

own
wai.
by
iwona wierzbicka

KOLAGEN

NAJCZĘSTSZE PYTANIA I ODPOWIEDZI



IWONA WIERZBICKA

Copyright © Iwona Wierzbicka 2026

Tytuł: *Kolagen – najczęstsze pytania i odpowiedzi*

Autor: Iwona Wierzbicka

Zdjęcia: depositphotos.com, na s. 15, 20, 22, 29: Marta Macha, na okładce i s. 6, 26: Ania Mioduszevska

E-mail: sklep@ownwai.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie, wykorzystywanie podczas wystąpień publicznych tylko za wyłącznym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

Wydanie I
Opole 2026



@ownwai.pl



@wierzbicka_zdrowie40plus



/ownwaip



/iwona.wierzbicka.dietetyk.kliniczny.ajwen



/@Iwona_Wierzbicka

SPIS TREŚCI

O MNIE 6

WSTĘP 7

CZĘŚĆ I. KOLAGEN – NAJCZĘSTSZE PYTANIA I ODPOWIEDZI 8

CO TO JEST KOLAGEN? 8

Co to jest kolagen? 8

Dlaczego kolagen jest tak ważny po 40. roku życia? 8

Czy kolagen dotyczy tylko skóry? 8

Czy kolagen to to samo co białko? 9

TYPY KOLAGENU 9

Ile jest typów kolagenu w organizmie człowieka? 9

Czym różni się kolagen typu I, II i III? 9

Który typ kolagenu jest najlepszy na skórę? 9

Który typ kolagenu jest najlepszy na stawy? 10

Czy suplementy rzeczywiście zawierają konkretne typy kolagenu? 10

Jakie są źródła kolagenu? 10

KOLAGEN A DIETA 11

Czy kolagen można dostarczyć wraz z dietą? 11

Jakie produkty są najlepszym źródłem kolagenu? 11

Czy rosół to to samo co bulion kolagenowy? 11

Czym się różnią bulion, bulion mięsny i bulion kolagenowy? 11

Czy żelatyna to kolagen? 12

BULION KOLAGENOWY 12

Jakie kości są najlepsze do bulionu? 12

Jak długo gotować bulion kolagenowy? 12

Jak często pić bulion? 12

Dla kogo bulion kolagenowy może być problematyczny? 12

SUPLEMENTACJA KOLAGENU 13

Czy suplementacja kolagenu ma sens? 13

Czy kolagen „i tak się trawi”, więc nie działa? 13

Jaka forma kolagenu jest najlepsza? 13

Jaka dawka kolagenu jest skuteczna? 14

Jak długo trzeba brać kolagen? 14

Z czym najlepiej łączyć kolagen, aby działał skuteczniej? 14

Czy kolagen można łączyć z magnezem, kreatyną, białkiem? 14

Czy są suplementy, które osłabiają działanie kolagenu? 14

Na co zwrócić uwagę podczas wybierania kolagenu? 15

O jakiej porze dnia najlepiej brać kolagen? 16

Czy kolagen można dodawać do kawy, herbaty, jogurtu? 16

CO WPŁYWA NA SKUTECZNOŚĆ KOLAGENU? 16

Czy kolagen trzeba łączyć z witaminą C? 16

Czy hormony mają wpływ na kolagen? 16

Czy styl życia wpływa na kolagen? 16

KOLAGEN A KONKRETNE PROBLEMY 17

Czy kolagen poprawia wygląd skóry? 17

Czy kolagen pomaga na stawy? 17

Czy kolagen wspiera jelita? 17

Czy kolagen może powodować wzdęcia lub dyskomfort jelitowy? 17

Czy kolagen działa inaczej w perimenopauzie i menopauzie? 18

Dlaczego skóra czasem się nie poprawia mimo suplementacji kolagenu? 18

Czy kolagen działa na zmarszczki czy bardziej na jakość skóry? 18

MITY NA TEMAT KOLAGENU 18

Czy kolagen powoduje tycie? 18

Czy kolagen można brać cały czas? 18

PODSUMOWANIE 19

Kiedy kolagen ma największy sens? 19

Jaka jest najważniejsza zasada stosowania kolagenu? 19

CZĘŚĆ II. KOLAGENY OWNWAI – NAJCZĘSTSZE PYTANIA I ODPOWIEDZI 20

CO WYRÓŻNIA KOLAGENY OWNWAI? 20

Czym różnią się kolageny OWNWAI od wielu kolagenów dostępnych na rynku? 20

Jaką ilość kolagenu dostarcza jedna porcja kolagenu OWNWAI? 20

Dlaczego w kolagenach OWNWAI nie ma aromatów i barwników? 21

Dlaczego w składzie jest witamina C? 21

Czy kolageny OWNWAI są przebadane? 21

KOLAGEN RYBI OWNWAI 22

Jaki kolagen zawiera kolagen rybi OWNWAI? 22

Co wyróżnia kolagen Naticol? 22

Dlaczego kolagen rybi jest często wybierany przy pielęgnacji skóry? 22

Komu szczególnie polecany jest kolagen rybi? 22

KOLAGEN WOŁOWY OWNWAI 23

Jaki kolagen zawiera kolagen wołowy OWNWAI? 23

Czym charakteryzują się peptydy kolagenowe Colpropur D? 23

W jaki sposób produkowany jest kolagen Colpropur D? 23

Dlaczego kolagen wołowy chętnie wybierają osoby aktywne fizycznie? 23

Dlaczego kolagen wołowy OWNWAI ma neutralny smak? 24

KOLAGENY OWNWAI – STOSOWANIE 24

Na jak długo wystarcza jedno opakowanie kolagenu OWNWAI? 24

Czy kolageny OWNWAI można stosować długoterminowo? 24

Który kolagen OWNWAI wybrać – rybi czy wołowy? 24

ZAKOŃCZENIE 26

BIBLIOGRAFIA 27