
Subject: Vitamin C- Creme selbst gemacht
Posted by [Figaro03](#) on Sat, 05 Aug 2006 13:20:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Im Thread "Augenringe unter Fin" (siehe Finasterid) hat Tristan gute Tips gegeben, wie man die Haut nach Fin oder teilweise unter der Einnahme von Fin wieder glattgebügelt kriegt... Mitunter hat er eine Vitamin C-Creme empfohlen.
Hier also ein paar Infos zu Vitamin-C zur topischen Verwendung:

Die Infos dazu habe ich größtenteils hier gefunden:
Wer Zeit hat, kann sich das gerne durchlesen:

http://www.hairlosshelp.com/forums/messageview.cfm?catid=7&threadid=55221&FTVAR_MSGDBTABLE=

Aber hier mal kurze Zusammenfassung.

Wie Tristan oben schon geschrieben hat, wirkt Vitamin C gemäß Studien effektiv gegen Falten und fördert die Kollagenproduktion. Ebenfalls senkt es die freien Radikale in der Haut. Nach bereits 6-12 Wochen sind Unterschiede an der Haut zu erkennen und die Falten glätten sich deutlich:

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=15258452&dopt=Abstract

Vitamin C topisch hat auch positive Auswirkungen auf den Haarwuchst.(gabs hier schon einmal)
Hier ist die Studie dazu.

http://www.hairlosshelp.com/forums/messageview.cfm?catid=10&threadid=55673&FTVAR_MSGDBTABLE=

sowie:

Conclusions: Vitamin C has the potential to enhance the density of dermal papillae, perhaps through the mechanism of angiogenesis. Topical vitamin C may have therapeutical effects for partial corrections of the regressive structural changes associated with the aging process.

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=15258452&dopt=Abstract

und hier:

<http://www.blackwell-synergy.com/doi/abs/10.1046/j.1524-4725.2002.01129.x>

Es gibt noch weitere Studien. Einfach dazu den obersten Link durchlesen, wer Lust darauf hat.

http://www.hairlosshelp.com/forums/messageview.cfm?catid=7&threadid=55221&FTVAR_MSGDBTABLE=

oder auch ganz ausführlich hier:

<http://www.blackwell-synergy.com/doi/abs/10.1046/j.1524-4725.2001.00264.x?cookieSet=1&journalCode=dsu>

Grundsätzlich gilt:

die Vitamin C -Creme, welche auf die Haut aufgetragen wird, muss einen PH-Wert unter 3 haben um aufgenommen zu werden und wird am besten bis zu einer Konzentration von 20% in der Lösung aufgenommen:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Search& ;amp ;amp ;amp ;amp ;amp ;amp ;db=pubmed&term=topical+l+ascorbic+acid+percutaneous+absorption+studies&tool=fuzzy&ot=opical+L%2Dascorbic+acid%3A+percutaneous+absorption+studies>

Nach bereits 3 Tagen ist die maximale Vitamin-C Konzentration in der Haut hergestellt.

Vitamin C gelöst ist allerdings instabil. Es baut sich zu Dehydroascorbicacid ab, und wird dadurch biologisch inaktiv.

<http://www.uni-bayreuth.de/departments/ddchemie/umat/vitamin-c/vitamin-c.htm>

Die Halbwertszeit von gelöstem Vitamin C in der Haut beträgt 4 Tage.

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&a mp;a mp;a mp;a mp;a mp;a mp;a mp;db=PubMed&list_uids=11207686&dopt=Abstract

Eine Möglichkeit, das Vitamin-C zu stabilisieren hat Dr. Proctor gefunden. In seinem sogenannten Spin-Trap C wird das Vitamin C stabilisiert wodurch es in die Creme eingebaut werden kann.

Es existieren auch noch andere Vit-C Verbindungen, die allerdings auch verschiedene Wirkungen auf die Haut haben.

(müsste mich da noch näher informieren). Zum Beispiel Ascorbin Palminate. Dieses erhöht aber nicht die Vit-C Konzentration in der Haut.

Wer aber kein Geld hat für ne Spin-Trap Creme, der macht sich einfach selbst ne Vitamin-Hautcreme. Wichtig ist, dass sie nicht ewig lange herumsteht.

Jetzt folgt die Anleitung:
