Suplementy nawilżające suchą skórę

Suplementacja jest jednym z elementów **kosmetologii**, czyli nauki zajmującej się pielęgnacją skóry dotkniętej chorobą. Jest ona szczególnie ważna w łuszczycy, bo pomaga radzić sobie z przykrym uczuciem napięcia, pieczenia i swędzenia skóry, a także z łuszczeniem się naskórka. Ponieważ **skóra jest tarczą chroniącą nas przed czynnikami zewnętrznymi,** to żeby dobrze o nią zadbać, musimy działać zarówno od zewnątrz – na naskórek, jak i od środka, na skórę właściwą oraz tkankę podskórną. Pielęgnacja naskórka jest stosunkowo łatwa, gdyż mamy do dyspozycji mnóstwo kosmetyków. Znacznie **trudniej jest zadbać o głębokie warstwy skóry.**

Stosując dobrze zbilansowaną dietę (u osób chorych powinna być dobrana indywidualnie), jesteśmy w stanie dostarczyć organizmowi prawie wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Jednak są **związki, których ilość w codziennym pożywieniu jest niewystarczająca.** Są to: **substancje deficytowe** (ich stężenie w organizmie zmniejsza się z wiekiem), **substancje przeciwstarzeniowe** oraz **immunostymulatory** (substancje podnoszące odporność organizmu). Tu właśnie konieczna jest suplementacja.

Niestety, niewiele osób zdaje sobie sprawę, jak ważna jest **suplementacja w chorobach skóry.** Bardzo istotne jest też **źródł o suplementu** – np. czy jest ono syntetyczne, czy naturalne. Suplementy zawierające syntetyczne odpowiedniki naturalnych związków mogą niekorzystnie wpływać na organizm. **Najlepsze są suplementy z naturalnych surowców,** zwłaszcza przy podrażnionej skórze, tak jak w przypadku łuszczycy.