



# BIAŁKO GWARANTUJĄCE MŁODOŚĆ

OLGA PIETKIEWICZ

**Przychodzi taki dzień, kiedy zaczynają pojawiać się zmarszczki, słabnie wzrok, przerzedzają się włosy, stawy i kręgosłup pobolewają, zaczynamy chorować... Myślimy, że to są oznaki starości, ale nic bardziej mylnego! To właśnie może być manifestacja braku odpowiedniej ilości kolagenu w organizmie, nie bez powodu nazywanego „białkiem młodości”.**

Wyniki badań są bezlitosne – wysoki poziom kolagenu mają jedynie młodzi ludzie, którzy nie ukończyli 25 roku życia, potem procentowa zawartość tego białka w tkankach zaczyna bardzo powoli, ale jakże skutecznie spadać. Po 50. leci już na przysłowiowy „łeb i szyję”, aby wraz z następną dekadą organizm wstrzymał wszelkie mechanizmy budowy tej proteiny. Pragnę jednak

uspokoić Czytelnika – wystarczy zastosować odpowiednią dietę, aby ten proces odwrócić.

40 lat temu znano jeden rodzaj kolagenu. Współcześnie wyodrębnia się aż 29 genetycznie odmiennych typów tego białka. Jego nazwa wywodzi się z greki: „cola” to klej, a „genno” - rodzaj, zatem główną rolą kolagenu jest





zlepianie organizmu w całość. Bez tego „spoiwa” nasze ciało po prostu rozlałoby się. Kolagen (główna proteina tkanki łącznej) stanowi 30% masy całego białka w organizmie, dlatego ma tak decydujący wpływ na jego wygląd i kondycję.

### JAK DZIAŁA?

Skórce zapewnia ciągłość procesów odnowy komórkowej oraz właściwy poziom nawilżenia, nadaje kształty narządom, stanowi rodzaj rusztowania kości. Pełni również istotną rolę obronną zapobiegając inwazji patogenów, toksyn, a także komórek nowotworowych skutecznie je otaczając i tym samym bezpiecznie separując od reszty ciała. Występuje dosłownie wszędzie i to w sporych ilościach — w mięśniu sercowym jest go aż 40%, w wątrobie - 60%, skóra składa się w 75% z kolagenu, natomiast gałka oczna i kości zawierają 90% tego białka. Obliczono, że u człowieka ważącego 70 kg aż 7 kg to kolagen w najczystszej postaci!

Do syntezy kolagenu potrzebne są aminokwasy (glicyna, prolina, hydroksyprolina, lizyna i hydroksylizyna), natomiast kofaktorem całego procesu jest witamina C i jeśli jej poziom jest zbyt niski, cały cykl zostaje zablokowany. Świadczą o tym: uszkodzenia skóry lub błon śluzowych, wypadanie zębów oraz utrudnione gojenie się ran. Potrzeba także całej masy niezbędnych minerałów i witamin, ale myślę, że jest też mnóstwo innych substancji biologicznie czynnych, o których istnieniu nie mamy nawet zielonego pojęcia, a które mają wpływ na jakość syntezy. Stąd najlepsze efekty w budowie własnego kolagenu nie będą dawać gotowe produkty (organizm i tak musi je najpierw rozłożyć na czynniki pierwsze, a potem dopiero poskładać w całość), ale właściwa dieta. Dlatego właśnie tak istotna jest różnorodność w pożywieniu i najwyższa jakość konsumowanych pokarmów.

### CO ZATEM JEŚĆ?

Jest kilka dobrych rozwiązań. Zainteresowanych odsyłam do zapoznania się

np. z zasadami Diety Niskiej Entropii. Ten sposób odżywiania jest nakierowany także na budowę kolagenu w organizmie. W telegraficznym skrócie: należy spożywać produkty, czy to roślinne (warzywa, owoce, pestki, nasiona, orzechy, oleje, produkty fermentowane), czy odzwierzęce (żółtka jaj, masło, zsiadłe mleko...) bogate w składniki odżywcze, czyli aminokwasy, witaminy, i minerały. A wszystko to powinno pochodzić z upraw, czy hodowli ekologicznych. Nie trzeba jeść zwierząt, aby mieć wysoki poziom kolagenu w organizmie.

Temat syntezy kolagenu wiąże się bezsprzecznie również z aktywnością fizyczną. I w tym przypadku przysłowie: „organ nieużywany ulega zanikowi” jest bardzo prawdziwe. Jeśli jakąś część naszego ciała poddajemy regularnym ćwiczeniom, sprawiamy, że właśnie tam zachodzi intensywniejsza produkcja nowych włókien kolagenowych. Wysiłek fizyczny również poprawia krążenie krwi, a tym samym dotlenienia i odżywia nasze tkanki. Oczywiście mam na myśli aktywność umiarkowaną, o wyważonej intensywności, gdyż nadmierny wysiłek doprowadzi do odwrotnego skutku, wywołując tzw. stres oksydacyjny, czyli nadprodukcję wolnych rodników lub nadtlenuków. Taki stan niszczy kolagen, a to może być początkiem wielu, nie raz bardzo groźnych chorób. Podobne efekty daje także palenie papierosów, picie czarnej kawy i alkoholu, spożywanie w nadmiarze cukru, nadmierne opalanie, jak również długotrwały stres. Nadmiar kortyzolu, tzw. hormonu stresu, produkowanego przez nadnercza w stanach zdenerwowania i napięcia, pobudza w organizmie rozpad kolagenu. Procesy starzenia nabierają wtedy kosmicznego tempa.

Czy można ocenić stan swojej tkanki łącznej i kolagenu? Można! I jest na to wiele sposobów: można uważnie przyjrzeć się skórze — sucha i pomarszczona nie będzie świadczyć o dobrej kondycji organizmu. Nie ma też przeszkód, aby zainteresować się

również swoimi wynikami krwi, która jest właśnie odmianą tkanki łącznej. Jeśli z czasem obserwujemy coraz gorszą morfologię i mamy coraz mniej poszczególnych komórek krwi — jest to znak, że następują procesy starzenia. W naszym ciele jest również takie miejsce, gdzie możemy bezpośrednio zobaczyć własną tkankę łączną. Mam na myśli tęczęwkę oka, która znajduje się za przeźroczystą rogówką. Powierzchnia tęczęwki zbudowana jest z komórek barwnikowych, a także komórek tkanki łącznej, w tym włókien kolagenowych. Jest ścisły związek pomiędzy jednolitą i zwartą strukturą tęczęwki a mocną i spójną tkanką łączną. W trakcie badania zawsze dokonuję oceny stanu kolagenu właśnie przy pomocy tej metody. Niestety coraz większa ilość osób, które przyjeżdżają na konsultacje, ma tęczęwki o luźnych beleczkach, nieraz wręcz sprawiających wrażenie podziurawionych i wzajemnie krzyżujących się. To świadczy o złym stanie tkanki łącznej, więc o potencjalnie licznych problemach zdrowotnych toczących się w organizmie.

Zatem, aby zachować świeży wygląd, dobre zdrowie i sprawne ciało należy zadbać o młodą biologicznie tkankę łączną z jej głównym białkiem — kolagenem. Nawet jeśli w tej chwili nasz organizm nie jest w najlepszej formie, można to zmienić. Wystarczy zapewnić mu dobrej jakości składniki niezbędne do syntezy kolagenu oraz usunąć czynniki destrukcyjne, a wtedy zegar biologiczny zacznie się powoli cofać...



**Olga Piethkiewicz**

Dyplomowana dietetyczka, naturoterapeutka, żywieniowiec, dziennikarka. Ukończyła także wyższe studia zootechniczne i audytu energetycznego. W swojej codziennej pracy wykorzystuje

również zdobytą wiedzę z zakresu ziołolecznictwa, bioenergoterapii, irydologii, diagnozowania chorób z języka i twarzy... Od wielu lat prowadzi Warsztaty Zdrowego Żywienia oraz prelekcje na temat właściwego odżywiania się i zapobiegania chorobom. Pracuje indywidualnie ze swoimi klientami, skutecznie wspierając dieto-terapią proces wychodzenia z chorób.