

доктор АНДЖАЛИ МАХТО

# БИБЛИЯ УХОДА ЗА КОЖЕЙ

ВСЕ, О ЧЕМ ВЫ ХОТЕЛИ СПРОСИТЬ  
СВОЕГО КОСМЕТОЛОГА

**БОМБОРА™**

Москва 2020

УДК 613.49  
ББК 51.204.1  
М36

Anjali Mahto  
THE SKINCARE BIBLE

Original English language edition first published  
by Penguin Books Ltd, London.

© Anjali Mahto 2018. The author has asserted her moral rights.

All rights reserved

**Махто, Анджали.**

М36 Библия ухода за кожей. Все, о чем вы хотели спросить своего косметолога / Анджали Махто ; [пер. с англ. И.Ю. Крупичевой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 256 с. : ил. — (Красотека).

ISBN 978-5-04-096172-6

Каждая женщина понимает, насколько важно следить за своей внешностью. Но как не утонуть в непрерывном водовороте терминов, рекламных обещаний, бабушкиных рецептов и советов бьюти-блогеров? Эта книга профессионально и понятно рассказывает о том, что представляет собой кожа, какие процессы происходят в различных ее слоях и что необходимо делать, если на коже появились раздражение, зуд, пигментные пятна или признаки преждевременного старения. В своей книге доктор Махто развенчивает все мифы о том, что лечение в домашних условиях поможет оздоровить кожу, сделать ее красивой и молодой, а также избавит от реальных кожных заболеваний. Благодаря профессиональным советам автора вы узнаете, как сделать кожу чистой и сохранить ее здоровье и молодость на всю жизнь.

**УДК 613.49**  
**ББК 51.204.1**

© Крупичева И.Ю.,  
перевод на русский язык, 2019  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2020

**ISBN 978-5-04-096172-6**

*Посвящается моим родителям,  
Байдианату и Камле Мато*





# Содержание

Вступление .....	8
<b>1. ЗНАКОМСТВО С КОЖЕЙ:</b>	
<b>УСКОРЕННЫЙ КУРС</b> .....	13
Строение кожи .....	16
Старение кожи .....	9
Что приводит к старению кожи? .....	20
Каким образом солнечные УФ-лучи вызывают старение кожи? .....	24
Цветная кожа .....	25
<b>2. РЕГУЛЯРНЫЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ</b> .....	27
Очищение .....	30
Сыворотки .....	35
Увлажнение .....	37
Крем для кожи вокруг глаз .....	39
Эксфолиация (отшелушивание, пилинг) .....	40
Маски .....	43
Солнцезащитные средства .....	44
Термины из области косметологии .....	48

<b>3. СХЕМЫ УХОДА ЗА КОЖЕЙ</b> .....	61
Жирная кожа .....	63
Сухая кожа .....	64
Чувствительная кожа .....	65
Нормальная/комбинированная кожа .....	67
<b>4. ГОРМОНЫ</b> .....	69
Подростковый период .....	72
Беременность .....	73
Менопауза .....	80
<b>5. СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ КОЖИ</b> .....	85
Акне .....	87
Рубцы от акне .....	116
Поры .....	126
Розацеа .....	129
Пигментация .....	138
Возрастная пигментация (веснушки, солнечное лентиго, «печеночные пятна») .....	146
Темные круги под глазами .....	148
<b>6. ОБРАЗ ЖИЗНИ</b> .....	155
Сон .....	157
Микробиом кожи .....	162
Диета .....	167
Физические упражнения .....	171
Загрязнение окружающей среды .....	175
Курение .....	177
Алкоголь .....	179
<b>7. СРЕДСТВА АНТИ-ЭЙДЖ</b> .....	181
Кремы и гели .....	185

## Содержание

Руководство по анти-эйдж уходу за кожей для ленивых .....	203
Методы шлифовки кожи .....	211
Другие методы омоложения кожи .....	217
<b>8. РОДИНКИ И РАК КОЖИ</b> .....	221
Меланома .....	224
Другие виды рака кожи .....	227
Профилактика .....	228
Солнечный ожог .....	230
Сага о витамине D .....	232
<b>9. КАК НАЙТИ ДЕРМАТОЛОГА</b> .....	235
Руководство по выбору дерматолога .....	239
Несколько мыслей напоследок .....	241
Слова благодарности .....	243
Предметный указатель .....	244



## ВСТУПЛЕНИЕ

Рынок товаров для красоты в Великобритании оценивается в 17 миллиардов фунтов, и эта цифра скорее всего вырастет в ближайшие годы и десятилетия, так как мы готовы все больше тратить на средства по уходу и на меняющийся стиль жизни. В желании иметь безупречную молодую кожу нет ничего нового. О нем писали еще во времена Древнего Египта, когда притирания – успокаивающие мази – повсеместно использовали для увлажнения кожи, а сурьмой подводили глаза.

В каком-то смысле это даже удивительно, как мало изменились наши идеалы красоты на протяжении веков. В современной жизни Священный Грааль безупречной кожи по-прежнему не потерял своего значения. Правильно или ошибочно, но кожа без изъянов все еще считается видимым признаком хорошего здоровья и благополучия.

С самого раннего возраста средства массовой информации бомбардируют нас социальными идеалами красоты. Изображения явно недостижимого совершенства по-прежнему преобладают в гляцевых журналах и газетах, и положение усугубляют прошедшие строгий отбор и отредактированные снимки в социальных сетях. Кто когда-нибудь просматривал Instagram без того, чтобы на него не вываливались одно за другим фото знаменитостей с идеальной кожей? Хотя мы понимаем, как это делается, зачастую поддаемся влиянию того, что видим и читаем. Но эти знаменитости тоже люди и так же страдают от таких же проблем с кожей, как и мы, простые смертные.

Мое отношение к тому, что я читаю об уходе за кожей, поразительно изменилось за прошедшие годы. Я была подростком в начале 1990-х годов, страдала от ужасного акне и с жадностью читала любой предлагавший «лекарство» журнал, который только попадался мне в руки. Позвольте мне сразу сказать: яблочный уксус, домашние скрабы из сахара, зубная паста, отшелушивающие маски не помогли (и это только вершина айсберга!). Разумеется, акне стало меньше после визита к дерматологу, а не после применения сотен средств по уходу за кожей, на которые я даром потратила деньги. Вы могли подумать, что я усвоила урок... Но это не так. Я опять обратилась к тем же жур-

налам, когда дело дошло до лечения рубцов после борьбы с акне. Но чудо не произошло, масло лаванды не стало подходящим средством для выпуклых рубцов на моих щеках.

Шли годы, я стала дипломированным дерматологом и заинтересовалась вопросами косметики и ухода за кожей в дополнение к медицинским проблемам кожи. Я все еще читала глянцево-журналы, но уже могла критически оценить и предлагаемые методы лечения, и врачей или экспертов, мнение которых цитировалось. Я поняла, что бьюти-журналы тесно связаны с рекламными компаниями. А эти PR-компании работают на производителей косметики и средств по уходу за кожей. В свою очередь, компании-производители платят PR-компаниям большие суммы денег, чтобы они продвигали их продукцию. Поэтому многое из того, что мы читаем в журналах, опосредованно спонсируется, и нам сложно отличить рекламу от разумного медицинского совета.

И самое интересное: зачастую эксперты на самом деле совсем не эксперты.

Так возникает настоящее минное поле для любого, кому потребовался серьезный беспристрастный совет по уходу за кожей, подтвержденный научными данными. Последние косметические тренды из Кореи – это пустышка или

в этом концепте действительно есть что-то полезное? Соедините статьи о стиле из глянцевого журналов и газет, и любой человек сможет вести блог о чем угодно. У каждого есть собственное мнение об уходе за кожей и о том, что работает (по его мнению). Как человек может ожидать надежных результатов от очередного средства, приносящего прибыль производителю?

В этой книге вы найдете качественные советы по уходу за кожей. На ее написание меня вдохновили те самые вопросы, которые мне ежедневно задают такие же люди, как вы и я. Эти советы вносят ясность в многообразии противоречивых сведений, которые обрушиваются на нас со всех сторон. У нас должно быть достаточно знаний, чтобы критически воспринимать то, что мы читаем. Нам необходимо научиться отвергать информацию, которая не подкреплена серьезными научными исследованиями.

Более того, я надеюсь, что эта книга станет спасением для тех, кто долгие годы борется с проблемами кожи или просто не решается обратиться за помощью. Проблемы с кожей – это признанная причина низкой самооценки, тревожности, депрессии и социальной изоляции. Так образуется порочный круг, в котором психологические проблемы только усугубляют проблемы с кожей. Предоставив надежный источник информации и знаний о том, когда обращаться

## Библия ухода за кожей

за медицинской помощью, я помогаю вам разорвать этот порочный круг.

Монолит дезинформации об этом прекрасном и сложном органе необходимо разрушить. Хорошая кожа может быть у каждого из нас, а не только у тех немногих счастливиц с отличными генами, большим количеством свободного времени или денег. Качественный уход за кожей не обязательно должен быть сложным или дорогостоящим. И никогда не поздно начать ухаживать за своей кожей или изменить привычный уход. Пришло время сделать кожу приоритетом.

•❧❧❧❧ 1 ❧❧❧❧•

Знакомство  
с кожей:  
ускоренный курс

❧❧❧❧•



Невозможно научиться правильно ухаживать за кожей, если сначала не понять, что такое кожа и как она работает. В этой главе я попробую снабдить вас базовыми знаниями из области достаточно сложной науки, чтобы вы знали все, что необходимо.

Кожа человека — это сложный биологический орган, тесно связанный со здоровьем и красотой или болезнью. По праву или нет, но хорошая кожа, особенно на лице, с давних пор считалась привлекательной. Это тесно связано не только с внешним впечатлением, но еще и с самоуважением, уверенностью в себе и с тем, какими мы видим самих себя.

Но кожа — это не только внешний слой. Она выполняет несколько важных физиологических функций в поддержании здоровья. Кожа — это физический и биохимический барьер между человеком и внешним миром, который одновременно защищает нас от ультрафиолетового излучения солнца (UV), предупреждает потерю влаги и блокирует доступ в организм нежелательных микробов и химических веществ. Клетки иммунной системы присутствуют в коже, предупреждая инфекции. Температуру тела регулируют кровеносные сосуды в коже. Кожа — это важный орган чувств и площадка для выработки витамина D. Мы бываем настолько одержимы внешним видом своей кожи, что забываем поблагодарить ее за все те замечательные вещи, которые она делает для нас каждый день.