



**Δεν είναι τυχαίο που σχεδόν κάθε κρέμα περιποίησης προσώπου και ένα σωρό άλλα εγκεκριμένα προϊόντα για την βελτίωση της εμφάνισης και της υγείας του ανθρώπου περιέχουν κολλαγόνο.**

**Το κολλαγόνο είναι ένας τύπος πρωτεΐνης, και δουλεύει μαζί με την κερατίνη για να παρέχουν στο δέρμα τη δύναμη, την απαλότητα, την ελαστικότητα και την ανθεκτικότητα που το χαρακτηρίζει.**

**Το κολλαγόνο παράγεται από το δέρμα και από άλλα μέρη του σώματος.**

**Όταν είστε νέοι, έχετε αφθονία κολλαγόνου στο σώμα σας, η οποία είναι και ο λόγος που τα μικρά παιδιά έχουν τόσο όμορφα, λαμπερά μαλλιά και λείο δέρμα. Καθώς γερνάτε μειώνεται η παραγωγή κολλαγόνου από τον οργανισμό και αυτό φαίνεται στο σώμα σας.**

**Το δέρμα αποτελείται από τρία στρώματα, την επιδερμίδα, το χόριο και την υποδερμίδα. Το δεύτερο στρώμα του δέρματος (χόριο) είναι αυτό όπου βρίσκεται**

**το κολλαγόνο. Τα μόρια κολλαγόνου ομαδοποιούνται σε όλο το χόριο.**

**Εκτός από τις κρέμες προσώ που και σώ ματος, ή τα άλλα συναφή προϊόντα με κολλαγόνο, τα οποία μπορεί να είναι και μεγάλου κόστους για τις εποχές που διανύουμε, υπάρχουν και άλλοι τρόποι για να αυξήσετε το κολλαγόνο στον οργανισμό σας, όπως η διατροφή.**

**Δείτε μερικές τροφές που σας προσφέρουν κολλαγόνο με φυσικό τρόπο:**

**Σκούρα πράσινα λαχανικά: Είναι εξαιρετικές πηγές χημικών συστατικών που διεγείρουν την παραγωγή κολλαγόνου. Βάλτε λαχανικά όπως το σπανάκι, το λάχανο και το κατσαρό λάχανο στη διατροφή σας κάθε μέρα. Περιέχουν ένα αντιοξειδωτικό, που ονομάζεται λουτεΐνη. Χρειάζεστε 10 mg για να έχετε επαρκή αποτελέσματα, κάτι που ισοδυναμεί με περίπου 110 gr σπανάκι, ή 60 gr λάχανο. Πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι αυτό θα ενισχύσει την ενυδάτωση του δέρματος και την ελαστικότητά του, ενώ θα μειώσει τις ρυτίδες.**

**Φασόλια και όσπρια γενικότερα: Βοηθούν το σώμα σας να παράγει μία ζωτικής σημασίας αντιγηραντική ουσία, που ονομάζεται υαλουρονικό οξύ. Υπολογίστε ότι πρέπει να καταναλώσετε τουλάχιστον δύο κουταλιές της σούπας φασόλια κάθε μέρα. Αναζητήστε έξυπνους τρόπους για να το πετύχετε αυτό, όπως συνοδευτικό πουρέ οσπρίων αντί για τον κλασικό πουρέ πατάτας.**

**Δαμάσκηνα: Μία από τις μεγαλύτερες αιτίες γήρανσης του δέρματος είναι οι ελεύθερες ρίζες, οι οποίες διασπών τους υγιείς ιστούς του δέρματος. Τα αντιοξειδωτικά γενικά βοηθούν στην εξουδετέρωση των ελεύθερων ριζών προτού αυτές κάνουν οποιαδήποτε ζημιά. Τα δαμάσκηνα είναι ο καρπός/φρούτο που περιέχει το απόλυτα υψηλότερο επίπεδο αντιοξειδωτικών από κάθε άλλο. Τα**

**βακκίνια (μούρα) είναι επίσης πολύ ισχυρά, αλλά έρχονται στη δεύτερη θέση. Μπορείτε να τρώτε 5-6 δαμάσκηνα την ημέρα, ή μια μεγάλη χούφτα με βατόμουρα, για να πάρετε μια μεγάλη ώθηση στην υγεία σας.**

**Γαλοπούλα: Περιέχει μία ζωτικής σημασίας πρωτεΐνη για το δέρμα, η οποία ονομάζεται καρνοσίνη.**

**Αυτή η ουσία επιβραδύνει μια διαδικασία στο δέρμα που ονομάζεται διασύνδεση. Όταν συμβαίνει αυτό, ίνες αναπτύσσονται μέσα στο κολλαγόνο του δέρματος καθιστώντας το άκαμπτο και ανελαστικό.**

**Αυτό, κάνει την επιδερμίδα αδύναμη να επανέλθει πλήρως όταν ρυτιδιάζετε καθώς χαμογελάτε, ή συνοφρυώνετε. Είναι καλό να τρώτε γαλοπούλα 2-3 φορές την εβδομάδα.**

<http://www.healthcentral.com>