

# WAPŃ Z WITAMINĄ D3, 120 szt. kości odporność



cena: 33,99 PLN

## Opis słownikowy

Czas dostawy	2-5 dni
Opakowanie	120 tabletek
Postać	tabletki powlekane
Producent	Synoptis
Rejestracja	suplement diety
Zastosowanie	Skóra

## Opis produktu

Zawiera wapń pochodzący z muszli ostryg oraz witaminę D.

Opakowanie  
120 szt. tabletek powlekanych / Suplement diety

Dawkowanie  
1 tabletkę / 1-2 razy dziennie

Składniki  
500 mg wapnia (z muszli ostryg)  
5 mcg witaminy D3

Działanie  
Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

utrzymanie zdrowych kości i zębów (wapń, wit. D3)  
prawidłowe funkcjonowanie mięśni (wapń, wit. D3)  
funkcjonowanie układu odpornościowego (wit. D3)  
utrzymanie prawidłowego poziomu wapnia we krwi (wit. D3)  
prawidłowe krzepnięcie krwi (wapń)  
wchłanianie i wykorzystywanie wapnia i fosforu (wit. D)

Dobry wybór  
Ekonomiczne opakowanie (120 tabletek)  
Wysoka zawartość wapnia w 1 tabletkę pochodzącego z muszli ostryg  
Dodatkowy składnik witamina D3, wspierająca wchłanianie wapnia i utrzymanie jego stężenia we krwi  
1 tabletkę pokrywa ponad 60% rekomendowanego dziennego spożycia wapnia 100% witaminy D (% RWS Referencyjnej Wartości Spożycia)

DUŻE OPAKOWANIE



1 TABLETKA 1-2 RAZY DZIENNIE

PRZYJMOWAĆ Z POSIŁKIEM

Wapń bierze udział w utrzymaniu prawidłowego stanu kości i zębów – ma wpływ na ich prawidłowy wzrost i rozwój, a także na ich gęstość mineralną. Kości i zęby to 99% wapnia w ciele człowieka.

Wapń wspiera też funkcje mięśni i przewodnictwo nerwowe, bierze udział w procesach krzepnięcia krwi. Dlatego tak ważne jest, aby w codziennej diecie zadbać o produkty będące jego źródłem. Zwiększone zapotrzebowanie mają dzieci i młodzież w okresie intensywnego wzrostu, kobiety w ciąży i karmiące, kobiety po menopauzie i osoby po 65. roku życia. Źródłem najlepiej przyswajalnego wapnia jest mleko

i jego przetwory. Jednak osoby z nietolerancją laktozy, będące na diecie bezmlecznej lub weganie mogą znaleźć też inne naturalne źródła wapnia. Produkty zawierające wapń to m.in. (zawartość wapnia w 100 g): fasola 160 mg, soja 240 mg, jarmuż 157 mg, mak 1266 mg, sezam 975 mg, migdały 239 mg, orzechy laskowe 186 mg.

Źródło: Kunachowicz H. i wsp., Tabele składu i wartości odżywczej żywności, Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2005.

Istotną rolę w procesie wchłaniania i wykorzystania wapnia i fosforu pełni witamina D, oprócz tego wspomaga ona utrzymanie prawidłowego stężenia wapnia we krwi. Wspiera więc też utrzymanie zdrowych kości i zębów oraz prawidłowe funkcjonowanie mięśni. Jej naturalnym źródłem jest światło słoneczne, niestety w naszej szerokości geograficznej ekspozycja przez dużą część roku jest niewystarczająca dla zapewnienia odpowiedniego poziomu tej witaminy w organizmie. Jej źródłem w diecie mogą być ryby, zwłaszcza morskie.