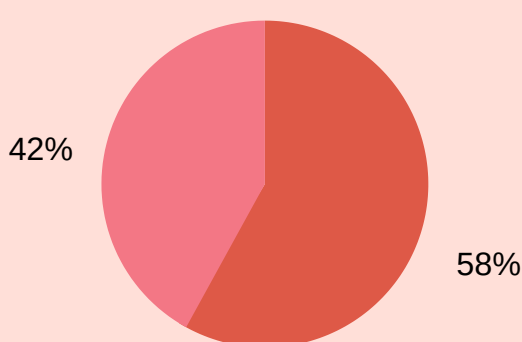


NEDOSTATAK VITAMINA D KOD OBOLJELIH OD MIGRENE

Kod oboljelih od migrene često se nalaze niže prosječne vrijednosti **magnezija i vitamina D** u organizmu u usporedbi sa ne oboljelima

[1]

Okolo 58% osoba koje boluju od **MIGRENE** ima nedostatak **vitamina D**



[2]

Niz studija pokazalo je pozitivan učinak **vitamina D** na glavobolju i migrenu

[6]

Vitamin D pomaže u **reduciranju** migrenskih napada kod osoba koje boluju od migrene

[2]

Oboljeli od migrene imaju manjak potrebnih **nutrijenata**

- **Vitamin D**
- **Magnezij**

[1]

Vitamin D se ne može optimalno iskoristiti ukoliko organizam nema potrebnu količinu **magnezija**

[3]

Optimalna opskrba vitaminima i mineralima važna je za snažan imunitet

[3]

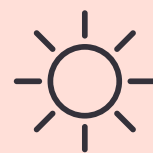


Unošenjem **dnevne doze magnezija**, smanjuje se mogućnost nedostatka **vitamina D**

[3]

Izvori vitamina D:

- **Sunce**
- **Hrana bogata vitaminom D**
- **Suplementi**



[4]

Hrana bogata vitaminom D:

- **riba (tuna, srdela, skuša, bakalar...)**
- **plodovi mora**
- **određene vrste gljiva**
- **žumanjak jajeta**

[4]

Hrana bogata magnezijem:

- **orašasti plodovi**
- **banane**
- **tofu**
- **zobena kaša**

[5]

Za više informacija posjetite digitalnu platformu:
www.migrena.hr