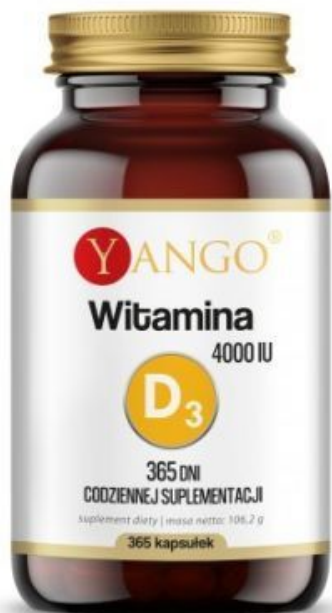


YANGO Witamina D3 4000IU na 365dni 365 kapsułek



Cena: 50,99 PLN

Opis słownikowy

Producent	YANGO SP. Z O.O.
Rodzaj rejestracji	Suplement diety

Opis produktu

Opis Witamina słońca w wysokiej dawce 365 dni suplementacji Wsparcie układu odpornościowego

Zdrowie kości i zębów

Prawidłowe funkcjonowanie mięśni Wchłanianie wapnia i fosforu Witamina D3 to suplementacyjny odpowiednik produkowanej przez skórę witaminy D, której poziom w organizmie uzależniony jest od dziennej ekspozycji na światło słoneczne. Dostarczenie wystarczającej ilości witaminy D jest ważne dla prawidłowego wzrostu i rozwoju kości oraz zębów, a także dla poprawy funkcjonowania układu odpornościowego. W tym preparacie zawarliśmy zapas witaminy D3 w dawce 4000 IU na wszystkie 365 dni roku! "WITAMINA SŁOŃCA" - CZY WARTO SUPLEMENTOWAĆ? Poziom witaminy D wytwarzanej przez skórę zależy od wielu czynników. Należą do nich: pora dnia, pora roku, szerokość geograficzna, a także pigmentacja skóry. W zależności od miejsca zamieszkania i stylu życia synteza witaminy D w organizmie może się zmniejszyć, lub całkowicie zaniknąć w miesiącach zimowych. Chociaż filtry przeciwsłoneczne są ważne w zapobieganiu chorobom skóry, one także mogą zaburzać produkcję witaminy D. ZA CO ODPOWIADA WITAMINA D W ORGANIZMIE? Dlaczego tak ważne jest utrzymywanie odpowiedniego poziomu witaminy D3 w organizmie? Pełni ona wiele ważnych funkcji, w tym: Regulacja gospodarki wapniowo-fosforanowej w organizmie: Witamina D pomaga wchłaniać wapń i fosfor z pokarmów i regulować ich poziom we krwi, wpływając na mineralizację kości. Odpowiedni poziom wapnia i fosforu jest kluczowy dla utrzymania zdrowego układu kostnego^{1,2}. Wsparcie odporności: Witamina D pomaga zapobiegać chorobom i infekcjom poprzez stymulowanie układu odpornościowego, m.in. zwiększając produkcję przeciwciał i redukując cytokiny prozapalne, które są związane z chorobami autoimmunologicznymi i innymi stanami zapalnymi^{3,4}. Zdrowie mięśni: Witamina D bierze udział w utrzymaniu zdrowych mięśni poprzez kontrolowanie ich skurczów i regulowanie na syntezę białek^{5,6}. Wpływ na rozwój komórek: Witamina D odgrywa ważną rolę w regulacji wzrostu i różnicowania komórek, co może mieć wpływ na rozwój i funkcjonowanie wielu tkanek w organizmie^{7,8,9,10}. Regulacja poziomu insuliny: Witamina D może wpłynąć na produkcję insuliny przez trzustkę, co może przełożyć się na poziom cukru we krwi^{11,12}. Wpływ na funkcje poznawcze: Badania sugerują, że niedobór witaminy D może wpływać na funkcje poznawcze, takie jak pamięć i uczenie się^{13,14}. JAK ROZPOZNAĆ NIEDOBÓR WITAMINY D? Niedobór witaminy D jest powszechny na całym świecie i może prowadzić do szeregu poważnych powikłań. Jest ona niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu, a jej niedobór może powodować m.in. zmniejszenie masy kostnej, w wyniku czego dojść może do osłabienia kości i osteoporozy, a nawet krzywicy. Oprócz tego niedobór witaminy D może objawiać się spadkiem wydajności układu odpornościowego, zwiększonego ryzyka chorób sercowo-

naczyniowych, cukrzycy, nowotworów i innych problemów zdrowotnych^{15,16,17,18,19}. Objawy niedoboru witaminy D zwykle pojawiają się stopniowo, dlatego często są trudne do zdiagnozowania na wczesnym etapie. Niektóre z nich to: Ból kości i mięśni, Zwiększona skłonność do złamań, Osłabienie mięśni, Problemy ze snem, Zmniejszona odporność na infekcje, Depresja lub obniżony nastrój, Niskie libido^{20,21}. Jeśli podejrzewasz u siebie niedobór witaminy D, warto jak najszybciej skonsultować się z lekarzem i poprosić o wykonanie badania krwi w celu określenia poziomu witaminy D. Suplementacja witaminą D3 lub zmiana diety może być konieczna, aby zwiększyć jej poziom we krwi. Pamiętaj, że zapotrzebowanie na witaminę D jest inne u różnych osób. Dlatego odpowiednia dawka zależy będzie od indywidualnych potrzeb organizmu i zwykle jest ona ustalana przez lekarza. W każdym przypadku należy skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem suplementacji.

W JAKIEJ FORMIE WARTO SUPLEMENTOWAĆ WITAMINĘ D? Witaminę D można suplementować w różnych formach, jednak najczęściej stosowane są dwa rodzaje: cholekalcyferol (witamina D3) i ergokalcyferol (witamina D2). Cholekalcyferol (wykorzystany w niniejszym preparacie) jest uważany za bardziej skuteczną formę witaminy D, ponieważ jest naturalnie syntetyzowany w skórze pod wpływem promieni UV i jest zbliżony do witaminy D produkowanej przez organizm. Dlatego też, większość suplementów diety z witaminą D w kapsułkach dostępnych na rynku zawiera właśnie cholekalcyferol^{22,23,24,25}. Ergokalcyferol (D2) jest formą syntetyczną witaminy D, produkowaną przez niektóre rośliny i grzyby. Nie jest jednak syntetyzowana w ludzkim ciele. D2 jest mniej skuteczna niż D3 w podnoszeniu poziomu witaminy D w surowicy krwi, czasami bywa stosowana jako alternatywa dla wegan i wegetarian.

Sposób użycia 1 kapsułka raz dziennie. Sposób użycia: Kapsułki połknąć i popić dużą ilością wody, po posiłku zawierającym tłuszcze.

Skład olej słonecznikowy, cholekalcyferol (witamina D3). Skład kapsułki: żelatyna wołowa, substancja utrzymująca wilgoć: glicerol.

Składnik aktywny 1 kapsułka %RWS* Witamina D3 (cholekalcyferol) 100 µg 2000%*RWS - referencyjna wartość spożycia