



ZDROWE KOŚCI I ZĘBY ZDROWE MIĘŚNIE ODPORNOŚĆ ORGANIZMU

Witaminy naturalnego pochodzenia

witamina D₃: 2000 j.m.
witamina K₂ MK-7: 100 µg

ApoD₃+K₂ zalecany jest w suplementacji diety witaminami D₃ i K₂

- **Witamina D** wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego i mięśni, pomaga w utrzymaniu zdrowych kości i zębów, pomaga zmniejszyć ryzyko upadku związane z niestabilnością postawy i osłabieniem mięśni. Upadki stanowią czynnik ryzyka w odniesieniu do złamań kości u osób obojga płci w wieku 60 lat i starszych. Istnieje wiele czynników ryzyka złamań kości i zmiana jednego z nich może wywierać korzystny wpływ lub nie wywierać go. Witamina D pomaga w prawidłowym wchłanianiu/wykorzystywaniu wapnia i fosforu, w utrzymaniu prawidłowego stężenia wapnia we krwi i bierze udział w procesie podziału komórek.
- **Witamina K** pomaga w utrzymaniu zdrowych kości. Zawartość witaminy K₂ w oliwie z oliwek przynosi korzyści wynikające z działania lipofilnego menachinonu MK-7 (witaminy K₂) rozpuszczonego w oliwie z oliwek z pierwszego tłoczenia, kluczowym składniku diety śródziemnomorskiej.

Informacja dodatkowa na temat witaminy D

Witamina D jest niezbędna w każdym wieku, niezależnie od fazy życia człowieka. W badaniach naukowych wykazano, że witamina D pomaga w utrzymaniu zdrowych kości, zębów oraz prawidłowego stężenia wapnia we krwi. Wspomaga prawidłowe wchłanianie oraz wykorzystanie wapnia i fosforu. Wspiera prawidłowe funkcjonowanie mięśni i układu odpornościowego. Bierze udział w procesie podziału komórek.

Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania dziennie 20 µg witaminy D ze wszystkich źródeł.

„Witamina D pochodzi z dwóch źródeł:

1. Synteza skórna pod wpływem promieni słonecznych. Szacuje się, że synteza skórna może być naturalnym źródłem 80-100% dziennego zapotrzebowania na witaminę D. W Polsce synteza skórna witaminy D może być efektywna w okresie wiosenno-letnim (od maja do września) pomiędzy godziną 10.00 rano a 15.00, kiedy kąt padania promieni słonecznych i temperatura powietrza sprzyja kąpielom słonecznym, a pokrywa chmur nie zasłania słońca. W takich warunkach ekspozycja 18% powierzchni ciała (czyli nieodśłonięte przedramiona, podudzia) przez około 15 min powinna stanowić połowę minimalnej dawki rumieniowej i prowadzić do naturalnej syntezy skórnej witaminy D w ilości odpowiadającej ok. 2000-4000 IU/dobę. Na efektywność syntezy witaminy D w skórze wpływają wiele czynników, zarówno środowisko zewnętrzne (długość fali promieniowania, jego intensywność, stopień zanieczyszczenia powietrza i jego wilgotność), jak i cechy osobnicze, w tym przede wszystkim wiek i stopień pigmentacji. Wraz z wiekiem zmniejsza się zdolność organizmu do wytwarzania witaminy D pod wpływem promieni ultrafioletowych. U osób w podeszłym wieku zrogowaciała skóra i niewielka ekspozycja lub zupełny brak ekspozycji na światło słoneczne ograniczają produkcję witaminy D, co wraz z niewystarczającą ilością witaminy D w diecie jest główną przyczyną konieczności suplementacji witaminy D.
2. Drugim źródłem witaminy D dla człowieka jest dieta, ale w warunkach naturalnych jest ona znacznie mniej efektywna niż synteza w skórze – pokrywa maksymalnie 20% dziennego zapotrzebowania. Witamina D występuje w dwóch formach: witamina D pochodzenia zwierzęcego to cholekalcyferol (witamina D₃), a pochodzenia roślinnego i z grzybów to ergokalcyferol



805

(witamina D₃). Naturalnym źródłem witaminy D są głównie ryby, takie jak węgorz, łosoś dziki, śledź, w znacznie mniejszym stopniu żółtko jaja, ser żółty, mleko, niektóre grzyby. Badania składu diety w różnych populacjach wykazały, że w przypadku braku zapewnienia dodatkowego źródła, jakim jest synteza skórna, nawet urozmaicona dieta nie jest w stanie pokryć dziennego zapotrzebowania na witaminę D, dlatego tak istotną rolę odgrywa odpowiednia suplementacja.

Zalecenia suplementacji witaminą D według wytycznych dla Europy Środkowej¹:

Profilaktyczne dawkowanie witaminy D w populacji ogólnej powinno być zindywidualizowane w zależności od wieku, masy ciała, nasłonecznienia (pory roku), diety i trybu życia.

- Dorosli: (19-65 lat) u osób zdrowych przebywających na słońcu z odkrytymi przedramionami i podudziałami przez co najmniej 15 min dziennie w godzinach 10.00-15.00, bez kremów z filtrem, w okresie od maja do września suplementacja nie jest konieczna, choć wciąż zalecana i bezpieczna. Jeżeli powyższe warunki nie są spełnione, zalecana jest suplementacja w dawce 800-2000 j.m./dobę (20-50 µg/dobę), zależnie od masy ciała i podaży w diecie, w miesiącach październik-kwiecień lub przez cały rok.
- Seniorzy (>65-75 lat oraz osoby z ciemną karnacją skóry): z uwagi na zmniejszoną skuteczność syntezy skórnej – suplementacja przez cały rok w dawce 800-2000 j.m./dobę (20-50 µg/dobę), zależnie od masy ciała i podaży w diecie.
- Seniorzy (>75 lat): z uwagi na zmniejszoną skuteczność syntezy skórnej oraz potencjalnie obniżoną absorpcję z przewodu pokarmowego i zmieniony metabolizm witaminy D – suplementacja przez cały rok w dawce 2000-4000 j.m. (50-100 µg/dobę)¹.

¹ Zasady suplementacji i leczenia witaminą D – nowelizacja 2018 r., Agnieszka Rucińska i wsp., Standardy Medyczne Pediatrics 2018, nr 4, tom 15.

Informacja dodatkowa na temat witaminy K

Wiązki z grupy witaminy K₂ w większości przypadków są syntezowane przez bakterie. Witamina K₂ MK-7 w produkcie ApoD₃ + K₂ jest uzyskiwana w wyniku opatentowanego procesu biofermentacji przy użyciu bakterii *Bacillus subtilis* ssp. *natto*, odpowiedzialnych za produkcję naturalnej witaminy K₂ w japońskiej potrawie natto.

Organizm ludzki ma niewielką zdolność magazynowania witamin z grupy K. Objawy niedoboru witaminy K mogą wystąpić już po kilku dniach braku jej podaży.

Witamina K odgrywa istotną rolę w regulacji aktywności białek Gla. Białka Gla posiadają zdolność wiązania jonów wapnia i są obecne w płynie pozakomórkowym oraz płynach ustrojowych. Odpowiadają między innymi za mineralizację tkanki kostnej i chrzęstnej oraz utrzymanie prawidłowych funkcji i struktury kości oraz naczyń krwionośnych.

Składnik odżywczy	Dzienna porcja (1 kapsułka)	RWS*
Witamina D ₃ (cholekalcyferol)	2000 j.m.	1000%
Witamina K ₂ MK-7	100 µg	133%

* Referencyjna Wartość Spożycia

Składniki: olej słonecznikowy rafinowany; żelatyna wiewiórcza; substancja utrzymująca wilgoć: glicerol; witamina K₂ MK-7 w oliwie z oliwek; witamina D₃ (cholekalcyferol) w oleju MCT.

ApoD₃ + K₂: przeznaczony jest dla osób dorosłych.

Zalecane spożycie: 1 kapsułka dziennie, niezależnie od posiłku, lub według zaleceń lekarskich.

Nie należy przekraczać zalecanej dziennej porcji do spożycia.

Ostrzeżenia: nie stosować w przypadku nadwrażliwości na składniki produktu i skłonności do zakrzepów. W przypadku przyjmowania leków przeciwzakrzepowych należy skonsultować się z lekarzem przed zastosowaniem produktu. Przed zastosowaniem wskazane jest wykonanie badania 25(OH)D we krwi oraz konsultacja wyniku badania z lekarzem lub farmaceutą.

Zawartość opakowania: 30 kapsulek miękkich (4,16 g) w blistrach w tekturowym opakowaniu z ulotką.

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia są ważne dla utrzymania prawidłowego stanu zdrowia.

Przechowywanie: przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci, w oryginalnym opakowaniu, w temperaturze pokojowej. Chronić przed światłem.

Dystrybutor:

Aurovitas Pharma Polska Sp. z o.o.,
Sokratesa 13D lok. 27, 01 -909 Warszawa,
tel.: (22) 311 20 00 e-mail: office@aurovitas.pl



KLIENT:	Curtis Health Caps				
NAZWA PRODUKTU:	0118-PIL-057_03 Y338 APOD3+K2				
INDEKS:	Y338 / O2152 Nr projektu CHC: SJ-OPY338/UI/3				
WYMIARY ULOTKI:	118x160 mm				
FALCOWANIE:	TAK	<input checked="" type="checkbox"/>	NIE	<input type="checkbox"/>	WYMIARY PO FALCOWANIU ULOTKI: 28,5/30,5x160 mm (+/-1mm)
KOLORYSTYKA:	1 STR.	<input checked="" type="checkbox"/> C	<input checked="" type="checkbox"/> M	<input checked="" type="checkbox"/> Y	<input checked="" type="checkbox"/> K
	2 STR.	<input checked="" type="checkbox"/> C	<input checked="" type="checkbox"/> M	<input checked="" type="checkbox"/> Y	<input checked="" type="checkbox"/> K
FARMAKOD:	805 standard			STUDIO B-612	<input checked="" type="checkbox"/>
SUROWIEC:	pap. offsetowy 60 g/m ²				
DODATKOWE DANE:	Nr projektu/kod: ApoD3 + K2 /29/09/2020				
	Data projektu Klienta: 29.09.2020				
	kolorystyka bez zmian				
	nowe falcowanie				
	farmakod w kolorze czarnym widoczny po falcowaniu (na falcu 30,5mmx160mm)				
NR KOREKTY:	05	DATA KOREKTY:	10-11-2020	DATA PROJEKTU:	24-09-2020

Drukarnia każdorazowo weryfikuje poprawność przekazanych przez Klienta materiałów, jednak nie gwarantuje, iż wszystkie błędy i niezgodności zostaną zauważone. Jeśli Klient akceptuje ten plik, oznacza to, że zatwierdza cały projekt, wraz z tekstem oraz tekstem Braille'a, a tym samym, drukarnia nie ponosi odpowiedzialności za żadne błędy w artworcu po akceptacji.

