



Vitamin D3

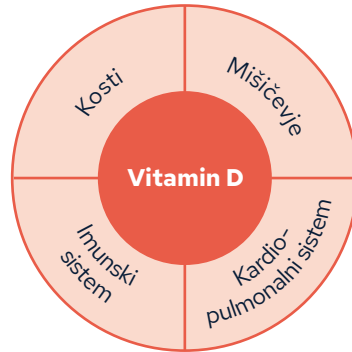
CENTER HOČEVAR 

VITAMIN D3



POMEN ZA TELO

Vitamin D kontrolira preko 2.000 genov in igra ključno vlogo pri številnih procesih v našem telesu. Je gonilo človeškega imunskega sistema. V bistvu je hormon, ki se izdelava pod vplivom sončne svetlobe. Dnevni potrebe s hrano namreč ne zagotovimo.



POMANJKANJE

Številni faktorji vplivajo na kronično pomanjkanje vitamina D:

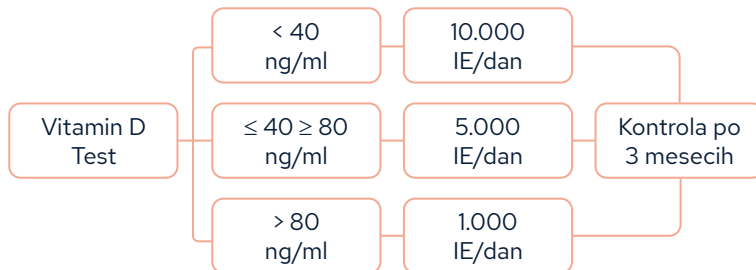
- Sonce je med oktobrom in aprilom prešibko.
- Oblačila in določene sončne kreme zavirajo proizvodnjo vitamina D.
- Premajhna izpostavljenost sončnim žarkom.

Zaradi naštetega je za dolgoročno ohranjanje našega zdravja in za dobro počutje potrebno dodajanje vitamina D.



DODAJANJE

- Najbolj učinkovit in varen pristop je dodajanje po točno določenih smernicah/protokolih, vedno v kombinaciji z vitaminom K2 (MK-7).
- Optimalna vrednost vitamina D naj bi bila med 40–80 ng/ml.



Najnoveše priporočene vrednosti za zdravo odraslo osebo.



KLJUČNO ZA POSEGE V USTIH

- Vitamin D je glavni faktor za optimalno celjenje dlesni in kosti.
- Pred posegom naj bi bila dosežena vrednost preko 70 ng/ml.



Vitamin D

OSTALA MIKRONHRANILA

VITAMIN C

- Krepi imunski sistem.
- Pospešuje izgradnjo kosti.
- Slabi obolele/degenerirane celice.

Znaki pomanjkanja:

parodontalna obolenja (obolenja dlesni in kosti), motnje v celjenju, nagnjenost k infekcijam

Priporočen vnos:

1–3 g/dan

MAGNEZIJ

- Ključni faktor pri preskrbi celic z energijo.
- Ključen za aktivacijo vitamina D.
- Odgovoren za kvalitetno spanje.

Znaki pomanjkanja:

majavi zobje, izguba kosti, nagnjenost h krvavitvam, staranje celic

Priporočen vnos:

300–400 mg/dan (npr. magnezijev citrat)

OMEGA 3

- Zagotavlja polinenasičene maščobne kisline, ki jih telo ne more proizvesti.
- Kontrolira »dobre« vnetne procese v uravnanem razmerju z omega-6.

Znaki pomanjkanja:

Nagnjenost k vnetjem, krvnožilna in avtoimunska obolenja, rak, demenca, kožne bolezni, obolenja kosti in sklepov.

Priporočen vnos:

1 g/dan



CH

NAROČILA

✉ info@centerhocevar.com

☎ 040 557 257

☎ 08 200 53 58

🌐 www.centerhocevar.com



Znak
odgovornega
upravljanja
z gozdovi.

CENTER HOČEVAR 