

# Vitamín D3 - dôležitejší ako ste si doteraz mysleli



Vitamín D3 je pre človeka dôležitým vitamínom. Priaznivo ovplyvňuje nielen naše kosti a zuby, ale aj srdce, vysoký krvný tlak, stav našich žíl a ciev, dokáže priaznivo vplyvať na hladinu cholesterolu, liečbu cukrovky a obezity.

Podľa niektorých výskumov môže pomôcť pacientom so sklerózou multiplex, reumatoidnou artritídou, chronickou obštrukčnou chorobou pľúc, astmou, bronchitídou, premenštruačným syndrómom, pomáha pri problémoch so zubami a s ďasnami. Aby to ešte nebolo málo, vedci skúmajú jeho vplyv na liečbu rakoviny. Jednoducho a v skratke povedané, bez vitamínu D nedokážeme žiť.

## Vitamín D3 - ako ho ešte možno nepoznáte

Vitamín D3 je 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.

## Vy viete, akú vysokú máte hladinu vitamínu D3?

Dovolíme si tvrdiť, že môžeme odpovedať aj za vás, bez toho, aby sme vás posielali na vyšetrenie k lekárovi. **S najväčšou pravdepodobnosťou patrite k vyše 60% ľuďom, ktorí majú nízku hladinu tohto slnečného vitamínu.** Napriek tomu, že ste sa v lete správne opalovali, správne stravovali, v zimných mesiacoch takmer väčšina z nás trpí jeho nedostatkom. A pod slovným spojením „v zimných mesiacoch“ nemáme na mysli len jeden - dva mesiace, ale minimálne obdobie od októbra do mája, kedy by ste si Dieťa mali dopĺňať pomocou výživových doplnkov. 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.

## Koľko vitamínu D3 naše telo potrebuje?

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) odporúča

rôzne dávkovanie vitamínu D3 v závislosti od veku a typu pokožky. **Zaujímavosťou je, že dnes odporúčané dávky sú oveľa vyššie, ako lekári odporúčali kedysi.** Preto to tak je? Lekári a vedci každou ďalšou štúdiou potvrdzujú dôležitosť vitamínu D3. V skúmaní vitamínu D3 prišlo k významnému vedeckému pokroku. Odborníci na výživu najnovšie odporúčajú denné dávky vitamínu až do 4 000 IU, a pri vysokom deficite až 10 000 IU.

## Vitamín D3 - pomocník aj pre naše kosti?

Vitamín D3 potrebujeme pre celkové správne fungovanie organizmu, ale aj na to, aby naše telo dokázalo správne vstrebávať vápnik a fosfor, ktoré sú nevyhnutné pre vývoj a rast kostí v detstve a ich obnovu v dospelosti. Bez vitamínu D3 naše kosti nebudú pevné. Pevnosť našim kostiam zabezpečuje vápnik. Pre naše telo je najvhodnejší prírodný vápnik, napríklad z farmaceuticky spracovaných vaječných škrupiniek, pretože má o 30% vyššiu vstrebateľnosť. Vápnik sa na správne miesto do kostí dopraví vďaka vitamínu D3.

## Stačí užívať len vápnik samostatne? Nestačí!

Faktom je, že vápnik nedokáže naše telo vstrebávať a správne uložiť bez pomoci ďalších dvoch vitamínov - vitamínov K2 a D3. Počuli ste už o vitamíne K2? Je to novoobjavený, v tukoch rozpustný vitamín, ktorý prispieva k udržaniu 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. Jedinou nevýhodou oboch vitamínov je skutočnosť, že naše telo ich nedokáže prijať v potrebnom množstve zo stravy či vytvoriť dostatočné množstvo opalovaním. Preto ak chceme byť zdraví, musíme si hladinu vitamínov K2 a D3 pravidelne dopĺňať užívaním výživových doplnkov.

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

Môžete sa cítiť unaveno, mať problémy so zubami, trpieť nespavosťou, búšením srdca, začnú sa vám lámať nechty. Zrazu môžete mať problémy s pokojným spánkom, potrápia vás kožné problémy či depresia. S oveľa vážnejšími následkami nás ale naše telo môže prekvapiť vo vyššom veku. Pri dlhodobom nedostatku vápnika si ho telo doplnia z kostí. To spôsobuje, že naše kosti sú poróznejšie, krehkejšie a zvyšuje sa tak riziko zlomenín. Dôsledkom je **OSTEOPORÓZA**, teda riedke kosti, pri ktorej ubúda množstvo kostnej hmoty a vznikajú významné poruchy štruktúry kostí. Ľudia aj celé roky netušia, že sa im odbúrava kostné tkanivo a o tom, že majú osteoporózu sa dozvedia väčšinou až pri prvej zlomenine. Dôležité je ale vedieť, že vznik a rozvoj osteoporózy sa dá do určitej miery ovplyvniť prevenciou, správnu výživou, pohybom a najmä dostatočným príjmom prírodného vápnika spolu s vitamínmi K2 a D3.

## Prečo je najvhodnejší PRÍRODNÝ vápnik?

Pretože 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. Forma tejto jedinečnej substancie je až o 30% lepšie vstrebateľná ako iné chemicky pripravené doplnky.

Ak chcete byť aj vy v dobrej kondícii, byť zdravý, 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](http://www.somstalekost.sk) a na Facebooku, kde sa môžete zapojiť do zaujímavých súťaží.