



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 31. 3. 2020 | Veronika Vágnerová

# Vsadte na vitamin D a nedejte onemocnění šanci

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Vsadte-na-vitamin-D-a-nedejte-onemocneni-sanci\\_\\_s10012x19643.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Vsadte-na-vitamin-D-a-nedejte-onemocneni-sanci__s10012x19643.html)

Chřipka, virová a různá respirační onemocnění straší veřejnost každoročně, obzvláště v posledních týdnech. Chcete se jim vyhnout a přečkat vše ve zdraví? Slabá imunita se dá účinně posílit i užíváním vitamínu D. Ten výrazně zlepšuje funkci protiinfekčních bariér ve střevech, plicích, kůži a placentě.



Díky dostatku děčka má tělo lepší obranyschopnost a není snadným terčem po viry a bacily. Neschopnost těchto bariér chránit před napadením může být odrazem právě **nedostatku vitamínu D**, kterým trpí 60 % populace. Výsledkem bývají epidemie chřipek a dalších onemocnění. Moderní vědecké práce proto dnes stále více obracejí pozornost na úzký vztah vitamínu D k

buňkám imunitního systému. Díky němu je i **průběh choroby rychlejší** a příznaky jsou mírnější.

## Bojovník s chřipkou



Funkce vitamínu D **jsou značně rozsáhlé**. Primárně se spolu s vitamínem K2 podílí na správném vstřebávání a ukládání vápníku do kostí a zubů. [Bez káčka může dojít](#) k jeho nechtěnému ukládání do cévních stěn a měkkých tkání.

Děčko má velice výrazný vliv na správné **fungování imunitního systému**, na

zdraví kardiovaskulárního systému a regulaci krevního oběhu. Podporuje růst buněk a také je mu lékaři přisuzovaná **schopnost chránit před infekcemi i před prochlazením a chřipkou.**

Dostatečná zásoba děčka v těle je prevencí úzkostných a depresivních stavů, které nejsou na jaře neobvyklé. Ne nadarmo se říká, že **slunce je nejlepší lékař.**

### **Sluníčko v tobolce**

*Tip: Biomin Vitamin D3 Extra je čistě přírodní doplněk stravy. Přispívá k mineralizaci kostí, udržení normálního stavu kostí a zubů a zdravé funkce imunitního systému. Balený v tobolkách, bez lepku a laktózy. Vhodný pro vegetariány, diabetiky a těhotné ženy. Koupíte na [www.apotek.cz](http://www.apotek.cz) za 259 Kč – 30 tobolek. [www.jsemstalekost.cz](http://www.jsemstalekost.cz)*



# Nedostatek děčka se odráží ve slabé imunitě



- Zdroj děčka pro organismus jsou **z 90 % letní paprsky vždy kolem poledne**, kdy svítí pod správným úhlem. Při nedostatečném pobytu na letním slunci si tělo neudělá dostatečné zásoby na zbytek roku.

Ty bývají u 60 % lidí [už od zimy tak mizivé](#), že se jejich organismus stává

snadným cílem, plní se čekárny a šíří se počet nemocných. Proto se doporučuje dodávat děčka prostřednictvím **kvalitních přírodních vitaminových doplňků**. Dlouhodobějším dodáváním vitamínu D ve formě doplňků stravy posílíte výrazně imunitu a snížíte pravděpodobnost, že vůbec onemocníte.

Na trhu je nepřehledné množství, pro vyšší účinek je vhodnější volit přírodní verze (D3 Extra Biomin). Jsou **pro tělo přirozenější** a oproti syntetickým mají prokazatelně vyšší vstřebatelnost a méně dalších přidaných chemických látek, které nemusí organismus dobře snášet. V potravinách najdeme jen málo vitamínu D a reálně jsme schopni **stravou pokrýt asi 10 % denní dávky**. Hlavním zdrojem děčka proto zůstává pro většinu populace sluneční záření letních měsíců a vhodné vitaminové doplňky.

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)