


Уход за кожей по науке

ЛЕЛА АЛЕМАНН

доктор медицинских наук,
дерматолог, нутрициолог

Разумный подход
к бьюти-рутине, добавкам
и косметическим процедурам
для долгосрочного результата

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 613.49
ББК 51.204.1
А48

GLOW UP:
BRING DEINE HAUT ZUM STRAHLEN MIT SKINCARE,
BEAUTY-BEHANDLUNGEN UND ERNÄHRUNG
by Lela Ahlemann

© Edition Michael Fischer GmbH, 2024 www.emf-verlag.de
This translation of GLOW UP first published in Germany
by Edition Michael Fischer GmbH in 2024 is published
by arrangement with Silke Bruenink Agency, Munich, Germany.



В оформлении обложки использованы фотографии:
ARTFULLY PHOTOGRAPHER / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Алеманн, Лела.

А48 Уход за кожей по науке : разумный подход к бьюти-рутинe, добавкам и косметическим процедурам для долгосрочного результата / Лела Алеманн ; [перевод с немецкого К. Е. Бочкаревой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 288 с. — (Здоровье по науке. Современные рекомендации ведущих специалистов со всего мира).

ISBN 978-5-04-214676-3

Доктор Лела Алеманн, доктор медицинских наук, практикующий дерматолог и диетолог, один из ведущих специалистов Германии превратит поиски идеальной бьюти-рутины в стройную научную систему. Ее книга — комплексный план действий для сохранения красоты и молодости кожи, который охватывает четыре ключевых направления: осознанное питание, качественный сон, физическую активность и грамотный уход.

Вы узнаете:

- Почему 80% успеха зависит от образа жизни, а не от дорогих кремов, и как работает знаменитое правило 80/20.
 - Как кишечник управляет вашей кожей и какие продукты подарят ей невероятное сияние изнутри.
 - В чем сила «фантастической четверки» регенеративных процедур.
 - Правду о ботоксе и филлерах: где они реально нужны, а где могут навредить
 - Подробный разбор ингредиентов (от ретинола и витамина С до масел и кислот)
- с рекомендациями по их применению для разных типов кожи.

Эта книга — ваш личный консультант, который, опираясь на последние научные данные, поможет отделить действенные методики от пустых обещаний, сэкономить бюджет и обрести уверенность в собственной, неповторимой красоте.

УДК 613.49
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-04-214676-3

© Бочкарева К.Е., перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	7
ПРЕЖДЕ ЧЕМ МЫ НАЧНЕМ: ОСНОВНОЕ ДЛЯ СИЯЮЩЕГО ВИДА	11

ГЛАВА 1. ПИТАНИЕ

БОТОКС ИЛИ БРОККОЛИ	18
ПИТАНИЕ ДЛЯ СИЯНИЯ	19
КИШЕЧНИК – ЦЕНТР УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕМ	21
ЧТО ЕСТЬ, ЧТОБЫ КОЖА СИЯЛА	27

ГЛАВА 2. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРИЗЫВАЕТ ВНУТРЕННЕГО КОСМЕТОЛОГА	58
СПОРТ ПОВЫШАЕТ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ	59
СПОРТ УЛУЧШАЕТ ОСАНКУ	59
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ УКРЕПЛЯЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ	60
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРИВОДИТ ГОРМОНЫ В РАВНОВЕСИЕ	61

ГЛАВА 3. СОН

САМОЕ ВАЖНОЕ ДЛЯ ХОРОШЕГО НОЧНОГО СНА	73
ПОДДЕРЖКА ИЗНУТРИ	82

ГЛАВА 4. УХОД ЗА КОЖЕЙ

СИЯЮЩАЯ КОЖА ВСЕГДА В ТРЕНДЕ: СЕКРЕТ СВЕЖЕЙ ВНЕШНОСТИ	90
КОЖА ПРОТИВ СТАРЕНИЯ: САМОЕ ВАЖНОЕ ДЛЯ КРАСИВОЙ КОЖИ	92

ОГЛАВЛЕНИЕ

СКИН САЙКЛИНГ: КОЖА НУЖДАЕТСЯ В ПЕРЕРЫВАХ!	115
ПУТИ К СЧАСТЬЮ ДЛЯ КОЖИ ЛЮБОГО ТИПА	117
ПРОБЛЕМНАЯ КОЖА	122
ИНВЕСТИЦИИ В КОЖУ	152

ГЛАВА 5. КОСМЕТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

ЧТО МЫ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ	157
МИНИМАЛЬНО ИНВАЗИВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ В КЛИНИКЕ И КОСМЕТОЛОГИЧЕСКОМ КАБИНЕТЕ	167
МНОГИЕ ДОРОГИ ВЕДУТ В РИМ	178
ПОСЛЕСЛОВИЕ	243

ПРИЛОЖЕНИЕ: ДЕЙСТВУЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА УХОДОВОЙ КОСМЕТИКИ И ПРИНЦИП ИХ ДЕЙСТВИЯ

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА, КОТОРЫЕ СТИМУЛИРУЮТ ВЫРАБОТКУ КОЛЛАГЕНА, ВЫРАВНИВАЮТ ТОН КОЖИ И ОБЛАДАЮТ АНТИОКСИДАНТНЫМ ДЕЙСТВИЕМ	248
ДЕЙСТВУЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА ПРОТИВ ПОКРАСНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ ПИГМЕНТАЦИИ	261
КОМПОНЕНТЫ, КОТОРЫЕ УКРЕПЛЯЮТ КОЖНЫЙ БАРЬЕР, А ТАКЖЕ УСПОКАИВАЮТ И УВЛАЖНЯЮТ КОЖУ	264
КИСЛОТЫ В УХОДЕ ЗА КОЖЕЙ	268
ЖИРЫ И МАСЛА ДЛЯ КОЖИ	270
ДЕЙСТВУЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА КАТЕГОРИИ «ХОРОШИЕ, НО НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ»	275
БЛАГОДАРНОСТИ	278
ИСТОЧНИКИ	279
УКАЗАТЕЛЬ	281

ПРЕДИСЛОВИЕ

Мои дорогие, начну с хорошей новости: красота – это не вопрос возраста! На любом этапе жизни можно не просто выглядеть сияющей и цветущей, но и быть лучшей версией себя. Для этого полезно прочитать обзор эксперта о том, какие меры действительно результативны для усовершенствования внешнего вида и устойчивого эффекта сияния.

Путей, ведущих к гармоничной, сияющей внешности, действительно много. В зависимости от предпочтений мы можем выбрать тот, который основан на натуральных средствах и здоровом образе жизни. Или мы можем выбрать комбинацию щадящих и быстрых косметических процедур и самостоятельного ухода. Тем, кто хочет большего, сегодня много возможностей открывает эстетическая косметология, о ней я также расскажу в этой книге.

Я, как дерматолог и диетолог, уже много лет занимаюсь вопросами ухода за кожей, питания, физической активности, сна, а также различных процедур. В области медицинских бьюти-процедур у меня тоже есть опыт, в том числе и личный: будучи человеком любопытным, я испробовала на себе очень много методик, чтобы выяснить, стоит их рекомендовать или нет. В течение почти двух десятилетий я проводила процедуры эстетической косметологии для своих пациенток. Я написала «пациенток», потому что большинство людей, которые приходят ко мне на прием, – женщины и 90% подписчиков в моем аккаунте в одной из социальных сетей – тоже женщины. Потому и в книге я решила в первую очередь обратиться к читающим ее женщинам. Дорогие мужчины, почти все мои объяснения и советы, конечно же, будут полезны и для вас. Тем не менее, мне бы не хотелось использовать гендерно-нейтральные формулировки в целях удобочитаемости, потому мои обращения будут адресованы женщинам.

Опыт я приобрела не только в рамках обучения и повышения квалификации в Германии и других странах, но и в процессе работы с пациентами. Практикой начала заниматься более 20 лет назад, когда окончила учебу в медицинском университете. Опыт пришел ко мне и благодаря процедурам, которые я испытала на себе. Честно говоря, в отношении своей внешности я приняла некоторое количество неправильных решений, о которых расскажу в следующей главе. В моей жизни был период, когда я проводила слишком много процедур и из-за этого выглядела довольно неестественно. Мне не очень нравится пересматривать свои фотографии тех времен. Но все это не было бессмысленным, ведь сегодня я точно знаю, что могу и не могу рекомендовать пациенткам.

Я в целом очень осторожна, а потому и в этой книге предложу вам только те советы и процедуры, которые точно помогут сохранить естественную внешность. К тому же я не поклонница радикальных изменений — предпочитаю эстетичный, элегантный внешний вид и сияние свежести. Подходящее вашему типу внешности здоровое сияние я считаю в высшей степени привлекательным и для каждой женщины, и для каждого мужчины.

Мой девиз звучит так: чем меньше, тем лучше! Исходя из этого принципа, я также поделюсь с вами рекомендациями действительно необходимых эстетических и косметологических процедур.

Однако в вопросах здоровья и питания меньше не значит лучше, поэтому я приготовила вам несколько классных советов по этим темам — они позволят не только прийти к желаемой внешности, но и сиять здоровьем изнутри. Я хочу стать для вас личным консультантом или, может быть, даже подругой с медицинским образованием, которая поделится советами и хитростями и поможет пробраться через информационные дебри к тому, что подойдет именно вам. И вашему бюджету. Я считаю важным затронуть и этот аспект, потому что есть процедуры, которые весьма дорогостоящи. Но будьте уверены: не обязательно иметь толстый кошелек, чтобы улучшить состояние кожи.

Пожалуйста, не воспринимайте как личную обиду мое упоминание некоторых несовершенств. Многие из того, что якобы является недостатком, одними из вас воспринимается как нечто положительное, других же это беспокоит. Возьмем, к примеру, морщинки вокруг глаз. С одной сто-

роны, это неотъемлемая часть жизни, которая показывает, что человек много смеялся. С другой стороны, обладатель морщин будет чувствовать себя комфортнее, если их количество удастся уменьшить. В общем, говоря «несовершенство», я имею в виду то, что сам человек таковым считает, и несовершенством для всех оно считаться не должно.

Я пишу эту книгу на основе опыта, который получила, работая в дерматологии свыше 20 лет, и большую часть этого времени я проводила консультации по вопросам эстетической медицины. Потому на этих страницах я хотела бы обсудить «проблемные зоны», с которыми мне чаще всего приходится иметь дело в повседневной практике. Тем из вас, кто не планирует никаких вмешательств, этот раздел точно покажется очень интересным, потому что я расскажу вам о процессе старения лица и о том, как меняются с возрастом кожа, кости и соединительные ткани.

Небольшой совет для чтения книги: крайне важно, чтобы вы ставили перед собой реалистичные цели. Нам не следует стремиться выглядеть в 60 лет так же, как в 30. Недостижимые цели приводят только к стрессу и подрывают мотивацию. Лучше не держать в голове большую, недостижимую цель, а мыслить пошагово. Пример:

Шаг 1: постепенно улучшайте питание – на этом этапе, кстати, полезно ставить маленькие промежуточные цели, скажем, каждый день выпивать маленький зеленый смузи, а в дальнейшем смузи побольше, или каждый день отказываться от одного из соблазнов, только не от всех.

Шаг 2: каждый день уделяйте немного времени спорту и, в идеале, закрепите его в своем распорядке дня, то есть превратите в привычное регулярное занятие. Поначалу это может быть всего пять минут в день, и постепенно вы это время будете увеличивать.

Шаг 3: больше спите (позже я расскажу вам о том, почему сон так важен).

Шаг 4: каждый день без исключений наносите хороший солнцезащитный крем, а затем добавьте маленькую или большую рутину по уходу за кожей.

Если вы уже прошли некоторые из этих шагов или даже сделали больше, то это замечательно! Моя цель – преумножить ваши знания, возможности и мотивацию с помощью обоснованных рекомендаций и советов. Если же вы в этой теме новичок, книга совершенно точно будет полезна и вам, потому что в ней будут и базовые знания, с которыми я вас ознакомлю.

Смотрите на это так: все мы – природные алмазы, способные по-настоящему ярко блистать, нужна лишь правильная шлифовка. Алмаз может быть и угловатым, и круглым, и овальным. Любой алмаз выглядит великолепно, и его природная ценность не утрачивается даже после шлифовки.

Я часто использую эту метафору в своей практике. Для меня каждая пациентка, входящая в мой кабинет, подобна природному алмазу – необработанному драгоценному камню, наделенному уникальным сиянием уже в первоначальном виде. А весь потенциал этого драгоценного камня способна раскрыть подходящая огранка.

Я вижу красоту пациенток и, продолжая метафору, знаю, как добиться идеальных пропорций и сияющего блеска. При этом все драгоценные камни отличаются друг от друга – в этом и заключается их особенность. И огранка – не единственный фактор красоты, однако она подчеркивает свойства и качество камня. Взгляните на это так: прямоугольный бриллиант выглядит иначе, чем круглой формы. Но что у них общего? Они оба обладают мощным, восхитительным сиянием, и каждый из них будет хорошо смотреться на той или иной руке. Именно в этом и заключается суть: определить, что подходит конкретной пациентке, показать ей возможности и вместе решить, как подчеркнуть ее индивидуальность и достоинства. Это для меня и есть личное сияние!

Итак, начнем! Приготовьте себе чашечку кофе или зеленый смузи, расположитесь поудобнее и давайте вместе выясним, какой путь лучше всего подойдет каждой из вас. Я бы хотела, чтобы, глядя в зеркало, вы осознавали, насколько ценны. Не имеет значения, сколько вам лет – позвольте себе сиять. Я вам в этом помогу.

Ваша Лела Алеманн

ПРЕЖДЕ ЧЕМ МЫ НАЧНЕМ: ОСНОВНОЕ ДЛЯ СИЯЮЩЕГО ВИДА

Если бы все было просто: ароматный крем, быстрый пилинг, маленький укол – и сияющий внешний вид обеспечен. Увы, так это не работает. Конечно, мы можем попросить дерматолога или косметолога провести определенные процедуры, но, к сожалению, длительную и утомительную часть процедур нам придется взять на себя. По моему опыту, уход за кожей, питание и образ жизни на 60–70% определяют внешний вид, а от 30 до 40% приходится на индивидуальные эстетические и косметологические процедуры. Конечно, все зависит и от того, что готовят вам ваши гены и каковы ваши желания. Не всем нужен ботокс, для многих брукколи – в определенном смысле – является более важным фактором. Ухоженная внешность предполагает вовлеченность, труд, терпение и регулярность. Однако забота о себе не должна превращаться в тяготящие обязательства, она должна приносить радость! И будем честны: у всех бывают моменты, когда сил нет ни на что, и они тоже являются частью жизни. Тем не менее, я могу пообещать вам, что вы быстро начнете получать удовольствие от процесса, а результат придаст вам уверенности и подарит радость.

ЛИЧНОЕ

Вы были бы удивлены, если бы увидели на фотографиях меня в юности. Я не была красавицей – по крайней мере, в моем понимании и понимании сверстников: я чувствовала себя слишком маленькой, меня называли пухлой, а из-за дефицита железа и частых болезней

ПРЕЖДЕ ЧЕМ МЫ НАЧНЕМ: ОСНОВНОЕ ДЛЯ СИЯЮЩЕГО ВИДА

я всегда была очень бледной и не вполне соответствовала идеалам красоты.

Однако я компенсировала это веселым характером и интересом, который проявляла к собеседникам. Поэтому с точки зрения личностного развития все это, конечно, не было для меня недостатком.

Позже я начала заниматься спортом и делать макияж, так что даже стала себе нравиться. В то время моя внешность не играла для меня особой роли, поскольку у меня была цель стать врачом и я полностью сосредоточилась на учебе в школе, а затем и в университете. Я уже знала, что люди с располагающим характером могут сиять изнутри, даже если не идеальны внешне. По сей день я очень благодарна за то, что мне не даровано все с рождения, потому что это сделало меня тем человеком, кто я есть сегодня.

Несмотря на это, внешнее все же меня восхищало, и я стала дерматологом, чтобы заниматься всеми видами улучшения кожи на научном уровне. Когда я училась на врача и интенсивно занималась исследованиями в области биологии и анатомии, наконец поняла, какое огромное влияние оказывают маленькие изменения. Даже сегодня я остаюсь «фанаткой науки»: чтение исследований и расширение знаний о человеческом теле – моя страсть и самое любимое хобби. Спустя некоторое время после того, как я начала обучаться дерматологии, меня захватила взаимосвязь между кишечным микробиомом, кожей и здоровьем и, несмотря на то, что реакцией коллег были пренебрежительно сморщенные носы, я решила быть не только дерматологом, но и проктологом, специалистом по прямой кишке. Позже я дополнила полученные знания обучением на диетолога.

Я использовала эти знания, чтобы испытать методы терапии и изменение образа жизни на себе, иногда с большим успехом, иногда с меньшим. Независимо от результата,

ПРЕЖДЕ ЧЕМ МЫ НАЧНЕМ: ОСНОВНОЕ ДЛЯ СИЯЮЩЕГО ВИДА

я усвоила очень много всего, что сегодня ежедневно применяю в своей практике.

И даже тот факт, что «чудо-гены» мне не достались и стареть я начала «невыгодным» образом, в итоге стал для меня (равно как и для моих пациенток) удачей, ведь я была вынуждена заниматься темой старения как внутреннего, так и внешнего.

Внутри: поддержание здоровья и, по моему мнению, максимально приятного внешнего вида тела без мании совершенства. Особенно важна качественная работа иммунной системы и метаболизма. И это при ограниченных временных ресурсах... Здесь уже не обойтись без креативного подхода.

Снаружи: лучшие регенеративные процедуры для кожи без эффекта радикальной смены внешности. Я бы посоветовала не предаваться чрезмерному перфекционизму – увеличительные зеркала и маниакальное выслеживание морщин только порождают стресс и отвлекают от сути дела, а именно от того, чтобы видеть в зеркале свое свежее, сияющее и привлекательное отражение.

Я не о том, чтобы судорожно пытаться повернуть вспять естественный процесс старения. Моя цель – поддерживать собственное тело таким образом, чтобы клетки получали основу для оптимальной регенерации независимо от нашего биологического возраста. Остальное – вопрос эстетического и косметологического тюнинга. Я всей душой стремлюсь помочь пациенткам в их заботе о себе.

И не стоит стесняться своего желания хорошо выглядеть. Ко мне на прием приходят люди, которым неудобно спрашивать о том, как они могут оптимизировать заботу о коже. Отчасти это неудобство породило желание (или необходимость) принимать старение достойно. Такой запрос, на мой взгляд, все усложняет и в целом является превратным. Он внушает нам, что неправильно в какой-то момент или на определенных этапах жизни перестать мириться со своей внешностью и желать ее улучшить. Многие люди стыдятся того, что хотят нравиться себе и другим, хотя эта потребность естественна. И, кстати, мы многое делаем для того, чтобы нравиться себе и окружающим – ходим в парикмахерскую и покупаем новую одежду. Так почему же не одобряются желания разгладить «морщину

ПРЕЖДЕ ЧЕМ МЫ НАЧНЕМ: ОСНОВНОЕ ДЛЯ СИЯЮЩЕГО ВИДА

гнева», похудеть или сделать губы более пухлыми? На мой взгляд, каждый имеет право работать над внешним обликом так же, как мы работаем над образованием или характером.

Заботу о себе и собственном комфорте я воспринимаю как целостную концепцию, частью которой является и забота о внешнем виде. Внутренняя ценность человека, его достоинство определяет не то, с какой внешностью он предстает перед миром.

И в заключение: многие факторы влияют на то, насколько ярко мы можем сиять, насколько комфортно мы чувствуем себя в собственной коже, насколько красивыми себя считаем. Подробнее об этих факторах я расскажу вам в следующих главах. Многое из того, о чем написано далее, вы сможете легко включить в распорядок дня.

ГЛАВА 1

ПИТАНИЕ

Все на самом деле очень просто: то, что вы съедаете, перерабатывается в кишечнике и поступает в организм. По итогу вы либо выглядите сияющим и здоровым, либо уставшим и больным. Поскольку я не только дерматолог и диетолог, но и проктолог, то есть специалист по прямой кишке, многие случаи из моей практики позволяют мне заключить, насколько сильно питание и забота о кишечной флоре влияют на состояние кожи и самочувствие.

Когда в 2005 году я решила на некоторое время отойти от дерматологии и заняться проктологией, то есть профилактикой и лечением болезней прямой кишки, многие стали смотреть на меня с сочувствием. В то время как коллег по большей части прельщала эстетическая медицина, Лелу затянуло (внимание, игра слов) «в глубины медицины» – так выразился один из них. Тогда еще не было ажиотажа вокруг кишечной флоры и почти не было знаний о кишечном микробиоме, который стал популярным предметом исследований только несколько лет спустя, поэтому моя смена специализации воспринималась как карьерный спад. Меня это абсолютно не смущало. Было твердое ощущение, что новые знания изменят мою профессиональную жизнь. Поскольку интерес к этой области все еще не был высоким, мне повезло получить особенно интенсивное образование и стать специалистом, по уникальности сравнимым, наверное, с единорогом. За короткое время меня обучили всем важным азам и процедурам и довольно быстро разрешили проводить под наблюдением колоноскопию и операции.

В долгих беседах с пациентками я спрашивала их о поведенческих моделях и паттернах пищевого поведения, стараясь лучше понять, почему они испытывали такие проблемы с пищеварением и всем остальным, что с этим связано. Я рассказывала им обо всем, что на тот момент было известно о нашем микробиоме – о необходимости потребления пищевых волокон, достаточного количества питья, пользе ферментированных продуктов и многом другом.