



Ольга Страшко
диетолог-нутрициолог,
руководитель
Школы питания,
Лидер ВИТАМАКС

**Тема: Необьюти -
препарат для молодости
и красоты. Личный опыт
применения.**

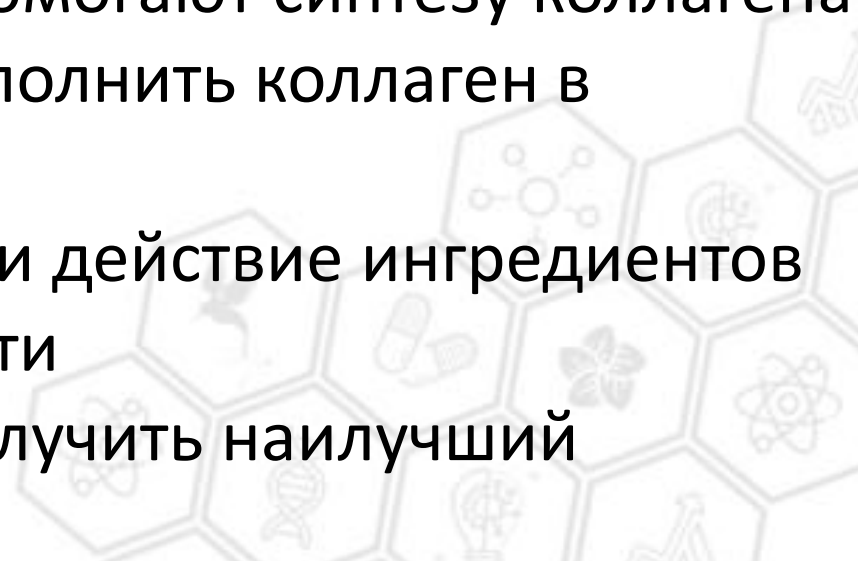


vitamax 

vitamax 



На вебинаре:

- Что такое коллаген и особенности его строения
 - Как синтезируется коллаген в теле человека
 - Почему разрушается коллаген и как этому противостоять
 - Какие нутриенты помогают синтезу коллагена
 - Как правильно восполнить коллаген в организме
 - Подробный состав и действие ингредиентов комплекса Необьюти
 - Как пить, чтобы получить наилучший результат
- 

Комплекс «НЕОБЬЮТИ»

vitamax

Состав 6-ти пастилок:

- гидролизированный рыбный коллаген тип I (источник - дикий Аляскинский минтай) - 4000 мг,
- аскорбиновая кислота (витамин С) - 12,50 мг,
- гиалуронат натрия - 12,50 мг,
- экстракт листьев зеленого чая - 13,75 мг,
- экстракт плодов граната - 13,75 мг,
- экстракт листьев оливы - 13,75 мг,
- ресвератрол (из корня горца) - 13,75 мг.





13.08



29.08



13.10



Моя основная программа



6 пастилок



2 капсулы




1 капсула





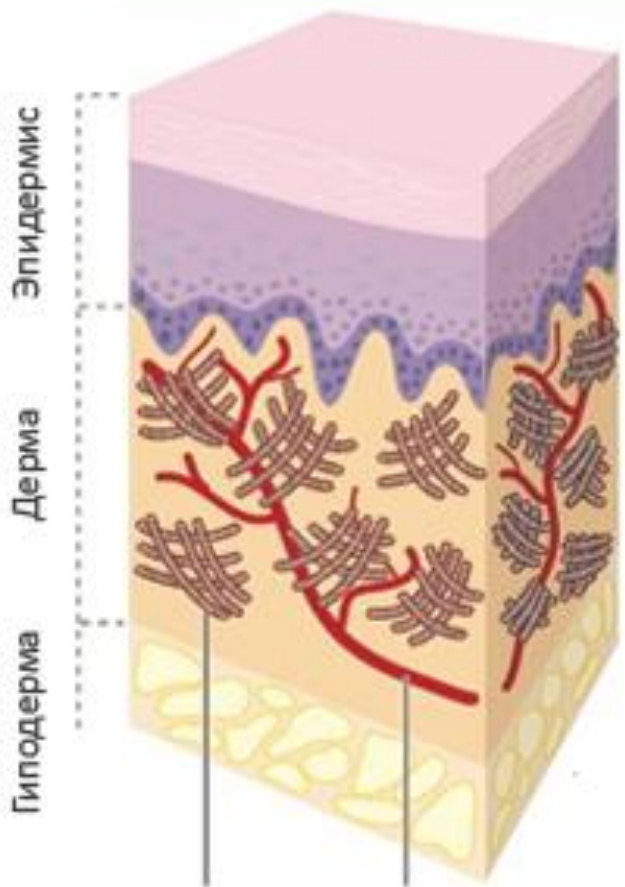
Гидролизированный рыбный коллаген **Vitamax** (источник - дикий аляскинский минтай)

ЧТО ТАКОЕ КОЛЛАГЕН?

- **это белок** - основа соединительной ткани
 - по важности - **второй после воды!**
 - **составляет 30% белка в организме** (сосуды, клапаны сердца и вен, связки, хрусталик глаза, кости) **и 70% кожи, волос, ногтей**
 - неполноценный (нет всех незаменимых аминокислот).
 - в основном состоит из 3-х аминокислот - глицина, пролина или лизина.
 - исключительно животного происхождения – растительного коллагена нет!
 - очень крупная молекула, даже ОГРОМНАЯ - 1400 а/к остатков.
 - обладает высокой прочностью и не поддаётся растяжению, но может денатурировать (расплетаться) – тогда не выполняет свои функции.
- 



Молодая кожа **Возрастная кожа**



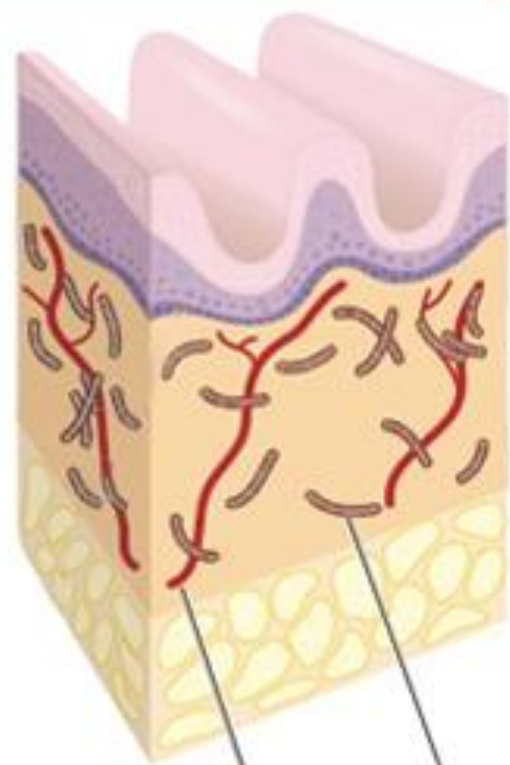
Эпидермис

Дерма

Гиподерма

Организованные
коллагеновые
волокна

Сосуды

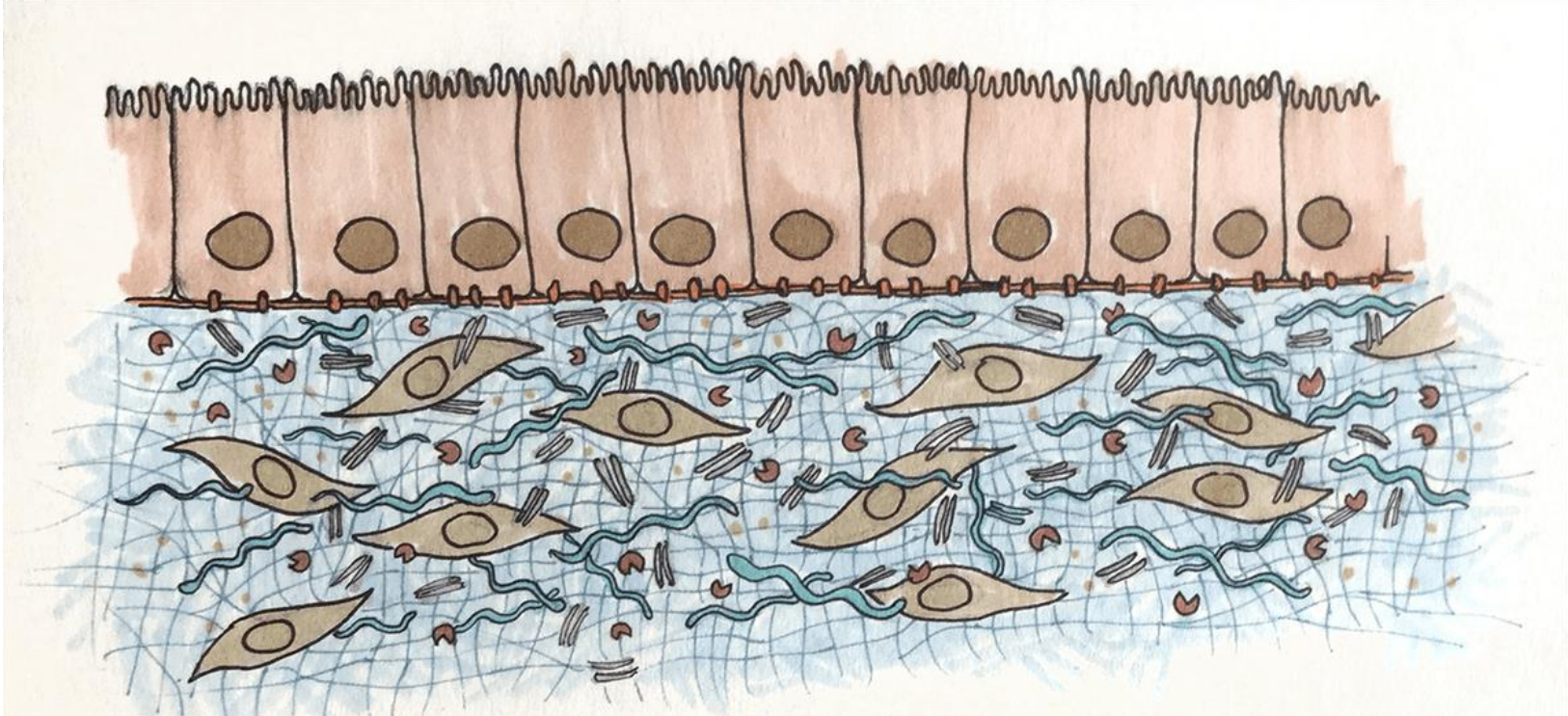
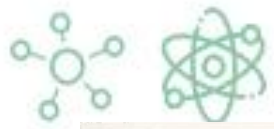


Морщины

Уменьшение
сосудистой
ткани

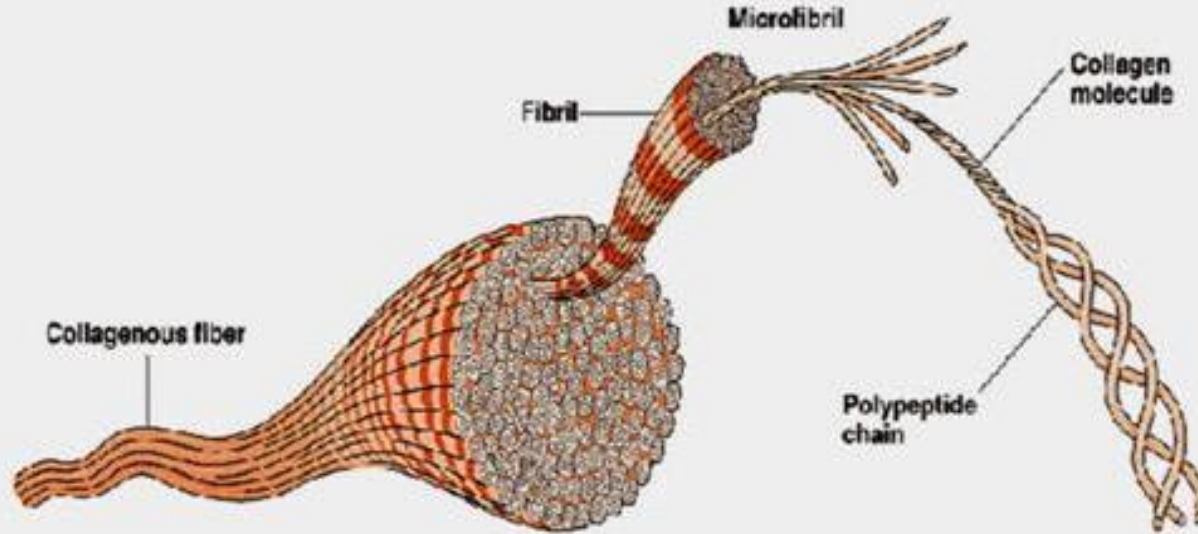
Дезорганизация
и потеря
коллагеновых
волокон





- **Внеклеточная матрица (ВКМ) – протеогликаны (гликозамингликаны и др.), гиалуроновая кислота + коллаген, эластин.**
- **Клетки ткани (фибробласты, хондробласты, остеобласты)**

СТРОЕНИЕ КОЛЛАГЕНА



Коллагеновый жгут- основа соединительной ткани.

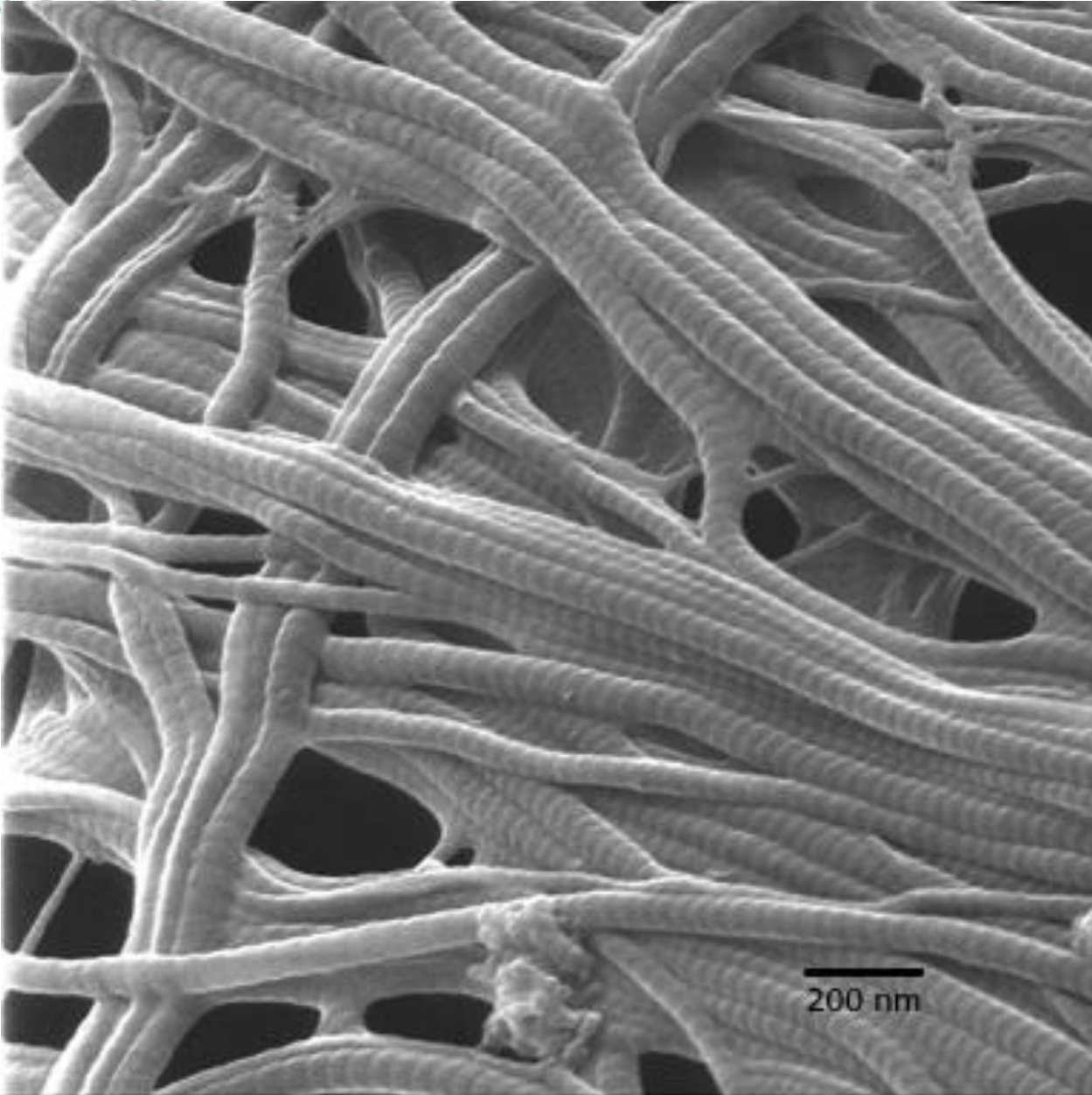
Молекула коллагена представляет собой левозакрученную спираль из трёх цепей. Молекулярная масса коллагена около 300 кДа, длина 300 нм, толщина 1,5 нм.

В настоящее время описано 28 типов коллагена, которые кодируются более чем 40 генами. Более 90 % всего коллагена высших организмов приходится на коллагены I, II, III типа

- I тип – кожа, кости, сухожилия, роговица глаза
- II тип – хрящи и стекловидное тело
- III тип – кожа младенцев, кровеносные сосуды



vitamax 





РОЛЬ КОЛЛАГЕНА



Самая важная функция - **создает «каркас» кожи.**

Именно благодаря коллагену кожа выглядит упругой и подтянутой.

Кроме того:

- **участвует в регенерации** – помогает быстрому заживлению любой травмы (ожоги, порезы и т.п.)
- **обеспечивает здоровье суставов и связок, эластичность тканей**
- **тормозит развитие опухолевидных образований** кожи
- в коже с высоким содержанием коллагена, как на хорошо удобренной почве, хорошо **вырабатывается гиалуроновая кислота.**

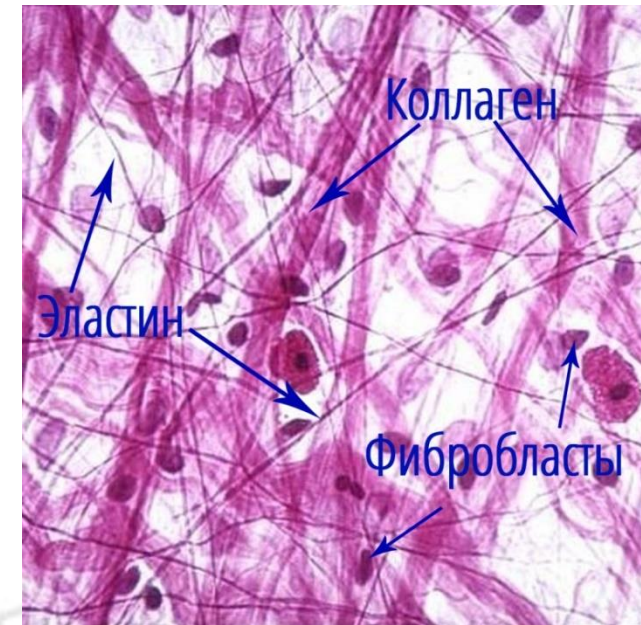
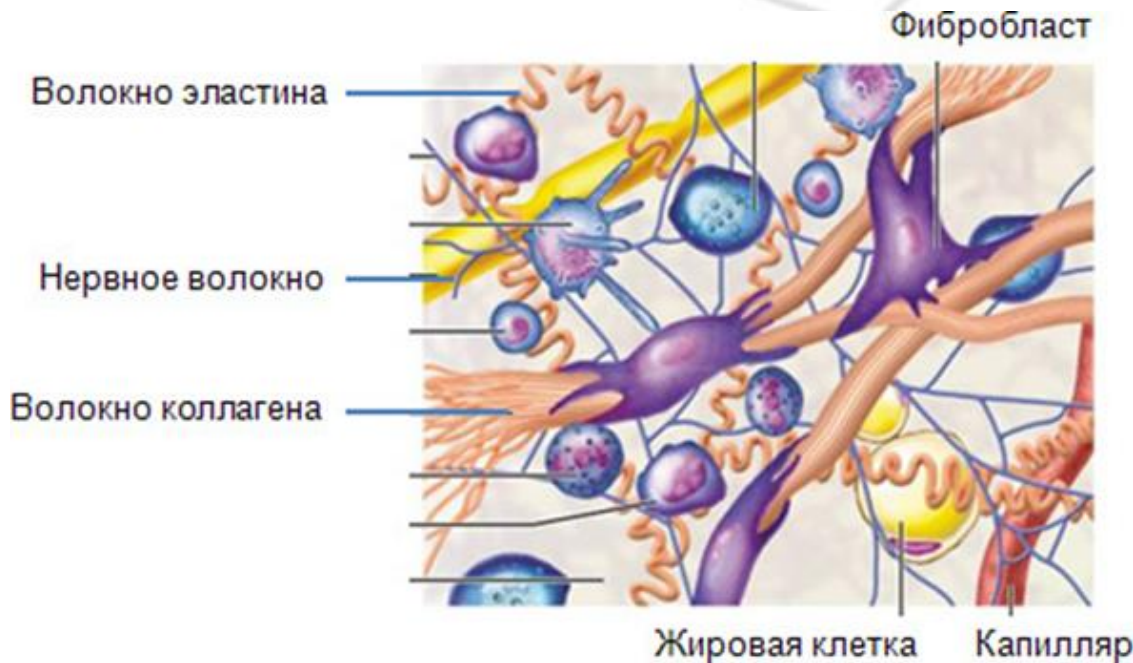




ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ



Коллаген вырабатывается организмом естественным путем в фибробластах – специальных клетках кожи, расположенных в дерме. До 25 лет проблем с коллагеном не возникает.



В молодом здоровом организме цикл разрушения и синтеза составляет около 1 месяца, а обмен коллагена составляет 6 кг в 1 год. После 25-30 лет диссимиляция постоянно возрастает и постепенно начинает преобладать над синтезом, в результате чего с увеличением возраста содержание этого белка в коже постепенно уменьшается. Восстановление коллагена в среднем возрасте уже приближается к 3 кг.



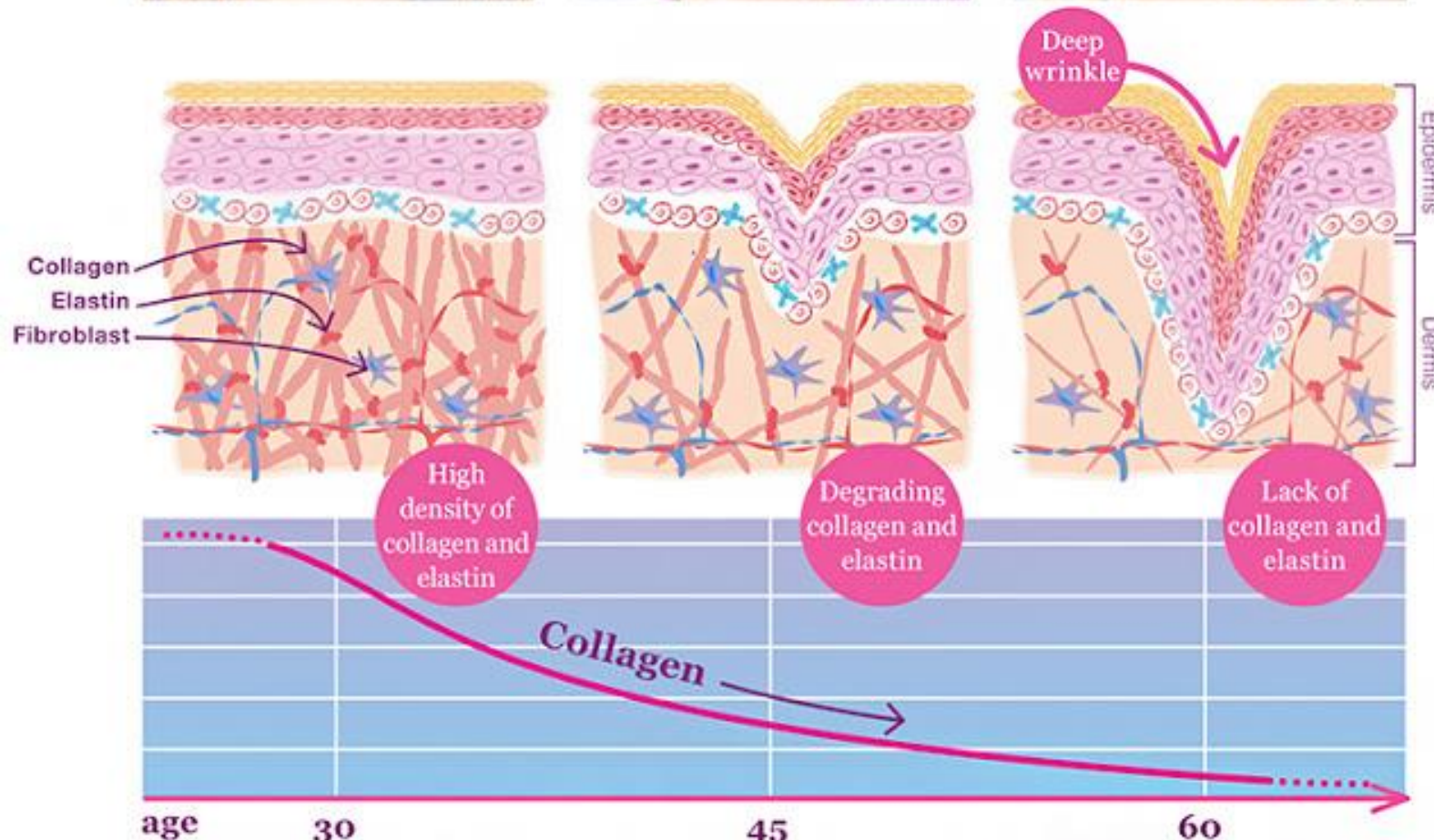
После 25 лет производство коллагена существенно сокращается - примерно **на 1-3% в год**. С возрастом, выработка коллагена практически угасает. Происходит это примерно к 60 лет.

В 80 лет в организме остается лишь **1/3** от того количества коллагена, которое было в 20 лет. Причем, у мужчин его больше, чем у женщин.

Первым сигналом того, что выработка коллагена нарушена, является появление немимических морщин, провисание овала лица (птоз) и сухость.

Начинаются проблемы с суставами и связками (хруст, скованность, снижение гибкости), венами (сеточка сосудов, варикоз), ухудшается качество волос (сильно истончаются).





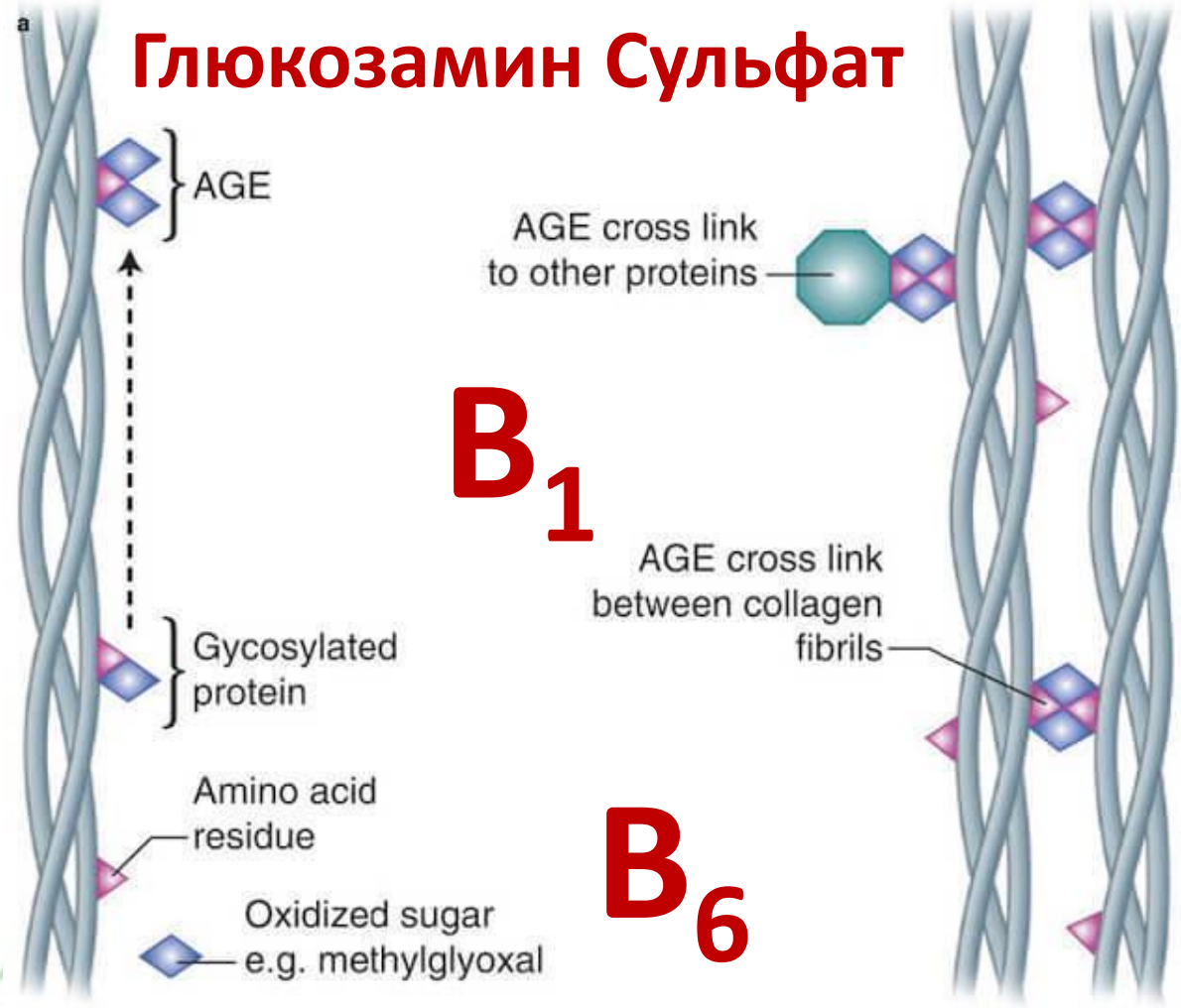
1. Фотостарение

Самый разрушительный процесс - излишнее УФ облучение - **до 90%** **образования морщин** и потери упругости кожи обусловлены негативным влиянием УФ-лучей.



Однократное воздействие на кожу УФ излучения до средней эритемы (покраснения), **приводит к временному снижению синтеза коллагена на 80%!**

2 место. САХАР и процесс гликирования белков!



**Анализ на гликированный гемоглобин
Сахар натошак – не более 5 ммоль/л!**

3 место. Курение. После 1 сигареты синтез коллагена снижается на 40%! Курение, приводит к сужению мелких сосудов, снижению притока крови к тканям и накоплению свободных радикалов, которые атакуют непосредственно коллаген + стимулируют коллагеназы, вызывающие его разрушение.

4 место: избыточное употребление алкоголя. Красное сухое 1 бокал можно и даже нужно) Сладкие вина или ликёры - вредно!



5 место. СТРЕСС, особенно длительный, когда в работу вступает гормон кортизол. И все, что приводит к стрессу - недосып, переутомление и т.п.

6 место. Дефицитные состояния: особенно дефицит белка, витаминов и микроэлементов.

В анализе белок д.б. не менее 73 г/л

7 место. Дефицит эстрогенов - менопауза у женщин.



ПОЧЕМУ ВОСПОЛНЯТЬ ИЗНУТРИ?

- Молекулы коллагена – **огромны**, не преодолевают трансэпидермальный барьер.
- Чем ниже изначальная молекулярная масса молекул коллагена, тем легче он проникает в кожу, например гидролизат - т.е. многое зависит от **качества коллагена** в косметике.
- В зависимости от степени гидролиза получают пептиды разных размеров. Гидролизаты более 100 кДа - обладают хорошими уходовыми свойствами, гидролизаты менее 90 кДа способны проникать в более глубокие слои эпидермиса (не дермы!).



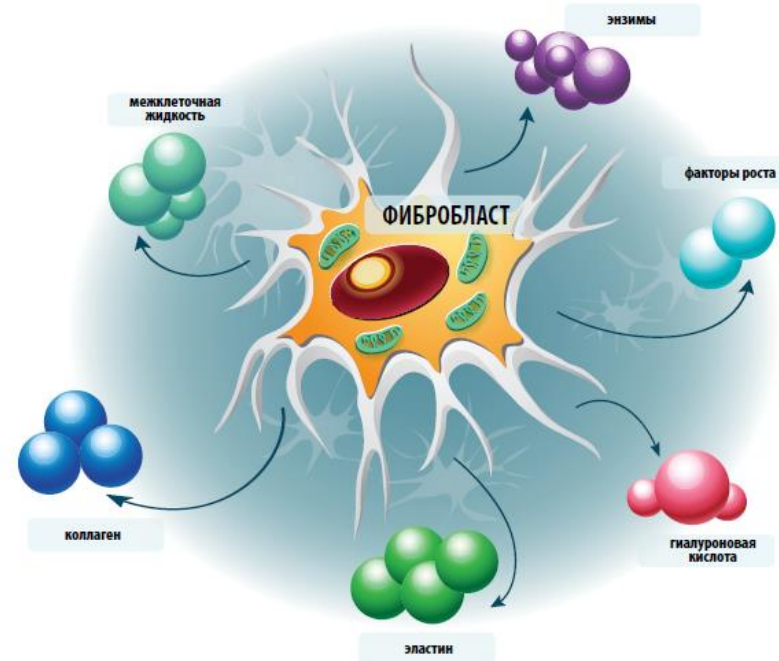
Гидролизат состоит из пептидов –
2-50 а/к



- Одноцепочечный коллаген, полученный методом генной инженерии или низкомолекулярный гидролизат коллагена являются всего лишь предшественниками цельного коллагена. Они **создают «депо»** полипептидных цепочек, а дальше должен произойти синтез собственного коллагена.

Как гидролизат коллагена работает изнутри?

1. Стимулирует фибробласты на производство собственного коллагена
2. Тормозит ферменты - металлопротеиназы





Восстановление соединительной ткани, прежде всего, заключается в действиях, направленных на налаживание

собственных процессов синтеза

коллагеновых волокон организмом.

Никаким другим способом восстановить и укрепить соединительную ткань (будь то связки, кости или кожа лица) нельзя!

Самый эффективный коллаген для человека, это коллаген, производимый организмом самостоятельно! Никакого другого коллагена организм не примет и не пропустит для строительства и обновления соединительной ткани.

Самый легкоусваиваемый коллаген для человека - гидролизированный – из его аминокислот клетки фибробласты строят собственный коллаген того типа, в какой ткани они находятся.

КАК СИНТЕЗИРУЕТСЯ КОЛЛАГЕН?



Процесс синтеза коллагена сложный и долгий.

Полный цикл восстановления собственного коллагена занимает больше **100 дней**.

Именно поэтому так долго заживают раны и порезы, долго и медленно восстанавливаются травмы хрящей.

С возрастом эти процессы ещё больше увеличиваются, в том числе из-за возрастающего недостатка необходимых веществ.



КАК СИНТЕЗИРУЕТСЯ КОЛЛАГЕН?



Биосинтез коллагена в коже состоит из восьми этапов – это достаточно сложный ферментативный процесс, регулируемый такими витаминами и минералами как **А, С, Е, сера, ОМЕГА-3 ПНЖК, железо, магний, марганец, цинк, кремний.**

При дефиците этих микронутриентов процессы синтеза коллагена в дерме затрудняются и все усилия по его восстановлению становятся напрасными.

Синтез коллагена прямо пропорционален количеству строительной белковой массы в организме. Из аминокислот (основные - глицин, пролин, лизин) собираются нити коллагена, которые должны объединиться по три и свернуться в спираль.





Самый важный процесс в синтезе коллагена - реакции гидроксирования. Без них дальнейшие этапы созревания коллагена не возможны. Катализируют эти реакции специфические ферменты, в активном центре которых находится железо.

Причем железо должно быть в двухвалентной форме, а это в свою очередь обеспечивает витамин С. Дефицит витамина С приводит к синтезу аномально рыхлого коллагена (именно так начинается цинга!)

Важный факт: при приёме 500 мг эстрифицированной формы витамина С синтез коллагена усиливается в 6 раз!





ВИДЫ КОЛЛАГЕНА



- **Животный коллаген.** Животный или бычий коллаген производится из шкур, костей и хрящей крупного рогатого скота.
- **Морской коллаген.** Это более сложный и дорогой процесс изготовления коллагена из рыбы, рыбьей чешуи и других частей морских организмов.



Животный и морской коллаген можно разделить на:

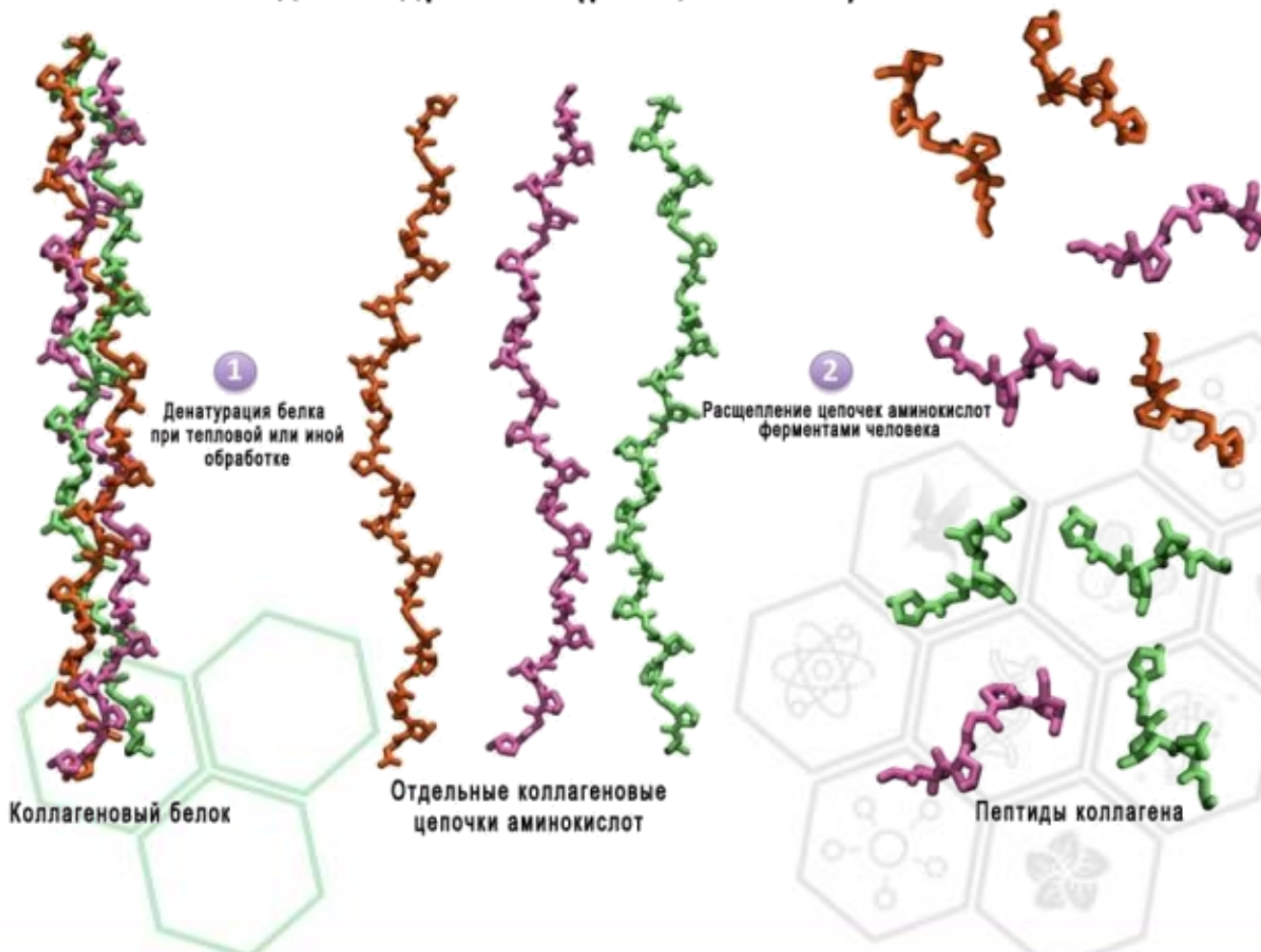
- **Нативный (естественный) коллаген.** Это естественная форма коллагена, содержащаяся в коже, связках, хрящах. Именно такой коллаген мы получаем с пищей, поедая куриную ножку или грызя хрящи.
- **Желатин.** Это вторая по усвояемости и более доступная форма коллагена. При варке (термической обработке) костей, хрящей и других субпродуктов коллагеновые связи разрушаются и получается более доступный вид коллагена, состоящий из более мелких цепочек аминокислот.
- **Гидролизованный коллаген или гидролизат коллагена.** Это самая лучшая форма для усвоения организмом. Это третья стадия обработки желатина.



Гидролизация – это обработка коллагена протеолитическими ферментами, которые «разрезают» огромную молекулу коллагена на маленькие фрагменты.



Стадии гидролиза (расщепления) коллагена

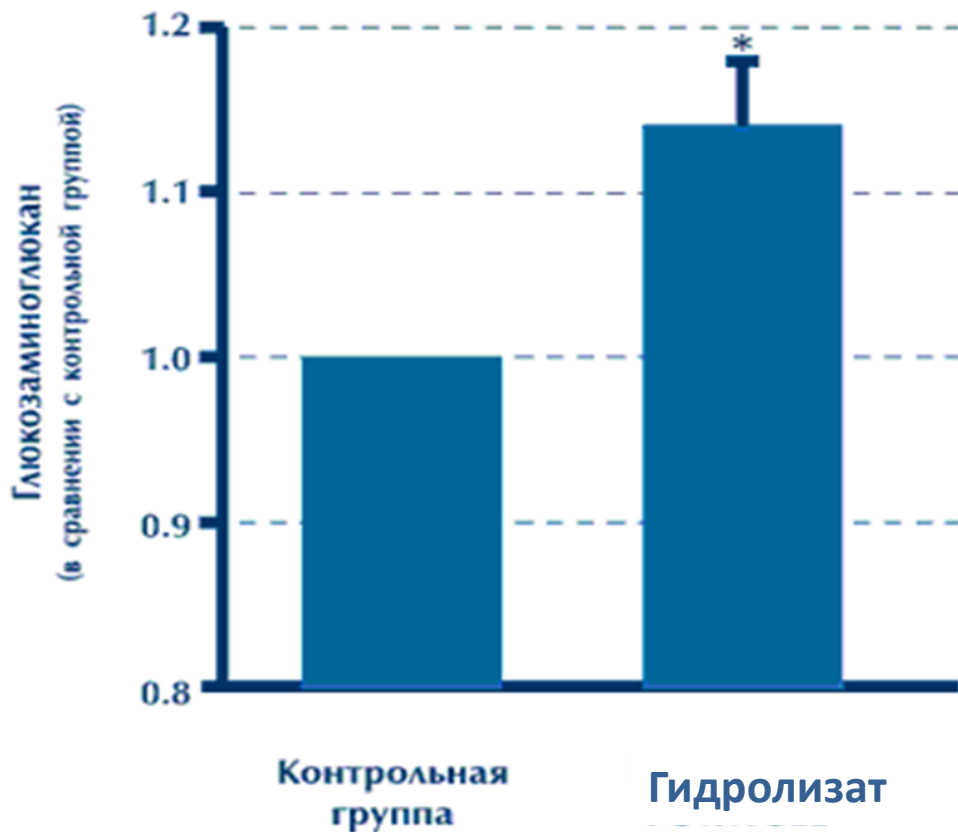


Гидролизат коллаген (ГК) состоит из небольших пептидов менее 5000Da.

Свойства гидролизата коллагена (ГК)



- ГК стимулирует регенерацию коллагеновых тканей, увеличивая не только синтез коллагена, но и других компонентов (гликозаминогликаны и гиалуроновую кислоту).



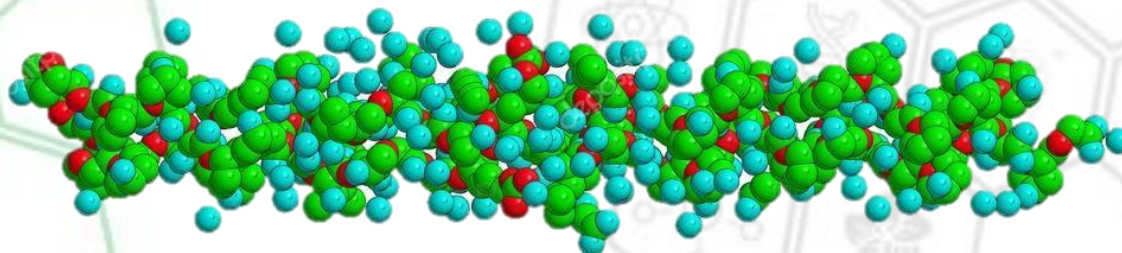
ГК при использовании регулярно в течение 8 недель сокращает морщины на 20%. Кроме того, после 8 недель приема исследования показали более высокое содержание **проколлагена типа I** (на 65%) и **эластина** (на 18%).

ежедневный прием гидролизованного коллагена увеличивает гидратацию кожи на 28% и уменьшает глубину морщин на 30%. (Rousselot, 2009)

Значительное увеличение синтеза глюкозаминоглиуканов после применения ГК (НИИ коллагена, Германия)



- **Усиливает нейрогенез** – пептиды способны преодолевать гематоэнцефалический барьер и действовать как нейротрофический фактор головного мозга и фактор роста нервной ткани.
- Способствует **восстановлению** и **укреплению соединительной** и **хрящевой тканей**, особенно после травм, операции, различных заболеваний суставов, помогает уменьшить боль в суставах, потерю плотности костной ткани.
- Отвечает за растяжку и **эластичность мышечной ткани**, подвижность хрящей, суставов и позвонков.



• ГК значительно **уменьшает уровень** **vitamax** **циркулирующих цитокинов** (индикаторов воспаления), что приводит к уменьшению частоты и тяжести приступов артрита.

- ГК является ключевым компонентом **для роста волос и ногтей**, улучшения их качества.
- ГК **заживляет повреждения в кишечнике**.
- Благоприятно **влияет на состояние стенок кровеносных сосудов**.



КАК УСИЛИТЬ ВЫРАБОТКУ КОЛЛАГЕНА?



Необходимо создать условия и обеспечить организм всем необходимым самостоятельного производства этого наиважнейшего белка!

1. Полноценный сон с 23.00. Именно в это время организм вырабатывает коллаген.

2. Движение - чем больше и интенсивнее движение, тем активнее процесс образования коллагена.

3. Вода - при достаточном количестве жидкости эффективно будут работать ферменты, расщепляющие и помогающие усвоить вещества для образования коллагена.



4. Достаточное кол-во полноценного белка,

содержащего 3 самых важных для синтеза коллагена аминокислоты - глицин, пролин и лизин. Поэтому надо кушать белковые продукты, богатые этими аминокислотами!

Достаточно съесть около **120 г мяса, т.е. 30 г животного белка**, чтобы получать эти аминокислоты в достаточном количестве.



5. Прием гидролизатов коллагена

vitamax 



Дозировка: от 2 г до 15 г

Желатин не может заменить гидролизат!

Желатин – это денатурированный (расплетённый) коллаген.

Усваивается очень тяжело.

Как долго?
8-12 недель



7. Восполнение витаминов и минералов

- Витамин С (в форме EsterC) – есть в Необьюти
- Кремний – Бамбуковый кремний
- Марганец – Бамбуковый кремний
- Сера – Витатонус
- Железо (после анализов)



8. Продукты, богатые антиоксидантами, которые нейтрализуют свободные радикалы, разрушающие коллаген



ЛИКОПИН
красный



Перец

Помидор

Гранат

Яблоко

Вишня

Арбуз

Редис

Сокращают риск развития рака, содержат антиоксиданты, защищающие клетки от разрушения



БЕТА-КАРОТИН
оранжевый, желтый



Морковь

Перец

Апельсин

Лимон

Тыква

Персик

Кукуруза

Улучшают зрение, сокращают риск развития рака, сердечной недостаточности, укрепляют иммунитет



ХЛОРОФИЛЛ
зеленый



Брокколи

Огурец

Киви

Горох

Яблоко

Авокадо

Виноград

Уменьшают риск развития заболеваний, приводящих к слепоте, защищают организм от различных типов рака



АНТАКСАНТИН
белый, коричневый



Чеснок

Имбирь

Банан

Грибы

Лук

Цветная капуста

Картофель

Содержат антиоксиданты, снижают риск развития рака, инсульта и болезней сердца, улучшают память



АНТОЦИАНИН
голубой, фиолетовый



Баклажан

Виноград

Слива

Инжир

Голубика

Ежевика

Чернослив

Снижают уровень холестерина и кровяное давление, сокращают риск развития рака желудка и болезней сердца

Дополнительные функции ингредиентов НЕОБЬЮТИ

vitamax 

Гиалуронат натрия

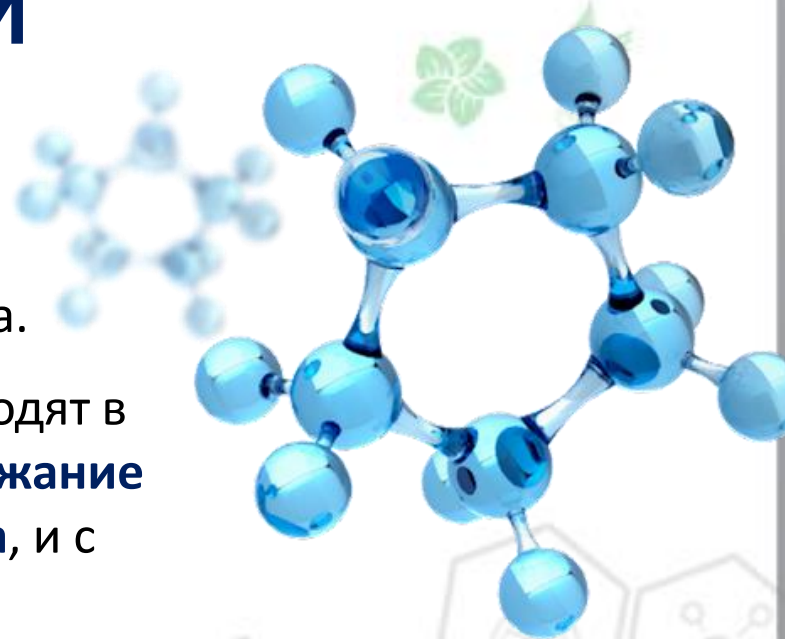
Гиалуроновая кислота (ГК) является одним из главных компонентов межклеточного матрикса.

В молодом возрасте синтез и распад ГК происходят в пропорциональном количестве. Однако, **содержание ее уменьшается начиная с 20-летнего возраста**, и с каждым годом этот процесс ускоряется.

В возрасте 50 лет количество ГК более чем **вдвое меньше**, чем в 20 лет.

Это приводит к тому, что кожа становится более сухой и уязвимой к различным повреждениям. Лицо приобретает землистый оттенок, раньше появляются морщины, возникают проблемы в организме, связанные с недостатком ГК.

Поэтому **необходим прием** комплексов, содержащих ГК, которая замедляет старение организма, удерживая влагу.



Функции ГК:

- гидратация,
- мощный антиоксидант, улавливает свободные радикалы и защищает кожу от старения вследствие чрезмерного воздействия солнечного света,
- помогает остановить и даже обратить вспять процессы преждевременного старения,
- обеспечивает гораздо лучшее самочувствие, значительно лучший внешний вид и значительно большую жизненную энергию,
- является также регуляторной молекулой, влияющей на клеточное дыхание, фагоцитоз и формирование кровеносных сосудов,
- принимает участие в здоровом процессе заживления ран,
- стимулирует процессы деления клеток фибробластов, необходимые для поддержания здоровой кожи и хрящей.

vitamax 



Экстракт листьев зеленого чая

vitamax 

- оказывает мощное антиоксидантное действие,
- обладает антиоксидантными свойствами и Р-витаминной активностью,
- укрепляет стенки кровеносных сосудов, делает их более эластичными,
- способствуют уменьшению хрупкости и проницаемости капилляров.



Экстракт плодов граната



- обладает мощным антиоксидантным эффектом и надежно защищает клетки кожи от воздействия ультрафиолета и, как следствие, фотостарения;
- замедляет процесс увядания кожи и проявления признаков старения;
- запускает процесс выработки коллагена в клетках кожи, за счет чего она становится заметно более упругой и подтянутой;
- отлично увлажняет и успокаивает кожу;
- содержащиеся в экстракте граната витамины и минералы питают кожу, придавая ей здоровый румянец и свежее сияние.

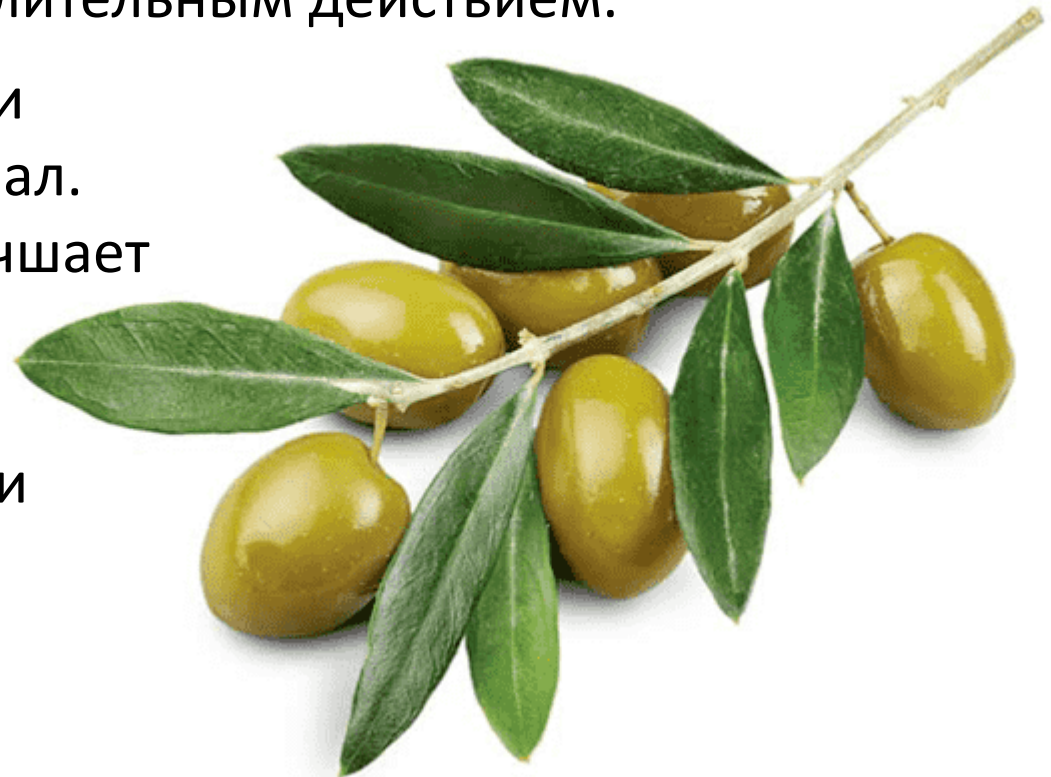


Экстракт листьев оливы

vitamax 

Вещество, которое в высокой концентрации содержится в листьях оливкового дерева - олеуропеин.

- Природный антибиотик и натуральное противовирусное средство.
- Мощный антиоксидант.
- Обладает противовоспалительным действием.
- Повышает общий тонус и энергетический потенциал.
- Расширяет сосуды и улучшает циркуляцию крови.
- Снижает повреждения, наносимое клеткам кожи ультрафиолетовым излучением.



Ресвератрол (из корня горца)

Японский горец имеет максимальную концентрацию ресвератрола, существующую в природе.

Ресвератрол — природный биофлавоноид оказывающий антиоксидантное и противовоспалительное действие. Одно из самых сильных средств для борьбы со свободными радикалами.

Превосходит по своей активности витамин Е – в 50 раз, бета-каротин в 5 раз, витамин С – в 20 раз.



Показания к использованию **vitamax** НЕОБЬЮТИ

- **для сохранения красоты и молодости кожи:**
уменьшение глубины морщин, восстановление эластичности кожи, торможение процессов старения;
- укрепление волос, ногтей, костей;
- устранение воспаления и боли в суставах и костях;
- стимуляция роста мышечной ткани в процессе занятий спортом;
- помощь в лечении акне и кожных проявлений аллергии;
- помощь в лечении остеопороза, остеохондроза, артрозов, межпозвоночной грыжи, ревматических поражений суставов;
- ускорение заживления ран, разглаживание шрамов и растяжек, регенерация кожи после операций пластической хирургии.

vitamax 

Применение комплекса «НЕОБЬЮТИ»

- *взрослым по 2 пастилки три раза в день (4000 мг) до еды за 10-15 минут, запить водой.*
- *Курс приёма 12 недель.*
- *Повторный курс – по желанию*



Для усиления синтеза

vitamax 





vitamax 

Для подтяжки овала лица



Для хрящевой ткани

vitamax



При остеопениях и остеопорозах



vitamax

Для улучшения качества кожи, волос, ногтей



vitamax 

Для улучшения качества кожи, волос, ногтей





vitamax 

Остановить естественные процессы в организме невозможно. Но замедлить, сделать менее выраженными как внутри, так и снаружи, можно.



БЛАГОДАРИЮ ЗА ВНИМАНИЕ!