

Оглавление

Список сокращений	10
Вступление	11

ЧАСТЬ I

КАК ЧИТАТЬ СОСТАВ КОСМЕТИКИ

Глава 1. Общие правила написания составов и названий ингредиентов	14
1.1. Порядок перечисления	15
1.2. Терминология и написание	17
1.2.1. Использование латинских названий	17
1.2.2. Что означает «папо»?	19
1.2.3. Обозначение красителей и пигментов	20
Глава 2. Тонкости, ловушки и подводные камни: почему расхожие правила не всегда работают	22
2.1. Манипуляции со стороны производителей	22
2.2. Мифы о «разборе составов»	26
2.2.1. Миф 1. Количественный	26
2.2.2. Миф 2. Натуральное vs. ненатуральное	30
2.2.3. Миф 3. О спирте и спиртах	30
2.2.4. Растительные экстракты vs. High-tech	32
2.2.5. С анализатором состава будет понятно все	33
2.3. Так что же можно понять по тексту состава?	34

ЧАСТЬ II

КОСМЕТИЧЕСКИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

Глава 1. Основа косметического средства: форму диктует содержание	41
1.1. Вода	41
1.2. Масляная фаза	45
1.3. Эмульгаторы	50
1.3.1. Прямые эмульгаторы	53
1.3.2. Обратные эмульгаторы	54
1.3.3. Эмульгаторы для ламеллярных эмульсий	55
1.3.4. Эмульсии «без эмульгатора»	56
Эмульгирующие полимеры	57
Твердые минеральные частицы	57
1.4. Структурообразователи и загустители	58

1.4.1. Структурообразователи	58
Высшие жирные спирты	58
Сложные эфиры	59
Воски	59
1.4.2. Полимерные загустители	60
Синтетические загустители	60
Полусинтетические полимеры	61
Натуральные полимеры	62
1.5. Хелаторы	62
1.6. Консерванты	67
1.6.1. Парабены	68
1.6.2. Доноры формальдегида	69
1.6.3. Галогенорганические соединения	70
1.6.4. Изотиазолиноны	71
1.6.5. Ароматические спирты	71
1.6.6. Органические кислоты и их соли	72
1.6.7. Соли серебра	72
1.6.8. Альтернативные консерванты	72
1.7. Отдушки	73
1.8. Красители	79
1.8.1. Красители и пигменты — в чем разница?	79
1.8.2. Синтетические красители	80
1.8.3. Натуральные красители	82
1.9. Многофункциональные ингредиенты	83
Глава 2. Биологически активные вещества и компоненты со специальными функциями	86
2.1. Очищающие средства	87
2.1.1. Поверхностно-активные вещества (ПАВ)	87
Химическая природа и принцип действия ПАВ	87
Группы и основные представители ПАВ	88
Влияние ПАВ на кожу	89
2.1.2. Средства для очищения кожи	91
Мыло	91
Очищающие средства на безмасляной основе	94
Очищающие эмульсии	94
2.1.3. Добавки в средствах для очищения кожи	95
Увлажняющие добавки	95
Успокаивающие добавки	96
Другие добавки	96

2.2. Эмоленты и физиологические липиды	97
2.2.1. Эмоленты	100
2.2.2. Физиологические липиды	103
2.3. Увлажняющие агенты	105
2.3.1. Имитация кожного сала и окклюзия	106
2.3.2. Вещества, связывающие воду.....	108
Полимерные вещества и поверхностное увлажнение (метод «влажного компресса»)	108
Натуральный увлажняющий фактор и «глубокое» увлажнение кожи	109
Глицерин	111
2.3.3. Осмотическое увлажнение	111
2.4. Пилинг-агенты и эксфолианты	112
2.4.1. Особенности кератолитических пилингов	115
2.4.2. α-Гидроксикислоты и полигидроксикислоты — кислотный «шок» рогового слоя.....	118
α-Гидроксикислоты	120
Полигидроксикислоты	122
2.4.3. Протеолитические ферменты — селективное расщепление корнеодесмосом	123
2.4.4. Ретиноиды — стимуляция деления базальных кератиноцитов	125
2.4.5. Скрабы — механическое удаление роговых чешуек	128
2.4.6. В чем разница между эксфолиацией и пилингом?	130
2.5. Антиоксиданты и противовоспалительные вещества	131
2.5.1. Для чего нашему организму нужны антиоксиданты	131
2.5.2. Для чего нужны антиоксиданты в косметике.....	133
2.5.3. Правила составления антиоксидантных рецептов	133
2.5.4. Алгоритм выбора антиоксидантной косметики	134
2.5.5. Области применения антиоксидантов	137
Дневные и солнцезащитные средства	138
Anti-age косметика	138
Постпилинговый уход, средства для ухода за кожей в период восстановления после пластических операций	139
Осветляющие средства	139
2.5.6. Противовоспалительные ингредиенты	140
2.6. Сигнальные вещества: ретиноиды, пептиды, факторы роста и фитоэстрогены ...	143
2.6.1. Как клетка «слышит» сигнал	144
2.6.2. Ретиноиды и вещества с ретиноидоподобным действием	144
Растительные предшественники ретиноидов в косметике	145
2.6.3. Синтетические сигнальные пептиды	146
Ремоделирующие пептиды	146
Пептиды-стабилизаторы гомеостаза	147

Пептиды-миорелаксанты (ботуломиметики) и топиический ботулотоксин	148
Пептиды-регуляторы процесса меланогенеза	150
Пептиды-активаторы системы производства антимикробных пептидов	151
Пептиды-иммуномодуляторы	151
Пептиды-нейротрансмиттеры	152
Пептиды, улучшающие микроциркуляцию и лимфоток	152
2.6.4. Рекомбинантные факторы роста	152
2.6.5. Фитоэстрогены	154
2.7. Нейро- и вазоактивные вещества	157
2.7.1. Терминологические нюансы	158
2.7.2. Нейрокосметические ингредиенты	159
2.7.3. Вазоактивные вещества	162
2.8. Депигментанты и осветляющие вещества	163
2.8.1. Виды ингредиентов для борьбы с пигментными дефектами	165
2.8.2. Ограниченные в применении или полностью запрещенные вещества	166
Гидрохинон	166
Феноловые вещества	167
Ртуть	167
2.8.3. Косметические ингредиенты	168
Азелаиновая кислота	168
Арбутин	169
Аскорбиновая кислота и ее производные	169
Жирные кислоты	170
Койевая кислота	170
Коричная кислота	171
Лигнинпероксидаза	171
N-ацетилгликозамин	171
Ниацинамид	172
Ресвератрол	172
Ретиноиды	173
Транексамовая кислота	173
Феруловая кислота	174
Фруктовые кислоты	174
2.8.4. Растительные экстракты с комплексным осветляющим действием	175
Экстракт сои	175
Экстракт солодки	175
Экстракт алоэ	175
Экстракт шелковицы	176
Экстракт гриба шиитакэ	176
Зеленый чай	176

2.9. Окрашивающие вещества	177
2.9.1. Автозагар	177
2.9.2. Декоративные пигменты	179
2.10. Косметические иллюзионисты: вещества для матирования и оптических эффектов	180
2.10.1. Как создается иллюзия	181
2.10.2. Природа веществ-иллюзионистов	182
Полимерные наполнители и воски	183
Минеральные наполнители	184
Корректирующие интерферентные пигменты	185
2.11. Фотофильтры, anti-pollution и защита от внешних воздействий	185
2.11.1. Защита от ультрафиолетового излучения	185
Оценка эффективности и маркировка солнцезащитных средств	187
УФ-фильтры: общая информация	189
Органические УФ-фильтры	191
Неорганические УФ-фильтры	194
2.11.2. Защита от инфракрасного света	195
2.11.3. Защита от видимого света	196
2.11.4. Anti-pollution: косметика большого города	198
Пассивная защита и облегчение удаления загрязнений	199
Активная защита	199
2.11.5. Защита от всего	201
2.12. Пре-, пост- и пробиотики	202
2.12.1. Терминологические и технологические нюансы	204
2.12.2. Пробиотики и постбиотики в косметике	205
2.12.3. Пребиотики в косметике	208

ЧАСТЬ III

КОСМЕТИЧЕСКИЕ ФОРМЫ И ПРОДУКТЫ НА ИХ ОСНОВЕ

1.1. Растворы	212
1.1.1. Масляные растворы	213
1.1.2. Водные растворы	213
1.1.3. Двухфазные растворы	214
1.1.4. Растворы полимеров	214
1.1.5. Растворы ПАВ, мицеллярные растворы	214
1.2. Гели	217
1.2.1. Водные гели	218
1.2.2. Масляные гели	219
1.3. Эмульсии	220

1.4. Пасты и суспензии	222
1.5. Пены	224
1.6. Порошки	224
1.7. Твердые формы	225

ЧАСТЬ IV

КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ КОЖИ МОЖНО РЕШИТЬ С ПОМОЩЬЮ КОСМЕТИКИ

1.1. Сухая себоредефицитная кожа	229
1.2. Жирная кожа	233
1.3. Пигментные пятна	238
1.4. Розацеа	241
1.5. Чувствительная кожа	246
1.6. Возрастные изменения кожи	249

ЧАСТЬ V

РАЗБИРАЕМСЯ В ДЕТАЛЯХ: НЕКОТОРЫЕ НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ ПРО КОСМЕТИКУ

Силиконы — в лучшем случае ненужный балласт, а в худшем они забивают поры, не дают коже дышать. Почему их используют и в дорогой, и в дешевой косметике, если в них нет ничего хорошего?	255
Правда ли, что эфирные масла более безопасны, чем синтетические отдушки, и ими можно заменить активные ингредиенты?	257
Чем грозит спирт в составе косметики?	258
В интернете пишут, что глицерин в косметике сушит кожу, и его нужно избегать. Правда ли это?	259
Зачем в косметике пропиленгликоль? Это же яд!	260
Правда ли, что косметика исключительно на растительных маслах намного полезнее?	261
Работает ли косметика на основе растительных экстрактов? Правда ли, что чем больше экстрактов перечислено на этикетке, тем средство эффективней?	262
Что такое косметика со стволовыми клетками? В ней действительно используются настоящие стволовые клетки? И как моей коже помогут стволовые клетки яблока?	263
Насколько эффективна косметика с факторами роста? Не опасно ли ею пользоваться?	265
На многих косметических средствах большими буквами пишут «без парабенов». Они действительно так опасны?	266
Что означает новый тренд — гибридная косметика?	268
Источники и рекомендуемая литература	269