



Collageen: De Bouwsteen voor een Gezond Lichaam

Collageen is een van de belangrijkste eiwitten in ons lichaam en speelt een cruciale rol in de gezondheid van onze huid, gewrichten, botten en bindweefsels. Collageen is de Griekse vertaling van 'samenbinden'. Maar wat is collageen precies, waarom is het zo belangrijk en hoe kun je ervoor zorgen dat je lichaam voldoende collageen aanmaakt?

Wat is collageen?

Collageen is een eiwit dat van nature in ons lichaam voorkomt en verantwoordelijk is voor de structuur, stevigheid, onderlinge samenhang en elasticiteit van onze huid en de flexibiliteit van onze gewrichten. Wel 30% van al het eiwit in ons lichaam is collageen. Je kunt je voorstellen dat het een essentieel onderdeel vormt van ons lichaam.

Collageenvezels maken deel uit van diverse typen steunweefsels zoals bindweefsel, kraakbeen en botten.

Er bestaan maar liefst 28 typen collageen. De meest voorkomende vorm in het menselijke lichaam is collageen type I. Deze komt onder meer voor in pezen, ligamenten en botweefsel. Andere vormen, zoals collageen type II, V en X, zijn meer gespecialiseerd en komen op specifieke gebieden voor in kleinere hoeveelheden. Kraakbeen bestaat bijvoorbeeld voornamelijk uit type II (en daarnaast een kleine hoeveelheid van onder andere type X).

Het wordt door ons lichaam zelf aangemaakt, maar deze productie neemt af naarmate we ouder worden. Dit kan leiden tot rimpels, een slappere huid, stijvere gewrichten en brozere botten. Ook stress, slechte voeding en een ongezonde levensstijl kunnen de collageenproductie negatief beïnvloeden.

Onze gewrichten, spieren, pezen, botten, haar, nagels en het onderhuids bindweefsel bestaan uit collageen. Het is belangrijk voor de structuur en stevigheid van de huid en heeft het unieke vermogen om vocht vast te houden.

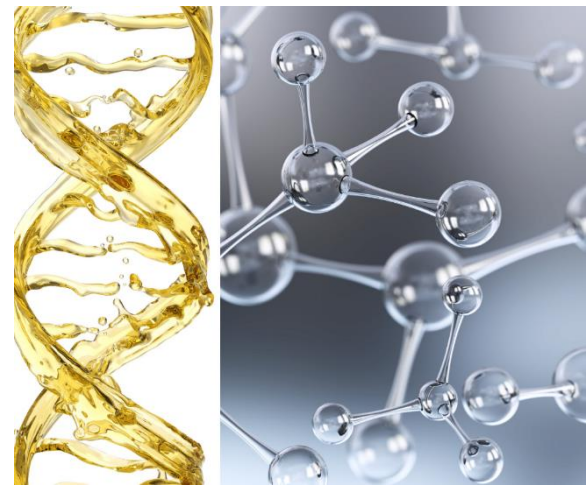
Verschillende types collageen

Wat is het verschil tussen collageen type 1 en type 2?

Er zijn verschillende types collageen, waarvan type 1 en type 2 zijn de meest voorkomende vormen zijn.

Meer dan 90% van het collageen in het lichaam bestaat uit collageen type I.

Type I is het belangrijkste type collageen in onder meer de huid, botten, pezen en bloedvaten. Naast type I bevat de huid ook een beetje collageen type III.

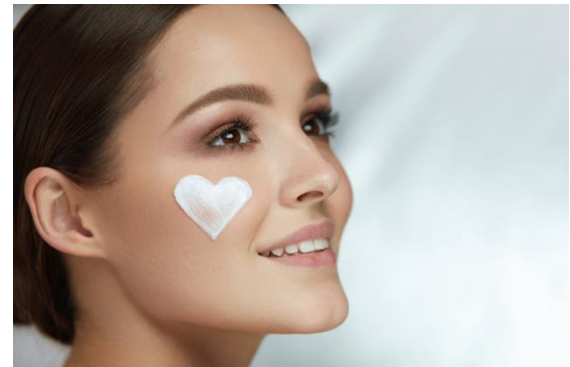


Type collageen	In het lichaam	Potentiële voordelen
Type I	Huid, haar, nagels, botten, pezen, kraakbeen en bindweefsel, gewrichtsbanden	Verbetering van de huid elasticiteit en hydratatie, ondersteuning van de gezondheid van botten en gewrichten, bevordering van de wondgenezing
Type II	Gewrichten, tussenwervelschijven, strottenhoofd, luchtpijp, ribben en neus, Kraakbeen	Ondersteuning van de gezondheid van gewrichten, vermindering van gewrichtspijn en ontsteking, bevordering van kraakbeengroei en -herstel

Vanaf ca je mid-twintiger jaren neemt langzaam het vermogen van je lichaam af om lichaamseigen collageen te produceren. En dat heeft gevolgen voor verschillende onderdelen van je lichaam, zowel inwendig als uitwendig!

Uitwendig leidt de verminderde aanmaak van collageen tot rimpelvorming en een drogere huid. Ook kan de conditie van haren en nagels achteruit gaan.

Inwendig kan de verminderde aanmaak van collageen leiden tot een slechtere botdichtheid. Osteoporose een typische ouderdomsaandoening waarbij botontkalking optreedt. Collageen is hierbij betrokken doordat als er minder collageen beschikbaar is om als bindmiddel van botten te fungeren.



Een andere inwendige verandering heeft betrekking op de gewrichten, waarbij een gebrek aan collageen kan leiden tot verminderde aanmaak van kraakbeen. Dit heeft effect op de gewrichten. Deze worden kwetsbaarder en herstellen zich minder snel van slijtage.

Een van de manieren om de verminderde aanmaak van collageen te compenseren is dat je jouw lichaam voorziet van de benodigde bouwstenen die de aanmaak van collageen ondersteunen.

In een regulier dieet wordt tegenwoordig minder collageen gegeten. Hierdoor kan het lichaam structureel belangrijke bouwstoffen tekortkomen die de productie van collageen ondersteunen.

De grondstoffen voor de aanmaak van lichaamseigen collageen kunnen met name worden gevonden in specifieke dierlijke voedingsmiddelen die ook rijk zijn aan collageen. De botten, kraakbeen, pezen, beenmerg. Het zijn ontzettend voedzame delen van een dier.

Door je voeding aan te vullen met collageen uit kraakbeen, huid en botten, voorzie je je lichaam van de grondstoffen waarmee je vervolgens je eigen kraakbeen en botten kunt ondersteunen.

Collageen als supplement is ook zeker goed, verderop vertel ik hier meer over waar je daarbij op let.

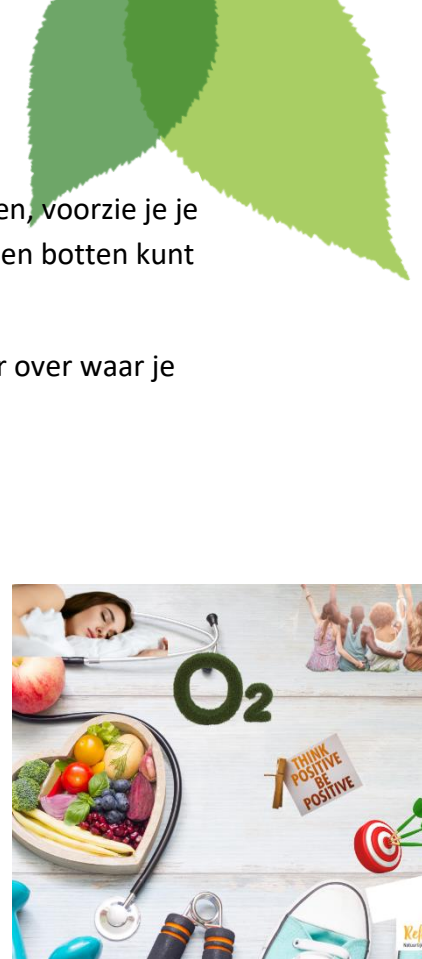
Waarom neemt collageen af?

Helaas neemt de collageenproductie in ons lichaam af naarmate we ouder worden. Dit resulteert in het verschijnen van rimpels, fijne lijntjes en een slappe huid. Maar ook kunnen we het merken aan pijnlijke gewrichten, wat strammer worden.

Welke factoren veroorzaken collageen afbraak?

Verschillende factoren kunnen bijdragen aan een afname van collageenproductie:

- Natuurlijk verouderingsproces. Vanaf je 25e begint de natuurlijke productie van collageen af te nemen. Hierdoor ontstaan de eerste verschijningen van huidveroudering, zoals fijne lijntjes. Na je 30e verliest de huid ongeveer 1% collageen per jaar. Tijdens de overgang daalt het collageen jaarlijks met ongeveer 2%.
- Roken. Deze gewoonte breekt collageen sneller af, het versterkt de afbraak van collageen door het afbreken van vitamine C.
- Zon. UV-straling beschadigt collageenvezels in de huid. Blootstelling aan de zon is de grootste externe boosdoener van huidveroudering waarbij het collageen wordt aangetast. Een dagelijkse zonbescherming (SPF 30) is dus een must voor het behouden van een stevige huid.
- Stress en slechte slaap. Beide factoren hebben een negatieve invloed op het herstel en de opbouw van collageen. Stress veroorzaakt een verhoogd cortisolgehalte. Cortisol geeft de huid een verminderde weerstand, een slechter herstel, maar ook een afname van het collageen in de huid.
- Suikers. Te veel suiker en bewerkte voeding kunnen de aanmaak van collageen belemmeren. Suikers kunnen zich binden aan het collageen waardoor eiwitstructuren beschadigen. Dit wordt glycatie genoemd en heeft een grote invloed op het collageen in de huid.
- Alcohol. Het overmatig drinken van alcohol remt de aanmaak van collageen. Hierdoor zullen rimpels eerder ontstaan of verergeren.
- Tekort aan voedingsstoffen: Een tekort aan eiwitten, vitamine C, zink en koper kan de collageenproductie verminderen.



Hoe stimuleer je collageenaanmaak?

Gelukkig kun je je lichaam ondersteunen bij de aanmaak van collageen door middel van voeding en levensstijlkeuzes:

Het aanpakken van de collageenafbraak is niet alleen een manier om de tekenen van huidveroudering te verminderen, maar ook om een gezonde en stralende huid te behouden.

Dit is wat jij kunt doen om de collageen aanmaak te stimuleren.

1. **Eiwitrijke voeding:** Voedingsmiddelen zoals deze bottenbouillon, kip, vis, eieren en peulvruchten bevatten aminozuren die collageenopbouw ondersteunen.
2. **Vitamine C:** Dit is essentieel voor de synthese van collageen. Eet daarom voldoende citrusvruchten, paprika, bessen en bladgroenten.
3. **Zink en koper:** Deze mineralen spelen een rol bij de collageenvorming en zijn te vinden in noten, zaden, schaal- en schelpdieren.
4. **Hydratatie:** Voldoende water drinken helpt bij het behouden van de elasticiteit van de huid en de soepelheid van gewrichten.
5. **Vermijden van suiker en bewerkte voeding:** Suiker versnelt de afbraak van collageen door een proces dat 'glycatie' wordt genoemd.
6. **Beweging en krachttraining:** Regelmatige lichaamsbeweging stimuleert de natuurlijke aanmaak van collageen en versterkt gewrichten en botten.
7. **Gezonde vetten:** Omega-3 vetzuren uit vette vis, lijnzaad en walnoten dragen bij aan een gezonde huid en minder ontstekingen.
8. **Supplementen:** Collageensupplementen kunnen een goede aanvulling zijn op je voeding, vooral als je ouder wordt of intensief sport. Verderop in deze blog zal ik vertellen welke de beste is voor jou.

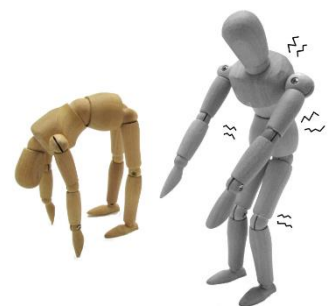



Collageen en gewrichten

Wat kan collageen betekenen voor je gewrichten?

Het zijn van die typische kwaaltjes die zomaar de kop op kunnen steken, en zeker ook naarmate wij ouder worden: pijnlijke knieën, krakende schouders, gewrichten die niet meewerken en slijten.

Al deze klachten hangen samen met veranderingen in het lichaam die samengaan met leeftijd. Een van deze veranderingen is de verminderde aanmaak van lichaamseigen collageen.





Collageen is een essentieel bestanddeel van kraakbeen, het flexibele weefsel dat onze gewrichten beschermt en schokken absorbeert. Na verloop van tijd kan de collageenproductie afnemen, wat kan leiden tot stijve en pijnlijke gewrichten.

Het stimuleren van collageenaanmaak helpt bij:

- Het verminderen van gewrichtspijn en ontstekingen
- Het ondersteunen van de flexibiliteit en beweeglijkheid
- Het beschermen tegen slijtage, zoals bij artrose

Aanvullend kunnen glucosamine en chondroïtine, samen met collageen, een gunstig effect hebben op de gewrichten.

Collageen en de huid

Het gewicht van je huid bestaat voor wel 75% uit collageen.

Waar bevindt collageen zich in je huid?

Je huid bestaat uit 3 lagen:

1. Opperhuid
2. Lederhuid
3. Onderhuids bindweefsel.

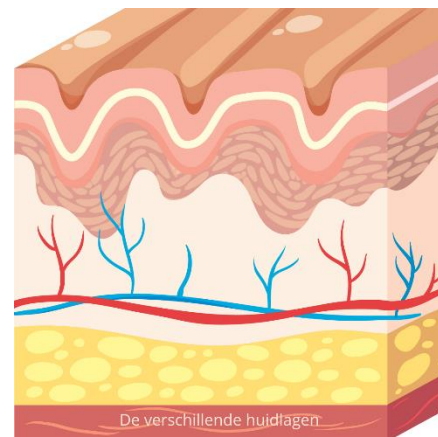
De opperhuid beschermt je lichaam tegen invloeden van buitenaf. Denk hierbij aan de zon, vochtverlies en luchtvervuiling.


De tweede laag is de lederhuid. Hier bevinden zich collageen- en elastine vezels. De fibroblasten in deze laag zijn verantwoordelijk voor de aanmaak van collageen en elastine. Je kunt ze zien als de fabriekjes die deze vezels aanmaken. Zij zorgen voor de stevigheid en flexibiliteit van de huid en andere organen.

Wist je dat collageen niet alleen belangrijk is voor het behouden van een stevige en gehydrateerde huid, het verminderen van fijne lijntjes en rimpels, maar ook voor het ondersteunen van wondgenezing en huidherstel.

Collageen en huidveroudering

Collageen en huidveroudering hebben een belangrijk verband met elkaar. Naarmate we ouder worden maakt je lichaam steeds minder collageen aan. Dit proces begint rond je 25 levensjaar. Rond je 40^e jaar ben is er al ca 30% minder collageen in je huid aanwezig. Met huidveroudering als gevolg: zichtbare huidverslapping, fijne lijntjes en rimpels.





En dat samen met de externe factoren zoals roken, luchtvervuiling, Uv-straling, stress, ongezonde voeding en slecht slapen versnellen dit proces ook nog eens. Vooral zon heeft veel invloed op de afbraak van collageen- en elastine vezels.

Waarom is collageen belangrijk voor je huid en wil je de aanmaak van collageen stimuleren?

Heb je wel eens een breed elastiek (zo'n brede van de post) in de zon gelegd? Na verloop van tijd is dit materiaal niet meer zo flexibel en zal de elastiek knappen als je deze uit elkaar trekt. Dat kun je vergelijken met wat er in je huid gebeurt met deze vezels als er te veel zonschade is opgelopen in de huid.

Dat is niet echt een vrolijk verhaal dus. Natuurlijk speelt leeftijd ook gewoon een rol en blijven we echt niet voor altijd een 25-jarige huid houden als we goed voor de huid zorgen. Maar het goede nieuws is wel dat we dit proces wel degelijk kunnen beïnvloeden. Het is namelijk mogelijk om de collageenaanmaak te stimuleren waardoor je huid nieuw collageen- en elastine aanmaakt. En wat dit proces kan vertragen, minstens zo belangrijk!



Collageen in combinatie met antioxidanten, zoals vitamine C en E, kan de huid verder beschermen tegen schade door vrije radicalen en Uv-straling.

Hoe stimuleer je de collageen aanmaak?

Wil je kwalitatief, gezond collageen aanmaken dan is het belangrijk om je huid vooral te voorzien van de nodige bouwstenen. Hiermee gaat je huid vervolgens zelf aan de slag om collageen en elastine aan te maken. Op deze manier maakt je huid collageen aan dat van goede kwaliteit is en niet direct zal worden afgebroken.

Hoe wordt collageen eigenlijk gemaakt door je huid?

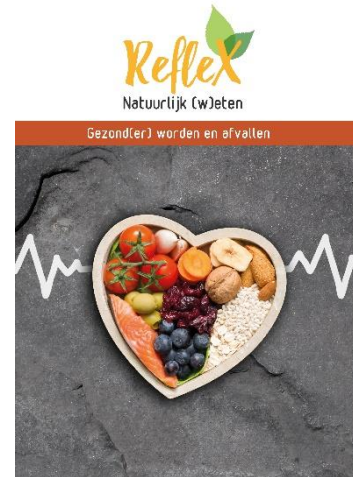
Een collageenvezel is een eiwit, een proteïne. Wanneer de huid een proteïne wil vormen heeft deze eerst aminozuren nodig. Aminozuren zijn bouwstenen voor een proteïne. Deze aminozuren haal je uit je voeding als vlees, vis, zuivel, peulvruchten, noten en zaden. Belangrijk hierbij dat je elke dag voldoende eiwitten uit je voeding haalt. En..... Helaas lukt dat bij veel mensen gewoon niet.

Om dit proces te ondersteunen kun je het door middel van supplementen efficiënter laten verlopen. Met de juiste supplementen bescherm je tevens de nieuw aangemaakte collageen- en elastinevezels, zodat deze niet weer worden afgebroken.

Je nieuwe, gezonde collageen beschermen

Je weet nu hoe collageen wordt aangemaakt en waardoor het wordt afgebroken. Maar hoe kun je die nieuwe collageen vezels beschermen zodat je niet dweilt met de kraan open.

- Draag iedere dag een goede zonbescherming. Met een SPF met een hoge factor.
- Eet veel eiwitten, groente (400 – 500 gram per dag verdeelt over 2 maaltijden) en fruit om zo je lichaam te voorzien van de nodige aminozuren en antioxidanten.
- Eet zo min mogelijk, liefst geen toegevoegde suikers. Deze breken de collageen- en elastine vezels af.
- Eet zo puur mogelijk, geen pakjes en zakjes met de m.i. schadelijke e-nummers
- Eet volgens de principes van [RefleX Natuurlijk \(w\)eten](#)
- Gebruik hoogwaardige huidverzorging producten.



Er is nog 1 maar.....

Naarmate we ouder worden is onze huid steeds minder goed in staat om nieuw collageen aan te maken. Je fibroblasten (fabriekjes van collageen en elastine) worden namelijk wat minder actief. Wil je je huid nog meer helpen kwalitatief, gezond collageen aanmaken? Dan is het essentieel om deze fibroblasten te stimuleren en te activeren! Dit doe je door middel van huidbehandelingen. Denk hierbij aan bindweefselmassage (er zit vast een goede huidtherapeut/ schoonheidsspecialiste in jouw omgeving), goede reiniging met de ZeitgardPro met een reiniging- peeling en anti-aging tool. (Stuur mij maar even een mail als je hier meer over wilt weten, dat wordt te veel voor in deze blog)

Heb je de juiste bouwstenen in je huid dan heb je de perfecte omstandigheden gecreëerd voor de aanmaak van nieuw collageen- en elastine. En dat heeft als gevolg een stevigere huid, een jeugdiger uitstraling, maar ook een gezondere huid!

7 x voeding voor een collageen boost

Ik heb een lijst voor jou samengesteld van 7 voedingsmiddelen die een rol kunnen hebben in jouw natuurlijke collageen boost:

1. Chiazaad

Chiazaden bevatten veel omega 3 vetzuren waardoor het goed inzetbaar is voor onder andere het hydrateren en het verzachten van de huid. Per 100 gram bevat het maar liefst 17,5 gram omega 3 vetzuren. Regelmatig wat chiazaad aan je havermout, kwark of yoghurt toevoegen is voor de lichaamseigen collageen productie een goed idee.

2. Lijnzaad

Lijnzaad beschikt over vele vezels en omega 3 vetzuren waar ons lichaam baat bij heeft. Zo bevat het zaad van vlas per 100 gram ruim 20 gram omega 3. Daarnaast voeg je het vrij eenvoudig toe aan je salade, yoghurt of zelfs smoothie.

3. Walnoten

In walnoten vind je meervoudig en onverzadigde vetzuren die verantwoordelijk zijn voor de vitaliteit van je huid. Ook zitten ze bordervol vitamine E; het nutriënt dat de aanmaak van nieuwe huidcellen en collageen stimuleert.

4. Haring

Haring kennen we als een vette vissoort en bevat daarom ook veel omega 3 vetzuren. Deze vetzuren beschermen de huidcellen en bieden steun aan de structuur.⁹ Jezelf trakteren op een harinkje met uitjes en zuur kan dus zeker geen kwaad.

5. Sardines

De sardine is een kleine vissoort die relatief weinig metalen bevat. Per portie leveren ze ongeveer 2 gram omega 3 vetzuren per 100 gram. In deze vissoort vinden we daarnaast ook de nutriënten calcium en vitamine D, beide goed voor de gezondheid van de botten.¹⁰

6. Zalm

Zalm bevat ongeveer 90 mg omega 3 vetzuren per 100 gram. Wikkel je zalm in folie en laat het ongeveer een kwartier garen in de oven bij een lage temperatuur (ca. 140 graden). Bij een te hoge temperatuur bestaat de kans dat de vis droog en taai uit de oven komt en de vetzuurwaarden verlagen.

7. Makreel

100 gram gestoomde makreel bevat 4,6 gram omega 3. Maar makreel is pas echt een uitblinker op de hoeveelheid eiwitten; de essentiële bouwstoffen voor de productie van collageen. Makreel bezit maar liefst 24 gram eiwit per 100 gram.

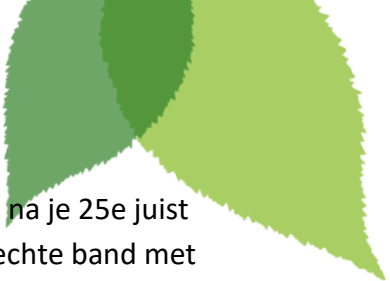
8. Bottenbouillon.

En natuurlijk mag dit krachtige zeer voedzame product niet ontbreken in dit rijtje!

Vitamine C als collageen bevorderend ingrediënt

Naast het belang van vitamine C voor de huid heeft het een hechte band met collageen. Vitamine C helpt namelijk de vorming van collageen om zo de huid te versterken. Waar ons lichaam zelf geen vitamine C kan aanmaken zijn we dus volledig aangewezen op voeding om in onze weerstandsfavoriet te voorzien.





Eiwitrijke voeding met vitamine A en [omega 3](#) kan je lichaam daarentegen na je 25e juist goed gebruiken. Ook onze weerstandsfavoriet vitamine C heeft door de hechte band met collageen een meerwaarde binnen je voedingspatroon. Met deze wegwijzer in je achterhoofd zal dus naast je gezondheid, ook je uiterlijke vertoon een spiegel zijn van je weloverwogen voedingspatroon.

Dit zijn voordelen van goede vitamine c aanvullingen, op deze pagina staan nog meer mogelijkheden;

- [Esther vitamine C](#)
- [Vitamine C](#)

De voordelen van voldoende collageen nog op een rijtje

Je denkt nu misschien dat collageen alleen helpt tegen huidveroudering. Maar niets is minder waar. Wist je bijvoorbeeld dat je vaatwanden ook uit collageen bestaan? Heb je last van een hele gevoelige huid, couperose of zelfs rosacea? Dan is het nemen van een goede [Aloë Vera drinking gel](#) (mail mij maar, dan vertel ik je wat de beste is) omdat Aloë Vera een bommetje is van goede vitaminen, mineralen, plantenstoffen die goed zijn voor gezonde aderen.. En goed is om aan je collageenproductie te werken.

Hiermee maak je namelijk je vaatwanden sterker. Enorm belangrijk wanneer je last hebt van deze huidzorgen. Of denk eens aan acne. Om een litteken goed te kunnen genezen heeft je lichaam ook weer collageen nodig. Maar ook bijvoorbeeld na een zwangerschap kan je huid een steuntje in de rug gebruiken om weer mooi terug te veren. Eigenlijk kunnen we dus wel stellen dat het voor iedere huid waardevol is om de collageenproductie te stimuleren.

Wanneer je voldoende collageen binnenkrijgt en de afbraak ervan minimaliseert, kun je mogelijk profiteren van:

- Een stevigere en elastischere huid
- Sterkere nagels en haar
- Gezonde vaatwanden
- Herstel van je huid bij acne
- Minder gewrichtspijn en soepelere bewegingen
- Sterkere botten en minder risico op osteoporose
- Een betere darmgezondheid, omdat collageen helpt bij het herstel van de darmwand
- Een sneller herstel na inspanning of blessures



Nu je weet wat je huid nodig heeft om collageen te maken en dit te beschermen is het goed te kijken naar het toevoegen van de juiste bouwstenen in de vorm van een collageenpoeder.

Collageensupplementen

Collageensupplementen zijn verkrijgbaar in verschillende vormen, zoals pillen, poeders en drankjes. Collageen wordt vaak gewonnen uit rund of vis.

Het beste collageen poeder is vrij van onnodige additieven, vulstoffen en andere onnodige hulpstoffen.

Wat is de beste collageen supplement voor jou?

Welke collageen het beste bij jou past, is afhankelijk van de behoeften die jij hebt. Hierbij kun je denken aan je leeftijd, gezondheidstoestand, levensstijl en dieet. Er zijn verschillende soorten collageen poeder op de markt, welke afkomstig zijn van verschillende bronnen. Ik ga je een paar collageen supplementen laten zien waar ik erg tevreden over ben en veel goede ervaringen van hoor.

Goede collageen supplementen staan ook overzichtelijk bij elkaar op [deze pagina](#).

Collageenformule Pro voor kraakbeen

[Collageenformule Pro](#) is het resultaat van een zoektocht naar de beste vormen van collageen, van de hoogste kwaliteit en met de meest degelijke onderbouwing. Zo bevat dit product ongedenatureerd collageen type I, V en X uit eierschaalmembraan (Ovomet®) én ongedenatureerd collageen type II (UC-II®). De formule is gecombineerd met een superieure vorm van vitamine C (Ester-C®), dat van belang is voor de aanmaak van collageen en goed is voor het kraakbeen. Deze ingrediënten vormen een sterk trio, waarvan de componenten elkaar zeer goed aanvullen.



[\(gebruik code reflex15 voor 15% korting\)](#)

Collageen-VS voor huid, haar en nagels

Collageen-VS bevat een zuivere vorm van bioactieve collageenpeptiden met de merknaam VERISOL®, die een positieve invloed hebben op huid, haren en nagels. Collageenpeptiden bestaan uit korte eiwitketens met een specifieke vorm en samenstelling die vervaardigd worden door het in kleinere stukjes knippen van natuurlijk collageeneiwit. Hun gepatenteerde productieproces zorgt voor collageenpeptiden die vanwege hun specifieke vorm en molecuulgewicht een optimale biologische beschikbaarheid hebben. Een van de meest gebruikte collageenpoeders voor cosmetische doeleinden.



[\(gebruik code reflex15 voor 15% korting\)](#)

Bioactief collageendrankje

Het product bevat per portie 5.400 mg collageen, als speciale bioactieve collageenpeptiden. Omdat vitamine C van groot belang is voor de collageenvorming, is 1.100 mg hoogwaardige vitamine C per portie toegevoegd.

Het Collageendrankje bevat bioactieve collageenpeptiden. Deze gepatenteerde samenstelling bestaat uit zeer kleine peptiden die een optimale omvang hebben om in de darmen opgenomen te worden en die de aanmaak van intracellulair collageen bevorderen.

De vitamine C in het Collageendrankje is een gepatenteerde formule van L-ascorbinezuur met lipiden en bioflavonoiden. Dit wordt beter en sneller door het lichaam opgenomen en gebruikt.

[\(Gebruik code 'reflex15' voor 15% korting\)](#)

Hoe doe ik het?

Ik wissel collageen af met een eiwitpoeder; Proteinpower. Proteïne/ eiwitten is ook heel belangrijk om voldoende van binnen te krijgen zoals je al hebt gelezen. Daarom wissel ik de Protein Power die je overigens [hier](#) of de Ultimate Protein blend [hier](#) (kortingcode 'reflex15'gebruiken) kunt regelen, af met collageenpoeder.

Kun je collageen op je huid aanvullen met een serum of crème?

Helaas is het niet zo makkelijk. Een huidverzorgingsproduct kan namelijk niet zomaar dieper komen dan de opperhuid. Het collageen en elastine bevindt zich in de lederhuid.

Wat kun je hiervoor doen?

Ik vertel je hoe ik het zelf geleerd heb wat de beste methode is en dit ook toepas

Eerst je huid heel goed reinigen. Ik gebruik zelf hiervoor altijd de Zeitgard Pro, een goede reiniginstool, waarmee ik mijn huid reinig, en een keer per week de peelingtool gebruik, en dagelijks met de anti-aging tool het product inbreng waarmee het in de cellen komt en het zijn werk kan doen. Een top-tool, wil je hier meer over weten mail mij dan even dan kan ik je hier meer over vertellen.



Na het reinigen is het zeer helpend 2 x per week met een dermaroller over je gereinigde huid te gaan. Hiermee stimuleer je je huid collageen aan te maken, en dat is wat we willen natuurlijk!

Na deze stap breng ik in de ochtend mijn [Niacinamide serum](#) aan met mijn dagcrème voor de rijpere huid. In de avond mijn [vitamine C-serum](#) en [collageen serum](#) met nachtcrème voor de rijpere huid.



Waarom werken supplementen wel voor mijn huid?

Supplementen komen via de bloedbaan in de lederhuid terecht. Precies, daar waar de collageen- en elastinevezels zich bevinden en worden aangemaakt! Dit is dus een must en goede aanvulling. Dit is; "Mooi van binnen en mooi van buiten". Gezonde huid is immers altijd een combinatie van goed zorgen voor de binnenkant en goed zorgen aan de buitenkant.

Conclusie

Collageen is een essentiële bouwsteen voor je lichaam en verdient de nodige aandacht. Door bewuste keuzes te maken in je voeding en levensstijl, kun je de collageenproductie stimuleren en langer genieten van een vitaal en sterk lichaam.

Gezondheid met natuurlijke zorg

Met gezonde groet,

Celien van Dalen

www.reflex-leren.nl

www.reflex-zwolle.nl



Copyright

De teksten en foto's zijn eigendom van RefleX-Zwolle, in de persoon van Celien van Dalen en mogen zonder toestemming op geen enkele wijze gedeeld, gekopieerd of gescand gebruikt worden.

