

Джессика Ву

ДИЕТА КРАСОТЫ

- 28 дней до сияющей, шелковистой кожи •
и отличной фигуры



Доктор Джессика Ву – доктор медицинских наук,
ведущий дерматолог голливудских звезд
и успешных бизнес-леди.



УДК 615.874

ББК 51.230

В 88

Jessica Wu

FEED YOUR FACE

Younger, Smoother Skin and a Beautiful Body
in 28 Delicious Days

© Jessica Wu 2011

This edition published by arrangement
with InkWell Management and Synopsis Literary Agency

Перевод с английского С. Ю. Чигринец

Ву Дж.

В 88 Диета красоты. Система питания голливудских звезд / Джессика Ву ; [пер. с англ. С. Ю. Чигринец]. — М. : Эксмо, 2013. — 528 с.

ISBN 978-5-699-59553-2

Мало кому приходит в голову, что различные проблемы с кожей, с которыми женщины привыкли бороться с помощью дорогих средств и маскировать их дорогой косметикой, связаны с вашим питанием. Однако теперь доктор Джессика Ву делится своей уникальной методикой, благодаря которой всего за 28 дней можно избавиться от морщин, пигментных пятен, прыщей, улучшить внешний вид кожи, качество ногтей и волос, сбросить лишний вес и укрепить здоровье всего организма в целом. Проблемы, от которых женщины мучились на протяжении всей жизни, теперь можно решить менее чем за месяц, просто нужно пересмотреть свой рацион. Природная красота начинается изнутри!

УДК 615.874

ББК 51.230

© Чигринец С.Ю., перевод
на русский язык, 2013

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2013

ISBN 978-5-699-59553-2

МОИМ РОДИТЕЛЯМ
за их жертвы и за то,
что научили меня добиваться своего.

ФЛОРИНУ,
который любит меня
безо всяких условностей
(даже со спутанными волосами
и огуречной маской на лице).

КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЕ,
которая покупает кремы от прыщей,
минеральную косметику и сыворотки
для сокращения морщин.
Есть иной путь. Спасибо за то,
что вы отправляетесь в него вместе со мной.

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!



Есть кое-что, на что я бы хотела обратить ваше внимание до прочтения этой книги. При написании я не ставила перед собой цель заменить советы вашего врача или другого медицинского работника. Возможно, вы даже захотите посетить специалиста до начала корректировки своего питания или ежедневного ухода за кожей.

Вся та информация по уходу за кожей, здоровью и питанию, которую вы найдете в этой книге, является результатом моих наблюдений за годы лечения тысяч пациентов и обобщения многочисленной медицинской и научной литературы. Временами литература отражает противоречивые выводы и мнения. Я выразила свои взгляды на многие проблемы, а вы, дорогой читатель, должны понимать, что другие эксперты могут не согласиться с этими взглядами.

Ни один врач не может гарантировать своему пациенту определенного результата. Тем не менее я уверена в том, что можно значительно улучшить вид и здоровье кожи, придерживаясь правильного питания и образа жизни. Я надеюсь, что все, прочитанное в этой книге, подвигнет вас на путь к более здоровой, молодой коже и яркому цвету лица.

СОДЕРЖАНИЕ



Введение. ВСЕ, ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О КОЖЕ, — НЕПРАВДА	11
Секреты индустрии ухода за кожей	16
Величайший миф	20



Часть I ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВОЙ И КРАСИВОЙ КОЖИ

Глава 1. ЧТО МЫ ЗНАЕМ О КОЖЕ.....	30
Она живаааааая! Ваша кожа живет и дышит	32
Здесь жарко? Кожа контролирует температуру тела	32
Кожа — основной источник витамина D для тела	36
Волосы и ногти — часть кожи	39
Ваша кожа — ваше отражение	42
Понимание основ: из чего сделана кожа	43
Глава 2. А ПРИ ЧЕМ ТУТ ЕДА?	54
Еда и ваша кожа: мифы и заблуждения	55
Еда оказывает влияние на кожу, но не так, как вам кажется	59
Изменение мышления: питание — путь к здоровой и красивой коже	66
Продукты, защищающие кожу.....	67
Ешьте, чтобы ваша кожа была сильной и здоровой	74
Ешьте, чтобы успокоить кожу и предотвратить воспаление.....	77
Глава 3. ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ УЖЕ СЕЙЧАС	87
Узнайте, что вы едите на самом деле	88
Научитесь читать ярлыки	94



Не бойтесь перекусывать	99
Выбирайте еду, которую можно добыть	101
Не злоупотребляйте молочной продукцией	104



Часть II

АКНЕ, СОЛНЕЧНЫЕ ОЖОГИ, МОРЩИНЫ И СЫПИ: ЕДА В БОРЬБЕ С РЯДОМ КОЖНЫХ ПРОБЛЕМ

Глава 4. ЧТО ТАКОЕ АКНЕ	110
Строение прыща	111
Несколько слов об изотретиноине	120
А что, если это не угри?	122
Прыщи как часть жизни	130
Акне и гликемический индекс	133
Правило против угрей № 1	
Появились прыщи?	
Взаимосвязь между молоком и акне	138
Правило против угрей № 2	
Воздействие йода на акне	145
Правило против акне № 3	
Убейте вызывающую акне бактерию цинком	148
Правило против угрей № 4	
Борьба с угрями с помощью	
Омега-3 жирных кислот	151
Правило против угрей № 5	154
Глава 5. ПОКРАСНЕНИЕ, ЗУД И ШЕЛУШЕНИЕ	159
Как успокоить раздраженную кожу	159
Что общего у всех сыпей?	163
Как успокоить «хронические» сыпи:	
розацеа, экзему, псориаз и хроническую крапивницу	167
Что нужно знать об экземе	182
Как успокоить обострившийся псориаз	200
Какие продукты питания усугубляют псориаз	202
Как вылечить крапивницу	204
Определение причины краткосрочных сыпей	212



Глава 6. ЗАГАР: ЗА И ПРОТИВ	
<i>Защищая себя от солнца</i>	223
Что происходит, когда вы проводите время на солнце?	224
Солнечные ожоги — это настоящие ожоги. Осознавайте их опасность	226
Почему недостаточно просто SPF-защиты	229
Какой вред наносят солнечные лучи?	231
Противоречие витамина D	238
Как определенные продукты могут защитить нас от солнца	244
Продукты питания с дополнительной УФ-защитой	247
Секреты безупречного искусственного загара	265
Фитофотодерматит — еще одна «лимонная болезнь»	269
Может ли употребление этих продуктов вызвать сыпь?	272
Глава 7. КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МОРЩИН ЕЩЕ ДО ИХ ПОЯВЛЕНИЯ	
<i>Как продукты питания могут помочь вам повернуть время вспять</i>	275
Что происходит с вашей кожей с течением времени	283
Что происходит, когда наступает менопауза	288
Продукты питания, которые помогают побороть морщины	290
Топическая терапия для омоложения глаз	307
Не забывайте о руках!	309
Глава 8. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СИЛЬНЫХ И ЗДОРОВЫХ ВОЛОС И НОГТЕЙ	314
Волосы, или то, что у нас на голове	317
Причины, по которым со временем волосы меняются	322
Что нужно есть, чтобы волосы были упругими и красивыми	325
Уход за волосами	340



Выбираем правильный уход за волосами	347
Для более длинных, крепких ногтей	352
Почему у нас есть ногти на пальцах рук и ног?	353
Продукты для сохранения маникюра	355
Устранение основных проблем с ногтями	359
Несколько слов о кутикуле	368



Часть III

ДИЕТА КРАСОТЫ

Глава 9. ДИЕТА КРАСОТЫ	372
Как заполнить кладовую	376
Заполняем холодильник	387
Травы, приправы и добавки	396
Органические продукты — стоит ли игра свеч?	397
Замолвите слово за кальций	404
Что мы пьем: напитки для здоровой и увлажненной кожи	406
Еще советы, секреты и рекомендации	412
ПЛАН ПИТАНИЯ. ДИЕТЫ КРАСОТЫ	415
Неделя первая	416
Неделя вторая	423
Неделя третья	431
Неделя четвертая	439
Глава 10. РУКОВОДСТВО ПО ПИТАНИЮ В РЕСТОРАНЕ для ЗДОРОВОЙ И КРАСИВОЙ КОЖИ	450
В стейк-хаусе	451
В итальянском ресторане	453
В китайском ресторане со шведским столом	454
В американском гриль-баре	456
В суши-баре	457



 Часть IV
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ
О ДИЕТЕ КРАСОТЫ

Глава 11. ПИЩЕВЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ И ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ДОМАШНЕГО ЛЕЧЕНИЯ	460
Продукты на вашем лице: Добро, Зло и Путаница.	462
Лучшие продукты для нанесения на кожу	464
Для омоложения кожи	464
Для темных пятен и депигментации	466
Самодельные скрабы для лица и тела	473
Натуральные маски для лица.	478
Глава 12. СТАРЕЕМ КРАСИВО... БЕЗ БОТОКСА, ИНЪЕКЦИЙ, ЛАЗЕРА И ПИЛИНГА	482
Ботокс: самая популярная в мире косметическая процедура?	487
Наполнители: не стану ли я похожа на рыбу-ежа?	499
Химические пилинги: не буду ли я выглядеть как жертва ожога?	512
А когда нужна пластическая хирургия?	516
ПОСЛЕСЛОВИЕ	519
БЛАГОДАРНОСТИ	522



ВВЕДЕНИЕ

Все, что вы знаете о коже, — неправда

Пятница. В Лос-Анджелесе день. Я несусь по бульвару Сансет так, словно за мной гонятся черти. Мимо окон моего двухместного авто, которое я купила совсем недавно, со свистом проносятся пальмы. Мой выбор остановился именно на этой машине не из-за огромного количества лошадиных сил, которое бывает очень кстати в определенные жизненные моменты, а скорее потому, что я не очень-то хороший водитель. (Мне казалось, что куда с меньшей вероятностью я врежусь в стоящую передо мной машину, припарковываясь на переполненной стоянке перед офисом, если буду за рулем чего-то, скажем так, компактного.) На углу Ла Синеге я едва не сбиваю с ног пешехода, что уже само по себе иронично, учитывая тот факт, что я врач. Я изо всех сил босыми пальцами ног давлю на педаль тормоза, и машина резко тормозит. (Ну, неужели кто-то умеет водить на шпильках?!)

И вот уже через каких-то минут 20 я оказываюсь у главного входа в Universal Studios, одну из крупнейших киностудий мира, место, где снимались мои любимые голливудские фильмы. И сегодня я здесь не в качестве туриста. Где-то внутри этого огромного комплекса площадью более полутора миллиона

квадратных метров одна из моих пациенток — назовем ее Мэган (естественно, договоренность о конфиденциальности между врачом и пациентом не позволяет мне раскрывать ее настоящее имя) — нуждается в экстренной медицинской помощи.

В поисках Кевина, ассистента режиссера, который должен был отвезти меня на площадку, где снимался последний фильм с участием Мэган — умопомрачительная комедия со звездами Frat Pack¹ в главных ролях, — я прочесала всю парковку. Мы ехали, проносясь мимо шумных сценических площадок: слева от нас остались идеальные загородные дома Вистерии Лейн (улицы, где снимались «Отчаянные домохозяйки»), а где-то справа — площадка № 1, где Конан О'Брайен снимал свою короткометражную версию «Вечернего шоу». Мы с Кевином, казалось, неслись на скорости не менее 160 километров в час (хотя на самом деле скорость была не больше 25, ведь ехали мы на гольф-мобиле). Наконец мы резко останавливаемся перед трейлером Мэган, и другой ассистент проводит меня внутрь.

Мэган, как и большинство голливудских звезд в возрасте 30 лет, сногшибательно красива. Она великолепна в своей природной красоте. И вот, забравшись в трейлер, я вижу, как она сидит на корточках перед маленьким увеличительным зеркалом, орудуя над своим лицом двумя ватными палочками и медицинским спиртом.

— Доктор Ву! — выкрикивает она, увидев меня. — Слава богу, вы здесь! Посмотрите на мое лицо.

Она указывает на воспаленное круглое пятно в самом центре подбородка. С медицинской точки зрения это похоже на инфекцию, вызванную пропионовой бактерией акне. Другими словами, у нее выскочил прыщ.

Да, возможно, это не совсем экстренная медицинская ситуация, но просто подумайте: вы когда-нибудь видели фильм,

¹ Frat Pack — негласная группа комедийных актеров, куда входят Оуэн Уилсон, Бен Стиллер, Джек Блэк, Винс Вон, Люк Уилсон и Уилл Феррелл.



в котором у актрисы, исполняющей главную роль, на лице был огромный прыщ? Конечно, нет. У знаменитостей просто не может быть прыщей. Хотя на самом деле они у них есть, причем, всегда. По два-три раза в месяц ко мне поступают такие «экстренные» звонки со съемочных площадок и из телевизионных студий со всего города. (Однажды меня даже позвали ввести ботокс, хотя и это не было чрезвычайной ситуацией. Просто при съемке сериалов всегда появляется много свободного времени.) Еще до моего приезда визажист пытается — и, естественно, у него это не выходит — замазать прыщ тональной основой, а главному оператору даже приходится изменять освещение в надежде сделать прыщ не столь заметным на экране. (Можете себе такое представить?) Но когда все это не срабатывает, всегда обращаются ко мне.

Я полностью понимаю всю срочность ситуации и вовсе не возражаю против езды через весь город на головокружительной скорости только для того, чтобы оказать помощь при неожиданном появлении угревой сыпи. Как дерматолог, я понимаю, что наличие прыща, сыпи или хронического кожного заболевания, такого, например, как псориаз или экзема, может быть постыдным, особенно если оно мешает вашей работе. Я понимаю, что кожные заболевания влияют не только на то, как нас воспринимают окружающие, но и на то, как мы воспринимаем самих себя. Все это я понимаю еще и потому, что, будучи подростком, страдала от действительно ужасных прыщей.

С 13 лет не было ни дня, когда, проснувшись, я не обнаруживала бы чего-то нового на своем лице: то новый прыщ, то новые ранки от них — очередная причина спрятаться с головой под одеяло и вернуться ко сну. Мама уверяла, что скоро я все это



перерасту, что все подростки страдают от прыщей. Но это не объясняло, почему тогда у моей младшей сестры был идеальный молочно-персиковый цвет лица (да еще и фигура балерины). У нее никогда не было прыщей, и я жутко этому завидовала. Почему я не такая?

Однажды утром я проснулась с необычайно большой, настоящей россыпью заполненных и сочащихся гноем прыщей прямо в центре правой щеки. Я уже представила, как мне придется натягивать шляпу или распускать волосы на лицо, пока воспаление не пройдет, впрочем, как всегда. И вдруг меня осенило: все царапины и порезы мама обрабатывает перекисью водорода. В чем тогда разница? Я была уверена, что немного перекиси водорода — и мое лицо будет абсолютно чистым! Я аккуратно приложила к лицу пропитанную пероксидом ватную палочку, но быстро сообразила, что процесс пошел и прыщи моментально запекаются. Я нетерпеливо вылила три полных бутылки пероксида в самый большой сосуд, который только смогла найти, глубоко вдохнула и первым делом погрузила туда лицо.

Я до сих пор помню запах — его отвратительную сладость — и, конечно, боль. Все дико горело. Моя кожа — теперь вся покрытая пузырями и волдырями, гноящаяся и грубая — стала еще хуже, гораздо хуже.

Сколько себя помню, я всегда была одержима кожей и уходом за ней. Росла я в Южной Калифорнии во времена, когда золотым стандартом красоты была Кристи Бринкли¹ с ее милой внешностью девочки-серфингистки и удивительным загаром лица — на нее хотела быть похожей каждая девочка-подросток. Будучи американкой тайваньского происхождения (мои родители переехали в Штаты в 1960-х гг.), у меня просто не могло быть подобной внешности. Прыщи скрыты под до-

¹ Кристи Бринкли — американская модель и актриса.



брым слоем косметики, а локоны, несомненно, не имеют ничего общего с ее локонами. Я испробовала множество кремов для лица, средств для умывания — в основном то, что можно было достать в аптеке.

Если я и не могла быть похожей на модель, рекламирующую купальники, возможно, я могла бы по крайней мере уменьшить количество этих оставляющих рубцы пузыристых прыщей.

Только в старших классах моя мать наконец начала водить меня по дерматологам (престарелым врачам, в основном мужского пола), и каждый такой поход оказывался хуже предыдущего. Один из таких врачей намазал на мою покрытую стру皮ями щеку какую-то жирную мазь и сказал (и по сей день я помню все слово в слово): «Ну вот, уже значительно лучше». Естественно, что лучше на самом деле не было и меня, как и раньше, продолжало обсыпать.

Лишь много лет спустя наконец я почувствовала некоторое облегчение. Но появилась новая проблема: я начала стареть, и это стало заметно. Пигментные пятна, особенно присущие женщинам-азиаткам, начали появляться вдоль линии роста волос, а виски были просто усеяны ими. Спустя год или два крошечные морщинки в уголках глаз — или так называемые гусиные лапки — не сходили с лица, даже когда я прекращала улыбаться.

Став дерматологом, я получила доступ к целому арсеналу продуктов. Средства для умывания, тоники, очищающие мастики, увлажняющие солнцезащитные кремы, точечные средства от прыщей и средства для сокращения морщин — все известные человечеству средства (и даже те, которые еще не были представлены на рынке) отправлялись ко мне для проведения испытаний и тестов. Но что бы я ни испытывала на себе, лицо в зеркале оставалось все тем же: все те же морщины, возрастные пятна и т.д. И, только обратившись к ботоксу, я получила

