



с кожей



**Алёна Эко**  
**Экокосметика. Учимся**  
**выбирать безопасную**  
**и эффективную**  
**косметику и избавляемся**  
**от проблем с кожей**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=51601150](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51601150)*

*Экокосметика. Учимся выбирать безопасную и эффективную  
косметику и избавляемся от проблем с кожей:  
ISBN 978-5-04-109246-7*

**Аннотация**

Каждый день в течение месяца мы используем на себя около 500 мл косметических средств.

500 мл в месяц, 6 литров в год.

Насколько безопасна и эффективная ваша косметика? Вы знаете это?

Хорошо, скажете вы. Но ведь вся эта эко/органик-косметика – только маркетинговый ход? Ведь по-настоящему натуральной косметики не существует!

Нет, существует! И много. И она способна очаровать мягкостью и в то же время эффективностью.

Открывайте скорее эту книгу-практикум, и узнаете правду о натуральной косметике!

Вы не только узнаете теорию, но и сможете закрепить ее на практике!

А если у вас останутся вопросы, то приходите в Инстаграм @alona\_eso, спрашивайте и получайте ответы.

# Содержание

Вступление	6
Составы косметики – по INCI	11
Активные и вспомогательные ингредиенты в косметике	18
Виды косметики	21
Натуральная и органическая косметика	27
Эко, био, органик, веган, этичный, органический – это все одно и то же?	30
Мифы о натуральной косметике	36
Экостандарты – откуда ветер дует?	50
Экостандарты и их экомаркировки	55
Конец ознакомительного фрагмента.	70

**Алёна Эко**  
**Экокосметика. Учимся**  
**выбирать безопасную**  
**и эффективную**  
**косметику и избавляемся**  
**от проблем с кожей**

© Алёна Эко, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

# Вступление

Если вы взяли в руки эту книгу, то наверняка уже задумываетесь о том, чем пользуетесь регулярно.

**Каждый месяц мы используем для ухода за телом до 500 мл косметических средств – пенки, гели для лица и тела, шампуни, бальзамы, маски, сыворотки, кремы, патчи, масла, эмульсии. 500 мл в месяц.**

**6 литров в год.**

Хорошо, если это косметика из свежих, натуральных, физиологичных ингредиентов. Но, к сожалению, далеко не всегда она состоит из безопасных веществ. Часто можно встретить в ней гормонально-активные, аллергенные, канцерогенные, мутагенные ингредиенты. Ну, я думаю, вы уже в курсе. Иначе вас не заинтересовала бы моя книга.

Меня зовут Алена Эко, мне 37 лет, я живу в небольшом городке Ольденбурге на севере Германии с мужем и двумя дочками.

В России я закончила факультет иностранных языков (немецкий и английский).

Так как мое сердце всегда билось ради искусства, в Германии я отучилась на бакалавра на двух факультетах – искусство и материальная культура (с углублением в текстильную область). По иронии судьбы, именно факультет материальной культуры был причиной того, чем я с воодушевлени-

ем занимаюсь сейчас.

В рамках учебы я специализировалась на проблематике в текстильной промышленности и не на шутку заинтересовалась вопросами окружающей среды. Я очень хотела развиваться в этом направлении дальше, поэтому пошла на магистратуру на факультете устойчивого развития.

Устойчивое развитие – это такое развитие общества, когда мы удовлетворяем свои потребности и делаем это так, чтобы и нашим детям остались ресурсы для удовлетворения их потребностей. Человечество сейчас живет так, будто у нас не одна планета, а целых три. Это нужно менять.

Устойчивое развитие – это намного больше, чем просто экология. Оно стоит на трех китах – экологическая, экономическая и социальная составляющие. И это важно.

Мы не можем заботиться об окружающей среде, но при этом ущемлять права тех, кто отличается от нас, например по религиозным взглядам или даже сексуальным предпочтениям. Общество может – устойчиво – сохранять равновесие, когда все в балансе. Защищая одно, нельзя разрушать другое.

К теме устойчивого развития относятся и возобновляемые источники энергии, и устойчивое ведение бизнеса, и климатические изменения, и экономика устойчивого развития, и органическое, и биодинамическое сельское хозяйство, и ресайклинг, и осознанное потребление, и альтернативное развитие общества. Например, экономика после роста (post

growth есоnоту, основоположником которой является Нико Пэхь).

На факультете устойчивого развития я писала магистерскую работу, посвященную именно натуральной косметике. Мой непередаваемый интерес к ней проснулся в тот момент, когда я начала искать способы вылечить собственную кожу, так как традиционная медицина в борьбе с повышенной жирностью и акне предлагала мне лишь одно средство – антибиотики. Тогда-то я начала потихоньку изучать, как работает наша кожа и как работают косметические продукты, навязанные нам рекламой.

Позже я заочно окончила обучение на косметолога-эстетиста. Интересно то, что в Германии у косметологов нет медицинского образования. Если есть, то ты уже не косметолог, а дерматолог, то есть врач. И занимаешься другими задачами – лечением.

Поэтому, если есть проблемы с кожей, то «лечиться» ты идешь к дерматологу. Чтобы почистить поры, получить массаж, подобрать косметику для ухода и т. д., к косметологу. В Германии многие из них работают именно на натуральной косметике. И в России таких появляется все больше и больше, что очень радует.

Огромное заблуждение думать, что натуральная косметика неэффективна и не способна решить проблемы с кожей. Еще как способна! Причем не важно, идет ли тут речь о профессиональной или просто для домашнего использования. И



об этом подробнее мы поговорим в этой книге.

Уже более восьми лет я пишу о натуральной и органической косметике в своем блоге [myecotest.com](http://myecotest.com) и в Instagram под именем @alona\_eco, помогаю девушкам, женщинам и мужчинам подбирать и выстраивать уход за кожей и волосами, избавляться от проблем, разбираться в составах, чтобы выбирать действительно натуральную косметику и не дать производителю себя обмануть.

Я хотела написать книгу-практикум, где вы не только узнаете все о натуральной и органической косметике (спойлер – это не одно и то же), развеете мифы (да! и в натуральной косметике содержатся консерванты) и научитесь выбирать достойные продукты, безопасные для вас и окружающего мира (таких сейчас, кстати, полно).

Теория должна срастись с практикой, чтобы вы быстро закрепили полученные знания. Поэтому в книге найдете много простых, но эффективных заданий, выполняя которые вы закрепите на практике полученную теорию и тем самым быстрее продвинетесь в ваших знаниях о натуральной косметике.

Можете выполнять задания прямо в книге: возьмите ручку или карандаш и черкайте сколько угодно. Пусть это станет не только вашим учебником, но и рабочей тетрадью. Подчеркивайте, выделяйте, пишите на полях, выполняйте простые задания.

Думаете подарить этот экземпляр после прочтения подруге или родственнику и поэтому хотите обращаться с ней мак-

симально приятно? И не надейтесь! Когда дойдете до последней страницы, точно поймете, что книга ваша, и только ваша. Это действительно информационная жемчужина с теорией и практикой по теме натуральной косметики.

А еще мне хотелось создать книгу-любовь – к натуральной косметике, к людям, которые ее создают, продвигают, пользуются и любят так же, как и я. Хотя, может быть, пока и не любят.

Но поверьте: после прочтения вы влюбитесь в натуральную косметику и уже никогда ей не измените.

# Составы косметики – по INCI

Представьте себе две баночки крема – бюджетный и дорогой. Что говорит нам о том, какой из них эффективнее? Цена? Место продажи? Упаковка? Обещания от производителей? А может, то, какие звезды или блогеры рекомендуют?

Ничто из вышеперечисленного.

**Единственно верную информацию о содержании баночки дают только ингредиенты, указанные на упаковке. Наверняка вы их замечали. Они находятся после слова «Состав», или «Ингредиенты», или INCI.**

Что же такое эти загадочные INCI?

Раньше производители сами решали, указывать состав или нет или ставить только некоторые активные ингредиенты. И это не давало достоверных данных потребителю – он просто не знал, что покупал на самом деле.

С 1997 года в странах Евросоюза вышел закон, который обязывает производителей указывать полный состав на упаковке. Причем не просто так, как вздумается, а перечисление должно соответствовать требованиям по INCI.

**INCI – это International Nomenclature of Cosmetic Ingredients, международное руководство для правильного указания ингредиентов косметики. Данная номенклатура была разработана, чтобы дать возможность потребителям точно понимать перед покупкой,**

## за что они отдают деньги.

Все ингредиенты, которые используются в косметике, регистрируются в базе данных. В ней каждый желающий может найти любой ингредиент, его химическую формулу, описание и комментарии Комиссии Евросоюза.



European Commission > Internal Market, Industry, Entrepreneurship and SMEs > Sectors > Cosmetics > CosIng

Internal Market, Industry, Entrepreneurship and SMEs

Single Market and Standards | Industry | Entrepreneurship and SMEs | Access to finance for SMEs | **Sectors**

**CosIng**

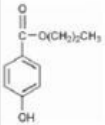
Search  
Simple search  
Advanced search

Reference data  
Regulations  
Annexes  
Functions  
Abbreviations

User manual

Cosmetics - links  
News  
Events  
Contracts and grants  
Public consultations  
Publications

**Ingredient : PROPYL PARABEN**

INCI Name	PROPYLPARABEN
Description	
INN Name	propylparaben
Ph. Eur. Name	propyl parahydroxybenzoate
CAS #	94-13-3
EC #	202-307-7
Chemical/UPAC Name	Propyl 4-hydroxybenzoate
Cosmetic Restriction	vr12
Other Restriction(s)	
Functions	<ul style="list-style-type: none"><li>PERFUMING</li><li>PRESERVATIVE</li></ul>
SCOS opinion	<ul style="list-style-type: none"><li>1413/13 - Opinion on Parabens updated request for a scientific opinion on hydroxy and hydroxyacetate</li></ul>
Identified INGREDIENTS or substances e.g.	

В США используется номенклатура, ориентированная на спецификации CTFA (Ассоциация по химии, туалетно-косметическим принадлежностям и парфюмерии), которая теперь называется Personal Care Products Council (Совет по продуктам личной гигиены). Тем не менее тренд к указанию ингредиентов по международной INCI все больше прослеживается и в Америке.

**Существуют определенные правила, по которым должны быть перечислены ингредиенты.**

1. Список должен начинаться словами «Ингредиенты» или INCI.
2. Ингредиенты должны быть перечислены с их названиями по INCI в порядке убывания пропорции. Это значит, что в начале всегда находятся те, которых в составе больше всего.
3. Ингредиенты в концентрации менее 1 % могут быть перечислены в произвольном порядке после тех, что с концентрацией более 1 %.
4. Ароматизатор(ы) (отдушка(и), могут быть названы как «parfum», «ароматизатор» или «ароматизаторы», за исключением аллергенных.

Но производитель не обязан расшифровывать, из каких именно ароматов состоит его отдушка. Запах косметического средства – это особого рода отличительный знак всего бренда. Обратите внимание, что у некоторых он очень похож у всех продуктов. Это сделано для того, чтобы вы вдохнули,

и сразу пошла ассоциация с данным брендом. Так же и с духами, ведь уникальность каждого аромата именно в составе. Это секрет фирмы. И бренд не обязан его раскрывать.

Однако все эти правила не работают в отношении 26 потенциально аллергенных отдушек. Их производитель обязан указывать. Эта информация очень важна для людей с аллергией.

5. Красители могут быть перечислены в произвольном порядке среди других ингредиентов с индексом цвета (CI). Натуральные в 95 % начинаются на CI 77.

6. Для различной цветной косметики красители, используемые в ней, указаны в квадратной скобке. Метка «+/-» указывает, что не все перечисленные могут присутствовать в продукте, например: [+/- CI12700, CI14270, CI20470].

7. Ингредиенты в форме наноматериалов должны быть идентифицированы после названия INCI со словом «нано» в скобках.

8. Чтобы защитить состав, может быть запрошена особая конфиденциальность для ингредиентов. Такие перечислены семизначным кодом, например 600277D или ILN5643. Это чаще всего касается именно отдушки.

В остальных же случаях, если производитель указал на упаковке неполный состав и не соглашается вам, как потребителю, его раскрывать, основываясь на таинственности, не верьте! Или дайте ему перечитать правила, по которым состав должен быть указан.

И у меня тут две новости – хорошая и не очень.

Начну со второй: на производителей косметики в России и странах СНГ закон про INCI не распространяется. То есть именно ему создатели следовать не должны.

А хорошая в том, что для таких стран существует Технический регламент таможенного союза «О безопасности парфюмерно-косметической продукции», в котором прописаны правила указания состава косметики, производимой в России и СНГ.

Он находится в свободном доступе в интернете, но тут я напишу главные правила, которые интересны нам в рамках книги:

1. Ингредиенты пишутся в порядке уменьшения их массовой доли в рецептуре, при этом отдушку указывают как единый ингредиент без раскрытия состава.

2. Ингредиенты, присутствующие в форме наноматериалов, должны быть четко обозначены словами в скобках «нано» или «nano» в случае указания состава в соответствии с международной номенклатурой косметических средств (INCI).

3. Ингредиенты в концентрации менее 1 % могут быть перечислены в любом порядке после тех, у которых концентрация более 1 %.

4. Красители могут быть перечислены в любом порядке после остальных ингредиентов в соответствии с индексом цвета или принятыми обозначениями.

5. Список ингредиентов может быть представлен либо на государственном(ых) или официальном языке(ах) государств – членов ТС, где осуществляется реализация парфюмерно-косметической продукции, либо в соответствии с международной номенклатурой косметических ингредиентов (INCI) с использованием букв латинского алфавита.

6. На изделиях декоративной косметики, выпущенных в виде серии различных тонов, могут быть перечислены все красители, использованные в серии, с применением термина «может содержать» или знака (+/–).

Как видите, требования очень схожи с INCI.

Дорогие читатели, запомните, что только список ингредиентов говорит о том, что находится внутри, по нему вы поймете, действительно ли перед вами ценный, эффективный и безопасный продукт.

На упаковке может стоять много разных обещаний, может быть хоть сто раз написано «био» или «органик» – состав, и только он, дает понимание, насколько производитель честен.

Пример указания на упаковке активных ингредиентов:

**Активные вещества:** триглицериды жирных кислот – парафиновое масло (5 %), каприловой и каприновой (4 %), масло карите (4 %), масло макадамии (3 %), мочевина (3 %), гиалуронат натрия (1 %).



Это, конечно, не полный состав продукта.

Ни указание активных ингредиентов, ни описание их чудодейственных средств не говорят о действительном составе.

# **Активные и вспомогательные ингредиенты в косметике**

Чтобы выбирать не только безопасную, но и эффективную косметику, нужно понимать, что она всегда состоит из активных и вспомогательных ингредиентов.

Активные ингредиенты – ингредиенты, которые работают с нашей кожей, улучшают ее состояние. Это могут быть растительные масла, экстракты, кислоты, гиалуроновая кислота, пептиды, НУФ (натуральный увлажняющий фактор), пантенол и т. д.

Вспомогательные ингредиенты – инертные ингредиенты для кожи (то есть никак не влияют на ее улучшение), используются для придания средству определенных свойств.

Силиконы создают потрясающий шелковистый эффект на коже. Она кажется увлажненной и более гладкой. Минеральное масло и его производные обладают похожим свойством. Они укладываются пленочкой, не дают влаге испаряться и поэтому создают эффект увлажненной и напитанной кожи. А еще минеральное масло, как и силиконы, заполняет собой мелкие морщинки, сглаживая их.

Именно в косметике класса люкс вы встретите большое количество этих компонентов. Ведь когда вы платите за средство 10 000 рублей и более, то наверняка хотите мгновенного эффекта в зеркале. Вам его и дадут. Правда, в пер-

спективе, конечно, кожу никак не напитают и не увлажнят. Слишком отличаются по строению от состава кожного сала и гидролипидной мантии в общем. Сополимеры и кроссполимеры делают средство гуще, текстуру более кремовой, а также легче, чем оно есть на самом деле. Микропластик придает помаде стабильность на губах – она не забивается в морщинки и дольше держится.

Интересно, но активные ингредиенты в 99 % случаев именно натуральные, которые происходят из природы. Конечно, они производятся или обрабатываются в условиях лаборатории, но суть остается одна – только натуральные ингредиенты воспринимаются нашей кожей на 100 %. Ведь человек сам по себе – самый натуральный продукт. Исключение в этом случае составляет пантенол, аллантоин, бисаболлол, урея...

На самом деле и в классической косметике активная база – это всегда натуральная или синтетическая, но безопасная и эффективная. Проблема только в том, что активных компонентов в ней очень мало, около 10 %. Остаток – это синтетические, зачастую спорные, критичные или даже опасные вспомогательные элементы.

Натуральная косметика состоит из очень большого количества активных ингредиентов. Встречаются продукты, состав которых на 100 % из них. Связано это с тем, что многие подобные компоненты в натуральной косметике являются также вспомогательными по совместительству. Два в од-

ном.

Для примера возьмем пчелиный воск. В натуральной косметике он используется, как эмульгатор, то есть смешивает воду с маслом (ведь просто так эти два ингредиента не смешаются – масло просто будет плавать на поверхности воды). Но пчелиный воск отлично защищает кожу от обезвоживания, так как создает на поверхности пленку, которая не дает влаге испаряться, как и минеральное масло. Только по строению он больше похож на состав нашего кожного сала. А еще обладает смягчающими, питательными и противовоспалительными свойствами. То есть добавляли в косметику эмульгатор, а получили еще и хороший влагоудерживающий и восстанавливающий эффект.

Или возьмем кислоты – лимонную, молочную, салициловую и т. д. Часто вы можете встретить их в натуральной косметике в конце состава, так как они обладают неплохими консервирующими свойствами и на кожу влияют позитивно, так как мягко отшелушивают ороговевший слой.

Такой интересный двойной эффект.

Но перед тем как начать покупать натуральную и эффективную косметику, нужно точно понимать, что это такое.

# Виды косметики

Подумайте о косметике. Какие виды вы можете назвать? Наверняка на ум приходит следующее: косметика массмаркет, класса люкс, аптечная, лечебная, профессиональная, космецевтика. Может, даже натуральная и органическая.

На самом деле существует только три вида: классическая, натуральная и органическая. То есть мы разделяем типы по ее составу. Остальное – лишь добавочные критерии.

Например, аптечная отличается от любой другой лишь тем, что продается не в обычных магазинах, а в аптеке. По составу она мало чем отличается от классической косметики массмаркета. Просто производители выбрали аптеки как место продажи. Кроме того, и там может продаваться как обычная косметика, так и натуральная.

Косметика класса люкс отличается ценой. Хотя и в этом сегменте может быть как дорогая натуральная (она тоже может называться косметикой класса люкс), так и классическая.

Особо интересна космецевтика. Производители позиционируют ее как более эффективную, с большим количеством активных ингредиентов. Это может быть правдой, а может просто маркетинговой уловкой, так как законодательно никак не определено, какая может называться космецевтикой, а какая – нет.

Допустим, я сейчас изобрету крем: перемешаю минеральное масло с силиконами, добавлю гиалуроновую кислоту, несколько растительных масел и экстрактов. И захочу преподнести его как более эффективное средство от ваших проблем. Я спокойно могу назвать эту косметику космецевтикой. Нет никаких правил или требований для того, чтобы я имела право (или не имела) назвать ее подобным образом.

Такой же парадокс и с натуральной, и с органической. Понятия «натуральная косметика» и «органическая косметика» никак не защищены законом. Ни в России, ни в другой стране мира, в отличие от понятия «органик» для продуктов питания, которое защищено законом в странах Евросоюза. Например, фермер не имеет права продавать свои помидоры как органические, если они не соответствуют определенным требованиям органического земледелия и тем более не имеют необходимых для этого подтверждающих документов.

Требования к органическим продуктам питания (по стандартам):

- Отказ от использования фунгицидов, гербицидов, искусственных удобрений и антибиотиков.
- Применение животных и растительных отходов как удобрений.
- Использование чередования культур для восстановления почвы.
- Применение биологических способов защиты растений.
- Использование замкнутого цикла «земледелие – ското-

водство» (растениеводство – корм, скотоводство – удобрения).

- Быстрорастворимые минеральные удобрения и пестициды запрещены (при «исключительных случаях» с высоким риском потери урожая допускается использование продуктов синтетической химии).

- Видосоответствующее содержание животных: отказ от круглогодичного стойлового содержания, обязательный выпас скота, не использование синтетических кормовых добавок и гормонов, запрет на превентивное использование антибиотиков.

То есть если на упаковке стоит один из значков для органического земледелия, то вы можете быть уверены, что продукты были выращены по этим законам. Поэтому, например, в немецких магазинах не найти помидоры с пометкой «органик» без подтверждающей экомаркировки – Евролиста, значка Bioland или demeter.



## *Значки для органических продуктов питания*

Это значит, что понятие «органик» защищено. Никто не может называть подобным образом продукты питания, если они таковыми не являются. Или даже если и являются, но это не подтверждено соответствующими экостандартами.

Кстати, понять, законно ли использует производитель тот же Евролист или нет, можно по следующим характеристикам:

- На упаковке стоит сам знак Евролист (Euroleaf).
- Под знаком должен находиться код, состоящий из букв и цифр: сначала указывается, где находится данное органическое сельское хозяйство – в Евросоюзе (EU) или в других странах (Non EU), потом стоит код для страны, откуда происходит продукт, и потом код, по которому вы можете узнать производителя продукта, наличие у него экосертификата и срок действия этого сертификата (в конце книги в главе с источниками указана ссылка).





**DE-ÖKO-003**

А вот натуральную косметику так называть можно, к сожалению. Именно поэтому в магазине полки пестрят всевозможными натуральными, растительными, эко/био/органик-баночками, которые, по сути, могут таковыми и не являться. А могут и являться и действительно быть полностью «зелеными» без критичных ингредиентов.

Поэтому давайте сразу определимся с понятиями, которые мы позже подробно разберем. Несмотря на то что на-

звания «натуральная» и «органическая» для косметики никак не защищены законом, существуют определенные эко-стандарты, имеющие определенные требования к косметическим продуктам и гарантирующие вам чистоту и экологичность составов.

Когда я говорю «натуральная» или «органическая», то имею в виду косметику, соответствующую этим требованиям. Не важно, имеет ли продукт экомаркировку или нет, самое главное – его ингредиенты соответствуют этим стандартам. Я за чистоту понятий и в этой книге постараюсь донести, как важно называть натуральной косметикой лишь ту, которая таковой и является. Иначе и дальше вы будете видеть кремы с силиконами и скрабы с микропластиком, где написано: натуральные.

Думаю, это на руку и мне, и вам. Ведь, в конце концов, именно вы больше всего не хотите, чтобы производитель дурил вам голову и выдавал свои продукты за якобы натуральные. Ведь так?

# Натуральная и органическая косметика

Итак, мы уже поняли, что законом эти понятия не защищены. И тем не менее когда мы говорим о подобной косметике, то имеем в виду ту, что не содержит критичных и спорных (по мнению э코стандартов, которые разберем ниже) ингредиентов. Для начала важно понимать базовую вещь, которая облегчит выбор, – разницу между натуральной и органической в грубых штрихах.

Натуральная косметика – это косметика, которая состоит из ингредиентов, подаренных нам природой. Это могут быть масла, экстракты, мягкие консерванты, которые разрешены экостандартами.

Органическая косметика – это косметика из натуральных, то есть подаренных природой, ингредиентов. Но разница в том, что в ней часть компонентов выращена по законам органического земледелия.

Краткий экскурс об органическом земледелии от Татьяны Лебедевой, главного редактора независимого портала [lookbio.ru](http://lookbio.ru):

*«Органик – это стандарт выращивания и производства еды, закрепленный законом в большинстве стран мира. В России тоже появился закон, регулирующий производство*

*органических продуктов питания.*

*Органический стандарт предписывает полный отказ от синтетических удобрений, пестицидов, антибиотиков, гормонов роста, ГМО, некоторых процессов обработки и хранения еды. К примеру, в органик-стандарте ЕС разрешены только 45 из 375 Е-добавок, применяемых в обычных продуктах.*

*Органическим стандартом регламентирован весь процесс производства еды: от почвы, семечка – до упаковки и ее вида. Но в ЕС или в США ни один производитель не может сказать: «У меня органик, никакой химии, мамой клянусь» – без прохождения сертификации на соответствие всех процессов органическому стандарту. Сама сертификация проводится третьей, независимой, стороной. К примеру, в ЕС продажа продуктов под видом органических без сертификации карается штрафом размером до годового оборота компании».*

**Что получается: натуральная косметика – не всегда органическая, а вот органическая косметика – всегда натуральная. НО!** Ни в той ни в другой вы не найдете ингредиентов, запрещенных э코стандартами, – парабенов, силиконов, минерального масла, микропластика, дериватов PEG и т. д. Это очень важно понимать! Мнение, что якобы органическая полностью безопасна, а вот в натуральной может быть немного спорных или критичных ингредиентов, – неверно!

Ведь мы за чистоту понятий, помните? И поэтому, когда говорим, что косметика натуральная или органическая, это значит, что она либо имеет экомаркировку, либо не имеет, но состав соответствует экостандартам. То есть если бы продукт захотел получить экомаркировку, он бы без проблем это сделал.

## **Органическая косметика и органическая химия**

Один раз мне написали на почту: «Органическая косметика (органические соединения) вступает во взаимодействие с водой, и образуются соли тяжелых металлов, которые оседают на нашей коже».

Может быть, вы тоже слышали, как органическую косметику и органическую химию смешивают воедино? НО! Это не одно и то же.

Органическая химия – раздел химии, изучающий структуру, свойства и методы синтеза углеводов и их производных.

Органическая косметика – это натуральная косметика с частью ингредиентов, выращенных по законам органического земледелия. То есть без пестицидов, гербицидов, ГМО и т. д. Помните?

**Органическая косметика никак не связана с органической химией. Это два разных понятия.**

# **Эко, био, органик, веган, этичный, органический – это все одно и то же?**

Нет.

И давайте перед тем, как углубимся во всевозможные эко-стандарты и их маркировки, разберемся, почему же существует столько понятий, которые, как кажется, означают одно и то же?

Нужно разделять обозначения на две группы. Я отношу понятия эко, био, органик, натуральная, органическая в одну группу, а веган, этичный – в другую.

Первая – о составах с точки зрения безопасности для человека и окружающей среды. Вторая – о содержании продуктов животноводства и о методах тестирования.

## **Сначала разберемся с эко/био**

Натуральная/органическая косметика для России и стран СНГ – довольно новое понятие.

Сравните: некоторые немецкие бренды натуральной косметики возникли около ста лет назад. А с 70-х – 80-х развитие немецкой косметики, вдохновленное экодвижением и философией хиппи, выступающих против атомной энергии, культуры потребления, массового животноводства, начало

набирать обороты. Получается, что натуральная косметика существует в Германии уже 40–50 лет. В России развитие началось в начале 2000-го с образования марки Natura Siberica и раскручивалось очень медленно. Я веду к тому, что слова, которые обозначают натуральную косметику, пришли в русский язык из других:

- Натуральная косметика – из немецкого и английского (die Natur, nature – природа).
- Органическая косметика, органик – из английского (organic).
- Био – из немецкого и французского (bio).
- Эко – из немецкого и английского (ökologisch, ecological – экологично).

То есть, по идее, все они означают одно и то же. Или точнее – натуральная косметика стоит в одном углу. Органическая, органик, эко, био – в другом. Натуральная означает одно, а органическая, органик, эко, био – другое. Но понятие «натуральная косметика» покрывает эти все значения. Помним же, что вся органическая косметика – натуральная?

Поэтому для простоты восприятия в дальнейшем я буду использовать понятие «натуральная косметика» и для натуральной, и для органической. И вам, кстати, советую. Просто вы далеко не всегда можете понять по упаковке, какая косметика перед вами – натуральная или органическая (и об этом мы поговорим чуть позже). Если разница в контексте важна, то буду разделять их.

## Веганская и этичная косметика

Некоторые думают, что веганская косметика – натуральная. Это не так. Она не содержит продуктов животноводства. Не только из мертвых животных (как, например, в классической – вы можете встретить мыло из животных жиров или гиалуроновую кислоту, полученную из петушиных гребней), а вообще без каких-либо животных продуктов. Сюда относим мед, пчелиный воск, коллаген из рыб и говяжьих костей и другое.

Отсутствие подобных компонентов важно для веганов – людей, которые избегают их не только в питании, но и в косметике. Но можно встретить ингредиенты, не разрешенные экостандартами.

*Пример состава:*

*вода лаванды с медом (Lavandula angustifolia, Mel, Aqua), стеариновая кислота, органическое миндальное масло холодного отжима (Prunus dulcis), глицерин, органическое масло жожоба – уникальный жидкий воск, получа-*

*емый из плодов кустарника жожоба (Simmondsia chinensis), органическое масло жожоба (Natural Jojoba Oil), цетеариловый спирт, триэтаноламин, метилпарабен, пропилпарабен.*

Веганская косметика с маркировкой Vegan содержит за-



прещенные экостандартами парабены.

То же самое и с этичной косметикой (или ее еще иногда называют cruelty free – «без страданий») – она не тестировалась на животных.

Цитата блогера Марго @marpeta\_rus:

*«Все товары бытовой химии на территории таможенного союза (Беларусь, Казахстан и Россия) должны соответствовать документу «Единые санитарно-эпидемиологические и гигиенические требования к продукции (товарам), подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю)».*

*По техническому регламенту о безопасности парфюмерно-косметической продукции у производителей есть возможность проводить токсикологические исследования альтернативными методами In vitro: «Токсикологические исследования (испытания) проводятся либо на животных, либо на альтернативных биологических моделях, аккредитованных в испытательных лабораториях (центрах)».*

Также этичной считается косметика, которая не продается в Китае, где тестирование на животных предписано законом.

Цитата блогера Марго @marpeta\_rus:

*«Вся косметика, которая продается на материковом Китае, должна быть протестирована на*

*животных. За вычетом Тайваня, Гонконга и Макао (в них НЕТ обязательного тестирования на животных для косметических средств).*

*Производить в Китае можно, для этого пробы на животных не требуется. Если говорить о премаркет тестировании, в настоящее время правительство страны требует проведения испытаний на животных для всей импортируемой косметики и любой косметики специального назначения – направленного действия, например, краска для волос, средства для восстановления волос, солнцезащитные кремы, дезодоранты, средства для коррекции фигуры, отбеливающие кожу и др., независимо от того, где они были изготовлены.*

*Даже если косметика протестирована не на животных, есть послепродажное тестирование. Правительство Китая в любое время может забрать с полки офлайн-магазина любой продукт и протестировать его на животных, при этом оно не обязано ни получить на это разрешение от брендов, ни уведомить их. При выходе на рынок компании знают о пострыночной проверке и ее правилах».*

Но и этичная косметика может содержать критичные и спорные ингредиенты, про которые мы поговорим в главе про критичные ингредиенты.

Кстати, существуют маркировки, которые гарантируют, например, что косметика действительно без продуктов животного происхождения или не тестировалась на них. Мы их

сейчас разберем, но важно понимать, что значки Vegan или Cruelty Free ничего не говорят об экологичности и безопасности составов.

*Пример состава:*

*каолин, свежий лимонный сок (Citrus Limonum), глицерин, рисовый сироп (Oryza Sativa Syrup), молотый белый рис (Oryza Sativa Starch), мягкий тофу, масло муру-муру (Astrocaryum Murumuru), бентон-гель (гекторит), рисовое молоко (Oryza Sativa), масло грейпфрута (Citrus Paradisi), масло нероли (Citrus Aurantium Amara), вода (Aqua), лимонен\*, гераниол\*, линалоол\*, фарнезол\*, краситель 42090*

Неразрешенные ингредиенты в составе крема, который не тестировался на животных и имеет маркировку Cruelty Free.

Поэтому, если хотите пользоваться действительно натуральной косметикой, но не разбираетесь в составах, обращайтесь внимание на экомаркировки. Если вам важно, чтобы не было продуктов животного происхождения и/или чтобы она не тестировалась на животных, то обращайтесь внимание на маркировки Vegan и Cruelty Free.

Хотя экомаркировки для натуральной и органической косметики также гарантируют, что она не тестировалась на животных. А продукты животного происхождения (не из мертвых животных) такими экостандартами разрешены.

# Мифы о натуральной косметике

Перед тем как с головой погрузиться в экостандарты, их требования и экомаркировки, стоит разобраться с распространенными мифами, связанными с натуральной косметикой.

## **Миф 1: Натуральная косметика – это просто маркетинговый ход**

Это не совсем правда.

Выше мы уже начали говорить о действительно натуральной косметике и о том, что необходимо различать натуральную от псевдонатуральной – той, которая очень сильно хочет быть таковой. Но и средства, только кажущиеся натуральными, а на деле содержащие критичные, не разрешенные экостандартами ингредиенты, мы больше не называем подобным образом. Так?

Если речь идет о действительно натуральной косметике, то это намного больше, чем просто маркетинговый ход. Ниже разберем маркировки для натуральной и органической косметики, которые гарантируют качество и экологичность на всех этапах создания: от выращивания сырья и его обработки до упаковки. Экостандарты строго контролируют производство продуктов, которым выдают экомаркировки.

Как правило, каждый год на производство приезжает аудитор, чтобы проверить не только качество сырья, но и утилизацию мусора, экологичность моющих продуктов, наличие возобновляемых источников энергии и т. д.

И все было бы отлично, если бы экосертификация не была дорой. Многие российские производители действительно натуральной и даже органической косметики просто не могут себе этого позволить (особенно на российском рынке) – то есть она без экомаркировок.

*Пример состава:*

*вода артезианская, гидролат василька, глицерин растительный, этиловый эфир масла расторопши, натуральный полисахарид (склероглюкан), глицерин (и) цезальпинии камедь (и) глюконолактон (и) кальция глюконат, каприк/каприлик триглицериды (и) диметиловый изосорбит (и) экстракт семян кунжута (и) токоферола ацетат, масло семян мака, экстракт жимолости, коллаген гидролизированный, кислота молочная, пептиды молока, сенегальской акации камедь (и) гидролизированный мукополисахарид, экстракты женьшеня, зеленого чая, каштана конского, мака.*

Безупречный состав средства без экомаркировки.

Чтобы отличить такую косметику от псевдонатуральной, нужно обращать внимание на составы. Ниже мы разберем главные ингредиенты, которые не разрешены в натуральной косметике, чтобы вы могли их находить в составах и выби-

рать таким образом только безопасную косметику. Даже если у нее нет экомаркировки.

## **Миф 2: Натуральная косметика неэффективна**

С точностью до наоборот.

Помните, мы говорили про активные и вспомогательные ингредиенты? И про то, что активные практически всегда натурального происхождения?

Человек – это самый натуральный продукт. И ему подходит только то, что его кожа, да и организм в целом, может метаболизировать (то есть переработать). Это сложно отрицать. Когда мы «кормим» кожу минеральным маслом или силиконами, которые по составу являются чужеродными для нашей кожи, наивно ожидать какого-то долгосрочного эффекта. Они могут дать краткосрочный эффект и создать видимость гладкой и увлажненной кожи за счет того, что ложатся на кожу пленочкой, заполняя собой морщинки и неровности. Но не более.

Силиконы и другие синтетические ингредиенты не могут увлажнить и напитать кожу. Это химически и физически невозможно. Таким образом быстрый взгляд на состав косметики дает понять, что натуральная эффективнее, чем классическая. Концентрация активных ингредиентов зашкаливает – бывают продукты, которые состоят на 100 % из них. Можете себе такое представить?

В классической вы практически не встретите подобных составов. Это просто и объяснимо, ведь многие ингредиенты в натуральной косметике играют на два фронта – и вспомогательные ингредиенты, и активные. Пример: кислоты (молочная, салициловая и т. д.) мягко отшелушивают кожу и служат консервантами. Или пчелиный воск – он хорошо питает сухую кожу (при отсутствии аллергии на продукты пчеловодства) и является безопасным эмульгатором.

*Пример состава:*

*какао-масло, ши-масло, кунжутное масло, бораго-масло, эфирные масла мандарина красного, имбиря, можжевельника, кипариса, экстракты шалфея, перца красного, каштана конского, лопуха, эхинацеи, хвоща, хмеля, экстракт мелиш, базилика, куркумы.*

Средство, состоящее на 100 % из активных ингредиентов.

Ее технологии создания далеко шагнули вперед и развиваются намного стремительнее, чем в классической, где не нужно внедрять какие-то инновации для создания видимости увлажнения кожи с помощью силиконов. Нет необходимости и в дополнительных знаниях, чтобы наполнить продукт сильными, но агрессивными консервантами (например, парабенами).

Зато, чтобы придать натуральному крему нужную легкую консистенцию, приятный запах, сделать его эффективным и предостеречь от размножения патогенной флоры, нужны

действительно передовые технологии.

### **Миф 3: Натуральная косметика аллергенна**

И да, и нет.

Некоторые ингредиенты действительно могут вызывать аллергию. Например, отдушки, красители, консерванты. Теоретически и натуральные, и синтетические компоненты бывают аллергенными. Если вы точно знаете, на что у вас есть реакция, то будете избегать этих составляющих как в натуральной, так и в классической косметике. Правда? Поэтому говорить, что натуральная более аллергенна, чем классическая, – не совсем правильно.

В косметических продуктах используется около 20 000 ингредиентов. Сто двадцать семь соединений из них подлежат обязательному декларированию в составах из-за потенциальной аллергенности.

Alpha-Isomethyl Ionone	Coumarin
Amyl Cinnamal	Eugenol
Amylcinnamyl Alcohol	Evernia Prunastri Extract



Anise Alcohol	Evernia Fufuracea Extract
Benzyl Alcohol	Farnesol
Benzyl Benzoate	Geraniol
Benzyl Cinnamate	Hexyl Cinnamal
Benzyl Salicylate	Hydroxycitronellal
Butylphenyl Methylpropional	Hydroxyisohexyl 3-Cyclohexene Carboxaldehyde
Cinnamal	Isoeugenol
Cinnamyl Alcohol	Limonen
Citral	Linalool
Citronellol	Methyl 2-Octynoate

Из них 26 натурального или синтетического происхождения уже классифицируются как ингредиенты, способные вызывать аллергию. Получается, что из 127 с доказанной вероятностью возникновения аллергии только 26 натурального происхождения.

Откуда вообще взялись эти «26 потенциально аллергенных ингредиентов»? Из «Распоряжения о косметике». Согласно ему они должны быть указаны в составе, даже если являются частью запатентованной смеси отдушек. Как уже

упоминалось, виды отдушек в косметике не подлежат обязательной расшифровке. Например, если это духи. Но данное правило не работает с этими ингредиентами, так как люди, страдающие от аллергии, имеют право выбирать безопасные для себя продукты.

Проблема же вот в чем: некоторые компоненты из списка потенциальных аллергенов могут быть как натурального, так и синтетического происхождения. То есть правило не предусматривает источник. Почему это важно?

Один из ингредиентов – гераниол (Geraniol по INCI) – может быть натуральным (составляющее эфирного масла лаванды, розы, герани, шалфея и многих других) или синтетическим (синтезирован в лаборатории).

В 2012 году BDIH (Федеральная ассоциация производителей и коммерческих компаний) поручила исследовать реакцию человека на гераниол в эфирных маслах. Участие приняли 50 человек с чувствительностью к компоненту.

В итоге:

- У 20 % (то есть 10 из 50) проявилась аллергия на химически изолированный гераниол.
- Ни один из 50 не реагировал на эфирные масла с гераниолом.

В другом исследовании при Академической дерматологической клинике Германии 25 человек с уже имеющимися аллергиями исследовали на реакцию на типичные смеси натуральных отдушек. Ожидалось около 500 реакций на 500 раз-

личных тестов, ведь все испытуемые уже были аллергиками.

Результаты теста:

- 17 из 500 показали аллергические реакции.
- Эти 17 были реакцией на концентрацию эфирных масел в 5 %.
- Никто из испытуемых не реагировал аллергией на концентрацию эфирных масел в 0,5 %.

А теперь самое главное: в натуральной косметике концентрация натуральных отдушек в одном продукте составляет от 0,1 % до 1 %, не более.

Таким образом, сложно сказать, что натуральная косметика более аллергенна, чем синтетическая. Много зависит от вашей физиологии и от качества продукта.

## **Миф 4: Натуральная косметика невкусно пахнет**

Так и правда может показаться, если вы только-только переходите на натуральную косметику. И это связано с огромным количеством синтетических отдушек в косметике, бытовой химии, парфюмах, дезодорантах, освежителях воздуха, детской косметике. Они настолько изменяют обоняние, что нос больше не воспринимает натуральные ароматы.

Вдохните запах натурального эфирного масла лаванды. Вы удивитесь, но именно так пахнет лаванда, а не так, как ваш любимый крем с ее ароматом.

Знаете, почему, послушав пару-тройку духов с синтетическими отдушками, вам нужно обязательно вдохнуть аромат кофе, иначе нос перестает воспринимать новые запахи? Такова реакция обонятельных рецепторов. Все, что мы вдыхаем, сразу же поступает в организм. Чтобы предотвратить попадание большого количества критичных компонентов, рецепторы носа закрываются.

Такого не случится, если будете вдыхать натуральные эфирные масла. Можете перебрать хоть 20 бутыльков, ваш нос каждый раз будет воспринимать – и понимать! – аромат на 100 %.

И тут хорошая новость: обоняние и мозг могут перестраиваться. Если поначалу, возможно, какие-то натуральные ароматы будут для вас неприятны или непонятны, со временем это изменится. И поверьте моему опыту – через год пользования натуральной косметикой вас будет воротить от синтетических отдушек. Ну или, по крайней мере, нос будет точно отличать натуральные от синтетических.

## **Миф 5: Натуральная косметика не содержит консервантов**

В корне неверное мнение.

Конечно, в ней содержатся консерванты, иначе такая косметика не могла бы долго оставаться безопасной для использования. «Так чем же тогда натуральная отличается от обыч-

ной?» – спросите вы.

Просто консерванты, которые разрешены к использованию в натуральной косметике, – мягкие, не имеют гормонально активного действия, как парабены, например, или сильно выраженного аллергенного действия, как methylchloroisothiazolinone и methylisothiazolinone.

Исключение: косметика без воды – сухая (в виде порошка, как маски или пудры) или масляная (смесь масел без воды). В такой просто негде развиваться бактериям, так как масло – слишком плотная для них среда.

## **Миф 6: Натуральная косметика помогает справиться со всеми проблемами с кожей**

Нет.

Я знаю, я тоже так думала. Помню, как побежала в магазин, купила первые продукты для лица, легла спать и ждала на следующее утро чуда. Но его не случилось. Мне потребовалась еще пара лет, чтобы выстроить свой уход, чтобы понять, что натуральная косметика – не панацея.

Несмотря на всю мою любовь к ней, должна сказать: натуральная косметика – это просто косметика. Есть продукты более эффективные, есть менее эффективные. Есть те, которые помогают, и те, что не помогают. А есть и те, которые помогают именно вам, но не подходят вашей подруге. Все очень индивидуально. Многое зависит от типа и состояния

кожи, от климата, в котором вы живете, от возраста, питания, отношения к стрессу, от количества выпитой воды, количества сна, цикла и жесткости воды. Много факторов.

В главе про уход за кожей и волосами я дам вам дельные советы, как по возможности быстро выбирать косметику не только безопасную, но и эффективную. И поверьте, как только вы выясните свое состояние кожи, подберете уход, исходя из этого состояния, и выстроите систему, то так влюбитесь в натуральную косметику, что забудете всю остальную.

Обещаю.

## **Миф 7: Натуральная косметика – это тоже «химия»**

Конечно! Ведь для того, чтобы создать косметику, просто необходимы определенные химические процессы. Ведь и натуральная делается в лаборатории. Но «химия» «химии» рознь.

К счастью, натуральная запрещает химические процессы, в результате которых получаются ингредиенты, способные вредить человеку и окружающему миру. Например, в классической разрешено дезодорирование масел с помощью мутагенных бензола или гексана. А в натуральной – запрещено. В классической разрешено этоксилирование ингредиентов. Это «обработка» сырья с помощью потенциально канцерогенного (способного вызывать рак) оксида этилена. В нату-

ральной это запрещено – в ней установлены четкие ограничения для определенных ингредиентов, которые мы разберем в рамках этой книги.

Цитата известной ведущей, адепта натуральной косметики Ирины Понарошку:

*«Почему я пользуюсь органической и натуральной косметикой?*

*Только потому, что знаю, чем грозят многосложные ингредиенты в составах всей остальной косметики. И не хочу рисковать своим здоровьем и здоровьем своих детей.*

*Хочу наносить на себя натуральные масла, а не продукты нефтехимии, цветочные эссенции, а не формальдегиды, фруктовые кислоты, а не свинец».*

## **Миф 8: Коко-сульфаты в натуральной косметике вызывают рак**

Нет, это не так.

Во-первых, никакой из сульфатов не вызывает рак. Даже всеми ненавистный SLS (Sodium Lauryl Sulfate). Проблема таких пенящихся ингредиентов, как SLS и SLES (Sodium Laureth Sulfate), в том, что они сильно обезжиривают кожу. И она, чтобы защититься, начинает вырабатывать еще больше кожного сала. Так на свет появляются жирные корни и сухие кончики волос и жирная, но обезвоженная кожа лица.

Другая проблема SLS в том, что он производится из продуктов нефтехимии, что неприемлемо для натуральной косметики. Хотя SLS из растительных источников разрешен некоторыми экостандартами.

Подробнее про ПАВы (поверхностно-активные вещества – то, что пенится в продуктах) в косметике мы поговорим позже, а сейчас нужно запомнить, что они бывают мягкие, средней жесткости и жесткие. SLS относится к жестким, а коко-сульфат – к ПАВам средней жесткости.

Кстати, коко-сульфат разрешен всеми экостандартами и в натуральной, и в органической косметике. Но не забывайте, что это не самый мягкий ПАВ.

## **Миф 9: Коко-сульфат и SLS – это одно и то же**

Это не так.

Я поговорила об этом с топовым экспертом по натуральной косметике доктором Кирстен Хюттнер, многолетним исследователем немецкого и российского рынка натуральной косметики и основателем портала [ekokosmetika.ru](http://ekokosmetika.ru).

Вот что она сказала:

*«Sodium Coco Sulfate (SCS) – это анионный ПАВ, который получают из кокосового масла.*

*Да, SCS очень похож по составу на Sodium Lauryl Sulfate (SLS). Единственная разница заключается в том, что вместо использования только одного*



*лаурилового спирта как исходного материала в SLS при производстве SCS используется смесь жирных кислот из кокосового масла, которые реагируют с серной кислотой и затем карбонатом натрия.*

*Но SCS является меньшим раздражителем, чем SLS: согласно тесту на красных кровяных тельцах (Red blood cell test (in vitro)), SLS «раздражает» больше, чем SCS, – он является «умеренно раздражающим»».*

## **Миф 10: Вся косметика ручной работы (hand made) является натуральной**

Не совсем.

Ингредиенты в косметике hand made зависят от того, кто ее создает. Есть мастера, которые действительно обращают внимание на то, чтобы в косметике не было критичных ингредиентов, чтобы она соответствовала требованиям эко-стандартов. А есть те, кто не заморачивается и добавляет запрещенные ингредиенты – парабены, дериваты PEG, силиконы и т. д.

Зайдите в магазин для кремоварения, и увидите там как натуральные и органические ингредиенты, так и критичные. Если любите косметику ручной работы, то покупайте продукты у мастеров, которым доверяете, или обращайтесь внимание на составы.

# Экостандарты – откуда ветер дует?

Итак, было уже много чего сказано про экостандарты и какие-то экомаркировки. Давайте подробнее разбираться, чтобы все встало на свои места.

Помните, что некоторые бренды натуральной косметики празднуют свое столетие в этом году? Но таких пионеров можно пересчитать по пальцам одной руки. Хотя, если отмотать дальше, мы увидим, что натуральная косметика существовала очень давно, еще до нашей эры. В доисторическую эпоху люди использовали растительные соки и масла для ухода и натуральные пигменты для «рописи» кожи.

В культуре Древнего Египта культ красоты был развит очень сильно. Вы все слышали о ваннах Клеопатры в ослином молоке или видели бюсты фараонов и их жен, чьи глаза были сильно подчеркнуты черным карандашом для глаз. Обязательным был парфюм, полученный из таких ингредиентов, как мед, цветы, вино или ягоды.

Уже тогда использовали дезодоранты. Только они были не в виде бутылочек с распылителями или стиков, а в виде измельченных плодов рожкового дерева, которыми растирали соответствующие области тела, или в виде ароматической смеси цитрусовых и корицы. А чтобы закрасить седые волосы, использовали смеси масел и добавок, таких как кровь быка, рог газели или ягоды можжевельника.

В погребениях фараонов были найдены удивительные вещи. Например, очищающее молочко из масел и извести и фиксаторы для волос из смолы и пчелиного воска.

Но вернемся в Германию на сто лет назад. Развитие натуральной и органической косметики немного шагнуло вперед – появились бренды, которые производили косметику фабричным методом. Правда, ее все равно сложно было назвать косметикой в полном понимании этого слова. Желание пользоваться натуральными средствами у человека было всегда, и сто лет назад, а вот знаний и технологий не хватало. Поэтому первые натуральные кремы были совсем не кремы, а скорее бальзамы – смеси растительных масел, баттеров и пчелиного воска.

Да, они были совсем без консервантов и на 100 % натуральны (там, где нет воды, негде развиваться патогенной микрофлоре), но комфорт от использования оставлял желать лучшего, сами понимаете.

Все начало меняться, как я уже писала, в 70-х и 80-х годах XX века: общество под влиянием движения хиппи, которые выражали ярые протесты против атомной энергии, хотели более натуральных альтернатив химической косметике. Этим воспользовались не только производители действительно натуральной/органической косметики, но и создатели околонатуральной и псевдонатуральной. Что касается производителей натуральной, то они решили что-то делать для защиты потребителя от обмана и расставить все точки над i.

Решить-то решили, а вот до конкретных действий дошло лишь в 1997 году – в «Рабочей группе натуральной косметики» собрались ключевые производители, чтобы создать какой-то единый стандарт, где было бы прописано, что действительно является натуральной/органической косметикой, а что нет. Решали этот вопрос почти три года – было много споров, дискуссий, даже конфликтов.

«Чего такого сложного?» – спросите вы.

Но то, что кажется проще простого, на самом деле может быть самым сложным: сколько натурального должно быть в натуральной косметике?

Было понятно, что без синтетических добавок не справиться. Если адепт всего на 100 % натурального готов мыть голову разведенной в воде глиной, намазывать себе сметану на лицо и использовать в качестве румян порошок какао, то современный пользователь просто не будет этого делать и вернется к классической косметике.

Поэтому и в натуральной должны присутствовать консерванты (чтобы продукт не испортился), эмульгаторы (чтобы смешать масло с водой в эмульсию), стабилизаторы (чтобы эта эмульсия оставалась стабильной), растворители (чтобы получить определенную структуру крема), ПАВы (чтобы получить пенящиеся продукты) и т. д.

Но что может быть разрешено в натуральной, а что – запрещено? Это было сложно решить в 1997 году.

Мы еще поговорим о главных группах запрещенных ин-

гредиаентов, но нужно запомнить следующее. Несмотря на то что экостандартов на данный момент много, все они соответствуют **следующим критериям**:

- В стандарте всегда прописано, что запрещено или разрешено.
- Во главе всех правил стоит сама, как говорится, Матушка-Природа.
- В натуральной и органической косметике разрешены натуральные ингредиенты и компоненты на натуральной основе.
- В натуральной и органической косметике запрещены минеральное масло и его производные, силиконы, дериваты PEG, синтетические отдушки и красители, гормонально-активные ингредиенты (например, парабены), продукты из мертвых позвоночных животных.
- Устойчивое развитие во всех фазах производства – начиная с сырья и заканчивая упаковкой.
- Запрет на использование тестов на животных.

К таким выводам и правилам пришли члены «Рабочей группы натуральной косметики», и в 2001 году был создан один из первых экостандартов BDIH (Федерация немецких производителей и дистрибьюторов фармацевтических препаратов, товаров для здорового образа жизни, диетических добавок, средств личной гигиены и товаров медицинского назначения).

Активное развитие отрасли натуральной косметики при-

вело к появлению иных экостандартов не только в Германии, но и в других странах. Самыми важными на данный момент являются BDIH, Natrue, Cosmebio, Ecocert, ICEA, Soil Association, demeter, USDA Organic.

В 2011–2012 гг. пять интернациональных экостандартов BDIH (Германия), Cosmebio (Франция), Ecocert (Франция), ICEA (Италия) и Soil Association (Великобритания) объединились в единый COSMOS.

Давайте подробнее разберем их и посмотрим на различия.

# Экостандарты и их экомаркировки

Экомаркировки для натуральной и органической косметики существуют для того, чтобы вы могли отличать ее от любой другой. Если у того или иного продукта имеется один из сертификатов, можете смело брать его, так как это означает, что продукт является действительно натуральным и/или органическим (то есть произведенным по определенным правилам), а не каким-нибудь псевдонатуральным.

Несмотря на то что звучит просто, это не всегда так. Самым проблемным является сертифицирование для небольших фирм (особенно российских), которые предлагают действительно натуральную или органическую продукцию, но не могут себе его позволить (просто потому, что это дорого). В данном случае нужно смотреть на состав, проверять его на содержание «химии», чтобы определить качество и безопасность для человека и окружающей среды.

**ВАЖНО!** Производитель вправе указывать на упаковке экомаркировку только в том случае, если она получена на продукт целиком. Если она есть у некоторых ингредиентов в этом средстве, выносить экомаркировку **ЗАПРЕЩЕНО!** Это серьезное нарушение!

Какие же экомаркировки бывают для натуральной/органической косметики?

## Европейские экомаркировки

**BDIH** (Федеральная ассоциация производственных и коммерческих компаний).



Один из самых главных сертификатов в Германии с 2000 года для косметики, фармацевтических препаратов, товаров для здорового образа жизни, диетических добавок,



средств личной гигиены и товаров медицинского назначения. Ручается за социальную совместимость, экологическую переносимость, отказ от генной инженерии.

Критерии:

### 1. Растительное сырье

Должно поступать из сертифицированного органического земледелия, если оно состоит из растений.

### 2. Животное сырье

- Использование веществ животного происхождения (например, молока, меда) разрешено. Использование мертвого сырья из позвоночных (например, масла эму, норкового масла, жира сурка, животных жиров, коллагена и свежих клеток) запрещено.

- Эксперименты на животных запрещены при изготовлении, разработке или тестировании конечных продуктов.

- Сырье, которое было проверено в экспериментах на животных после 31.12.1997, не может быть использовано.

### 3. Минеральное сырье

Как правило, допускается использование неорганических и минеральных солей, кислот и щелочей (например, сульфата магния, хлорида натрия).

[www.kontrollierte-naturkosmetik.de/](http://www.kontrollierte-naturkosmetik.de/)

**Natrue**



В 2007 году ведущие пионеры производства натуральной органической косметики сформировали ассоциацию Natrue как европейскую инициативу для натуральной и органической косметики.

Сертификат Natrue с 2009 года признан международным экостандартом. В центре его философии лежит понимание того, что человек и природа – это единое целое, которое всегда должно находиться в балансе.

Выдача сертификата органической косметики Natrue производится по трехзвездочной системе:

- натуральная косметика (одна звезда);

- натуральная косметика с органическими ингредиентами (две звезды);
- органическая косметика (три звезды).

К сожалению, по упаковке вы не сможете понять, к какой группе относится тот или иной продукт, но это можно прочитать на странице ассоциации.

Натуральная косметика	Эмульсии, напр. крем для лица	Декоративная косметика с водой
Мин. содержание натуральных ингредиентов	10%	15%
Макс. содержание натуральных ингредиентов	20%	20%
<b>Натуральная косметика с органическими компонентами</b>		
Мин. содержание натуральных ингредиентов (70% из органического земледелия)	15%	15%
Макс. содержание натуральных ингредиентов	15%	15%
<b>Органическая косметика</b>		
Мин. содержание натуральных ингредиентов (95% из органического земледелия)	20%	20%
Макс. содержание натуральных ингредиентов	15%	15%

Таблица: требования к содержанию натуральных и органических ингредиентов для продуктов с экомаркировкой Natrue.

<https://www.natrue.org/>



**ECOCERT**



Этот французский экомандарт существует с 1991 года и является на данный момент крупнейшим союзом в Европе по проверке и выдаче сертификатов органической косметики.

Есть два вида экомаркировки Ecocert:

1. Natural Cosmetics (Натуральная косметика) может получить продукт, у которого минимум 50 % ингредиентов натурального происхождения и 5 % происходит из органического земледелия.

2. Organic Cosmetics (Органическая косметика) выдается косметике, у которой минимум 95 % ингредиентов натурального происхождения и минимум 10 % всех растительных ингредиентов происходит из органического земледелия.

<https://www.ecocert.com/en/home>

**Cosmebio**



Французский экостандарт создан в 2002 году в результате партнерской программы 390 французских и иностранных участников. Стандарт определяет точные и подробно описанные требования, предъявляемые к косметическому про-

дукту и условиям производства, среди них:

1. Продукция должна содержать минимум 95 % натуральных ингредиентов или тех, которые произведены из натуральных ресурсов.
2. Отсутствие сырья, использование которого спорно с точки зрения экологической безопасности.
3. Производство и переработка сырья гарантируют экологическую чистоту.
4. Продукция на обязательном и строгом контроле качества независимым органом сертификации на основе установленных нормативов.
5. Информирование потребителей о подлинном составе продукции.

Cosmebio существует двух типов: Cosmebio BIO и Cosmebio ESO, к каждому из них предъявляются и разные требования.

ЕСО (натуральная косметика):

- Минимум 50 % растительных ингредиентов должны быть выращены органическим сельским хозяйством.
- Минимум 5 % от общего состава должны быть произведены органическим сельским хозяйством.

ВЮ (органическая косметика):

- Минимум 95 % растительных ингредиентов должны быть выращены органическим сельским хозяйством.



- Минимум 10 % от общего состава должны быть произведены органическим сельским хозяйством.

<https://www.cosmebio.org/en/>

**ICEA**





С 2005 года в Италии существуют два стандарта натуральной косметики (см. также COSMOS): Eco Bio Cosmetics (органическая косметика) и Natural Cosmetics (натуральная косметика).

Экостандарт ICEA гарантирует:

- Состав из ингредиентов натурального происхождения, отобранных на основе критериев экологической устойчивости и полезности.
- В случае экомаркировки Eсо Bio Cosmetics поверхностно-активные вещества, производство и растительные экстракты из органического земледелия сертифицированы в соответствии с основными международными стандартами.
- Обязательные тесты на готовом продукте для предотвращения побочных эффектов.
- Маркировки и заявления на упаковке подтверждаются надежными научными тестами или литературой.
- Система независимого контроля и сертификации с международной аккредитацией, которая составляет правила, списки сертифицированных компаний и продуктов (включая ингредиенты).

<https://icea.bio/>

**Soil Association**



Основан в Великобритании в 1946 году, является одним из самых известных органических экомандартов в Соединенном Королевстве. Изначально это понятие использовалось лишь в отношении сельскохозяйственной продукции. Отсюда и название организации. Но позже распространилось и на другие сферы: текстильную промышленность, дерево-

обрабатывающее производство, производство и маркировку продуктов для сохранения здоровья и красоты, косметику.



Сегодня сертификацию Soil Association проходят не только косметические средства, но и продукты питания, заведения общественного питания, магазины.

<https://www.soilassociation.org/>

**COSMOS STANDARD**



COSMOS  
NATURAL



COSMOS  
ORGANIC



COSMOS  
ORGANIC



COSMOS  
NATURAL



COSMOS  
ORGANIC



COSMOS  
NATURAL



COSMOS  
ORGANIC



COSMOS  
ORGANIC



COSMOS  
NATURAL



COSMOS  
ORGANIC

Цвет экомаркировки никак не влияет на «качество» продуктов. Экологичность и безопасность составов с зеленым и черным значками – абсолютно одинакова. Производитель просто выбирает тот цвет, который соответствует дизайну упаковки.

Некоммерческая ассоциация COSMOS была организована европейскими организациями BDIH, COSMEBIO, ECOCERT, ICEA и Soil Association. Они объединились, чтобы упростить разные экомаркировки и свести их в одну для удобства потребителей. До этого критерии у разных экостандартов были хоть и похожи, но все равно отличались, что создавало неразбериху в головах пользователей.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.