

PRÍRODNÝ RYBÍ KOLAGÉN BIONUTRIAN S VITAMÍNOM C – PRÁŠOK, KAPSULY

kúpите na www.naturals.sk

PRE KOHO JE KOLAGÉN URČENÝ?

Prírodný rybí kolagén Bionutrian môže užívať každý, kto chce zlepšiť svoje zdravie, vyliečiť akútny problém v oblasti pohybového aparátu, vyhladiť svoju pleť, či zlepšiť životosprávu. Jediné obmedzenie je pri ľuďoch, ktorí si musia strážiť príjem bielkovín.

Prášok či kapsuly?

Neviete sa rozhodnúť? Práškové balenie je objemovo väčšie, avšak ak sa obávate bielkovinovej chuti kolagénu (keďže my chuť nemaskujeme žiadnymi dochucovadlami), zvolte kapsuly. Kapsuly zároveň vyhovujú ľuďom, ktorí su na cestách a nemajú priestor miešať kolagén prášok do nápojov. Veľa klientov volí pre začiatok intenzívnejšiu kúru a začnú práškom (5 000 mg/ deň) a po 1-2 mesiacoch prejdú na verziu kapslovú (3 000 mg/ deň), pričom pri udržiavacích dávkach nemusíte ísť až do 6 kapsulí denne (budú stačiť napr. 3 kapsuly). Tak Vám balenie kapsulí vydrží až 2 mesiace. Ak sa stále neviete rozhodnúť, prečítajte si [článok o kolagénových tabletách](#), spýtajte sa nás cez [kontaktný formulár](#), alebo telefonicky na 0903 792 665.

Čo mi prinesie užívanie morského kolagénu?

Kolagén tvorí 30 % bielkovinového tkaniva v ľudskom tele, okolo 10% celkovej hmotnosti človeka a až 70 % kože. Jeho nedostatok preto môže stať za veľkým množstvom kozmetických, aj zdravotných problémov, ako je napríklad starnutie pleti, pigmentové škvrny, problematická, suchá, či popraskaná pokožka, natiahnuté svaly, padajúce vlasy, lámavé nechty, problémy s pohybovým ústrojenstvom, zhoršené trávenie, rednutie kostí... Konzumácia rybieho kolagénu je spojená s prínosmi pre všetky hore spomenuté oblasti a v mnohých ďalších kolagén prináša výrazné zlepšenie. Prečítajte si viac na podstránke [Účinky kolagénu](#), alebo na podstránke [Blog](#).

Kedy začať a ako kolagén užívať – intenzívna kúra

Pokiaľ s hydrolyzovaným morským kolagénom Bionutrian len začínate, mali by ste na začiatku absolvovať úvodnú dvoj až trojmesačnú intenzívnu kúru. Táto kúra spočíva v pravidelnom užívaní prípravku na dennej báze.

Počas tejto **intenzívnej kúry** obnovíme kolagén v tkanivách, takže následne už netreba kolagén do tela tak intenzívne dopĺňať. Potom si buď spravíte mesačnú prestávku, resp. znížite užívané množstvá, alebo budete kolagén užívať každý 3-4 deň. Ak ale vynecháte kolagén na dva či tri mesiace, môžu sa znovu začať vracieť nepriaznivé stavy. Každý klient si musí vyskúšať, ako telo reaguje a kedy kolagén treba opäť nasadiť. Z dlhodobého užívania však neplynú žiadne riziká. Starší ľudia tiež musia byť viac trpezliví pri užívaní, pretože dlhšie trvá, kým užívanie kolagénu začne prinášať pozitívne výsledky. Mladšie ročníky, naopak, môžu pozitívne zmeny pozorovať už po mesiaci užívania.

Ak užívate prášok, denné odporúčané množstvo prášku 5 gramov (teda jednu odmerku, nie však kopcovitú) si rozmiešate v približne v 200- 250 ml pitnej vody, ovocného džúsu, mlieka, smoothie, kávy, polievky, čaju, alebo v inej tekutine a vypite. Nápoj nesmie mať cez 40 stupňov, pretože vitamín C by strácal na účinku.

Ak užívate kapsuly, 2 kapsuly 3x denne, resp 6 kapsúl naraz (3 gramy kolagénu) zapite dostatočným množstvom vody.

Ak trpíte akútnym nedostatkom kolagénu (vek, alebo pooperačné stavy, úrazy...), užívajte 10 gramov kolagénu denne po dobu aspoň 1 týždňa (pri prášku to znamená 2 odmerky denne, pri kapsuliach je to 18 kapsúl denne). Po týždni intenzívneho užívania prejdite na odporúčané množstvo kolagénu denne. Viac o kolagénovej kúre nájdete v článku [Ako vyzerá kolagénová kúra.](#)

Aký typ kolagénu sa nachádza v tomto výživovom doplnku?

Výživový doplnok Marine Collagen + Vit C značky Bionutrian kombinuje 2 hlavné typy kolagénu – kolagén typu I a III. Typ I zodpovedá 90% kolagénu Vášho tela. Tvorí štruktúru pokožky, kostí, šliach, vláknitých chrupaviek, spojivového tkaniva a zubov. Typ I tiež pomáha formovať kosti a nachádza sa aj v gastrointestinálnom trakte a pomáha pri trávení. Je veľmi dôležitý pri hojení rán, dodáva koži jej pružnosť a elasticitu a drží pokope tkanivo. Typ III podporuje štruktúru svalov, kože, orgánov a artérií. Vzácnou kombináciou týchto typov kolagénu získavate efektívne a funkčné zbrane proti starnutiu. Štúdie dokazujú, že dodaním typu I dávame telu impulz na spustenie samoprodukcie typu II, ktorý je zase extrémne dôležitý pre zdravie kĺbov a chrupaviek. Preto netreba typ II nevyhnutne do tela dodávať z externých zdrojov.

V ktorej časti dňa užívať kolagén?

V princípe je jedno, či kolagén budete užívať ráno alebo večer, alebo dávku rozdelíte počas dňa, rozhodnutie nechávame na Vás. Športovci zvyknú užívať kolagén na noc, aby maximálne podporili regeneračné procesy, ktoré sú aktívne, keď spia. Ak sa ale rozhodnete kolagén užívať pred raňajkami, je to tiež v poriadku. Ak ho rozpustený vo vode vypijete napríklad nalačno, môžete docieľiť aj efekt chudnutia, keďže kolagén je vysoko sýtená bielkovina a naozaj zasýti.

Vďaka nízkej molekulárnej hmotnosti častíc 2000 daltonov kolagén peptidov sa morský kolagén Bionutrian ľahko vstrebáva a okamžite sa dostáva cez črevnú stenu do spojivového tkaniva kedykoľvek ho užijete. Neodporúčame ho ale konzumovať priamo s jedlom, pretože potom sa kolagén trávi namiesto toho, aby sa vstrebával. Preto si ho zaradte napr. 15-20 min pred jedlom, alebo medzi jedlami počas dňa, resp pred spaním.

Aký je rozdiel medzi kolagénom, želatínou a hydrolyzovaným kolagénom?

Kolagén je štruktúra trojitej špirály proteínu, ktorá drží naše telo pohromade. Želatína, tiež ako zdroj kolagénu, sa vyrába procesom čiastočnej hydrolýzy (ide však o tepelné spracovanie, kedy kolagén stráca na svojej biologickej hodnote, kde sú častice rozložené na menšie). Ak pôjdeme v tomto procese o krok ďalej, skončíme s hydrolyzovanými kolagénovými časticami, ktoré sú 75 až 150 krát menšie. Hydrolyzovaný kolagén je teda

len viac spracovanou formou kolagénu. Čím viac sa bielkovina rozloží, tým ľahšie ju Vaše telo strávi a použije.



Hydrolyzovaný alebo natívny kolagén?

Na veľkosti záleží! Kolagénové peptidy sú produkty s krátkym reťazcom, ktoré vznikajú vtedy, keď sa natívny- tzv nedenaturovaný- kolagén enzymaticky štiepi. Práve procesom hydrolýzy sa dosiahne špecifický bioaktívny peptidový profil. V porovnaní s nehydrolyzovanými proteínmi sú navyše kolagénové peptidy ľahšie a účinnejšie absorbované. Malé bielkovinové segmenty totižto cestujú priamo z krvi do cieľových tkanív. A práve veľkosť týchto segmentov determinuje úspešnosť celého procesu a využitia prijatého kolagénu. Ak by bolo kolagénové vlákno príliš dlhé/ neštiepené, enzýmy tela ho (ako každú inú bielkovinu) rozložia v tráviacom trakte na aminokyseliny. Aminokyseliny musí telo následne opäť syntetizovať do kolagénových vlákien. Na to, aby telo syntetizovalo celý reťazec špirálovej molekuly kolagénu, potrebuje až 18 aminokyselín v správnych množstvách a pomeroch. Požitie perorálnych kolagénových peptidov je účinnejšie, pretože už ide o kompletný reťazec molekúl, ktorý pozostáva z dostatočne malých, pre telo absorbovateľných, fragmentov. Ak teda do tela dodáme už vopred štiepený kolagén, vo forme di a tri peptidov, takéto malé častice dokážu prejsť cez bariéru črevnej sliznice, dostanú sa do krvného obehu a sú následne dopravené k tkanivám (koža, chrupavky, kosti...).

Čo je hydrolýza?

Aby sa dosiahla čo najvyššia využiteľnosť kolagénu, prechádza procesom tzv. hydrolýzy. Hydrolýza sa vykonáva tak, že do kolagénového roztoku sa pridávajú enzýmy, ktoré štiepia proteíny. Hydrolýza je teda proces, v ktorom sa rozbíjajú väzby jednotlivých aminokyselín na jednotlivé kolagénové peptidy. Štúdie ukázali, že keď spotrebujeme kolagén rozbitý na kolagénové peptidy, je ľahko rozpustný, je lepšie stráviteľný a je priamo absorbovaný do krvného riečiska, a tak sa dostáva do našich kostí, kože a kĺbov. Je to enzymetické štiepenie za studena, teda kolagén neprechádza tepelnou úpravou a tým nestráca na svojej biologickej hodnote.



Čo hovorí údaj o molekulovej hmotnosti v Daltonoch?

Čím nižšia molekulová hmotnosť častíc kolagén peptidov, tým ľahšie stráviteľné. Kolagén Bionutrian sa hydrolyzuje pri enzymatickom procese, čím sa kolagénové peptidy štiepia. Štúdie ukazujú, že 90% kolagénnych peptidov sa dostane do krvného obehu v priebehu 6 hodín po požití. Molekulová hmotnosť kolagénového výživového doplnku Marine Collagen + Vitamin C značky Bionutrian sa pohybuje okolo 2000 Daltonov, čo je najnižšia molekulová hmotnosť na trhu! Teda ide o veľmi malé a veľmi ľahko absorbovateľné častice.

Čo znamená, že kolagén je bioaktívny, živý?

Kolagén, ktorý ponúkame, je bioaktívny prípravok. To znamená, že okrem umelej substitúcie kolagénu do tela prichádza aj k podpore prirodzenej tvorby kolagénu v organizme. Telo tak dostáva impulz na tvorbu kolagénu. Ako? Samotné telo produkuje kolagén (v koži sú za produkciu kolagénu zodpovedné fibroblasty, v kostiach osteoblasty, v chrupavkách chondrocyty...). Impulz na produkciu dostávajú vďaka mechanickému tlaku na receptory na membránach týchto buniek. Tieto bunky strácajú vekom schopnosť kolagén produkovať (starnutím, vplyvom UV žiarenia, fajčením, zlou životosprávou, vplyvom toxínov...), pretože mechanický tlak sa znižuje. Len peptid s nízkou molekulovou hmotnosťou sa dokáže dostať k receptoru buniek a vytvoriť opäť tento mechanický tlak. Teda peptidy dávajú impulz na tvorbu kolagénu. Čím viac sú koncentrovanejšie kolagénové peptidy v tkanivách, tým viac sa kolagén produkuje. Práve kolagén Bionutrian prináša tento sekundárny efekt spustenia samotvorby. Súčasne, Marine Collagen + Vit C značky Bionutrian je veľmi podobnej molekulárnej štruktúry, ako je štruktúra kolagénu produkovaného samotným telom, takže sa efektívne vstrebáva a distribuuje po tele, akoby si ho organizmus vytvoril sám.

Rybí, hovädzí, bravčový kolagén?

Bovinný kolagén, teda hovädzí kolagén, pochádzajúci z kráv a prasací kolagén, pochádzajúci z ošípaných, ako aj kurací kolagén možno ľahšie extrahovať, preto je lacnejší a veľmi často sa používa v kozmetických prípravkoch. Predpokladá sa, že až 3% ľudí môže byť alergických na hovädzí kolagén a zároveň, ak máte ulceróznu kolitídu, či Crohnovu chorobu, hovädzine sa chcete vyhnúť. Bravčový kolagén je síce viac podobný ľudskému kolagénu, ale stále horšie vstrebateľný v porovnaní s rybím kolagénom. Morský, alebo rybí kolagén je pre ľudský organizmus biologicky najdostupnejší. Je získavaný z rýb a vstrebáva sa až 1,5 krát efektívnejšie do tela, čo znamená, že má vyššiu biologickú dostupnosť ako kolagén získaný z hydiny, dobytky a ošípaných. Vzhľadom k tomu, že morský kolagén sa vstrebáva oveľa efektívnejšie a vstupuje do krvného riečišťa rýchlejšie, je považovaný za

najlepší zdroj pre Vašu pokožku a výživu kĺbov. Je rafinovaný, aby sa odstránil rybí zápach, avšak jeho nutričný profil zostáva zachovaný.

Je kolagén Bionutrian bezlepkový?

Morský kolagén je bezlepkový, bez laktózy, bez prísad, príchute a farbív a je vhodný pre väčšinu diét, ktoré nevyžadujú obmedzený prísun bielkovín.

Aký je zdroj morského kolagénu značky Bionutrian?

Rybí kolagén Bionutrian sa vyrába z **rýb rodu tilapia, ktorá sa považuje za najkvalitnejší zdroj rybieho kolagénu**. Kolagén sa spracováva vo Švajčiarsku za dodržania prísnych noriem a v plnom súlade s medzinárodne platnými smernicami, aj smernicami EÚ. Marine Collagen je **certifikovaný produkt a je pravidelne testovaný laboratóriami tretej strany**.

Ako dlho vydrží jedno balenie kolagénu Bionutrian?

Či už ide o balenie v práškovej či kapsulovej forme, jedno balenie výživového doplnku **Marine Collagen+ Vitamin C Vám vydrží 30 dní** pri dennom užívaní odporúčaného denného množstva.

Kde a ako si možno kolagén Bionutrian zakúpiť?

Kolagén Bionutrian je už súčasťou ponuky **vo vybraných lekárňach, bioobchodoch, či kozmetických salónoch**.

Existujú nejaké vedľajšie účinky?

Pri užívaní 100% morského kolagénu neboli pozorované a ani hlásené žiadne nežiaduce vedľajšie účinky. **Ide o 100% čistý výživový doplnok (kolagén typu I a III)**, obohatený vitamínom C. Okrem vitamínu C teda obsahuje iba vysoko kvalitný prémiový kolagén, bielkovinu, ktorá sa bežne vyskytuje v našom tele a v našej strave. **Ak ale užívate lieky na osteoporózu, poraďte sa o jeho užívaní s vaším lekárom.**

Hydrolyzovaný prášok alebo kapsuly s hydrolyzovaným práškom Marine Collagen + Vitamin C značky Bionutrian sú výživovým doplnkom a vzhľadom na to, že na užívanie kolagénu v tehotenstve nebola robená žiadna klinická štúdia, jeho užívanie v tehotenstve neodporúčame.

Naopak, pri dojčení žiadne obmedzenia neplatia. V tomto období vám kolagén práveže dokáže pomôcť s hojením rán po pôrode, zamedzí nadmernému padaniu vlasov, pomôže Vám s popraskanou kožou a je účinný v boji proti striám, ktoré sa počas tehotenstva vytvorili.

Doplňujúce informácie o užívaní a skladovaní?

Výživový doplnok sa nesmie používať ako náhrada rozmanitej stravy. Nie je vhodný pre tehotné ženy a deti do troch rokov. **Uchovávajúte na suchom mieste pri teplote do 25 °C v dobre uzatvorenom obale**, chráňte pred vlhkom, mrazom, priamymi slnečnými lúčmi a sálavým teplom.

Výživový doplnok uskladňovať mimo dosahu malých detí. Ak užívate lieky na osteoporózu, poraďte sa o užívaní rybieho hydrolyzovaného kolagénu so svojím lekárom.