



## XtraC&D3

### OPTIMALE BESCHERMING VAN ALLE WEEFSELS

Vitamine D3 wordt wel de vitamine van het decennium genoemd. Nooit kwam er in zo'n korte tijd zoveel nieuw onderzoek naar buiten over een enkele vitaminesoort. Letterlijk duizenden publicaties kwamen naar buiten met iedere keer weer nieuwe aspecten op allerlei vlakken van de gezondheid. Kort samen gevat; de gedachte referentiewaardes bij bloedtesten zijn veel te laag, de ADH (aanbevolen dagelijkse hoeveelheid) is zo laag dat het amper effect heeft en zo ongeveer de gehele bevolking is deficiënt. De enige uitzondering wordt gevormd door de groep zonzonbidders in de zomer, echter ook zij hebben grote tekorten in de winter. In Europa kan je namelijk in de wintertijd totaal geen vitamine D3 opbouwen door gebrek aan UVB-licht in de zon. Suppletie is derhalve zeer raadzaam. En als je in de zomer niet regelmatig midden op de dag buiten komt, is gebruik in die periode ook erg raadzaam.

#### Werking:

Vitamine C ondersteunt het immuunsysteem en is van belang voor de aanmaak van nieuwe collageenvezels.

De bioflavonoïden verbeteren de absorptie van de vitamine C, waardoor een hoger effect wordt bereikt.

Calciumhydroxyapatite is een natuurlijke blend van botmineralen, samen met collageen type 1. Dit wordt gewonnen uit vis en is daarmee een volledig natuurlijke en veilige bron. Het bevat de juiste verhoudingen die we ook in ons lichaam nodig hebben voor de aanmaak van nieuw botweefsel.

De vitamine D3 helpt onder andere bij de absorptie van calcium maar is ook essentieel voor een goed functionerend immuunsysteem.

Het helpt auto-immuunaandoeningen te voorkomen. Vooral zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven hebben veel baat bij XtraC&D3.

De dosering moet voldoende hoog zijn zodat er genoeg overblijft om via de borstvoeding nog D3 te kunnen geven aan het kind.

Dat is namelijk de enige wijze waarop een baby D3 kan binnen krijgen. Tekorten kunnen leiden tot een verhoogd risico op luchtweginfecties (COPD), diabetes type 1 en allerlei autoimmuunziektes.

**Ingrediënten:** Magnesiumascorbaat, Bioflavonoïden, Vitamine D3, Calciumhydroxyapatite

Gebruik de door u gekozen dosering zo veel mogelijk verdeeld over de dag bij een maaltijd die wat vet bevat voor maximale absorptie.

#### Voor wie is XtraC&D3 geschikt?

Voor iedereen! Helaas mag dat niet op het potje staan. Er is blijkbaar een verschil van mening tussen de Voedsel Warenautoriteit en de Gezondheidsraad. De VWA houdt vast aan een totaal verouderde waarde van 5 µg (microgram) per dag. Dit is gebaseerd op de inmiddels achterhaalde gedachte dat D3 als vetoplosbare vitamine zich zou kunnen opstapelen in het lichaam. Volgens de Gezondheidsraad is gebruik van 250µg per dag gedurende 6 maanden volledig veilig (bijvoorbeeld gedurende de wintermaanden door gebrek aan UVB-licht waardoor de huid geen vitamine D3 kan produceren). Omdat niet bekend is wat de effecten zijn met een dergelijke dosering gedurende vele jaren adviseert de Gezondheidsraad voor langdurig gebruik de dosering te beperken tot 50 µg per dag.

Wij kunnen ons daarin prima vinden. Als u echt gezond bent, dus volledig vrij van ziektes, dan lijkt ons zelfs die 250 µg wat aan de hoge kant.

Een goed algemeen advies zou zijn; 90 µg per dag (6 tabs, verdeeld over de dag) van 1 oktober tot 30 april en 45 µg per dag vanaf 1 mei t/m 30 september. In die zomerse maanden kunt u bij regelmatig zonnen gemakkelijk via de huid voldoende D3 opbouwen.

Op dagen dat u veel in de zon bent, midden op de dag, hoeft u zelfs niets te gebruiken. Het is verstandig om dan liever de SkinProtect iets te verhogen naar 3 of 4 tabs per dag voor optimale zonbescherming.

#### Wanneer neem je XtraC&D3 in en wat is de optimale dosering?

Door de inname te verdelen over de dag bereikt u de beste absorptie. Neem het altijd bij de maaltijd, samen met wat vet, bijvoorbeeld wat

olijfolie. Ons lichaam kan sowieso maar weinig calcium per inname opnemen. Vandaar dat wij een lage dosering hebben gebruikt die verdeeld over de dag toch voldoende is.

**Waarom heb ik vitamine D3 nodig?**

D3 is betrokken bij zo'n 2000 verschillende genetische processen. Het speelt een veel belangrijkere rol dan tot voor kort aangenomen.

Dit link naar een gezond skelet is allang bekend. Nu blijkt dat het essentieel is voor een goed immuunsysteem. Het verlaagt het risico voor alle auto-immuunziekten. Het draagt bij aan een goede bloedsuikerregulering en het ondersteunt een gezonde bloeddruk.

Bij Alzheimerpatiënten zien we een chronisch tekort aan D3, maar zelfs een griep ontstaat gemakkelijker bij tekorten aan D3. En zo zijn er nog tientallen argumenten... Feit; iedereen die geen suppletie gebruikt is deficiënt in de wintertijd.

**Is XtraC&D3 goed voor m'n skelet?**

Absoluut. Het helpt extra calcium en collageen beschikbaar te maken voor de btopbouw. De D3 absorbeert die mineralen, de vitamine C is van belang om in het bot nieuw collageen aan te kunnen maken. Dit collageen is ook aanwezig in de Calciumhydroxyapatite.

Voor nog meer effect kunt u het product aanvullen met bijvoorbeeld de Skollagen.