

Som stále košť

Pravidelne užívam
+ Vitamín K₂ + D₃
Calcium Ovovital

☀️ ráno 1 cps

🌙 večer 1 cps



www.somstalekost.sk

Jedinečné slovenské originálne a prírodné výrobky!

Slnčný vitamín je dôležitejší, ako si myslíte

BRATISLAVA - Vyše 60 % Slovákov má celoročný problém s nízkou hladinou vitamínu D₃. Nielen v zime, ale dokonca aj v lete, keď väčšina z nás automaticky predpokladá, že vďaka slnku musíme mať hladinu tohto slnečného vitamínu pod kontrolou. Viete, aké problémy vám málo vitamínu D₃ môže spôsobiť a ako si zabezpečiť jeho správnu hladinu?

Vitamín D₃ je silnou zbraňou nášho imunitného systému proti všadeprítomným vírusom. A nielen to. Podieľa sa na niektorých dôležitých imunitných procesoch, regulácii krvného tlaku, svoju úlohu zohráva pri raste krvných, svalových a kožných buniek. Nie nadarmo už naši predkovia hovorili, že kam nechodí slnko, tam chodí lekár. Vitamín D₃ nazývame aj slnečný vitamín, pretože ho získavame opaľovaním sa. Avšak zásoba z letného opaľovania nám, v tom lepšom prípade, vydrží len niekoľko týždňov.

Vitamín D₃ potrebujeme najmä na to, aby naše telo dokázalo správne vstrebať vápnik a fosfor, ktoré sú nevyhnutné na vývoj a rast kostí v detstve a ich obnovu v dospelosti. Bez vitamínu D₃ naše kosti nebudú pevné, pretože len vitamín D₃ dopraví vápnik priamo do kostí a zabezpečí im pevnosť.

Faktom je, že vápnik nedokáže naše telo vstrebať a správne uložiť bez pomoci ďalších dvoch vitamínov - vitamínov K₂ a D₃. Vitamín K₂ je v tukoch rozpustný vitamín, ktorý prispieva k udržaniu zdravých kostí a pravdepodobne znižuje riziko kardiovaskulárnych ochorení. Vďaka vitamínu K₂ je vápnik nas-



Ak prijem vitamínu D₃, ale aj vápnika či vitamínu K₂ zanedbáte, môžete cítiť únavu, mať problémy so zubami, trpieť nespavosťou, búšením srdca, lámaním nechtov, nebudete vládvať. Oveľa vážnejšími následkami nás však naše telo môže prekvapiť vo vyššom veku, pretože pri dlhodobom nedostatku vápnika si ho doplnia z kostí. To spôsobuje, že naše kosti sú poróznejšie, krehkejšie a zvyšuje sa tak riziko zlomenín. Dôsledkom je osteoporóza, teda riedke kosti.

merovaný 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 si ich nedokáže vyrobiť a ani ich prijať v dostatočnom množstve zo stravy či opaľovaním. Preto ak chceme byť zdraví, musíme si hladinu vitamínov K₂ a D₃ pravidelne dopĺňať užívaním výživových doplnkov.