

Regenerarea celulara

(articol preluat <https://www.helpnet.ro>)

Reinnoirea celulara nu te face doar **frumoasa**, ci ajuta si la intarirea sistemului imunitar al pielii, esential pentru sanatatea si echilibrul acesteia.

In mod normal, pana la 25 de ani, **regenerarea pielii** se desfasoara optim, insa dupa aceasta varsta, din cauza unor factori interni si externi, pielea “oboseste” si isi incetineste, mai mult sau mai putin, ritmul de reinnoire celulara.

Dintre factorii interni, un rol foarte important il are **estrogenul**, hormon ce influenteaza **sinteza fibrelor de colagen** si de **elastina**, activitatea **glandelor sebacee si sudoripare**, rata de regenerare si durata de viata a celulelor epidermei, **hidratarea pielii**. Varsta merge si ea mana in mana cu **transformarile hormonale**, insa **imbatranirea pielii** este cauzata in proportie de 80% de soare, **poluare** si **stilul de viata** nesanatos.

Aliatii reinnoirii celulare

- **Noaptea**: ziua, pielea “lupta” cu agresiunile externe, iar noaptea, este vremea refacerii, cu punctul maxim intre 1 si 3 dimineata: celulele epidermei se divid reconstituind **bariera de protectie**, **hormonii de crestere** refac depozitele de colagen si de elastina, vascularizarea si permeabilitatea pielii cresc datorita abundenței **fluxului sangvin**, puternic oxigenat. Pentru o buna regenerare nocturna, trebuie sa te **demachiezi** zilnic, sa exfoliezi periodic pielea seara, sa ai un **somn odihnitor** si sa folosesti o **crema de noapte** (aceasta raspunde unor nevoi specifice si completeaza actiunea cremei de zi, in cadrul unui ritual complet de ingrijire);
- **Apa**: ajuta la functionarea eficienta a **enzimelor** ce stimuleaza inlocuirea celulelor moarte sau imbatranite. De fapt, apa este esentiala pielii: regenerarea, hranirea sau **detoxifierea** sunt imposibile fara apa, de aceea hidratarea constanta, externa si interna, este foarte importanta, in orice sezon;
- **Antioxidantii**: protejeaza celulele de efectele nocive ale stresului oxidativ. Desi organismul produce proprii **antioxidanti**, numarul lor este insuficient pentru a rezista atacului **radicalilor liberi**, de aceea avem nevoie de un aport extern din alimentatie, **suplimentele alimentare** specifice si din **apa termala**. Antioxidantii de “elita” sunt **vitaminele** A, C si E, **seleniul**, **siliciul** si **zincul**, **acizii grasi** Omega-3,

Omega-6 si acidul alfa lipoic, [flavonoizii](#) (pigmentii plantelor) si [polifenolii](#) (regasiti in ceaiuri, in special in cel verde);

- Acizii grasi esentiali: pe langa actiunea lor antioxidanta, acestia joaca cel mai mare rol in producerea de energie in celulele pielii;
- [Sportul](#): exercitiile fizice combat [stresul oxidativ](#) si psihologic, sporesc fluxul de oxigen si [substante nutritive](#) si influenteaza pozitiv secretia de estrogen;
- Biotina sau vitamina B7: regasita si in numeroase alimente, este fabricata si de corp cu ajutorul bacteriilor intestinale. Deoarece ajuta la sinteza acizilor grasi, biotina are un rol crucial in productia grasimii, componenta esentiala a membranelor tuturor celulelor sanatoase, implicit si a celor de la nivelul pielii. In plus, este “carausul” sulfului, element protector pentru piele si par.

Principalii dusmani

- Stresul oxidativ: presiunea continua a [radicalilor liberi](#), ce agreseaza celulele in urma reactiilor de oxidare. O parte din acesti radicali rezulta in urma proceselor metabolice din organism, dar foarte multi provin din surse exterioare, care ii ajuta sa se multiplice exploziv: [toxine](#), [gaze](#), [gudroane](#), [metale grele](#) (mai ales [plumb](#)), [aditivi](#) si [conservanti](#) din alimente, [pesticide](#), [expunerea la soare](#) fara fotoprotectia adecvata etc. Celula “atacata” nu mai functioneaza optim, de unde riscul [imbatranirii premature](#) sau chiar al aparitiei cancerului;
- Stresul psihologic: prin hipersecretia [cortizolului](#), amplifica stresul oxidativ, diminueaza capacitatea pielii de a retine apa si distruge fibrele de colagen si de elastina, incetinind regenerarea celulara. Mai mult, chiar poate cauza boli ale pielii ([psoriazis](#), [eczeme](#) etc.)
- [Fumatul](#): echivaleaza cu o fabrica uriasa de radicali liberi, [deshidrateaza](#), blocheaza microcirculatia, oxigenarea si hranirea pielii, distruge colagenul si fibrele de elastina;
- Consumul excesiv de [alcool](#): deshidrateaza puternic si scade cantitatea de substante nutritive esentiale pentru repararea si mentinerea sanatatii pielii.