



Natures Harmony®

# O-Calcium

## 500 mg avec vitamine D

Aide à l'utilisation du calcium et du phosphore.  
Aide à prévenir une carence en vitamine D.

**60 comprimés**  
NPN 80005419

Usage recommandé: La consommation de calcium, lorsqu'elle s'accompagne d'un apport suffisant en vitamine D, d'une alimentation saine et de la pratique régulière d'une activité physique, peut réduire le risque d'ostéoporose. Aide au développement et au maintien des os et des dents. Aide à l'absorption et à l'utilisation du calcium et du phosphore. Aide à prévenir une carence en vitamine D.

Dose recommandée:  
*Adultes âgés de 19 à 50 ans:* Prendre 1 à 3 comprimés par jour.  
*Enfants âgés de plus de 4 ans:* Prendre 1 à 3 comprimés par jour. Pour une meilleure absorption, prendre aux repas, avec un grand verre d'eau ou de jus.

Ingrédients médicinaux:  
Chaque comprimé contient:  
Calcium (carbonate).....300 mg  
Calcium (coquille d'huître).....200 mg  
Vitamine D (cholecalciférol).....5 mcg/200 UI

Ingrédients non médicinaux: cire de carnauba, cellulose, crospovidone, hypromellose, stéarate de magnésium, maltodextrine, huile minérale, polyéthylène glycol, acide stéarique.

Information sur les risques: Ne pas utiliser si vous êtes enceinte ou allaitante, ou si vous êtes allergique aux crustacés. Prendre quelques heures avant ou après la prise d'autres médicaments.

Ce produit ne contient pas d'ingrédient laitier, oeuf, gluten ou colorants, arômes ou agents de conservation artificiels.

RANGER DANS UN ENDROIT SEC ET FRAIS.  
GARDER HORS DE PORTÉE DES ENFANTS.

Recommended Use: Calcium intake, when combined with sufficient Vitamin D, a healthy diet, and regular exercise, may reduce the risk of developing osteoporosis. Helps in the development and maintenance of bones and teeth. Helps in the absorption and use of calcium and phosphorus. Helps to prevent Vitamin D deficiency.

Recommended Dose:  
*Adults 19 to 50 years:* Take 1 to 3 tablets daily.  
*Children over 4 years old:* Take 1 to 3 tablets daily.

For best absorption, take with meals and a full glass of water or juice.

Medicinal Ingredients:  
Each tablet contains:  
Calcium (carbonate).....300 mg  
Calcium (oyster shell).....200 mg  
Vitamin D (cholecalciferol).....5 mcg /200 IU

Non-medicinal ingredients: carnauba wax, cellulose, crospovidone, hypromellose, magnesium stearate, maltodextrin, mineral oil, polyethylene glycol, stearic acid.

Risk Information: Do not use if pregnant, breastfeeding or allergic to shellfish. Take a few hours before or after taking medications.

This product does not contain dairy, egg, gluten or artificial colours, flavours, or preservatives.

KEEP OUT OF REACH OF CHILDREN.  
STORE IN A COOL DRY PLACE.



Natures Harmony®

# O-Calcium

## 500 mg with Vitamin D

Helps in the Use of Calcium & Phosphorus  
Helps Prevent Vitamin D Deficiency

**60 Tablets**  
NPN 80005419

Actual Size  
Grandeur réelle

DO NOT USE IF SEAL UNDER CAP IS BROKEN.  
NE PAS UTILISER SI L'OPERCULE INTÉRIEUR EST BRISÉ.

[www.naturesharmony.com](http://www.naturesharmony.com)  
1-877-929-2548



SunOpta Inc.  
6 Commerce Crescent  
Acton, ON L7J 2X3



A Proud Canadian Company  
Une compagnie canadienne fière de l'être.

