



Vitamine D3

1000 IU/3000 IU

Hoog gedoseerde vitamine D3 uit korstmoss
in een doordachte mix met vitamine K2,
brandnetelblad en waterkers

Vitamine D3 of cholecalciferol is de **meest fysiologisch werkzame** vorm van vitamine D, en is 100% identiek aan de **lichaamseigen** vitamine D. De meeste vitamine D3 komt uit het wolvet (lanoline) van schapen, en is door zijn dierlijke oorsprong niet geliefd door veganisten. Vitamine D3 1000 IU/3000 IU bevat **vegetarische** vitamine D3 uit korstmoss. Een hele opsteker, want de enige plantaardige vitamine D die tot voor kort bestond, was vitamine D2 of ergocalciferol. Vitamine D2 is minder goed werkzaam.



CRESSANA[®]

Zonnevitamine D3

Onder invloed van zonnestralen wordt in je huid vitamine D3 gevormd. Jammer genoeg is de intensiteit en de stand van de zon in ons klimaat zelden geschikt om voldoende vitamine D3 aan te maken. Enkel bij hoogzomer is dit het geval. Hoe verkrijg je dan het hele jaar door voldoende vitamine D3? Via voeding wordt het moeilijk, eenvoudigweg omdat heel weinig voedingsmiddelen een bron zijn van vitamine D: vlees, vis, melkproducten en eieren bevatten een schaarse hoeveelheid. Een vitamine D3-tekort los je dus op door een hoogwaardig voedingssupplement te gebruiken.

Wat doet vitamine D3?

Vitamine D3 speelt een belangrijke rol in tal van processen in het lichaam. Dit maakt het zeer interessant om een tekort te vermijden.

Vitamine D3:

- helpt tanden, botten en spierfunctie gezond houden
- ondersteunt de normale werking van het immuunsysteem
- draagt bij tot normale calciumgehalten in het bloed
- speelt een rol in het celdelingsproces



Brandnetelbladpoeder (*Urtica dioica*), cholecalciferol (vitamine D3 uit korstmoss), koud gevriesdroogde waterkers (*Nasturtium officinale*), menaquinone-7 (15 µg vitamine K2, 20% RI*).

*RI: Referentie-inname

Verpakking: 60 of 90 capsules (Vcaps)

NUT/PL 956/19: 1000 IE D3 (25 µg, 500% RI*)
NUT/PL 956/20: 3000 IE D3 (75 µg, 1500% RI*)
vanaf 11 jaar

Gebruik: 1 capsule per dag.

Wie loopt de grootste kans op een vitamine D3-tekort?

Op oudere leeftijd gaat de lichaamseigen vitamine D3-aanmaak gestadig achteruit. Voor 70-plussers betekent dit vaak een groot tekort aan vitamine D3. Wie veel binnenshuis vertoeft, altijd een zonneproduct met een hoge beschermingsfactor gebruikt, gesluierd rondloopt of een donkere huidskleur heeft, weert de zonnestralen en ontwikkelt zo een vitamine D3-tekort. Door een gebrek aan zonlicht kan iedereen tijdens de wintermaanden extra vitamine D3 gebruiken.

Top 5 van belangrijke eigenschappen

- 1 hoge dosis vitamine D3 (1000 IE of 3000 IE)
- 2 vegetarische vitamine D3 uit korstmoss
- 3 vitamine D3 is de meest fysiologisch werkzame vorm van vitamine D (in tegenstelling tot de plantaardige vitamine D2 die ongunstiger is voor het lichaam)
- 4 aanvulling met vitamine K2 die de botten gezond helpt houden en bijdraagt tot een normale bloedstolling
- 5 extra brandnetelblad om de gewrichten soepel te houden en de bloedcirculatie te ondersteunen

**CRESSANA®**