

Ako ste na tom s vápnikom?

Bez vitamínov to nepôjde

BRATISLAVA

Každý z nás si myslí, že hladinu vápnika má určite pod kontrolou. Veď pijeme mlieko, jeme jogurty, občas si dáme makový koláč, oriešky... Ale s vápnikom to nie je také jednoduché.

Vápnik je nevyhnutný pri vývoji, raste a obnove kostí, podieľa sa na imunitných procesoch, regulácii krvného tlaku, raste krvných, svalových aj kožných buniek. Dôležitý je nielen počas detstva a dospievania, keď sa nám tvorí kostná hmota, ale najmä vo veku, keď už pomaly, ale isto začíname pozorovať prvé vrásky.

Vtedy je už najvyšší čas, aby ste vedeli, na akom princípe, kedy a ako sa vápnik vstreba. Užívať ho samostatne nestačí. Na to, aby sa efektívne vstrebala a uložila do kostí a zubov, sú potrebné aj spolupracujúce vitamíny K₂ a D₃. A práve tu vzniká problém. Vyše 60% ľudí má nízku hladinu vitamínu D₃ v krvi. I keď prijímajú dostatok vápnika, ich telo ho nedokáže správne využiť a uložiť.

Oba vitamíny si naše telo nedokáže vyrobiť v dostatočnom množstve, a preto ich treba dopĺňať. Dôsledkom ich nedostatku môže byť nielen problém s kosťami, ale aj únava, problémy so zubami, nespavosť, búšenie srdca, lámavosť nechtov, nebudeme môcť spať, trápiť nás budú kožné problémy či depresia.

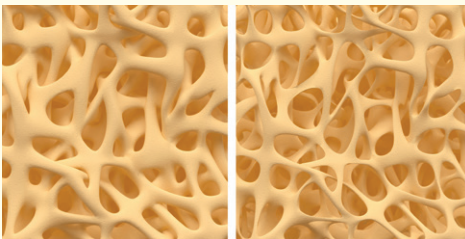
Denne by sme mali prijať 800 až 1 200 mg vápnika. Vyššiu dávku, až 1 500 mg na deň, potrebujeme v prípade zlomeniny. Zvýšené nároky na vápnik majú tehotné, dojčiacie ženy a ženy v menopauze.

PR, FOTO: biomin



Prečo PRÍRODNÝ vápnik?

Odpoveď je jednoduchá. Prírodný vápnik vyrobený z vaječných škrupín má až o 30 % vyššiu vstrebateľnosť ako vápnik vyrobený chemickou reakciou. Bonusom je, že okrem vápnika obsahuje aj iné dôležité minerály, ktoré jeho vstrebávanie podporujú, a neobsahuje žiadne prídavné chemické látky, ktoré by zaťažovali organizmus.



Zdravá kosť a osteoporóza.

Biomin®

Som stále kosť

Pravidelne užívam

+ **Vitamin K2 + D3**
Calcium Ovovital

☀️ ráno 1 cps

🌙 večer 1 cps



www.somstalekost.sk

Jedinečné slovenské originálne a prírodné výrobky!

NMD160946

Výrobca: BIOMIN a.s. Potočná 1/1 919 43 Cífer | Slovenská republika Tel.: +421 33 559 96 60
www.bio-min.sk | info@bio-min.sk | www.bio-min.sk/eshop