

Cevafit® D3 2000 K2 Mg

Partner für Knochen und Muskeln

Der Erhalt einer normalen Muskelfunktion wird von Magnesium und Vitamin D unterstützt. Vitamin D ist wie Vitamin K und Magnesium an knochenbildenden Prozessen beteiligt. Zusammen tragen sie zum Erhalt normaler Knochen bei. Zwischen den Nährstoffen bestehen Synergien und enge Wechselwirkungen. Sie sind teils direkt aufeinander angewiesen. Magnesium ist beispielsweise nötig, um Vitamin D in seine aktive Form umzuwandeln. Vitamin D ist an der normalen Aufnahme und Verwertung von Calcium aus der Nahrung beteiligt und daran, dass der Calciumgehalt in Blut normal gehalten werden kann. Eine der Funktionen des Vitamin K ist es dann, sich um den Einbau des Calciums in die Knochen zu kümmern und somit zum Erhalt normaler Knochen beizutragen.

Knochen – stabil aber empfindlich

Stabile Knochen und Muskelkraft sind für den Bewegungsapparat wichtig. Die Knochen unterliegen einem ständigen Auf- und Abbau. Nachdem im Alter von 25 bis 30 Jahren normalerweise die maximale Knochenmineraldichte erreicht wird, setzt ab ca. 40 Jahren der kontinuierliche Knochenmassenverlust von 0,3–0,5% pro Jahr ein. Für die Zeit der Wechseljahre erhöht sich der Verlust bei den Frauen auf 2–5%. Es ist somit von Bedeutung, im Wachstumsalter eine hohe Knochenmineraldichte zu erreichen und zusätzlich den Abbau im weiteren Lebensverlauf möglichst zu verringern.

Regulierung der Blutgerinnung beteiligt mit Vitamin K

Im Stoffwechsel gibt es eine Reihe Vitamin K-abhängiger Eiweiss-Stoffe, die unter anderem für den Calcium- und Knochenstoffwechsel und für die Blutgerinnung zuständig sind. Eine normal funktionierende Blutgerinnung ist für den Erhalt des Blutflusses und für den Schutz vor Blutverlusten essentiell. Vitamin K trägt zu einer normalen Blutgerinnung bei.

Sinnvoller Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln

Im Allgemeinen reicht eine gesunde, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, um eine ausreichende Nährstoffzufuhr zu ermöglichen, aus.

Wichtige Parameter sollten dabei beachtet werden

Wie und wo werden unsere Lebensmittel angebaut, wann wird geerntet und wie aufbereitet. Anpflanzungen auf Mineralstoff armen/reichen

Böden, zu frühe/zu späte Ernte, Lagerdauer und Lagerbedingungen, Aufarbeitungspraktiken und vieles mehr, bestimmen mit, ob ein Nahrungsmittel hochwertig ist oder nicht. Ferner bildet sich die aktive Form von Vitamin D3 aus Vorstufen durch Sonneneinstrahlung auf die Haut. Vor allem im Winter weisen ca. 80 % der Bevölkerung zu tiefe Vitamin D3-Blutspiegel auf. Nahrungsergänzungsmittel sind ein Weg die Nährstoffzufuhr zu optimieren und Mangelerscheinungen entgegenzuwirken. Sie können eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung nicht ersetzen, aber sinnvoll ergänzen.

Wer sollte besonders auf Nährstoffe achten?

In bestimmten Lebenssituationen oder bei erhöhtem Bedarf kann es wichtig sein, auf eine ausreichende Zufuhr von Vitamin D₃, Vitamin K₂ und Magnesium zu achten, zum Beispiel: Wachstum, Wechseljahre, Sportler, Senioren, Schwangere/Stillende, Stress, Aufnahmestörungen im Magen-Darm-Bereich, Einnahme bestimmter Medikamente (z. B. Cortison, Antibiotika, Blutverdünner), Fehl-/Mangelernährung, Vegetarier/Veganer, Störungen Leber-/Nierenstoffwechsel, chronischer Alkoholmissbrauch.

Cefavit D₃ 2000 K₂ Mg – sinnvoll kombiniert – hochdosiert

Eine Cellulosekapsel Cefavit D₃ 2000 K₂ Mg liefert hochdosierte Mengen der Vitamine D₃ und K₂ und des Mineralstoffes Magnesium. In der mikroverkapselten MK-7-Form ist Vitamin K₂ sehr gut bioverfügbar und stabil. Die Kapseln sind für Vegetarier und auch für Kinder (ab 7 Jahren) und Jugendliche geeignet (s. Verzehrsempfehlung) und sollten zu einer Mahlzeit eingenommen werden.

Nahrungsergänzungsmittel mit hochdosiertem Vitamin D₃ 2000, Vitamin K₂ und Magnesium.

1 Kapsel enthält: 2000 I.E. entspr. 50 µg Vitamin D₃, 100 µg Vitamin K₂, 300 mg Magnesium.



Verzehrsempfehlung: Erwachsene 1 Kapsel täglich, Jugendliche ab 13 Jahren jeden 2. Tag eine Kapsel, Kinder ab 7 Jahren jeden 3. Tag eine Kapsel unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit (Wasser) zu einer Mahlzeit einnehmen.

Zutaten: Magnesiumoxid, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Reisextrakt, Füllstoff Mikrokristalline Cellulose, pflanzliches Öl (Sonnenblumenöl) Menachinon¹, Cholecalciferol².

¹ Vitamin K₂ als MK-7, all-trans, mikroverkapselt, vegan

² Vitamin D₃, vegetarisch

Vitamin D und Magnesium unterstützen den Erhalt einer normalen Funktion der Muskeln und zusammen mit Vitamin K die Erhaltung normaler Knochen. Darüber hinaus trägt Vitamin K zu einer normalen Blutgerinnung bei.

Hinweise: Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Bei Einnahme blutverdünnender Medikamente empfiehlt sich die Rücksprache mit dem Arzt*in. Nicht für Kinder unter 4 Jahren bestimmt. Magnesium kann in höheren Dosierungen bei empfindlichen Personen leicht abführend wirken.

Für Vegetarier geeignet. Glutenfrei. Ohne Zusatz von: Lactose, Gelatine, Farbstoffen, Allergenen, Aroma, Hefe. Bitte kühl, trocken, lichtgeschützt und ausser Reichweite von kleinen Kindern lagern.

Packungsgrößen: Inhalt: 60 Hartkapseln = 49.8 g
Herstellerin: Cefak KG

Vertrieb Schweiz: steinberg pharma ag

Zusammensetzung (durchschn. Gehalte)	Tagesdosis 1 Hartkapsel	% der emp. Tagesdosis (NRV)
Vitamin D	50 µg = 2.000 I.E.	1000 %
Vitamin K	100 µg	133 %
Magnesium	300 µg	80 %

NRV: nutrient reference value = Nährstoffbezugswert nach LMIV

Cevafit® D3 K2 Mg

L'allié des os et des muscles

Le magnésium et la vitamine D aident à maintenir une fonction musculaire normale. Tout comme la vitamine K et le magnésium, la vitamine D joue un rôle dans les processus de développement osseux. Ensemble, ils contribuent au maintien d'une ossature normale. Il existe des synergies et des interactions entre ces nutriments. Ils sont parfois directement interdépendants. Par exemple, le magnésium est nécessaire à la transformation de la vitamine D en sa forme active. La vitamine D contribue à l'absorption et à l'assimilation normales du calcium issu de l'alimentation, ainsi qu'à une calcémie normale. L'une des fonctions de la vitamine K est de s'occuper de l'intégration du calcium dans les os et de contribuer ainsi au maintien d'une ossature normale.

Des os stables, mais sensibles

Des os stables et une bonne musculature sont importants pour l'appareil locomoteur. Les os sont soumis en permanence à un développement et à une dégradation. La densité minérale osseuse maximale est normalement atteinte à l'âge de 25–30 ans; ensuite, à partir d'environ 40 ans, la perte de masse osseuse est continue et s'élève à 0,3–0,5% par an. Pendant la ménopause, elle est de 2–5% chez les femmes. Il est donc essentiel d'atteindre une densité minérale osseuse élevée à l'âge de la croissance et de réduire autant que possible la perte osseuse par la suite.

La régulation de la coagulation est associée à la vitamine K

Dans le métabolisme, il existe toute une série de substances protéiques dépendantes de la vitamine K, qui sont entre autres responsables du métabolisme du calcium et des os ainsi que de la coagulation du sang. Une bonne coagulation est essentielle pour préserver le flux sanguin et prévenir les pertes de sang. La vitamine K contribue à une coagulation normale.

La bonne utilisation des compléments alimentaires

En règle générale, une alimentation saine, équilibrée et variée suffit à permettre un apport adéquat de nutriments.

Paramètres importants à prendre en compte

Comment et où sont cultivés nos aliments, quand sont-ils récoltés et comment sont-ils préparés ? Les plantations sur des sols pauvres/riches en minéraux, les récoltes trop précoces/trop tardives,

la durée et les conditions de conservation, les pratiques de préparation et bien d'autres facteurs contribuent à déterminer la qualité d'un aliment. De plus, la forme active de la vitamine D3 se constitue à partir de précurseurs issus du rayonnement solaire sur la peau. En hiver surtout, près de 80% de la population a un taux sanguin de vitamine D3 trop bas. Les compléments alimentaires sont un moyen d'optimiser l'apport en nutriments et de lutter contre les carences. Ils ne peuvent pas remplacer une alimentation équilibrée et variée, mais la complètent judicieusement.

Qui devrait accorder une attention particulière à son apport en nutriments?

Dans certaines situations de vie ou en cas de besoin accru, il peut être important de veiller à avoir un apport important de vitamine D₃, vitamine K₂ et magnésium, par exemple: croissance, ménopause, sport, âge mûr, grossesse/allaitement, stress, troubles de l'absorption au niveau gastro-intestinal, prise de certains médicaments (p. ex. cortisone, antibiotiques, anticoagulants), malnutrition/alimentation carencée, régime végétarien/végan, troubles du métabolisme hépatique/rénal, abus d'alcool chronique.

Cefavit D₃ 2000 K₂ Mg – association judicieuse – hautement dosé

Avec sa gélule en cellulose, Cefavit D₃ 2000 K₂ Mg apporte des quantités hautement dosées en vitamines D₃ et K₂ et en magnésium. Sous la forme MK-7 microencapsulée, la vitamine K₂ présente une biodisponibilité et une stabilité très bonnes. Les gélules conviennent à un régime végétarien, aux enfants (à partir de 7 ans) et aux adolescents (cf. Conseils d'utilisation), et doivent être prises au cours d'un repas.

Compléments alimentaires avec de la vitamine D₃ 2000, de la vitamine K₂ et du magnésium hautement dosés.

1 gélule contient: 2000 U.I. corresp. 50 µg de vitamine D₃, 100 µg de vitamine K₂, 300 mg de magnésium.

Composition (teneur moy.)	Dose quotidienne 1 gélule	% de la dose quot. recommandée (NRV)
Vitamine D	50 µg = 2000 U.I.	1000 %
Vitamine K	100 µg	133 %
Magnésium	300 µg	80 %

NRV: nutrient reference value = valeur de référence des nutriments selon l'INCO



Conseils d'utilisation: Adultes 1 gélule par jour, adolescents à partir de 13 ans 1 gélule tous les 2 jours, enfants à partir de 7 ans 1 gélule tous les 3 jours à prendre sans croquer, pendant les repas, avec suffisamment de liquide (eau).

Ingrédients: oxyde de magnésium, hydroxypropylméthylcellulose (enveloppe de la gélule), extrait de riz, agent de charge cellulose microcristalline, huile végétale (tournesol), ménaquinone¹, cholécalciférol².

¹ vitamine K₂ sous forme de MK-7, tout trans, microencapsulée, végan
² vitamine D₃, végétarienne

La vitamine D et le magnésium participent au maintien du fonctionnement normal des os, et associés à la vitamine K, au maintien d'une ossature normale. La vitamine K contribue en outre à une coagulation normale.

Remarques: Les compléments alimentaires ne doivent pas être utilisés pour remplacer une alimentation équilibrée et variée et un mode de vie sain. Il ne faut pas dépasser la quantité journalière recommandée. En cas de prise d'anticoagulant, il est recommandé de consulter un-e médecin. Ne convient pas aux enfants de moins de 4 ans. À de fortes doses, le magnésium peut avoir un léger effet laxatif.

Convient à un régime végétarien. Sans gluten. Sans ajout de: lactose, gélatine, colorants, allergènes, arômes, levure. Conserver au frais, au sec, à l'abri de la lumière et hors de portée des jeunes enfants.

Présentation: Contenu: 60 gélules = 49,8 g

Fabricant: Cefak KG

Distribution en Suisse: steinberg pharma ag