



Foto: shutterstock.com

doplňky stravy

Mládí ve sklenici

Propagují ho herečky, modelky i hvězdy sociálních sítí. Pítí ranního kolagenového drinku vypadá jako chytrý způsob, jak zpomalit stárnutí a získat pevnější a zářivější pleť. I proto se trh s těmito doplňky stravy neustále rozrůstá. Vážně jsme objevili nový elixír mládí, anebo je na jásoť ještě brzy?

LENKA LYSONKOVÁ

Pevnější, pružnější, odolnější a lépe hydratovaná pleť. Silnější nehty i vlasy. A také stehna a zadek bez celulitidy. To jsou

benefity, které při pravidelném užívání slibuje většina výrobců kolagenových nápojů. A zní to logicky. Kolagen je bílkovina, která tvoří hlavní složku pojivových tkání těla, je součástí kůže, kloubů, chrupavek, vazů, cévních stěn, vlasů nebo nehtů. „Představuje něco jako klíč, který tkáň drží pohromadě a dává jim tvar. Lidský organismus si kolagen dokáže vytvářet sám, ale postupem času se tato schopnost snižuje. Většinou se uvádí pokles už po 35. roce věku. Toto se pak projeví jednak na pleti ztrátou tonu, pružnosti, hydratace a tvorbou vrásek, jednak zvýšeným vypadáváním a zhoršením kvality vlasů,“ vysvětluje dermatoložka Gréta Wohlová z Laserového centra Anděl.

U každého z nás se kolagen z pokožky vytrácí jinou rychlostí. Platí ale, že čím mladší pokožka je, tím vyšší podíl kolagenu obsahuje. Právě díky němu je mladá kůže pružná, pevná a elastická. „K tvorbě kolagenu dochází sice po celý život, ale s časem postupně klesá jeho produkce, obsah i kvalita kolagenních vláken. Ročně se tak z kůže ztratí přibližně jedno procento veškerého kolagenu,“ říká dermatoložka Marta Moidlová z kliniky Laser Plastic. Rychlost poklesu je podle ní závislá nejen na genetice,

ale i na hormonálních vlivech, UV záření a našem životním stylu celkově.

BOJ O KOLAGEN

Je tedy nasnadě, že chceme-li projevy stárnutí zpomalit, měli bychom se kolagen snažit nějakým způsobem doplnit nebo povzbudit jeho přirozenou tvorbu. Kosmetika je v tom ale relativně málo účinná. „Dosud nebylo prokázáno, že by zevní používání kolagenu, tedy v sérech či krémech, zvyšovalo tvorbu kolagenu v pokožce. Zevně aplikovaný kolagen se téměř nevstřebává a množství kolagenu v pokožce tak nezvyšuje. Vnější aplikace ale může zjemnit povrch pokožky a dočasně zlepšit její vzhled,“ vysvětluje farmaceut Ludvík Drnek ze společnosti D-Med, která se věnuje i distribuci doplňků stravy. Podobně to vidí i dermatoložka Wohlová: „Přijem kolagenu ve formě nápojů či tablet bych považovala za účinnější. Forma transdermálního podání v podobě krémů bude mít limity ohledně vstřebatelnosti a také možných alergií.“

Další možností, jak ovlivnit stav kolagenu v pleti, jsou pak estetické zákroky, které se zaměřují na prohřívání podkoží. Patří sem třeba mikrojehlíčková radiofrekvence, frakční CO2 laser nebo ultraterapie. Ne každý ale chce touto cestou jít. Pítí kolagenových nápojů se navíc jeví jako o dost jednodušší řešení. Otázkou však je, zda můžeme jeho

pomocí dosáhnout srovnatelných výsledků. Z internetových diskuzí, v nichž ženy sdílí své zkušenosti s kolagenovými nápoji, plyne, že účinky jsou poměrně individuální. Zatímco některé opravdu zaznamenaly slibované změny k lepšímu, jiné už jsou nadšené o poznání méně. Může to být způsobené mimo jiné konkrétním typem výrobku. Není totiž kolagen jako kolagen.

„Existuje celkem 28, někdy se uvádí dokonce 29 typů kolagenu. Nejčastějším je kolagen I. typu, který je obsažen v kůži a v kostech. Významný je také kolagen II. typu, který se nachází v chrupavkách a kloubech,“ upozorňuje dermatoložka Moidlová. Aby tedy kolagen správně fungoval a doputoval tam, kam potřebujeme, tedy do pokožky, mělo by se jednat ideálně o kolagen I. typu.

Proto by vás mělo zajímat i to, odkud pochází. Na trhu narazíte na přípravky s kolagenem mořským, prasečím nebo hovězím. „Nejvhodnější je kolagen mořský, kterému se někdy také říká rybí. Jeho složení, tedy typ a poměr jednotlivých aminokyselin, je totiž podobné kolagenu lidskému. Jde o čistý kolagen I. typu, tedy o ten, který je přednostně využíván buňkami pokožky. Mořský kolagen se také lépe vstřebává,“ radí Drnek s tím, že prasečí a hovězí kolagen někteří odborníci dokonce považují za překonaný. Neznamená to ale, že by takové preparáty byly bez účinku. Jen se může stát, že se jejich užívání odrazí spíše na vašich kloubech než na pleti. Ani to ale s postupujícími není k zahoezení.

CHTĚJTE KVALITU

Tím ale bádání nad etiketami nekončí. Zásadní je i množství kolagenu v nápoji a také jeho kvalita. „Pozitivní estetický účinek poskytne již 2500 mg kolagenu užívaného denně, ideálně po dobu 6 až 8 týdnů. Nejvíce klinických studií se ale provádělo při dávce 3000 mg denně, proto se dnes považuje tato denní dávka za jakýsi zlatý standard,“ podotýká Drnek. Aby ale tělo mohlo kolagen z nápoje opravdu využít, je třeba, aby byl takzvaně hydrolyzovaný. „Přírodní kolagen se vzhledem k velké molekule nevstřebává, musí být hydrolyzovaný na menší peptidy, aby byl využitelný,“ přibližuje dermatoložka Wohlová. Proces hydrolyzy kolagen jakoby „nakrájí“.

„Špatně nebo málo hydrolyzované kolageny se prakticky nevstřebávají. Že je kolagen dobře hydrolyzovaný, poznáte podle toho, že se ve vodě dobře rozpouští. Kvalitní kolagen se ve vlažné vodě rozpustí za pár desítek vteřin a ve skleničce při tom nezůstane významná usazenina,“ dává farmaceut Drnek tip na to, jak kvalitu koupeného kolagenového drinku snadno posoudit.

S KOLAGENEM DO PÁRU

Než se pro kolagenový drink rozhodnete, vyplatí se také zvážit, zda investovat do přípravku, který obsahuje jen kolagen samotný, nebo do preparátu, jenž má

i další pro výživu kůže přínosné látky. Právě toto kombinování je podle Drnka trendem posledních let. „Jde například o společné užívání kolagenu s ceramidy, které tvoří v povrchu pokožky vrstvičku, jež v kůži zadržuje vodu. To může pomoci především ženám se suchou pletí nejen obličeje, ale i jinde na těle. I přidání přírodních antioxidantů může anti-age účinek kolagenu podpořit,“ upřesňuje.

Na kombinovaný kolagen sází i dermatoložka Moidlová. „Pravidelně užívám kombinaci kolagenu s ceramidy, kyselinu hyaluronovou a v poslední době jsem přidala i elastin. Mým záměrem je nejen udržení a zlepšení stavu kůže, vlasů a nehtů, ale i kostí a kloubů,“ říká. A dodává, že si doplňky stravy vybírá velmi obezřetně. „Je pro mě důležitá dostupnost klinických studií, původ, složení i renomé výrobce.“

NAKRMTE KŮŽI

Rozpustila jste si kolagen, vypila ho, tak co dál? „Kvalitní kolagen se po vypití vstřebává do krevního oběhu. Ze vstřebaných kolagenových aminokyselin pak kožní buňky zvané fibroblasty ve zvýšené míře produkují nový, tělu vlastní kolagen,“ vysvětluje Drnek princip toho, jak kolagenové drinky v těle fungují. Efekt se samozřejmě nedostaví hned, na změny si počkáte minimálně šest týdnů, ale spíše déle. A kolagen je třeba pít opravdu denně. ■

Drink pro krásu

- 1. ELASTYS C-C**, 1390 Kč / 30 dávek Kolagenový nápoj s ceramidy zvyšuje elasticitu a hydrataci suché pokožky.
- 2. 100% BIOAKTIVNÍ MOŘSKÝ KOLAGEN, Collalloc**, 599 Kč / 30 dávek Podporuje přirozenou krásu a pohyb bez bolesti.
- 3. KOLAGENOVÝ PRÁŠEK, Collamedic**, 790 Kč / 30 dávek Vyhlazuje vrásky a zpevňuje vlasy a nehty.
- 4. KOLAGEN S KYSELINOU HYALURONOVOU, Ketomix**, 1100 Kč / 30 dávek Zpevňuje pokožku, posiluje vlasy, nehty a zuby a zlepšuje pružnost vazů a šlach.
- 5. MASTERPIECE, By Simona**, 1290 Kč / 30 dávek Doplněk stravy vzešlý ze spolupráce Simony Krainové a značky Nutrend vyživí pleť, vlasy, nehty i klouby.
- 6. KOLAGENOVÝ DRINK, Venira**, 699 Kč / 30 dávek Podporuje výživu vlasů, nehtů a pleti, předchází vzniku vrásek i problémům s klouby.
- 7. BEAUTY DRINK KOLAGEN + VITAMÍNY, Wetyzo**, 790 Kč / 30 dávek Komplexní výživa pro krásné a bezproblémové vlasy, nehty a pleť.

