



Рецепти и съвети

ЗА РЕГЕНЕРАЦИЯ НА
КОСАТА, КОЖАТА, НОКТИТЕ,
КОСТИТЕ И ХРУЩЯЛА

ЗА КОЛАГЕНА

- Какво представлява колагенът
- Ролята му в организма
- Факти за колагена
- Признаци на недостиг

ХРАНЕНЕ & КОЛАГЕН

- Фактори и храни, които забавят производството на колаген
- Храни, които подпомагат синтеза на колаген

КУЛИНАРНИ РЕЦЕПТИ

- Сupi
- Смутита
- Основни ястия и салати
- Десерти

SOS ПОМОЩ

- Как да стимулирате естественото производство на колаген
- Научни открития
- Vegan Collagen Booster

СЪДЪРЖАНИЕ



ЗА КОЛАГЕНА

Колагенът е второто най-разпространено вещество в организма (след водата).



Колагенът е белтък, намиращ се в най-голямо количество в организма и представляващ основен компонент на съединителната тъкан, хрущялите, сухожилията, костите и кожата. Той е най-разпространеният протеин в човешкото тяло.

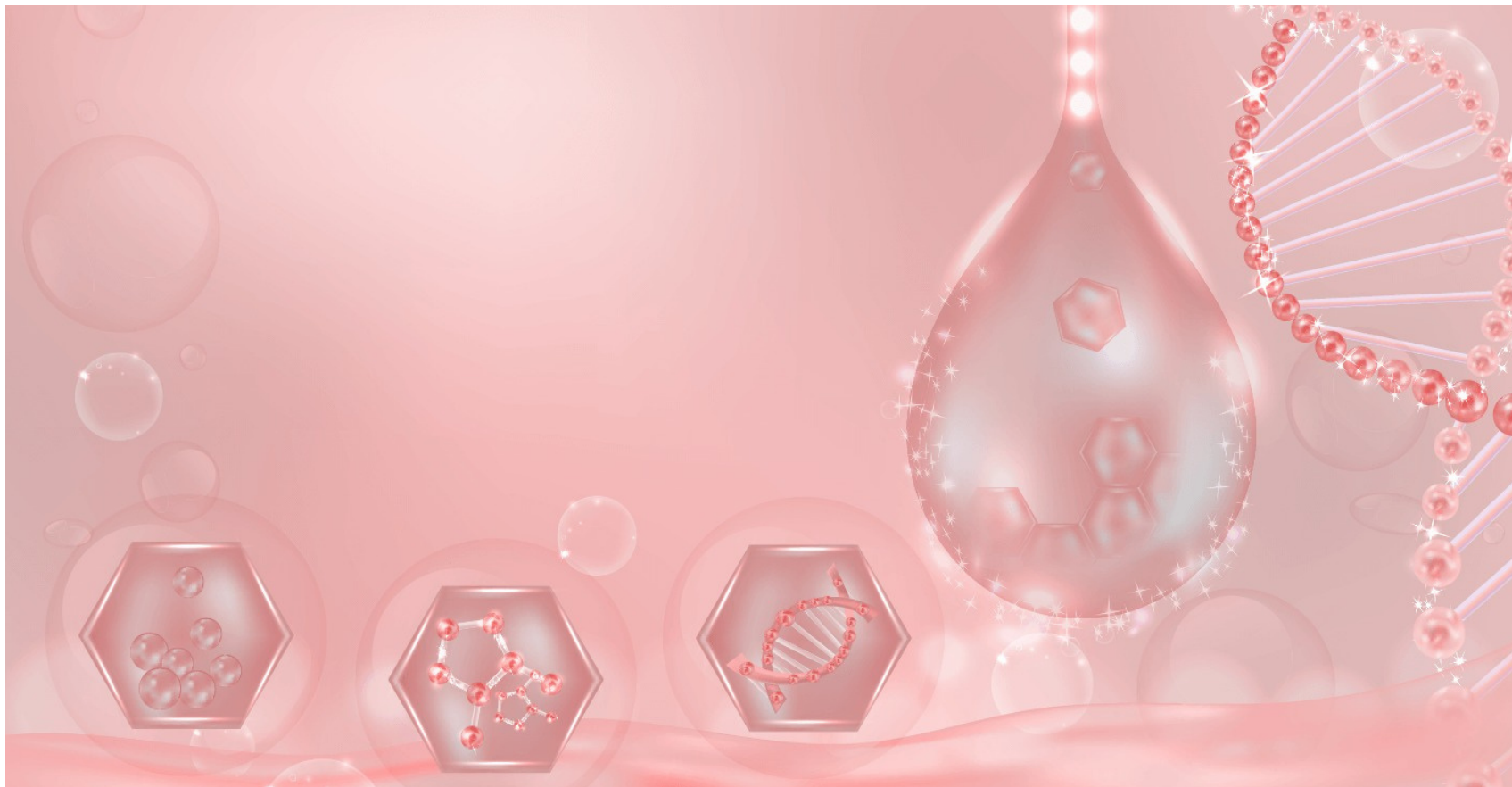
Колагенът съставлява 30% от всички протеини в организма, 70% от структурата на ноктите, косата и кожата, и близо 100% от съединителните тъкани.

Колагенът не е просто символ на младостта, а жизненоважен компонент за здраво и устойчиво тяло. Без него организмът буквално би се разпаднал. Поради своята ключова роля, тялото произвежда 28 различни типа колаген. Всеки тип изпълнява специфична функция – някои отговарят за здравината на ноктите, други изграждат кожата, а трети се грижат за съединителните тъкани.

За да разберете най-добре ролята му, представете си колагена като „лепило“, което държи клетките заедно. Всъщност самото име „колаген“ произлиза от гръцката дума за лепило – kólla.

Колагенът осигурява стегнатост, еластичност и структура на тялото и тъканите. Той не само поддържа кожата гладка и без бръчки, но и играе ключова роля в устойчивостта срещу гравитацията – с други думи, помага всичко да остане на мястото си.

Когато нивата на колаген намалеят, ефектът е подобен на отслабените мускули – кожата и тъканите започват да губят своята плътност и да се отпускат. Това първо се забелязва в зоните на бузите, брадичката, шията и около ставите.



Всичко, което трябва да знаете за колагена

- Колагенът е втората най-разпространена съставка в организма след водата
- Той е най-изобилният белтък в човешкото тяло
- Тялото може да произвежда колаген самостоятелно
- Производството на колаген започва да намалява между 20 и 25-годишна възраст и след това спада с около 1% годишно. До 50-годишна възраст организмът вече е загубил една трета от своя колаген.
- Колагенът се синтезира само при наличие на витамин С – затова ежедневиет прием на храни, богати на витамин С, е от съществено значение.
- Отговаря за гъвкавостта на ставите, здравината на костите и поддържането на мускулната маса.
- По време на бременност много жени изпитват недостиг на колаген, което се отразява на кожата и тъканите.
- Осигурява еластичност на тъканите, кръвоносните съдове и очите.
- Недостигът на колаген не е само естетически проблем – той води до редица здравословни състояния, които често се свързват със стареенето.
- Повечето случаи на износване на хрущяла са резултат от намален синтез на колаген.
- Липсата на колаген може да влоши вида на целулита.
- Колагенът действа като "домино ефект" – колкото повече имате, толкова по-лесно тялото го произвежда.

ПРИЗНАЦИ ЗА НЕДОСТИГ НА КОЛАГЕН

Признаците на недостиг на колаген се появяват постепенно.



Нищо не се случва за една нощ, затова е добре да наблюдавате признаците на промяна, за да можете да предприемете правилните действия навреме. Дори ако сте под 30 години, ще забележите първите признаци на загуба на колаген – намалена мускулна маса, периодични болки в ставите и по-лош вид на кожата.

Тялото има едно правило - да оцелее. Когато дадено вещество е в недостиг, то ще насочи всичките си резерви там, където е най-необходимо. Колагенът не е по-различен. Ето защо недостигът му се забелязва първо в кожата, ноктите и косата. След това се появяват ставите и мускулите. Скоро това са костите, стените на кръвоносните съдове, зъбите и очите. Въпреки че обичаме да се оплакваме от видимите фактори, имаме късмет, че телата ни са по-умни от нас - те ни показват навреме какво се случва.

Признаци за недостиг на колаген:

- Суха, раздразнена и сърбяща кожа
- Отпусната кожа, която губи своята стегнатост и плътност
- Първи признаци на остеоартрит – изтъняване на хрущяла и засилена болка в ставите
- По-чупливи и поръозни кости, склонни към фрактури
- Загуба на мускулна маса и по-слаба физическа издръжливост
- Слягане на междупрешленните дискове, особено в областта на кръста и шията
- Все по-дълбоки бръчки и загуба на еластичност на кожата
- Изтъняване и намаляване на обема на косата
- По-бавен растеж на ноктите, които стават по-чупливи

ФАКТОРИ & ХРАНИ, които забавят

производството на колаген

Начинът на живот и външните фактори също оказват влияние върху производството на колаген. Храненето и ежедневните навици могат както да подпомогнат естествения синтез на колаген, така и да го забавят. Нивото на стрес, на което сте подложени, и качеството на храната, която приемате, играят ключова роля в активирането на гените, свързани с регенерацията на тъканите. Именно тези фактори определят дали тялото ви ще поддържа здравословни нива на колаген или ще страда от неговия недостиг.

Вече знаете, че естественото производство на колаген намалява с напредването на възрастта. Истината е, че процесът на стареене започва в момента, в който развитието на организма се забави. Интересен факт е, че мъжете са с една-две години „по-защитени“ от недостига на колаген в сравнение с жените. Въпреки това, по естествен път този процес стартира между 20 и 25-годишна възраст, когато тялото постепенно започва да произвежда по-малко колаген.



ФАКТОРИ, които забавят производството на колаген:

- Тютюнопушене
- Бременност
- Недостатъчен прием на витамин С
- Възпалителни процеси в организма
- Високи нива на стрес
- Дехидратация
- Прекомерно излагане на слънце
- Чревни и храносмилателни проблеми
- Голямо натоварване на ставите при интензивни и продължителни спортни активности
- Наднормено тегло
- Недостатъчна физическа активност
- Наркотици
- Недостиг на сън
- Наследственост

ХРАНИ, които забавят производството на колаген

- Прекомерна консумация на млечни продукти
- Недостатъчен прием на антиоксиданти
- Рафинирани въглехидрати и скорбялни храни
- Захар, преработени закуски и бързи храни
- Недостатъчен прием на вода и прекомерна консумация на подсладени напитки
- Алкохол
- Прекалено много кафе и енергийни напитки – увеличават нивата на кортизола (хормона на стреса), който възпрепятства производството на колаген
- Изкуствени оцветители и подобрители на вкуса



Храни, които стимулират ПРОИЗВОДСТВОТО НА КОЛАГЕН

Тялото произвежда колаген самостоятелно, ако му осигурите необходимите хранителни вещества.

Всичко започва с избора на правилните храни. За да подпомогнете естествения синтез на колаген, е важно да разберете, че той се състои от вериги аминокиселини, сред които лизин, глицин и пролин.

Ключови хранителни вещества за производството на колаген

- **Витамин С:** зеленолистни зеленчуци, червена чушка, горски плодове, киви, броколи, цитруси, кейл, алабаш, ананас
- **Селен:** съомга, миди, скариди, овес, леща, аспержи, бразилски орехи
- **Цинк:** стриди, тиквени семена, соя, ядки, какао, елда, нахут, леща, ечемик
- **Витамини от група В:** бирена мая, бобови растения, ядки, семена, соя
- **Антиоксиданти:** зелен чай, матча, артишок, горски плодове (арония, боровинки, червени боровинки, ягоди, къпини, малини)
- **Белтъчини:** леща, соя, грах, бакла, нахут, боб, просо, елда, киноа, ориз, ядки, ленено и конопено семе
- **Витамин Е:** бадеми, царевица, масло от пшеничен зародиш, ряпа, просо
- **Витамин А:** моркови, тиква, яйца, кейл, спанак, портокали, кайсии, сладък картоф
- **Хром:** какао, миди, домати, броколи, спанак, лешници, фъстъци



Кулинарни рецепти

СУПИ:

01

Крем супа
от сладък
картоф и
кориандър

02

Крем супа
от картофи
и леща

СМУТИТА:

01

Зелено
лятно
смутти

02

Лятно
смутти с
грейпфрут

03

Протеино
во смутти
с женшен

**ОСНОВНИ
ЯСТΙΑ:**

01

Карфиолови
стекове със
сладък
картоф

02

Хрупкав
тофу с
киноа и
броколи

03

Веган
къри с
нахут

04

Салата
със
сьомга

ДЕСЕРТИ:

01

Елдени
палачинки
със
сотирани
праскови

02

Протеинов
сладолед с
боровинки

03

Авокадо
пудинг с
чили и
канела

04

Бисквити с
фъстъчено
масло

СУПИ

Крем супа от сладък картоф и кориандър

Съставки:

- 650 g обелен сладък картоф
- 1 малка глава лук
- малко парче джинджирил
- 1/4 лайм
- 200 ml кокосово мляко (от консерва)
- 800 ml вода (или повече, ако е необходимо)
- хималайска сол
- куркума на прах
- кимион
- черен пипер
- свеж кориандър



Подготовка

Измийте, обелете и нарежете всички съставки. В тенджера загрейте 700 ml вода и добавете зеленчуков бульон. Оставете да заври. На слаб огън запържете ситно нарязания лук за около 5 минути, като разбърквате непрекъснато, за да не загори. Добавете настъргания джинджирил и оставете за още 1 минута. Прибавете нарязания сладък картоф и задушавайте още няколко минути. В процеса добавете няколко капки сок от лайм и разбъркайте добре.

Залейте с предварително подготвения бульон и оставете супата да къкри 15 минути, докато картофът омекне напълно. След като картофът е готов, добавете 200 ml кокосово мляко, куркума, черен пипер, кимион и сол на вкус. Разбъркайте добре и оставете на котлона за още 5 минути.

Свалете от огъня и пасирайте супата с ръчен блендер, докато стане гладка и кремообразна. Ако е твърде гъста, добавете малко вода до желаната консистенция. Поднесете с поръска от сусамови семена и пресен кориандър, които придават свежест и аромат на супата.

СУПИ

Крем супа от картофи и леща

Съставки:

- три картофа
- три моркова
- голяма шепа спанак
- 70 g леща
- 1 глава лук
- 1 кубче зеленчуков бульон
- куркума
- кардамон
- чили
- кимион
- КОКОСОВО МЛЯКО



Подготовка

Измийте добре лещата и я накиснете за няколко часа (по желание). След това я сварете в отделна тенджера с няколко капки лимонов сок и дафинов лист за допълнителен аромат. Оставете я да ври около 10 минути, след което я отстранете от котлона.

Докато лещата се готви, загрейте малко мазнина в тенджера и запържете нарязания лук. Обелете и нарежете картофите и морковите, след което ги добавете към лука. Оставете ги да се запържат за няколко минути.

Прибавете куркума, кимион, кардамон и чили на прах (или други подправки по вкус). Разбъркайте добре, за да се разгърнат ароматите. Добавете толкова вода, че да покрие зеленчуците напълно, и сложете кубчето зеленчуков бульон. Прехвърлете сварената леща в тенджерата със зеленчуците и оставете супата да ври, докато картофите и морковите омекнат.

След като зеленчуците са готови, отделете малка част от лещата и морковите, за да ги добавите цели в края. Пасирайте супата с ръчен блендер, докато стане гладка и кремообразна. Прибавете 150 мл кокосово мляко, върнете супата на котлона и отново я загрейте.

Добавете измития спанак и оставете да се задуши за няколко минути. Добавете заделената леща и моркови към супата. Завършете с няколко капки сок от лайм и поръсете с запечени кашу ядки за допълнителен вкус и текстура.

СМУТИТА

Зелено лятно смути

Съставки:

- 2 шепи спанак
- 2 праскови
- ½ голям или 1 малък замразен банан
- 1 с.л. конопен протеин
- 1 с.л. оризов протеин
- 150-200 ml вода или растително мляко (бадемово, кокосово, овесено)
- малък стрък мента



Подготовка

Извадете замразения банан от фризера 10 минути преди приготвяне, за да омекне леко.

През това време измийте и нарежете спанака и прасковите.

В блендер сложете всички съставки и blendирайте до гладка текстура. Ако е прекалено гъсто, добавете още малко течност.

Изсипете готовото смути в купа. Добавете няколко парченца праскова и поръсете с семена, годжи бери и кокосови стърготини за финален завършек.

СМУТИТА

Лятно смути с грейпфрут

Съставки:

- 4 малки моркова
- 1 замразен банан
- ½ грейпфрут
- 1 с.л. оризов протеин
- 1 с.л. слънчогледови
семена



Подготовка

Сварете морковите за 3-5 минути, след което ги охладете. Замразете банана предварително, за да придаде на смутило кремообразна текстура.

Всички подготвени съставки се смесват с оризовия протеин и 150-200 мл вода. Разбъркайте добре с блендер, докато получите гладка консистенция.

Преди сервиране поръсете със слънчогледови семена за допълнителна текстура и вкус.

СМУТИТА

Протеиново смути с женшен

Съставки:

- 1 манго
- 2 ч.л. сибирски женшен
- 1 с.л. конопен протеин
- 1 с.л. лимонов сок
- 300 мл зелен чай
- конопени семена за поръсване



Подготовка

Този път смути със сибирски женшен, който ще повиши енергията, ще укрепи имунната система и ще ви помогне да останете съсредоточени при ежедневните задължения. Женшенът има благоприятен ефект върху умствените функции и помага за по-добро справяне със стресовите ситуации.

Манго, женшен, протеините и лимоновия сок се поставят в блендер. Заливат се със зелен чай и се разбиват добре. Сместа се прелива в чаша и се поръсва с чаена лъжичка конопени семена.

Сибирският женшен може да се приема под формата на едномесечен курс, след което се прави триседмична пауза, преди да се повтори. Може да се добавя в смутита или да се разтвори във вода. Подходящ е за прием по всяко време на деня.

ОСНОВНИ ЯСТИА

Карфиолови стекове със сладък картоф

Съставки:

- карфиол
- за маринатата: зехтин, ладък червен пипер, чесън, черен пипер и лайм
- сладък картоф
- магданоз
- кафява леща
- лешници
- див лук



Подготовка

Опитвали ли сте карфиола като стек? Ако не, това ястие ще ви изненада приятно. Комбинацията със сладък картоф, леща и лешници е истинско кулинарно попадение. За всеки случай изпечете няколко парчета карфиол повече.

Приготвяме марината за карфиола. В купа смесваме зехтина, нарязания чесън, сладкия червен пипер, черния пипер и малко сок от лайм. Разбъркваме добре и намазваме карфиола с четка.

Покриваме тава с хартия за печене и подреждаме карфиола. Печем на 200°C за около 30-35 минути, като по средата на времето обръщаме. 10 минути преди края добавяме лешниците към карфиола.

Докато карфиолът е във фурната, варим лещата, като ѝ добавяме дафинов лист и няколко капки лимонов сок. Сладкият картоф се нарязва на малки парчета и се вари до омекване. След като картофът е готов, го прехвърляме в блендер или кухненски робот. Добавяме малко (растително) мляко, сол и магданоз. Разбиваме до гладка консистенция.

ОСНОВНИ ЯСТИЯ

Хрупкав тофу с киноа и броколи

Съставки:

- 6 с.л. смес от киноа
- 150 g тофу
- сусамови семена
- къри на прах
- черен пипер
- чесън на прах
- броколи
- кокосово мляко
- шалот
- лайм
- черен сусам



Подготовка

Приготвяме марината за тофуто. Смесваме черен пипер, чесън на прах, къри, а по желание добавяме 1 ч.л. соев сос.

Заливаме сместа с 1 ч.л. вода, разбъркваме добре и мариноваме нарязаното на парчета тофу. Преди печене го овалваме в сусамови семена.

Измиваме киноата и я сваряваме в леко подсолена вода за 15-20 минути.

Нарязваме шалота, запържваме го в малко мазнина, добавяме 1 ч.л. къри и малко настърган пресен джинджифил. Запържваме за още 1 минута. Заливаме със 200 мл кокосово мляко от консерва. Оставяме да къкри 5 минути и по желание добавяме 2 с.л. нахут.

Пасираме соса с пасатор, добавяме няколко капки сок от лайм, сол и до 100 мл вода, след което пасираме отново.

Печем тофуто в тиган за приблизително 5 минути, като обръщаме, докато стане хрупкаво и златисто.

Броколите варим отделно.

Всички съставки сервираме в чиния, като накрая добавяме семена от черен сусам.

ОСНОВНИ ЯСТΙΑ

Веган кърри с нахут

Съставки:

- 1 малка глава лук
- 2-3 скилидки чесън
- 3/4 ч.л. куркума
- 1 ч.л. кърри на прах
- настърган пресен джинджифил (малко количество)
- 250 мл кокосова сметана за готвене или кокосово мляко (от консерва)
- 150 мл вода + сок от ¼ лайм
- 200 г сварен нахут (140 г за соса + 60 г за гарнитура)
- хималайска сол на вкус



Подготовка

Измийте ориза добре и сварете в съотношение 2:1 вода към ориз. Малко преди да е готов, добавете 1 ч.л. магданоз.

В избрано масло или зехтин задушете лука за няколко минути. Добавете чесъна, прясно настъргания джинджифил, куркумата и къррито. Разбъркайте и запържете за още една минута. Налейте кокосовата сметана и оставете да заври. Намалете котлона и гответе на умерен огън 5 минути. Добавете 130 г сварен нахут и ⅓ от мангото, нарязано на парчета.

След 3 минути свалете от котлона, добавете вода с изцеден лимонов сок и пасирайте с пасатор до гладка консистенция. Върнете съда на котлона и добавете останалия нахут, няколко парчета манго и тънки лентички червена чушка, които предварително сте запържили за кратко с мангото.

Посолете и оставете къррито да заври още една минута. Сервирайте къррито с ориза в чиния и завършете с няколко солени, запечени фъстъци.

ОСНОВНИ ЯСТΙΑ

Салата със сьомга

Съставки:

- пълнозърнест кус-кус
- рукола
- радицио
- репички
- тиквени семена
- сусамови семена
- портокал
- сьомга
- хималайска сол,
тиквено масло



Подготовка

Поръсете кус-куса с малко сол и го залейте с гореща вода. Покрийте и оставете да набъбне за 10-15 минути. След това го охладете.

Изпечете сьомгата според инструкциите – първо запечете страната с кожата, след което обърнете и довършете печенето до готовност.

Измийте и нарежете руколата, репичките и радициото. Овкусете зеленчуците със сол, тиквено или зехтин и малко сок от лайм или балсамов оцет. Добавете охладения кус-кус и разбъркайте добре.

Поднесете салатата с филето от сьомга.

ДЕСЕРТИ

Елдени палачинки със сотирани праскови

Съставки:

- 200 g елдено брашно
- 50 g фино пшенично брашно
- щипка сол
- ½ ч.л. винен камък
- 1 ч.л. индийски живовляк
- 1 с.л. агаве сироп
- 300 мл оризово мляко с кокос
- 400 мл вода
- кокосово масло
- кокосова захар
- праскови
- кокосов йогурт
- конопени семена



Подготовка

Смесете индийския живовляк с 5 с.л. вода и оставете да набъбне. Пресейте елденото и пшеничното брашно в купа. Добавете винения камък и щипка сол, разбъркайте добре. В отделен съд смесете оризовото мляко с кокос и агаве сиропа, след което прибавете набъбналия живовляк и разбъркайте.

Постепенно добавете течната смес към брашното, като първо разбърквате ръчно, след което доливайте вода и разбивайте с миксер. Трябва да получите гладко, но не прекалено рядко тесто.

Покрийте и оставете в хладилника за 30-60 минути. Наредете 2 праскови на парчета. В загрят тиган добавете няколко капки кокосово масло и прасковите. Поръсете с кокосова захар и запържете за кратко, не повече от 2 минути, за да останат леко хрупкави. Оставете да се охладят в хладилник.

Загрейте кокосово масло в тиган с незалепващо покритие и изпечете палачинките до златисто от двете страни. Върху всяка палачинка намазвайте кокосов йогурт и добавяйте сотирани праскови. Поръсете с конопени семена за завършек.

ДЕСЕРТИ

Протеинов сладолед с боровинки

Съставки:

- 500 g замразени или пресни боровинки
- 1 малък замразен банан
- 50 g кашу
- 200 мл кокосово мляко (от консерва)
- 2 с.л. оризов протеин
- с.л. кокосово масло
- 2 с.л. ксилитол на прах
- кокосово масло
- хималайска сол
- обелени конопени семена



Подготовка

Накиснете кашуто за поне 2 часа. След това го изплакнете, подсушете и леко запечете в 1 с.л. кокосово масло, докато придобие златист цвят. Поръсете с щипка хималайска сол.

В по-голям блендер сложете боровинките, замразения банан, маслото от кашу, ксилитола, оризовия протеин, кокосовото мляко и кокосовото масло. Блендирайте, докато получите гладка и хомогенна смес.

Прехвърлете в подходящ съд и поръсете с боровинки и конопени семена. Оставете във фризера за няколко часа. Извадете сладоледа поне 10 минути преди сервиране, за да омекне леко.

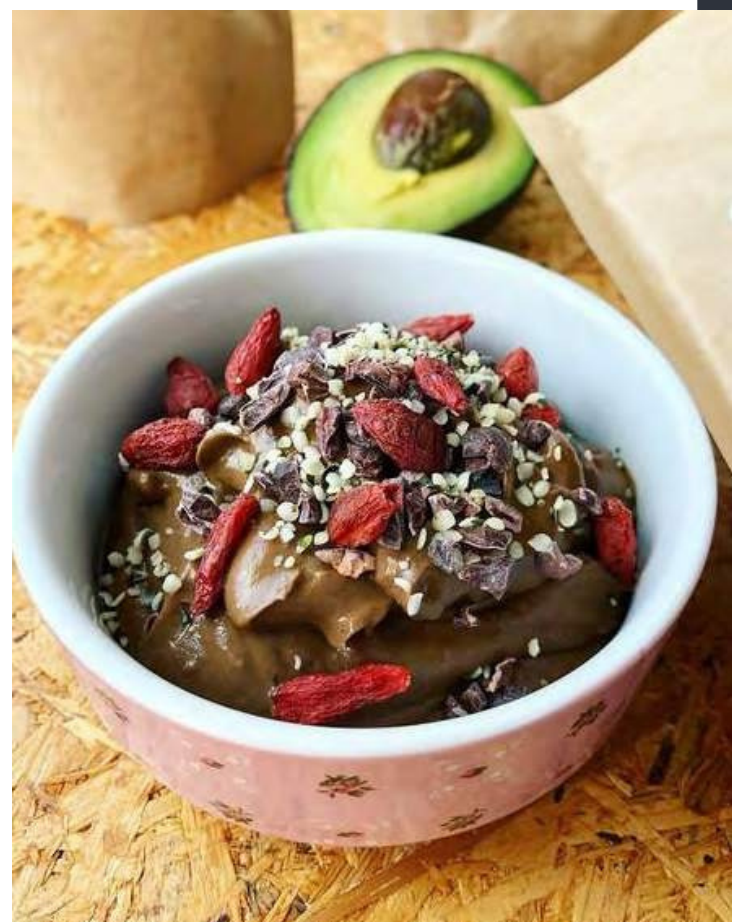
Насладете се на богат, кремообразен и напълно растителен сладолед, пълен с антиоксиданти, здравословни мазнини и протеини.

ДЕСЕРТИ

Авокадо пудинг с чили и канела

Съставки:

- 1 ½ авокадо
- 3 ч.л. какао
- щипка лют пипер (чили)
- щипка канела
- 150-200 мл растително мляко
- 1 с.л. агаве сироп
- какаови зърна
- годжи бери
- конопени семена



Подготовка

В кухненски робот сложете авокадото, какаото, чилито, канелата и агаве сиропа.

Налейте около 100 мл растително мляко и започнете да смесвате. Останалото мляко добавяйте постепенно, докато постигнете гладка, но все пак плътна консистенция, подобна на пудинг.

Разпределете крема в купички и поръсете с годжи бери, какаови зърна и конопени семена.

ДЕСЕРТИ

Бисквити с фъстъчено масло

Съставки:

- 90 g овесени ядки
- 70 g овесено брашно
- 70 g кокосово брашно
- 1 ч.л. винен камък
- 3/4 ч.л. сода бикарбонат
- 1 ч.л. канела
- 1/4 ч.л. сол
- 220 фъстъчено масло
- 35 g кокосово масло
- 50 g кокосова захар
- 2 с.л. агава сироп
- 2 ленени "яйца"
- 1/2 ч.л. кардамон
- 100 ml растително мляко
- 80-100 g тъмен шоколад (по желание)



Подготовка

Смелете 2 с.л. ленени семена и ги разбъркайте със 7 с.л. вода. Оставете ги около 10 минути, като разбърквате от време на време, докато сместа придобие гелообразна консистенция.

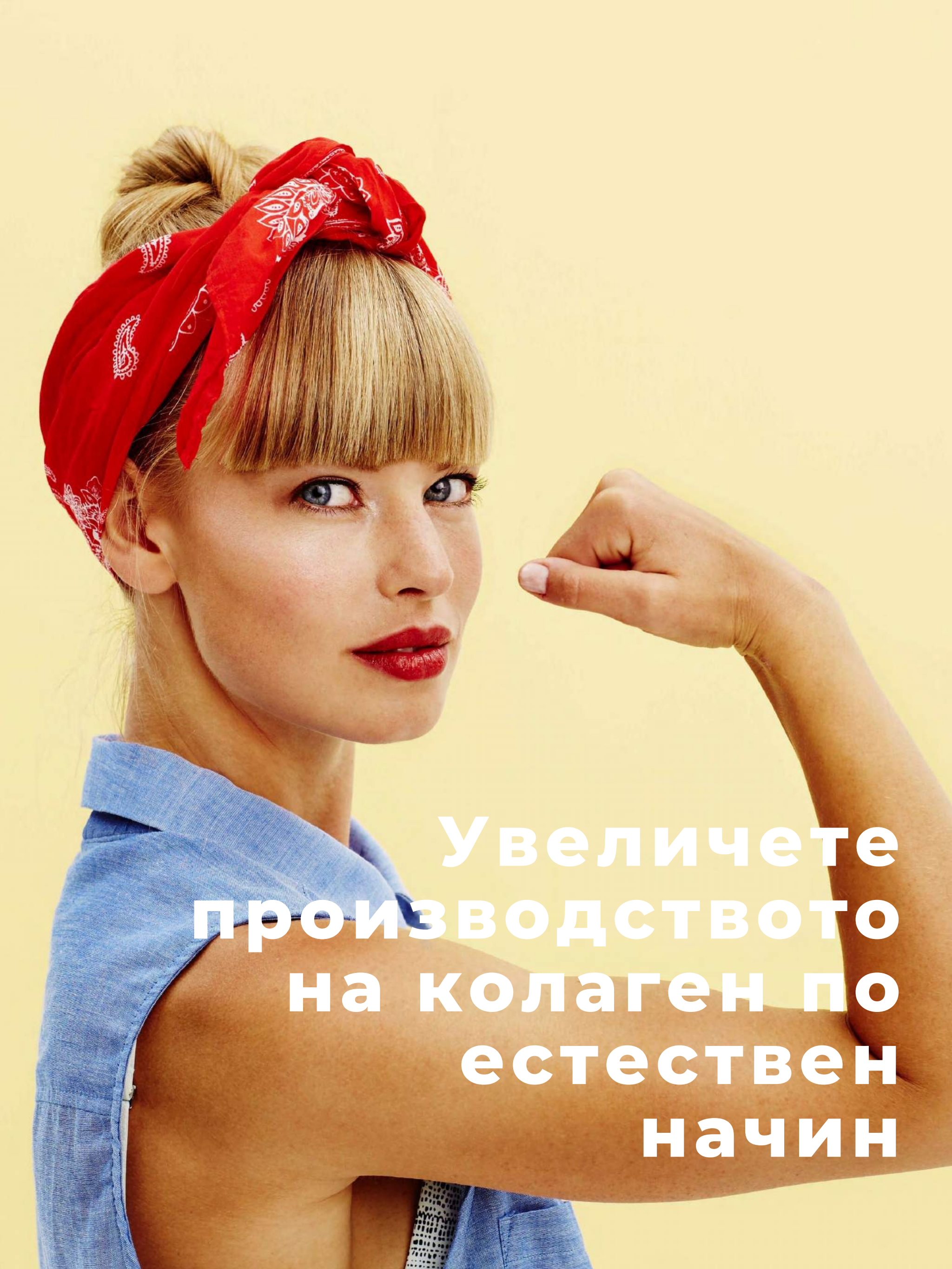
В купа смесете овесените ядки, овесеното брашно, кокосовото брашно, солта, канелата, винения камък и содата, след което разбъркайте добре.

Постепенно добавете мокрите съставки към сухите и разбъркайте. Добавете около 100 ml растително мляко и омесете, докато се получи компактно тесто.

Нарежете тъмния шоколад на малки парчета и го разбъркайте в тестото.

С помощта на лъжица или малка форма оформете равномерни бисквити.

Загрейте фурната на 175-180°C и печете около 10 минути, докато бисквитите придобият леко златист цвят. От тази смес се получават около 20-22 бисквити.



**Увеличете
производството
на колаген по
естествен
начин**

УВЕЛИЧЕТЕ

производството на колаген по естествен начин



На пазара има изобилие от хранителни добавки с колаген, но истината е, че с тях внасяте в тялото си само малка част от необходимия колаген. В човешкия организъм съществуват поне 28 различни вида колаген, а нито една добавка не е достатъчно усъвършенствана, за да осигури пълния им спектър.

Другият проблем е произходът на колагена. Ако сте избрали колаген от растителен източник, мислейки, че правите услуга на тялото си, сте били подведени. Колагенът се синтезира само в животински организми и някои водорасли. Колагенът от водорасли е твърде скъп за производство, затова няма да го откриете в търговската мрежа. Но има и добра новина!

Тялото ви създава колаген самó, стига да му осигурите нужните вещества. Вместо да добавяте изкуствен колаген, подкрепете естественото му производство. Как да го направите?

Най-новите научни открития потвърждават ефективността на серамидите

Веществата, които се грижат за хидратацията на кожата, се наричат серамиди. Фитосерамидите са растителни аналози на тези липиди и се съдържат в пшенични кълнове, кафяв ориз, пшеница, спанак и цвекло. Те са естествено присъстващи компоненти в кожата, които играят ключова роля в предотвратяването на бръчките. Серамидите действат като защитна бариера, която предотвратява загубата на влага и поддържа кожата еластична и добре хидратирана.

С всяка изминала година количеството серамиди в тялото намалява, точно както и колагенът. Този естествен процес на стареене води до редица нежелани промени: поява на бръчки, загуба на влага, повишена чувствителност на кожата към външни фактори, пигментни петна и уморен, повяхнал тен.

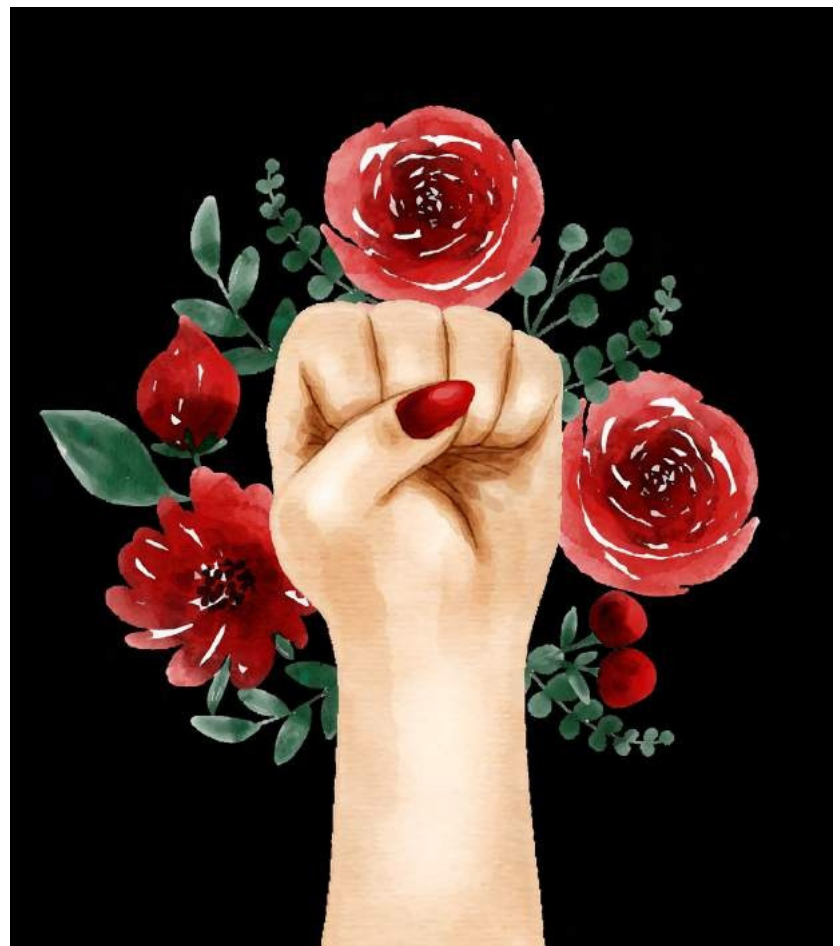
Решението? Възстановяването на нивата на серамидите в тялото. Това е единственият ефективен и дългосрочен начин да поддържате кожата си еластична, здрава и защитена – отвътре навън.

Може би вече сте виждали серамиди като съставка в козметиката си, но те действат само на повърхността. Истинската промяна настъпва, когато снабдите тялото си с тях отвътре, като му дадете необходимите градивни елементи за естествена хидратация и защита.

Научно доказано е, че серамидите в хранителните добавки започват да действат само след 15 дни.

Още след две седмици ще забележите първите положителни промени върху кожата си:

- По-малко бръчки
- По-гладки и по-малко дълбоки линии
- По-стегната, еластична и хидратирана кожа
- По-равномерен тен и намаляване на пигментните петна



уникален продукт VEGAN COLLAGEN BOOSTER





Това не е колаген, а хранителна добавка, която подпомага и насърчава естественото производство на собствен колаген в организма! Продуктът е съставен от изцяло веган вещества, които се допълват и стимулират организма да произвежда собствен колаген.

В стремежа си да открием естествен начин за стимулиране на организма да произвежда свой собствен колаген, създадохме уникален продукт. Vegan Collagen Booster е напълно веган формула, която подпомага тялото в естествения процес на синтез на колаген, без необходимост от животински източници.



СЪСТАВКИ

СЕРАМИДИ: Естествени липидни молекули

Най-активната съставка на VEGAN COLLAGEN BOOSTER са СЕРАМИДИТЕ - стандартизиран веган екстракт от пшенични семена. Серамидите са от съществено значение за здравата и добре подхранена кожа, като ѝ помагат да задържа влагата и да устоява на външни влияния.

Безглутенов екстракт от пшеница – как е възможно? Въпреки че Ceramosid™ се извлича от пшеница, той не съдържа глютен. Глутенът е сложна смес от протеини, докато пшеницата съдържа също липиди и други вещества. При обработката за извличане на Ceramosid™, всички протеини (включително глютенът) се отстраняват напълно, което прави съставката безопасна за хора с непоносимост към глютен.

Защо серамидите трябва да се приемат перорално? Най-ефективният начин за набавяне на церамиди е чрез хранителни добавки. При перорален прием те навлизат в кръвообращението, усвояват се от клетките във вътрешните слоеве на кожата и постепенно проникват към външните. Така действат отвътре навън, осигурявайки дълбока хидратация и подобрена еластичност и гладкост. За оптимално стимулиране на производството на колаген е необходимо да се приемат 30 mg Ceramosid™ дневно, а точно толкова се съдържа в препоръчителната доза от две капсули на ден.

Ceramosid™ е вещество, върху което са проведени клинични проучвания, за да се потвърди ефективността му при образуването на колаген в организма. Ефектът е видим само след две седмици употреба!



СЪСТАВКИ

АМИНОКИСЕЛИНЕН КОМПЛЕКС

В VEGAN COLLAGEN BOOSTER са включени три основни аминокиселини, необходими за синтеза на колаген: пролин, лизин и глицин. Тези аминокиселини са неразделна част от колагена и стимулират производството му в организма.

Аминокиселините са основни органични съединения и тяхната основна функция е да изграждат протеините. Аминокиселините имат и други важни роли в организма, като подпомагат обмяната на веществата, катализират повечето важни реакции в живите клетки и регулират имунната система.



СЪСТАВКИ

ВИТАМИН С ОТ ШИПКА

Витамин С е изключително мощен антиоксидант, който е от съществено значение за всички метаболитни процеси.

В допълнение към благоприятното си въздействие върху организма витамин С играе роля и в образуването на колаген. Нашият витамин С не е от синтетичен произход, а е естествено извлечен от шипка.



СЪСТАВКИ

СТАНДАРТИЗИРАН ЕКСТРАКТ ОТ БАМБУК

Силициевият диоксид има признати и доказани антиейдж свойства.

Бамбукът впечатлява със своята здравина и еластичност, а тайната се крие в високото съдържание на силициева киселина. Това го прави най-добрият естествен източник на силициев диоксид. Човешкото тяло преобразува силициевата киселина в силиций, който е необходим за стегната и еластична кожа. С възрастта нивата на силициев диоксид намаляват, а с това и производството на колаген, което води до загуба на стегнатост и еластичност на кожата, по-слаба и изтъняваща коса и чупливи нокти.



СЪСТАВКИ

СТАНДАРТИЗИРАН ЕКСТРАКТ ОТ ЗЕЛЕН ЧАЙ

Полифенолите в зеления чай имат изключително силен антиоксидантен потенциал.

Може би сте чували за фитохимикалите - вещества, които естествено присъстват в растенията, предпазват от болести и имат благоприятно въздействие върху здравето. Техният по-известен подклас са полифенолите, които освен в чая се съдържат и в червеното вино, лука и много други храни.

В нашия продукт се съдържат 100 mg стандартизиран екстракт от зелен чай, който осигурява 95 mg полифеноли и 75 mg катехини. Зеленият чай е богат на мощни антиоксиданти, включително витамин С и витамин Е, които предпазват кожата от оксидативен стрес и подпомагат нейната устойчивост. Освен това, екстрактът от зелен чай допринася за запазването на еластичността на кожата, като я поддържа гладка, стегната и хидратирана.





Vegan Collagen Booster е 100%
веган продукт, без лактоза,
захар, соя или изкуствени
оцветители.

състав:

Употреба:

Препоръчителният дневен прием е 2 капсули на ден. Приемайте по 2 капсули на ден (2 капсули на ден). Не превишавайте препоръчителната доза.

Съхранение:

Съхранявайте продукта на хладно и сухо място и не го излагайте на пряка светлина и топлина.

Опаковка:

60 капсули

Дневната доза (2 капсули) съдържа активните съставки:

- 100 mg аминокиселинен комплекс (пролин, лизин, глицин)
- 100 mg екстракт от бамбук (60 mg силиций)
- 100 mg екстракт от зелен чай (95 mg полифеноли)
- 60 mg екстракт от шипка (30 mg витамин C)
- 30 mg CERAMOSIDES (15 mg гликозилцерамиди и 12 mg дигалактоцил диглицерид (DGDG))

Внимание:

Хранителната добавка не е заместител на балансираното и разнообразно хранене. Препоръчителният дневен прием не трябва да се превишава. Да се съхранява на място, недостъпно за деца. След отваряне затворете плътно опаковката и съхранявайте продукта на хладно и сухо място.



СПЕЦИАЛНА ОФЕРТА

Изберете една опаковка Vegan Collagen Booster или комплект и спестете!



ЕДНА ОПАКОВКА

- Достатъчна за 30 дни
- 60 капсули
- 1,57 лв. на ден

47,30 лв.

ПОРЪЧАЙ
една
опаковка
ТУК >>

ПОРЪЧАЙ
2x- 20%
ТУК >>



2 опаковки-20%

- Достатъчни за 2 месеца
- 120 капсули
- 1,26 лв. на ден
- Спестявате: 18,92 лв.

75,68 лв.

3+1 БЕЗПЛАТНО

- За 4 месеца
- 240 капсули
- 1,18 лв. на ден
- Спестявате: 47,30 лв.

141,90 лв.

ПОРЪЧАЙ
3+1
безплатно
ТУК >>





Vegan Collagen **Booster**

www.carniumbotanical.bg