Автор: www.aif.ru
11.02.2011 12:37 -

Телевизионная реклама, статьи в журналах и радиопередачи наперебой твердят о коэнзиме Q10, без которого твое лицо должно превратиться в печеное яблочко – сухонькое и покрытое сеточкой морщин.

Между прочим, средства массовой информации не врут: действительно, в научных кругах существует теория, по которой наша кожа начинает стареть из-за дефицита в организме этого вещества. К счастью, его можно восполнить, если лакомиться правильными продуктами и баловать эпидермис хорошим кремом.

Впервые о коэнзиме Q10, или, как его еще называют, коферменте, стало известно в 1957 году, когда американский ученый Фред Крейн выделил его из бычьего сердца. Он выяснил, что это вещество находится практически во всех клетках организма, а наибольшее его количество содержится в активно работающих органах – в сердце, мозге, печени, почках, поджелудочной железе и селезенке. Именно поэтому его стали называть еще и убихиноном, что значит «вездесущий». В то время, правда, наука имела весьма смутное представление о свойствах этого вещества и толком не могла объяснить его предназначение. Лишь спустя два десятка лет английский биохимик Питер Деннис Митчелл доказал зависимость энергетического баланса клеток организма от содержания в нем кофермента Q10. Проще говоря, ученый установил, что без убихинона невозможен процесс образования и накопления энергии, без которой клетки не могут функционировать.

И за это, ни много ни мало, был удостоен Нобелевской премии. Но самые удивительные открытия были впереди. Вскоре выяснилось, что коэнзим Q10 является мощным борцом со свободными радикалами, которые повреждают клетки организма и вызывают в них необратимые изменения. И, что важно, он продолжает сражаться с агрессивными окислителями даже тогда, когда другие антиоксиданты – витамины Е, С и бета-каротин оказываются бессильны. К тому же они поступают в организм исключительно с пищей и быстро окисляются, теряя эффективность. Чтобы получить

очередную порцию витаминных борцов со свободными радикалами, приходится снова и снова употреблять продукты, которые их содержат. А Q10 вырабатывается непосредственно в печени, и процесс этот никогда не прекращается. Но на этом функц ии
кофермента не заканчиваются. От него зависит состояние внутренних органов и кожи. Убихинон снабжает ее клетки энергией, увеличивает скорость протекания биохимических реакций и процессов регенерации, а заодно предотвращает разрушение коллагена, эластина и уменьшает потери гиалуроновой кислоты. В конечном итоге он замедляет процессы старения.

Забудь про диету

Возможно, если бы коэнзим Q10 активно синтезировался на протяжении всей жизни, то органы не изнашивались бы, а кожа всегда выглядела бы подтянутой и упругой, словно у младенца. Но это, к сожалению, не так. С возрастом уровень убихинона резко снижается. Этот процесс начинается уже после тридцати лет, а у некоторых «счастливиц» даже раньше. Самое печальное, что зачастую мы сами невольно замедляем синтез кофермента молодости. К примеру, если, мечтая обрести фигуру своей мечты, ты то и дело садишься на очередную голодную диету. При резком урезании рациона и несбалансированном питании в организм поступает недостаточное количество микроэлементов. А дефицит фолиевой и пантотеновой кислот, витаминов С, В2, В3, В6 и В12 мешает образованию убихинона. Из-за этого страдают все органы, и первой под удар попадает кожа. Когда коэнзима Q10 вырабатывается мало, большую его часть забирают на себя активно работающие органы, а дерме достаются жалкие крохи. В итоге она начинает терять упругость и покрывается мелкой сеточкой морщин.

Проси добавку

Любой специалист скажет тебе, что, если организм неспособен самостоятельно обеспечивать себя необходимым количеством кофермента, его нужно принимать дополнительно. Чтобы отдалить наступление возрастных изменений кожи, налегай на продукты, в которых содержание этого вещества особенно высоко. Это бараньи, куриные, говяжьи печень и сердце, сардины, скумбрия, яйца, шпинат, неочищенный рис и свежие овощи, особенно семейство бобовых. Главное, не забывай сдабривать блюда растительным маслом, ведь кофермент Q10 относится к жирорастворимым веществам и не усваивается без достаточного количества жиров. Только смотри не перебарщивай. Все-таки жир, хоть и растительный, – это дополнительные калории, а значит, лишние сантиметры на бедрах и талии. Если ты регулярно лакомишься правильными продуктами, а состояние кожи не улучшается, значит, в организм по-прежнему поступает мало убихинона. В этом случае можно пропить курс биологически активных добавок, которые содержат оптимальную дозу Q10 в хорошо усваиваемой форме. Только не надейся на мгновенный результат. Заметный эффект

появится не сразу. Ценное вещество в первую очередь будет распределяться между клетками мозга, сердца и печени, а коже достанется не так уж и много. Зато убихинон, который попадает в организм с едой или пищевыми добавками, проникает непосредственно в «сердце» клеток кожи разных слоев, наполняет их энергией и восстанавливает изнутри.

Пользуйся 28 дней

Долгое время использование убихинона в косметике было невозможным по чисто техническим причинам. Коэнзим Q10 очень капризен и требует к себе бережного отношения. Его нельзя подвергать воздействию прямых солнечных лучей. Он быстро окисляется. А при нагревании выше 50º полностью теряет свою эффективность. Но технологам все-таки удалось приручить этот нестабильный ингредиент и поместить его в баночку с кремом. Однако фурора не произошло. Оказалось, что убихинон, будучи жирорастворимым веществом, без труда проникает сквозь эпидермальный барьер и даже достигает самого его нижнего слоя, в котором образуются новые клетки. Но пробраться сквозь клеточную мембрану, прямо в их «сердце», где он особенно нужен, кофермент Q10, увы, не в состоянии. А значит, он не может заметно улучшить их энергетику.

Но бороться со свободными радикалами, которые ведут подрывную работу по наступлению возрастных изменений раньше положенного срока, ему под силу. При этом он не только отважно сражается сам, но еще восстанавливает своего напарника – витамин Е, который часто добавляют в крем с Q10. В тандеме они действуют особенно эффективно. Правда, чтобы убихинон заработал в полную силу, нужно правильно рассчитать его дозировку. Высокая концентрация чревата появлением аллергии или раздражений на коже. А при низкой эффекта почти не будет. К сожалению, на глаз определить, правильное ли количество кофермента производитель добавил в крем, невозможно. Выяснить это можно только опытным путем, регулярно нанося косметику на кожу. Если через 28 дней она вновь обрела свежесть, стала более подтянутой и сияет здоровьем, значит, ты не ошиблась с выбором тюбика. Пользуйся на здоровье и не бойся привыкания. Коэнзим, нанесенный наружно, не проникает дальше эпидермиса, поэтому негативные последствия и неприятные сюрпризы исключены.

Как отличить «пустышку»?

Цена вопроса. Процесс добавления убихинона в состав средства связан со множеством технологических сложностей и обходится довольно дорого. Если тюбик стоит подозрительно мало, скорее всего, производитель не соблюдал все тонкости технологии

, а это не лучшим образом отразится на
качестве
товара.

Соседи по тюбику. Обрати внимание на состав средства. Помимо Q10 в нем должны присутствовать сильные увлажняющие и питательные компоненты. А вот отбеливающих ингредиентов быть не должно. Гидрохинон, арбутин, койевая, аскорбиновая и азелаиновая кислоты разрушают убихинон, который поступает в клетки кожи из организма.

Срок годности. Чем он меньше, тем выше шансы, что в средстве содержится много натуральных ингредиентов. При большом количестве «химии» коэнзим Q10 теряет львиную долю своих полезных качеств.

Екатерина Морева, «АиФ Здоровье»