

## Vita-D3 Spray

©Dr. Larry Milam



La evidencia científica continúa aumentando a favor de la vitamina D3 para muchos sistemas del cuerpo.

Se le llama la "vitamina del sol", pero en realidad no es una vitamina en absoluto. Más bien es una hormona producida por el cuerpo cuando es estimulada por la luz solar. Algunos investigadores sugieren que hasta el 85% de las personas podrían tener deficiencia de este suplemento.

Puedes ser deficiente de vitamina D3 en estos casos:

- Si reside en un área geográfica en la que hay muy poca luz solar.
- Es posible que esté usando productos de protección solar SPF para proteger su piel contra el efecto negativo de demasiada luz solar.
- Si tiene una condición médica que podría impedir la síntesis natural de vitamina D.
- La forma de envío, procesamiento y almacenamiento de algunos alimentos frescos que naturalmente contienen cantidades adecuadas de vitamina D, pueden hacer que disminuyan.
- Su trabajo puede requerir que trabaje en interiores durante las horas pico de luz solar.
- Sus códigos de vestimenta cultural no le permiten recibir suficiente luz solar para producir suficiente vitamina D. Las chaquetas y los pantalones largos bloquean la luz solar en la piel.
- Las ventanas de su automóvil, hogar u oficina pueden ser del tipo que bloquean la mayoría de las ondas solares, impidiendo que su piel produzca vitamina D.
- La vitamina D es escasa en los alimentos y en cantidades muy limitadas se encuentran en los huevos, el hígado y los pescados grasos.

Es posible que tenga una *deficiencia* o una *mayor necesidad* de vitamina D por lo siguiente:

- **Personas con sobrepeso:** las personas con sobrepeso a menudo tienen mayor necesidad de vitamina D porque la vitamina D es aceite soluble que se esconde en la grasa.
- **Mujeres embarazadas:** nuevas evidencias sugieren que los niveles de vitamina D durante el embarazo pueden ser de vital importancia para la madre y el bebé. Consulte con su médico para obtener recomendaciones.
- **Ancianos:** A medida que envejecemos, nuestra piel pierde la capacidad de generar vitamina D. Además, las personas mayores suelen pasar más tiempo en interiores.
- **Personas de piel oscura:** las personas de piel oscura tienen niveles más altos de melanina en la piel que bloquea la radiación UVB y puede limitar la capacidad del cuerpo para producir vitamina D.
- **Áreas industrializadas:** Si vive en un área con contaminación ambiental y con alto contenido de azufre (neblina ácida) que bloquea los rayos del sol.

### Ahora disponible en forma de spray

La vitamina D3 generalmente solo está disponible en cápsulas blandas, ya que es una vitamina soluble en aceite. Sin embargo, con el uso de lo último de la tecnología, New Spirit ahora lo ha hecho convenientemente disponible en forma de aerosol. Cuando rocíe esta fórmula fina en la boca, al pasarla, los nutrientes esenciales fluirán rápidamente a su sistema circulatorio, tejidos y células.

Este conveniente aerosol le permite satisfacer sus necesidades exactas, ya que cada aerosol proporciona 1,000 UI de vitamina D3. A medida que cambien sus necesidades, puede ajustar la cantidad de pulverizaciones fácilmente para satisfacer sus necesidades.

*En general, su piel desnuda necesita al menos 10-15 minutos de exposición a la luz solar directa todos los días para producir la vitamina D que necesita.*



## Vitamina D3 Beneficios

Hace algunos años, se pensaba que la vitamina D no hacía más que permitir que el calcio se absorbiera para una buena salud ósea. Sin embargo, hoy sabemos que la vitamina D protege y promueve muchas de las funciones del cuerpo, una deficiencia de las cuales puede significar que el cuerpo carezca de las herramientas que necesita para mantenerse en la "zona de salud óptima". Investigaciones más recientes sugieren que la vitamina D puede estar involucrada en la regulación de hasta 2000 genes diferentes. Eso es aproximadamente una sexta parte del genoma humano. Los científicos ahora opinan que todas las células y tejidos de su cuerpo tienen receptores de vitamina D. Esto confirmaría que cada célula y tejido del cuerpo tiene algún grado de necesidad de vitamina D para su bienestar. Más evidencias apuntan al hecho de que la vitamina D participa en procesos metabólicos muy complejos dentro de nuestros cuerpos. Si bien la más conocida es la regulación del calcio y el fósforo, está comenzando a surgir más información adicional.

Afecta la muerte y proliferación celular, la producción de insulina, el sistema inmunológico, así como la depresión, las enfermedades cardíacas, los defectos de nacimiento, los cánceres de piel, la esclerosis múltiple y otros. Promueve también la diferenciación celular, es un potente antiinflamatorio, ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre y ayuda a reducir la presión arterial. La evidencia más reciente sugiere que la vitamina D puede estar involucrada en los siguientes problemas de salud †:

### Salud pancreática

- El proceso de envejecimiento y la longevidad celular
- Salud reproductiva
- Salud respiratoria
- Cabello y folículos pilosos
- Patrones de sueño (estado de ánimo saludable) depresión
- Enfermedad de Parkinson
- Enfermedad de Alzheimer
- Salud ocular
- Salud del sistema vascular (hipertensión)
- Raquitismo
- Osteoporosis / osteomalacia
- Control de peso (metabolismo de carbohidratos y grasas)
- Cáncer (mama, colorrectal, melanoma, ovario)

Trastorno autoinmune (esclerosis múltiple, lupus, artritis reumatoide, degeneración muscular, psoriasis, enfermedad celíaca, fibrosis quística, enfermedades graves, etc.)

## Recomendaciones

Si bien el nivel recomendado por el gobierno sigue siendo bastante bajo, muchos expertos sugieren la necesidad de aumentar la recomendación diaria de 200 UI a 1000 UI. Algunos expertos en salud sugieren usos de 3000 a 5000 UI por día, mientras que otros sugieren cantidades cada vez mayores. Se recomienda que controle su nivel actual y trabaje con su médico / proveedor de atención médica para asegurarse de que está recibiendo un nivel adecuado.

Cada aerosol está diseñado para dar en forma de rocío fino un aproximado de 1,000 UI de vitamina D3. Cada envase contiene aproximadamente 150 pulverizaciones (150.000 UI) y contiene un sabor natural a menta.

Este pequeño spray se puede llevar fácilmente en su bolso, maletín, bolsillo o equipaje. Por aproximadamente dieciséis centavos por día según la venta minorista sugerida, puede estar seguro de que está protegido. No salgas de casa sin él.

New Spirit Vita-D3 Spray, no contiene sabores o colores artificiales, NO azúcar, almidón, maíz, trigo, gluten, soja, huevos, sal o lácteos.

*†These statements have not been evaluated by the FDA. Information contained in this bulletin is for informational purposes only and is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease. In all cases, it is recommended that you consult with your healthcare professional before initiating a supplement program.*