



МАРИЯ НИКИФОРОВИЧ

врач-аллерголог-иммунолог

РЕЦЕПТ ЗДОРОВОЙ КОЖИ

КАК СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ И СИЯНИЕ
КОЖИ, А ТАКЖЕ ЗАЩИТИТЬ ЕЕ
ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 616.5
ББК 55.83
Н62

Никифорович, Мария Андреевна.

Н62 Рецепт здоровой кожи. Как сохранить молодость и сияние кожи, а также защитить ее от заболеваний / Мария Никифорович. — Москва : Эксмо, 2026. — 272 с. : ил.

ISBN 978-5-04-238364-9

Никак не можете избавиться от высыпаний или шелушений на коже? Хотите сохранить ее молодость? Как же понять, что действительно нужно именно вашей коже, какие средства работают, а какие являются просто маркетинговым ходом? Эта книга поможет во всем разобраться и станет вашим надежным путеводителем к здоровой, чистой и сияющей коже, основанным на научных данных и реальном врачебном опыте.

Врач-аллерголог-иммунолог Мария Никифорович объясняет, как на самом деле устроена кожа и как за ней ухаживать. Внутри вы найдете тест на определение типа кожи, подробные рекомендации для каждого из них, разбор косметических компонентов, гайд по фото-типам и SPF-средствам. Вы узнаете, как избежать кожных заболеваний, что делать с целлюлитом, как здоровье кожи связано с питанием и как сохранить ее красоту в старости.

**УДК 616.5
ББК 55.83**

© Никифорович М.А., текст, 2025
© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-238364-9

Содержание

От автора	9
-----------------	---

ЧАСТЬ 1. ЗНАКОМЬТЕСЬ — КОЖА

Для чего нам кожа?	15
Как устроена кожа?	20
<i>Эпидермис</i>	21
<i>Дерма</i>	28
<i>Гиподерма</i>	35
Какие секреты таят кожные железы?	45
<i>Сальные железы</i>	45
<i>Потовые железы</i>	53

ЧАСТЬ 2. УХОД ЗА КОЖЕЙ

Типы кожи	69
<i>Тест на определение типа кожи</i>	70
<i>Сухой тип кожи</i>	73
<i>Жирный тип кожи</i>	81
<i>Комбинированный тип кожи</i>	97
<i>Нормальный тип кожи</i>	100
<i>Чувствительная кожа</i>	101

ЧАСТЬ 3. В ПОИСКАХ ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ

Пять возрастов кожи	111
<i>Кожа младенцев</i>	111
<i>Детская кожа</i>	115
<i>Юношеская кожа</i>	117

Молодая кожа	121
Зрелая и увядающая кожа	123
Почему наша кожа стареет?	125
Биологическое старение: основные гипотезы	134
Свободнорадикальная теория Хармана	135
Теория гликации Майяфа	138
Теломерная теория старения	142
Типы старения	144
Деформационный морфотип	145
Усталый морфотип	147
Мелкоморщинистый морфотип	148
Мускульный морфотип	150
Комбинированный морфотип	152
Антивозрастной уход	154
Когда лучше начинать антивозрастной уход?	154
На какие компоненты обратить внимание?	155

ЧАСТЬ 4. КАК ЗАЩИТИТЬ СВОЮ КОЖУ

Кожа и стресс	177
Стресс и тело	180
Стресс и кожа	184
Стресс и дебют кожных заболеваний	185
Как бороться со стрессом?	191
Как дополнительно помочь коже?	193
Кожа и климат	195
Жара	196
Холод	199
Влажность	201
Кожа и солнце	203
Фототипы кожи: тест по шкале Фицпатрика	204
От каких солнечных лучей нужно защищаться?	210
Как нам вредят UVA и UVB-лучи?	213
Типы SPF-фильтров и степень защиты от солнца	215
Как правильно наносить крем с SPF?	220

Кожа и питание	223
<i>Почему нам так важно питаться разнообразно?</i>	225
<i>Макронутриенты</i>	227
<i>Микронутриенты</i>	235
<i>Вода</i>	239
<i>Средиземноморская диета и «гарвардская тарелка»</i>	240

ЧАСТЬ 5. КОГДА КОЖЕ НУЖНА ПОМОЩЬ

Как болеет кожа?	245
<i>Инфекционные заболевания</i>	246
<i>Хронические воспалительные и аутоиммунные</i> <i>заболевания</i>	247
<i>Заболевания кожи, связанные с обменом веществ</i>	249
<i>Опухолевые заболевания</i>	250
<i>Наследственные заболевания</i>	252
Когда кожу лечит аллерголог-иммунолог?	253
<i>Контактный дерматит</i>	254
<i>Фотодерматоз</i>	256
<i>Крапивница</i>	258
<i>Атопический дерматит</i>	261
Как помочь коже без врача?	264
<i>Меры профилактики кожных заболеваний</i>	265
<i>Первая помощь при отеке Квинке</i>	266
Заключение	269

От автора

Сколько себя помню, с самого детства я мечтала стать врачом. Больше всего на свете мне нравилось играть «в больничку»: пациентами были мои мягкие игрушки, которым я постоянно ставила уколы и назначала лечение. А любимой книгой была книга про медицину из серии «Я познаю мир». Меня так завораживали эти белые халаты, эта больничная атмосфера, этот запах антисептика и витаминок в процедурном кабинете... Я с восторгом наблюдала, как медицинские сестры раскладывают таблетки, набирают лекарства в шприцы... «Это же работа мечты!» — думала я. Даже в очереди на прививки я стояла самая первая и всегда с большим любопытством следила взглядом за врачами и медперсоналом.

Поэтому, когда я после третьего курса медицинского института пошла работать медсестрой — и не абы куда, а в хирургию! — моему счастью не было предела. Но могла ли я представить, что когда-нибудь решу написать книгу, да еще и про кожу? Нет, конечно!

Долгое время я была крайне далека от всего того, что можно назвать просвещением: научно-популярные блоги, статьи, книги на тему медицины — все это

только зарождалось во времена моей учебы. Все добывали информацию по старинке: в учебных пособиях и методичках, на лекциях в институте, в потрепанных временем атласах в читальном зале. Как таковой научно-популярной литературы практически не существовало. Были только учебники. И открою вам большой секрет: медицинские учебники порой непонятны даже врачам. Меня всегда сильно смущал этот факт. Я искренне недоумевала, что же делать людям других профессий, желающим разобраться в своем здоровье, если даже мне, человеку с высшим медицинским образованием, так сложно продрасться сквозь эти дебри? В медвузы, что ли, всем поголовно идти?

Как хорошо, что все изменилось! Правда, меня пугали столь разительные перемены. Перестроиться на эту волну просвещения, информационной доступности и многообразия было непросто. Ощущаешь себя словно крошечная рыбка в бескрайнем необъятном океане. И, разумеется, вслед за доступностью информации пришло и большое количество различных мифов, связанных со здоровьем. Фильтровать этот поток с каждым разом становится все труднее.... И опять в голове у меня зазвучал все тот же вопрос: что же делать людям из других профессий, желающим разобраться в своем здоровье, если даже мне, человеку с высшим медицинским образованием, так сложно продрасться сквозь эти дебри?

Я решила пойти ва-банк и сама завела блог! С целью помочь людям разобраться в вопросах аллергии и иммунитета. Мой девиз: «Просто о сложном». А на-

учно-популярная книга — это один из способов донести до людей базовые истины о здоровье, изложив их понятным языком.

Почему я захотела поговорить о коже? Потому, что именно кожа стала предметом невероятного числа мифов, различных споров и предубеждений. К тому же кожа — это самый большой орган в нашем теле, который всегда на виду. Все мы так или иначе обращаем внимание на ее состояние, от нее зависит то, как молодо и подтянуто мы выглядим, она служит первой линией обороны от всевозможных патогенов и наделяет нас восхитительным даром осязания.

Признаться честно, когда я сама узнала, что кожа — это полноценный орган, мой мозг сломался на пару минут. Потому что орган в моем представлении — это нечто конкретное, отдельное и четко оформленное, вроде сердца, мочевого пузыря или печени. А кожа — это ведь «просто оболочка», которая покрывает наши внутренности. Да, многие именно так и считают, но это о-о-очень большое заблуждение!

Осознание того, что кожа в ничуть не меньшей степени заслуживает называться органом, чем, скажем, легкие или желудок, разложило все по своим местам у меня в голове. Хочу, чтобы и вы приняли эту мысль и взглянули на свою кожу совершенно по-новому — а я вам в этом помогу.

Иными словами, кожа удивительна! Вы даже не представляете, сколько потрясающих открытий таит в себе столь привычная, казалось бы, вещь и какую важную роль она играет в вашей жизни — и речь здесь далеко

не только про внешность. Я искренне надеюсь, что после прочтения этой книги вы узнаете свою кожу чуть лучше, начнете понимать происходящие в ней процессы и сможете отличать достоверные факты от вымысла.

ЧАСТЬ 1

ЗНАКОМЬТЕСЬ — КОЖА

ДЛЯ ЧЕГО НАМ КОЖА?

Кожа — это зеркало организма.

Мне кажется, каждый хотя бы раз в жизни слышал эту фразу или употреблял ее в своей речи. (Чего греха таить, я, врач аллерголог-иммунолог, и сама в числе этих людей.) Она используется в качестве лозунга рекламной кампании у многих брендов и специалистов.

Кожа имеет множество функций. Я бы даже сказала, **великое множество**. И да, в каком-то смысле она отражает происходящее внутри организма. Некоторые заболевания: васкулиты, эндокринные нарушения, желтуха, сердечная недостаточность и прочее, — не связанные непосредственно с самой кожей, могут иметь кожные проявления. Не всегда, но все же. Так что доля правды в утверждении, что кожа — зеркало организма, определенно есть.

К сожалению, эта фраза породила огромное количество мифов и, как следствие, абсолютно бесполезных, а иногда и смертельно опасных схем лечения. Чуть позже мы обязательно поговорим об этом более детально, развеем лженаучные фантазии и докопаемся до истины.

А для начала нам нужно разобраться, что мы на сегодняшний день вообще знаем о коже.