

УДК 613.4  
ББК 51.204.1  
Г47

JOHANNA GILLBRO  
HUDBIBELN (THE SKIN WE'RE IN)

Copyright © Johanna Gillbro 2019

Published by agreement with Ahlander Agency

The advice provided in this book has been carefully considered and checked by the Author. It should not, however, be regarded as a substitute for individual medical advice. Neither the authors or their representatives, nor the publisher shall bear any liability whatsoever for personal injury, property damage, and financial losses.

Научный редактор *Татьяна Пучкова* — председатель правления  
Российской парфюмерно-косметической ассоциации

**Гилльбро, Йоханна.**

Г47      О чем мечтает ваша кожа : революционный подход, который изменит ваше отношение к уходу, питанию и выбору косметики / Йоханна Гилльбро ; [перевод с английского Т. К. Гороховой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 224 с.: ил. — (Красотека).

ISBN 978-5-04-113114-2

Мы на удивление мало знаем о самом большом органе нашего тела — коже. Может быть, поэтому продолжаем смазывать ее кремами, содержащими бактерицидные вещества, и тратим немислимые деньги на продукты, которые ей вредят. А если бы мы знали нашу кожу лучше, то были бы более разборчивы в увлажнении, съедали бы значительно больше моркови, а также постарались хорошо высыпаться по ночам. В своей революционной книге по уходу исследователь в области экспериментальной дерматологии Йоханна Гилльбро помогает понять кожу с целостной точки зрения, а также узнать, о чем же на самом деле она мечтает. Благодаря уникальным исследованиям, разоблачению повседневных привычек и гиду по продуктам питания вы не только станете выглядеть лучше, но и наконец сможете решить многие проблемы с кожей (от акне до псориаза), поднимете свою самооценку и сделаете жизнь более комфортной.

УДК 613.4  
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-04-113114-2

© Горохова Т.К., перевод, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КРАСОТЕКА

Гилльбро Йоханна

**О ЧЕМ МЕЧТАЕТ ВАША КОЖА  
РЕВОЛЮЦИОННЫЙ ПОДХОД,  
КОТОРЫЙ ИЗМЕНИТ ВАШЕ ОТНОШЕНИЕ К УХОДУ,  
ПИТАНИЮ И ВЫБОРУ КОСМЕТИКИ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель направления *Л. Ошеверова*  
Ответственный редактор *К. Рейхерт*  
Младший редактор *Е. Холодова*  
Художественный редактор *Е. Каменева*

В оформлении обложки использованы фотографии:  
Master1305, Alexey Torbееv, Vladimir Gjorgiev, YAKOVCHUK VIACHESLAV / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

**ООО «Издательство «Эксмо»**  
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы,  
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тауар белгісі: «Эксмо»  
**Интернет-магазин:** [www.book24.ru](http://www.book24.ru)  
**Интернет-магазин:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
**Интернет-дүкен:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».  
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды  
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,  
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 16.02.2021. Формат 72х102<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 19,04.

Тираж экз. Заказ

**ОДРИ**  
МЕЧТА В КАЖДОЙ КНИГЕ  
odri.books #книгодри

ISBN 978-5-04-113114-2



9 785041 131142 >

12+

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
одна книга до книг



**book 24.ru**

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКМО-АСТ»

# ОГЛАВЛЕНИЕ

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

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

## ПРЕДИСЛОВИЕ



# 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.