Горловский Медиа Портал
14.05.18 08:34



Значение витамина D для здоровья организма необычайно. Его оптимальный уровень в организме заметно улучшает самочувствие,а недостача может вызвать серьезные нарушения в работе многих органов и систем.

## Откуда взять витамин D?

На сегодня существует три метода получения витамина D – солнце (ультрафиолетовое излучение), еда и прием пищевых или диетических добавок.

Витамин D в продуктах : лосось, рыбий жир или икра, молоко, яйца. Но его количество, которое мы получаем только таким путем очень и очень низкое для нормальной жизнедеятельности.

Солнце или же ультрафиолетовое излучение действует на кожу, тем самым стимулирует выработку витамина D. Основная сложность заключается в том, что ведь далеко не всегда (в силу разных причин) мы можем пребывать под солнцем достаточное количество времени. Для того, чтобы в организме вырабатывалось достаточное количество витамина D необходимо в летнее время проводить на солнце 5-6 часов ежедневно, носить одежду с коротким рукавом и шорты. Поэтому приблизительно у 80% населения Украины наблюдается его дефицит.

Компенсировать дефицит витамина D помогает Detrimax D3 – капсулы, в которых есть витамин D3 (холекальциферол). Ежедневный прием витамина D - это проверенная и действенная мировая практика.

## Какие проблемы возникают при недостатке витамина D?

Дефицит витамина D на начальном этапе часто проходит бессимптомно, но все же могут насторожить следующие нарушения:

1. Проблемы с сердечно-сосудистой системой – витамин D выполняет защитную функцию и влияет на сосуды, сворачивание крови. При длительном При длительном его недополучении может развиться повышенное давление или сердечная недостаточность.

2. Нарушения со стороны репродуктивной системы – например нарушения цикла у женщин.
3. Частая подверженность ОРВИ – при низком уровне витамина D снижается сопротивляемость организма инфекциям и вирусам.
4. Постоянная (хроническая) усталость, которая влечет за собой раздражительность и нервозность, снижение работоспособности.
5. Нарушения сна: бессонница, частое и беспричинное пробуждение, что в итоге приводит к плохому самочувствию и настроению утром или же мешает полноценно работать на протяжении всего дня.
6. Боли в костях и суставах – витамин D отвечает за регуляцию кальций-фосфорного баланса и его дефицит может сказаться на прочности костей и зубов – возникают частые переломы, быстро развивается кариес, наблюдается шаткость зубов, что в последствии может приводить к выпадению зубов.

## Не хватает витамина D – есть Detrimax D3!

В дополнение к сбалансированному рациону и умеренному приему солнечных ванн станет ежедневный прием Detrimax D3, в одной капсуле которого содержится оптимально-необходимое количество витамина D3. Важной особенностью является то, что в составе Detrimax D3 он растворен в растительном сафлоровом масле, это помогает ему лучше усваиваться. Ежедневный прием одной капсулы Detrimax D3 с пищей помогает поддерживать оптимальный уровень витамина Д3 в организме.