



НЕТРЕВОЖНЫЙ
ПОДХОД



ЧТО ВЫ ВТИРАЕТЕ

КАК НАУЧИТЬСЯ ВЫБИРАТЬ
КОСМЕТИКУ, КОТОРАЯ РАБОТАЕТ

Мария Атчикова

Нетревожный подход

Мария Атчикова

**Что вы втираете. Как
научиться выбирать
косметику, которая работает**

«Individuum»

2021

УДК 687.55
ББК 35.684

Атчикова М. В.

Что вы втираете. Как научиться выбирать косметику,
которая работает / М. В. Атчикова — «Individuum»,
2021 — (Нетревожный подход)

ISBN 978-5-6045426-8-2

Мир косметики меняется с невероятной скоростью: каждую неделю появляются новые средства для ухода за кожей, и все они как будто способны моментально преобразить нас. Но как понять, что именно нужно нашей коже, и не разориться? Что должно быть в составе идеального крема для лица? Можно ли сочетать кислоты с ретинолом? И почему мужская косметика дешевле женской? Автор книги Мария Атчикова – журналистка и бьюти-редактор с 15-летним стажем – подробно отвечает на вопросы, волнующие всех, кто пользуется косметикой. Всех, кто задумывается о первом антивозрастном средстве или пытается разобраться в кислотных пилингах. Всех, кто не понимает разницы между тономером и тоником, мажет зимой руки жирным кремом или делает домашние маски на кефире. «Что вы втираете» – это увлекательный, познавательный и доступный гид по вселенной уходовой косметики.

УДК 687.55

ББК 35.684

ISBN 978-5-6045426-8-2

© Атчикова М. В., 2021

© Individuum, 2021

Содержание

Вместо предисловия	6
Часть I	8
Это я: внутренний человеческий космос	9
Здравствуй, я ваша кожа	9
Разговор бактерий	11
Бархатная революция	15
Что вы наделали: история и производство	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Мария Атчикова
Что вы втираете. Как научиться
выбирать косметику, которая работает

© Мария Атчикова, 2021

© София Коловская, обложка, 2021

© ООО «Индивидуум Принт», 2021

Вместо предисловия

Француженки (я понимаю, как это звучит, всех уже жутко достало, что эти самые француженки делают всё совсем не так, как остальные женщины, но для идеи повествования этот факт важен!) обычно приводят к своим косметологам дочерей, чтобы те с юного возраста научились ухаживать за кожей. Об этом мне рассказала когда-то Вероник Дельвинь, в то время директор по научным разработкам Lancôme (сейчас она в La Roche-Posay), и очень удивилась, что у нас все не так. Для них косметика – огромный пласт даже не индустрии, а культуры, и это вовсе не значит, что французские девочки будут, как привязанные, всю жизнь ходить на процедуры. «Никто не любит сложностей в быту, а косметика для девушки – это часть быта, – сказала она. – Но чтобы выбрать самый простой и быстрый путь, нужно знать дорогу. Чтобы выбрать свой крем, нужно знать, как работают разные кремы в принципе, нужно, чтобы кто-то об этом рассказал. К тому же, если косметолог знает анамнез и историю кожи мамы, он может примерно спрогнозировать какие-то проблемы, с которыми столкнется дочка, – это же ценнейшая информация!»

И тогда я подумала, что совсем не знаю, чем пользовалась моя мама. Помню все ее духи, помню, что таскала у нее вездесущий крем «Балет», но все остальное осталось за кадром. Уход вообще раньше считался таким сакральным и таинственным действием, которое в глазах общества было неприличным: посмотрите старые фильмы – в половине из них героиням на столики ставят красивые флаконы духов, но не кремы для лица. Красивая женщина красива от природы, кожа – это скорее физиология, и говорить о ней было как-то не принято. У нас не должно быть морщин, а те, что появляются, наверняка исчезают сами по себе, но уж никак не при помощи ежедневной рутины. Многие женщины старшего поколения до сих пор воспринимают антивозрастной крем как чит, о котором никогда и никому не говорят. Удивительно, но даже круговая подтяжка в глазах общества выглядит уместнее, что ли: ты как будто справились с проблемой так быстро, легко и современно, что о ней можно сразу позабыть и снова быть красивой как бы «от природы».

И еще я тогда подумала: как было бы здорово, если бы в наших школах учили основам ухода за собой, а не только рецептам оливье или кройке и шитью довольно уродливых, с учетом мастерства, фартуков. Я умею кроить фартук (и юбку-солнце!), но в 2020 году, если честно, даже не припомню, чтобы мне пришлось хотя бы пришивать пуговицу. А кремы для лица я выбираю всю сознательную жизнь, примерно лет с шестнадцати. И шампуни, и лосьоны, и свой способ очищения кожи – несколько десятков баночек и флаконов, которыми я пользуюсь каждый день. Эти знания, которые приходится искать самостоятельно, мне действительно нужны в быту, и, по сути, мне их когда-то просто не дали, будто посчитав, что этой части моей человеческой и девчачьей жизни вообще не существует.

А еще спустя 15 лет бьюти-редакторства, сотен интервью с химиками, косметологами и биологами я поняла одну очень важную вещь. Что кожа – это, конечно, физиология, если не вдаваться в подробности и принять факт из школьного учебника по биологии. Но если копнуть чуть глубже, кожа – это невероятный космос, который работает как самый мощный компьютер в мире, и наблюдать за этим процессом и осознавать, как он происходит, – восхитительно. Круче и невероятнее, мне кажется, работает только человеческий мозг, но должность редактора красоты есть, а вот редактора по головам еще не придумали – так бы я изучила и эту тему. Думаю, что если бы я все это знала в свои 16, то я бы как-то совсем иначе воспринимала и себя, и свое тело, и все процессы, которые в нем происходят. Возможно, я бы чуть больше любила свое лицо и не считала (иногда!) кожу злейшим врагом, который пытается испортить мне жизнь внезапным прыщом или раздражением в самый ответственный момент. Ведь то,

что она делает в остальное время, – несоизмеримо вообще ни с чем и достойно не только ежедневной заботы, но и безусловной любви.

Раздумывая, с какой стороны подобраться к этой книге, у меня возникла идея-максимум – научить абсолютно любого человека выбирать для себя действительно нужную косметику. Я просмотрела большую часть уже вышедших книг по теме; интернет и косметических «гуру» я и так читаю регулярно. Кажется, в текущей ситуации практически все используют подход «объять необъятное» – рассказать обо всех существующих компонентах, техниках, практиках. Это чудовищно огромный пласт информации, который носить в голове не нужно вообще никому. У всех есть интернет, чтобы почитать про свойства какого-нибудь редкого экстракта с непроизносимым названием. Поэтому план такой:

1. Разобраться, как устроена кожа. И вместе с тем сразу стереть красивое золотое напыление многих завлекательных описаний кремов просто потому, что это ненаучная фантастика.

2. Понять, по каким принципам функционирует косметическая индустрия. Попрощаться с еще одной частью иллюзий, но научиться сразу находить то, что поможет добиться реалистичных результатов.

3. Выяснить, как работают активные компоненты. Есть волшебный принцип Парето, который гласит, что в любой ситуации 20 % усилий обеспечивают 80 % результата. Из всех тех тысяч компонентов (больше 17 000 по последним данным INCI¹) «тягачом» совершенно любого средства становится крайне небольшой список веществ. Их надо знать в лицо и понимать, как они действуют.

Как только эти три важных пункта укладываются в голове, происходит волшебство – те тысячи баночек и флаконов, которые сыпятся на нас со всех сторон и кричат «Купи-купи!», перестают вызывать тревогу и неуверенность в себе и превращаются во вполне практичный рычаг для решения проблем. Четвертый пункт – бонусный. Перестать платить деньги за очередной марафон красоты, в котором очередной «гуру» будет учить вас выбирать себе «кремик». Потому что никто не знает вашу кожу лучше вас.

¹ International Nomenclature of Cosmetic Ingredients (Международная номенклатура косметических ингредиентов) – международный справочник косметических ингредиентов.

Часть I Теоретическая



О коже и людях, которые в ней живут, об истории красоты, ученых, которые ее создают, и о маркетинге, который все портит

Это я: внутренний человеческий космос



Здравствуйте, я ваша кожа

Или самый короткий пересказ всего, что обычно рассказывают на уроках биологии, но во взрослой жизни мы этого не помним

Сначала возьмем крупный план, как в кино, и постараемся не слишком углубляться. Кожа состоит из трех слоев: эпидермиса, дермы и подкожно-жировой клетчатки. Ее называют гиподермой, она, безусловно, важна, но в контексте обычной жизни нам практически неинтересна: туда не добирается ни одно косметическое средство. Дерма уже любопытнее: она доступна для воздействия извне. Визуально ее часто справедливо сравнивают с матрасом: его наполнителем служит водный гель, пружинами – волокна коллагена и эластина. Причем у них разная функция: переплетения волокон коллагена держат объем этого «матраса», а более тонкие пружинки эластина растягиваются и сжимаются, сохраняя форму. И в этой системе нет более или менее важных составляющих: они все работают взаимосвязанно и очень четко. Если уменьшается прослойка водного геля, ухудшается система поддержки белковых волокон и кожа теряет упругость. Если снижается выработка эластина, коллагеновые волокна теряют свои «стяжки», а вместе с ними и способность удерживать каркас кожи. Именно поэтому изнуряющие диеты, стресс или болезни так быстро отражаются не только на цвете лица, но и на упругости кожи.

На границе дермы, но уже со стороны эпидермиса, есть еще одно место, достойное отдельной экскурсии: базальный слой – альма-матер клеток. Семейство здесь живет довольно большое, а главные в нем – кератиноциты, основные клетки кожи, и меланоциты, которые отвечают за пигментацию. После рождения кератиноциты не сидят на месте – они начинают движение вверх, по мере взросления набирая вес (буквально – накапливая белок и воду) и отнимая у меланоцитов нужное количество меланина на старте. В юной коже клеток много, они делятся и отрываются от коллектива довольно быстро; с возрастом скорость снижается. Когда кератиноциты приближаются к поверхности, они начинают терять воду и постепенно приобретают плоскую форму. Добравшись до самого верха, усталые и довольные, они укладываются там аккуратной черепицей, образуя роговой слой. Это те самые мертвые клетки, которые мы постоянно пытаемся отшелушить и известить пилингами и скрабами. Факт «мертвости» роговых

чешуек тоже, кстати, не вполне правдив: дело в том, что в них происходят важные процессы, например разрушение одного из структурных белков кожи – филагтрина. Среди продуктов его конечного распада можно обнаружить две кислоты, одна из которых нужна для защиты кожи от ультрафиолета, а вторая гигроскопична, то есть удерживает воду. В этом есть определенная магия: иногда для поддержания жизни нужно что-то абсолютно безжизненное.

Есть еще два вида клеток, с которыми обязательно стоит познакомиться. В отличие от товарищей, описанных выше, они более самостоятельны, всегда очень заняты и имеют важный вид. Первые – фибробласты, начальники коллагена и эластина, ревизоры того самого водного геля дермы. Эти ребята делают все под ключ: фибробласты не только дают волокнам команду строиться, но и занимаются очисткой отслуживших свое белковых молекул. Поэтому, когда мы говорим про уменьшение выработки коллагена и эластина, это в первую очередь означает, что фибробласты обленились: с возрастом они начинают работать не так быстро и эффективно. Причем интересно, что, если они начнут манкировать хотя бы одним-единственным процессом утилизации старого коллагена (это безостановочный процесс: коллаген и эластин все время обновляются), это тоже скажется на состоянии кожи, даже если формально скорость производства нового будет прежней.

Вторые – клетки Лангерганса, названные в честь их первооткрывателя. Они отвечают за коммуникацию в контексте иммунитета и водятся не только в эпидермисе. Как только под роговой слой пробирается какая-то бактерия, которой там быть не должно, клетка Лангерганса немедленно мчится на помощь. Информация о бактерии передается большим игрокам иммунной системы (строящимся в ожидании атаки) и сохраняется на будущее. Эти клетки напрямую на состояние кожи не влияют, как, например, фибробласты, но любая такая сигнальная активность внутри кожи учеными берется на карандаш в первую очередь: логично, что влиять на сигналы для определенных команд всегда чуть легче, чем пытаться перестроить всю систему. Было бы так здорово научиться командовать всего лишь одной клеткой, чтобы она делала всю работу по выстраиванию процессов, не правда ли?

Но вернемся в роговой слой. Надо сказать, что обычные учебники биологии рассматривают его только как часть эпидермиса. Однако косметология всегда уделяла именно ему максимум внимания: это та самая точка приложения любых полезных компонентов косметики, первый рубеж, который должны преодолеть кремы и сыворотки. Более того, чисто теоретически обычные средства для домашнего применения глубже этого слоя проникать и не должны, чтобы не нарушать важную для нас целостность защиты кожи.

Но, во-первых, абсолютно все, что мы наносим на кожу, влияет на нее прямо (как пилинг, который счищает один или несколько слоев роговых чешуек) или опосредованно (как любой крем; есть «правило 500 дальтон» – молекулы с такой массой (и меньше) все-таки протискиваются через роговой слой). Во-вторых, наука не стоит на месте и именно косметология развивается последние двадцать лет невероятными темпами, даже «ленивые» молекулы ученые научились доставлять специальными транспортными средствами. В-третьих, сложносоставные по своей природе формулы растительных масел содержат отдельные компоненты, которые проникают довольно глубоко и очень быстро. Много лет назад основательница марки Decleor Соланж Дессимули (женщина-огонь, о которой будет отдельный рассказ) в ответ на мой скепсис по поводу действия масел на кожу посмеялась и посоветовала проделать нехитрый эксперимент – капнуть каплю эвкалиптового масла на пятку и подождать часок. Это был коварный план: через какое-то время действительно начинаешь чувствовать вкус эвкалипта на языке. Про проникновение и действие масел я с тех пор думаю и говорю крайне осторожно.

Я верю, что правильно подобранный крем действительно способен сильно облегчить жизнь. Не обязательно быть фанатично преданной «ритуалам ухода» – эта калька меня ужасно бесит, она добавляет ненужной важности и пафоса вполне привычным, бытовым вещам. И не

нужно даже погружаться в изучение тысяч компонентов, хотя это и интересно с точки зрения познания мира, но я понимаю, что у всех у нас есть много гораздо более важных дел.

Можно сколько угодно играть в социальные эксперименты, демонстративно отказываться от макияжа и быть уверенной, что натуральная красота спасет мир. Но я определенно чувствую себя лучше, если эта моя естественность даже без блюра пудры действительно радует взгляд – мой, а не чей-то еще – и соответствует моим же стандартам красоты. Их немного, но они есть, и система ухода помогает их поддерживать; именно поэтому я сейчас пишу эту книгу, а вы ее читаете.

Разговор бактерий

О том, кто именно живет внутри нас, и шок-контент

Начну с самого модного слова последних пяти лет – «микробиома». Само слово «микробиом», особенно в контексте косметологии, появилось в нашем лексиконе относительно недавно. На симпозиуме по косметической химии и инновациям L'Oréal и Givaudan Active Beauty (это вообще-то исторически парфюмерная компания, но сейчас у нее развивается именно подразделение функциональных активных компонентов) в 2018 году очень точно описали, почему все так:

Мы обнаружили и доказали, что микробиом является активным участником многих процессов, происходящих в коже, например метаболизма. Это так круто, как будто мы открыли новый орган!

Примерно те же эмоции описывали участники проекта Human Microbiome Project, запущенного в США в 2008 году Национальными институтами здравоохранения, – самого большого и одного из первых, существующих в новейшей истории. Он продлился пять лет, а затем продолжился уже расширенным составом из пяти научно-исследовательских центров. Результаты этих изысканий легли в основу всех самых свежих научных работ о микробиоме.

Микробиом – это совокупность миллиардов микроорганизмов в любом живом существе. В каждом человеческом органе набор этих бактерий будет разным, и кожа – не исключение. Последние годы самые жаркие споры всегда касаются одной темы: кто же на самом деле нами управляет? Вроде бы по старшинству самым главным должен являться мозг, потому что отсюда исходят все команды. Но есть еще «разговор гормонов», который сам по себе выстраивает работу многих систем организма. И существует отдельная нейробиологическая теория, которая гласит, что на самом деле мозг получает многие из этих команд уже сформулированными огромным «совещанием» микробиома, анализирует и записывает их и только затем выдает как свои собственные. Учитывая, что микроорганизмов в каждом из нас больше, чем человеческих клеток, в этом есть определенный смысл. Их количество выглядит довольно пугающим: а ну-ка представьте, что у вас внутри и снаружи бактерий и вирусов примерно в десять раз больше, чем, собственно, вас? По весу, правда, они сильно отстают: микробиом составляет примерно 2–3 % от каждого отдельно взятого человека, носителя этого микромира.

Интересно, что состав микробиома (или, точнее, микробиомов) у каждого из нас свой собственный, уникальный, связанный с генетикой. И он меняется, иногда радикально, если меняются условия его жизни. А еще бактерии все время коммуницируют друг с другом, и у них есть любопытное «чувство кворума»: они понимают, когда вирусов становится слишком много и нужно включать иммунную оборону, чтобы не потерять собственное жилище; вирусы понимают, когда количество бактерий слишком сильно вырастает, то есть нападать им нужно не сегодня, но пора бы размножиться для паритета. И вся эта жизнь происходит абсолютно незаметно для человеческого глаза, пока сохраняется баланс.

Советская медицина была уверена, что бактерии стоит делить на хорошие и плохие – именно поэтому после приема антибиотиков всем прописывали курс пробиотиков, чтобы в

кишечнике победили хорошие парни, а плохие полностью капитулировали. «Сейчас прямое указание на обязательный прием пробиотиков при курсе антибиотиков в первую очередь исходит из рекламы этих самых пробиотиков, это обыкновенный агрессивный маркетинг, – говорит ведущий терапевт клиники «Семейная» Александр Лаврищев. – Последние тридцать лет пробиотики не входят во врачебные рекомендации, от этого отказался весь цивилизованный мир. Я не выписываю пробиотики, но знаю, что мои пациенты их все равно пьют. И я допускаю, что во многих случаях при назначении антибиотика врач просто не хочет спорить с пациентом, который знает все про пользу пробиотика и без сопутствующего рецепта просто пожалуется на него в вышестоящие органы. Ну и советской медицине дискутировать о пользе пробиотиков сложнее всего, это же открытие Мечникова, наша национальная гордость. А дискутировать есть о чем: Мечников выращивал в чашке Петри ограниченное число бактерий, а в кишечнике их тысячи. Кишечная микробиота прекрасно умеет защищать себя сама и выживает даже после антибиотиков широкого спектра, в подслизистом слое для этого есть своеобразное «бомбоубежище». Даже если пройдет условный атомный взрыв, после него бактерии выйдут в просвет кишечника и восстановят свою популяцию».

Новая медицина доказала совершенно другую системность этого микрокосмоса: здесь нет плохих и хороших бактерий и, в принципе, мы все способны нормально существовать, пока в нас происходят постоянное взаимодействие микроорганизмов и тренировка иммунной системы «на своих». Только если взаимоотношения между теми, кто получил постоянную прописку в микробиоме, налажены, иммунитет может быстро и эффективно бороться с новыми и действительно опасными врагами – бактериями и вирусами, которые попадают извне и представляют настоящую опасность для жизни.

Из «прописанных» в микробиоме, например, есть демодекс – микроклещ с не очень хорошей репутацией, который постоянно живет в коже. В нормальных здоровых условиях он вообще-то делает доброе дело: чистит кожу, поедая выделения сальных желез и избавляя нас от избытка кожного сала там, где нужно, поддерживает баланс. Если, конечно, его популяция находится в пределах нормы. Допустим, «хозяин» демодекса срочно садится на какую-то особую диету, пользуется жесткими средствами – словом, делает что-то такое, что усиливает работу сальных желез. Жизнь демодекса начинает играть новыми красками – он ест досыта и размножается, а чтобы зафиксировать этот новый уровень успеха, он зовет друзей – бактерий, отвечающих за образование акне, которые тоже получают поле для быстрого размножения.

Что делает в этот момент среднестатистический хозяин бушующего демодекса, а теперь еще и заводчик прыщей? Использует активные средства и верит, что он молодец и все наладится. Обычно это кислоты, что, по сути, правильно: *Cutibacterium acnes* очень не любит кислотную среду, в ней они худеют и страдают. Но любой хороший дерматолог в такой момент посоветует подойти к вопросу стратегически и не заниматься убийством бактерий, а параллельно готовить плацдарм для восстановления микробиома. Потому что полностью истребить демодекс и бактерии, вызывающие акне, невозможно: после отмены кислот выжившие немедленно отвоюют территорию. А если заселить эту «выжженную землю» пре- и пробиотиками и создать комфортную среду для размножения остальных условно дружественных бактерий, они сами будут поддерживать кислотный баланс на нужном уровне, жизнь клеща и бактерий, вызывающих акне, станет не такой сладкой и их количество будет держаться под контролем. Именно поэтому жесткие химические пилинги отлично справляются с акне в краткосрочной перспективе, но сразу после отмены кислот кожа «расцветает» с новой силой. Это уже не говоря о том, что можно поймать ситуацию на взлете, не дожидаться расцвета прыщей и использовать гораздо более щадящие средства с серой – ее очень не любит демодекс, она сажает его на крайне жесткую диету, при этом действует на поверхности и не вредит коже.

В защиту демодекса, кстати, нужно сказать еще кое-что. В 2015 году проводилось исследование² генетических особенностей клещей, взятых у людей со всей планеты. Выяснились крайне интересные подробности: например, клещи неохотно меняют хозяина и держатся за микробиом владельца изо всех сил, потому что симбиоз случается именно с ним и первого встречного вот так вот сразу есть они попросту не умеют. Поэтому переселение демодекса легче всего происходит в пределах одной семьи, при близких контактах и на протяжении нескольких лет (самая долгая прелюдия в истории человечества!). И при этом у подавляющего большинства клещей есть африканские корни – что как бы легко и ненавязчиво доказывает гипотезу об африканском происхождении вообще всех людей и последующем расселении их по миру. Невидимые хранители и архивариусы истории, живущие с нами с начала времен, чьи гены помнят гораздо больше наших, – это же удивительно. И настоящая верность – это вовсе не про лебедей.

Сегодня микробиом – самая горячая тема косметологии и косметической индустрии, на самом деле мы к ней очень долго шли. Важнейшим аргументом даже после всех многочисленных исследований пре- и пробиотиков были вовсе не потрясающие результаты их действия на кожу, а то, что потребитель – то есть мы – к появлению пробиотиков готовы. Можно сказать, разогреты. Десятилетиями нас учили, что есть йогурт на завтрак очень полезно и важно. Нас учили (и наконец-то научили), что проблемы с кожей зачастую объясняются плохим питанием или пищевой непереносимостью. Рынок пищевых пребиотиков огромен и постоянно растет. Грубо говоря, настал звездный час биотиков как целого класса компонентов, аудитория подготовлена и ждет выхода на сцену нового спасителя. И, чтобы не потеряться в этом прекрасном новом мире, нужно понимать, как они работают и работают ли – не абстрактные пробиотики из пробирки, с ними все понятно, а те, что прошли долгий путь производства и попали в крем.

Пробиотики – это, собственно, сами бактерии как они есть, живые, размножающиеся и активные. Самый простой способ увеличить популяцию бактерий на коже – взять и привнести ее собственными руками. В теории. На практике происходит вот что: так как состав микробиома у каждого человека уникальный, средневзвешенный набор бактерий «один-на-всех» ему не нужен. Технологии, которая позволит собирать уникальный комплект недостающих жителей микробиома, пока не существует, а когда она появится и апробируется, наверняка будет стоить неподъемно дорого.

Одна из главных проблем состоит в том, что эти бактерии живые. В крем с консервантами их не положить, в обычных условиях их не использовать. Перегрей баночку или охлади слишком сильно – и твой новый прекрасный модный крем превратится в кладбище бактерий. Очевидно, что сама база пробиотических средств должна быть достаточно инертной, чтобы бактерии не размножались там бесконтрольно. Отфильтровать без использования температурного режима патогенные бактерии, которых по требованиям безопасности в косметике быть не должно, от полезных – сложно. Но можно: «живая» косметика с пробиотиками развивается бешеными темпами, даже несмотря на очевидные прорехи в системе оценки безопасности таких формул.

Например, южноафриканская компания Esse использует три вида живых молочнокислых бактерий, которых усыпляют минимальным количеством консервантов (дегидроуксусной кислотой и бензиловым спиртом – идея в том, чтобы в баночке бактерии были неактивны, а попадая в питательную среду кожи, начинали действовать). А американская Mother Dirt добавляет в свои средства бактерии, окисляющие аммиак. В дикой природе они населяют почву и воду, но и для кожи их польза оказалась доказанной³: аммиак – это составная часть человеческого

² Dun R.R., Fergus D. J., Fernandez-Silva *https J. u dp*. Global divergence of the human follicle mite *Demodex folliculorum*: Persistent associations between host ancestry and mite lineages // *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2015. 29 декабря. № 52 (122). URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4703014>. – Здесь и далее примечания редактора.

³ Gryllos I., Ghosha S., Vajrала N. *u dp*. Oral 2011-2 – Ammonia-oxidizing bacteria accelerate wound closure in diabetic mice //

пота, мы, по сути, являемся фабриками по его производству. А когда бактерия его поглощает и переваривает, продуктами распада становятся компоненты, которые ускоряют заживление кожи. Консерванты марка не использует принципиально, вкладываясь в упаковку с максимальной защитой, но даже при этом их сроки годности далеки от стандартных, а сами средства нужно хранить при прохладной температуре, не переохлаждать и не перегревать. Небольшой артистический штрих, без которого рассказ о Mother Dirt был бы неполным: идейный зачинатель марки Дэвид Витлок известен тем, что примерно 15 лет не принимает душ по принципиальным соображениям. Не моется, то есть совсем. И уверен, что все 15 лет от него ничем таким неприятным никогда и не пахнет: это всё бактерии животворящие.

Пребиотики – компоненты, создающие правильную питательную среду, в которой хорошим бактериям будет комфортно жить и размножаться. Это одна из самых больших групп, существовавшая задолго до появления пробиотической теории, просто в свете новых данных выяснилось, что и в этом смысле они тоже хороши. Ну и сейчас у производителей появилась формальная возможность написать на креме с гиалуроновой кислотой, инулином, витаминами или суперфудами «пробиотический» – грех не воспользоваться.

До недавнего времени пребиотиками называли все, что хоть как-то относилось к бактериям, но было неживым; сейчас из этой большой группы в отдельный загончик вывели постбиотики. Понимать слово нужно буквально: то, что осталось от бактерий – составные части живых микроорганизмов, которые обычно отмечаются в составах словами «лизат бактерий». По факту постбиотики – это пребиотики с более узкой специализацией. Они активные, но, в отличие от пробиотиков, неживые, а потому идеально контролируются с точки зрения формул, питают микробиом, успокаивают кожу и восстанавливают ее защитный барьер. Лизаты и ферменты использовали в косметологии задолго до маркетингового бума на биотическую косметику: у Biotherm есть линия, основанная на действии микроорганизмов термального планктона, и появилась она аж в 1952 году. Макс Хьюбер ферментировал водоросли для крема La Mer и его «чудо-бульона» (Miracle Broth) еще в начале 1960-х⁴. Постбиотики, когда-то называвшиеся пребиотиками, есть в звездных сыворотках Estée Lauder Advanced Night Repair (1982) и Lancôme Genefique (2009). И даже в бюджетных марках «бифидоформулы» с лизатами используются несколько десятилетий.

С постбиотиками есть небольшая сложность: некоторые марки уже успели назваться пробиотическими до разделения понятий – одна из самых популярных в этом поле компаний Tula Life, например, использует этот термин во всех своих средствах, но на самом деле добавляет лизаты, о чем говорила сама основательница, доктор Рабини Радж. Очевидно, что с терминологией мы будем разбираться ближайшие несколько лет, и все будет зависеть от того, пойдут ли живые пробиотики в массовое производство и понадобится ли им столь четко отделяться от всей биотической косметики. В этом вопросе у косметологии есть довольно сильное расхождение с медициной, за которой в контексте биотической теории будет решающее слово: сам термин «постбиотики» пока не признан Всемирной гастроэнтерологической организацией и находится в стадии обсуждения. В Международной научной ассоциации пробиотиков и пребиотиков (ISAPP) ситуация примерно такая же: там обещали к концу 2020 года прийти к консенсусу по поводу биотического деления, но на момент написания этой книги подвижек нет.

Тревор Стейн, основатель Esse, считает что про-, пост- и пребиотики по сути представляют собой разные уровни одной и той же технологии и лучшие результаты показывают совместно. Так что, возможно, индустрия пойдет по пути создания синбиотиков – смесей живых бактерий и питательной среды, где все включено и понятно без долгих объяснений. Уже есть

Nitric Oxide. 2014. 15 ноября. № 42. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1089860314003346>.

⁴ La Mer, storia di un'icona in sette step // Vogue. 2017. 27 ноября. URL: <https://www.vogue.it/bellezza/tendenze-news/2017/11/27/la-storia-la-mer-sette-tappe>.

свежие примеры: у Marie Veronique – микс из 34 про-, пре- и постбиотиков, у LaFlora в сыворотках можно найти целый коктейль из дрожжей, лактобактерий, ферментов и грибов. В ближайшее время армия пробиотических средств только увеличится, и все это будет происходить на фоне меняющихся производственных процессов: подходящие консерванты еще не найдены, и предстоит договориться о каких-то новых стандартах безопасности. Эксперты прогнозируют, что эта революция случится как минимум через десять лет, а пока стоит с особым вниманием изучать сладкие обещания «живой» косметики. Что именно там живет и дышит ли – большой вопрос.

Важный нюанс: биотические формулы, особенно содержащие пробиотики, довольно капризны и не слишком хорошо изучены с точки зрения взаимодействия. Косметологи склоняются к тому, что их лучше не сочетать в одной системе ухода с жесткими кислотными формулами, ретинолом и растительными компонентами с антибактериальным эффектом, даже если он очень мягкий.

Бархатная революция

О том, как очень тихо и незаметно система типов кожи стала как будто неважна

Типы кожи придумали еще в начале прошлого века и успешно использовали с тех пор, причем везде. Ими руководствовались косметологи, подбирая клиентам уход, и производители, которые писали на банке очень простое и понятное «Крем для такой-то кожи». И мы, потребители, очень любим типировать себя, чтобы понимать, с кем имеем дело. Лев, сангвиник, этико-интуитивный интроверт, очень приятно. В том самом классическом делении типов кожи было всего четыре:

Сухая

Тонкая, гладкая, однородная и бархатистая, на ней почти отсутствуют видимые поры, и она практически не производит себум – защитную жировую пленку. Поэтому категории «сухой» и «чувствительной» кожи часто считались синонимичными.

Нормальная

Гладкая, более плотная, с небольшими порами и легким сиянием, но без блеска – самый редкий и самый беспроблемный тип. Как единорог – вроде бы существует, но как будто только где-то в мультиках, а в жизни ее никто не видел. Все, что нужно для ежедневного ухода, – базовое увлажнение и минимум питательных компонентов.

Комбинированная

Самый распространенный и сложный тип, потому что комбинаций может быть очень много: щеки могут быть сухими или нормальными, Т-зона – нормальной или жирной.

Жирная

Плотная, с явно заметными порами, себума вырабатывает всегда с избытком и блеск начинает уже через час после очищения. Самое важное в уходе – контролировать работу сальных желез, чтобы не допускать воспалений. Бонус за страдания в юности: так как с возрастом из-за гормональных перестроек любой тип кожи обычно смещается в сторону сухости, именно у жирной есть лучший шанс примерно к 30–35 годам стать той самой практически не существующей нормальной (почти идеальной).

До недавних пор эта типология, в принципе, работала и было сразу понятно: крем для сухой кожи – значит, будет жирным и питательным, для жирной – легкий, скорее всего с матирующими пудрами в составе. А потом все внезапно поняли, что это довольно странное деление и оно не несет в себе никакой пользы ни для потребителя, ни для производителя. Жирная кожа может быть обезвоженной. Чувствительной может стать любая кожа, и выделять ее в самостоятельный тип как-то нелогично: все-таки это не стабильная характеристика, а состояние. Нормальной кожи вообще практически не существует – Т-зона у нее обычно жирная, а комбинаций сухости-влажности разных участков столько, что слово «нормальная» точно к ней не подходит, она просто... разная. А как быть, если кожа сухая, возрастная и на ней постоянно появляется акне, какой крем будет учитывать все эти тонкости? И еще есть модное слово *diversity*⁵, которое как бы говорит нам, что все мы разные, и в этой концепции делить нас на четкие типы вообще как-то неловко.

Именно поэтому индустрия технично сменила курс, и вместо назначения средств по типу теперь – назначение по функции и запросу: сейчас у нас кремы выходят не «для» какой-то кожи, а «от» обезвоживания, воспалений, раздражений, тусклости и даже усталости. Это не значит, что о типе кожи нужно немедленно забыть, – он дает нам определенную информацию о ее врожденном качестве, которое заложено генетически и меняется только вместе с гормональным фоном. И он все еще диктует правила выбора текстур и состава базовой формулы.

Теперь, если появляется новая линия, например для увлажнения, то средства в ней просто выходят в разных текстурах. Плотные бальзамы для сухой кожи, кремы для нормальной/комбинированной, легкие гели для комбинированной/жирной. Просто сейчас об этом должен думать не производитель, а потребитель: мы сами делаем этот выбор и собираем косметику примерно как конструктор, в котором каждое средство несет одну основную функцию.



⁵ Многообразие (англ.).

Что вы наделали: история и производство

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.