

D3 – A NAPFÉNY VITAMIN



A D3-vitamin (kolekalciferol) a bőrben termelődik a napfény hatására. A D-vitamin nem csupán csontjaink épsége miatt fontos, hanem komoly gyulladáscsökkentő és daganatellenes hatása is jelentős. A Naptól és a bőrráktól való félelem következtében azonban egyre jobban kerüljük a napfényt. A D-vitamin hiány mára világméretű problémává vált, éppen a napfény hiánya, a fényvédők használata következtében.

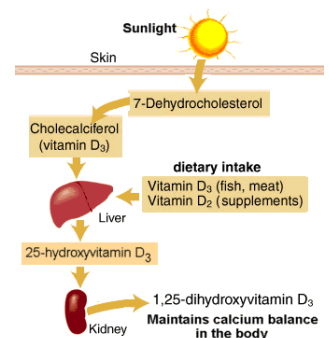
MIÉRT VAN SZÜKSÉGÜNK D3-VITAMINRA?

- Erőteljesen fokozza az immunrendszer működését (erősíti a szervezet természetes védekezőképességét)
- Csökkenti az autoimmun betegségek kialakulásának rizikóját
- Csökkenti az ekcéma és pikkelysömör kialakulásának esélyét
- Szerepet játszik bizonyos daganatok kialakulásának megelőzésében
- Segít megelőzni a csontritkulást
- Szabályozza a szervezet kalcium szintjét
- Depresszió-ellenes hatású
- Szerepe van az inzulin kiválasztásban
- Csökkenti a magas vérnyomás rizikóját
- Segíti a sejt differenciálódást
- A legújabb kutatások szerint szerepet játszik a szervezet elsavasodásának csökkentésében

MIKOR AJÁNLOTT A D3-VITAMIN PÓTLÁS?

- Gyulladásos betegség fennállásakor
- Pikkelysömör vagy (krónikus) ekcéma esetén
- Autoimmun betegség esetén (sclerosis multiplex, rheumatoid arthritis, diabetes mellitus, Crohn betegség)
- Várandósság alatt
- Magas vérnyomásban
- Idős korban
- Petefészek-, mell-, prosztatata-, végbéldaganat esetén
- Kóros izomgyengeségben

A D-vitaminnak többféle formája létezik. A biológiai hatását tekintve legaktívabb D3-vitamin a bőrben az ultrabolya sugárzás hatására keletkezik előanyagából, amely a májban, majd a vesében alakul át aktív D-vitaminná. Néhány gyengébb minőségű étrendkiegészítő az olcsóbb D2-t (ergocalciferolt) tartalmazza, amely azonban az emberi szervezetben nem aktív, így először át kell alakuljon D3-vitaminná. E forma bevitele felesleges, s mivel a D3 rendelkezésre áll, nem a szervezetnek kell abból az aktív formát előállítani.



MIÉRT A KRÉM FORMA?

Egyrészt, mert ez hasonlít leginkább a természetes folyamathoz, amelynek során a napfény hatására a bőrben keletkezik a D-vitamin, másrészt azért, mert a D3-vitamin zsírban oldódó (lipofil) vitamin, ezért hasznosulása a bőrön keresztül a legjobb. A D3-vitamin ajánlott napi adagja 400 (nemzetközi) egység. A szervezetnek azonban jóval többre lenne szüksége. (Dr. Abbas Qutab egy 2007-es houstoni előadása szerint az általános ajánlott bevitelnek minimálisan napi 10.000 egységnek kellene lennie. A félelem a D3 vitamin túladagolásától teljesen alaptalan, mivel az éveken keresztül naponta adagolt több mint 100.000 egységnyi D3 vitamin lenne csak képes túladagolást okozni. A D-vitamin az A-vitaminnal szemben akkor sem toxikus, ha a szükségesnél nagyobb dózis kerül a szervezetbe.)