**Suplementy wymagają cierpliwości**

**We współczesnym świecie prawie wszystko odbywa się w szybkim tempie. Nic dziwnego, że kiedy postanawiamy lepiej o siebie zadbać, oczekujemy, że również kremy i suplementy diety przyniosą nam natychmiastową pomoc. Niestety, biologia nie nadąża za naszymi oczekiwaniami.**

Chcesz zadbać o swoje zdrowie i urodę? Wybierasz się więc do apteki lub do drogerii, kupujesz kosmetyki i suplementy diety, po czym już następnego dnia chcesz zaobserwować choć najdrobniejszą zmianę w swoim organizmie. Niestety, zapał szybko mija, bo oczekiwane efekty nie pojawiają się. Zaczynasz wówczas podejrzewać, że zakupione środki wcale nie mają przypisywanych im właściwości, a twoje pieniądze zostały zmarnowane. To pod wpływem takiej właśnie niecierpliwości połączonej z brakiem konsekwencji pojawiają się opinie, że np. „suplementy diety nie działają”.

Owszem, nie działają, jeśli są przyjmowane nieregularnie, w nieodpowiednich dawkach lub przez zbyt krótki czas. Aby naprawdę miały wpływ na funkcjonowanie organizmu, muszą być bowiem przyjmowane przez dłuższy okres czasu, a na pierwsze efekty trzeba zazwyczaj czekać kilka miesięcy. Wiedząc jednak, jak szybkich efektów oczekują klienci, producenci zazwyczaj przemilczają w reklamach informację o tym, że bez co najmniej kilkumiesięcznej wytrwałości, obiecane zmiany nie nastąpią.

Czy jednak nowoczesne technologie nie mogą sprawić, że efekty odczujemy szybciej? Niestety, nie. W szczególny sposób możemy to zaobserwować na przykładzie skóry.

Skóra składa się z trzech warstw. Z warstwy podskórnej, skóry właściwej i naskórka. Komórki skóry w skórze właściwej są żywe, natomiast w sposób naturalny obumierają w czasie swojej wędrówki przez naskórek ku jego powierzchni. Sam naskórek zbudowany jest z kilku warstw i komórki, aby obumrzeć i naturalnie się złuszczyć, potrzebują (u osoby zdrowej) około 28 dni.

Jaki ma to związek z przyjmowanymi suplementami? Odpowiemy również na przykładzie. Wśród suplementów diety mających bardzo korzystny wpływ na skórę znajduje się Proskin LF. Suplement ten dostępny jest w formie kapsułek, które zawierają skoncentrowane kobyle mleko. Celem jego stosowania jest nawilżenie oraz odżywienie skóry na całej jej grubości. Preparat ten działa od wewnątrz, a to oznacza, że dopiero po odżywieniu wszystkich narządów dociera do niewidocznych dla oczu, najgłębszych warstw skóry. A więc po rozpoczęciu przyjmowania tego suplementu, preparat działa, ale nie da się tego zobaczyć jeszcze przed długi, zwykle kilkumiesięczny okres czasu.

Złuszczanie naskórka nastąpi jeszcze kilkakrotnie w czasie, gdy odżywiona już warstwa komórek skóry, przesuwając się powoli na zewnątrz ciała, dotrze do powierzchni skóry. Musimy pamiętać, że pełny efekt działania uzyskamy dopiero wtedy, gdy substancje bioaktywne zawarte w preparacie zostaną rozprowadzone przez układ krwionośny po organizmie i dotrą do wszystkich organów. Wysycenie skóry i błon śluzowych nastąpi dopiero na końcu tego procesu. W sumie potrzeba kilku miesięcy stosowania suplementu, aby dobrze odżywiony i nawilżony naskórek ujrzał światło dzienne. Niestety, proces ten wymaga i cierpliwości i nie da się go przyspieszyć.

Teoretycznie szybsze działanie uzyskamy, stosując kremy pielęgnacyjne. Niestety, jest pewien problem. Owszem, zmiany będą odczuwane szybciej, ale nawilżony zostanie wyłącznie naskórek, podczas gdy głębokie warstwy skóry nadal pozostaną przesuszone. Stosowanie kremów nie ma bowiem żadnego wpływu na stan jej głębokich warstw. Rozmaite badania udowodniły, że nie ma możliwości przedostać się do nich od zewnętrznej strony, ponieważ główną funkcją skóry jest tworzenie bariery ochronnej przed zagrożeniami. Jeśli skóra „pozwoliłaby” na przeniknięcie kremom do swojego wnętrza, tak samo musiałaby przepuszczać np. detergenty lub inne szkodliwe substancje.

W przypadku skóry, właściwe dbanie o nią wymaga więc obustronnego działania. Najlepiej łączyć ze sobą dobrej jakości kremy nawilżające, które pomogą pielęgnować naskórek, ze stosowaniem zdrowej diety i odpowiedniej suplementacji (szczególnie wskazanej dla osób mających problemy z suchą skórą albo cierpiących z powodu łuszczycy lub atopowego zapalenia skóry). Takim suplementem mogą być właśnie kapsułki z kobylim mlekiem. Mleko klaczy zawiera około czterdziestu bioaktywnych składników ukierunkowanych na odpowiednie nawilżenie i odżywienie skóry. Dopiero działając w tak kompleksowy sposób, konsekwentnie, regularnie i w długim okresie czasu, możemy być pewni, że przyniesie to korzyści zarówno dla zdrowia, jak i dla urody.

Podobne zasady dotyczą także odżywiania i suplementacji w innych obszarach zdrowia. Cudowne recepty, dzięki którym funkcjonowanie organizmu radykalnie poprawi się w kilka dni, czy nawet tygodni, zdecydowanie należy włożyć między bajki. O zdrowie i urodę dbać trzeba długofalowo i nie można, niestety, spodziewać się natychmiastowych efektów.