NATERRO
santé, pharma & cie

Ma santé, mes choix.

BON À SAVOIR

Gérer mieux l'anxiété et la dépression!

Avec la situation planétaire reliée au COVID-19, plusieurs patients voient leurs symptômes d'anxiété ou de dépression s'aggraver. Il a été démontré dans une étude pharmaco épidémiologique (EPI3) que les patients qui consultent un praticien qui recommande l'homéopathie vont utiliser moins de psychotropes et auront une meilleure amélioration clinique de leurs symptômes.

Yvan Bourgault
B. Pharm, Homéopathe

Des réponses aux principales questions sur le collagène

De nos jours, le collagène est TRÈS populaire! Les gens chantent ses louanges pour promouvoir une peau rebondie et jeune et des articulations solides. Cette puissante protéine aide vraiment les gens à avoir belle apparence et à bien se sentir. Lisez ce qui suit pour en comprendre l'engouement.

Si le collagène est d'origine naturelle, pourquoi devons-nous le prendre en supplément?

Le collagène est la protéine la plus abondante de notre corps. Le collagène se trouve dans les cheveux, la peau, les ongles, les ligaments, le cartilage, les tendons, les os et à l'intérieur des parois des vaisseaux sanguins – tous connus sous le nom de « tissus conjonctifs » dans le corps. Cependant, dès la vingtaine, notre corps commence à produire moins de collagène. Voilà pourquoi il est important de l'ajouter comme supplément.

Quelle est la meilleure façon d'augmenter notre consommation de collagène?

Le bouillon d'os peut être une excellente source de collagène. Mais, deux éléments doivent être pris en compte pour en maximiser les bienfaits. Tout d'abord, il faut s'assurer de consommer du bouillon d'os régulièrement. Ensuite, il faut s'assurer qu'il contient les quantités normalisées des acides aminés qui se sont révélés être des marqueurs de collagène dans le corps. À moins qu'un produit ne soit « enrichi » de leucine supplémentaire, le bouillon d'os ne fournit pas assez de leucine pour produire du collagène.

Les peptides de collagène hydrolysés traversent-ils les acides digestifs de l'estomac pour avantager la peau?

C'est un sujet très débattu, mais les chercheurs ont découvert que les principaux peptides contenus dans le collagène sont absorbés intacts par le tractus gastro-intestinal et acheminés aux tissus cibles comme la peau. Ces petites unités peptidiques issues de la supplémentation orale en collagène fournissent ensuite les matières premières nécessaires à la production de collagène humain, pour des bienfaits cutanés comme une hydratation accrue, une diminution des signes visibles du vieillissement, et bien d'autres.

Quelle est la meilleure source de collagène?

La capacité d'être absorbé est le facteur le plus important lors du choix d'un collagène. Pour obtenir une absorption optimale, recherchez le collagène hydrolysé (alias peptides de collagène). Recherchez une dose de collagène de 7 à 10 grammes (la plupart des études sur les bienfaits du collagène se situent entre 5 et 10 grammes). Enfin, recherchez un collagène qui se mélange bien et qui est facile à consommer puisqu'il est important de consommer du collagène tous les jours.

Références disponibles sur demande.

NATERRO
santé, pharma & cie
2336, chemin Sainte-Foy, Québec
418 653-5400 • naterro.com

OUVERT pour vous servir à distance
• Par téléphone
• En ligne sur notre site
Livraison rapide en 24 à 48 heures
FIER MEMBRE LE PANIER BLEU

COLLAGÈNE MARIN PUR
Contient 10 g de collagène hydrolysé par portion.
33,99$
Rég. : 39,95$

PASSIFLORA COMPOSÉ
Sommeil et stress
12,99$
Rég. : 14,99$

Valide jusqu'au 31 mai 2020 - Gamme complète en magasin

JD02255212

naterro.com