DERMOeco PUH MAJ
OPATOWSKA 10, STASZOW PL
+48 153 000 066

PHARMA NORD Bio-Vitamin D3 D-Perlen 75 mcg 80 Kapseln

Preis:19,76 €

Beschreibung im Wörterbuch

Form	Kapseln
Inhalt	80 Kapseln
Kategorie	Nahrungsergänzungsmittel
Marke Hersteller	PHARMA NORD
Versand	in 24h

Produktbeschreibung

Zusammensetzung 1 Kapsel Bio-Vitamin D3 D-Pearls enthält 75 µg Vitamin D3 (3000 IU) gelöst in kaltgepresstem Olivenöl. **Wirkung** Vitamin D ist eines der wichtigsten Vitamine für die menschliche Gesundheit. Es sorgt für das reibungslose Funktionieren vieler Gewebe, Organe und Zellen. Vitamin D: Unterstützt die normale Funktion des Immunsystems und hemmt entzündliche Prozesse Stellt eine normale Knochen- und Zahnbildung dar, Denn es erleichtert die Aufnahme von Kalzium und Phosphor Hält das Herz-Kreislauf-System in Schuss Sorgt für Ausdauer und eine gute Muskelfunktion Unbekanntes und unterschätztes Vitamin D Seit vielen Jahren warnen Wissenschaftler vor einer Überdosierung von Vitamin D, vor allem wegen seiner Fettlöslichkeit und der Tatsache, dass der Körper überschüssiges Vitamin D speichern kann. Im Gegensatz dazu sind Vitamine wasserlöslich und der Körper scheidet überschüssige Mengen mit dem Urin aus. Jüngste Studien deuten jedoch darauf hin, dass wir in der Lage sind, höhere Dosen von Vitamin D zu vertragen, und außerdem können viele der bei Europäern auftretenden Gesundheitsprobleme mit unzureichenden Mengen des Vitamins in Verbindung gebracht werden. Fünfmal mehr Amerikanische Forscher von der University of California haben im Journal of Nutrition festgestellt, dass hellhäutige Europäer in den Wintermonaten mindestens 30 µg Vitamin D zu sich nehmen sollten, um einen Mangel an diesem Nährstoff zu vermeiden. Dunkelhäutige Menschen sollten das ganze Jahr über etwa 50-70 µg Vitamin D zu sich nehmen. Die derzeitige Empfehlung liegt bei 5 µg pro Tag. Diesem Bericht zufolge sollte die tägliche Zufuhr von Vitamin D fünfmal höher sein. Bei Menschen mit dunkler Haut, die kein Vitamin D in ihrer Haut synthetisieren, sollte die tägliche Zufuhr dieses Vitamins jedoch 10-14 mal höher sein als derzeit empfohlen. Woher bekommen wir Vitamin D? Wenn die Sonnenstrahlen auf unsere Haut fallen, produziert der Körper Vitamin D. Es ist auch in Lebensmitteln enthalten, die wir essen, wie z. B. Sardinen, Hering, Lachs und Thunfisch. Fleisch, Milch und Eier sind ebenfalls gute Quellen für dieses Vitamin. Der Vitamin-D-Gehalt in unserem Körper hängt von der Sonneneinstrahlung und der Ernährung ab. Die meisten Wissenschaftler raten jedoch zur Einnahme von Vitamin-D-Präparaten, da wir nicht in der Lage sind, die neuen empfohlenen Mengen über die Nahrung zuzuführen. Bieten wir ausreichende Mengen? In den Sommermonaten, wenn wir viel Zeit in der Sonne verbringen, produziert unsere Haut ausreichende Mengen an Vitamin D. Von Oktober bis April ist die Menge des natürlich produzierten Vitamin D jedoch unzureichend.