



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Product placement [O zdraví](#) 14. 10. 2021 | redakce Vím, co jím

Na podzim ubývá sluneční svit i vitamin D. Kde jinde ho hledat?

URL článku:

magazin/clanky/o-zdravi/Na-podzim-ubyva-slunecni-svit-i-vitamin-D.-Kde-jinde-ho-hledat__s10012x20106.html

Věděli jste, že máme u nás o 1 000 hodin za rok méně slunečního svitu než na jihu Evropy? To má vliv na příjem vitaminu D. Čerpáme jej totiž z 90 % především ze slunečního záření. Jak jinak si zajistit jeho dostatečný příjem?



Vitamin D ze slunečního svitu



Vitamín D je specifický v tom, že si jej naše tělo dokáže vyrobit samo, a to ze slunečního svitu.

Tento „sluneční vitamín“ se v kůži tvoří v době, kdy na ni svítí slunce, a pro pokrytí denní dávky je nutné strávit na slunci alespoň 20 minut denně.

Jsou měsíce, kdy to není problém, ale nyní nás čeká podzim a zima, kdy budeme na sluníčko čekat marně.

[Vyhraďte roční balení vitamínu D ---> vstup do soutěže](#)

Mrzutost, únava a přecitlivělost? Možná vám chybí vitamín D

- Podle studie Státního zdravotního ústavu má nedostatek vitamínu D 9 z 10 Čechů.



S tím pak může souviset i celá řada zdravotních potíží. Mezi ně patří například **svalová slabost či úpadek kondice a menší vytrvalost.**

Nízká hladina vitamínu D se může projevit i **únavovými zlomeninami**, jelikož je velmi důležitý pro vstřebávání vápníku a fosforu, a tím i pro udržení dobrého stavu našich kostí. Pokud nám „děčko“ chybí, mohou nás zaskočit i změny nálad, častěji jsme smutní a špatně spíme.

[Vyhraďte roční balení vitamínu D ---> vstup do soutěže](#)

K čemu je „Děčko“ dobré?

- Vitamín D hraje klíčovou roli v mnoha důležitých procesech v těle. Je to

vitamin rozpustný v tucích, organismus jej může uložit do zásoby ve tkáních a odtud jej pak v případě potřeby čerpat.

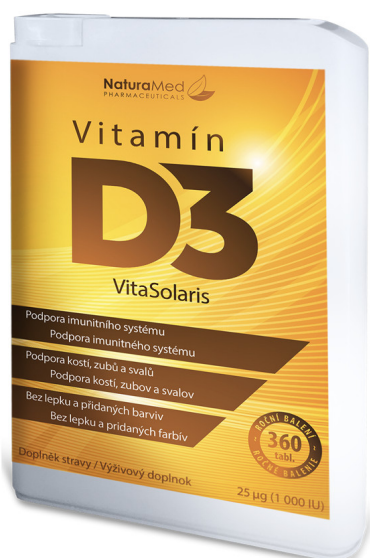
Naším cílem by tedy mělo být jeho načerpání „do zásoby“, abychom o něj nikdy neměli nouzi. Vitamin D přispívá ke správně **fungující imunitě** a pomáhá udržovat **pevné zdraví**. Zároveň působí **proti ochablosti svalů** a udržuje jejich normální funkci. Velký vliv má i na naše **kosti a zuby** - zpevňuje jejich strukturu a zajišťuje lepší vstřebávání vápníku z potravy.

[Vyhraje roční balení vitamínu D ---> vstup do soutěže](#)

Důležité: Zajistit pravidelný přísun

- Nedostatek vitamínu D je často dán tím, že se slunci vyhýbáme - většinu dne trávíme v budovách a venku si zakrýváme kůži oblečením. Navíc s vyšším věkem, klesá i schopnost kůže vytvářet vitamín D a jeho spotřeba se naopak zvyšuje.

Proto je dobré nespoléhat se jen na slunce. Kromě něj je skvělým zdrojem vitamínu D také **olej z tučných mořských ryb**. I v tomto případě ale máme jako Češi rezervy, naše spotřeba ryb je totiž velmi malá.



Řešením může být pravidelné užívání doplňku stravy [Vitamin D3 Vita Solaris](#), který se vyrábí v Norsku a obsahuje nejvyužitelnější formu vitamínu D - tzv. vitamín D3.

Vitamin D3 je forma vitamínu D, která se tvoří, když je pokožka vystavena slunečnímu záření, a výzkumy ukazují, že právě tato forma se do těla nejlépe vstřebává.

Už 1 tableta přípravku [Vitamínu D3 VitaSolaris](#) obsahuje 25 mikrogramů vitamínu D3, tedy doporučenou denní dávku. Pravidelné užívání vám tedy zajistí adekvátní hladinu vitamínu D po celý rok.

[Vyhraje roční balení vitamínu D ---> vstup do soutěže](#)

O společnosti NaturaMed

Společnost NaturaMed Pharma AS založil v Norsku v roce 1991 Knut-Erik Karlsen. Do České republiky vstoupila značka v roce 2006, kdy vznikla její česká pobočka NaturaMed Pharmaceuticals se sídlem v Českých Budějovicích. Od roku 2009 působí NaturaMed i na slovenském trhu. Doplnky stravy společnosti NaturaMed si v České republice zakoupilo již více než 1 800 000 zákazníků.



[prevence přírodní zdroje vitamínu D](#) [vitamin D](#) [vitamin D3](#) [vitaminy a minerály](#)

Copyright © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz