

Kolagen je jednou z nejvíce zastoupených bílkovin v našem těle (tvoří 30% všech bílkovin a 70% kloubních chrupavek). S vyšším věkem se kolagen stává stále důležitějším, protože přirozená tvorba kolagenu se stárnutím snižuje.

Kolagen pro naše buňky

Stárnutí se spojuje s degenerativními procesy jako vrásky, bolesti v kloubech, svrašťelá kůže oslabující nebo snižující množství chrupavky. Kolagen najdeme jej ve svalech, kostech, kůži, šlachách, zažívacím ústrojí. Pokožka poskytuje pružnost a sílu, nahrazuje staré buňky novými. Kolagen v souvislosti s klouby připomíná lepidlo, držící tělo pohromadě. Kolagen je snižován vyšší konzumací cukrů, kouřením a nadměrným sluněním. Nedostatek kolagenu ovlivňuje špatná strava, nedostatek potravin bohatých na kolagen, genetická predispozice, trávicí poruchy ovlivňující tvorbu kolagenu.

Jednou z možností je konzumace potravin bohatých na kolagen jako vývar z kostí a kolagen v doplňcích stravy. **Proč kolagen potřebujeme**

1. Podporuje zdravou pokožku a vlasy

Jedním z viditelných známek stárnutí je stav pokožky a vlasů. Jak stárneme, naše kožní buňky se neobnovují jako když jste mladí. Ztrácí se kožní pružnost, objevují se vrásky, zejména kolem očí a úst.

Přestože jsou projevy stárnutí součástí našeho života, urychlují se například opalováním, kdy se narušuje regenerace pokožky.

Zpomalení stárnutí a obnovení přirozené regenerace pokožky ovlivníme snížením slunění, zlepšením stravy a užíváním kolagenu.

Pro pokožku můžeme kolagen považovat za nejdůležitější látku.

2. Podporuje zdravé klouby

Silné kosti a svaly jsou důležité, ale klouby nám umožňují se hýbat. Zdravé klouby jsou zásadní pro naše flexibilitu. Pravidelný pohyb, vyvážená strava, správné držení těla a vhodná obuv snižuje opotřebování kloubů.

Kolagen je důležitou látkou pro zdravé klouby. Glycin v kolagenu se mění na kreatin, pro zdravé svaly a tvorbu energie v buňkách během cvičení.

3. Propustné střevo a kolagen

Potraviny a molekuly jako lepek a kasein dráždí sliznici střeva. Sliznice střeva vlivem alergenů a následkem zánětu ztrácí těsná spojení a propouští toxické molekuly. Kolagen posiluje střevní

sliznici. Uvařený kolagen se stává želatinou, obnovující zdravou střevní sliznici. Kolagen obsahuje aminokyseliny prolin a glycin, podporující zdravé střevo.

4. Zdravý metabolismus, svaly a energii

Konzumace kolagenu podporuje správnou funkci metabolismus, zejména vlivem aminokyseliny glycin. Glycin je hlavním komponentem kolagenu, malá molekula s mnoha důležitými účinky v metabolismu. Zejména reguluje jako glukogenní aminokyselina hladinu krevního cukru, a podporuje vychytávání glukózy do buněk, kde se mění na energii. Glycin takto zvyšuje tvorbu neuropřenašečů v mozku.

5. Zdravý spánek

Aminokyselina glycin podporuje zdravý spánek. Kvalitní pravidelný spánek je zásadní pro regeneraci organismu, přesto většina lidí má spánku nedostatek. Deficit spánku znamená, že spíme méně než 7.5 hodiny, většinou v průměru 6 a méně hodin. 30 % lidí uvádí, že se dobře vyspali jen několikrát za měsíc. Během spánku se regeneruje svalová tkáň, tkáně, tvoří se bílkoviny, uvolňuje růstový hormon, regeneruje pokožka.

Ideálním zdrojem kolagenu jsou vývar z kostí, kde se kolagen uvolňuje z hovězích kostí do tekutiny, kterou konzumujete. Protože příprava vývaru je na čas náročný proces, lze koupit kvalitní, vstřebatelný kolagen.

Vysoce kvalitní kolagen z Japonska

Proto jsem se rozhodl s výrobcem v Japonsku sestavit pro firmu Ecce Vita kombinaci kvalitního kolagenu s dalšími látkami, které budou účinek kolagenu podporovat. Kolagen se vyrábí z čerstvých ryb enzymatickou hydrolýzou přírodního kolagenu šetrným způsobem bez použití chemických látek, konzervantů a barviv. Japonský kolagen se považuje za nejkvalitnější na světě a vyrábí se ze surovin od prověřených dodavatelů a řídí se nejvyššími standardy technologické výroby a kvalitou.

Výsledkem naší roční práce je 100% čistý hydrolyzovaný kolagen (ve formě kolagenních peptidů) s vysokou koncentrací aminokyselin o ideální stále nízké molekulové hmotnosti (3000 Daltonů) s 15% obsahem kolagenu velmi nízké molekulové hmotnosti (200 Daltonů) o třech peptidech.

V nabídce máme nyní kolagen, který je vysoce účinný (na regeneraci chrupavky a pohybového aparátu než kolagen nehydrolyzovaný), snadno stravitelný (kolagen který není hydrolyzován není příliš účinný a je špatně stravitelný), s rychlou rozpustností a s velkou biologickou dostupností (kolagen je peptid, bílkovina, a vstřebatelnost více než 90%).

Jeden sáček našeho kolagenu z Ecce Vita obsahuje kromě kolagenu z ryb také další látky na klouby, šlachy a pokožku: glukosamin, Boswelie serrata (pomáhá udržovat normální stav kostí, kloubů, dýchacího systému a duševního zdraví), antioxidant extrakt ze zeleného čaje, vitamin C přispívá k normální tvorbě kolagenu pro normální funkci krevních cév, kostí, chrupavek, dásní, kůže a zubů, důležitý antioxidant glutathion, kyselinu hyaluronovou pro kloubní chrupavku, chondroitin, a vitaminy kyanokobalamin a riboflavin.

MUDr. David Frej