

Nezabudnite na správnu kombináciu vápnika a vitamínov K2 a D3 – tak znie najnovšie odporúčanie lekárov, ktorí často zistia osteopéniu či osteoporózu už u mladých žien. Preto jediný výrobca prírodného vápnika v strednej Európe, slovenská farmaceutická spoločnosť BIOMIN, a. s., z Cífera, prichádza s projektom Som stále kost'. Určený je pre tých, ktorí chcú mať pevné kosti, krásne zuby, pružné cievy, zdravé srdce, silné svaly a dobrú imunitu. Všetky tieto procesy totiž vápnik ovplyvňuje.

Chcete byť STÁLE KOST'?

VÁPNIK V STRAVE NESTAČÍ

Vápnik sa nachádza vo všetkých potravinových zložkách. Jeho najvýznamnejšími zdrojmi sú mlieko a mliečne výrobky, bohaté na vápnik sú aj rastlinné zdroje ako mak, lieskovce, vlašské orechy či sója a aj niektoré minerálne vody. Napriek tomu zabezpečiť potrebný denný prisun vápnika v strave nemusí byť vôbec jednoduché, pretože s pribúdajúcim vekom využitie vápnika klesá. Dôvodom je nižšia schopnosť tenkého čreva absorbovať vápnik. Treba tiež vedieť, že na to, aby sa vápnik ukladal priamo do kostí, potrebuje nielen vitamín K2, ale aj vitamín D3. Tieto dva vitamíny naše telo nedokáže získať zo stravy či opaľovaním v dostatočnom množstve, preto je vhodné si ich doplniť.

Podľa štatistiky približne každá tretia žena a každý piaty muž nad 50 rokov utrpí zlomeninu následkom osteoporózy. Každé tri sekundy si na svete niekto zlomí kosť v dôsledku osteoporózy. Náklady na liečbu zlomenín v dôsledku osteoporózy dosahujú len v štátoch Európskej únie vyše 37 biliónov €.

PREVENIA OSTEOPORÓZY

Základným stavebným materiálom kostí je predovšetkým vápnik, ale na ich pevnosť to nestačí. Musíme ho užívať a kombinovať s vitamínom K2 a vitamínom D3. Kým vitamín D3 zabezpečuje samotné vstrebávanie vápnika z krvi, vitamín K2 ho smeruje tam, kam chceme, teda do kostí a zubov. Tieto znalosti však väčšina ľudí nemá, a tak dochádza k dlhodobému oslabovaniu kostí a následným zlomeninám. „Mnohým ženám diagnostikujeme osteopéniu, čo je predstupňom osteoporózy, náhodne. Po neškodnom zakopnutí či bežnej činnosti si zlomia zápästie či stavec a skončia u mňa v ambulancii. Po ošetrení zlomeniny by malo nasledovať dohľadanie príčiny zlomeniny a komplexná liečba,

ktorej súčasťou je aj zvýšený príjem vápnika v kombinácii s vitamínmi K2 a D3,“ upozorňuje ortopéd a traumatológ MUDr. Tomáš Kubranský. Dodáva, že aj mamičky malých detí by si mali uvedomiť, že vápnik je v detskom veku veľmi dôležitý. Deti rýchlo rastú a detstvo a obdobie puberty sú rozhodujúce v tvorbe kostnej hmoty.

KOLKO VÁPNIKA POTREBUJEME?

Denná odporúčaná dávka vápnika závisí od veku, pohlavia a iných faktorov. Žena potrebuje vyššiu dávku, ak je tehotná, dojčí alebo je v menopauzálnom veku. Vápnik zohráva dôležitú úlohu aj pri hojení zlomenín, kedy dokáže celý proces urýchliť. Denná odporúčaná dávka vápnika u dospelého v prípade zlomeniny je 1 500 mg na deň.

Dlhodobý nedostatok vápnika u dospelých sa neprejavuje len rednutím a mäknutím kostí, ale i paradentózou, častými zubnými kazmi, búšením srdca, svalovými záškľbmami, kŕčmi a bolesťami svalov, oparmi, priečnou lámavosťou nechťov a podobne.

SOM STÁLE KOST'

Pacienti s osteoporózou celé roky netušia, že sa im odbúrava kostné tkanivo, a o chorobe sa dozvedia väčšinou až pri prvej zlomenine, ktorá vo vyššom veku môže byť aj smrteľná. Kritickými obdobiami pre vznik osteoporózy sú najmä obdobia menopauzy a staroby. Na udržanie si pevných kostí treba myslieť oveľa skôr, a preto vznikol projekt, o ktorom by mala vedieť každá žena. Má názov Som stále kost' a je nielen o prevencii, diagnostike a liečbe osteoporózy. Dozviete sa tu viac o jednotlivých obdobiach života, kedy je užívanie vápnika a vitamínov K2 a D3 pre nás nevyhnutné. Autorom projektu je jediný výrobca prírodného vápnika z vaječných škrupín v strednej Európe – spoločnosť BIOMIN, a. s., z Cífera. Na stránke www.somstalekost.sk nájdete informácie, ako mať pevné kosti, krásne zuby, pružné cievy, zdravé srdce, silné svaly a dobrú imunitu a prečo je na stavbu kostí v každom veku dôležitý dostatočný príjem prírodného vápnika spolu s vitamínmi K2 a D3.



VÝŽIVA PRE KOSTI

Prírodný vápnik

Prírodný vápnik vyrobený z vaječných škrupín má o 30 % vyššiu vstrebateľnosť ako vápnik vyrobený chemickou reakciou. Jeho výhodou je aj to, že okrem vápnika obsahuje aj iné minerálne prvky, ktoré vstrebávanie vápnika podporujú, a to horčík, fosfor, stroncium, meď, zinok a iné, zároveň neobsahuje žiadne prídavné chemické látky, napríklad farbivá, plnidlá, spojivá, ktoré by zaťažovali organizmus.

Vitamín K2

K2 je v tukoch rozpustný vitamín, ktorý prispieva k udržaniu zdravých kostí a pravdepodobne znižuje riziko kardiovaskulárnych ochorení. Vďaka vitamínu K2 smeruje vápnik priamo do kostí a zubov, kde je potrebný, a neukladá sa v cievach a mäkkých tkanivách. V ľudskom tele sa kosti neustále tvoria a rozrušujú. Na to, aby sa vápnik v kostiach správne zabudoval a aby boli kosti kvalitné, je potrebný osteokalcín. Osteokalcín je schopný viazať vápnik a správne ho umiestniť a formovať len v prípade, že je prítomný dostatok vitamínu K2, ktorý ho aktivuje.

Vitamín D3

Vitamín D3 nazývame aj slnečný vitamín, pretože 90 % získavame zo slnka. Na Slovensku, ale aj inde v Európe, ho však máme nedostatok, pretože zásoba z letného

opaľovania nám vydrží len niekoľko týždňov či mesiacov. Vitamín D3 potrebujeme na to, aby naše telo dokázalo vstrebávať vápnik. Vitamín D3 je prirodzene sa vyskytujúca forma vitamínu D, ktorý vzniká v koži pôsobením slnečného žiarenia. Jeho najdôležitejšou úlohou je udržiavať správnu hladinu vápnika a fosforu v krvi, ktorá je nevyhnutná na vývoj a rast kostí v detstve, ako aj na ich obnovu v dospelosti. Vitamín D prijímame aj v strave. Obsiahnutý je napríklad v mäse tučných rýb ako losos, tuniak, sardinka, makrela a v oleji z ich pečene. V menšom množstve sa nachádza aj v hovädzej pečeni, vo vaječnom žĺtku, v mlieku, mliečnych výrobkoch, kvasniciach, hríboch sušených na slnku, v kakau a kokose. Stravou dokážeme prijať len 10 % vitamínu D. Hlavným zdrojom teda zostáva slnečné žiarenie, a to až z 90 %.

Viete, aké sú zásady správneho slnenia v našich zemepisných šírkach?

Slniť by sme sa mali 20 minút s opaľovacím krémom s nízkym faktorom a následne použiť faktor č. 8. Neslňte sa cez obedňajšie hodiny. Za týchto podmienok je opaľovanie správne, koža chránená pred poškodením a súčasne organizmus vytvorí vitamín D3. Ochranné faktory v opaľovacích krémoch a v mejkape zabráňujú tvorbe vitamínu D3, ochranný faktor č. 8 znižuje tvorbu vitamínu D3 o 95 %.

(zdroj: www.somstalekost.sk)

Som stále kost'

Pravidelne užívam **Calcium Ovovital + Vitamín K2 + D3**

Jedinečné slovenské originálne a prírodné výrobky!



www.somstalekost.sk