

BIOTIFUL LIFE

# SUN DOSE - D3, MG, K2



---

DESPRE SUPLIMENTAREA CORECTA CU VITAMINA D

---

## **SOARELE, PRIETENUL NOSTRU**

Am creat o formula de nutraceutice care sa ne reaminteasca zilnic cine este cel mai bun prieten al nostru pe acest Pamant - soarele.

Cu toate acestea, in ultimii 20 de ani soarele si expunerea la soare, in realitate unul dintre cele mai importante aspecte ale vietii noastre, au fost transformate in dusmanul nostru. Nu o sa ma opresc aici sa dezbat acest subiect. Acum 3 ani am scris un Ebook complet despre acest subiect intitulat "Ghid de expunere la soare". Il gasiti aici.

Sa ne deconectam de ce ne-a oferit Mama Pamant si sa folosim toate licorile toxice ca sa ne protejam de cel mai pretios medicament natural este o actiune care ne-a adus in realitatea dura in care traim - majoritatea populatiei traieste in deficit de Vitamina D.

Ce este si mai interesant, este ca suplimentele cu vitamina D sunt in Top 3 cele si vandute din lume. Cu toate acestea, deficitul persista drastic.

### **Oare de ce credeti ca se intampla asta?**

In primul rand, corpul nostru este mult prea inteligent si prea putin inteles de industria suplimentelor. Fara a intelege cum functioneaza corpul uman, nu poti transpune natura intr-o capsula.



## **SINERGIA, ESENTIA FUNCTIONALITATII**

Totul in aceasta viata functioneaza in sinergie, in duet, completandu-se reciproc. Cele mai clare exemple le vedem uitandu-ne la alimentele pe care le consumam. Un mar nu contine doar vitamina C - ci o sinergie de micronutrienti ce se sustin si se completeaza reciproc in procesul de absorbtie si asimilare. Acesta este si motivul pentru care nutraceuticele Biotiful Life detin formule complexe.

Sun Dose este probabil cea mai minimalista, insa cea mai inteligenta dovada a cat de frumos functioneaza lucrurile in corpul nostru.

Am consumat zeci de ani vitamina D insa nimeni nu ne-a spus ca aceasta are nevoie de cofactori ca sa se absoarba. In plus, este esential sa intelegem ca suplimentarea singulara nu este sigura. Da, exista situatii in care suplimentele pot actiona impotriva noastra.

Astazi vom explica stiintific cat este de important sa suplimentam inteligent si care este importanta co-factorilor atat pentru absorbtie, cat si pentru siguranta sanatatii noastre.

## **DE CE AM ALES VITAMINA D3?**

Pentru aceasta formula noi am ales sa folosim vitamina D3. Preferinta mea si a cercetatorilor cu care lucrez se indreapta catre aceasta forma a vitaminei D.

Vitamina D3 este forma vitaminei D regasita in mod natural in resurse animale, spre deosebire de D2, regasita in vegetale. In plus, aceasta este forma sintetizata de corpul nostru prin expunerea la razele solare astfel ca pentru corpul nostru ea este o varianta "usor de recunoscut".

Vitamina D3 (colecalfiferol) este considerată mai eficientă biologic decât vitamina D2 (ergocalciferol). După administrare, aceasta forma este in general mai usor de transformat in forma activa a vitaminei D în organism.

Cercetarile demonstreaza ca suplimentarea cu vitamina D3 ofera efecte pe termen mai indelungat comparativ cu vitamina D2.

Exista studii clinice ce demonstreaza o eficienta mai ridicata a vitaminei D3 in materie de suplimentare comparativ cu vitamina D2. Toate acestea, impreuna cu informatiile stiintifice si cercetarile personale de-a lungul anilor de activitate sunt cateva dintre motivele pentru care am optat pentru aceasta varianta in formula noastra.



## MAGNEZIU SI VITAMINA D

Magneziul asista in activarea vitaminei D, care ajuta la reglarea homeostaziei calciului si fosfatului pentru a influenta cresterea si mentinerea sanatatii oaselor.

Fara prezenta magneziului, vitamina D este stocata in corp si nu este utilizata. Toate enzimele care metabolizeaza vitamina D au nevoie de magneziu, care actioneaza in calitate de cofactor in reactiile enzimatice din ficat si rinichi - adica ajuta vitamina D sa se lege de proteinele tinta.

Magneziul este elementul cheie care determina ce cantitate de vitamina D produce organismul nostru. Cercetarile sugereaza ca persoanele cu un aport ridicat de magneziu au mai putine sanse sa aiba deficienta de vitamina D in comparatie cu persoanele cu nivel scazut de magneziu.



## **CALCIU SI FORMA DE MAGNEZIU ALEASA**

Consumul vitaminei D fara magneziu duce la cresterea nivelului de calciu. Poate acest lucru va suna bine inasa, depozitat necontrolat in corp, calciu poate duce la anumite complicatii de sanatate. In momentul cand vitamina D nu este convertita si influenteaza nivelul de calciu din corp, acesta poate influenta hormonii si extragerea mineralelor din oase, acolo unde sunt atat de necesare.

De asemenea, magneziu sustine organismul sa absoarba si sa utilizeze si alte tipuri de minerale - calciu, fosfor si potasiu.

Pentru formula Sun Dose am ales o forma speciala de magneziu - glicinat, pentru ca este o forma extrem de bine tolerata de majoritatea populatiei, fara dificultati in asimilare.

Magneziul este necesar pentru peste 300 de reactii enzimatice din organism si da, conteaza enorm cat de biodisponibila este forma acestuia pe care o consumam.



# MAGNEZIUL IN ORGANISM

Cele mai importante procese in care magneziul are o prezenta esentiala sunt:

- **Mentinerea sanatatii oaselor si dintilor**
- **Sustinerea sanatatii musculara**
- **Sustinerea functionarii normale a sistemului nervos**
- **Stimularea nivelului de energie**
- **Reducerea oboselii**
- **Mentinerea starii de spirit si sanatatii emotionale**
- **Reducerea inflamatiei sistemice**
- **Mentinerea glicemiei in limite normale**

Majoritatea suplimentelor ce contin magneziu disponibile pe piata sunt citrat sau oxid de magneziu. In formula Sun Dose, magneziul este asociat cu glicina, un aminoacid ne-esential, implicat in sinteza proteinelor si transmiterea semnalelor chimice in creier.

Glicina este considerata un neurotransmitator cu efect relaxant, care poate creste proprietatile calmante ale magneziului.

# IMPORTANTA VITAMINEI D PENTRU SANATATE

Vitamina D este mai mult decat o vitamina, este un pilon al imunitatii noastre, aceasta este implicata inclusiv in sanatatea sistemului osos si a danturii, contribuie la mentinerea sanatatii psiho-emotionale, sanatatii pielii noastre, echilibrului hormonal si lista poate continua. Oricat de multe beneficii nisate am aduce, vitamina D este esenta sanatatii feminine.

Simt ca pot sa declar acest lucru pentru ca, stiintific vorbind, am evoluat enorm fata de acum 30 ani, cand consideram ca rolul vitaminei D este doar cel de a sustine sanatatea dentara si osoasa.

Majoritatea organelor noastre au receptori de vitamina D. Acest lucru semnifica faptul ca rolul vitaminei D este dincolo de sanatatea osoasa. De exemplu, ovarele detin receptori de vitamina D - nu putem vorbi de fertilitate, echilibru hormonal, ovulatie si activitate ovariana sanatoasa fara a prioritiza aportul de vitamina D.

Voi sustine intotdeauna sa ne folosim de ceea ce ne ofera gratuit Mama Pamant - un soare de care nu ne bucuram atunci cand este cazul si ajungem in sezonul rece cu nivelul de vitamina D la pamant, trecand prin experiente dure atunci cand corpul nu are resurse.



# SUPLIMENTAREA CU VITAMINA D

Problema este ca, desi uneori ne expunem la soare, nu o facem corect. In plus, nu avem o alimentatie care sa favorizeze absorbtia de vitamina D.

Corpul are capacitatea de a-si produce singur vitamina D, inasa pentru asta are nevoie de materie prima - grasimile.

Colesterolul este blocul de constructie a vitaminei D inasa, din pacate, nutritia noastra este extrem de limitata la acest capitol. Mancam, inasa nu ne hranim. Este esential sa intelegem ca fara acest macronutrient, corpul nostru nici nu va produce vitamina D, nici nu o va asimila pe cea suplimentata.

O sa ramanem la acest capitol si o sa conturez mai clar cateva aspecte. In primul rand vitamina D nu se ia oricand, la orice ora din zi - ci doar dimineata! Si aici revenim la intelepciunea cu care am fost creati, cat este de important sa respectam ritmul circadian si sa ne expunem la soare in primele 45 de minute dimineata, la rasarit.

Daca nu facem acest lucru sau nu avem posibilitatea sa avem acces la soare, atunci suplimentarea poate fi realizata dupa aceleasi principii, respectand ritmul organismului - suplimentam doar dimineata dupa micul dejun, dupa ce am avut o masa bogata in grasimi de calitate superioara.



## GRASIMILE SANATOASE

Cateva exemple de grasimi sanatoase:

- **Unt si ulei de cocos**
- **Somon salbatic**
- **Untura de rata**
- **Untura de vita**
- **Carne cu piele din surse responsabile**
- **Carne rosie**
- **Ulei de masline organic**
- **Seminte si nuci (consumate doar hidratate)**
- **Maduva din oase**
- **Cacao ceremoniala**
- **Unt din lapte nepasteurizat**
- **Smantana din lapte nepasteurizat**

# **K2, CO-FACTOR PENTRU VITAMINA D**

Sa vorbim despre importanta Vitaminei K2 in aceasta formula. Si aceasta joaca un rol de co-factor pentru Vitamina D3.

Procesul are loc in felul urmator - Vitamina D3 asigura absorbtia usoara a calciului, iar K2 activeaza proteina osteocalcin ce integreaza calciul in oase. Fara aceste doua vitamine D3 si K2, calciul nu poate indeplini eficient rolul sau in corp.

De asemenea, functia esentiala a vitaminei K2 este activarea proteinei matrix GLA pentru a lega excesul de calciu si pentru a promova circulatia si flexibilitatea arteriala. In aceste conditii, calciu nu este depus in tesuturi moi si nu creeaza viitoare probleme de circulatie.



# REFERINTE & STUDII FOLOSITE

Investigating the Influence of Vitamin D Replacement Therapy on Magnesium Status.

Mazokopakis EE, Papadomanolaki MG.

J Am Osteopath Assoc. 2018 Dec 1;118(12):772-773. doi: 10.7556/jaoa.2018.167.

PMID: 30476986

Razzaque MS.

J Am Osteopath Assoc. 2018 Dec 1;118(12):773-774. doi: 10.7556/jaoa.2018.168.

PMID: 30476987

Essential Nutrient Interactions: Does Low or Suboptimal Magnesium Status Interact with Vitamin D and/or Calcium Status?

Rosanoff A, Dai Q, Shapses SA.

Adv Nutr. 2016 Jan 15;7(1):25-43. doi: 10.3945/an.115.008631. Print 2016 Jan.

PMID: 26773013 Free PMC article. Review.

Oral manifestations of magnesium and vitamin D inadequacy.

Uwitonze AM, Rahman S, Ojeh N, Grant WB, Kaur H, Haq A, Razzaque MS.

J Steroid Biochem Mol Biol. 2020 Jun;200:105636. doi:

10.1016/j.jsbmb.2020.105636. Epub 2020 Feb 18.

PMID: 32084549 Review.

Vitamin D, an essential nutrient with versatile functions in nearly all organs.

Stöcklin E, Eggersdorfer M.

Int J Vitam Nutr Res. 2013;83(2):92-100. doi: 10.1024/0300-9831/a000151.

PMID: 24491882 Review.

Magnesium and Vitamin D Deficiency as a Potential Cause of Immune Dysfunction, Cytokine Storm and Disseminated Intravascular Coagulation in covid-19 patients.

DiNicolantonio JJ, O'Keefe JH.

Mo Med. 2021 Jan-Feb;118(1):68-73.

PMID: 33551489 [Clinical approach to patients with hypocalcemia].

Takeuchi Y.

Clin Calcium. 2007 Aug;17(8):1169-74.

PMID: 17660611 Review. Japanese.



BIOTIFUL LIFE

# SUN DOSE



O GĂSEȘTI AICI