



**GrassrootsHealth
Nutrient
Research Institute** | **Moving
Research
Into Practice**

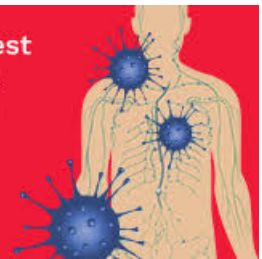
Exposición a rayos UV de fuentes distintas al sol

**YOUR IMMUNE SYSTEM RELIES
ON YOUR NUTRIENT LEVELS**

Make sure you are not deficient in these
immune-important nutrients.

Get 50% off your 2nd D test
when you buy 2 today with
coupon code: **ShareHealth**

TEST NOW!



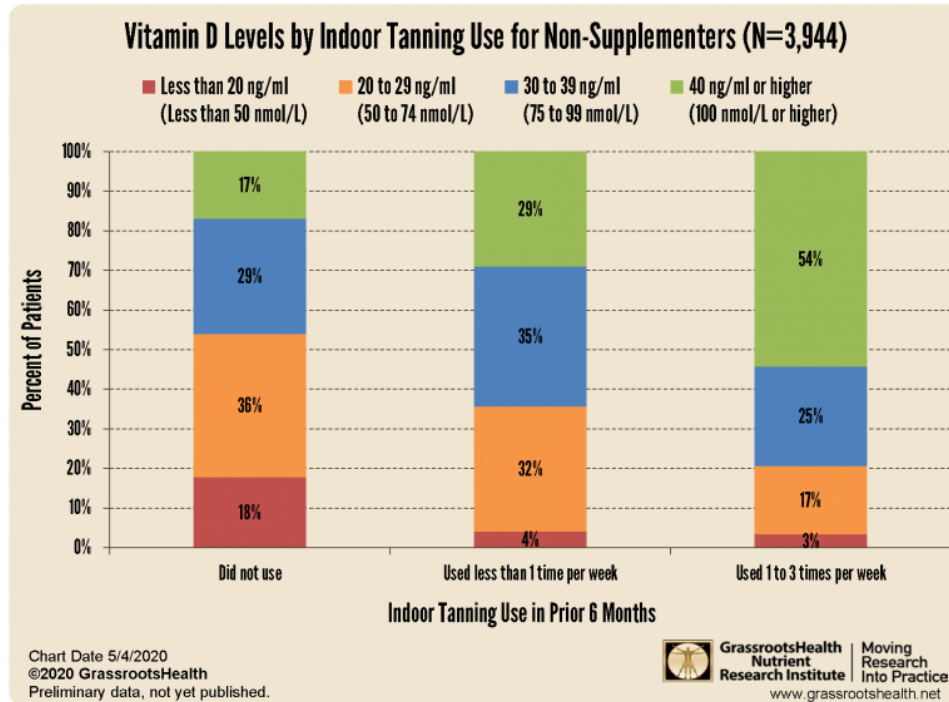
Durante el siglo pasado, nuestro mundo se ha industrializado cada vez más. Como resultado, las personas pasan mucho menos tiempo al aire libre que nunca. La mayoría de los trabajadores y estudiantes pasan sus días en el interior porque sus trabajos dependen en gran medida del uso de computadoras y tecnología. Desafortunadamente, esto ha venido con la pérdida masiva de [beneficios](#) fisiológicos [de la exposición al sol](#) . Esto incluye la producción de vitamina D, que juega un papel integral en la modulación del sistema inmune.

Las poblaciones se han dado cuenta recientemente de que la luz UV del sol es necesaria, no solo para la producción de vitamina D, sino también para el óxido nítrico y muchas otras interacciones. Además, muy pocos alimentos contienen vitamina D además del pescado graso, y pocas personas comen lo suficiente para compensar el déficit de exposición al sol. Por estas razones, junto con un estilo de vida cada vez más sedentario, la producción de vitamina D es limitada para muchas personas. Debido a la gran mortalidad de varias poblaciones, especialmente las de piel más oscura debido a la asociación con niveles más bajos de vitamina D, existe un creciente interés por estudiar la efectividad de las fuentes artificiales de luz UV para producir vitamina D.

¿Pueden las fuentes artificiales de UV elevar los niveles de vitamina D?

La luz solar y los suplementos son fuentes bien conocidas de vitamina D, pero otras fuentes de luz ultravioleta, como el bronceado en interiores, también pueden elevar efectivamente los niveles de vitamina D. GrassrootsHealth tiene una cohorte de más de 15,000 participantes en todo el mundo que evalúan sus niveles de vitamina D usando una tarjeta de detección de sangre de vitamina D en el hogar y responden preguntas en línea sobre su salud y hábitos. Los datos

recopilados de estas preguntas incluyen información sobre la suplementación con vitamina D, la exposición a la luz solar y los hábitos de bronceado en interiores, entre otros.



[Haga clic para ampliar e imprimir](#)

La tabla anterior resume los niveles de vitamina D entre los participantes que informaron no usar suplementos de vitamina D según la frecuencia de bronceado en interiores.

This analysis of 3,944 participants found that those who frequently used indoor tanning had an average vitamin D level of 41 ng/ml (102 nmol/L), compared to 33 ng/ml (82 nmol/L) for infrequent users, and 29 ng/ml (72 nmol/L) for non-users. More than half of regular users (54%) had a vitamin D level at or above 40 ng/ml (100 nmol/L) compared to 29% of infrequent users and 17% of non-users. Only 3% of regular users had vitamin D levels less than 20 ng/ml (50 nmol/L) compared to 4% of infrequent users and 18% of non-users. These results show that indoor tanning could be used to achieve a vitamin D level at or above 40 ng/mL (100 nmol/L), but that frequency is important.



These results show that artificial sources of UV light could be used to achieve a vitamin D level at or above 40 ng/ml (100 nmol/L), but that consistency is important. As with sun exposure, it is also important to be mindful of duration and not burn.

Are You Getting Enough Vitamin D to Help Yourself?

We're in a time of great crisis that could be greatly affected by making sure you and everyone you know has a serum level of at least 40 ng/ml. Help us help you.


Do you know what your vitamin D level is? Be sure to [test today](#) to find out, and take steps to keep it within a target of 40-60 ng/ml or 100-150 nmol/L! Give your immune system the nutrients it needs to support a healthy you and protect yourself from unnecessary diseases.

GrassrootsHealth is moving forward by using science to drive global action, with using either clinical trials with our key researchers or by doing community Field Trials with individuals or other organizations. Please let us know if you are interested and how we can quickly setup your projects.

I'm Interested! Please contact me.

Through GrassrootsHealth Nutrient Research Institute, you can also test your essential elements magnesium, copper, zinc and selenium, toxins such as lead, mercury and cadmium, as well as your omega-3 levels, inflammation levels and thyroid stimulating hormone (TSH) level. [Find out your levels today!](#) Log on to the test selection page (click the link below) to get your tests and see for yourself if your levels can be improved.

Make sure you track your results before and after, about every 6 months!




Vitamin D Home Test Kit (Subscription)

5 Ye ▼

\$60.00 every 6 months

Check your vitamin D levels and learn how it's affecting your health.


[Learn More](#)



Vitamin D, Magnesium & Omega 3 PLUS Elements Test Kit

\$234.00

[Learn More](#)



Vitamin D, Magnesium & Omega 3 Test Kit

\$165.00

[Learn More](#)

[Haga clic aquí para acceder a la página de prueba](#)

¿Cómo puedo rastrear mi ingesta de nutrientes y mis niveles a lo largo del tiempo?