

ЗОВНІШНЯ ІСТОРІЯ

ЩО ПРИХОВУЄ ШКІРА? ДВА КВАДРАТНІ МЕТРИ,
ЯКІ ВИЗНАЧАЮТЬ НАШ СПОСІБ ЖИТТЯ

ЗАЗИРНІТЬ ПІД СВОЮ ШКІРУ



Яель Адлер — доктор медичних наук, відомий німецький дерматолог, автор кількох наукових праць та бестселера «Що приховує шкіра?», експерт з питань охорони здоров'я на телебаченні та у друкованих ЗМІ, член багатьох медичних товариств.

А ви знали, що шкіра — найбільший орган людського тіла? Це наш зовнішній шар, захисна оболонка, камуфляж, антена, яка допомагає взаємодіяти з довкіллям. На одному квадратному сантиметрі шкіри міститься майже 2500 рецепторів. Тільки уявіть — шкіра здатна слухати й нюхати! А ще вимірювати температуру, поглинати світло, перетворюючи його на тепло. Вона захищає нас, але й сама потребує захисту. Бо на шкірі живе величезна кількість бактерій, грибків, вірусів та паразитів. Шкіра — це карта, яка відображає все, що відбувається в нас усередині. Хочете навчитися читати її?

З цієї книжки ви дізнаєтесь:

- що захищає шкіру;
- про що свідчать розтяжки, родимі плями, акне та рубці;
- чому людина пітніє;
- наскільки часто й ретельно слід митися;
- як сонце впливає на шкіру;
- від чого варто відмовитися заради здоров'я шкіри.

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-5438-1



9 786171 254381

ЩО ПРИХОВУЄ ШКІРА? ДВА КВАДРАТНІ МЕТРИ,
ЯКІ ВИЗНАЧАЮТЬ НАШ СПОСІБ ЖИТТЯ

ЗОВНІШНЯ ІСТОРІЯ



Яель Адлер



Справжня наукова сенсація



ЗОВНІШНЯ ІСТОРІЯ

Яель Адлер



ЩО ПРИХОВУЄ ШКІРА?
ДВА КВАДРАТНІ МЕТРИ,
ЯКІ ВИЗНАЧАЮТЬ
НАШ СПОСІБ ЖИТТЯ

МІЖНАРОДНИЙ
БЕСТСЕЛЕР



Dr. Med. Yael Adler

HAUT NAH

ALLES ÜBER
UNSER
GRÖSSTES
ORGAN



DROEMER*

Яель Адлер

ЗОВНІШНЯ ІСТОРІЯ



ЩО ПРИХОВУЄ ШКІРА?
ДВА КВАДРАТНІ МЕТРИ,
ЯКІ ВИЗНАЧАЮТЬ
НАШ СПОСІБ ЖИТТЯ

УДК 616.5
А31

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Уся інформація, наведена в цій книзі, сумлінно перевірена автором.
Видавництво не несе відповідальності за можливі негативні наслідки,
які можуть виникнути в результаті необережного застосування
пропонованих матеріалів. Книга не замінить консультації лікаря.

An imprint of Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH Co. KG

Перекладено за виданням:
Adler Y. Haut nah. Alles über unser grösstes Organ / Yael Adler. —
München : Droemer Verlag, 2016. — 384 S.

Переклад з німецької *Святослава Зубченка*

Науковий редактор *к. м. н. Т. В. Стеценко*

Ілюстрації: *Катя Шпітцер*

Дизайнер обкладинки *Аліна Ачкасова*

ISBN 978-617-12-5438-1
ISBN 978-3-426-27699-0 (нім.)

© Droemer Verlag, 2016, 2018
© Jenny Sieboldt, фото авторки
© Katja Spitzer, ілюстрації
© Nemirol Ltd, видання українською мо-
вою, 2018
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного До-
звілля», переклад та художнє оформ-
лення, 2018

Для Ноа та Ліама

ЗМІСТ

Вступне слово. Сліди на шкірі та як їх читати 9

Частина 1. У підземному гаражі,

або Шари нашої шкіри 15

1. Перший підземний поверх. Епідерма,

або Жити заради того, щоб померти 17

Камінь на камені: захисний бар'єр шкіри 18

Луна 22

Кислотна мантія та мікробіом 25

Складки шкіри 28

Кольори шкіри 36

2. Між поверхами 44

Печінкові плями 44

Пухирі, рани та рубці 45

Розтяжки 52

3. На другому підземному поверсі: дерма 58

Центральний офіс служби безпеки, ЗМІ,

розвідки та шпигунів 58

Мозок шкіри: про кабелі нервів, захисні рефлекси,

болі та збудливе волосся 66

Залози і секретни: феромони, піт, шмарклі

та як пахне шкіра 83

4. На третьому поверсі під землею. Гіподерма,

або Скриня зі скарбами 101

Целюліт, або Тост за Рубенса! 101

Метаболізм підшкірного жиру 107

Частина 2. Що нам докучає: шкіра на стежині життя 109

5. Супутниця на все життя 110

Шкіра немовлят 110

Шкіра підлітків.....	112
Шкіра дорослих.....	121
Стара шкіра.....	127
6. Літо, сонце, опіки: про шкіру та світло.....	130
Для чого нам світло і що з ним робить шкіра.....	131
Темний бік сонця.....	141
Рак шкіри.....	144
Уникати, одягатись, наносити крем.....	156
Чому нас атакують комарі та оси.....	170
7. Догляд за тілом, або Хто забагато милиться — тхне.....	175
Митися, аж поки лікар не прийде.....	177
Ноги.....	191
8. Маніпуляції із зовнішністю.....	204
Ботокс, або Отрута стає отрутою лише за правильного дозування.....	205
Наколоти, або Губа сама не ходить.....	213
Пристрасне прагнення краси: неправильний шлях.....	217
Тату — фільм у жанрі сплеттер для нашої шкіри.....	219
Частина 3. Подорож до геніталій.....	225
9. Справа шкіри — секс.....	226
Еrogenні зони та сексуальна трійця.....	226
10. Збудження і збудники.....	240
Частина 4. Скажи, що ти їси, і я скажу, яка в тебе шкіра.....	253
11. Усе про «високу кухню» шкіри.....	254
Поживні макроелементи: енергія для організму.....	256
Поживні мікроелементи: ніжне покращення обміну речовин.....	263
12. Як харчування та спосіб життя впливають на нашу шкіру.....	279
Акне та прищі.....	281

Промисловий жир: довго зберігається, дешевий, убиває.....	284
Наркотичні речовини та екотоксиканти	286
Пшениця та глютен.....	287
13. Хвороби шкіри та їжа	290
Нейродерміт.....	290
Алергічна кропивниця.....	294
Псевдоалергічна кропивниця.....	295
Розацеа	297
Лускатий лишай.....	299
(Не) потрібно боятися кортизону.....	300
Частина 5. Дзеркало душі.....	305
14. Що може розповісти шкіра про нашу душу	306
Емоції та неврози.....	306
Частина 6. Практика.....	313
15. Вчення про мазі	314
Коли виходить назовні те, що входить... ..	315
Змішування можливе	316
16. Рецепти	324
17. Аптекарь, якому ви довіряєте, може зробити більше	335
Післяслово.....	342
Подяки.....	345
Корисний додаток. Засоби для дому —	
і водночас засоби для шкіри	347

ВСТУПНЕ СЛОВО

СЛІДИ НА ШКІРІ ТА ЯК ЇХ ЧИТАТИ

Її площа близько двох квадратних метрів, і вона покриває все, що в нас усередині. Шкіра — це наш зв'язок із зовнішнім світом. Наша антена. Вона може надсилати й отримувати сигнали, а ще — живить наші відчуття. Вона — об'єкт бажань, наша зовнішня оболонка, дивовижне вмістилище нашого життя й водночас — гігантський біотоп для бактерій, грибків, вірусів та паразитів.

Наскільки важлива для нас шкіра, видно з мови. Адже в деякі моменти ми відчуваємо «мороз поза шкурою», а іноді нам доводиться «зі шкури пнутися». У Німеччині кажуть, що до роботи треба мати «грубу шкіру», а тих, хто надто вразливий до критики, називають «тонкошкурими». У когось при спогляданні павука «і за вухом не свербить», інший же від побаченого весь укривається «гусячою шкірою» і відчайдушно намагається втекти, аби лиш «урятувати власну шкуру». Одначе мало хто знає, що таке шкіра, як вона працює і, насамперед, скільки важливих функцій виконує.

По-перше, шкіра, немов та цегляна стіна, захищає нас завдяки кислотній мантії від небезпечних нападників, на кшталт збудників хвороб, отрут чи алергенів. Окрім того,

вона — персональний кондиціонер тіла, адже захищає нас від перегрівання чи переохолодження, а також від надмірного випаровування води та висихання.

Щоб захищати нас від усіх цих загроз, наша шкіра перебуває в постійному контакті з навколишнім середовищем: вимірює температуру, виводить найрізноманітніші рідини та секрети назовні, поглинає світло, перетворюючи його на тепло. Завдяки ж сенсорам, волосяному покриву та майже 2500 рецепторам на квадратний сантиметр на кінчиках пальців вона визначає, чи зараз вітряно, чи холодно, волого чи сухо, шорсткий чи гладенький на дотик певний предмет, м'який чи твердий, гострий чи тупий. А згідно з найновішими дослідженнями, шкіра здатна також нюхати й слухати.

Але й це ще далеко не все. Через шкіру ми контактуємо не лише із зовнішнім середовищем, а й з іншими людьми. Чи знали ви, що саме сигнали нашої шкіри відіграють вирішальну роль у виборі сексуального партнера? Смак шкіри в кожної людини свій, а неповторні нотки запаху приваблюють до нас лише тих, хто нам потенційно підходить. Природа ж бо прагне, щоб наш генетичний матеріал змішувався максимально вдало, щоб з нього виходили здорові, сильні нащадки. Адже коли зустрічаються два різних типи шкіри, якщо справа дійде до потомства, таке змішування генів буде вигідним. За цим криється ще й політичне послання: шкіра не знає расизму, вона орієнтована на пошук генетично багатогранних інвестицій.

Можна довго сперечатися про те, що ж є найбільшим сексуальним органом людини — мозок, який створює картинки та фантазії, що викликають пристрасть, чи шкіра, якою ти відчуваєш кохання, від споглядання якої ти отримуєш задоволення і яка під час сексу помітно змінюється.

Без оголеної шкіри — жодного збудження. Без шкіри — жодного потягу. Без контакту зі шкірою — жодного докторку. Гарячі думки змушують нас вкриватися «гусячою шкірою». Навіть у сфері сексуального фетишизму не обходиться без символів, що імітують шкіру: лак, шкіра, хутро... всуціль еротичні шкірозамінники!

Ви вже самі помітили: той, хто займається темою шкіри, постійно має справу з цілою купою різних табу. Для багатьох людей це оголення — видимі інтимні зони та невидимі інтимні думки. Додає клопоту також той факт, що шкіра подеколи може сильно пахнути чи й смердіти, а тут ще дефекти шкіри, целюліт, секреція та плями... Одним словом, багато того, про що не дуже хочеться говорити або що вважають огидним, походить від шкіри — лупа, вушна сірка, прищі, підшкірний жир, піт, накопичення бруду між пальцями ніг та багато іншого.

Так само багато хто обходить мовчанням і тему захворювань, які передаються статевим шляхом, особливо питання, де їх «підчепили». Дерматологи завжди паралельно ще й венерологи — термін, який походить від Венери, богині кохання. Вона вражає людей не лише пристрастю, а й сифілісом, трипером, гострими кандиломами, герпесом, гепатитом або ВІЛ — хворобами, які зазвичай відбиваються на шкірі або ж з неї проникають у тіло.

У нас, дерматологів, це все не викликає жодної відрази. Радше навпаки — нас це навіть захоплює. Хоч ми думаємо й аналізуємо теж досить-таки чуттєво: спостерігаємо, шкрябаємо, натискаємо, нюхаємо. Бо структура, консистенція чи запах хворої шкіри допомагають нам виявити головного шкідника, що створює їй проблеми.

Давні дерматологи навіть знайшли для банальних та непривабливих станів шкіри доволі декоративні та милозвучні

терміни: наприклад, прищі, плями, гнійники та кірку об'єднує загальний термін «цвітіння шкіри». Гематоми на голіках при варикозному захворюванні вен ми елегантно називаємо французькою «*prigruga jaune d'osge*» (точкові крововиливи жовтого кольору та кольору охри). Червоні пухлини судин зводяться у нас «вишневыми ангіомами», палаючі невуси — «винними плямами», а світло-коричневі родимки — плямами «*Café au Lait*».

Коли ж шкіра тріскається від сухості, ми називаємо це екземомою — «*scraquelé*». І справді, шкіра тоді нагадує потрісканий, розколотий шар фарби стельового розпису Сикстинської капели пензля Мікеланджело в Римі. Ви вже, мабуть, пригадали: це картина про сотворіння світу та голого м'язистого Адама, який простягає свій вказівний палець, аби сягнути Бога, щоб іскра життя могла перейти з цього пальця на нього.

Колеги-хірурги й терапевти нерідко підсміюються з нас, дерматологів, називаючи «поверховими медиками». Ясна річ, це абсолютно несправедливо. Адже нам часто доводиться занурюватися глибше. Шкіра ж бо комунікує не лише з навколишнім середовищем та іншими людьми, а й із внутрішнім світом. Шкіра перебуває в інтенсивному обміні з нервовою та імунною системами. А її вигляд нерідко залежить від того, що відбувається в нас усередині, — від того, як ми харчуємося, і навіть від нашого психічного стану.

Шкіра — це дзеркало душі, екран, на який транслюють історії нашого внутрішнього світу, на якому оживає наше несвідоме. Як справжні криміналісти, ми пристрасно полюємо за слідами на шкірі. Подекуди вони ведуть нас і в глибини організму. Нараз ми дізнаємося, що шкіра може розповісти про душевні страждання, стрес, втрату психологічної рівноваги або ж про стан наших внутрішніх органів чи харчові звички.

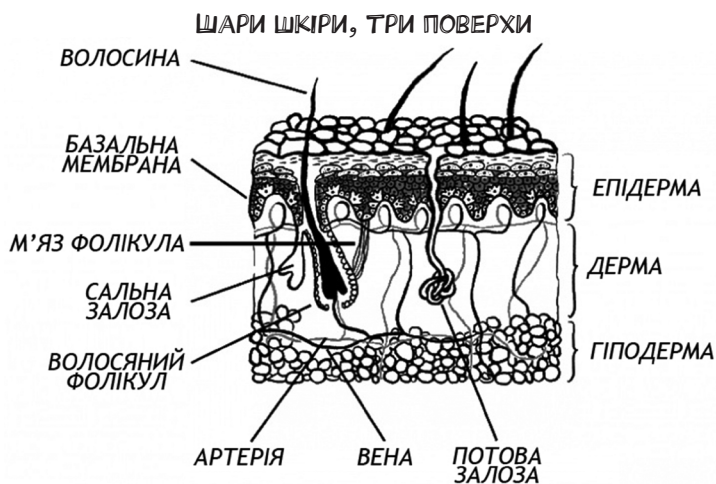
Зморшки розповідають про горе та радощі, рубці — про поранення, спотворена ботоксом міміка — про страх перед старінням, гусяча шкіра — про страх або пристрасть, а певний тип прищів — про завелику кількість молока, цукру та білого борошна в нашому раціоні. Надмірна вага веде до того, що в складки шкіри потрапляє інфекція, суха ж або схильна до потіння шкіра може свідчити про проблеми зі щитовидною залозою. Шкіра — неначе величезний архів зі слідами й підказками, відкритими та прихованими. Хто вміє читати цей архів, буде подивований тим, як видиме часто відкриває невидиме.

Наша шкіра — захопливий орган, найбільший з усіх, які є в людей. Диво-винахід природи! Ця книга допоможе краще зрозуміти нашу шкіру, а отже, і самих себе. Тож розгадаймо цю загадку разом, і вже зовсім скоро вас від неї й зі шкірою не відірвеш.

ЧАСТИНА 1

У ПІДЗЕМНОМУ ГАРАЖІ, АБО ШАРИ НАШОЇ ШКІРИ

Уявіть собі, що наша шкіра — триповерхова споруда. Будівля, яка, утім, не здіймається вгору, а заглиблюється



в землю, щось на кшталт підземного гаража. Ззовні ми бачимо його дах, шар рогівки. Його освітлює сонце. Уявіть собі, що він зроблений із захищеного від зношування прозорого матеріалу. Щось подібне до склянки молока, адже на перший підземний поверх, епідерміс, і навіть на другий, дерму, ще проникають ультрафіолетові промені. На третьому підземному поверсі уже досить темно. Найбільше в цьому гаражі вражає те, що кожен поверх має властиві йому ознаки та сліди, які й підказують, як наші справи.

Тож не гаймо часу та розпочинаймо обхід будівлі нашої шкіри.

1. ПЕРШИЙ ПІДЗЕМНИЙ ПОВЕРХ. ЕПІДЕРМА, АБО ЖИТИ ЗАРАДИ ТОГО, ЩОБ ПОМЕРТИ

Ось перед нами так званий епідерміс. Частина «епі» грецького походження й означає «над». *Дерміс* — теж із грецької й перекладається як «шкіра». Тому епідерміс іще називають верхньою шкірою. Це той шар, який ми безпосередньо бачимо та сприймаємо. Його звичайна товщина складає всього 0,05—0,1 мм, однак це єдиний доблесний носій нашого захисного бар'єра та кислотної мантії.

Однак через постійне високе навантаження, наприклад, на підшвах ніг, він може грубшати й утворювати мозолі завтовшки до 2 мм. Цей шар виконує важливі захисні функції як ззовні, так і зсередини: відбиває хімічні речовини, отрути та алергени, бореться з біологічними атаками збудників усіх типів, а також протистоїть механічним впливам, подібно до плівки, яка захищає від подряпин наш мобільний телефон.

Якщо ж розглядати епідерміс крізь лупу, то можна побачити рівні лінії, що розбігаються в різних напрямках, утворюючи крихітні поля, що нагадують геометричні фігури — ромби, трапеції та інші багатокутники. Такий особливий візерунок шкіри називають шкірними полями, бо він чимось нагадує сільськогосподарські угіддя з нивами, луками та ріллею, якщо їх споглядати з повітря.

Якщо ж розглядати епідерміс у поперечному розрізі, побачимо, що шкірні поля — це зовсім не рівнинна поверхня, а досить-таки горбиста. Високі плато чергуються з крутими виступами.

У долинах ростуть волосини, на виступах виходять на поверхню потові залози. Сальні залози теж розміщені на шкірних полях. Їх особливо добре видно на обличчі — це так звані пори.

Структуру полів найкраще розглядати на спині, суглобах пальців та ліктьових згинах. Лише наші долоні та стопи мають інший візерунок. Ми, лікарі, називаємо їх гребінцевою шкірою. Внутрішньою поверхнею долонь пробігають паралельно одна одній численні борозни, такі як на щойно зораному полі. Ці борозни утворюють специфічний, унікальний для кожної людини рельєф. Ця особливість дає змогу ідентифікувати особу завдяки славнозвісним відбиткам пальців.

Але чому ж епідерміс докладає стільки зусиль, аби наділити наше тіло шкірою двох типів? Усе просто: гребінцева шкіра на внутрішній поверхні долонь та підшвах значно стабільніша за шкіру зі шкірними полями. А при бігу, намацуванні й торканні це велика перевага. Окрім того, на ній немає волосся та сальних залоз — їх замінюють потові залози.

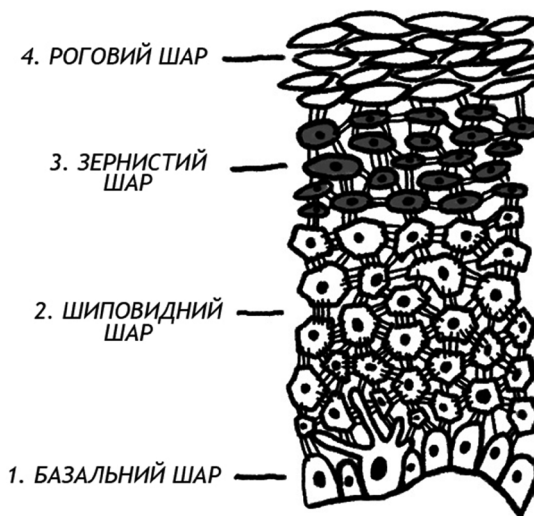
Перш ніж ви подумаєте: «Фу, як набридли ці спітнілі руки та зіпрілі ноги!» — пригадайте, що в еволюції від початку були інші плани. Піт робить шкіру чіпкішою, тобто зрошені потом стопи допоможуть краще втекти, якщо з-за рогу з'явиться ведмідь. Нашим пращурам така особливість могла врятувати життя. А ще ж час від часу й на дерева треба було видряпуватися, і спітнілі руки дуже в цьому допомагали. Адже зчеплення зі стовбуром тоді значно краще.

Може, це й дивно, що наше тіло разом зі шкірою досі, схоже, почувалося б як удома в ранньому кам'яному віці, де на нас щомиті могли напасти дикі звірі. Однак те, що ми замінили степи й ліси джунглями міста, — цілковите наше свавілля, не передбачене первісним задумом.

КАМІНЬ НА КАМЕНІ: ЗАХИСНИЙ БАР'ЄР ШКІРИ

Мабуть, найважливіше завдання епідермісу — захищати нас від зовнішніх нападників. Йому це вдається завдя-

ЕПІДЕРМІС, ЧОТИРИ ШАРИ КЛІТИН



ки міцному захисному шару — так званому захисному бар'єру шкіри.

Як він виникає?

Розгляньмо будову епідермісу детальніше. Він складається з чотирьох різних шарів клітин: клітин-немовлят (базальний шар), клітин пубертаційного та юнацького віку (шиповидний шар), дорослих клітин (зернистий шар) та, врешті-решт, шару мертвих клітин (роговий шар). Усі клітини епідермісу розпочинають життя клітинами-немовлятами. Уже з них протягом чотирьох тижнів утворюються всі інші типи клітин аж до власне бар'єрного рівня з самого верху. Тобто клітини епідермісу на своєму життєвому шляху мандрують ізсередини назовні.

Але про все по черзі. Основа першого підземного поверху (епідермісу) — хвилеподібна стабільна мембрана. На ній живим ланцюжком сидять клітини-немовлята. На першому етапі вони дозрівають до підліткового віку, стаю-

чи клітинами так званого шиповидного шару. Давніші дослідники тканин хотіли розглянути ці клітини в мікроскоп, тож помістили їх, як відтоді стало звичним, заради стабілізації у формалін. Клітини при цьому зменшилися в розмірі й трималися одна за одну лише за допомогою маленьких нерухомих ниточок. Це надало їм шиповидного вигляду, подібного до морської зірки й морського їжака разом.

Шиповидні клітини виконують дуже важливу життєву функцію. Вони виробляють непоступливий білок кератин, відомий як «рогівка». Тому на фаховому жаргоні шиповидні клітини ще називають *кератиноцитами*. З рогівки складаються не лише волосся й нігті, вона, як ми незабаром побачимо, відіграє важливу роль у забезпеченні міцності захисного бар'єра шкіри.

На наступному етапі клітини дозрівають далі, аж поки не вступають у третю фазу життя, перетворюючись на зернисті клітини, тобто на «дорослих», що працюють. Так клітини епідермісу досягають максимуму своєї продуктивності, виділяючи маленькі кульки, що містять жир, кератин та інші білки, якими вони з часом вщерть переповнюються. Попрацювавши на повну, вони здійснюють свій вирішальний крок до побудови захисного бар'єра шкіри. Який? Ну... вони вмирають. Але не варто засмучуватися.

Бо коли клітини зернистого шару помирають, то перетворюються на рогівкові клітини, утворюючи захисний бар'єр від зовнішнього світу. Мертві клітини видно відразу — у них немає клітинного ядра. А без нього клітина не може ані функціонувати, ані брати участь в обміні речовин, ані дозрівати. Бо клітинне ядро містить усю людську ДНК, генетичний матеріал. Воно регулює все життя клітин та організму загалом. А в рогівковому шарі взагалі не видно клітинних ядер, усе змертвіле й безживне...

ЦЕГЛЯНО–ЦЕМЕНТНА МОДЕЛЬ



Під мікроскопом помітно, що ці клітини на вигляд як маленькі цеглинки. Хоч вони й справді міні, проте дуже міцні, адже складаються з твердого кератину (рогівки). Ці маленькі нерухомі мертві клітини рогівки вбудовані в цементоподібний розчин. Він не лише добре тримає їх укупі, а й дбає про те, щоб чужорідні тіла не потрапляли всередину крізь потенційні дірочки. Через це ми, дерматологи, називаємо цю стіноподібну структуру цегляно-цементною моделлю.

Цемент складається із вмісту кульок, які продукують клітини рогівки. Коли ці клітини відмирають, перетворюючись на роговий шар, то вивергають назовні все своє надбання, яке складається з білків та цінних жирів. Ви чули про них з реклами кремів для догляду за шкірою з «цінними керамідами». Такі креми намагаються імітувати бар'єрні жири нашої шкіри. Та перш ніж ви поспішите до найближчого магазину з косметикою, запам'ятайте одне: досі ще жодному досліднику, не кажучи вже про виробників кремів, не вдалося відтворити один в один цей чудесний витвір природи. Таке під силу лише нашому організму.

Що ж відбувається, коли бар'єр шкіри пошкоджено та в ньому утворилася дірка? Тоді нападники — алергени, збуд-

ники хвороб та хімічні речовини — прориваються крізь порізи в стіні та цементі й потрапляють у глибини нашої шкіри. Окрім того, тканинна рідина більше не закрита герметично, тож витікає надто швидко й у надто великій кількості назовні.

Наслідок: наша шкіра висихає та набуває розтрощеного та пожмаканого вигляду. У місцях, де втрачено жир та вологу, вона шершавіє, вкривається зморшками, а нерідко ще й свербить. Якщо ж нам взагалі не пощастило, там виникає гідка суха екзема з тріщинками — *craquelé*. Коли ж усе дуже погано, то на додачу отримуємо ще й масивний контактний-алергічний дерматит. Тож ви самі бачите, що наше головне завдання — підтримувати бар'єрну функцію мертвого рогового шару або ж принаймні ремонтувати його в разі пошкодження. Як це зробити найкраще — довідаєтеся згодом.

ЛУПА

Чи чули ви колись про собак-слідопитів? Це такі пси, що йдуть по слідах людей, спеціально навчені тварини, які розшукують зниклих. Як їм вдається йти по сліду людини? Вони винюхують запах загубленої шкірної лупи. Якщо я зараз стану перед вами й запитав: «Чи втрачаю я в цю мить лусочки шкіри?» — ви, найімовірніше, дасте заперечну відповідь, бо на моєму чорному піджаку немає жодних видимих слідів цього. Насправді ж ми безперервно втрачаємо поодинокі маленькі клітини рогового шару, яких організм більше не потребує. Так вони звільняють місце для наступних поколінь мертвих клітин рогового шару — *summa summarum*¹. Близько 40 тисяч лусочок. За хвилину! За день це майже 10 грамів.

Як це відбувається?

¹ Загалом, разом (лат.). (Тут і далі прим. перекл.)

Що ж, клітини рогового шару прожили повноцінне життя: спершу чотири тижні дозрівали, тоді успішно відмерли, тоді ще якусь мить затрималися в організмі у вигляді «цеглинок», бар'єра шкіри, захищаючи її, а тоді одна за одною вивільнилися з тіла. Якщо все проходить добре, то вони відходять спокійно й тихо, непомітно для людського ока.

Однак бувають моменти, коли лупа стає помітною! Тоді нам страшенно неприємно, ми вважаємо це не просто непривабливим, а кричуще неестетичним. Рясно вкритий лупою комір — знак того, що щось пішло не так. Іноді постачання нових клітин надто інтенсивне або відбувається занадто швидко, та найгірше — це непристойно.

У бурхливому хаосі народжень та смертей клітин іноді трапляється так, що ще живі шиповидні клітини перестрибують фазу зернистості й напряду мандрують до рогового шару. Чимось це нагадує пропущений пубертатний період. А ця фаза ж має на меті досягнення зрілості та розставання з батьками. Якщо в *кератиноцитів* не було часу на дозрівання, вони не опанують важливу науку — покидати батьківську домівку й ставати самостійними. А це шкодить захисному бар'єру шкіри, бо клітини з ядром не годяться на роль цеглинок. Та й цементу такі клітини ще не виготовили. У них навіть не було часу спокійно померти, тож вони міцно прилипають до своїх супутників. Тому вони й не осипаються спокійно та потай, а відлущуються цілими клубочками. Усіх своїх друзяк вони забирають із собою, хочуть ті того чи ні. Людське око починає сприймати такі лусочки, якщо вони складаються з тисячі або й більше склеєних до купи клітин рогового шару.

Найперша причина виникнення лупи — запалення епідермісу, яке ще називають екземою. Навіть у найлегшій формі таке запалення викликає пришвиджене відлущування клітин, адже тіло прагне чимшвидше позбутися проблеми —

чи подразнення, чи алергії, чи непотрібних мікроорганізмів, чи надмірної сухості. А шкіра вірить, що зможе швидше позбутися тягаря, якщо прискорить обмін клітин: за екземи та псоріазу звичайного час «мандрівки» клітини по епідермісу складає всього п'ять днів замість чотирьох тижнів. Отже, якщо ми помітили лупу, значить, маємо справу з хворобливим станом, який або сам колись мине, або ж потребує лікарської допомоги.

Окрім сухої, алергічної та подразнювальної екзем, буває ще жирна екзема із масною лупою: якщо сальні залози виділяють забагато секрету, у порах може надміру розмножитися дріжджовий грибок, який любить сало та помирає його. Продукти виділення цього грибка подразнюють шкіру. І та реагує, знову ж таки, досить однобоко (ви вже здогадалися) — відлущуванням.

Грибок цей, на щастя, не заразний. Він живе в усіх наших порах і стає агресивним лише тоді, коли отримує забагато секрету сальних залоз. При цьому він має чудесну назву, що нагадує ім'я казкового дракона, — *Malassezia furfur*. Щоб покласти його на лопатки, винахідливі дерматологи спершу мусять визначити, суха чи жирна лупа. З'ясовують вони це, порівнюючи колір та структуру: біла і легка — суха лупа, жовта і клейка — жирна. Якщо останню розтерти між пальцями, залишається масна плівка.

Особливо вразливі до жирної екземи чоловіки. Нерідко, прийшовши на прийом, вони завмирають на місці, коли я кажу: «Це не суха екзема. Радше навпаки — жирна». Вони тоді готові матір'ю заприсягтися:

— Та ні! Пані лікарко, у мене справді дуже суха шкіра. Вона постійно лущиться справа й зліва від носа, на лобі, голові та бровах. Подекуди навіть у вухах!

— І що ви з цим робите?

— Ну, беру крем своєї дружини. Ви ж знаєте: «багатий нічний догляд для зрілої шкіри за сорок». Втираю в сухих місцях, і вже наступного ранку лущення немає!

В один дух додаю:

— ...але ж почервоніння, звісно, нікуди не зникає.

Бо проблема — надто сильна секреція сальних залоз — так і залишається без розв'язання. Жирна, або *себорейна екзема*, виступає там, де сальні залози надто великі й виділення жиру надмірне: на голові, вухах і Т-зоні, тобто лобі, бровах та області носу. За аналогією до *діареї* (пронос), *себорея* означає «сальний пронос». *Sebum* з латини означає «сало», а *ρεω* з грецької — «текти». Хто бореться з лупою за допомогою жирних кремів, пом'якшуючи її у такий спосіб, насправді переобтяжує шкіру разом з усіма її порами ще більшою кількістю жиру.

Malassezia сприймає це «на ура» — запалення шкіри стає ще гіршим, навіть якщо лупа зникає на декілька годин після втирання крему! Жирні креми в цьому випадку — цілком помилкове рішення. Адже, як уже було сказано, не все, що лущиться, має бути обов'язково сухим! Дерматолог у такій ситуації запропонує протизапальну та протигрибкову терапію з використанням шампуню, знежирених або бідних на жири гелів, а в найгіршому випадку стримуватиме жиrowиділення таблетками.

КИСЛОТНА МАНТІЯ ТА МІКРОБІОМ

Симпатична жінка, дуже чиста й свіжа з вигляду, погладжує довгими нігтями оксамитову шкіру. За кадром приємний голос розповідає про мило, яке «захищає природну кислотну мантию вашої шкіри». Але чи має мило таку здатність? І що взагалі таке та кислотна мантия шкіри?

Якби ви звернулися не до реклами, а до працівника хімічної лабораторії, то він би пояснив, що кислота має дуже низький рівень pH ¹, десь 1—2, у лугу, натомість, показник pH дуже високий — 11—14. Нейтральний показник pH (який, наприклад, має вода) — 7.

Для кращого розуміння: електроліт, страшенно їдкий і вкрай небезпечний, має показник pH нижче 1. Цікаво, що відразу ж за ним слідує шлункова кислота — з показниками від 1 до 1,5. Наш шлунок навдивовижу невразливий до цих їдких властивостей — його захищає слизова оболонка, а також викид лугів на кожне виділення шлункової кислоти. Лимонна кислота має рівень pH 2,4, за нею слідує оцет з показником 2,5. Опісля на черзі вагіна — з 3,8—4,5. Для поверхні шкіри людини характерні показники pH від 4,7 до 5,5. Людська слина з рівнем pH у ній 6,5—7,4 уже дещо лужніша. Показники pH мильного розчину — 9—11, а класична «матір усіх лугів» — натрієвий луг — має рівень pH близько 14.

Отже, ми бачимо, що наша шкіра хоч і не їдка, та все ж досить кисла. Багато кислот на ній — це продукти обміну речовин, відходи з клітин рогового шару, підшкірного сала та нашого поту. Він містить молочну та інші органічні кислоти, про які ми теж знаємо з косметичної індустрії, з різних кремів, які обіцяють «легенький кислотний пілінг». Кислоти покривають роговий шар, нашу «стіну з цеглинок», і не лише знижують там рівень pH , а й з'єднують у природний спосіб воду й накопичують вологу для зовнішнього шару шкіри. Через це їх іще називають *Natural Moisturizing Factors*, природними вологоутримувачими факторами. І це знову те, що так відчайдушно

¹ pH — величина, що показує міру активності іонів водню в розчині, тобто ступінь його кислотності чи лужності. Загальну концепцію вимірювання кислотності за допомогою pH сформулював данський хімік С. П. Сьоренсен у 1909 році.

намагається імітувати косметична промисловість, коли пропонує «зволожувальні креми».

Значення показників *pH* шкіри зумовлено також великою кількістю організмів, які на ній проживають. Бо наша шкіра, чесно кажучи, пекло ще те. Тут ніхто не робить компліментів, не святкує й не ніжитья, натомість тривають постійні вуличні бійки. Конкурентні клани та угруповання вірусів, дріжджових грибів, кліщів та багатьох сотень, аж до тисячі, різних видів бактерій тримають одне одного в постійній напрузі та під контролем. Їх називають мікробіомом. Людський мікробіом розвивався мільйони років і є сукупністю збудників на/в нашому організмі — на шкірі, у роті, в області геніталій та анального отвору, у кишківнику. Лише одна з чотирьох клітин людського організму належить людині, усі інші, тобто 75 % клітин, — гості, які проживають на зовнішніх та внутрішніх поверхнях нашого тіла. На/в кожній людині живе гігантська кількість бактерій, які десь у тисячу разів перевищують усе населення світу.

Мікроорганізми в кишківнику досить добре вивчені, однак наука постійно доводить, що в цьому плані шкіра таки утерла кишківнику носа! Зазвичай гості мікробіому нашої шкіри не здіймають бучі, тому що клани контролюють один одного й перешкоджають односторонньому захопленню влади. Шкіра для мікробіому — наче господар, кислоти ж дбають про добрий клімат та високу якість ґрунтів.

Наша шкіра пропонує місце для декількох мільйонів гостей, що заселяють на короткий чи довгий термін кожен її квадратний сантиметр. На знак подяки мікробіом виконує функцію вартового. Бо інакше до нас під шкіру потрапляло б значно більше всякої всячини, ніж нам би хотілося. Мікробіом надає захисне озброєння проти шкідливих нападників, своєрідний антибіотик. У тісній співпраці з іншими людськими захисни-

ми речовинами він відіграє ключову роль у нашому захисті й може виступати навіть інструктором для нашої імунної системи. Тільки уявіть! Без мікробіому ми були б просто млявою купкою беззахисних клітин. Окрім того, клани збудників стежать також за тим, щоб імунна система боролася лише проти злих нападників, а не проти постійних мешканців — порядних кланів, яким надано право гостювати та проживати.

Отже, нам потрібен наш мікробіом! А неушкоджена кислотна мантія забезпечує цих добрих гостей оптимальним поживним середовищем. Однак через засоби гігієни, догляду за тілом, медикаменти, одяг, вакцинацію, засоби дезінфекції, антибіотики, харчування, ультрафіолетові промені та багато іншого ми по-дурному змінюємо екзистенційні засади мікробіому й безупинно прикінчуємо (як попутні втрати при митті рук) важливих збудників. До речі, навіть кесарів розтин при пологах шкодить розвитку здорового мікробіому дитячої шкіри, адже вона недоотримує багато цінних бактерій з піхви — маминих перших дарунків сильній імунній системі дитини. Досягнення сучасного часу, якими б добрими та рятівними вони не були, проносять через чорний вхід і хвороби в дім...

СКЛАДКИ ШКІРИ

Шкіра, звісно ж, обтягує всі складки нашого тіла. Для епідермісу це особливі ділянки, бо в цих темних нішах з малим доступом повітря проживають численні мікроорганізми шкіри. У пахвах, міжсідничній складці, паху, під грудьми, а подеколи, залежно від кількості накопиченого сала, також у складках живота або навіть спини середовище для збудників особливо сприятливе — вологе, тепле, з малою кількістю світла. У такій затишній атмосфері вигрібної ями все живе й розмножується легко й невимушено.

Як саме?

Через контакт «шкіра до шкіри» до цих ділянок рідко потрапляє повітря, а вода випаровується важко, так наче їх обгорнули пластиковою плівкою. Вода накопичується, а це призводить до розм'якшення шкірного бар'єра. Щось подібне спостерігаємо на попці немовляти в підгузках. Волога, яку виділяє тіло, та накопичений піт залишаються в складках тіла і є таким собі подразником домашнього приготування. Дріжджові гриби, серед яких і *Candida albicans*, що викликають славнозвісну грибкову інфекцію, відому як «молочниця», а також інші прихильники складок серед бактерій знаходять тут для себе ідеальне поживне середовище.

Далі гірше: багато пахучих залоз, особливо в ділянці пахв, сідниць та геніталій, змінюють свій рівень *pH*, який на шкірі зазвичай кислий (близько 5), на лужніший. Пахучі залози — особливий вид потових залоз, особисті «флакони з парфумами» нашого тіла. Вони виходять до волосяних фолікул і випаровують у навколишнє середовище феромони, які викликають сексуальний потяг.

Ці залози розвиваються під час гормональних змін у період статевого дозрівання. Їхній секрет трішки в'язкий, матовий і дещо лужний. Приводить їх у дію неспокійна частина нашої вегетативної нервової системи — нерв стресу симпатик. Хто боїться собак і від їхнього вигляду впадає в стрес, той мимоволі стимулює ці залози і, як на гріх, тоді справді стає цікавим для собаки — через запах. Так само й те, що собаки при зустрічі так негалантно приносяться між лапами одне в одного, пов'язане із залозами. Бо там справді сильно пахне.

Контакт «шкіра до шкіри» має й інший аспект, який робить складки шкіри привабливими для збудників, бактерій та грибів, — тертя прилеглих ділянок шкіри. Тут дуже легко розвивається так звана поспрілість, тобто механічне нати-

рання і без того розм'яклого бар'єрного шару. Логічно, що особливо надмірна вага, коли площі тертя великі, а складки глибокі, а також надмірне потіння сприяють виникненню подразнень та розвитку інфекцій у складках шкіри.

Надміру ретельне миття шкірних складок лужним милом драматично погіршує показники pH до 8—9. Непрохані колонії бактерій, які залюбки ласують секретами потових та пахучих залоз, мають можливість розмножуватися безупинно. Небажана побічна дія — при цьому тіло набуває не дуже приємного солодкавого запаху.

Недооцінена складка нашого тіла міститься за вухами. Під час мого навчання на медика в мене був головний лікар, який у фазах найвищої концентрації, поринувши в думки, постійно тер пальцями за вухом. Пізніше він розтирав відлущені, кашкоподібні частинки шкіри між пальцями і зрештою із задоволенням їх нюхав. Мене це щоразу відволікало від предмета розмови, а слухати уважно далі було, без перебільшення, неможливо. Я буквально нюхала солодкаві культури дріжджових грибів. Щоразу після наших ділових розмов він сердечно тис мені руку. Пальцями, до яких уже прилипла суміш підшкірного сала й поту.

Попри те що довелось бачити моїм спраглим до знань очам, цей невеличкий випадок наочно ілюструє людський потяг до власних виділень і продуктів життєдіяльності та пов'язаних із ними запахів. Те, що викликає в нас відразу чи відторгнення стосовно інших, якщо це стосується нас самих, ми розцінюємо позитивно, як приємне, привабливе чи, як сказав би психоаналітик, «автоеротично стимулююче». Так — це задоволення від «ігор з самим собою», і сюди обов'язково додається частинка гордості за такий вражаючий продукт власного тіла.

З точки зору психоаналітики задоволення від власних секретів, запаху чи навіть смороду можна пояснити від-

лунням анальної фази сексуального розвитку, коли дитина пишається залишеними по собі купками.

Viva la diva, або Зад подеколи повен досад

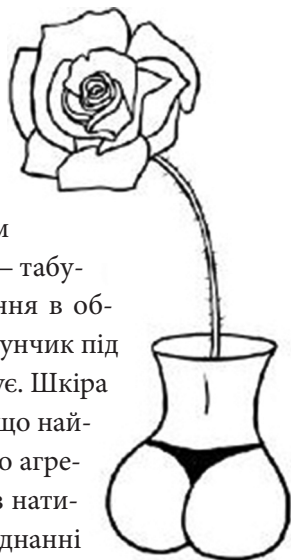
Велика міжсіднична складка є воістину дівою всіх складок тіла. Бо коли про неї говорять, виникає стільки різних асоціацій, як із жодною іншою складкою тіла: одним спадає на думку стілець, інші згадують про гігієну, ще інші — про анус як сексуальний орган.

Водночас багата бактеріальна флора, ціла купа пахучих та потових залоз, контакт «шкіра до шкіри» під час руху, а також регулярні гігієнічні процедури, пов'язані з анусом, роблять міжсідничну щілину дуже чутливим та уразливим місцем.

Не існує іншої частини тіла, яка б настільки близько поєднувала протилежності: гарна дупка як для жінок, так і для чоловіків — безсумнівний предмет замилювання та можливий збудник сексуального потягу. Ми пов'язуємо з ним еротичні переживання, з пружним чоловічим задком асоціюємо добру потенцію, а з гарними жіночими вигинами — готовність народжувати. Однак є ще й інший бік нашого «тилу», про який говорять не надто охоче. Наприклад, коли він погано пахне або навіть свербить.

Поганий запах є для нас переважно сигналом тривоги. Відчувши його, ми шукаємо схованку. «Душок» сигналізує про небезпеку для особини та її виду. Там, де тхне, існує потенційний ризик хвороби. Як архаїчна істота, людина відразу ж переходить у режим самозбереження, дихає неглибоко або затримує дихання, навіть може втекти. Гази, які хтось випустив, виходячи, наприклад, з ліфта, можуть стати для нашого носа справжнім випробуванням. Лише наші власні запахи (і це досить цікаво) є винятком з цього правила.

Як було сказано, естетика та еротика сідниць різко контрастують з деякими пов'язаними з ними фізіологічними проявами. Майже кожна людина хоч раз у житті мала справу зі свербінням попи, але про це ніхто не говорить — табу-тема табу-складки. Причин свербіння в області анального отвору багато. Пестунчик під складкою дуже швидко на них реагує. Шкіра анального отвору настільки ніжна, що найменше ушкодження у зв'язку з надто агресивним миттям, під час сексу, через натирання під час занять спортом у поєднанні з потом та подразненням волосяного покриву міжсідничної складки дуже швидко викликають свербіж.



Найчастіший збудник свербіння — не погано помити та дупа, як вважає більшість, а радше навпаки — надто інтенсивно намілена і саме цим тяжко уражена. А коли міжсіднична складка свербить, людина думає, що так вона сигналізує про потребу бути помитою, бо «там точно зібрався бруд». І вона завзято береться додатково мучити й без того стражденну шкіру, зазвичай лужними милами. А яке ж велике розчарування й роздратування чекають, коли після інтенсивного драяння та намілювання ніс знову вчуває той запах! Тож попу знову намілюють, а під кінець іще, можливо, протирають пахучими серветками — марно.

Цей особливий запах ануса не зможе викорінити жоден гігієнічний засіб світу! Бо його зумовлюють не бруд чи залишки фекалій, а характерні для тіла пахучі залози. Тож вам треба навчитися сприймати його як природний. Те саме правило стосується і запаху в області геніталій.

КОРИСНИЙ ДОДАТОК

ЗАСОБИ ДЛЯ ДОМУ – І ВОДНОЧАС ЗАСОБИ ДЛЯ ШКІРИ

Тим, хто не хоче мати справ із хімією, емульгаторами, ароматизаторами, консервантами та барвниками і водночас шукає щось просте та дешеве, стане в пригоді пропонована добірка.

ДОМАШНІ ЗАСОБИ	СФЕРА ЗАСТОСУВАННЯ	КОМЕНТАР
<p>Порізнана цибуля</p>	<p>Від свербіння при укусах комах. Від інфекцій: антибактеріальна дія. Зменшує розростання рогової тканини при рубцях</p>	<p>Має різкий запах через сірчисті сполуки та ефірні олії</p>
<p>Охолоджений чорний чай</p>	<p>Вологі примочки, сидячі ванни та ополіскувачі при лікуванні шкіри та слизових оболонок. Від вологих екзем та ран. Від афт і ранок у роті. Від ран в анальній складці, розривів та розривів у промежині, запалення нижче живота. Від сонячних опіків. При укусах комах. Для заспокоєння шкіри після процедур з лазером. Від хвороби стюардес</p>	<p>Змочити клатчик вовняної тканини або марлю. Містити гіркі та дубильні речовини, які викликають осадження білків, тому рани стягуються й підсушуються. До чаю додати трішки окропу й дати настоятися протягом 10 хв. Примочку накладати на 10 хв. Повторювати декілька разів на день</p>
<p>Алое вера (<i>Aloe barbadensis</i>)</p>	<p>При пораненнях, забоях, сонячних опіках. Якщо додати до мазі, допомагає при лускатому лишайі</p>	<p>Розрізати листок, використувати гелеподібний рослинний сік. Можна придбати в магазині садових товарів. Досі вивчені не всі компоненти цієї рослини, тож можуть виникати алергії</p>
<p>Олія дерева ши</p>	<p>При сухих губах та руках. Запобігає утворенню тріщин на соску під час вигодовування дитини, а також сприяє їх загоюванню. Від потрісканого рогового шару. Від сухих та посічених кінчиків волосся. Містить жири, які відновлюють бар'єр шкіри, та вітамін E, тому має anti-aging-ефект.</p>	<p>Продається в магазинах товарів з Африки. Її добувають з горішків дерева Вігелларії й розчиняють вручну в теплій воді. Не придатна для шкіри з акне — надто жирна.</p>

ПРОДОВЖЕННЯ ТАБЛ.

ДОМАШНІ ЗАСОБИ	СФЕРА ЗАСТОСУВАННЯ	КОМЕНТАР
	<p>Захист рук при частому митті: стійка до мила, захищена півка залишається навіть після миття.</p> <p>Зменшує свербіння сухої шкіри.</p> <p>Захист шкіри від холоду</p>	<p>За кімнатної температури тверда, а після розігрівання в руках чи на плиті може намащуватися.</p> <p>Я рекомендую неочищену олію, бо в ній багато захисного бета-каротину. Її можна впізнати за «горіховим» кольором і специфічним запахом. Якщо олія біла, це означає, що її, на жаль, очистили від бета-каротину.</p> <p>Недорого</p>
Кокосова олія	<p>За функціями близька до тальку для тіла: бореться з бактеріями, вірусами та грибами.</p> <p>Запобігає утворенню тріщин на соску під час вигодовування дитини.</p> <p>Доглядає за кінчиками волосся.</p> <p>Захист шкіри від холоду</p>	<p>За кімнатної температури тверда, а від тепла тіла стає олійчастою.</p> <p>Білякість, холодний віджим, нерафінована, гідрогенізована або освітлена.</p> <p>Можна споживати в їжу.</p> <p>Не підходить для шкіри з акне — надто жирна</p>
Мед	<p>Антибактеріальна дія.</p> <p>Притягує вологу до рогового шару, роблячи його м'яким.</p> <p>Мед кисліший від шкіри, тому ефективний проти збудників і до того ж стабілізує кислотну мантію шкіри.</p> <p>Зменшує запалення шкіри.</p> <p>Допомагає при потрісканих губах.</p>	<p>Ванна Клеопатри з молоком та медом ще у прадавні часи заклала підвалини майбутньої «кар'єри» меду як домашнього лікувального засобу.</p>

ПРОДОВЖЕННЯ ТАБЛ.

ДОМАШНІ ЗАСОБИ	СФЕРА ЗАСТОСУВАННЯ	КОМЕНТАР
	<p>Мед уже давно застосовують при лікуванні хронічних ран. За цей час з'явився навіть «медичний мед». Рани стають чистішими через відсмоктування води, наліт розчиняється під впливом ферментів, численні збудники гинуть, до того ж не доводиться боятися наслідків, які настають, наприклад, після вживання антибіотиків. Навіть проблемні та дуже стійкі мікроби випускають дух</p>	<p>Мед, змішаний з грубими кристалами морської солі, використовують для натирання в сауні — суперпроцедура для здоров'я. Смачний</p>

Науково-популярне видання

АДЛЕР Яель
Зовнішня історія. Що приховує шкіра?
Два квадратні метри, які визначають наш спосіб життя

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *Н. О. Мищенко*
Редактор *Т. О. Небесна*
Художній редактор *А. В. Ачкасова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *О. М. Шелест*

Підписано до друку 14.08.2018.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion Pro». Ум. друк. арк. 18,48.
Наклад 5000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cor@bookclub.ua

Віддруковано у ПРАТ «Харківська книжкова фабрика «Глобус»»
61052, м. Харків, вул. Різдяна, 11.
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.
www.globus-book.com

Адлер Я.

А31 Зовнішня історія. Що приховує шкіра? Два квадратні метри, які визначають наш спосіб життя / Яель Адлер ; пер. з нім. С. Зубченка. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2018. — 352 с.

ISBN 978-617-12-5438-1
ISBN 978-3-426-27699-0 (нім.)

УДК 616.5

**Видавництво «Клуб Сімейного Дозвілля»
пропонує розміщення реклами
на нашій книжковій продукції :
логотипи, закладки, флаєри, листівки,
буклети тощо.**

Наші конкурентні переваги:

- вашу рекламу буде представлено в найбільшій дистрибуційній мережі України (у 78 книжкових магазинах видавництва «КСД»);
- також на полицях понад 400 бізнес-партнерів (українські книгарні, продуктові та будівельні маркети);
- ви отримаєте доступ до широкої цільової аудиторії (читачі віком від 20 до 40 років, серед них основна частина — від 25 до 35 років; 55—60 % наших покупців становлять жінки);
- ми видаємо бестселери художньої та нон-фікшн літератури, які перебувають у топі вітчизняних книгарень.

**З пропозиціями звертайтеся за адресою:
trade@ksd.ua**