**Nasze ciało zaczyna się starzeć… po 25 roku życia!**

**Upływ czasu najwyraźniej widać na naszej skórze, z której można czytać niemal jak… z PESELu. W praktyce, jest jeden niezawodny sposób na to, aby ten ewidencyjny numerek pozostał wyłącznie naszą słodką tajemnicą a skóra nie zdradzała prawdziwego wieku.**

Proces starzenia jest niestety nieuchronny. Nie da się go zahamować, ale można mieć na niego realny wpływ. Najbardziej widoczne oznaki upływu czasu mają swoje bezpośrednie odzwierciedlenie na skórze, która staje się mniej elastyczna i w efekcie pokryta zmarszczkami. Dlaczego tak się dzieje?

Kluczem do tego jest kolagen, powszechnie uznawany – zresztą nie bez przyczyny - za „białko młodości”. Odgrywa on bowiem kluczową rolę w organizmie, wpływając na jego wiek biologiczny. Kolagen to białko spajające nasze komórki. Jednak wraz z wiekiem jego poziom maleje, co z kolei bezpośrednio wpływa na nasze ciało.

- Choć organizm potrafi odbudowywać cząsteczki kolagenu, które ulegają naturalnemu procesowi obumierania, dzięki czemu jego ilość pozostaje na niezmienionym poziomie, ale dzieje się tak tylko do pewnego momentu naszego życia. Po skończeniu 25 lat nasze ciało nie potrafi już zastąpić każdej utraconej komórki kolagenu. W efekcie wraz z wiekiem mamy go w sobie coraz mniej, co skutkuje widocznymi oznakami starzenia – mówi przedstawiciel Kolagen NCN.

Kremom dziękujemy, czyli preparaty o niskiej skuteczności

Nic więc dziwnego, że producenci prześcigają się w opracowywaniu kolejnych „cudownych” środków mających na celu przeciwdziałanie temu nieuchronnemu zjawisku Na rynku bez trudu znajdziemy niezliczoną ilość preparatów tworzonych na bazie kolagenu w postaci kremów czy maści. Problem jednak w tym, że ich stosowanie ma ograniczony i bardzo powierzchowny skutek.

- Kolagen w formie środków aplikowanych na skórę nie ma możliwości przeniknięcia w jej głąb. Mamy zatem w tym wypadku do czynienia z działaniem powierzchniowym, o krótkotrwałym efekcie – wyjaśnia Bogumiła Redlarska, specjalista kosmetologii z kliniki medycyny estetycznej Renew.

Co więcej, białko to w postaci np. kremu może prowadzić do zbyt silnego nawilżenia skóry. Jakie zatem rozwiązanie należy w tym wypadku wybrać?

Jeśli kolagen to w formie suplementu i tylko pochodzenia rybiego

Zdaniem ekspertki, jedyną skuteczną formą na uzupełnienie tego związku jest sięgnięcie po kolagen w formie nutraceutyku – czyli suplementu diety. Tylko taka forma zapewni dostarczenie do organizmu odpowiedniej dawki kolagenu, który w pozytywny sposób wpłynie na wygląd naszego ciała i stan zdrowia.

- Na szczególną uwagę zasługuje przy tym kolagen pozyskiwany z ryb morskich. Jego budowa jest wyjątkowo zbliżona do tego, który występuje w ludzkim organizmie, dlatego jest przez nas lepiej przyswajany – opisuje Bogumiła Redlarska.

Kolagen rybi – bliski ideału – ale… nie każdy

Co ciekawe, w medycynie pierwotnie wykorzystywano kolagen syntetyczny - czyli sztuczny. Z czasem zaczęto zastępować go kolagenem zwierzęcym - wołowym oraz wieprzowym. Okazało się jednak, że ze względu na daleko idące różnice budowy ich DNA w stosunku do kolagenu ludzkiego, efekty kuracji były niewystarczające lub wręcz znikome.

- Aktywny biologicznie – czyli taki, który po prostu działa na nasz organizm, o strukturze budowy niemal identycznej z ludzkim DNA bo w aż 80%, jest tylko kolagen rybi, a najbardziej wartościowy uzyskuje się z ich skór – dodaje Marcin Will z Kolagen NCN.

Jednak nie każdy kolagen rybi gwarantuje odpowiednią skuteczność. Ważne jest bowiem jego stężenie zawarte w jednej dawce. Jak wyjaśnia przedstawiciel Kolagen NCN przyjmuje się, że optymalna dzienna dawka, którą powinno się dostarczyć do organizmu to 6600mg.

- Dlatego wybierając kolagen rybi warto zwrócić uwagę przede wszystkim na tę wartość. To kluczowa informacja która powinna zostać podana na opakowaniu produktu. Suplementowanie kolagenu w mniejszych dawkach od zalecanych będzie więc nieskuteczne. Stracimy czas i pieniądze – zauważa ekspert Kolagen NCN.

Liczy się też forma suplementu

Oprócz stężenia substancji czynnej w jednej dawce, wbrew pozorom ważny jest zarazem sposób suplementowania tego preparatu. Z uwagi na znaczną ilość rozmaitych dodatków mających na celu poprawienie smaku, wyglądu a nawet zapachu, a także ze względu na proces przetwarzania produktu, który następnie jest oferowany w formie tabletek lub kapsułek, lepszym rozwiązaniem jest sięgnięcie po kolagen w czystej formie- sproszkowanej, niezmienionej i niezawierającej żadnych zbędnych dodatków.

Na koniec należy przypomnieć, że samo przyjmowanie kolagenu to jeszcze nie wszystko. Białko to może być przyswajane przez organizm wyłącznie podczas jednoczesnego dostarczenia do organizmu odpowiedniej dawki witaminy C, która odpowiada za prawidłową odbudowę włókien kolagenowych w ciele człowieka. Bez niej kuracja kolagenowa nie przyniesie spodziewanych rezultatów.