

Kalzium&Vitamin D3

Code: 0319 (150 Kapseln)



KALZIUM ist ein Hauptbestandteil der Knochen. 99 % des im Körper enthaltenen Kalziums befindet sich in den Knochen und Zähnen; der Rest aktiviert Enzyme, reguliert die Muskelfunktion, sorgt für die Übertragung von Nervenimpulsen, reguliert den Herzschlag und spielt eine positive Rolle bei der Blutgerinnung.

Das **VITAMIN D3** (Cholecalciferol) wird im Körper hauptsächlich durch die Haut von Sonnenlicht synthetisiert, aber auch über die Nahrung, insbesondere von Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs, aufgenommen. Dieses Vitamin wird in den Nieren in seine wirksamste Form (das 1,25-Dihydroxycholecalciferol D3) umgewandelt, fördert die Aufnahme/Verwertung von Kalzium, Phosphor und von anderen Mineralstoffen und stimuliert die Kalziumaufnahme aus dem Dünndarm. Es trägt zu einem normalen Kalziumspiegel im Blut und zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

KALZIUM und VITAMIN D werden für die Erhaltung normaler Knochen und Zähne benötigt und tragen zu einer normalen Muskelfunktion bei.

ZUTATEN: Calciumcitrat (704 mg pro Kapsel), Cholecalciferol (Vitamin D3), Trennmittel: Magnesiumsalze von pflanzlichen Speisefettsäuren, pflanzliche Kapsel (Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; reines Wasser)

NÄHRWERTE:	1 Kps	2 Kps	3 Kps	4 Kps
	(830 mg)	(1.660 mg)	(2.490 mg)	(3.320 mg)
Kalzium	169 mg.....	338 mg	507 mg.....	676 mg
.....	(21 %*)	(42 %*)	(63 %*).....	(85 %*)
Vitamin D3 (55 IE pro Kapsel)				
.....	1,4 µg.....	2,8 µg	4,1 µg.....	5,5 µg
.....	(28 %*)	(56 %*)	(82 %*)....	(110 %*)

*NRV: Nährstoffbezugswert in %

Hochwertige Quelle von Kalzium und Vitamin D3

IST ERHÄLTlich ZU:
150 Kapseln

VERZEHRREMPFEHLUNG:
Täglich 1 - 4 Kapseln zu den Mahlzeiten. Ein paar Stunden vor oder nach der Einnahme von Medikamenten einnehmen

HINWEIS: Es wird empfohlen, Ballaststoffe und Mineralstoffe nicht gleichzeitig zu sich zu nehmen. Während der Schwangerschaft und Stillzeit sollten Sie vor der Einnahme Ihren Therapeuten fragen

PFLANZLICHE KAPSEL:
Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; reines Wasser

Ein Gleichgewicht aller Mineralstoffe im Körper ist die Grundvoraussetzung, damit unser Organismus einwandfrei funktionieren kann. In vielen Fällen besteht jedoch ein Mangel an einem der Mineralstoffe, und eine Nahrungsergänzung ist erforderlich. Am besten wird Kalzium in Form von **Kalziumcitrat** aufgenommen, dessen Risiko der Nierenstein-Bildung nur gering ist, und welches von Personen mit einem niedrigen Magensäurespiegel sehr gut resorbiert wird. Außerdem wirken Kalzium und Vitamin D3 synergetisch zusammen, um eine optimale Kalziumaufnahme durch den Körper sicherzustellen und Mängel zu beseitigen.

Herzkrankheiten: Besonders bei älteren Personen, die allen möglichen Arten von Stress ausgesetzt sind, wirkt sich eine angemessene Dosis von Kalzium positiv auf den Herzmuskel aus. Kalzium reguliert den Herzrhythmus, sorgt für einen gesunden Tonus der Blutgefäße, stabilisiert die Blutplättchen und reguliert den Blutdruck. Jüngste Studien bestätigen auch den Zusammenhang zwischen niedrigen Mineralstoffwerten und Bluthochdruck. Da sich der Organismus im Notfall Kalzium aus den Knochenreservoirs holt, sollte einer "Ausbeutung" frühzeitig durch Supplementierung entgegengesteuert werden (siehe Osteoporose).

Osteoporose: Ein Mineralstoff-Defizit steht bekanntlich in engster Verbindung mit der Entstehung von Osteoporose. Wenn ein Kalziummangel vorliegt (durch mineralstoffarme Ernährung, in der **Post-Menopause** oder aufgrund eines Vitamin D3-Mangels), holt sich der Körper die benötigten Stoffe aus den Depots in den Knochen. Dies führt zu einem Verlust an Knochenmasse, wodurch die Knochen porös und höchst bruchanfällig werden. Da die verminderte Produktion von Östrogen nach den Wechseljahren zu einer Verschlechterung der Mineralstoffbilanz und zu einer eingeschränkten Umwandlung von Vitamin D3 in seine wirksamste Form führt, sollten Frauen schon vor der Prämenopausen-Phase auf eine optimale Kalzium- und Vitamin D3-Zufuhr, d. h. auf starke und gesunde Knochen, achten.

Ältere Menschen sollten besonders auch auf eine sinnvolle Vorbeugung gegen **Knochendichteabnahme** und **-brüche** achten.

Im Wachstumsalter sorgt dieses Produkt für die Bildung von starken und gesunden Knochen und Zähnen und in jedem Alter für **gesunde Haare, Haut und Nägel**.

Prämenstruelles Syndrom: Es kann emotionale Schwankungen, nervöse Spannungen und Stimmungs labilität, Reizbarkeit, Depressionen, Brustempfindlichkeit und die Ödemneigung bei PMS reduzieren. Außerdem ist es hilfreich zur Linderung der typischen Rücken- oder Bauchschmerzen.

Schwangerschaft: Kalzium scheint auch eine wichtige Rolle zur Vorbeugung von Bluthochdruck während der Schwangerschaft zu spielen.

Physische Kraftanstrengung: Leistungs- und Kraftsportler verbrauchen viel Eiweiß, was zu Mineralstoffverlusten führt. Kalzium spielt bei physischen Anstrengungen eine wichtige Rolle: wenn Kalzium durch das Muskelgewebe fließt, zieht sich der Muskel zusammen. Kalzium- und Vitamin D3-Mangel könnte daher zu Muskelkrämpfen und -schwäche führen.

Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden

Kühl, trocken und dunkel lagern. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren

Das Produkt ist **ohne Zusatz von:** Hefe, Weizen, Milch, Soja, künstlichen Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffen

NAHANI-Produkte sind nicht-rezeptpflichtige Nahrungsergänzungsmittel

Die hier aus der Fachliteratur zusammengestellten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat eines Therapeuten