1. KROK K SILNÉ IMUNITĚ
VITAMÍN D

1. Nechte si **změřit vitamin D krevními testy** - žilní krev (Unilabs, Synlab, ...), případně z kapky krve (trime.cz).

2. Optimální hladina je 100 - 200 nmol/l, rozhodně byste měli mít **nad 100 nmol/l, ideálně kolem 150 nmol/l.**

3. Pokud nemáte dostatečnou hladinu, **suplementujte**. Vždy s vitaminem K2 a nejlépe v kapkách (ne v kapslích).

4. Preventivní dávka pro dospělého s chronickým onemocněním je **2000 IU**
Nicméně pokud máte pod 100 nmol/l, pak je bezpečná dávka až **4000 IU po dobu 3 měsíců.**

Poté je NUTNÉ ZNOVU HLADINU ZKONTROLOVAT, PROTOŽE **VITAMÍNEM D SE LZE PŘEDÁVKOVAT!**

5. Tip na kvalitní vitamin D+K2 >>
Slevový kód 10 %: TEREZABROSCHOVA

6. Aby vitamin D v těle správně fungoval, je potřeba mít dostatečné zásoby hořčíku. V případě velkého deficitu vitamínu D, doporučuji zároveň suplementovat i hořčík.

©terezabroschova.cz

2. KROK K SILNÉ IMUNITĚ
OMEGA 3 MASTNÉ KYSELINY

Omega 3 mastné kyseliny zajistíte konzumací **3x týdně mořskými tučnými rybami z lovu** (nikoliv z chovů) nebo kvalitními doplňky stravy.

Jsou důležité při udržování protizánětlivého prostředí v organismu, který je zásadní pro to, aby imunita nebyla přestimulovaná (příčina alergií, ekzémů, autoimunit).

Tip na kvalitní doplňky stravy, veganské (pro alergiky na ryby a mořské plody), pro lidi s citlivým trávením (krill oil) >>

Lze i otestovat, jestli vám současná strava a suplementace zajišťuje dostatek omega 3 mastných kyselin **testem z kapky krve Omega 3 index >>**
Slevový kód 10 %: TEREZABROSCHOVA

©terezabroschova.cz