

Wziąć pigułkę?

Nie uzdrawiają, nie mają udowodnionego działania, kosztują sporo. A pomimo to już 67 procent Polaków zażywa suplementy diety. Między innymi na włosy, odchudzanie, piękną skórę. I te z kolagenem, które podobno działają na wszystko. Czy warto je brać? I jakie? Sprawdzam.

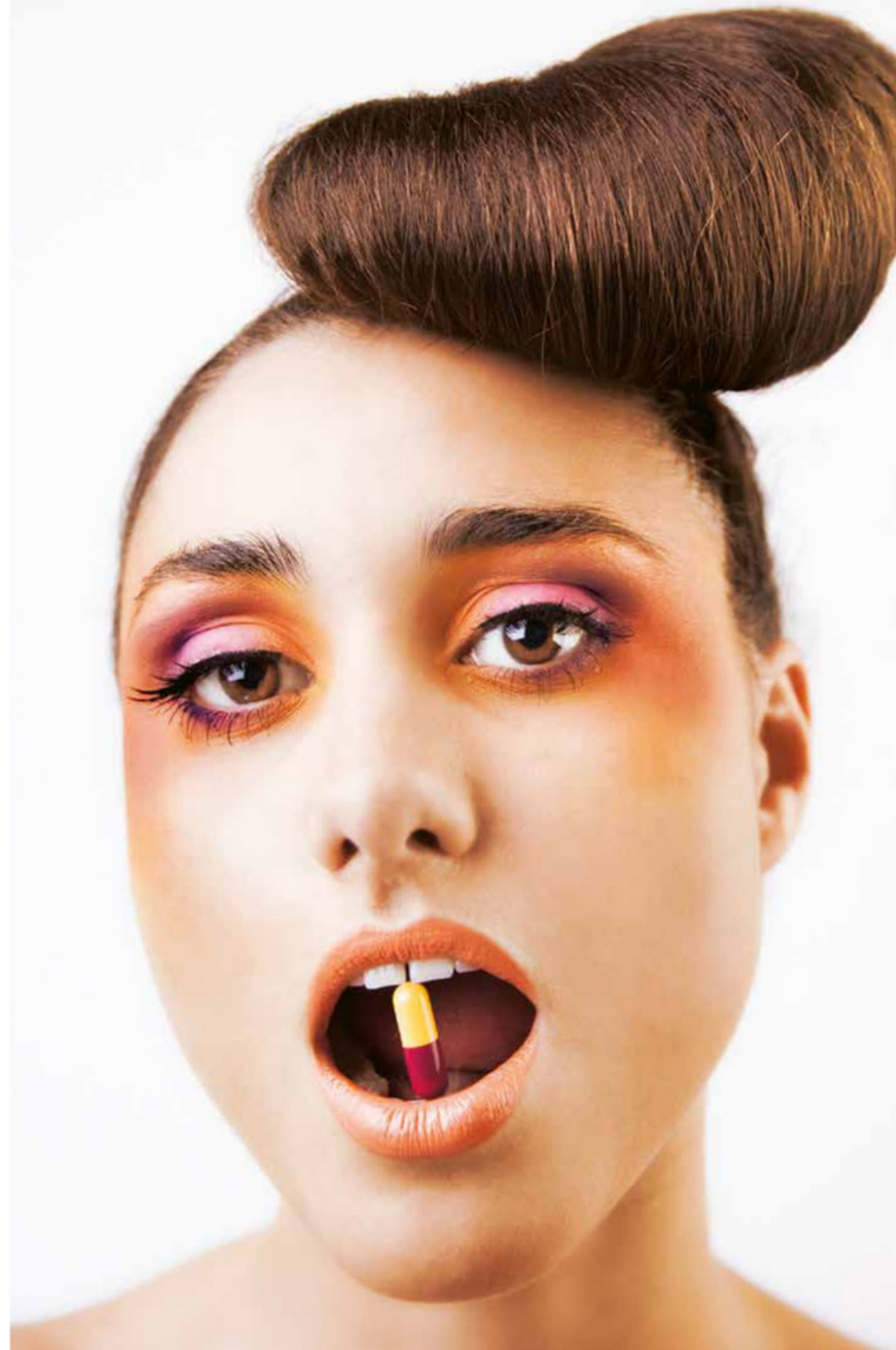
tekst: EWA SARNOWICZ

Suplementy są jak cukierki. Nikt ich nie bada, może je sprzedawać każdy i wszędzie – w internecie, w gabinetach medycznych, aptece, sklepie spożywczym, na stacji benzynowej. Eldorado dla biznesu. A zatem czym mam się kierować, kupując? Po pierwsze miejscem sprzedaży – ja rezygnuję z tych ze stacji i sklepu. I ceną – odrzucam najdroższe i najtańsze. Na pierwsze mnie nie stać, drugie nie wzbudzają mego zaufania. Pozostałe sprawdzam na stronach internetowych (wiele preparatów ma osobne, rozbudowane witryny!), rozmawiając z lekarzami i innymi specjalistami. Oto, co ustaliłam.

WIEŚCI Z SIECI

Przy niektórych suplementach nie znalazłam żadnych informacji szczegółowych. Tych produktów nie biorę pod uwagę. Na szczęście przy większości wypisany jest skład. Ale co mi po składzie, jeśli nie mam wiedzy dotyczącej łączenia składników i reakcji niepożądanych. Trudno mi na przykład zdecydować, czy na włosy lepszy będzie dla mnie suplement

ze skrzypem czy z biotyną. Oba składniki od lat utrzymują się w czołowiec poprawiających stan włosa, ale skrzyp długo przyjmowany (a suplementów przecież nie bierze się krótko) blokuje wchłanianie witaminy B₁₂, a biotyna zafałszowuje wyniki badań diagnostycznych wykonywanych z krwi, na przykład hormonalnych, poziomu witamin D₃, B₁₂ itd. Dlatego suplementację biotyną należy odstawić 72 godziny przed planowaną wizytą w laboratorium. Tego się ze strony internetowej producenta suplementu z biotyną nie dowiem. Czego się dowiem? Poza obietnicami (zawsze) i składami (często) na kilku stronach znajduję informacje o wynikach badań klinicznych składników suplementów (tylko australijskie i japońskie suplementy mają obowiązkowo badania). Najlepsze linki do publikacji dotyczących składników



Fot. Getty Images

znajduję na stronie kolagenowego suplementu **Oslo SkinLab**. A z rozmowy ze szkoleniowcem marki **Medilège** dowiaduję się, że trwają właśnie badania suplementów anti-age (nie tylko ich składników!) tej marki na metabolizm, włosy i cellulit. Mają sprawdzić skuteczność każdego i ich wpływ na rezultaty zabiegów medycyny estetycznej – testerzy przez miesiąc przyjmują wybrany suplement, potem wykonują zabieg na odmładzanie, antycellulitowy albo na wzmocnienie włosów. W grupie kontrolnej sprawdzany jest wpływ placebo na zabieg. Mam nadzieję, że po zakończeniu badań firma poda wyniki na stronie **Medilège**.

CO MÓWIĄ EKSPERCI?

Czy wiesz, że witaminę C lepiej jest przyjmować pięć razy dziennie po 200 mg niż raz dziennie 1000 mg?

Jednorazowo organizm jest w stanie wykorzystać tylko 200 mg, resztę wydalą. Nie wiedziałam. Katarzyna Nowacka z Polskiej Akademii Dietetyki i Mikrodziwienia podpowiada też, by nie brać chromu, który wspomaga działanie insuliny i prawidłowy metabolizm glukozy, jeśli przyjmuje się leki przeciwcukrzycowe i na niedoczynność tarczycy. Witaminę C i chrom brałam nie raz. Dlatego eksperci, w tym dr Edyta Adamczyk-Kutera, specjalistka medycyny estetycznej, radzą skonsultować się z lekarzem przed



Ważne: czytaj skład. Suplementów jest coraz więcej, są coraz lepsze. Wybieraj idealne dla siebie.

wzięciem każdego leku, nawet suplementów beauty. Oczywiście nie próbuję o nie pytać lekarza pierwszego kontaktu – on nie zajmuje się urodowymi bolączkami. Od tego są lekarze medycyny estetycznej, tzw. lekarze medycyny funkcjonalnej, czasem zwanej też medycyną stylu życia, dietetycy kliniczni i kosmetolodzy specjalizujący się w mikrodziwieniu. Zrobią szczegółowy wywiad na temat zdrowia, dolegliwości i stylu życia, zlecą badania, by wykluczyć poważniejsze przyczyny choroby (nadwaga może być związana z zaburzeniami hormonalnymi, metabolicznymi, emocjonalnymi, a wypadanie włosów –

objawem chorób ogólnoustrojowych, np. nowotworów), ustalą przyczynę problemów i podpowiedzą, co brać. Prewencyjnie albo na problem. – Są na przykład dwa suplementy **Artishooq** na zdrowe i piękne włosy, jeden z biotyną, drugi ze skrzypem. Pierwszy lepiej sprawdzi się u ludzi, u których wypadanie włosów związane jest z brakiem biotyny, czyli witaminy B₇ – na przykład niedożywionych lub po restrykcyjnej diecie. Drugi – u osób z obniżonym poziomem żelaza lub niedoczynnością tarczycy. Bo zawiera, prócz niewielkiej dawki biotyny, dużo witamin, żelazo, jod itp. – tłumaczy Katarzyna Nowacka. By dobrać właściwy suplement na piękne włosy, trzeba o tym wiedzieć. – Ale nie oczekujemy cudów, nawet najlepiej dobrana pigułka na cellulit nie zlikwiduje go, a ta na młodość nie odmłodzi – przestrzega dr Adamczyk-Kutera.

A co zrobi? Może wspomagać dbanie o siebie, szczególnie jeśli połączymy ją ze zmianą trybu życia, dietą. Ekspert pomoże ustalić, w którym stadium jest cellulit i jak wesprzeć jego zwalczanie. W zależności od przyczyny opracuje zalecenia na życie i dopasuje nutraceutyki. Tak dr Adamczyk-Kutera nazywa suplementy, którym ufa. Mają badania naukowe (np. japońskie **Kogen**, **Genactiv**, **Dr.Ohhira**) i certyfikowane źródło pochodzenia składników (np. polskie **Aliness**, **Doctor Life**, **Ostrovit**, **Medilège**). – Jednak – przestrzega –

nawet dobry nutraceutyk można brać maksymalnie trzy miesiące. Potem trzeba przyjść na kontrolę. By ocenić efekty i ewentualnie zmienić kurację. Tym bardziej że niektóre składniki mogą wpływać na siebie nawzajem. Po długim przyjmowaniu magnezu trzeba na przykład sprawdzić, czy nie spadł poziom wapnia. A po długiej suplementacji cynkiem zbadać poziom miedzi.

PIGUŁKI NA CELLULIT I ODCHUDZANIE

Usprawniają metabolizm, ale tylko w połączeniu z picciem wody, dietą, ruchem. – Zasada jest prosta – mówi Katarzyna

Dla skóry, figury, włosów, paznokci



1. Elastin i Hialuron proSkin Complex Aliness 129 zł/zestaw 2. MyBestSlim 2.0 MyBestPharm 149 zł 3. Zdrowe i piękne włosy Artishooq 20,99 zł, Rossmann 4. Medilège Cheveux Femme 430 zł 5. Detox & Anti-cellulite Nature for Cell 299 zł 6. bloker lysienia androgenowego Molecular Trichology Alpha 265 zł

Nowacka. – Żeby spalić nadmiar uwolnionych kwasów tłuszczowych, musimy zmniejszyć spożycie węglowodanów i zwiększyć wydatek energetyczny. W przeciwnym wypadku „odchudzające” działanie suplementów doprowadzi najwyżej do spadku wagi w efekcie działania moczopędnych składników. A te w suplementach na cellulit i odchudzanie występują zawsze w dużej ilości. Polecane preparaty: – **Detox & Anti-cellulite Treatment Booster Nature for Cell** z karczochem drenującym wątrobę, obniżającym BMI i zły cholesterol, morskim żółcią i moczopędnym redukcją glikozę, wątkową azjatycką na obrzęki, moczopędną pokrywą, która wzmacnia też pracę wątroby, oraz opuncją figową regulującą cholesterol i potencjalnie zmniejszającą tkankę tłuszczową. – Ale uwaga, opuncji nie wolno łączyć z lekami przeciwcukrzycowymi – podkreśla ekspertka. – **MyBestSlim 2.0**, innowacja w kontroli masy ciała z L-karnityną, która obniża poziom glukozy, „zły” cholesterol i lekko wpływa na wagę, moczopędnym skrzypem polnym, cynamonem obniżającym poziom glukozy i pokrywą indyjską, która wzmacnia spalanie tłuszczu i zmniejsza apetyt, oraz wyciągiem z ajurwedyjskiej rośliny *Gymnema sylvestre*, która pobudza metabolizm glukozy, a w połączeniu z chromem, niacyną (B₃) i kwasem hydroksycytrynowym wspiera utratę wagi. Zawiera też zieloną kawę, która reguluje poziom glukozy, stymulując ubytek wagi. Uczestnicy trwających 4–12 tygodni badań, przyjmujący na dobę 180–200 mg wyciągu z zielonej kawy stracili średnio 2,5 kg. To wystarczająco na wiosenne udoskonalanie figury. Choć niedużo dla osoby otyłej, ale taka musi się leczyć, a nie liczyć na cudowne działanie suplementów – mówi ekspertka.

TABLETKI NA GĘSTE, SILNE WŁOSY

Na złą kondycję włosów wpływa wiele czynników: niedobory mikro- i makroskładników, zaburzenia hormonalne i odżywiania, diety eliminacyjne, choroby autoagresywne,

mutacje genetyczne, nowotwory (i inne choroby ogólnoustrojowe), dermatozy i nieprawidłowa pielęgnacja. Dlatego w przypadku łysienia, nadmiernego wypadania albo osłabienia włosów tak ważną jest poszerzona diagnostyka lekarska. Suplementy na piękne włosy są dla osób zdrowych, ale np. osłabionych po chorobie, diecie, stresie itp. – Najważniejsze to: cynk, magnez, żelazo, jod, miedź, selen, wapń, krzem, siarka, wit. D, A, większość witamin z grupy B – mówi Katarzyna Nowacka. I poleca: – **Cheveux Femme Medilège** – zawiera wszystkie ważne dla włosów składniki, m.in. biotynę i dużo ekstraktów roślinnych, w tym z grochu i prosa, które pozytywnie wyróżniają ten suplement spośród innych na włosy. W ekstraktach tych jest dużo istotnych dla zdrowia włosów mikro-, makroskładników, ale przede wszystkim miliacyna i lipidy polarne. Stymulują podziały komórki i wydzielanie czynników wzrostu, by dłużej utrzymać włosy w fazie wzrostu. – Są na to badania – podkreśla ekspertka. – **Molecular Trichology Alpha** w składzie ma dużo wyciągów roślinnych o udowodnionym działaniu przeciw wolnym rodnikom (np. z liście zielonej herbaty i pokrzywy zwyczajnej) i minerały potrzebne do prawidłowego wzrostu włosów, ale na szczególną uwagę zasługuje ekstrakt z dyni. – Udowodniono, że 400 mg ekstraktu z dyni na dobę, czyli dwie tabletki tego suplementu, przyjmowane przez 24 tygodnie jest skuteczne w łysieniu androgenowym.

Z KOLAGENEM W ROLI GŁÓWNEJ - NA WSZYSTKO

Kolagen jest bardzo ważnym składnikiem naszej skóry i tkanki łącznej (łączy wszystkie części naszego ciała). Z wiekiem jego naturalna produkcja spowalnia. Spadek ilości kolagenu powoduje m.in. osłabienie stawów, naczyń krwionośnych, skóry, włosów, paznokci. Dlatego powstaje tyle suplementów z kolagenem. W ludzkim organizmie jest 28 rodzajów kolagenu, w chrząstkach stawowych przeważa

Kolagen i spółka



1. Kolagen morski z kwasem hialuronowym i witaminą C OstroVit 29 zł/90 kaps. 2. Płynny japoński kolagen do picia na jędrną skórę, mocne włosy i zdrowe stawy Dr. Ohhira 372 zł/10 fiolek 3. Kolagenowa formuła piękna z witaminami i minerałami Remé 80 zł/30 porcji 4. Kolagen Revital zdrowa skóra z ochroną UV i antyoksydantem Doctor Life 70 zł/60 kaps. 5. Kolagen z miodem, owocami i witaminą C Manufaktura Rodziny Sadowskich 199 zł/28 saszetek 6. The Solution™ Beauty Collagen Oslo Skin Lab 256 zł/28 saszetek

typ II, w skórze typ I – każdy z nich ma inną budowę, uzależnioną od miejsca występowania aminokwasów, czyli składników kolagenu. Ważne jest, jaki suplement kupujemy – ten na skórę będzie zawierał kolagen typu I. Wzmocni ją, a przy okazji także inne części ciała, w których występuje ten typ kolagenu. Nawet tam, gdzie głównym składnikiem jest inny jego rodzaj (na przykład w kolanach). To dodatkowy pozytywny skutek „uboczny” jego przyjmowania. Najczęściej w suplementach jest kolagen pochodzący z ryb, rzadziej wieprzowy i wołowy. A to dlatego, że rybi jest dobrze przyswajalny. Ma lekko rybi smak, więc dobrze go przyjmować w kapsułkach albo w suplementach smakowych. **W Manufakturze Rodziny Sadowskich powstał nawet kolagen z miodem i owocami.**

Ale niezależnie od tego, o jakim kolagenie mowa, w suplementach występuje on tylko w formie hydrolizowanej, czyli rozłożony, zazwyczaj przez enzymy, na drobne kawałeczki – peptydy. Tylko taki nasz organizm może wykorzystać. Dostępny jest w postaci proszku (czasem zamkniętego w kapsułkach, czasem już rozpuszczonego), bo w tej formie jest sprzedawany przez producenta peptydów i na taki są badania potwierdzające jego skuteczność. Zgodnie z nimi powinno się przyjmować 2,5–5 gramów dziennie. Proszek trzeba rozpuścić w dowolnym, zimnym lub ciepłym, ale nie gorącym płynie.

CENNA WIEDZA

W przewodzie pokarmowym peptydy zostają strawione, czyli rozłożone na mniejsze cząsteczki – aminokwasy. W jelitach są wchłaniane do naczyń krwionośnych i w ten sposób dostają się do miejsc potrzebujących danego typu kolagenu. Organizm wykorzystuje dostarczone cegiełki-aminokwasy do budowy kolagenu. Skąd wiemy, że ich nie usuwa? Jak wynika z jednego z badań absorpcji peptydów kolagenowych, godzinę po ich wypiciu mamy

najwyższe stężenie aminokwasów w osoczu krwi.

– W badaniach producenta Verisolu (niemieckiej firmy Gelita AG), czyli najpopularniejszego kolagenu występującego w suplementach, potwierdzono też, że po ośmiu tygodniach przyjmowania tego kolagenu obserwowano uelastycznienie skóry, zwiększenie jej gęstości i zmniejszenie zmarszczek. Efekty utrzymują się jeszcze przez cztery tygodnie – mówi Krzysztof Czerwiński, doradca medyczny z USP Zdrowie, firmy produkującej suplement kolagenowy Remé z Verisolem. – Istnieje też dużo badań dotyczących kolagenu japońskiego Dr. Ohhira. Oprócz hydrolizowanego kolagenu rybiego zawiera wyciągi z 65 roślin, witaminę C oraz bakterie probiotyczne fermentowane przez trzy lata – dodaje dr Adamczyk-Kutera.

Skoro w wielu suplementach jest kolagen Verisol lub rybi NatiCol, to czym się od siebie różnią te preparaty? – Formą i dodatkami. Są w proszku, płynie lub kapsułkach.

– W niektórych jest witamina C potrzebna do syntezy kolagenu przez organizm. Mamy jej pod dostatkiem, jeśli jesteśmy zdrowi, młodzi i odpowiednio się odżywiamy. Ale wystarczą zaburzenia jelitowe, przewlekły stan zapalny, by wystąpiły braki, o których nawet nie wiemy – mówi Katarzyna Nowacka. Dlatego zaleca wybierać kolagen z witaminą C. W wielu suplementach są też inne składniki, np. antyoksydanty zwalczające wolne rodniki, więc opóźniające starzenie, kwas hialuronowy (by skórę nawilżyć) oraz siarka organiczna, cynk, biotyna i inne składniki wzmacniające paznokcie i włosy. Poleca:

– **Beautyllagen PharmaVerum** z kolagenem rybim (NatiCol), suplement na włosy, skórę, paznokcie, zawiera też witaminę C, siarkę organiczną, kwas hialuronowy, biotynę.

– **Kolagenowa formuła piękna dla włosów, skóry i paznokci Remé** z kolagenem wieprzowym (Verisol), witaminą C, A, D, cynkiem, manganem, miedzią, jodem, selenem, niacyną i ryboflawiną. ■