





# SKIN BEAUTY



Biblia pięknej  
i zdrowej skóry



ANJALI MAHTO



DR ANJALI MAHTO

# SKIN BEAUTY



BIBLIA PIĘKNEJ  
I ZDROWEJ SKÓRY

PRZEŁOŻYŁA  
EWA ANDROSIUK-KOTARSKA



TYTUŁ ORYGINAŁU:  
*The Skincare Bible*  
*Your No-Nonsense Guide to Great Skin*

Redaktor prowadząca: Marta Budnik  
Redakcja: Marta Pustuła  
Korekta: Justyna Yiğitler  
Projekt okładki: designpartners.pl  
Zdjęcie na okładce: © TopVectors (Depositphotos.com)  
DTP: Maciej Grycz

Original English language edition first published  
by Penguin Books Ltd, London  
Text copyright © Anjali Mahto 2018  
The author has asserted her moral rights  
All rights reserved

Copyright © 2019 for the Polish edition  
by Wydawnictwo Kobiece Łukasz Kierus  
Copyright © for the Polish translation by Ewa Androsiuk-Kotarska, 2019

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I  
Białystok 2019  
ISBN 978-83-66234-61-1



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:  
[www.facebook.com/kobiece](http://www.facebook.com/kobiece)



[www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)

Wydawnictwo Kobiece  
E-mail: [redakcja@wydawnictwokobiece.pl](mailto:redakcja@wydawnictwokobiece.pl)  
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie  
[www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)

# Spis treści



Wstęp.....	9
1. Przyspieszony kurs budowy skóry .....	15
2. Regularna pielęgnacja skóry .....	31
3. Zabiegi pielęgnacyjne dla poszczególnych typów skóry .....	73
4. Hormony .....	83
5. Najczęstsze problemy dermatologiczne	
Trądzik .....	103
Rozszerzone pory.....	151
Trądzik różowaty .....	154
Przebarwienia.....	165
Plamy starcze .....	176
Cienie pod oczami.....	180
6. Styl życia .....	189
7. Zabiegi i terapie opóźniające starzenie się skóry.....	223
8. Znamiona a nowotwór skóry .....	273
9. Jak znaleźć dobrego dermatologa?.....	293
Kilka refleksji na zakończenie.....	302
Podziękowania .....	304

# WSTĘP



W Wielkiej Brytanii rynek kosmetyczny jest wart 17 miliardów funtów, a według szacunków w ciągu najbliższych lat jego wartość jeszcze wzrośnie, ponieważ klienci są skłonni wydawać coraz więcej pieniędzy na produkty związane ze stylem życia. Pragnienie posiadania nieskazitelnej, młodszej skóry nie jest trendem współczesnych czasów – dążenie to zostało udokumentowane już w starożytnym Egipcie, gdzie powszechnie stosowano smarowidła do nawilżania skóry o działaniu łagodzącym oraz proszek antymonowy do podkreślania oczu.

Zaskakujące, jak niewiele się zmieniło w kwestii ideałów piękna na przestrzeni wieków. Idealna skóra nadal jest przez wielu pożądana niczym Święty Graal. Słusznie czy nie, ludzie wciąż postrzegają skórę wolną od skaz jako oznakę zdrowia i dobrego samopoczucia.

Od najmłodszych lat jesteśmy bombardowani przez media społecznie wyznaczanymi ideałami piękna. Obraz

z pozoru nieosiągalnej doskonałości wciąż króluje w kolorowych czasopismach i jest dodatkowo wzmacniany przez obrazy obrabiane cyfrowo, z nałożonymi filtrami prezentowane w serwisach społecznościowych. Któż z nas podczas przeglądania treści publikowanych na Instagramie nie był na każdym kroku zarzucany zdjęciami celebrytów o nienagannym wyglądzie, a więc także z idealnie gładką skórą? Często bezmyślnie wierzymy w to, co widzimy na tych zdjęciach i co czytamy o sławnych ludziach, chociaż powinniśmy wiedzieć, że są tacy sami jak my i także borykają się z przyziemnymi problemami dermatologicznymi.

Muszę przyznać, że po latach pracy w tej branży moje podejście do szeroko publikowanych treści na temat pielęgnacji skóry diametralnie się zmieniło. Na początku lat 90., kiedy byłam jeszcze nastolatką zmagającą się z dosyć problematycznym trądzikiem, desperacko rzucałam się na każde dostępne czasopismo opisujące złoty środek na moją przypadłość. Chciałabym kategorycznie stwierdzić już na początku, że żaden ocet winny, peeling cukrowy domowej roboty, pasta do zębów, płyn odkażający czy maseczki typu peel-off mi nie pomogły (te przykłady to zaledwie wierzchołek góry lodowej)! Mój trądzik oczywiście z czasem się zmniejszył, ale zawdzięczam to wizycie u dermatologa, a nie któremukolwiek z setek kosmetyków do pielęgnacji skóry, na które niepotrzebnie wydawałam pieniądze. Mogłoby się wydawać, że powinnam była się uczyć na własnych błędach... ale działało się inaczej. Wciąż szukałam porad dotyczących walki z bliznami po trądziku w kolorowych pismach. Nic dziwnego, że olejek lawendowy okazał się

nieskutecznym lekiem na głębokie rany na moich policzkach...

Lata mijały, a ja ukończyłam szkolenie z zakresu dermatologii i oprócz medycznych problemów ze skórą zainteresowałam się jej pielęgnacją, a także kosmetologią. Wciąż czytałam czasopisma takiego samego pokroju, ale potrafiłam już krytycznie ocenić wiarygodność zarówno proponowanych w nich metod leczenia problemów skórnych, jak i cytowanych wypowiedzi lekarzy oraz ekspertów. Zdałam sobie sprawę, że czasopisma kosmetyczne ściśle współpracują z agencjami PR, które wykonują zlecenia producentów kosmetyków kolorowych oraz specyfików do pielęgnacji skóry. Producenci ci z kolei płacą specjalistom od PR ogromne sumy za ich promowanie oraz reklamę produktów. Znaczna część informacji zawartych w czasopismach jest więc pośrednio sponsorowana i nieraz trudno odróżnić chwytby reklamowe od wiarygodnych porad medycznych.

Wniosek jest następujący: tzw. eksperci występujący w reklamach w rzeczywistości wcale nimi nie są!

Czasopisma kosmetyczne stanowią zatem prawdziwe pole minowe dla osób, które potrzebują rzetelnych, obiektywnych, popartych badaniami naukowymi porad na temat pielęgnacji skóry. Weźmy choćby popularny w ostatnim czasie trend kosmetyczny z Korei – czy to tylko chwilowa moda czy naprawdę godna uwagi koncepcja? Porównaj treści z kolorowych czasopism i kolumn poświęconych urodzie w gazetach, pamiętając, że w dzisiejszych czasach każdy może prowadzić blog na dowolne tematy. Każdy ma jakąś opinię o dbaniu o skórę oraz o tym, które zabiegi mogą się okazać

skuteczne. Jak zatem odróżnić sprawdzone metody leczenia od kolejnego bezwartościowego produktu, na który nie warto wydawać pieniędzy?

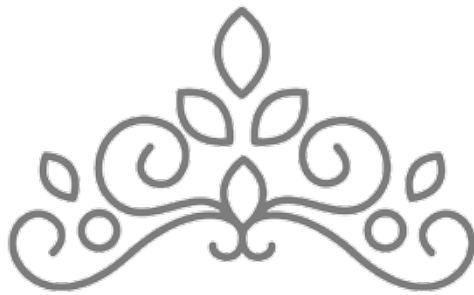
W tej książce znajdziesz rzetelne informacje dotyczące skóry oraz jej pielęgnacji. Do jej napisania zainspirowały mnie liczne pytania, jakie na co dzień zadają mi pacjenci w przychodni, w której pracuję – ludzie tacy jak ty i ja. Zawarte tu porady zostały sformułowane w sposób przejrzysty i jasny, co jest dosyć istotne w dobie natłoku wzajemnie wykluczających się informacji, jakimi jesteśmy atakowani ze wszystkich stron. Powinniśmy się czuć na tyle pewnie, aby kwestionować niektóre z przeczytanych wiadomości oraz odrzucać te, które nie są poparte obszernymi badaniami naukowymi.

Powiem więcej: mam nadzieję, że ta książka będzie ostatnią deską ratunku dla osób, które od lat zmagają się z problemami skórnymi, oraz tych, które nie mają odwagi zwrócić się po fachową pomoc. Problemy natury dermatologicznej są częstymi przyczynami obniżonej samooceny, braku pewności siebie, przygnębienia i izolacji społecznej. Sytuacja ta może zapoczątkować błędne koło, w którym problemy psychologiczne pojawiające się z powodu brzydkiego wyglądu skóry eskalują, pogłębiając jej stan chorobowy. Chciałabym dać moim czytelnikom wiarygodne źródło informacji oraz doradzić, kiedy należy się zwrócić do lekarza specjalisty.

Zachwiejmy monolitem dezinformacji na temat tego cudownego, skomplikowanego narządu. Wszyscy możemy mieć piękną, zdrową cerę – nie tylko szczęściarze, którzy odziedziczyli dobre geny, dysponują dużą ilością czasu i/lub masą



pieniędzy. Odpowiednia pielęgnacja skóry nie musi być skomplikowana ani kosztowna. Nigdy też nie jest za późno na zmianę nawyków lub wykształcenie nowych. Pora zacząć traktować swoją skórę priorytetowo. Ten czas nadszedł właśnie teraz!



1

PRZYSPIESZONY  
KURS  
BUDOWY  
SKÓRY



**N**ie sposób w pełni zrozumieć istotę pielęgnacji skóry, nie poznawszy wcześniej jej budowy i mechanizmów funkcjonowania. W tym rozdziale postaram się wyłuskać podstawowe informacje z mnóstwa typowo naukowych danych i przedstawić to, co każdy powinien wiedzieć o skórze.

Ludzka skóra to złożony organ, pomost między pięknem a zdrowiem – lub chorobą. Słusznie czy nie, zdrowa skóra – szczególnie twarzy – od wieków jest uznawana za wyznacznik atrakcyjności. Jej stan ściśle się wiąże nie tylko z walorami estetycznymi, ale również z samooceną, pewnością siebie i sposobem postrzegania własnej osoby.

Skóra to jednak coś więcej niż tylko zewnętrzna powłoka. Organ ten pełni wiele istotnych funkcji fizjologicznych, od których zależy zdrowie organizmu: zapewnia fizyczną i biochemiczną barierę między ciałem człowieka a otoczeniem i jednocześnie chroni nas przed działaniem promieniowania ultrafioletowego emitowanego przez Słońce, zapobiega utracie wody i uniemożliwia wnikanie do organizmu szkodliwych mikrobów oraz związków chemicznych. W skórze powszechnie występują komórki układu odpornościowego, które bronią nas przed infekcjami. Ponadto temperatura ciała jest regulowana przez znajdujące się w skórze naczynia krwionośne. Organ ten odpowiada również za odbieranie bodźców

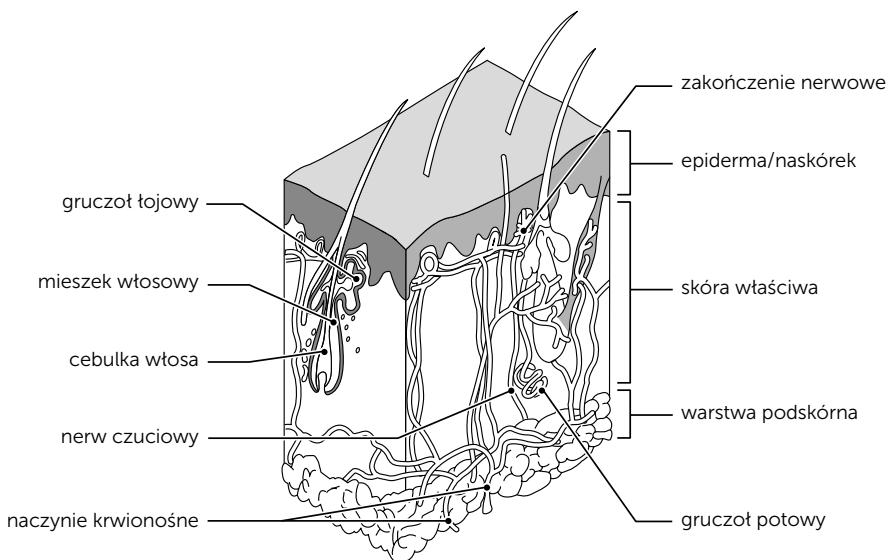
z otoczenia oraz syntezę witaminy D. Nieraz ludzie są tak bardzo skoncentrowani na poprawie wyglądu skóry, że zapominają o wszystkich wspólnych funkcjach, jakie ona pełni.

## Budowa skóry

---

Aby dogłębnie zrozumieć, w jaki sposób działają kosmetyki do pielęgnacji skóry, jakie są przyczyny powszechnych problemów dermatologicznych oraz jakie procesy zachodzą w skórze w trakcie jej starzenia się, warto poznać podstawową budowę normalnej, zdrowej skóry.

Skóra ma dwie główne części: warstwę górną zwaną epidermą, nabłonkiem lub naskórkiem oraz dolną, określaną jako skóra właściwa. Pod nimi znajdują się warstwy tłuszczu i tkanki łącznej, które zapewniają skórze odpowiednie podłoże.



Zewnętrzna warstwa skóry – tj. górna część epidermy – jest zwana także warstwą rogową naskórka. Składa się ona z martwych komórek i oddziela nasz organizm od świata zewnętrznego. Komórki skóry odnawiają się całkowicie mniej więcej co 28 dni, zaś komórki z najwyższych warstw są nieustannie złuszczone, a ich miejsce zajmują komórki z głębszych warstw skóry.

## **Epiderma**

To zewnętrzna warstwa skóry, która ma bezpośredni kontakt ze środowiskiem. Aby służyć jako pierwsza linia obrony przed zagrożeniami z otoczenia, posiada cztery główne rodzaje komórek, z których każdy pełni inną istotną funkcję:

### **a) keratynocyty**

Keratynocyty, główne komórki epidermy, produkują białko zwane keratyną, które zapewnia skórze fizyczną ochronę i zapobiega wnikaniu wody. Być może znasz już tę nazwę, gdyż keratyna jest także głównym budulcem włosów i paznokci oraz składnikiem niektórych kosmetyków do pielęgnacji ciała.

### **b) melanocyty**

Komórki te produkują pigment zwany melaniną, który nadaje skórze kolor i chroni nas przed szkodliwym działaniem promieni ultrafioletowych wysyłanych przez Słońce.



WYDAWNICTWO  
**KOBIECE**

Spodobał Ci się fragment tej książki?

Zamów ją w naszej księgarni

**[www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl](http://www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl)**

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

 [www.facebook.com/kobiece](http://www.facebook.com/kobiece)



ul. Andersa 40A  
15-113 Białystok

e-mail: [redakcja@wydawnictwokobiece.pl](mailto:redakcja@wydawnictwokobiece.pl)

tel. 731-019-059