



KOLLAGENTILLSKOTT - HÅR, HUD & Naglar

Vi pratar såklart om kollagen, vitamin C, hyaluronsyra och ekologiskt kisel från bambu!

- Proteinet **kollagen** ger din kropp de bästa byggstenarna (läs aminosyror) som håller din hud både ung och spänstig, håret tjockt och naglarna starka.
- **Vitamin C** behövs för att din kropp ska kunna tillverka kollagen. Men inte nog med det, vitamin C är också en superantioxidant och ett livsnödvändigt vitamin!
- **Hyaluronsyra** "skönhetens molekyl" finns både i huden samt i andra vävnader där det hjälper till att bibehålla **kollagen**, öka fuktigheten samt ge elasticitet och flexibilitet. Hela 50% av kroppens hyaluronsyra finns i huden, där den bidrar till hydrering, metaboliska processer och reparation av huden. Hyaluronsyra har en dynamisk omsättningshastighet som varar mindre än en dag i huden, vilket innebär att det är viktigt att kroppen har tillgång till hyaluronsyra varje dag, för att kroppen ska kunna fungera optimalt (1).
- Kollagen innehåller **kisel**, och kisel är därför viktig för optimal kollagenbildning. Kiselmolekyler som förekommer i exempelvis hud, hår, naglar, senor, ligament, brosk, blodkärl och bindväv, tillför både styrka och stabilitet till dessa vävnader. Kisel är även viktigt för skelettets bildning. Kisel behövs med andra ord för att hålla många av kroppens vävnader och organ vid god kondition! När vi åldras så minskar nivåerna av kisel kraftigt, vilket ger tunnare hår och skörare naglar, och en mindre elastisk hud. Vid normala kiselnivåer är håret tjockt och har en fin lyster. Naglarna växer snabbare, blir starkare och skivar sig mindre. Huden blir mer elastisk! Kisel från bambu innehåller hela 75% kisel, vilket är mycket högre mängd än andra källor till kisel, som t.ex. åkerfräken (som endast innehåller cirka 6-7% kisel). Kisel från bambu innehåller inte heller ett enzym (som finns i t.ex. åkerfräken), som bryter ner tiamin (vitamin B1) i kroppen.

Att stödja hälsan och skönheten på insidan med dessa superboostande ämnena – gör att du ser levande ut på utsidan, med "det där GLOWET", och bidrar även till ett hälsosamt och sunt utseende!

Å andra sidan kan brist på dessa ämnen resultera i torr hud, rodnad, puffiga ögon, akne och rynkor. **Att äta en näringsrik mat är självklart grundnyckeln till god hälsa och skönhet**, men vill du optimera ännu mer så kan du komplettera en redan god kost, med näringsämnen som främjar din hälsa och skönhet ännu mer, med ett kosttillskott! Vår produkt "**COLLAGEN – SKIN & HAIR COMPLEX™**" är det perfekta kosttillskottet för god hälsa och skönhet inifrån och ut, speciellt om man är över 25 år, eller är ute efter att maxa sin hälsa och skönhet! Efter 25-års ålder avtar nämligen kroppens egna produktion av kollagen och andra ämnen, därför kan ett kosttillskott vara på sin plats för att komplettera upp kroppens nivåer av dessa boostande ämnen, till en optimal nivå igen!

KOSTTILLSKOTT FÖR BÄTTRE HUD, HÅR OCH NAGLAR – KOLLAGEN

Kollagen är huvudkomponenten i din bindväv. Du kan hitta kollagen överallt i din kropp – i cellmembranen, skelettet, ligamenten, senorna, brosket, blodkärlen och till och med i ögonen, och många fler ställen. Kollagen är en väldigt viktig beståndsdel i din hud, dina naglar och viktigt för ditt hår, och gör huden mer elastisk och ger håret dess styrka och glans. När du åldras har kroppen svårare att producera kollagen. Och stressfaktorer som rökning, alkohol, socker, processade livsmedel och mental stress, kan försämra kollagenproduktionen och få dig att se mycket äldre ut än vad du egentligen är!

KOLLAGENTILLSKOTT – INIFRÅN OCH UT

Det finns många hygien- och skönhetsprodukter som marknadsförs med att de innehåller kollagen, men de verkliga fördelarna kommer när du tillför kollagen inifrån och ut. Kollagen tillverkas från animalier som nötkreatur, gris, kyckling och fisk. Fiskkollagen är den bästa källan till kollagen; om det är förbättringar i huden som du är ute efter! Kollagen från fisk innehåller typ 1 kollagen, vilken är den vanligaste kollagentypen i huden! Kollagen är svårt att få i sig via traditionell kosthållning, då kollagen förekommer i delar av djuret som vi oftast inte äter. Kollagenpulver är ett bra sätt att få de aminosyror du behöver för att bygga upp och underhålla ditt eget kollagen, och forskning visar att det fungerar. En studie visade att efter bara åtta veckors komplettering av kollagen, så ökade hudens kollagen och elastin nivåer signifikant hos deltagarna i studien (2) .

KOLLAGEN FÖR LÄCKANDE TARM

Utomlands är det väldigt vanligt att de som jobbar med patienter med "läckande tarm" ofta rekommenderar kollagen som ett läkande kosttillskott för tarmen. En hälsosam tarm återspeglar sig i en frisk hud, och även motsatsvis – gifterna som passerar genom en läckande tarm måste gå ut någonstans, och huden är ett stort eliminationssystem! När kollagenpeptider finns tillgängliga för att hjälpa till med reparation, placeras de företrädesvis i inflammerade och skadade områden i tarmen (3). Genom att känna till den strukturella rollen kollagen har i huden, så börjar **fler och fler att förstå hur viktigt detta viktiga protein är för både inre hälsa och yttre skönhet!** Många dricker sitt kollagen i ett glas juice varje morgon och börjar mer och mer inkludera det i sin dagliga morgonrutin!

VITAMIN C

Visste du att vitamin C är avgörande för en strålande och vacker hud och även för starka leder? C-vitamin, tillsammans med aminosyror från din kost och ditt kollagentillskott, hjälper dig att skapa nytt kollagen som din kropp kan använda. Kollagensyntesen i kroppen är beroende av att vitamin C finns tillgängligt. Med andra ord – din kropp behöver C-vitamin för att kunna syntetisera nytt kollagen (4). Genom att ta ett C-vitamintillskott eller äta mat med mycket vitamin C, som bladgrönsaker, citrusfrukter, röd paprika och andra grönsaker och frukter rika på vitamin C, så skyddar du också din hud från UVA- och UVB-exponering (5). Det är vitaminets antioxidativa egenskaper som skyddar din hud från normal oxidativ stress och fria radikaler från föroreningar (6).

C-VITAMIN INIFRÅN OCH UT

Se till att köpa ett högkvalitativt C-vitamintillskott, från en pålitlig tillverkare. Se även till att ditt kosttillskott inte innehåller massa andra onödiga ingredienser som E-nr, fyllnadsmedel eller andra onödiga ingredienser. **COLLAGEN - SKIN & HAIR COMPLEX™** innehåller 100 mg C-vitamin per dagsdos, tillsammans med 200 mg hyaluronsyra, 11,25 mg ekologiskt kisel från bambu och 10 gram kollagen från fisk! **Inget annat!** C-vitamin, tillsammans med en daglig dos av 10 g kollagen, hyaluronsyra och ekologiskt kisel från bambu, ger dig allt du behöver för att bygga upp ditt kollagen, till att du ska få en elastisk hud med mindre synliga rynkor, starkare hår, finare naglar – och samtidigt bibehålla hälsosamma leder, och en hälsosammare mag- och tarmhälsa!

BÖRJA DIN SKÖNHETSBEHANDLING FRÅN INSIDAN!

Dyra spa- och medicinska behandlingar har sin plats, men en bra livsstil går långt! Ett kosttillskott med kollagen, vitamin C och även skönhetsingredienserna hyaluronsyra och ekologiskt kisel från bambu, som finns i vårt populära kosttillskott **COLLAGEN - SKIN & HAIR COMPLEX™** – är både prisvärt och tar minimal ansträngning att införliva i din dagliga skönhets- och hälsorutin.

Skribent: Natalie Rovaniemi, näringsfysiolog/nutritionist med en magisterexamen i nutrition - Grundare av Celloptimum

