

SABIES QUÈ...? El teu terapeuta t'informa

Col-lagen: lubricant per a les teves articulacions

Bon dia a totes i tots. Avui us volem parlar del col·lagen i de les seves propietats a nivell articular, la salut del cabell, elasticitat de la pell i ungles i d'altres. També us parlarem de com s'ha de prendre, quin seria ideal escollir i durant quant de temps fora bo suplementar-se amb un producte a base de col·lagen. Us farem cinc cèntims, tanmateix, de les diferències entre els col·làgens que hi ha al mercat.

Primer de tot, què és el col·lagen?

El col·lagen és un proteïna que forma unes fibres, aquestes fibres es diuen fibres col·làgenes. Només es troba en els animals, així que, per definició, no existeix col·lagen vegetal. És el component més abundant de la pell i els ossos, arribant a un 25% del total de les proteïnes als mamífers. Està format per la combinació de tres aminoàcids: lisina, prolina i glicina, així que els vegetarians o vegans també hi poden accedir si suplementen amb aquests aminoàcids.

Aquestes fibres són molt elàstiques, fins tal punt que per trencar una d'aquestes fibres d'un tendó calen varis centenars de quilograms per centímetre quadrat de força.

La part tècnica de la funció del col·lagen és molt interessant, però aquest article està dirigit a fer cinc cèntims de la seva importància. Pels qui voleu ampliar la informació us convidem a que passeu per la botiga i parleu amb nosaltres!

Al mercat trobareu diferents tipus de col·lagen, boví, porcí, de pollastre o marí. Els més comuns i econòmics

son el porcí i el boví, però solen ser barrejats de diferents tipus de col·lagen, tipus I i tipus II.

Hi ha 21 tipus de col·lagen diferents, però el més necessari per a les articulacions és el tipus II, el col·lagen més ric en tipus II, és el de pollastre.

La cadena proteica del col·lagen és molt llarga, així, l'organisme ha de fer un esforç per trencar-la i permetre que pugui traspasar la paret intestinal per arribar a la sang i desenvolupar les seves propietats per al nostre organisme. Això només passa amb els col·làgens de mala qualitat, ara per ara la majoria de col·làgens són hidrolitzats enzimàticament. Es tracta d'un procés únic que fragmenta les molècules en unes altres més petites anomenades pèptids. D'aquesta manera facilitem l'absorció d'aquestes molècules.

El procés és per hidròlisi enzimàtica.

A més a més, recomanem prendre complexos que portin altres nutrients específics per a millorar la funció del col·lagen. Per exemple, el Magnesi (Mg), l'Àcid Hialurònic, o la vitamina C.

Que fa el Col·lagen?

El col·lagen és un precursor del líquid sinovial. El líquid sinovial és el líquid que envolta una articulació. Tenim en compte que una articulació és aquella part del cos on s'ajunten dos ossos diferents. Així, a cada juntura, dits, braços, genolls, vèrtebres... hi ha una bossa de líquid sinovial. La funció d'aquest líquid és doble. Per una banda actua com a lubricant de l'articulació. Farà un efecte similar al 3in1, aquell oli que ho arregla tot. Això suposa que no hi haurà tanta fricció a l'articulació, evitant la inflamació i per tant, el dolor. L'altre funció específica i important del líquid sinovial és que fa de transportador de nutrients cap a la zona articular concreta. D'aquesta manera, un complex, a part de lubricar, millora l'arribada de nutrients específics del complex cap a l'articulació.

Com hem dit abans, el col·lagen fa que les fibres col·làgenes siguin més elàstiques, així també notarem una millora en l'elasticitat de la nostra pell, que és una de les coses que es perden més ràpid amb l'edat, l'elasticitat. Així, una aportació extra de col·lagen farà que tinguem una pell més elàstica i més resistent a les arrugues.

Un cos més elàstic per dins i per fora, qui no ho vol això? Recomanem prendre suplementos de col·lagen durant tres mesos com a mínim i descansar un o dos mesos, depenent del cas podem allargar tractaments durant sis mesos i descansar dos, però sempre hauré de fer pauses de descans.

Penseu que de col·lagen en fabriquen tots els animals, i els homes i dones no deixem de ser-ho, per tant, ja en fabriquem. Cal descansar doncs durant un temps.

Conclusió:

- Suplementeu-vos amb col·lagen si teniu problemes articulars o la pell envelleix molt ràpid. També si es vol fer un tractament de prevenció.
- Preferiu col·lagen de pollastre. Després marí, de peixos o fitoplàncton abans del porcí (porc) o boví (vedella).
- Preferiu complexos a col·lagen sol.

Productes que guarden una estreta relació amb el col·lagen i que us poden millorar i potenciar la funció d'aquest:

- Àcid Hialurònic: Es tracta de unes fibres que creuen les fibres col·làgenes i que potencien l'elasticitat del teixit tou tal com el tendó, els lligaments o els cartílags.
- Glucosamina i Condroitina: Es tracten d'uns polisacàrids precursors del Condròcit, la cèl·lula articular.
- MSM (metilsulfonimetà): No deixa de ser una forma de sofre que ajuda en tot el procés d'elasticitat de l'articulació.
- Vitamina C: Extremadament necessària per a que es pugui du a terme tot el procés metabòlic.
- Vitamines del grup B: Totalment necessàries per a que es pugui du a terme les transformacions metabòliques necessàries. A això se li diu com a cofactors.

No dubteu en fer-nos les consultes que vulgueu a través del Mail info@anandabio.cat, per telèfon al 872 503 666 o venint a visitar-nos al nostre centre, **Ananda Bio**. Pau Elias, Naturòpata i Nutricionista Col·legiat Nº 3248 ONC Fenaco

PROMOCIONS DESTACADES, pels socis

20%

astènia primaveral

**Fostprint Classic**
Gelea 20 vials
P.V.P 22,11€**Fostprint Plus**
Gelea 20 vials
P.V.P 23,35€**Fostprint Sport**
Gelea 20 vials
P.V.P 23,35€

10%

al·lèrgies

**SYS Ribes Nigrum**
Per al·lèrgies
P.V.P 18,90€**Vitamina C 1gr**
Solaray 100 comp
P.V.P 19,37€

15%

depuratiu i diurètics

**Poder Verd 500ml**
Aprimar-Renovar
P.V.P 20,95€**Poder Vermell 500ml**
Crem. greix-Antioxidant
P.V.P 20,95€**Depuratiu Antàrtic**
Decotopia 250 ml
P.V.P 19,54€**Diurberbe Forte**
24 sobres ESI
P.V.P 19,99€**Ven-Mech 500ml**
Decotopia
P.V.P 29,95€

10%

**Magdalenes espelta**
Horno Natural 2uts
P.V.P 1,31€**Pa Pessic espelta**
Horno Natural 60gr
P.V.P 1,24€**Beguda Civada**
Monsoy (per caixa)
P.V.P 2,03€**Beguda Arròs**
Monsoy (per caixa)
P.V.P 2,17€**Beguda Arròs Avellanes**
Monsoy (per caixa)
P.V.P 3,05€**Pa motllo espelta**
Biocop 400gr
P.V.P 4,05€**Pa motllo kamut**
Biocop 400gr
P.V.P 4,26€**Xips cigrons**
Sol natural 125gr
P.V.P 2,21€**Xips llientes**
Sol Natural 125gr
P.V.P 1,99€**Xips verdures**
Sol Natural 125gr
P.V.P 1,99€

RECEPTA, menja bé, bo i sa

Fals risotto de gra de civada i bolets

Ingredients per 2 persones:

- 200gr de civada en gra
- 150ml d'aigua
- 100ml de beguda de soja
- 1 culleradeta de kuzu
- 2 cullerades de llavors de gira-sol
- 2 cullerades de llevat nutricional
- 150gr de shiitakes deshidratats
- 1 all
- Sal de l'Himàlaia
- Pebre
- Oli d'oliva



Elaboració:

- La nit anterior rentem els grans de civada i els deixem en remull.
- Al dia següent els bullim amb 4 parts d'aigua durant 1 hora. Coem i reservem.
- Al got de la batidora posem els bolets deshidratats i els 150ml d'aigua. Deixem que es rehidratin durant 15-20 minuts.
- A continuació, afegim el got de beguda de soja, les llavors de gira-sol, el kuzu, mitja cullerada de sal i un toc de pebre. Batem fins aconseguir una salsa fina. Reservem.
- En una paella fonda sofregim l'all picat. Afegim els bolets shiitake tallades en làmines, salpebrem i saltegem un parell de minuts.
- Afegim la civada i saltegem 2-3 minuts. tot seguit incorporem la salsa de bolets que teniem reservada i les dos cullerades de llevat nutricional.
- Cuinem a foc mig-baix, sense deixar de remoure, durant uns 10 minuts. Si veiem que s'absorbeix més líquid del comte, abaixem el foc i afegim una mica més de beguda de soja. Rectifiquem de sal i apartem del foc.
- Servir ben calent i gaudir-lo!