

Přijímáte každý den dostatek vápníku?

Obáváte se že byste mohli být ohroženi osteoporózou?

Osteoporóza je dnes globálním zdravotním problémem. Postihuje přibližně 1/3 žen a 1/5 mužů. Podle Světové zdravotnické organizace je osteoporóza "systematické skeletální onemocnění charakterizované nízkou kostní hmotou a mikro-architektonickým zhoršením kostní tkáně, vedoucím ke zvýšené křehkosti kosti a následnému zvýšení rizika zlomenin".¹



I když do určité míry hraje roli genetika, důležitou úlohu zastávají i faktory životního stylu. Správná výživa a tělesná cvičení zastávají důležitou úlohu při budování kostí v mládí a pomáhají zpomalit úbytek kostní hmoty u dospělých. Dobrou zprávou je, že tyto faktory můžeme ovlivnit – jednotlivci mohou učinit pozitivní kroky k posílení svých kostí a snížit riziko vzniku osteoporózy. U dobře se stravujících osob, se vyskytují dvě podstatné složky podporující optimální zdraví kostí. Jsou to vápník a vitamin D.

Lifestyles Calcium Formula dodá vašemu tělu vápník, vitamin D a hořčík ve snadno vstřebatelné formě aby pomohla udržet vaše kosti silné a zdravé.

Aby vápník účinkoval, musí být organismem absorbován a buňkami využit. Mnoho potravinových doplňků s vápníkem je neúčinných, protože neobsahují základní živiny nezbytné pro správné vstřebávání. Aby se vápník vstřebal, potřebuje vitamin D a kyselé prostředí žaludku. Lifestyles Calcium Formula je unikátní, protože obsahuje Betain HCL (produkující v žaludku trávící kyseliny), a i další potřebné látky včetně vitamínu D, pro maximální absorpci.

Lifestyles Calcium Formula obsahuje pro zajištění maximální vstřebatelnosti následující živiny:

- Hořčík
- Vitamin D
- Vitamin C
- Zinek
- Měď
- Přeslička
- Kopretina řimbaba
- Vitamin D3
- Betaine HCL

1 http://www.who.int/entity/dietphysicalactivity/publications/trs916/en/gsfao_oste.pdf

2 FAO/WHO. (2002) Human Vitamin and Mineral Requirements



Naše tělo potřebuje vápník každý den pro nespočet funkcí. Pokud se nám nepodaří získat dostatek vápníku z potravy, bere si naše tělo vápník z kostí - to časem přispívá ke vzniku osteoporózy. Doporučená denní dávka vápníku může riziko osteoporózy minimalizovat či zpomalit její postup.

Doporučený denní příjem vápníku²

Věk Zdravotní stav	příjem vápníku
1 rok	300 – 400 mg/den
1 rok až 9 let	500 – 700 mg/den
10 – 18 let	1300 mg/den
19 až 65 let (muži) nebo 19 – menopauza (ženy)	1000 mg/den
65 let (muži) nebo post-menopauza (ženy)	1300 mg/den
Těhotné nebo kojící ženy	1200 mg/den

Lifestyles Calcium Formula není jen další přípravek s vápníkem – Lifestyles Calcium Formula podporuje stavbu kostí. Dvě tablety denně vám poskytnou celkem 500 mg vápníku. Vlastní receptura Lifestyles obsahuje trávící sloučeniny, zaživací minerály a bylinné výtažky pro zajištění maximální absorpce vápníku. Calcium Formula je snadným a pohodlným způsobem, jak doplnit svůj jídelníček o dostatek vápníku, který vaše tělo potřebuje každý den.