

Vitamine D steeds meer mensen hebben een tekort



-
-
-
-
-
-

-
-

Een studie die werd gepubliceerd in maart 2010 vermeld dat inmiddels 59% van de wereldbevolking een Vitamine D tekort heeft. En 25% daarvan heeft een extreem laag niveau van Vitamine D.

Te lage niveaus van Vitamine D worden in verband gebracht met steeds meer ziektes, waaronder kanker, cardiovasculaire en auto-immuun verstoringen.”

Vitamine D goed voor je immuunsysteem.

Recent onderzoek uitgevoerd door de Universiteit van Kopenhagen toont aan dat Vitamine D ons immuunsysteem activeert door T-cellen aan te sporen om infecties te bestrijden. Dit onderzoek toont aan dat deze T-cellen (vechtcellen) slapende blijven, wanneer zij geen Vitamine D als prikkel ontvangen! En kunnen door dit tekort niets doen om binnendringende micro-organismen en virussen te bestrijden! Een extra reden om [Vitamine D](#) supplementen te nemen

Vitamine D goede bestrijder van griep

Nu het griepseizoen weer volop aanwezig is, is het verstandig om je Vitamine niveau te verhogen. De beste manier is om naar buiten te gaan maar ook een supplement kan dit sterk verbeteren. Het is natuurlijk zo dat je in de Herfst en winter minder buiten komt, maar probeer dit toch zoveel mogelijk te doen door bijvoorbeeld op zondag naar het bos te gaan.

Vitamine D3 in plaats van vitamine D2

- Vitamine D3 is 87% krachtiger dan Vitamine D2. En produceert een 2- tot 3-voudige hogere opslag van Vitamine D in het lichaam. *Vitamine-D3* wordt ook zo'n 5x sneller omgevormd in het lichaam als D2. Dus mijd D2 zoveel mogelijk.
- Het optimaliseren van je Vitamine D niveau in je lichaam, kan weleens de meest belangrijke stap zijn die je zet in het ondersteunen van je langetermijngezondheid. En dat doe je feitelijk heel eenvoudig: zorg dat je grote hoeveelheden zonlicht op je huid krijgt, of via een gezonde zonnebank. En als je het dan oraal wilt innemen, gebruik dan altijd Vitamine D3 ipv D2!!
- De meest belangrijke factor is je Vitamine D serum niveau, dat idealer wijs op een niveau van 50-70 ng/ml hoort te liggen. Als je dus oraal Vitamine D(3) inneemt, zorg er dan voor dat je dit niveau aanhoudt. In het algemeen kun je zeggen dat volwassenen ongeveer 8.000 IU/vitamine D per dag moeten innemen om dit niveau te handhaven.

Bron: WantToKnow.nl

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding

Gezondheid & Voeding