

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие научного редактора	9
Предисловие к русскому изданию	11
Вступление. Эпидемия	15
Глава 1. У вас проблемная кожа?	25
Глава 2. Одержимость чистотой	35
Глава 3. Повреждение естественной брони нашего тела	55
Глава 4. Скептическое отношение к рекламе	85
Глава 5. «Дым» для кожи: проблемные ингредиенты	107
Глава 6. Диета, исключая косметические средства	167
Глава 7. Гид по разумному очищению кожи	203
Глава 8. Уход за кожей младенцев, детей и подростков	227
Глава 9. Минималистичный уход: как бороться со старением, сохранить здоровье кожи и стать еще красивее	247
Глава 10. Будущее ухода за кожей	281
Благодарности	297
Примечания	299
Предметный указатель	327

ПРЕДИСЛОВИЕ НАУЧНОГО РЕДАКТОРА

Я познакомилась с Сэнди Скотницки несколько лет назад на конференции, посвященной взаимосвязи здоровья человека и окружающей среды. Мы подробно обсудили современную одержимость чистотой и тот факт, что постоянное мытье спровоцировало на глобальном уровне проблемы со здоровьем кожи. К тому моменту книга «Бьюти-минимализм» только-только вышла на английском языке. Для меня она стала откровением.

Раньше мне не доводилось читать ничего подобного. Книги о косметике, блоги и статьи всегда рекомендуют только больше покупать; для каждой проблемы предлагается решение в виде какого-нибудь нового средства. Работа Сэнди радикально отличается от всего того, что вы когда-либо слышали о косметике. Благодаря этой книге становится очевидным, что часто решением проблем с кожей может стать отказ от косметики. Поистине революционная мысль для современной индустрии красоты.

Для меня «Бьюти-минимализм» по большей части не о косметике, а о ее осознанном потреблении. Книга позволяет не только разобраться, какие компоненты чаще всего вызывают проблемы, но и избавиться от желания скупать

все подряд, даже если лично у вас нет негативной реакции на средства по уходу за кожей. Косметикой следует пользоваться в меньшем объеме, да и сама она должна быть проще — вот та идея, что красной нитью проходит через все издание. Возможно, к концу книги постоянное повторение этой простой мысли утомит вас, однако она гарантированно застрянет у вас в голове. И помимо всего прочего позволит сэкономить приличную сумму.

Со своей стороны напомню о других простых истинах: постарайтесь больше спать, разнообразнее питаться, заниматься спортом и защищаться от солнца. Вместо того чтобы воевать с собственной кожей, подружитесь с ней. И тогда все будет хорошо.

В главе 6 приводится список рекомендованных средств, которые не содержат компонентов, вызывающих аллергию и раздражение. Оригинальный перечень (он доступен на сайте <https://www.producteliminationdiet.com> и постоянно актуализируется автором книги) включает косметику, которую практически невозможно купить в России. Для русского издания совместно с Сэнди Скотт-ницки подготовлен адаптированный вариант.

Адэль Мифтахова,
бьюти-блогер, соавтор книги «Нормально о косметике»*

* Ворслав М., Мифтахова А. Нормально о косметике. — М.: Альпина Паблишер, 2019.

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Издание книги «Бьюти-минимализм» в России — значимое и волнующее событие для меня. Будучи канадкой с восточно-европейскими корнями, считаю его большим личным успехом. Недавно мне посчастливилось посетить Москву, и я была очень впечатлена увлеченностью россиян заботой о коже. Искренне надеюсь, что книга «Бьюти-минимализм» поможет читателям взглянуть на кожу как на жизненно важный орган и заставит начать заботиться о ней по-новому.

Полезно будет думать о внешнем слое кожи как о кирпичной стене, где кирпичи — это клетки кожи, а скрепляющий их раствор — естественные масла, или липиды. Они помогают коже служить барьером, предотвращают проникновение в организм аллергенов и раздражителей и позволяют ему поддерживать водный баланс.

На протяжении тысячелетий люди практически не вмешивались в «работу» кожи. Им было не до нее — имелись дела куда важнее; основное средство ухода — мыло — считалось роскошью, доступной лишь узкому кругу богачей. Массовый выпуск мыла начался только в середине XIX в., однако оно рассматривалось как гигиенический, предназначенный для спасения жизни продукт. Эту роль мыло не перестало играть

до сих пор. Однако в начале XX в. рекламный бум и масс-маркет превратили его из лечебного средства в красиво упакованный и ароматный косметический товар. Сегодня, спустя век, мировой оборот мыла оценивается в \$19,5 млрд.

Тем не менее в книге «Бьюти-минимализм» я не стану укорять индустрию красоты за экспансию на рынке мыла. Цель косметических компаний — продавать средства, которые помогают нам хорошо выглядеть, и с этой задачей они справляются на отлично. Смысл моей книги в том, чтобы объяснить, почему философия «больше значит лучше», пропагандирующая чрезмерное использование мыла и очищающих средств, приносит больше вреда, чем пользы, поскольку заставляет нас удалять защитный слой кожи. Фактически смывать его в канализацию.

Многие, кто прочитал «Бьюти-минимализм», говорили мне, что начинали по-новому осознавать ситуацию, стоило увидеть связь между принятыми в современном обществе гигиеническими практиками и распространением кожных заболеваний. Речь о том, что из-за привычки постоянно мыться в достаточно горячей воде (сильном растворителе), да еще и с жесткими очищающими средствами мы становимся более подверженными атопическому дерматиту, акне, астме и поллинозу.

«Бьюти-минимализм» также изучает современную эпидемию чувствительной кожи, рост аллергических реакций и контактного дерматита. Тревожная тенденция — мне удалось проследить ее в ходе работы дерматологом — и вдохновила меня написание книги, которую вы держите в руках. В своей работе я рассказываю о наиболее распространенных проблемных ингредиентах, входящих в состав средств по уходу за волосами и кожей (включая так называемые натуральные компоненты), и об их способности вызывать негативные местные реакции. Также я представляю протокол детокса для кожи. Названный мной диетой, которая исклю-

чает косметику, он разработан для пациентов, ожидающих результатов кожно-аллергической пробы.

Наконец, «Бьюти-минимализм» повествует о коже с научной точки зрения, развенчивает некоторые популярные мифы о гигиене и предлагает решения в рамках философии «меньше значит лучше». Только поняв строение и принципы работы нашей кожи, мы сможем разобраться, как лучше заботиться о ней.

ВСТУПЛЕНИЕ. ЭПИДЕМИЯ

Я работаю дерматологом уже 20 лет. Кроме того, преподаю на медицинском факультете Университета Торонто. Предмет моего научного интереса — контактный дерматит, то есть реакция кожи на *внешние раздражители*.

На протяжении двух десятилетий моей практики число пациентов, приходящих на прием с теми или иными кожными проблемами, пугающе увеличивается. В наименее серьезных случаях они жалуются на чувствительную кожу. Такие пациенты страдают гиперчувствительностью к каждому прикосновению; их кожа чрезвычайно восприимчива к любому контакту. В более серьезных ситуациях кожа зудит, ее жжет после каждого использования увлажняющего крема, мыла, солнцезащитного лосьона или любого другого средства. На коже некоторых пациентов появляется раздражение из-за одежды, ветра или солнца; реакция может варьироваться от легкого покраснения до нестерпимого зуда или жжения кожи на лице, от постоянно сухих и потрескавшихся рук до ощущения, что по телу или голове ползают насекомые.

В особо тяжелых случаях из-за постоянного зуда пациенты не могут работать или спать, страдают их самооценка и привычный жизненный уклад. Кто-то настолько стесняется сыпи, что вообще перестает выходить из дома. Проблемы с кожей способны жизнь многих превратить в ад кромешный.

Все эти кожные реакции — из-за количества их уже самое время называть эпидемией — вызваны косметическими средствами. За последние годы количество тех, кого я лечу от описанных выше проявлений, резко увеличилось. Замечу, что мои наблюдения подтверждаются и специалистами других развитых стран: неуклонный рост количества обращений отмечается дерматологами всего мира.

В 2016 г. Управление по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных препаратов США (англ. Food and Drug Administration, сокр. FDA) впервые опубликовало подробную статистику побочных эффектов косметической продукции. Обнародованные данные продемонстрировали устрашающую тенденцию: в 2013 г. была зафиксирована 291 негативная реакция на увлажняющие кремы, шампуни и бальзамы-ополаскиватели, кремы для бритья, очищающие лосьоны и детскую косметику, другими словами, на весь спектр средств по уходу за кожей. В 2014 г. количество проблемных случаев увеличилось до 436, в 2015 г. — до 706, в 2016 г. — до рекордного 1591 побочного эффекта. (В процентном выражении за последние три года рост негативных реакций составил 50, 62 и 125%.) Можно подумать, что по сравнению с общим числом потребителей приведенные цифры невелики, однако не будем забывать, что это лишь те эпизоды, данные о которых *поступили* в FDA. Анализируя статистику в рамках исследования для одного крупного медицинского журнала (*JAMA Internal Medicine*), группа ученых Школы медицины Северо-Западного университета подтвердила, что данные FDA отражают только малую часть случаев, то есть на самом деле побочных реакций на косметические средства намного больше. Министерство здравоохранения Канады ведет собственный учет проблем безопасности и здоровья человека, связанных с различными видами потребительских товаров, и косметика неизменно входит в пятерку самых рискованных продуктов.

Рассмотрим то, что за последние полвека или около того происходило с атопическим дерматитом, или экземой. Состояние, характеризующееся воспалением, шелушением и зудом кожи, чаще встречается у молодых людей. В 1940-х гг. атопический дерматит наблюдался довольно редко: он был лишь у 5% детей и практически отсутствовал у взрослых. Сейчас в некоторых населенных пунктах от этого заболевания страдает 25% молодежи, среди взрослых жителей США оно есть примерно у 10%. Интересно, что люди с экземой с большей вероятностью сталкиваются и с другими заболеваниями, такими как астма и сенная лихорадка. Исследование, проведенное в Абердине (Шотландия), показало, что за период с 1964 по 1999 г. количество случаев атопического дерматита увеличилось в три раза, а заболеваемость сенной лихорадкой и астмой выросла в четыре и пять раз соответственно. Как отмечал в «Британском журнале дерматологии» Джон Макфэдден, дерматолог лондонской Больницы святого Томаса, стремительный рост показателей по экземе является «общей тенденцией в развитых странах» и «в последнее десятилетие повышенная частота заболеваемости сохранялась».

По-настоящему широкое распространение получило состояние, известное как чувствительная, или реактивная, кожа, которое сопровождается регулярным зудом или другими болезненными ощущениями и иногда, но не всегда, сыпью. Это самый частый случай как в моей практике, так и у моих коллег в других развитых странах.

Эпидемический характер обращений с подобным состоянием беспокоит ряд ведущих дерматологов мира. «Распространение приобретенной повышенной чувствительности кожи за последнее время постоянно растет», — говорится в статье 2013 г., соавтором которой стал Говард Майбах, авторитетный американский дерматолог. В статье 2006 г., ведущим автором которой был Альберт Клигман, соизобретатель третиноина, отмечается, что «компетентные и опытные наблюдатели

сходятся во мнении: это не просто косметический, снижающий самооценку недостаток, а серьезная, доставляющая много страданий проблема».

По данным опросов, 40% людей по всему миру считают, что у них чувствительная кожа. Это *очень высокий* показатель. И, если верить статистике, в некоторых странах он еще выше. Согласно одному из исследований, чувствительной свою кожу называют 69% американок. От аналогичного состояния страдают почти 85% француженок и 91% итальянок.

Побочные реакции на косметику. Стремительное распространение атопического дерматита. Небывалое количество людей с чувствительной кожей.

Что же такое творится?

На дворе XXI век! Есть моментальный доступ к любым телешоу и фильмам. По улицам ездят такси без водителей! Порой возникает ощущение, что светлое будущее уже наступило. Так почему же проблем с кожей стало больше? Разве современный образ жизни не должен был от них избавить?

Но вот в чем дело: *что, если современный образ жизни и есть часть проблемы?*



Кожа сформировалась миллионы лет назад, и до недавнего времени мы за ней практически не ухаживали. Даже наши прадеды считали, что предел чистоты — мытье раз в неделю.

Однако лет семьдесят назад мы решили, что сам по себе этот удивительный результат эволюции недостаточно хорош. Решили, что ему нужно помочь. Начали ежедневно принимать душ. Ежечасно использовать мыло. Чаше чем раз в сутки наносить увлажняющие средства и макияж.

В историческом плане эти привычки еще *совсем* новые.

Принятая в развитом обществе традиция мыться и ухаживать за собой стала одной из главных причин современной эпидемии кожных заболеваний. Ежедневно принимая душ

и очищая кожу, несколько раз в неделю используя шампунь — обо всех остальных процедурах даже не буду упоминать, — мы думаем, что заботимся о себе. Но ирония в том, что своими действиями по уходу за кожей мы на самом деле *вредим* ей.

Вы все верно поняли: наш сегодняшний подход к уходу за кожей *неправильный*.

И продавцы косметики в белых халатах, и гламурные инфлюенсеры с YouTube или из Instagram — все в один голос вещают: очищайте, снова очищайте, отшелушивайте, увлажняйте, защищайте. *Израсходуйте* больше денег, *купите* больше средств, *потратьте* больше времени. Нет, это все лишнее! На самом деле большинство подобных советов противоречит научной литературе.

Что явилось причиной роста количества тех кожных проблем, о которых я написала выше? Наши привычки пользоваться косметикой и особенно тотальное помешательство на уходе, то есть то, что должно было заботиться о коже!

Эта книга не очередной сборник советов по красоте, не руководство к действию. Это оценка ситуации, которая основана на последних научных данных, свидетельствующих, что мы неправильно ухаживаем за кожей. Как практикующий дерматолог я каждый день сталкиваюсь с людьми, страдающими от серьезных кожных реакций. Как правило, они удивляются, обнаружив, что, используя то или иное средство для очищения или ухода, могли сами спровоцировать проблему.

Книга, которую вы держите в руках, содержит объективный анализ современных косметических тенденций. Его провела практикующий врач, вот уже 20 лет находящаяся на передовой позиции в борьбе за здоровую кожу. В издании подробно описаны новейшие научные достижения дерматологии и микробиологии, дан взгляд изнутри на индустрию красоты и, как следствие, приведены доводы в пользу утверж-

дения, что, возможно, лучше выйти из порочного круга. То есть прекратить *повреждать* кожу мылом и очищающими средствами, а затем *восстанавливать* ее кремами и бальзамами. *Свести к минимуму* вмешательство и тем самым вернуть здоровье.

Описанный в книге подход подойдет тем, у кого есть:

- акне;
- атопический дерматит;
- контактный дерматит;
- перхоть;
- псориаз;
- реакция на косметические продукты;
- розацеа;
- сухая и потрескавшаяся кожа;
- сухая кожа рук;
- чувствительная кожа головы и (или) тела.

Но даже если вы не сталкивались с этими проблемами, предложенные мной принципы помогут поддерживать здоровье кожи, сопротивляться старению и хорошо выглядеть и в 50, и в 60, и в 70 лет, и даже позже. Я видела многих женщин и мужчин среднего возраста, которые десятилетиями боролись с реактивной кожей, подростков, потративших сотни долларов на средства от угревой сыпи, пожилых, которые чем только не старались успокоить сухую, зудящую кожу. Применив мой подход, они почувствовали себя значительно лучше. Наконец, если вы просто хотите разобраться, что хорошо, а что плохо по мнению дерматолога, специализирующегося на составе косметических продуктов, прочитайте эту книгу. Ответы вас удивят.

Можно рассматривать мой метод как палео-уход за кожей. Как еще? Как голос здравого смысла. Неважно, как вы опреде-

лите его для себя. Однако, прочитав эту книгу, денег на кожу вы потратите меньше, а выглядеть и чувствовать себя будете лучше.

В книге

В главе 1 я расскажу о себе и о том, как борюсь с эпидемией. Также вы найдете в ней инструменты для самодиагностики. Не вас ли я описываю? Того, кто моет, отшелушивает, соскребают и тем самым расчищает путь к хроническим кожным проблемам? У вас на самом деле чувствительная кожа?

В главе 2 мы рассмотрим историю вопроса. Каким образом общество оказалось в такой ситуации, что многомиллиардные корпорации продают потребителям слишком много косметических средств, однако в итоге эта продукция вредит здоровью? Мы увидим, что с исторической и эволюционной точки зрения нынешняя одержимость чистотой и косметикой — необычайно молодое явление, но оно грозит разрушить те защитные механизмы, которые формировались кожей на протяжении миллионов лет.

Глава 3 будет посвящена тому, что происходит на самом деле. В ней я объясню, почему жители развитых стран столкнулись с бóльшим, чем раньше, количеством кожных проблем. Используя результаты сравнительных дерматологических исследований, проведенных в джунглях Амазонки в Бразилии и на острове Китава в Соломоновом море, покажу, что микробиом кожи тех, кто ведет менее цивилизованную жизнь, разнообразнее, а еще приведу доказательства, что чрезмерное использование мыла, очищающих средств и некоторых косметических препаратов приносит больше вреда, чем пользы.

Как подобное стало возможным? Глава 4 продемонстрирует гигантский масштаб индустрии красоты, ежегодно реализующей мыла, очищающих и увлажняющих средств

и другой продукции на сумму \$ 330 млрд. После посещения косметических компаний могу подтвердить: это бизнес, и производители умеют мастерски убеждать, что потребителям необходимо как можно больше и как можно чаще использовать средства по уходу. Именно так и создаются все условия для появления описанных в этой книге кожных проблем.

В главе 5 мы поговорим об аллергиях и о том, чем они отличаются от раздражения. Выясним, что именно — аллергии или раздражение — в большинстве случаев ухудшает состояние чувствительной кожи. Еще подробно обсудим ингредиенты, которые чаще всего вызывают раздражение и аллергии.

Что делать с проблемными компонентами и последствиями их применения? Сказать наверняка можно только одно — не стоит слепо доверять продуктам с маркировкой «для чувствительной кожи»: в них часто содержатся вещества, провоцирующие сыпь, покраснения и зуд. Именно поэтому глава 6 станет своего рода понятной пошаговой инструкцией к элиминационной, исключающей косметические продукты диете, алгоритмом действия для человека с реактивной кожей, благодаря которому тот сумеет избавиться от всего, что покрывает его лицо, грудь, шею, руки и остальные части тела. «Прекратите использовать так много!» — вот в чем смысл диеты. Как только вы сделаете это, я предоставлю список первоочередных низкоаллергенных и не содержащих ароматизаторов продуктов, а также дам рекомендации по повторному введению косметических средств.

Главы 7, 8 и 9 — мини-руководства по оздоровлению кожи. В главе 7 я расскажу, как мыть и очищать кожу, чтобы свести раздражение к минимуму. В главе 8, адресованной родителям и тем, кто только готовится ими стать, будет подробно описан такой уход за кожей младенцев, детей и подростков, который впоследствии не приведет

к атопическому дерматиту и другим проблемам. Глава 9 — наставление по красоте без лишних усилий и затрат; из нее вы узнаете, как бороться со старением, сохранять здоровье кожи и стать еще красивее.

Глава 10 посвящена будущему ухода за кожей. Вы познакомитесь с продуктами, которые, несмотря на то что их описание словно сходит со страниц научной фантастики, могут очень скоро появиться на прилавках, например с дышащей, способной убирать морщины «второй кожей» на полимерной основе, ДНК-восстанавливающими ферментами, уже после пары применений устраняющими последствия солнечных ожогов. В завершение мы поговорим о перспективах геномной дерматологии, которая сделает доступными ДНК-технологии, позволяющие спроектировать любой аспект человеческой внешности.

Чем может помочь книга

Эта книга не только для тех, у кого проблемная кожа. Практически любой, кто считает себя жертвой навязанного потребления, только выиграет, если последует описанным в ней принципам «без лишних усилий и затрат». На этих страницах я расскажу об эффекте кумулятивного раздражения, то есть о том, каким образом может навредить чрезмерное использование косметики. В конечном счете книга — упрек современному образу жизни — должна заставить читателей пересмотреть свои привычки по очищению и уходу за кожей.

Я хочу, чтобы книга, которую вы держите в руках, послужила тревожным сигналом для нашего одержимого чистотой и потреблением общества. Чтобы люди поняли: любое средство, которое они наносят на кожу, сродни интервенту, потенциальной проблеме. Люди должны понимать, что лучшее состояние кожи — ее естественное состояние. Когда мы оставляем кожу в покое, она сопротивляется появлению

морщин, медленнее старится и, выступая своеобразным щитом, защищает нас от инфекций.

Всякий раз, когда мы моем, шлифуем или отшелушиваем, когда увлажняем, балуем или смягчаем, когда используем аэрозоль или масло, наносим толстый или тонкий слой косметики, мы нарушаем естественное, здоровое состояние кожи. Мы забыли, насколько удивителен человеческий организм. В частности, упустили из виду замечательные свойства нашей природной брони — нашей кожи.

Для большинства мужчин и женщин из развитых стран, считающих, что у них чувствительная кожа, решением будет не очередное чудодейственное средство. Наоборот, решением станет отказ от чудодейственных средств и возвращение к тому времени, когда мы настолько доверяли своему телу и его защитным механизмам, что практически не ухаживали за кожей.

У вас проблемная кожа?

Деловая женщина — назову ее Дженнифер — появилась у меня в дерматологической клинике в центре Торонто рано утром в понедельник. Я решила, что она адвокат или успешный менеджер по рекламе. Женщина была в деловом костюме и классических туфлях на каблуке. В целом она выглядела великолепно, за одним исключением.

Ее кожа внушала ужас.

Щеки, веки и лоб, словно у рептилии, были покрыты чешуйками. Красная сыпь перемежалась с белыми струпьями, вокруг глаз усугублялась и превращалась в мокнущие язвы. «На шее и плечах еще хуже», — покусывая губу в попытке сохранить самообладание, отметила Дженнифер.

Женщина оказалась права: плечи были *еще* хуже. Из-за покрытых коркой участков казалось, будто на Дженнифер подплечники; заднюю часть шеи усеивали бордовые папулы. Мне стало чудовищно жаль женщину. На мой вопрос: «Больно?» — она кивнула.

«Хуже всего зуд, — произнесла женщина, потирая ладонью плечо. — Я меняла шампуни, пробовала разные кремы для чувствительной кожи и гипоаллергенные очищающие

средства — все без толку. Обратилась к лечащему врачу — та направила к вам. Можете *хоть чем-то* помочь?»

Поскольку я занимаюсь лечением такой сыпи, как у Дженнифер, мне показалось вероятным, что ее мог вызвать один из продуктов, которые женщина использовала для *ухода* за кожей. Будучи дерматологом в большом североамериканском городе, я ежедневно сталкиваюсь с кожными реакциями на косметические средства. Держу пари, что еще до обеда мне попадутся как минимум три аналогичных случая.

Это *очень* распространенная проблема.

Честно говоря, настолько распространенная, что еще несколько лет назад я начала терять терпение.

Люди — в основном женщины, но и мужчины тоже — сами виноваты в случившемся. Невольно, конечно. Они доверяют рекламе и рекомендациям консультантов в тех магазинах, где продается косметика. Это вечернее очищающее средство, то — дневное и вон еще одно, пробуждающее кожу. Вот скраб, это эксфолиант, а еще есть сыворотка для выравнивания тона кожи. Стоит только последовать советам, которые дают глянцево-журналы и видео на YouTube, как уже очень скоро вы начинаете использовать больше дюжины косметических средств в день. И если все-таки получаете негативную реакцию, то продавец предлагает попробовать что-нибудь «для чувствительной кожи» или нечто с маркировкой «гипоаллергенно». Но вся проблема в том, что даже в составе таких препаратов зачастую есть компоненты, вызывающие раздражение и аллергии.

Кожа протестует против подобной агрессии, и именно поэтому ко мне обращаются мужчины в возрасте с сыпью на голених, девочки-подростки с воспалением на шее и в верхней части спины. Именно поэтому я консультирую взрослых, которые всю жизнь страдают от обострений атопического дерматита, розацеа и псориаза. Мы слишком много и слишком часто используем мыло, очищающие и косметические средства.

В результате возникает множество кожных проблем, бороться с которыми непросто. Возьмем, к примеру, чувствительную кожу: нет никакого теста для ее выявления. Я не могу взять у пациента кровь на анализ, изучить ее и затем, ссылаясь на определенный маркер, объявить: «Да, у вас чувствительная кожа!» На деле все очень индивидуально: в одних случаях чувствительная кожа может побеспокоить пару дней после контакта с раздражителем, а затем все уйдет без следа, в других — человек будет мучиться на протяжении недель, месяцев, а то и лет.

Обсуждая ситуацию с пациентами, я иногда сравниваю применение косметических средств и вытекающие из этого проблемы с изменением количества сахара в рационе жителей развитых стран. На первый взгляд такая аналогия кажется странной, но не спешите с выводами. Большинство людей испытывают и тягу к сладкому, и желание хорошо выглядеть. На этом сходство не заканчивается. В точности как использование косметики и в целом уход за собой, сахар сравнительно недавно сделался частью нашей жизни, во всяком случае по меркам эволюции. За несколько последних десятилетий жители развитых стран стали употреблять сладкого больше, чем когда бы то ни было, что негативно сказалось на их здоровье. В начале XVIII в. обычный взрослый житель Англии съедал в среднем 1,8 кг сахара в год, в начале XIX в. это количество выросло до 10 кг, то есть больше чем в четыре раза. Перенесемся на 200 лет вперед, в начало XXI в.: среднестатистический житель Северной Америки поглощает уже около 41 кг сахара в год, то есть в 20 с лишним раз больше, чем житель Англии три века назад! Такое количество сахара спровоцировало резкое увеличение количества людей с избыточным весом, распространение диабета 2 типа и воспалительных заболеваний кожи у жителей развитых стран.

Аналогичная тенденция прослеживается и в отношении косметики. За последние 70 лет уход за собой, а также

применение мыла, очищающих и других средств достигли небывалого масштаба. И чем богаче страна, тем активнее потребляют ее жители. Уже несколько десятилетий мы моем руки, принимаем душ и ванну, наносим на себя косметики больше, чем когда-либо. И так же, как и в случае с сахаром, этот новый — потребительский — тип поведения влечет за собой комплекс проблем со здоровьем, значительная часть которых связана с кожей.

Чувствительная кожа — один из ярких примеров в эпидемии кожных заболеваний. Многие ученые, блогеры и эксперты в области красоты ставят под сомнение само существование этой патологии. Даже некоторые дерматологи утверждают, что «чувствительная кожа» не более чем маркетинговый термин — рекламная уловка, способствующая продажам средств по уходу. У меня тоже сложное отношение к этому понятию: я предпочла бы называть такую кожу не чувствительной, а реактивной или нетерпимой. Но сомнений, что подобное состояние существует, у меня нет. Люди, которые не решаются признать его наличие, просто не видят те кожные реакции, что я наблюдаю каждый день. Дерматологи и специалисты в области красоты знают: эту беду пациенты, как правило, навлекают на себя сами. Но есть одна важная деталь: бóльшая часть потребителей даже не догадывается, что это состояние мог вызвать органический шампунь или разработанная специально для чувствительной кожи и отмеченная наградой сыворотка. Как бы вы ни называли чувствительную кожу, проблема реальна, и она продолжит существовать, пока потребители не разберутся в причинах.

Случай Дженнифер — классический пример одной из тех кожных патологий, от которых в наши дни страдает огромное количество людей. Женщина может позволить себе приобрести любое косметическое средство. Возможно, у нее

имеется генетическая предрасположенность к атопическому дерматиту — в следующих главах мы в подробностях рассмотрим это наследственное заболевание, из-за которого кожа пациентов воспаляется, зудит, трескается и становится очень чувствительной особенно во время обострений. За годы болезни Дженнифер обращалась за помощью к самым разным специалистам: от дерматологов и фармацевтов до натуропатов, приобретала разнообразные средства для людей с чувствительной кожей. Ничего не помогало.

Я направила Дженнифер на анализ под названием «аппликационная кожная проба»: он выявляет возможные аллергены. К сожалению, у нас в Торонто это предполагает ожидание в три–шесть месяцев.

Но случай Дженнифер был слишком серьезным, чтобы до результатов теста сидеть сложа руки. Поэтому на время ожидания я попросила женщину придерживаться диеты, исключающей косметические продукты. (Это метод, который я применяю для «перезагрузки» кожи своих пациентов. Мы вернемся к нему в главе 6.) Суть элиминационной диеты прямо противоположна тому, что ожидала услышать Дженнифер: как и многие другие пациенты, она была уверена, что я предложу панацею от всех кожных болезней.

Дело в том, что большинство людей, страдающих от тех или иных проблем с кожей, не нуждаются в очередном чудо-средстве. Наоборот, им стоит сократить количество *уже* используемых продуктов: всех этих кремов для лица, увлажняющих лосьонов, гелей от морщин и эликсиров против старения. По отношению к коже следует занять позицию благотворного невмешательства, тем самым вернув ее в то естественное состояние, в котором она пребывала до чрезмерного мытья и изобретения средств по уходу за кожей.

«Просто откажитесь от использования *косметики*, — посоветовала я Дженнифер, — особенно от геля для душа и шампуня со слишком длинным составом».

Когда я прошу пациентов перестать применять значительную часть средств по уходу за кожей, они смотрят на меня как на сумасшедшую. Конечно, то же самое сделала и Дженнифер. Но стоит мне объяснить, что эта мера временная, как пациенты успокаиваются. Вот ход моих мыслей. Мы принялись мыться так часто, что навредили своей коже. Чтобы возместить нанесенный убыток, мы начали наносить кремы и эмульсии, в которых, вполне вероятно, содержались аллергены и раздражающие кожу вещества. Я рекомендовала Дженнифер принимать душ реже, чем она привыкла, не использовать при этом слишком горячую воду и не стоять под той очень долго. (Продолжительное мытье в горячей воде сушит кожу.) Прекратить каждый раз мыться с ног до головы. Воздержаться от мыла. Лучше слегка просто ополаскиваться под душем, а не содержащее мыла средство оставлять для тех частей тела, где чаще всего появляется неприятный запах, то есть для паховой области и подмышек.

Косметические средства, которыми мы пользуемся каждый день, а порой и по несколько раз в день, содержат много лишних компонентов, способных вызвать раздражение кожи

ПЯТЬ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ В СЕВЕРНОЙ АМЕРИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ КОЖИ

1. *Акне*, или угревая сыпь.
2. *Грибковые заболевания кожи*, включая эпидермофитию стоп, паховый дерматомикоз, стригущий лишай и кандидоз.
3. *Атопический дерматит*, или экзема — заболевание, характеризующееся воспалением, шелушением и зудом.
4. *Импетиго* — инфекция, которая проявляется в виде красных язв на лице и чаще поражает младенцев и детей.
5. *Пруриго*, или почесуха — группа заболеваний, характеризующаяся зудом.

и аллергические реакции. Дженнифер совершенно не нуждалась во всех этих средствах.

Как и многие из нас.

Преображенная женщина

Три недели спустя Дженнифер пришла ко мне на повторный прием. Увидев меня, сразу же улыбнулась и сказала: «Все прошло!»

Дженнифер показала мне свои плечи и, подняв волосы, продемонстрировала заднюю часть шеи. Ее кожа стала абсолютно здоровой. «Я думала, вы сумасшедшая, — сказала Дженнифер, — но метод сработал!»

Позже результаты кожных проб подтвердили мое предположение: у Дженнифер имелась аллергия на один из ингредиентов ее шампуня — консервант метилизотиазолин (MI).

«Доктор Скотнилки, вы меня вылечили!» — радовалась Дженнифер.

Я постоянно слышу подобные восклицания от моих пациентов.

У Дженнифер был редкий случай — настоящая аллергическая реакция. Большинство кожных патологий вызваны совсем другой причиной. Применение некорректно маркированной продукции и злоупотребление косметикой повышают чувствительность кожи и в итоге приводят ее в состояние реактивной, или нетерпимой. Если бы люди приходили ко мне на прием до того, как столкнутся с проблемами, вызванными использованием мыла, скрабов и кремов!

Многие читатели уже, наверное, задумались: не спровоцируют ли их гигиенические привычки кожные проблемы? Не появится ли у них в ближайшем будущем реакция, подобная той, с которой боролась Дженнифер? Или менее серьезное, но все-таки ощутимое препятствие на пути к идеально здоровой коже?

Мои пациенты соответствуют нескольким типам. Есть женщины, которые всегда в курсе последних тенденций в сфере моды и красоты. Они постоянно ищут что-то новое. Проводят много времени в салонах красоты. Прочесывают торговые центры в поисках очередного декоративного средства и других продуктов. Слегка возбуждаются при виде новинки, которую предлагает стилист, продавец или блогер. Дома у этих женщин припрятана косметичка со старой косметикой: початыми шампунями и кондиционерами, отшелушивающими масками, химическими пилингами. Я называю таких пациенток *жертвами навязанного потребления*.

Другой классический тип в моей практике полностью противоположен первому. Как правило, это мужчины, которые *занимаются спортом* и стремятся хорошо выглядеть в офисе. Вероятно, работают в сфере финансов или продаж и, скорее всего, на работу ходят в костюмах. В течение дня тренируются, после чего отправляются в душ. И хотя такие мужчины используют гораздо меньше косметических продуктов (мыло и шампунь, кондиционер, дезодорант и, возможно, гель для волос), они принимают душ по дюжине раз в неделю, причем чаще всего намыливают все тело целиком. Со временем регулярные повреждения верхнего слоя кожи приводят к ее раздражению или даже более серьезным проблемам.

Представителей третьего типа, которые часто становятся моими пациентами, я называю *друзьями Земли*. Ими могут быть как мужчины, так и женщины, которые, как правило, успели столкнуться с реакцией кожи на косметику, возможно, на фоне ранее имевшегося кожного заболевания, после чего стали с подозрением относиться к любым продуктам, содержащим ингредиенты с химическими названиями. Подобные пациенты предпочитают натуральные средства, которые зачастую создаются небольшими косметическими компаниями, и избегают таких компонентов, как парабены, и поверхностно-

активных веществ (ПАВ), наподобие лаурилсульфата натрия (SLS). Выбор в пользу природного и органического кажется вполне разумным, если речь идет о продуктах питания, но он не всегда работает с косметикой, особенно если учесть, что натуральные отдушки считаются одними из самых аллергенных и раздражающих кожу соединений.

Я никого не осуждаю, поскольку в какой-то мере сама соответствую сразу всем трем типам. Мне нравятся косметика и занятия спортом, у меня реактивная кожа, и я тоже считаю себя другом Земли. По счастью, я еще и практикующий дерматолог, который ежедневно сталкивается с ужасающими кожными реакциями. Принципы, разработанные мной на основе полученного опыта, помогают свести к минимуму реактивность собственной кожи и улучшить ее состояние. Расскажу о них позже.

Если узнали себя среди описанных выше пациентов или считаете, что у вас могут появиться какие-то кожные проблемы, пройдите небольшой тест. Это один из способов выявления чувствительной кожи — 100-балльная, позволяющая оценить степень тяжести состояния кожи шкала, в 2014 г. предложенная Лораном Мизери, французским дерматологом. Чтобы пройти тест, понадобится лист бумаги.

1. Оцените по шкале от 0 до 10, где 10 — максимальная степень раздражения, насколько раздраженной была кожа на протяжении трех последних дней.
2. Определите, используя ту же шкалу, насколько выраженными за три последних дня были следующие ощущения:
 - а) боль;
 - б) жжение;
 - в) зуд;
 - г) общий дискомфорт;
 - д) ощущение жара;
 - е) повышенная температура;

- ж) покалывание;
 - з) стянутость.
3. Должно получиться не более 90 баллов: до 10 баллов за вопрос по общему состоянию кожи и до 10 баллов за каждый из восьми подпунктов второго вопроса. Наконец, оцените по шкале от 0 до 10 покраснения на коже за те же три последних дня.

Теперь просуммируйте баллы — итоговое число не должно превышать 100. Проведенное под руководством доктора Мизери исследование, в рамках которого тест прошли 3000 пациентов с уже имевшимися ранее жалобами на чувствительную кожу, определило средний результат: 36,49 из 100. По мнению автора шкалы, все пациенты с результатом выше 20 имеют чувствительную кожу.

Если под рукой *нет* листа бумаги, определить, чувствительная ли у вас кожа, помогут ответы на следующие вопросы.

1. Возникает ли на коже лица, рук или других частей тела регулярное ощущение жжения или покалывания, стянутости или любое другое раздражение?
2. Появляются ли на коже сыпь или покраснения из-за солнца, ветра, перепадов температуры либо влажности или других подобных изменений окружающей среды?
3. Провоцирует ли декоративная косметика, очищающие и увлажняющие лосьоны, солнцезащитные кремы либо шампуни появление сыпи или другие кожные проблемы?
4. Вызывают ли средства с отдушками (например, мыло для рук, духи и одеколоны, репелленты и гели для укладки) сыпь или другую негативную реакцию кожи?

Ответ «да» хотя бы на один из вопросов означает, что в той или иной степени вашу кожу действительно следует считать чувствительной, то есть вам пригодятся рекомендации, информация и методы, приведенные в этой книге.

Одержимость чистотой

Вот что случается пару раз в неделю. Ко мне на прием приходит пациент с тяжелой формой сыпи. Пока я осматриваю бугристую раздраженную кожу, он рассказывает: «Очищаю ее как следует, умываюсь по несколько раз в день, но лучше не становится».

Я объясняю человеку, что проблема не в загрязнении сыпи, а в том, что он *слишком много* умывается. Очищающее средство раздражает кожу — та истончается, становится чувствительной, что в итоге и приводит к высыпаниям. То есть сколько бы пациент ни умывался, сыпь не пройдет, потому что *причина ее появления в умывании*.

Наше общество буквально помешано на чистоте и считает ее панацеей от всех бед. Одна из причин, по которой мои пациенты так много внимания уделяют очищению кожи, — их убежденность, что это помогает оставаться здоровыми, а значит, и красивыми. Умывание, очищение, использование скрабов и эксфолиантов, дезинфекция — называйте как хотите, — мы прибегаем к этим процедурам слишком часто, чем способствуем распространению эпидемии чувствительной кожи.

Хитрость в том, чтобы научиться отличать гигиену от чистоты. Я согласна с доктором Салли Блумфилд, британским экспертом в области профилактики инфекционных заболеваний, которая призывает разделять эти понятия. Она объясняет, что *гигиена* подразумевает процедуры для защиты от инфекционных заболеваний. Например, мытье рук после возвращения с работы домой на метро — гигиеническая процедура: с ее помощью вы избавляетесь от бактерий и микробов, с которыми контактировали, пока ехали на эскалаторе, держались за поручни в вагоне, покупали проездной билет в автомате.

Чистота, напротив, — это отсутствие загрязнений, ощущение свежести, соблюдение рамок приличия. «Мы должны провести границу между действиями, связанными с чистотой в смысле отсутствия грязи, внешней опрятности, свежести, которые диктует нам общество, и теми действиями, которые необходимы, чтобы защититься от инфекционных болезней», — считает Салли Блумфилд.

С точки зрения гигиены, чтобы поддерживать чистоту и здоровье, мыться нужно намного меньше, чем диктует нам общество. Мы же настолько помешались на чистоте, что создали реальную угрозу собственному здоровью. Зачастую мы так интенсивно моемся, что повреждаем кожу — слой, защищающий тело от вредных микроорганизмов. То есть во имя чистоты подвергаем ее воздействию продуктов, которые, вместо того чтобы помогать, только вредят.

Как же так вышло, что мы ощущаем себя грязными, если хотя бы раз в день не намылимся как следует?

За последние 70 лет наши представления о личной гигиене и процедурах по уходу за кожей кардинально изменились. На протяжении тысячелетий и даже миллионов лет нашей с вами эволюции как млекопитающих мы мало что предпринимали в отношении кожи. Род *Ното* появился в Африке 2,5 млн лет назад, 2 млн лет назад люди засе-