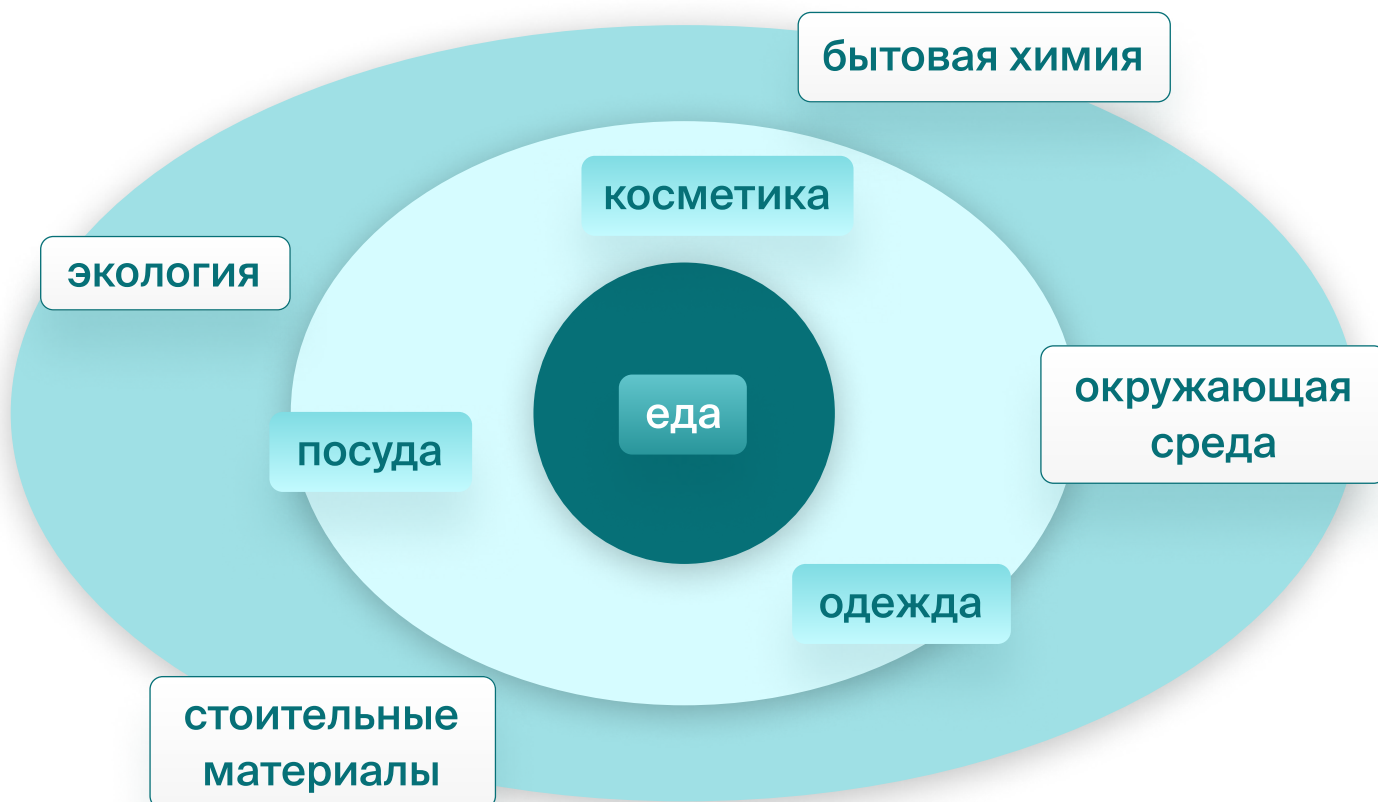


# Гайд по ЕСО-косметике

и безопасным средствам для дома



# Какие компоненты нашей жизни влияют на здоровье



Ежедневно человек сталкивается с огромным количеством токсинов и вредных веществ вокруг себя. Это может быть как некачественная еда, вода или воздух, так и агрессивная бытовая химия и неорганическая косметика.



Нутрициологи Академии «PRO-Здоровье» подготовили для вас гайд по натуральным и экологичным средствам по уходу за собой и своим домом. С помощью этого гайда вы узнаете, какие средства можно считать безопасными для здоровья и окружающей среды, а от каких составов лучше отказаться.

# Что такое ЕСО-косметика?

Она же

«био-»

«натуральная»

«органическая»

## Это косметика, состав которой

- ✓ основан на сырье природного происхождения
- ✓ не содержит аллергены и потенциально вредные вещества
- ✓ обладает экологическими свойствами (высокая биоразлагаемость средств и упаковки)
- ✓ безопасен для человека и окружающей среды
- ✓ не испытывается на животных
- ✓ сырье выращено без пестицидов, гербицидов и ГМО



## Как узнать,

относится ли косметическое средство к числу натуральных и экологичных?

- ✓ Во-первых, не стоит слепо доверять значкам «эко» и «био» на упаковке
- ✓ Во-вторых, необходимо **внимательно** читать весь состав



# Как же выбрать наиболее безопасный вариант?

Вот пять ингредиентов, которых нужно избегать в составе косметических средств:

## Продукты нефтепереработки

01

Mineral Oil, Petrolatum, Paraffinum Liquidum, Paraffinum Subliquidum, Cera Microcristallina, Microcrystalline Wax, Ozokerit, Ceresin, Vaselinem — часто стоят в начале списка ингредиентов.

Эти компоненты в составе не дают влаге испаряться с кожи. Само средство ложится на кожу «пленкой» и создает иллюзию увлажнения. На самом же деле происходит «парниковый эффект»: между средством с минеральным маслом и кожей становится очень влажно и тепло — в таких условиях роговой слой кожи набухает и становится рыхлым.

**Краткосрочный эффект:** увлажнение здесь и сейчас

**Долгосрочный эффект:** кожа будет еще более сухая, тусклая, средство вызывает привыкание



## Силиконы

02

Все ингредиенты, заканчивающиеся **на -cone, -xane**: Dimethicone, Methicone, Polysiloxane, Cyclomethicone, Cyclotetrasiloxane, Cyclopentasiloxane — часто стоят в начале списка ингредиентов.

## Силиконы

02

### Краткосрочный эффект:

моментально увлажненная ухоженная кожа (но это только видимый эффект)

На самом же деле это как «утягивающие колготки» – состояние кожи они не улучшают, мы просто «заполняем» морщинку кремом на время нанесения.

Если у вас склонная к акне кожа, она обязательно будет реагировать на силиконы и может появиться аллергическая реакция.

Многие тональные кремы содержат в себе разные виды силикона.



## PEG-дериваты

03

Все ингредиенты с приставкой **PEG, PPG:**

PEG-3, PEG-55, PEG-120 Methyl Glucose Dioleate, PEG-7 Olive Oil Carboxylate, PEG-40 Hydrogenated Castor Oil и т.д.

Или окончание **-eth** — часто стоят в середине списка ингредиентов)

Делают кожу тоньше и более проницаемой для других веществ из окружающей среды.

Кожа – наша защита, но если она повреждена неправильным уходом с критичными компонентами,



а также чрезмерным очищением или скрабированием, то это может привести к акне, сухости, повышению проникновения других веществ из окружающей среды (а это приводит к аллергиям и раздражающим проявлениям на коже).

## Парабены

**Ингредиенты с окончанием – paraben:**

Methylparaben (нипагин), Ethylparaben (нипазол), Propylparaben, Butylparaben, Isopropylparaben, Isobutylparaben – часто стоят в конце списка ингредиентов.

Они имеют гормонально активное действие, запрещены в натуральной органик косметике. Прежде всего, на такие вещества реагируют эмбрионы, маленькие дети и подростки.

Негативно влияют на спермообразование у мужчин, приводят к аномалиям развития эмбрионов, влияют на образование гормональных видов рака: рака груди, простаты и яичников, приводят к раннему пубертату.



## Другие критичные ингредиенты

Methylchloroisothiazolinone, Methylisothiazolinone, Kathon.

Эти ингредиенты высоко аллергенны. Дерматологи заметили, что контактный дерматит часто возникает у людей, которые пользуются средствами с этими компонентами.

В части Европы на государственном уровне запретили использовать эти ингредиенты после проведения исследований.

# Безопасная экологичная косметика – это дорого?

В данный момент на рынке есть много производителей, которые поддерживают экологичный подход. Это могут быть как марки премиум-класса, так и альтернативные бюджетные средства.

Мы проанализировали составы различных марок и смело можем рекомендовать некоторых из них.

## Декоративная и уходовая косметика

### SANTE NATURKOSMETIK (ГЕРМАНИЯ)

Большой выбор уходовой и декоративной косметики

**Бестселлеры:** тушь и матовые помады



### PUROBIO (ИТАЛИЯ)

Яркие насыщенные цвета, огромный ассортимент

**Бестселлеры:** помады и тинты



### NEOBIO (ГЕРМАНИЯ)

Отличная альтернатива дорогой косметике, небольшой ассортимент

**Бестселлеры:** увлажняющая помада и лаки для ногтей, средства для дома, уход за собой



## ANNEMARIE BÖRLIND (ГЕРМАНИЯ)

Яркие цвета, современные формулы

**Бестселлеры:** уходовая косметика, BB крем и тушь

ANNEMARIE  
BÖRLIND  
NATURAL BEAUTY

## DR.HAUSCHKA (ГЕРМАНИЯ)

100% натуральная, органическая уходовая и декоративная косметика премиум-класса

**Бестселлеры:** регенерирующий крем для кожи вокруг глаз

Dr. Hauschka



## LEVRANA (РОССИЯ)

Уходовая косметика, средства для дома, БАДы и одежда из органических материалов. Есть детская линейка средств

**Бестселлеры:** защита от солнца, заживляющие гели с алоэ, 100% сквалан

levrana  
НАТУРА

## ORGANIC KITCHEN (РОССИЯ)

Бюджетная российская марка уходовой косметики. Есть детская линейка средств

**Бестселлеры:** маски для лица

 **ORGANIC**  
KITCHEN

## JURASSIC SPA (РОССИЯ)

Небольшая линейка уходовой косметики с высоким содержанием полезных компонентов

**Бестселлеры:** защита от солнца, средства для волос

The logo for JURASSIC SPA features the brand name in a stylized, blocky, serif font with a slightly distressed or hand-painted appearance. The letters are dark brown.

## ERA MINERALS (РОССИЯ)

Натуральная минеральная декоративная косметика для ухода, питания и решения специфических задач

**Бестселлеры:** минеральные корректоры, пудры и тени

The logo for era MINERALS features the word 'era' in a large, elegant, cursive script font, followed by 'MINERALS' in a smaller, clean, sans-serif font below it.

## UDUMBARA (РОССИЯ)

Большинство ингредиентов для продукции производят самостоятельно. Использование только натуральных продуктов

**Бестселлеры:** натуральная парфюмерия

The logo for UDUMBARA features the brand name in a clean, modern, sans-serif font. Above the letter 'U' is a small, stylized green leaf icon.

## ANAMINERALS (РОССИЯ)

Минеральная декоративная косметика

**Бестселлеры:** минеральные пудры, основы и тени для глаз

The logo for Anaminerals features the brand name in a cursive script font, with a small green leaf icon above the letter 'i'.

## LABORATORIUM (РОССИЯ)

Веганская косметика для людей и животных, без ингредиентов животного происхождения, включая мед и пчелиный воск

**Бестселлеры:** уходовая линейка для животных

LABORATORIUM

## SATIVA (БЕЛАРУСЬ)

Большой выбор уходовой косметики для детей и взрослых, позиционируемой как космецевтика — сочетание косметики и фармацевтики. Есть детская линейка.

**Бестселлеры:** тональные кремы, защита от солнца



## WELEDA (ГЕРМАНИЯ)

Огромный выбор натуральной уходовой косметики. Есть детская линейка средств

**Бестселлеры:** масло и тоники для волос

WELEDA  
Since 1921

## КРАСНОПОЛЯНСКАЯ КОСМЕТИКА (РОССИЯ)

Натуральная косметика, которую производят в горах Красной Поляны. Подходит для ежедневного ухода.

**Бестселлеры:** натуральный дезодорант, солнцезащитный крем



## NATURA SIBERICA (РОССИЯ)

Широкая линейка уходовых средств с запатентованными основами. Есть детская линейка средств

**Бестселлеры:** увлажняющее очищающее молочко, шампуни



## BOTAVIKOS

Огромная линейка натуральных и бюджетных средств для ухода и макияжа, парфюмерия и ароматерапия для дома. Есть детская линейка средств

**Бестселлеры:** бальзамы для волос, ароматерапия



## Бытовая химия

Бытовая химия влияет на нас через кожу (порошки и гели для стирки, кондиционеры (ополаскиватели) для белья, средства для мытья посуды) либо попадает внутрь (средства для мытья посуды и посудомоечной машины, средства для мытья поверхностей, которые может потрогать руками ребенок а потом облизать руки), поэтому к выбору таких средств тоже нужно подходить **внимательно**.



Бытовая химия, так же как косметика, состоит из компонентов, но здесь есть небольшая разница, которая усложняет выбор продукции.

- ✓ В бытовой химии производитель не обязан указывать полные названия ингредиентов (!)
- ✓ В составе могут просто указать: «отбеливатель» или «консервант» и вы не будете знать, какой это отбеливатель и какой именно это консервант

## Где же смотреть полные составы?

- ✓ на официальных сайтах производителей
- ✓ запрашивать у производителей

Например, дериваты PEG, которые запрещены в косметических средствах, разрешены в бытовой химии. Почему?

Здесь они вымываются и не имеют контакта с кожей (напомним, что PEG в креме, например, будет делать кожу тоньше и более проницаемой).

На что в составе нужно обратить внимание?

## ПАВы, простым языком, — это все то, что пенится

ПАВ провоцируют сбой работы почек, печени и легких. Именно поэтому многие европейские страны запретили использование а-ПАВ в стиральных порошках.

ПАВ есть почти во всех средствах для уборки. Из них безопасны только неионогенные ПАВ (нПАВ), содержание которых не превышает 5%. А вот анионные ПАВ (аПАВ) не смываются полностью с посуды и могут попасть в организм.



01

## Отдушки

02

Вызывают аллергию, раздражение кожи, проблемы дыхания.  
В экологических порошках отдушка отсутствует, либо вместо химических веществ используются эфирные масла.



## Оптический отбеливатель

03

Остаётся в нитках нашей одежды и не смывается, вызывая аллергические реакции и он потенциально канцерогенен.

\*Даже детский порошок «Ушастый нянь» имеет в своем составе этот отбеливатель.



## Наполнители

04

Не несут нагрузки или вреда на организм или окружающую среду. Они не делают ничего, кроме видимого эффекта большого содержания порошка

Например: вы покупаете 1 кг порошка и вам кажется, что вы платите за 1 кг действующего вещества, но по факту там всего половина того, что действует, а вторая половина просто обманывает покупателя.

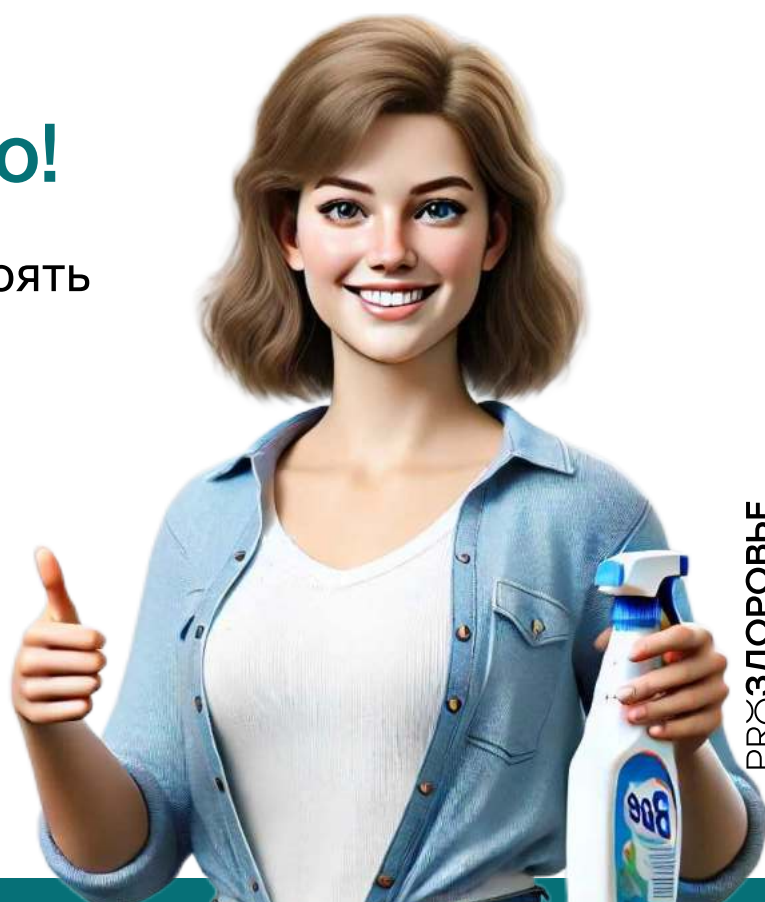


# Критичные вещества в бытовой химии

ПАВы	Более 15% анионных, анионные не растительного происхождения
Отдушки	Синтетические
Оптические отбеливатели	Аллергены, плохо разлагаются в окружающей среде
Смягчители воды	Phosphate, Phosphonate, NTA, EDTA, MEA, DEA
Энзимы	Из ГМО
Отбеливатели	Natriumperborat, Chlor
Наполнители	Natriumsulfat
Консерванты	Benzolinone (methylisothiazolonone, methylchloroisothiazolinone)

## Не все так плохо!

Не обязательно часами стоять  
у составов в поисках  
безопасной продукции.  
**Мы все сделали за вас.**



# Производители безопасной бытовой химии

- ✓ Almawin
- ✓ Attitude
- ✓ Beeta
- ✓ Bentley organic
- ✓ BioMio
- ✓ Dropps
- ✓ Ecodoo
- ✓ EcoClean
- ✓ Ecover
- ✓ Etamine du Lys
- ✓ Freshbubble
- ✓ Klar
- ✓ MaKo clean
- ✓ memo
- ✓ mi&ko
- ✓ Molecola
- ✓ Nellie's
- ✓ Organic People
- ✓ Planet Pure
- ✓ Pure Water
- ✓ Safsu
- ✓ Sodasan
- ✓ Sonett
- ✓ Милый Дом

## Green Love (РОССИЯ)

Экологичные средства по уходу за домом, в состав которых входят растительные компоненты натурального происхождения. Составы безопасны для детей.

**Бестселлеры:** чистящий крем-универсал



## BioMio (РОССИЯ)

Российская торговая марка экологической бытовой химии. Составы безопасны для детей.

**Бестселлеры:** капсулы для посудомоечных машин



### Levrana NATURAL (РОССИЯ)

Широкий ассортимент средств для уборки. Составы безопасны для детей.

**Бестселлеры:** жидкое мыло и гели для мытья посуды



### Ecover (БЕЛЬГИЯ)

Зеленый бренд бытовой химии, который производит экологичные и натуральные средства для дома. Составы безопасны для детей.

**Бестселлеры:** стиральный порошок и концентраты для стирки, чистящие спреи



### Synergetic (РОССИЯ)

В составах — только последние достижения науки для эффективного, безопасного и комфортного использования. Составы безопасны для детей.

**Бестселлеры:** гели для стирки



### PURE WATER (РОССИЯ)

Высокоэффективные и экологичные средства для дома. Составы безопасны для детей.

**Бестселлеры:** гель для мытья детской посуды, гипоаллергенные средства



# Приятных и безопасных покупок вам!

Если вы хотите погрузиться  
в нутрициологию больше,

решить проблемы с ЖКТ, лишним весом, нехваткой  
энергии и улучшить состояние кожи, волос, здоровья  
в целом,

приглашаем вас на бесплатный  
онлайн-практикум

с обратной связью от нутрициологов  
Академии «PRO-Здоровье»

[Иду на практикум](#)

