



https://www.instagram.com/vika_zhinkina/

РАСПРОСТРАНЕНИЕ ЗАПРЕЩЕНО !

Девочки, убедительная просьба **УВАЖАТЬ** мой труд ☺ Я старалась для вас.

Каждый экземпляр имеет скрытый в рисунке уникальный код, привязанный к вашей почте и данным при оплате.

ВСЕ БУДУЩИЕ ОБНОВЛЕНИЯ И БОНУСЫ БЕСПЛАТНЫ ДЛЯ ТЕБЯ И ПРИВЯЗАНЫ К ТВОЕЙ ПОЧТЕ ПРИ ОПЛАТЕ.

СОДЕРЖАНИЕ

Как пользоваться помощником?.....	3
-----------------------------------	---

РАЗДЕЛ «СМЫВАЕМАЯ КОСМЕТИКА»

☰ Таблица «Избегать в смываемой косметике».....	4
Шампуни.....	5
Средства для умывания.....	9
Гели для интимной гигиены.....	12
Гели для душа.....	16
Мицеллярная вода.....	17
Уход за волосами.....	19
Маски для волос.....	22

РАЗДЕЛ «НЕСМЫВАЕМАЯ КОСМЕТИКА»

☰ Таблица «Избегать в несмываемой косметике».....	26
Тоники для лица.....	29
Сыворотки для лица.....	31
Кремы на холодное время года.....	32
Кремы для лица.....	34
Маски для лица.....	37

ОТДЕЛЬНЫЕ РАЗДЕЛЫ

Солнцезащитные кремы.....	39
Дезодоранты.....	45
Зубные пасты.....	50
Ополаскиватели для полости рта.....	52
Детская косметика.....	53
Косметика для проблемной кожи.....	58
Мужская подборка средств.....	65
Ссылки на исследования, сайты, учебники.....	69

Как пользоваться помощником?

Если у тебя любое средство из перечисленных?

- Шампунь
- Средство для умывания
- Интимный гель
- Гель для душа
- Мицеллярная вода
- Маски/кондиционеры для волос
- Маски для лица смываемые

Открывай таблицу «Избегать в **смываемой** косметике».

- Если нашла совпадение – средство **ПЛОХОЕ**.
- Если нет совпадений – **ХОРОШЕЕ**.

Если у тебя любое средство из перечисленных?

- Крем
- Тоник
- Сыворотка
- Маски для лица несмываемые

Открывай таблицу «Избегать в **несмываемой** косметике».

- Если нашла совпадение – средство **ПЛОХОЕ**.
- Если нет совпадений – **ХОРОШЕЕ**.



Для всех остальных средств ищи соответствующий раздел в СОДЕРЖАНИИ!

**ТАБЛИЦА «ИЗБЕГАТЬ В СМЫВАЕМОЙ
КОСМЕТИКЕ»**

4

2-Bromo-2-nitropropane-1,3-diol (Bronopol)
5-Bromo-5-nitro-1,3-dioxane (Bronidox)

**Ammonium Lauryl Sulfate ★ Ammonium
Laureth Sulfate**

BHT ★ BHA ★ Benzylparaben

Cocamide DEA ★ Cocamide MEA

Diazolidinyl Urea ★ DMDM-Hydantoin

**Imidazolidinyl Urea ★ Isopropylparaben ★
Isobutylparaben ★ Isobutylparabenlparaben**

Lauramide DEA ★ Linoleamide MEA

Magnesium Laureth Sulfate

Oleamide DEA

Phenylparaben ★ Pentyisopropylparaben

**Sodium C14-16 Olefin Sulfonate ★ Sodium
Laureth Sulfate ★ Sodium Lauryl Sulfate (SLS) ★
Sodium Myreth Sulfate**

**TEA Layril Sulfate ★ TEA Laureth Sulfate ★
Triethanolamine (TEA)**

Quaternium-15

Шампуни

На самом-то деле у шампуня всего две задачи:

- Хорошо очищать
- Не навредить

Все остальное задача бальзамов, масок, кондиционеров.

Но чтобы шампунь не навредил (не вызвал **перхоть/сухость волос/кучу других проблем**) мы должны хорошо понимать, как он очищает, чем очищает и безопасно ли это для наших волос.

А очищает шампунь благодаря **ПАВам** (поверхностно-активным веществам), которые надо заучить как мантру не только ради того, чтобы уметь выбирать шампунь, но и любые средства очищения (пенки для умывания, **гели для душа** и т.д.) Для этого, собственно, и есть этот помощник!

- Агрессивные ПАВ могут вызвать сухость и раздражение, ломкость волос и т.д. Главное, чтобы агрессивные ПАВы находились как можно дальше в перечне состава!



Planeta Organica "Савон" шампунь для жирных волос Савон Ноир, без SLS, парабенов, 400 мл



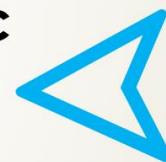
Отлично себя зарекомендовавший шампунь для жирных волос. Должно очищать глубоко, но деликатно. Состав шикарный.

Где купить: Органик Шоп, Озон, Рив Гош, гипермаркеты

Цена: 240 рублей



EO laboratorie Шампунь для волос Балансирующий, для жирных волос, 250 мл



Не агрессивный, на мягких ПАВах, но в то же время должен хорошо вымывать волосы. Подойдет для всех типов волос, а так же для окрашенных.

Где купить: «Озон», «Беру», Wildberries, магазин «Зебра», магазин «Подружка»

Цена: 200-300 рублей

Шампунь для волос "Organic baobab" Planeta Organica (а так же бальзам этой серии)

7



Органический шампунь с эко-сертификатом, **для объёма и густоты волос**. Хорошо пенится, должен хорошо промывать. Бальзам хорошо смягчает волосы.

Где купить: Озон, Перекрёсток, Ашан, Лента

Цена: около 200 рублей

TG - @sliv_chek

Органик Китчен Густой очищающий Шампунь-глина для волос «So clean» (а так же бальзам)

8



Подойдёт **для жирных волос**, так как шампунь должен глубоко очищать и отлично промывать. Волосы будут меньше жирниться.

Где купить: Органик Шоп, Озон, Беру, Золотое Яблоко, встречается в гипермаркетах

Цена: около 100 рублей

Средства для умывания

Я уже писала выше в шампунях, что самый главный компонент всех очищающих средств это ПАВы (поверхностно-активные вещества)

Агрессивные (жёсткие) ПАВы (могут легко разрушить гидро-липидный барьер кожи, вызвать сухость, раздражение):

Минеральное масло (**Mineral Oil**) одобрено в использовании косметики в ЕС и считается, что оно с низкой комедогенностью, **НО!**

Стоит учитывать, что минеральное масло (**Mineral Oil**) производится из нефти и многим, как показывает практика, может **закупоривать сальные железы**. Поэтому избегать или не избегать его в составе косметики решать вам.

С силиконами такая же ситуация, подтверждающих исследований, что они забивают поры нет.

Желательно, чтобы на средстве для умывания был указан **pH** приблизительно **5,5**

В хорошей пенке/геле могут содержаться масла и экстракты (**extract** и **oil**), кислоты (**молочная** и **лимонная**), увлажняющие компоненты (**глицерин**, **Д-пантенол**, **алоэ**)

Средства для умывания. Примеры



Очищающий гель для умывания "Face Bestseller" Organic Shop

Гель на мягких ПАВах, будет хорошо пениться и очищать. Подойдёт для всех типов кожи. Очень экономичный расход.

Где купить: «Беру», «Озон», «Золотое яблоко», «Органик Шоп», так же бывает в обычных гипермаркетах

Цена: около 100 рублей





Гель для умывания "Против первых морщин", очищающий Natura Siberica



Будет хорошо очищать кожу, лучше всего использовать именно для жирной и комби-кожи. В составе много экстрактов. Расходуется очень и очень экономично.

Где купить: «Беру», «Озон», «Золотое яблоко», «Органик Шоп», так же бывает в обычных гипермаркетах (видела в «Ленте» и «Ашане»)

Цена: около 150 рублей

Пенящийся мусс для умывания "Natura Siberica" для жирной и комбинированной кожи



Пенка с деликатным очищением, с удобным дозатором и приятной консистенцией. Есть эко-сертификат.

Где купить: «Ашан», «Перекры́сток», «Магнит», «Лента». Так же есть на «Озоне» и «Беру»

Цена: около 250 рублей



Гели для интимной гигиены

Обязательно нужен, но нужен такой, чтобы не навредил. **Хозяйственным мылом** (что за варварство вообще?!) и **обычными гелями для душа не подмываемся**. В них высокая концентрация щёлочи, что может нарушить нашу микрофлору и привет, проблемы (**молочница, неприятный запах, зуд, раздражения**) !



Ищем гель для интимной гигиены обязательно с указанием РН (**3,5 - 5.0** в среднем) для поддержания естественной защиты интимной зоны

Не забываем про ПАВы (список агрессивных указан в таблице «смываемая косметика Критичные компоненты»).

Выбираем гель с молочной кислотой в составе (пишется как **Lactic Acid**), она регулирует кислотность, нейтрализует воспаления, снимает раздражения.



Botavikos Деликатная пенка для интимной гигиены

Мягкая и нежная пенка с очень достойным составом. pH – 3,8
Подойдёт для чувствительной кожи и для детей

Где купить: Озон, 4fresh, на сайте Botavikos

Цена: 250 рублей



Нежный гель для интимной гигиены "Цветок лотоса" Organic Shop

Один из деликатных гелей для мягкого очищения, содержит молочную кислоту. Хорошо пенится, очень экономичный. В данном ценовом сегменте один из лучших.

Где купить: Озон, Беру, Золотое яблоко, Органик Шоп, встречается в гипермаркетах

Цена: около 100 рублей



Крем-мыло для интимной гигиены Planeta Organica



Имеет эко-сертификат, отличный состав, очень мягкие ПАВЫ для деликатного очищения.

Где купить: Озон, Беру, 4fresh

Цена: 200 рублей



Гель для интимной гигиены Levrana

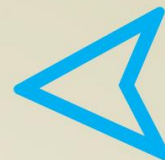


Указан pH- 4.0, что очень хорошо. Состав натуральный, есть эко-сертификат. Очищать будет бережно и деликатно.

Где купить: wildberries, на сайте 4fresh или на сайте левраны

Цена: 350 рублей

Пенка для интимной гигиены Planeta Organica Pure "Свежесть и комфорт", 250 мл



Я больше предпочитаю пенки
любым гелям. И это так же одна
из нежнейших пенок, подойдёт
для самой чувствительной и
склонной к раздражению коже.
Не содержит: эфирных масел,
красителей, SLS, отдушек,
аллергенов, агрессивных павов,
парабенов, соли, минеральных
масел. PH 4.5

Цена: 420 рублей

Где купить: магазин
«Перекрёсток», Органик Шоп,
Рив Гош, Озон



TG - @sliv_chek

Гели для душа

Для гелей для душа распространяется та же система, что и для шампуней или пенки для умывания. Здесь так же ПАВы (поверхностно-активные вещества) имеют главное значение.

Гели для душа не только очищают кожу, но могут увлажнять или сушить.

Что может содержаться в хорошем геле для душа?

- **Экстракты и масла** (пишутся как **Extract** или **Oil**)
- **Увлажняющие компоненты** (**д-пантенол** , **глицерин**, **алоэ**, **мёд**, **витамин е**)
- **Противовоспалительные компоненты** (**календула**, **череда**, **ромашка** и т.д.)

Но главное остаётся тем же, исключить **агрессивные ПАВы!**

О мицеллярной воде

Чтобы кто не говорил, но мицеллярную воду обязательно **надо смывать**, если вы хотите иметь здоровую кожу. Так как мицеллярная вода по сути мыльная вода, просто действует на кожу мягче, чем классические очищающие средства.

Чего не должно быть в составе:

1. Так же, как и в тонике исключаем простые спирты, которые сушат и раздражают кожу. **Methanol, Ethyl Alcohol** или **Ethanol, Isopropanol, Alcohol Denat**
2. Пропиленгликоль (**Propylene Glycol**) - если кожа чувствительная или проблемная, может вызвать раздражение и ухудшение состояния.
3. Выбирайте мицеллярную воду на основе **мягких ПАВ** растительного происхождения (перечень в шампунях)
4. Феноксизтанол (**Phenoxyethanol**) ещё один сомнительный консервант, который стоит избегать в средствах, используемых на области рта и на губах. В Европе в подобных средствах запрещён. В Японии запрещён вообще, как сильный раздражитель для глаз и лёгких.

Мицеллярная вода. Примеры

Кафе красоты мицеллярная вода для снятия макияжа с глаз Свежесть и сияние кожи, 200 мл

Одна из моих самых любимых, не щиплет глаза, хорошо удаляет макияж. И самое главное, у неё просто отличный состав.

Где купить: «Озон», «Беру», бывает в гипермаркетах. Я брала на «Беру»

Цена: 130 рублей



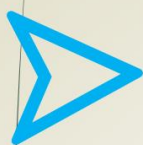
VOTAVIKOS Тоник мицеллярный тонизирующий на основе воды липы 200 мл



И снимает макияж, и ухаживает одновременно. Но смывать все равно надо, как и любую мицеллярную воду. Шикарный состав с экстрактами и маслами.

Где купить: Беру, Аптека.ру, на сайте 4fresh

Цена: около 130 рублей



Сыворотка КЕРАТИН от bodyton

В составе только чистый гидролизованный кератин и вода 🍷🍷🍷

!!! Сыворотка именно для **поврежденных/окрашенных/осветлённых** или **сильно сухих** волос.

Наносить в чистом виде как несмывашку. Многие так же добавляют в маски и бальзамы. Имеет накопительный эффект. Лечит поврежденные волосы, делает их блестящими и здоровыми. Не наносить на корни!

Где купить: Wildberries, Озон

Цена: 250 рублей



Спрей-термозащита Compliment восстанавливающий для сухих и поврежденных волос



Для тех, кто пользуется феном, плойкой или утюжкой- отличная бюджетная и надёжная термозащита. **Силиконы** в составе создают защитную плёнку на волосах. **Масло арганы** укрепляет волосы, **д-пантенол** увлажняет и улучшает структуру волос. **Молочный белок** придаёт блеск и эластичность и так же улучшает структуру.

За крайне бюджетную стоимость отличный состав без критичных компонентов.

Где купить: встречается в обычных масс-маркетах (Ашан, Лента и т.д), есть на Озоне и на Бери

Цена: около 100 рублей



Массажная маска-скраб для волос и кожи головы Белита-Витэкс

Применять на влажные волосы перед шампунем. Скрабирующие частички деликатно очистят кожу головы. Скраб обеспечивает хороший массаж, волосы должны дольше оставаться чистыми и свежими, быстрее расти, меньше выпадать. Так же это хороший помощник в борьбе с перхотью.


Где купить: магазины белорусской косметики, Озон, Беру

Цена: 230 рублей





Маска для волос Compliment Naturalis 3 в 1 с перцем

Укрепляет волосы, **уменьшает выпадение** и **стимулирует** рост волос. Одна из крутых масок


Объём большой, **жечь будет**, это надо иметь ввиду. В составе Ванилилбутиловый эфир, который усиливает кровообращение и оказывает согревающий эффект, горчица так же усиливает кровообращение, **уменьшает выпадение** волос. Кератин в составе должен увлажнять волосы и облегчать расчёсывание, д-пантенол так же увлажняет и улучшает структуру волос. В целом замечательный состав.

Но надо иметь ввиду что на разогревающие компоненты бывает **аллергическая реакция**.

Где купить: Бывает в аптеках, Ашан, Парфюм-Лидер, Оптима, есть на Озоне

Цена: 230 рублей



Маска-обёртывание для волос от Бабушки Агафьи блеск и сияние



За такую цену маска просто находка! В составе шелковое масло, экстракт белого ириса, пантенол. Маска должна питать и смягчать волосы, советую для поддержания здоровых волос.

Где купить: Лента, Ашан, Озон, Беру

Цена: 100 рублей



Organic Kitchen Маска для волос "Вкусное питание eau extreme mango"

Интенсивно питающая и увлажняющая маска, в составе много прекрасных плюшек в виде сока манго, кератина, пантенола, протеинов пшеницы, протеинов риса, фосфолипидов (так же увлажняют с смягчают) и витамина е. Должна прелестно пахнуть манго, подойдёт для всех типов волос. Особенно сухим и окрашенным.



Где купить: Золотое Яблоко, Озон, Wildberries

Цена: 350 рублей

Маска для волос Dr.Sante Кератин + Аргинин + Коллаген , эластичность и блеск



Маска с эффектом термозащиты (фен, плойка, утюжок) и от воздействия окружающей среды (ветер, мороз, солнце)

В составе кератин- восстанавливает структуру волоса облегчает расчёсывание, коллаген- укрепляет и увлажняет волосы, аргинин оказывает хорошую защиту от ультрафиолета и других внешних воздействий на волосы. Отлично подойдёт для окрашенных, ослабленных и повреждённых волос. За бюджетную стоимость достойная маска!

Где купить: Бери, Озон, Wildberries

Цена: 170 рублей





Маска для волос с эффектом ламинирования «Color Gloss & Protect» Compliment (для окрашенных и поврежденных волос)

Самую плюшечку оставила вам напоследок. В составе пептиды шелка (образовывают пленку на поверхности волос, улучшают внешний вид и защищают от вредных воздействий окружающей среды. Silicone Quaternium-16, Undeceth-11 и Undeceth-5- защищают цвет. Кератин увлажняет и заполняет волосы. Глицерин и д-пантенол так же прекрасно увлажняют. За такую цену и объём банки состав космос!

Где купить: Улыбка радуги, Фортуна, Озон, Беру, Wildberries

Цена: 250 рублей



**ТАБЛИЦА «ИЗБЕГАТЬ В
НЕСМЫВАЕМОЙ КОСМЕТИКЕ»**

26

2-Bromo-2-nitropropane-1,3-diol (Bronopol)

5-Bromo-5-nitro-1,3-dioxane (Bronidox)

Alcohol ★ Alcohol Denat

Benzyлparaben ★ ВНТ ★ ВНА ★ Butyl stearate

Ceteareth-(любая цифра)

Diazolidinyl Urea ★ DMDM-Hydantoin

Ethanol ★ Ethyl Alcohol

Imidazolidinyl Urea ★ Isobutylparaben ★

**Isobutylparabenparaben ★ Isostearyl
stearate ★ Isopropanol ★ Isopropylparaben**

Kathon (Kathon CG)

Methylchloroisothiazolinone ★

Methylisothiazolinone

Pentylisopropylparaben ★ Phenylparaben

Quaternium-15

**Triclosan ★ Triethanolamine ★ Triceteareth 4
phosphate**

Xylene

● Простые спирты (**Alcohol, Butyl stearate, Methanol, Ethyl Alcohol** или **Ethanol, Isopropanol, Isostearyl stearate, Alcohol Denat**). Данные спирты сушат и раздражают кожу, а так же ухудшают состояние акне.

● Парабены, запрещённые в странах ЕС с 2014 года: **Isopropylparaben, Isobutylparaben, Phenylparaben, Benzylparaben, Pentylisopropylparaben Isobutylparabenlparaben**. Их относят к гормонально активным ингредиентам, которые накапливаются в организме и действуют как гормоны. Я для себя сделала проще и просто избегаю все парабены (...**paraben** в составе) так как научно их безопасность не доказана.

● консерванты- доноры канцерогенного формальдегида:

2-Bromo-2-nitropropane-1,3-diol (Bronopol)

5-Bromo-5-nitro-1,3-dioxane (Bronidox)

Diazolidinyl Urea

Imidazolidinyl Urea

Quaternium-15

DMDM-Hydantoin

● **BHT** и **BHA**, тоже критичные консерванты (антиоксиданты). Потенциальные канцерогены. **BHA** – гормонально-активное вещество.

● **Methylisothiazolinone** (**Метилизотиазолинон, MIT**)
Methylchloroisothiazolinone

(**Метилхлороизотиазолинон, CMIT**) запрещены в **НЕСМЫВАЕМОЙ** косметике в Европе.

● **Triethanolamine** (**Триэтаноламин**) - ПАВ, консервант. Категорически не рекомендуется использовать в **НЕСМЫВАЕМОЙ** средствах во избежание неблагоприятных последствий. Сильный аллерген. Надо помнить, что безопасен только при кратковременном контакте.

● **Triclosan (триклозан)**- не рекомендуется применять длительно. Может вызвать контактный дерматит.

● **Ceteareth-6, Ceteareth-20 (Цетеарет6)** - не использовать на повреждённой коже, есть доказательства токсичности компонента.

● **Kathon (Kathn cg) (Катон)** – смесь Methylisothiazolinone и ethylchloroisothiazolinone (Можно встретить даже в натуральной косметике!)

● **Xylene** – аллерген, может вызывать раздражение кожных покровов. Высокая степень опасности.



Как же выбрать правильно крем, чтобы не навредить своей коже?

Если со смываемой косметикой проще, там не так страшны критичные компоненты вроде сомнительных консервантов, то **кремы, сыворотки, маски, тоники** относятся к **несмываемой косметике** и тут все гораздо серьезнее. Плохие компоненты могут взять **накопительным действием** и вызвать **закупоривание пор, акне, раздражения** и много **других проблем**.

О тонике

Тоник обязательно нужен для нашей кожи, чтобы выровнять Ph после умывания и убрать остатки очищающего средства. Так же тоник подготавливает нашу кожу к дальнейшим этапам ухода.



Тоник смывать не надо!

Разницы между дорогим и бюджетным тоником нет. Они все состоят на 95% из воды. Поэтому нет смысла переплачивать за бренд. Главное правильно выбрать.

Вместо тоника спокойно можно выбрать **гидролат**.

Таблицу «**Избегать в несмываемой косметике**» **избегать всем типам кожи**. Пояснения по каждому компоненту в конце этой главы.

Тоники для лица. Примеры

EO Laboratorie Тоник для лица Увлажняющий для сухой и чувствительной кожи 200 мл

Прекрасный тоник с прекрасным составом. Должен хорошо увлажнять и тонизировать. В составе экстракты, масла и гиалуроновая кислота.

Где купить: Беру, Озон, магазин Подружка

Цена: около 150 рублей



Natura Siberica Bio-тоник очищающий Мгновенное сияние кожи Laboratoria Siberica 300 мл

Хорошо подойдёт для жирной кожи, в составе есть кислоты. Может пениться, если переборщить с количеством, но это не критично. Должен увлажнять и выравнивать цвет кожи.

Где купить: Беру, Озон, магазин Органик Шоп, бывает в гипермаркетах

Цена: около 130 рублей



Сыворотки для лица. Примеры

DNC гиалуроновый гель для лица Алоэ Face & Hair, 20 мл

Состав шикарный, на первом же месте идёт алоэ, далее увлажняющие компоненты (гиалуроновая кислота и коньяк-маннан)
Подойдёт для всех типов кожи.
Будет хорошо увлажнять, заживлять воспаления.

Где купить: Беру, Озон

Цена: около 170 рублей



Кафе красоты Сыворотка-концентрат Освежающая для лица Витаминный коктейль для всех типов кожи, 30 мл



Сыворотка, которую можно использовать вместо крема. Замечательный состав с большим количеством экстрактов, масел и витаминов.

Где купить: Беру, Озон

Цена: около 190 рублей

Какой крем выбрать на холодное время года?

- ✓ На первый план у нас выходят масла в составе (ши, авокадо, аргановое, миндальное и другие) Растительные масла образуют на поверхности кожи защитную плёнку и таким образом предохраняют от потери влаги.
- ✓ Витамины А и Е. Защищают кожу от мороза и ветра, обеспечивают коже дополнительное питание
- ✓ В зимние время из-за падения влажности воздуха кожа обезвоживается, поэтому увлажняющие компоненты так же играют важную роль (гиалуроновая кислота, мочевины, глицерин и т.д) Не забываем про них.

Двойной комплексный крем для лица Рецепты бабушки Агафьи день/ночь Эксперт-питание для всех типов кожи

Крем защитит от холода, мороза и ветра. Состав шикарный: масло облепихи, подсолнечника и витамин Е будут отлично питать кожу, так же есть увлажняющие добавки и небольшая защита от ультрафиолета.

Где купить: Ашан, Лента, Золотое Яблоко, Озон, Беру

Цена: 140 рублей



Крем-питание для лица Organic kitchen Горшочек с мёдом



Прекрасная зимняя находка: крем отлично питает, восстанавливает и увлажняет кожу. Для жирной кожи после нанесения лучше промокнуть салфеткой. В составе мёд, воск, масло зародышей пшеницы в небольшой концентрации, поэтому поры забить не должно.

Где купить: Озон, Беру, Органик Шоп, Золотое Яблоко

Цена: 110 рублей



TG - @sliv_chek

Кремы для лица. Примеры

Кафе красоты Матирующий дневной флюид для лица для жирной и проблемной кожи, 50 мл

Легкий крем с отличным составом, даже есть SPF-фильтр. Салициловая кислота, успокаивающие экстракты в составе хорошо подойдут для проблемной кожи. Должен неплохо матировать.

Где купить: Беру, Озон

Цена: 200 рублей



FITO КОСМЕТИК КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА ГИАЛУРОНОВЫЙ ЭФФЕКТИВНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ 45МЛ



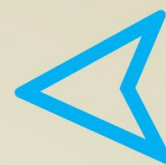
Должен неплохо увлажнять. Легкий, быстро впитывается. Имеет неплохой состав за такую бюджетную цену. Как легкий увлажняющий крем, подходящий под все типы кожи- самое то.

Где купить: Озон, Аптека.ру

Цена: 80 рублей

Дневной и ночной крем от Бабушки Агафьи Белая Агафья «Сохранение молодости»

35



Отличный состав, есть эко-сертификаты. Будет хорошо ухаживать за кожей. Будет неплохо увлажнять и питать, подойдёт для всех типов кожи.

Где купить: Озон, Беру, бывает в гипермаркетах, типа Ашана

Цена: 115 рублей



Рецепты Бабушки Агафьи крем для лица эксперт-увлажнение день+ночь

Тоже хороший состав, немного плотноват, хоть и пишут, что для всех типов кожи, лучше всего будет именно для сухой. Будет и увлажнять, и питать.

Где купить: Озон, Беру, бывает в гипермаркетах, типа Ашана

Цена: около 130 рублей



Крем для лица увлажняющий Organic Kitchen Wake up



Легкий увлажняющий крем с замечательным составом. Идеально подойдёт для нормальной не проблемной кожи как базовый уход.

Где купить: Органик Шоп, Золотое Яблоко, бывает в гипермаркетах, Озон, Беру

Цена: около 100 рублей

Маски для лица. Примеры

Маска для лица "Охлаждающая", для сужения пор Dr. Konopka's

Маска палочка-выручалочка для жирной кожи: должна отлично убирать жирный блеск, очищать и сужать поры. С реальным охлаждающим эффектом. Состав супер, на основе лечебных трав. Разбирают её везде очень быстро, надо иметь в виду.

Где купить: РИВ ГОШ, Озон, 4fresf, Органик Шоп, ещё бывает в гипермаркете «Лента»

Цена: около 300 рублей



Маска для лица ночная "All skin types", отбеливающая Natura Siberica

Ночная маска, которая достаточно эффективно, но деликатно, выбеливает веснушки, пигментные пятна и пост-акне.

Не забываем днём про SPF крем, чтобы не было все зря!

Где купить: Беру, Озон

Цена: 270 рублей





BOTAVIKOS Себорегулирующая маска

38

Маска специально разработана для проблемной кожи. Устраняет воспаления и угревую сыпь. Так же хорошо чистит поры и устраняет жирный блеск. Очень богатый состав на всякие приятные плюшки для кожи. Вообще очень уважаю эту фирму.

Где купить: Гипермаркет «Лента», «Беру», «Озон»

Цена: 250 рублей



Planeta Organica Маска Secrets of Arctica Глубокое очищение



Маска хорошо матирует и глубоко очищает кожу. Успокаивает проблемную кожу, уменьшает воспаления. Немного выбеливает постакне. За свою цену очень стоящая маска с шикарным натуральным составом.

Где купить: бывает в гипермаркетах «Лента», «Ашан», есть на «Беру», «Озон»

Цена: 190 рублей

ТАБЛИЦА «ИЗБЕГАЕМ В СОЛНЦЕЗАЩИТНЫХ КРЕМАХ»

39

2-ethoxyethyl p-methoxycinnamate ★ **2-Bromo-2-nitropropane-1,3-diol (Bronopol)**

3-benzylidene camphor

4-Methylbenzylidene Camphor

5-Bromo-5-nitro-1,3-dioxane (Bronidox)

Aminobenzoic acid

Benzylparaben ★ **BHT** ★ **BHA**

Cinoxate ★ **Ceteareth-**(любая цифра)

Ethylhexyl Methoxycinnamate ★ **Ethylhexyl triazone**

Enzacamene ★ **enzacamene**

Give tan

Homosalate

Isobutylparaben ★ **Isobutylparabenlparaben**

Mexoryl SD

Oxybenzone ★ **Octinoxate** ★ **Octyl**

Methoxycinnamate ★ **Octyl Dimethyl PABA** ★
Octocrylene

Padimate O ★ **Phiasol** ★ **Pentylisopropylparaben** ★
Phenylparaben

Sundare

Titanium peroxide (nano) – Именно с частичкой
Nano избегать

Xylene

Выбираем правильно

Самое важное, что стоит знать, все UV-фильтры, что используются в солнцезащитных средствах, делятся на две группы: **физические** и **химические**.

Физические фильтры (ещё называют минеральными) - отражают лучи с поверхности кожи. Не проникают в организм, не влияют на гормональную систему и считаются самыми безопасными.

К таким фильтрам относится **диоксид титана** (titanium peroxide/CI 77891/titanium peroxide) и **оксид цинка** (Zinc oxide/CI 77947)

Минусами физических фильтров считается не самая удобная текстура, которая достаточно плотная и оставляет белый налёт. Так же они менее эффективные, чем химические фильтры, но **более безопасные**, что гораздо важнее.

Химические фильтры поглощают солнечные лучи, их часто комбинируют вместе с физическими фильтрами. Безусловным плюсом считается равномерное распределение по коже и приятная незаметная текстура средств. Из минусов - **множественные аллергические реакции** и **неблагоприятные для здоровья побочные эффекты**.

Поэтому химические фильтры делятся на относительно безопасные и нежелательные, которые точно стоит избегать.

Относительно безопасные:

- авобензон (*avobenzone*) - минимально проникает в кожу, считается самым безопасным и надёжным фильтром

- октисалат (*octisalate*) - стабилизирует авобензон, водоустойчивый, но есть вероятность аллергических реакций

● тиносорб (*tinisorb S, tinisorb M*)- новый фильтр широкого спектра действия, поглощает и блокирует все типы лучей

● мексорил (*ecamsule/mexoryl SX*)- эффективный современный фильтр, разработан во Франции, патерн принадлежит марке L'Oréal.

● Энсулизон (*Ensulizole*) - мягкий фильтр, используется в крем-гелях и гелях. Поглощает UVB и отражает UVA2-лучи.

Критичные химические фильтры:

● *Oxybenzone* (Оксибензон)

(Имеет высокий процент проникновения в кожу, в 2006 году исследование показало, что оксибензон может быть фото-канцерогеном, то есть оказывать разрушающий эффект на ДНК, при воздействии света.

● *Ethylhexyl Methoxycinnamate* или *Octinoxate* (Этилгексил Метоксициннамат)

Имитирует гормональную активность, что может привести к гормональным нарушениям

● *Octyl Methoxycinnamate* (Октил метоксициннамат)

● *Ethylhexyl triazone* (Этилгексил Триазон)

● *4-Methylbenzylidene Camphor* (4-Метилбензилиден камфоры или *Enzacamene*)

● *Octyl Dimethyl PABA* (Октил диметил ПАБК)

● *Octocrylene* (Октокрилен)

● гомосалат (*homosalate*) – разрушает эстроген, андрогены, прогестерон. Способен проникать внутрь организма, был обнаружен в материнском молоке

● Падимат О (*padimate O*)- Неоднозначный. По некоторой информации после поглощения лучей может косвенно причинять вред ДНК.

● Циноксат (*cinoxate*). Другие названия: *2-ethoxyethyl p-methoxycinnamate, phiasol, give tan, sundare*. Поглощает UVB-лучи. Слегка желтый. Нерастворим в воде. Максимальная концентрация 3%. На сегодняшний день широко не используется в солнцезащитных средствах.

● Аминобензойная кислота (*aminobenzoic acid*). Другие названия: ПАВА. Поглощает UVB-лучи. Один из первых солнцезащитных фильтров. Вызывает аллергию. Повышает риск повреждения кожи солнечными лучами на клеточном уровне. Пачкает одежду. Максимальная концентрация 1,5%. На сегодняшний день больше не используется в солнцезащитных средствах. Не одобрена в США. В Европе запрещена к продаже.

● Энзакамин (*enzacamene*). Другие названия: *4-methylbenzylidene camphor, MBC, 4-MBC, Parsol 5000, Eusolex 6300*. Поглощает UVB-лучи. Максимальная концентрация 4%. Вызывает аллергию. Согласно некоторым лабораторным исследованиям может оказывать эстрогенный эффект. Точных данных пока нет. Применяется в Европе и Канаде. Не одобрен в США. В Японии запрещен.

● Мексорил SD (*Mexoryl SD*). Другие названия: *3-benzylidene camphor*. В Европе считается нарушителем гормонального баланса и небезопасным компонентом солнцезащитных средств.



Подборка солнцезащитных средств для детей и взрослых

Бальзам для губ "Защитный", кокос/камелия с ароматом лаванды и мелиссы Botavikos

Масло кокоса обладает солнцезащитными свойствами (SPF 7). Бальзам рекомендуется использовать несколько раз в день. Необходимо наносить на губы за 15 минут до выхода из дома, а также по мере возникновения сухости и обезвоживания. Будет хорошо увлажнять, питать, подойдёт и в жару, и в мороз.



Цена: 150 рублей

Где купить: Озон, Бери, 4fresh, Wildberries

Солнцезащитный крем "Календула", SPF50 Levrana



Безопасный солнцезащитный крем на оксиде цинка (физический фильтр), подходит и для малышей, и для взрослых. Плотной консистенции, немного белит, но хорошо защищает и влагостойкий

Цена: 850 рублей

Где купить: Озон, Бери, Wildberries



Крем солнцезащитный для лица SPF30 BIOSOLIS

Крем не только солнцезащитный, но и ухаживающий. (у меня такой) Подойдёт для самой чувствительной и белой кожи, а так же для детей. Не закупоривает поры, не оставляет пленки, водостойкий. Имеет эко-сертификаты, производство Бельгия.

Цена: 1000 рублей

Где купить: магазин Органик Шоп, Золотое Яблоко, Wildberries, Lamoda, 4fresh



Weleda Крем солнцезащитный для младенцев и детей SPF 50, 50мл



Крем на физическом фильтре (диоксид титана) с ухаживающими компонентами. Состав полностью натуральный и безопасный.

Цена: 780 рублей

Где купить: Рив Гош, Золотое Яблоко, Органик Шоп, Озон

Дезодоранты: выбираем правильно

Считается что **антиперспиранты** гораздо вреднее, чем **дезодоранты**, так как они блокируют потовые железы с помощью солей алюминия и цинка, что крайне вредно для организма. Поэтому гораздо безопаснее пользоваться дезодорантами, потому что они уничтожают бактерии, вызывающие запах пота, а не блокируют потовые железы.

Чего избегать:

Aluminium (Алюминий),
Aluminum chloride (Хлорид алюминия),
Aluminum chlorohydrate (Алюминия Хлоргидрат),
Aluminum zirconium tetrachlorohydrate (Алюминий-цирконий тетрахлоргидрексглицин)

Эти компоненты **БЛОКИРУЮТ** выделение пота и вредны сами по себе. Соли алюминия подозреваются в увеличении риска **развития рака молочной железы** (Ист. National Cancer Institute). Некоторые исследования показывают, что соли алюминия могут иметь **гормоноподобный** эффект.

Триклозан - химическое соединение, которое оказывает антибактериальное действие. В Австралии и Японии его использование запретили из-за токсичности для окружающей среды. Конечно, в дезодорантах он содержится в небольшом количестве, но все же вызывает побочные эффекты — образование более устойчивых к антибиотикам бактерий, и раздражение кожи.

Диоксид кремния - используется для поглощения влаги из пота. Диоксид кремния вызывает сухость и раздражение кожи, нарушение естественного кислотно-щелочного баланса.

Стеарет — эмульгатор, который также блокирует выделение пота.

Aluminium (Алюминий) ★ **Aluminium chloride** (Хлорид алюминия) ★ **Aluminium chlorohydrate** ★ **Aluminium zirconium tetrachlorohydrate**

Hydrated silica (Диоксид кремния)

Triclosan (Триклозан)

Steareth (Стеарет)



Я за натуральные дезодоранты: их задача - избавлять от запаха пота.

Что входит в натуральный дезодорант?

Алюмокалиевые квасцы — несмотря на корень «алюм-», в квасцах не содержится солей алюминия. Основа этого кристалла — алюмокалиевые и алюмоаммонийные соли, которые **абсолютно безопасны** для вашего здоровья.

Так же в натуральный дезодорант часто входят **эфирные масла** и **экстракты**.

Дезодоранты. Примеры

➤ Дезодорант-кристалл Tropicana

Судя по отзывам, один из лучших, бюджетных и безопасных дезодорантов! 100% натуральный природный продукт. Не закупоривает сальные железы, не вызывает раздражения и аллергии. Заживляет мелкие порезы и ранки. Избавляет от запаха пота на 12 часов точно.



Где купить: Беру, Озон и другие онлайн-магазины

Цена: 240 рублей

Дезодорант Кристалл Nice Day Минеральный с экстрактом мяты



Обладает антибактериальным эффектом, 100% безопасный. Хорошо справляется с запахом пота, очень экономичный

Где купить: Wildberries, Беру, Озон

Цена: 320 рублей



Дезодорант-кристалл Ecolab DEO CRYSTAL

Удобен тем, что он жидкий, шариковый. (у меня лично он, и пока самый любимый)

Состав так же натуральный и безопасный. Хорошо справляется с запахом пота.

Где купить: магазин «Подружка», «Магнит Косметик», встречается в разных других гипермаркетах, так же есть на Озоне.

Цена: 200 рублей



Природный минеральный дезодорант для тела Laquale Deo- Aqua



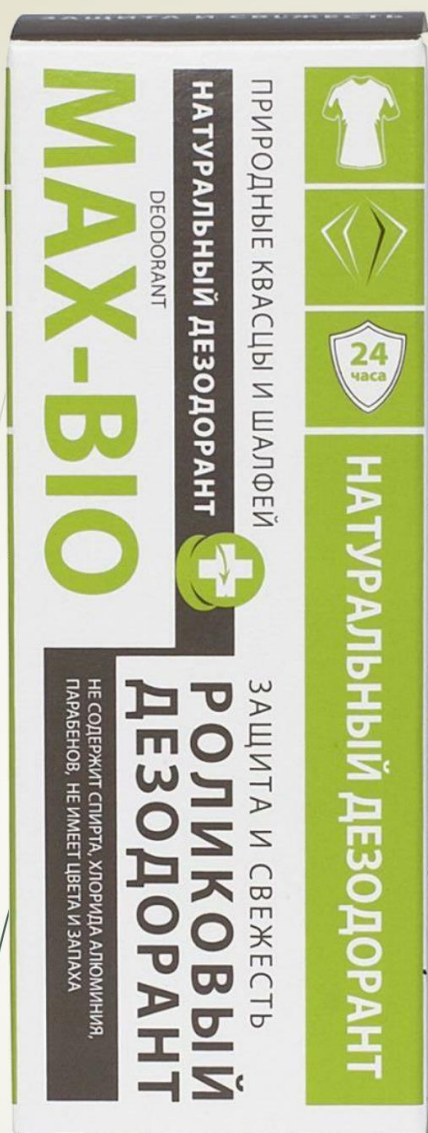
Безопасный удобный и маленький дезодорант в жидком виде. Подойдет даже детям, не содержит в составе отдушек и эфирных масел.

Цена: 200 рублей

Где купить: магазин Зебра, Золотое Яблоко,



Натуральный дезодорант МАХ-ВІО природные квасцы и шалфей



Один из хорошо себя зарекомендовавших роликовых дезодорантов, хорошо устраняет запах пота. Экстракт шалфея хорошо дезинфицирует и успокаивает воспаленную кожу, снимая раздражение.

Цена: 300 рублей

Где купить: Озон, Беру, Wildberries

✗ В зубных пастах, если есть склонность к чувствительности зубов, я бы посоветовала избегать **лаурилсульфат натрия (SLS)**. Обычно он даёт обильную пену и ощущение чистоты зубов. Но так же может вызвать аллергические реакции (сухость во рту, язвы и т.д.) Тут зависит от самой дозировки SLS в составе.

✓ Нужен ли в пасте фтор?

По сути **фтор**- единственное вещество, способное предотвращать появление кариеса. Но споры на счёт его вреда постоянно ведутся. Считается, что избыток фтора может привести к флюорозу (белые пятна на зубах) Это заболевание развивается при длительном употреблении воды или продуктов с повышенным содержанием фтора. Но! В зубных пастах считается, что **концентрация** фторидов **слишком маленькая**, чтобы привести к этому заболеванию.

Но для тех, кто все равно переживает, можно отказаться от пасты с фтором или **комбинировать** с обычной.



Отбеливающие (абразивные, т.е. отбеливание происходит за счёт абразивных частиц) пасты стоматологи рекомендуют использовать **1 раз в неделю** при отсутствии чувствительности зубов.

Зубная паста Biomed White Complex, 100 г

В составе три вида угля и мягкие ПАВы для очищения. Также много полезных экстрактов.

Зубная паста Natura Siberica Для здоровья зубов и десен, 100 мл

Мягкие ПАВы, экстракты, минералы и увлажнители в составе.

Зубная паста "Organic" Splat

Мягкие ПАВы, эфирные масла чайного дерева, эвкалипта, лимона, апельсина и бергамота.

Все пасты можно найти в обычных магазинах, кстати у Biomed и Natura Siberica все пасты, что мне встречались - хорошие



Ополаскиватели для полости рта

Я, например, не представляю свой день без ополаскивателя. Это уже вошло в привычку. Но что вам обязательно надо о них знать?

1. Ополаскиватели бывают **лечебные**, на основе антисептика (в состав входит : **хлоргексидин**, **триклозан**, **бензидамин**, **метилсалицилат**). Такие ополаскиватели можно использовать **не более 14 дней!** Иначе может развиваться дисбактериоз ротовой полости, который проявится в ощущении сухости, неприятного запаха изо рта, раздражения.
2. Так же ополаскиватели бывают **на основе растительных экстрактов**. Такими можно пользоваться на постоянной основе. Они снижают риск развития заболевания дёсен.
3. И ещё один вид ополаскивателей направлен на борьбу с кариесом. Основной элемент в составе **натрия фторид**.



Важная информация. В составы некоторых ополаскивателей входит **этиловый спирт** (может обозначаться как **этанол**, **метилкарбинол**, **винный спирт**) Такие ополаскиватели не рекомендуются для тех, кто водит машину и людям с аллергией на алкоголь.

Самое главное при выборе средств для купания, как взрослым, так и детям - избегать **агрессивных ПАВ**. Только, если взрослым это не так критично, то у детей сразу может начать шелушиться кожа, пойти раздражение и покраснение.

Кожа у детей гораздо тоньше и чувствительней, поэтому смотрим, чтобы были **ТОЛЬКО мягкие ПАВы**.

Так же детская косметика **НЕ ДОЛЖНА** содержать продукты **нефтепереработки**, критичных **консервантов**, **парабенов**, искусственных **красителей** и **ароматизаторов**.

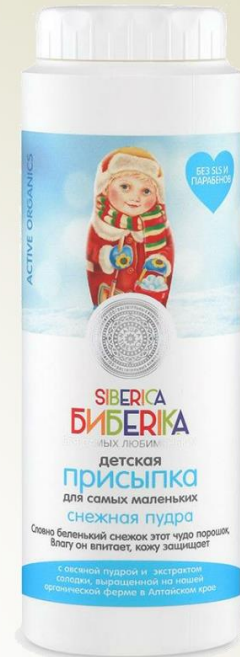
Проще запомнить **фирмы**, которые хорошо себя зарекомендовали и имеют все надлежащие **сертификаты**.

Вот небольшая подборка:

У **NATURA SIBERICA** есть две замечательные детские серии: **Биберика** и **Little Siberica**.

- 1. ДЕТСКАЯ ПРИСЫПКА «СНЕЖНАЯ ПУДРА»** (овсяная пудра, экстракт солодки и экстракт шалфея) подходит для детей с рождения.
- 2. ДЕТСКИЙ ШАМПУНЬ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ** (со специально разработанной мягкой формулой)
- 3. ДЕТСКИЙ КРЕМ ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОГО УХОДА** (с органическими экстрактами ромашки и календулы)
- 4. ОЧИЩАЮЩИЕ САЛФЕТКИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ "ВОЛШЕБНЫЕ ПЛАТОЧКИ"** (с экстрактом календулы)
- 5. ДЕТСКОЕ МАСЛО ДЛЯ МАССАЖА** (с органическими маслами шиповника и примулы вечерней)
- 6. ДЕТСКИЙ ЗАЩИТНЫЙ КРЕМ ПОД ПОДГУЗНИК «МАМИНА ЗАБОТА»** (органический экстракт календулы, d-пантенол и экстракт ромашки)

Где купить: Во многих гипермаркетах (Ашан, Лента), в детских магазинах «Детский мир» и другие. В интернете: Озон, Беру.



Так же замечательные детские серии есть у таких марок, как [Weleda](#), [Levrana](#), [Botavikos](#). Но, к сожалению, их в обычных магазинах не видела. Можно найти на эко-маркетах, типа 4fresh.

▶ Детский защитный крем от холода и ветра Botavikos 0+

Шикарный бюджетный крем с замечательным составом. **Воск** из пророщенных зёрен ячменя **защищает** от **ветра** и **мороза**. Так же в составе эфирное масло **лаванды**, масло **какао**, **хлопка** и **льна**, **витамин Е**. Будет **ухаживать** за нежной кожей, **смягчать** и **увлажнять**. Консерванты все натуральные.

Где купить: Зебра, 4fresh (онлайн экомаркет), Wildberries

Цена: около 200 рублей



Крем под подгузник на основе цветочной воды гаммелиса Botavikos



Крем натурального происхождения, бюджетный и безопасный. Хорошо **смягчает** нежную кожу и **предотвращает** **опрелости**.

Где купить: Озон, Беру, 4fresh, Зебра

Цена: 200 рублей



Шампунь-гель для волос и тела "Baby" с календулой от Weleda



Очень нежное и бережное очищение с **минимальным риском аллергии**. Одна из моих самых любимых и крутых фирм натуральной косметики. Средство универсальное: можно использовать как **шампунь** и как **гель для душа**. Как детям, так и взрослым с **чувствительной** кожей.

Где купить: Озон, Зebra, Золотое Яблоко, во многих аптеках

Цена: 650 рублей

Детская пенка для интимной гигиены «Черёда» от Levrana 0+



Пенка на мягчайших ПАВах, с увлажняющими компонентами (**алоэ, растительные экстракты, растительный глицерин**)

Где купить: Wildberries, 4fresh, Зebra

Цена: 300 рублей





Шампунь для детей «Нежный возраст» Mi&Ko 0+

Шампунь так же подходит и для головы и тела, с замечательным бережным составом. Подойдёт **аллергикам**, а так же идеален для **светлых детских волос**. Очень радуют **противовоспалительные экстракты** в составе.

Где купить: Озон, Беру, 4fresh, Зебра

Цена: 640 рублей



ПРОБЛЕМНАЯ КОЖА

Таблицу **«Комедогенные компоненты»** **избегать жирной, комбинированной и проблемной коже.** Могут вызвать закупоривание пор, акне, раздражения и множество других проблем.

Таблицу **«ТОП-аллергенных отдушек»** **избегать проблемной, чувствительной и коже, склонной к аллергии.**



Acetylated lanolin ★ Acetylated lanolin alcohol

Carica papaya seed oil (масло папайи) ★

Cetearyl alcohol ★ Coconut butter/oil (масло

**кокоса) ★ Corn Oil (кукурузное масло) ★
Cottonseed oil (хлопковое масло)**

Decyl oleate

**Glycine soja oil (соевое масло) ★ Glyceryl
stearate**

**Isopropyl palmitate ★ Isopropyl myristate ★
Isostearyl neopentanoate**

**Lanolin ★ Laureth-4 ★ Laureth-23 ★ Lauric acid ★
Linum usitatissimum seed oil (льняное масло)**

Macadamia ternifolia seed oil (масло макадамии)

★ Methanol ★ Mink Oil (норковое масло) ★

Myristyl ether propionate ★ Myristyl myristate ★

Myristyl lactate ★ Myristic acid

Oenothera Biennis oil (масло примулы вечерней)

★ Oleth-3 ★ Olive oil (оливковое масло)

**Persea gratissima oil (масло авокадо) ★ Propylene
glycol stearate**

**Shark liver oil (Масло из акульей печени) ★ Stearic
acid ★ Stearyl heptanoate**

Theobroma cacao seed butter (масло какао)

Wheat germ oil (масло зародышей пшеницы) ★

Wheat germ glyceride

Alpha-Isomethyl ionone ★ **Amyl cinnamal**
★ **Amylcinnamyl alcohol** ★ **Anise alcohol**

Benzyl alcohol ★ **Benzyl benzoate** ★ **Benzyl**
cinnamate ★ **Benzyl salicylate** ★
Butylphenyl methylpropional

Cinnamal ★ **Cinnamyl alcohol** ★ **Citral** ★
Citronellol ★ **Coumarin**

Eugenol

Farnesol

Geraniol

Hexyl cinnamal ★ **Hydroxycitronnellal** ★
Hydroxyisohexyl 3-cyclohexene
carboxaldehyde

Isoeugenol

Limonene ★ **Linalool**

Methyl 2-octynoate

Oak moss

Tree Moss

Примеры

Гель-скатка для лица ЧИСТАЯ КОЖА Cafe Mimi

Деликатная скатка на экстрактах и кислотах отлично подойдёт для борьбы с акне, а так же должна сужать поры и уменьшать покраснения. Пользоваться 1-2 раза в неделю и не использовать на воспалённой коже.

Где купить: Озон, Беру, магазин «Зебра»

Цена: 200 рублей



Пенка для умывания EO laboratorie Глубокое очищение для проблемной и жирной кожи



Мягкая пенка с очень и очень достойным составом, есть увлажняющие, есть противовоспалительные и антисептические компоненты. Использовать каждый день утром и вечером.

Где купить: магазин «Подружка», магазин «Зебра», Озон, Беру, Wildberries

Цена: 220 рублей



Гель для умывания антибактериальный с ферментами ржи Levrana



Деликатный экономичный в использовании гель, отлично подойдёт для **жирной** и **проблемной** кожи. Поможет **уменьшить воспаления**. Шикарный состав с **противовоспалительными** экстрактами.

Где купить: Wildberries, Золотое Яблоко, Беру, Озон, 4fresh, магазин «Зебра»

Цена: 320 рублей

Матирующий тоник для лица Cafe mimi "Зеленый чай"



Тоник не содержит спирта, отказывает **противовоспалительный** эффект, а так же должен хорошо **матировать кожу**. Использовать после геля/пенки для умывания.

Где купить: Озон, Беру, магазин «Зебра»

Цена: 150 рублей





Тоник для лица "освежает и устраняет несовершенства" EO laboratorie



Хорошо подойдёт **проблемной и склонной к жирности** кожи. В составе присутствуют **АНА КИСЛОТЫ** и **противовоспалительные экстракты**.

Где купить: магазин «Подружка», магазин «Зебра», Беру, Озон

Цена: 150 рублей

Сыворотка для лица "refresh", регенерирующая, обновление кожных клеток levrana



Сыворотка на кислотах. Уменьшает следы **пост акне**, **выравнивает** тон кожи, борется с воспалениями. Использовать после тоника. После сыворотки нанести крем.

Где купить: Аптека.ру, Wildberries, Беру, магазин «Зебра»

Цена: 350 рублей





Крем для лица `BOTAVIKOS` NUTRITION & BALANCE матирующий (для жирной и проблемной кожи)

Крем с замечательным составом, довольно лёгкий по текстуре, помогает нормализовать работу сальных желёз, **увлажняет** и **борется с воспалениями**. Наносить после сыворотки .

Где купить: магазин «Подружка», гипермаркет «Лента», Озон, Беру

Цена: 220 рублей



Примеры

Шампунь против перхоти "Мощь марала" Natura Siberica

Шампунь на мягких ПАВах, березовый дёготь регулирует работу сальных желёз, избавляет от перхоти.

Где купить: гипермаркет «Лента», магазин «Зебра», Беру, 4fresh

Цена: 200 рублей



Safe Mimi Мужской гель-шампунь для тела и волос

Отличный гель, хорошо сбалансированны ПАВы. Есть сульфат, но он идёт не первый и хорошо смягчён, значит очищение будет эффективное, но достаточно деликатное. Хорошо пенится, упаковка идеальна для поездок. Один из лучших гелей-шампуней в своей ценовой категории.



Где купить: магазин «Подружка», во многих гипермаркетах, Озон, Беру, 4fresh

Цена: 75 рублей



Levrana Лосьон после бритья ДИКАЯ МЯТА



Лосьон с замечательным составом, будет отлично снимать раздражения кожи, **успокаивать**, **освежать** и **тонизировать**.

Где купить: магазин «Зебра», Беру, Ламода, 4fresh

Цена: 370 рублей

NIVEA Охлаждающая пена для бритья для чувствительной кожи



Очень мало встречаю пен с хорошим составом. Здесь нет никаких аллергенов и кричных консервантов, так же не содержит этиловый спирт. Должна **слегка охладить** и **приятно пахнуть**.

Где купить: по многим гипермаркетах (Ашан, Лента, Магнит), Озон, Беру

Цена: 200 рублей





Деликатная пенка для интимной гигиены Botavikos



Подойдёт как мужчинам, так и женщинам, так и детям. Не содержит аромата. Пенка на мягких ПАВах, идеально подходит для ежедневного применения.

Где купить: 4fresh, магазин «Зебра», иногда встречается в гипермаркетах

Цена: 260 рублей

Мужской дезодорант 24 часа Roll-On WELEDA



Один из лучших натуральных дезодорантов безопасных для здоровья, **без алюминия и отдушек.**

Где купить: Рив Гош, Wildberries

Цена: 350 рублей





Botavikos Натуральное жидкое мыло Hand Soap Relax с маслом жожоба



Бережное мыло на мягких ПАВах отлично подойдёт для ежедневного применения. Не раздражает кожу и не вызывает аллергических реакций.

Где купить: Озон, Беру

Цена: 270 рублей

Weleda Увлажняющий мужской крем для лица



Крем с натуральным и безопасным составом, подойдёт для всех типов кожи, даже для чувствительной. Будет хорошо питать и защищать от вредных воздействий окружающей среды.

Где купить: Озон, Рив Гош, Золотое Яблоко, Беру

Цена: 750 рублей



- 1) Эрнандес Е.И., Юцковская Я.А. **Новая косметология. Основы современной косметологии.** 2-е издание, переработанное и дополненное. - М.: Издательский дом косметика & Медицина, 2019. – 500 с.
- 2) Под ред. Пучковой Т.В. **Основы косметической химии. Базовые ингредиенты.** Том 1. 3-е издание. – М.: Школа косметических химиков, 2017. – 304 с.
- 3) **Гост 32117-2013** Продукция парфюмерно-косметическая. Информация для потребителя. Общие требования.
- 4) Независимая Международная система оценки безопасности косметической продукции EWG Skin Deep. - Режим доступа: <https://www.ewg.org/>
- 5) Научность и безопасность косметической продукции. Режим доступа: <https://www.cosmeticsinfo.org/>

