

## مادة تخفف آلام المفاصل وتحسّن صحة القلب!



وأشيد بخصائصه المضادة للشيخوخة، فالكولاجين يمنح بشرتنا القوة والمرونة، إلى جانب استبدال خلايا الجلد الميتة. وغالبا ما يوجد هذا المكون في مستحضرات ترطيب الجسم وكريمات التجميل، بالإضافة إلى مجموعة من العلاجات التجميلية التي نالت استحسان المشاهير.

ويبدأ إنتاج الكولاجين في أجسامنا بشكل طبيعي في التباطؤ مع تقدمنا في العمر، ما يؤدي غالبا إلى ظهور المزيد من علامات الشيخوخة، مثل زيادة التجاعيد وترهل الجلد.

ولكن الكولاجين يلعب أيضا دورا محوريا في عملية الشيخوخة الداخلية، حيث يؤثر على مناطق مثل آلام المفاصل وصحة القلب.

ووفقا لطبيب الصحة الطبيعية الشهير الدكتور، فريد بيسكاتور، فإن نوعا معينا من مستخلص لحاء الصنوبر يعد مفتاحا لبشرة أكثر امتلاء، فضلا عن الحماية الداخلية.

وفي حديثه عن عملية الشيخوخة، أوضح: "يلجأ العديد من العملاء إلي ويقولون، أنا أكبر سنا بكثير "ويريدون فقط الاهتمام بذلك، متناسين أنهم يتقدمون في السن داخليا بالفعل، وهو سبب التغيرات الخارجية مثل التجاعيد. ويحتوي Pycnogenol على مجموعة كاملة من الخصائص المضادة للشيخوخة. ويزيد من دوران الأوعية الدقيقة في الجلد ما يخلق توهجا صحيا، ويحسن المظهر العام، وثبت علميا أنه يقلل عدد التجاعيد من خلال زيادة إنتاج الكولاجين والإيلاستين".

ومع تقدم الناس في السن، ينتج الجسم كمية أقل من الكولاجين، ما يؤدي إلى جفاف الجلد وتكوين التجاعيد.

ولكن يمكن أن يلعب الكولاجين دورا في تقوية البشرة، وقد يفيد في المرونة والترطيب.

وفي إحدى الدراسات، تعرضت النساء اللاتي تناولن مكملا يحتوي على 5-2.5 غرام من الكولاجين لمدة ثمانية أسابيع، لجفاف أقل للجلد وزيادة ملحوظة في مرونة الجلد مقارنة بأولئك الذين لم يتناولوا المكمل.

ووجدت دراسة أخرى أن النساء اللواتي تناولن مشروبا ممزوجا بمكملات الكولاجين يوميا لمدة 12 أسبوعا، عانين من زيادة ترطيب الجلد وانخفاض كبير في عمق التجاعيد.

وفيما يتعلق بالمفاصل، يساعد الكولاجين في الحفاظ على سلامة الغضروف - النسيج الشبيه بالمطاط الذي يحمي المفاصل.

ولكن مع انخفاض كمية الكولاجين في جسمك مع تقدمك في السن، يزداد خطر الإصابة باضطرابات المفاصل التنكسية مثل هشاشة العظام.

وأظهرت الدراسات أن تناول مكملات الكولاجين قد يساعد في تحسين أعراض هشاشة العظام وتقليل آلام المفاصل بشكل عام.

وفي إحدى الدراسات، أظهر 73 رياضيا تناولوا 10 غرامات من الكولاجين يوميا لمدة 24 أسبوعا، انخفاضا ملحوظا في آلام المفاصل أثناء المشي والراحة.

وفيما يتعلق بصحة القلب، يوفر الكولاجين بنية للشرايين، ومن دون كمية كافية من الكولاجين، قد تصبح الشرايين ضعيفة وهشة .

وإذا حدث هذا، فقد يؤدي إلى تصلب الشرايين - وهي حالة تتميز بتضيق الشرايين. ويمكن أن يؤدي تصلب الشرايين أيضا إلى النوبات القلبية والسكتات الدماغية.

وفي إحدى الدراسات، تناول 31 من البالغين الأصحاء 16 غراما من الكولاجين يوميا لمدة ستة أشهر.

وبنهاية الدراسة، شهد المشاركون انخفاضا كبيرا في مقاييس تصلب الشرايين، مقارنة بما قبل البدء في تناول المكملات.

ولكن، هناك حاجة لمزيد من الدراسات حول دور مكملات الكولاجين في صحة القلب.

المصدر: إكسبريس