



Mistrz odmładzania

Koenzym Q10 jest obecny we wszystkich komórkach budujących organizmy ludzkie i zwierzęce, tkanki roślinne oraz mikroorganizmy. W kosmetologii to jeden z głównych składników odmładzających ze względu na swoje silne działanie antyoksydacyjne.

Koenzym ten, nazywany również ubidekarenonem, ubichinonem (CoQ10 forma utleniona) lub witaminą Q10, występuje w postaci krystalicznego proszku o intensywnej żółtej barwie i specyficznym zapachu. To substancja lipofilna, nierozpuszczalna w wodzie, foto- i termostabilna, co czyni ją doskonałym składnikiem zarówno preparatów kosmetycznych anti-aging, jak i linii przeciwsłonecznych. Swoją bu-

dową wykazuje powinowactwo do znanych nam doskonale witamin E oraz K. Z pierwszą z nich stanowi idealny duet przeciwoksydacyjny, dodatkowo chętnie łączony z karotenoidami.

Niezbędny dla skóry

Koenzym Q10 powstaje w ludzkim organizmie w procesie syntezy z kwasów tłuszczowych i tyrozyny przy udziałem

Ile witamin z grupy B (B2, B6, B12) oraz kwasów foliowego i pantotenowego. Występuje najliczniej w sercu, wątrobie i nerkach. W skórze jest go stosunkowo mało, do tego 10-krotnie więcej w naskórku niż w skórze właściwej.

Niestety powyżej 35. roku życia ilość tej substancji w organizmie znacznie spada, zatem potrzebujemy suplementacji z zewnątrz oraz stosowania właściwej diety, bogatej w produkty zawierające witaminę Q10, czyli mięso, ryby, jaja, nabiał, ale też kalafior, brokuły i szpinak.

CoQ10 występuje w wielu organelach komórkowych, ale w największej ilości w mitochondriach, gdzie uczestniczy w procesie oddychania komórkowego i tworzeniu ATP. Najsilniej przeciwwolnorodnikowo działa jego zredukowana postać – CoQ10H2 (ubichinol), który zapobiega nadmiernej oksydacji lipidów błon komórkowych, ochrania cząsteczkę alfa-tokoferolu, nasilając tym samym działanie przeciwoksydacyjne witaminy E.

Koenzym Q10 wpływa na integralność błon komórkowych, dzięki czemu chroni komórki przed szkodliwymi czynnikami, utratą cennych pierwiastków, takich jak magnez, potas czy wapń, oraz przed odwodnieniem. Ten mechanizm jest niezmiernie ważny dla funkcjonowania skóry.

Ubichinon blokuje procesy starzenia się i fotostarzenia skóry wywołane promieniowaniem UVA – dzieje się tak dzięki ochronie DNA, ograniczeniu utraty glutationu oraz obniżeniu stanu zapalnego powodowanego przez promieniowanie słoneczne. Hamuje też aktywność kolagenazy MMP-1, nadmiernie pobudzanej przez UVA, a więc przeciwdziała uszkodzeniom kolagenu, ogranicza utratę kwasu hialuronowego i podnosi stężenie glikozaminoglikanów oraz stymuluje oddychanie komórkowe.

Dodatkowo pobudza do podziałów fibroblasty, zatem jest doskonałym składnikiem preparatów odmładzających →



Autorka tekstu

Katarzyna Nowacka

Kosmetolog z ponad 20-letnim doświadczeniem, prowadzi własny gabinet kosmetyczny. Absolwentka Wyższej Szkoły Kosmetyki i Nauk o Zdrowiu w Łodzi, a także I i II stopnia Collegium Cosmeticum. Wiceprezes Stowarzyszenia Przyjazna Kosmetyka oraz członek Polskiej Akademii Dietetyki i Mikroodżywiania. Kieruje się w pracy zasadą, że likwidowanie objawów nie może przesłonić szukania ich przyczyny – w przeciwnym razie kuracja nie przyniesie zamierzonego efektu.

” Koenzym Q10 nie wykazuje właściwości drażniących i doskonale wpisuje się w pielęgnację skóry wrażliwej. Obok skwalenu, kwasów omega-3 i kwasu hialuronowego wchodzi często w skład preparatów odbudowujących płaszcz lipidowy poprzez zwiększenie integralności naskórka.

cych i fotoochronnych oraz produktów stosowanych po opalaniu.

Diabeł tkwi w... procentach

Skuteczność koenzymu Q10 w redukcji zmarszczek i poprawie ochrony antyoksydacyjnej, która z wiekiem słabnie, potwierdziły prowadzone na keratynocytach liczne badania in vitro z zastosowaniem 0,3% ubichinonu dwa razy dziennie. Już po tygodniu zaobserwowano wzrost ochrony przeciwwolnorodnikowej, natomiast po upływie pół roku i aplikowaniu tej samej dawki raz na dobę uzyskano spłycenie zmarszczek. Badania wykazały również wzrost elastyczności i poziomu nawilżenia skóry, a także wyrównanie kolorytu, co jest niezmiernie ważne w przypadku cery dojrzałej.

Zawartość procentowa CoQ10 w preparatach pielęgnacyjnych, które wykazują pełne spektrum działania, najczęściej mieści się w przedziale od 0,3 do 1%. Już po samej intensywności zabarwienia produktu na żółto możemy stwierdzić, czy składnika aktywnego jest odpowiednia ilość, czy też tyle, co „kot napłakał”.

Jeśli jednak chcemy zastosować wyższe stężenie koenzymu Q10, najlepiej sprawdzi się „opakowanie” go do nośników – liposomów, w których możemy dostarczyć do skóry 2–6% tej substancji.

Samo połączenie ubichinonu z etanolem powoduje jego przenikanie do naskórka na poziomie 20%, a do skóry właściwej 27%.

W gabinetowej praktyce

Procedury zabiegowe obejmują fazę zmycia skóry preparatami zawierającymi m.in. koenzym Q10 i wykonanie peelingu – w zależności od typu cery zastosujemy enzymatyczny lub kwasowy o nieco wyższym pH. Bardzo dobrym rozwiązaniem jest połączenie w jednym preparacie peelującym kwasów glikolowego, migdałowego, cytrynowego i laktobionowego, tworzących mieszaninę o wartości 20% AHA i pH 3,5.

Na tak przygotowaną skórę aplikujemy odżywczy krem do masażu lub serum olejowe i wykonujemy masaż. Mając umiejętności z zakresu różnych technik masażu, warto stworzyć swoją



Połączenie ma znaczenie

W procedurach kosmetycznych najlepiej sprawdzony się połączenia koenzymu Q10 ze składnikami takimi jak:

- witaminy C i E, niacynamid, biotyna,
- karotenoidy, retinyl palmitate,
- skwalen,
- kwasy omega-3 i hialuronowy,
- ekstrakty roślinne i ziółowe,
- NNKT,
- koloidalne srebro, złoto, platyna,
- aminokwasy,

- peptydy biomimetyczne,
- ceramidy, masło shea,
- oleje: arganowy, jojoba, z pszenicy itd.

Witamina Q10 znalazła uznanie przede wszystkim w zabiegach „kosmetyki białej” oraz w pielęgnacji domowej, uzupełniającej efekty osiągnięte w gabinecie. Najchętniej stosowane formy produktów to kremy, serum, olejki oraz maski płatkowe.

autorską metodę, jedyną i niepowtarzalną. Taki element zawsze podnosi wartość zabiegu.

Następny etap to zastosowanie maski w płacie, nasączonej składnikami aktywnymi, wśród których znajdzie się i nasz bohater – ubichinon. Po nałożeniu maski warto wykonać elementy akupresury na twarzy oraz masaż głowy.

Dla wrażliwców

Koenzym Q10 nie wykazuje właściwości drażniących, zatem doskonale wpisuje się w pielęgnację skóry wrażliwej i często obok skwalenu, kwasów omega-3 i kwasu hialuronowego wchodzi w skład preparatów odbudowujących płaszcz lipidowy i barierę skóry poprzez zwiększenie integralności naskórka.

Najczęściej stosujemy maski kremowe z wymionionymi substancjami w procedurach zabiegowych dla skóry wybitnie suchej, wrażliwej czy dotkniętej AZS. Maskę aplikujemy po zastosowaniu delikatnych peelingów enzymatycznych, ampułek nawilżających lub serum z peptydami biomimetycznymi o działaniu przeciwzapalnym, które wprowadzamy za pomocą elektroporacji. Maska pozwoli skuteczniej wyciszyć reakcję zapalną, uspokoi grę naczyń i odbuduje barierę skóry.

Taki zabieg wykonywany w serii, jeden tygodniowo, poparty pielęgnacją domową, ograniczy przeskórkową utratę wody TEWL i zmniejszy uciążliwe dolegliwości cery suchej i wrażliwej.

W mieście i po opalaniu

Ubichinon to doskonałe rozwiązanie dla słabo dotlenionej skóry palaczy, która wymaga dodatkowej ochrony antyoksydacyjnej, silnej regeneracji i zahamowania procesów przyspieszonego starzenia. Są one wywoływane przez nikotynę powodującą przewlekły stan zapalny i nadmierne uszkodzenia kolagenu, a podobne mechanizmy zachodzą w przypadku nadmiernej ekspozycji na promieniowanie słoneczne. Tak więc palacze oraz wielbiciele opalania się to kolejne grupy klientów, którym proponujemy zabiegi z witaminą Q10. Pobudzi ona oddychanie komórkowe, poprawiając dotlenienie skóry i przyspieszy jej detoksykację.

Ze względu na właściwości ochronne i zabezpieczające skórę przed niekorzystnym wpływem czynników zewnętrznych zabiegi antypollution z ubichinonem spełnią swoją funkcję w przypadku pielęgnacji cery mieszkańców dużych miast, gdzie zanieczyszczenia stanowią ogromny problem (należy również


LENA LASHES
- PROFESSIONAL -

**IDEALNE DO TWORZENIA
WYJĄTKOWYCH STYLIZACJI**

NOWOŚĆ



**Rzęsy dostępne w skrętach
C, D, L, M oraz YY**

Ulepszona seria rzęs Lena Lashes Professional stworzona z myślą o metodzie objętościowej

- ◆ Nowy, najwyższej jakości materiał
- ◆ Delikatnie matowe wykończenie rzęs
- ◆ Zwiększona puszystość i objętość rzęs
- ◆ Nowa formuła paska

www.lena-lashes.pl
www.maxel-cosmetics.pl

pamiętać, że pyły, m.in. PM 10 i PM 2,5 przenikają do organizmu również przezskórnie).

Uzupełnić niedobory

Pamiętając o tym, że z wiekiem nasz organizm traci możliwość syntezy koenzymu Q10, a jego zawartość drastycznie spada, należy go bezwzględnie suplementować również dla wzmocnienia efektów, które chcemy uzyskać, wykonując zabiegi z zastosowaniem tego składnika.

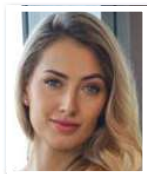
Zatem połączenie profesjonalnej procedury na bazie ubichinonu, pre-

paratów do użytku w domu oraz odpowiednia suplementacja zapewniają doskonałe efekty.

Ubytek witaminy Q10 jest również spowodowany stosowaniem restrykcyjnych, redukcyjnych i wykluczających diet, które mogą w niewystarczających ilościach dostarczać tyrozyny i kwasów tłuszczowych, a także witamin z grupy B, bez których organizm nie wytworzy koenzymu Q10. Jeśli planujemy programy urodowe dla takich właśnie klientów, niezbędne jest podejście holistyczne i dobranie suplementacji korygującej w celu uzupełnienia niedoborów żywieniowych. ■

Eliksir młodości w ampułce

— Porada eksperta



Katarzyna Adamiak

Współwłaścicielka firmy biotechnologicznej Innobio sp. z o.o., menedżer ds. badań i rozwoju WellU, monitorka badań klinicznych, doktorantka UMK, farmaceuta.

Skóra jest nieustannie narażona na działanie wolnych rodników, które inicjują proces jej starzenia się. Czynniki predysponujące w tym procesie to m.in. nieregularny tryb życia, palenie tytoniu oraz nadmierna ekspozycja na słońce. Wolne rodniki powodują procesy utleniania komórkowego, czego konsekwencją jest niszczenie struktur DNA komórek zdrowych. Prowadzi to do niszczenia włókien kolagenowych oraz elastyny – skóra traci na jędrności, zmarszczki stają się coraz bardziej zarysowane.

Zaburzenie prawidłowego funkcjonowania skóry może prowadzić do chorób takich jak łuszczyca czy egzema. Czynniki te odgrywają także rolę w procesie karcynogenezy. Stąd istotne jest by przy codziennej pielęgnacji pamiętać o dostarczeniu skórze odpo-

wiedniej ilości antyoksydantów, tak by proces odnowy skóry mógł przebiegać prawidłowo, a skóra mogła zachować młody wygląd i zyskać na jędrności.

Koenzym Q10 jest jednym z najsilniejszych antyoksydantów, często nie bez powodu nazywanym eliksirem młodości. Chroni on komórki przed uszkodzeniami, inicjuje procesy neutralizacji wolnych rodników oraz zapobiega powstawaniu nowych. Idealnym rozwiązaniem byłoby doprowadzenie koenzymu Q10 do wszystkich warstw skóry.

Stało się to możliwe dzięki umieszczeniu go w nośniku liposomalnym. Zabiegi intensywnie odżywiające skórę oraz dostarczające jej antyoksydantów wspomagają naturalne procesy odnowy, a także zapobiegają jej przedwczesnemu starzeniu się. ■