

Kollagén kérdések

1. Aktív szén – szedhetem folyamatosan?

Kérdés (Erika): Ha naponta egyszer szedem az aktív szenet, meddig érdemes folytatni – 3-4 hétig vagy akár folyamatosan?

Válasz:

- Nem kell minden nap szedni; elég akkor, amikor ismeretlen vagy „kockázatos” helyen eszel.
 - Szokásos adag: 1 teáskanál por (vagy 2 kapszula/tabletta) étkezés előtt/után.
 - Hosszú távon sem veszélyes, de nagy mennyiségben székrekedést okozhat – ilyenkor csökkentsd az adagot.
 - Gyógyszereket 2-3 órával elkülönítve vedd be, mert a szén a hatóanyagokat is megkötöheti.
-

2. Időszakos böjt – meddig tartsam, mikor látszik az eredmény?

Kérdés (Barbara): Meddig érdemes csinálni a részleges böjtöt, és mikor várhatók látható változások?

Válasz:

1. Mérd magad centivel és fotókkal, ne csak mérlegen! Az izom nehezebb, mint a zsír, ezért előfordulhat, hogy fogysz zsírból, mégis stagnál a súlyod.
 2. Szénhidrát-stratégia: Kerüld a hiperfeldolgozott szénhidrátokat (ropi, chips), inkább fehér rizst vagy édesburgonyát fogyassz.
 3. Étel-érzékenység: Próbálj ki 1 hónapos „izolációs diétát” a gluténra, tejcukorra stb.
 4. Alvás és stressz: Több alvás és kevesebb stressz látványosan javítja az eredményeket.
-

3. Glicin teában – megtöri a böjtöt?

Kérdés (Dóri): Ha lefekvés előtt 5-10 g glicint teszek a teámba, az megszakítja-e a böjtöt?

Válasz: A glicin kalória- és szénhidráttartalma elhanyagolható, nem emeli a vércukrot, ezért a böjtöd érvényben marad. Ráadásul jobb alvást ad, így bátran használd.

4. Puer tea – hogyan válasszam ki, és honnan tudom, hogy nem hamis?

Kérdés: Melyik puer teát érdemes venni, és honnan tudom, hogy valódi?

Válasz:

- Vásárolj megbízható teaboltból (online vagy helyben).
- A 15 éves vagy annál idősebb puer különösen jó minőség.
- Kísérletezz az áztatási idővel: kezd 30 mp-cel, majd növeld 15 mp-enként, míg megtalálod a neked ízlőt.

5. Reggeli emésztés – mitől indul be?

Kérdés (Krisztina): Mitől indul be reggel az emésztés? A kávé tejjel savasít; mit tehetek?

Válasz:

- A gyors szénhidrát (péksüti, müzli) hirtelen vércukor-emelkedést, majd zuhanást okoz – ezt érdemes kerülni.
- Tökéletes reggeli ital: kollagén + vaj/kókuszszír, cukor nélkül – stabil energiát ad.
- A kávé savasságát csökkenti, ha vajat teszel bele, arabica kávé használ, és rövidebb ideig áztatod.

6. Hisztamin-érzékenység – mit tanácsolsz?

Kérdés: Érzékeny vagyok a hisztaminra; hogyan alakítsam az étrendemet?

Válasz:

- Fogyassz minél frissebb ételeket (48 óránál régebbit ne).
- Nézz utána a hisztaminszegény élelmiszer-listáknak, és építsd be az „izolációs diétába”, hogy tudd, mi vált ki tünetet.

7. Kollagén a főzésben – nem lesz „mű” íze?

Kérdés: Ha kollagén port teszek az ételbe, nem lesz-e mű az íze?

Válasz: Jó minőségű, ízesítetlen kollagénnel nem lesz mesterséges ízhatás. Sőt, selymesebb állagot és gazdag szaftot ad (pl. baconös-paradicsomos bolognai).

8. Szénhidrátmentes étrend – lehet baj belőle?

Kérdés (Szilvia): Ha főleg fehérjét és zöldséget eszem, és szinte semmi szénhidrátot, az problémás lehet?

Válasz:

- Nem cél a teljes „nullkarb”; hosszú távon nehéz és felesleges.
 - A lényeg:
 1. Időszakos böjttel az étkezés a nap kb. 1/3-ára szűkül.
 2. A bevitt szénhidrát legyen jó minőségű (fehér rizs, édesburgonya, friss zöldség).
 3. A hiperfeldolgozott, gyorsan felszívódó szénhidrátokat tartogasd ritka „csalónapokra”.
-

Ha további kérdésed van: írd a kerdes@kollagenfeherje.hu címre, vagy kommentelj – minden üzenetre igyekszünk válaszolni!