Žena.cz

**Omládněte s gumovými medvídky. Kolagen je ale lepší**

**Člověk se liší od zvířat nejen tím, že nemá srst. Lidská pokožka je navíc hladká - ovšem ne napořád...**



Foto: Profimedia.cz

28. 2. 2012

**ABYCHOM SE NEROZTEKLI**

Kolagen je vláknitá, ve vodě nerozpustná bílkovina. Představuje 70 % bílkovin v pokožce a více než 30 % všech bílkovin v našem těle. Aby nebyl lidský organismus, tvořený ze 70 % vodou, téměř v kapalném skupenství, je pro něj kolagen naprosto nepostradatelný.

**Člověk se liší od zvířat nejen tím, že nemá srst. Lidská pokožka je navíc hladká - ovšem ne napořád. Pleť bez vrásek, ale i kvalitní vlasy a nehty, pružné šlachy, pevné kosti a ohebné klouby zařídí kolagen - látka, bez níž by náš organismus nemohl fungovat.**

Kolagen se často nazývá [elixírem mládí](https://www.zena.cz/rodina/nejhloupejsi-generace-aneb-never-nikomu-pod-tricet/r~i:article:733632/) a slýcháme o něm v souvislosti s kosmetikou. Vypíná [pleť,](https://www.zena.cz/odstraneno/r~zena:odstraneno/) zajišťuje její správnou vlhkost a pružnost, zmírňuje [celulitidu](https://www.zena.cz/zdravi/hreji-speky-v-zime-telo/r~i:article:727399/), prostě vizuálně omlazuje. Jakoby nám pomáhal zastavit stárnutí a záviselo na něm, jak budeme vypadat.

**Bolí vás klouby?**

Nachází se v tkáních, jakými jsou **chrupavky, šlachy, kosti, zuby, dásně, kůže, stěny cév, oční rohovka** a zajišťuje jim ideální vlastnosti. Že nám chybí, odhalíme nejen podle viditelných příznaků stárnutí, ale především **z funkce pohybového aparátu**.

Nedostatek se projeví na kvalitě kloubní chrupavky, která ztrácí svou pevnost a pružnost a dochází k její destrukci. Kolagenem dobře nasycená chrupavka je mnohem odolnější vůči nárazům, které musí snášet třeba při běhu či skákání. Dostatek pohybu je sice zdravý, ale přitom by neměl být jednostranný a zatěžující pro nosné klouby.

Vhodná strava, rozumná váha a jídelníček obohacený o kolagen nám pomůže nejen udržet **dlouhodobě mladistvý vzhled**, ale zároveň **zpomalit opotřebení pohybového aparátu**.

**Dejte si sulc!**

Aby se v těle tvořil kolagen, potřebujeme **dostatečné množství aminokyselin**. Náš běžný jídelníček však uspokojivý zdroj kolagenních aminokyselin neposkytuje, a proto se vyplatí obohatit stravu třeba o želatinu.

Čistá, lehce stravitelná bílkovina, obsahující aminokyseliny, se připravuje hlavně z **hovězích a vepřových kůží,** **pojivových tkání** a **kostí**. Ze zvířecího kolagenu se vyrábí **potravinářská želatina**, kterou můžeme zakoupit k přípravě dezertů, sulců, tlačenek, huspenin, krémů a dalších pochoutek.

Ve vodě se horkem rozpouští, při chladnutí opět tuhne a je podobná kolagenu, ze kterého vzniká, takže velmi dobře poslouží nejen k **ochraně kloubních chrupavek a vazů**, ale i pro celkovou **regeneraci** našeho organismu.

Z potravinářské želatiny vznikají také oblíbení **želatinoví medvídci**, kteří se vyrábí vyvařením vepřových surovin bohatých na kolagen. Želatina se rovněž získává i z některých druhů **ryb**.

**Pomohou i rostliny**

Tvorbu kolagenu však nemusíme podporovat pouze přípravky živočišného původu, neboť jej obsahují i ruduchy - **červené mořské řasy**. Z rostlinné říše získává stále větší popularitu také **pupečník asijský** - Centella asiatica, který roste v horských bažinatých oblastech, zejména v Asii v oblasti Indie a Číny, dále v Austrálii a v jižní Africe. Obsahuje tzv. triterpeny, které zvyšují tvorbu kolagenu v kostech a chrupavkách, kde zlepšují pružnost a napomáhají zlepšení periferního krevního oběhu. Navíc stěny cév vlivem aktivních látek z pupečníku zesilují a jsou ohebnější. Zároveň přispívá k posílení paměti a zlepšení koncentrace.

**Tolik toho nesníte**

Z potravin ale dostatek kolagenu nezískáme - museli bychom sníst například **vývar z celého kamionu vepřových nožiček.** Proto je výhodnější sáhnout po některém přípravku, ve kterém je kolagen podstatně koncentrovanější.

V lékárnách se nabízí dostatečné množství prostředků s kolagenem jak pro **kosmetické účely** (krémy, pleťové masky), tak pro **regeneraci chrupavek kloubů** a pro **ochranu pohybového aparátu**.

„V kloubních chrupavkách se nachází tzv. kolagen II. typu, takže nejúčinnější jsou přípravky, které ho obsahují. Účinek nespočívá v tom, že bychom kolagen prostřednictvím preparátu dodali přímo do chrupavky kloubu, ale působí přeneseně přes buňky imunitního systému ve střevě," vysvětluje **MUDr. Eduard Šťastný** z ortopedické kliniky 2. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Fakultní nemocnice Motol. Přípravkem, který cíleně podporuje ochranu chrupavky, je např. PROENZI 3+.

https://www.zena.cz/zdravi/omladnete-s-gumovymi-medvidky-kolagen-je-ale-lepsi/r~i:article:734893/