

Kosti ako z učebnice



Vápnik je dôležitý nielen pre zdravie kostí, ale aj srdcovo-cievneho systému, svalov, nervov.

Ak jeho hladina v krvi klesne a dlhodobo spotreba prevláda nad príjmom, organizmus ho odčerpáva z kostí. Ak to trvá dlhšie, kostné tkanivo redne, kosti sú krehké a lámavé, vzniká osteopénia a následne osteoporóza. Pod nedostatok vápnika sa môže podpísať viacero faktorov, nielen jeho nedostatočný príjem, ale aj zhoršenie jeho vstrebávania napríklad aj v dôsledku nevyváženej stravy, užívania niektorých liekov, preháňadiel, niektorých ochorení, stresu, pitia alkoholu, rizikom je aj vek.

VITAMÍNOVÍ SPOJENCI

Nie je však dôležité prijímať len dostatok vápnika, ale aj jeho významných pomocníkov – vitamíny K₂ a D₃. Vitamín K₂ pomáha nasmerovať vápnik do kostí a bráni jeho ukladaniu do mäkkých tkanív. A podľa výsledkov najnovších výskumov dokáže vyplaviť z ciev nahromadené usadeniny, takže ak trpíte vysokým tlakom, ochoreniami ciev a aj kostí, dbajte na jeho prísun. Odborníci predpokladajú, že vitamín K₂ hrá významnú úlohu v prevencii rakoviny, a to aktiváciou proteínov kontrolujúcich rast buniek v organizme. Jeho nedostatok môže teda prispieť k nárastu srdcovo-cievnych ochorení, osteoporózy i rakoviny.

OSTEOPORÓZA A K₂

Ortopéd MUDr. Tomáš Kubranský zdôrazňuje, že „lekári,

ktorí dennodenne prichádzajú do styku s osteoporózou, už vedia, že bez vitamínu K₂ sa nezaobíde žiadna liečba osteoporózy. Na zabezpečenie rovnováhy v organizme musíme nasmerovať vápnik tam, kde je pre telo prospešný, teda do kostí a zubov. Bez správnej kombinácie vitamínu K₂ a D₃ to však nie je možné. **Tak, ako sa kedysi považovalo za prevratné tvrdenie, že ku každej antibiotickej liečbe sú potrebné probiotiká, dnes hovoríme, že žiadna liečba osteoporózy sa nezaobíde bez vitamínu K₂ a D₃.**“

NEVYHNUTNÉ DÉČKO

Vitamín D₃ je teda tiež nevyhnutný pre zdravie kostí – pomáha vstrebávať vápnik, udržiavať správnu hladinu vápnika a fosforu v krvi. Ovplyňuje vyše 200 procesov v tele – stav srdcovo-cievneho systému, metabolizmus cukru, hmotnosť, prejavy sclerosis multiplex, náladu i kognitívne funkcie, dôležité imunitné procesy, reguláciu tlaku krvi, rast krvných, svalových a kožných buniek. Významný je pre rast detí, jeho nedostatok u seniorov spôsobuje zníženie svalovej sily a poruchy nervovo-svalovej koordinácie. Dôsledkom je zvýšený výskyt pádov a riziko zlomenín. Oba vitamíny môžete prijať čiastočne v strave a správnym opalovaním, ale ak si chcete zabezpečiť ich správnu hladinu, je vhodné si ich doplniť aj pomocou výživových doplnkov.

(mb)

FOTO – FOTOLIA

V súvislosti so zdravými kosťami sa obvykle hovorí o vápniku. Nie je to celkom spravodlivé, dôležité sú aj vitamíny K₂ a D₃.

INZERCIA

Som stále kosť

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

Jedinečné slovenské originálne
a prírodné výrobky!

www.somstalekost.sk

večer 1 cps



ráno 1 cps

