

D-vitamiin: millised märgid viitavad selle defitsiidile?

D-vitamiinil on meie kehas vastutusrikas roll - nimelt kannab D-vitamiin hoolt nii luude ja hammaste tervise kui ka immuunsüsteemi tõhusa toimimise eest. Kuidas aga ära tunda D-vitamiini puudust ning mis seda põhjustab? Millised on parimad D-vitamiini allikad? Vaatame lähemalt.

D-vitamiin - milleks seda vajame?

D-vitamiin on luude tervise seisukohast ülioluline, vastutades kaltsiumi ja fosfori imendumise eest seedetraktis ning nende talletamise eest luudesse ning hammastesse. D-vitamiin toetab närvisüsteemi, naha tervist, reguleerib vähirakkude teket ning aitab reguleerida veresuhkru taset. Lisaks osaleb D-vitamiin aktiivselt nii immuunsüsteemi töös kui ka südame- ja veresoonekonna talitluses.

D-vitamiini allikad: milline on parim?

Parimaks looduslikuks D-vitamiini allikaks on kahtlemata naturaalne päikesevalgus, tänu millele on keha võimeline iseseisvalt D-vitamiini sünteesima. Optimaalne päikese käes veedetav aeg peaks olema 15-30 minutit iga päev, kus lased päikesel endale peale paista. Kuid meie põhjamaises kliimas ei ole see aastaringlselt alati võimalik, mistõttu ei saa kahjuks pelgalt päikesevalgusele lootma jääda ning tuleks turgutust otsida ka teistest allikatest.

D-vitamiin toidus

Looduslikult esineb D-vitamiini veel näiteks seentes, veidi vähem ka spinatis, lehtkapsas, sojaubades, valgetes ubades, apelsinimahlas, kaerahelvestes ning kalas.

Suurepäraseks abiliseks on aga ka kõrge biosaadavusega taimset päritolu D3-vitamiin, mis tagab meile piisava lisaturgutuse ka talveperioodil.



Vimergy D3-vitamiin

Miks just D3 vitamiin?

Päikesevalgusega kokkupuutel hakkab nahk tootma spetsiifilist D-vitamiini, mida kutsutakse D3 vitamiiniks. Vitamiin D3 hoiab D-vitamiini sisaldust veres oluliselt paremini kui vitamiin D2. Kuna piisava koguse päikesevalguse omastamine aastaringselt on võrdlemisi keeruline, eriti Eesti kliimas, tõttab appi kvaliteetne D3 toidulisand, mis aitab meie vitamiinivarud normi piires hoida.

D-vitamiini puudus

D-vitamiini puudus annab endast märku mitmeti. Esmasteks tunnusteks võivad olla nii jõuetus, lihasnõrkus kui ka üleüldine väsimus ja kurnatus.

Lisaks võivad esineda:

- raskustunne jalgades;
- luuvalu;
- sage haigestumine külmetushaigustesse;
- meeleolulangus ja depressioon;
- pearinglus;
- unisus;
- kõrgeenenud vererõhk;
- mikrotraumad ja luude hõrenemine;
- kognitiivsed häired.

Kuidas D-vitamiini puudust ennetada?

D-vitamiini puudust saad lihtsalt ennetada, järgides 4 olulist sammu:

1. Jälgi, et sinu toidulaud oleks värviline ning mitmekesine. Suurenda rohelist leheliste osakaalu oma menüüs ning võimalusel väldi töödeldud toitide tarbimist.
2. Hoolitse oma maksa ja soolestiku tervise eest. Kui hoiad oma maksa ja seedetrakti tervena, kindlustad sellega ka korrapärase toitainete, sealhulgas D-vitamiini imendumise.
3. Püüa veeta võimalikult palju aega päikesevalguse käes. Pea meeles, et ka 5 minutit on parem kui mitte midagi!
4. Turguta organismi kvaliteetse D3 toidulisandiga. Nii saad kindel olla, et D-vitamiini tase sinu kehas on piisav aastaringelt. Proovi näiteks [Vimergy taimset päritolu D3-vitamiini!](#)

Millal D-vitamiin abiks on?

D-vitamiini tasub tarbida nii organismi igakülgseks toetuseks, tervisemurede ennetamiseks kui ka külmetussümptomite ilmnedes või mõne muu D-vitamiini puudusele viitava sümptomi esinedes. Selleks, et oma organismi turgutada ning

immuunsüsteem tugevana hoida, tasub kvaliteetne D-vitamiin alati käepärast hoida. Seda eriti pimedal sügistalvisel perioodil, mil päikesevalgust on võrdlemisi vähe.



Vimergey D3-vitamiin

Mida räägib D-vitamiini kohta

Meditiinimeedium?

Meditiinimeedium Anthony Williami sõnul ei ole D-vitamiini puudus tegelikult kõige olulisem asi, millele peaksime keskenduma (võrreldes näiteks kroonilise tsingipuudusega). Kuid väike kogus D-vitamiini võib siiski olla kasulik ja paljude jaoks oluline osa tervenemises. Tasub aga tähele panna, et selleks, et meie keha korralikult D-vitamiini omastaks, peab esmalt tervenema meie **maks** - organ, kes vastutab D-vitamiini imendumise ja kasutamise eest. Seega, D-vitamiini varude taastamisel on kolm olulist komponenti: otsese päikesevalguse saamine nahale, maksa tervendamine ja vajadusel mõningas koguses D-vitamiini toidulisandi tarbimine. Samuti säilitavad endas päikesevalgust **puuviljad**, mida tasub kindlasti menüüs hoida.

Meditiinimeedium on maininud ka seda, et D-vitamiini ei tasu võtta liiga suurtes kogustes ehk teha D-vitamiini megadoose - see on tehnika, mis on viimasel aastakümnel alternatiivmeditsiinis suurt populaarsust kogunud. D-vitamiini megadooside puhul (15 000 IU ja rohkem) arvab keha, et tegemist on võõrkehaga ning ei omasta D-vitamiini sel juhul üldse, vaid proovib seda väljutada. Samuti tuleb tähelepanu pöörata sellele, et D- ja K-vitamiini suures koguses koos tarbides on täheldatud veretrombooside ohtu.

Vimergy D3-vitamiin: miks eelistada just seda?

Selleks, et saaksid toidulisandist maksimaalselt kasu, on lisandi kvaliteet asendamatu tähtsusega. [Vimergy D3](#) on 100% taimne ning toodetud kolekaltsiferooli-rikkast samblikuekstraktist, tehes silmad ette paljudele teistele loomset päritolu D3-vitamiini preparaatidele. [Vimergy D3-vitamiini](#) iga annus sisaldab 1000IU (25mcg) D3-vitamiini ning see ei sisalda mahuaineid, alkoholi, ühtki GMO päritolu koostisainet, lisaainet, sidrunhapet ega muid ebasobivaid peidetud koostisosi. See toode on orgaaniline ja vegan ning loodud parimas kontsentratsioonis. Koostisainetest sisaldab Vimergy D3 vaid D3-vitamiini ning orgaanilist kookosõli - ei midagi muud!

D-vitamiini norm

Vimergy D3-vitamiini soovituslik päevane annus on 5 tilka ehk 1000 IU 1-2 korda päevas. Pudelisse on lisatud 96 annust, millest jagub üsna pikaks ajaks. Nii on kõrgkvaliteetne lisand alati käepärast võtta!

Soeta orgaaniline ja taimset päritolu D3-vitamiin mugavalt Elusväli [e-poest!](#)

Kasutatud allikad:

- [National Institutes of Health](#)
- [Virtuaalkliinik](#)
- [Meditiinimeedium](#)

Selles artiklis esitatud teave on ainult informatiivsetel eesmärkidel; tegemist ei ole meditsiiniliste nõuannetega, siin ei pakuta diagnoosi ega ravi. Terviseprobleemide esinemise korral tuleb pöörduda arsti või tervishoiutöötaja poole. Kui sa soovid kasutada alternatiivseid või uudseid ravivahendeid oma tervise toetamiseks, siis tutvusta seda infot oma perearstile. Vii talle vastavateemaline raamat ning aruta, kas ja kuidas oleks võimalik kasutada terapeutilisi toite ja toidulisandeid oma tervenemises.