



## Mer D-vitamin åt folket!

---

Studentmottagningar. Sol. Gräspollen. Färskpotatis. Skärgård. Uteserveringar. Flipflops. Brännboll. BBQ. Balkongfix. Premiärdopp. Ljusa kvällar. Myggjävlar.

Mycket på sommaren är förknippat med förväntningar, lycka och ledighet. Under sommaren mår många av oss bättre och det är egentligen inte så konstigt. Månadens nyhetsbrev handlar om D-vitamin och dess positiva effekter på människokroppen. D-vitamin bildas i kroppen när huden utsätts för sol. Dock står solen för lågt under vinterhalvåret och vi måste tillsätta D-vitamin via kosten och tillskott. Så passa på att fylla på Dina depåer när tillfälle ges och känn efter hur bra Du mår!  
Trevlig läsning!

---

## Vikten av D-vitamin för oss människor!

---

D-vitamin är unikt bland vitaminerna. Det är ett steroidhormon liksom våra könshormoner testosteron och östrogen, och kan självbildas i kroppen. D-vitaminet påverkar effekten av hundratals gener i de flesta av kroppens celler och tyvärr är brist på D-vitamin väldigt vanligt hos oss svenskar i allmänhet. Detta kan teoretiskt sätt ge nästan vilka följsjukdomar som helst.

D-vitaminbrist hos vuxna leder framförallt till Osteomalasi (benvävsuppmjukning) och hos barn till Rakitis (engelska sjukan) vilket ger upphov till bensmärter, muskelsvaghet och benbrott.

D-vitamin har en rad positiva och viktiga effekter på människokroppen och påverkar bland annat celler, skelettet, nervsystemet, hormonbalansen och immunförsvaret. D-vitamin är bakteriedödande och bra för immunförsvaret (D-vitamin behövs för T-cellerna som är en typ av vita blodkroppar) och motverkar därmed förkylningar och influensa. Vid forskning har man även sett att D-vitamin spelar en viktig roll för gravida kvinnor, både för modern och barnet.

### EFFEKTER AV D-VITAMIN

#### Påverkar:

- cellernas tillväxt
- nervsystemet
- skelettbildning



#### Ökar:

- produktionen av testosteron
- sexlust
- fertilitet
- immunförsvar
- insulinkänsligheten och minskar risk för typ-2-diabetes

#### Reglerar:

- hormonbalans
- kalkbalans i skelett och tänder

#### Motverkar:

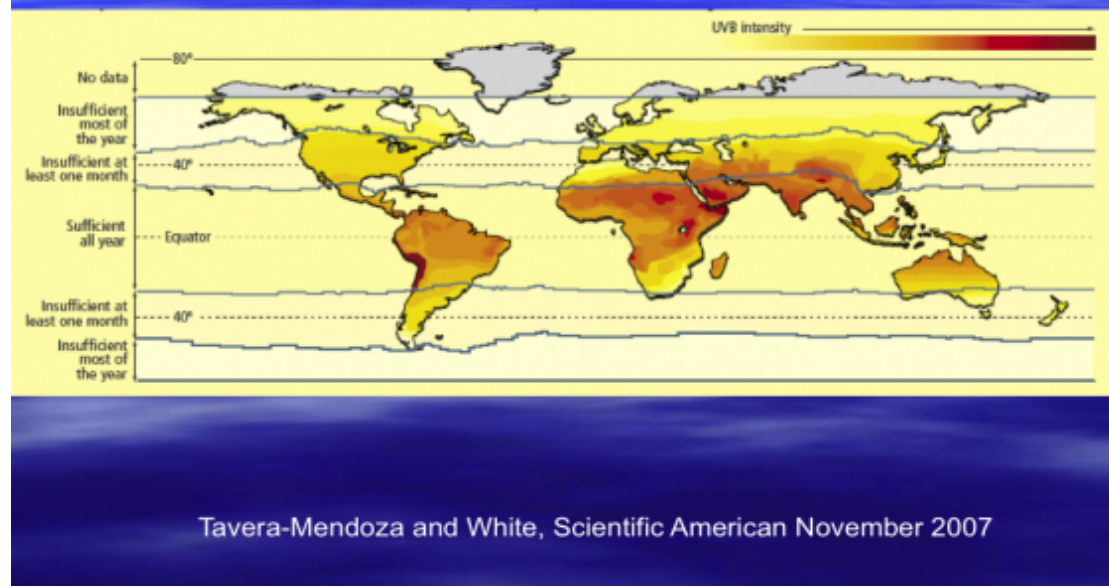
- muskelsvaghet (sarkopeni)
- benskörhet (osteoporos)
- hjärt-kärlsjukdomar
- trötthet
- depression
- förkylning
- influensa
- reumatism
- akne
- eksem
- psoriasis
- inflammation
- cancer
- tumörtillväxt (bland annat tjocktarmscancer)
- utveckling av MS (multipel scleros)



D-vitamin är ett fettlösligt vitamin som bildas i kroppen när huden utsätts för sol. Det räcker att man vistas 30 minuter i solen för att man skall täcka dagsbehovet under sommarhalvåret. Resterande del av året, oktober-mars, står solen alldeles för lågt och kan då inte förse oss med vårt dagliga behov. Solen måste stå i 45 graders vinkel för att de viktiga UVB-strålarna ska nå fram till oss. När Din skugga är kortare än Du, står solen i ett perfekt läge! Under vinterhalvåret är det därför viktigt att vi tillgodoser vårt D-vitaminbehov genom att tänka på vad vi äter och intar tillskott av D-vitamin.

Bilden nedan visar tillgängligheten i världen där UVB-strålarna är tillräckliga för att framställa D-vitamin. Det är endast vid ekvatorn som tillgängligheten finns året om.

## Availability of adequate UVB to synthesize Vitamin D



Solens ultraviolette strålar består av UVA- och UVB-strålar, där UVA-strålarna skapar en lätt solbränna medan UVB-strålarna skapar solbrännan, gör din hud röd/brun, medverkar till att solbrännan håller längre och gör huden tjockare. Det är UVB-strålarna som bidrar till produktion av D-vitamin i huden.

Det är viktigt att använda solskyddsfaktor när vi ska vistas i solen för att skydda oss mot hudcancer. Men det man lätt glömmet är att solskyddsfaktorn inte släpper igenom de viktiga UVB-strålarna som förser huden med D-vitamin. I det avseendet kan det vara bättre att sola kortare stunder utan solskyddsfaktor för att fylla på D-vitamindepåerna under sommarmånaderna.



Det finns två typer av D-vitamin; D2 och D3.

D2 finns i svamp, vissa alger och i berikade livsmedel.

D3 får du främst av solen, men också av fet fisk.

### VANLIGA SYMTOM VID BRIST PÅ D-VITAMIN

- Ökad risk för inflammationer, förkylningar och influensa
- Depressioner, psykoser
- Benskörhet, led- och muskelsmärk (fibromyalgi)
- Muskelsvaghet
- Hudsjukdomar (eksem, acne, psoriasis)
- Dålig aptit

Äldre personer, mörkhyade, gravida och vegetarianer löper störst risk för D-vitaminbrist varför extra tillskott rekommenderas. Även små barn behöver tillskott och får därför AD-droppar.

Vill Du veta mer om D-vitamin rekommenderar vi denna föreläsning med Mats Humble, överläkare och psykiatriker.

[www.youtube.com/watch?v=syRaJVIBNnw](http://www.youtube.com/watch?v=syRaJVIBNnw)

---

## Nyheter på kliniken

---

### AVTAL MED FÖRSÄKRINGSBOLAG

Har Du besvär vi kan hjälpa till med och en privatvårdsförsäkring? Vi har avtal med EuroAccident, DKV Hälsa och SEB Tryggliv. Även om Du inte har Din försäkring hos just dessa bolag kan Du ta kontakt med ditt försäkringsbolag, många accepterar att Du utnyttjar Din försäkring hos den terapeut Du redan går hos.

---

### MÅNADENS BIDRAG TILL LÄKARE UTAN GRÄNSER

Maj resulterade i ett mindre bidrag men än dock 550 kr. Tack för att Du bidrar!

---

### SEMESTERTIDER

Sommaren är här och semestern med den. Kliniken har öppet hela sommaren lång. Dock kommer vi ha lite semestrar i omgångar enligt följande:

**Linda** (naprapat) v. 29 (nås via mail)

**Helena** (naprapat) v. 28, 30-32

**Santiago** (läkare) v. 27-30 (nås via mail)

**Britt-Marie** (nikotinavvänjning) v. 26, 29-31

**Inger** (fettreducering) jobbar hela sommaren!



### LANDSLAGET KLARA FÖR VM

Hannes Brinkborg och Stefan Gunnarsson känner Ni sedan tidigare som herrlandslaget i beachvolleyboll. I år har de lyckats slå 4:e rankade Bruno/Pedro från Brasilien och dessutom uppnått ett av deras mål genom att kvala in till VM. Nästa vecka är det Grand Slam i Rom och Linda åker med för att ta hand om deras kroppar! Håll tummarna för att vi får fira midsommar på Center Court vid Olympico. Resultaten ser Du [här](#)

---

# Naprapatbussen

---

## SEMESTERTIDER

Under industrisemestern stänger många byggen igen och vi blir överflödiga. Vi har inte fått klart ännu från alla arbetsplatser men håller [hemsidan](#) uppdaterad så besök den om Du undrar hur det ser ut på just Din arbetsplats. Det vi vet är dock följande:

### Skanska Järfälla/Slammertorp

uppehåll v. 27-32

### Ikano Fruängen

uppehåll v. 28-31

### Skanska Healthcare NKS

uppehåll v. 28-30

endast tisdagar v. 27 och 31

### Skanska Stomsystem NKS

öppet hela sommaren

Vid akuta behov, kontakta oss på kliniken så hjälper vi Dig där. Tfn 08-201615 eller via mail [info@halsostyrkan.se](mailto:info@halsostyrkan.se). Det går även bra att boka tid via hemsidan, [www.halsostyrkan.se](http://www.halsostyrkan.se). Kom ihåg att Du kan behöva en rekvisition!

---

## JAG ÄR STOLT ÖVER MINA RYNKOR. DET ÄR LIVET I MITT ANSIKTE!

Birgitte Bardot, fransk skådespelerska

Riktigt känn hur gott solen gör och ta vara på lediga dagar!

Glad sommar!

önskar

Britt-Marie, Helena, Inger, Linda & Santiago



Odengatan 8 | 114 24 Stockholm | Tfn: 08-201615 | [www.halsostyrkan.se](http://www.halsostyrkan.se)

2015 © Naprapatbussen Sverige AB | Odengatan 8, 114 24 Stockholm

Detta nyhetsbrev skickades till [{\\$email}](#) | [Avsluta prenumerationen](#)

Om du vill vara säker på att få våra mejl i framtiden, lägg till oss i din adressbok eller lista över säkra avsändare.

Skickat med MailerLite - [Nyhetsbrevsverktyg](#)