



Колајен у ђраћу за кожу

ПРОТЕИН БЕЗ КОГА НЕ МОЖЕМО

Налази се свуда у нашем телу – у костима, мишићима, крвним судовима, дигестивном тракту, тетивама, кожи и баш зато што је веома комплексан, састављен од 19 аминокиселина, изузетно је важан за наше здравље

ПИШЕ БРАНКА КОВАЧЕВИЋ

О колагену, његовом пореклу, о томе када и зашто треба почети са његовим уносом у организам, да ли делује регенеративно на зглобове и хрскавицу, зашто је толико важан за жене после менопаузе, разговарали смо са магистром фармације Маријом Протић из „Pharmaidee“.

- Колаген је најзаступљенији протеин у телу, заправо он чини



Мр Марија Протић

четвртину од укупног садржаја свих протеина. Главни је састојак везивног ткива, коже, костију, лигамената и хрскавице. Постоји 28 типова колагена. Најзаступљенији је колаген типа 1, он повезује сва жива ткива и обезбеђује интегритет и еластичност целог тела, каже на почетку мр Протић.

Одакле се добија колаген и на шта треба обратити пажњу?

- Колаген се добија из говеђе, рибе или свињске коже. Уколико се желе ефекти колагенског третмана колаген мора бити хидролизован. Такође се сматра да није важна само врста колагена већ и његова молекуларна величина и композиција аминокиселина. Оптимално је да величина честица буде око 2000 далтона (нано молекула) у облику биоактивних пептида, коју наш организам може да усвоји и искористи. Захваљујући малој величини нано молекула биоактивни пептиди брзо стижу у делове тела где су најпотребнији и постижу максималан ефекат као градивни материјал

за локалне ћелије коже, костију, зглобова и мишића. Треба обратити пажњу на дневну дозу како бисмо постигли терапијски ефекат, а она износи 8 грама дневно

Коме се препоручује да узима колаген и када треба почети са његовим уносом у организам? Постоје ли неке контраиндикације?

- Производња колагена достиже врхунац око 20-те године живота. Како старимо производња колагена се успорава и долази до постепене разградње колагених влакана. Просечно се губи око 1,5 одсто годишње након 25-те године. Губитак колагена утиче на сва везивна ткива као што су кожа, кости, зглобови и мишићи. Пажљиво одабран колаген, у облику биоактивних пептида добијен из 100 одсто природног извора је безбедан и без контраиндикација

Зашто је у данашње време неопходно да људи узимају што природније суплементе за здравље и јачање својих зглобова и костију и како он уопште стимулише метаболизам изградње костију?

- Савремени човек је у потпуности свестан да одређена врста хране и суплемената

протеин који чини чак 90 одсто органске коштане масе и уношењем биоактивних пептида колагена директно се поспешује здравље костију, стимулише одржавање минералне густине, побољшава се њихова снага и чврстина

Може ли колаген помоћи у повећању флексибилности, смањењу упале зглобова или деловати регенеративно на зглобну хрскавицу са којом све већи број људи има проблема?

- Колагенска влакна чине 70 одсто суве масе хрскавице и одговорна су за њену структуру и снагу. Третман биоактивним пептидама у високој дози преко 5 грама може знатно смањити непријатност, побољшати флексибилност и функцију и што је најважније смањити бол. Такође је доказано снажно антиинфламаторно деловање, што је нарочито важно код хроничних запаљенских процеса.

Познато је да жене, после менопаузе, у великом броју имају проблема са остеопорозом. Колико је колаген добар у овој врсти терапије и шта се постиже његовим редовним уносом у организам?

трајање људског живота умногоме зависи од квалитета органског колагена. Он је одговоран и за стање и изглед наше коже али и од њега директно зависи када ће цео наш организам почети да стари? Како колаген може да нам помогне да останемо млади, какви су ти процеси у нашем организму које он поспешује да нас подмлади?

- Редовно коришћење биоактивних пептида колагена може на разне начине да допринесе здрављу и општем стању организма. Осим горе поменутих бенефита истакла бих да побољшава здравље јетре (детоксикација), штити здравље кардиоваскуларног система, појачава метаболизам, мишићну масу и даје енергију. Бројна научна истраживања ин витро, ин vivo и клиничка, доказала су да биоактивни пептиди подстичу здрав живот и доприносе здравом старењу обезбеђујући здраве кости, флексибилне зглобове и јаке мишиће.

Како колаген помаже нашој кожи да буде хидрирана и изгледа младолико и колико дуго може да се користи?

ПОСЛЕ ТРИДЕСЕТЕ КОЛАГЕН ОПАДА

„Како старимо производња колагена се успорава и долази до постепене разградње колагених влакана у свим везивним ткивима. Процес разградње утиче на различите делове тела: кости постају крхке и лако се ломе, у зглобовима пропада хрскавица па они постају болни и отечени, кожа губи еластичност и влажност, долази до појаве бора, и што је исто толико важно губи се мишићна маса и снага. Зато је неопходно увести суплементацију колагена у облику биоактивних пептиде.

Колаген
за колена

може да му побољша квалитет живота, умањи постојеће здравствене тегобе и омогући здраво старење. Концепт здраве исхране и квалитетне природне суплементације постаје глобални тренд. Међутим, у овом широком спектру производа потребно је, ако не и круцијално, доказати да је производ који се налази на тржишту и нуди, као и његов квалитет, поткрепљен научним доказима о позитивном деловању на наше здравље. Наш организам из хране не може да усвоји све неопходне аминокиселине (глицин, пролин, хидроксипролин), зато је неопходна суплементација где је молекул технолошким поступком оптимизиран за високу биорасположивост, лако је сварљив и путем крвотока брзо доспева до ћелија костију, зглобова и коже. Колаген је



- Како светска популација стари, здравље костију постаје питање које дотиче све већи број људи. Најчешће обољење костију је остеопороза која доводи до смањења укупне коштане масе и до губитка мишића. Биоактивни

пептиди колагена природно подстичу диференцијацију ћелија које учествују у формирању коштаног ткива, а инхибира се активност ћелија које разграђују ткиво, што доводи до стимулисања формирања коштаног ткива. Заједно са калцијумом, биоактивни пептиди дају снагу и флексибилност костима и значајно успоравају напредовање остеопорозе.

Стање већине људских органа, отпорност на многе болести али и

- Решења за „лепоту која долази изнутра“ преузимају водећу улогу. Потражња за производима у виду суплемената, нутрикозметика, убрзано се шири планетом како расте поверење људи у њихова благотворна дејства. У Јапану, на пример, одавно се сматра да је дневна доза пептида колагена кључни фактор који доприноси сузбијања ефеката старења и добром изгледу. Данас наука потврђује ову безвремену филозофију. Истраживања су потврдила да биоактивни пептиди колагена доприносе јачању и подмлађивању дубљих слојева коже, спречавају стварање бора и опуштање коже, али доприносе и хидратацији. Након само 8 недеља редовног уношења еластичност и хидрираност се повећавају за 28 одсто. Као закључак имамо да је за лепу и глатку кожу потребна здрава основа изнутра. ■