

# Paradoks tlenu: dobry czy zły dla twojej skóry?

## Dobry, zły i świetlisty



[Ava Shamban, MD](#)



Któregoś dnia przyszedł do mnie pacjent i powiedział: „Doktorze, jestem zdezorientowany. Czy tlen jest dobry czy zły dla skóry? Zawsze mówisz o tym, jak korzystne są *przeciwutleniacze* dla skóry, aby *pozbyć się* tlenu, prawda? Dlaczego więc zalecacie także maseczki tlenowe, aby *dodać* do niej *jeszcze więcej* tlenu? Czy się nie znoszą?

Doskonale pytanie. To, co się tutaj dzieje, polega na tym, że istnieją dwa różne działania fizjologiczne - *natlenienie* i *utlenianie* - które łatwo pomylić, ponieważ brzmią tak podobnie.

**Natlenienie = odrodzenie tkanek**

*Dotlenienie* ma związek z oddychaniem i przepływem krwi. Na skórze i w skórze, podobnie jak w przypadku innych tkanek w ciele, tlen jest niezbędny dla zdrowia i utrzymania komórek. Młoda skóra pobiera dużo tlenu ze środowiska, ponieważ nadal działa wystarczająco wydajnie, aby przetwarzać to, co jest w ofercie. Z wiekiem jednak skóra traci zdolność zatrzymywania i wykorzystywania tlenu do normalnych procesów metabolicznych. Naprawa i regeneracja tkanek kolagenu i elastyny, które zapewniają integralność strukturalną skóry, to dwa z nich.

Zabieg na twarz z tlenem poprawia dostępny tlen dla skóry, poprawiając krążenie, stymulując obrót komórek i pozostawiając cerę nawodnioną, wypełnioną i zrewitalizowaną. Wysokie stężenia tlenu uruchamiają również własne funkcje lecznicze organizmu. Ponadto w środowisku bogatym w tlen bakterie, wirusy i infekcje grzybicze po prostu nie przeżywają. Sporządzane co miesiąc subtelne - ale bardzo realne - efekty odmładzające kumulują się. I pełne ujawnienie: osobiście mam miesięczne maseczki tlenowe i za każdym razem uwielbiam wygląd mojej skóry.

**Utlenianie = rozpad tkanek**

*Utlenianie* jest jednak procesem rozkładowym, który zachodzi, gdy komórki metabolizują tlen. Jabłko staje się brązowe, stal staje się zardzewiała, a skóra wykazuje uszkodzenia słoneczne i pigmentację - wszystko to oznaki utleniania. Podczas gdy

utlenianie jest naturalne i niezbędne dla obrotu komórkowego, od 1% do 2% komórek ulega uszkodzeniu i zmienia się w wolne rodniki. Wolne rodniki są niestabilnymi cząsteczkami molekularnymi i mogą wyzwać kaskadę niestabilności molekularnej. Przed lustrem przekłada się to na stopniowo pogarszające się linie, zmarszczki, plamy starcze i zwiótnienie tkanek.

Zalecamy [przeciwutleniacze w celu zneutralizowania i usunięcia tych szkodliwych, starzejących się wolnych rodników](#) . Przeciwutleniacze mogą być dostarczane do skóry na dwa sposoby; miejscowo w produktach takich jak serum lub substancje nawilżające lub wewnętrznie jako żywność lub suplementy. Produkty świeże, takie jak jagody i warzywa liściaste, są szczególnie bogate w przeciwutleniacze. Ogólna zasada jest taka, że im jaśniejszy kolor rośliny, tym wyższe jest jej stężenie przeciwutleniaczy. Jeśli chodzi o suplementy, szczególnie lubię te zawierające przeciwutleniacz pnnogenol (ale pamiętaj, musisz brać go regularnie każdego dnia, aby stale odmładzać).

Podobnie jak wiele innych rzeczy w tym życiu, tlen ma zarówno zalety, jak i wady. Z jednej strony, zwiększone dotlenienie naprawdę robi twojej cerze przysługę. Z drugiej strony dochodzi do utleniania, ale nie musi ono pojawiać się na skórze.