

Kollagén, ha kell egy kis plusz



fotó: Jamie Street / www.unspalsh.com

Vannak olyan tápláléki kiegészítők, amelyeket a szervezet maga is előállít. Erre az egyik jó példa a kollagén, amely egy óriás fehérje.

Nem véletlen, hogy sokan mondják azt, hogy: „Meglátod majd 30 éves korod után!” A 30 éves kor nem tűnik még olyan sokak, viszont a testben 20-25-30 éves kortól egyes folyamatok lassulnak. Ilyen például a szervezet kollagén termelése, amely 25 éves kor után fokozatosan csökken. Ezért lehet az, hogy jobban megérezzük az ízületi fájdalmakat, nem regenerálódnak olyan gyorsan az izmok. Sajnos, a külalakunkat sem kíméli ez a változás, hiszen a kollagén termelés lassulásával, romlik a haj és a bőrünk minősége is. Azonban nem kell kétségbe esni, hiszen van megoldás!

Étkezés:

Aki rendszeresen fogyaszt csontlevest, sok-sok C-vitamint tartalmazó zöldséget és gyümölcsöt máris sokat tett, hogy kordában tartsa ezt a lassuló folyamatot.

Pótlás:

A kollagént por, ital és kapszula formájában is tudjuk pótolni. Jelenlegi tudásunk szerint a legjobb, ha peptidok formájában juttatjuk szervezetünkbe. Ennek oka az, hogy ez egy előemésztett formula, amely felszívódása jobb és a gyomornak sem okoz nehézséget.

EFOP-1.5.3-16-2017-00072

„Humán kapacitások fejlesztése a Kunszentmiklósi járásban”

Legyünk türelmesek!

A kollagén nem fejt ki hatását azonnal. Általában több hét, de vannak olyanok is, akiknek 4 hónap is szükséges, hogy észrevegye a jótékonyhatásait. Ennek oka az, hogy a szervezetet nem tudjuk befolyásolni és ott tölti fel elősként a kollagén raktárakat, ahol a legnagyobb szükség van rá, pl az agyban.

Ne felejtsük el a megfelelő C-vitamin fogyasztást, amely egyébként is elengedhetetlen, de a kollagén felszívódását és beépülését is jótékonyan befolyásolja.

Ez az írás is a „Humán kapacitások fejlesztése a Kunszentmiklósi járásban” című, „EFOP-1.5.3-16-2017-00072” azonosító számú projekt keretein belül készült, amelynek követésével mindenki kihozhatja magából a maximumot.

További érdekes tartalmak olvashatóak a www.sportelmenyekbacsban.hu weboldalon.