

D-vitamin är ett fettlösligt vitamin/hormon och bildas i huden när man vistas i solen. D-vitamin är nödvändigt för upptag av kalcium och fosfor till ben- och tanduppbyggnad och motverkar hål i tänderna.

Hud och hår mår bra av att du har en bra D-vitaminbalans och listan med argument för att du ska vara noga med att undvika D-vitaminbrist kan göras lång. Till exempel behövs D-vitamin för ett starkt immunförsvar, för att hålla förkylning borta, hjälpa dig till ett gott humör, motverka hjärt och kärlsjukdomar och hålla mage/tarm i gång och motverkar sömnproblem.

Även dina hormonnivåer påverkas av D-vitaminet.

D-vitamin finns också i vår kost ibland annat i ägg, fet fisk och i kantareller men det krävs orimliga mängder för att få i sig dagsbehovet.

Ta tillskott med D-vitamin under våra mörka årstider. Rekommenderat dagligt intag av 2000 IU/dag och ända upp till 5000 IU/dag för vuxna.



Oliwia är en av mina solstrålar