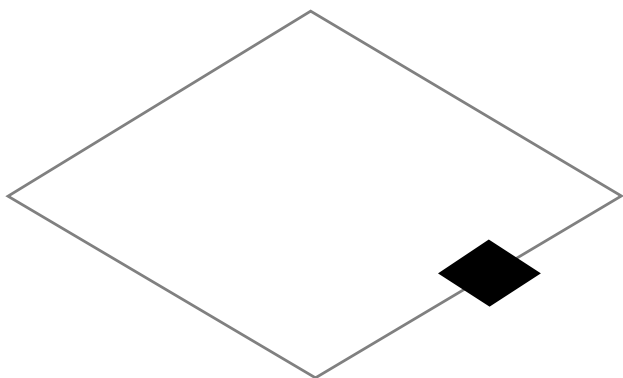




ЧТО СКРЫВАЕТ КОЖА

2 КВАДРАТНЫХ МЕТРА,
КОТОРЫЕ ДИКТУЮТ,
КАК НАМ ЖИТЬ



ЙАЗЛЬ АДЛЕР

БОМБОРАTM

Москва 2020

УДК 612.79
ББК 28.707.3
А31

Dr. Med. Yael Adler
HAUT NAH
ALLES ÜBER UNSER GRÖSSTES ORGAN

© 2016 Droemer Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München

Во внутреннем оформлении использована иллюстрация:
logika600 / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Адлер, Йаэль.

А31

Что скрывает кожа. 2 квадратных метра, которые диктуют, как нам жить / Йаэль Адлер ; [перевод с немецкого Т.Б. Юриновой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 416 с.: ил. — (Бомборий. Новый элемент знаний).

ISBN 978-5-04-190570-5

Человеческая кожа — удивительный орган, самый крупный из всех, что у нас есть. Ее площадь почти два квадратных метра! Кожа — это наша антенна. Она может передавать и принимать сигналы и дает пищу нашим чувствам. Это объект чувственных желаний, пленительный сосуд, в который заключена наша жизнь, в то же время — гигантская среда обитания бактерий, грибов, вирусов и паразитов.

Немногие знают, что же такое кожа на самом деле, как она функционирует и как много берет на себя жизненно важных для нас задач. Эта книга призвана помочь лучше понять нашу кожу, а таким образом и самих себя. Вы проникнетесь и всей кожей почувствуете, как это увлекательно!

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 612.79
ББК 28.707.3

© Юринова Т.Б., перевод на русский язык, 2016

© Алейникова А.С., иллюстрации, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2020

ISBN 978-5-04-190570-5

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ НАУЧНОГО РЕЦЕНЗЕНТА

Мы живем в мире высоких технологий, информация окружает нас повсюду: в Интернете, на улицах города и дома. И наша задача состоит в том, чтобы среди всего этого изобилия уметь вычленять именно качественный материал, который будет полезен нам, нашим семьям и окружению.

Согласившись на роль научного редактора, я даже и не предполагала, насколько полезным окажется прочтение книги доктора медицинских наук Йаэль Адлер. По иронии судьбы, познакомиться с ней мне посчастливилось именно в Германии, во время отпуска у моей мамы. Книга будет интересна всем: простой и в то же время научный язык, снабженный долей юмора и иронии, не оставит равнодушным ни взрослого, ни подростка; ни врача, ни человека, далекого от медицины; ни женщину, ни мужчину.

Автор описывает ситуации, с которыми я не раз сталкивалась и на своих приемах, вспоминая все эти истории, улыбалась и смеялась. Это лишний раз доказывает, насколько книга близка людям разных стран.

В книге доступным языком описывается строение кожи, наиболее важные дерматологические заболевания и косметологические проблемы. Большая роль отдана здоровому образу жизни и мерам профилактики болезней.

Уверена, каждый найдет здесь что-то полезное для себя, ведь кожа, помимо того что самый крупный орган человеческого тела, еще и целый мир, который мы понемногу начинаем узнавать.

Читайте и наслаждайтесь!

Ксения Самоделкина,
врач-косметолог, дерматовенеролог,
лучший косметолог 2016 года
по рейтингу ВАО Москвы

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие от научного рецензента	5
Введение. Считываем следы на коже	11

ЧАСТЬ I

ПОДЗЕМНАЯ ПАРКОВКА, или СЛОИ НАШЕЙ КОЖИ

ГЛАВА 1. Первый подземный этаж. Эпидермис, или Жить, чтобы умереть	19
Надежная стена: защитный барьер кожи	22
Шелушение	27
Кислотная мантия и микробиом	31
Кожные складки	36
Цвета кожи	46
ГЛАВА 2. Между этажами	58
Родимые пятна	58
Пузыри, раны и рубцы	60
Растяжки на коже	68
ГЛАВА 3. Второй подземный этаж: дерма	75
Центральный пост служб безопасности, разведки, сбора данных и шпионажа	76
Мозг нашей кожи: нервы, защитные рефлексы, боль и эрекция волос	87
Железы и их секреты: об аттрактантах, поте, козявках и о том, как пахнет и нюхает кожа	109
ГЛАВА 4. Третий подземный этаж. Внутренний слой кожи, или Наш мягкий буфер	131
Целлюлит, или Да здравствует Рубенс!	132
Жировой обмен веществ	138

ЧАСТЬ II КОЖА НА ЖИЗНЕННОМ ПУТИ

ГЛАВА 5. Верный спутник на все времена	142
Детская кожа	142
Подростковая кожа	146
Кожа взрослого	156
Старая кожа	164
ГЛАВА 6. Лето, солнце, ожоги: кожа и свет	168
Почему нам нужен свет, и как его использует кожа	171
Темная сторона солнца	182
Рак кожи	186
Прячемся, одеваемся, мажемся	202
Почему нас любят комары и осы	218
ГЛАВА 7. Уход за телом, или Долой Мойдодыра ...	225
Мой до дыр	228
Ноги	246
ГЛАВА 8. Перед зеркалом	261
Ботокс, или Все дело в дозе	263
Волшебная гиалуронка, или Сосиска на лице	273
Мания красоты: на ложном пути	277
Татуировки, или Очень страшное кино	279

ЧАСТЬ III ЭКСКАРСИЯ К ГЕНИТАЛИЯМ

ГЛАВА 9. Секс и кожа	288
Эрогенные зоны и сексуальная троица	288
ГЛАВА 10. Возбуждение и возбудители	305
Сифилис и триппер (гонорея)	307

Грибки	310
Когда презерватив вас не защитит	312
Лобковые вши и чесотка	314
Контагиозный моллюск	315
Герпес	316
Остроконечная кондилома	318

ЧАСТЬ IV

КОЖА ЗНАЕТ, ЧТО ТЫ ЕШЬ

ГЛАВА 11. Все о питательном рационе для кожи	322
Питательные макроэлементы:	
энергия для организма	325
Питательные микроэлементы:	
тонкая настройка обмена веществ	335
ГЛАВА 12. Как питание и образ жизни сказываются на коже	355
Акне и прыщи	358
Промышленные жиры: долгий срок хранения, дешевизна и смертельная опасность	362
Осторожно! Яд из табака и окружающей среды	365
Пшеница и глютен	367
ГЛАВА 13. Кожные болезни и питание	371
Нейродермит	371
Аллергическая крапивница	376
Псевдоаллергическая крапивница	378
Розацеа	381
Чешуйчатый лишай	383
(Не) бойтесь кортизона	384

ЧАСТЬ V ЗЕРКАЛО ДУШИ

ГЛАВА 14. Какие душевные тайны выдает кожа . . .	392
Эмоции и невроты	393
Послесловие	402
Благодарности	405
Полезное приложение: домашние средства для кожи	407
Алфавитный указатель	411