

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	110
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 рецептур	133
2.5.4. Алгоритм выбора антиоксидантной косметики	134
2.5.5. Области применения антиоксидантов	137
Дневные и солнцезащитные средства	137
Anti-age косметика	138
Постпилинговый уход, средства для ухода за кожей в период восстановления после пластических операций	138
Осветляющие средства	139
2.5.6. Противовоспалительные ингредиенты	139
2.6. Сигнальные вещества: ретиноиды, пептиды, факторы роста и фитоэстрогены ...	142
2.6.1. Как клетка «слышит» сигнал	143
2.6.2. Ретиноиды и вещества с ретиноидоподобным действием	144
Растительные предшественники ретиноидов в косметике	145
2.6.3. Синтетические сигнальные пептиды	145
Ремоделирующие пептиды	146
Пептиды-стабилизаторы гомеостаза	147
Пептиды-миорелаксанты (ботуломиметики) и топический ботулотоксин	147

Пептиды-регуляторы процесса меланогенеза	150
Пептиды-активаторы системы производства антимикробных пептидов	150
Пептиды-иммуномодуляторы	151
Пептиды-нейротрансмиттеры	151
Пептиды, улучшающие микроциркуляцию и лимфоток	152
2.6.4. Рекомбинантные факторы роста	152
2.6.5. Фитоэстрогены	154
2.7. Нейро- и вазоактивные вещества	156
2.7.1. Терминологические нюансы	158
2.7.2. Нейрокосметические ингредиенты	159
2.7.3. Вазоактивные вещества	161
2.8. Дегигментанты и осветляющие вещества	163
2.8.1. Виды ингредиентов для борьбы с пигментными дефектами	164
2.8.2. Ограниченные в применении или полностью запрещенные вещества	165
Гидрохинон	165
Феноловые вещества	166
Ртуть	166
2.8.3. Косметические ингредиенты	167
Азелаиновая кислота	167
Арбутин	168
Аскорбиновая кислота и ее производные	168
Жирные кислоты	169
Койевая кислота	169
Коричная кислота	170
Лигнинпероксидаза	170
N-ацетилгликозамин	170
Ниацинамид	171
Ресвератрол	171
Ретиноиды	172
Транексамовая кислота	172
Феруловая кислота	173
Фруктовые кислоты	173
2.8.4. Растительные экстракты с комплексным осветляющим действием	174
Экстракт сои	174
Экстракт солодки	174
Экстракт алоэ	174
Экстракт шелковицы	175
Экстракт гриба шиитакэ	175
Зеленый чай	175

2.9. Окрашивающие вещества	176
2.9.1. Автозагар	176
2.9.2. Декоративные пигменты	178
2.10. Косметические иллюзионисты: вещества для матирования и оптических эффектов	180
2.10.1. Как создается иллюзия	180
2.10.2. Природа веществ-иллюзионистов	181
Полимерные наполнители и воски	182
Минеральные наполнители	183
Корректирующие интерферентные пигменты	184
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	186
УФ-фильтры: общая информация	188
Органические УФ-фильтры	190
Неорганические УФ-фильтры	193
2.11.2. Защита от инфракрасного света	194
2.11.3. Защита от видимого света	195
2.11.4. Anti-pollution: косметика большого города	197
Пассивная защита и облегчение удаления загрязнений	198
Активная защита	199
2.11.5. Защита от всего	200
2.12. Пре-, пост- и пробиотики	201
2.12.1. Терминологические и технологические нюансы	203
2.12.2. Пробиотики и постбиотики в косметике	204
2.12.3. Пребиотики в косметике	207

ЧАСТЬ III

КОСМЕТИЧЕСКИЕ ФОРМЫ И ПРОДУКТЫ НА ИХ ОСНОВЕ

1.1. Растворы	211
1.1.1. Масляные растворы	212
1.1.2. Водные растворы	212
1.1.3. Двухфазные растворы	213
1.1.4. Растворы полимеров	213
1.1.5. Растворы ПАВ, мицеллярные растворы	213
1.2. Гели	216
1.2.1. Водные гели	217
1.2.2. Масляные гели	218
1.3. Эмульсии	219

1.4. Пасты и суспензии	221
1.5. Пены	223
1.6. Порошки	223
1.7. Твердые формы	224

ЧАСТЬ IV

КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ КОЖИ МОЖНО РЕШИТЬ С ПОМОЩЬЮ КОСМЕТИКИ

1.1. Сухая себоредефицитная кожа	228
1.2. Жирная кожа	232
1.3. Пигментные пятна	237
1.4. Розацеа	240
1.5. Чувствительная кожа	245
1.6. Возрастные изменения кожи	248

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?	254
Правда ли, что эфирные масла более безопасны, чем синтетические отдушки, и ими можно заменить активные ингредиенты?	256
Чем грозит спирт в составе косметики?	257
В интернете пишут, что глицерин в косметике сушит кожу, и его нужно избегать. Правда ли это?	258
Зачем в косметике пропиленгликоль? Это же яд!	259
Правда ли, что косметика исключительно на растительных маслах намного полезнее?	260
Работает ли косметика на основе растительных экстрактов? Правда ли, что чем больше экстрактов перечислено на этикетке, тем средство эффективней?	261
Что такое косметика со стволовыми клетками? В ней действительно используются настоящие стволовые клетки? И как моей коже помогут стволовые клетки яблока?	262
Насколько эффективна косметика с факторами роста? Не опасно ли ею пользоваться?	264
На многих косметических средствах большими буквами пишут «без парабенов». Они действительно так опасны?	265
Что означает новый тренд — гибридная косметика?	267
Источники и рекомендуемая литература	268