

SOSTIENI IL TUO COLLAGENE


Unisci buone abitudini al nostro consiglio specifico

I principali attivi per l'integrazione sono: **Aminoacidi di origine vegetale e Vitamina C** per stimolare la formazione del collagene e fornire gli elementi strutturali che lo compongono: **Collagene idrolizzato e Acido ialuronico** per contrastare la comparsa delle rughe e favorire l'elasticità, la luminosità e l'idratazione della pelle. Oppure, **Collagene idrolizzato, Centella e Inositolo** per contrastare lassità cutanee e perdita di tono in tutto il corpo.

Per i trattamenti cosmetici: l'attivo brevettato **Pro Collagene CollRenew®** stimola la sintesi di Collagene endogeno.



Noi Farmacisti Preparatori raccomandiamo inoltre **un'alimentazione con cibi a basso contenuto di carboidrati.**

Chiedici un consiglio sugli alimenti 

Le informazioni riportate non sono consigli medici. I contenuti hanno solo fine illustrativo e non sostituiscono il parere dell'esperto.

Per approfondire e scoprire altri consigli:
farmacistipreparatori.it



HEALTH & LONGEVITY

Consigli dal tuo Farmacista

Carenza di collagene?



Il **Collagene** è la proteina più comune del nostro corpo e viene prodotta naturalmente dal nostro organismo; oltre ad essere uno dei componenti fondamentali **del derma**, è presente anche in **ossa, cartilagini, legamenti, tendini, capelli** e in generale ovunque ci sia il tessuto connettivo. Con l'età, la produzione di collagene endogeno diminuisce progressivamente: **dopo i 25, si perde circa l'1% di Collagene ogni anno**. Nelle donne, questo processo accelera con la menopausa: si arriva fino a un -50% tra i 50 e 60 anni d'età.

Possibili sintomi: comparsa di piccole rughe, pelle più "sottile" e meno luminosa, contorno viso svuotato; capelli e unghie sottili e fragili; perdita di tono muscolare.

Spesso collegata a: menopausa, età.

Fattori di rischio: esposizione solare non protetta, fumo e alimentazione povera di nutrienti.



Il **Collagene** è un componente fondamentale anche del tessuto connettivo, non è presente solo a livello del derma, ma anche in **ossa e articolazioni**. Assumere un integratore specifico con Collagene, Manganese Vitamine D3, K2, C ed E può risultare molto utile nella **riduzione dei fastidi articolari**.

SANE E BUONE ABITUDINI PER RINFORZARE IL COLLAGENE



Anche in questo caso, il benessere passa dal piatto ed è da preferire un'**alimentazione basata su frutta e verdura fresca**, come agrumi, cavoli, zucche e zucchine, insalate di ogni genere, peperoni, carote e **olio extravergine d'oliva**. Ovviamente l'assunzione di carne è consigliata per sostenere il Collagene (pollo e brodo di pollo, cappone, tacchino, manzo, maiale, faraona ecc.) ma anche il **pesce** come il salmone e i pesci bianchi (orata, branzino ecc.).



Per la sintesi del Collagene è molto importante anche assumere Vitamina C e Manganese. Per evitare che la vitamina C si danneggi o ossidi, è importante consumare crudi gli alimenti che ne sono particolarmente ricchi, come peperoni, kiwi, agrumi, frutti di bosco, prezzemolo, rucola, cavolo cappuccio, spinaci, fragole, uva, mele e lattuga. Mentre il **Manganese si trova principalmente nei cereali integrali, molluschi, frutta a guscio, legumi**.



Altro aspetto da considerare è **dormire bene** (7-9 ore ogni notte), perché durante il sonno profondo, il corpo rilascia ormoni che favoriscono la sintesi di Collagene e la rigenerazione cellulare, e fare un **adeguato esercizio fisico** per mantenere e rafforzare i muscoli e le articolazioni.



Dall'esterno per mantenere una pelle giovane e luminosa possiamo inserire nella nostra beauty routine una **crema al Collagene che potenzia la sintesi di Collagene endogeno**.

LO SAPEVI CHE... anche l'assunzione di **antiossidanti contrasta il fisiologico degrado del Collagene?** Possono prevenire l'aggressione dei radicali liberi e sostenere la normale funzione delle strutture deputate alla sua produzione. Ad esempio, il Tè verde, i pomodori e i frutti di bosco sono molto ricchi di antiossidanti.