

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. Руководство №1 от ведущего дерматолога Великобритании / Анджали Махто ; [перевод с английского И. Ю. Крупичевой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 256 с. : ил. — (Красотека).

ISBN 978-5-04-177602-2

Идеальная кожа — это не только привлекательная внешность, но и признак нашего здоровья. Мы стремимся сохранить ее с подросткового возраста и поддерживаем в борьбе с первыми признаками старения. Ищем то, что поможет иметь ее ровный тон, упругость и гладкость, предотвратить болезни, избавиться от раздражений, сыпи и морщин. Книга Анджали Махто — настоящая библия, в которой собрана вся самая необходимая информация о нашей коже и грамотном уходе за ней. Основываясь на научных исследованиях и своем многолетнем опыте, автор поможет разобраться в маркировках косметических средств, подобрать индивидуальный уход для каждого типа кожи, беременных и женщин в менопаузе, эффективно справиться с акне, розацеа и пигментацией, обучиться «ленивой» системе анти-эйдж и многое другое. Книга содержит поэтапные схемы по очищению и увлажнению, списки полезных продуктов, рекомендации по выбору косметологических процедур и профилактике кожных заболеваний.

УДК 613.49  
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-04-177602-2

© Крупичева И.Ю., перевод на русский язык, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

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

**Махто Анджали**  
**БИБЛИЯ УХОДА ЗА КОЖЕЙ**  
**РУКОВОДСТВО №1 ОТ ВЕДУЩЕГО ДЕРМАТОЛОГА ВЕЛИКОБРИТАНИИ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель направления *Л. Ошеверова*  
Ответственный редактор *М. Старкина*

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

**ООО «Издательство «Эксмо»**  
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 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: «ЭКСМО» 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)  
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды  
қаралдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Алматы қ., Домбровский көш., 3-н, 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 сайты: [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 10.11.2022.  
Формат 60x90<sup>1/16</sup>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,0.  
Тираж экз. Заказ

**ОДРИ**  
МЕЧТА В КАЖДОЙ  
КНИГЕ

ISBN 978-5-04-177602-2



9 785041 776022 >

16+

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

**ЛитРес:**  
один клик до книг



**Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»**

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1, строение 1.  
Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми  
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»  
**E-mail:** [international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)

*International Sales: International wholesale customers should contact  
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*  
**international@eksmo-sale.ru**

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном  
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.  
**E-mail:** [ivanova.ey@eksmo.ru](mailto:ivanova.ey@eksmo.ru)

Оптовая торговля бумажно-беловыми  
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:  
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,  
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).  
**e-mail:** [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

**Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде**  
Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»  
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** [reception@eksmonn.ru](mailto:reception@eksmonn.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге**  
Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»  
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** [server@szko.ru](mailto:server@szko.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге**  
Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ  
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре**  
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»  
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** [RDC-samara@mail.ru](mailto:RDC-samara@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону**  
Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А  
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** [info@rnd.eksmo.ru](mailto:info@rnd.eksmo.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске**  
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3  
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** [eksmo-nsk@yandex.ru](mailto:eksmo-nsk@yandex.ru)

**Обособленное подразделение в г. Хабаровске**  
Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703  
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006  
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** [eksmo-khv@mail.ru](mailto:eksmo-khv@mail.ru)

**Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»**  
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске  
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»  
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92  
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** [exmoast@yandex.by](mailto:exmoast@yandex.by)

**Казахстан: «РДЦ Алматы»**  
Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А  
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных  
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: [www.chitai-gorod.ru](http://www.chitai-gorod.ru).**  
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

**[www.book24.ru](http://www.book24.ru)**

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.  
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** [imarket@eksmo-sale.ru](mailto:imarket@eksmo-sale.ru)



**book 24.ru**

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
“ЭКМО-АСТ”

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 .....	19
Что приводит к старению кожи? .....	20
Каким образом солнечные УФ-лучи вызывают старение кожи? .....	24
Этническая 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 .....	66
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 .....	233
<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. Об этом 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 соци-

альными идеалами красоты. Изображения явно недостижимого совершенства по-прежнему преобладают в глянцевого журналов и газетах, и положение усугубляют прошедшие строгий отбор и отредактированные снимки в социальных сетях. Кто когда-нибудь просматривал социальные сети без того, чтобы перед ним не мелькали 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 журналам, когда дело дошло до лечения рубцов после борьбы с акне. Но чуда 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 глянцевого 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 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? Совместите 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 многообразие противоречивых

## Вступление

сведений, которые сыпятся 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 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 счастливицков 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

