

## Витамин Д

Витамин Д влияет на женскую репродуктивную систему, стимулирует синтез стероидных гормонов (эстроген, прогестерон, тестостерон), которые необходимы для правильного созревания фолликулов и эндометрия. Без витамина Д половые гормоны не могут выполнять свои функции. При дефиците витамина Д может отсутствовать эффект от заместительной менопаузальной терапии при профилактике возврастных заболеваний. Протестируй себя на дефицит витамина Д

1. память
Вас беспокоят плохая память и снижение внимания?
<b>2.</b> апатия
У вас часто плохое настроение?
3. пот
Вы сильно потеете?
4. заболевания
Вы часто страдаете инфекционными заболеваниями?
<b>5.</b> запоры
Вы страдаете запорами?
6. переломы
У вас часто случаютмя переломы?
7. пигментные пятна
После нахождения на солнце у Вас появляются пигментные пятна?

Если на 3 и более вопросов Вы ответили положительно, рекомендую проверить уровень витамина Д в крови (25-OH Д)

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <a href="https://checklists.expert">https://checklists.expert</a>

как это убрать?