

## PHARMA NORD Bio-Witamina D3 D-Pearls 75 µg 80 kapsułek



Cena: 94,38 pln

## Opis słownikowy

Klasyfikacja	Suplement diety
Marka Producent	PHARMA NORD
Opakowanie	80 kapsułek
Postać	kapsułki
Wysyłka zamówienia	w 24 h

## Opis produktu

**Skład** 1 kapsułka Bio-Witamina D3 D-Pearls zawiera 75 µg witaminy D3 (3000 jm) rozpuszczonej w oleju z oliwek tłoczonym na zimno.

**Działanie** Witamina D jest jedną z najważniejszych witamin odpowiedzialnych za zdrowie ludzi. Zapewnia prawidłowe funkcjonowanie wielu tkanek, organów i komórek. Witamina D: wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego i hamuje procesy zapalne, odpowiada za prawidłowe kształtowanie się kości i zębów, gdyż ułatwia wchłanianie wapnia i fosforu, utrzymuje układ sercowo-naczyniowy w dobrej kondycji, zapewnia wytrzymałość i prawidłową pracę mięśni. Nieznana i niedoceniana witamina D. Przez wiele lat naukowcy ostrzegali przed przedawkowaniem witaminy D, przede wszystkim z powodu jej rozpuszczalności w tłuszczach i faktu, że organizm może magazynować jej nadmiar. W porównaniu do witamin, które są rozpuszczalne w wodzie, a organizm wydalą ich nadmiar z moczem. Ostatnie badania wskazują jednak, że jesteśmy w stanie tolerować wyższe dawki witaminy D, a dodatkowo wiele problemów zdrowotnych, które występują wśród mieszkańców Europy, można powiązać z niedostateczną ilością witaminy. Pięć razy więcej Amerykańscy naukowcy z Uniwersytetu w Kalifornii w magazynie „Journal of Nutrition” stwierdzili, że Europejczycy z jasną karnacją powinni przyjmować przynajmniej 30 µg witaminy D podczas zimowych miesięcy, aby uniknąć niedoborów tego składnika odżywczego. Osoby o ciemnej karnacji powinny przyjmować około 50-70 µg witaminy D przez cały rok. Obecne zalecenia wynoszą 5 µg dziennie. Według tego raportu codzienne spożycie witaminy D powinno być 5 razy większe. Natomiast w przypadku osób o ciemnej karnacji, którzy nie syntezują witaminy D w swojej skórze, codzienne spożycie tej witaminy powinno być 10-14 razy wyższe, aniżeli obecnie zalecane. Skąd mamy witaminę D? Kiedy promienie słońca padają na naszą skórę, organizm wytwarza witaminę D. Znajduje się ona także w produktach żywnościowych, które spożywamy, np.: w sardynkach, śledziach, łososiu i tuńczyku. Mięso, mleko i jaja są też dobrym źródłem tej witaminy. Zawartość witaminy D w naszym organizmie zależy od ilości promieni słonecznych i diety. Jednakże większość naukowców wskazuje na przyjmowanie suplementów diety z witaminą D, gdyż nie jesteśmy w stanie zapewnić nowych zalecanych ilości z pożywienia. Czy dostarczamy dostateczne ilości? W letnich miesiącach, kiedy dużo przebywamy na słońcu, nasza skóra produkuje odpowiednią ilość witaminy D. Natomiast od października do kwietnia ilość naturalnie wytwarzanej witaminy jest niewystarczająca. Niedobór witaminy D dotyczy: osób, które spędzają zbyt mało czasu na słońcu, osób starszych po 65 roku życia, ze względu na obniżoną syntezę witaminy D w skórze, osób z ciemną karnacją skóry (im ciemniejsza skóra tym mniej produkuje witaminy D). Suplementy diety lepiej uzupełniają niedobory witaminy D niż promienie słoneczne. Słońce jest naturalnym źródłem witaminy D, ale najnowsze badania naukowe wskazują, że suplementy diety są lepszym sposobem uzupełniania niedoborów tej witaminy. Używając komputerowej symulacji można oszacować, jak dużo potrzeba promieni słonecznych, aby wyprodukować we krwi ilość witaminy D w granicach 400 lub 1000 jm (10 lub 25 µg). Naukowcy z Memorial Sloan-Kettering Cancer Center w Nowym Jorku we współpracy z Norweskim Instytutem Badań Powietrznych stwierdzili, że przy tych obliczeniach należy wziąć pod uwagę zmienne czynniki, takie jak: położenie geograficzne, porę roku czy rodzaj skóry (karnację). Ta mnogość czynników w powiązaniu z faktem, że zwiększona ekspozycja na słońce zwiększa ryzyko wystąpienia nowotworu skóry, spowodowała, że naukowcy doszli do wniosku, że najbezpieczniejszym sposobem uzupełniania witaminy D jest stosowanie suplementów diety. Źródło: Journal of the American Academy of Dermatology June 2010, Volume 62, Issue

6, Pages 929.e1-929.e9 "Estimated equivalency of vitamin D production from natural sun exposure versus oral vitamin D supplementation across seasons at two US latitudes" Wskazana suplementacja Bio-Witaminy D3 od października do marca, osoby powyżej 75 roku życia przez cały rok w świetle aktualnej wiedzy\*) uważa się, że dorośli wymagają podaży minimum 800–1000 jm/dobę (20-25 µg/dzień) w przypadku niedostatecznej ekspozycji na światło słoneczne (w Polsce od października do kwietnia). Dawkę tę należy podawać przez cały rok osobom po 65 roku życia ze względu na obniżoną syntezę skórną witaminy D oraz udowodnione działanie przeciwzapalne.\*) najnowsze badania wskazują na zwiększoną dzienną dawkę witaminy D3 (źródło: Lekarz Rodzinny, styczeń 2010) Holick MF, Vitamin D deficiency. NEJM 2007;357:266-281 **Dawkowanie** Przyjmować 1 kapsułkę dziennie podczas posiłku. **Informacja** Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej diety ani zdrowego trybu życia. Nie należy przekraczać zalecanej dawki do spożycia w ciągu dnia. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci.