

Col·lagen alimentari: un nutrient **natural** per a la **pell**

El col·lagen és un dels ingredients més utilitzats en cosmètica i cirurgia estètica per combatre les arrugues de la pell. La raó és simple: **el col·lagen és la proteïna més abundant del nostre cos i la que constitueix el bastiment que conforma la major part dels seus teixits i aporta fermesa a la pell.**

Amb el pas dels anys, el nostre col·lagen es degrada originant, entre altres símptomes de l'envelliment físic, la pèrdua de la tibantor pròpia d'una pell jove i l'aparició de les temudes arrugues. És per això que les cremes amb col·lagen pretenen aportar a les cèl·lules de la pell especialitzades en elaborar el nostre propi col·lagen (fibroblastes), els elements (aminoàcids i pèptids) propis del col·lagen, per tal de que puguin fer aquest treball amb el mínim consum energètic.



Tall de la pell vista al microscopi.
En la dermis (capa inferior) les fibres de col·lagen han estat tenyides amb un colorant blau per destacar-les.

Però l'eficàcia de les cremes al col·lagen és baixa, perquè les cèl·lules del nostre cos no s'alimenten a través de la pell (via tòpica), sinó via digestiva. Per tant, **per alenir el procés d'envelliment del nostre col·lagen dèrmic, aquesta proteïna hauria de formar part de la nostra dieta diària.**

Malauradament, la alimentació actual és pobre en col·lagen degut a que els plats rics en aquest nutrient, requereixen temps llargs de preparació. El col·lagen és una molècula llarga i complexa, i si els aliments que la contenen no han estat sotmesos a cuites llargues, són difícils de pair, produeixen flatulència i presenten percentatges molt baixos d'assimilació.

Ara, a les farmàcies i dietètiques, podem trobar un complement alimentari que ens proporciona col·lagen en la forma més adient per la nostra pell: COLNATUR®. Ha estat extret i pre-digerit mitjançant un procés natural (no químic) que el fa molt assimilable, eliminant-ne el greix, les digestions pesades i la flatulència. És un producte pur i d'una total seguretat alimentària, que no porta colorants, conservants ni al·lèrgens. No presenta efectes secundaris adversos, és compatible amb altres complementos alimentaris i **està pensat perquè el puguem mantenir en la nostra dieta indefinidament.**

La seva capacitat de reduir les arrugues dèrmiques ha estat comprovada mitjançant estudis científics i clínics. Per poder-ne gaudir, **solament cal prendre diàriament una cullerada sopera plena de COLNATUR® (10 g),** desfet en aigua o incorporat a un dels aliments líquids que prenem habitualment (llet de vaca o soja, barrejada amb cafè, cacau o te; sopes, brous, consoms, infusions,...).

Per tant, **ara podem mantenir una pell bonica i amb menys arrugues d'una manera molt simple, eficaç i sense riscos, prenent cada dia COLNATUR®.** Jo mateixa en soc una usuària molt agraïda i us l'aconsello a totes a partir dels 30 anys.



M. Teresa Figueres i Juher
Llicenciada en Ciències Biològiques