

Bettan  
testet super  
proteinet

UNG OG FRESH: Det er ingen tvil  
om at Elisabeth Andreassen  
holder seg godt!

«Etter et par måneder merket  
jeg at noe skjedde. Først med  
neglene, deretter håret, så  
huden og til sist de stive  
leddene mine.»

Bettan

# Færre rynker med kollagen

Tykkere hår og strammere hud. Det har Elisabeth Andreassen fått etter at hun begynte med kosttilskudd med kollagen. Bonusen er mindre verk i fingrene.

TEKST: BERIT KVIFTE [redaksjonen@allers.no] • FOTO: MORTEN EIK OG PRIVAT

Etter å ha brukt kollagen i halvannet år, synes Elisabeth Andreassen - Bettan - at det er greit å dele sine erfaringer med Allers-leserne.

– Kollagen er noe alle har i kroppen, men som reduseres fra 25-årsalderen fordi kroppen gradvis produserer mindre av dette proteinet. Når du runder 60 år, har du mistet 35 prosent av kollagenet. Det gir seg utslag i flere ting. Huden blir småskrukete, tynn og marmorert. Det er i ansiktet de fleste av oss legger

merke til at kollagenet minker, sier 56-åringen.

## SER FORSKJELL

Hun studerer uretusjerte bilder av seg selv før og etter bruk av kollagen. Det er ikke «mirakuløse» endringer, men Bettan er godt fornøyd.

– Jeg ser helt klart forskjell på før- og etterbildene. Enkelte rynker er tonet ned, og ansiktet har fått et løft, konstaterer hun med et smil. – En annen som forstår seg på hud og merker de positive



BLID VERTINNE: Bettan elsker sommer, god mat og hyggelige vennelag.

## DETTE BRUKTE BETTAN

Kollagen-pulveret Marine Matrix er hovedsakelig laget av skinn fra lofottorsk og norsk sei. Ifølge produsenten tas dette kollagenet lett opp av kroppen. Det dokumenterte opptaket ligger på 99,5 prosent. Marine Matrix selges i porsjonsposer som du kan putte rett i teen eller kaffen. Det selges i helsekost, hos frisører og i hudpleiesalonger.

Mer info: [marinematrix.no](http://marinematrix.no)

effektene kollagen har gitt meg, er styllisten min. Hun er ikke i tvil om at det har gjort en positiv forskjell.

For tre-fire år siden begynte Bettan å få «viker» i hårfestet.

– Her var det noe glissent, sier hun og peker på der hårfestet begynner. I dag har vokst til igjen.

## PULVER AV FISKESKINN

Ifølge Bettan har hun alltid spist sunt, så hun gir kollagen-produktet æren for den positive endringen på hud, negler og ledd. Produktet er et pulver basert på fiskeskinn, som hun rører ut i vann hver morgen.

– Neglene var det første jeg

## Kollagen ...

... er det proteinet som det finnes mest av i menneskekroppen. Det utgjør over 30 % av kroppens proteinsammensetning.

... danner et sterkt nettverk i bindevevet og fungerer som både byggemateriale og et slags lim.

... den viktigste bestanddelen i hud, hår, negler, brus, leddbånd, sener, bein, tannbein (dentin), blodkar, hornhinner og linser i øyet.

merket en effekt på. De er blitt så tykke og harde at jeg kan slå takten i bordplaten med dem så det høres!

Hun merker også mindre til leddsmertene hun har hatt i flere år.

– Enkelte dager tenker jeg ikke over stivheten i leddene, sier Bettan som tidligere måtte «kna ut» fingrene sine hver morgen. Fingrene var stive og det «klikket» i leddene.


– Jeg har tatt flere prøver på Diakonhjemmet. Legen mener at jeg risikerer å utvikle artrose på sikt, men enn så lenge får jeg gjøre det jeg kan selv, sier hun til Allers.

#### NOE SKJEDDE

Bettan er skeptisk til reklame

som lover et rynkefritt ansikt på null komma niks.

– Ingen blir rynkefrie med mindre de sprøyter inn Botox eller Restylane, så jeg regnet ikke med at jeg ville bli rynkefri da jeg begynte med kollagen. Jeg hadde også lest at mange med udefinerte «vondter» har blitt smertefrie med kollagen, men jeg hadde ingen forventninger om at jeg ville få samme effekt. Etter et par måneder merket jeg imidlertid at noe skjedde. Først med neglene, deretter håret, så huden og til sist de stive leddene mine. Det overbeviste meg om at kosttilskuddet har en god effekt–i hvert fall på meg, sier Bettan.

– Alt kan ikke hjelpe på alle, men noe kan hjelpe på noen!

## Hjelper mot mangt

Japanske kvinner er kjent for å ha «porselenshud», og noe av hemmeligheten er at de bruker marint kollagen i maten. Da Bjarte Langhelle, ingeniør i bioteknologi, var i Japan i 2005, tok han med seg noen bokser med kollagen hjem og delte ut til venner og kjente.

– Jeg plukket ut de som hadde rynker, dårlig hud, strekkmerker og hårproblemer. Tilbakemeldingene var svært gode. Etter hvert kom «bivirkningene» oss for øre. Mange av forsøkspersonene som slet med muskulære problemer, merket nemlig at smerter og stivhet ble vesentlig redusert. Dette er nå dokumentert via en studie med norske fibromyalgipasienter, sier Langhelle.

Basert på evalueringen arbeider haugesundsbedriften Primex BioChemicals videre med å gjøre en enda mer omfattende studie på kollagens virkninger på fibromyalgi. De vil dessuten gå mer vitenskapelig til verks for å dokumentere effekten på hud og hår.