

This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version: Poutanen, M. 2025. C-vitamiinia sisäisesti ja ulkoisesti. SKY-kosmetologi 73:1, 14-15.

× KOSMETIIKKA & RAAKA-AINEET

MARJO POUTANEN

C-VITAMIINIA sisäisesti ja ulkoisesti

C-vitamiini on merkittävä ihon terveyden ylläpitäjä. Se ehkäisee ikääntymistä tehostamalla kollageenisynteesiä, toimimalla antioksidanttina, hidastamalla melaniinin muodostumista sekä vähentämällä haitallisen auringonsäteilyn vaikutusta.

TARPEELLINEN KOKO KEHOLLE

C-vitamiinin fysiologiset muodot, L-askorbiinihappo ja dehydroksiaskorbiinihappo, muodostavat hapetus-pelkistysparin, jolla on keskeinen rooli solujen toiminnassa.

Solut tarvitsevat askorbiinihappoa muun muassa polysakkaridien, steroidien ja kollageenin synteesiin. Kudostasolla askorbiinihapon tärkein tehtävä on osallistua soluväliaineen synteesiin.

Lisäksi elimistö tarvitsee askorbiinihappoa lisämunuaiskuoren ja munasarjojen toimintaan, sidekudoksen, ruston ja luuston kasvuun, haavojen paranemiseen, kapillaariverenkierron toimintaan, fagosytoosiin sekä raudan imeytymiseen.

RAVINNOSTA JA KOSMETIIKASTA

Riittävä askorbiinihapon saanti on välttämätöntä normaalille kollageenisynteesille, sillä askorbiinihappo osallistuu kollageenin synteesissä

prokollageenin (tuleeko pilkku?) lysiinin ja proliinin hydroksylaatioon.

Elimistön askorbiinihappovarastojen arvioidaan olevan noin 20–50 mg painokiloa kohden, ja aikuisella tästä kokonaismäärästä poistuu päivittäin noin 1 mg/kg. Raskas ruumiillinen työ, infektiot ja stressi nopeuttavat askorbiinihapon poistumista.

Ihmiskeho ei pysty valmistamaan C-vitamiinia, joten se on saatava ravinnosta. Sesongin sitrushedelmät ovat siihen oivallinen lähde. Ravinnon C-vitamiini nostaa myös ihon C-vitamiinipitoisuuksia, muttei yhtä tehokkaasti kuin kosmetiikan kautta iholle tuotu C-vitamiini.

PIGMENTAATION HILLITSIJÄ

Kollageenisynteesin ohella askorbiinihappo vähentää ihon pigmentaatiota. Vaikutus perustuu sen kykyyn osallistua melaniinisynteesin säätelyyn sekä sen antioksidanttiseen aktiivisuuteen, jotka molemmat edistävät tasaisempaa ihonväriä.

Ihon pigmentaatio määräytyy melanosyyteissä tuotettavan melaniinin mukaan; synteesiä säätelee tyrosinaasientsyymi. C-vitamiinijohdannaiset estävät tyrosinaasin toimintaa kelatoimalla kupari-ioneja, mikä hidastaa melaniinisynteesiä ja johtaa pigmenttimuutosten vähenemiseen. Lisäksi C-vitamiini johdoksineen vähentää me-

lanosyyttien reagoitua ultraviolettisäteilyyn vähentäen säteilyn aikaansaamaa hyperpigmentaatiota.

TARKKUUTTA SÄILYTTÄMISESSÄ

Kosmetiikassa C-vitamiinijohdokset, erityisesti L-askorbiinihappo, tulee formuloida ja säilyttää niin, että hajoaminen ilman ja valon vaikutuksesta estyy. C-vitamiinin stabiilisuus paranee, kun tuotteessa on mukana muita antioksidanteja, kuten E-vitamiinia, feruliinihappoa tai pyknogenolia.

C-vitamiinijohdoksista askorbyyli-6-fosfaatti ja magnesium-L-askorbyyli-2-fosfaatti ovat stabiilimpia kuin L-askorbiinihappo. Näistä magnesium-L-askorbyyli-2-fosfaatin vahvuus on erityisesti sen ihoa vaalentava vaikutus. Se on johdoksista stabiilein, mutta sen imeytyminen on heikkoa molekyylin varauksellisuuden vuoksi.

Lue lisää:
Baumann, L. Cosmeceuticals and Cosmetic Ingredients
Koulu, M. & Mervaala, E. Farmakologia ja toksikologia



KAHDEN HOITOKERRAN TULOKSET

PUHDAS JA TASAPAINOINEN IHO – ACNE SOLUTIONS SYSTEM!

Dr. Spiculen innovatiivinen biomikro-neulaushoito rauhoittaa aknea, avaa tukkeutuneita huokosia ja tasoittaa ihon tekstuuria kivuttomasti.
Tuloksia jo 7 päivässä!

Haluatko tietää lisää? Osallistu Anne Parkkisen koulutukseen, katso päivät verkkosivuiltamme!

HOITOLATUKKU.FI

