

Josh **Axe**

# dieta **KOLAGENOWA**

— Zdrowie, młodość i uroda w 28 dni —



septem

Tytuł oryginału: The Collagen Diet: A 28-Day Plan for Sustained Weight Loss, Glowing Skin, Great Gut Health, and a Younger You

Tłumaczenie: Wojciech Usarzewicz

Projekt okładki: Maciej Grzegorek

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock Images LLC.

ISBN: 978-83-283-6651-0

Copyright © 2019 by Dr. Josh Axe

Little Brown Spark is an imprint of Little, Brown and Company, a division of Hachette Book Group, Inc. The Little, Brown Spark name and logo are trademarks of Hachette Book Group, Inc.

Polish edition copyright © 2020 by Helion SA

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/diekol>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# Spis treści

Wprowadzenie. Zdrowie we współczesnym świecie i brakujące ogniwo ..... 7

## CZĘŚĆ I

### *Cała prawda o kolagenie*

Rozdział 1	Niezbędny składnik, który zniknął z naszej diety .....	15
Rozdział 2	Co powinieneś wiedzieć o białku w diecie .....	28
Rozdział 3	Przełomowa nauka o kolagenie .....	38
Rozdział 4	Jak zwiększyć ilość kolagenu w diecie, zaczynając już dziś .....	51
Rozdział 5	Sześć nawyków, o których trzeba pamiętać .....	70
Rozdział 6	Jak komórki macierzyste naprawiają i regenerują tkankę chrzęstną i skórą .....	79

## CZĘŚĆ II

### *Co kolagen może dla Ciebie zrobić*

Rozdział 7	Kolagen pozytywnie wpływa na skórę, włosy i paznokcie .....	95
Rozdział 8	Jak kolagen uzdrawia Twoje jelita .....	109
Rozdział 9	Kolagenowy sekret, czyli jak uwolnić się od bólu i stanów zapalnych .....	126
Rozdział 10	Dziesięć innych, zadziwiających korzyści płynących z kolagenu .....	143

## CZĘŚĆ III

### *Dieta kolagenowa*

Rozdział 11	3-dniowy oczyszczający plan kolagenowy .....	163
Rozdział 12	28-dniowy plan diety kolagenowej .....	173
Rozdział 13	Przepisy dla diety kolagenowej .....	198
Rozdział 14	Najważniejsze, co musisz wiedzieć o diecie kolagenowej .....	236

Dieta kolagenowa na całe życie .....	242
Podziękowania .....	245
Przypisy .....	247
O autorze .....	264

# Nierzędny składnik, który zniknął z naszej diety

---

## Dlaczego spożywanie kolagenu pomaga odzyskać zdrowie

**Z**yjemy w czasach wcześniej niespotykanego dostatku. Produkcja żywności sprawia, że w samych Stanach Zjednoczonych możemy sobie pozwolić na dostarczanie organizmowi 3750 kalorii dziennie. To ponad 2000 kalorii więcej, niż spożywalibyśmy dwieście lat temu — jak donosi Organizacja Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa — i znacznie więcej, niż ktokolwiek z nas potrzebuje (przeciętna kobieta o średniej aktywności ruchowej potrzebuje ok. 2000 kalorii dziennie, a przeciętny mężczyzna 2500 kalorii). Nasi starożytni przodkowie, którzy polowali na zwierzyne i zbierali jagody, co zresztą ledwo im wystarczało, by wyżywić rodzinę, bez wątpienia byłiby zadziwieni naszym obecnym, prawie niewymagającym wysiłku dostępem do żywności. I pewnie by nam *zazdrościli*.

Mamy tutaj jednak do czynienia z sytuacją paradoksalną: pomimo dostępności jedzenia wielu z nas zapada na liczne choroby. Prawie połowa mieszkańców Stanów Zjednoczonych cierpi na schorzenia przewlekłe, takie jak cukrzyca, bóle stawów, choroby serca, osteoporoza, problemy jelitowe, stany zapalne czy nowotwory, przez co nie mogą normalnie funkcjonować, a często też żyją krócej. Bardzo możliwe, że

przynajmniej kilkoro Twoich bliskich cierpi na któryś z tych przewlekłych problemów zdrowotnych. Sytuacja z pewnością będzie się pogarszać, ponieważ większość tych chorób postępuje z wiekiem, a nasza populacja coraz szybciej się starzeje. Jak donosi centrum badań opinii Pew Research Center, w 2029 roku każdego dnia dziesięć tysięcy osób w Stanach Zjednoczonych będzie obchodzić sześćdziesiąte piąte urodziny. Skala tego problemu przeraża. Niestety, przyczyny tych przewlekłych chorób można bowiem w dużej mierze odnaleźć w naszej współczesnej diecie.

Zadaniem jedzenia jest *podtrzymanie* nas w dobrym zdrowiu — nie tylko dostarczenie organizmowi energii, ale też danie ciału środków niezbędnych do regeneracji i uzyskania dobrego samopoczucia. Jedzenie ma nam również dostarczyć energii niezbędnej do mierzenia się z coraz bardziej stresującym życiem. Ale jest haczyk: musisz spożywać *właściwe* jedzenie. I to z tym problemem się teraz mierzymy. „Podstawą” typowej zachodniej diety jest wysoko przetworzona żywność, zawierająca zbyt dużo cukru i innych prostych węglowodanów. Taki posiłek wypełnia brzuch, ale niszczy zdrowie. Dostarczając organizmowi w gruncie rzeczy pustych kalorii, działa tuczaco, ograniczając zdolność naszego ciała do normalnego funkcjonowania na poziomie komórkowym, napędzając stany zapalne i zwiększając ryzyko zachorowania na każdą z szalejących dziś przewlekłych chorób cywilizacyjnych.

Nie cierpimy już przewlekłego głodu, nie stoimy w obliczu lęku przed śmiercią głodową, czego przecież doświadczali nasi przodkowie. Dziś cierpimy za to na inny rodzaj głodu, wynikający z braku wartościowych składników odżywczych. Liczne badania przeprowadzone w ciągu ostatniej dekady wykazały, że wielu osobom brakuje wapnia, potasu, błonnika, kwasu foliowego, magnezu, żelaza czy witamin A, C oraz E — składników odżywczych niezbędnych do budowania silnych mięśni, kości, naczyń krwionośnych, skóry i układu odpornościowego. Inne składniki, obecne w diecie naszych przodków, takie jak fosfor, krzem, glukozamina czy siarka, są z kolei w naszej codziennej diecie obecne w nieodpowiedniej ilości.

Jest też jeszcze inna, mniej znana substancja, której trudno się doszukać w typowej zachodniej diecie — a wierzę, że może ona pomóc nam cofnąć problemy zdrowotne i dać nam szansę na długie, stabilne, aktywne życie. Mówię o kolagenie. To najobficiej występujące w ciele białko, a rosnąca liczba badań naukowych wykazuje, że jest ono niezbędne dla zdrowia całego organizmu i jego dobrego funkcjonowania przez długie, długie lata.

Dieta naszych przodków była w kolagen bogata. Dziś praktycznie go nie spożywamy, jednak dzięki badaniom naukowym pokazującym, jak wiele może on dla nas zdziałać, na przykład regenerując tkanki i wzmacniając układ odpornościowy, w końcu zaczynamy się nim interesować. Jestem jego wielkim fanem. Wierzę, że nim skończysz tę książkę, będziesz już wiedział dlaczego — i sam takim fanem zostaniesz.

## POZNAJ SKŁADNIK DIETY, KTÓRY ODMIENI TWOJE ŻYCIE

Kolagen jest białkiem fibrylarnym, które tworzy mocną, sprężystą, włóknistą substancję wplecioną w dziesiątki tkanek naszego organizmu. Odpowiedzialny jest w dużej mierze za jędrność i elastyczność skóry, wytrzymałość paznokci i kości oraz plastyczność chrząstki, ścięgien, mięśni, wyściółki jelit i naczyń krwionośnych. Jest też budulcem błon, które otaczają Twoje narządy wewnętrzne. Na poziomie funkcjonalnym kolagen daje Ci elastyczność i siłę, pozwala stawom na płynny ruch bez bólu, a także odgrywa rolę w różnych procesach, od gojenia się ran, przez właściwą pracę jelit, aż po utrzymanie zdrowia sercowo-naczyniowego. To klej, który spaja całe Twoje ciało. Samo słowo *kolagen* wywodzi się z greckiego słowa *kolla*, oznaczającego klej.

Istnieje wiele typów tego białka, ale około 90 procent kolagenu obecnego w Twoim ciele to typ I, II lub III (w następnym rozdziale omówię każdy z tych typów). Te trzy główne typy współdzielą tę samą strukturę molekularną — przypominającą plecioną linię kształt znany jako potrójna helisa, nadającą kolagenowi jego trwałość i elastyczność.

Ponieważ kolagen odgrywa tak istotną rolę w wielu aspektach naszego zdrowia, dodanie go do diety to jeden z najlepszych sposobów na zwalczenie zarówno widzialnych, jak i niewidzialnych oznak starzenia się oraz na zadbanie o swoje zdrowie w miarę upływających lat. Niedawno opublikowano w piśmie „Nutrients” wyniki prac badawczych, w ramach których przyjrano się wpływowi doustnej suplementacji kolagenu na skórę starzejących się myszy, bliską przecież skórze ludzkiej (z oczywistych powodów badania wymagające biopsji często wykonywane są na myszach, nie na ludziach). Otóż po ośmiu tygodniach stwierdzono, że nie tylko skóra myszy zawierała więcej kolagenu, ale też że u zwierząt tych poprawiła się zdolność regeneracji tego uszkodzonego białka. Dodatkowo przeciwutleniające enzymy u myszy stały się aktywniejsze, a skóra była jędrniejsza<sup>1</sup>. Według badaczy suplementacja kolagenu zmieniła tkanki ilościowo i jakościowo, niejako cofając zegar i odmładzając wygląd i strukturę skóry.

Kiedy się starzejesz, koniecznie musisz zacząć zwiększać ilość kolagenu pozyskiwanego z diety. Oto dlaczego: gdy zbliżasz się do trzydziestki, produkcja kolagenu przez ciało zaczyna zwalniać o około 1 procent rocznie — zjawisko to przyspiesza, kiedy dobijasz do czterdziestki i pięćdziesiątki. Kiedy przekraczasz pięćdziesiąt lat, produkujesz średnio 30 procent mniej kolagenu, niż mając lat dwadzieścia.

Spadająca produkcja kolagenu jest normalną częścią procesu starzenia się, ale przyspieszają ją elementy stylu życia, takie jak wystawienie na promienie słoneczne (promieniowanie ultrafioletowe niszczy komórki produkujące w ciele kolagen), stres, zły stan zdrowia jelit, palenie papierosów, nadmierne spożywanie cukru i stany zapalne (często będące rezultatem złej diety i fatalnego stylu życia). Przykładowo cząsteczki cukru tworzą coś, co nazywamy „produktami końcowymi zaawansowanej glikacji”, w skrócie AGE, które przyłączają się do kolagenu i elastyny w skórze, powodując zmarszczki i utratę elastyczności, a także zwiększając ryzyko pojawienia się stanów zapalnych skóry, na przykład różnych form trądziku.

W rezultacie niezbędnym jest uzupełnianie tego ubywającego źródła młodości i witalności, a najlepszym sposobem na to jest jedzenie. Typowa zachodnia dieta



w dużej mierze została jednak pozbawiona kolagenu. Za każdym razem, kiedy usuwasz skórę z piersi kurczaka albo wrzucasz chrząstkę do psiej miski, pozbawiasz się możliwości dostarczenia kolagenu swojemu organizmowi. A jak dowiesz się z kolejnych stron, to tylko dwa przykłady utraconych możliwości, których wykorzystanie uzupełniłoby poziom kolagenu w organizmie i pozwoliło spożytkować jego regenerujące właściwości.

Nie istnieje test medyczny pozwalający stwierdzić, ile kolagenu znajduje się w Twoim ciele, ale szczerze mówiąc, nie potrzebujesz takiego. Łatwo jest dostrzec, kiedy poziom tej cennej substancji spada do niebezpiecznej wartości. Niedobór kolagenu możemy poznać po:

- Artretyzmie i bólach stawów. Kiedy wytracasz bogatą w kolagen chrząstkę, pojawiają się częste bóle stawów.
- Zmarszczki, cellulit i obwisła skóra. Kolagen stanowi od 75 do 80 procent skóry. Bez kolagenu skóra opada i marszczy się.
- Częstsze zadrapania i zacięcia. Cieńsza skóra jest podatniejsza na drobne urazy.
- Wolniejsze gojenie się ran. Ponieważ kolagen przypomina klej, ułatwia zasklepienie się zacięć.
- Wypadanie włosów. Kolagen wspiera porost włosów.
- Słabe paznokcie. Kolagen odgrywa ważną rolę we wzroście i zachowaniu zdrowia paznokci.
- Mniejsze i słabsze mięśnie. Kolagen, obecny w tkance mięśniowej, odgrywa ważną rolę w rozwoju mięśni.
- Mniejsza gęstość kości. Co ciekawe, w kościach znajdujemy więcej kolagenu niż wapnia!
- Problemy jelitowe, na przykład luźny stolec, gazy i wzdęcia. Kiedy ochronna, bogata w kolagen wyściółka jelit zaczyna słabnąć, takie objawy pojawiają się coraz częściej.

- Problemy z odpornością. Kolagen wspiera wyściółkę jelit, a skuteczność Twojego układu odpornościowego zależy od procesów, które odbywają się właśnie w jelitach.
- Przewlekłe stany zapalne. W skład kolagenu w dużej mierze wchodzi glicyna, bardzo ważny aminokwas, który na kilka sposobów przyczynia się do zwalczania stanów zapalnych i pomaga chronić śluzówkę jelit.
- Nadwrażliwość na pokarmy. Kiedy wyściółka jelit zaczyna słabnąć w wyniku niedoborów kolagenu, stajesz się wrażliwszy na pokarmy, które wcześniej nie sprawiały Ci problemów.
- Problemy z sercem i układem krążenia. Kiedy kolagen obecny w arteriach zaczyna zanikać, arterie, transportujące krew z serca do tkanek, tracą na elastyczności, a to może przyczyniać się do chorób serca i problemów z ciśnieniem krwi.

Pozyskując wystarczająco dużo kolagenu z diety, możesz zapobiec wielu z tych przypadłości, a także je wyleczyć. Oto przykład. W 2018 roku naukowcy z Niemiec przedstawili rezultaty badania analizującego wpływ podawania kolagenu na utratę gęstości kości. W badaniu przyjrzeni się kobietom po menopauzie, których kości traciły na gęstości. Niektóre z kobiet spożywały 5 gramów kolagenu każdego dnia przez rok, a pozostałe otrzymywały placebo. Po dwunastu miesiącach grupa przyjmująca kolagen cechowała się znacznie większą gęstością kości w kręgosłupie i w kościach udowych (osobom o obniżonej gęstości kości często zdarza się złamanie szyjki kości udowej), podczas gdy kości u kobiet z grupy kontrolnej były jeszcze bardziej łamliwe<sup>2</sup>.

Bywam ostrożny, kiedy ktoś mi mówi, że jedna substancja może mieć tak szerokie i zróżnicowane efekty, i mówiąc szczerze, Ty też powinienes być. Ale istnieje proste wytłumaczenie tego, dlaczego kolagen może mieć i rzeczywiście ma wpływ na tak wiele części Twojego ciała: niczym niewidzialna ochronna zbroja,

wpleciony jest w różnorodne tkanki, od najbardziej zewnętrznych warstw skóry do najgłębiej położonych warstw naczyń krwionośnych.

Wszędzie, gdzie występuje, wzmacnia, krzepi, buduje i odnawia tkanki na poziomie komórkowym — to jedna z najlepszych broni przed skutkami starzenia się i potężna siła wzmacniająca zdrowie i dobre samopoczucie całego ciała. Rekomenduję kolagen pacjentom, przyjaciółom i rodzinie od dekady i widziałem niesamowite przykłady poprawy zdrowia.

Przykładowo w 2018 roku wraz z moim przyjacielem i współpracownikiem Jordanem Rubinem uruchomiliśmy program Multi Collagen Makeover (Kolagenowa Odnowa), zawierający pewne elementy z mojego planu diety kolagenowej. Gdy wystartował, dziesiątki uczestników przysłały nam wartościowe opinie. Debbie Fong, jedna z uczestniczek, powiedziała: „To już 21. dzień i czuję się, jakbym cofała się w latach. Pod koniec roku będę miała sześćdziesiąt lat, ale dostrzegam fizyczne, odmładzające zmiany na zewnątrz mojego ciała, więc mogę sobie tylko wyobrazić, co dzieje się w jego wnętrzu. Twarz mi promienieje, a skóra stała się jędrniejsza. Worki pod oczami powoli znikają, a powieki już mi tak nie opadają. Odzyskuję dawną linię twarzy. To naprawdę wspaniałe!”.

Doświadczenia te znajdują poparcie w rosnącej liczbie badań naukowych. W 2019 roku przegląd literatury opublikowanej w „Journal of Drugs in Dermatology” pozwolił wywnioskować, że doustna suplementacja kolagenu poprawia elastyczność, nawodnienie i gęstość starzejącej się, bogatej w kolagen skóry właściwej (warstwy, która w dużej mierze odpowiada za to, czy Twoja skóra jest gładka, czy pomarszczona) — a wszystko to bez skutków ubocznych<sup>3</sup>.

Nowe badania na tym rozwijającym się polu przez cały czas odkrywają dla kolagenu nowe zastosowania. Przykładowo komórki macierzyste, które dają początek komórkom syntetyzującym prawidłowy kolagen, są wykorzystywane do regeneracji chrząstki w stawie kolanowym i barkowym u osób po kontuzjach lub cierpiących na zwyrodnienia stawów. Z kolei kolagen w postaci wchłanianej stosuje się

dziś w stomatologii. Obiecująco wyglądają też wyniki leczenia recesji dziąseł za pomocą odpowiednio przygotowanego kolagenu.

W kolejnych rozdziałach szczegółowo przedstawię ekscytujące rezultaty badań nad kolagenem, które pokazują, że substancja ta może poprawić zdrowie Twojej skóry, jelit, stawów i innych części ciała. Ale najpierw powinieneś dowiedzieć się na temat tej substancji czegoś więcej, aby lepiej zrozumieć, dlaczego daje ona tak wspaniałe rezultaty.

## STARE NA NOWO

Choć kolagen jako składnik diety (szczególnie w postaci suplementów) powoli zyskuje na popularności, to wcale nie jest niczym nowym. To niepozorne białko stanowiło podstawę diety naszych starożytnych przodków, a ta składała się z dzikiego mięsa, rosółów, warzyw, jagód, ziół i przypraw. W czasach, kiedy pożywienia było mało, ludzie spożywali każdą jadalną część zwierzęcia. Gotowali bogaty w kolagen rosół na kościach, ścięgnach i chrząstce z ryb, kurczaka i wołowiny, a także regularnie jadali podroby, wiązadła i ścięgna, wszystkie pełne odżywczego kolagenu. Jak się okazuje, takie podejście do pożywienia mogło dawać im ochronę przed niektórymi z powszechnych dziś schorzeń.

Na przykład przed artretyzmem. Ta współczesna plaga według szacunków dotyka od *54 do 91 milionów* dorosłych w Stanach Zjednoczonych (wyższa liczba uwzględnia ludzi, którzy nie otrzymali jeszcze oficjalnej diagnozy), powodując przewlekły ból i zmuszając praktycznie połowę cierpiących do ograniczania codziennych aktywności. Kiedy naukowcy z Harvardu i kilku innych uczelni nie tak dawno temu porównali szkielety współczesnych ludzi do szkieletów dawnych ludów trudniących się zbieractwem i polowaniem, a także wczesną uprawą roli — a niektóre z tych szkieletów miały po 6 tysięcy lat — jak również do kości osób z wczesnego XIX i wczesnego XX wieku, odkryli, że choroba zwyrodnieniowa stawów kolanowych

jest dziś przynajmniej dwukrotnie powszechniejsza niż w czasach prehistorycznych i na początku ery industrialnej<sup>4</sup>.

Wszystkie szkielety należały do osób w wieku pięćdziesięciu lat lub starszych, a badacze wzięli pod uwagę wiek, wagę ciała i inne istotne czynniki. Ale i tak zwyrodnienie dotyczyło jedynie od 6 do 8 procent z przebadanych próbek prehistorycznych i z epoki industrialnej, zaś badanie szkieletów pochodzących z okresu od początku XX wieku do wczesnego XXI wieku wykazało zwyrodnienie już u 16 procent próbek. A to i tak mniej niż odnotowywane dziś 23 procent, jak wykazują analizy Centers for Disease Control (Centrum Kontroli Chorób)<sup>5</sup>. Co więcej, szacuje się, że do 2040 roku na zwyrodnienie stawów będzie cierpieć 26 procent obywateli USA.

Choć w rozprzestrzenianiu się tej choroby rolę z pewnością odegrał wzrost liczby przypadków otyłości, to — jak podają naukowcy — waga może tłumaczyć jedynie mały odsetek coraz większej liczby przypadków artretyzmu. Wnioskuje oni też, że aby zapobiec temu ograniczającemu schorzeniu, powinniśmy częściej w diecie i aktywności fizycznej stosować praktyki naszych wczesnych przodków. A oto co nasi przodkowie jadali: warzywa, jagody, zioła i kolagen, kolagen, kolagen.

Dieta naszych przodków, bogata w kolagen, zapewne chroniła ich również przed często spotykanymi dziś problemami jelitowymi, atakującymi stanowczo zbyt wiele osób. W badaniu opisanym w „Nature Communications” badacze przeanalizowali bakterie jelitowe plemienia zbieraczy Hadza, żyjącego w zachodniej Tanzanii<sup>6</sup>. Hadza, którego członkowie wciąż — tak samo jak ich przodkowie — żywią się zwierzyną, korzeniami i jagodami, nie tylko mają zupełnie inną florę bakteryjną jelit niż przeciętny mieszczuch, ale też w ogóle nie występuje u nich zespół jelita drażliwego czy choroba Crohna.

Badania takie jak te prowadzą nas do intrygującego wniosku, że kolagen historycznie był ważny dla ludzkiego zdrowia. Choć nasi przodkowie pierwotnie spożywali bogate w kolagen części zwierzęcia z praktycznego powodu — jedzenia

było mało i rozsądnym było pozyskanie każdego grama składników odżywczych z każdego źródła pożywienia — bez wątpienia czerpali z takiego podejścia fizyczne korzyści. Istnieją też dowody, że pewna liczba kultur na świecie rozumiała wartość kolagenu i zaczęła z niego korzystać jak z lekarstwa na różnego rodzaju schorzenia. Rzeczywiście kolagen obecny był w wielu tradycyjnych formach terapii na przestrzeni wieków.

Przykładowo w Chinach ludzie przez tysiące lat używali żelatyny przygotowanej z wygotowanej skóry osła w celu zachowania młodej i zdrowej skóry. Kiedy zagotujesz bogate w kolagen kości zwierzęcia, np. przygotowując rosół, zawarte w nich białka przejdą do wody jako żelatyna. Żelatyna jest równie dobra jak kolagen; po prostu jest to inna forma.

W tradycyjnej medycynie chińskiej lekarze mieszaali żelatynę ze skóry osła, nazywaną *ejiao*, z różnymi ziołami typowymi dla tej formy medycyny w celu podniesienia poziomu energii, poprawy snu i krążenia. Istnieją nawet zapiski sięgające pierwszego wieku przed naszą erą, opisujące ludzi w Chinach i Japonii stosujących żelatynę jako środek hemostatyczny przeciwko różnym rodzajom krwotoków, na przykład z nosa czy wewnętrznym. Jej skuteczność jest tak wysoka, że do dziś w szpitalach na krwotoki stosuje się zawierające ją substancje.

W XII wieku Majmonides, żydowski lekarz z Egiptu, przepisywał rosół gotowany na kościach kury na przeziębienia, a z tego sposobu korzystamy przecież do dziś (co prawda bulion dostępny w sklepach zawiera kolagen, ale często ma też dużo soli i środków konserwujących, więc lepiej będzie, jeśli rosół ugotujesz samodzielnie). Na przestrzeni lat żelatyna w różnych postaciach była stosowana do leczenia słabych kości i mięśni, a także na problemy trawienne. Przykładowo we wczesnych latach XX wieku znany specjalista do spraw żywienia, Francis Pottenger Junior, przepisywał żelatynę na różne problemy trawienne, takie jak wrzody, zgaga czy wymioty. Innymi słowy, kolagen od bardzo dawna stanowił istotny element medycyny i leczenia.

## JAK KORZYSTAĆ Z DIETY BOGATEJ W KOLAGEN

Choć sam pomysł zjadania absolutnie całego zwierzęcia — każdej jego części — stanowi dziś pewien trend w Stanach Zjednoczonych, to większość z nas tak nie jada. Lecz pomijając modę, wciąż istnieją pewne grupy etniczne lub tradycje kulinarne, które nigdy nie porzuciły tej istotnej praktyki.

Na Alasce, w Kanadzie i Rosji podstawą diety Inuitów jest *muktuk*, przyrządzany z bogatej w kolagen skóry wieloryba i tak zwanej blubber, czyli ukrwionej tkanki tłuszczowej. Natomiast salceson, popularny od setek lat w Europie i nie tylko, zawiera mięso z głowy cielęcina lub świni, a także innych części zwierzęcia, na przykład języka, nóżek i serca. Tak naprawdę to większość tradycyjnych diet z całego świata, od Azji, przez Amerykę Południową, po Europę, uwzględnia posiłki zawierające zdrowe ilości kolagenu.

Jeśli czytasz „salceson” i myślisz sobie: „Obrzydlistwo!”, nie martw się, nie jesteś w tym osamotniony. Uważam, że pewne tradycyjne potrawy są warte spróbowania z uwagi na ich wartości zdrowotne i wyjątkowe smaki, ale nie bój się: jest wiele sposobów na pozyskanie kolagenu z diety, które nie wymagają jedzenia języków czy mózgów.

Jednym z moich ulubionych rozwiązań jest ugotowanie rosółu na kościach drobiowych, wołowych lub rybnych, wraz z innymi zdrowymi składnikami, takimi jak marchewka, cebula, seler i liście laurowe. Rosół to podstawa codziennej diety mojej i mojej żony, Chelsea, i zalecam jego picie każdemu. Jeśli miałbyś wprowadzić do swojej diety tylko jedną zmianę, niech będzie nią rosół. To bogaty w składniki odżywcze, łatwy do strawienia, wspierający zdrowie i absolutnie przepyszny element diety. Co więcej, z różnych rodzajów rosółu będziesz czerpał inne korzyści. Oto szybki przegląd właściwości różnych rodzajów kolagenu:

- Kolagen wołowy, z kości, skóry, chrząstki i ścięgien krów, to w dużej mierze kolagen typu I i III, dwóch z trzech najobficiej występujących rodzajów kolagenu w Twoim ciele. Kolagen wołowy zapewnia organizmowi zdrowe dawki glicyny i proliny (więcej o tych aminokwasach powiem w kolejnych

rozdziałach), a także substancje chroniące stawy, takie jak glukozamina czy chondroityna. To cenny sojusznik w budowaniu mięśni i wspieraniu naturalnej produkcji kolagenu przez ciało.

- Kolagen drobiowy, na przykład kurzy, z kości, skóry i chrząstki, to przede wszystkim typ II, który idealnie nadaje się do budowy chrząstki stawowej. Dostarcza również siarczanu chondroityny i siarczanu glukozaminy, dwóch substancji wspierających zdrowie stawów i działających na równi z kolagenem.
- Kolagen rybny, ze skóry i kości, jest łatwo przyswajalny przez Twoje ciało. To głównie kolagen typu I, najobficiej występująca postać kolagenu w Twoim ciele. Spożywanie kolagenu rybnego ma wiele korzyści; pozytywnie wpływa na tkanki stawów, skóry i istotnych narządów wewnętrznych, a także naczyń krwionośnych, układu trawiennego i kości.
- Kolagen jaj obecny jest w błonie podskorupkowej. To przede wszystkim kolagen typu I, ale znajdują się tu również śladowe ilości typu III, IV czy X. Dostarcza on glukozaminy, chondroityny, kwasu hialuronowego (kolejnej ważnej substancji, jeśli chodzi o przeciwdziałanie starzeniu się, o której napiszę później), a także wiele innych aminokwasów korzystnych dla tkanki łącznej, gojenia się ran, budowania mięśni, kojenia bólu i przeciwdziałania sztywności stawów. Oczywiście trudno byłoby zjadać skorupki jaj, więc ten rodzaj kolagenu możemy sobie zapewnić przede wszystkim dzięki spożywaniu suplementów diety.

Rosół to prosty, smaczny sposób na zwiększenie dziennego spożycia kolagenu, ale to nie jedyne rozwiązanie. Możesz również jadać kolagen w formie sproszkowanej, jako ekstrakt rosółu, dodając go do zup, sosów i smoothie. Możesz też zacząć jadać skórę ryb i kurczaka, a także podroby, zawierające duże ilości kolagenu. Jeszcze prostszym rozwiązaniem jest stosowanie suplementów zawierających kolagen hydrolizowany. Jest to kolagen poddany procesowi zwanemu hydrolizą, w efekcie którego długie łańcuchy aminokwasów są dzielone na krótsze. Badania wykazują,



że taka suplementacja daje takie same pozytywne rezultaty, jak spożywanie normalnego kolagenu. Możesz też jadać żelatynę, jak to robi coraz więcej sportowców w ramach rehabilitacji po urazach — rozwiązanie to ma te same korzyści co spożywanie kolagenu.

Kiedy zaczniesz spożywać coraz więcej kolagenu, nie zapomnij też zadbać o inne elementy swojej diety. Jadaj pokarmy redukujące stany zapalne i wspierające produkcję kolagenu w ciele, na przykład przepyszne warzywa czy bogate w składniki odżywcze zioła. Będziesz też musiał unikać pokarmów ograniczających produkcję kolagenu, na przykład zawierających większe ilości cukrów i węglowodanów. Być może będziesz też musiał zmienić swój styl życia, tak aby zredukować stany zapalne, które niekorzystnie wpływają na poziom kolagenu w ciele. Należy się dobrze wysypiać, regularnie ćwiczyć i zmniejszać poziom stresu w życiu. Właśnie przez przewlekły stres częściej sięgamy po jedzenie o dużej zawartości cukrów i węglowodanów prostych. W kolejnych rozdziałach przedstawię proste strategie, z pomocą których dokonasz istotnych zmian, pomagających Ci poczuć się znacznie lepiej i sprawiających, że będziesz czerpał z kolagenu maksimum korzyści.

Wierzę, że kolagen to brakujące ogniwo, jeśli chodzi o współczesne zdrowie. Zaleciłem jego stosowanie setkom pacjentów, a zmiany, których doświadczyli oni w stanie swojego zdrowia i w wyglądzie fizycznym, przekonały mnie, że wszyscy powinniśmy korzystać z tego znanego od starożytności składnika diety. Jeśli nie spożywamy go w odpowiednich ilościach, jedząc bogate w kolagen pokarmy, tkanki w naszym ciele zaczynają się niszczyć szybciej, niż powinny, a my doświadczamy tego konsekwencji — ograniczonej mobilności czy pogarszającego się trawienia. Aby osiągnąć dobre samopoczucie na długo, musimy zacząć stosować dietę bogatą w kolagen, tak korzystną dla naszych przodków. Najwyższy czas wrócić do dawnych tradycji i odzyskać zdrowie.



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# Dieta **KOLAGENOWA**. Zdrowie, młodość i uroda w 28 dni

Aby dobrze się czuć i świetnie wyglądać, trzeba zdrowo jeść. Rzadko jednak wiemy, czym właściwie jest zdrowe odżywianie. Zalecenia w tym zakresie zmieniają się dynamicznie – dotyczy to zarówno oficjalnej diety, jak i modnych diet lansowanych przez celebrytów. Ostatnio szczególnie dużym zainteresowaniem cieszy się kolagen. Jest to białko charakteryzujące się specyficznym połączeniem aminokwasów – niezwykle istotne dla zdrowia. Funkcjonowanie mięśni, stawów, skóry, jelit, układu odpornościowego i wielu innych organów jest od niego uzależnione. Czy warto więc systematycznie wzbogacać dietę w kolagen?

Owszem, warto! Jak zrobić to dobrze, dowiesz się z tej książki. Dzięki niej zrozumiesz, jak działa kolagen i dlaczego jest tak ważny dla organizmu. Dowiesz się, co mówi nauka o bezpiecznym odzyskiwaniu vitalności, przywracaniu równowagi hormonalnej i poprawianiu odporności za pomocą diety kolagenowej. Nauczysz się także dostarczać sobie kluczowych składników i wykonywać odpowiednie ćwiczenia, dzięki którym Twoje ciało będzie sprawnie produkować kolagen. Zapoznasz się z dwoma różnymi planami dietetycznymi i mnóstwem sprawdzonych przepisów. Książka zawiera wiele praktycznych porad i konkretnych wskazówek, dzięki którym już niedługo będziesz się cieszyć sprawnością, zdrowiem i urodą!

W tej książce:

- > co nauka mówi o kolagenie i jego znaczeniu dla zdrowia
- > jak kolagen wpływa na regenerację i odmłodzenie organizmu
- > informacje o produktach bogatych w kolagen oraz korzystnych ziołach i olejkach
- > kolagenowe terapie dla skóry, jelit i układu odpornościowego
- > szczegółowe plany diet
- > najlepsze przepisy na kolagenowe pyszności

Dr **Josh Axe** – praktykujący lekarz medycyny naturalnej, dietetyk i chiropraktyk. Jest autorytetem w dziedzinie zdrowego odżywiania i medycyny naturalnej, bada także starożytne techniki leczenia. Często udziela porad żywieniowych zawodowym sportowcom. Jego pasją jest przekazywanie wiedzy innym – napisał kilka znakomicie przyjętych książek, dzięki którym miliony ludzi na całym świecie uczą się, jak jeść mądrzej i żyć zdrowiej.

*Kolagen? Twój niezawodny patent na młodość i urodę!*



Udka kurczaka



Grochob



Trifolia pietruszki

Księgarnia internetowa:  
<http://septem.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

**septem**  
septem.pl

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
<http://septem.pl>

ebook dostępny wyłącznie na:  
**ebookpoint<sup>PL</sup>**



ISBN 978-83-283-6651-0



9 788328 366510

cena 39,90 zł