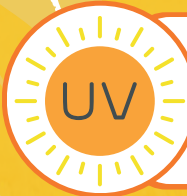


# La Vitamina D3

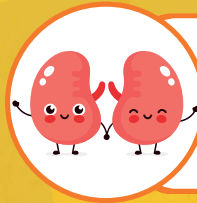
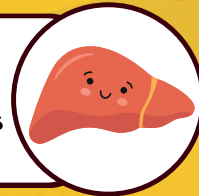
## EL SOL Y LA VITAMINA



**1** LOS RAYOS ULTRAVIOLETAS CONVIERTEN UN DERIVADO DEL COLESTEROL, YA PRESENTE EN LA PIEL, EN VITAMINA D3, QUE LUEGO VIAJA AL HIGADO.

**2**

EL HIGADO CONVIERTE LA VITAMINA D3 EN OTRA FORMA LLAMADA 25-HIDROXI-VITAMINA D3 QUE ES LO QUE LOS MÉDICOS MIDEN EN LA SANGRE.



**3** LOS RIÑONES CONVIERTEN ESTA FORMA EN LA HORMONA ACTIVA FINAL QUE PUEDE TENER MUCHOS EFECTOS EN TODO EL CUERPO, INCLUSO PERMITIR LA ABSORCIÓN DE CALCIO EN LOS INTESTINOS.

### Posibles efectos de la DEFICIENCIA DE VITAMINA D

#### CÁNCER

- POSIBLEMENTE ASOCIADO CON UNA VARIEDAD DE CÁNCERES, INCLUYENDO DE COLON, MAMA, PRÓSTATA Y DE OVARIO.

#### SISTEMA CIRCULATORIO

- PRESIÓN ARTERIAL ALTA
- ENFERMEDAD CORONARIA
- ATAQUE

#### MÚSCULOS/ HUESOS

- DEBILIDAD MUSCULAR,
- DOLORES
- RAQUITISMO
- OSTEOPOROSIS
- OSTEOMALACIA (HUESOS BLANDOS)



El sistema inmunitario protege el cuerpo de invasores externos como bacterias, virus, hongos y toxinas.

#### CEREBRO

- ESQUIZOFRENIA
- DEPRESIÓN

#### PULMONES

- ASMA
- SIBILANCIA

#### SISTEMA INMUNITARIO

- DIABETES TIPO 1
- ESCLEROSIS MÚLTIPLE
- ARTRITIS REUMATOIDE
- RESPUESTA DEBILITADA PARA COMBATIR LA TUBERCULOSIS, GRIPE Y OTRAS ENFERMEDADES INFECCIOSAS

### OTRAS FUENTES DE VITAMINA D3



Otras fuentes de Colecalciferol o Vitamina D3 se pueden encontrar en la leche fortificada, en algunos alimentos y suplementos. Ingerida de esta manera, llega al hígado y se convierte, al igual que la producida por la piel al tomar el sol. Y también hay productos específicos que nos pueden ayudar como...



¡Comparte esta información para que todos sepamos la importancia de la Vitamina D3 y tener una vida más saludable!