



Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης

Ιατρός,

Ωτορινολαρυγγολόγος,

Οδοντίατρος

Διδάκτωρ της Ιατρικής

Σχολής ου Πανεπιστημίου

Αθηνών

Τηλ. 2744023768,

6944280764, e-mail:

pharmage@otenet.gr

www.gelis.gr

www.pharmagel.gr

www.orlpedia.gr

www.allergopedia.gr

www.gkelanto.gr

www.curcumin.gr

www.d3gkelin.gr

www.vitaminb12.gr

www.zinc.gr

www.gkelismedicallexicon.

gr

www.prolipsicarcinou.gr



Τροποποίηση των επιπέδων της βιταμίνης D3 από παράγοντες του περιβάλλοντος©

Συντάχθηκε απο τον/την Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός, Οδοντίατρος, Ωτορινολαρυγγολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών - Τελευταία Ενημέρωση Πέμπτη, 13 Μάιος 2021 17:03

Αικατερίνη Γκέλη

Ιατρός,

Ακτινοδιαγνώστρια

με ιδιαίτερο ενδιαφέρον

στην Ιατρική Διατροφολογία,

Ακτινοδιαγνωστική και

Υπερηχογραφική

Διαγνωστική,

Περιβαλλοντική Ιατρική,

Συμπληρωματική Ιατρική.

Διεύθυνση Ιατρείου:

Παπαληγούρα 16, Άσπος

Κορινθίας, Τηλ. 2741087758,

6944644820 email:

kgkeli@hotmail.com

Η βιταμίνη D3 είναι ένα ορμονοειδές, που παράγεται στο δέρμα του ανθρώπου με την έκθεση του στην ηλιακή ακτινοβολία. Η βιταμίνη D3 είναι απαραίτητη για την υγεία του οργανισμού, καθώς βοηθά στην απορρόφηση του ασβεστίου και στην ανάπτυξη των οστών. Η έλλειψη βιταμίνης D3 μπορεί να οδηγήσει σε οστεoporosis, οστεomalacia και άλλες παθήσεις. Η βιταμίνη D3 μπορεί να ληφθεί από το φαγητό ή να συμπληρωθεί με φάρμακα. Η βιταμίνη D3 είναι απαραίτητη για την υγεία του οργανισμού, καθώς βοηθά στην απορρόφηση του ασβεστίου και στην ανάπτυξη των οστών. Η έλλειψη βιταμίνης D3 μπορεί να οδηγήσει σε οστεoporosis, οστεomalacia και άλλες παθήσεις. Η βιταμίνη D3 μπορεί να ληφθεί από το φαγητό ή να συμπληρωθεί με φάρμακα.



ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΤΗΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ D3 ΑΠΟ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ©
Το χρονικό διάστημα των 12-15 λεπτών έκθεσης στον ήλιο, τις μεσημεριανές ώρες του καλοκαιριού είναι επαρκές για τη σύνθεση των αναγκών για το σώμα ποσοτήτων βιταμίνης D3, χωρίς να κοκκινίσει ή να πάθει εγκαύματα το δέρμα.

Αμέσως μετά την έκθεση του σώματος στην ηλιακή ακτινοβολία απαγορεύεται να γίνεται λουτρό, διότι καταστρέφεται η προβιταμίνη D3. Συνιστάται το λουτρό να γίνεται μετά από μία ώρα από το τέλος της έκθεσης. Σε περίπτωση αδυναμίας έκθεσης στον ήλιο οι ανάγκες του οργανισμού σε βιταμίνη D3 μπορεί να καλυφθούν με την καθημερινή λήψη φυσικής και όχι συνθετικής βιταμίνης D3 που φέρεται μέσα σε βιολογικό εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, χωρίς χημικά συντηρητικά [D3 Gkelin drops]. Για τη δόσολογία του D3 Gkelin drops βλέπετε: www.pharmagel.gr

Τροποποίηση των επιπέδων της βιταμίνης D3 από παράγοντες του περιβάλλοντος©

Συντάχθηκε απο τον/την Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός, Οδοντίατρος, Ωτορινολαρυγγολόγος, Διδάκτωρ
Πανεπιστημίου Αθηνών - Τελευταία Ενημέρωση Πέμπτη, 13 Μάιος 2021 17:03

Iny, **S**, **Bog**, **H**, **G**, **O**, **D**, **S**, **L**, **C**, **T**, **r**, **a**, **n**, **P**, **d**, **e**, **s**, **s**, **W**, **a**, **d**, **e**, **n**, **S**, **t**, **e**, **F**, **a**, **G**, **e**, **S**, **t**, **e**, **m**, **y**, **2**, **E**, **x**, **p**, **e**, **r**, **i**, **m**, **i**, **f**, **i**, **c**, **a**, **t**, **i**, **z**, **e**, **d**,