

Ревматолог самарской областной поликлиники
Игорь Николаевич Редькин

Коллаген для суставов

В настоящее время коллаген находится на пике популярности. Его покупают в аптеках, магазинах здорового питания, заказывают через интернет. Как это вещество помогает сохранить здоровье суставов? Что выбрать из предлагаемого многообразного ассортимента?

– Что представляет собой этот загадочный коллаген, о котором так много говорят?

— В настоящее время коллаген используется во многих отраслях медицины. Его применяют в косметологии, дерматологии, хирургии. Отличные результаты дает применение коллагена в комплексном лечении суставных заболеваний. Ведь это — главный структурный белок в нашем теле.

В организме млекопитающих он составляет от 25 до 45% всех белков. Прежде всего, коллаген является основой соединительной ткани, обеспечивая ее прочность и эластичность. Его можно обнаружить в сухожилиях, костях, связках, хрящах и фасциях, в коже, волосах и ногтях, в стенках сосудов и в сердечных клапанах. Он образует «каркас» практически любого внутреннего органа.

С нарушением синтеза и ускоренным разрушением коллагена связано множество заболеваний, зачастую очень серьезных. Причиной тому могут быть генетические мутации, передаваемые по наследству, аутоиммунные и эндокринные заболевания, системное воспаление. Синтез коллагена может страдать и вследствие недостатка некоторых компонентов пищи. Например, при выраженном дефиците витамина С снижается выработка коллагена и развивается цинга. Курение значительно ускоряет разрушение коллагена.

Но самая распространенная причина — это возраст. Множественные изменения в нашем организме, развивающиеся при старении, очень тесно связаны с возрастным снижением синтеза коллагена. Оно начинается уже приблизительно с 25 лет. Эти изменения свойственны для людей любого пола, однако у женщин они особенно активизируются с наступлением менопаузы. Это морщины, истончение и обвисание кожи, стоматологические проблемы, ухудшение зрения, опущение внутренних органов, «слабые» сосуды, нарушения пищеварения, боли и тугоподвижность в суставах...



– И все это лишь от недостатка коллагена?! Может, надо есть побольше холодца? Ведь в нем много коллагена, не так ли?

— Несомненно, мясные и рыбные блюда принесут определенную пользу. Их стоит регулярно включать в свое меню и по другим причинам. Считается, что для пополнения запасов коллагена полезно употреблять такие блюда как холодец, студень, заливная рыба. Также должны присутствовать в рационе овощи и фрукты, как источник аскорбиновой кислоты, без которой наш собственный коллаген не вырабатывается. Однако только лишь изменений в диете, к сожалению, недостаточно.

– Как еще повлиять на процесс утраты коллагена?

— Полностью «отменить» возрастную потерю коллагена мы пока не в состоянии. Но можно существенно ее замедлить. Например, с помощью физкультуры. Известно, что упражнения на растяжку в определенной степени активизируют выработку коллагена.

Целесообразен также прием биологически активных добавок, имеющих в своем составе как непосредственно сам коллаген, так и «строительный материал» для его самостоятельной выработки в организме. А также вещества, стимулирующие этот процесс. В специальных добавках концентрация активных веществ гораздо выше, чем в обычной пище, и усваиваются они более эффективно.

– Приведите, пожалуйста, примеры подобных добавок.

— БАД данного направления существует немало. С каждым годом они совершенствуются. Нередко у них имеется «узкая специализация». Дело в том, что коллаген бывает разных типов. Коллаген I типа составляет почти 90% всего коллагена, он входит в состав сухожилий, костей и внутренних органов. II тип присутствует преимущественно в суставных хрящах. Коллаген III типа есть в стенках кровеносных сосудов, внутренних органах и других тканях, является важным компонентом кожи и волос. Есть и другие типы, но их влияние на наш организм менее значительно.

В составе биологически активных добавок коллаген может иметь разное происхождение. Так называемый «морской» коллаген, получаемый из дикой рыбы, легче усваивается и по своей структуре довольно близок к натуральному человеческому. Особенно удобен для приема коллаген в жидкой форме.

– Например, жидкий Коллаген Артро? Что скажете о нем?

— Коллаген Артро ЭКОлаб — это инновационная комплексная биологически активная добавка, хондропротектор нового поколения, разработанный и апробированный в Швейцарии. Главное его предназначение — для здоровья и подвижности суставов, крепости костей и эластичности связок. Содержит морской коллаген I и II типа, а также другие компоненты, усиливающие эффект. Например, хондроитина сульфат, гиалуроновую кислоту, гликопротеины, витамин С.

Этот уникальный биоактивный комплекс действует одновременно в нескольких направлениях:

- ✓ запускает противовоспалительные и защитные процессы;
- ✓ стимулирует восстановление костей и суставов после повреждений;
- ✓ снижает риск переломов и трещин, укрепляет кости;
- ✓ способствует уменьшению воспаления и боли в области суставов, способствует восстановлению их подвижности;
- ✓ содействует восстановлению и росту мышц;
- ✓ нормализует обменные процессы в организме;
- ✓ положительно влияет на кишечную микрофлору и способствует очищению организма от тяжелых металлов, токсинов и канцерогенов.

– Каким образом лучше принимать этот комплекс?

— Данная добавка предназначена для взрослых и выпускается во флаконах по 100 мл с удобным мерным стаканчиком. Рекомендуется принимать по 5 мл 2 раза в день непосредственно перед едой. Перед употреблением жидкость необходимо хорошо взболтать. Продолжительность приема — один месяц. При необходимости прием можно повторить. Коллаген Артро нетребователен к условиям хранения: невскрытый флакон может храниться при комнатной температуре в течение 12 месяцев, а после вскрытия — в холодильнике, в течение 4 недель.

При этом Коллаген Артро хорошо переносится, имеет приятный запах и вкус. К числу немногочисленных противопоказаний относятся индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. При передозировке возможен кишечный дискомфорт. Перед применением комплекса рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Ольга МУБАРАКШИНА

реклама
Коллаген Артро ЭКОлаб

Снимает воспаление и облегчает боль в области суставов

Делает кости и суставы более подвижными

Снижает риски переломов и трещин

Способствует укреплению костей и улучшению здоровья суставов



доступно на маркетплейсах

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.