

SUPLEMENTACJA W NURCIE SLOW-AGEING

W OPOZYCJI DO NURTU ANTI-AGEING POJAWIŁ SIĘ SLOW-AGEING, KTÓRY KŁADZIE NACISK NA AKCEPTACJĘ PROCESU STARZENIA, A POPRZEC SZEROKO POJMOWANY HOLIZM PROMUJE WSZELKIE DZIAŁANIA SPOWALNIAJĄCE TEMPO ZMIAN ZACHODZĄCYCH WSKUTEK UPŁYWU CZASU. WŁAŚCIWA DIETA, SUPLEMENTACJA CZY FARMAKOTERAPIA MOŻE WPŁYNAĆ KORZYSTNIE NA ORGANIZM.



KATARZYNA NOWACKA

Ekspertka w dziedzinie kosmetologii, prekursorka kosmetologii holistycznej, prelegentka sympozjów branżowych, autorka publikacji w prasie branżowej i kobiecej. Absolwentka Wyższej Szkoły Kosmetyki i Nauk o Zdrowiu w Łodzi oraz Collegium Cosmeticum I i II edycji. Od 2000 roku prowadzi własny gabinet kosmetyczny w Kaliszu. Autorka programu „Uroda zaprasza Zdrowie” emitowanego na youtube’owym kanale „Holistyczna Kosmetolog”. Działa w Stowarzyszeniu na rzecz Rozwoju Kosmetologii „Przyjazna Kosmetyka”.

Teorii starzenia się jest bardzo wiele (m.in. genowa, mitochondrialna, telomerowa, nadmiernej glikacji, fotostarzenia). Łatwiej podzielić je ze względu na czynniki wywołujące ten proces na: wewnątrz- (genetyka, wiek biologiczny) i zewnątrzpochodne (epigenetyka). O ile na pierwsze nie mamy jeszcze wpływu, o tyle na drugie już tak, z wyjątkiem chorób przewlekłych indukujących przewlekły stan zapalny i nadmierną oksydację (cukrzyca, dermatozy, choroby z autoagresji) oraz dysfunkcji hormonalnych. W ich przypadku przestrzeganie właściwej diety, zażywanie suplementów czy stosowanie terapii lekami może w dużym stopniu ograniczyć procesy starzenia się organizmu i poprawić jego fizjologię. Starzenie zewnątrzpochodne jest uzależnione m.in. od promieniowania UV, zanieczyszczenia środowiska, nałogów (tytoń, alkohol, narkotyki), odżywiania, snu, stresu, ruchu. W tym artykule zajmiemy się obszarem suplementacji, który wzmacnia obronę antyoksydacyjną organizmu i stanowi niezbędny element podejścia slow-ageing.

”

STRES I PRZEWLEKŁY STAN ZAPALNY PROWADZĄ DO NADMIERNEJ OKSYDACJI I PRZYSPIESZAJĄ STARZENIE.

Winowajcą jest tu kortyzol. Pod jego wpływem wzrasta produkcja wolnych rodników, co predysponuje do przyspieszonego starzenia się, przewlekłego stanu zapalnego, indukowania nowotworów. Dlatego szukamy wszelkich metod ograniczania stresu poprzez suplementację (ashwagandha, fosfatydyloseryna, melatonina w zaburzeniach snu, L-tryptofan, tamarindowiec malabarski itd.), wszelkie formy relaksu (spacery, joga, taniec, medytacja, techniki oddechowe, refleksoterapia itp.), a także poprzez zmianę stylu życia. Choroby cywilizacyjne, takie jak cukrzyca, „cichy zabójca”, dokładają swoją cegiełkę do destrukcyjnych procesów. Ponadto żywność przetworzona, zubożona w mikro- i makroelementy, diety redukcyjne, eliminacyjne, zaburzenia wchłaniania (dysfunkcja pracy jelit), brak ruchu, otyłość i depresja potęgują

atmosferę prozapalną w ustroju. Kluczowe jest więc wzmocnienie systemu obrony antyoksydacyjnej. Czy możemy osiągnąć to suplementacją?

Trzy linie obrony

Nasz organizm opiera się na trzystopniowym systemie obrony antyoksydacyjnej:

1 – enzymy zatrzymujące powstawanie wolnych rodników: dysmutaza ponadtlenkową (*superoxide dismutase*, SOD), peroksydaza glutationową (*glutathione peroxidase*, GPx), katalaza (CAT) oraz białka, m.in. ceruloplazmina (CP);

2 – „zmiatacze” wolnych rodników (witaminy A, C i E, koenzym Q10, glutation, kwas moczowy, karotenoidy oraz nierodnikowe reakcje utleniania);

3 – enzymy naprawiające DNA w komórkach uszkodzone przez wolne rodniki.

Dodajmy, że kwas moczowy stanowi swoisty marker zapalenia, dlatego jego wzrost może być stosowany jako parametr diagnostyczny. Ważną rolę odgrywają tu również flawonoidy, minerały oraz aminokwasy. Pierwiastki takie jak: cynk, selen, żelazo, miedź czy wapń, a także glutation (tripeptyd) są w pierwszej linii obrony kluczowe – bez nich enzymy nie funkcjonują prawidłowo. Oczywiście zakres ich działania w organizmie jest znacznie szerszy – biorą udział w wielu reakcjach i procesach metabolicznych. Dlatego tak istotne jest oznaczanie tych parametrów z krwi, aby – w przypadku dużych spadków ich poziomu – uzupełniać braki suplementacją i zrównoważoną dietą. Ponadto dla większości witamin oraz mikro- i makroskładników został określony UL, więc przed rozpoczęciem terapii zasadne wydaje się oznaczenie ich wartości. Co ważne, ze względu na to, że mikro- i makroskładniki konkurują ze sobą o wchłanianie do ustroju



**W JEDNYM PREPARACIE
SUPLEMENTACYJNYM
NIE ŁĄCZYMY ZE SOBĄ
CYNKU I ŻELAZA,
CYNKU I MIEDZI
ANI ŻELAZA I WAPNIA.**

Inaczej dzieje się, gdy przyjmujemy je z natury. Poza tym z pożywienia nie przedawkujemy np. karotenoidów, a z nadmiernej suplementacji już tak.

Planując programy dla naszych klientów, obawiamy się u nich anemii utajonej, która może skutkować zaburzeniami gojenia skóry, przebarwieniami pozapalnymi, a także spowolnieniem regeneracji. Wszystko to jest skutkiem niskiego poziomu ferrytyny (magazyn żelaza w wątrobie) w korelacji z żelazem i TIBC. Ferrytyna jest najlepszym wskaźnikiem anemii utajonej, choroby będącej plagą krajów uprzemysłowionych. Według WHO ferrytyna zajmuje pierwsze miejsce na liście światowych niedoborów. Z witaminą D3 jest już znacznie lepiej ze względu na rosnącą świadomość potrzeby jej uzupełniania oraz roli pełnionej w ustroju.

Pamiętajmy, że żelazo poza dotlenowaniem tkanek bierze udział także w tworzeniu się kolagenu. Z kolei wapń kojarzymy głównie z układem kostnym i witaminą D3, zapominając o jego roli w keratynizacji naskórka i homeostazie wewnątrzkomórkowej.

Do grupy silnych antyoksydantów należą także: kwas alfa-liponowy i cała grupa karotenoidów (astaksantyna, luteina, zeaksantyna, beta-karoten, likopen), traganek błoniasty, tarczycza bajkalska, acerola, acai, aronia czarna i wiele innych. Wśród przeciwutleniaczy również mamy całe spektrum substancji aktywnych należących do polifenoli, flawonoidów, antocyjanów, procyanidyn, adaptogenów, fitohormonów oraz hormonów (w tym DHEA) wykazujących działanie redukujące procesy nadmiernej oksydacji, potwierdzone badaniami prowadzonymi zgodnie z paradygmatem EBM (*evidence-based medicine*). Wszystkie antyoksydanty wpisują się w nurt slow-ageing.

Procesy nasilające procesy starzenia wiążą się także z fizjologicznym spadkiem poziomu hormonów w okresie klimakterium i andropauzy. Związane z nimi przemiany może – poza lekami – spowalniać wiele związków chemicznych. Warto pokreślić, że na tym etapie życia obniża się także poziom ważnego dla funkcjonowania wszystkich narządów

koenzymu Q10. W samej trzustce po 40. roku życia jego zawartość spada aż o 33%, a jej rola w regulacji gospodarki węglowodanowej i zagrożeń związanych z cukrzycą jest kluczowa. Nie ma wątpliwości – trzeba suplementować.



**ODNIOSE SIĘ DO CUKRZYCY,
PONIEWAŻ JEST TO CHOROBA,
KTÓRA POTĘGUJE PROCESY
STARZENIA SIĘ W SPOSÓB
DRAMATYCZNY.**

Mamy do dyspozycji cały zestaw substancji aktywnych, które na różnym etapie choroby nie tylko mogą wspomagać leczenie, ale też wpływać na regulację gospodarki węglowodanowej i lipidowej: morwa biała, banaba, opuncja figowa, czosnek pospolity, czarnuszka siewna, berberys pospolity, inozytol i wiele innych, wspomagających. Bardzo dobre efekty obniżenia glikemii daje berberyna, lecz w przypadku cukrzycy ciężarnych, obecnie często diagnozowanej, nie jest wskazana, gdyż stymuluje skurcze macicy (udokumentowane działanie niepożądane zwiększające ryzyko przedwczesnego porodu). Z powodzeniem i bezpiecznie stosowany jest natomiast inozytol.

