

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	7
Краткий курс дерматологии	12
О КОЖЕ	15
Три «умных» слоя кожи	16
Типы кожи	28
Заболевания кожи	32
Старение кожи	42
ОБ УХОДЕ ЗА КОЖЕЙ	49
Состав крема	50
Эффективный уход за кожей	86
Море продуктов	98
Защита от солнца	104

О МИКРОБИОМЕ	111
Бактериальная революция	112
Бактерии и грибок в коже	120
Поддержите свой микробиом	128
О СТИЛЕ ЖИЗНИ	141
Питание для здоровой кожи	142
Отложите старение	156
Западная диета	162
Питание для кожи. Гид по продуктам	170
Полезные и вредные привычки	178
ПОСТСКРИПТУМ	184
10 важных правил	185
Время перемен	186
Список благодарностей	189
Алфавитный указатель	193
Список литературы	198
Об авторе	220



ПРЕДИСЛОВИЕ

Помните выражение «мурашки по коже»? Когда кто-то милый сердцу нежно поглаживает вас по руке? Приятное, волнующее ощущение! Кожа является уникальным и — парадокс! — менее всего изученным органом нашего тела: мы мало знаем и о строении кожи, и о правильном уходе за ней. Всем известно, что жирная рыба полезна для мозга, оливковое масло — для сердца; кальций, содержащийся в твороге и йогурте, укрепляет кости. А что насчет кожи?

Знаете ли вы, к примеру, свой тип кожи? Умеете ухаживать за ней? Осознаете ли роль диеты и образа жизни в формировании внешнего облика? Уверена: не все читатели ответят на эти вопросы. Наука о коже стремительно развивается; одна из основных тем современных исследований — микробиом, оболочка, состоящая из миллионов микроорганизмов. Именно они, взаимодействуя с клетками, более всего влияют на здоровье кожи и ее вид.

Ежедневно мы подвергаемся воздействию антимикробных веществ, содержащихся в продуктах по уходу, средствах гигиены и бытовой химии. Проведено немало научных исследований в области влияния косметики на микробиом кожи. (Как выяснилось, он похож на микробиом кишечника, на который пагубное воздействие оказывают консерванты и неправильно обработанные продукты).

Мой интерес к этой проблематике возник в детстве, поскольку я болела витилиго. Тогда меня это не очень беспокоило, напротив, я чувствовала себя особенной, похожей на свою любимую собаку — далматинца. Да-да, я гордилась своей «пятнистостью», ибо отличалась от всех! Однако в подростковом возрасте все радикально изменилось.

Состояние кожи влияет на самооценку. Витилиго, прыщи, псориаз, розацеа, экземы и меланодермия — любые отклонения во внешности негативно сказываются на психическом здоровье. Я посещала дерматологов, перепробовала многие методы лечения: от кортикостероидов и УФ-терапии до трансплантации здоровых клеток на пораженные участки. Ничего не помогло, а лечение лишь усугубило ситуацию.

**«ПОЛКИ МАГАЗИНОВ ЗАБИТЫ
ПРОДУКТАМИ ПО УХОДУ
ЗА КОЖЕЙ, ЗАЧАСТУЮ МЫ
НЕ ЗНАЕМ ИХ РЕАЛЬНОГО
ЭФФЕКТА И ВЛИЯНИЯ
НА ОРГАНИЗМ. ОДНО
ИЗВЕСТНО ТОЧНО: ЧРЕЗМЕРНОЕ
УПОТРЕБЛЕНИЕ КОСМЕТИЧЕСКИХ
СРЕДСТВ ПРИВОДИТ
К УХУДШЕНИЮ СОСТОЯНИЯ
КОЖИ.**

**МОЖЕТ БЫТЬ, НАЧНЕМ
СНАЧАЛА?»**

И тогда я решила стать фармацевтом. В 2002 году окончила шведский Уппсальский университет. Во время учебы познакомилась с немецким дерматологом и исследователем Карин Шалльройтер — профессором Университета Брэдфорда, экспертом по витилиго. Эта встреча дала мне возможность участвовать в исследованиях в области экспериментальной и клинической дерматологии. В 2006 году я защитила докторскую диссертацию по витилиго, область экспериментальной дерматологии.

Сегодня я спокойно отношусь к своему витилиго и даже успела полюбить свои белые пятнышки, хотя их осталось немного. Ведь если бы не болезнь, у меня бы не было сил и стимула двигаться вперед; я бы не встретила удивительных людей — исследователей кожи.

Интерес к проблемам кожи привел меня в индустрию косметологии. Я была руководителем исследований и менеджером по инновациям: мы разрабатывали новые активные ингредиенты для средств по уходу. И за годы работы стало ясно, как слабо люди разбираются в этой теме.

Знаете ли вы, к примеру, как делают крем? Какие ингредиенты полезны и какие — откровенно вредны? *Что подходит, скажем, для сухой кожи? Действительно ли работает коллаген? Нужно ли пользоваться сыворотками?*

Эти и множество других задаваемых мне вопросов сподвигли меня к созданию этой книги. Я долго сомневалась, не могла осмелиться. Хотя бы потому, что редко могу дать людям то, что они более всего хотят: простые прямые ответы.

На большинство вопросов трудно ответить четко и коротко. Но есть три абсолюта: преданность делу, знание и целостный подход. Руководствуясь ими, я и решилась написать эту книгу.

Йоханна Гилльбро

КРАТКИЙ КУРС ДЕРМАТОЛОГИИ

На страницах этой книги вы встретите много новых слов и понятий. Начнем с ключевых терминов.

БАРЬЕРНАЯ ФУНКЦИЯ КОЖИ

Наружный слой кожи называется роговым и состоит из плоских клеток, окруженных влагоудерживающей мембраной — гидролипидной пленкой. Она, в свою очередь, состоит из кожного сала, воды и некоторых органических веществ, способных связывать влагу солей и кислот. Кожное сало — это смесь липидов, вырабатываемых в сальных железах. Масла, соли и кислоты гидролипидной мембраны вырабатываются собственно кожей. Вместе с роговым слоем они выполняют барьерную функцию.

ОБЕЗВОЖИВАНИЕ

Процесс испарения влаги из кожи называется ТЭПВ — трансэпидермальная потеря воды.

Молодая здоровая кожа испаряет воду медленнее сухой или старе-

ющей. Одна из задач увлажняющих кремов — предотвратить испарение влаги.

МИКРООРГАНИЗМЫ

Как и кишечник, кожа имеет собственный микробиом — генетический набор из тысяч видов бактерий, грибков и вирусов, которые защищают от патогенных воздействий, способствуют удержанию влаги и обладают противовоспалительным эффектом. Связь между микробиомом кожи и кишечника важна, поскольку дисбаланс между ними является причиной возникновения многих проблем — прыщей, псориаза, экземы или розацеа.

ОКИСЛИТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС

Окислительный стресс — естественный процесс во всех организмах, которые используют кислород,

является результатом клеточного дыхания. Остаточный продукт дыхания состоит из свободных радикалов, которые повреждают стенки клеток, если вещество не распадается вовремя. Разложению свободных радикалов способствуют антиоксиданты и антиоксидантные ферменты, которые должны входить в рацион питания.

СТАРЕНИЕ

Кожа стареет как от естественных, так и от внешних факторов. С возрастом способность организма противостоять окислительному стрессу уменьшается. Внешние факторы: солнечный свет, сигаретный дым и загрязнение окружающей среды — также способствуют окислительному стрессу кожи и ускоряют процесс старения.

УХОД ЗА КОЖЕЙ И ДЕРМАТОЛОГИЯ

Уход за кожей является частью косметических процедур, его цель — очищение, ароматизация, коррекция внешнего вида, защита и сохранение хорошего состояния. Косметический уход не лечит кожные заболевания: прыщи, экземы, розацеа, псориаз или витилиго; он лишь облегчает их течение, маскирует неприятные проявления и придает коже более привлекательный внешний вид.



О КОЖЕ

Кожа — самый большой наш орган: ее площадь около двух квадратных метров. Она покрывает тело, защищает от солнца, бактерий и агрессивных химических воздействий. Давайте же познакомимся с нашей кожей!

Глава I: Три «умных» слоя кожи

Глава II: Типы кожи

Глава III: Заболевания кожи

Глава IV: Старение кожи

ТРИ «УМНЫХ» СЛОЯ КОЖИ

Кожа человека состоит из трех основных слоев: эпидермис (кожица), дерма и гиподерма (подкожно-жировая клетчатка). В каждом из них есть, в свою очередь, дополнительные слои, которые вместе образуют эластичную массу клеток, кровеносных сосудов, сальных и потовых желез. Клетки взаимодействуют с триллионами полезных бактерий и грибков, которые живут внутри и на поверхности. Они определяют степень жирности или сухости покровов и зависят от состояния здоровья и возраста человека, времени года и многих других факторов. В этой главе мы изучим структуру кожи, узнаем, как определить ее статус, и рассмотрим распространенные кожные заболевания. Обратим внимание на внутренние и внешние причины старения кожи, а также на воздействие солнца — как отрицательное, так и положительное.