

SUPLEMENT DIETY

# Witamina D<sub>3</sub> FORTE

kapsułki elastyczne



Świat Zdrowia



## Wysoka zawartość witaminy D w jednej kapsułce

### Witamina D wpływa korzystnie na:

- prawidłowe **wchłanianie wapnia i fosforu**
- utrzymanie prawidłowego **poziomu wapnia we krwi**
- utrzymanie **zdrowych kości i zębów**
- prawidłowe **funkcjonowanie mięśni**
- prawidłowe funkcjonowanie **układu odpornościowego**

Ponadto witamina D bierze udział w procesie podziału komórek.

### Suplementacja witaminą D w ilości 2000 j.m./dobę jest zalecana u:

- zdrowych dorosłych (powyżej 18. roku życia) i seniorów do 75. roku życia
- kobiet ciężarnych i karmiących piersią
- pracowników nocnych zmian i ciemnoskórych osób dorosłych zależnie od masy ciała<sup>1</sup>

**Zalecana do spożycia dzienna porcja preparatu:** osoby do 75. roku życia - 1 kapsułka dziennie, dla osób powyżej 75. roku życia - 2 kapsułki dziennie. Przyjąć podczas posiłku popijając wodą.

**Składniki:** olej z nasion krokosza barwierskiego (*Carthamus tinctorius* L.) zawierający 61,1% kwasu linolowego i 10,4% kwasu oleinowego; żelatyna; substancja utrzymująca wilgoć: glicerol; cholekalciferol (wit. D<sub>3</sub>); przeciwutleniacz: alfa-tokoferol.

**Ostrzeżenie:** nie przekraczać zalecanej porcji dziennej. Nie stosować w przypadku uczulenia na któryś ze składników preparatu. Ważne jest stosowanie zbilansowanej i zróżnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.



OPAKOWANIE  
NA 1-2 MIESIĄCE



1-2 KAPSUŁKI  
DZIENNIE



MAŁA  
KAPSUŁKA

## Czy wiesz, że...

Głównym źródłem witaminy D jest regularna ekspozycja na słońce. **Na syntezę skórną witaminy D wpływają: pora roku, szerokość geograficzna, pora dnia, kolor skóry, wiek, stosowanie filtrów przeciwsłonecznych.** Wraz z wiekiem zmniejsza się zdolność organizmu do wytwarzania tej witaminy pod wpływem promieni ultrafioletowych<sup>2</sup>. Dieta zazwyczaj nie dostarcza wymaganej ilości witaminy D. Stosowanie kremów z filtrami przeciwsłonecznymi może zmniejszać syntezę skórną witaminy D pod wpływem promieniowania UVB nawet o 90%. Dlatego należy zadbać o kontrolę poziomu witaminy D i jej dostarczenie organizmowi z zewnątrz.

Witamina D oprócz **wspierania układu odpornościowego** pełni również wiele innych istotnych funkcji. Między innymi wpływa na wchłanianie wapnia i fosforu, dzięki czemu wspiera utrzymanie zdrowych kości i zębów.

Witamina D jest ponadto potrzebna do prawidłowego wzrostu i rozwoju kości u dzieci.

**Witamina D należy do grupy witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, więc w naszej kapsułce jest ona rozpuszczona w oleju z nasion krokosza barwierskiego.** Jest on chętnie wykorzystywany również w przemyśle kosmetycznym, gdyż jako składnik kosmetyków świetnie nawilża i odżywia skórę. Jest również stosowany jako składnik balsamów i kremów.

### Literatura:

1. Płudowski P. i Zespół Ekspertów, Standardy Medyczne/Pediatria 2013, t. 10, s. 573-578.
2. Walicka M. et al., Borgis - Postępy Nauk Medycznych 1/2008, s. 14-22.

Składnik	1 kapsułka	2 kapsułki
Witamina D	50 µg (2000 j.m.)(1000% RWS*)	100 µg (4000 j.m.)(2000% RWS*)
Olej z nasion krokosza barwierskiego, w tym:	196,22 mg	392,44 mg
kwas linolowy	120 mg	240 mg
kwas oleinowy	20,6 mg	41,2 mg

\* RWS - Referencyjna Wartość Spożycia

Najlepiej zjeść przed końcem, numer partii - na boku opakowania.

**Zawartość:** 60 kapsułek elastycznych.

**Przechowywanie:** w temperaturze 5-25°C, w sposób niedostępny dla małych dzieci. Chronić przed światłem i wilgocią.

**Producent:** Synoptis Pharma Sp. z o.o.  
ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa  
[www.synoptispharma.pl](http://www.synoptispharma.pl)

## Poznaj inne produkty marki Świat Zdrowia



Caldium Osteo



Acerola extra z dziką różą