

Не ошибитесь в выборе косметики!

АВТОР: Гордиенко Надежда Васильевна

Косметические прилавки переливаются всеми цветами радуги; обилие рекламы косметики не позволяет расслабиться: только составил какое-то представление о продукции одной фирмы, глядь, а на рынке уже главенствует другая фирма со своей продукцией. Все косметические фирмы обещают вечную молодость Вам и Вашей коже. И, зачастую, соблазнившись посулами рекламы, Вы покупаете красивую упаковку, толком не понимая, что же там внутри.

Наши **советы по выбору косметических средств**:

- как правило, современные престижные косметические компании (французские и американские) разрабатывают свою продукцию на основе постоянных научных разработок и дают рекомендации с учетом типа кожи, сезонности и этапности ухода за кожей;
- поэтому, прежде всего, необходимо определить Ваш тип кожи (советуем прочитать нашу статью “ Уход за кожей разного типа жирности”);
- не запасайтесь сразу десятком упаковок, – косметические средства недолговечны;
- подбирать косметические средства следует так, чтобы они воздействовали на различные виды обмена; например, один препарат регулирует водно-электролитный обмен кожи лица, - его следует применять в весенне-летний период; крем, содержащий аминокислоты, влияет на белковый обмен; а кремы с жирными ингредиентами защищают кожу от мороза и способствуют нормализации ее жирового (липидного) обмена.
- **Аллергические заболевания** – это следствие экологических проблем, стрессов и несбалансированного питания; если Вы склонны к аллергическим проявлениям, косметику следует покупать очень осторожно (желательно, гипоаллергенную); если же при пользовании косметическим средством у Вас отекло лицо, появился кожный зуд, пятна, нужно срочно! отказаться от применения этого средства и немедленно посоветоваться со специалистом.
- Для получения желаемого результата кожа не должна привыкать к одному и тому же средству. Поэтому косметические средства применяют курсами: традиционные питательные кремы используют, в среднем, месяц, а для липосомальной косметики (для увядающей кожи) достаточно пятнадцати сеансов с повторением через 2-3 месяца.

- Как показали исследования, спирт в составе косметических средств сушит и без того сухую кожу, а при жирной коже – усиливает секрецию сальных желез, т.е. делает жирную кожу еще жирнее. Поэтому сегодня косметологи практически отказались от спирта в составе лосьонов.

- Фруктовые кислоты, появившиеся в продукции многих фирм, внесли интригу в их продукцию: как оказалось, именно фруктовые кислоты усиливают процесс естественной регенерации кожи, освобождают ее от омертвевших клеток, умягчают и освежают ее, активизируют действие увлажняющих и отбеливающих компонентов.

- Помните о своем возрасте: в 20 лет не стоит применять липосомную косметику для увядающей кожи.

- **Самое главное при покупке косметики – не нарваться на подделку:** продукцию даже самых знаменитых фирм подделывают, добавляя в “кремы” и парафин, и собачий жир, и даже канифоль; фальшивку, как правило, упаковывают так, что и настоящим производителям трудно отличить подделку от своей продукции. Поэтому советуем покупать косметику только в фирменных магазинах, обращая внимание на аннотацию: если она написана невнятно и обещает нечто безграмотное и нереальное (например, что “крем устраняет сальность и разглаживает морщины”), лучше отказаться от покупки. Серьезные фирмы всегда дают подробное описание своей продукции.

- Не покупайте средств по уходу за кожей и волосами, которые апробированы на животных или содержат искусственные красители, ароматизаторы, консерванты, формальдегид, петролатум или тяжелые металлы. Никаких тестирований на животных! Для проверки безопасности косметических средств нет никакой необходимости тестирования на животных. Существуют тысячи проверенных безопасных ингредиентов и целый ряд прекрасных методов тестирования, более информативных, чем опыты на животных. Многие компании, производящие натуральную косметику, и магазины “здоровых” продуктов продают товары, маркированные как “не жестокие” (**“cruelty-free”**).

Этот термин не означает, что товары не проверены вовсе; в основном они содержат ингредиенты, обозначаемые

GRAS

(“общепризнаны как безопасные”) по классификации FDA. Большинство тестируемых на животных ингредиентов – просто химические смеси, интересующие химиков на предмет способности вызывать раздражение, боль, повреждения и даже смерть беззащитных созданий – братьев наших меньших. Пожалуйста, поддерживайте компании, берегущие природу и не мучающие кошек, кроликов, собак, мышей ради препаратов “красоты”.

- Никаких красителей, ароматизаторов и консервантов! Почти 80% кожных проблем (исключая прыщи) возникают под действием ингредиентов, относящихся к этим трем группам и входящих в состав многих средств для кожи. Приблизительно 8000 химических соединений используется в косметических средствах, Нет точных данных о потенциально токсическом эффекте комбинации этих веществ в косметических препаратах. Искусственные красители создаются химическим путем и часто используются для того, чтобы продукт оказался вне конкуренции. Эти красители могут серьезно влиять на чувствительную кожу и вызывать тяжелые аллергические реакции. Полагают, что каменноугольные красители, основные красящие агенты в макияже, вызывают дерматит и рак кожи.

- Химические ароматизаторы часто используются для маскировки неприятных

химических запахов многих косметических компонентов; достоверно известно, что они вызывают раздражение кожи, аллергические реакции (сыпь, головную боль), повышают фоточувствительность кожи (появление на коже коричневых пятен вследствие взаимодействия солнечного света с духам).

- Почти все косметические препараты включают консерванты, неблагоприятно воздействующие на кожу и вызывающие аллергические реакции. Самый распространенный из них – **формальдегид**. Этот известный канцероген можно обнаружить в 30% шампуней и 20% кондиционеров для волос. Если выпить всего лишь 15 г формальдегида, смерть наступит через 2 часа; в то же время он входит в кремы, зубные пасты и отвердители для ногтей. Консерванты необходимы для предупреждения загрязнения косметических средств: как только Вы открываете крышечку - в баночку попадает воздух, погружаете в крем палец – крем загрязняется микробами, а бактерии могут вызывать зуд, сыпи и всевозможные виды воспалений. Пользуйтесь косметической продукцией, содержащей натуральные консерванты, например, метилпарабен (метил п-гидроксибензоат), пропилпарабен (пропил п-гидроксибензоат), арнику или аскорбиновую кислоту (витамин С).

- **Тяжелые металлы**: ацетат свинца – активный ингредиент средств, улучшающих цвет кожи; в 1981 г. было разрешено добавление мышьяка и ртути в средства для ухода за волосами; в 1978 г. было обнаружено, что распространенный краситель для волос вызывает почернение мочи, но он по-прежнему используется в семи известных красках для волос.

Всегда делайте **тест на чувствительность** Вашей кожи к тому или иному косметическому средству: нанесите небольшое количество средства на кожу сгиба локтя и накройте повязкой; повторяйте тест дважды в день в течение четырех дней; если появится сыпь, не пользуйтесь этим средством.