

АКАДЕМІЯ КОСМЕТИЧНОЇ ХІМІЇ ЖАННИ НІКІТІНОЇ

Читай INCI за 5 хвилин

Склад косметики виглядає як заклинання — але насправді це просто. Цей гайд дасть тобі всі інструменти, щоб одразу розуміти, що ти наносиш на шкіру.

5 хвилин

20+ інгредієнтів

100% без формул

Що таке INCI?

INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients) — міжнародна стандартизована система назв інгредієнтів косметики.

Завдяки INCI **склад крему з України і Кореї виглядає однаково** — тобто ти можеш читати склад будь-якого продукту у світі, незалежно від мови упаковки.

Саме тому знання INCI — базова навичка косметолога, технолога і свідомого споживача.

► ПОКРОКОВИЙ АЛГОРИТМ

5 кроків, щоб прочитати будь-який склад

1. ЗНАЙДИ СПИСОК ІНГРЕДІЄНТІВ

Шукай на упаковці напис Ingredients або Склад. Далі — перелік через кому або крапку з комою. Якщо текст занадто дрібний — знайди продукт на сайті виробника або в додатку.

💡 Додатки INCI Beauty, CosDNA, EWG Skin Deep — скануй штрих-код і отримуй розбір миттєво.

2. ЗАПАМ'ЯТАЙ ПРАВИЛО КОНЦЕНТРАЦІЙ

Список завжди записується **від найвищої до найнижчої концентрації**. Перші 5–7 інгредієнтів формують більшість продукту.

💡 Якщо «гіалуронова кислота» стоїть передостанньою — її концентрація мізерна. Це маркетинг, а не ефективність.

3. ВИЗНАЧ БАЗУ ПРОДУКТУ — ПЕРША ТРЕТИНА

Дивись на перші 5 інгредієнтів — вони формують тип продукту. Aqua + Glycerin = водна база. Dimethicone = силіконова основа. Jojoba Oil + Squalane = олійна суміш.

4. ШУКАЙ АКТИВИ — СЕРЕДИНА СПИСКУ

Активні інгредієнти (ніацінамід, ретинол, вітамін С, пептиди) ефективні навіть у малих концентраціях. Їх присутність у першій половині списку означає достатню робочу дозу.

💡 Ніацинамід — від 2%, Ретинол — від 0,1%, Ascorbic Acid — від 10%.

5. ПЕРЕВІР КІНЕЦЬ — КОНСЕРВАНТИ ТА АРОМАТИЗАТОРИ

В кінці списку зазвичай консерванти, стабілізатори і ароматизатори. Якщо шкіра чутлива — уважно перевір цю зону на алергени.

💡 Parfum / Fragrance — збірна назва для сотень сполук без розшифровки. Навіть у мікродозах може дратувати чутливу шкіру.

► СТРУКТУРА СПИСКУ

Три зони будь-якого складу

70%+	5–20%	<1%
Зона 1 — База Формує текстуру, зволоження і відчуття. Найвища концентрація. <i>Aqua, Glycerin, Dimethicone, Cetyl Alcohol</i>	Зона 2 — Активи Тут живе обіцянка продукту. Ефективні навіть у малих дозах. <i>Niacinamide, Retinol, Peptides, Vit C</i>	Зона 3 — Функціональні Консерванти, стабілізатори, ароматизатори. Важливо для алергіків. <i>Phenoxyethanol, Parfum, Citric Acid</i>

► СЛОВНИК ІНГРЕДІЄНТІВ

20 інгредієнтів, які варто знати

INCI назва	Оцінка	Назва	Що робить
Niacinamide	✓ Ок	Ніацинамід	Вирівнює тон, звужує пори, освітлює
Hyaluronic Acid	✓ Ок	Гіалуронова к-та	Інтенсивне зволоження, утримує воду
Retinol	! Обачно	Ретинол	Антивіковий ефект; може подразнити шкіру
Ascorbic Acid	! Обачно	Вітамін С	Освітлення, антиоксидант; нестабільний
Glycerin	✓ Ок	Гліцерин	М'який зволожувач, безпечний для всіх
Salicylic Acid	! Обачно	Саліцилова к-та	Акне, відлущування; для жирної шкіри
Parfum / Fragrance	✗ Увага	Ароматизатор	Потенційний алерген для чутливої шкіри
Alcohol Denat.	✗ Увага	Ден. спирт	Висушує і руйнує бар'єр шкіри
Dimethicone	✓ Ок	Диметикон	Силікон, розгладжує і захищає
Ceramide NP	✓ Ок	Кераміди	Відновлюють захисний бар'єр шкіри
Panthenol	✓ Ок	Пантенол (B5)	Заспокоює, загоює, зволожує
Sodium Lauryl Sulfate	✗ Увага	SLS	Агресивний ПАР, руйнує ліпідний бар'єр
Tocopherol	✓ Ок	Вітамін Е	Антиоксидант, пом'якшує шкіру
Azelaic Acid	✓ Ок	Азелаїнова к-та	Акне, розацеа, пігментація
Centella Asiatica	✓ Ок	Центела	Заспокоює, загоює, антивіковий ефект
Titanium Dioxide	✓ Ок	Диоксид титану	Мінеральний SPF-фільтр
Methylparaben	! Обачно	Метилпарабен	Консервант; суперечки щодо безпеки
Phenoxyethanol	✓ Ок	Феноксіетанол	Консервант, безпечний у нормі (<1%)

Butylene Glycol	✓ Ок	Бутиленгліколь	Легкий зволожувач і розчинник
Limonene	✗ Увага	Лімонен	Ароматичний алерген цитрусових

✂ ДЛЯ ПЕРУКАРІВ

15 інгредієнтів у засобах для волосся

INCI назва	Оцінка	Назва	Що робить
Cetrimonium Chloride	✓ Ок	Цетримоній хлорид	Катіонний кондиціонер в бальзамах; зменшує статичність, розплутує волосся
Behentrimonium Methosulfate	✓ Ок	BTMS	М'який кондиціонер для бальзамів; не обтяжує волосся, безпечний для емоціональних
Hydrolyzed Keratin	✓ Ок	Гідролізований кератин	Відновлює структуру волосся, зменшує пошкодження від фарбування і укладання
Ammonium Thioglycolate	! Обачно	Тіогліколат амонію	Діюча речовина хімічної завивки; руйнує сульфідні зв'язки в волоссі — обачно при чутливому волоссі
p-Phenylenediamine	✗ Увага	PPD (фарбник)	Основний окслювальний барвник у стійких фарбах; частий алерген — робить патч-тест перед фарбуванням
Hydrogen Peroxide	! Обачно	Пероксид водню	Окислювач у фарбах і освітлювачах; висока концентрація ушкоджує структуру волосся
Cocamidopropyl Betaine	✓ Ок	Кокамідопропіл бетаїн	М'який амфотерний ПАР у шампунях; мало подразний, хороший вибір для чутливої шкіри голови
Polyquaternium-10	✓ Ок	Полікватерній-10	Полімерний кондиціонер у шампунях; поліпшує розчісування, зменшує статичність
Panthenol	✓ Ок	Пантенол (B5)	Зволожує волосся, зменшує ламкість інструментів; підходить для хімічно обробленого волосся
Resorcinol	✗ Увага	Резорцинол	Созволявач кольору у окслювальних фарбах; подразник шкіри голови і слизової оболонки
Cyclomethicone	✓ Ок	Циклометикон	Легкий силікон у сироватках і середних довжині; дає блиск без накопичення
Zinc Pyrithione	✓ Ок	Цинк піритіон	Антигрибковий актив у протилупальних шампунях; найефективніший інгредієнт від луски
Isopropyl Alcohol	✗ Увага	Ізопропіловий спирт	Розчинник у волоссях для укладання; висохує і ламає волосся при регулярному використанні
Sodium Hydroxide	! Обачно	Гідроксид натрію	Регулятор pH у фарбах і спреях; висока концентрація руйнівна для волосся
Biotin	! Обачно	Біотин (B7)	Часто зазначається у шампунях для росту волосся; спрацьовує на нікть лише при дефіциті

► ЩО ШУКАТИ

Уникай і шукай

❌ ОМИНАЙ ЦІ ІНГРЕДІЄНТИ

✗ SLS / SLES

Sodium Lauryl/Laureth Sulfate — агресивні ПАР, руйнують захисний бар'єр

✗ Alcohol Denat.

Висушує шкіру, порушує мікробіом і бар'єрну функцію

✗ Parfum / Fragrance

Збірна назва сотень сполук без розшифровки — потенційний алерген

✗ DMDM Hydantoin

Консервант-донор формальдегіду — подразнює шкіру

✗ Mineral Oil

Paraffinum Liquidum — закупорює пори, небезпечний для схильних до акне

✅ ШУКАЙ ЦІ ІНГРЕДІЄНТИ

→ Ceramides (NP, AP, EOP)

Відновлюють бар'єр шкіри — ідеальні для сухої та чутливої шкіри

→ Peptides

Стимулюють синтез колагену, антивіковий ефект без подразнення

→ Niacinamide 2-10%

Звужує пори, освітлює, зменшує почервоніння — універсальний актив

→ Tocopherol + Ascorbic Acid

Синергія антиоксидантів — захист від вільних радикалів та УФ

→ Sodium PCA / Urea

Натуральні компоненти NMF — ефективне зволоження для сухої шкіри

► ШПАРГАЛКА

6 правил, які варто запам'ятати

Правило 01 — ВІД БІЛЬШОГО ДО МЕНШОГО

Перший інгредієнт — найбільша концентрація, останній — мінімальна.

Правило 02 — AQUA = ВОДНА ОСНОВА

Якщо першим стоїть вода — продукт на водній базі. Це більшість гелів, тонерів і кремів.

Правило 03 — ВСЕ ПІСЛЯ СЕРЕДИНИ — МЕНШЕ 1%

Активи в кінці списку — це маркетинг. Шукай їх у першій половині.

Правило 04 — КУРСИВ = РОСЛИНА

Латинська назва виду типу Rosa Canina — це рослинний екстракт.

Правило 05 — ДОВГА НАЗВА ≠ ШКОДА

Складна хімічна назва не означає небезпеку. Aqua — теж хімія, це просто вода.

Правило 06 — ПРАКТИКУЙСЯ НА КОЖНОМУ ПРОДУКТІ

За тиждень регулярного читання складів ти орієнтуватимешся швидше за маркетологів.

АКАДЕМІЯ КОСМЕТИЧНОЇ ХІМІЇ

Хочеш знати більше, ніж просто INCI? Запишись на курс до Жанни Нікітіної

Цей гайд — лише вершина айсберга.

На курсі косметичної хімії ти глибоко розберешся у складах, навчишся розробляти власні рецептури та розумітимеш косметику на рівні професіонала.

- ✓ Хімія косметичних інгредієнтів
- ✓ Читання складів як експерт
- ✓ Сертифікат після навчання

→ ЗАПИСАТИСЯ НА КУРС

Академія косметичної хімії Жанни Нікітіної · Гайд носить інформаційний характер

Hair Track — для перукарів

Косметична хімія волосся: від основ до технолога бренду

HAIR START → HAIR PRO → HAIR EXPERT | RECONSTRUCTION | BARBER

Skin Track — для косметологів

Косметична хімія шкіри: від основ до корнеотерапії

SKIN START → SKIN PRO

Trichologist Track — трихологічний сервіс

Від базової аналізу стану до експертних протоколів при alopecii

TRICHO START → TRICHO PRO → TRICHOACTIVE EXPERT | TRICHO BARBER

Sales & Business Track

Експертні продажі через знання хімії продукту

CHEMISTRY