



Praca pod redakcją  
dr. n. med. Jacka Tulimowskiego

**dr inż. Agnieszka Leciejewska**  
**Piotr Janczarek**

# **Kolagen!**

**Po co, jak i skąd?**

**Biblioteka Doktora Tulimowskiego**



**Biblioteka Doktora  
Tulimowskiego**

**dr inż. Agnieszka Leciejewska, Piotr Janczarek**

# **Kolagen!**

**Po co, jak i skąd?**

**Praca pod redakcją dr. n. med. Jacka Tulimowskiego**

Wydawca: Piotr Janczarek  
Dystrybucja: East West Europe Media  
kontakt: [allpress.piotr.janczarek@gmail.com](mailto:allpress.piotr.janczarek@gmail.com)

ISBN e-book 978-83-937038-5-2

ISBN druk 978-83-937038-6-9

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Zdjęcie na okładce Adobe Stock

# Spis treści

WPROWADZENIE Słowo od doktora	7
ROZDZIAŁ I	
Czym jest kolagen i dlaczego jest ważny?	9
ROZDZIAŁ II	
Kolagen z suplementów diety i kremów? Czy to działa?	13
ROZDZIAŁ III	
Dieta bogata w kolagen	19
ROZDZIAŁ IV	
Ruch i ćwiczenia też pomagają	39
ROZDZIAŁ V	
Dlaczego skóra się starzeje i co można na to poradzić?	43
ROZDZIAŁ VI	
Kolagen w medycynie. Na co pomaga?	49
ROZDZIAŁ VII	
Moc kolagenu	79
Bibliografia	81
Autorzy	82



# WPROWADZENIE

## **Słowo od Doktora**

Kolagen to białko będące budulcem, który tworzy nasz organizm. Jest niemal wszędzie, organizm sam go wytwarza. Z wiekiem jednak produkuje go coraz mniej. Jeśli kolagenu jest zbyt mało, skóra przestaje być jędrna i elastyczna, pojawiają się zmarszczki, cellulit, blizny źle się goją, coraz gorzej działają stawy, boli kręgosłup - długo jeszcze można by wymieniać dolegliwości spowodowane zmniejszoną ilością tego białka.

Skoro kolagen jest niezbędny, a w wielu wypadkach organizm produkuje go za mało, trzeba uzupełniać jego niedobory. To oczywiste. Tylko jak to robić, aby osiągnąć zamierzony rezultat? Odpowiedź na to pytanie już nie jest taka prosta.

Kolagen, a zwłaszcza rozmaite preparaty, które zawierają to białko, stały się przebojem kosmologii i medycyny estetycznej. To zupełnie zrozumiałe, że dbamy o wygląd. Z drugiej strony, źle wyglądająca skóra, a zwłaszcza szpecące blizny, stają się problemem także natury psychicznej, ponieważ stygmatyzują, odbierają

poczucie własnej wartości, w skrajnych przypadkach prowadzą do depresji. Mamy więc poważny problem z pogranicza różnych dziedzin medycyny. Ale nie tylko skóra potrzebuje odpowiedniej ilości kolagenu. Niezbędny jest on również do prawidłowego funkcjonowania stawom, mięśniom, kręgosłupowi czy włosom.

Wystarczy rozpuścić proszek w szklance wody i go wypić lub połknąć tabletkę, by dostarczyć organizmowi niezbędny kolagen – głoszą przestania firm produkujących lub dystrybuujących preparaty z kolagenem. Jak nie połknąć, to może posmarować ciało kremem z kolagenem? Niestety, tak łatwo nie jest. Nie ma sensu trwonić czasu na dyskusję, która z tych form kolagenu jest lepsza - czy skuteczniej zadziała kolagen do smarowania czy połykania, bo jego działanie w obu tych postaciach jest co najmniej problematyczne. Brak efektów prowadzi zaś do rozczarowania, frustracji i poczucia zmarnowania pieniędzy.

Problem jest jednak ważny. Kolagen – odpowiednio podany – jest bardzo potrzebny i skuteczny w różnych dolegliwościach. Jak działa kolagen na zmarszczki, skórę, blizny, stawy, kręgosłup? Jak go podać, aby osiągnąć zamierzony efekt? O tym jest niniejszy poradnik.



# ROZDZIAŁ I

## Czym jest kolagen i dlaczego jest ważny?

Kolagen możemy nazwać mechanicznym arcydziełem natury.

- **Jest to białko**, a zarazem jakby klej z białek spajający organizm.
- Jest obecny w ciele każdego ssaka, **wytwarza go sam organizm**. Kolagen **znajduje się w tkance łącznej**. Jest jednym z podstawowych elementów budujących m.in. skórę, ścięgna, kości, stawy, rogówkę oka. Włókna kolagenowe są niezwykle rozciągliwe i wytrzymałe. Białko to stanowi ochronę narządów wewnętrznych (takich jak nerki, wątroba, żołądek) oraz utrzymuje je we właściwym położeniu.
- Kolagen to białko odpowiedzialne za **zdrowe stawy i elastyczność**, czyli rozciągliwość **skóry**, ale też warunkuje jej prawidłowe uwodnienie. Pomaga w tworzeniu się fibroblastów w skórze

właściwej (środkowa warstwa skóry), co ma wpływ na tworzenie się nowych komórek. Odgrywa też rolę w zastępowaniu martwych komórek skóry.

- Kolagen **znajduje się w kościach, mięśniach i krwi**, stanowiąc trzy czwarte skóry i jedną trzecią całego białka w organizmie.

Organizm naturalnie wytwarza kolagen. U młodego człowieka jest go zwykle pod dostatkiem. Niestety, produkcja kolagenu zaczyna spadać w wieku około 25 lat. Jednocześnie, wraz z wiekiem, ulega rozkładowi dotychczas wytworzony, obecny w ciele kolagen, a organizmowi coraz trudniej jest produkować go więcej. Poziom kolagenu zmniejsza się jeszcze bardziej u kobiet po menopauzie.

## **Kolagenowi szkodzi:**

- **palenie tytoniu**, które zmniejsza produkcję kolagenu, ponadto niszczy kolagen i elastynę, prowadząc do powstawania zmarszczek i spowolnienia gojenia się ran. Są to skutki działania nikotyny. Nikotyina zwęża naczynia krwionośne w pobliżu powierzchni skóry, uniemożliwiając dostarczanie tlenu i składników odżywczych;
- **cukier**, a dokładniej spożywanie zbyt dużej ilości cukru i rafinowanych węglowodanów. Cukier przyłącza się do białek, co je uszkadza, powodując, że kolagen staje się słaby, suchy i kruchy;
- **ekspozycja na światło ultrafioletowe**. Nadmiar promieni słonecznych zmniejsza produkcję kolagenu i powoduje szybszy jego rozkład. Uwaga na opalanie!
- **choroby autoimmunologiczne** (gdy układ odpornościowy organizmu atakuje własne tkanki) mogą uszkadzać kolagen;
- **mutacje genetyczne** mogą również powodować uszkodzenia kolagenu. Nieprawidłowości w budowie kolagenu powodują takie stany jak zespół Ehlersa-Danlosa czy wrodzona łamliwość kości.

## **Picie kawy a kolagen**

Dość powszechne jest przekonanie, że picie kawy uszkadza kolagen. Rzeczywiście tak się dzieje, ale mechanizm ten działa tam, gdzie kolagen jest w nadmiarze, czyli paradoksalnie nie szkodzi, a pomaga organizmowi, bo w ten sposób chroni wątrobę i trzustkę przed cukrzycą typu 2. Nie ma obawy - ilość kawy, którą pochłaniają nawet najwięksi kawosze, kolagenowi na pewno nie zaszkodzi.

# Autorzy



## **Dr n. med Jacek Tulimowski**

Ginekolog, publicysta medyczny i konsultant mediów, propagator wiedzy zdrowotnej. Jest jednym z pierwszych laureatów plebiscytu organizowanego przez Twój Styl – Gabinet Przyjazny Kobiecie. Inicjatorem kampanii edukacyjnej dotyczącej raka szyjki macicy: nowoczesnych metod wykrywania i leczenia. Prowadzi autorskie warsztaty dla dziennikarzy zajmujących się problematyką medyczną „Dr Tulimowski Press Workshops.”

Jest specjalistą ginekologiem położnikiem, ultrasonologiem i kolposkopistą. Przez wiele lat był związany z Kliniką Nowotworów Narządów Płciowych Kobięcych Centrum Onkologii w Warszawie. Jest właścicielem Specjalistycznych Gabinetów Ginekologiczno-Położniczych i Centrum Laseroterapii w Warszawie „Tulimowski&Sterlińska Gabinety”. Redaktorem naczelnym pisma „Nowy Gabinet Ginekologiczny” i portalu e-ginekologia.pl.

Zajmuje się propagowaniem wiedzy medycznej w mediach jako konsultant naukowy i ekspert Stowarzyszenia „Dziennikarze dla Zdrowia”, programów o zdrowiu w TVP, TVN, POLSACIE, TV4, programów radiowych I PR, III PR, RDC, TOK-fm, portali abcZdrowie, Sekspert, Medonet, wp, parenting. Współpracuje jako autor, ekspert i konsultant z wieloma czasopismami.

W 2020 roku został uhonorowany tytułem Przyjaciela Mediów.



### **Dr inż. Agnieszka Leciejewska**

Specjalistka ds żywienia, dietetyczka, publicystka, dziennikarka, absolwentka i doktorantka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego. Prowadzi firmę „Zdrowa Dieta”, zajmując się poradnictwem żywieniowym w zakresie prawidłowego odżywiania, żywienia dzieci, kobiet w ciąży i osób dorosłych. Specjalizuje się zwłaszcza w układaniu diet dla osób chorych. Prowadzi wykłady i warsztaty żywieniowe. Jako publicystka zajmuje się propagowaniem wiedzy na temat prawidłowego odżywiania.

<http://diety-w-chorobach.reveez.com>

### **Dr n. med Jacek Tulimowski**

ginekolog, publicysta medycyny i konsultant mediów, propagator wiedzy zdrowotnej. Jest jednym z pierwszych laureatów plebiscytu organizowanego przez Twój Styl – Gabinet Przyjazny Kobiecie. Inicjatorem kampanii edukacyjnej dotyczącej raka szyjki macicy: nowoczesnych metod wykrywania i leczenia.



**Kolagen do picia, łykania, smarowania**  
**Zastrzyki z kolagenem**  
**Sposoby na starzejącą się skórę**  
**Aby blizna była niewidoczna**  
**Dieta kolagenowa - jadłospis, przepisy**



### **Dr inż. Agnieszka Leciejewska**

specjalistka ds żywienia, dietetyczka, publicystka, dziennikarka, absolwentka i doktorantka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego. Prowadzi firmę „Zdrowa Dieta”, zajmując się poradnictwem żywieniowym w zakresie prawidłowego odżywiania, żywienia dzieci, kobiet w ciąży i osób dorosłych.

### **Piotr Janczarek**

dziennikarz, wydawca, twórca portalu poradnikowego [Natemat.com.pl](http://Natemat.com.pl)