**Er immunforsvaret klar for vinteren?**

**Vitamin D er bra for immunforsvaret**

Vitamin D er et fettløselig vitamin som blant annet bidrar til immunsystemets normale funksjon. Spesielt er det viktig for oss å sørge for at immunforsvaret er på plass igjennom vinterhalvåret, da vi får lite tilførsel gjennom sollys. Immunforsvaret er ansett som så viktig at området har fått et eget fagfelt. Immunologi er læren om immunforsvaret og hvordan kroppen håndterer smitte.

Immunforsvaret er et intelligent system som jobber kontinuerlig for at uønskede inntrengere ikke skal få fotfeste. Du har lite kontroll over denne indre forsvarsmekanismen, bortsett fra å sørge for at du får i deg de næringsstoffene immunforsvaret behøver for å fungere normalt. Det er da vitamin D kommer inn i bildet.

**Omega-3 og Vitamin D**

Både kosthold og livsstil er viktige faktorer for at immunforsvaret skal fungere normalt. Lite overskudd og et lavt energinivå over lengre tid kan påvirke ditt immunforsvar. Et tips er derfor å sørge for regelmessig fysisk aktivitet, samt et variert og sunt kosthold. Det er også viktig å redusere stress og sørge for få nok søvn.

Vitamin D finner vi blant annet i feit fisk. Dersom du er usikker på om du får i deg nok   næringsstoffer som bidrar til å et godt immunforsvar, kan du i tillegg til variert kost ta et helsekostprodukt som inneholder vitamin D. En kombinasjon av mosjon/trening og et omega-3 tilskudd med vitamin D, vil da være et godt alternativ.

**Raudåta – Norges nye kilde til omega-3-fettsyrer**

Raudåte er Norges nye kilde til marine omega-3-fettsyrer. Calanus® Oil utvinnes fra det marine krepsdyret raudåte, verdens mest tallrike dyreart og vår største høstbare og fornybare marine ressurs. Raudåte høstes langs norskekysten. Calanus® Oil inneholder vitamin D og er dermed en god kilde for å dekke ditt behov for dette vitaminet.

Omega-3 fettsyrene DHA og EPA bidrar til hjertets normale funksjon. Den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak av 250 mg EPA og DHA. Vitamin D bidrar til immunsystemets normale funksjon og normal muskelfunksjon.

https://calanushelse.no/er-immunforsvaret-klar-for-vinteren/