

# HOLISTIC THERAPY

## COMMENT BOOSTER SON COLLAGÈNE NATURELLEMENT ?



### LE COLLAGÈNE C'EST QUOI ?

Le collagène est une protéine fibreuse qui participe à la structuration de l'organisme.

---

Le collagène est produit par des cellules diverses, essentiellement situées au niveau du tissu conjonctif. Ces dernières sont appelées fibroblastes. Elles permettent de transformer les acides aminés en polypeptides, ce qui conduit à produire du collagène.

Le collagène joue un rôle majeur dans l'élasticité, la tonicité et la régénération de la peau et des tissus. C'est la protéine de la longévité.



## *protéine structurale*

Constitué d'acides aminés, le collagène est la protéine la plus abondante dans le corps humain, elle est synthétisée naturellement par l'organisme et représente l'élément principal des tissus conjonctifs : peau, vaisseaux, cartilages, tendons, ligaments, muscles, intestins... partout où il faut de la résistance.

## Les bienfaits du collagène pour la peau et le corps

Le collagène est une protéine naturellement présente dans le cartilage, les tendons, les muscles, les os, les cheveux, la peau et les ongles.

Cette protéine est aussi appelée la « colle du corps » car relie tous les éléments du corps en eux.

Il existe de nombreux types de collagène, en fonction des différents tissus conjonctifs du corps. Jusqu'à 80% de la peau est constituée de collagène et la majorité est constituée de collagène de type I, qui aide à retenir "l'eau" (et donc l'hydratation) et à maintenir la peau ferme et élastique.

---

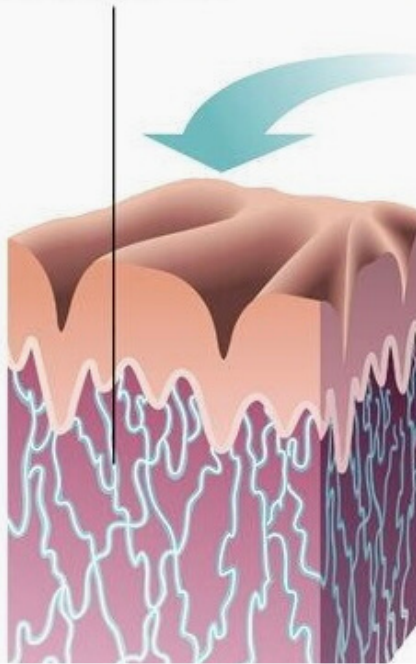


## Le collagène possède de multiples vertus anti-âge :

1. Aide à lutter contre la déshydratation grâce à sa capacité à retenir l'eau dans les tissus. Action anti-oxydante et anti-radicalaire.
2. Aide à lutter contre le relâchement cutané grâce à sa capacité à régénérer les tissus de l'épiderme et à augmenter la tonicité de la peau
3. Favorise la souplesse et la bonne santé des articulations. Il est indispensable pour favoriser la souplesse et la résistance des os, tendons et cartilages.

“ Nous prenons souvent du collagène pour obtenir un avantage spécifique, comme améliorer l'élasticité de la peau ou la fonction articulaire. Toutefois, si le corps a besoin d'acides aminés à ce moment-là pour une autre fonction, ce sera la priorité du corps.

L'affaiblissement et la diminution de production des fibres de collagène ont pour conséquences l'apparition des rides.



## *sources de collagène*

La vitamine C est un cofacteur nécessaire à la synthèse du collagène et qui fonctionne également comme antioxydant pour lutter contre le stress oxydatif.

Le zinc et le soufre sont aussi des cofacteurs importants dans la production de collagène.

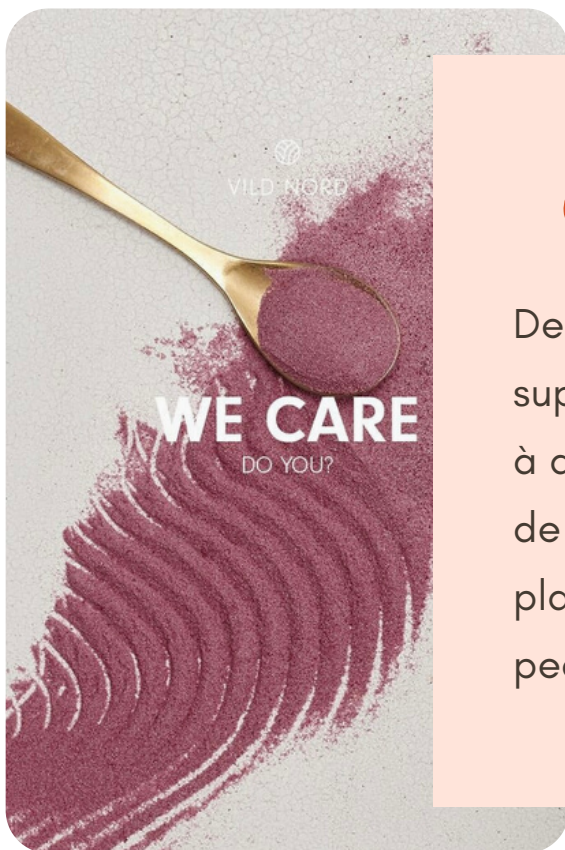
## Le lien entre le collagène et la peau

Le collagène est important partout. Par contre, c'est dans la peau que son importance est la plus évidente. Le collagène joue un rôle clé dans l'apparence de la peau. Et étant donné que la peau en fabrique beaucoup, on entend souvent parler des deux en même temps.

Cette protéine structurelle est si importante qu'elle constitue à elle seule 75 % du poids sec de la peau. Elle donne également à cette dernière sa solidité et son élasticité, en plus de lui fournir la structure stable sur laquelle se construit la beauté.

C'est pourquoi le collagène est incontournable lorsqu'on parle de soins de la peau. Il suit de près l'hydratation en matière de science de la santé, de la structure et des soins de la peau.

---



## Etudes

Des chercheurs ont conclu que les suppléments de collagène peuvent aider à augmenter l'élasticité et l'hydratation de la peau, à favoriser la cicatrisation des plaies et à ralentir le vieillissement de la peau à court terme.

## Santé de la peau

C'est dans la seconde couche de la peau - le derme - qu'il est davantage présent. Deux types de collagène constituent les éléments structurels qui relient la couche médiane de la peau à l'épiderme au-dessus et à l'hypoderme en dessous.

Comme la structure de la peau dépend en grande partie du collagène, celui-ci joue un rôle important dans l'apparition des rides et ridules.

Une production de collagène adéquate donne à la peau une apparence lisse et ferme de santé et de jeunesse.

Ainsi, il n'est pas surprenant que la capacité de l'organisme à produire de grandes quantités de collagène de première qualité varie en fonction de l'âge. Découvrez les façons de favoriser la saine production de collagène, pour une peau d'apparence plus jeune, plus ferme et plus lisse.

---

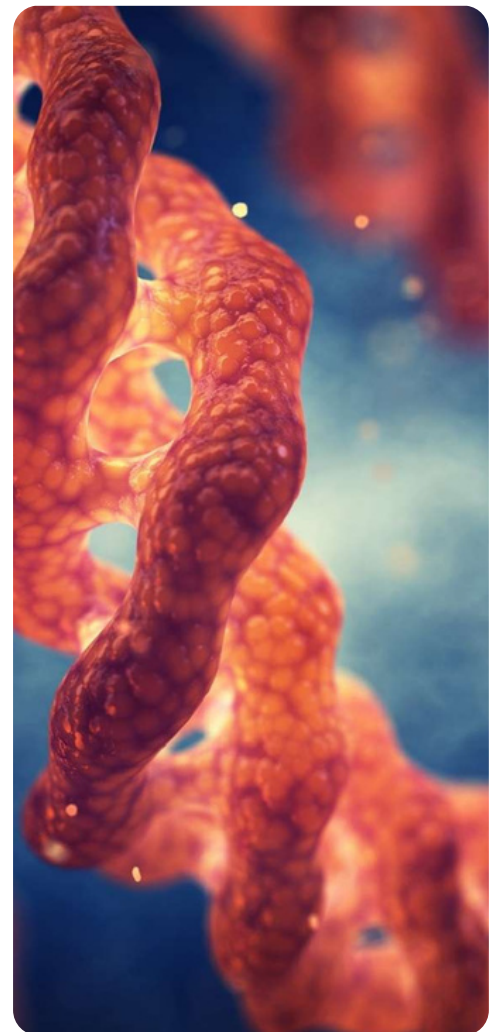
Plusieurs facteurs peuvent être à l'origine d'un manque de collagène : âge, soleil, tabagisme, manque de sommeil, stress, pollution.

## Les causes de la perte de collagène dans le corps

Il est difficile d'éviter la perte de collagène avec l'âge. Sa production commence à diminuer dès l'âge de 25 ans. À partir de 40 ans, l'organisme commence à perdre environ 1% de collagène par an. Vers l'âge de 60 ans, la peau a perdu environ 80 % du collagène qu'elle contenait à 25 ans.

Si le vieillissement cellulaire est une des causes les plus explicites, le phénomène est aggravé sous l'effet du stress, un sommeil de mauvaise qualité, l'exposition excessive au soleil, les inflammations, le tabagisme, l'alcool, une alimentation déséquilibrée notamment avec la glycation (fixation des sucres sur la protéine de collagène) entraînant une rigidification de cette protéine et ainsi une perte d'élasticité.

Les fibres de collagène se fissurent, se désorganisent dans la peau, ce qui conduit à l'apparition de rides et de relâchement cutané. D'autre part, le manque de collagène au niveau de la peau provoque une irrégularité du grain de peau, la lumière s'y réfléchit moins bien, la peau perd de son éclat et le teint est moins uniforme.

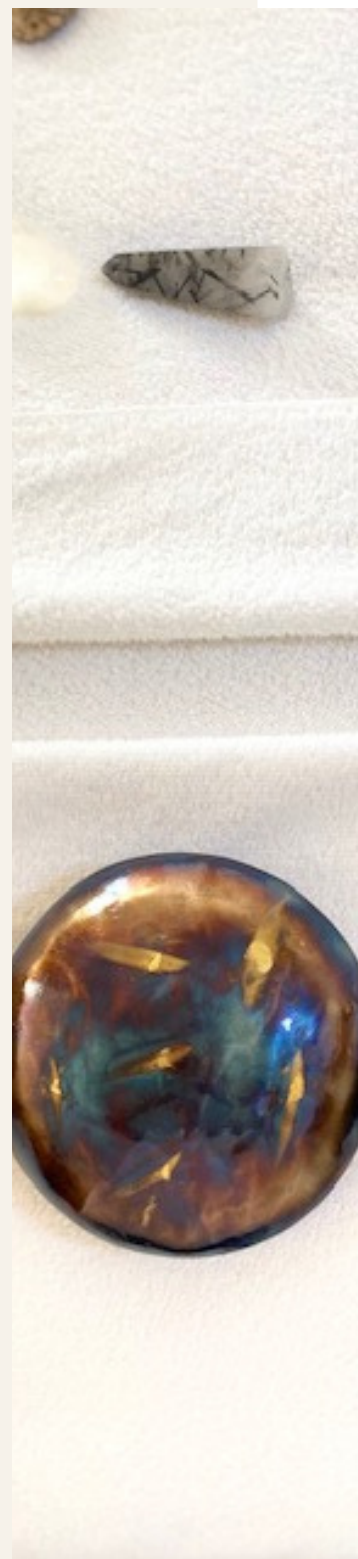


## 8 façons de booster naturellement le collagène de la peau

La santé de la peau est extrêmement importante tant sur le plan de la beauté et que de la santé.

Organe à part entière, la peau est une véritable interface avec le monde extérieur. Elle constitue une barrière qui protège l'organisme des agressions extérieures. La peau est un organe sensoriel, elle détecte des informations extérieures, elle contribue à réguler la température corporelle. Elle permet au corps de fabriquer de la vitamine D dès qu'elle est exposée au soleil.

La peau joue un rôle psychosocial important : élément majeur de notre apparence physique, la peau est un vecteur de communication entre nous et les autres.



# 1. L'hydratation : la règle numéro 1 pour booster le collagène

C'est le secret beauté numéro 1 absolu : une bonne hydratation est la clé d'un organisme en bonne santé. On le sait, une peau déshydratée a tendance à révéler plus vite les signes de l'âge et d'être davantage fragilisée par les agressions extérieures.

Plus la peau est hydratée, par contre, et plus celle-ci saura booster sa production de collagène et d'élastine, tout en dévoilant un teint frais et plus jeune.



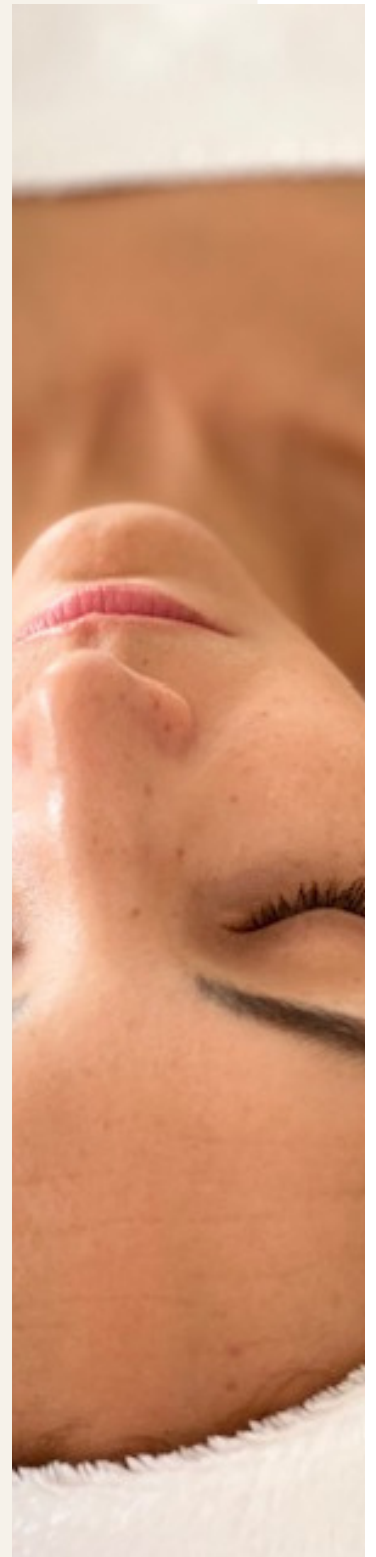


## 2. Le massage facial et vibratoire

Comme quand on va au sport pour entretenir notre silhouette, le visage mérite aussi une bonne séance pour faire travailler ses muscles et relâcher les tensions.

En stimulant les muscles faciaux profonds, le massage facial permet d'activer la circulation sanguine dans le derme et l'épiderme, ce qui a pour conséquence de densifier les muscles et d'optimiser la reprise de production naturelle de COLLAGENE. Véritable soin énergétique, ma méthode consiste à prendre en compte à la fois la MATIERE et L'ENERGIE.

Au fur et à mesure des séances, le massage facial vibratoire favorise une action anti-  
vieillesse en relançant l'énergie vitale, en créant une harmonisation énergétique et une régénération cellulaire (synthèse de collagène) grâce à une meilleure oxygénation.



### 3. Les compléments en collagène – VILDNORD

Le duo gagnant : associer le massage facial et une cure de micro-nutrition à base de collagène. C'est pour cela que j'ai décidé de m'associer avec Vild nord, une marque danoise spécialisée dans la beauté nutritionnelle à base de collagène.

Le collagène marin Vild Nord est une poudre délicieuse issue de la morue sauvage dans laquelle sont ajoutés les meilleurs ingrédients de la nature nordique pour sublimer votre beauté et prendre soin de votre santé. Pris régulièrement, la collagène marin va améliorer nettement la qualité de la peau (hydratation, souplesse, élasticité, diminution des rides, peau plus tonique et lumineuse). Il joue également un rôle essentiel dans le soutien des tissus comme la peau, les os, muscles.

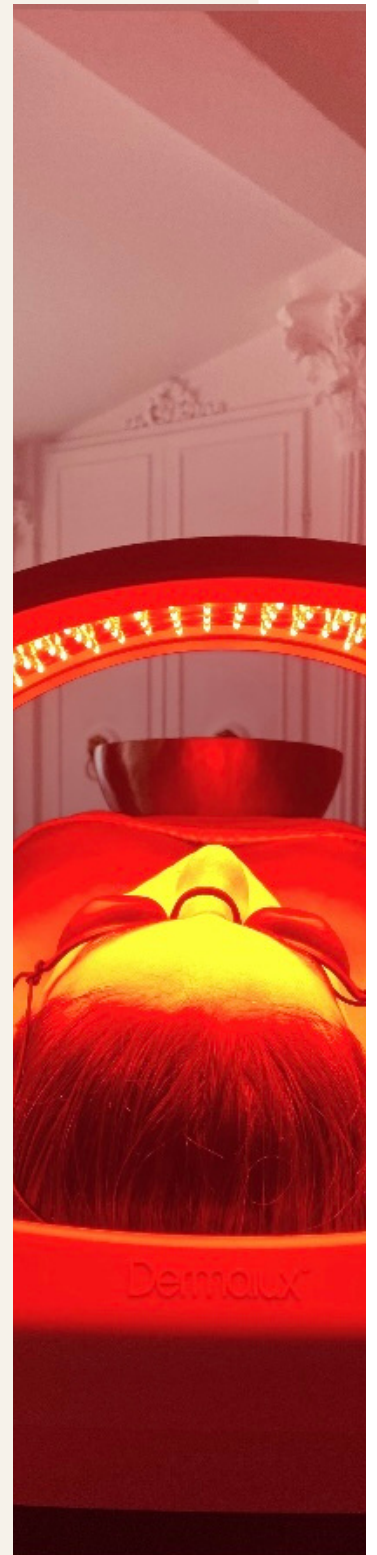


## 4. La photomodulation – LED

La photomodulation par LED est une technique indolore, idéale pour réhydrater et tonifier la peau en profondeur, stimuler la production collagène.

Les propriétés vibratoires des ondes lumineuses vont pénétrer au cœur de la peau, dans les cellules, pour les stimuler et leur redonner le fonctionnement et l'énergie d'une cellule jeune.

Toutes les cellules vivantes émettent et captent en permanence la lumière. Au contact de la lumière émise par la lampe LED, les cellules de la peau vont entrer en "résonance" pour augmenter la production d'énergie, et stimuler le métabolisme des fibroblastes.

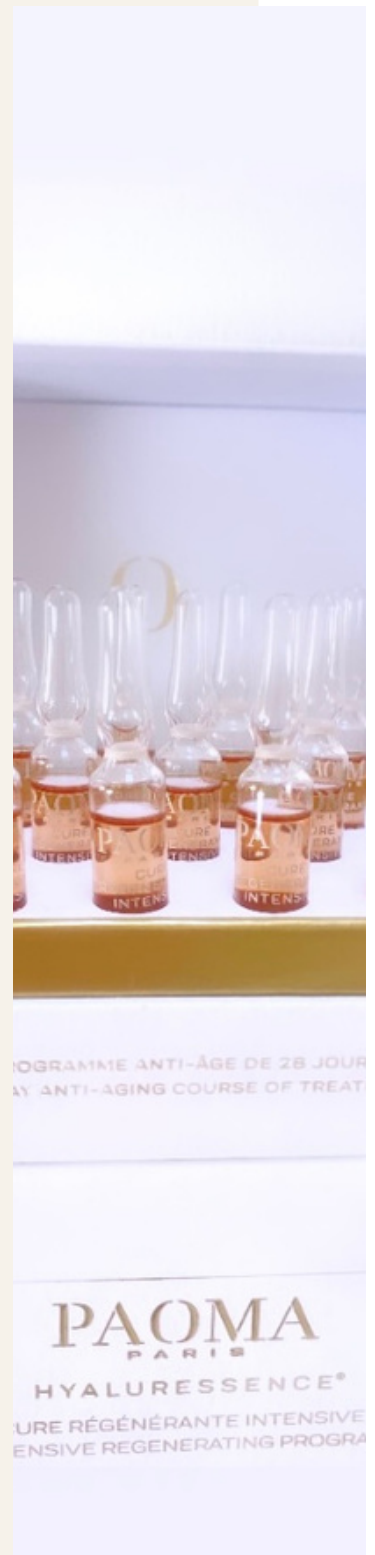


## 5. Booster le collagène de sa peau avec des cosmétiques adaptés

Boostez votre rituel de soins avec la cure régénérante Intensive Hyaluressence de chez Paoma.

La formule hautement concentrée contient 10 % de glucoside d'ascorbyle, un dérivé naturel de la vitamine C pure et stabilisée, qui stimule la production de collagène, renforcé par le Cynorrhodon bio qui stimule également la synthèse de collagène pour lisser les rides et ridules, illuminer et protéger la peau.

Une cure de 28 jour à faire à chaque changement de saison !



## 6. Une alimentation booster de collagène

On continue avec les bonnes nouvelles : il existe une multitude d'aliments à privilégier pour booster le collagène, participer à la régénération et stopper l'oxydation de la peau en ralentissant son vieillissement.

**Les fruits rouges**, framboises, mûres et myrtilles contiennent du lycopène, puissant antioxydant qui augmente la production de collagène dans l'organisme.

**Les agrumes**, comme le kiwi, riche en Vitamine C et aux propriétés anti-âge. L'avocat, puissant anti-oxydant qui ralentit la perte en collagène de la peau grâce à sa teneur en vitamine E.

**Les œufs**, protéine très riche en acides aminés reconnue pour stimuler le collagène.



**Les oléagineux**, amandes, noix, noisettes, graines de lin, luttent contre les radicaux libres et favorisent la régénération des cellules.

## **Les super aliments**

**Le Granola « Longévité »** contient 6 baies dont deux super aliments reconnus pour avoir une action anti-vieillessement.

Grâce à sa forte concentration en vitamine C, les **baies d'acai** stimulent la production de collagène. Les antioxydants aident les cellules à résister aux effets des radicaux libres, au stress oxydatif.

Les **baies d'aronia** ralentissent le vieillissement cellulaire et améliorent l'élasticité et la densité de la peau grâce à ses antioxydants qui neutralisent les radicaux libres.

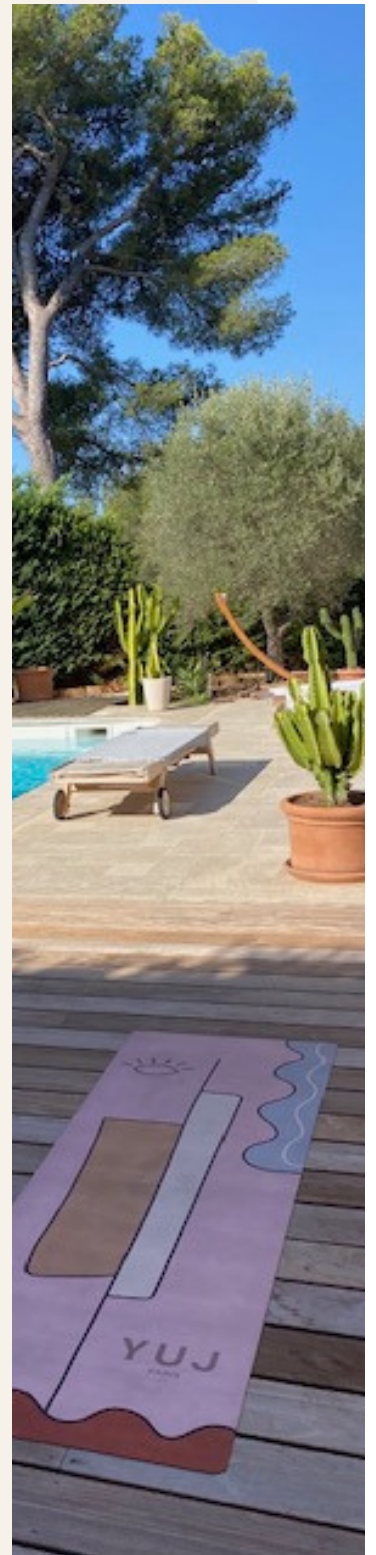
La vitamine C intervient dans la synthèse du collagène et renforce les tissus et les muscles.



## 7. Activité physique, yoga et Qi gong

La pratique d'une activité physique augmente l'oxygénation des tissus, stimule la production de collagène et contribue ainsi à la tonicité cutanée. De plus, l'augmentation du rythme cardiaque pendant l'effort active la microcirculation et favorise l'élimination des toxines accumulées. Un vrai cocktail d'effets bonne mine !

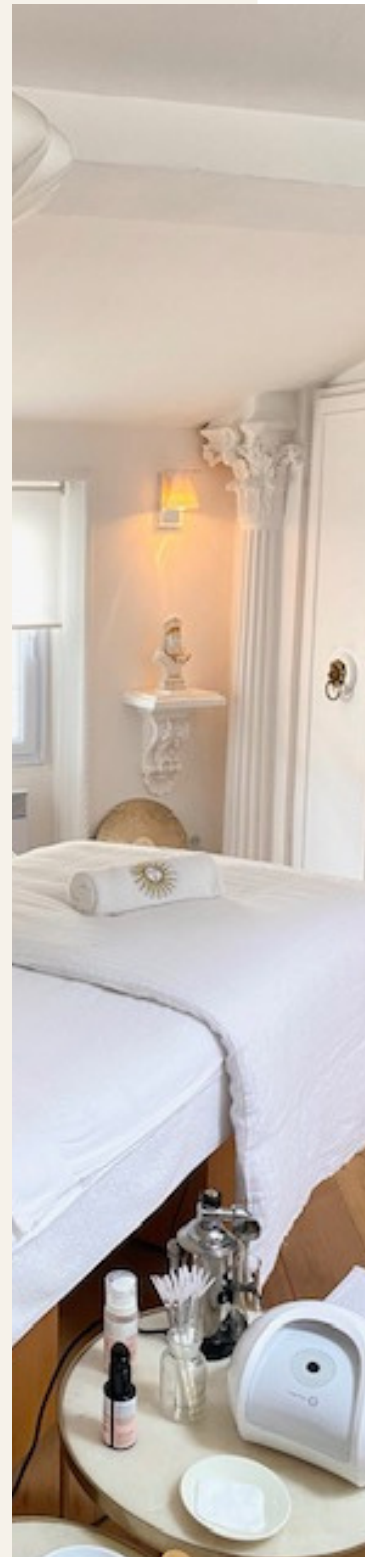
Les fascias recouvrent l'ensemble de nos muscles et de nos organes, exerce de nombreuses fonctions au sein de notre corps. Lorsqu'ils sont sollicités, les fascias ont la capacité de se régénérer. Ils produisent du collagène de l'élastine et des protéoglycanes essentiels à leur mobilité.



## 8. Un sommeil de qualité

Le sommeil, c'est un allié beauté et anti-âge. La fatigue accélère le vieillissement cutané et rend ses effets de plus en plus visibles. En effet, durant le sommeil d'importants processus se produisent, notre organisme se régénère.

Si on réduit ce processus de restauration, il a été démontré que la capacité du corps à produire du collagène diminue.





## Conclusion

Soigner sa peau, c'est soigner son image, l'image de soi. La peau a une âme, une mémoire. Elle pense, ressent.

Organe social et sensuel, la peau parle d'elle-même et traduit nos émotions, notre moi profond.

La peau protège, il faut la respecter et la protéger à notre tour, ne pas trop l'agresser, savoir la câliner.

La peau reflète nos émotions intimes, notre état intérieur.  
La peau est magique et unique.



*Thank you!*

Ludivine Vitalie

10 rue du petit Saint-Jean

83990 Saint-Tropez



0786288719

@ludivinevitalie.facetherapist

[www.ludivinevitalie.com](http://www.ludivinevitalie.com)