

# Zopár rád proti osteoporóze

Naše kosti tvoria živé tkanivo, ktoré sa neustále mení. Od narodenia do mladého veku sa vyvíjajú, no neskôr začínajú strácať hustotu. Ako čeliť tomuto faktoru?

## Vitamíny a minerály z prírody

Na prevenciu a liečbu osteoporózy a osteoporotických zlomenín máme k dispozícii účinné lieky, ktoré lekári predpisujú s ohľadom na individuálne potreby každého pacienta. Primárna prevencia by sa mala začať už v detskom veku, aby si deti vytvorili dostatočne kvalitnú kostnú hmotu a vyhli sa problémom v dospelosti a starobe. Ľudia v produktívnom veku by taktiež nemali zabúdať na pravidelné užívanie vápnika a vitamínov, ktoré ho nasmerujú a pomôžu uložiť do kostí, vitamíny K2 a D3. Najúčinnnejšie je užívanie prírodného vápnika vyrobeného z vaječných škrupín. Dostupnosť a vstrebateľnosť prírodného vápnika pre ľudský or-

ganizmus je o 30% vyššia ako chemicky pripraveného vápnika, nakoľko obsahuje aj iné minerály ako napríklad fosfor, horčík, meď a iné biologicky aktívne látky, ktoré sú pre kosti prospešné. Prírodný vápnik je vhodný aj pre deti, pretože je bez pomocných látok farbív, príchutí, ktoré by mohli zaťažiť mladý organizmus. Vhodný je aj pre diabetikov, celiakov a alergikov.

Súčasťou účinnej prevencie a liečby osteoporózy by vždy malo byť aj posilňovanie svalstva cvičením. Pomáha predchádzať strate kostnej hmoty, podporuje novotvorbu kosti a udržiava nás v dobrej kondícii. Ideálnym pohybom je chôdza, potom aerobik, džoging, chôdza po schodoch, beh, tenis, tanec, tai či, vodný aerobik a joga. Nevyhnutný je aj pobyt na slnku. Slnčné žiarenie stimuluje tvorbu vitamínu D3 v organizme. Pre jeho optimálnu tvorbu sa odporúča pobyt na slnku dva razy do týždňa v trvaní 15-30 minút s odhalenou tvárou, rukami, chrbtom a ramenami. Dbať treba na primerané stravovanie a zdravý životný štýl. Napriek týmto preventívnym opatreniam má vyše 60% ľudí nízku hladinu vitamínu D3, a preto je vhodné si ho dopĺňať výživovými doplnkami.

# Som stále **kosť**

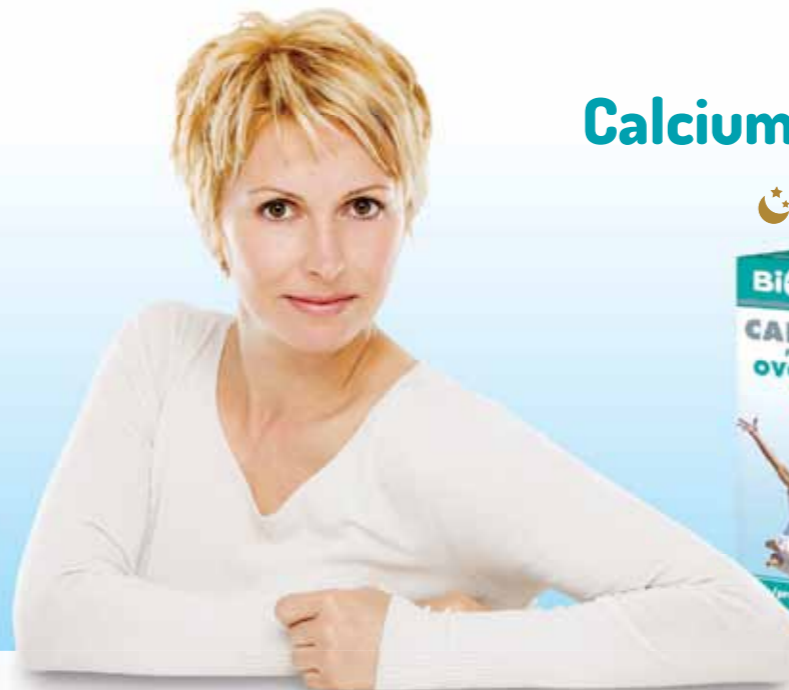
Pravidelne užívam

**Calcium Ovovital + Vitamín K2 + D3**

☾ večer 1 cps



☀️ ráno 1 cps



[www.somstalekost.sk](http://www.somstalekost.sk)

Jedinečné slovenské originálne a prírodné výrobky!