**Nasza młodość i witalność zależy od… ryb?**

**Co wspólnego może mieć człowiek z rybą? Wydaje się że niewiele. Nie tylko na pierwszy, ale nawet na drugi i trzeci rzut oka różnimy się przecież niemal w każdym elemencie. Ale okazuje się, że właśnie rybom możemy zawdzięczać skuteczne powstrzymanie oznak upływającego czasu! Mit? Nic z tych rzeczy. Odpowiedź tkwi w kolagenie, którego jedynym prawdziwie skutecznym źródłem pozyskiwania dla naszego organizmu są właśnie te żyjące pod wodą stworzenia.**

Przeprowadzając błyskawiczną sondę na ulicy jednego z dużych polskich miast, 8 na 15 osób zapytanych: „co to jest kolagen?” w swoich odpowiedziach bazowało na wiedzy z reklam kremu na zmarszczki lub serum rewitalizującego cerę. I szczerze mówiąc niewiele się pomylili. Chociaż prawda jest dużo bardziej szokująca!

Pozytywny wpływ kolagenu na wygląd jest czymś powszechnie znanym. Jednak to tylko część faktów, bo warto na ten temat wiedzieć więcej. Ma bowiem o wiele szersze oddziaływanie na nasze ciało.

Kolagen to budulec m. in. skóry, kości, chrząstek, organów wewnętrznych czy naczyń krwionośnych. Jednym słowem, jego włókna są obecne w każdej części naszego ciała. Stanowi łącznik pomiędzy komórkami naszego organizmu. To zatem swoisty szkielet.

Z uwagi na fakt, że „człowiek kolagenem stoi”, to tzw. „białko młodości” oddziałuje nie tylko na wygląd, ale również na odporność, witalność i dobre samopoczucie. Niestety, wraz z upływem czasu jego ilość w naszym organizmie stopniowo maleje. A wraz z tym pojawiają się kolejne oznaki starzenia – co jasne , najbardziej wyraźne na skórze, na której pojawiają się zmarszczki, ale dotyczą również wszystkich naszych organów i części ciała, które tracą powoli swoją młodzieńczą sprawność.

Granica młodości? 25 lat!

Organizm potrafi systematycznie odbudowywać rozpadające się w wyniku naturalnych procesów cząstki kolagenu zastępując je nowymi. Póki jesteśmy młodzi wszystko jest w porządku i jego ilość wciąż jest zachowana na tym samym poziomie. Jesteśmy pełni sił i wigoru, nasza cera wygląda świeżo. Mamy ochotę do życia!

- Ale sytuacja zmienia się radykalnie po 25. roku życia. Wówczas nasze ciało nie nadąża już z produkcją tego białka, w efekcie czego systematycznie jest go w nim coraz mniej. Rozpad włókien kolagenowych postępuje szybciej, niż proces powstawania nowych. Rozpoczynają się nieuchronne procesy starzenia i stopniowego pogorszenia naszego stanu zdrowia. Czy można temu zaradzić? Oczywiście, że tak!- uważa Marcin Will, przedstawiciel firmy Kolagen NCN.

Kolagen – tak. Ale nie każdy. Tylko rybi!

Jedynym sposobem na spowolnienie tego zjawiska, które skutkuje starzeniem się organizmu jest wzbogacenie naszej diety poprzez wprowadzenie do niej oczywiście… kolagenu. Zapewniając organizmowi stały dostęp do jego źródła umożliwiamy mu odbudowę zniszczonych włókien kolagenowych, tym samym hamując postępujące naturalne procesy.

Zdaniem specjalistów swoją uwagę warto przy tym skierować wyłącznie w stronę suplementu diety na bazie kolagenu rybiego, który wykazuje najwyższą, bo aż 80 procentową zgodność z ludzkim DNA, a zatem cechuje się ponadprzeciętną przyswajalnością. Żaden inny kolagen poza rybim nie odznacza się tak znacznym poziomem zgodności z naszym – ani kolagen zwierzęcy, ani tym bardziej syntetyczny.

Kolagen rybi nie tylko dla urody, ale przede wszystkim dla zdrowia

- Jak wynika z licznych badań, kolagen m. in. pozytywnie wpływa na naszą skórę poprzez zwiększenie jej nawodnienia, a także poprawia stan włosów i paznokci. Dzięki czemu wyglądamy po prostu młodziej i bardziej atrakcyjnie - opisuje Radosław Majewski, dietetyk z Centrum Dietetyki Stosowanej w Białymstoku.

Młody wygląd to jednak nie wszystko. Dużo bardziej istotne jest nasze zdrowie. Tu również z pomocą przychodzi nam kolagen rybi, który jak pokazuje praktyka przyspiesza regenerację ścięgien i stawów. Z tego powodu z powodzeniem jest zalecany przez ortopedów i fizjoterapeutów dla osób czynnie uprawiających sport.

- Co więcej, białko to przynosi często ulgę dla pacjentów cierpiących na chorobę zwyrodnieniową kości i stawów oraz osteoporozę, pozwalając na zmniejszenie odczuwanego przez nich bólu – dodaje ekspert z Centrum Dietetyki Stosowanej.Dzięki swoim właściwościom preparat stworzony z kolagenu rybiego jest także polecany osobom zmagającym się z anoreksją i anemią oraz dla wegetarian. A na dokładkę, jak wykazały inne badania, przyjmowanie tego suplementu diety może przeciwdziałać nadciśnieniu tętniczemu.

Dzienna dawka zdrowia – 6600mg kolagenu

Kluczowy jest tu jednak sposób uzupełniania kolagenu. Zdaniem ekspertów, składnik ten nie jest wchłaniany poprzez skórę, dlatego stosowanie go w kosmetykach jest zwyczajnie nieskuteczne. Jedynym sposobem jest więc dostarczanie go do organizmu doustnie.

Ale ważna jest też jakość. Uwaga – warto bowiem zwrócić szczególną uwagę na ilość kolagenu zawartego w jednej porcji. Zdaniem specjalistów, optymalna dzienna dawka tego białka wynosi dokładnie 6600mg.

- Należy zatem uważnie przyjrzeć się etykietom, sprawdzając ilość czystego kolagenu dostarczanego organizmowi wraz z przyjęciem jednej dawki. Suplementacja mniejszej niż zalecana dziennej ilości kolagenu będzie zwyczajnie nieskuteczna– zauważa przedstawiciel Kolagenu NCN, jedynego na rynku, który cechuje się dawką odpowiadającą właśnie dziennemu zapotrzebowaniu organizmu w kolagen.

Czysty, naturalny kolagen rybi tylko w połączeniu z witaminą C

Ważna jest zarazem forma suplementu. W zgodnej opinii wielu specjalistów powinno się wybierać przede wszystkim produkty w postaci sproszkowanego, czystego, niezmodyfikowanego kolagenu rybiego, pozbawionego chemicznych dodatków – czyli tzw. słynnych już „ulepszaczy” - poprawiających smak czy zapach.

Jednak to wciąż nie wszystko. Samo przyjmowanie kolagenu, nawet w zalecanej dziennej dawce, też nie będzie skuteczne... Dlaczego? Musi bowiem dojść do jego syntezy w organizmie. Wytworzenie nowego włókna kolagenowego jest możliwe tylko pod wpływem oddziaływania kwasu askorbinowego, którego źródłem jest… witamina C! Organizm nie potrafi jej ani wytwarzać ani tym bardziej magazynować, dlatego należy mu zapewnić jej stałe źródło. Stąd też niezwykle ważne jest połączenie suplementacji kolagenu właśnie z witaminą C.