

## VITAMINE D3

### MEEST FYSIOLOGISCH WERKZAME VORM VAN VITAMINE D

#### Beschrijving

- Vit D3 met olijfolie: krachtige synergie
- Ondersteunt je immuniteit
- Houdt spieren in goede conditie, bevordert spierherstel
- Versterkt je botten en je gebit dankzij de verhoogde opname van calcium en fosfor
- Verhoogt je algehele gezondheid en welzijn (winterblues, vermoeidheid, prikkelbaarheid)
- Essentieel voor iedereen
- Dankzij de kleine afmetingen zijn ze makkelijk in te nemen

#### Info

De grootste bron van vitamine D3 (of cholecalciferol) in ons lichaam wordt in de huid aangemaakt onder invloed van UVB-stralen (zonlicht), goed voor zo'n 80%. Voedselbronnen, voor de resterende 10 à 20% van vitamine D voorziening, zijn eerder schaars en beperken zich tot vette vis, eigeel en volle melkproducten.

Door onvoldoende direct zonlicht (angst voor huidkanker, gebruik van crèmes met zonnefilters en het dragen van beschermende kledij), is een groot deel van de wereldbevolking vitamine D-insufficiënt.

Vitamine D draagt bij tot de normale opname van calcium en fosfor en draagt bij tot de instandhouding van normale botten. Daarnaast draagt vitamine D bij tot een normale werking van het immuunsysteem.

Een tekort aan vitamine D kan leiden tot botontkalking, botpijn, zwakke spieren en kan een belangrijk rol spelen bij o.a. hart- en vaatziekten, psoriasis, suikerziekte en depressie.

Voor mannen en vrouwen van 60 jaar en ouder: Vitamine D helpt het risico op vallen te verminderen dat gepaard gaat met houdingsinstabiliteit en spierzwakte. Vallen is een risicofactor voor botbreuken bij mannen en vrouwen van 60 jaar en ouder.

Om een ontstekingsreactie halt toe te roepen heb je altijd 3 stofjes nodig: omega 3-vetzuren, vitamine A en vitamine D.

#### **Vitamine D3 superieur aan vitamine D2**

Vitamine D supplementen zijn beschikbaar als D2 (ergocalciferol) en D3 (cholecalciferol). Vitamine D2 moet nog worden omgezet in vitamine D3, en is daardoor maar half zo effectief. Onderzoek toont aan dat vitamine D2 een lagere bioactiviteit, een slechtere stabiliteit en kortere werkingsduur heeft dan de vitamine D3, resulterend in een 33% lagere potentie. Bovendien is cholecalciferol bio-identiek aan de vitamine D die in de huid wordt aangemaakt. VitD3 is m.a.w. absoluut de superieure vorm.

#### **Olijfolie als drager verbetert de biobeschikbaarheid van vitamine D3**

- Vitamine D3 is vet oplosbaar en daarom beter opneembaar vanuit olie dan vanuit een vaste vorm (tabletten e.d.).
- Koudgeperste olijfolie is als enkelvoudig onverzadigd vetzuur een betere basis dan een verzadigd vetzuur.
- Vitamine D3 en olijfolie kunnen nog beter hun werk doen in het lichaam, als je ze met elkaar combineert. Zo herstelt en versterkt deze krachtige combinatie bijvoorbeeld de spieren als deze verslapt zijn.

### **Pareltjes voor makkelijk slikken**

Vit D3 van Phytocure kan dagelijks gebruikt worden bij de maaltijd. Door de kleine omvang is het product zeer makkelijk slikbaar.

Contra-indicatie: Voorzichtigheid is geboden voor patiënten met nierinsufficiëntie, hypercalciëmie (verhoogd calcium in bloed), hypercalciurie (verhoogd calcium in urine, nierstenen).

### Gebruiksaanwijzing:

Vitamine D3 van Phytocure bevat 25 µg oftewel 1.000 UI.

Een actieve dosering aan VitD3 is 1 pareltje per dag - bij voorkeur tijdens de maaltijd innemen. Een onderhoudsdosering is 1 pareltje per 3 à 5 dagen.

Het is bijna onmogelijk om toxische hoeveelheden vitamine D3 binnen te krijgen via voedingssupplementen. Vitamine D3 heeft pas toxische effecten bij chronisch gebruik van meer dan 40.000 IE (1000 µg) vitamine D3 per dag (meer dan 40 oliepareltjes per dag).

### Vorm & Inhoud:

Potje met schroefdeksel met 90 gelpareltjes

(goed voor 3 maanden actieve dosering of een jaar onderhoudsdosering)