**Kuracja kolagenowa - Naturalne wspomaganie organizmu.**

**Warto wspomagać organizm odpowiednimi suplementami.Dzięki regularnemu stosowaniu można zauważyć, że nasze ciało jest za to wdzięczne.**

**Nasza skóra, włosy, paznokcie, żeby były odżywione i zdrowe potrzebują kolagenu. Białko to wpływa nie tylko na wygląd zewnętrzny, ale również wzmacnia naczynia krwionośne oraz stawy.**

Ważne jest znalezienie odpowiedniego suplementu jak najbardziej naturalnego, bez sztucznych domieszek. Odpowiednim okazuje się kolagen rybi, który jest najczystszy i wyłącznie naturalny. Można go znaleźć w postaci kapsułek, płynu lub proszku. Dzięki temu , że jest naturalny mamy pewność, że wraz z nim nie przyjmiemy innych zbędnych składników. Kolagen rybi pochodzi przeważnie od ryb morskich. Jest najlepiej trawiony przez ludzki organizm ze wszystkich innych rodzajów białek kolagenowych.

Kurację kolagenową można przeprowadzić na wiele sposobów.

Pierwszym z nich jest kuracja kolagenowa zewnętrzna.

Wiele salonów fryzjerskich i kosmetycznych poleca kurację na włosy , skórę i paznokcie. Stosuje się wtedy kremy, serum i maseczki. które sprawiają, że włosy są odżywione, skóra bardziej jędrna, a paznokcie nie rozdwajają się.

Można również takie zabiegi wykonywać samemu w domu, ale musimy dbać o regularność, gdyż powodzenie kuracji zależy również od tego.

Drugim sposobem jest kuracja kolagenowa wewnętrzna.

Kuracja kolagenem rybim działa od wewnątrz, bardzo ważne jest przyjmowanie suplementu z witaminą C, ponieważ ona pozwala na prawidłowe działanie suplementu.

Decydując się na kurację kolagenową musimy zastanowić się , który sposób będzie dla nas odpowiedni. Możemy wybrać obydwa, ale koniecznie musimy pamiętać, aby nie przekraczać zalecanej dawki. Informację taką możemy znaleźć na opakowaniu suplementu i stosować się do wytycznych, ponieważ przedawkowanie kolagenu może skutkować bólami stawów, zaparciami i nudnościami.

[bhshop.pl](https://bhshop.pl)