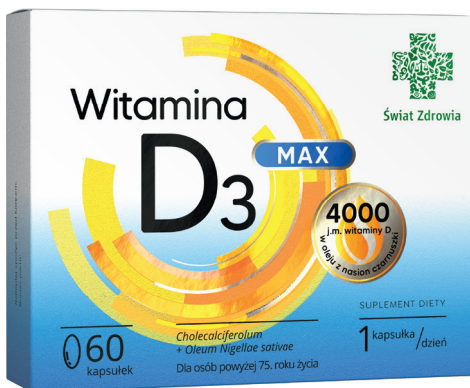


SUPLEMENT DIETY

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

kapsułki elastyczne



Świat Zdrowia

## 4000 j.m. witaminy D w oleju z nasion czarnuszki

### 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 2000-4000 j.m./dobę jest zalecana u osób dorosłych powyżej 75. roku życia przez cały rok w zależności od masy ciała i podaży witaminy D w diecie<sup>1</sup>.**

**Zalecana do spożycia dzienna porcja preparatu:** 1 kapsułka dziennie podczas posiłku, popijając niewielką ilością wody.

**Składniki:** olej z nasion czarnuszki siewnej (*Nigella sativa* L.) zawierający 50% kwasu linolowego i 21% 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. Produkt przeznaczony dla zdrowej populacji osób dorosłych powyżej 75. roku życia.



OPAKOWANIE  
NA 2 MIESIĄCE



4000 j.m. WIT. D  
W 1 KAPSUŁCE



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. Dieta zazwyczaj nie dostarcza wymaganej ilości witaminy D. Stosowanie kremów z filtrami przeciwsłonecznymi może redukować wydajność syntezy skórnej pod wpływem promieniowania UVB nawet o 90%. Dlatego warto zadbać o kontrolę poziomu witaminy D i w razie potrzeby dostarczać ją organizmowi z zewnątrz<sup>2</sup>.

**Witamina D należy do grupy witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, dlatego w preparacie Witamina D3 Max, została zamknięta w kapsułce razem z olejem z nasion czarnuszki.**

Olej z nasion czarnuszki zawiera do 70% nienasyconych kwasów tłuszczowych, głównie kwas linolowy. Kwas linolowy (LA) pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 10 g LA dziennie<sup>3</sup>.

Źródła:

<sup>1</sup> Marcinkowska-Suchowierska E., Płudowski P., Medycyna po Dyplomie 2018, 10, s. 60-72.

<sup>2</sup> Walicka M. i wsp., Bogis-Postępy Nauk Medycznych 1/2008, s.14-22.

<sup>3</sup> Laskus B., Współczesna dietetyka 23/2019.

| Składnik                                    | 1 kapsułka                         |
|---------------------------------------------|------------------------------------|
| Witamina D                                  | 100 µg (2000% RWS*)<br>(4000 j.m.) |
| Olej z nasion czarnuszki siewnej,<br>w tym: | 87,44 mg                           |
| kwas linolowy                               | 43,72 mg                           |
| kwas oleinowy                               | 18,5 mg                            |

\* RWS – Referencyjna Wartość Spożycia

Najlepiej spożyć 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



Elektrolity Senior



Caldemium Osteo