

Оглавление

Список сокращений	14
Вступление	15

ЧАСТЬ I

КАК ЧИТАТЬ СОСТАВ КОСМЕТИКИ

Глава 1. Общие правила написания составов и названий ингредиентов	18
1.1. Порядок перечисления	19
1.2. Терминология и написание	21
1.2.1. Использование латинских названий	21
1.2.2. Что означает «папо»?	23
1.2.3. Обозначение красителей и пигментов	24
Глава 2. Тонкости, ловушки и подводные камни: почему расхожие правила не всегда работают	26
2.1. Манипуляции со стороны производителей	26
2.2. Мифы о «разборе составов»	30
2.2.1. Миф 1. Количественный	30
2.2.2. Миф 2. Натуральное vs. ненатуральное	34
2.2.3. Миф 3. О спирте и спиртах	34
2.2.4. Растительные экстракты vs. High-tech	36
2.2.5. С анализатором состава будет понятно все	37
2.3. Так что же можно понять по тексту состава?	38

ЧАСТЬ II

КОСМЕТИЧЕСКИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

Глава 1. Основа косметического средства: форму диктует содержание	45
1.1. Вода	45
1.2. Масляная фаза	49
1.3. Эмульгаторы	54
1.3.1. Прямые эмульгаторы	57
1.3.2. Обратные эмульгаторы	58
1.3.3. Эмульгаторы для ламеллярных эмульсий	59
1.3.4. Эмульсии «без эмульгатора»	60
Эмульгирующие полимеры	61
Твердые минеральные частицы	61
1.4. Структурообразователи и загустители	62

1.4.1. Структурообразователи	62
Высшие жирные спирты	62
Сложные эфиры	63
Воски	63
1.4.2. Полимерные загустители	64
Синтетические загустители	64
Полусинтетические полимеры	65
Натуральные полимеры	66
1.5. Хелаторы	66
1.6. Консерванты	71
1.6.1. Парабены	72
1.6.2. Доноры формальдегида	73
1.6.3. Галогенорганические соединения	74
1.6.4. Изотиазолиноны	75
1.6.5. Ароматические спирты	75
1.6.6. Органические кислоты и их соли	76
1.6.7. Соли серебра	76
1.6.8. Альтернативные консерванты	76
1.7. Отдушки	77
1.8. Красители	83
1.8.1. Красители и пигменты — в чем разница?	83
1.8.2. Синтетические красители	84
1.8.3. Натуральные красители	86
1.9. Многофункциональные ингредиенты	87
Глава 2. Биологически активные вещества и компоненты со специальными функциями	90
2.1. Очищающие средства	91
2.1.1. Поверхностно-активные вещества (ПАВ)	91
Химическая природа и принцип действия ПАВ	91
Группы и основные представители ПАВ	92
Влияние ПАВ на кожу	93
2.1.2. Средства для очищения кожи	95
Мыло	95
Очищающие средства на безмасляной основе	98
Очищающие эмульсии	98
2.1.3. Добавки в средствах для очищения кожи	99
Увлажняющие добавки	99
Успокаивающие добавки	100
Другие добавки	100

2.2. Эмоленты и физиологические липиды	101
2.2.1. Эмоленты	104
2.2.2. Физиологические липиды	107
2.3. Увлажняющие агенты	109
2.3.1. Имитация кожного сала и окклюзия	110
2.3.2. Вещества, связывающие воду	112
Полимерные вещества и поверхностное увлажнение (метод «влажного компресса»)	112
Натуральный увлажняющий фактор и «глубокое» увлажнение кожи	114
Глицерин	116
2.3.3. Осмотическое увлажнение	116
2.4. Пилинг-агенты и эксфолианты	117
2.4.1. Особенности кератолитических пилингов	121
2.4.2. α -Гидроксикислоты и полигидроксикислоты — кислотный «шок» рогового слоя	124
α -Гидроксикислоты	126
Полигидроксикислоты	128
2.4.3. Протеолитические ферменты — селективное расщепление корнеодесмосом	129
2.4.4. Ретиноиды — стимуляция деления базальных кератиноцитов	131
2.4.5. Скрабы — механическое удаление роговых чешуек	134
2.4.6. В чем разница между эксфолиацией и пилингом?	136
2.5. Антиоксиданты и противовоспалительные вещества	137
2.5.1. Для чего нашему организму нужны антиоксиданты	137
2.5.2. Для чего нужны антиоксиданты в косметике	140
2.5.3. Правила составления антиоксидантных рецептов	140
2.5.4. Алгоритм выбора антиоксидантной косметики	141
2.5.5. Области применения антиоксидантов	145
Дневные и солнцезащитные средства	146
Anti-age косметика	146
Постпилинговый уход, средства для ухода за кожей в период восстановления после пластических операций	147
Осветляющие средства	147
2.5.6. Противовоспалительные ингредиенты	152
2.6. Сигнальные вещества: ретиноиды, пептиды, факторы роста и фитоэстрогены ...	155
2.6.1. Как клетка «слышит» сигнал	156
2.6.2. Ретиноиды и вещества с ретиноидоподобным действием	156
Растительные предшественники ретиноидов в косметике	157
2.6.3. Синтетические сигнальные пептиды	158
Ремоделирующие пептиды	158
Пептиды-стабилизаторы гомеостаза	159

Пептиды-миорелаксанты (ботуломиметики) и топиический ботулотоксин	160
Пептиды-регуляторы процесса меланогенеза	162
Пептиды-активаторы системы производства антимикробных пептидов	163
Пептиды-иммуномодуляторы	163
Пептиды-нейротрансмиттеры	164
Пептиды, улучшающие микроциркуляцию и лимфоток	164
2.6.4. Рекомбинантные факторы роста	164
2.6.5. Фитоэстрогены	166
2.7. Нейро- и вазоактивные вещества	169
2.7.1. Терминологические нюансы	170
2.7.2. Нейрокосметические ингредиенты	171
2.7.3. Вазоактивные вещества	174
2.8. Депигментанты и осветляющие вещества	175
2.8.1. Виды ингредиентов для борьбы с пигментными дефектами	177
2.8.2. Ограниченные в применении или полностью запрещенные вещества	178
Гидрохинон	178
Феноловые вещества	179
Ртуть	179
2.8.3. Косметические ингредиенты	180
Азелаиновая кислота	180
Арбутин	181
Аскорбиновая кислота и ее производные	181
Жирные кислоты	182
Койевая кислота	182
Коричная кислота	183
Лигнинпероксидаза	183
N-ацетилгликозамин	183
Ниацинамид	184
Ресвератрол	184
Ретиноиды	186
Транексамовая кислота	186
Феруловая кислота	187
Фруктовые кислоты	187
2.8.4. Растительные экстракты с комплексным осветляющим действием	188
Экстракт сои	188
Экстракт солодки	188
Экстракт алоэ	188
Экстракт шелковицы	189
Экстракт гриба шиитакэ	189
Зеленый чай	189

2.9. Окрашивающие вещества	190
2.9.1. Автозагар	190
2.9.2. Декоративные пигменты	192
2.10. Косметические иллюзионисты: вещества для матирования и оптических эффектов	193
2.10.1. Как создается иллюзия	194
2.10.2. Природа веществ-иллюзионистов	195
Полимерные наполнители и воски	196
Минеральные наполнители	197
Корректирующие интерферентные пигменты	198
2.11. Фотофильтры, anti-pollution и защита от внешних воздействий	198
2.11.1. Защита от ультрафиолетового излучения	198
Оценка эффективности и маркировка солнцезащитных средств	200
УФ-фильтры: общая информация	202
Органические УФ-фильтры	204
Неорганические УФ-фильтры	207
2.11.2. Защита от инфракрасного света	208
2.11.3. Защита от видимого света	209
2.11.4. Anti-pollution: косметика большого города	211
Пассивная защита и облегчение удаления загрязнений	212
Активная защита	212
2.11.5. Защита от всего	214
2.12. Пре-, пост- и пробиотики	215
2.12.1. Терминологические и технологические нюансы	217
2.12.2. Пробиотики и постбиотики в косметике	218
2.12.3. Пребиотики в косметике	221

ЧАСТЬ III

КОСМЕТИЧЕСКИЕ ФОРМЫ И ПРОДУКТЫ НА ИХ ОСНОВЕ

1.1. Растворы	227
1.1.1. Масляные растворы	228
1.1.2. Водные растворы	228
1.1.3. Двухфазные растворы	229
1.1.4. Растворы полимеров	229
1.1.5. Растворы ПАВ, мицеллярные растворы	229
1.2. Гели	232
1.2.1. Водные гели	233
1.2.2. Масляные гели	234
1.3. Эмульсии	235

1.4. Пасты и суспензии	237
1.5. Пены	239
1.6. Порошки	239
1.7. Твердые формы	240

ЧАСТЬ IV

КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ КОЖИ МОЖНО РЕШИТЬ С ПОМОЩЬЮ КОСМЕТИКИ

1.1. Сухая себоредефицитная кожа	248
1.2. Жирная кожа	252
1.3. Пигментные пятна	257
1.4. Розацеа	260
1.5. Чувствительная кожа	265
1.6. Возрастные изменения кожи	268

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?	274
Правда ли, что эфирные масла более безопасны, чем синтетические отдушки, и ими можно заменить активные ингредиенты?	276
Чем грозит спирт в составе косметики?	277
В интернете пишут, что глицерин в косметике сушит кожу, и его нужно избегать. Правда ли это?	278
Зачем в косметике пропиленгликоль? Это же яд!	279
Правда ли, что косметика исключительно на растительных маслах намного полезнее?	280
Работает ли косметика на основе растительных экстрактов? Правда ли, что чем больше экстрактов перечислено на этикетке, тем средство эффективней?	281
Что такое косметика со стволовыми клетками? В ней действительно используются настоящие стволовые клетки? И как моей коже помогут стволовые клетки яблока?	282
Насколько эффективна косметика с факторами роста? Не опасно ли ею пользоваться?	284
На многих косметических средствах большими буквами пишут «без парабенов». Они действительно так опасны?	285
Что означает новый тренд — гибридная косметика?	287
Источники и рекомендуемая литература	288