



Мода на все bio и organic расплозается по миру не хуже, чем испанка в начале XX века. Этим вирусом заражены и многие из вас. Уверена на 100%, что подавляющее большинство, не задумываясь, схватит в магазине упаковку чего угодно с заветной надписью, даже толком не прочитав состав и предназначение. Советую срочно избавляться от этого животного рефлекса. И включать мозг.

Лучшие маркетологи мира уже давно изучили вас под микроскопом и с удовольствием вами манипулируют. Благо такая возможность у них есть: достаточно всего 10% натуральных веществ в составе косметического средства, чтобы его можно было назвать bio. Что с оставшимися 90%? Не обольщайтесь — это все та же химия. Вот лишь малая часть самых распространенных химических соединений.

ХЛОРИД АЛЮМИНИЯ (используется в дезодорантах-антиперспирантах) может стать причиной нарушений в мочеполовой системе. **ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЬ**, повсеместно используемый вместо глицерина, — прямая дорога к аллергиям и угревой сыпи, болезням печени и почек. **ЛАУРИЛСУЛЬФАТ НАТРИЯ** (моющее средство, получаемое из кокосового масла) есть везде, где нужна пена. Не только в шампунях и гелях для душа, но и в... промышленных средствах для мытья полов. **ЭМУЛЬГАТОРЫ** (связывают жирные и водные фазы при образовании эмульсий) чаще всего используются в форме поверхностно-активных веществ (или ПАВ) — такие входят в состав средств для мытья посуды, расщепляющих тонны жира в рекламе. Вам же не приходится в голову ими умываться? В лучшем случае ПАВ приводят к сухости кожи, в худшем — к дерматиту и экземе. **ФТАЛАТЫ** (содержатся в средствах для укладки волос и лаках для ногтей) опасны для будущих мам, поскольку вызывают изменения в структуре ДНК. **КОНСЕРВАНТЫ**. Самые распространенные — парабены. На упаковке они обозначаются кодами пищевых добавок (E214, E216, E217, E218). Есть почти в любой



«КОСМЕТИЧЕСКИЙ МАСС-МАРКЕТ НАВОДНЕН ВРЕДНОЙ ХИМИЕЙ. ТОЛЬКО ДОРОГИЕ ЭЛИТНЫЕ СРЕДСТВА БЕЗОПАСНЫ И СПОСОБНЫ РЕШИТЬ ВСЕ ВАШИ ПРОБЛЕМЫ». СКОЛЬКО РАЗ ВЫ СЛЫШАЛИ И САМИ ПРОИЗНОСИЛИ ЭТУ ФРАЗУ В РАЗЛИЧНЫХ ВАРИАЦИЯХ?

Наш новый автор, врач-дерматовенеролог Инна Ширин, рекомендует выбросить ее из головы. И смириться с тем, что абсолютно любая, даже самая дорогая и якобы натуральная магазинная косметика в лучшем случае не даст ожидаемого эффекта.

Чтобы определить наличие в средстве синтетических веществ, обращайте внимание не только на срок годности, но и на консистенцию и запах. Чем лучше пахнет крем и чем красивее он на вид, тем больше в нем химии. Не рассчитывайте на то, что дорогой люкс и так называемая аптечная косметика отличаются от демократичного масс-маркета. Как ни парадоксально, в более дешевых средствах химии может быть на порядок меньше — у производителей на нее просто нет лишних денег.

Наверняка вы сейчас задаетесь вопросом, что же делать? Как дипломированный специалист, советую косметику по индивидуальным рецептам, которую готовит фармацевт в аптеке. Компоненты в ней как раз самые что ни на есть bio: растительные и животные жиры, ланолин, спермацет, травы. Так делали сто лет назад — делают и сейчас. Только вот проблема в том, что аптеки с производственными отделами в Москве днем с огнем не сыщешь. Хотя они есть. Кроме того, в ведущих клиниках мира при дерматологических отделениях работают небольшие лаборатории, которые готовят косметику под конкретного пациента — эдакий skincare haute couture. Словом, если задаться целью — найти можно. Было бы желание.

ЭКСКЛЮЗИВ

Это рецепты кремов из нашего семейного архива, который берет начало от моей прапрабабушки, служившей личной придворной белильщицей Екатерины II. Все мази при условии хранения в холодильнике имеют срок годности полтора месяца.

1. КРЕМ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ.

Нутряное говяжье сало растопить, процедить, остудить. Пропустить через мясорубку бутоны 10 роз. В ступке растереть 10 г пчелиного воска, 50 г сала, лепестки роз. Смешать с жиром 50 г персикового масла. Добавить 3 чайные ложки отвара коры дуба и 1 столовую ложку сока алоэ.

2. КРЕМ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ.

4 столовые ложки смеси (1:1) лепестков роз, жасмина, белой лилии, листьев крапивы и ягод клюквы тщательно растереть в фарфоровой ступке. Смешать с 50 г растопленного на водяной бане маргарина. Ввести 10 г растопленного пчелиного воска. Добавить по чайной ложке масляно-

го раствора витаминов А и Е.

3. КРЕМ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ.

Почки различных деревьев (березы, дуба, липы, клена) поместить в керамическую бутылку, залить сливками, герметично закупорить. Наставить в холодильнике 3 недели.