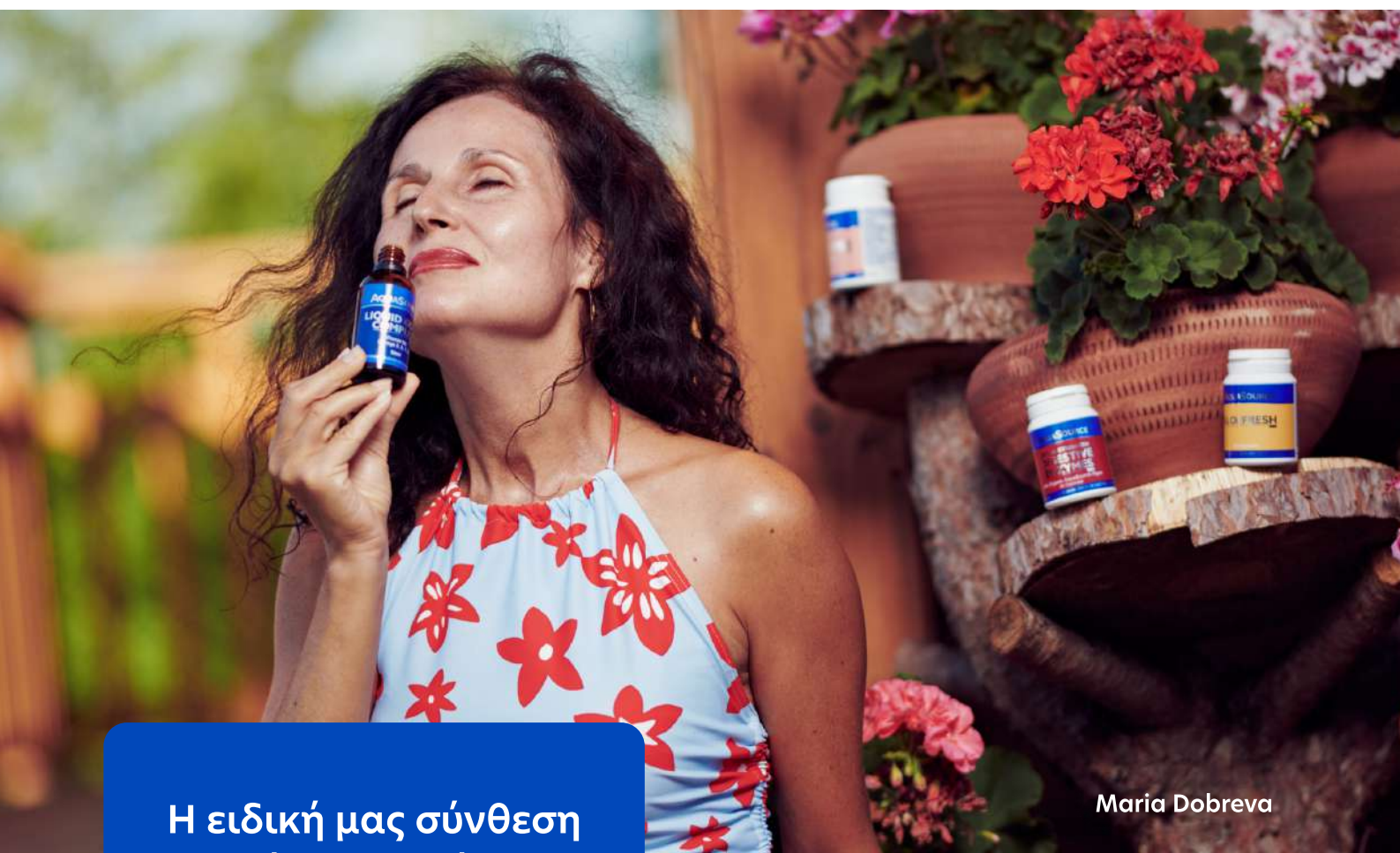


# Liquid Gold Complex Vitamin D3



**Εγκεκριμένο από τη Vegan Society και Χωρίς Γλουτένη!**

Παρέχοντας σημαντικά λιπαρά οξέα από μια ποικιλία πηγών φυτικής προέλευσης, το AquaSource Liquid Gold Complex προσφέρει μια σειρά από σημαντικά Ωμέγα 3, 6, 7 και 9 λιπαρά οξέα που υποστηρίζουν την υγιή καρδιά, τις αρθρώσεις, την ορμονική ισορροπία και πολλά άλλα. Προστίθεται πλούσιο σε DHA έλαιο από μια πηγή μικροφυκών, ενισχύοντας τα οφέλη των Ωμέγα 3 λιπαρών οξέων.



Maria Dobreva

Η ειδική μας σύνθεση περιέχει Βιταμίνη D3 από φυτική πηγή που συμβάλλει στην οικοδόμηση και τη διατήρηση υγιών οστών δοντιών.

Παρέχει, επίσης, πρόσθετη υποστήριξη στο ανοσοποιητικό σας σύστημα. Αυτό κάνει το Liquid Gold Complex ένα ευέλικτο συμπλήρωμα στο διατροφικό σας σχήμα.

Αυτό το άρθρο παρέχει μια επισκόπηση των συστατικών καθώς και λεπτομέρειες σχετικά με τη Βιταμίνη D3.

# Σχετικά με το Διαιτητικό Λίπος & Τα Ωμέγα Λιπαρά Οξέα

Ορισμένα διαιτητικά λίπη πρέπει να περιορίζονται αυστηρά, καθώς ενέχουν κινδύνους για την υγεία. Αυτά είναι κορεσμένα λίπη που βρίσκονται σε τρόφιμα όπως λιπαρά κρέατα, συμπεριλαμβανομένων ορισμένων προϊόντων πουλερικών και χοίρων, ορισμένων γαλακτοκομικών προϊόντων, καθώς και το κοκοφοινικέλαιο και το φοινικέλαιο.

Άλλα λίπη, όπως τα πολυακόρεστα λίπη είναι σημαντικά για τη διατήρηση της καλής υγείας. Αυτά είναι γνωστά ως Ωμέγα λιπαρά οξέα. Σημαντικά για τη διατροφή είναι τα Ωμέγα 3, 6, 7 & 9 λιπαρά οξέα. (Οι αριθμοί ωμέγα αναφέρονται απλώς στη θέση τους σε μια μοριακή αλυσίδα. Θα σας εξηγήσουμε τις πρακτικές διαφορές τους σύντομα.)



**Τα Ωμέγα 3 και 6 λιπαρά οξέα** είναι απαραίτητα για την καλή υγεία. Αυτά τα σημαντικά θρεπτικά συστατικά διαδραματίζουν ρόλο στην υγεία του δέρματος και στην ποιότητα των μαλλιών, υποστηρίζουν την καρδιαγγειακή υγεία και επηρεάζουν την ισορροπία των ορμονών. Μερικά, μάλιστα, εμπλέκονται στην ανάπτυξη και την υποστήριξη του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος των μωρών, επιτρέποντας στα εγκεφαλικά κύτταρα να λειτουργούν και να επικοινωνούν. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συνιστά ως ελάχιστη πρόσληψη Ωμέγα 3 λιπαρών οξέων, ποσοστό 0,5 - 2% επί της συνολικής καθημερινής πρόσληψης ενέργειας μέσω της διατροφής.

**Τα Ωμέγα 7** είναι μονοακόρεστα λιπαρά οξέα που βοηθούν στην υποστήριξη της καρδιαγγειακής και μυϊκής υγείας. Υπάρχουν, επίσης, ενδείξεις ότι τα Ωμέγα 7 συμβάλλουν στη διαχείριση του βάρους και παρέχουν υποστήριξη στις γυναίκες κατά τη διάρκεια των αλλαγών που λαμβάνουν χώρα με την πάροδο των ετών.

**Τα Ωμέγα 9** λιπαρά οξέα προέρχονται από μια οικογένεια ακόρεστων λιπών που βρίσκονται συνήθως σε ορισμένα φυτικά και ζωικά λίπη. Αυτά τα λιπαρά οξέα είναι επίσης γνωστά ως ελαϊκό οξύ ή μονοακόρεστα λίπη. Τα Ωμέγα 9 βοηθούν στην υποστήριξη του καρδιαγγειακού συστήματος.



# Σχετικά με τη Βιταμίνη D

Η Βιταμίνη D είναι μια λιποδιαλυτή βιταμίνη που προάγει την απορρόφηση του ασβεστίου, υποστηρίζει τη φυσιολογική ανάπτυξη των οστών και παίζει ρόλο στην υποστήριξη της λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος. Το δέρμα σας παράγει Βιταμίνη D όταν εκτίθεται στο ηλιακό φως. Ωστόσο, αν περνάτε το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου σας σε εσωτερικούς χώρους ή ζείτε σε μια τοποθεσία με λιγότερο ηλιακό φως, ένα συμπλήρωμα μπορεί να είναι απαραίτητο για τη διατήρηση της καλής σας υγείας

Πολλοί ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας δεν εκτίθενται τακτικά στο ηλιακό φως, με αποτέλεσμα να μην απορροφούν επαρκή ποσότητα Βιταμίνης D. Τελευταία, περνούμε όλο και περισσότερο χρόνο σε εσωτερικούς χώρους, μακριά από τον καθαρό αέρα και το υγιές ηλιακό φως. Και ασφαλώς, δεν αρκούν μόνο λίγα λεπτά με ένα μόνο χέρι ή το πρόσωπό μας εκτεθειμένο στο φως του ήλιου. Επιπλέον, όλοι τείνουμε να χρησιμοποιούμε αντηλιακές κρέμες με υψηλό βαθμό προστασίας, οι οποίες επίσης δεν επιτρέπουν στον ήλιο να ενεργοποιήσει την παραγωγή Βιταμίνης D στον οργανισμό μας.

## 🔍 Το γνωρίζετε;

Στις καλές διαιτητικές πηγές Βιταμίνης D περιλαμβάνονται τα λιπαρά ψάρια, τα ιχθυέλαια, ο κρόκος αυγού, το βούτυρο και το συκώτι. Ωστόσο, μπορεί να είναι δύσκολο να λάβετε επαρκείς ποσότητες αυτής της βιταμίνης μόνο από τη διατροφή σας, καθώς οι πλούσιες φυσικές πηγές είναι λίγες. Αυτό μπορεί να είναι ιδιαίτερα δύσκολο για τους βίγκαν και τους χορτοφάγους. Γι' αυτό, η χρήση ενός συμπληρώματος μπορεί να είναι απαραίτητη.

## Βιταμίνη D2 & D3

Υπάρχουν δύο μορφές Βιταμίνης D που διαφέρουν ανάλογα με την προέλευσή τους. Η Βιταμίνη D2 προέρχεται από φυτικές πηγές, ενώ η Βιταμίνη D3 από ζωικές πηγές. Όταν εκτίθεται στο ηλιακό φως, το δέρμα παράγει Βιταμίνη D3.

Η Βιταμίνη D3 είναι πιο αποτελεσματική στη βελτίωση των συνολικών επιπέδων Βιταμίνης D. Αμφότερες απορροφώνται αποτελεσματικά στην κυκλοφορία του αίματος. Ωστόσο, το ήπαρ τις μεταβολίζει διαφορετικά. Το ήπαρ μεταβολίζει τη Βιταμίνη D2 σε 25-υδροξυβιταμίνη D2 και τη Βιταμίνη D3 σε 25-υδροξυβιταμίνη D3. Αυτές οι δύο ενώσεις είναι γνωστές ως καλσιφεδιόλη. Η καλσιφεδιόλη είναι η κύρια μορφή κυκλοφορίας της Βιταμίνης D. Τόσο η D2 όσο και η D3 απορροφώνται αποτελεσματικά και η βιταμίνη D2 δεν θα πρέπει να θεωρείται κατώτερη σε θρεπτική αξία. Η Βιταμίνη D3 επεξεργάζεται ελαφρώς πιο αποτελεσματικά από τον οργανισμό.

# AquaSource Vitamin D3

Η AquaSource χρησιμοποιεί Βιταμίνη D3V®, μια μοναδική, 100% φυτικής προέλευσης μορφή της Βιταμίνης D3 από φύκια. Τα φύκια καλλιεργούνται στην Ευρώπη, γεγονός που διασφαλίζει τον πλήρη έλεγχο της ποιότητας και της καθαρότητάς τους. Καλλιεργούνται με απόλυτα βιώσιμο και υπεύθυνο τρόπο, χωρίς αρνητικές επιπτώσεις στο τοπικό περιβάλλον. Τα φύκια καλλιεργούνται για διατροφική χρήση εδώ και δεκαετίες.

Παρόλο που είναι φυτικής προέλευσης, η βιταμίνη διατηρεί τα μεταβολικά χαρακτηριστικά της D3. Είναι μη ΓΤΟ και 100% κατάλληλη για βίγκαν και χορτοφάγους.



## AquaSource Liquid Gold Complex

### Βιταμίνη D3 Ωμέγα 3, 6, 7, 9

Το AquaSource Liquid Gold Complex περιλαμβάνει στη σύνθεσή του τα ακόλουθα συστατικά φυτικής προέλευσης:

**Φυτικό Έλαιο Echium** - Ένα έλαιο μη ΓΤΟ φυτικής προέλευσης, που εξάγεται από τους σπόρους του φυτού Echium. Το έλαιο από αυτό το φυτό αποτελεί πλούσια πηγή Ωμέγα 3 και Ωμέγα 6 λιπαρών οξέων. Επιπλέον, είναι εύκολα μετατρέψιμο από τον οργανισμό, εν συγκρίσει με άλλα έλαια όπως το λινάρι, για αυξημένο θρεπτικό όφελος.

**Έλαιο Ιπποφαούς** - Εξάγεται από τα φύλλα, τα μούρα και τους σπόρους του φυτού του Ιπποφαούς (*Hipporhaea rhamnoides*), ενός μικρού θάμνου που αναπτύσσεται σε μεγάλα υψόμετρα στη βορειοδυτική περιοχή των Ιμαλαΐων. Αποκαλείται και το ιερό φρούτο των Ιμαλαΐων. Μπορεί να εφαρμοστεί στο δέρμα ή να προσληφθεί μέσω της διατροφής και χρησιμοποιείται εδώ και χιλιάδες χρόνια.

Το Έλαιο Ιπποφαούς παρέχει Ωμέγα 7 λιπαρά οξέα, τα οποία βοηθούν στη διατήρηση της υγείας του δέρματος, καθώς και του εσωτερικού του αναπνευστικού, του πεπτικού και του ουρογεννητικού συστήματος.

**Schizochytrium sp.** - Ένας τύπος θαλάσσιων μικροφυκών με τη φυσική ικανότητα να παράγουν ένα έλαιο εξαιρετικά πλούσιο σε DHA Ωμέγα 3 λιπαρά οξέα.

**Βιταμίνη D3V®** - Μια μοναδική, 100% φυτικής προέλευσης μορφή της Βιταμίνης D3 από φύκια. Τα φύκια καλλιεργούνται στην Ευρώπη, γεγονός που διασφαλίζει τον πλήρη έλεγχο της ποιότητας και της καθαρότητάς τους. Καλλιεργούνται με απόλυτα βιώσιμο και υπεύθυνο τρόπο, χωρίς αρνητικές επιπτώσεις στο τοπικό περιβάλλον. Τα φύκια καλλιεργούνται για διατροφική χρήση εδώ και δεκαετίες.







## Βασικά Πλεονεκτήματα

- ✓ Περιέχει Ωμέγα 7, μακράς αλυσίδας Ωμέγα 3, Ωμέγα 6 λιπαρά οξέα, συμπεριλαμβανομένου του DHA.
- ✓ Μοναδικά έλαια φυτικής προέλευσης, πιο αποτελεσματικά από το λινέλαιο στη μετατροπή σε EPA.
- ✓ Μοναδική, 100% φυτικής προέλευσης Βιταμίνη D3V®.
- ✓ Με πιστοποίηση από τη Vegan Society.
- ✓ Χωρίς γλουτένη.
- ✓ Κατάλληλο για όλη την οικογένεια, συμπεριλαμβανομένων των βρεφών και των παιδιών.

## Περίληψη

Η ειδική μας σύνθεση περιέχει **Βιταμίνη D3 από φυτική πηγή** που συμβάλλει στην οικοδόμηση και τη διατήρηση υγιών οστών και δοντιών. Παρέχει, επίσης, πρόσθετη υποστήριξη στο ανοσοποιητικό σας σύστημα. Το AquaSource Liquid Gold Complex είναι ένα ευέλικτο συμπλήρωμα διατροφής για σχεδόν κάθε διατροφικό σχήμα.

Παρέχοντας σημαντικά λιπαρά οξέα από μια ποικιλία πηγών φυτικής προέλευσης, το AquaSource Liquid Gold Complex προσφέρει μια σειρά από σημαντικά Ωμέγα 3, 6, 7 και 9 λιπαρά οξέα που υποστηρίζουν την υγιή καρδιά, τις αρθρώσεις, την ορμονική ισορροπία και πολλά άλλα.

Περισσότερα  
<https://fikia-afa.weebly.com/>

Ιδανικό για χορτοφάγους και βίγκαν, το AquaSource Liquid Gold Complex συμπληρώνει το AquaSource Fatty Acid Complex και είναι ιδανικό με τα AquaSource Organic Algae, AquaSource Organic Green Energy και AquaSource Sea Power Algae.



Για πλήρεις διατροφικές πληροφορίες σχετικά με όλα τα προϊόντα της AquaSource (συστατικά, οδηγίες, αλλεργιογόνα και τυχόν προειδοποιήσεις, κατά περίπτωση), επισκεφθείτε τον δικτυακό μας τόπο [www.aquasource.net](http://www.aquasource.net).

© Πνευματικά δικαιώματα AquaSource Algae Group Ltd. Με επιφύλαξη κάθε νόμιμου δικαιώματος. 30.06.2022