

## Hoe werkt de opname van collageen?

De inname van collageen klinkt aannemelijk, maar de opname hiervan is niet eenvoudig. Hiervoor ben je zoals bij iedere vitamine afhankelijk van co-factoren, enzymen en de juiste bron! Maar wat is dat allemaal?

- **Co-factoren** stimuleren en ondersteunen bij de aanmaak van collageen en elastine in onze huid. Zo kan de opbouw van de huid beginnen.
- **Eiwitsplitsende enzymen** voor de goede opname van collageen. Vanaf ons 40e levensjaar neemt het maagzuur en de eiwitsplitsende enzymen af. Hierdoor is een goede opname van collageen niet meer vanzelfsprekend.
- De **bron** van collageen is ook erg belangrijk. Viscollageen is identiek aan onze eigen collageen en wordt het beste opgenomen in ons lichaam.
- **De staat van onze celwanden**, onze cellen hebben een celwand en deze moet soepel en doorlaatbaar zijn. Als deze verhard wordt het voor onze cellen bijna onmogelijk om vitamines en mineralen op te nemen. Gebruik hiervoor omega 3. (iedereen heeft hier behoefte aan omdat we simpelweg niet 4/5 keer per week vis eten)

## Welk soort collageen?

Zoals je hierboven hebt kunnen lezen, is collageen alleen goed opneembaar, als alle omstandigheden er naar zijn. Belangrijk dus om niet alleen de hoeveelheden met elkaar te vergelijken maar ook alle co-factoren. *Deze zorgen er namelijk voor dat jouw vitamine zo goed mogelijk wordt opgenomen en op de juiste plek wordt afgegeven.*

Alleen zo maak je optimaal gebruik van de inname van vitamines.

Bij ScKIN Nutrition maken we gebruik van **gehydroliseerde peptiden uit viscollageen mét eiwitsplitsende enzymen** voor een maximale opname. Élk ingrediënt (32) in de Collagen+ is er in gedaan met een reden. Allemaal huidspecifiek voor een maximale opname.

## Co factoren in Collageen

### •L Lysine

Essentieel voor stimulatie van elastine (voor een elastische huid, onze weerstand en fantastisch bij het herpes virus (koortslip)

### •Lactoferrine

voor stimulatie van de fibroblasten (deze maken nieuw collageen)

Lactoferrine is een prebiotica, een probiotica en een antibiotica (zonder schade pakt het allerlei pathogenen aan).

### •Glucosamine

voor tussen de collageenstrengen in te bouwen , bouwsteen voor bindweefsel, kraakbeen, gewrichten.

### Hyaluronzuur

•samen met hyaluronzuur voor volume en tegen crosslinking van collageen.

•**MSM** (methylsulfonylmethaan) is organisch gebonden zwavel; de vorm waarin zwavel van nature voorkomt in alle levende organismen en biologisch actief is. Het is onder andere een bestanddeel van bindweefsel, rode bloedcellen, spieren, huid, haar en nagels en van de zwavelhoudende aminozuren methionine en cysteïne. Zwavel geeft deze weefsels vorm en stevigheid.

\***L-Glutamine**, semi-essentieel aminozuur, gezonde darmwand

\***L-Arginine**, semi-essentieel aminozuur, weerstand verbeteraar