



Vitamine D3 + K2

90 comprimés à sucer 32 €

Composition pour un comprimé :

Xilitol écorce de bouleau	380mg
Ménaquinone (D)	50mg
Cholecalciférol (K)	40mg
Arome de fraise	15mg
Stéarate de magnésium	10mg
Dioxyde de silice (Tixosil)	5mg

Vitamine D3 4000 UI

Essentielle à la vie, la vitamine D3 n'est pas une vitamine comme les autres. C'est une vitamine liposoluble dont l'apport se fait de façon exogène par l'alimentation et endogène grâce à l'exposition solaire.

C'est la seule que notre corps produit lui-même à hauteur de 90 %. À ce titre, elle ne répond pas tout à fait à la définition d'une vitamine et peut aussi être désignée d'hormone.

La vitamine D3 permet notamment la fixation du calcium particulièrement nécessaire pendant les premiers mois de la vie ; elle est donc essentielle au développement normal du squelette.

Elle participe au maintien des niveaux sanguins normaux de calcium et de phosphore, absorbés par l'intestin. Elle joue un rôle dans le maintien des muscles squelettiques et favorise la solidité des os. Son absence provoque des troubles du métabolisme du calcium et du phosphore. Un déficit en vitamine D3 est à l'origine de différentes pathologies osseuses, comme l'ostéoporose principalement.

Une carence en vitamine D3 provoque le rachitisme chez l'enfant (déformation de son squelette) et l'ostéomalacie (défaut de minéralisation des os qui se ramollissent d'où douleurs de bassin et gêne à la marche) chez l'adulte d'où des risques de fractures, mais aussi un risque d'hyperparathyroïdie, insuffisance hépatique, cirrhose...

Vitamine K2 40 Mg

La vitamine K2 (ménaquinone) est pratiquement absente de notre alimentation. En fait, elle est le résultat de la fermentation, elle est produite par des bactéries. On la retrouve dans les fromages et le natto, un produit japonais fait à partir de soja fermenté. Le natto est 100 fois plus riche en vitamine K2 que les fromages.

La vitamine K2 est un nutriment dont notre corps a besoin pour maintenir la santé des os afin d'éviter l'ostéoporose, elle prévient aussi des troubles cardiovasculaires.