

D^{XP}OWER®

ΒΙΤΑΜΙΝΗ D3 VITAMIN 1.200iu



Η βιταμίνη D έχει λάβει το προσωνύμιο «η βιταμίνη του ήλιου», επειδή παράγεται φυσικά από τον οργανισμό μας όταν η ηλιακή ακτινοβολία έρχεται σε επαφή με το δέρμα μας. Η βιταμίνη D είναι λιποδιαλυτή και επηρεάζει τη λειτουργία σχεδόν 2.000 διαφορετικών γονιδίων.

Ιδιότητες

Η πιο σημαντική ίσως ιδιότητα της βιταμίνης D είναι η ρύθμιση της απορρόφησης του ασβεστίου και το φωσφόρου. Επίσης, η βιταμίνη D διευκολύνει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού. Η επαρκής πρόσληψη βιταμίνης D είναι απαραίτητη για τη σωστή ανάπτυξη των οστών και των δοντιών αλλά και για την αυξημένη αντίσταση σε ορισμένες ασθένειες.

Προστασία από ασθένειες

Πέρα από τις παραπάνω βασικές της ιδιότητες, η βιταμίνη D μπορεί επίσης να παίξει καθοριστικό ρόλο:

- στη μείωση του κινδύνου σκλήρυνσης κατά πλάκας (Journal of the American Medical Association)
- στη μείωση του κινδύνου καρδιοπάθειας (Circulation)
- στη μείωση του κινδύνου εκδήλωσης των συμπτωμάτων της γρίπης (American Journal of Clinical Nutrition)

Πηγές

Μπορούμε να πάρουμε βιταμίνη D και μέσω της διατροφής μας, από τροφές όπως ο σολομός, οι σαρδέλες, ο κρόκος του αυγού, οι γαρίδες, τα ενισχυμένα δημητριακά και ο ενισχυμένος χυμός πορτοκαλιού. Εάν δεν καλύπτουμε τις ημερήσιες ανάγκες μας σε βιταμίνη D μέσω της έκθεσης στον ήλιο και της διατροφής, καλό θα είναι να πάρουμε συμπλήρωμα βιταμίνης D.

Πρόσληψη βιταμίνης D

Σύμφωνα με το Ινστιτούτο Τροφίμων και Γεωργικών Επιστημών (IFAS), οι ποσότητες βιταμίνης D που πρέπει να λαμβάνουμε (διεθνείς μονάδες IU την ημέρα) έχουν ως εξής:

- παιδιά και έφηβοι: 600 IU
- ενήλικες έως 70 ετών: 600 IU
- ενήλικες άνω των 70 ετών: 800 IU
- εγκυμονούσες και γυναίκες που θηλάζουν: 600 IU

Τι είναι η Βιταμίνη D;

Η βιταμίνη D είναι μια λιποδιαλυτή βιταμίνη η οποία σχηματίζεται στον οργανισμό κυρίως μέσω της απορρόφησης της ηλιακής υπεριώδους ακτινοβολίας από το δέρμα, αλλά και από ορισμένες τροφές πλούσιες σε βιταμίνη D.

Οι δύο μορφές (μεταβολίτες) της βιταμίνης D είναι η εργοκαλσιφερόλη (βιταμίνη D2) η οποία περιλαμβάνεται στις τροφές και η χοληκαλσιφερόλη (βιταμίνη D3) η οποία παράγεται στο δέρμα μέσω της έκθεσης του από την υπεριώδη ακτινοβολία του ήλιου.

200 ΚΑΨΟΥΛΕΣ CAPSULES

Αρ.Γνωστ. ΕΟΦ 20758/20-3-2015

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
DIETARY SUPPLEMENT



η δύναμη της φύσης για υγεία

ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΙΕΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΕΡΟΠΟΡΙΑΣ 14Α, Τ.Κ. 570 01, ΘΕΡΜΗ, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

T. 2310 805871 • F. 2310 383761 • info@vyamedica.gr • www.vyamedica.gr



Ποιοί διατρέχουν κίνδυνο για έλλειψη Βιταμίνης D;

- Άτομα με περιορισμένη έκθεση στο φως του ήλιου.
- Υπερβολική χρήση αντηλιακών.
- Άτομα με σκουρόχρωμο δέρμα.
- Η αστικοποίηση και η τάση της εργασίας σε κλειστούς χώρους, καθώς και κάποιες συνήθειες ένδυσης σε ορισμένους λαούς.
- Βρέφη που θηλάζουν και παιδιά που βρίσκονται στην ανάπτυξη.
- Οι έγκυες γυναίκες και αυτές που θηλάζουν.
- Μετεμηνόπαυσιακές γυναίκες, οι οποίες έχουν αυξημένο κίνδυνο οστεοπόρωσης.
- Άτομα μεγαλύτερα των 50 ετών, επειδή η ικανότητα σύνθεσης της βιταμίνης D μειώνεται με την ηλικία.
- Άτομα με παθήσεις δυσαπορρόφησης λίπους όπως κολιοκάκη, νόσος του Crohn, κυστική ίνωση και παγκρεατίτιδα.
- Άτομα με ηπατικές και νεφρικές παθήσεις ή ενζυμικές ανεπάρκειες.
- Άτομα που ζουν στο βόρειο ημισφαίριο (γεωγραφικό πλάτος μεγαλύτερο από 35°) ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια του χειμώνα.
- Υποπαρathyροειδισμός
- Παχύσαρκα άτομα.

Ποιοί οι κίνδυνοι από έλλειψη Βιταμίνης D;

Διάφορες επιστημονικές μελέτες έχουν συνδέσει την έλλειψη ή την ανεπάρκεια της βιταμίνης D με τις πιο κάτω παθήσεις:

- Στα παιδιά μπορεί να προκαλέσει Ραχίτιδα, μια πάθηση των οστών που οδηγεί σε κακή ανάπτυξη με αδύνατα οστά, καθυστερημένη ανάπτυξη και ανοσοανεπάρκεια.
- Στους ενήλικες μπορεί να έχει επίσης επιπτώσεις στην καλή υγεία των οστών προκαλώντας Οστεομαλακία και Οστεοπόρωση. Περίπου 6% των ανδρών και περισσότερο από 20% των γυναικών άνω των 50 ετών πάσχουν από οστεοπόρωση, ενώ 1 στους 5 άνδρες και 1 στις 3 γυναίκες θα υποστούν ένα οστεοπορωτικό κάταγμα μετά την ηλικία των 50. Επίσης, το 75% των γυναικών που έχουν οστεοπόρωση δεν το γνωρίζουν.
- Η ανεπάρκεια βιταμίνης D, μπορεί να οδηγήσει νεογέννητα και μικρά παιδιά για το υπόλοιπο της ζωής τους με κίνδυνο ανάπτυξης Ρευματοειδούς αρθρίτιδας, Διαβήτη, Πάρκινσον, Αλτσχάιμερ, Πολλαπλής Σκλήρυνσης, φλεγμονές του εντέρου, όλα εξαιτίας της κακής λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος.
- Άτομα με χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D μπορεί να αναπτύξουν καρκίνο του ορθού και εντέρου, του ενδομητρίου, του μαστού, του δέρματος, του παγκρέατος, του προστάτη ή λέμφωμα.
- Χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D έχουν συνδεθεί με παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακές παθήσεις όπως υπέρταση, έμφραγμα του μυοκαρδίου, εγκεφαλική συμφόρηση, καρδιακή ανεπάρκεια καθώς και με διαβήτη.

ΣΥΝΘΕΣΗ ΑΝΑ ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΔΟΣΗ DAILY DOSAGE COMPOSITION

	mg/cap	ΣΗΠ/RDV*
Vitamin D3	1.200 iu	600%

*Συνιστώμενη Ημερήσια Ποσότητα / Recommended Daily Values

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ / DOSAGE

Λαμβάνετε 1 κάψουλα ημερησίως από το στόμα με νερό. • Take 1 capsule daily with water - For oral use.

Αρ.Γνωστ. ΕΟΦ 20758/20-3-2015 Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης διαίτης. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε ή βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Να φυλάσσεται μακριά από μικρά παιδιά.