**ZenaX**

**Rubrika:** [Zdravá](http://www.zenax.cz/blog.asp?id=57)



[**Kolagen potřebujeme nejen pro krásnou pleť**](http://www.zenax.cz/kolagen_potrebujeme_nejen_pro_krasnou_plet_12153.htm)

23.04.12

Kolagen 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.

Kolagen se nachází v tkáních, jakými jsou chrupavky, šlachy, kosti, zuby, dásně, kůže, stěny cév, oční rohovka a zajišťuje jim ideální vlastnosti. Deficit kolagenu odhalíme nejen podle viditelných příznaků stárnutí, ale především z funkce pohybového aparátu. Jeho nedostatek se projeví na kvalitě kloubní chrupavky, která ztrácí svou pevnost a pružnost a dochází k její destrukci.
 **Doplňovat kolagen se vyplatí**

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.

 **Kolagen najdeme i v rostlinné říši**

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.

 **Dostatečné množství z potravin nezískáte**

Ačkoliv existuje řada přírodních zdrojů kolagenu, jeho obsah v potravinách rozhodně pro udržování dostatečného množství v těle nestačí. V ideálním případě byste museli sníst například vývar z kamionu vepřových nožiček. Proto je výhodnější sáhnout po některém přípravku, ve kterém je kolagen podstatně koncentrovanější.

 **Není kolagen jako kolagen**

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 Fakultní nemocnice Motol. Přípravkem, který cíleně podporuje ochranu chrupavky, je např. PROENZI 3+. Právě tento přípravek obsahuje mimo jiných látek i kolagen II. typu.

<http://www.zenax.cz/kolagen_potrebujeme_nejen_pro_krasnou_plet_12153.htm>