Bo
БОМБОРИЙ

НОВЫЙ
ЭЛЕМЕНТ
ЗНАНИЙ

ЧТО СКРЫВАЕТ КОЖА

2 КВАДРАТНЫХ МЕТРА, КОТОРЫЕ ДИКТУЮТ, КАК НАМ ЖИТЬ

ЙАЭЛЬ АДЛЕР

БОМБОРА™
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 Knaur 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 978-5-04-105929-3

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, грибков, 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 978-5-04-105929-3

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
ЭКСКУРСИЯ 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 неврозы **393**

Послесловие **402**
Благодарности **405**
Полезное приложение: домашние средства для кожи **407**
Алфавитный указатель **411**

Посвящается Ноа и Лиаму

ВВЕДЕНИЕ. СЧИТЫВАЕМ СЛЕДЫ НА КОЖЕ

Ее площадь почти два квадратных метра, и она покрывает все, что мы носим в себе. Кожа – это наша связь с внешним миром. Наша антенна. Она может передавать и принимать сигналы, и она же дает пищу нашим чувствам. Она объект чувственных желаний, наш пограничный слой, пленительный сосуд, в который заключена наша жизнь, и в то же время она гигантская среда обитания бактерий, грибков, вирусов и паразитов.

Язык, на котором мы говорим, и его пословицы свидетельствуют о том, насколько кожа важна для нас. Бывают дни, когда человек чувствует себя **не в своей шкуре**, порой он **вылезает из кожи**. В работе нужна **толстая кожа**; а у кого сложности с восприятием критики, того зовут **тонкокожим**. Завидев большого паука, один скажет: «У меня не чешется», — то есть ему все равно, а другой от страха побледнеет (это тоже про кожу), у него мороз по коже пробежит, и он в ужасе убежит, спасая свою шкуру. И все же немногие знают, что же такое на самом деле кожа, как

она функционирует и как много берет на себя жизненно важных для нас задач.

Прежде всего кожа **защищает нас от опасных возбудителей болезней, токсинов и аллергенов**; она как кирпичная стена с кислотным покрытием. В то же время она, будто своего рода естественный климат-контроль, **предохраняет нас от перегрева, переохлаждения, от избыточного испарения влаги и таким образом от обезвоживания**.

Чтобы защищать нас от всех этих опасностей, кожа находится в постоянном контакте с нашим внешним миром: она **измеряет температуру**, **выводит наружу** (из организма) **всевозможные жидкости и продукты секреции**, **вбирает в себя свет и обращает его в тепло**. Помимо этого с помощью чувствительных клеток, волосков и рецепторов (а их на кончиках наших пальцев около 2500 на квадратный сантиметр) она **исследует для нас внешнюю среду и предметы**: ветрено ли на улице, холодно или сухо или каков предмет на ощупь: гладкий или шершавый, мягкий или твердый, острый или тупой.

СОГЛАСНО НОВЕЙШИМ ИССЛЕДОВАНИЯМ, КОЖА МОЖЕТ ДАЖЕ НЮХАТЬ И СЛЫШАТЬ!

Но это еще далеко не все. Посредством кожи мы вступаем в контакт не только с окружающей средой, но и с другими людьми. *Известно ли вам, что послания, поступающие к нам от кожи, играют ре-*

шающую роль при выборе партнера? У всех людей кожа на вкус разная, и именно нюансы запаха привлекают подходящего нам человека. Ведь природа стремится к тому, чтобы наши наследственные гены скрещивались наилучшим образом, чтобы мы производили на свет здоровое и выносливое потомство. Ведь когда встречаются два различных типа кожи, то в случае произведения потомства это обещает благоприятное скрещивание генов. И здесь скрывается даже некий политический смысл: кожа не знает расизма, она ищет генетически разнообразные входные данные.

Можно спорить о том, что является самым крупным сексуальным органом человека: мозг, поскольку он рисует картинки и фантазии и создает влечение, или же кожа, которую мы ощущаем во время любви, на которую мы смотрим, наслаждаясь, и которая заметно меняется во время секса. Без обнаженной кожи нет возбуждения. Без кожи нет влечения. Не бывает телесных прикосновений без контакта кожи. От сладострастных мыслей у нас по коже бегут мурашки. Даже фетиши связаны с соответствующими символами: лак, кожа и мех… все это эротические заменители человеческой кожи!

Ученые сделали вывод, что запах играет одну из ведущих ролей при выборе полового партнера. Это связано с состоянием вегетативной нервной системы, которая регулирует потоотделение и вид микрофлоры кожи.

Вы могли уже для себя отметить, что, занимаясь темой кожи, приходится сталкиваться с вещами, о которых не принято говорить открыто. Так, для многих людей обнаженность — будь то зримые интимные части тела и невидимое глазу чувство стыда — является табу; не принято также обсуждать дурной запах, исходящий порой от кожи, целлюлит, другие дефекты, выделения и прочие изъяны. Короче говоря, многое, о чем мы неохотно говорим или, возможно, считаем неприятным, связано с кожей: перхоть, ушная сера, прыщи, жир, пот, грибок и тому подобное.

И на тему венерических заболеваний тоже часто предпочитают не распространяться, прежде всего когда речь идет о том, где такую болезнь подхватили.

Кожные врачи всегда одновременно венерологи (само слово «венерология» происходит от Венеры, богини любви). Она не только заражает нас страстью, но и инфицирует сифилисом, гонореей, кондиломами, герпесом, гепатитом или СПИДом — все это болезни, которые либо большей частью проявляются на нашей коже, либо с нее распространяются по нашему организму.

СРЕДИ ВСЕХ ОРГАНОВ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА САМЫМ КРУПНЫМ ЯВЛЯЕТСЯ КОЖА.

Для нас, кожных врачей, все это не является чем-то противным, мы даже находим это увлекательным. Ведь мы думаем и анализируем посредством чувств: мы наблюдаем, скоблим, нажимаем и нюхаем. Пото-

му что характеристики, консистенция и запах кожной болезни помогают нам разоблачить злодея, вызвавшего проблему с кожей.

Старшее поколение кожных врачей даже нашло весьма красноречивые и звучные названия для неприглядных и в общем-то мучительных для нас состояний кожи. Так, прыщи, пятна, гнойники и корки у новорожденных объединяются общим понятием «цветение кожи»; кровяную сеточку на голени, возникающую вследствие варикозного расширения вен, мы называем «purpura jaune d'ocre» (пурпура цвета желтой охры) — по-французски это звучит так элегантно! Красные венозные утолщения для нас «вишневая ангиома», сосудистый невус — «винное пятно», а светло-коричневые печеночные пятна — это «пятна от кофе с молоком».

А кожу, потрескавшуюся от сухости, мы называем экземой «кракле». Ведь в этом случае кожа действительно немного похожа на потрескавшуюся, отслоившуюся краску на фресках Микеланджело на сводах Сикстинской капеллы в Риме. Помните эту картину об истории сотворения мира? Обнаженный мускулистый Адам, протянувший руку к богу, чтобы принять от него жизненную энергию...

Наши коллеги, хирурги или терапевты, порой посмеиваются над кожными врачами, обзывая нас поверхностными медиками. Разумеется, совершенно несправедливо. Ведь наша деятельность имеет глубокий смысл, так же как и кожа. Она взаимодействует не только с окружающей средой и с другими людьми, но и с нашим внутренним миром. Она активно общается с нервной и иммунной системами человека.