Published on *Melano.hu* (https://www.melano.hu)

Ezeket a vitaminokat érdemes szedni (X)

Létrehozás: 04/25/2022 - 13:34
Szerző: Melano
[1]
Más tápanyagokkal, például a fehérjékkel, a szénhidrátokkal és a zsírokkal együtt a vitaminok és ásványi anyagok biztosítják szervezetünk egészségét és fejlődését.

Alapvetően a napi étrendünkkel jutunk hozzá a megfelelő mennyiségekhez, de bizonyos életszakaszokban, egészségi állapotokban szükségünk lehet vitamin- vagy ásványi anyag pótlásra.

Milyen vitaminokat szedjünk?
Milyen alapvető vitaminokra van szüksége a szervezetednek? A továbbiakban kiemelünk néhány nélkülözhetetlen vitaminfajtát, amely nélkül a szervezetünk nem tudná megőrizni meghatározó funkcióit.

Az A-vitamin részt vesz a normál vasanyagcserében, illetve hozzájárul

- a nyálkahártyák, a bőr és a látás normál állapotának fenntartásához, illetve
- az immunrendszer normál működéséhez.

A B12-vitamin részt vesz a normál energiatermelő anyagcsere-folyamatokban, valamint hozzájárul
- az idegrendszer normál működéséhez,
- a fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez,
- a normál pszichológiai funkció fenntartásához,
- a normál vörösvérsejt-képződéshez, illetve
- az immunrendszer normál működéséhez.

A C-vitamin többek közt fokozza a kollagénképződést, amelyen keresztül fontos szerepet tölt be
- a fogak,
- a bőr,
- a fogíny,
- a porcok, illetve
- a csontozat normál állapotának, illetve működésének fenntartásában.

A D-vitamin számos egyéb funkción túl segít fenntartani például
- az egészséges csontozat,
- az egészséges izomfunkciót,
- a normál fogazat és a vér normál kalciumszintjét.

Az E-vitamin pedig hozzájárul a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez.
Milyen ásványi anyagokat tartalmaz egy jó multivitamin?

Egy minőségi multivitamin hozzájárulhat az egészségünk támogatásához akkor, amikor extra stressznek vagyunk kitéve, rosszul alszunk, vagy nem mozgunk rendszeresen. Mire van még szükségünk a vitaminokon túl?

A magnézium közreműködik

- a normál fogazat és a normál pszichológiai funkció fenntartásában, valamint
- a normál izomműködésben és
- az idegrendszer megfelelő működésében is.

A cink szerepet játszik

- a normál szellemi működés és a normál sav-bázis egyensúly fenntartásában,
- az immunrendszer normál működésében, valamint
- a normál szénhidrát-anyagcserében és a sejtosztódásban.



Az USA Medical multivitamin készítményei a szervezet számára nélkülözhetetlen vitaminokat és ásványi anyagokat a megfelelő mennyiségben tartalmazzák, a növények és gyümölcsök erejével ötvözve. Ha prémium minőségű táplálékkiegészítőkre van szükséged, nézz körül az USA Medical kiváló összetételű étrend-kiegészítői [2] között, és támogasd a szervezetedet, ha épp extra támogatásra szorul.Az étrend-kiegészítő készítmények nem helyettesítik az egészséges életmódot és a vegyes, kiegyensúlyozott étrendet!

Garantált minőségű, amerikai CBD-olaj az USA Medicaltól

A vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmazó étrend-kiegészítőkön túl kíváncsi vagy egyéb termékekre is? Az USA Medical által kozmetikumként forgalmazott CBD-olaj [3] csak olyan kendert tartalmaz, amelyet speciális mezőgazdasági program keretében, organikus gazdálkodással, GMO-mentesen termesztenek az Egyesült Államokban.

Tags:
egészség [4]
vitaminok [5]
vitaminfeltöltés [6]

Forrás webcím: https://www.melano.hu/ezeket_a_vitaminokat_erdemes_szedni_x

Hivatkozások
[1] https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/vitaminok_-_usamedical_-_melano.hu_.jpg
[2] https://usamedical.hu/termekkategoria/etrend-kiegeszitok/
[3] https://usamedical.hu/termekkategoria/cbd-termekek/cbd-olaj/
[4] https://www.melano.hu/tags/egeszseg
[5] https://www.melano.hu/tags/vitaminok
[6] https://www.melano.hu/tags/vitaminfeltoltes