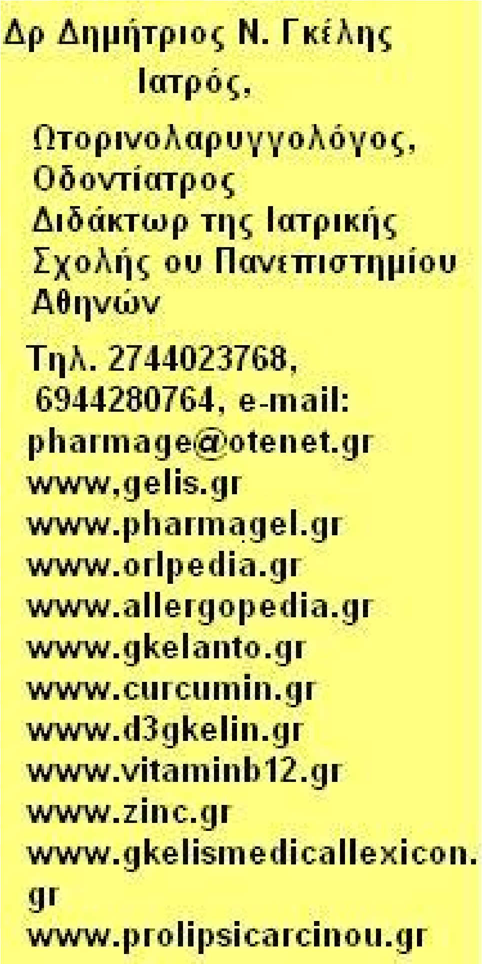
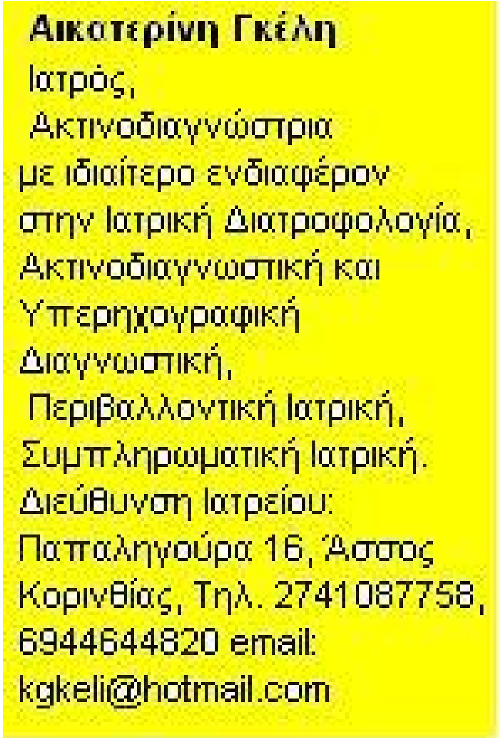
Τροποποίηση των επιπέδων της βιταμίνης D3 από παράγοντες του περιβάλλοντος©

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



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



Αικατερίνη Γκέλη
Ιατρός,
Ακτινοδιαγνώστρια
με ιδιαίτερο ενδιαφέρον
στην Ιατρική Διατροφολογία,
Ακτινοδιαγνωστική και
Υπερηχογραφική
Διαγνωστική,
Περιβαλλοντική Ιατρική,
Συμπληρωματική Ιατρική.
Διεύθυνση Ιατρείου:
Παπαληγούρα 16, Άσσος
Κορινθίας, Τηλ. 2741087758,
6944644820 email:
kgkeli@hotmail.com

[illegible]

Jas de Bouffan, Paul Cézanne

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 αναγκαίων για το σώμα ποσοτήτων βιταμίνης D3, χωρίς να κοκκινίσει ή να πάθει έγκαυμα 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 dropd]. Για τη δοσολογία του D3 Gkelin drops βλέπε: www.pharmagel.gr

D3-Gkelin
Συμπλήρωμα διατροφής
Πόσιμες σταγόνες βιταμίνης D3 σε βιολογικό εξαιρετικό παρθένο ελαιόλα
25μg (1000 IU) ανά σταγόνα.
5ml

[illegible]

[illegible] Büsing M 5. Helfrich HP 6. Stoffel-Wagner B 7. Egert [illegible]