Kolagen – *jak wybrać mądrze?*

SEKRET SKÓRY PEŁNEJ BLASKU

Spis treści

Wstęp

Czym jest kolagen i dlaczego jest tak ważny?

Dlaczego rybi kolagen?

Hydrolizat i peptydy kolagenu – klucz do skuteczności

Jak kolagen działa w organizmie?

Efekty suplementacji – czego się spodziewać i kiedy?

Kolagen Olini

Fakty i mity o kolagenie

Kolagen w duecie z dietą i stylem życia

Jak wybrać dobry suplement kolagenowy?

FAQ – najczęstsze pytania

Zakończenie

Bibliografia

Kolagen – moda czy coś, co naprawdę działa?

Każda z nas ma ten moment – nagle zauważasz, że skóra jest mniej sprężysta, włosy jakby słabsze, a na półkach sklepowych pełno kremów, proszków i shotów z napisem „kolagen". Coraz łatwiej połączyć kolagen też z... rosołem od babci!

Tylko o co w tym wszystkim chodzi?

Kolagen to temat, o którym mówi się dużo – ale często w sposób, który bardziej miesza w głowie niż pomaga. Naszym celem jest, żebyś po przeczytaniu tego e-booka mogła w końcu powiedzieć:

„Wiem, jak to działa, i wiem, co wybrać dla siebie".

A dlaczego warto nam zaufać? **Bo w Olini sami produkujemy to, co tworzymy – od świeżych olejów po beauty shoty z kolagenem**. Dzięki temu masz pewność, że znajdziesz tu wiedzę nie tylko z badań naukowych, ale też z naszego codziennego doświadczenia jako producenta.

Co zyskasz po przeczytaniu tego e-booka?

wiedzę o kolagenie
– czym różnią się jego formy i który naprawdę działa,

umiejętność czytania etykiet
– jak nie dać się złapać na marketingowe sztuczki,

plan wdrożenia suplementacji
– proste sposoby, jak włączyć kolagen do swojej codzienności i naprawdę zobaczyć efekty.

Czym jest kolagen i dlaczego jest tak ważny?

Wyobraź sobie rusztowanie, które podtrzymuje cały budynek. Bez niego ściany zaczynają się uginać, a konstrukcja traci stabilność. Tak właśnie działa **kolagen w Twoim organizmie** – to najważniejsze białko budulcowe, które odpowiada za:

- **jędrną i elastyczną skórę,**
- **mocne włosy i paznokcie,**
- **sprawne stawy i kości,**
- **zdrowe dziąsła i naczynia krwionośne.**

To dzięki niemu ciało wygląda młodo,
a Ty czujesz się sprawnie i lekko.

Kolagen to główne białko strukturalne i budulcowe, które odpowiada za dobrostan tkanki łącznej. Występuje przede wszystkim w:

- **kościach,**
- **ciele szklistym oka,**
- **naczyniach krwionośnych**
- **skórze,**
- **ścięgnach,**
- **stawach,**

Dodatkowo otacza on narządy wewnętrzne i bierze udział w gojeniu się ran. Można powiedzieć, że kolagen stanowi aż 1/3 białek ludzkiego ciała.

Kolagen a wiek – co się dzieje z Twoim ciałem?

Nasze ciało ma zdolność do produkcji kolagenu, ale z wiekiem naturalna produkcja zaczyna słabnąć.

- **Po 25. roku życia**
  produkcja kolagenu zaczyna powoli spadać.
- **Po 30. roku życia**
  tracimy średnio 1% kolagenu rocznie.
- **Po 60. roku życia**
  produkujemy już śladowe ilości kolagenu.

Nie musisz biernie czekać na te zmiany.

Właśnie teraz suplementacja i zdrowy styl życia **mogą pomóc Ci wspierać ciało** w utrzymaniu tego naturalnego „rusztowania" i zapobiegać przedwczesnym oznakom starzenia.

Po czym poznasz, że Twój kolagen spada?

wiotka, mniej sprężysta skóra	bóle i sztywność stawów
łamliwe paznokcie	cienkie, matowe i częściej wypadające włosy
pogłębianie się zmarszczek i widoczne przesuszenia skóry	cienkie, matowe i częściej wypadające włosy

Dlaczego rybi kolagen ma sens?

Kolagen nie jest jeden – i nie każdy działa tak samo.
Na rynku najczęściej znajdziesz kolagen:

RYBI | **WOŁOWY** | **DROBIOWY**

Każdy z nich ma swoje mocne strony. Jeśli zależy Ci na **skórze**, **włosach i paznokciach**, rybi kolagen to absolutny numer jeden.

KOLAGEN rybi	typ I	najlepszy na skórę, włosy i paznokcie	nawilża, ujędrnia i wzmacnia
KOLAGEN wołowy	typ II i III	najlepszy na stawy i kości	wspiera wytrzymałość i regenerację
KOLAGEN drobiowy	typ II	najlepszy na chrząstki	chroni, wspiera i wzmacnia

Kto najbardziej skorzysta z rybiego kolagenu?

- Kobiety, które chcą **jędrnej, nawilżonej skóry**
- Osoby pragnące **mocniejszych włosów i paznokci**
- Każda, która szuka **wysokiej biodostępności** kolagenu

Kolagen morski o niskiej masie cząsteczkowej jest **lepiej wchłaniany przez organizm**. Dzięki temu peptydy kolagenowe mogą być szybciej dostarczone do tkanek.

Czysty kolagen rybi Olini ma niską masę cząsteczkową – 2 kDa

Postawiliśmy na taki właśnie kolagen, ponieważ jest najlepiej przyswajalny i może dawać najbardziej widoczne efekty w najważniejszych obszarach – **Twojej skórze, włosach i paznokciach**.

Hydrolizat i peptydy kolagenu – klucz do skuteczności

Wyobraź sobie wielki sznur koralików.

Tak wygląda „surowy” kolagen – długie łańcuchy białkowe. Zbyt duże, żeby organizm mógł je łatwo wykorzystać. Hydrolizat to nic innego jak **kolagen pocięty na mniejsze kawałki** – takie, które bez problemu przenikają przez jelita i trafiają do krwiobiegu. W tej formie organizm może je naprawdę wykorzystać.

Dlatego jeśli na etykiecie widzisz słowo **„hydrolizat”** albo **„peptydy kolagenowe”** – możesz być spokojna, że to forma skuteczna.

Hydrolizat kolagenu

to forma kolagenu, która została poddana hydrolizie – procesowi rozbicia dużego białka na mniejsze fragmenty (peptydy) za pomocą enzymów, kwasów lub zasad, co zwiększa jego biodostępność. Z hydrolizatu kolagenu powstają aminokwasy takie jak glicyna, prolina czy hydroksyprolina, które mogą być użyte przez organizm do budowy tkanek. Pełni rolę łatwiej przyswajalnego źródła kolagenu w porównaniu do kolagenu nieprzetworzonego.

Peptydy kolagenowe

to małe fragmenty białka kolagenowego, które powstają w procesie hydrolizy, czyli rozbicia dużych cząsteczek kolagenu na krótsze łańcuchy aminokwasów. Dzięki temu mają znacznie mniejszą masę cząsteczkową i są łatwiej przyswajalne przez organizm niż kolagen w naturalnej postaci. Po spożyciu szybko wchłaniają się w jelitach i dostarczają aminokwasów, takich jak glicyna, prolina czy hydroksyprolina, którewspierają produkcję nowego kolagenu.

W tym przypadku więcej może znaczyć lepiej, dlatego kolagen rybi hydrolizowany Olini zawiera **aż 12 000 mg peptydów kolagenowych**. To nawet o 20% więcej niż w przeciętnych kolagenach dostępnych w sklepach, aptekach czy online.

Jak czytać etykietę kolagenu?

1. Szukaj sformułowań „hydrolizowany kolagen” lub „peptydy kolagenowe”. To oznacza, że kolagen jest już pocięty na małe kawałeczki, które łatwo przyswaja Twój organizm.

2. Znajdź źródło kolagenu. Najlepiej przyswajalny kolagen to ten rybi.

3. Sprawdź dodatki wspierające. Dobrze, gdy w składzie znajdują się dodatkowo np.:

- **witamina C** – jest niezbędna do produkcji kolagenu
- **cynk** – wspiera regenerację skóry i włosów
- **kwas hialuronowy** – pomaga nawilżyć skórę i współdziała z kolagenem
- **antyoksydanty (np. astaksantyna)** – chronią kolagen przed zniszczeniem przez wolne rodniki

Składniki aktywne:	1 butelka (30 ml)	%RWS*
Hydrolizowany kolagen **rybi** VERISOL®	12 000 mg	-
Liposomalna witamina C Liposomal PureWay-C®	80 mg	100%
Kwas hialuronowy	60 mg	-
Ekstrakt z liści zielonej herbaty	40 mg	-
Cynk	5 mg	50%
Astaksantyna	2 mg	-
Biotyna	62,5 µg	125%

*Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8 400 kJ/2 000 kcal)

Co to jest kolagen VERISOL®?

VERISOL® to opatentowane przez niemiecką firmę Gelita peptydy kolagenowe pochodzące z hydrolizowanego kolagenu ryb ciepłowodnych. Te **bioaktywne składniki** stymulują fibroblasty do zwiększonej produkcji kolagenu i elastyny w skórze. **Kolagen VERISOL®** wyróżnia się spośród innych suplementów kolagenowych dzięki specjalistycznej hydrolizie enzymatycznej, która zapewnia wysoką biodostępność i umożliwia skuteczne dotarcie do komórek skóry.

Hydrolizowane peptydy kolagenowe typu I znajdujące się w VERISOLU® **w randomizowanych badaniach klinicznych wykazały statystycznie istotną poprawę parametrów skóry,** m.in.: elastyczności czy głębokości zmarszczek po 8 tygodniach suplementacji.

VERISOL®
Beauty from Within

Profil aminokwasowy kolagenu Olini

Wyjaśnijmy jeszcze jedną rzecz.

Kolagen to białko, a białko składa się z aminokwasów.

To one tworzą jego strukturę, decydują o jakości i działaniu. Bez nich nie ma kolagenu – ani jędrnej, nawilżonej skóry. One są trochę jak puzzle, bo każdy aminokwas ma swoje zadanie, a razem tworzą pełny obraz.

Kolagen Olini dostarcza więc nie tylko podstawowych składników, ale również tych, które są **kluczowe dla optymalnej syntezy stabilizacji i funkcjonowania kolagenu w różnych tkankach**. Właśnie to przekłada się na jego wyższą biodostępność i skuteczność w regeneracji skóry, stawów i tkanki łącznej.

Za co są odpowiedzialne poszczególne aminokwasy?

GLICYNA (21,6 G)

Ten aminokwas stanowi ponad 20% składu naszego kolagenu. **Jest absolutnie kluczowy dla stabilizacji potrójnej helisy kolagenu, zapewnia mu mechaniczną wytrzymałość i elastyczność**. Dodatkowo wspiera regenerację tkanek, co jest nieocenione w procesach naprawczych organizmu.

PROLINA (12 G) I HYDROKSYPROLINA (10,6 G)

Te dwa aminokwasy są niezbędne do syntezy nowego kolagenu w organizmie. **Ich obecność w produkcie gwarantuje trwałość kolagenu i jego odporność na degradację**, co przekłada się na długoterminowe korzyści.

ALANINA (10,6 G)

Jest często niedoceniana, a odgrywa istotną rolę w metabolizmie energetycznym komórek. **Aktywnie wspiera regenerację mięśni po wysiłku oraz jest ważnym składnikiem w syntezie białek**, co ma wpływ na ogólną kondycję tkanek.

GLUTAMINIAN (10,3 G)

Ten aminokwas jest znany z właściwości regeneracyjnych i przeciwzapalnych. **Ma ogromne znaczenie dla zdrowia jelit, ponieważ wspiera ich barierę ochronną, a także silnie wpływa na układ odpornościowy**, bo wzmacnia naturalne mechanizmy obronne organizmu.

Twój pierwszy krok do pięknej skóry – z rabatem!

Skorzystaj ze specjalnej zniżki **10%** na Kolagen Olini i włącz go do swojej codziennej rutyny już dziś! Wystarczy użyć kodu:

KOLAGEN10

przy zamówieniu online.

To mały gest, który może przynieść **wielkie efekty dla skóry, włosów, paznokci i stawów** – codzienny rytuał dbania o siebie jeszcze nigdy nie był tak prosty i przyjemny.

Jak kolagen działa w organizmie?

Kolagen to prawdziwy bohater Twojego ciała – to on stanowi rusztowanie dla skóry, włosów, paznokci, stawów, a nawet kości. Choć często kojarzymy go głównie z piękną cerą, jego rola jest znacznie szersza. Kolagen to białko, które działa od środka, a Twoje ciało potrzebuje go na każdym kroku, aby wszystko działało sprawnie.

Peptydy kolagenowe dają sygnał do działania!

Kiedy zaczynasz suplementować kolagen, **peptydy kolagenowe** wchodzą do krwiobiegu i trafiają do odpowiednich miejsc w organizmie.

CO SIĘ WTEDY DZIEJE?

Fibroblasty, czyli komórki odpowiedzialne za produkcję kolagenu, otrzymują sygnał: „Hej, czas na odbudowę!”

↓

Twoje ciało zaczyna **produkować nowy kolagen** – w skórze, stawach i włosach.

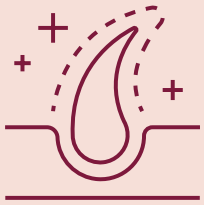
↓

Zaczyna się **naturalny proces regeneracji**.

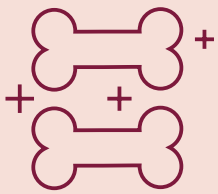
Efekty, które możesz zauważyć

Suplementacja kolagenem jest częstym przedmiotem badań i metaanaliz. **Do tej pory potwierdzono, że regularna suplementacja przez około 12 tygodni przynosi widoczne efekty**:

SKÓRA:
w lepszej kondycji, bardziej jędrna, sprężysta, ujędrniona i nawilżona



WŁOSY I PAZNOKCIE:
lepiej odżywiona skóra głowy, mniejsza łamliwość



STAWY I KOŚCI:
dobra regeneracja i większa elastyczność

Dlaczego to wymaga czasu?

Kolagen nie jest magiczną pigułką – to proces.

PO 4 TYGODNIACH

- Skóra staje się **lepiej nawilżona** – mniej uczucia ściągnięcia i suchości.
- Cera wygląda świeżej, ma więcej blasku.

PO 8 TYGODNIACH

- Skóra odzyskuje **sprężystość i elastyczność** – wygląda „pełniej".
- Zmarszczki stają się mniej widoczne, szczególnie te drobne.
- Jeśli trenujesz, możesz też zauważyć **lżejszą regenerację stawów**.

PO 12 TYGODNIACH

- **Redukcja zmarszczek** – szczególnie w okolicach oczu i ust.
- **Wzmocnienie włosów i paznokci** – mniej łamania, więcej blasku, szybszy wzrost.
- Skóra wygląda zdrowiej, gładziej i młodziej – to efekt solidnego „rusztowania" kolagenowego od środka.

Kluczem jest systematyczność. To tak jak z treningiem: jedna wizyta na siłowni nic nie zmieni, ale regularne ćwiczenia – już tak!

Jak wspierać działanie kolagenu?

- Pij go **codziennie o stałej porze, dzięki temu zbudujesz zdrowy nawyk**.
- Rób **zdjęcia skóry co 4 tygodnie** – łatwiej zauważysz efekty i zwiększysz motywację.
- Dbaj o sen i ogranicz cukier – wtedy fibroblasty pracują pełną parą.

Kolagen Olini

kolagen rybi typu 1 VERISOL® – 12 000 mg

niskocząsteczkowy kwas hialuronowy (do 100 kDa)

cynk 5 mg

ekstrakt z liści zielonej herbaty 45% polifenoli

astaksantyna z alg

biotyna 62,5 µg

liposomalna witamina C Liposomal PureWay-C® – 80 mg

ZOBACZ PRODUKT

⭐⭐⭐⭐⭐

Pierwszy kolagen o takiej mocy, który da się wypić bez wzdrygnieć i odruchu wymiotnego. Ma dobry smak jak na rybi kolagen i nie śmierdzi!! Cena jest dość wysoka ale ta jakość jest totalnie jej warta. Dla mnie totalny sztos💯❤️🚀

— ŁUCJA

ⓘ Opinia zweryfikowana zakupem 03.06.2025

⭐⭐⭐⭐⭐

Suplementuję kolagen już od pół roku, ale zdecydowałam się spróbować nowość Olini, bo bardzo przekonał mnie skład - aż 12 000 mg kolagenu i co najważniejsze w formie peptydów. Wszystkie badania mówią właśnie o takiej formie, więc innej nie ma co wybierać. Już wcześniej piłam kolagen w shotach i jest to najwygodniejszy sposób, który gwarantuje systematyczność, a ona przy kolagenie jest najważniejsza. W porównaniu do innych kolagenów bardzo przyjemny smak, bez sztucznego aromatu i totalnie bez posmaku rybiego. Zaraz będę zamawiać kolejne opakowanie i tym razem zdecyduję się na abonament - lepsza cena i nie muszę się martwić o regularność.

— PATRYCJA

ⓘ Opinia zweryfikowana zakupem 10.06.2025

★★★★★

Wspaniały produkt! 12 000 mg kolagenu rybiego - plus za transparentność. Na początku się nie orientowałam, ale teraz wiem na co zwracać uwagę - w wielu markach ciężko dotrzeć to takich informacji. Świetny smak, nie czuć ryby ani trochę. Cieszę się, że macie kolagen, bo ufam Wam od wielu lat. W tym roku będę go dawać w prezencie na każdą okazję.

— MALWINA

ⓘ Opinia zweryfikowana zakupem 09.06.2025

★★★★★

Super, że jest w formie shotów, gotowych do spożycia od razu. Smak bardzo dobry. Nie trzeba niczym przepijać. Aż 12 000 mg kolagenu. Jestem pewna, że efekty będę wow.

— IZA

ⓘ Opinia zweryfikowana zakupem 10.06.2025

Fakty i mity o kolagenie

Wokół kolagenu narosło mnóstwo sprzecznych opinii. Jedni mówią, że wystarczy rosół, inni – że krem z kolagenem działa cuda.

Czas to uporządkować.

❌ Mit: Kolagen w kremie działa tak samo jak suplement

Kolagen w kosmetykach działa tylko na powierzchni skóry. Kremy z kolagenem mogą nawilżać skórę, ale nie przenikają głęboko, więc nie mają wpływu na produkcję kolagenu od środka.

Efekt?

Skóra jest chwilowo nawilżona, ale to bardziej jak balsam niż odbudowa „rusztowania" od środka.

❌ Mit: Kolagen nie działa, to tylko marketingowy trik

Kolagen jest jednym z najczęściej reklamowanych składników w suplementach, kosmetykach i produktach spożywczych. Często spotykamy się z opinią, że to tylko chwyt marketingowy, który ma przyciągnąć konsumentów. W rzeczywistości **kolagen jest naturalnym białkiem, które odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu struktury skóry, stawów, kości i innych tkanek łącznych**.

Co mówi nauka?

W badaniach klinicznych hydrolizat kolagenu (formą, która najlepiej wchłania się w organizmie) wykazuje potwierdzone działanie w poprawie kondycji skóry, stawów, włosów

i paznokci. Kolagen wspomaga produkcję nowych włókien kolagenowych i wzmacnia strukturę skóry, co poprawia jej elastyczność i nawilżenie Działa też jak wspomagacz regeneracji chrząstki stawowej, dzięki zwiększaniu ich elastyczność i zmniejszaniu bólów związanych z uszkodzeniami. Dodatkowo kolagen dostarcza niezbędne aminokwasy, które wspierają wzrost mocnych i zdrowych włosów oraz paznokci.

✕ Mit: Kolagen niszczy wątrobę i nerki

Często pojawia się obawa, że długotrwała suplementacja kolagenem może obciążyć narządy.Kolagen jest jednak naturalnym białkiem, które nie ma **negatywnego wpływu na wątrobę czy nerki**, a organizm łatwo go przetwarza.

Ważne tylko, by wybierać sprawdzone produkty z czystym składem.

✕ Mit: Wystarczy pić rosół, aby mieć wystarczająco dużo kolagenu

Wiele osób wierzy, że tradycyjny rosół to idealne źródło kolagenu, który poprawi wygląd skóry, włosów i stawów. Choć rosół rzeczywiście zawiera kolagen, nie jest to jednak forma hydrolizowana.

Choć rosół rzeczywiście zawiera kolagen, to jest on w formie **dużych cząsteczek** białka, które po spożyciu nie są w stanie tak łatwo przeniknąć do organizmu.

Gdy pijesz rosół, dostarczasz więc do organizmu pewną ilość kolagenu, ale nie w formie, która pozwoli Twojemu organizmowi w pełni go wykorzystać. Jeśli zależy Ci na **realnych efektach**, takich jak poprawa nawilżenia skóry czy regeneracja stawów, warto postawić na **hydrolizat kolagenu**, który działa **od środka**.

⚖️ Półprawda: Wystarczy zdrowo jeść, żeby mieć go dość

Tak, dieta ma ogromne znaczenie – witamina C, cynk czy antyoksydanty wspierają naturalną produkcję kolagenu. Ale... wraz z wiekiem tempo jego wytwarzania spada, i to niezależnie od tego, ile pomarańczy czy brokułów zjesz.

Suplementacja to dodatkowe wsparcie, które daje organizmowi **konkretne „cegiełki" do odbudowy włókien**.

✅ Fakt: Kolagen jest najważniejszym białkiem

Kolagen to białko, które stanowi **aż 30% białek w całym organizmie**, co czyni go najobficiej występującym białkiem w ludzkim ciele. To „rusztowanie" dla Twojej skóry, stawów, kości, ścięgien, a także mięśni i narządów wewnętrznych. Bez niego Twoje ciało po prostu by się rozpadło – dosłownie!

✅ Fakt: Kolagen jest kluczowy dla młodego wyglądu skóry

Kolagen jest absolutnie niezbędny do tego, by **skóra wyglądała młodziej**. Gdy jego poziom zaczyna spadać, skóra traci **jędrność i elastyczność**, co prowadzi do widocznych oznak starzenia – zmarszczek, wiotkości i braku blasku. **Suplementacja kolagenem** pomaga **przywrócić skórze sprężystość** i **poprawić jej wygląd**.

Kolagen w duecie z dietą i stylem życia

Co wspiera działanie kolagenu?

Kolagen działa najlepiej wtedy, gdy ma wsparcie innych składników i zdrowych nawyków. Warto o tym pamiętać, bo same peptydy to nie wszystko.

- **Witamina C** – bez niej organizm nie jest w stanie **produkować kolagenu**. Witamina C pełni rolę katalizatora, który umożliwia tworzenie nowych włókien kolagenowych. Suplementacja witaminą C **znacząco zwiększa efektywność kolagenu** w organizmie, wspomagając jego syntezę i przyspieszając regenerację skóry.

- **Cynk** – wspomaga procesy gojenia ran i redukuje stany zapalne. Jest potrzebny do produkcji kolagenu, a jego obecność w suplementach pomaga w **utrzymaniu zdrowych włosów** i **mocnych paznokci**.

- **Kwas hialuronowy** – pomaga **nawilżać skórę** i zatrzymywać wilgoć w jej wnętrzu. Działa synergistycznie z kolagenem, poprawiając elastyczność skóry i pomagając jej **utrzymać młodszy wygląd** na dłużej.

- **Antyoksydanty** (np. **astaksantyna**, **witamina E**) – **chronią kolagen** przed działaniem wolnych rodników, które mogą uszkodzić jego strukturę. Dzięki nim kolagen jest **trwalszy** i bardziej **odporny na stres oksydacyjny**, który jest jednym z głównych powodów starzenia się skóry.

Co szkodzi kolagenowi?

Są też czynniki, które działają jak hamulec ręczny dla Twoich fibroblastów. Jeśli chcesz, by suplementacja miała sens – warto je ograniczyć.

- **Promieniowanie UV** – przyspiesza rozpad włókien kolagenowych.
- **Cukier** – prowadzi do tzw. glikacji białek, czyli ich usztywnienia i starzenia.
- **Palenie papierosów** – niszczy naczynia krwionośne i zmniejsza dopływ składników odżywczych do skóry.
- **Stres i brak snu** – kortyzol blokuje regenerację, a to właśnie w nocy kolagen odbudowuje się najintensywniej.

Jak wpleść suplementację w codzienność?

Suplementacja kolagenem działa najlepiej, gdy staje się częścią codziennego rytuału, a nie tylko „dodatkiem do diety".

Kluczem są regularność, prostota i małe nawyki, które łatwo wkomponować w Twój dzień.

1. Wybierz stałą porę dnia

Tip: ustaw przypomnienie w telefonie przez pierwsze tygodnie, aby wytworzyć nawyk.

2. Wpleć suplement w codzienne rytuały

Tip: sięgnij po *habit stacking*, czyli metodę wprowadzania nowych nawyków. Trenujesz codziennie? Pij kolagen po każdym treningu. A może masz już swoją rutynę pielęgnacyjną rano lub wieczorem? Dołącz do niej jeszcze jeden punkt – wypicie shota kolagenowego.

3. Przechowuj w widocznym miejscu

Tip: Postaw shoty tam, gdzie codziennie je widzisz – kuchnia, biurko, lodówka. Wzrokowy sygnał przypomina o nawyku i ułatwia regularność.

Przechowuj kolagen w temperaturze poniżej 25°C, w suchym i chłodnym miejscu, z dala od źródeł światła. Suplement diety powinien być przechowywanyw sposób niedostępny dla małych dzieci.

4. Prowadź dziennik efektów i stwórz małe wyzwanie

Tip: Umów się, że 7 dni regularnej suplementacji = mała nagroda. Widoczny progres zwiększa motywację do codziennego przyjmowania kolagenu. Notuj więc postępy i nagradzaj się za systematyczność.

MAŁA PORCJA, WIELKI EFEKT!

Beauty Shot Olini to **gotowy do spożycia kolagen** – wystarczy sięgnąć po buteleczkę lub kieliszek, wypić i gotowe!

Dzięki wygodnej formie **łatwiej wpleść suplementację w codzienną rutynę** i utrzymać regularność – mały krok, a efekty widać od środka i na zewnątrz.

Orzeźwienie i kolagen w jednym

Ten prosty przepis na mrożoną matchę malinową to idealne rozwiązanie na wprowadzenie kolagenu do swojej codziennej rutyny! Wypij, poczuj przyjemność i daj swojemu ciału to, czego potrzebuje!

Mrożona
matcha malinowa

SKŁADNIKI

- 80 ml matchy
- 150 ml mleka lub napoju roślinnego
- 2 łyżki Musu malinowego
- kostki lodu
- 1 łyżeczka Pyłku pszczelego
- shot kolagenowy Olini

PRZEPIS

Na dno kieliszka lub szklanki dodaj Mus malinowy Olini, jeśli chcesz, aby napój był słodszy i bardziej malinowy możesz dodać więcej łyżek niż w przepisie 🙂. Wsyp kostki lodu i dodaj zimne mleko, następnie wlej wcześniej przygotowaną matchę i posyp całość Pyłkiem pszczelim Olini.

Na zdrowie!

Lista zakupów:

KOLAGEN RYBI | PYŁEK PSZCZELI | MUS MALINOWY

Jak wybrać dobry suplement kolagenowy?

Na rynku jest mnóstwo produktów z kolagenem – kapsułki, proszki, tabletki. Nic dziwnego, że łatwo się w tym pogubić. Dobra wiadomość? Wystarczy znać kilka prostych zasad, by od razu odróżnić **skuteczny kolagen od przeciętnego**.

Checklista – miej ją pod ręką przy zakupie kolagenu!

✅ Forma – hydrolizat

- Szukaj słów „hydrolizat kolagenu” albo „peptydy kolagenowe”. To ta forma kolagenu jest najlepiej przyswajalna przez organizm i daje najlepsze efekty.

✅ Źródło – rybi kolagen

- Najbliższy ludzkiemu kolagenowi typu I.

✅ Dodatki, które robią różnicę

- witamina C
- cynk
- kwas hialuronowy
- astaksantyna

✅ Certyfikaty jakości i badania

- Upewnij się, że producent pokazuje wyniki **badań laboratoryjnych**. **Transparentność** to najlepszy dowód, że produkt jest bezpieczny i skuteczny.

✅ Peptydy

- Wybieraj suplementy z **peptydami kolagenowymi** – to one zapewniają skuteczną regenerację tkanek i poprawiają wygląd skóry, włosów i paznokci.

✅ Ilość kolagenu w porcji

- Zwróć uwagę na jasny zapis ilości kolagenu w jednej porcji. W kolagenie Olini znajdziesz aż **12 000 mg**.

✅ Forma, która zapewnia regularną suplementację

- Wybierz **łatwą w użyciu formę** – np. gotowe do spożycia shoty lub butelkę z eleganckim kieliszkiem. Dzięki temu **utrzymasz regularność** i będziesz pamiętać o suplementacji.

Red flagi dla kolagenu

Uważaj na suplementy, które zawierają:

❌ „Kolagen” bez dopisku

Kolagen bez oznaczenia „hydrolizat” lub „peptydy kolagenowe” ma **niższą przyswajalność** i nie zapewnia takich efektów.

❌ Syntetyczne lub bliżej nieokreślone źródło

Kolagen pochodzący z **nieokreślonych źródeł** może być gorszej jakości, a efektywność suplementu może być wątpliwa.

Wypełniacze, sztuczne barwniki, aromaty

Suplementy, które zawierają **zbędne dodatki**, obniżają skuteczność i mogą wpływać na zdrowie skóry.

Brak informacji o testach czy kontroli jakości

Brak transparentności w zakresie badań laboratoryjnych i certyfikacji to sygnał, że produkt może nie spełniać standardów jakości.

Twój pierwszy krok do pięknej skóry – z rabatem!

Skorzystaj ze specjalnej zniżki **10%** na Kolagen Olini i włącz go do swojej codziennej rutyny już dziś! Wystarczy użyć kodu: **KOLAGEN10** przy zamówieniu online.

To mały gest, który może przynieść **wielkie efekty dla skóry, włosów, paznokci i stawów** – codzienny rytuał dbania o siebie jeszcze nigdy nie był tak prosty i przyjemny.

NOWOŚĆ W OLINI

DUO COMPLEX
skin

longevity skincare – pielęgnacja przyszłości

Innowacyjna technologia **kapsułka w kapsułce**

NAWILŻENIE

BLASK

ANTYOKSYDACJA

KOMFORT

ZOBACZ PRODUKT

Poznaj odpowiedzi na najczęstsze pytania nt. kolagenu

Kolagen budzi sporo wątpliwości. Zebraliśmy te, które słyszymy najczęściej – i odpowiadamy krótko, jasno i bez marketingowych trików.

Czy kolagen jest bezpieczny?

Tak, kolagen w formie hydrolizatu jest **bezpieczny nawet przy długotrwałym stosowaniu**. To naturalne białko, które Twój organizm rozpoznaje i potrafi wykorzystać. Ważne tylko, by wybierać produkty **sprawdzone**, **z czystym składem i badaniami jakości**.

Czy mogą go brać wegetarianie i weganie?

Kolagen zawsze pochodzi od zwierząt (ryby, bydło, drób). **Nie istnieje „kolagen roślinny”** – to zwykły chwyt marketingowy. Dla osób na diecie wegańskiej alternatywą mogą być suplementy wspierające naturalną produkcję kolagenu (np. wit. C, cynk, aminokwasy).

Ile czasu trzeba stosować kolagen?

Tu liczy się systematyczność. **Pierwsze efekty** zauważysz po około **4 tygodniach**. Wyraźne rezultaty – po 8–12 tygodniach. Żeby utrzymać efekty, warto pić kolagen regularnie, na stałe, tak jak dbasz o dietę czy aktywność fizyczną.

Pomyśl o kolagenie nie jak o „kuracji”, ale o **codziennym rytuale troski o siebie**.

Czy Kolagen Olini to suplement tylko dla skóry czy również na stawy?

Nasz kolagen rybi to hydrolizowany kolagen typu I, który zawiera bioaktywne peptydy kolagenowe. Choć najczęściej jest kojarzony ze wsparciem skóry, włosów i paznokci, może również wspomagać kondycję stawów, ścięgien i kości, ponieważ kolagen typu I naturalnie występuje w tych tkankach.

Regularność stosowania ma tu duże znaczenie – pierwsze efekty, jak poprawa ruchomości czy zmniejszenie „strzykania", zwykle pojawiają się po kilku tygodniach.

Czy Kolagen rybi Olini można pić w ciąży?

Produkt nie jest przeznaczony dla kobiet w ciąży i osób karmiących. Mimo że nasz produkt zawiera naturalne składniki wspierające kondycję skóry, włosów i paznokci to jego stosowanie należy konsultować indywidualnie z lekarzem prowadzącym. To najlepszy sposób na zapewnienie bezpieczeństwa sobie i dziecku.

Czy osoba 60+ może stosować kolagen, czy to produkt tylko dla młodych?

Tak, zdecydowanie! Kolagen Olini może być stosowany również przez osoby po 60. roku życia. Z wiekiem naturalna produkcja kolagenu w organizmie spada, co może wpływać na kondycję skóry, stawów, włosów czy paznokci. Dlatego suplementacja kolagenu – zwłaszcza wysokiej jakości, jak nasz rybi kolagen typu I – może być szczególnie korzystna dla osób dojrzałych.

Kolagen Olini wzbogaciliśmy także o kwas hialuronowy, witaminę C, cynk i biotynę – składniki, które wspierają elastyczność skóry, nawilżenie i ogólną witalność.

Kolagen Olini nie jest przeznaczony tylko dla młodych – jest idealny dla każdego, kto chce zadbać o zdrową skórę i dobre samopoczucie, niezależnie od wieku.

Twój codzienny rytuał piękna i zdrowia z kolagenem

Jak widzisz, kolagen to nie magiczny środek, który działa z dnia na dzień – to codzienny rytuał dbania o siebie. Dzięki systematycznej suplementacji i wsparciu synergicznych składników, takich jak witamina C, cynk, kwas hialuronowy czy antyoksydanty, możesz w naturalny sposób wspierać jędrność skóry, elastyczność stawów, mocne włosy i paznokcie.

Z kolagenem Olini masz wszystko w gotowej do spożycia porcji – wygodnie i skutecznie. Wystarczy sięgnąć po buteleczkę, wypić i poczuć satysfakcję, że codziennie robisz coś dla siebie.

Dzięki Olini masz pewność, że sięgasz po produkt, który jest:

- **bezpieczny** – każda partia badana w niezależnym laboratorium,
- **skuteczny** – hydrolizat rybi najlepiej wchłaniany przez organizm,
- **uczciwy** – produkujemy sami, kontrolując każdy etap od surowca po gotowy shot.

Pamiętaj: cierpliwość i regularność to klucz do widocznych efektów. Zacznij już dziś, włącz kolagen do swojej codziennej rutyny i zobacz, jak Twój organizm odwdzięcza się zdrowym wyglądem i dobrym samopoczuciem.

BIBLIOGRAFIA:

1. Borumand, Maryam, and Sara Sibilla. „Effects of a nutritional supplement containing collagen peptides on skin elasticity, hydration and wrinkles." J Med Nutr Nutraceut 4.1 (2015): 47-53.
2. Borumand, Maryam, and Sara Sibilla. „A study to assess the effect on wrinkles of a nutritional supplement containing high dosage of hydrolysed collagen." Cosmeceuticals 2014 (2014): 93-96.
3. Brueckheimer, Paula Janzen, et al. „The effects of type I collagen hydrolysate supplementation on bones, muscles, and joints: a systematic review." Orthopedic Reviews 17 (2025): 129086.
4. Clark, Kristine L., et al. „24-Week study on the use of collagen hydrolysate as a dietary supplement in athletes with activity-related joint pain." Current medical research and opinion 24.5 (2008): 1485-1496.
5. de Miranda, Roseane B., Patrícia Weimer, and Rochele C. Rossi. „Effects of hydrolyzed collagen supplementation on skin aging: a systematic review and meta-analysis." International journal of dermatology 60.12 (2021): 1449-1461.
6. de Souza A, de Almeida Cruz M, de Araújo TAT, Parisi JR, do Vale GCA, Dos Santos Jorge Sousa K, Ribeiro DA, Granito RN, Renno ACM. Fish collagen for skin wound healing: a systematic review in experimental animal studies. Cell Tissue Res. 2022 Jun;388(3): 489-502.
7. Khatri, Mishti, et al. „The effects of collagen peptide supplementation on body composition, collagen synthesis, and recovery from joint injury and exercise: a systematic review." Amino acids 53.10 (2021): 1493-1506.
8. Kviatkovsky SA, Hickner RC, Cabre HE, Small SD, Ormsbee MJ. Collagen peptides supplementation improves function, pain, and physical and mental outcomes in active adults. J Int Soc Sports Nutr. 2023 Dec;20(1): 2243252.
9. Inacio, Pedro Augusto Querido, et al. „The effects of collagen peptides as a dietary supplement on muscle damage recovery and fatigue responses: an integrative review." Nutrients 16.19 (2024): 3403.

10. Jadach, Barbara, Zofia Mielcarek, and Tomasz Osmałek. „Use of collagen in cosmetic products." Current issues in molecular biology 46.3 (2024): 2043-2070.

11. Kaziród, Karolina, et al. „Suplementacja kolagenem–czy przynosi realne korzyści." Quality in Sport 13.1 (2023): 88-107.

12. Khatri M, Naughton RJ, Clifford T, Harper LD, Corr L. The effects of collagen peptide supplementation on body composition, collagen synthesis, and recovery from joint injury and exercise: a systematic review. Amino Acids. 2021 Oct;53(10):1493-1506.

13. Oesser, Steffen. „The oral intake of specific bioactive collagen peptides has a positive effect on hair thickness." International Journal on Nutraceuticals, Functional Foods and Novel Foods (2020).

14. Proksch E, Segger D, Degwert J, Schunck M, Zague V, Oesser S. Oral supplementation of specific collagen peptides has beneficial effects on human skin physiology: a double-blind, placebo-controlled study. Skin Pharmacol Physiol. 2014;27(1): 47-55.

15. Rustad AM, Nickles MA, McKenney JE, Bilimoria SN, Lio PA. Myths and media in oral collagen supplementation for the skin, nails, and hair: A review. J Cosmet Dermatol. 2022 Feb;21(2):438-443.

16. Seong, Seol Hwa, et al. „Low-molecular-weight collagen peptides supplement promotes a healthy skin: A randomized, double-blinded, placebo-controlled study." Journal of Cosmetic Dermatology 23.2 (2024): 554-562.

17. Sibilla, Sara, et al. „An overview of the beneficial effects of hydrolysed collagen as a nutraceutical on skin properties: Scientific background and clinical studies." Open Nutraceuticals J 8.1 (2015): 29-42.

18. Yamada S, Yamamoto K, Nakazono A, Matsuura T, Yoshimura A. Functional roles of fish collagen peptides on bone regeneration. Dent Mater J. 2021 Dec 1;40(6):1295-1302

19. Yamada S, Yamamoto K, Ikeda T, Yanagiguchi K, Hayashi Y. Potency of fish collagen as a scaffold for regenerative medicine. Biomed Res Int. 2014;2014:302932.