

Équilibre **Vit D**

Une vitamine très particulière.

De récentes études ont montré que la Vit D était active dans de nombreux domaines :

- prévention et traitement du rachitisme,
- prévention de la déminéralisation, du risque de fractures et de l'ostéoporose,
- équilibre du système immunitaire,
- prévention de la dépression saisonnière et de la dépression des personnes âgées,
- soulagement des douleurs musculo-squelettiques diffuses.

Composition : Extractions Intégrales concentrées en principes actifs issus exclusivement de végétaux : Agaricus Bisporus riche en Vitamine D2 naturelle, lactosérum biologique de chèvre fucus vésiculeux, tournesol biologique, citron biologique.

Conseils d'Utilisation :

1 sachet par jour à diluer dans un peu d'eau

Boite de 30 sachets de 3 grammes

La vitamine D peut-être amenée par l'alimentation (en faible quantité) et absorbée au niveau de l'intestin.

La vitamine D3 d'origine animale se trouve dans les poissons gras (saumon, maquereau, sardine) et l'inoubliable huile de foie de morue.

La vitamine D2 d'origine végétale est présente dans certaines céréales et certains champignons.

Nous pouvons également la synthétiser à partir de molécules présentes dans la peau sous l'influence du soleil. Cette forme inactive passe dans le sang est absorbée au niveau des intestins et devra subir plusieurs transformations tout d'abord dans le foie, puis ensuite dans les reins.

Ce long processus permet d'aboutir à une forme active qui sera transportée par le sang vers de nombreux sites car la vitamine D joue un rôle essentiel dans de nombreuses réactions, parallèlement à son rôle de fixation du calcium

Causes des carences en vitamine D

Les étapes sont nombreuses ce qui peut expliquer pourquoi tant de personnes sont carencées.

Facteurs externes :

- insuffisance de l'ensoleillement sous nos latitudes,
- exposition limitée pour les personnes âgées en institution et les jeunes enfants,
- pollution des villes qui stoppe les rayonnements solaires.

Causes internes :

- absorption intestinale perturbée (maladie de Crohn, maladie cœliaque),
- les personnes souffrant de troubles intestinaux, d'inflammation de la muqueuse intestinale sont susceptibles d'être carencées en vitamine D,
- foie paresseux, surchargé qui n'assure pas correctement la première étape de transformation
- faiblesse rénale,
- personnes de plus de 50 ans (peau et rein n'assurent plus une transformation maximale).

C'est pourquoi nous avons conçu **Équilibre Vit D** qui apporte de la Vitamine D2 100% naturelle, parfaitement assimilable et directement active.

La variété d'*Agaricus Bisporus* choisie (champignon) est très riche en vitamine D2 naturelle et grâce à notre process d'extraction unique, nous la concentrons afin d'assurer les apports journaliers nécessaires en cas de besoin. Mais en dehors de cette originalité, nous apportons un soin particulier à la rendre biodisponible (assimilable par notre corps) sous forme de « micro-émulsion ».

1. Biodisponibilité

La vitamine D est liposoluble, c'est-à-dire soluble dans les graisses. Si elle n'est pas sous forme d'émulsion, c'est-à-dire comme une mayonnaise, faite avec de l'huile et un jaune d'œuf, notre organisme ne peut pas l'absorber. Plus les particules de l'émulsion sont fines, mieux la vitamine D est absorbée de façon optimale, d'où le terme de micro-émulsion. Ce qui explique que les résultats avec d'autres vitamines D (associées à l'alcool ou huiles seules) soient souvent médiocres.

Les éléments favorisant l'assimilation sont apportés par :

Lactosérum biologique de chèvre. Il est important de préciser que le lactosérum ou petit lait ne contient pas de lactose responsable des intolérances au lait et que notre méthode d'extraction nous permet également d'éliminer les protéines allergisantes

A partir du Lactosérum, nous procédons à l'extraction d'une protéine spécifique, l'Alpha Lactalbumine, qui apporte à la vitamine D une stabilité, une solubilité et une capacité émulsifiante, trois facteurs indispensables à une bonne absorption intestinale. Cette protéine est naturellement présente dans le lait maternel.

Fucus vésiculeux et tournesol Les fibres du fucus et les protéines du Tournesol améliorent l'absorption de la Vitamine D.

2. Métabolisme du calcium

La vitamine D aide à l'absorption du calcium par les intestins.

Pour notre corps, maintenir un taux de calcium sanguin stable est vital. Pour cela il existe des phénomènes de régulation qui se déclenchent à la plus petite variation.

La vitamine D régule le niveau d'une hormone, la parathormone, qui lorsque le calcium sanguin est trop bas provoque une réaction de destruction de l'os, réservoir naturel de calcium, avec pour conséquence déminéralisation, ostéoporose.

3. Immunité

Les récentes découvertes ont montré que la Vitamine D jouait un rôle important dans l'immunité.

Certains globules blancs chargés de la lutte contre virus et bactéries ne deviennent actifs que si le taux de vitamine D dans le sang est suffisant. Or nous avons vu que la fabrication de la vitamine D par notre organisme nécessite du soleil.

Ce phénomène pourrait expliquer pourquoi les épidémies de grippe ou de gastro-entérite se propagent rapidement en hiver. Nos réserves de Vitamine D sont alors au plus bas.