

Le collagène hydrolysé,

Elément “anti-âge” pour une peau jeune, des articulations souples et des os solides

La protéine la plus commune dans notre corps est le collagène. Cette molécule puissante et résistante maintient nos tissus conjonctifs jeunes et leur donne la fermeté et l'élasticité nécessaires. Malheureusement, la quantité de collagène dans nos tissus diminue à partir de 20 ans. Cela mène à des symptômes de vieillissement visibles et moins visibles, comme dans l'os, le cartilage et les organes. Avec le collagène hydrolysé, il existe un moyen naturel de maintenir la quantité de collagène à niveau.

Collagène prédigéré

La jeunesse, l'hydratation et l'élasticité de notre peau, la souplesse de nos articulations et la solidité de nos os, dents, cheveux et ongles : elles dépendent en grande partie de la quantité de collagène qu'ils contiennent. Pas moins de 30 à 40% de nos protéines corporelles sont constituées de collagène et c'est aussi la « colle » qui maintient nos organes ensemble et la molécule qui donne résistance aux parois de l'estomac, intestins et poumons. La meilleure façon de prévenir la perte de collagène est la prise de collagène d'une qualité irréprochable (de préférence du poisson), qu'on divise par des enzymes ou qu'on « hydrolyse » en petits peptides de collagène. Ces petits éléments prédigérés sont alors facilement absorbés et utilisés efficacement dans la production de collagène propre au corps.

Une peau jeune et fraîche

La réduction de collagène due au vieillissement est la plus visible sur la peau : elle devient plus fine, s'affaiblit, se met à rider et perd son hydratation. D'une prise maintenue de collagène hydrolysé il a été prouvé par des études qu'elle augmente la quantité de collagène dans la peau, avec une réduction des fines rides et une meilleure élasticité, fermeté et hydratation de la peau. La cicatrisation peut aussi être sensiblement accélérée. Une aide supplémentaire pour le maintien d'une peau jeune peut être obtenue par le silicium bioactif comme acide orthosilicique stabilisé à la choline, la vitamine C et le zinc (qui tous stimulent la production de collagène) et des antioxydants protecteurs, l'astaxanthine en premier, l'ubiquinol et la vitamine E (de préférence les tocotriénols).

Bouger en souplesse

Pas moins de 60 à 70 % de notre cartilage articulaire est constitué de collagène et, avec les affections rhumatismales, sa perte est évidente. L'apport supplémentaire de peptides de collagène est donc l'un des moyens les plus importants pour protéger et nourrir le cartilage et bouger ainsi plus librement. Les autres structures du tissu conjonctif telles que les ligaments, les tendons et les capsules articulaires ainsi que le collagène dans les muscles, peuvent également être renforcés par le collagène hydrolysé. Une aide supplémentaire pour bouger en souplesse vient surtout des plantes qui réduisent les inflammations telles que le

curcuma et le boswellia et bien sûr, d'autres nutriments constructeurs tels que le MSM, la membrane interne de la coquille d'œuf, la glucosamine et la chondroïtine.

Des os solides

Lorsque la solidité des os baisse (ostéopénie) et qu'ils finissent par devenir poreux (ostéoporose), ce n'est pas seulement en raison de la perte de minéraux osseux tels que le calcium et le magnésium. Tout aussi important est la réduction du collagène, la protéine structurelle qui procure la solidité à nos os. Une prise continue de collagène hydrolysé est aussi la manière de renforcer la matrice osseuse dans la lutte contre l'ostéoporose. Si à côté de cela un complexe osseux avec de la vitamine D3 (absorption du calcium), vitamine K2 (fixation du calcium) et une bonne forme assimilable de calcium est pris, alors vous avez une excellente combinaison contre l'ostéoporose.

Un large anti-âge

Le collagène hydrolysé est proposé sous forme de poudre bien soluble au goût très neutre. Elle se dissout facilement dans toutes les boissons non gazeuses, à température ambiante, et peut être mélangée au muesli, smoothies et shakes. L'utilisation régulière de 5 à 10 grammes est recommandée dans la stratégie « anti-âge » pour protéger les tissus conjonctifs de la peau, des os, des articulations, des dents, des cheveux et des ongles contre le vieillissement prématuré et pour les maintenir jeune, ferme et solide.