

Vitamin D - ključ zdravih kostiju, dobrog imuniteta i dobrog raspoloženja

Kada se nađemo u stanju oslabljenog imuniteta, često suočeni s virozama ili bakterijskim infekcijama, ponekad i izloženi drugim bolestima zadnje na što pomišljamo je vitamin D, a upravo ovaj vitamin ima izuzetno značajan utjecaj u organizmu dok njegov deficit dovodi do brojnih bolesnih stanje. Nepravedno zanemaren, a tako važan!

Možda razlog tome leži u jakim kampanjama koje u usku vezu dovode izlaganje suncu i melanom, no kao i u svemu i u tome treba biti umjeren i sve će biti u redu. Ako znamo da su osim sunca, izvori vitamina D obogaćeno mlijeko, riba i riblje ulje, a ove se namirnice vrlo malo ili malo konzumiraju stvarno se dovodimo u opasnost od njegova deficita.

Nedostatak ovog vitamina u početku će se očitovati kroz umor, nesanicu, gubitak apetita i slabljenje vida. Međutim ako ovakvo stanje potraje dolazi do znatno većih problema. Naime, vitamin D odgovoran je za apsorpciju kalcija, bez kalcija naše kosti postaju poroznije, a moguća je i njihova deformacija. Značajna je i njegova uloga u čuvanju srca i krvnih žila s obzirom na to da on štiti osjetljivi endotel (stijenku) krvnih žila.

Od svih navedenih stanja do kojih može doći zbog nedostatka vitamina D najveći je njegov utjecaj na imunitet. Sve zimske viroze i gripa nastaju zbog nedostatka sunčanih dana, stoga je svakako preporuka izaći na sunce ako ga ima ili uzimati vitamin D. Sada se srećom nalazimo u ljetnom vremenu i sunca ima u izobilju. Postupajte prema preporukama dermatologa, ali nemojte se skrivati od sunca. Dopustite mu da vam podari toliko važan vitamin D.

Kako i gdje nastaje vitamin D?

Izlaganjem sunčevoj svjetlosti u dubljim dijelovima kože. Kako bismo svom organizmu osigurali dovoljnu količinu vitamina D dovoljno je dva do tri puta tjedno boraviti na suncu 15-ak minuta. Za apsorpciju vitamina D unesenog hranom iznimno su važne

žučne soli, a apsorpcija je uspješnija kada se unosi s hranom koja sadrži masti.

Prije nego što tijelo može iskoristiti vitamin D, naša jetra i bubrezi ga moraju "aktivirati". Stoga je važno osigurati svim probavnim organima njihovo nesmetano funkcioniranje. Probava masti je tu od najvećeg značaja, a probavni enzimi omogućuju nesmetano odvijanje svih probavnih procesa. U slučaju da se probava masti odvija otežano, izlažemo se i riziku nedostatka vitamina D. Kako bismo to prevenirali bilo bi mudro posegnuti za suplementacijom enzima.

Preporuka: Digest Gold od Enzymedica sadrži naprednu formulaciju enzima koji razgrađuju ugljikohidrate, masti, bjelančevine i vlakna. Dovoljno je uzeti jednu kapsulu 3 puta dnevno prije obroka. Doza se može prilagoditi u dogovoru s liječnikom. Po potrebi sadržaj kapsule može se usipati u jelo. Enzymedica je vodeći svjetski proizvođač enzimske suplementacije dostupne i na našem tržištu.