

MOC BULIONÓW KOLAGENOWYCH



IWONA WIERZBICKA
DIETETYK KLINICZNY AJWENDIETA

Czym się różni bulion, bulion mięsny od bulionu kolagenowego?

Te dwa pierwsze są gotowane przede wszystkim z użyciem mięsa i warzyw. Wywar zawiera witaminy, minerały, związki purynowe, ale nie ma w składzie znacznych ilości kolagenu, który jest niezwykle ważny dla naszej skóry, stawów, kości czy jelit. Bulion kolagenowy to bogatsza wersja bulionu gotowana z większą ilością kości i chrząstek oraz ze szpikiem kostnym, który ma również niesamowite właściwości prozdrowotne.

Co na to badania naukowe?

Chociaż nie ma jeszcze wielu badań w kontekście bulionów kolagenowych, to jednak to, w jaki sposób one oddziałują, wiemy od dawna, bo mają bogatą historię stosowania. Ponadto jest mnóstwo badań dotyczących samego kolagenu jako suplementu. Na końcu przedstawię całą zgromadzoną przeze mnie bibliografię.



Ile i jak długo stosować?

Wiele badań wskazuje na to, że pierwsze korzyści – choćby dla poprawienia elastyczności skóry twarzy – można odczuć już po 4 tygodniach codziennego przyjmowania dawki co najmniej 2,5 g kolagenu. Dla uzyskania działania wspierającego stawy może być niezbędne stosowanie wyższych dawek przez dłuższy czas, np. 20 g kolagenu przez 6–8 tygodni. Najlepsze efekty są widoczne, gdy bulion kolagenowy pije się codziennie przez 3 miesiące w ilości 2 kubków, np. do śniadania i do obiadu lub zamiast kolacji.

Ile kolagenu ma taki bulion?

Buliony kolagenowe ze sklepu www.zdrowazupa.pl mają około 2 g kolagenu na 100 ml, co daje około 10 g kolagenu na stoik. Poza tym oczywiście zawierają one wszystkie pozostałe cenne składniki.

Czy żelatyna to kolagen?

I tak, i nie. Żelatyna pojawia się, gdy rozpadnie się kolagen, zatem od niego pochodzi. I tak – wciąż jest uważana za pożądany składnik żywności. Galarety i galaretowate buliony stosowane były w medycynie chińskiej od bardzo dawna jako pokarmy regenerujące, wzmacniające i odbudowujące.



Jak ugotować domowy bulion kolagenowy?

- Potrzebujesz około 1 kg wsadu na 1 litr wody. Jeśli chcesz ugotować kilka litrów bulionu, powiel ilość wsadu o ilość dolanej wody, na przykład 3 kg wsadu na 3 litry wody.
 - Wsadem mogą być: nogi wieprzowe, nóżki kurze, szyje, skrzydełka, szkielety drobiowe, kości szpikowe cięte, skórki. Najwięcej kolagenu mają nogi wieprzowe i skórki.
 - Celem wyciągnięcia z kości największej ilości związków mineralnych, bulion powinien się gotować od około 12 do 24 godzin.
 - Jeśli jednak ma to być bulion kolagenowy, wystarczy gotowanie od 4 do 6 godzin.
 - Korzystanie z szybkowaru może zdecydowanie skrócić ten czas, ciężko jest jednak wtedy ugotować większą ilość bulionu.
 - Żeby lepiej wyciągnąć związki z kości, warto dodać ocet jabłkowy (około 2 łyżki na 1 litr wody).
 - Warzywa i przyprawy możesz dodać dowolne do smaku na koniec gotowania. Jeśli ma być to bulion kolagenowy karniwoara, nie dodawaj warzyw, a jedynie sól i pieprz do smaku (tak jak lubisz).
 - Po ugotowaniu odcedź wsad przez sito i czysty bulion przelej do kolejnego garnka.
 - Wrzący bulion wlej do czystych (wyparzonych) słoików i zakręć nową zakrętką, a po wystygnięciu i zassaniu wieczek przechowuj w lodówce. Jeśli chcesz jednak mieć pewność, że nic się nie zepsuje, możesz bulion mrozić w specjalnych pojemnikach przeznaczonych do mrożenia.
 - Zamiast jednak gotować bulion w domu, możesz zakupić go na stronie www.zdrowazupa.pl, zaoszczędzając tym sposobem czas i unikając w domu zapachu, który nie każdemu odpowiada.
-



Wady gotowania bulionu w domu:

- nieprzyjemny zapach;
- długi czas gotowania (pilnowanie, prąd, para);
- odcedzanie kości;
- porcjowanie;
- czasami brak czasu na gotowanie bądź zakupy.

Zalety bulionów zdrowazupa.pl:

- oszczędność czasu;
- wygoda;
- idealne proporcje;
- brak zapachów w domu;
- zdrowy posiłek pełen kolagenu;
- możliwość zabrania bulionu ze sobą;
- idealnie odmierzone porcje;
- ratunek na wypadek braku własnego bulionu.

Ile bulionu wypijać?

Pij codziennie rano i w południe lub rano i wieczorem (np. zamiast kolacji) po 250 ml ciepłego bulionu (podziel stoik ze Zdrowej Zupy na 2 porcje).

Różny skład

Badania pokazują, że buliony cechują się zmiennym składem. Zawartość składników odżywczych będzie zależała od długości gotowania wywaru, jak również od użytego wsadu – czy są to kości, mięso, szpik kostny czy warzywa [1].

Jakie składniki odżywcze są w bulionie kolagenowym?

- białko kolagenowe;
 - glikozaminoglikany, w tym glukozamina, chondroityna (jeden z najważniejszych składników chrząstki oraz płynu stawowego) i kwas hialuronowy (skutecznie wiąże wodę, zapewniając tym samym sprężystość chrząstek oraz prawidłowe nawodnienie skóry);
 - aminokwasy, takie jak glicyna, prolina, cysteina, arginina i glutamina;
 - niezbędne makroelementy, takie jak wapń, fosfor i magnez;
 - alkiloglicerole.
-

Jakie aminokwasy występują w kolagenie?

- **Prolina** – stanowi prawie 15% kolagenu. Prolina pomaga chronić integralność błony śluzowej jelit, naczyń krwionośnych, poprawia zdrowie stawów i daje różne korzyści sercowo-naczyniowe.
- **Glicyna** – to około jedna trzecia białka znajdującego się w kolagenie. Glicyna wspomaga organizm w leczeniu i łagodzeniu wielu schorzeń. Można ją stosować na: niewydolność nerek i serca, zaburzenia neurobehawioralne, wsparcie detoksykacji oraz osłony wątroby, zapalenie stawów, cukrzycę, zespół nieszczelnego jelita, choroby zapalne jelit, wrzody żołądka, przewlekłe zmęczenie, zaburzenia snu.
- **Glutamina** – przynosi korzyści w zapobieganiu lękom, napięciu, zaburzeniom snu/bezsenności, przy problemach z koncentracją i z układem pokarmowym czy przy osłabieniu układu odpornościowego. Może mieć pozytywny wpływ na produkcję hormonu wzrostu, gojenie się ran, wyciszenie układu nerwowego. Działa jako neuroprzekaźnik i prekursor GABA, którego poziom jest niski u osób z depresją i stanami lękowymi. Zwiększenie GABA nie tylko prowadzi do lepszego nastroju, ale może również poprawić sen, zwiększyć koncentrację i pomóc w utrzymaniu zdrowego ciśnienia krwi [2].
- **Arginina** – rozkłada się w organizmie na tlenek azotu, który jest ważnym związkiem dla zdrowia tętnic i serca. Arginina poprawia krążenie, wspiera męskie libido (ukrwienie członka) oraz układ oddechowy u osób, które cierpią na astmę wysiłkową (łatwiej jest wykonywać aktywność fizyczną).
- **Cysteina** – aminokwas siarkowy, wspiera regenerację tkanek i produkcję glutationu, uczestniczy w tworzeniu kolagenu, pomaga rozrzedzać śluz, dlatego m.in. od pokoleń stosowało się bulion w przeziębieniach [3].

Zalety bulionu kolagenowego — możliwe korzyści:

- poprawia elastyczność i nawilżenie skóry;
 - sptyca drobne zmarszczki;
 - wspiera włosy i paznokcie;
 - wspiera śluzówkę jelit;
 - zmniejsza dolegliwości jelitowe, w tym wzdęcia;
 - poprawia integralność bariery jelitowej;
 - zmniejsza stany zapalne jelit;
 - może łagodzić wrzodziejące zapalenie jelita grubego;
 - może łagodzić ból stawów i kości*;
 - poprawia elastyczność i ruchomość stawów;
 - zmniejsza poranną sztywność w stawach;
 - zmniejsza dolegliwości stawu skroniowo-żuchwowego [4,5];
 - działa neuroprotekcynie, pomaga w chronieniu mózgu i układu nerwowego;
 - poprzez oddziaływanie na układ nerwowy może zmniejszać odczucie bólu, nadwrażliwość na światło czy migreny;
 - poprzez działanie antyzapalne na jelita wpływa antyzapalnie na cały organizm;
 - poprzez zawartość glutaminy może wspierać zdrowie psychiczne i dobry sen;
-

- działa przeciwzapalnie, immunomodulująco i bezpośrednio cytoochronnie dzięki zawartości glicyny [6];
- nawadnia organizm, a dzięki naturalnym elektrolitom ma wysoką biodostępność: sód, wapń, fosfor i magnez, jest świetną alternatywą po wysiłku fizycznym;
- wspiera elastyczność naczyń krwionośnych;
- zmniejsza ryzyko miażdżycy i obniża poziom age (toksycznych produktów końcowych glikacji)** [7];
- wspiera budowanie muskulatury [8];
- zwiększa gęstość kości [8];
- wspiera usuwanie przebarwień [9];
- działa immunomodulująco i wspiera odporność organizmu [10].

* Ostrożnie u osób z dną moczanową; należy sprawdzić czy bulion kolagenowy nie nasila bólu.

** Badanie trwało 6 miesięcy, a osoby biorące w nim udział przyjmowały żywność wzbogaconą tripeptydem kolagenowym w dawce 16 g na dobę.



Czy bulion zawiera metale ciężkie?

Okazuje się, że migracja metali ciężkich z kości do wywaru jest znikoma i są to ilości nie mające znaczenia dla zdrowia [11].

Jaki skład mają buliony kolagenowe zdrowazupa.pl?

Bulion kolagenowy karniowa

Skład: nóżki wieprzowe, kurze łapki, kości wołowe szpikowe, szyje indyka, skrzydła indyka, korzeń topianu (tylko 11 g na 80 litrów wywaru), sól kłodawska, pieprz czarny.

Bulion kolagenowy karniowa z grzybami

Skład: nóżki wieprzowe, kurze łapki, kości wołowe szpikowe, szyje indyka, skrzydła indyka, grzyby shiitake, suszone podgrzybki, korzeń topianu, sól kłodawska, pieprz czarny.

Bulion kolagenowy klasyczny

Skład: marchew, nóżki wieprzowe, korzeń pietruszki, kurze łapki, kości wołowe szpikowe, szyje indyka, skrzydła indyka, por, cebula, ocet jabłkowy, ziele angielskie, liść laurowy, korzeń topianu, sól kłodawska, pieprz czarny.

Bulion kolagenowy tajski

Skład: nóżki wieprzowe, marchew, por, kurze łapki, kości wołowe szpikowe, szyje indyka, skrzydła indyka, cebula, sos sojowy tamari, olej sezamowy, trawa cytrynowa, imbir, czosnek, grzyby shiitake, ocet ryżowy, kolendra (natka), papryczka chili, cynamon, goździki, kardamon, korzeń topianu, sól kłodawska, pieprz czarny.



Co nam daje szpik kostny?

Szpik kostny to tkanka tłuszczowa znajdująca się w środku kości zwierzęcych. Występuje głównie w kościach biodrowych, udowych i kręgosłupa [12]. Szpik nie jest jakoś specjalnie zasobny w składniki pokarmowe, jak podaje portal nutritiondata.com. Zawiera 97% tłuszczu, 3% białka i nie ma węglowodanów. Stanowi głównie źródło jednonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-9 (84 g na 100 g produktu), kolagenu, żelaza (4,5 mg), a także niewielkiej ilości witaminy A, B12, wapnia i fosforu.

Zalety szpiku kostnego [12]

- zawiera komórki macierzyste, które tworzą płytki krwi, białe i czerwone krwinki, korzystnie wpływa na profil naszej krwi;
- poprawia funkcjonowanie układu nerwowego;
- poprawia pracę jelit;
- wzmacnia odporność organizmu;
- zawiera alkiloglicerole, które wspomagają walkę z nowotworami, wspierają odporność organizmu, redukują ryzyko infekcji układu oddechowego, ponadto mają działanie bakteriobójcze, bakteriostatyczne i przeciwwirusowe, redukują wolne rodniki [13-23];
- zmniejsza stany zapalne;
- poprawia stan skóry i stawów;
- zawiera kwas CLA (sprzężony kwas linolowy), który ma działanie przeciwzapalne.



Skąd pomysł na bulion karniwoara?

Bulion kolagenowy karniwoara to pierwszy taki bulion na rynku polskim. Pomysł jego stworzenia pojawił się w wyniku występowania coraz większej ilości alergii na różnego rodzaju składniki warzywne, ale również w związku z coraz większą popularnością diety karniwoara. Jest to ukłon w stronę osób, które nie lubią, nie chcą lub nie mogą jeść określonych warzyw. Taki bulion można również wykorzystać jako bazę do zupy i dodać do niego te warzywa, które ktoś może jeść. Pomysł na zupę karniwoara jest wsparty przez liczne publikacje, takie jak S.R. Gundry *Roślinne kłamstwo*, A. Berger *Koniec Alzheimera* oraz P. Saladino *Mięsna dieta karniwoara rozszerzeniem diety ketogenicznej*.

Dla kogo bulion kolagenowy?

- dla dzieci w fazie rozwojowej;
- dla rekonwalescentów;
- dla osób po 40. roku życia, u których naturalnie zmniejsza się poziom kolagenu w organizmie;
- dla osób cierpiących na choroby autoimmunologiczne;
- dla osób cierpiących na wszelkiego rodzaju choroby stawów;
- dla osób z problemami skórnymi, np. nadmierne zmarszczki, przesuszona skóra, skóra pozbawiona blasku;
- dla osób z problemami ze strony przewodu pokarmowego, np. wrzody, nadżerki, choroby zapalne jelit;
- dla osób cierpiących na dolegliwości bólowe stawów i kości;
- dla każdego, kto chce wzbogacić swój organizm w składniki odżywcze.

Dla kogo bulion kolagenowy może być problematyczny?

- Dla osób, które nie trawią dobrze tłuszczów. Pomocne mogą okazać się enzymy wspierające trawienie, żółć wołowa w suplemencie, krople żółdkowe czy zioła żółciopędne.
- Dla osób, które cierpią na dnę moczanową. Warto jednak spróbować i ocenić. Bulion kolagenowy powstaje w dużej mierze z kości, będzie miał zatem dużo mniej puryn niż wywar mięsny. U osób z podwyższonym kwasem moczowym warto ograniczyć węglowodany i odstawić produkty zawierające fruktozę, która może obciążać wątrobę.



Czy można przedawkować?

Nie są znane żadne doniesienia na temat możliwości przedawkowania bulionów. Jedynym skutkiem ubocznym może być biegunka lub żółty stolec, gdyż buliony kolagenowe są dość zasobne w tłuszcz. Pomocne mogą się okazać wspomniane powyżej rady dla osób nietrawiących dobrze tłuszczów.

Najczęściej zadawane pytania

Czy nasze buliony są z produktów bio?

Składniki bulionu nie posiadają certyfikatu bio. Natomiast są przygotowane z najwyższej jakości składników, dostarczonych od sprawdzonych dostawców. Ponadto nasze zupy nie mają konserwantów ani żadnych sztucznych dodatków.

W jaki sposób buliony są konserwowane?

Nasze buliony są pasteryzowane w temperaturze 95°C.

Jaki mają czas przydatności do spożycia?

6 miesięcy od daty produkcji. Data jest podana na etykiecie. Buliony należy przechowywać przez cały ten czas w lodówce.

Czy buliony można pić przy chorobach wątroby?

Tak, jak najbardziej. Natomiast należy zwrócić uwagę, że większość zaleceń „wątrobowych” propaguje dietę lekkostrawną, chudą, bogatą w zboża. My jesteśmy zwolennikami diet z ograniczeniem węglowodanów, bogatych w składniki o wysokiej biodostępności, czyli mięso, jaja i tłuszcze zwierzęce, które wspierają komórki nerwowe. Polecamy redukcję węglowodanów na korzyść wdrożenia bulionów.

Spożywać na zimno czy ciepło?

Jak kto lubi, z punktu widzenia odżywczości i walorów prozdrowotnych nie ma to znaczenia.

Czy nadają się jako baza do zup czy lepiej je spożywać same?

Polecamy, by wypijać je w kubku do śniadania i do obiadu lub zamiast kolacji. Jeśli jednak wolisz użyć bulionu jako bazy do zupy, możesz tak zrobić.

Czy można je pić w przypadku usunięcia woreczka żółciowego?

Można, natomiast należy ocenić, jak będzie przebiegał proces trawienia tłuszczów. Jeśli pojawiają się dysfunkcje, warto wspomóc się enzymami trawiennymi, żółcią wołową w suplemencie (Ox Bile), kroplami żółdkowymi czy ziołami żółciopędnymi.

Czy jeśli mam podwyższony poziom cholesterolu, mogę pić buliony?

Tak, młot cholesterolu został już dawno obalony. Polecamy w tej kwestii 3 książki: U. Ravnskov *Cholesterol naukowe kłamstwo*, W. Hartenbach *Mity o cholesterolu*, F.P. Billi *Jedz tłusto i bądź zdrow*. Nasze artykuły na temat cholesterolu możesz przeczytać tutaj: [Kompedium wiedzy: cholesterol – część 1](#) i [Kompedium wiedzy: cholesterol – część 2](#). Celem obniżenia cholesterolu w organizmie, jeśli faktycznie jest wysoki, należy przede wszystkim pozbyć się stanów zapalnych w organizmie. Jeżeli chcesz poszerzyć wiedzę w tym temacie, polecamy Ci [ten kurs online](#).

Jestem na diecie z ograniczeniem mięsa, jak to pogodzić?

Niestety ciężko to pogodzić. Wiele badań naukowych pokazuje, że wraz z wiekiem wzrasta zapotrzebowanie na białko, a przede wszystkim kolagen. Nasz organizm bez pełnowartościowego białka nie ma możliwości pełnej regeneracji i naprawy zużytych struktur.

Czy można ugotować taki bulion tylko na wołowinie i drobiu?

Tak. Każdy bulion czy rosół to bogactwo składników odżywczych.

Co w przypadku, gdy cierpię na nietolerancję histaminy?

Buliony kolagenowe nie są szczególnie zasobne w histaminę, warto ocenić, jak Ty konkretnie na to reagujesz. Najlepiej tolerowanym bulionem kolagenowym będzie ten w wersji karniowa, krótko przechowywany w lodówce (zamawiaj mniejsze partie). Warto jednak spróbować każdego z bulionów i ocenić indywidualnie. Osobiście (Iwona Wierzbicka – dietetyk kliniczny) cierpię na nietolerancję histaminy i nie mam żadnych reakcji po spożyciu tych bulionów.

Kiedy mogę się spodziewać pierwszych efektów?

Pierwsze efekty powinny być widoczne już po miesiącu codziennego picia stoika bulionów (2 × dziennie po 250 ml, stoik ma lekko ponad 500 ml). Natomiast do uzyskania realnych korzyści dla zdrowia należy pić buliony przez co najmniej 3 miesiące, a nawet 6 miesięcy, ponieważ struktury białkowe i kolagenowe potrzebują czasu, żeby się w naszym ciele wymienić na nowe. Stąd też proponujemy skorzystać z naszego trzymiesięcznego wyzwania #nowaskóra i #nowafigura.

Czy bulion kolagenowy musi być na kościach szpikowych?

Nie musi, ale warto by je zawierał. Powinny być one cięte, aby dać szansę wygotować się szpikowi do wywaru. Powyżej zostały opisane zalety szpiku kostnego.

Czy buliony kolagenowe ze Zdrowej Zupy gotowane są na kościach szpikowych?

Tak, używamy kości ciętych. Nasze buliony łączą wartości odżywcze kolagenu, kości oraz szpiku kostnego.

Czy buliony mogą powodować miażdżycę?

Nie. Miażdżycę powodują stany zapalne. Mnóstwo osób, których dieta jest niskotłuszczowa, cierpi na miażdżycę. Zajrzyj do odpowiedzi udzielonej w pytaniu pt. „Czy jeśli mam podwyższony poziom cholesterolu, mogę pić buliony?”.

Po jakim czasie od otwarcia należy wypić bulion?

Najlepiej w ciągu 48 godzin. Bulion należy przechowywać w lodówce.

Czy buliony należy przechowywać w lodówce?

Tak. Nasze produkty nie zawierają konserwantów i nie są sterylizowane. Aby zachować jak największą ilość składników odżywczych, pasteryzujemy je.

Czy przy częstym picu bulionu może pojawić się luźny, jasny stolec?

Tak, może to oznaczać, że Twój organizm jeszcze nie potrafi sprawnie trawić zwiększonej ilości tłuszczu. Z czasem problem minie, ale możesz się też wspomóc enzymami trawiennymi, żółcią wołową w suplemencie (Ox Bile), kroplami żołądkowymi czy ziołami żółciopędnymi.

Czy jeśli mam dnę moczanową, to mogę pić bulion?

Warto sprawdzić indywidualnie i ocenić. Bulion kolagenowy powstaje w dużej mierze z kości, będzie miał zatem dużo mniej puryn niż wywar mięsny. U osób z podwyższonym kwasem moczowym warto ograniczyć węglowodany i odstawić produkty zawierające fruktozę, która może obciążać wątrobę, a która jest kluczowa dla metabolizmu puryn.

Czy konieczne jest wypijanie bulionu z tłuszczem?

Tłuszcz jest niezbędny dla organizmu. Dzięki niemu lepiej pracuje nasz mózg i cały układ nerwowy. Zawarty w nim cholesterol jest antyoksydantem, wspiera syntezę witaminy D oraz gospodarkę hormonalną. Jeśli jednak z jakiegoś powodu chcesz ograniczyć tłuszcz, łatwo go ściągniesz z powierzchni bulionu, kiedy jest stężały.

Który z bulionów jest najbardziej polecany przy problemach ze stawami?

Najbardziej polecane są buliony karniowora ze względu na brak w składzie potencjalnie prozapalnych warzyw. Nie ma jeszcze zbyt wiele badań w tej kwestii, ale pojawiają się już pierwsze doniesienia, że paradoksalnie warzywa mogą u niektórych osób nasilać stany zapalne. Mnóstwo takich badań przytoczył P. Saladino w swojej książce *Mięsna dieta karniowora rozszerzeniem diety ketogenicznej*.

Ile razy dziennie można jeść taki bulion?

Zalecamy, by wypijać co najmniej stoik, czyli około 500 ml na dzień. Jeśli chcesz i czujesz się po bulionach dobrze, wypijaj ich więcej. Im więcej kolagenu i aminokwasów, o których jest mowa powyżej w materiałach, tym większe oddziaływanie regeneracyjne i budulcowe na organizm.

Czy w środku są całe kurze łapki?

Skład bulionu podany jest na każdej z zup oraz na stronie www.zdrowazupa.pl. Po ugotowaniu wywaru cała zawartość zostaje przecedzona przez sito. Tym sposobem nic „chrupiącego” nie przedostanie się do Twojego stoika zupy.

Czy tylko codzienne picie przynosi korzyści?

Tak, badania pokazują, że najistotniejsza jest systematyczność. Jest ona tym ważniejsza, im jesteśmy starsi, ponieważ wtedy procesy degradacyjne przeważają nad regeneracyjnymi. Picie codziennie bulionów kolagenowych wspiera naprawę zużytych struktur organizmu. Pamiętaj, że stoik od zdrowazupa.pl możesz zawsze zabrać ze sobą, gdziekolwiek się udajesz.

Czy można stosować przy SIBO?

Warto spróbować. SIBO to przerost mikrobioty jelitowej, a jego przyczynami są niedokwaszony żołądek oraz uszkodzone wędrujące kompleksy mioelektryczne MMC, których zadaniem jest zmiatanie niestrawionych resztek pokarmowych. Natomiast powodów tych dwóch przyczyn może być wiele: infekcje bakteryjne, stres, choroby autoimmunizacyjne, zaburzenia hormonalne, infekcje pasożytnicze. Dlatego też warto wspierać jelita dobrymi produktami, jakimi są buliony, które regenerują nabłonek jelitowy, a z SIBO radzić sobie poprzez eliminację pierwotnych przyczyn.

Materiał powstał we współpracy z marką Zdrowa Zupa.

Buliony możesz zakupić w sklepie www.zdrowazupa.pl.

ZAMÓW BULIONY





Iwona Wierzbicka

Dietetyczka kliniczna z wieloletnim doświadczeniem. Ukończyła dietetykę kliniczną w PWSZ w Nysie, a ponadto studia psychologiczne i ekonomiczne, jak również niezliczoną liczbę kursów i szkoleń. Była instruktorką fitness, prowadziła własne studio treningu personalnego, była międzynarodową szkoleniowczynią indoor cycling. Od 2008 roku ma własną poradnię dietetyczną Ajwendieta. W pracy stara się dotrzeć do pierwotnych przyczyn choroby. Do pacjenta podchodzi holistycznie, czyli całościowo – zalecając dietę, pracę z ciałem i umysłem, zmianę stylu życia oraz suplementację. Stworzyła autorski program do układania diet, z uwzględnieniem alergii i nietolerancji pokarmowych oraz alergii wziewnych. Jest twórczynią aplikacji mobilnej Pogotowie Dietetyczne. Od wielu lat zajmuje się także szkoleniami. Wygłasza wykłady. Prowadzi kompleksowy kurs dietetyki klinicznej, a także wielotysięczny kanał na YouTube i blog dietetyczny, gdzie wspólnie z zespołem dietetyków dzieli się wiedzą. Jest autorką dwóch książek – *Jak wzmocnić odporność. Dieta, styl życia, umysł, suplementy* i *Insulinooporność. Dieta i styl życia* – oraz współautorką *Polskiego przewodnika paleo*. Prywatnie jest mamą, żoną, posiadaczką 3 kotów i 2 psów. Każdy wolny czas spędza na pogłębianiu wiedzy klinicznej i na realizowaniu hobby, takich jak fotografia, podróże, wycieczki rowerowe i ogrodnictwo.

Zdrowa Zupa

Producent zup bez cukru, glutenu i laktozy, które mają oczyścić, odżywić oraz nasycić ciało. Firma utworzona przez Annę Stoitsi-Nieprzecką – coacha zdrowia, naturopatkę, certyfikowaną akupunkturzystkę, specjalistkę Tradycyjnej Medycyny Chińskiej.

Przypisy

1. R.D. Alcock, G.C. Shaw, L.M. Burke, *Bone Broth Unlikely to Provide Reliable Concentrations of Collagen Precursors Compared With Supplemental Sources of Collagen Used in Collagen Research*, „International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism” 2019, 29(3): 265–272, doi: 10.1123/ijsnem.2018-0139.
 2. O.A. C Petroff, *GABA and glutamate in the human brain*, „The Neuroscientist” 2002, 8(6): 562–73, doi: 10.1177/1073858402238515.
 3. M.L. Blank, E.A. Cress, F. Snyder, *A new class of antihypertensive neutral lipid:1-alkyl-2-acetyl-sn-glycerols, a precursor of platelet activation*, „Biochemical and Biophysical Research Communications” 1984, 118(1): 344–350.
 4. N. Achamrah, P. Déchelotte, M. Coëffier, *Glutamine and the regulation of intestinal permeability: from bench to bedside*, „Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care” 2017, 20(1): 86–91.
 5. Z. Li, X. Li, Z. Cai, G. Jin, D. Uk Ahn, X. Huang, *Immunomodulatory effects of chicken soups prepared with the native cage-free chickens and the commercial caged broilers*, „Poultry Science” 2022, 101(10): 102053, doi: 10.1016/j.psj.2022.102053.
 6. J.L. Hawkins, P.L. Durham, *Enriched Chicken Bone Broth as a Dietary Supplement Reduces Nociception and Sensitization Associated with Prolonged Jaw Opening*, „The Journal of Oral & Facial Pain and Headache” 2018, 32(2): 208–215.
 7. M. Miyanaga, T. Uchiyama, A. Motoyama, N. Ochiai, O. Ueda, M. Ogo, *Oral Supplementation of Collagen Peptides Improves Skin Hydration by Increasing the Natural Moisturizing Factor Content in the Stratum Corneum: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial*, „Skin Pharmacology Physiology” 2021, 34(3):115–127.
 8. E. Papakonstantinou, M. Roth, G. Karakiulakis, *Hyaluronic acid: A key molecule in skin aging*, „Dermato-Endocrinology” 2012, 4(3): 253–258.
 9. U. Straschil, K. Witmer, M.J. Delves, S.D. Marks, J. Baum, *Screen of traditional soup broths with reported antipyretic activity towards the discovery of potential antimalarials*, „Archives of Disease in Childhood” 2019, 104(12): 1138–1142.
 10. A. Ohry, J. Tsafirir, *Is chicken soup an essential drug?*, „Canadian Medical Association Journal” 1999, 161(12): 1532–1533.
 11. A.B. Hopkins, *Chicken soup cure may not be a myth*, „Nurse practitioner” 2003, 28(6):16, doi: 10.1097/00006205-200306000-00005.
-

12. D. Hsu, C. Lee, W. Tsai, Y. Chienc, *Essential and toxic metals in animal bone broths*, „Food and Nutrition Research” 2017, 61(1): 1347478.
 13. M.F. Graham, D.E. Drucker, R.F. Diegelmann, C.O. Elson, *Collagen synthesis by human intestinal smooth muscle cells in culture*, „Gastroenterology” 1987, 92(2): 400–405. doi: 10.1016/0016-5085(87)90134-x.
 14. C. Meakin, *8 Powerful Bone Marrow Benefits and How You Can Harness Them*, <https://bluebirdprovisions.co/blogs/news/bone-marrow-benefits> (dostęp: 27.02.2023).
 15. P.T. Pugliese, K. Jordan, H. Cederberg, J. Brohult, *Some biological actions of alkylglycerols from shark liver oil*, „The Journal of Alternative and Complementary Medicine” 1998, 4(1): 87–99.
 16. F. Pedrono, B. Martin, C. Leduc, J. Le Lan, B. Salag, P. Legrand, J.P. Moulinoux, A.B. Legrand, *Natural alkylglycerols restrain growth and metastasis of grafted tumors in mice*, „Nutrition and Cancer” 2004, 48(1): 64–69.
 17. H. Tchórzewski, E. Głowacka, M. Banasik, P. Lewkowicz, *Wpływ diety bogatej w związki alkilogliceroli, squalenu oraz wielonienasyconych kwasów tłuszczowych szeregu n-3 na niektóre zjawiska odporności naturalnej u zdrowych*, „Polski Merkuriusz Lekarski” 2005, nr 18, s. 303–306.
 18. F. Snyder, R. Wood, *Alkyl and alk-1-enyl ethers of glycerol in lipids from normal and neoplastic human tissues*, „Cancer Research” 1969, nr 1, s. 251–257.
 19. P.K. Lund, D.M. Abadi, J.C. Mathies, *Lipid composition of normal human bone marrow as determined by column chromatography*, „Journal of Lipid Research” 1962, 3(1): 95–98.
 20. A. Brohult i in., *Reduced mortality in cancer patients after administration of alkoxyglycerols*, „Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica” 1986, 65: 779–785.
 21. A. Brohult, *Effects of alkoxyglycerols and especially selachyl alcohol on the bone marrow in connexion with irradiation treatment and in leukaemia therapy*, „Nature” 1958, 181(4621): 1484–1485.
 22. J. Palmblad i in., *Interactions between alkylglycerols and human neutrophil granulocytes*, „Scandinavian Journal of Clinical and Laboratory Investigation” 1990, 50(4):363–370.
 23. S. Kurihara, T. Hiraoka, M. Akutsu, E. Sukegawa, M. Bannai, S. Shibahara, *Effects of L-Cystine and L-Theanine Supplementation on the Common Cold: A Randomized, Double-Blind, and Placebo-Controlled Trial*, „Journal of Amino Acids” 2010, 307475.
-

24. W. Song, Q. Chen, Y. Wang, Y. Han, H. Zhang, B. Li, G. Yu, *Identification and Structure–Activity Relationship of Intestinal Epithelial Barrier Function Protective Collagen Peptides from Alaska Pollock Skin*, „Marine Drugs” 2019, 17(8): 450.
25. L.M. Mar-Solís, A. Soto-Domínguez, L.E. Rodríguez-Tovar, H. Roríguez-Rocha, A. García-García, V.E. Aguirre-Arzola, D.E. Zamora-Ávila, A.J. Garza-Arredondo, U. Castillo-Velázquez, *Analysis of the Anti-Inflammatory Capacity of Bone Broth in a Murine Model of Ulcerative Colitis*, „Medicina” 2021, 57(11): 1138.
26. I.E. Koutroubakis, E. Petinaki, P. Dimoulis, E. Vardas, M. Roussomoustakaki, A.N. Maniatis, E.A. Kouroumalis, *Serum laminin and collagen IV in inflammatory bowel disease*, „Journal of Clinical Pathology” 2003, 56(11): 817–820.
27. X. Zhu, L. Sang, D. Wu, Jiesheng Rong, L.Jiang, *Effectiveness and safety of glucosamine and chondroitin for the treatment of osteoarthritis: a meta-analysis of randomized controlled trials*, „Journal of Orthopaedic Surgery” 2018, 13(1): 170.
28. M. Oe, Toshiyuki Tashiro, H. Yoshida, H. Nishiyama, Y. Masuda, Koh Maruyama, Takashi Koikeda, R. Maruya, N. Fukui, *Oral hyaluronan relieves knee pain: a review*, „Nutrition Journal” 2016, 15: 11.
29. E. Proksch, D. Segger, J. Degwert, M. Schunck, V. Zague, S. Oesser, *Oral supplementation of specific collagen peptides has beneficial effects on human skin physiology: a double-blind, placebo-controlled study*, „Skin Pharmacology and Physiology” 2014, 27(1):47–55.
30. Z. Zhong, M.D. Wheeler, X. Li, M. Froh, P. Schemmer, M. Yin, H. Bunzendaul, B. Bradford, J.J. Lemasters, *L-Glycine: a novel antiinflammatory, immunomodulatory, and cytoprotective agent*, „Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care” 2003, 6(2):229–240.
31. R.J. Maughan, J.B. Leiper, S.M. Shirreffs, *Factors influencing the restoration of fluid and electrolyte balance after exercise in the heat*, „British Journal of Sports Medicine” 1997, 31(3): 175–182, doi: 10.1136/bjism.31.3.175.
32. N. Tomosugi, S. Yamamoto, M. Takeuchi, H. Yonekura, Y. Ishigaki, N. Numata, S. Katsuda, Y. Sakai, *Effect of Collagen Tripeptide on Atherosclerosis in Healthy Humans*, „Journal of Atherosclerosis and Thrombosis” 2017, 24(5): 530–538.
33. T. Cooperman, *Bone Broth Review*, <https://www.consumerlab.com/reviews/bone-broth-review/bone-broth/> (dostęp: 27.02.2023).
34. B.O. Rennard, R.F. Ertl, G.L. Gossman, R.A. Robbins, S.I. Rennard, *Chicken soup inhibits neutrophil chemotaxis in vitro*, „Chest” 2000 118(4):1150–1157, doi: 10.1378/chest.118.4.1150.
-

35. F. Rosner, *Therapeutic efficacy of chicken soup*, „Chest” 1980, 78(4): 672–674, doi: 10.1378/chest.78.4.672.
36. L.J. Hoenig, *Chicken soup for the skin!*, „Clinics in Dermatology” 2022, 40(6): 764–767, doi: 10.1016/j.clindermatol.2022.09.002.
37. O.J. Peterson, L.E. Cornelison, P.L. Durham, *Neuroprotective Effect of Enriched Chicken Bone Broth as a Dietary Supplement in a Model of Migraine Mediated by Early Life Stress*, „Journal of Medicinal Food” 2020, 23(12): 1259–1265.
38. M. Abrahams, R. O'Grady, J. Prawitt, *Effect of a Daily Collagen Peptide Supplement on Digestive Symptoms in Healthy Women: 2-Phase Mixed Methods Study*, „JMIR Formative Research” 2022, 6(5): e36339. doi: 10.2196/36339.
-



AJWENDIETA DIETETYKA KLINICZNA



www.ajwendieta.pl



ZDROWA
zupa.pl

ZDROWA ZUPA



www.zdrowazupa.pl
