Vitamín D životně důležitý hormon

je produkován v kůži pomocí UVB záření. Jeho nedostatek může být životně nebezpečný.

Na posledním mezinárodním kongresu fotobiologie 2009 v Německu bylo hlavním tématem důležitost slunce a solárií. Důvodem bylo přírodní tvorba vitamínu D.
Stovky studií dokazují populační nemoc (více než 70% populace má nedostatek vit.D).

Proč populace trpí nedostatkem vitamínu D

- současný životní styl (žijeme a pracujeme v uzavřených prostorách)
- uspěchaná doba (nemáme čas trávit více času v přírodě)
- děti si převážně hrají doma s PC
- cca 40let mylná informovanost o škodlivosti UV záření
- výroba a propagace používání ochranných krémů

Výhody přírodní produkce vitamínu D pomocí UVB záření

- Nedá se předávkovat
- Tělo si dokáže vitamín D uložit v případě nadměrného množství

Z potravin je možné získat max. 10% denní dávky. Denní dávky vitamín D získávané z potravin jsou obsaženy např. 1 kg lososa / den, 40 sklenic mléka/den atd.
Uměle vytvořený vitamín D je vysoce jedovatý a jeho životnost je cca 8 hodin. Tělo ho nedokáže uložit. Měl by být užíván pouze po konzultaci s lékařem.

V našem podnebí se 6 měsíců vůbec nevyskytuje UVB záření . To je důvod proč jsou solária nejideálnější náhradou přírodního slunce pro tvorbu vit. D.
UVB záření z přírodního slunce získáváme od května do září v době od 11-14 hodin. Nebo formou nízkotlakých solárií, kdy si vzpomenete.

Rizika vzniklá nedostatkem UV záření, respektive vitamínu D

1. Až 30-ti násobně se zvyšuje riziko vzniku rakoviny např. rakovina prsu, plic, prostaty, ledvin, střev, slinivky břišní atd.
2. Zvyšují se rizika onemocnění srdce (infarkty….), plic, kůže, mozku apod.
3. Nedostatek vitamínu D je velkým předpokladem pro onemocnění cukrovkou, obezitou, revmatismem, schizofrenii, multiplex sklerózou, depresí, ochablostí svalů, psychické a autoimunitní onemocnění, virová onemocnění (chřipka, …), vysoký tlak, rachitidy, osteoporózy a mnoho dalších civilizačních nemocí.
4. Dále dochází při nedostatku vitamínu D až 25% navýšení patologických zlomenin.

Kdo nejčastěji trpí nedostatkem vitamínu D

- osoby s tmavou pletí (mají vyšší ochranu před UV zářením)

- starší osoby (tělo již navyrábí tolik hormonů, méně se vystavují slunci)
- vegetariáni (provitamín D2 se nachází v masité stravě)
- lidé málo se vystavující slunci, lidé žijící tam, kde slunce málo svítí
- osoby, které používají ochranné krémy a kosmetiku

Solária jsou doporučována nejznámějšími světovými kapacitami z oboru dermatologie a fotobiologie jako např. PhDr. MUDr. HOLICK, MOAN, SPITZ, AUTIER atd.

„KDE SLUNCE NESVÍTÍ, CHODÍ LÉKAŘ“