

Prečo aj vás ohrozuje osteoporóza?

ŽENY DO URČITÉHO VEKU OCHRAŇUJÚ ŽENSKÉ POHLAVNÉ HORMÓNY. PO MENOPAUZE SA Z KOSTÍ ZAČNE MASÍVNE VYPLAVOVAŤ VÁPNIK.



Dalším z dôvodov, prečo nás ohrozuje osteoporóza je, že žijeme čoraz dlhšie, preto sme bez hormonálnej ochrany oveľa dlhší čas. Zle sa stravujeme, málo sa hýbeme a zanedbávame prevenciu. Následky sa skôr či neskôr prejavia. Osteoporóza, nazvaná aj tichý zlodej kostí, je nebezpečná najmä preto, že nás nič nebolí, nemáme žiadne problémy a väčšina z nás vôbec netuší, že ju má. Zistíme to, až pri prvej zlomenine. Ako môžeme osteoporóze predchádzať? Dôležité je, aby sme mali dlhodobu **dostatočný príjem vápnika a vitamínov K2 a D3**. Počuli ste už o tejto kombinácii?

Prečo je pre nás najvhodnejší prírodný vápnik?

Pretože má o 30% lepšiu vstrebateľnosť ako vápnik vyrobený chemickým spracovaním. Prírodný vápnik OVOVITAL® vyrobený z vaječných škrupín okrem vápnika obsahuje aj iné dôležité minerály, ktoré vstrebávanie vápnika podporujú a to horčík, fosfor, stroncium, meď, zinok. Zároveň neobsahuje žiadne prídavné chemické látky, ktoré by zaťažovali organizmus. Je preto vhodný aj pre ľudí s alergiami a diabetikov.

Stačí užívať vápnik samostatne? Nestačí!

Faktom ale je, že vápnik nedokáže naše telo efektívne vstrebať a správne uložiť bez pomoci ďalších dvoch vitamínov - **vitamínov K2 a D3**.

Vitamin K2 je novšie objavený v tukoch rozpustný vitamín, ktorý prispieva k udr-

žaniu zdravých kostí a pravdepodobne znižuje riziko kardiovaskulárnych ochorení. Vďaka vitamínu K2 je vápnik nasmerovaný priamo do kostí a zubov, kde je potrebný a neukladá sa v cievach a v mäkkých tkanivách.

Prečo potrebujeme po celý rok vitamín D3?

Ďalším pomocníkom, ktorý napomáha k lepšiemu vstrebaniu vápnika do kostí a zubov je vitamín D3. Bez vitamínu D3 naše kosti nebudú pevné. Je zároveň silnou zbraňou nášho imunitného systému proti všadeprítomným vírusom. Podieľa sa na niektorých dôležitých imunitných procesoch, regulácii krvného tlaku, svoju úlohu hrá pri raste krvných, svalových a kožných buniek. Nie nadarmo už naši predkovia hovorili, že kam nechodí slnko, tam chodí lekár. Vitamín D3 nazývame aj slnečný vitamín, pretože ho získavame opalovaním sa na slnku. Avšak zásoba z letného opalovania nám, v tom lepšom prípade, vydrží len niekoľko týždňov. **Vedeli ste, že vyše 60% ľudí má problém s nízkou hladinou tohto slnečného vitamínu nielen v zime, ale dokonca aj v lete?** Dôvodom je naša snaha o ochranu pokožky pred slnkom. Používame krémy s vysokým UV faktorom, skrášľujeme sa s make-upmi, ktoré tiež obsahujú UV filter. Naša pleť je síce krásne alabastrová a bez vrások, ale telo a kosti trpia.

Čo sa stane, ak príjem vápnika a vitamínov K2 a D3 zanedbáme?

Môžete sa cítiť unavená, mať problémy so

zubami, trpieť nespavosťou, búšením srdca, lámaním nechtov, nič nebudete vladať. Zrazu môžete mať problémy s pokojným spánkom a potrápia vás kožné problémy či depresia. Oveľa vážnejšími následkami nás ale naše telo môže prekvapíť vo vyššom veku, pretože pri dlhodobom nedostatku vápnika si ho doplnia z kostí. To spôsobuje, že naše kosti sú poróznejšie, krehkejšie a zvyšuje sa tak riziko zlomenín. Dôsledkom je už spomínaná **OSTEOPORÓZA**, pri ktorej ubúda množstvo kostnej hmoty a vznikajú významné poruchy štruktúry kostí. Dôležité je ale vedieť, že vznik a rozvoj osteoporózy sa dá do určitej miery ovplyvniť prevenciou, správnou výživou, pohybom a najmä dostatočným príjmom vápnika spolu s vitamínmi K2 a D3.

Koľko vápnika potrebujeme?

Denná odporúčaná potreba vápnika závisí od veku, pohlavia a ďalších faktorov. Žena potrebuje zvýšený príjem vápnika ak je tehotná, dojčí alebo je v menopauzálnom veku. Odporúčaná denná dávka je 800 – 1200 mg denne. Vyššiu dávku, až 1500 mg na deň, potrebujeme aj v prípade zlomeniny. Naše telo si nedokáže vitamíny K2 a D3 vyrobiť v dostatočnej miere a ani ich prijať zo stravy či opalovaním.

Ak chcete byť aj vy v dobrej kondícii, mať pevné a pružné kosti, doprajte si každý večer dávku prírodného vápnika a každé ráno kombináciu vitamínov K2 a D3. **Všetky dôležité informácie nájdete na stránke www.somstalekost.sk a na Facebooku, kde sa môžete zapojiť do zaujímavých súťaží.**