

# Fai senn da prender vitamins u betg?

I dat 13 vitamins e bunamain tuts na po il corp betg producir sez. Quai vul dir ch'igl è impurtant ch'ins survegnia avunda vitamins tras la maglia. Sch'ins vul, pon ins era cumplettar quai cun daguts u capslas. Ma fa quai propi senn? Quella dumonda respundan Simona Hendry ch'è naturopata e Mario Venzin ch'è medi da chasa.

CARMEN MONN/RTR

Simona Hendry ch'ha emprendì droghista ed è dapi 17 onns naturopata di ch'i fetschia senn da prender vitamins supplementars. Oravant tut il vitamin B12 ch'ins chatta cunzunt en charn cotschna u il vitamin D3 ch'ins survegn tras il sulegl, haja blera gliueud memia pauc. Però ella agiunta: Il meglier saja sch'ins laschia mesirar per guardar tge vitamins e sals minerals ch'i fetschia senn da cumplettar. Sch'ins sa decida alura da prender in preparat, cussegia la naturopata da prender vitamins singuls. «Jau na sun betg uschè in grond fan da cumprar in product da multivitamin. Ins na senta tar quels betg in grond effect», di Simona Hendry. Meglier saja da prender in vitamin singul.

Sche Simona Hendry cussegia ed accumulogna sias clientas e ses clients èn ils suandants temas impurtants per ella: Il nutriment, l'igièna da durmir, il moviment e la regeneraziun. Sche quellas – sco ella di quatter pitgas – sajan en armonia ina cun l'otra, possia in supplement da vitamins en mintga cas avair in effect positiv sin il corp, di la naturopata.

## Pli impurtant è in stil da viver sanadaivel

In bun nutriment e bler moviment èn era puncts impurtants per il medi da chasa Mario Venzin. Però el va schizunt uschè lunsch e di: «Ina mancanza da vitamins na datti praticamain



Cumplettar il nutriment cun vitamins? FOTO MAD

betg tar nus. Quai datti sulettamain sch'ins mangia malsanadaivel, sch'ins ha ina malsogna da la beglia u sch'ins è alcoholicher.»

Sch'ins haja ina mancanza da vitamins, lura saja quai dals vitamins B9 (acid folic), B12 u D3. E sch'ins haja memia pauc da quels vitamins, fetschia era senn da cumplettar, di il medi. Fertant che Simona Hendry cussegia dad era prender profilactic vitamins, di Mario Venzin da Vella che quai na fetschia nagin senn:

«La scienza n'è fin uss betg perina davent da cura ch'in manco da vitamins è propi malsanadaivel per la sanadad.»

## Greva mancanza po avair in effect negativ

Tge ch'ins sappia dentant è ch'ina gronda mancanza da vitamins possia avair in effect negativ sin la sanadad. Per exempel chaschunava ina mancanza da vitamin C pli baud la malsogna scorbut tar ils navigaturs sin la mar. Sch'ins haja memia pauc sang, possia quai esser perquai ch'ins haja era memia pauc vitamin B1: «Memia pauc vitamin D3 sa mussia vid flailvezza u ruttadiras da l'ossa», di Mario Venzin.

## Constatar vitamins n'ha nagina prioritad

Sch'ina pazienta u in pazient saja malsaun e vegnia tar el en pratica da medi na guardia el betg sco emprim co ch'i stettia cun ils vitamins. Quai na fetschia nagin senn, di il medi da 37 onns. Quai damai ch'ina mancanza da vitamins saja fitg rara ed haja bleras giadas betg da far insatge cun la malsogna sezza.

Il pli impurtant saja per el ch'ins haja in bun nutriment ed uschia possian ins era prender si ils vitamins necessaris ed anc bleras autras substanzas impurtantas. Era moviment e p. ex. desister da fimar tutgan per il medi tar in stil da viver sanadaivel. Sch'ins na guardia numnadamain betg bain da sa sez, na gidia era nagut da prender vitamins.