

Vitamine D

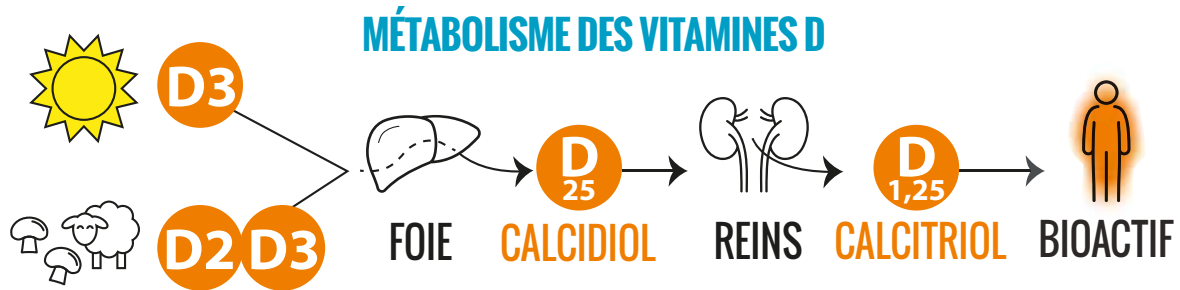


Connue sous le nom de « vitamine du soleil », la vitamine D est synthétisée dans notre peau sous l'effet du rayonnement solaire. Il est important de s'exposer au soleil et/ou de consommer un complément alimentaire, car elle n'est pas présente dans de nombreux aliments.

LES BIENFAITS DE LA VITAMINE D



Chez Kal, nous proposons des formules pertinentes et adaptées pour compléter en vitamine D.



VITAMINE D2 (ergocalciférol)

Présente dans les champignons (vegan), qu'ils soient sauvages ou cultivés sous lumière UV.

VITAMINE D3 (cholécalférol)

Produite dans la peau à partir de la lumière du soleil et présente dans la lanoline et le lichen (vegan).



◀ **Vitamine D3 Liquide**
1760 gouttes x 16,6 mcg
= 29 246 mcg, soit un dosage
global de 1 168 640 UI

Vitamine D3 Softgels ▶
100 softgels x 10 mcg
= 1000 mcg, soit un dosage
global de 40 000 UI



Tableau de conversion

400 UI	10 mcg
1 000 UI	25 mcg
2 000 UI	50 mcg
5 000 UI	125 mcg
10 000 UI	250 mcg

Ce document et les produits concernés ne sont pas destinés à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une quelconque maladie.

Os

- ▀ Joue un rôle dans l'absorption du calcium dans les os.
- ▀ Contribue à maintenir des niveaux sains de phosphore, ce qui contribue à la minéralisation et à une bonne densité osseuse.

Humeur

Peut aider à soutenir l'équilibre hormonal, et les neurotransmetteurs :

- ▀ Sérotonine (joie),
- ▀ Dopamine (récompense),
- ▀ La norépinephrine (combat ou fuite).

Sucre dans le sang*

- ▀ Peut aider à maintenir une bonne glycémie.
- ▀ La vitamine D favorise l'utilisation saine du calcium, qui est nécessaire à la sécrétion d'insuline.

*Lorsqu'il est déjà dans des taux sains.

Système immunitaire

- ▀ Nos cellules immunitaires contiennent des récepteurs conçus pour absorber la vitamine D.
- ▀ La vitamine D est essentielle à des globules blancs en bonne santé, eux-mêmes en première ligne dans la défense immunitaire.

Cerveau

- ▀ Agit comme une hormone dans le corps en régulant les fonctions cérébrales.
- ▀ En tant que nootropique, elle peut favoriser une bonne mémoire, la concentration et la fonction cognitive en général.