

Co je stárnutí?



V naší společnosti je výraz stárnutí často spojován s negativními souvislostmi. Mluvíme o něm, jako o nežádoucím, ale nezměnitelném jevu, který je spojený se životem. Moderní člověk by se měl především seznámit s tím, co stárnutí skutečně znamená, a zbavit se strachu z něj. Jedná se o proces, který je zakódovaný již při našem zplodění, v sadě genů ženských a mužských pohlavních buněk. Nikdo nemluví o tom, že novorozenec stárne. A přece - všechno, co je spo-

jeno s vývojem, růstem, vyžíváním a zralostí, souvisí se stárnutím. Je nezbytné rozlišit proces stárnutí, jako zákonitý jev života, a stárí, které nastává v pozdním věku života člověka. **Stárnutí můžeme definovat jako fyziologické hromadění specifických změn v organismu v průběhu času. Je nevyhnutelné a neodstranitelné.**

Lze stárnutí zpomalit?

Na tuto otázku můžeme dát jednoznačnou odpověď - ANO. Kromě individuálních genetických dispozic, které zatím neumíme ovlivnit, můžeme vytvářet řadu vnějších podmínek, které působí na stárnutí ve smyslu plus nebo mínus. Patří k nim strava, pohyb, psychická zátěž, životní prostředí a jiné faktory. Obecně hovoříme o prevenci projevů stárnutí.

Zdraví a stárnutí

Stárnutí není nemoc. Stárnoucí organismus může být zcela zdravý. Jde o to, abychom i při postupně se urychlujícím procesu stárnutí dokázali udržet zdraví na optimální úrovni.

Jak uskutečňovat prevenci stárnutí?

Prevence znamená předcházení. Prevence stárnutí nikdy nebude 100% úspěšná, ale je významným klíčem k tomu, jak budeme například v 60 nebo 70 letech vypadat a jaká bude celkově naše tělesná konstituce. Jedná se o velmi složitý proces, který je ovlivněn mnoha faktory. Je důležité, aby všechny naše postupy zpomalující stárnutí byly v rovnováze, nic jsme neopomenuli a ničemu jsme nedali zbytečně nadměrnou důležitost.

Může kosmetika ovlivnit stárnutí?

Vědci v USA provedli koncem 70. let experiment. Sledovali stav pleti (hydratace, elasticity) dvou skupin žen. První skupina nepečovala cíleně o svoji pleť a nenavštěvovala pravidelně žádné profesionální kosmetické služby. Druhá skupina byla pod dozorem profesionálů v péči o pleť a pravidelně používala doporučenou kosmetiku. Při prvním vyhodnocení po 3 letech nebyly shledány prakticky žádné rozdíly ve skupinách, avšak po 5 letech se začaly projevovat výraznější odchylky zejména v hydrataci. Po 8 letech, při vyhodnocení výsledků, byly zjištěna statisticky významně lepší hydratace a elasticita u žen, které pravidelně pečovaly o svoji pleť.

Zdraví a stárnutí

Studie je příkladem toho, že teprve dlouhodobý zodpovědný přístup ke kosmetické péči přináší výsledky. Kosmetika může pozitivně ovlivnit vzhled pokožky, ale je jen dílčím krokem k prevenci stárnutí.

Přispívá estetická medicína k prevenci stárnutí?



Hraniční obor mezi lékařstvím a kosmetikou, který se snaží potlačit stárnutí se jmenuje Anti Aging Medicine (medicína proti stárnutí). Avšak ne každý jednotlivý postup je skutečnou prevencí. Například aplikace botulotoxinu, který relaxuje kožní svaly obličeje, sice vede k dočasné redukci mimických vrásek, avšak samotný proces stárnutí neovlivňuje. Na druhé straně pravidelná aplikace vhodných hydratačních prostředků může pomoci udržet optimální bariérovou funkci kůže dlouho do pozdního věku.

O tom, zda konkrétní medicínský postup je současně také postupem proti stárnutí pleti, se vždy poraďte se svým lékařem nebo kontaktujte: **Centrum estetické dermatologie SynCare, e-mail: ambulance@syncare.cz, kde Vám naši lékaři-dermatologové poradí.**

Výživa pleti jako klíč k prevenci jejího stárnutí

Lidé, kteří pečují o svoji pleť tak, aby co nejvíce zpomalili známky jejího stárnutí, často zapomínají na to, že kosmetika je jen jedním z kroků prevence stárnutí kůže. Další významnou podmínkou je vhodná výživa. Racionální výživová doporučení jsou všeobecně známa. Patří k nim vyvážená strava s poměrným zastoupením všech složek potravy, tj. cukrů, tuků a bílkovin. Podrobnější rozpis není předmětem této informace, ale odkazujeme na webové stránky <http://www.syncare.cz/medical>, kde se lze objednat na komplexní nutriční vyšetření a následně doporučení individuální výživy a pohybového režimu.

Nutraceutika - doplňky stravy pro krásnou pleť - ano či ne?

O tom, zda konzumovat výživové doplňky (dle zákona je správný název doplněk stravy), se ještě do nedávna vedly intenzivní diskuze. Dnes patří trh s výživovými doplňky k nejrychleji se rozvíjejícímu prodejnímu segmentu v lékárnách a zabydluje se i v kosmetických salonech. Při výběru vhodného doplňku stravy pro výživu pokožky je důležité zohlednit tyto faktory:

- ✓ jaký problém pokožky chci řešit nebo mu předcházet;
- ✓ obsahuje zvolený doplněk stravy látky s prokázaným účinkem na daný problém;
- ✓ lze látky obsažené v doplňku stravy získat přirozeně v dostatečném množství v naší stravě?

Výživné látky pro kůži



Nutraceutika má význam užívat pouze v tom případě, že na první dvě otázky odpovíte ano a na třetí ne.

Problém většiny doplňků stravy, které mají za cíl ovlivňovat zdraví pleti, je doprava účinných látek ze zažívacího traktu do kůže. Proto jen malá skupina doplňků stravy s názvem dermonutraceutika může prokazatelně působit na stav pleti. Mezi nejvíce používané látky patří kromě vitaminů, lipidů nebo extraktů bylin také polyfenoly.

Proč SynCare připravila dermonutraceutikum Rejuderm na bázi polyfenolů?

Polyfenoly jsou v moderní kosmetologii intenzivně skloňovanou skupinou látek. Ne všechny mají prokazatelný vztah ke kůži. Z desetiitisíc skupin těchto látek vybrala SynCare ty, které mají zřejmý vztah k omlazení pokožky.



Rejuderm: doplňující informace

Komu Rejuderm není určený?

Rejuderm není určen pro děti do 3 let. Při užívání ve věku mezi 3. a 18 rokem se poraďte s lékařem nebo lékárníkem.

Nežádoucí účinky

Nebyly pozorovány. Překračování denní doporučené dávky může vyvolávat gastrointestinální obtíže (pocit plnosti, změny frekvence stolice).

Kam se obrátit pro další informace?

S důvěrou se obraťte na Vašeho lékaře, lékárníka nebo Vaši kosmetičku. Konzultaci můžete uskutečnit také prostřednictvím **Centra estetické dermatologie** www.syncare.cz/medical e-mail: ambulance@syncare.cz

Rejuderm: dávkování - senioři

Co přináší Rejuderm seniorům?

Stárnutí pleti je proces, který se začíná výrazněji urychlovat v rozmezí 55. až 65 roku. V této fázi užíváme Rejuderm především pro zpomalení degradace kolagenu ve škáře, která se projevuje výraznějšími vráskami a celkovým poklesem hydratace, a proti projevům křehkosti drobných cévek v obličeji, tj. při jejich praskání a rozvoji „červených žilek“. Pro tyto účely se Rejuderm užívá v režimu 1 tablety denně po dobu 3 měsíců a poté se jeden měsíc vynechá.

Složení Rejudermu v 1 tobole

účinné složky: oligomerní procyanidiny, biotin, hesperidin, koenzym Q10

pomocné složky: želatina, voda, glycerin

Dávkování

1 toboleka denně ráno před nebo v průběhu jídla

Balení

60 tvrdých želatinových tobolek



Rejuderm: dávkování - mládí a produktivní věk

další účinné látky v přípravku Rejuderm

hesperidin: stabilizuje cévní stěnu, působí proti rozšířeným cévkám v obličeji.

biotin: spolupodílí se na omezení projevů zánětů kůže.

koenzym Q10: má antioxidační účinky, působí proti stárnutí pleti.

Co přináší Rejuderm mladým?

Rejuderm mohou užívat osoby staší 18 let. Užívání Rejudermu ve věku do 35 roku života má význam zejména jako ochrana před nežádoucími účinky volný oxidací radikálů, které se v kůži objevují například po opalování. Pokud se v rodině vyskytují rozšířené cévky v obličeji, lze Rejuderm užívat jako ochranu před jejich vznikem nebo rozvojem. V obou případech je doporučeno dávkování 1 tableta denně po dobu 2 měsíců a poté opakovat po 5 měsících.

Co přináší Rejuderm v produktivním věku?

Prevence stárnutí pleti je hlavním účelem užívání přípravku Rejuderm v tomto období. Kolem 30. až 35. roku se v kůži začínají projevovat negativní známky jejího stárnutí (drobné vrásky, pokles turgoru, pigmentace, rozšířené cévky). Rejuderm pro prevenci projevů stárnutí je doporučeno užívat v režimu 1 tablety denně po dobu 3 měsíců a poté vynechat dva měsíce.

Rejuderm proti stárnutí Vaší pleti



Jak se procyanidiny získávají?

I když jsou procyanidiny významně zastoupeny v některých rostlinných potravinách, pro farmaceutické a výživové účely se nejčastěji získávají ze specifického druhu francouzské přímořské borovice. K nejznámějším komerčními názvům pro tyto extrakty s bohatým zastoupením procyanidinů se řadí například Oligopin® nebo Pycnogenol®.

Jak pomáhá Rejuderm Vaší pleti?

Rejuderm je komplexní doplněk stravy zaměřený především na prevenci projevů stárnutí pokožky. Patří do skupiny dermonutraceutik. Obsahuje vysokou koncentraci oligomerních procyanidinů získaných extrakcí z francouzské přímořské borovice. Extrakt se nazývá Oligopin®. Dávka Oligopinu® v jedné tobolece je 100 mg, což odpovídá konzumaci 2 průměrných avokád + 100 g česneku + 100 g třešní. Množství Oligopinu® v jedné tobolece přípravku Rejuderm je nejvyšší koncentrací v doplňcích stravy uvedených na český trh.



Sředomořská dieta proti stárnutí pleti

Středomořská dieta, procyanidiny a zdraví kůže

U středomořských národů (Španělé, Italové, Francouzi, Řekové) se projevuje druhý - tzv. mediterranean paradox (středomořský paradox). Přestože jsou tyto národy exponovány ve větší míře slunečními zářeními a klima je sušší, než v jiných částech Evropy, mají jihoevropané lepší hydrataci pokožky a v jejich kůži se prokazuje nižší aktivita enzymu kolagenázy, který je zodpovědný za štěpení kolagenu. Kromě specifických genetických dispozic, se vědci domnívají, že za tímto paradoxem je také strava bohatá na procyanidiny a katechiny. Obě skupiny látek jsou významně zastoupeny zejména v avokádech, grepech, fazolích, čičce nebo v červeném víně.

Tabulka účinků procyanidinů

cholesterol	snížují
LDL částice	snížují
cévy	zlepšují proudění krve v cévách
vrásky	snížují riziko tvorby ochranným působením na kolagen a elastin
pigment	působí proti hyperpigmentacím
podráždění pleti	snížují díky svým protizánětlivým účinkům
rozšířené cévky	redukuje jejich výskyt podporou mikrocirkulace
poškození po UV	omezují negativní působení UV záření na kůži (vnitřní UV filtr)

Výživné látky pro kůži

Procyanidiny, resveratrol a francouzský paradox

Francouzským paradoxem je označováno zjištění, že Francouzi, při srovnání například s Američany, jedí čtyřikrát více másla, o 60 % více sýrů a téměř třikrát více vepřového masa a přesto, podle údajů britské Heart foundation, byly v roce 1999 počty úmrtí z důvodů akutních srdečních příhod mezi muži ve věku 35-74 let 230 na 100 000 osob v USA, ale jen 83 na 100 000 osob ve Francii. Ještě na konci 90. let se vědci domnívali, že za tzv. francouzským paradoxem stojí látka resveratrol. Resveratrol je obsažený především v červených vinných hroznech a patří do skupiny polyfenolů - flavonoidů. Nové studie provedené ve druhé polovině tohoto desetiletí ukazují, že význam resveratrolu byl přeceňovaný. Jeho místo zaujímají spíše procyanidiny. Mají silný antioxidační účinek a působí pozitivně na kardiiovaskulární a imunitní systém. Mají rovněž podstatné protinádorové účinky.

Co jsou procyanidiny?

Patří do velké skupiny látek obecně nazývaných polyfenoly. Vedle procyanidinů sem náleží například flavonoidy, antokyany nebo výše zmíněný resveratrol. SynCare využívá v přípravku Rejuderm oligomerní procyanidiny (OPC), které mají široké spektrum účinků.



PRO ZDRAVÍ

VAŠICH VLASŮ A NEHTŮ

účinný doplněk stravy pro optimální výživu vlasů

