

8 signálov, že vám chýba slnko



Vitamín D potrebujeme, aby sme boli fit.

BRATISLAVA - Vedeli ste, že len 10 percent vitamínu D sa do tela dostáva jedlom? Zvyšných 90 percent dďaka totiž naše telo získava zo slnečných lúčov. Tých je však s prichádzajúcou jeseňou čoraz menej.

Až štyrom z piatich Slovákov „slnečný vitamín“ chýba, čo naše telo ani v najmenšom neteší. Jeho nedostatok môže súvisieť s radom nepríjemností aj závažných problémov.

Vitamín D je hviezdou medzi vitamínmi. Podporuje správnu funkciu imunitného systému. Je dôležitý pre vstrebávanie vápnika i fosforu a pomáha zachovať silné a zdravé kosti či zuby. Prispieva k udržaniu

normálnej činnosti svalov. „Nízke hladiny vitamínu D majú vplyv na pokles kognitívnych funkcií, na rozvoj Alzheimerovej choroby, na depresiu, osteoporózu, srdcovo-cievne ochorenia, vysoký krvný tlak, cukrovku, zníženú imunitu a onkologické ochorenia,“ hovorí internistka a imunologička MUDr. Tatiana Kráľová, ktorá odporúča jeho pravidelný prísun výživovými doplnkami.

Dôvodov, prečo by sme jeho nedostatok nemali podceňovať, je veľa, ako však máme zistiť, že nám chýba?

Ak neviete, akú máte hladinu vitamínu D, môžete vychádzať z predpokladu,

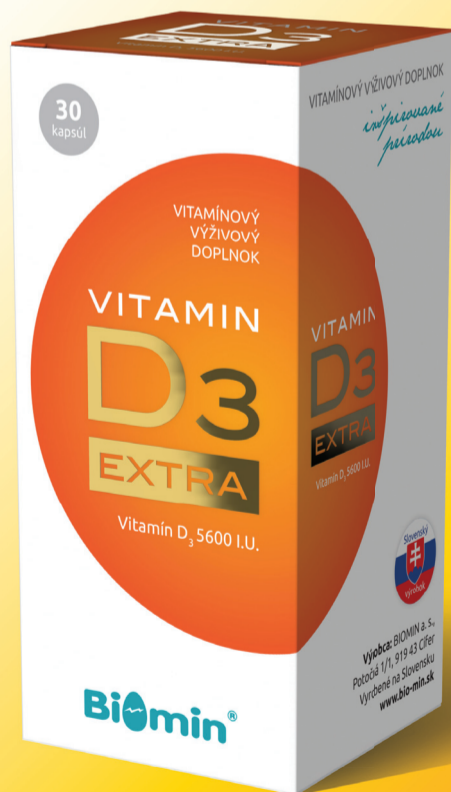
že ju máte nízku rovnako ako väčšina ľudí na Slovensku. „Ľudia s nadváhou, s metabolickými chorobami, seniori, pacienti s osteoporózou, ale aj deti či ľudia pracujúci vnútri by si mali dať skontrolovať svoju hladinu vitamínu D a podľa výsledkov sa so svojím lekárom poradiť o možnostiach liečby,“ radí lekár Tomáš Kubranský. Takéto vyšetrenie vám urobí váš obvodný lekár, gynekológ či endokrinológ.

Môžete to však zistiť aj sami. Počúvajte svoje telo a dajte si pozor na 8 signálov, ktoré hlásia nespokojnosť organizmu a nedostatok vitamínu D.

mz, f.d. FOTO: Shutterstock

Týždenná dávka slnka v 1 kapsule*

- pre seniorov
- pre tehotné ženy
- pri oslabenej imunitě
- pre pevné kosti
- pre silné svaly
- pre zdravé srdce a cievy
- pre diabetikov
- pri autoimunitných ochoreniach
- pri nadmernej únave
- pre onkologických pacientov



www.somstalekost.sk

* Vitamín D₃ - cholekalciferol 5 600 IU (140µg) v jednej kapsule

Biomin

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

NMD170859

VPLYV NA TELO



Únavové zlomeniny: Vitamín D je veľmi dôležitý pre vstrebávanie vápnika a fosforu a rovnako aj pre udržanie dobrej kondície kostí. Ak ho máte málo, riskujete oslabené kosti a dvojnásobne zvyšujete riziko únavových zlomenín.

Svalová slabosť: Keď telu chýba vitamín D, vaše svaly sú oslabené a cítite väčšiu únavu. Každodenné činnosti, či už je to chôdza po schodoch, alebo návšteva posilňovne, vám môžu pripadať ako zdolávanie Mount Everestu.

Znížená vytrvalosť:

Zbystrite, ak sa vaša kondícia z nejasných dôvodov zhoršuje a vytrvalosť nestáčať na veci, ktoré vám predtým problém ani v najmenšom nerobili. Vitamín D pôsobí aj na fyzickú vytrvalosť.

Vysoký krvný tlak: Málokto si uvedomuje, že vysoký krvný tlak môže signalizovať aj nedostatok živín a dôležitých vitamínov v našom tele. Medzi ne patrí aj vitamín D.

VPLYV NA PSYCHIKU



Telo volá po vitamíne D rôznymi spôsobmi. Jedným z prejavov môže byť i zvýšené vnímanie hmatových vnemov. Koža je citlivá a aj bežný dotyk môže byť pre vás nepríjemný.

Nespavosť: Trápi vás nespavosť, s ktorou ste nikdy predtým problém nemali? Možno všetko pripisujete stresu a povinnostiam, ktoré vám nedajú spať. Môže za ňou však byť aj nízka hladina vitamínu D v tele.

Mrzutosť: Kto z nás niekedy nemal zlú náladu? Ak sa však stáva rutinou bez zjavného dôvodu, niečo nie je v poriadku. Môže byť známkou nižšej hladiny serotonínu v mozgu, čo má spojitost aj s absenciou dčeka.

Smútok: S nízkou hladinou dčeka v tele je spojené aj riziko zmien nálad a melanchólie.

Novinka v lekárni: Slovenský výrobok zaručí prísun vitamínu D

Týždenná dávka v jednej kapsule

Ak chcete mať hladinu vitamínu D pod kontrolou, najúčinnejšou alternatívou je jeho pravidelné doplnenie výživovým doplnkom, pri ktorom je zaručená potrebná dávka vo farmaceutickej kvalite. Na slovenský trh teraz prichádza novinka.

„Dnešná rýchla doba si vyžaduje riešenia, ktoré sú efektívne, ušetria ľuďom čas

a aj peniaze. Preto sme sa rozhodli dať do ponuky vitamín D3, ktorý spĺňa všetky tieto atribúty. Stačí ho užiť raz týždenne a zabezpečí správnu dávku vitamínu D3 na celý týždeň.“ Hovorí Juraj Vozár zo slovenskej farmaceutickej spoločnosti BIOMIN, a. s.

Ide o najsilnejší výživový doplnok na trhu, so zá-

rukou obsahu účinnej látky a len za menej ako 0,50 € na týždeň. Vitamín D3 EXTRA je vyrobený v Cíferi, teda je to skutočne slovenský výrobok. V prípade, ak trpíte ochorením, ktoré má za následok zvýšenú spotrebu vitamínu D3, poraďte sa o vhodnom dávkovaní so svojím lekárom.

PR