

Hoog biologisch beschikbaar

Een ontoereikende vitamine D huishouding is door de schaarste aan zonnestralen in onze koude Benelux vaker regel dan uitzondering. Desondanks kan een evenwichtig voedingspatroon een effectieve remedie vormen. De vormen ergocalciferol (vitamine D2) en cholecalciferol (vitamine D3) zijn namelijk respectievelijk te vinden in paddenstoelen en voeding van dierlijke oorsprong. Paddenstoelen en dieren maken op dezelfde manier vitamine D aan als mensen, onder invloed van uv-straling (zonlicht). De vorm die u consumeert uit dierlijke producten (vitamine D3) is zelfs exact dezelfde vitamine D die onze menselijke huid aanmaakt, en daarom de meest biologisch beschikbare vorm voor ons menselijk verteringsgestel.

Slechts één tablet

Vitamine D3 – 25 mcg van Vitakruid is het basissupplement voor een gezonde vitamine D inname. We raden u in eerste instantie aan één van de Multi's Dag & Nacht te gebruiken. De Multi's Dag & Nacht voorzien u in de meeste gevallen namelijk al in uw dagelijkse vitamine D behoefte. Plus, uw lichaam krijgt bij gebruik van één van de Multi's Dag & Nacht naast voldoende vitamine D3 een breed scala aan verscheidende andere gezondheid bevorderende nutriënten binnen. Er bestaan echter specifieke doelgroepen, zoals senioren of mensen met een donkere huidskleur, die baat hebben bij een vitamine D3 inname van 50 mcg per dag of meer. Vitamine D3 – 25 mcg kan in deze gevallen naast de de Multi's Dag & Nacht geslikt worden.

Tallose gezondheid bevorderende effecten*

Het klinkt natuurlijk allemaal heel mooi dat de zonnevitamine ook in onze dagelijkse voeding vertegenwoordigd is, maar de hoeveelheden zijn verwaarloosbaar. Om u een beeld te geven, u moet rond de 500 gram gebakken zalm per dag eten om in uw vitamine D behoefte te voorzien. Daarnaast is de zon in Nederland slechts vijf maanden per jaar fel genoeg om de huid in haar stralingsbehoefte te voorzien. D3 suppletie lijkt dus voor elke Nederlander behoefte in plaats van luxe, vooral in de donkere maanden. Bovendien zijn de gezondheid bevorderende effecten van vitamine D3 eindeloos*. De zonnevitamine zorgt onder andere voor een verhoogde calciumopname in de botten, is goed voor het celdelingsproces en de spieren*. Bovendien heeft de in onze huid aangemaakte vitamine een positieve invloed op ons immuunsysteem en zorgt het voor het behoud van sterke botten*.

Kleine tablet

De vitamine D3 – 25 mcg tabletten zijn uiterst klein. We praten over een doorsnee van slechts zeven millimeter, een gemiddeld gewicht van 125 milligram en een dikte van rond de drie millimeter. Zelfs het doorslikken van meerdere tabletten tegelijk moet dus geen enkel probleem vormen!

* Goedgekeurde gezondheidsclaims:

- Vitamine D bevordert een goed calciumgehalte in het bloed, is goed voor de calciumhuishouding en verhoogt de calciumopname in de botten.
- Vitamine D speelt een rol bij botaanmaak, is goed voor het skelet en voor het behoud van sterke botten.
- Vitamine D is goed voor het celdelingsproces en speelt een rol in weefselgroei en ontwikkeling.
- Vitamine D heeft een positieve invloed op het immuunsysteem.
- Vitamine D is goed voor de spieren en sterke tanden.