



**МАРИЯ
НИКИФОРОВИЧ**
врач-аллерголог-
иммунолог

РЕЦЕПТ ЗДОРОВОЙ КОЖИ

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



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Мария Никифорович
Рецепт здоровой кожи.
Как сохранить молодость
и сияние кожи, а также
защитить ее от заболеваний
Серия «ТелОвидение. Внутрь
тела без скальпеля и рентгена»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74146941

*Рецепт здоровой кожи. Как сохранить молодость и сияние кожи, а также защитить ее от заболеваний: Эксмо; Москва; 2026
ISBN 978-5-04-250673-4*

Аннотация

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 фототипам 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.

Содержание

От автора	6
Часть 1	10
Для чего нам кожа?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Мария Андреевна
Никифорович
Рецепт здоровой кожи
Как сохранить молодость
и сияние кожи, а также
защитить ее от заболеваний**

*** * ***

© Никифорович М.А., текст, 2025

© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2026

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2026

От автора

Сколько себя помню, с самого детства я мечтала стать врачом. Больше всего на свете мне нравилось играть «в больницу»: 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 научно-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 кни-

ги 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, определено 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, развеим лженауч-

ные фантазии и докопаемся до истины.

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

Как бы парадоксально ни звучало, кожа – это самостоятельный орган, причем самый крупный орган в нашем теле¹. Общая ее площадь у взрослого человека составляет около 2,5 м², а ее вес (вместе с подкожно-жировой клетчаткой) – до 20% от общей массы тела, то есть в среднем от 15 до 20 кг.

Толщина кожи варьируется на разных участках тела: от 0,5 мм у век до 4 мм на пятках, а на основной поверхности тела – 1–2 мм.

Самый плотный кожный покров у нас на ладонях и подошвах, так как там присутствует дополнительный слой эпидермиса. Области, где его нет, считаются тонкой кожей.

Итак, какие же функции выполняет этот внушительный орган?

Кожа нас защищает

Кожа – один из немногих органов, который находится в непосредственном контакте с внешним миром. Она точно контрольно-пропускной пункт, граница, и пересечь ее разрешено далеко не всем.

Благодаря своей уникальной анатомической структуре кожа служит первичным барьером, предохраняющим организм

¹ Хотя стоит отметить, что не все ученые придерживаются такой точки зрения: некоторые авторы предлагают рассматривать кожу не как отдельный орган, а как систему органов.

от разного рода инфекционных возбудителей (вирусов, бактерий и других патогенов). И это не просто механическая преграда: в секрете потовых и сальных желез содержатся органические кислоты, которые создают неблагоприятную для патогенов агрессивную среду. Попав на поверхность кожи, те попросту погибают.

Но не думайте, что наша кожа – совершенно стерильная среда. На ее поверхности обитает целый мир микроорганизмов под названием **микробиом**. Как правило, у здорового человека основные представители микробиома – это непатогенные бактерии и грибки. Они либо безобидны для хозяина, либо приносят пользу. Микробиом кожи (как и микробиом кишечника) уникален у каждого человека и обеспечивает **надежный местный иммунитет**.

Кроме того, кожа защищает нас от вредного ультрафиолетового излучения. За это отвечает пигмент **меланин**, который содержится не только в коже, но еще в волосах и радужной оболочке глаза. Меланин поглощает лучи до того, как УФ-излучение повредит ДНК клеток.

Также кожа выступает прочным щитом от химических и механических повреждений. Обилие эластичных волокон позволяет коже быть очень устойчивой к растяжениям, ушибам и давлению.

Кожа помогает нам регулировать температуру тела

Кожа играет жизненно важную роль в поддержании температуры тела и водного баланса. Этот орган регулирует теп-

лообмен с окружающей средой через кровеносные сосуды и потовые железы. Кожа контролирует скорость и количество испарения и поглощения воды, чтобы тело могло адаптироваться к различным условиям окружающей среды. В среднем человек теряет за сутки с потом примерно 600–800 мл жидкости, но в жару или при интенсивных физических нагрузках потеря может достигать нескольких литров. Благодаря коже мы не падаем в обморок от теплового удара, разгуливая в пуховике по продуктовому магазину, и не превращаемся мгновенно в сосульку, даже если одеты не по погоде.

Кожа выделяет пот и себум

В коже расположено множество сальных и потовых желез, которые выделяют секрет – кожное сало (себум) и пот соответственно. Да, функция не особо приятная, но крайне важная для нашего организма. Себум, смешиваясь с секретом потовых желез, образует тончайшую водно-жировую пленку – кислотную мантию, – которая покрывает поверхность нашей кожи. Эта пленка поддерживает целостность кожных покровов и обеспечивает местный иммунитет.

Кожа выводит продукты метаболизма

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.