



Wybierz kolagen, dopasowany do potrzeb Twojego organizmu

data aktualizacji: 2022.10.31



Każdy z nas chce jak najdłużej pozostać młodym, w pełni sił. Niestety, bieg czasu sprawia, że nasz wygląd się zmienia. Tracimy gęstość i jędrność skóry, pojawiają się zmarszczki, cera traci nawilżenie. Organizm zmienia się również od środka. Nasze narządy zaczynają nieco inaczej pracować, z czasem może dochodzić do bólu stawów etc. Istnieją jednak suplementy diety, które mogą pomóc nam w spowolnieniu oznak starzenia. To właśnie m.in. kolagen.

Kolagen jest białkiem, które naturalnie występuje w naszym organizmie. Współcześnie kojarzony jest w dużej mierze z kwasem hialuronowym, który stosowany jest w medycynie estetycznej. Jego zadaniem jest pobudzanie do pracy fibroblastów, które odpowiadają za produkcję tego ważnego składnika tkanki łącznej. Okazuje się jednak, że możemy suplementować bezpośrednio kolagen. Ten najlepiej przyswajalny przez ludzkie ciało, to kolagen rybi, pozyskiwany ze skóry ryb morskich. Jako dobrej jakości suplement diety może pomóc nam cieszyć się dobrym zdrowiem oraz piękną skórą, która zachowa jędrność na dłużej.

Nie bójmy się suplementów

Od jakiegoś czasu suplementy diety nie ciszą się dobrą sławą. To wszystko przez regulacje i przepisy prawa, które dopuszczają do obrotu zarówno te produkty, które faktycznie działają i przynoszą pożytek organizmowi, jak i te, które stanowią po prostu placebo. Jeśli nauczymy się odróżniać te, po które warto sięgać od tych, które nabijają nas w butelkę – możemy zyskać naprawdę wiele. Musimy jednak poświęcać baczną uwagę na to, co kupujemy i zażywamy. Przyglądamy się przede wszystkim składom. Tak będzie też w przypadku kolagenu.

Choć większość produktów, dostępnych na rynku (jeśli chodzi o ten składnik tkanki łącznej) to suplementy dobrej jakości, o wysokim poziomie wchłanianości, warto zwrócić uwagę na to, co ostatecznie kupimy. Jedne bowiem są bardziej skuteczne, inne mniej. Będą różnić się też składem.

Który kolagen więc wybrać?

Wśród najpopularniejszych suplementów kolagenowych znajdziemy [kolagen rybi w tabletkach](#) oraz ten w saszetkach, do samodzielnego stworzenia zawiesiny. I zanim podejmiemy decyzję, należy wziąć pod uwagę strukturę tego białka, produkowanego przez nasz organizm. Wygląda nieco jak puch. Bardzo trudno jest stworzyć z niego tabletkę. Dlatego większość dostępnych produktów w składzie będzie zawierać utwardzacze i stabilizatory. Niekoniecznie pragniemy ich w naszej diecie. Choć tabletki wydają się być praktycznym rozwiązaniem, zawierają te dodatkowe elementy, które nie są najlepsze dla naszych organizmów.

O wiele lepszym rozwiązaniem może okazać się kolagen rybi w saszetkach. Tu możemy sami stworzyć zawiesinę do picia. Możemy łączyć go z wodą lub ulubionym sokiem i po prostu wypić. Wchłanianość takiego produktu jest większa, a do tego również jest praktyczny, bo możemy zabrać go ze sobą wszędzie, bez obawy, że się rozleje. Najlepiej jest wybrać produkt certyfikowany, który będzie zawierać kolagen w dawce 5000 mg. Dobrze, jeśli w składzie znajdzie się też witamina C, glukozamina czy biotyna, które zwiększają skuteczność działania tego składnika tkanki łącznej.

Materiał partnera.

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/69122-wyberz-kolagen-dopasowany-do-potrzeb-twojego-organizmu>