

Kolagen

– rusztowanie dla skóry

TO PODSTAWOWE BIAŁKO BUDULCOWE SKÓRY. JEGO UBYTEK I POGORSZENIE JAKOŚCI ZWIĄZANE Z WIEKIEM SKUTKUJE UTRATĄ JĘDRNOŚCI. NA SZCZĘŚCIE JEST KILKA METOD JEGO UZUPEŁNIENIA



LEKARZ MEDYCYNY
ESTETYCZNEJ

SASKA CLINIC,
DR IWONA RADZIEJEWSKA-
-CHOMA,
WWW.RADZIEJEWSKA.PL

Kolagen to białko, które jest podstawowym budulcem tkanki łącznej. W ludzkim ciele występuje aż 26 jego rodzajów, np. gałka oczna jest w dużej mierze zbudowana z jego krystalicznej postaci. Tworzy też ścięgna, chrząstki, kości; swoją kurczliwość zawdzięczają mu także ściany naczyń krwionośnych. Generalnie, obecny jest w każdej tkance naszego ciała. Najwięcej jest go jednak w skórze i to on w znacznej mierze odpowiada za jej elastyczność, nawilżenie i młody wygląd. Wraz z elastyną tworzy rusztowanie skóry. Przestrzenie pomiędzy włóknami podporowymi wypełnia natomiast substancja międzykomórkowa, w której wypełniaczem jest w głównej mierze kwas hialuronowy odpowiedzialny za nawodnienie i objętość skóry. Kolagen natomiast napina ją i podtrzymuje, ma wpływ na jej gęstość.

Gdy wraz z wiekiem – już po 25. roku życia – zaczyna go ubywać (ok. 1% rocznie) i pogarsza się jego jakość, bo włókna rozciągają się jak zużyte sprężyny, skóra zapada się, traci jędrność, tworzą się zmarszczki. Najszybciej widać to na przykładzie tzw. zmarszczek sennych, gdy pościel odgniatą się na ciele. W młodości już po kilku minutach po wstaniu z łóżka nie ma po zagnieciach śladu. Potem

potrzebujemy znacznie więcej czasu, by skóra się wygładziła. Prócz rozciągnięcia, jakość kolagenu pogarsza także jego fragmentacja – cięcie na drobne łańcuchy przez enzym – kolagenazę. Gdy włókna kolagenowe się zdegenerują, nie ma możliwości, by wróciły do stanu poprzedniego. Co przyspiesza ten proces skutkujący starzeniem się skóry i innych organów? Przede wszystkim promieniowanie słoneczne. Z jego spektrum najbardziej niebezpieczne jest UVA – typ promieniowania dominujący w solariach. To dlatego osoby, które dużo opalały się w sztucznym świetle, tak szybko się starzeją. W ich skórze zachodzi proces elastozy, zniszczenia kolagenu. Jest to widoczne gołym okiem. Kolejną przyczyną uszkodzeń kolagenu jest stres, który po pierwsze podnosi poziom hormonu stresu – kortyzolu – niszczącego to białko, a po drugie wywołuje stany zapalne, mające także niekorzystny wpływ. Swój udział w tym procesie mają również wolne rodniki. Uszkodzenia są nie do cofnięcia. Nie możemy naprawić kolagenu tak, by powrócił do pierwotnej formy. Nie jesteśmy jednak bezsilni. Ponieważ jest on stale produkowany przez fibroblasty (z czasem jednak coraz mniej wydolne), musimy je zastymulować, by znów pracowały na pełnych obrotach. Jak to się dzieje? Metod jest kilka, i to bardzo różnorodnych, opartych na działaniu od wewnątrz i od zewnątrz.

Czy krem z kolagenem pomaga?

Poprawia nawilżenie na zasadzie okluzji. Kolagen jest tak dużym białkiem, że nie ma szansy przeniknąć przez barierę skóry. Tworzy opatrunek uszczelniający ją, zapobiega odparowywaniu wody. Ta elastyczna błonka (wyglądająca jak skóra posmarowana białkiem jajka), daje efekt napięcia utrzymujący się aż do zmycia kremu. Jeśli takiego działania oczekujemy, to się sprawdza.



Suplementacja doustna

Czy ma sens przyjmowanie kolagenu doustnie? To zależy od jego rodzaju. Kolagen jest białkiem o dość dużej cząsteczce, a więc trudno wchłanianym. Podany „w całości” zostanie strawiony w żołądku przez enzymy, a nie wbuduje się w nasze tkanki. Jednak gdy jest odpowiednio rozkawałkowany na małe fragmenty – pojedyncze aminokwasy – przeniknie do organizmu tworząc „cegiełki” dla nowego kolagenu. Zostanie w tej formie wychwycony przez fibroblasty i użyty do budowy nowego, własnego kolagenu. Fragmenty starego białka nie mogą pełnić tej roli, są jak śmieci, po których ilości ocenia się zaawansowanie procesu starzenia. Im lepiej organizm radzi sobie z ich usuwaniem, tym lepsza kondycja skóry. Wybierając suplement, powinniśmy sprawdzić, czy ma on potwierdzające jego skuteczność badania kliniczne prowadzone

przez lekarzy w ośrodkach naukowych. Takim suplementem jest np. ProCollagenium, naturalny rybi kolagen w postaci tzw. Peptanu F. Ciekawe, że poprawę odnotowano u wszystkich pacjentów niezależnie od wieku i płci. Po kuracji ProCollagenium struktura kolagenu w skórze stawała się bardziej uporządkowana, zniknęły pocięte, zużyte fragmenty, a nowe sprężyste włókna tworzyły się w dużej ilości. Dotyczy to skóry na całym ciele. Przy okazji poprawiała się także kondycja stawów (obecnie oparacowywana jest wersja do stosowania w terapiach ortopedycznych). Dłaczego w suplementacji stosuje się głównie rybi kolagen? Bo można go oczyścić do takiej postaci, by nie alergizował. Jeśli chcemy wzbogacić dietę o pokarmy bogate w kolagen, sięgajmy po wywary ze zwierzęcych chrząstek, kości i skóry, np. rosół, galaretki z nówek, z ryb.

Iniekcje kolagenowe

Wstrzykiwanie kolagenu bezpośrednio w skórę było modne w latach 70. i 80. Od lat 90. wycyfywano kolagen, bo używany głównie jako wypełniacz powodował wiele reakcji alergicznych, a poza tym nie był metabolizowany w skórze i przemieszczał się w niej powodując zniekształcenia. Obecnie kolagen podawany w zastrzykach znów święci triumfy. Jednak jest to całkowicie inny kolagen, a i zastosowanie nie przypomina tego dawnego. Obecnie używany atelokolagen jest rozdrobniony do nanocząstek i doskonale oczyszczony, więc nie uczula. Ma też znacznie mniejszą gęstość i podawany jest w formie przypominającej mezoterapię, a nie wypełniacze. Z powodu minimalnych rozmiarów cząsteczek nasz układ immunologiczny nie rozpoznaje go jako ciała obcego, a jako własną substancję. Jest to „gotowiec”, który wbudowuje się w macierz międzykomórkową i wzmacnia skórę. Występują w niej bowiem głównie dwa typy kolagenu oznaczane jako I i III. Powinny być one w równowadze. Fibroblasty produkują kolagen typu I – tzw. młodzieńczy, typ III ma inne właściwości, buduje np. tkankę blizn. To on z wiekiem zaczyna dominować i przejmować nieco funkcję typu I. Tego rodzaju kolagen dostarcza się poprzez iniekcje. Dzięki niemu skóra jest lepiej napięta, odżywiona, nawilżona, wyrównuje się jej koloryt, niwelowane są zaburzenia produkcji barwnika. Dodatkowo pod jego wpływem wzrasta odporność skóry na promieniowanie UV i zwiększa się produkcja kwasu hialuronowego. Na rynku występują dwa preparaty atelokolagenu – Linerae oraz Nithya. Zabiegi wykonuje się w seriach, których liczba uzależniona jest od stanu wyjściowego skóry. Najczęściej to 3-4 zabiegi w odstępach 2-3 tygodni. Efekt utrzymuje się ok. 6 miesięcy. Terapia działa na dowolną okolice – twarz, szyję, dekolt, brzuch, pośladki, kolana, ramiona... Co ciekawe, można ją łączyć z zabiegami polegającymi na stymulacji fibroblastów poprzez podgrzewanie skóry. Wzajemnie potęgują swoje efekty. W przypadku innych preparatów – kwas

hialuronowego, botuliny – jest odwrotnie, ciepło pogarsza ich efekty, zmniejsza trwałość, rozkłada preparaty.

Termolifting – działanie wysoką temperaturą

Wytwarzają ją np. fale radiowe, ultradźwięki i lasery. Podgrzewanie skóry daje efekt natychmiastowy w postaci skrócenia rozciągniętych włókien kolagenowych, podobnie jak przy ścięciu białka jajka podczas gotowania. To widzimy natychmiast – skóra napina się, ale kolagen wcale nie wraca do poprzedniej formy, jest zniszczony. Gdy pojawia się sygnał o uszkodzeniu skóry, organizm uruchamia mechanizmy naprawcze odpowiedzialne za efekt długofalowy, przebudowę skóry. Fibroblasty dostają sygnał, że muszą szybko wytworzyć dużo nowego, zdrowego kolagenu, który zastępuje ten stary. By proces ten zachodził efektywnie, skóra musi być dobrze nawilżona, przygotowana i w tym pomaga iniekcyjne podawanie kolagenu.

Zabiegi dają najlepsze efekty u osób, u których fibroblasty są jeszcze stosunkowo sprawne, choć już nieco zwolniły tempo pracy, czyli między 40.-50. rokiem życia. Wtedy warto je mocno stymulować, działać nawet profilaktycznie, by wytworzyły jak najwięcej kolagenu na przyszłość. To bardzo ważne zwłaszcza dla kobiet, u których menopauza i spadek poziomu estrogenów powoduje gwałtowny ubytek kolagenu. Warto wytworzyć sobie zapasy tego białka. Dzięki temu naprawdę spawalniamy efekty starzenia. Jeszcze jedna ważna kwestia – by kolagen powstał, by sprawnie działały enzymy biorące udział w tym procesie, niezbędna jest witamina C. Dlatego przy wszelkich zabiegach związanych ze stymulacją jego produkcji warto wesprzeć się solidną dawką tej witaminy, nie mniejszą niż 1500 mg dziennie. Przy dużych niedoborach witaminy C kolagen się nie wytwarza, to dlatego np. przy skorbcu wypadają zęby. Bez kolagenu wiotcząją dąsia. Na koniec ciekawostka – co roku w naszym organizmie wymianie podlega ok. 3 kg kolagenu – pozbywamy się zużytego, a budujemy nowe białko. Od nas zależy, czy mu w tym pomożemy...

Pro Collagenium Auracoss/Massmedica

SUPLEMENT DIETY – CZYSTY RYBI KOLAGEN
W POSTACI ŁATWO PRZYSWAJALNEGO PEPTANU F

Piękno pochodzi z wewnątrz. Na tej zasadzie działa płynny suplement diety o właściwościach przeciwstarzeniowych z silnie skoncentrowanym (10 000 mg), całkowicie naturalnym, bioaktywnym Peptanem F pochodzącym z ryb. Pro Collagenium to najwyższa dawka hydroлизованego kolagenu w postaci napoju w dawkach podzielonych na każdy dzień kuracji. Ten szwajcarski preparat ma udowodnione klinicznie działanie anti-aging:

- Zmniejsza fragmentację kolagenu skóry o 31 %
- Zwiększa poziom jej nawilżenia o 27%
- Niweluje głębokie zmarszczki o 27%
- Zwiększa elastyczność skóry o 19%

Odmładza struktury skóry od wewnątrz. W badaniach udowodniono spowolnienie procesu starzenia się skóry w głębokich warstwach już po trzech miesiącach. Zalecane jest powtarzanie kuracji raz do roku.



JUSTYNA ŚLUSARCZYK
SZEFOWA
DZIAŁU URODA

Kurację stosowałam systematycznie, pijąc zawartość jednej fiołki codziennie rano przez trzy miesiące. Produkt jest mocno kwaskowy w smaku i delikatnie cierpki. Może to nie delikcja, ale na pewno nie mogę powiedzieć, by był niesmaczny. Pierwsze efekty zauważyłam po ok. trzech tygodniach stosowania: lepsze nawilżenie skóry twarzy i rąk. Potem było coraz lepiej. Stopniowo poprawiało się napięcie, nawilżenie i koloryt skóry, i to na całym ciele. Szczególnie zyskują tzw. trud-

ne okolice – ładniej wyglądała dłoń, kolana, szyja. Cera jest gładzsza, promienna, wygładzają się drobne zmarszczki, twarz odżywa, wygląda na mniej zmęczoną. Skóra robi się jakby grubsza. U mnie świetnie było to widać na skórze całych rąk – latem sporo siedziałam na słońcu, a nie miałam problemu z przesuszeniem skóry, mimo że nie lubię się smarować balsamami. Powiedziałabym, że „tak na oko” skóra zachowuje się tak jak jakieś 7-10 lat temu. Preparat ewidentnie też wspiera działanie zabiegów, które w tym czasie robiłam – mezoterapii (szczególnie na dłoniach i pod oczami) i termoliftingu. Widzę różnicę w porównaniu z innymi kolagenowymi suplementami. Będę szukała tych pod hasłem „Peptan F”.



350 zł
OPAKOWANIE/14 fiołek

ProLon®

– A Better You In Just 5 Days



PIERWSZA I JEDYNA NA ŚWIECIE OPATENTOWANA DIETA
O DZIAŁANIU ODMŁADZAJĄCYM IMITUJĄCA GŁODÓWKĘ



WWW.
STHETIC.PL



WWW.
LASER.RZESZOW.PL

Zapytaliśmy ekspertów: dr Agnieszkę Koczyńską i dr Aleksandrę Jagielską o to, jak czerpać korzyści płynące z postu, właściwie go nie robiąc?

Co jest tak wyjątkowego w diecie ProLon® (Fasting Mimicking Diet®)?

A.J.: Za tą dietą stoją lata badań naukowych. Jej skuteczność potwierdzają też wieloletnie badania kliniczne. Najnowsze, przeprowadzone przez zespół prof. Waltera Longo z Uniwersytetu Południowej Kalifornii, zostały opublikowane w zeszłym roku. Połowa uczestników badania spożywała ProLon®FMD przez 5 dni przez trzy kolejne miesiące, przez resztę czasu stosowała normalną dietę. Grupa kontrolna pozostawała na normalnej diecie. W grupie ProLon® zaobserwowano znaczną utratę masy ciała (głównie tłuszczu trzewnego), przy zachowaniu masy mięśniowej, obniżenie do prawidłowych poziomów: ciśnienia krwi, poziomu glukozy, cholesterolu i markerów stanu

zapalnego, ale nie tylko. Obniżył się także poziom IGF-1 (insulinozależnego czynnika wzrostu), który jest biomarkerem nowotworów, co w praktyce oznacza zmniejszenie się zagrożenia rozwojem chorób nowotworowych. Jednocześnie wzrosła produkcja komórek macierzystych (nawet o 800% w 4. dniu), co świadczy o silnych procesach regeneracyjnych zachodzących w organizmie. To pierwsze takie narzędzie w rękach lekarza, które w naturalny sposób stymuluje cały organizm pacjenta do regeneracji i odmłodzenia.

Jak to wygląda w praktyce?

A.J.: ProLon® FMD to gotowy opatentowany program dietetyczny, który pacjent może kupić np. w autoryzowanych gabinetach lekarskich. W opakowaniu jest 5 oznaczonych pudełek, po jednym na każdy dzień z 5-dniowego programu. Pudełka zawierają wegańską żywność w postaci batonów bogatych w orzechy, zup, roślinnych krakersów, oliwek, herbat.

To bardzo wygodne dla osób ceniących sobie wysoką jakość składników pokarmowych i nie mających zbyt wiele czasu na przygotowywanie posiłków. W ciągu tych 5 dni nie spożywa się niczego poza tym, co znajduje się w zestawie. Nie wolno pić alkoholu. Dla kawoszy dozwolona jest 1 filiżanka dziennie. Kaloryczność jest niska, ale najważniejsze są proporcje odpowiednich składników pokarmowych opracowane tak, by wprowadzić organizm w tryb postu. Odczuwanie głodu jest o wiele niższe niż przy głodówce „na wodzie”, a efekty lepsze, bo nie pozbawiamy organizmu niezbędnych witamin, minerałów i NNKT – nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Co tak naprawdę dzieje się z naszym ciałem w trakcie programu ProLon® FMD ?

A.K.: Ludzki organizm ewoluował przez tysiąclecia działając w trybie przerywanego postu. Dostępność pożywienia była kiedyś mocno ograniczona. Nadmiar jedzenia to coś, z czym nasze organizmy mają do czynienia dopiero od niedawna i jeszcze nie przystosowały się do tego zjawiska. Stąd epidemia otyłości i idących za nią chorób metabolicznych. W trakcie programu ProLon® w ciele zachodzą wszystkie fizjologiczne procesy uruchamiane w okresie głodu. M.in. rozpoczyna się proces produkcji glukozy ze zgromadzonych zapasów tłuszczu. Potem wytwarzane są ciała

ketonowe, które następnie są zużywane jako paliwo. Na kolejnym etapie organizm wchodzi w stan autofagii, czyli procesu, w którym stare, uszkodzone komórki są rozkładane, a ich białka są spalane i używane do budowy nowych komórek. To właśnie głównie ten proces odwraca i spowalnia starzenie! Po przebytej głodówce dochodzi do stymulacji komórek macierzystych w systemie immunologicznym. Największy ich wyrzut obserwuje się 4. dnia – we krwi jest ich o 800% więcej. To ogromne pole do popisu dla procesów regeneracyjnych i w konsekwencji samouzdrawiania organizmu.

Jak często zatem pościć?

A.K.: To zależy. Osoba zdrowa, która regularnie ćwiczy, nie ma nadwagi i stosuje na co dzień dietę tzw. Niebieskich Stref (miejsca na całym świecie słynące z długowieczności mieszkańców), powinna pościć dwa razy w roku. Osoby z podwyższonym poziomem glukozy, nadciśnieniem, otyłością brzuszną lub genetycznie uwarunkowanym zwiększonym ryzykiem zachorowania na nowotwór, mogą pościć nawet raz w miesiącu. Pamiętajmy też, że typowa głodówka – na samej wodzie, może być przeprowadzana wyłącznie pod kontrolą lekarza. ProLon® dostarcza organizmowi odpowiednio wiele kalorii, by mógł być bezpiecznie stosowany w domu. Jednakże, w uzgodnieniu z lekarzem.



1099 zł PROLON
adresy gabinetów, w których
dostępna jest dieta:
www.massmedica.com