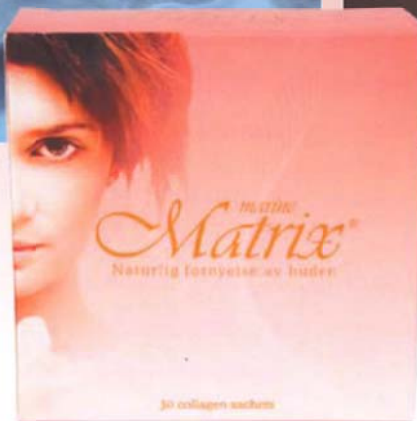


Naturlig foryngelsesmiddel fra havet

Kollagen fra fiskeskinn har en gunstig virkning for hud, hår, ledd, sener og bindevev. Studier viser at daglig inntak av kollagenhydrolysat over tid ikke bare kan gi sunnere og flottre hud og hår, men det kan også lindre leddsmerter, fibromyalgi, artrose og KOLS.



Anette Margareta Moe, som hadde leukemi, begynte å ta marine Matrix etter harde cellegiftkurer og en benmargstransplantasjon. Seks måneder senere hadde håret hennes vokst hele 15 centimeter, noe som er uvanlig raskt.

OBS! Har du fiske- eller skaldyr-allergi bør du forhøre deg med din lege før du benytter marine Matrix. Gravide og ammende anbefales ikke å bruke det, med mindre det er i samråd med lege.

Mer informasjon om marine Matrix: www.marinematrix.com

Kollagen er det proteinet menneskekroppen har mest av, og utgjør over 30 prosent av kroppens proteiner og omkring 75 prosent av hudens grunnstruktur. Det er byggesteinen i kroppens myke vev – hud, arterier, blodårer, lymfer, brusk, leddbånd, sener, muskler, hår og negler.

Kollagen består av lange proteinkjeder som igjen er bygget opp av enkle aminosyrer, proteinets byggestener. Kollagenhydrolysat er et kosttilskudd laget av kollagenproteiner fra fisk som skal stimulere kroppens evne til å produsere og omsette nytt kollagen.

– Ved marin bioteknologi har vi klart å fremstille kollagen fra fisk som kroppen opptar. Når man tilfører kroppen fiskeproteinene, viser studier at det stimulerer kroppens evne til å øke kollagenproduksjonen igjen, hevder ingeniør i bioteknologi, Bjarne Langhelle. Han er utviklingsjef i Primex BioChemicals AS, firmaet som har utviklet kosttilskudd av fiskekollagen i Norge. Marine Matrix er et slikt kosttilskudd, og er basert på rent kollagenhydrolysat fra fiskeskinn.

Bevarer ungdomshuden

Frisk og fin hud er ikke bare viktig for utseende og velvære, men også for å beskytte mot infeksjoner, UV-stråler og forurensing. Huden er vårt største organ som sørger for å opprettholde kroppens fuktighetsbalanse og beskytte kroppens indre og vitale organer.

Med årenes løp og ved ytre påkjenninger reduseres kroppens evne til å produsere kollagen og hudens kollagenkvalitet reduseres. Dermed endres hudens struktur, og huden blir slappere, tørrere, ujevn og mindre elastisk.

Til en viss grad kan man motvirke alderdommens tegn med riktig kosthold, trening og en helsefremmende livsstil. Frisk frukt, grønnsaker, fisk og rikelig inntak av rent og friskt vann gir kroppen mange av næringsstoffene den trenger for å beskytte og bevare huden. Det er også viktig å gi kroppen det den trenger for å opprettholde hudens kollagenproduksjon og cellefornyelse.

Kroppen trenger tilgang til aminosyrene prolin, hydroxyprolin og glycine for

å kunne produsere ny kollagen. Kollagenhydrolysat har store mengder av disse tre aminosyrene, som også er viktige for kollagenets evne til å bevare hudens fuktighet, elastisitet og jevnhet. Ifølge studier har kollagenhydrolysat fra fiskeskinn gitt en positiv effekt på strekkmerker, rynker og hudfuktighet.

– Vi har fått mange positive tilbakemeldinger fra kvinner som har fått redusert fine linjer og rynker, pigmentforandringer og slapp hud. Huden blir glattere og strammere, og kollagenhydrolysat har også stor effekt på strekkmerker, sier Langhelle.

I tillegg til virkningen på hudkvalitet, har kollagenhydrolysat vist positiv virkning på sårheling, lindring og forebygging av sliitasjegikt, artrose og fibromyalgi, samt økt vekst og styrking av hår og negler.

Kollagen gjennom kosten

Det er mulig å få aminosyrene vi trenger for kollagenproduksjon gjennom kosten, fra kollagen i brusk, sener og skinn fra kjøtt og fisk. Kollagen og gelatin fra kosten består i hovedsak av lengre proteinkjeder, ▶

som først må brytes ned i fordøyelsessystemet før næringsinnholdet kan nyttiggjøres.

Kollagenhydrolysat i kosttilskudd er kollagen som er kuttet ned til mindre proteinkjeder, slik at de lettere kan tas opp i kroppen. Sammensetningen av aminosyrene i kollagenhydrolysat er tilnærmet lik kroppens eget kollagen.

Vitenskapelige studier viser at kollagenhydrolysat tas lett opp i magesekken som korte proteinkjeder, og transporteres deretter ut i kroppen via blodlopet. Sammen med essensielle aminosyrer går kollagenhydrolysat ut til hudens egne produksjonsceller og stimulerer til økt omsetning og produksjon av kollagenfibre.

Fyldigere og flottere hår

Inntak av kollagenhydrolysat er påvist i flere kliniske studier å kunne fremme økt og styrket hårvekst.

Forklaringen er at kollagenhydrolysat stimulerer kroppens dannelse av produksjonsceller (fibroblaster) i hårrøten. Fibroblaster har to hovedfunksjoner – produksjon og organisering av bindevev (kollagen), samt kommunikasjon med andre celler.

Hårets produksjonssenter sitter i papillen i bunnen av hvert hårstrå. Produksjonscellene i papillen sender signaler til cellene om stadig å dele seg og øke celledelingen i hårrøten, slik at håret kan vokse. Store papiller har bedre vekstlag enn de små, og gir derfor tykkere og grovere hår enn små papillaer. Jo fortere cellene deler seg, desto fortere vokser håret.

Anette Margareta Moe fikk akutt lymfatisk leukemi i juli 2006, og gjennomgikk harde cellegiftkurer og en benmargstransplantasjon i april 2007. Da mistet hun det lange, strie håret sitt, og begynte å ta kosttilskuddet marine Matrix. Seks måneder senere hadde håret hennes vokst 15 centimeter, altså 2,5 centimeter per måned. Dette er mye, for normal hårvekst er cirka 1 centimeter i måneden.

– Etter en benmargstransplantasjon får de fleste håret tilbake, gjerne fyldigere og med en annen konsistens. Men jeg har aldri sett noen få så langt og tykt hår så raskt som Anette, sier Kirsten Holm på hematologisk avdeling ved Haukeland Universitetssykehus til Norsk Ukeblad. Selv mener Anette at hun kan takke marine Matrix for den kraftige hårveksten. Huden hennes ble også glatt og fin igjen, spesielt strekkmerkene hun hadde på magen og ruglete hud på brystet på grunn av soling.

Lindrer fibromyalgi

Forskning har vist at kollagenhydrolysat



FØR



ETTER 6 mnd. bruk av Marine Matrix



FØR



ETTER 6 mnd. bruk av Marine Matrix

Disse bildene viser hvordan huden er før og etter seks måneders bruk av kosttilskuddet kollagenhydrolysat (marine Matrix).

kan virke smertelindrende ved fibromyalgi, stive muskler og ledd. Fibromyalgi kjennetegnes av smerter i muskler og ledd, ofte med muskelstivhet, utpreget tretthet, søvnforstyrrelser, kraftløshet, hovenforfølelse, svimmelhet, hodepine og magebesvær.

Det er gjort en del forskning rundt kollagennivået hos fibromyalgipasienter, blant annet ved Parker Instituttet i Danmark. Her er det påvist at fibromyalgipasienter har et betydelig lavere kollagenivå i musklene. I teorien betyr det at musklene til fibromyalgipasienter ikke restitueres like fort som hos mennesker uten fibromyalgi. Derfor er fibromyalgipasienter mer utsatt for muskelskader og muskelsmerter enn andre.

En pilotstudie på 20 personer med fibromyalgi tok marine Matrix daglig i tre måneder. Resultatet var at smerte og andre symptomer, blant annet utslitthet, søvn og morgenstivhet, forbedret seg betydelig hos gjennomsnittet av pasient-

gruppen. Noen av pasientene merket også en dramatisk forbedring.

– Det er vist at marine Matrix øker produksjonen og nivået av kollagen i ulike deler av kroppen, blant annet i huden og i leddene. Det vil derfor tenkes at det samme vil skje også i musklene, og derfor kunne ha en positiv virkning på muskelsmerter hos fibromyalgipasienter, mener Langhelle. Siden symptomene på fibromyalgi er noe ulikt fra person til person, kan det tenkes at kollagenhydrolysat har ulik virkning på den enkelte.

Mot artrose og osteoporose

Kosttilskudd av kollagenhydrolysat har blitt mye brukt i Europa både som forebyggende og lindrende alternativ behandling mot slitasjegikt (artrose) og bensskjørhet (osteoporose).

Ved artrose blir leddbrusken nedslitt, slik at leddene blir stive og smertefulle, som gjør det vondt og vanskelig å bevege seg. Artrose er den vanligste revmatiske

sykdommen og forekommer oftest i hofte, knær og fingre.

Virkingen av kollagenhydrolysat på ledd er trolig det som er mest studert i forhold til dette kosttilskuddet. Mange kliniske studier viser at daglig inntak av 10 gram kollagenhydrolysat reduserer leddsmarter. Pasientene med de verste symptomene hadde mest utbytte. I noen studier virket kollagenhydrolysat effektivt som smertestillende, akkurat som paracetamol. Mange av pasientene kunne redusere eller slutte med andre smertestillende medisiner mens de tok kollagenhydrolysat.

I flere mindre tyske og tsjekkiske studier, har 7-10 gram hydrolysert kollagen gitt til artrosepasienter daglig i 1-3 måneder vist seg å redusere smerter og stivhet. (Adam 1976, 1980; Beuker og Rosenfeld 1995; Brown 1998). Den gunstige virkingen skjer trolig fordi kollagenhydrolysat samler seg opp i leddbrusk og stimulerer kollagenproduksjonen i leddbruskens celler (chondrocyttene).

- Kollagenhydrolysat er påvist å kunne regenerere bruskvev gjennom å stimulere chondrocyttenes kollagenproduksjon, sier Langhelle, ingeniør i bioteknologi.

Ved osteoporose er beinmassen under normalt nivå, slik at beinvevet er mer porøst og faren for brudd er større. Flere eksperimentelle og kliniske studier har vist at daglig inntak av 10 gram kollagenhydrolysat i 4 til 24 uker øker beinmassens tetthet. Det ser ut til at kollagenhydrolysat stimulerer aktiviteten i de bendannende cellene (osteoblastene), i stedet for cellene som bryter ned bein (osteoclaster).

Kollagen mot KOLS

KOLS står for kronisk obstruktiv lungesykdom og er et samlebegrep for kroniske lungesykdommer. De vanligste lungesykdommene er lungeemfysem og kronisk bronkitt. De fleste med KOLS-diagnose har som regel utviklet både lungeemfysem og kronisk bronkitt.

Den hyppigste årsaken til KOLS er røyking, selv om risikoen for KOLS også er genetisk. Hos KOLS pasienter er store deler av bindevevet i lungene nedbrutt, noe som medfører at lungene kan ta opp mindre oksygen og en blir kortpustet for å kompensere for nedsatt lungefunksjon. Kollagen utgjør mellom 50 til 60 prosent av bindevevet i lungene, det samme bindevevet som nedbrytes hos KOLS-pasienter.

Ifølge Bjarte Langhelle, viser kliniske studier at kollagenhydrolysat (marine Matrix) øker kroppens kollagenproduksjon i huden.

- Vi har fått tilbakemeldinger på at personer med KOLS har blitt bedre etter inntak av marine Matrix. Dette kan tyde på at marine Matrix kan ha en innvirkning på kroppens kollagenproduksjon også i lungenes bindevev, sier han.

Daglig tilskudd

Marine Matrix består av 100 prosent aktivt kollagenhydrolysat utvunnet fra kollagen fra fiskeskinn. Produkter inneholder 30 poser à 2,5 gram kollagenhydrolysat som enkelt røres ut i drikke, som kaffe eller te.

I motsetning til en del andre alternative naturbaserte produkter, som glukosamin og kondroitinsulfat, er ikke kollagenhydrolysat klassifisert som et legemiddel i Norge. marine Matrix er tilgjengelig i alle helsekostbutikker i Norge. Produktet er lukt- og smakfritt og inneholder ingen tilsetningsstoffer.

Anbefalt dosering den første måneden er to poser à 2,5 gram hver dag, gjerne morgen og kveld. Vedlikeholdsdosering etter første måneds forbruk er en pose daglig, helst om kvelden. Kroppen reparerer seg selv i større grad når vi sover om natten, og kan dermed nyttiggjøre seg næringsstoffene optimalt. Det viktigste er likevel at tilskuddet tas regelmessig hver dag. ■



The Paradigm Academy
Resources To Transform YOUR Life

Karriere
Rett frem
Videreutdanning
Hold høyre fl!

LØSNINGER
SUKSESS
MOTIVASJON

Denne avkjøring
17 km
38 km

EXIT 1A

Neuro Lingvistisk Programmering og Psykologi (NLP) og Coaching

VIL DU HA KARRIERE INNENFOR TERAPI, KOMMUNIKASJON, COACHING?
Dyktige terapeuter og coacher med kvalitets sikret utdanning vil alltid ha jobb!

The Paradigm Academy er Norges ledende kompetansesenter innenfor NLP og Coaching. Vår fagekspertise er uten paralleller i Norge. Utdanningene er utviklet og levert av internasjonalt anerkjente NLP og coachingtrenere. Kvalitetssikringen er den høyeste på verdensbasis hva angår struktur, pedagogikk, praksis, innhold og gjennomføring. Utdanningene gir internasjonal anerkjennelse og kompetanse og kan også brukes som videre- og etterutdanning for å øke din nåværende kompetanse.

Gratis intro kurs 28. juni

Oslo 26. aug
NLP Practitioner - Level I Coaching

Oslo 26. aug NLP Master Practitioner
- Level II Coaching

Oslo 15. juni Platinum Professional Coach -
Level III Coaching

Helse Coach 15. juni
NLP Hotel 1. juli

NLP Trainers Training

-Vi skaper fremtidens yrker-

VINN GRATIS 2-DAGERS KURS TIL COACHINGSEMINARET DESIGN YOUR LIFE -
VERDI KR 2500,-

Kontakt
utdanning@nlpnorway.com
www.nlpnorway.com
Bygdøy, Oslo
Tlf: 22 55 69 00

Meditasjoner for selvhjelp - besøk vår nettside

Tidsreise