

Firebarnsmoren slet med strekkmerker

# Proteiner fra fisk ga strammere mage

Monica Kristin Halvorsen (37) fra Haugesund har født fire barn. Alle svangerskapene har satt spor etter seg i form av uønskede strekkmerker. Nå har hun prøvd det nye, norske produktet Marine Matrix.

## Bli kvitt strekkmerker

**Laserbehandling:** Effektivt mot strekkmerker. Laser virker ved at den stimulerer cellene i lærhuden til å produsere nytt vev som kan hjelpe mot strekkmerker. Men vær forberedt på at du må grave dypt i lommeboken.

**Prøv et godt, gammelt kjerringråd:** Bland ½ kopp olivenolje, ¼ kopp Aloe vera-gel, 4 E-vitaminkapsler og 2 A-vitaminkapsler i en krukke og rist godt. Smør deg rikelig på områdene med strekkmerker og anvend daglig for å få de beste resultater. Noen mener at maisolje hjelper. Den påsmøres hyppig på de utsatte områdene.

**Ta omega-3:** Disse fettsyrene hjelper huden med å bygge seg opp innenfra og er derfor til god hjelp mot strekkmerker.

## Forebygg strekkmerker

Det er vanskelig å forebygge strekkmerker. Arv kan nemlig være en medvirkende årsak. Men følger du rådene under, stiller du i alle fall best mulig rustet.

- **Gå sakte opp eller ned i vekt.** Da får kroppen din tid nok til å omstille seg.
- **Sørg for å få i deg nok vitamin E,** som holder huden sunn og smidig. Ta tilskudd av vitamin E eller smør E-vitaminolje direkte på huden. Sink og

silica hjelper også mot strekkmerker. Gode kilder for disse mineralene er rødt kjøtt, fisk, helkorn og nøtter.

- **Gi deg selv en god massasje jevnlig.** Det øker blod-sirkulasjonen og kan kanskje også hjelpe mot strekkmerker.
- **Sørg for et sunt og variert kosthold** med mye frukt, grønnsaker, fisk, fiber og vann. Dette er viktig for å gi huden den næringen den trenger.
- **Bruk en kropps- eller**

**frottébørste hver dag.**

Børst huden med raske bevegelser fra topp til tå.

- **Vær forsiktig i solen.** UV-stråler ødelegger hudens kollagenfibre.

- **Tren opp musklene dine!** Har du strekkmerker på magen, kan du trene opp magemusklene dine, slik at huden strammes og strekkmerkene blir mindre synlige.

- **Smør deg daglig med en fuktighetskrem.**

## Strekkmerker, hva er det?

Strekkmerker er skader i den delen av huden som kalles *lærhuden*, som befinner seg under det ytterste hudlaget. Rundt 70 prosent av kvinner vil en eller annen gang etter puberteten oppleve å få strekkmerker. Det samme gjelder omkring 90 prosent av gravide kvinner. Huden vår er elastisk, men når den strekkes for raskt, vil den naturlige produksjonen av *kollagen* — proteinet som er i de hvite, uelastiske bindevevsfibrene i sener, hud, ben, brus og annet bindevev — forstyrres. Når dette skjer, dukker det ofte opp stripeaktige arr, eller strekkemerker, på hofter, lår, bryst og rumpe.



### HJEMMETREPORTASJE

Tekst: Ann Britt Hangeraaas  
Foto: Jørn Grønland

—Jeg la ikke på meg mye under noen av svangerskapene mine. Jeg må derfor være disponert for strekkmerker, sier Monica Kristin Halvorsen.

Hun er mor til to tenåringer og tvillinger på åtte. De første strekkmerkene kom etter den første fødselen. Senere ble de bare verre og verre.

—Jeg er forfengelig og var svært lite glad i magen min. Det må jeg bare innrømme, sier Monica Kristin, og forteller at hun

## Kosttilskudd

Marine Matrix er et kosttilskudd. Det er å få kjøpt i helsekostbutikker og koster 350–400 kroner for en måneds forbruk. **OBS!** Har du fiske- eller skaldyrallergi, skal du ikke ta dette produktet. Gravide og ammende anbefales heller ikke å bruke det, med mindre det er i samråd med lege.



## Jeg har fått «ny» mage

i årenes løp har forsøkt det meste for å få bukt med det løse og sprukne mageskinnet.

Hun har tatt situps i massevis og trent opp magemuskulaturen veldig, men det har ikke hjulpet på huden. Og hun har kjøpt den ene kremen dyrere enn den andre og smurt og smurt, men uten resultat. Etter hvert opplevde hun strekkmerkene som så belastende at hun faktisk vurderte kirurgi. Nå er den tanken skrinlagt. En daglig dose fiskeproteiner rørt ut i et glass vann har nemlig fått huden hennes til å stramme seg.

–Jeg er en nøktern dame og trodde i utgangspunktet ikke på at dette kunne virke. Men da jeg fikk tilbud om å være «forsøkskanin», og produktet var et rent naturprodukt, sa jeg likevel ja. Jeg hadde jo ikke noe å tape. Og nå er jeg bare glad. I løpet av åtte måneder ble magen min 80 prosent bedre. Hadde jeg ikke vært så fornøyd, hadde jeg aldri i livet vist den frem i Hjemmet. Men når dette hjalp meg, kan

det også hjelpe andre kvinner som sliter med det samme, sier Monica Kristin.

### Tar tid

Produktet Monica Kristin har brukt, er norsk, heter Marine Matrix og er basert på proteiner fra fiskeskin. Det er gjort en del studier på dette produktet som viser at det har effekt på rynker. Tilbakemeldinger til produsenten fortalte også om positiv effekt på strekkmerker. De ønsket å teste ut dette, og via bekjente fikk Monica Kristin spørsmål om hun ville delta i et forsøk hvor magen hennes skulle fotograferes før, under og etter behandling med fiskeproteiner.

–Det tok tid før jeg begynte å se effekten, sier Monica Kristin.

Etter et par måneders bruk var hun fortsatt litt usikker, men etter å ha tatt fiskeproteiner daglig i tre måneder så hun at noe skjedde, og etter åtte måneder var hun kjempefornøyd.

–Så det gjelder nok å være litt tålmodig, sier hun.



**FØR:** Slik så Monica Kristin Halvorsens mage ut før behandlingen med fiskeproteiner. Huden var sprukket og løs, og arret ved navlen svært markant.



**ETTER:** –Min opplevelse er at strekkmerkene er blitt 80 prosent bedre, sier Monica Kristin.

–Spør du meg om hvor fornøyd jeg er på en skala fra 1 til 10, er svaret 8. Jeg har fortsatt litt strekkmerker på magen, men huden er blitt så mye strammere at det ikke lenger er noe å bry seg om. Strekkmerkene jeg hadde øverst på lårene, er så godt som borte, sier Monica Kristin.

Hun forteller at en annen po-

sitiv bieffekt av fiskeproteiner er at et skjemmende arr hun hadde ved navlen nesten er blitt borte.

–Samtidig er ansiktshuden blitt glattere, neglene hardere og håret mye mindre livløst. Så fiskeproteiner har sannelig noe for seg, sier Monica Kristin fornøyd. ♦

[ann-britt.hangeraas@bm-media.no](mailto:ann-britt.hangeraas@bm-media.no)

## Slik virker fiskeproteiner

Mesteparten av huden vår består av *kollagen*, et protein som også finnes i ben, hår, sener og negler. Kroppen produserer selv kollagen. Men etter hvert som vi blir eldre, avtar produksjonen og huden forandrer sammensetning og struktur.

–Ved å tilføre kroppen fiskeproteiner stimuleres den til å øke kollagenproduksjonen igjen. Jo mer kollagen, desto bedre hund, sier Bjarte Langhelle.

Han er biokjemiker og har vært med på å utvikle kosttilskuddet Marine Matrix.

–Huden består av tre lag – overhuden, lærhuden og underhuden. Overhuden kan behandles utenfra. De underliggende delene, derimot, må behandles innenfra gjennom riktig ernæring. Og det er her fiskeproteinene spiller en viktig rolle, sier han.

Fiskeproteiner er også gunstig for slitasjegikt og sårheling.