Министерство образования Московской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области

**«ОРЕХОВО-ЗУЕВСКИЙ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ
ТЕХНИКУМ имени В.И. БОНДАРЕНКО»**

**Исследовательская работа**

**«Эко-косметика или натурпродукт»**

Выполнил:

Ткачев И.А.,

студент 1 курса

Руководитель:

Седова О.В.,

преподаватель.

г.о. Орехово-Зуево

2022 г.

**Оглавление**

[**1.** **Введение** 3](#_Toc445288822)

[**2.** **Теоретическая часть** 5](#_Toc445288823)

[2.1. Декоративная косметика 5](#_Toc445288824)

[2.2. Влияние декоративной косметики на организм человека 7](#_Toc445288825)

[2.3. Натуральная косметика 19](#_Toc445288826)

[2.4. Советы по выбору хорошей косметики 20](#_Toc445288827)

[2.5. Альтернатива декоративным косметическим средствам 21](#_Toc445288828)

[**3.** **Практическая часть** 22](#_Toc445288829)

[**4.** **Заключение** 30](#_Toc445288830)

[**5.** **Список литературы:** 31](#_Toc445288831)

[**6.** **Приложение** 32](#_Toc445288832)

# **Введение**

Актуальность исследования. Общемировая статистика показывает, что 60-65% женщин периодически отмечают признаки повышенной раздраженности или аллергии кожи при регулярном использовании косметических средств. Количество мужчин, предъявляющих такие жалобы, колеблется в пределах 30-33%.

В нашем обществе огромное количество рекламы по телевизору, на улицах и в интернете. В рекламах рассказывают только о положительных сторонах своей продукции, чтобы привлечь внимание покупателей. Но нигде в рекламе не звучит что влияние косметики на здоровье человека колоссальное.

Было проведено анкетирование среди 1-3 курсов оно показало, что 100% опрошенных знают, что косметика наносит вред здоровью, 14 % опрошенных ощущают чувство жжения и дискомфорта, но продолжают ей пользоваться. И только 70% опрошенных заменили бы декоративную косметику на экологически чистую.

Во всем мире люди широко применяют косметику. Но не каждый задумывается о противоположных последствиях. Ведь химический состав средств по уходу за собой далеко не безобидный.

Именно поэтому я решил рассмотреть данную тему.

Предмет исследования - изучение степени влияния декоративной и натуральной косметики на здоровье человека.

Объектом исследования являются косметические средства.

Цель исследовательской работы: выяснить, возможна ли замена декоративной косметики в нашей жизни.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд следующих задач:

1. Проанализировать источники информации по данному вопросу.

2. Рассмотреть основные косметические средства, их классификации.

3. Изучить опасные ингредиенты в составе косметики и их влияние на здоровье человека.

4. Предложить безвредные средства по уходу за здоровьем человека.

Гипотеза: Применение косметических средств может не привести к ожидаемому улучшению, а создать проблемы здоровью.

Существует экологически чистая (натуральная) косметика заменитель декоративной косметики.

Проблема: 70% опрошенных хотели бы заменить декоративную косметику на натуральную, но не знают, как!

Методы исследования: поисковый, анкетирование, сравнение, анализ и синтез, эксперимент.

Планируемый результат:

1) выяснение побочного эффекта декоративной косметики на организм человека;

2) подбор рецептов натуральной косметики;

3) создание памятки в формате буклета по применению натуральной косметики.

# **Теоретическая часть**

## Декоративная косметика

Что же такое косметика? Косметика (от греческого слова kosmetike – искусство украшать) прошла длительный путь развития, пока, наконец, не стала на строго научную почву.

Косметика - учение о средствах и методах улучшения внешности человека. Косметикой также называют средства и способы ухода за кожей, волосами и ногтями, также ротовой полостью применяемые с целью улучшения внешности человека, а также вещества, применяемые для придания свежести и красоты лицу и телу.

Промышленному выпуску косметики в России положила начало основанная в 1843 году в Москве фабрика Альфонса Рале. Она выпускала пудру, мыло «Тридас», губную помаду и духи. В 1846 году Рале разрешили печатать российский герб на своей продукции. Магазины его торгового дома находились в Москве, Петербурге, Харькове, Одессе. После прихода к власти большевиков фабрика Рале была переименована в парфюмерно-косметическую фабрику «Свобода». [7]

Каждый день нам предлагают множество различных средств для достижения совершенства. Реклама по телевизору и на уличных стендах не оставляет равнодушным прекрасную половину человечества к ежедневным новинкам. Но, приобретая косметику, в большинстве случаев, мы не понимаем, что держим в руках. Люди, выкладывая неоправданно большие деньги за красивую упаковку, красивые обещания (т.е. за хорошую работу рекламных компаний) надеются получить товар соответствующего данной цене качества или свойств.

К сожалению, зачастую бывает, что такие ожидания не оправдываются - в лучшем случае средство просто не обладает данными свойствами, в худшем, можно нанести серьезный вред здоровью и внешнему виду.

На сегодняшний день существует множество марок косметики. Их рекламируют по интернету, в газете и по телевизору. В рекламах всегда рассказывается только плюсы косметики, а именно это появление нежности у вашей кожи, увлажнение кожи, блеск волос, мягкие губы и т.д. почему же до сих пор не показали по телевизору минусы всей этой косметики. Ведь влияние косметики на кожу, да и на организм человека в целом не малое.

Если верить статистике, каждый житель России за год выливает на себя около двух литров шампуня. Наносит, если это мужчина, двухметровый слой крема для бритья. Восемьдесят граммов помады съедают женщины и двадцать мужчины. [10]

А ведь есть еще зубная паста, кремы, лаки для ногтей и краска для волос. Сколько раз нам обещали чудесный эффект от всех этих средств? Большинство из нас уверены, что без этого уже не обойтись! И никто до сих пор не выяснял, что внутри этих, на первых взгляд, безопасных упаковок.

Несколько месяцев шла масштабная проверка самых популярных средств гигиены и бытовой химии: шампуней, дезодорантов, кремов, мыла, средств для мытья посуды, детской косметики. В общей сложности было исследовано более пятидесяти килограммов косметики и парфюмерии. Результаты этой проверки удивили даже специалистов старейших в России лабораторий! Оказывается, за последние 20 лет Россию буквально «подсадили» на небезопасную химию. Следы ядовитых веществ нашли почти во всей косметике. Опасные консерванты, вызывающие рак, свинец в помаде и детском тальке. Но на этих упаковках никто не пишет «Опасно для вашего здоровья». Наоборот, нам обещают мгновенный эффект от чудодейственной косметики.

Журналисты провели массовый эксперимент, чтобы выяснить, все ли в рекламе косметики — правда. Отбеливает ли «отбеливающая зубная паста», помогает ли от перхоти «шампунь от перхоти» и есть ли дезодоранты, действующие 24 часа? Неудивительно, что вопреки надписям на упаковке, во многих исследованных образцах не оказалось ничего натурального! [4]

## Влияние декоративной косметики на организм человека

Разберем несколько видов косметики, которые оказывают неблагоприятные последствия для организма. [8]

Шампунь

Вред шампуня обусловлен тем, что в большинстве этих средств по уходу за волосами содержится огромное количество вредных ингредиентов.

В состав большинства шампуней входят: лаурет сульфат натрия (SLS) – примерно 50% объема, немного натриевого стеарата и вода.

Никто не упоминает в рекламе этот ингредиент, на что есть веские основания. Это дешевое моющее средство, добываемое из кокосового масла, применяется в изготовлении шампуней, гелей и кремов для душа. SLS является основным ингредиентом в средствах для мытья посуды, мытья полов, для обезжиривания двигателей, для мытья машин и по праву считается одним из самых вредных компонентов в средствах личной гигиены. В этом заключается главный вред шампуня.

В состав шампуней кроме лауерт сульфат натрия входят и другие вредные вещества.

Диэтанол и его соединения - активный канцероген. Легко впитывается через поры кожи. Является причиной рака почек и печени. Можно найти в шампунях, мылах как пенообразующий агент.

Многие шампуни состоят из веществ с трудно произносимыми именованиями, большинство из которых являются красителями и синтетическими ароматизирующими добавками. Чаще всего потребители жалуются именно на шампуни. Жалобы поступают на раздражение кожи головы, глаз, запутанные, ломкие волосы, перхоть, отеки на руках и лице. [5]

Мыло

С детства мы знаем, что все люди должны быть всегда чистыми, а для этого, нужно регулярно и тщательно мыться, а чем лучше всего мыться? ну естественно, мылом. Так и должно быть, но мало кто задумывается о том, что вообще может существовать какой-либо вред мыла. Главным фактором, влияющим на негативное воздействие, на здоровье человека является содержание щелочи в мыле. Дело в том, что щелочь очень агрессивное химическое вещество, которое часто используют для устранения каких-либо загрязнений, часто применяют в различной бытовой химии. Она отлично растворяет множество видов загрязнений различного рода: твердые налеты на кафельных поверхностях, эффективно удаляет въевшиеся пятна с ткани, а некоторые виды ткани и вовсе разрушает, настолько это сильное вещество. И не трудно себе представить, чему подвергается наша кожа, когда по нескольку раз на дню она сталкивается с агрессивным воздействием щелочи, которая входит в состав мыла. Вред мыла и действие его на кожу вполне очевидно, кожа становится сухой, теряет свою эластичность, появляется ощущения стягивания.

При постоянном использовании, вредное воздействие мыла негативно сказывается на способности организма бороться с болезнями, проще говоря, снижает иммунитет. Если каждый день принимать ванну и полностью намыливаться мылом, то с кожи смывается её естественный защитный слой, что ослабляет сопротивляемость организма перед любыми болезнетворными бактериями. Кожа, пересушенная мылом может начать шелушиться или трескаться, возможно, появление сыпи, это самые наглядные проявления вреда мыла для кожи, это может случить даже если у человека никогда ранее подобных признаков не наблюдалось.

Губная помада

Американские ученые доказали, что вред губной помады – не выдумки, а реальность. Федеральное Управление США по контролю за качеством продовольствия и медикаментов обнаружило примеси свинца в губной помаде 400 различных сортов.

Помада весит в среднем 5 г, и за день женщина «съедает» около 17 мг помады или 35 кг за жизнь и даже сильная половина человечества съедает за жизнь от 3 до 5 кг женской помады. Главный компонент в составе губной помады свинец — это «сильный нейротоксин», а если за всю жизнь съесть немалое его количество, это обязательно скажется на здоровье. Даже в маленьких дозах – его вред для человека очевиден, уверяют эксперты. Самая безобидная реакция на содержимое губной помады – это аллергия, зуд и жжение в лучшем случае, в худшем – покраснения и видимое воспаление нежной кожи губ. Очевиден вред кармина – его используют в качестве красителя в производстве красной и розовой помады. Кармин нередко становится источником сильнейшей аллергии. «Полезный» ланолин, призванный обеспечивать увлажняющий эффект, на деле кроме того оказывает негативное влияние на работу пищеварительного тракта. Вазелин – не только источник аллергии, но и фактор, пересушивающий губы. Все перечисленные компоненты раздражающим образом воздействуют на кожные покровы и ЖКТ, они могут явиться источником головных болей, приступов тошноты. Минеральные масла, кристаллический парафин, микрокристаллический воск – все они относятся к нефтепродуктам, а значит, вредят организму человека, накапливаясь в печени, почках, лимфоузлах – конечно, если использование декоративной губной помады является регулярным. Твердые парафины – источник кариеса. Это вещество входит в состав губной помады многих известных производителей. На практике это выглядит так: невидимые глазу микро кусочки твердых парафинов пристают к зубам, и под ними бактерии начинают активное размножение, приводящее к появлению микротрещин и – как следствие – к кариесу.

Крема

Для любой женщины **крем для лица** – одна из самых необходимых вещей. Он питает и увлажняет, борется с морщинами и другими **проблемами кожи,** но **некоторые ингредиенты**, которые есть в кремах – **достаточно токсичные химические вещества**. И используются они не из-за своей эффективности, а из-за того, что стоят **весьма дешево**.

Я выделил несколько вредных компонентов входящих в состав кремов:

**Парабен (Paraben).** Любой крем содержит вещества, названия которых заканчиваются на –парабен. Например, **бутилпарабен (Butylparaben), метилпарабен (Methylparaben), пропилпарабен (Propylparaben)**. Эти вещества используются в качестве консервантов. Парабены считаются безопасными, но в некоторых случаях могут вызывать рак груди. Кроме того, метилпарабен (Methylparaben) может вызвать **аллергию**, а пропилпарабен (Propylparaben) - **дерматит**.

**Ацетат Алюминия (Aluminum Acetate)**. Используется в кремах для лица в качестве вяжущего средства. Изначально он было разработан для создания водонепроницаемых тканей… интересная аналогия с кожей, не правда ли? Тем не менее, только при длительном использовании Ацетат Алюминия вызывает **шелушение кожи**.

**Арахидоновая кислота (Arachidonic Acid)**. Это вещество используется для того, чтобы смягчить кожу. Добывается из печени животных. Исследования показали, что длительное применения средств, содержащих Арахидоновую кислоту, приводит к **угнетению естественной защиты кожи**. А это значит – пойдут воспаления, аллергии, прыщики. Вам оно надо?

**Бензокаин (Benzocaine** или **Ethyl Aminobenzoate)**. Используется в кремах в качестве смягчающего кожу средства, а в медицине это местный анестетик. При длительном использовании бензокаина у взрослых наблюдается **угнетение нервной системы**.

**Битионол (Bithionol)**. Используется в кремах в качестве бактерицидного средства. Может стать причиной **повышенной чувствительности кожи к солнечному свету, зуда и покраснений**.

**Пропилен Гликоль (Propylene Glycol)**. Используется как вяжущее средство. Считается, что его повышенное содержание может вызвать раздражение кожи и глаз, покраснение и зуд. Пропилен Гликоль **негативно сказывается на клетках кожи**.

**Церезин (Ceresin)**. Используется в кремах для поддержания необходимой консистенции. Может вызывать **аллергические** реакции.

**Диэтиленгликоль (Diethylene Glycol)**. Это компонент, делающий крем густым (кстати, он же используется при производстве антифриза). При использовании в составе крема не вызывает никаких реакций на коже, но при попадании внутрь может привести к серьезным проблемам со здоровьем, так как является ядом.

Это **далеко не полный список** ингредиентов крема, которые могут оказать вредное влияние на нашу кожу.

Лак для ногтей

Как любое химическое вещество искусственного происхождения, лак для ногтей оказывает негативное влияние на человеческий организм. Из-за своего состава (наличие формальдегида, толуола, аспартама, вредных красителей и т.д.) он способен вызывать аллергические реакции, усиливать ломкость ногтей, провоцировать пигментацию. Некоторые источники утверждают, что при регулярном использовании лаков возможно развитие патологии органов дыхания и онкологических заболеваний, ссылаясь на описание действия формальдегида на человека. Однако это маловероятно, дозировка вредных веществ в лицензированной продукции для этого слишком мала и не способна достигать органов-мишеней. Поэтому даже быстросохнущий лак, как правило, содержащий наибольшее количество формальдегида, может вызвать подобные заболевания разве что при приеме внутрь.

Для начала нужно знать, что любой лак для ногтей – это сложное химическое соединение нескольких компонентов, включающее в себя:

1. Растворители, которые являются основой для всех остальных составляющих. Они обеспечивают равномерность распределения лака по пластине ногтя, влияют на скорость высыхания;

2.Полимеры, отвечающие за сцепление лака с поверхностью ногтя;

3.Пластификаторы, именно они придают лаку эластичность и стойкость;

4.Пигменты, с помощью которых лак обретает оттенки.

Лак для ногтей не является полностью натуральным органическим продуктом. Самыми опасными являются:

* Формальдегид, это канцероген, который при накапливании оказывает действие на репродуктивную и нервную системы;
* Толуол (летучий растворитель), токсин, чье длительное воздействие приводит к нарушению функции почек и печени, вызывает раздражение глаз и кожи;
* Дибутилфталат, даже небольшие дозы которого приводят к общему гормональному сбою в организме.

Стоит отметить ради справедливости, что выше перечисленные вещества больше приносят вред при вдыхании их паров, чем при воздействии на саму ногтевую пластину.

Краска для волос

Регулярное окрашивание волос может повредить даже самые крепкие волосы. Ученые Университета Южной Калифорнии провели исследование, которое показало, что у женщин, использующих хотя бы раз в месяц химическую краску для волос, угроза развития рака возрастает в три раза.

Наиболее вредны для волос перманентные (стойкие) краски, в формуле которых есть аммиак и перекись водорода. Аммиак повреждает верхний слой волоса, проникая в его структуру, именно этим и обеспечивается стойкость краски. Перекись водорода в большом количестве (9-15%) пересушивает волосы, делая их тусклыми и ломкими. Низкое содержание перекиси (6% для основных тонов и 9% для ультрасветлых) считается более щадящим для волос.

В стойких крем-красках вредный аммиак заменяют на амины. Эти вещества хотя и менее опасны, но смываются плохо. Даже после применения таких красок волосы нужно обрабатывать бальзамом-ополаскивателем и периодически лечить достаточно дорогими масками.

Чтобы как-то смягчить иссушающее действие основных компонентов красок, производители добавляют в них смягчающие вещества и растительные экстракты. Конечно, с ними лучше, чем без них, но действие «хороших» компонентов в красках все же незначительно.

Лак для волос

В наше время существует множество средств, чтобы зафиксировать волосы в определенном положении. Одним из таких средств является лак для волос.

Лак для волос, как и любое химическое вещество, наносит вред волосам и коже головы. Самый большой вред наносят лаки, в составе которых находится спирт. Особенно это касается женщин, которые используют его ежедневно. Это потому что спирт способствует высушиванию кожи головы и волос. При этом волосы ломаются, секутся и выпадают. Волосы постепенно становятся тусклыми, теряют свой блеск, на вид просто выглядят безжизненными.

Вреден лак и тем, что он закупоривает поры кожи головы, лишая кожу возможности «дышать». При закупорке микроскопических пор, проникновение влаги в кожу и глубинные слои волос просто невозможно. Конечно, это наносит огромный вред структуре волос. Не смотря на то, что в наше время существуют лаки, которые вместо спирта содержат различные натуральные компоненты, частое использование этих средств также не желательно. Помимо натуральных компонентов они содержат и другие вредные химические вещества. Помимо этого, любой лак для волос делает волосы жесткими, склеивая их.

Даже самый хороший лак, каким бы ни был его состав, вреден для дыхательной системы человека. При использовании данного косметического средства мы наносим вред своему здоровью. Даже при использовании качественных лаков для волос, не говоря о лаках на спиртовой основе, компоненты его испаряются и выделяют едкий запах. При этом могут наблюдаться: першение в горле, резь в глазах, чихание, слезотечение, а порой и тошнота. Это далеко не весь перечень воздействия лака на организм человека.

По утверждению рекламы, лаки совершенно безопасны для здоровья человека, но это лишь реклама. Многие производители уже не используют в составе лака такие опасные вещества для здоровья как фреон, спирт, но это пользы лакам не прибавляет.

Лаки для волос могут осложнить жизнь аллергикам, так как это может вызвать сильную аллергическую реакцию, порой даже вызвать приступ астмы. Не только специфический запах влияет на человеческий организм, но запах также ядовит и попадает в кровь через дыхательную систему, разносится по организму человека. При использовании данного средства запах разносится по квартире и если не проветрить помещение, то можно «заработать» плохое самочувствие и сильные головные боли.

Также лак для волос может сильно воздействовать на кожу головы, что приводит к сильному зуду, раздражению. Помимо этого, ученые из Японии утверждают, что в лаке для волос может находиться новая разновидность бактерии (hatanonis), которая опасна для человеческого организма.

Тушь для ресниц

Как показывают результаты специальных исследований, которые проводили сотрудники компаний, производящих косметику, тушь для ресниц занимает второе место по популярности среди женщин. Но в ее состав могут входить компоненты, вредные для организма.

Вне зависимости от компании-производителя в туши для ресниц практически любой марки содержатся, как минимум, 4 компонента, способные нанести здоровью вред.

В первую очередь, это парабены, которые являются эффективными консервантами и при этом очень дешевы в производстве. Проблема заключается в том, что парабены могут восприниматься организмом женщины как производные эстрогенов, женских половых гормонов. А высокий уровень эстрогенов является фактором риска развития рака молочной железы. Неудивительно, что большие концентрации парабенов обнаруживаются в образцах опухолевой ткани при раке груди.

Есть в туши для ресниц и алюминиевая пудра. Это вещество обладает нейротоксическим действием, ухудшает проводимость нервных волокон, а также способно препятствовать естественному процессу выведения ртути из организма, которая регулярно попадает в него с продуктами питания.

Пропиленгликоль, который также часто входит в состав «краски» для ресниц, у некоторых людей может вызвать сильнейшие аллергические реакции кожи.

Ретинола ацетат, хотя и является по своей сути одной из форм витамина А, однако доказана его способность нарушать жизнедеятельность клеток и даже вызывать генные мутации.

Дезодорант

О вреде дезодорантов задумываются, наверное, многие. А ведь они наносятся на области, подвергающиеся бритью, а значит впитывание происходит гораздо быстрее и влияние на организм сильнее - сравнимо с тем, что поступает в наше тело через рот.

1. Наличие в составе дезодорантов солей алюминия увеличивает риск возникновения рака молочной железы.

Вы не задумывались о том, почему эта болезнь вдруг в последнее десятилетие стала такой распространенной? Ведь именно в это время и появились дезодоранты. И редко какая женщина может без них обходиться – никому не хочется пахнуть потом.

1. Дезодоранты блокируют работу потовых желез. Пот попросту не выделяется.

За это, собственно, они и ценятся, а зря. Ведь вместе с потом из организма выводятся токсины. Блокируя потовые железы, мы тем самым сами не даем организму самоочищаться. Кончено ощущение влажных подмышек не из приятных. Однако еще лет 10 назад это считалось нормальным, и никто по этому поводу не переживал. Ведь пот – нормальная функция нашего организма, которая служит определенной цели. А мы сами эту функцию «отключаем».

3. Алюминий разрушает эстроген. И как следствие депрессивные настроения, морщинки, нездоровый вид волос и кожи, а также нарушение сердечного ритма, водный дисбаланс, отложение солей и прочие неприятности.

4. Воздействие алюминия на организм связывают с возникновение болезни Альцгеймера. К сожалению, дезодоранты без алюминия встретить вряд ли удастся.

Еще один ингредиент в дезодорантах, вызывающий риск возникновения опухолей – парабены.

Духи

Многие из компонентов, которые не указываются в составе парфюмерных отдушек, являются раздражителями и могут вызвать аллергию, мигрень, и симптомы астмы. Обследование людей, страдающих астмой, показало, что духи и/или одеколоны вызывают приступы почти у трех из четырех человек. Существуют также свидетельства того, что духи могут спровоцировать возникновение астмы, и, возможно, даже способствовать ее развитию у детей.

Однако любой человек может испытать раздражение кожи, слезотечение или насморк. Британские исследователи сообщают, что **парфюмерия является второй наиболее распространенной причиной аллергии у пациентов дерматологических клиник**. Кроме того, лабораторные эксперименты с отдельными ингредиентами ароматов показали, помимо других неблагоприятных последствий для здоровья, их **нейротоксичность и связь с развитием рака**.

Самыми опасными аллергенами, входящими в состав парфюмерии, сегодня считаются альдегиды, коричный спирт, гидроксицитронеллаль. К слову, данные компоненты входят в состав даже очень дорогих духов, так что высокая цена за флакончик парфюма отнюдь не является гарантией его безопасности.

Из всех химических веществ, которые входят в состав нашей косметики, самое опасное это парабены. Не будь его, и крем заплесневеет, помада прогоркнет, а шампунь протухнет. Парабен маленькая цикличная молекула, по структуре похожая на гармон эстроген. Из-за того, что молекула имеет маленький размер, часть парабенов в составе косметических средств впитывается кожей. Парабены повышают риск развития рака молочной железы. [3,4]

По статистике ежегодно в женский организм попадает около 2,5 кг косметики. Многие из представительниц прекрасного пола, желая выглядеть лучше, ежедневно используют более 20 косметических средств. При этом большая часть из них даже не обращают внимания на срок пригодности губной помады или туши для ресниц. По статистике девять из десяти женщин пользуются в основном просроченной косметикой. Они даже не подозревают, что содержимое тюбиков и банок угрожает инфекционными заболеваниями, аллергией и раздражением кожи. Стоит отметить, что не все знают, что срок хранения туши для ресниц составляет от трех до шести месяцев. Легко определить, когда тушь пришла в негодность. Она берется комочками и плохо ложится на реснице. В таком виде ее не стоит использовать, лучшее сразу же выбросить. Срок годности тонального крема немного больше. Он может прослужить до одного года. Пудру, тени для век и компактные румяна можно использовать от двух до трех лет, если регулярно менять спонж и кисточку. По мнению ученых, некоторые синтетические компоненты косметики, попадая в организм, могут содействовать возникновению онкологических заболеваний. Огромный вред наносят женщины сами себе, когда не смывают на ночь косметику. Таким образом, поры остаются закупоренными, кислород не может поступить в кожу, и она просто не дышит. По этой причине на утро может появиться отечность, прыщи, больной цвет лица и даже воспаления. Если же с ресниц не смыть тушь, то можно заболеть серьезной инфекцией при попадании комочка в глаз. Ученые надеются, что женщины в погоне за красотой не будут злоупотреблять косметикой и будут внимательно изучать сроки пригодности косметики, так как иначе это может привести к необратимым последствиям.[9]

## ****Натуральная косметика****

**Эко-косметика – это косметические средства, в состав которых входят натуральные ингредиенты. [11]**

**Природная, естественная, натуральная косметика**–это рецепты привлекательности для любого возраста. Основное отличие от других видов косметики заключается в том, что приготовить эти рецепты вы можете в домашних условиях из растений и продуктов, которые всегда есть у вас под рукой или их с легкостью можно найти в ближайшем магазине или аптеке. Простые доступные продукты на удивление легко решают проблемы нашей кожи и благополучно ухаживают за внешностью. Эти рецепты красоты, накопленные за века и приготовленные в домашних условиях, с успехом могут заменить косметические средства промышленного производства.[5]

Для приготовления домашних кремов, масок, компрессов можно использовать сезонные фрукты и овощи, свежие молочные продукты, мед, яйца и др. Одними из главных компонентов домашних рецептов являются различные лекарственные растения, которые проявляют свои лечебные свойства вследствие уникального набора содержащихся в них соединений жиров, белков, витаминов, углеводов, эфирных масел. Результативность врачевания обычными привычными для нас растениями иногда просто поражает.[6]

 Домашняя косметика точно всегда свежая и состоит из натуральных и полезных продуктов, не содержит опасных для здоровья кожи добавок.

## 2.4. Советы по выбору хорошей косметики

1.Не покупайте косметику в ларьках и переходах. Там торгуют только контрафактом.

2.Обратите внимание на качество упаковки. У настоящего парфюма картон плотный, на внутреннюю сторону коробки нанесен рисунок или логотип. Если упаковка слишком мягкая и внутри нет изображений – перед вами подделка.

3.Обратите внимание на штрих-код. Первые две или три цифры означают страну происхождения товара. У каждой страны этот код свой. Запомнить стоит только основные 00-13 в начале штрих-кода означает, что крем сделали в США. 400-440 – в Германии, 300-360 – во Франции, 80-83 – в Италии. Если этот код указывает на США, а на упаковке написано MADE IN CHINA («сделано в Китае»), значит крем поддельный.

4.Посмотрите на код партии. Он на дне упаковки. Если кода партии нет – перед вами контрафакт.[9]

## **2.5. Альтернатива декоративным косметическим средствам [1]**

|  |  |
| --- | --- |
| Косметика | Возможные замены косметики безвредными средствами натурального происхождения |
| Шампунь | Мытье волос ржаным хлебом, кислым молоком, травяными отварами. |
| Мыло | Мытье кожи теплым некипяченым молоком. |
| Губная помада | При покупке изучите состав помады (чтобы не было синтетических компонентов) и найдите срок ее годности. |
| Крем | Приготовление огуречной воды, различных масок для лица из натуральных продуктов, отваров трав. |
| Лак для ногтей | Шлифовка ногтей специальной замшей. |
| Краска для волос | Использование натуральных растительных красок: хна, басма, отвары подсолнечника, ромашки, грецкого ореха. |
| Лак для волос | Использование раствора пиво для фиксации прически. |
| Тушь для ресниц | Касторовое масло. |
| Дезодорант | Ополаскивание тела настоями и отварами ароматных трав (лаванды, розмарина, мяты, цветков розы и яблони). |
| Духи | Водные отвары трав, чистота тела. |

# **Практическая часть**

Альтернатива декоративной косметики имеет множество преимуществ, если сравнивать их с другими косметическими продуктами. Доступность, простота в приготовлении и использовании, безопасность и эффективность – одни из их основных отличительных качеств. Каждый может научиться готовить их в домашних условия. Главное – знать несколько простых секретов, использовать правильные продукты и повторять ту или иную рецептуру регулярно.

В течение шести месяцев я проводил эксперименты с косметикой с использованием натуральных ингредиентов, такие как:

1.Маска из простокваши.

2. Яичная маска на лица.

3.Покраска волос хной.

4. Ополаскивание волос настоями трав.

5. Смазывание ресниц касторовым маслом.

Результаты не заставили себя долго ждать, через три недели после применения масок для лица на основе простокваши лицо заметно отбелилось, посветлели темные пигментные пятна; яичная маска для лица сократила мимические морщинки; после покраски волос хной, они «оживились», стало меньше секущихся кончиков и после ополаскивания волос крапивой; касторовое масло придало блеск, объем, силу и длину ресницам. Результат очевиден не только мне, но и окружающим.

То, что натуральная косметика стоит миллионы, готовить долго и неэффективно – это не правда. Переплачивать за красивую, удобную упаковку не имеет смысла, главное знать несколько простых рецептов приготовления натуральной косметики.[1]

Рецепты:

1. Приготовление огуречной воды.

Освежающий огуречный лосьон для всех типов кожи: очень мелко измельчите, или натрите на терке огурцы, и залейте 3 столовые ложки полученной массы 1 стаканом кипятка. Накройте крышкой и оставьте до полного охлаждения, затем используйте настой для ежедневного протирания лица.

Результат: Применение натурального огуречного лосьона при ежедневном использовании позволяет добиться прекрасных результатов. Эффективное средство: освежает эпидермис; глубоко увлажняет; очищает поры от загрязнения, жировых пробок; нормализует работу сальных желёз; снимает красноту, воспаление; уменьшает количество прыщиков; питает кожные покровы; помогает избавиться от чёрных точек; осветляет пигментированные зоны на лице; устраняет морщины.

2. Рецепт приготовления пудры из риса:

1) Берем три столовые ложки риса, тщательно промываем, укладываем на дно стеклянной банки.

2) Заливаем рис двумя стаканами холодной кипяченой воды. Накрываем банку полотенцем и убираем в темное прохладное место на семь дней. Для этих целей вполне подходит обычный холодильник.

3) Во избежание процесс брожения и порчи риса, воду в банке необходимо менять каждый день, одного раза будет достаточно.

4) По истечении семи дней сливаем воду, оставшийся рис измельчаем. Это можно сделать при помощи блендера.

5) Далее в течение часа промываем рисовую кашицу в воде (часто заменяя на новую), пока вода не станет прозрачной. На эту процедуру примерно понадобится час времени.

6) В последней порции воды будет рисовый осадок, который и станет в будущем рисовой пудрой.

7) Помещаем осадок в сито, накрываем марлевой или текстильной салфеткой, после чего фильтруем через него рисовую воду. После фильтрации на салфетке появится осадок. Затем следует поменять салфетку и продолжать фильтрацию. В конечном итоге должно получиться 3 - 4 с рисовой смесью.

8) Оставшуюся рисовую кашицу необходимо высушить естественным путем, например, разложив на поддоне и выставив на подоконник. Приблизительное время высушивания - 10-11 часов.

9) Последние этап - измельчение высушенного рисового порошка. Для этой цели опять можно задействовать блендер либо истолочь порошок при помощи деревянной толкушки.

10) Полученную рисовую пудру хранят в стеклянной банке с плотной крышкой, применяют по мере необходимости.

Результат: рисовая пудра при ежедневном использовании:

- прекрасно удерживает влагу, увлажняя самую сухую кожу;

- хорошо впитывает лишний жир, тем самым, матируя лицо;

- заживляет мелкие ранки, так как имеет противовоспалительное свойство;

- оздоравливает кожу, потому что обладает антиоксидантным свойством;

- немного отбеливает лицо;

- при тонком нанесении остается невидимой, но при этом выравнивает тон кожи;

- повышает упругость кожи, благодаря содержащимся в рисе аминокислотам, способствующим выработке эластина;

- из-за нежнейшей текстуры обеспечивает ощущение шелковистой кожи;

- обладает ограниченной способностью оберегать кожу от ультрафиолетовых лучей.

3. Маска из простокваши.

Масса из простокваши обладает массой микроэлементов (железо, калий и кальций), витаминами А и С, поэтому она считается очень полезной для комбинированной или жирной кожи. Вы можете просто смазать лицо этим продуктом и оставить так на 20 минут. После применения, смойте все водой.

Результат: Простокваша обладает таким веществом, как молочная кислота, она обладает свойствами отбеливания кожи, очистки от комедонов, способствует удалению ороговевших частиц, тонизирует, избавляет от жирного блеска, а также обладает эффектом омолаживания. Также данный продукт содержит микро- и макроэлементы, аминокислоты в виде аргинина, лизина, метионина, триптофана и лейцина. В нем просто огромное количество витаминов: Е, С, А, К, В и другие.[14]

4. Маски для лица из яиц считаются самыми полезными натуральными смесями. Преимущество в том, что их основной ингредиент можно смело использовать в процессе ухода за любым типом. Если вы боретесь с сухостью, используйте только яичный желток, который поможет быстро устранить проблему. Желток – кладезь калия, кальция, фосфора, витаминов А, группы D и В. Он также богат на лецитин, способствующий увлажнению и смягчению.

У вас жирный тип? Масса на основе белка тоже принесет пользу. Белок подсушит проблемные участки, а также окажет матирующее и стягивающее действие.

Смешать 2 яичных белка с ½ ч.л. миндального или персикового масла и 1 ст.л. меда до получения однородной массы. После смешивания добавьте 2 ст.л. овсяной муки и нанесите полученную смесь на 20 минут. Снимять остатки такой маски для лица из натуральных продуктов с помощью смоченного в теплой воде ватного диска. Умыться холодной водой. Это не только очистит, но и улучшит водный баланс.

Результат: Куриное яйцо содержит множество витаминов и микроэлементов, в частности — А, В и D, а также лецитин, увлажняющий и тонизирующий кожный покров. Маски на основе куриного желтка справляются с дефектами сухой кожи, восстанавливая водный баланс в клетках дермы. Белок обладает способностью подсушивать и очищать кожу, поэтому белковые маски подойдут обладательницам жирного типа лица.

5. Питательная и очищающая домашняя маска из хлеба для сухой и нормальной кожи:

Залейте примерно четверть стакана (или чуть больше) мякиша белого хлеба (без корки) горячим, и желательно жирным молоком так, чтобы, когда размяк хлеб, при размешивании образовалась не очень густая кашица. К этой кашице добавьте 1 ст. ложку оливкового масла, и столько же толокна (мука из овсяных зерен, или ячменя). Все размешайте до получения однородной массы, и, если вдруг она получается слишком густой, разведите ее еще немного теплым молоком. Наложите состав обильным слоем на лицо, и через 15-20 минут смойте теплой водой.

Если у вас не имеется всех продуктов, можно просто заливать мякиш белого хлеба без корки горячим молоком, и использовать в качестве маски полученную кашицу.

Результат: маски из хлеба делают кожу гладкой и нежной и бархатистой. Уже после первых процедур кожа на лице приобретает потрясающий эффект! Маски для лица из хлеба не только питают и очищают кожу, они еще и подтягивают ее. Применяя такие процедуры, вы обеспечиваете свою кожу быть постоянно здоровой, красивой, подтянутой, с ровным оттенком![16]

6. Натуральные шампуни, в состав которых входят только природные компоненты.

1.Отвар мыльнянки. Мыльнянки 200 г залить двумя литрами воды и кипятить полчаса. В этом отваре мыть голову без мыла и шампуня, полоскать обычной водой, а ещё лучше – настоем ромашки, если волосы светлые, и отваром дубовой коры – если тёмные.

2.Шампунь «Хлебный».

Возьмите 4-6 кусков черного хлеба (в зависимости от длины волос), положите стопкой в емкость, залейте кипятком и оставьте на ночь.

Или похожий рецепт для жирных волос: 150 г ржаного хлеба залить кипятком. Кашицей «намылить» голову, держать 5-10 минут. Затем тщательно промыть волосы водой. Для предания красивого блеска их ополаскивают настоем березовых листьев.

3.Кефирный шампунь для питания и роста волос

½ стакана кефира, 2 яичных желтка взбить до образования пены и мойте волосы.

Очень полезно мыть волосы сывороткой.

4.Яичный шампунь.

Взбейте два яичных желтка и разведите их в 200 мл теплой воды. Нанесите по длине волос, а затем смывайте водой.

5.Мытье волос пижмой. 1 столовую ложку пижмы залить 2 стаканами кипятка, оставить на 2 часа. Процеженным настоем мыть волосы без мыла в течение месяца. Это средство используется для устранения перхоти.

6.Щелок. Щелок - это консистенция из золы, настоянной на воде. В отличие от различных продающихся в магазинах моющих средств, это полностью природное вещество!

Мытье волос золой — одно из старинных средств, применявшихся нашими прабабушками. Можно им воспользоваться при случае. Стакан древесной золы разбавить водой до консистенции сметаны и наносить на мокрые волосы массирующими движениями рук. Помыв волосы теплой водой, ополоснуть их затем подкисленной.

Грамотно разбавленным щёлоком можно и голову мыть, и тело.

В качестве шампуня хорошо использовать отвары трав: ромашки, аира, крапивы, из корневищ лопуха и пижмы. Травы заливали водой и кипятили 30-35 минут, затем охлаждали около 15 минут, но не до полного остывания. Теплый отвар наносили на голову.

7.Горчичный шампунь (для жирных волос).

Горчичный шампунь-маску приготавливали следующим образом. Брали 1 ст. ложку горчичного порошка разводили кефиром до консистенции сметаны. Добавляли 1 чайную ложку растительного масла, 1 чайную ложку меда, 1 желток. Полученной смесью мыли голову, как шампунем.

8.Шампунь из толокна.

Использовали и шампунь из толокна, которое запаривали. Затем добавляли в него ложку меда и один желток яйца. Наносили на волосы и смывали через некоторое время.

9.Шампунь из гороховой муки.

Муку из горошка, приготовленную при помощи кофемолки, залейте теплой водой. Дайте настояться в течение ночи. Затем нанесите кашицу на волосы и оставьте эту маску на тридцать минут. Гороховая смесь заберет с волос всю грязь и жир, и, сполоснув маску, вам не придется пользоваться шампунем.

10.Шампунь из соды.

Кладут 1 чайную ложку соды с горкой на кружку тёплой воды (250 мл).

Как только смачиваешь волосы раствором — появляется пена. Моешь голову «индивидуальным» шампунем, потом промываешь волосы водой.

Состав жировой смазки у каждого индивидуален, значит и состав образовавшегося «шампуня» у каждого свой.

Результат: Натуральные шампуни для волос, обеспечивают очищение, укрепление и питание волос, ускорение их роста, избавление от перхоти, придание волосам объема, блеска и шелковистости. [13]

7. Краска для волос:

1. Самая простая натуральная краска для светлых волос в домашних условиях, приготовленная с использованием меда. Все что нужно – изначально вымыть голову обычным шампунем. Затем ополоснуть их в растворе соды и соли, что поможет их смягчить и слегка подсушить. После чего, мы наносим мед и надеваем теплый колпак (полиэтиленовую шапочку и полотенце). Оставляем состав на ночь, после чего смываем все привычным способом;

2. Проще всего, красить волосы натуральными красками в белый цвет летом. Всем известно, что лимон и лимонный сок обладают осветляющим свойством и именно поэтому часто применяется в косметике для насыщения кремов. То же можно сделать и для кос. Перед выходом на солнышко нанесите сок лимона на прядки и отправляйтесь загорать. Уже спустя несколько дней, можете оценить первые результаты. Можете проделывать маски с лимоном и медом, смешав их в равном количестве;

3. Наилучшие природные красители для светлых волос – это ромашка и ее производные. Регулярно ополаскивайте косы отваром и наносите его после мытья на косы, можете даже не смывать.

Результат: Осветление волос на 1-2 тона за одно применение.[2]

# **Заключение**

Тема моей исследовательской работы «Эко-косметика или натурпродукт» является актуальной на сегодняшний день. Я постарался как можно подробнее изучить вопрос о составе различных косметических средств и о влиянии их на организм человека.

Из моего опроса можно сделать вывод, что не все девушки, читают этикетки, смотрят на сроки пригодности, а лишь верят рекламам.

В условиях современного общества, когда в рекламах всегда рассказывается только плюсы косметики, а именно это появление нежности у вашей кожи, увлажнение кожи, блеск волос, мягкие губы, белые зубы и т.д., нам, но про обратную сторону никто не говорит. В первую очередь нужно запомнить те вещества, которые действительно признаны опасными во всем мире и вред доказан неоспоримо. Важно уметь увидеть их на упаковке производителя. И тогда выбирать станет легче и выбор станет лучше.

К сожалению, мы не сможем выкинуть всю косметику и пользоваться отварами трав и молоком. Так или иначе, в наше время декоративная косметика является неотъемлемой частью имиджа, как любой современной молодой девушки, так и зрелой женщины. Но я предлагаю использовать народный опыт, ценность которого все больше подтверждается научными исследованиями, т.е. вместо косметических средств пользоваться натуральными природными компонентами. Наша гипотеза подтверждена.

# **Список литературы:**

1. Алексеев С.В., Груздева Н.В., Гущина Э.В., «Экологический практикум школьника», Издательство Учебная литература, 2006г.

2. Молодожникова Л.М., Рождественская О.С., Сотник В.Ф. «Лесная косметика» М. Экология, 1991г.

3. Плотникова И.Ю., «Технология парикмахерских работ» Издательский центр Академии - М.2008г.

4. Соколова Е.А. Основы физиологии кожи и волос. Учеб. пособие. – М.: ОИЦ «Академия», 2011 г.

5. Черниченко Т.А., Плотникова И.Ю. Моделирование причесок и декоративная косметика. Учеб. пособие. – М.: ОИЦ «Академия», 2011г.

6. Яковлева Т., Ларина О., Ахмадулина Л. Макияж и уход за кожей лица. – М.: Эксмо, 2010г.

**Интернет ресурсы:**

7. [FashionStylist.kupivip.ru](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=980.FA0__YaUvQAkjLsOS1zIJoGq5NqWsDj_yvwrl_Azh5euX15CFUTkDialqTNPubMaBGKtuu4VeEGnmvIjyppKTexHwEQWUkRS17O3PBDsM60.fafd3cbcf60403219338eeeeda43394e1bda8b0f&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtNlVVIL6S3yQ4s-k4ou9ZBQhXTNbXW1CEZAna9ZUKznV&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxcG9zeHgxSHRLU09obTFXejJ4UXB0eHp6QWJfNnN5NDhJOC01NjVDUEVadGpVbVhSSWVKcXB4RTM0ckZoY2JSRkxDNUlOQlJ0VnFLZDFXVHB5V3E0WEFnVFBQSkIxdlRHdw&b64e=2&sign=a69cb05575301d0df1890fbc86616b04&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ4BWM_uhLTTxPbtuD3sx2ahNx75DA3XddEAyMyYPH-dPb21hS3fgmavWd_6EYRXzJ4c-ugN5TjaRHuZRWNdWVal4x-Nf-qUuXNOHV5ayFN_cd1r6VM5ESSqQ_dcZXckDQXr0sw_5N7TNNEO6icWbMRkpxbGY5O7OF_AHx5f06yXddNvvajuwmKWLmLP2ewuCKV6HsFUtoktqNpPseFBTef1uMiYTUxl2c7py__bNlrHjw&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpFcEVtF6VE1BMJ5RLRZyFGaqAFdDhdT2LzMgUWzqA_WDftcgl_5Gbua3a3oIlslVPR1IVS8A18SaJh1cg77Z77hBSEXIEGBzcFeZEbiwUA1_PFN_XXktufu2SpacPenHokxx1vHS1N_M6VDCj4Tht8iTfSQk9QxcIj0ydwrnnHvuf9Wv_pjdOPfvbTnv1Ybt-NZ6jfX0n0GkXEjzNQv1fO7KbUL_LmBT2W43NHdB5DYBRlR03hbvVjo5hTOc7KXPDgPOqC683jAXrtmz7Ez66OaBfbal0OT5vB7CogB97MX6MsUBsqI8Ier2Ur8ELJGWz_igtyYVgvWZXLdIPLCj1BE8ucfOTCs8cmUarwyMFvHGm8iFyafvql2hPQKk_7EIGIdqCff8ChV7AUilghwYrqUDoTG63Db58CK72aSYOR8a2vxwHF4USdxAQXNnXprIS&l10n=ru&cts=1456814456295&mc=5.129179539788348)›[article-27162…tolko…**vred**](http://fashionstylist.kupivip.ru/article-27162-kosmetika-ne-tolko-krasota-no-i-vred).

8. https://ru.wikipedia.org/wiki/Косметика.

9. [henskaja-mechta.ru](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=980.FA0__YaUvQAkjLsOS1zIJoGq5NqWsDj_yvwrl_Azh5euX15CFUTkDialqTNPubMaBGKtuu4VeEGnmvIjyppKTexHwEQWUkRS17O3PBDsM60.fafd3cbcf60403219338eeeeda43394e1bda8b0f&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtNlVVIL6S3yQQqeUxwcU3TQPWOtWLEXSIQlTOVQyk8l1&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxbkxNOG9xd1pDZG1vTGVfbndlTUN6dFFHa1RETXY1NEQyeV85NlNkdE56S3hsV0xuQU9wcGNOMjBROG81UVpFOWxRcVltd0Nwb2NzdnNsWWhtR3Roc2s&b64e=2&sign=3db8f373ba73c857439b89ab0e6051b4&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ4BWM_uhLTTxPbtuD3sx2ahNx75DA3XddEAyMyYPH-dPb21hS3fgmavWd_6EYRXzJ4c-ugN5TjaRHuZRWNdWVal4x-Nf-qUuXNOHV5ayFN_cd1r6VM5ESSqQ_dcZXckDQXr0sw_5N7TNNEO6icWbMRkpxbGY5O7OF_AHx5f06yXddNvvajuwmKWLmLP2ewuCKV6HsFUtoktqNpPseFBTef1uMiYTUxl2c7py__bNlrHjw&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpFcEVtF6VE1BMJ5RLRZyFGaqAFdDhdT2LzMgUWzqA_WDftcgl_5Gbua3a3oIlslVPR1IVS8A18SaJh1cg77Z77hBSEXIEGBzcFeZEbiwUA1_PFN_XXktufu2SpacPenHokxx1vHS1N_M6VDCj4Tht8iTfSQk9QxcIj0ydwrnnHvuf9Wv_pjdOPfvbTnv1Ybt-NZ6jfX0n0GkXEjzNQv1fO7KbUL_LmBT2W43NHdB5DYBRlR03hbvVjo5hTOc7KXPDgPOqC683jAXrtmz7Ez66OaBfbal0OT5vB7CogB97MX6MsUBsqI8Ier2Ur8ELJGWz_igtyYVgvWZXLdIPLCj1BE8ucfOTCs8cmUarwyMFvHGm8iFyafvql2hPQKk_7EIGIdqCff8ChV7AUilghwYrqUDoTG63Db58CK72aSYOR8a2vxwHF4USdxAQXNnXprIS&l10n=ru&cts=1456814441656&mc=5.025717154101415)›[**vred**…kosmeticheskie-sredstva](http://zhenskaja-mechta.ru/vred-ot-kosmeticheskie-sredstva).

10. [meduniver.com](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=980.F6PAlTHdxP5g3riFv445QwInf-p25vKLPkThcr5f7gRMdCeRnP4Js6SoFhSmyjyI.8f614efb3db397d700e7295fa7a9862ccb4a77e6&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtNlVVIL6S3yQQqeUxwcU3TQPWOtWLEXSIQlTOVQyk8l1&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxdlhrVFRBVHVib0tRNDRPMW5TVTdGSWpSWURSYlk2eW5jVlRVQ1AzWGVWUHkxcE8xSU9jVWtudHdlbUEtal9hZzF5Z2lSOXVIdVA2&b64e=2&sign=7842dcf6c7aaeddb5244caa639e37d65&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ4BWM_uhLTTxPbtuD3sx2ahNx75DA3XddEAyMyYPH-dPb21hS3fgmavWd_6EYRXzJ4c-ugN5TjaRHuZRWNdWVal4x-Nf-qUuXNOHV5ayFN_cd1r6VM5ESSqQ_dcZXckDQXr0sw_5N7TNNEO6icWbMRkpxbGY5O7OF_AHx5f06yXdccDLrbOcqqFzCCUe70asQZH7V1p7QE2lyCaAaF8LcDwcpmA7SUi1PT5-7eXoP6MjA&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpVBUyA8nmgRHvJkRh_43pHVIyqF6--RE9CfuBVMCU6ArcyHD_tw_CGgoZnPf7JsL7z-rVzW_vWYnRf8RVNhHva0zqmOwJL-LIEEPiUPouWlwJG4RVwvHDbhuj5F5VswW7zwQaJZ8K-Rm0OhA2_OwhuQ&l10n=ru&cts=1456814283344&mc=2.845350936622437)› [Дерматология](http://meduniver.com/Medical/Dermat)›[…\_**kosmetika**.html](http://meduniver.com/Medical/Dermat/dekorativnaia_kosmetika.html).

11. [misseva.ru](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=980.lpRZq4PV9KENot7iodpCPu3Hp2_Ya02ZwQhOvpbgimWG7l5BVWNMdEPxyHC343HStrhpThWJtQD5MaCYmF0zd9PZiet4ALsjZ2V1yLlgh5tw_aEkloemDGsL_bHQ3BC2.c87636a93cae3a51861997b71755441a9969b9c5&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtNlVVIL6S3yQ4s-k4ou9ZBQhXTNbXW1CEZAna9ZUKznV&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxbnljWUVvTmlOTWsweGdia28ya1g0Y3ZNcnZyblV4U3ZWckNzQVRLR3E2Z05XTGRSQi1NM3ljYzV3bFpQUVhVNWhidGdEY1FaTUVI&b64e=2&sign=fd42230e7845f56066969f1c4d115d4f&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ4BWM_uhLTTxPbtuD3sx2ahNx75DA3XddEAyMyYPH-dPb21hS3fgmavWd_6EYRXzJ7STvrnT7x4ANxCeBFUU5dFXuX3P2Zb7m0QTs66R0E7JE4kHG0IaOOLDhIU86z9h4fZpjCSnSj7HAus-qbNfjMpn7V6rSQT1GhG4qs21S1Uov316AfwpDvjOPTdJtXyEbUT5JDh5Ce9WSkvVNMQaB192W62ey1AGr4rg1-qff2q3tJQK0NCQIxz&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpFcEVtF6VE1BMJ5RLRZyFGaqAFdDhdT2LzMgUWzqA_WCrfA2s-7Paj_tBD13z1KYfqgbANRXZX2WmU5YaV_Rnla2aVsbrHw37vZ8rcQcJKGOSEQ4d_yGJAX3sn61ONqThNaoXlEyx9wdnIOHLMYIsQ9Sj0M5AUBk2AfZ5WrnaGHAB76KzHmmcwQLorWy9O_5Ry-LQATNLPkvEeNNhkev0CYIJa2NaPwCthxyF5fudDPw51Nk9l8xtLSnYe4kGaeFlsqnhOEbbOQJd2OeOjU_88TaMLckyT5Paq1-RINxjBuWUBZ1VH1Ah_lbpQahbpu3g-5bObkFa6ohqMMW0rDXZJE0kIE2N2fz1Ima5RhsioSidaS43cJxYwgdn8-zm29y4V-OyYpVwAbpgjrxEr3OiChWcom-qS0PIaUyWTOKNha5vOeJOzCF45wewKpmEQJNGuypEAdmg0WKq_tqmcCxeXWTDJEKTXBUcmvqk5afXObd2bT7wkV7RLrT6mDaSMqzlayr3EFLqW7cxLFqJm0dbrmdcWoS6fdR0QzLT587uM8s&l10n=ru&cts=1456814526828&mc=5.278458629693715)›[glaza/**prirodnaya**-**kosmetika**-**naturalnaya**](http://misseva.ru/glaza/prirodnaya-kosmetika-naturalnaya-kosmetika-svoimi-rukami-narodnaya-kosmetologiya.html).

12. [murana.ru](http://www.murana.ru/)›[articles/story/decorative-cosmetics.html](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=980.F6PAlTHdxP5g3riFv445QwInf-p25vKLPkThcr5f7gRMdCeRnP4Js6SoFhSmyjyI.8f614efb3db397d700e7295fa7a9862ccb4a77e6&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtIOJU2Qw4v_Y5EJSHeQ2_cS6mbiU_csMMNooC2BoIk5O&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxdFFVdzVvLTJXS2l5Nlc1ZC1JUi1BY1Z3X0VwZndjbVlJVUdnMjNmRTF2bnV4QVdJMEhlWW1OSEhBYUZBZVU2eTQxODFWZEt4Z0hOdldmaFZpbVZUN3FxY1I4LXZBWmdqX3Q2LXFaUHVOeG55blVGcHdJNWllOUpVdU55aEdfSGhoUkNGRW8wNy1xNg&b64e=2&sign=bf4acc8d9f7535b9ff142a9b4cb49470&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ4BWM_uhLTTxPbtuD3sx2ahNx75DA3XddEAyMyYPH-dPb21hS3fgmavWd_6EYRXzJ4c-ugN5TjaRHuZRWNdWVal4x-Nf-qUuXNOHV5ayFN_cd1r6VM5ESSqQ_dcZXckDQXr0sw_5N7TNNEO6icWbMRkpxbGY5O7OF_AHx5f06yXdccDLrbOcqqFzCCUe70asQZH7V1p7QE2lyCaAaF8LcDwcpmA7SUi1PT5-7eXoP6MjA&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpVBUyA8nmgRHvJkRh_43pHVIyqF6--RE9CfuBVMCU6ArcyHD_tw_CGgoZnPf7JsL7z-rVzW_vWYnRf8RVNhHva0zqmOwJL-LIEEPiUPouWlwJG4RVwvHDbhuj5F5VswW7zwQaJZ8K-Rm0OhA2_OwhuQ&l10n=ru&cts=1456814335947&mc=4.596937038960121).

13. [naturkosmetiks.ru](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=980.lpRZq4PV9KENot7iodpCPu3Hp2_Ya02ZwQhOvpbgimWG7l5BVWNMdEPxyHC343HStrhpThWJtQD5MaCYmF0zd9PZiet4ALsjZ2V1yLlgh5tw_aEkloemDGsL_bHQ3BC2.c87636a93cae3a51861997b71755441a9969b9c5&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtNlVVIL6S3yQb4iND2fUWLGvv-j8lMFOwWQCPV_EQqt8&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxalVFVXdNMncyNVhjNVVkNUpseUQ4SVlHdk9BN1hUcjlMTm80QnRQaE9PZEhXbGY2RmZReFoxeGxnVm5QTHZ4OWlJTE9hMTZDV0hhMFRxRVhZY2dqSWM&b64e=2&sign=5d5c5c72a7a1dbcf5b7342c23684bea4&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ4BWM_uhLTTxPbtuD3sx2ahNx75DA3XddEAyMyYPH-dPb21hS3fgmavWd_6EYRXzJ7STvrnT7x4ANxCeBFUU5dFXuX3P2Zb7m0QTs66R0E7JE4kHG0IaOOLDhIU86z9h4fZpjCSnSj7HAus-qbNfjMpn7V6rSQT1GhG4qs21S1Uov316AfwpDvjOPTdJtXyEbUT5JDh5Ce9WSkvVNMQaB192W62ey1AGr4rg1-qff2q3tJQK0NCQIxz&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpFcEVtF6VE1BMJ5RLRZyFGaqAFdDhdT2LzMgUWzqA_WCrfA2s-7Paj_tBD13z1KYfqgbANRXZX2WmU5YaV_Rnla2aVsbrHw37vZ8rcQcJKGOSEQ4d_yGJAX3sn61ONqThNaoXlEyx9wdnIOHLMYIsQ9Sj0M5AUBk2AfZ5WrnaGHAB76KzHmmcwQLorWy9O_5Ry-LQATNLPkvEeNNhkev0CYIJa2NaPwCthxyF5fudDPw51Nk9l8xtLSnYe4kGaeFlsqnhOEbbOQJd2OeOjU_88TaMLckyT5Paq1-RINxjBuWUBZ1VH1Ah_lbpQahbpu3g-5bObkFa6ohqMMW0rDXZJE0kIE2N2fz1Ima5RhsioSidaS43cJxYwgdn8-zm29y4V-OyYpVwAbpgjrxEr3OiChWcom-qS0PIaUyWTOKNha5vOeJOzCF45wewKpmEQJNGuypEAdmg0WKq_tqmcCxeXWTDJEKTXBUcmvqk5afXObd2bT7wkV7RLrT6mDaSMqzlayr3EFLqW7cxLFqJm0dbrmdcWoS6fdR0QzLT587uM8s&l10n=ru&cts=1456814510390&mc=5.259941561071892).

14. [naturalmask.ru](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=980.2vOYP3QwnYEahhLHRzAyrsd08-5mAsHb7QerDTtrWGBQYFla7ME-oEWFsG1RHk2HgNj1QMNg8TfjLB6bIzmoPo2e06xgz0Gs9dj9Io8Z-Wj12zyVO4yDNEufoKdGBfVITXHMGlgoLtEwS9-RCaxCiA.b50a1d88ace2f4a5dd1f80099f6f3aeaadcc22a8&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtNlVVIL6S3yQ0eL-KRksnRFetzHgl8sU5u5XKwtZDO6p&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxalVFVXdNMncyNVhCeXlQczBFTmFfR2VuTnpPTnMxRmpwMmxhcnVwb3VZRVpKVVY1WHRhOVFaVlBIVTNiREtUbk5kVnRucml3LW1BQU9RS2VBSm1ZVTA&b64e=2&sign=871f66f7b75eef9bf7a489c47e3a61d1&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ4BWM_uhLTTxPbtuD3sx2ahNx75DA3XddEAyMyYPH-dPb21hS3fgmavWd_6EYRXzJ7STvrnT7x4ANxCeBFUU5dFXuX3P2Zb7m0QTs66R0E7JE4kHG0IaOOLDhIU86z9h4fZpjCSnSj7HAus-qbNfjMpn7V6rSQT1GhG4qs21S1UotuehGqOa4s5-Fqz8BDtvV8Z7VPJkLmW1q71BsMPi-ZaZJiBpwMcs9UGx-kClH-_6gwf9kxdNy6U&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpFcEVtF6VE1BMJ5RLRZyFGaqAFdDhdT2LzMgUWzqA_WBg4Xa0snmnHREhEbZCx42FRlZ1lX0PO3NdpGahrB7KZVJRtyaZkc3K5rW_6yupIMO2a0xrjr9vhOnNiuJT4q0Z9MytcBWVRntCwYQiqJje93Ox5XBFRJWwQ5CwROUI84FWX_JRnQZuAZbipqh8Z74YC3jze4DbjVoildPjQMM1GEFkILJfY1b_AUDCS2dFk3dV60N9S98ETC__H2fu48h5MME_kicaKAaxK1J72saFAVwx0jEiutQTLdGs_QJPtfGoxi69sH2AAXmG78HxSqOMAKsOFFwuvMMPZZ03LiwZk0QbvSdyY1sIvO8-xL_Yrgv9MRuNslN2sIziqJz8xvZjorAodAse5wP-qfNlv29x_yRsG9yEuxsTv2e6KwHj91jwZoGotXPcYRE4gT8RAY1N42zUPWvQ00f-XRtqDh23PrjUjEsncdz8hTuJcbwPQMX_68QdMKV6Rk-iiI5GB5QVi72m-kaMuUbrUHCalXhmlAVlVBkstJEvJSl1vKaT0LyrZyXyH2Xdy5Uj9GcaEuDmkaY2viV4V_eiGY19uygKKDBT0ysFLLNeRczxm0_kr5iU2TXJDh_S4q7jv8wEPfEuiUWRxiFk412cqj84fEfmzg&l10n=ru&cts=1456814583931&mc=5.253349321001484)›[**recept**i.html](http://www.naturalmask.ru/recepti.html).

15. [Premalife.ru](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=980.2vOYP3QwnYEahhLHRzAyrsd08-5mAsHb7QerDTtrWGBQYFla7ME-oEWFsG1RHk2HgNj1QMNg8TfjLB6bIzmoPo2e06xgz0Gs9dj9Io8Z-Wj12zyVO4yDNEufoKdGBfVITXHMGlgoLtEwS9-RCaxCiA.b50a1d88ace2f4a5dd1f80099f6f3aeaadcc22a8&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtIOJU2Qw4v_YhoHDhMr5y7FFfJhpgIEKr0ZEXekuNajz&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxdjEzN2tCSkJsSTdKNldmTEQ1WVFQakloalhlcURHQ1Z0c1FOSUR3UFFKMzMtOVdnMWZqM2VWT3hoV2w1enJOYzU4NS1oeGZDZW1IU1FoWHdWUl9DZE0&b64e=2&sign=56f1e2ec285168d6900202acc4ddb7e7&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ4BWM_uhLTTxPbtuD3sx2ahNx75DA3XddEAyMyYPH-dPb21hS3fgmavWd_6EYRXzJ7STvrnT7x4ANxCeBFUU5dFXuX3P2Zb7m0QTs66R0E7JE4kHG0IaOOLDhIU86z9h4fZpjCSnSj7HAus-qbNfjMpn7V6rSQT1GhG4qs21S1UotuehGqOa4s5-Fqz8BDtvV8Z7VPJkLmW1q71BsMPi-ZaZJiBpwMcs9UGx-kClH-_6gwf9kxdNy6U&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpFcEVtF6VE1BMJ5RLRZyFGaqAFdDhdT2LzMgUWzqA_WBg4Xa0snmnHREhEbZCx42FRlZ1lX0PO3NdpGahrB7KZVJRtyaZkc3K5rW_6yupIMO2a0xrjr9vhOnNiuJT4q0Z9MytcBWVRntCwYQiqJje93Ox5XBFRJWwQ5CwROUI84FWX_JRnQZuAZbipqh8Z74YC3jze4DbjVoildPjQMM1GEFkILJfY1b_AUDCS2dFk3dV60N9S98ETC__H2fu48h5MME_kicaKAaxK1J72saFAVwx0jEiutQTLdGs_QJPtfGoxi69sH2AAXmG78HxSqOMAKsOFFwuvMMPZZ03LiwZk0QbvSdyY1sIvO8-xL_Yrgv9MRuNslN2sIziqJz8xvZjorAodAse5wP-qfNlv29x_yRsG9yEuxsTv2e6KwHj91jwZoGotXPcYRE4gT8RAY1N42zUPWvQ00f-XRtqDh23PrjUjEsncdz8hTuJcbwPQMX_68QdMKV6Rk-iiI5GB5QVi72m-kaMuUbrUHCalXhmlAVlVBkstJEvJSl1vKaT0LyrZyXyH2Xdy5Uj9GcaEuDmkaY2viV4V_eiGY19uygKKDBT0ysFLLNeRczxm0_kr5iU2TXJDh_S4q7jv8wEPfEuiUWRxiFk412cqj84fEfmzg&l10n=ru&cts=1456814608791&mc=5.372789639464969)›[top-samyh-luchshih…**recept**ov-**masok**](http://www.premalife.ru/top-samyh-luchshih-narodnyh-receptov-masok-dlja-volos.html).

16. [**vred**no-vsyo.ru](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=980.FA0__YaUvQAkjLsOS1zIJoGq5NqWsDj_yvwrl_Azh5euX15CFUTkDialqTNPubMaBGKtuu4VeEGnmvIjyppKTexHwEQWUkRS17O3PBDsM60.fafd3cbcf60403219338eeeeda43394e1bda8b0f&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtIOJU2Qw4v_Y0kgANGmkW5HQNePYyJv3hkLlow2vdvcw&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxcGJzczhkRkpIZG40a1dYYXBrTzJidmlEOTl5RV9RTHg4aU1pWmJVVWtkXzVGRHN5OE1NNkdwdDNHWXNyQWt6Ny1HbExDTlQ1aUZkU1N5MF94enZReU0&b64e=2&sign=ec6cc9aa60f5ff77a36c4b3ad6afaf5d&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ4BWM_uhLTTxPbtuD3sx2ahNx75DA3XddEAyMyYPH-dPb21hS3fgmavWd_6EYRXzJ4c-ugN5TjaRHuZRWNdWVal4x-Nf-qUuXNOHV5ayFN_cd1r6VM5ESSqQ_dcZXckDQXr0sw_5N7TNNEO6icWbMRkpxbGY5O7OF_AHx5f06yXddNvvajuwmKWLmLP2ewuCKV6HsFUtoktqNpPseFBTef1uMiYTUxl2c7py__bNlrHjw&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpFcEVtF6VE1BMJ5RLRZyFGaqAFdDhdT2LzMgUWzqA_WDftcgl_5Gbua3a3oIlslVPR1IVS8A18SaJh1cg77Z77hBSEXIEGBzcFeZEbiwUA1_PFN_XXktufu2SpacPenHokxx1vHS1N_M6VDCj4Tht8iTfSQk9QxcIj0ydwrnnHvuf9Wv_pjdOPfvbTnv1Ybt-NZ6jfX0n0GkXEjzNQv1fO7KbUL_LmBT2W43NHdB5DYBRlR03hbvVjo5hTOc7KXPDgPOqC683jAXrtmz7Ez66OaBfbal0OT5vB7CogB97MX6MsUBsqI8Ier2Ur8ELJGWz_igtyYVgvWZXLdIPLCj1BE8ucfOTCs8cmUarwyMFvHGm8iFyafvql2hPQKk_7EIGIdqCff8ChV7AUilghwYrqUDoTG63Db58CK72aSYOR8a2vxwHF4USdxAQXNnXprIS&l10n=ru&cts=1456814472844&mc=5.266044872296177)›[index.php?newsid=110](http://www.vredno-vsyo.ru/index.php?newsid=110).

# **Приложение**

Приложение №1





Приложение № 2





 