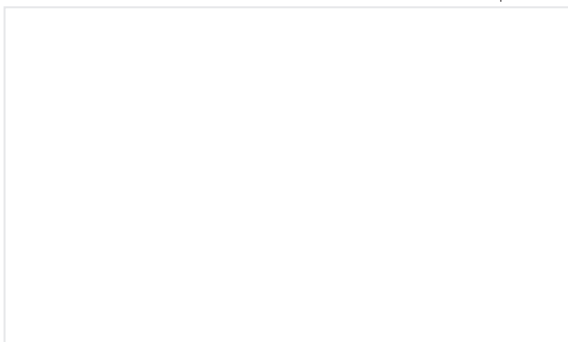




Za daljnje informacije
Vam rado stojimo na raspolaganju.
Srdačni pozdravi, Vaš
Tim iz prakse:





Multivitamin

Zaštitnik od bolesti civilizacije

Vitamin D? Jasno, njega uzimaju djeca i stariji ljudi, jer je dobar za kosti. Točno. Međutim, to ni u kom slučaju nije sve što treba znati o vitaminu D. Naime, vitamin D ima mnogo učinaka na naše zdravlje. Stotine aktualnih medicinskih studija pokazuje da ova moćna tvar ima iznimno velik potencijal kao zaštita protiv naših bolesti civilizacije kao što su rak, srčani udar, dijabetes, depresije, demencija i druge.

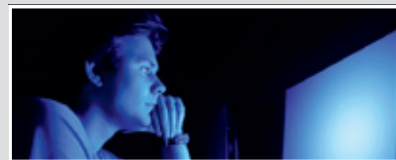


Biokemijski središnji okidač

„Još jedno od vitaminskih čuda?“, zapitat ćete se vjerojatno. I bit ćete u potpunosti u pravu: Preporuke o uzimanju vitamina uzimamo sa zadržkom i nevjericom. Zašto biste dakle trebali znati razinu vitamina D u tijelu?

Zato što je vitamin D drugačiji i to iz više razloga, a tri najvažnija su:

- vitamin D zapravo nije „pravi“ vitamin, nego prohormon, tj. predhormon. On djeluje kao neka vrsta biokemijskog središnjeg okidača, koji potiče različite procese u tijelu.
- skoro je nemoguće iz hrane dobivati dovoljno vitamina D – čak ni uz najbolju i najraznovrsniju prehranu, jer biste na primjer morali jesti kile i kile ribe za dovoljan unos vitamina D.
- naš organizam može sam stvarati vitamin D, što nije tako u slučaju bilo kojeg drugog vitamina. Međutim, za to je potrebno sunce i upravo ovdje nastaju problemi.



Mi ljubitelji zatvorenih prostora

Naš način života uvelike je zaslužan za nedovoljnu opskrbu vitaminom D. Ljudi se većinom sklanjaju sa sunca, kako za vrijeme posla tako i u slobodno vrijeme. Opsežna istraživanja provedena na tisućama ispitanika pokazala su da više od pola odraslog stanovništva ima izražen manjak vitamina D. Upravo to je fatalno, ukoliko želimo imati dobre živce, zdrave mišiće i krvne žile, čvrste kosti, jak imunitet, te biti dobrog raspoloženja sve do duboke starosti. Sadašnje preporuke stručnjaka su upravo iz tog razloga puno veće od vrijednosti koje su do sada bile referentne. Možemo poći od toga da ćemo u budućnosti imati novu vrijednost od 40 do 50 nanograma vitamina D u mililitru krvi kao donju granicu umjesto stare od 20 ng/ml koja se do sada smatrala „normalnom“.

Individualno uzimanje preparata bez recepta

Na koji način možemo podići razinu vitamina D? Svakodnevnim izlaganjem suncu. Ili uzimanjem suplemenata u obliku tableta, ulja ili injekcija.

Međutim, pitanje je kakvo je Vaše početno stanje. Kako možete saznati jeste li ostvarili zadovoljavajuće poboljšanje razine vitamina D? Osim toga nameće se važno pitanje: Koliku količinu vitamina D trebate uopće uzimati? Preparati s visokom dozom vitamina D izdaju se isključivo na recept.

Pomoću jednostavnog laboratorijskog testa Vaš liječnik pratit će Vas na putu prema zadovoljavajućoj opskrbi ovim vitaminom.

Iz mililitru krvi moguće je odrediti tzv. pričuvni oblik vitamina D, 25D.

Kako biste u svako doba znali kako stojite.

Liječnici i ljekarnici stoga preporučuju povećati individualnu razinu vitamina D. Samo na taj način moguće je provoditi učinkovitu prevenciju.

