

# Содержание

	<b>Введение</b>	7	
<b>Раздел I</b> <b>В магазине</b> <b>косметики</b>	<b>Миф №1</b> ___	О пользе изучения составов косметических средств	13
	<b>Миф №2</b> ___	О том, что дорогие и дешевые средства отличаются только упаковкой	19
	<b>Миф №3</b> ___	О вреде аппаратов для очищения лица	25
	<b>Миф №4</b> ___	О канцерогенности парабенов	29
	<b>Миф №5</b> ___	О том, что оливковое масло может заменить крем	35
	<b>Миф №6</b> ___	О том, что кремы начинают портиться сразу после вскрытия банки	41
	<b>Миф №7</b> ___	О вреде ретиноидов	45
	<b>Миф №8</b> ___	О суперэффективности пробников	51
	<b>Миф №9</b> ___	О том, что алкоголь в составе кремов сушит кожу	55
	<b>Миф №10</b> ___	О том, что для каждой части лица и тела нужен отдельный крем	59
	<b>Миф №11</b> ___	О всемогуществе азиатской косметики	65
	<b>Миф №12</b> ___	О том, что мицеллярная вода — лучшее очищающее средство на все случаи жизни	71
	<b>Миф №13</b> ___	О превосходстве органической косметики над «химической»	75
	<b>Миф №14</b> ___	О незаменимости витамина С	83
	<b>Миф №15</b> ___	О том, что есть косметика, которая никогда не вызывает аллергию	87
	<b>Миф №16</b> ___	Об опасности кремов с гормонами	91
	<b>Миф №17</b> ___	О пользе приема внутрь препаратов, содержащих коллаген	95
	<b>Миф №18</b> ___	О вреде антиперспирантов с алюминием	99
	<b>Миф №19</b> ___	О наплыве поддельной косметики	107

## 4 БЬЮТИ-МИФЫ

<b>Раздел II</b> <b>В салоне</b> <b>красоты</b>	<b>Миф №20</b> ___	О необходимости механической чистки лица	113
	<b>Миф №21</b> ___	О бессилии кремов и всесильности инъекций	119
	<b>Миф №22</b> ___	О том, что прыщи просто так не вскакивают	125
	<b>Миф №23</b> ___	О бесполезности кремов с гиалуроновой кислотой	131
	<b>Миф №24</b> ___	О том, что колоть гиалуроновую кислоту и ботокс лучше смолоду	135
	<b>Миф №25</b> ___	О бесполезности антицеллюлитных процедур и кремов	141
	<b>Миф №26</b> ___	О возможности победы над растяжками	147
<b>Раздел III</b> <b>На пляже</b>	<b>Миф №27</b> ___	О том, что все кремы с SPF одинаковы	155
	<b>Миф №28</b> ___	О том, что с помощью кремов с SPF можно спастись от пигментации	163
	<b>Миф №29</b> ___	О том, что от меланомы можно защититься	169
	<b>Миф №30</b> ___	О том, что в первые дни отпуска надо пользоваться кремом с SPF 50, а в последние — с SPF 6	173
<b>Раздел IV</b> <b>На улице,</b> <b>в путешествии,</b> <b>в фитнес-клубе</b>	<b>Миф №31</b> ___	О вреде использования увлажняющих кремов в мороз	179
	<b>Миф №32</b> ___	О необходимости полностью менять уход зимой и летом	183
	<b>Миф №33</b> ___	О необходимости бальзамов для губ	187
	<b>Миф №34</b> ___	О том, что в самолете нельзя использовать макияж	191
	<b>Миф №35</b> ___	О том, что в деревне кремы не нужны	197
	<b>Миф №36</b> ___	О том, что кремами с SPF надо пользоваться круглый год	201
	<b>Миф №37</b> ___	О спасительной силе термальной воды	207
	<b>Миф №38</b> ___	О вреде аэробики для овала лица	211
	<b>Миф №39</b> ___	О пользе бань для продления молодости	217

**Раздел V**  
**А еще**  
**говорят...**

<b>Миф №40</b> ___	О вреде и пользе гимнастики для лица	225
<b>Миф №41</b> ___	О том, что жирная кожа стареет медленно, а сухая — быстро	231
<b>Миф №42</b> ___	О том, что антиэйдж-средства спасают от преждевременного старения	235
<b>Миф №43</b> ___	О вреде кремов против мешков под глазами	239
<b>Миф №44</b> ___	О синдроме привыкания к дорогой косметике	245
<b>Миф №45</b> ___	О вреде стволовых клеток	249
<b>Миф №46</b> ___	О том, что во время беременности нельзя пользоваться никакими кремами, кроме «Детского»	255
<b>Миф №47</b> ___	О том, что нет ничего ужаснее расширенных пор	261
<b>Миф №48</b> ___	О том, что макияж старит кожу	267
<b>Миф №49</b> ___	Об опасности средств для роста ресниц и бровей	273
<b>Миф №50</b> ___	О том, что пользоваться кремами для груди — опасно	277
<b>Что бы это значило?</b>		281
<b>Благодарности</b>		291
<b>Об авторах</b>		293

