

JOHANNA GILLBRO

# ZROZUM SWOJĄ SKÓRĘ



FAKTY, MITY I PORADY



TYTUŁ ORYGINAŁU:

*Hudbibeln. Förstå din hud – myter, vetenskap och goda råd*

Redaktor prowadząca: Ewelina Sokalska

Wydawca: Małgorzata Świącicka

Redakcja: Anna Płaskoń-Sokołowska

Korekta: Bożena Sęk

Projekt okładki: Joanna Florczak

Zdjęcie na okładce: © Bibadash (Shutterstock.com)

Zdjęcia na stronach 15, 66–67, 156–157, 198–199: Anders Kylberg / Acne

Zdjęcia na stronach 6 i 306: Annika Berglund

Zdjęcia na stronach 50 i 184: Shutterstock; pozostałe zdjęcia: Pexels

Projekt graficzny: Emilie Florin / Acne

Akwarela: Ina Schuppe Koistinen, ilustracje: Olof Bandh

Copyright © Johanna Gillbro 2019

Published by agreement with Ahlander Agency

The advice provided in this book has been carefully considered and checked by the author. It should not, however, be regarded as a substitute for individual medical advice. Neither the author or their representatives, nor the publisher shall bear any liability whatsoever for personal injury, property damage, and financial losses.

Copyright © 2020 for the Polish edition by Wydawnictwo KobiECE Łukasz Kierus

Copyright © for the Polish translation by Agata Teperak, 2020

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

Wydanie I

Białystok 2020

ISBN 978-83-66436-68-8



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

JOHANNA GILLBRO

# ZROZUM SWOJĄ SKÓRĘ

PRZEŁOŻYŁA  
AGATA TERPEREK



# Spis treści

Przedmowa .....	7
Nauka o skórze – kurs błyskawiczny .....	12

## O skórze

Trzy inteligentne warstwy .....	16
Określ stan swojej skóry .....	35
Schorzenia medyczne .....	41
Senescencja – kiedy skóra się starzeje .....	55

## O pielęgnacji skóry

Skład kremu .....	68
Skuteczna pielęgnacja skóry .....	121
Gąszcz produktów .....	138
Ochrona przed słońcem .....	149

## O mikrobiomie

Rewolucja bakteryjna .....	158
Bakterie i grzyby w skórze .....	171
Wspieraj swój mikrobiom .....	182

## O stylu życia

Odżywianie dla zdrowszej skóry .....	200
Opóźnić starzenie .....	222
Dieta zachodnia .....	234
Dieta dla skóry – przewodnik po odżywianiu .....	244
Dobre i złe nawyki .....	254

## Zakończenie

10 przykazań dla zdrowej skóry .....	265
Czas na zmiany .....	266
Podziękowania .....	270
Literatura .....	276

# Nauka o skórze

## – kurs błyskawiczny

W książce *Zrozum swoją skórę* natkniecie się na wiele nowych słów i pojęć. Zacznijmy więc od zestawienia kilku kluczowych terminów. Zapoznanie się z nimi już teraz może wyjść wam na dobre.

### **BARIERA OCHRONNA**

Najbardziej zewnętrzna warstwa naskórka, czyli *warstwa rogowa*, złożona jest z płaskich komórek otoczonych utrzymującą wilgoć powłoką – tak zwaną *warstwą hydrolipidową*. Powłoka ta składa się z *sebum*, wody i *substancji utrzymujących wilgoć*. Sebum to inaczej mieszanka lipidów wytwarzanych przez gruczoły łojowe. Substancje utrzymujące wilgoć składają się z soli i kwasów. Lipidy, sole i kwasy tworzące warstwę hydrolipidową uznaje się za *endogenne produkty skóry*. Ich kompozycja, umożliwiająca skórze – wraz z warstwą rogową – pełnienie funkcji bariery ochronnej, jest niedoścignioną formułą, której żaden krem nie zdołał jeszcze odtworzyć.

### **UTRATA WODY**

Kiedy skóra traci wilgoć, proces ten nazywamy naskórkową utratą wody, inaczej TEWL (ang. *transepidermal water loss*). Oznacza to, że woda ulatnia się przez zewnętrzną warstwę skóry – *naskórek* – do otaczającej nas atmosfery. Woda wyparowuje wolniej z młodej i zdrowej skóry, a szybciej, gdy skóra jest sucha i dojrzała. Kiedy smarujemy się kremem, zapobiegamy utracie wody, dostarczając

skórze substancji utrzymujących wilgoć i powodując *okluzję* – w jej ramach lipidy z kremu zatrzymują wodę w organizmie.

## MIKROORGANIZMY

Skóra, podobnie jak jelita, ma swój *mikrobiom* – zestaw genów reprezentowany przez tysiące gatunków bakterii, grzybów i wirusów, które w większości przypadków są dobroczynne: chronią nas przed *bakteriami patogennymi*, wspomagają nawilżanie skóry i działają przeciwzapalnie. Komunikacja mikrobiomu jelit i skóry odbywa się dzięki *osi jelita–skóra*. Zaburzenie równowagi między tymi narządami powiązано z takimi chorobami, jak trądzik młodzieńczy, łuszczyca, egzema i trądzik różowaty.

## STRES OKSYDACYJNY

Stres oksydacyjny jest niepożądanym skutkiem oddychania komórkowego i występuje u wszystkich organizmów biologicznych, które wykorzystują tlen. Produkty uboczne tego procesu – *wolne rodniki* – uszkadzają ściany komórkowe, o ile nie zostaną w porę usunięte. Za ich unieszkodliwianie odpowiadają *enzymy antyoksydacyjne* wraz z *przeciwutleniaczami (antyoksydantami)*, będącymi częścią naszej diety.

## STARZENIE

Skóra starzeje się z powodu czynników naturalnych i zewnętrznych. Starzenie skóry nazywamy senescencją (ang. *senescence*) i charakteryzujemy jako stan obniżonej aktywności komórek skóry. Wraz z wiekiem spada zdolność organizmu do przeciwdziałania stresowi oksydacyjnemu. Zewnętrzne czynniki, takie jak światło słoneczne, dym papierosowy i zanieczyszczenia, sprzyjają mu i przyspieszają senescencję komórek. Kiedy się starzejemy lub

wystawiamy na działanie powyższych czynników zewnętrznych, w naszej skórze wzrasta – w przeciwieństwie do jej własnych enzymów antyoksydacyjnych – ilość enzymów z grupy MMP. W innej inteligentnej warstwie – w *skórze właściwej* – niszczą one włókna *kolagenu* i *elastyny*, co prowadzi do wiotczenia skóry i powstawania zmarszczek.

## PIELĘGNACJA SKÓRY I DERMATOLOGIA

Kosmetyki do *pielęgnacji skóry* to segment produktów kosmetycznych, których głównym celem jest oczyszczanie, perfumowanie, zmienianie wyglądu, ochrona, podtrzymywanie dobrego stanu i korygowanie zapachów ciała. Kosmetykami nie powinno się leczyć chorób skóry: na przykład trądziku młodzieńczego i różowatego, egzemy, łuszczycy, infekcji skórnych ani bielactwa nabytego. *Dermatologia* to z kolei nauka o skórze i jej chorobach. Zabiegi dermatologiczne są medycznie ukierunkowane na leczenie lub uśmierzenie dolegliwości skórnych.





# O skórze

Skóra jest największym narządem człowieka. Dzięki powierzchni dwóch metrów kwadratowych otacza nas, chroni przed słońcem, bakteriami i niebezpiecznymi substancjami. Komunikuje się z nami poprzez blizny i znamiona, kolor, receptory i owłosienie.

Pora odkryć skórę na nowo!

**ROZDZIAŁ I:** Trzy inteligentne warstwy

**ROZDZIAŁ II:** Określ stan swojej skóry

**ROZDZIAŁ III:** Schorzenia medyczne

**ROZDZIAŁ IV:** Senescencja – kiedy skóra się starzeje

# Trzy inteligentne warstwy

Skórę człowieka dzieli się na trzy główne warstwy: naskórek (*epidermis*), skórę właściwą (*dermis*) i tkankę podskórną (*hypodermis*). Każda z nich składa się z warstw funkcjonalnych, które wspólnie tworzą elastyczną masę złożoną z komórek naskórka, skóry właściwej i tkanki podskórnej, komórek odpornościowych, naczyń krwionośnych oraz gruczołów łojowych i potowych.

Komórki współpracują z trylionami dobroczynnych bakterii i grzybów, które żyją w skórze i na niej. Razem determinują one stan jej zdrowia. Jedni mają skórę tłustą, drudzy suchą, ktoś jeszcze inny walczy z jakąś chorobą – a wszystko to zmienia się wraz z porą roku i upływem czasu.

W tym rozdziale zgłębimy budowę skóry, określimy stan naszej skóry i poznamy kilka dolegliwości, z którymi najczęściej się zmagamy. Przyjrzymy się także bliżej wewnętrznym i zewnętrznym przyczynom starzenia skóry oraz wpływowi słońca – temu szkodliwemu, jak i dobroczynnemu.



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