



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



Product placement [O zdraví](#) 21. 6. 2022 | redakce Vím, co jím

# Chcete oddálit stárnutí? Zaměřte se na kolagen

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Chcete-oddalit-starnuti-Zamerte-se-na-kolagen\\_\\_s10012x20319.html](https://magazin.clanky/o-zdravi/Chcete-oddalit-starnuti-Zamerte-se-na-kolagen__s10012x20319.html)

Zářící mladistvá pokožka a husté vlasy jsou známkou mládí a hlavně zdraví. Zub času se dříve nebo později ukáže na každém, přesto některé projevy stárnutí můžete svou činností sami oddálit. Například dostatečným příjmem kolagenu a zejména kolagenu na vlasy, proteinu, který se s přibývajícím věkem vytrácí z těla.



Vlasovou tkáň tvoří z drtivé většiny keratin, ve zbytku jsou to minerály, voda a melanin určující barvu. Od pevnosti keratinu se odvíjí kvalita vlasů, proto má někdo vlasy křehké a jiný silné a pevné. Jedna věc je ale pro každý typ, kvalitu a strukturu vlasu společná. **Každý vlas potřebuje dostatek kvalitní výživy**

**a „úrodnou půdu“ z níž vzejde, tedy kůži na hlavě.** Zdravé vlasové folikuly nemůžou být v kůži, které chybí síla a pružnost.

## **Kolagen - elixír mládí**



Jen velice málo z nás nemusí vlasům věnovat pozornost, a přesto jsou zdravé a silné. Pokud k těmto šťastlivcům nepatříte a jste svědky zhoršování jejich kvality zaměřte svou pozornost na kolagen na vlasy.

**Kolagen je nejhojněji zastoupený protein v těle a je stavebním kamenem při tvorbě kůže a kloubních chrupavek.**

- Podporuje růst zdravých vlasů a nehtů, ovlivňuje zdraví střev a pružnost pokožky. Dosud se zjistilo, že existuje ve 30 verzích. Můžete se setkat se zmíněným kolagenem na vlasy, s kolagenem na pleť a vlasy i s kolagenem

ideálním na chrupavky.

## Produkce věkem klesá

Vlasy pro svůj růst potřebují dostatek aminokyselin a přesně z nich se skládá kolagen, jenž jimi zásobuje pokožku, a tím pádem i vlasy. Do určitého věku je tělo schopné vyrábět kolagen samo, jenže jakmile sfouknete na dortu 20 svíček, **produkce pomalu klesá každý rok asi o 1 až 1,5 %**. Lehce lze dopočítat, že ve 40 už je ho o přibližně třetinu méně a v 50 už asi o 45 % méně. Samozřejmě velikou roli hrají i geny, proto jsou výpočty jen orientační.

## Hustá hříva si žádá kolagen na vlasy

Je tedy zřejmé, že pokud se chcete pyšnit hustou lesklou hřívou co nejdéle, **dbejte na stravu a kvalitní doplňky stravy**. Není totiž kolagen jako kolagen. Ze všech verzí je **nejlepší kolagen na vlasy kolagen typu V (5)**, proto se zaměřte na něj. Ostatní kolageny typu I, II, III a třeba IV zmírní procesy stárnutí, ale jestli vás trápí suché, lámavé vlasy bez života, „pětka“ bude ideální.

Odkud čerpat? Zdroj kolagenu mohou být doplňky stravy. Zde sledujte etiketu, protože kolagen má mnoho zdrojů a mnoho typů, proto čím více jich najdete ve složení, tím lépe. Dobrá cesta může být Golden Tree Premium Collagen Complex, který obsahuje přesně ten typ



[kolagenu na pleť a vlasy](#) i pro zdravou pokožku a pružné chrupavky.

Kvalitní doplňky stravy mohou mít daleko lepší vstřebatelnost této bílkoviny než jakákoliv potravina, která ji obsahuje. Jedná se především o kuřecí maso, hovězí maso, ryby, česnek, fazole nebo kešu.

## **Produkcí zpomaluje i životní styl**

Přirozenou syntézu kolagenu, a tudíž rychlejší nástup známek stárnutí, si můžete přivolat i nevhodným životním stylem.

Škodlivé jsou zejména:

- vysoká hladina stresového hormonu kortizolu,
- nedostatek spánku,
- nadměrný příjem cukrů,
- přílišné vystavování slunci,
- nedostatek pohybové aktivity,
- kouření,
- nedostatek vitamínu C a zinku.

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**

[doplňky stravy Golden Tree kolagen kolagen na vlasy nekvalitní spánek péče o citlivou pleť péče o vlasy stres zdravé vlasy](#)

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)