



Mf

**Vitamine
D3**

www.magnesium-forever.nl

Vitamine D3

Vitamine D3 draagt bij aan het behouden van een algehele goede gezondheid. We krijgen deze vitamine binnen door het eten van vette vis (bijvoorbeeld haring, zalm en makreel). Daarnaast wordt vitamine D3 aangemaakt door de huid onder invloed van zonlicht (UV-straling). Per dag maakt ons lichaam maximaal ongeveer 250 mcg aan. Hoeveel we aanmaken is afhankelijk van seizoen, leeftijd, én huidskleur. In ons koude kikkerlandje vindt de aanmaak vooral plaats tussen mei en september. Van november tot maart is de UV-straling minder en leven wij meer binnen. Verder maakt een oudere huid minder vitamine D aan dan een jongere huid. Huidpigmentatie is ook bepalend: hoe donkerder de huid, hoe minder wordt opgenomen.

P.S.: Ook het insmeren van de huid met een beschermingsfactor belemmert de opname van UV-licht.

Veel mensen hebben een tekort aan vitamine D en kunnen dus best wat extra gebruiken!

Via de huid gaat de vitamine D3 naar de lever. Ook vitamine uit voeding komt daar terecht, maar dan via het maag-darmkanaal. In de lever wordt de vitamine door een enzymengroep omgezet tot bruikbare vitamine D3 voor het lichaam. Deze enzymengroep wordt tot deze actie aangestuurd door magnesium: dit mineraal is een ware regisseur van het lichaam.

Vitamine D3 heeft veel effecten op onze gezondheid.

Vitamine D3 zorgt dat de calcium (kalk) uit voeding wordt opgenomen in de botten, en is daarom essentieel voor sterke botten en tanden. Vitamine D3 is belangrijk om botontkalking tegen te gaan.

Verder kan vitamine D3...

- ... een gunstige invloed hebben op spierklachten
- ... menstratieklachten verlichten
- ... het immuunsysteem versterken
- ... een positieve invloed hebben op ons geheugen en het concentratievermogen
- ... een gunstig effect hebben op gewrichtsklachten

Adviezen voor gebruik:

- Wij adviseren om naast vitamine D3 magnesium te slikken. Er moet immers voldoende magnesium zijn om de vitamine om te zetten tot een voor het lichaam bruikbare vorm.
- Omdat vitamine D3 in vet oplosbaar is, is het slim om de druppels bij de warme maaltijd in te nemen.
- Internationale experts raden aan om minimaal 2000 IE (Internationale Eenheden) per dag te nemen. (= 62,5 mcg)

Een druppel vitamine D3 van Magnesium Forever bevat 2500 IE. 1 druppel per dag is dus voldoende. Een flesjes bevat 250 druppels.

Niet te gebruiken bij pinda-allergie!

Vraag uw
therapeut
advies over de
juiste dosering
en inname.