

26

Suplementacja w terapii *healthy aging*



Zróżnicowanie procesów fizjologicznych związanych ze starzeniem sprawia, że suplementy diety w terapii *healthy aging* powinny działać na wielu płaszczyznach:

- **Neutralizacja wolnych rodników** – obecne w suplementach antyoksydanty przyczyniają się do zmniejszenia stresu oksydacyjnego i tym samym spowolnienia procesów starzenia. Wybór konkretnych antyoksydantów i dawek jest ustalany indywidualnie. Tempo i zaawansowanie procesów starzenia oraz tryb życia decydują o sile suplementów diety na bazie antyoksydantów. Najsilniej działającymi antyoksydantami są kwas α -liponowy, glutation, witamina C.
 - **Działanie przeciwzapalne** – suplementy działające w tym kierunku hamują procesy *inflammaging*.
 - **Odnowa komórkowa i synteza białek podporowych** – podaż składników, z udziałem których komórki naskórka i skóry właściwej dzielą się i produkują białka, wpływa na poprawę struktury, zagęszczenia i jędrności skóry.
 - **Poprawa metabolizmu komórkowego** – w wyniku starzenia tempo metabolizmu komórkowego spada. Dostna podaż składników, które utrzymują lub przyspieszają procesy fizjologiczne, spowalnia starzenie tkanek.
 - **Wspomaganie funkcji gruczołów dokrewnych i poprawiających nawilżenie skóry** – suplementy działające w tym obszarze zostały omówione w poprzednich rozdziałach.
-

W praktyce wybór suplementów diety w terapii *healthy aging* jest poddyktowany kondycją zdrowia, trybem życia klienta i stosowaną u niego terapią zabiegową. Połączenie zabiegów o działaniu antyoksydacyjnym z suplementami diety, które neutralizują wolne rodniki korzystnie wpływa na kondycję skóry. Podobne efekty przynosi połączenie zabiegów o działaniu stymulującym z suplementami opartymi na składnikach istotnych w procesach odnowy komórkowej i syntezie białek podporowych, np. aminokwasy, witaminy. Jeszcze innym przykładem jest połączenie zabiegów o działaniu przeciwzapalnym z suplementami diety bazującymi na nienasyconych kwasach tłuszczowych. Działanie od wewnątrz i na zewnątrz organizmu, z wykorzystaniem składników o podobnym lub uzupełniającym się działaniu, daje efekt synergii.

Suplementy diety w terapii *healthy aging*:

- o działaniu antyoksydacyjnym,
- o działaniu przeciwzapalnym,
- wspomagające nawilżenie skóry,
- wspomagające odnowę komórkową,
- wspomagające syntezę kolagenu i elastyny,
- wspomagające funkcję gruczołów,
- wspomagające metabolizm komórkowy.

Najpopularniejsze składniki w suplementach diety *healthy aging*:

- adaptageny: ashwagandha, cytryniec chiński, korzeń maca, shatavari, święta bazylia,
- aminokwasy: glicyna, lizyna, prolina,
- koenzym Q10,
- kwas α -liponowy,
- resweratrol,
- NNKT.

Pozostałe suplementy diety wykorzystywane w terapii *healthy aging*:

- suplementy wpływające na równowagę neuroprzekaźników:
 - L-tryptofan – niezbędny do produkcji serotoniny. W szyszynce serotonina zamieniana jest w melatoninę, która posiada silne właściwości antyoksydacyjne. Tryptofan jest niezbędny przy zaburzeniach snu,
 - L-tyrozyna – niezbędna do produkcji neuroprzekaźników i hormonu tarczycy, wspomaga metabolizm komórkowy;

.....

- suplementy hamujące glikację:
 - aminoguanidyna,
 - berberyna,
 - chrom,
 - wyciąg z granatu,
 - fitohormony – hormony pochodzenia roślinnego (sterole, izoflawony, lignany, stilbeny). Pełnią funkcje sygnałowe. Występują w ekstraktach z soi, lukrecji, czerwonej koniczyny.

Czas przyjmowania poszczególnych preparatów jest indywidualny. W przeciwieństwie do terapii skierowanych na problemy skórne, w trakcie których poprawa kondycji skóry jest widoczna gołym okiem, efekty terapii *healthy aging* mogą być trudne do zaobserwowania. Stąd trudno jest wyznaczyć granice czasu ich przyjmowania. Nie ułatwia tego również klasyfikacja suplementów diety jako środków spożywczych, co sugeruje, że mogą być one przyjmowane bez przerwy. Jak w każdym obszarze, tak i tutaj warto zachować ostrożność i kierować się uważnością w pracy z drugim człowiekiem.

PODSUMOWANIE części IV

O ile zwykle pierwszym powodem pojawienia się klienta w gabinecie kosmetycznym jest jego chęć do zredukowania/usunięcia problemów skórnych, to drugim stało się pragnienie spowolnienia starzenia.

Starzenie jest procesem fizjologicznym, na przebieg którego mają wpływ czynniki endo- i egzogenne, w tym zapis w materiale DNA. Procesu starzenia nie można ani całkowicie zatrzymać, ani odwrócić. Chcąc go natomiast spowolnić, należy kompleksowo zadbać o tkankę – odżywić ją, przyspieszyć metabolizm komórkowy i zmniejszyć ilość wolnych rodników. Nieustanna walka ze starzeniem może doprowadzić do spadku poczucia własnej wartości, zaburzeń lękowych, depresji, a nawet dysmorfofobii. Kosmetolog, rozpoczynając terapię, której celem jest spowolnienie procesów starzenia, powinien przede wszystkim kierować się fizjologią skóry i szeroko pojętym dobrostanem człowieka. Powinien też patrzeć perspektywicznie, wyprzedzając szybko przemijające trendy.