

Gehydrolyseerd collageen,

“anti-aging”- bouwstenen voor een jonge huid, soepele gewrichten en sterke botten

Het meest voorkomende eiwit in ons lichaam is collageen. Deze sterke en trekvast molecule houdt onze bindweefsels jong en bezorgt ze de nodige stevigheid en elasticiteit. Helaas slinkt de hoeveelheid collageen in onze weefsels al vanaf de leeftijd van 20. Dat leidt tot uiterlijk zichtbare en minder zichtbare ouderdomsverschijnselen, zoals in het bot, kraakbeen en organen. Met gehydrolyseerd collageen bestaat een natuurlijke manier om de hoeveelheid collageen op peil te houden.

Voorverteerde collageen

De jeugdigheid, hydratatie en elasticiteit van onze huid, de souplesse van onze gewrichten en de sterkte van onze botten, tanden, haren en nagels: ze hangen voor een groot deel af van de hoeveelheid collageen die ze bevatten. Liefst 30 à 40 % van onze lichaamseiwitten is collageen en dit bindweefsel is ook de “lijm” die onze organen bijeenhoudt en de molecule die stevigheid verschaft aan maag-, darm- en longslijmvliezen. De beste manier om collageenverlies te voorkomen, is de extra inname van collageen van een onberispelijke kwaliteit (bij voorkeur van vis), die door enzymen is gesplitst of “gehydrolyseerd” tot kleine collageenpeptiden van ongeveer 2000 Dalton. Deze voorverteerde, kleine bouwstenen worden namelijk vlot opgenomen in de spijsvertering en efficiënt aangewend in de lichaamseigen collageenaanmaak.

Jeugdige en frisse huid

De afname van collageen door het verouderen is het meest zichtbaar in de huid: die wordt dunner, slapper, gaat meer rimpelen en verliest haar hydratatie. Van een aangehouden inname van gehydrolyseerd collageen is in verschillende studies bewezen dat ze de hoeveelheid collageen in de huid verhoogt, met een afname van kleine rimpels en een betere elasticiteit, stevigheid en de hydratatie van de huid. Ook de wondgenezing kan er merkbaar mee versneld worden. Extra hulp voor het behoud van een jonge huid kan worden verkregen door bioactieve silicium zoals cholinegestabiliseerd orthosiliciumzuur, vitamine C en zink (die allen de

collageenaanmaak stimuleren) en door huidbeschermende antioxidanten, voorop astaxanthine, ubiquinol en vitamine E (bij voorkeur tocotriënolen).

Soepel bewegen

Niet minder dan 60 à 70 % van ons gewrichtskraakbeen bestaat uit collageen en bij reumatische klachten is er een duidelijk verlies van dit structureiwit. De extra aanvoer van collageenpeptiden is dan ook één van de belangrijkste manieren om het kraakbeen te beschermen en te voeden en zo vlotter te bewegen. Ook de andere bindweefselstructuren zoals ligamenten, pezen en gewrichtskapsels en het collageen in de spieren kunnen door gehydrolyseerd collageen versterkt worden, wat algemeen de soepelheid van onze bewegingen bevordert. Extra hulp voor soepel bewegen komt dan vooral uit de hoek van planten die ontstekingsverschijnselen verminderen zoals kurkuma en boswellia en uiteraard van andere bouwstoffen zoals MSM, eierschalenmembraan, glucosamine en chondroïtine.

Sterkere botten

Als de stevigheid van de beenderen vermindert (osteopenie) en ze uiteindelijk te poreus worden (osteoporose), dan is dat niet alleen te wijten aan het verlies van botmineralen zoals calcium en magnesium. Minstens even belangrijk is de afname van collageen erin, het structureiwit dat sterkte geeft aan onze botten. Aangehouden inname van gehydrolyseerd collageen is dan ook de manier om de botmatrix te verstevigen in de strijd tegen osteoporose. Als daarnaast nog een botcomplex met vitamine D3 (opname calcium), vitamine K2 (neerleggen van calcium) en goed opneembare calcium wordt ingenomen, dan heb je een zeer sterke combinatie tegen osteoporose.

Brede anti-aging

Gehydrolyseerd collageen wordt aangeboden in een goed oplosbaar poeder met een zeer neutrale smaak. Het lost gemakkelijk op in alle lauwe tot warme koolzuurvrije dranken en kan verwerkt worden in muesli, smoothies en shakes. Regelmatig gebruik van 5 à 10 g per dag is een aanrader in de “anti-aging”- strategie om de bindweefsels van huid, botten, gewrichten, tanden, haren , nagels, organen en slijmvliezen te beschermen tegen vroegtijdige ouderdomsverschijnselen en ze jong, strak en stevig te houden.