загустители: синтетические полимеры	Стабилизаторы и загустители: натуральные (гуаровая камедь)	0,1-2%
0,1-1,5%	Консерванты: парабены, феноксиэтанол и т.д.	Консерванты: разрешенные ECOCERT и натуральные	0,1-1,5%
0,1-1%	Ароматизаторы: искусственные	Ароматизаторы: натуральные	0,1-1%
<0,5% :	Красители: искусственные		

Органическая Природная натуральная



В России включение в состав просто экстракта растения в минимальном количестве дает производителю право называть средство натуральным.

Не смотря на остальные ингредиенты!

- **Натуральная косметика (нормы ECOCERT)**
- Изготавливается из возобновляемых природных ресурсов (растительных, животных, морских), получаемых только безвредными для окружающей среды методами и способами.
- Доля компонентов растительного происхождения должна составлять не менее 50%, из которых 5% выращены в методом органического земледелия. В РФ таких норм нет. Пример – куриный жир в мыле.
- **Органическая косметика** — это не просто направление индустрии красоты, это целая философия. **Натуральным** в ней должно быть все: от самого продукта до упаковки.
- Процент натуральных компонентов в органических средствах должен быть не менее 95.
- Ингредиенты, произведенные органическим земледелием должны составлять не менее 10% (выращены, обработаны и получены в экологических чистых условиях и на безопасном для природы и человека оборудовании).
- В ее состав не могут входить никакие другие ингредиенты, имеющие искусственное происхождение.

Допустим, Вас заинтересовала [увлажняющая сыворотка для лица Hydro Plumping Serum Catrice.](#)



- Смотрим, что входит в состав: aqua, propylene glycol, panthenol, sodium hyaluronate, ppg-26-buteth-26, peg-40 hydrogenated castor oil, citric acid, phenoxethanol, sodium benzoate, parfum.
- База — это вода, в качестве увлажнителя выступает пропиленгликоль, и уже на третьем месте, то есть в довольно большом количестве по сравнению с остальными компонентами, стоит полезный и знакомый пантенол. Стабилизирующими веществами здесь являются не совсем полезные ПЭГ, но их немного, а с консервантами все в порядке — лимонная кислота и бензоат натрия, который применяется даже как пищевая добавка.

Или решили купить средство для интимной гигиены для чувствительной кожи Lactacyd.



- В его состав **ВХОДЯТ: Aqua, Lauryl Glucoside, Cocamido propyl Betaine, Lactic Acid, Coco—Glucosid e, Sodium Chloride, Gossypium Herbaceum Seed Extract, Glyceryl Oleate, Sodium Hydr oxide, Sodium Benzoate, Glycol Distearate, Glycerin, Phenethyl Alcohol, Propylene Gly col, PEG-55 Propylene Glycol Oleate, Meth ylisothiazolinone.**
- Мы видим, что моющая основа — lauryl glucoside (считается более щадящей), четвертой в списке значится необходимая для поддержания микрофлоры интимной области молочная кислота, консерванты из правильной группы и в качестве эмульгатора замечен лишь один ПЭГ.

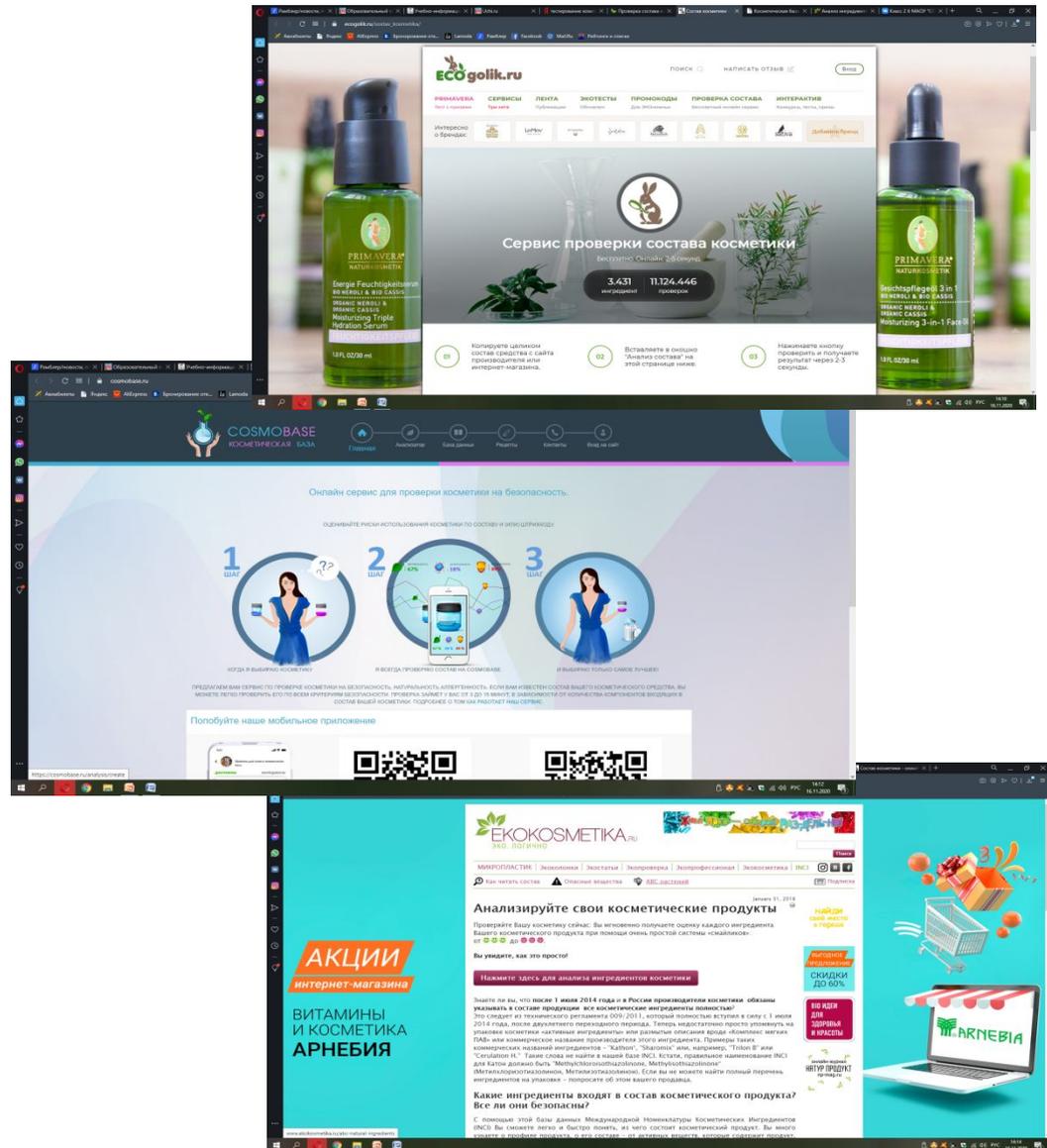
Как проверить средство на безопасность?

Ecogolik — бесплатный сервис, который проверяет состав косметики в целом или по одному компоненту. Сервис на русском и обновляется довольно часто, что является несомненным преимуществом. Сложность в том, что, найдя в списке хотя бы один вредный компонент, он укажет, что твое средство нехорошо для использования.

Ekokosmetika не так часто обновляется и носит больше познавательный характер. Зайдя на портал, ты узнаешь много интересного: как разбираться в составе средства, как определить вредные вещества, и как сделать проверку уходовой и декоративной косметики.

Cosmobase делает и разбор состава косметики, и может подобрать средство по потребностям твоей кожи.

И все равно 100% доверять таким сайтам не стоит, гораздо лучше самой разобраться, как читать состав косметики и чего не должно быть в составе.



Использовать ресурсы для проверки можно и нужно, однако нужно иметь и свое представление о безопасности компонентов. Есть нюансы! Но...

Средства-табу		Натуральные компоненты	
<u>Наименование</u>	<u>Воздействие</u>	<u>Наименование</u>	<u>Воздействие</u>
Этаноламины Производные аммиака	вызывают раздражение, в некоторых случаях – нарушают работу щитовидной железы	Натуральные растительные масла	Восстанавливают кожу, регенерируют поврежденные участки, выравнивают цвет
Парабены	Консерванты, вызывающие негативные последствия, раздражения, аллергические реакции	Экстракты растений	Смягчают кожу, заживляют раны и повреждения кожного покрова
Силиконы	Закупоривают поры, ухудшают состояние кожи	Минералы, микроэлементы	Успокаивают кожный покров, нормализуют pH, снимают раздражения и воспаления
Фталаты	Вызывают гормональные нарушения		
Формальдегид	Провоцирует раздражение и появление аллергических реакций		

Организация по защите окружающей среды США установила:

- только 7% химикатов прошли проверку,
- 50% - имеют предварительную оценку,
- 43% - не проходили вообще,

- 80% покупателей полагают, что все средства бытовой химии проходят проверку перед продажей!



The logo consists of the Cyrillic letters 'ЕАС' in a bold, black, sans-serif font, centered within a white square that has a subtle drop shadow.

В требованиях регламента к составу косметики все ингредиенты делятся на запрещенные, разрешенные с ограничениями и все остальные. В списке запрещенных ингредиентов – 1328 наименований, в том числе антибиотики, эстрогены, ядовитые и опьяняющие растения, йод. Красители, консерванты и УФ-фильтры и их разрешенные концентрации перечислены в регламенте отдельно в приложениях.

- С 2011 года вся косметика на рынке России – как импортная, так и отечественная, – должна иметь на упаковке знак ЕАС. Этот символ означает, что продукция прошла все стадии оценки соответствия техническому регламенту Таможенного союза (ТР ТС 009/2011).
- **Российские требования следуют за Европейским регламентом, но с некоторым запозданием:** например, уже запрещенный в несмываемой и ограниченный в смываемой косметике консервант метилизотиазолинон (Methylisothiazolinone) все еще разрешен нашим регламентом к использованию.



Есть множество организаций, подтверждающих этичность косметических брендов. Например, организация Cruelty Free International проводит аудит цепочки поставок производителей косметики и бытовой химии на соответствие своим строгим критериям. В случае соответствия этим требованиям компания может помещать логотип с прыгающим кроликом Leaping Bunny на свою продукцию. 11 марта 2013 года в Евросоюзе вступил в силу запрет на тестирование косметики и ингредиентов на животных. Согласно этому закону импортируемые в ЕС косметика и ингредиенты, тестируемые на животных, запрещены к продаже.

- Оценивается раздражающее действие средства на кожу и глаза (на коже и конъюнктиве животного может образоваться эритема (покраснение) или отек, на роговице могут возникать помутнения).
- Результаты оцениваются в баллах от 0 до 8. Вся косметика, кроме средств для окрашивания волос и депиляции, не должна обладать раздражающим или сенсibiliзирующим действием, т.е. 0 баллов.
- **В России, в отличие от Евросоюза, не запрещено тестировать косметику и ее ингредиенты на животных.**

Алина Баева

Инсайдер бьюти-индустрии, косметический химик, блогер.

Тестирование косметических средств

На данный момент более 33 стран (США-не все штаты, Израиль, ЕС и др.) запретили тестирование на животных косметических средств на законодательном уровне. Первой была Англия (2002 г.).

На сегодняшний момент разработано порядка 450 этичных научных методов исследования. Это касается не только косметических средств и бытовой химии, но и фармацевтики, и хирургии.



Несколько примеров:

- **1. Тест в пробирке. Культуры клеток**
- **2. Метод выращивания искусственной кожи**
- **3. Компьютерное моделирование**
- **4. База безопасных ингредиентов**
- **5. Печень в 3-D пробирке.**
- **6. Добровольцы**

Более подробный и полный список альтернативных методов исследования можно найти в научном докладе «Безопасность без страданий»: <http://www.vita.org.ru/exper/cosmetology/lush.htm>

А что с упаковкой?

Требования к упаковке:

- отсутствие взаимодействия с содержимым
- создание максимальной герметичности при хранении, транспортировке и использовании
- ЭКОЛОГИЧНОСТЬ
- ЭКОНОМИЧНОСТЬ.



- **HDPE** — полиэтилен высокой плотности. Химически устойчивый и морозостойкий материал. Не вступает в реакцию со щелочами, растворами солей, кислотами и даже концентрированной серной кислотой. Размягчается лишь при нагреве выше 80 °С. Считается качественной и безопасной упаковкой. Подходит для шампуней, кремов, жидких средств для умывания, лосьонов, дезодорантов, пластиковых ампул;
- **PP — полипропилен** — относят к группе самых безопасных пластиков (вместе с HDPE). Он прочный, термо- и водостойкий. Упаковка из PP выдерживает кипячение, не меняя при этом формы и свойств. А к низким температурам от -5 до -15 °С чувствителен и становится хрупким. Подходит для шампуней, кремов, жидких средств для умывания, лосьонов, дезодорантов, пластиковых ампул;
- **PEТ — полиэтиленрефталат (ПЭТ, ПЭТФ)** — прочный и жесткий пластик, термостойкий в диапазоне от -40 до +200 °С. ПЭТФ устойчив к действию разбавленных кислот, масел, спиртов, минеральных солей. ПЭТФ минимально впитывает запахи. Сырье дешевое и распространенное. Подходит для шампуней, жидкого мыла, солнцезащитной продукции, кремов, лосьонов, мицеллярной воды, ампул;
- **Алюминий.** Защищает содержимое от влаги, света и патогенов, не вступает в химическую реакцию, не меняет запаха продукции. Эти упаковки можно стерилизовать. Они сохраняют свои характеристики при перепадах температур. Алюминиевые тубы герметичны, а при деформации не возвращаются в исходное состояние — воздух не попадает внутрь и не окисляет продукт. Подходит для зубных паст, кремов, восков, бальзамов;
- **Ламинатные тубы.** Состоят из нескольких слоев — по краям полиэтилен, внутри алюминиевая фольга. Тубы обладают высокими барьерными свойствами, защищая содержимое от влаги, бактерий, света. Ламинат устойчив к щелочам, жирам, кислотам, не деформируется при перепадах температур. Его можно нагревать до 120 °С во время стерилизации. Это практичный и недорогой вид упаковки. Подходит для зубных паст, кремов, гелей, кремов-антиперспирантов, бальзамов для губ, шампуней;
- **Glass Polymer** — прозрачен, как стекло, прочен, как пластик. Упаковка из него создает впечатление дорогой: у флакона толстое дно и стенки, которые можно матировать. Такая тара не бьется, может вторично перерабатываться и намного дешевле стекла. Подходит для шампуней, сывороток, кремов, дезодорантов, жидкостей (тоники, лосьоны, вод);
- **Стекло.** Прозрачный, термоустойчивый, водонепроницаемый, один из самых старых упаковочных материалов. Но он хрупкий и дорогой в производстве. Поэтому в основном встречается в премиум-сегменте.

Всю косметику из списка ниже легко заменить на безопасные «домашние» аналоги:



- Мыло
- Зубная паста
- Гидролаты, экстракты растений
- Средство для снятия макияжа
- Скрабы для лица и тела, убтаны
- Маски, детоксы для лица
- Маски для волос
- Средство для укладки волос
- Кондиционер/ополаскиватель для волос
- Шампунь
- Средства для умывания
- Суфле для тела (лосьоны)
- Арома-смеси для душа/бани
- Соли для ванн, для маникюра
- Активные сыворотки
- Твердые духи
- Любые уходовые крема
- Новогодние подарки

Советы «под запись»:

1. **Читайте состав и правила применения** (вещества, концентрации, время контактирования с компонентами)
2. **Подберите сами** или с помощью **косметолога** свой работающий состав **активов**
3. Следите за **тематическими блогерами** - обзоры новых производителей, рецепты
4. Хорошие **обзоры и заключения** есть на: ecogolik.ru, ewg.org, bloggoods.ru.
5. **Сверяйтесь** с программами и ресурсами, оценивающими состав косметики
6. Ищите **эколейблы** на товарах. Не поддавайтесь гринвошингу и псевдомаркировкам

iHerb.com

Aromazone.com

Спивакъ,

Настроение +

Тайны леса-

сокровища природы

(Марина Иванова)

Mi&ko

Интернет-магазины:

БиоИдея.ру

Zerowasteshop - Река

(Рахимова Екатерина –

Эколавка, Худякова,

11)

biogradproduct.ru

4fresh.ru

mergoo.ru

LaLavanda.ru Ольга

Экомаркировка



Европейский цветок, или Eco Label. Экомаркировка для стран Европейского союза, разработанная и введенная в 2001 году. В составе средств, промаркированных «Европейским цветком», могут встречаться небезопасные компоненты и продукты животного происхождения (ПЖП), но их количество минимизировано.



Голубой ангел, или Der Blaue Engel. Немецкая экомаркировка, созданная при поддержке нескольких государственных министерств. Допускает содержание вредных веществ и ПЖП (продукты животного происхождения), зато делает упор на решении проблем загрязнения окружающей среды.



Северный (скандинавский) лебедь. Экосимвол из Швеции, Норвегии, Финляндии и Исландии. У него жесткие требования, вредные вещества и продукты животного происхождения в товаре, отмеченном им, отсутствуют, а упаковка подлежит переработке полностью.

Экомаркировка (продолжение)



Листок жизни. Его разработал и ввел Экологический союз Санкт-Петербурга в 2007 году. Это единственная российская экомаркировка, признанная на международном уровне.



Экознак. Японская экомаркировка. Она свидетельствует о том, что продукт экологичен на каждом цикле производства и переработки, но не исключает наличие вредных веществ и ПЖП.



Ozone Friendly CFC Free. Ищите эту экомаркировку на аэрозолях. Она гарантирует, что в продукте нет веществ, которые вредят озоновому слою.

Vegan и Not tested on animals. Одни из самых строгих экомаркировок в мире. Если нашли такие на упаковке, знайте: продукт не только полностью безопасен, но и этичен, не тестировался на животных, а в его составе нет ПЖП.

Производство соответствует международному стандарту ISO 9001:2015, экологическому менеджменту ISO 14001:2015 или требованиям GFSI GLOBAL MARKETS PROGRAMME.

**EcoLabel Guide –
скачать на смартфон!**

Почему я выбрала домашние средства?

- Сама регулирую состав – нужные безопасные активы в рабочих концентрациях.
- «Домашние» средства снижают нагрузку на здоровье и экосистемы.
- Меньше отходов, обратная тара.
- Нет консервантов, делаю нужный объем.
- Не заканчивается внезапно – компоненты часто взаимозаменяемы.
- Энергетика – делаешь состав с заботой о доме и семье – настроение лучше!
Приятные запахи – арома-терапия, релакс, позитивное мышление, нет больше паники от «химии» на моей коже.



Снижайте нагрузку на кожу, высыпайтесь, гуляйте, правильно питайтесь.

Ищите занятия, которые заряжают Вас позитивом!

Здоровье кожи идет только изнутри!

Зубная паста со спирулиной:

от LaLavanda.ru

Состав:

- **каолиновая глина** из аптеки (мягкий абразив) 1 – 1,5 ст ложки ,
- **спирулина** в пудре (в которой содержится много минералов и микроэлементов) ½ ч ложки
- **эфирные масла** с дезинфицирующими и фунгицидными свойствами (например, апельсина, мяты, корицы, чайного дерева и т. д.) 3-5- капель
- водная основа (**дистиллированная вода или гидролат** (натуральная цветочная вода – апельсиновая, мятная)–~~30 мл~~ 15 мл
- **стевия** в порошке для вкуса (можно выращивать на подоконнике или взять в аптеке). Листья измельчить в кофемолке. Щепотка.
- можно добавить в нее **минеральные капли** (усилит уходовые свойства) 10-15 капель.

Для отбеливающего эффекта можно добавить **пищевую соду**.

Все компоненты растереть до однородной консистенции и переложить в банку.

Лучше хранить пасту в холодильнике (так она проживет 2-3 недели). При желании можно добавить природный консервант (**витамин Е**).



Берегите свою планету, дом и близких!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!