

Kolagen w praktyce

Jak wybrać, jak stosować i po jakim czasie oceniać efekt.
Krótki poradnik dla osób, które chcą zadbać o skórę, stawy i kości.



Materiał informacyjny BestLab. Suplement diety nie jest lekiem.

Co znajdziesz w środku

- 1 Kolagen w pigułce
- 2 Jak czytać etykietę kolagenu
- 3 Kiedy warto rozważyć suplementację
- 4 Jak stosować, żeby miało sens
- 5 Po jakim czasie oceniać efekt
- 6 Sześć najczęstszych błędów
- 7 Pytania, które dostajemy najczęściej
- 8 Skład BestCollagen

„Statystycznie tracimy od jednego do półtora procenta kolagenu każdego roku przez resztę naszego życia. Dlatego ważna jest suplementacja kolagenu przez osoby przekraczające trzydziesty rok życia.”

Olga Grech

Autorka receptury BestCollagen

1 Kolagen w pigułce

Kolagen to najważniejsze białko budulcowe tkanki łącznej. Wchodzi w skład skóry, kości, zębów, chrząstek, ścięgien, więzadeł i mięśni. Sama skóra składa się z niego w około 75 procentach.

Organizm produkuje go sam, ale po przekroczeniu dwudziestego piątego roku życia produkcja zaczyna stopniowo spadać. Efekt widać najpierw w lustrze, jako mniejszą elastyczność skóry, a później czuje się go w stawach i przy większej podatności na kontuzje.

Suplement nie zatrzyma tego procesu, ale dostarcza budulca i, co równie ważne, witaminy C, bez której organizm nie zbuduje własnego kolagenu.

Dwa pojęcia, które warto rozróżnić

- **Żelatyna** to kolagen częściowo rozłożony. Duże cząsteczki, gorzej się wchłania.
- **Peptydy kolagenowe** to kolagen zhydrolizowany, czyli pocięty na krótkie fragmenty. To ta forma, którą organizm przyswaja i o niej mówią badania.

2 Jak czytać etykietę kolagenu

To najbardziej praktyczna część tego poradnika. Różnice między preparatami na półce są ogromne, a widać je dopiero w tabeli składu, nie na froncie opakowania.

1 Dawka na porcję, nie wielkość opakowania

Badania nad skórą i stawami prowadzono zwykle przy dawkach rzędu kilku gramów dziennie. Preparat z 500 mg kolagenu w kapsułce wymagałby dziesięciu kapsułek, żeby zbliżyć się do tych wartości. Zawsze sprawdzaj miligramy w porcji dziennej.

2 Peptydy, czyli forma zhydrolizowana

Na etykiecie powinno stać „hydrolizowane peptydy kolagenowe”, a nie sama „żelatyna” czy „kolagen”. To nie jest to samo pod względem przyswajania.

3 Źródło kolagenu

Rybi, wołowy albo wieprzowy. Rybi jest ceniony za dobre przyswajanie i jako jedyny nadaje się dla osób unikających wieprzowiny i wołowiny. Warto sprawdzić, czy producent podaje pochodzenie surowca.

4 Witamina C w składzie

To warunek, a nie dodatek. Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu, więc bez niej dostarczasz cegły bez zaprawy. Sprawdź, czy jest i w jakiej ilości.

5 Badania partii i czysty skład

Renomowani producenci badają każdą partię w niezależnym laboratorium: mikrobiologia, czystość od metali ciężkich, brak glutenu. W składzie nie powinno być sztucznych barwników ani wypełniaczy.

3 Kiedy warto rozważyć suplementację

Kolagen nie jest produktem dla każdego i o każdej porze życia. Poniżej sytuacje, w których ludzie sięgają po niego najczęściej i w których ma to uzasadnienie.

- Po trzydziestce, gdy własna produkcja kolagenu wyraźnie zwalnia.
- Gdy potrzebujesz wsparcia zdrowia skóry.
- Gdy zależy Ci na zdrowych kościach i stawach.
- Gdy trenujesz siłowo i chcesz wspierać wzrost oraz utrzymanie masy mięśniowej.
- Gdy zależy Ci na ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

BestCollagen zawiera produkty pochodzenia rybiego. Nie stosuj przy alergii na ryby.

4 Jak stosować, żeby miało sens

Porcja Jedna saszetka, 8,4 g.

Przygotowanie Rozpuścić w co najmniej 200 ml wody i wypić.

Pora Po posiłku.

Regularność Codziennie. To jedyny warunek, który naprawdę decyduje o efekcie.

Przechowywanie Temperatura pokojowa, sucho, z dala od wilgoci i światła.

Ilość wody nie jest przypadkowa. Przy mniejszej porcji płynu proszek gorzej się rozpuszcza i napój robi się gęsty, przez co ludzie po prostu przestają go pić.

Możesz rozpuścić saszetkę w zimnej wodzie. Unikaj gorących napojów, bo wysoka temperatura niepotrzebnie obciąża witaminy zawarte w preparacie.

5 Po jakim czasie oceniać efekt

To pytanie pada najczęściej i najczęściej pada na nie zła odpowiedź. Kolagen nie jest kosmetykiem, którego działanie widać po tygodniu. Organizm musi rozłożyć peptydy, dostarczyć je do tkanki i dopiero tam wbudować.

W badaniach nad wpływem peptydów kolagenowych na skórę efekty oceniano zwykle po okresie liczonym w tygodniach, nie w dniach. Przyjmij, że pierwszą sensowną ocenę robisz po ośmiu do dwunastu tygodniach codziennego stosowania.

Praktyczna wskazówka: zrób zdjęcie na starcie. Zmiany zachodzą powoli i codzienne patrzenie w lustro jest najgorszą metodą pomiaru.

Dlaczego większość osób nie widzi efektu

- Odstawiają w trzecim tygodniu, zanim cokolwiek mogłoby się wydarzyć.
- Biorą dawkę kilkakrotnie niższą niż ta z badań.
- Wybierają preparat bez witaminy C, więc brakuje składnika koniecznego do produkcji własnego kolagenu.

6 Sześć najczęstszych błędów

1 Ocena po dwóch tygodniach

Za krótko, żeby cokolwiek zobaczyć. Pierwsza ocena po ośmiu do dwunastu tygodniach.

2 Wybór po cenie za opakowanie

Liczy się cena za porcję i miligramy kolagenu w tej porcji, nie kwota na półce.

3 Preparat bez witaminy C

Dostarczasz budulec, ale brakuje składnika, który pomaga w produkcji kolagenu.

4 Za mało wody

Poniżej 200 ml proszek gorzej się rozpuszcza, a napój staje się nieprzyjemny w picciu.

5 Branie nieregularne

Saszetka wypita, gdy się przypomni, nie zbuduje niczego trwałego.

6 Traktowanie kolagenu jak zamiennika diety

To dodatek do zróżnicowanego jadłospisu, nie jego zastępstwo.

7 Pytania, które dostajemy najczęściej

Z czego jest ten kolagen?

Z peptydów kolagenowych pozyskanych ze skór dziko poławianych dorszy z wód północnego Atlantyku, zgodnie z polityką zrównoważonego rybołówstwa.

Czy produkt zawiera alergeny?

Tak, zawiera produkty pochodzenia rybiego. Nie stosować w przypadku alergii na ryby.

Czy zawiera gluten?

Nie. Każda partia jest badana pod kątem obecności glutenu, więc produkt mogą stosować także osoby z celiakią.

Czy można stosować w ciąży i przy karmieniu?

Większość suplementów BestLab można, ale w tym okresie zawsze zalecamy wcześniejszą konsultację z lekarzem.

Skąd bierze się intensywny kolor napoju?

Z koncentratu soku buraczanego, który jest jednym ze składników. To barwa naturalna, bez sztucznych barwników.

Gdzie produkowane są suplementy BestLab?

W Polsce, w zakładach spełniających wysokie standardy jakości. Każda partia przechodzi badania w niezależnym laboratorium JS Hamilton: mikrobiologię, czystość od metali ciężkich i badanie na obecność glutenu.

8 Skład BestCollagen

Zawartość w zalecanej dziennej porcji, jedna saszetka 8,4 g.

Peptydy kolagenowe ze skór dziko łowionych dorszy	5000 mg
Ekstrakt z owoców rokitnika zwyczajnego 10:1	1000 mg
w tym witamina C	70 mg (88%)
Ekstrakt z owoców dzikiej róży 20:1	500 mg
w tym witamina C	250 mg (313%)
MSM (metylosulfonylometan)	500 mg
Koncentrat soku buraczanego	300 mg
Witamina E	40 mg (333%)
Witamina A	400 µg (50%)

Kolagen w porcji

5000 mg

Wartości w nawiasach to procent Referencyjnej Wartości Spożycia. Zawartość opakowania: 30 saszetek po 8,4 g. Skład: hydrolizowane peptydy kolagenowe ze skór dziko łowionych dorszy, ekstrakt z owoców rokitnika zwyczajnego standaryzowany na 7% witaminy C, ekstrakt z owoców dzikiej róży standaryzowany na 50% witaminy C, metylosulfonylometan (MSM), aromaty naturalne, koncentrat soku buraczanego, mieszanina tokoferoli (witamina E), palmitynian retinylu (witamina A).

Oświadczenia zdrowotne dopuszczone dla składników tego produktu

- Białko pomaga w utrzymaniu zdrowych kości.
- Białko przyczynia się do wzrostu i utrzymania masy mięśniowej.
- Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu.
- Witamina E pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.
- Witamina A pomaga zachować zdrową skórę.

Suplement diety nie jest lekiem i nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób żywienia i prawidłowy tryb życia są ważne dla funkcjonowania organizmu. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Zawiera alergeny: produkty pochodzenia rybiego, nie stosować w przypadku alergii. Nie stosować w przypadku nadwrażliwości na którykolwiek ze składników. Kobiety w ciąży oraz matki karmiące przed zastosowaniem produktu powinny skonsultować się z lekarzem. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci.

BEST LAB SP. Z O.O.

ul. Grzybowska 87, 00-844 Warszawa
NIP 5272991208 · KRS 0000956521
tel. 793 787 737 · EAN 5904917029275

