

A szépség biokémiája

Glikációs folyamatok a bőrben

Összeállította és írta Combos Edina kozmetikus, a Mary Cohn szakmai vezetője

A bőr öregedésének folyamatát sok minden gyorsíthatja, melyek közül az egyik az ún. glikáció. Lényege, hogy a cukor molekulái számos fehérjével reakcióba lépve károsítja, és roncsolja a fehérje rostokat.

Mik azok az AGE-molekulák?

A cukor az egészséges testet is károsíthatja a glikációs folyamatnak köszönhetően, tehát nem kell cukorbetegnek lenni ahhoz, hogy megtapasztaljuk, milyen gyulladási folyamatokat tud okozni szervezetünkben. Az olyan ételek, melyek rövid idő alatt alakulnak át cukorrá a véráramban, ahogy az a szénhidrátokkal történik, glikálják a szöveteket alkotó fehérjéket. A cukor és a fehérje aminoszoportok egymásra gyakorolt hatásának következménye, hogy úgynevezett AGE-molekulák keletkeznek (AGE – Advanced Glycation Endproduct = Megnövekedett Glikációs Végtermék). Több káros hatást is lehet az AGE-eknek tulajdonítani, elsősorban a kollagén (és más fehérjék) keresztkötésekkel való rögzítését és oldhatatlanná válását. Ez az egyik oka a mély ráncok kialakulásának.

A glikált fehérjéket először a 60-as években mutatták ki a hemoglobinban. Minden cukorfajta képes reakcióba lépni a fehérjékkel, de a glükóz fordul elő leginkább a testben. A glikációs folyamat a test összes fehérjéjére kihatással van, káros hatást fejtve ki a bőrben, vesékben, tüdőben, erekben, a porcokban és az agyban is. Az alábbiakban a bőrre gyakorolt hatását vizsgáljuk meg.

Mi történik a kollagénrostokkal?

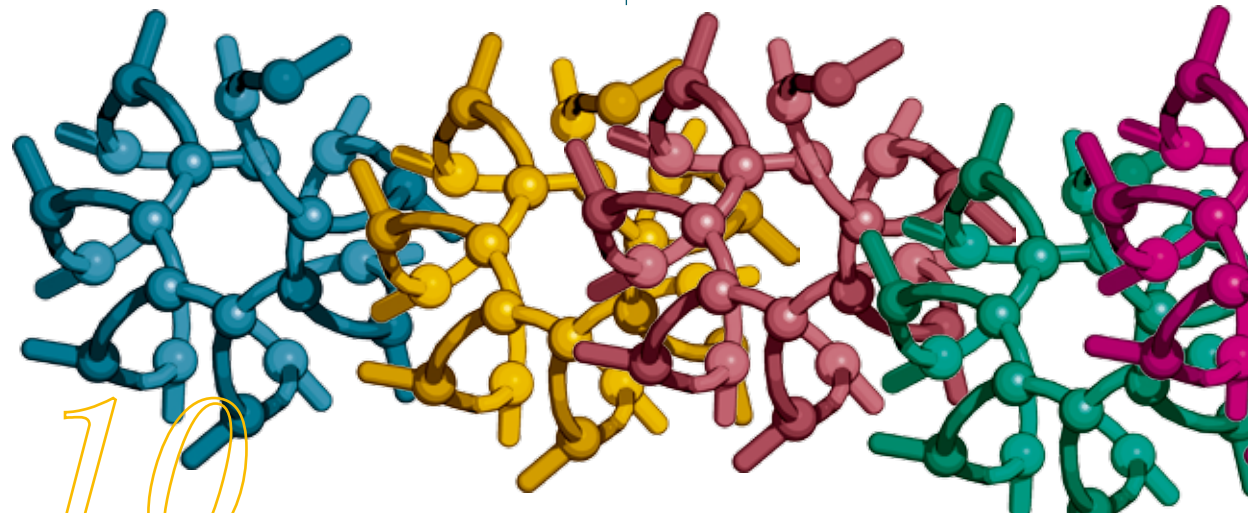
A bőrben lévő fehérjékre nézve különös veszélyt jelent a glikáció, mivel hosszú felezési idejű, és halmozódó folyamat – egymás utáni káros behatások összeadódnak, és hosszú ideig tartanak. A folyamat elsősorban az irha-fehérjéket veszélyezteti. Ezek különböző szerkezetű gliko-fehérjék, elasztinok, de főként kollagének.

Hatására a kollagénrostok a megszokott fiziológiai kötésnél szorosabban tapadnak egymáshoz. Egészséges esetben a rostok kovalens kötéssel kapcsolódnak egymáshoz, melyben enzimek is részt vesznek, biztosítva a bőr tartását és rugalmasságát. A glikációs folyamat ezzel szemben olyan nem enzimátikus, merev kötések hoz létre a kollagénrostok közt, melyek szoros összetapadása nemeszerű képződményhez hasonlítható.

Ezen kívül a glikáció során több spontán vegyi folyamat indul el. Ezek a folyamatok azt eredményezik, hogy az egymáshoz kötődő kollagén molekulák közt fokozatosan kialakul egy tartós, kereszthálós kapcsolat. A kollagén keresztháló számlájára írható, hogy a bőr végül elveszti rugalmasságát. Az egészséges kollagén-szálak egymásra épülnek, így rugalmasak tudnak maradni. Akinek a bőre egészséges és fiatal, mosolygáskor vagy grimaszolásakor bőrében csak átmenetileg képződnek ráncok, amint az illető arca ellazul, a bőr visszanyeri eredeti, ráncatlan állapotát. Teljesen más a helyzet azoknál, akik nagy mennyiségű cukrot fogyasztanak, és emiatt bőrük kollagénszerkezete tele lett kereszthálókkal. Náluk a bőr a mosolygás vagy grimaszolás után sem fog kisimulni. A ráncok megmaradnak, ugyanis a ráncok mutatják, hogy hol kapcsolódnak a cukormolekulák a kollagénhez.

Az öregedési folyamatokat laboratóriumi körülmények között is vizsgálták. Ha csak egy részecskényi cukor is hozzáadódik a fibroblaszt sejtkultúrájához, pár percen belül kimutathatóan észlelhető lesz a gyulladással vegyi anyagok jelenléte a sejteken.

A cukor és a kollagén közt létrejött kapcsolat nagy mennyiségű szabadgyököt hoz létre, ami csak fokozza a már kialakult gyulladással mértékét. Cukorbetegségben szenvedőknél ezek a folyamatok még gyorsabb lefolyásúak.



Összefoglalva az eddigieket, a glikáció módosítja a bőrszerkezetet, felborítja annak vegyi egyensúlyát és állagát. Klinikai értelemben ez a romlási folyamat a bőrt merevvé, rugalmatlanná teszi, hamarosan megjelennek rajta a bőröregedés jelei.

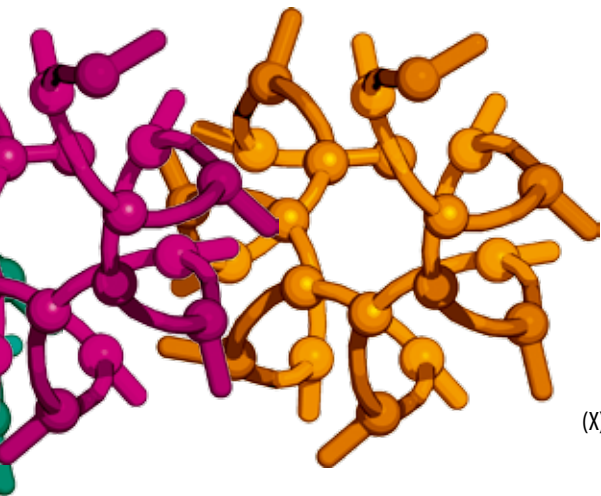
Mit tehetünk a glikáció ellen?

A legkézenfekvőbb, ha teljesen kihagyjuk a cukrot az étletből, vagy speciális (cukormentes) diétába kezdünk. Természetesen az sem lehet hosszú távon egészséges, ha teljesen száműzzük a cukrot az étrendünkől, hiszen bizonyos fajtájú és mennyiségű cukorra a szervezetünknek szüksége van. Nyilvánvaló, hogy a természetes egyensúlyra kell törekednünk.

Az is lényeges, hogyan, milyen formában fogyasztjuk a cukrot. A magas hőfokon történő főzés, sütés, karamellizálás a leginkább kerülendő, mivel az ún. AGE-molekulák kialakulásához vezet. AGE-molekulák keletkeznek, amikor cukorból, fehérjéből, zsírból készítünk ételeket magas hőfokon. Régebben azt gondolták, hogy a sok AGE-molekulát tartalmazó ételek egyszerűen áthaladnak az emésztőrendszerünkön, azonban bebizonyosodott, hogy ez csak egy álm.

Az AGE molekulák semlegesítésére kiválóan alkalmasak az anti-oxidánsok, például a zöld és a fehér tea, a C-vitamin, az E-vitamin és a fitoszterolok.

Használhatunk azonban olyan termékeket is, melyek kívülről, külsőleg nyújtanak segítséget. A speciális aktív hatóanyagok megakadályozzák a glikációs folyamatokat a bőrben. Ezen termékek napi használatával kezelhetőek a már meglévő problémák, és megszüntethető, illetve késleltethető a továbbiak kialakulása. Ma már a piacvezető cégek különös gondot fordítanak arra, hogy legyen olyan termék vagy termékcsalád, mely a fent említett problémákat orvosolja. Ilyen például a Mary Cohr fiatalító termékcsaládjá, ami nem csak a glikáció okozta probléma megoldásához nyújt segítséget, hanem elősegíti a sejtek önregenerációs képességeit is. Használatuk reggel és/vagy este javasolt. Mivel a cukor teljes elhagyásának és a speciális diétának nem mindenki veti alá magát, így vendégeinknek bátran ajánlhatjuk ezeket a termékeket.



(X)

MARY COHR

A professzionális aromaterápia világa,
prémium kategóriában.

FIATALÍTÓ TERMÉKCSALÁD



A Sejtéleterő® koncentrátum elősegíti a sejtek önregenerációs képességét.

- 21 aminosav
- 14 vitamin
- 15 biológiai hatóanyag
- 7 ásványi só



MOST

**KIPRÓBÁLHATJA:
AJÁNDÉK KUPON**

Küldje vissza kitöltve* a kupont, és most kipróbálhatja a termékeinket! Az akció a készlet erejéig tart!

Szalón neve:

Kozmetikus neve:

Cím:

E-mail:

Tel.:

*Visszaküldési határidő: 2009. december 31-ig az alábbi címre:

MARY COHR magyarországi vezérképviselet:
1138 Budapest, Dagály u. 11.
Telefon: 06 1 288 0099
E-mail: marycohr@mcohr.hu
Internet: www.marycohr.hu

MARY
COHR
PARIS