

Биологически активная добавка к пище

«Кальций мидийный + витамин Д3» капсулы по 0,62 г

Инструкция по применению

Состав: порошок из створок раковин мидий; витамин D3, витамин С.

Содержание и % от рекомендуемой суточной дозы потребления биологически активных компонентов БАД «Кальций мидийный + витамин Д3»:

Наименование компонента	Содержание в трех капсулах, не менее	% от рекомендуемой суточной дозы*
Кальций	600 мг	60 %
Витамин Д3	4,5 мкг (180 МЕ)	45 % (для взрослых) 30 % (для лиц старше 60 лет)
Витамин С	45 мг	50 %

* Единые санитарно-эпидемиологические и гигиенические требования к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю).

Кальций - один из важнейших основных минералов, присутствующих в организме человека. Почти 98% кальция содержится в костях, 1% - в зубах, а остальное - в крови, во внеклеточной жидкости и внутри клеток в качестве кофактора некоторых ферментов.

Кальций незаменим в процессе свертывания крови, помогает регулировать сердечный ритм. Кальций принимает участие в процессах нервного возбуждения, мышечного сокращения, секреции гормонов и ферментов, а также играет важную роль в работе иммунной системы.

При недостатке кальция организм начинает восполнять его за счет костной массы. Как следствие, развивается патологическая хрупкость костей – остеопороз.

Признаками дефицита кальция являются:

- частые переломы;
- мышечные судороги, особенно по ночам;
- боли в суставах и спине, особенно по утрам;
- плохие ногти, зубы и волосы;
- аллергические реакции;
- головокружения, плохая память;
- нервный тик или подергивания;
- онемение в конечностях;
- обильные и болезненные менструации;
- повышенная раздражительность, бессонница;
- дисфункция щитовидной железы.

Потребность организма в кальции зависит от физиологического состояния, патологических процессов, возраста. Основная причина нехватки кальция в организме - его недостаток в рационе питания.

Суточная потребность в кальции:

Возраст, физиологическое состояние	Кальций, мг/день
До 6 месяцев	400
От 7 до 12 месяцев	600
От 1 до 10 лет	800
От 11 до 18 лет	1500
От 18 до 50 лет	800 - 1000
Беременные и кормящие женщины	1200
Мужчины после 60 лет	1200 - 1500
Женщины в период менопаузы	800 - 1500

Большое значение имеют периоды жизни, когда организм испытывает повышенную потребность в кальции или усиленно его расходует.

В период восстановления после операций и травм, при физических и психических перегрузках, при некоторых заболеваниях, при продолжительном приеме мочегонных и слабительных средств увеличивается потребность организма в кальции.

В детском и подростковом возрасте происходит активный рост организма, требуются не только энергетические затраты, но и дополнительное количество кальция. В этом периоде плотность костей возрастает, запасы кальция увеличиваются, а в дальнейшем кальций преимущественно расходуется организмом.

У женщин потребность в кальции увеличивается во время беременности и лактации, а также в период менопаузы.

У лиц пожилого возраста кишечная абсорбция кальция снижена из-за дефицита половых гормонов и снижения синтеза активного метаболита витамина Д₃ – кальцитриола. Все это выражается в потере костной массы у пожилых людей, поэтому оптимальное потребление кальция после 60 лет должно составлять 1200 мг в день.

Прием БАД «Кальций мидийный + витамин Д₃» при недостаточном поступлении кальция с пищей позволит восстановить недостаток кальция в организме.

В производстве БАД «Кальций мидийный + витамин Д₃» используется порошок кальция, полученный из створок раковин мидий, добытых в экологически чистой акватории Белого моря. Кальций морских раковин в виде кальция карбоната хорошо усваивается организмом.

Одна капсула БАД «Кальций мидийный + витамин Д₃» содержит не менее 200 мг кальция в составе кальция карбоната.

Порошок из раковин мидий кроме кальция карбоната содержит также микродозы некоторых микроэлементов:

- фосфор: до 1%,
- магний: до 0,7%,
- железо: 83,7 мг/кг,
- цинк: 5,2 мг/кг,
- медь: 2,3 мг/кг,
- марганец: 4,9 мг/кг.

Рекомендации по поддержанию здоровья костной ткани включают диету с адекватным поступлением кальция и витамина Д₃ (холекальциферол).

Витамин Д₃ (холекальциферол) - жирорастворимый витамин, регулирует обмен кальция и фосфора в организме и отвечает за целостность костей и зубов. Витамин Д₃ улучшает всасывание кальция в кишечнике и связывание его в костной ткани. В его отсутствие может быть усвоено не более 10% поступающего в организм кальция. В печени и почках образуются активные формы витамина Д₃ – кальцидиол и кальцитриол. Биологическое действие активных метаболитов витамина Д₃ заключается в стимуляции кишечной абсорбции кальция. Дефицит витамина Д₃ может быть вызван недостаточным пребыванием на солнце или неполноценным питанием, что чаще всего наблюдается у пожилых людей, так как с возрастом уменьшается способность кожи вырабатывать этот витамин под действием ультрафиолетовых лучей.

Витамин С (аскорбиновая кислота) - водорастворимый витамин, способствует укреплению иммунитета, увеличивает устойчивость к инфекциям, регулирует свертываемость крови, нормализует проницаемость капилляров. Витамин С улучшает способность организма усваивать кальций, образуя с ним хелатные химические комплексы, легко переносимые кровью в клетки.

БАД «Кальций мидийный + витамин Д₃» рекомендуется в качестве дополнительного источника кальция, витаминов Д₃ и С, при всех состояниях, связанных с недостаточностью кальция и витамина Д₃:

- профилактика остеопороза;
- травмы и переломы костей;
- расслоение и повышенная ломкость ногтей, истонченные и хрупкие волосы;
- кожные аллергические проявления;
- период роста у детей, профилактика рахита;
- период менопаузы;
- обильные и болезненные менструации;
- профилактика кариеса;
- ослабленный иммунитет;

- физическое и эмоциональное напряжение;
- мышечные судороги;
- воспалительные заболевания кожи (дерматиты, угревая сыпь).

Рекомендации по применению:

Взрослым по 1 капсуле 3 раза в день во время еды с пищей (что покрывает, по крайней мере, 45% суточной потребности в кальции).

Курс приема – 3-4 недели. Можно проводить несколько курсов в год с перерывами в 1-3 недели.

Рекомендуется запивать капсулы достаточным количеством воды (не менее 250 мл).

Для повышения всасываемости кальция (при плохой выработке желудочного сока) рекомендуется запивать капсулы кислыми соками (грейпфрутовый, апельсиновый, клюквенный морс и др.) или кисломолочными продуктами (кефир, несладкий йогурт).

Особенности применения:

БАД «Кальций мидийный + витамин Д3» не следует применять одновременно с витаминными комплексами, содержащими кальций и витамин Д3.

Одновременное применение БАД «Кальций мидийный + витамин Д3» с блокаторами кальциевых каналов (верапамил, нифедипин и др.) может уменьшать действие последних.

Одновременное применение БАД «Кальций мидийный + витамин Д3» с сердечными гликозидами может усиливать действие последних.

БАД «Кальций мидийный + витамин Д3» следует принимать с интервалом не менее 2-3 часов при одновременном назначении антибиотиков тетрациклинового ряда (тетрацилин, метацилин, рондомицин и др.), ряда фторхинолонов (ципрофлоксацин, офлоксацин и др.), а также с препаратами железа, так как кальций и витамин Д3 снижают их всасывание.

Активность витамина Д3 может снижаться при его одновременном применении с барбитуратами и фенитоином, успокаивающими, противосудорожными препаратами.

Противопоказания. Индивидуальная непереносимость компонентов.

Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Форма выпуска: 60 капсул в полимерной банке или 15 капсул в блистере. Одна банка с многостраничной этикеткой или четыре блистера с инструкцией по применению в картонной пачке.

Условия хранения:

Хранить в сухом, защищенном от света месте при комнатной температуре.

Срок годности: 2 года.

Не является лекарством.

Свидетельство о государственной регистрации
№ RU.77.99.11.003.E.051183.11.11 от 16.11.2011

ТУ 9283-020-48018357-05 с изм. №1

Произведено: ООО «Фармакор продакшн»
www.pharmacor.ru

Юридический адрес: 194021, г. Санкт-Петербург,
2-ой Муринский пр., д.41, лит. А, тел.: (812) 326-23-10

Адрес производства: 195256, г. Санкт-Петербург,
ул. Карпинского, д.16, лит. А