



## **Posilňujte imunitu s vitamínmi C a D**

***Nielen vitamín C má priaznivé účinky pre náš imunitný systém, mnohým ochoreniam sa môžete vyhnúť taktiež s pomocou vitamínu D. Starostlivou prevenciou posilníte obranyschopnosť svojho organizmu, a tým aj predídete mnohým chorobám. Dostatočné množstvo vitamínu C a D vám tiež pomôže zmierniť už vzniknuté zápal. Chráňte svoje zdravie dostatkom vitamínov i zdravým životným štýlom.***

Ochrana nášho zdravia i zdravia našej rodiny sa behom niekoľkých týždňov stala prioritou. „Dôležitá je kontinuálna podpora imunitného systému. Kľúčom k úspechu je dlhodobá starostlivosť o naše telo, dostatok vitamínov a minerálov a zdravý životný štýl. Vitamíny C a D pomáhajú predchádzať veľkému množstvu zápalov v tele a ochoreniam a tie už prebiehajúce zmiernovať,“ vysvetľuje Ing. Bohumil Hlavatý, výkonný riaditeľ Českej a slovenskej asociácie pro speciální potraviny a dopĺňa: „Naše telo je komplexný organizmus. Nie je možné sa zamerať iba na jednu časť a zvyšok vynechať. Dobrou správou je, že pre zdravé telo môžeme urobiť malé kroky už dnes.“

Prínos vitamínu C v podobe podpory našej imunity a tým aj ochrany pred infekciami je všetkým dobre známy. Tento vitamín je však rovnako antioxidantom, ktorý chráni bunky nášho tela a tým znižuje riziko vzniku rakoviny aj ďalších ochorení. Vitamín C tiež podporuje regeneráciu nášho tela, zlepšuje vstrebávanie železa, ale ovplyvňuje aj našu psychickú pohodu a pomáha nám s prekonávaním únavy a vyčerpania. Nie je možno úplne známe, že vitamín C má vplyv aj na tvorbu kolagénu, ktorý v našom tele zodpovedá za správnu štruktúru a pružnosť ciev, kostí, zubov, ďasien, chrupaviek aj kože. Získať ho môžeme najlepšie z čerstvého ovocia a zeleniny. Odporúčaná denná dávka je 100 mg vitamínu C za deň, čo sa rovná zhruba piatim porciám čerstvého ovocia či zeleniny. Veľké množstvo tohto vitamínu obsahuje okrem citrusov aj červená paprika, brokolica, jahody, kivi alebo čierne ríbezle. Vitamínom C sa nemôžeme predávkovať - jeho nadbytok naše telo bezpečne vylúči. Nebojte sa preto dopriať si ho dostatok! Dostatok vitamínu C získate aj z dostupných výživových doplnkov, ak si nie ste istý jeho dostatočným množstvom. Zvýšené dávky vitamínu C potrebujú najmä starší ľudia, tehotné ženy, deti v období rastu a fajčiari.

### **Dôležitý vitamín D**

Nie príliš známy vitamín D má celý škálu benefitov. Pomáha telu predchádzať osteoporóze, nádorovým i kardiovaskulárnym ochoreniam, autoimunitným ochoreniam, infekčným chorobám, ale aj cukrovke 2. typu či astme. Dôležitým zdrojom vitamínu D je slnečné žiarenie. V nie príliš slnečných oblastiach môžu ľudia trpieť jeho nedostatkom. Odporúčanou dávkou v SR je 5 mikrogramov za deň, ale podľa európskych merítok by sme mali denne získať až 10 mikrogramov vitamínu D denne. „Svetovo sa odhaduje, že jedna miliarda ľudí má jeho nedostatok. Pokiaľ si telo zo slnečného žiarenia nevytvorí dostatok vitamínu D, potrebuje ho získať z potravy,“ približuje Ing. Bohumil Hlavatý.

Veľké množstvo vitamínu D obsahuje rybie aj hydinové mäso, tuky, vajcia, mlieko ale aj huby či syry. Našu schopnosť získať dostatok vitamínu D zo slnečného žiarenia potom ovplyvňuje



celé množstvo faktorov ako je vek, kožný pigment, ročné obdobia, denná doba, miesto, kde sa nachádzame, plocha kože, ktorú máme ožiarenú aj množstvo použitých krémov s UV faktorom. „Vzhľadom ku globálnemu nedostatočnému príjmu vitamínu D sú na trhu dostupné výživové doplnky, ktoré môžu zabezpečiť jeho dostatočný príjem. Vitamín D pomáha bojovať aj so zápalmi či ochoreniami v tele a neslúži tak iba ako ich prevencia, " upozorňuje Ing. Bohumil Hlavatý.

Pre viac informácií nielen o výživových doplnkoch navštívte webovú stránku [www.prozdraveziti.cz](http://www.prozdraveziti.cz), ktorá je pod záštitou ČASP.

**Pre viac informácií kontaktujte:**

Ing. Bohumil Hlavatý, výkonný riaditeľ, [hlavaty@casponline.cz](mailto:hlavaty@casponline.cz)

**Kontakt pre médiá:**

Mgr. Martina Kristiánová, MBA, slovenské fórum ČASP, [kristianova@alfamedicalteam.com](mailto:kristianova@alfamedicalteam.com)