

**La fonction du collagène dans votre corps**Le collagène est une protéine et, comme toutes les protéines, il fonctionne comme un "constructeur" dans votre corps.

Un type particulier de collagène est également l'ingrédient qui compose vos muscles, votre peau, vos os, vos articulations, vos dents, votre cartilage et vos tissus conjonctifs. C'est la protéine la plus présente dans le corps humain et contribue à constituer jusqu'à 30% de toutes les protéines de l'organisme, 70% de la composition des ongles, des cheveux et de la peau et pratiquement 100% des tissus conjonctifs.

## Tout ce que vous devez savoir sur le collagène

L'eau est la substance que nous avons le plus dans le corps. Le second est le collagène. Le collagène est la protéine la plus représentée dans le corps humain. Le corps produit lui-même du collagène. Entre 20 et 25 ans, la production de collagène commence à diminuer, on en perd environ 1% par an. Jusqu'à 50 ans, nous perdons 1/3 de tout le collagène.

- La vitamine C est essentielle à la synthèse du collagène (la consommation quotidienne d'aliments riches en vitamine C est essentielle à la production de collagène)
- Le collagène est responsable de la flexibilité des articulations, de la solidité des os et de la masse musculaire.
- La grossesse réduit la production de collagène.
- Le collagène est responsable de l'élasticité des tissus et des veines et de la souplesse des yeux.
- La carence en collagène n'est pas seulement un problème de beauté, elle affecte notre santé et génère les problèmes que nous associons au vieillissement.
- La majeure partie de l'usure du cartilage est causée par un manque de collagène.
- L'absence de collagène aggrave la cellulite.



Le collagène déclenche un effet domino dans le corps - plus vous avez de collagène, plus il sera facile pour votre corps de le produire. Ingrédients essentiels du menu pour augmenter la production de collagène Les hamburgers ne vous donneront pas un coup de jeune, nous en sommes sûrs.

**Il est également évident que les légumes sont définitivement un meilleur choix qu'une assiette de frites.**

Mais si vous envisagez déjà de commencer à utiliser le menu anti-âge, vous avez besoin de directives claires pour comprendre quels aliments doivent figurer dans votre assiette. Les aliments qui ont un effet positif sur la formation de collagène et le soin d'une peau saine peuvent être divisés en 6 catégories : Les aliments anti-inflammatoires (les meilleurs sont les épices comme le curcuma, le gingembre et la cannelle) ;

- Aliments riches en acides gras oméga (noix, graines de lin et de chia, huile de coco et huile d'olive, avocat et poisson) ;
- La vitamine C est essentielle à la formation du collagène (on la trouve plus fréquemment dans les légumes à feuilles vertes, les agrumes et les baies) ;

- Phytocéramides : molécules qui maintiennent la peau jeune, hydratée et tendue (on en trouve dans les germes de blé, les épinards, le riz complet et les betteraves) ;



Antioxydants : les caroténoïdes sont les meilleurs pour la régénération de la peau (présents dans les aliments de couleur orangée : potirons, carottes, patates douces, melon, ...) ; Les aliments riches en potassium aident à éliminer l'excès d'eau du corps, qui est à l'origine d'un visage gonflé (appréciez également les pommes de terre, les noix, les légumineuses, les fruits et légumes). 10 types d'aliments pour nourrir la beauté de l'intérieur<sup>1</sup>.

### Cresson Le cresson est une véritable source de vitamine C et de calcium

La vitamine C est l'un des principaux éléments constitutifs du collagène : en mangeant du cresson, vous pourrez en fournir le plus possible à votre corps. Vous pouvez l'utiliser pour faire des salades ou pour parfumer un risotto.

*Le cresson a deux autres caractéristiques intéressantes : il améliore la circulation sanguine et la distribution des minéraux à toutes les cellules du corps (selon certaines études) ; il en résulte une peau plus irriguée et plus nourrie. Le cresson est également riche en potassium, manganèse, phosphore et vitamines A, C, K, B1 et B2. poivrons rouges Les antioxydants présents dans les poivrons rouges jouent un rôle important dans le menu anti-âge.*

En plus d'être une riche source de vitamine C, les poivrons contiennent également un antioxydant important, les caroténoïdes, qui aident à produire du collagène et à inhiber le vieillissement cutané. Les caroténoïdes protègent la peau des méfaits du soleil et des toxines environnementales ; de plus, ils ont un effet anti-inflammatoire sur l'organisme (selon certaines études).<sup>3</sup>.

Papayell sera un peu plus difficile d'obtenir de la papaye fraîche et biologique en Italie, mais vous pouvez en trouver si vous partez en vacances dans des endroits chauds. Ce fruit est extrêmement riche en antioxydants, vitamines et minéraux, qui peuvent aider à améliorer l'élasticité de la peau et à réduire l'apparence des cernes et des rides.

**La papaye est riche en substances suivantes :** vitamines A, C, K et E ; calcium, potassium, magnésium, phosphore et vitamines B. La papaye contient également une enzyme appelée papaïne, considérée comme l'un des meilleurs agents anti-inflammatoires, responsable de l'inhibition du processus de vieillissement (selon certaines études).



**C'est aussi la raison pour laquelle la papaye se retrouve souvent dans de nombreux cosmétiques.**

Myrtilles L'antioxydant appelé anthocyane, qui abonde dans les myrtilles et autres baies, est l'une des substances considérées comme le véritable élixir de jeunesse. C'est un colorant qui donne aux aliments des teintes bleues et violettes.

Ce puissant antioxydant peut protéger la peau des méfaits du soleil, du stress et de la pollution environnementale. Il a également un fort effet anti-inflammatoire et prévient la perte de collagène (selon certaines études).<sup>5</sup> Brocoli N'oublions pas le brocoli, qui a de nombreuses raisons de figurer sur notre carte.

En plus d'être une excellente source de protéines végétales, elles sont également riches en substances anti-inflammatoires et anti-âge, dont les effets seront visibles sur notre visage. Le brocoli est riche en vitamines C et K, en fibres, en calcium, en une large gamme d'antioxydants, en folate et en lutéine.