

**30. 8. 2022**

# TZ – Kolagen, zázrak, který drží naše tělo pohromadě

Kolagen si v posledních letech získal nebývalou oblibu jako skvělý doplněk stravy. Ačkoliv se může zdát, že je velmi mladým “objevem”, tak naopak je to jedna z mikroživin, jež má dlouhou tradici využívání. Jak se vyznat v různých typech kolagenu, které se dnes na trhu objevují a jaký pro nás kolagen může mít přínos?

******

**Kolagen – co to je a jaké zastává funkce v našem organismu**

Kolagen je nerozpustná živočišná bílkovina, jež se nevyskytuje v rostlinných tkáních a jak již z řeckého původu jeho názvu vyplývá (*kolla* = řecky lepidlo), je s trochou nadsázky velmi **důležitým lepidlem našeho těla**. Právě díky němu v podstatě naše**tělo drží pohromadě** a může se bez problému hýbat. Již naši **předkové ho po dlouhá staletí hojně konzumovali především v podobě masokostních vývarů**, které byly neopominutelnou součástí mnoha tradičních jídelníčků. Dobře věděli, proč tak dělají!

**Pravý masokostní vývar**, který je uvařený z takových částí zvířat, jako jsou různé klouby, šlachy, orgány, nožičky apod., se z**našich jídelníčků téměř vytratil**, nebo se v něm objevuje poměrně zřídka. Proto si potřebujeme tuto **důležitou bílkovinu doplňovat z jiných zdrojů**. Kolagen však není jen jeden a je důležité vědět o jeho specifických druzích a jejich vlastnostech.

**Druhy kolagenu**

Kolagen má tak široké využití a důležitost v našem těle a tělech zvířat, že ve tkáních existuje kolem **29 různých typů**. Těmi nejčastějšími jsou však **typy 1–3**, které dohromady tvoří **80-90 % kolagenu v našem těle**.

* **kolagen typu 1** - nejhojněji zastoupený, tvoří až 90 % kolagenu v lidském těle. Nejvíce se objevuje v kůži, šlachách, vazech, orgánech, nebo v kostech. Pomáhá **zesílit strukturu našich nehtů a podporuje silnější vlasy**. Nejvíce se nachází v kolagenu z ryb.
* **kolagen typu 2**- je především součástí našich chrupavek, které se nachází v kloubech, nebo v meziobratlových discích. Proto je nejvhodnější **pro** **podporu zdraví kloubů.**
* **kolagen typu 3** - ve velkém množství se nachází v našich střevech, která jsou vlivem životního stylu a stravovacích návyků v dnešní době velmi často poškozená. Nejčastěji se proto společně s prvním typem kolagenu používá právě za účelem**hojení střevní sliznice a pro podporu elasticity kůže**. Nejlepším zdrojem tohoto typu kolagenu (spolu s prvním typem) je [Bovine grass fed kolagen](https://www.goodie.cz/vlasy--nehty--pokozka/hydrolyzovany-kolagen-instantni-200-g/).



[**HYDROLYZOVANÝ HOVĚZÍ KOLAGEN**](https://www.goodie.cz/vlasy--nehty--pokozka/hydrolyzovany-kolagen-instantni-200-g/)

Kolagen pochází z volně se pasoucího dobytka z Jižní Ameriky.

Cena: 345 Kč

**DŮLEŽITÉ:** Víte, že kolagen se má pro lepší vstřebatelnost užívat spolu s přírodním zdrojem vitamínu C? Jeho dostatečná hladina je nezbytným předpokladem pro tvorbu kolagenu.

**Co znamená, když je kolagen hydrolyzovaný?**

**Hydrolyzace je velmi důležitý proces, který umožňuje, že je pro náš organismus kolagen mnohem lépe dostupný a lépe vstřebatelný.** Struktura kolagenu je složená z několika aminokyselin, což z něj ve výsledku dělá poměrně složitý komplex. Hydrolyzací je tato složitá struktura “nalámaná” na menší peptidové řetězce, kterým se říká **kolagenové peptidy**. Tyhle peptidy jsou pak snadno rozpustné ve vodě a skvěle vstřebatelné pro naše tělo.

**Proč začít užívat kolagen?**

Jak již vyplynulo v řádcích o specifických typech kolagenu, jeho využití je širokospektrální a hodí se dnes téměř pro každého. Ať už je vaším cílem přirozenou cestou podpořit**elasticitu kůže, nehtů nebo vlasů**, kolagen je rozhodně správnou volbou! Pokud však půjdeme hlouběji, kolagen je především skvělým **zdrojem bílkovin**, jež jsou důležitým stavebním materiálem pro tkáně. Velmi přínosný je také pro ty, jejichž **střeva** potřebují podpořit a poskytnout zdroje pro obnovu. Skvělý doplněk stravy to také může být i pro sportovce a pro ty, kdo mají problémy s **kloubním aparátem**.

**VÍTE, ŽE?**Velká část populace v důsledku špatného životního stylu trpí tzv. syndromem zvýšené propustnosti střev. Kolagen pomáhá strukturu střevní tkáně obnovovat.

V **Goodie** najdete jenom produkty s dobrou karmou. Kolagen a další produkty můžete vybírat na [www.goodie.cz](http://www.goodie.cz/).

## Kontakty: Mediální servis:

## GOODIE cammino…

[www.facebook.com/goodieczech](https://www.facebook.com/goodieczech) Dagmar Kutilová

[www.instagram.com/goodieczech](https://www.instagram.com/goodieczech/) e-mail: kutilova@cammino.cz

[www.goodie.cz](https://www.goodie.cz/) tel.: +420 606 687 506 [www.cammino.cz](http://www.cammino.cz)