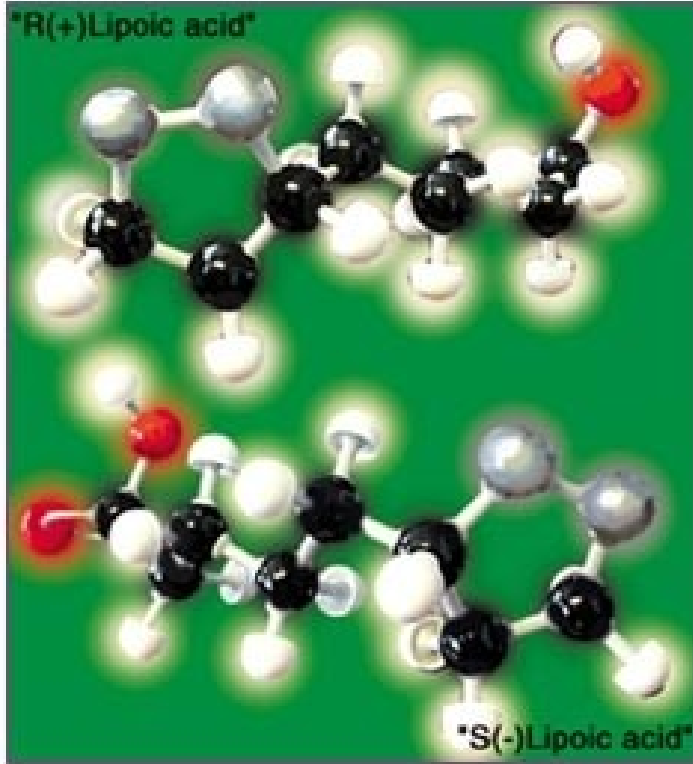


Alfa Lipoik Asit

Doğanın En Güçlü Antioksidanı ve Enflamasyonu Önleyici Maddesi

Alfa lipoik asit, vücudumuzdaki her hücrede varolan bir moleküldür. C vitamini gibi alfa lipoik asit de bilim adamları tarafından uzun zamandır iyi bilinmektedir. 1951'de, bir hücrenin enerji üreten bölümünün (mitokondriler) temel ögesi olduğunu bulan araştırmacılar tarafından keşfedilmiştir. Ayrıca alfa lipoik asidin hücrelere çabucak girdiği ve serbest radikallerden büyük korunma sunduğu ortaya konulmuştur.

Bütün antioksidanların, bizi bir dereceye kadar serbest radikallerden koruduğu zaten bilinirken alfa lipoik asidi bu kadar özel yapan nedir? Cildin görünüşünü geliştirme yeteneğinde onu, C vitamininin bile üstüne çıkararak ne olabilir?



Alfa lipoik asidi bu kadar özel yapan bir başka neden; hem suda hem de yağda çözünür olmasıdır. Yani universal (genel) bir antioksidandır. C ve E vitaminlerinden farklı olarak, serbest radikallerle hücrenin herhangi bir bölümünde mücadele edebilir. Hücreler arası sıvıda da bulunur. Serbest radikaller, bir odada zıplayan tenis topu gibi rasgele hareket ederek etraflarına zarar verirler. Hücrenin herhangi bir bölümüne zarar verebilirler, fakat en büyük zararlarını, tıpkı pek çok mobilya ile dolu bir odada olacağı gibi hücrenin en kalabalık yerinde verirler. O nedenle serbest radikaller, DNA'nın bulunduğu hücre çekirdeği ve hücrenin küçük enerji ocağı mitokondria dahil her yerde zarar verseler de, hücrenin en kalabalık parçası olan

hücre plazma zarı, serbest radikallerden en fazla zararı görür. Tabii ki ideal durum, plazma zarı ve hücrenin ana parçası da dahil hücrenin bütün parçalarını korumaktır.

Alfa lipoik asidin eşsiz karakteristiklerinden bir diğeri metabolizmayı etkileme yeteneğidir. Alfa lipoik asit, doğal olarak mitokondriada -bir hücrenin metabolik görevlerini ne kadar iyi yapacağını belirleyen organeller- bulunduğundan hücrenin yaşamsal fonksiyonlarını etkiler. Daha yüksek enerji düzeyi hücrenin daha fazla besin almasına, atıkları uzaklaştırmasına ve hasar gören unsurların yerine yenilerini yerleştirmesine izin verir. Eğer hücrenin metabolizması düşükse, yaşlandığımızda hücre temel fonksiyonları yerine getirecek enerjiye sahip olmaz.

Bu niçin önemlidir? yaşlanan bir kişi gibi yaşlanan bir hücre de metabolizma yavaşlar. Yaşlanan hücrelerde, enerji üretiminin azalması belirgindir. Ve azalan enerji, zararı onarma yeteneğinde de azalmaya yol açar. Alfa lipoik asit gerçekten bir hücrenin metabolizmasını artırır, bunun anlamı hücrenin enerji üretimini ve iyileşme kapasitesini artırmasıdır. Alfa lipoik asit, bunu etkin şekilde yapabildiği bilinen tek antioksidandır.

Alfa lipoik asidin bütün sağlığımızı korumada, eşsiz bir yeteneğe sahip olduğu konusunda şüphe yoktur. Fakat yaşlanan ciltte de harika çalışır.

Alfa lipoik asidin cilt için ne kadar iyi olduğu sorusunun yanıtı, mükemmel şeklindedir. Burada nasıl olduğu ve nedenlerinin bazıları yer alıyor.

Alfa lipoik asidin henüz tartıştığımız bütün etkileri sadece genel olarak vücudun içine değildir. Aynı zamanda cilt üzerinde de etkilere sahiptir. Alfa lipoik asit, C, E vitaminleri gibi diğer antioksidanlara ve cilt hücrelerine ekstra koruma sağlayan glütasyonun daha uzun süre dayanmasına yardım eder. Alfa lipoik asit, hem yağda hem de suda çözüldüğü için cilt hücrelerinin her parçasında çalışır. DNA'yı bile korur.

Hücre çok sayıda serbest radikal tarafından istila edildiğinde antioksidan korumanın çabucak azaldığı bir gerçektir. Alfa lipoik asit, diğer antioksidanlardan daha uzun süre güçlü kalır ve hatta daha zayıf antioksidan kuzenlerinin daha etkin performans göstermesine yardım etme yeteneğine de sahiptir. Bu süper antioksidanın serbest radikallere vurma konusundaki özel yeteneği, en azından kısmen, NFk-B (Nükleer Faktör Kappa B) olarak adlandırılan belirli bir transkripsiyon faktörünün aksiyonunu önleyebilmesinden kaynaklanır. Alfa lipoik asit, NFk-B'nin aktivasyonunu engelleyerek hücreleri, hücreye zarar veren ve yaşlanmayı hızlandıran cytokinler diye bilinen moleküllerden korur. Ayrıca lipoik asit, NFk-B bir kez aktive olmuş ise enflamasyonu uyaran kimyasalların neden olduğu serbest radikalleri toplayarak daha fazla zararı önleyebilir.

Alfa lipoik asit, NFk-B'nin aktivasyonunu önlediğinde temel olarak serbest radikalleri de durdurur. Sonuç: Bir hücreye (ya da -örneğin cildinizi oluşturan- bir grup hücreye) yapılan zararı birkaç saniyede durdurur. Diğer antioksidanlar, bu konuda alfa lipoik asit kadar etkili değildir.

AP-1 olarak adlandırılan bir başka transkripsiyon faktörü, nasıl aktive edildiğine bağlı olarak cilde zarar verebilir ya da iyileştirebilir (kolejene saldırarak ya da onararak). AP-1 güneş ışığı ile aktive olduğundan güneşe maruz kalma ciltte serbest radikallerin artmasına yol açar. Güneş ışığı ile harekete geçen AP-1, hücreye kollajeni parçalayan ve metaloproteinazlar

olarak adlandırılan enzimleri üretir. Bu tip enzim, sağlıklı kollajene saldırır ve mikro yaralanmalara neden olur, sonuç olarak da bir kırışık oluşur.

Öte yandan alfa lipoik asit gibi güçlü antioksidanlar, transkripsiyon faktörü AP-1'i de aktive edebilir. Fakat alfa lipoik asit, sağlıklı kollajene saldırmak yerine AP-1'in diğer kollajen parçalayan enzimleri üretmeye başlamasına izin verir. Bu enzimler, yalnızca zarar görmüş kollajeni parçalayarak kırışıklıkların ve yüz yaralarının elimine olması ve silinmesi etkisi yaparlar. Sonuç olarak alfa lipoik asit topikal olarak uygulandığında, yüz yaralarında olduğu kadar yüz çizgilerinde de iyileşmeye yardımcı olur.