

# WITAMINA D3 W PŁYNNIE

Suplement diety

## DOSTĘPNE OPAKOWANIA:

59ml P32048

## SPOSÓB UŻYCIA:

Osoby powyżej 75. roku życia 0,5 ml dziennie (najlepiej w trakcie posiłku) lub według wskazań lekarza.

## PRODUKT BEZGLUTENOWY.

### NIE ZAWIERA:



SOI

oraz sztucznych substancji przedłużających trwałość, substancji słodzących, barwników.



## CHARAKTERYSTYKA:

- Wysoka zawartość witaminy D – 62,5 µg w porcji dziennej.
- Produkt w postaci płynu, w którym witamina D3 rozpuszczona jest w oleju z pestek słonecznika.
- Witamina D w postaci cholekalcyferolu, pochodząca z lanoliny - wosku pozyskiwanego z owczej wełny.



- Suplementacja witaminy D ma istotne znaczenie w okresie od października do marca, ze względu na nieefektywną w tym okresie syntezę skórą tej witaminy w szerokości geograficznej, w której leży Polska<sup>2</sup>.
- Przyjemny naturalny smak pomarańczowy.
- Wygodny w zastosowaniu kroplomierz z podziałką.

## BADANIA/ OŚWIADCZENIA:

- Wpływ na funkcjonowanie układu odpornościowego<sup>3</sup>.
- Modulacja odpowiedzi immunologicznej<sup>3,4</sup>.
- Wsparcie kości i zębów.
- Prawidłowe wchłanianie i utrzymanie poziomu wapnia.
- Udział w procesie podziału komórek.
- Wpływ na funkcje mięśni.

## DLA KOGO:

- Dla osób starszych.
- Dla osób, które chcą uzupełnić dietę w witaminę D.
- Dla osób, które szukają składnika wspierającego odporność.
- Dla osób, które chciałyby zadbać o zdrowe kości i zęby.

## POWIĄZANE SUPLEMENTY DIETY:

- Czosnek 500 mg
- Spirulina 750 mg
- Kwercetyna Kompleks

# WITAMINA D3 W PŁYNNIE

## Składniki:

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia dla osób powyżej 75. r.ż. (0,5 ml) zawiera:		%RWS*
Witamina D (2500 IU, cholekalcyferol)	62,5 µg	1250

Olej z pestek słonecznika, naturalny aromat pomarańczowy.

\*RWS – Referencyjna Wartość Spożycia

**Ostrzeżenie:** Kobiety w ciąży, matki karmiące oraz osoby zażywające leki lub chore powinny przed zażyciem skonsultować się z lekarzem. Przechowywać w temperaturze pokojowej, w miejscu suchym, ciemnym, w sposób niedostępny dla małych dzieci. Po otwarciu przechowywać w lodówce.

Przed zastosowaniem wskazane jest wykonanie badania 25-(OH)D we krwi oraz konsultacja wyniku badania z lekarzem lub farmaceutą. Nie przekraczać porcji zalecanej do spożycia w ciągu dnia. Przed użyciem wstrząsnąć. Produkt nie jest substytutem zróżnicowanej diety. Zrównoważona dieta oraz zdrowy tryb życia są ważne.

## BADANIA NAUKOWE:

- Witamina D jest wytwarzana w organizmie człowieka w skórze z pochodnej cholesterolu (7-dehydroksycholesterol), pod wpływem działania promieni słonecznych o długości fali 280–315 nm (promieniowanie ultrafioletowe UVB). Pochodna cholesterolu ulega początkowo przemianie do prewitaminy D3, która następnie przekształcana jest w witaminę D3<sup>1</sup>.
- W okresie od października do marca w regionach powyżej 35° szerokości geograficznej północnej (w tym w Polsce, która jest położona pomiędzy 49°N a 54°N) synteza skórna witaminy D nie jest efektywna<sup>2</sup>.
- Czynniki takie jak: zachmurzenie, zanieczyszczenie powietrza, zwiększona pigmentacja skóry, zaawansowany wiek, nadmierne stosowanie kremów z filtrem (SPF) powyżej 15, znacząco wydłużają czas ekspozycji konieczny do wytworzenia odpowiedniej ilości witaminy D lub uniemożliwiają uzyskanie odpowiedniego zaopatrzenia w tę witaminę drogą syntezy skórnej, nawet przy odpowiednim czasie przebywania na słońcu w okresie wiosenno-letnim<sup>2</sup>.
- W przypadku seniorów w wieku powyżej 75 lat zaleca się suplementację witaminą D przez cały rok w ilości 2000–4000 IU/d. Jest to związane ze zmniejszoną skutecznością syntezy skórnej witaminy D oraz z jej potencjalnie obniżoną absorpcją z przewodu pokarmowego i zmienionym metabolizmem w tej grupie<sup>2</sup>.

- Receptory witaminy D są umiejscowione w wielu tkankach organizmu oraz w większości komórek układu odpornościowego<sup>3</sup>.
- Witamina D stymuluje różnicowanie się monocytów do dojrzałych makrofagów (komórek żernych), uczestniczących w mechanizmach obronnych organizmu<sup>3</sup>.
- Witamina D uczestniczy m.in. w regulacji namnażania limfocytów B i T oraz w regulacji wytwarzania specyficznych przeciwciał, a w konsekwencji w modulacji odpowiedzi immunologicznej<sup>4</sup>.

## OŚWIADCZENIA ZDROWOTNE:

- Witamina D pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.
- Witamina D pomaga w utrzymaniu zdrowych kości i zębów.
- Witamina D bierze udział w procesie podziału komórek.
- Witamina D pomaga w prawidłowym wchłanianiu/wykorzystywaniu wapnia i fosforu.
- Witamina D pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu wapnia we krwi.
- Witamina D pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni.

## Bibliografia:

1. Battault S., Whiting S.J., Peltier S.L., Sadrin L., Gerber G., Maixent J.M., Vitamin D metabolism, functions and needs: from science to health claims, Eur. J. Nutr. 2013; 52(2):429-441.
2. Rusińska A. i wsp. Zasady suplementacji i leczenia witaminą D – nowelizacja 2018 r.
3. Myszka M., Klinger M., Immunomodulacyjne działanie witaminy D, Post. Hig. 2014; 68:865-878.
4. Aranow C., Vitamin D and the Immune System, J. Investig. Med. 2011; 59(6):881-886.