



VITAMIN K2 PODPORA PRO SILNÉ KOSTI A ZDRAVÉ CÉVY

Tento přírodní produkt od firmy Natural Factors obsahuje vitamin K2 v nejlépe využitelné formě MK-7, která má vysokou biologickou dostupnost ve srovnání s jinými formami vitaminu K. V lidském těle má vitamin K2 několik funkcí.

- zvyšuje absorpci vápníku pro posílení hustoty kostí
- inhibuje kalcifikaci tepen a jiných měkkých tkání
- podporuje zdravou produkci inzulínu a citlivost tkání na tento hormon
- podporuje vývoj silnějších zubů

Vitamin K patří do skupiny vitaminů rozpustných v tucích. Existují tři druhy vitaminu K: **K1 (fylochinon)**, přirozeně se vyskytující v listové zelenině a rostlinných olejích; **K2 (menachinon)** přítomný v másle, hovězích játrech, vejcích, některých sýrech a natto (fermentovaný sójový pokrm z Japonska); **K3** syntetická forma vitaminu K.

Ukázalo se, že K3 má toxické účinky na játra. Vitamin K1 se snadno získává z listové zeleniny. Pomocí střevních bakterií dojde k přeměně některých látek na K2, ale množství není dostačující pro prevenci anebo léčbu aterosklerózy a osteoporózy.

Pouze u vitaminu K2 ve formě MK-7 bylo prokázáno, že poskytuje 24hodinovou ochranu z jedné denní dávky. Další komerčně dostupný podtyp MK-4 má v těle účinnost pouze čtyři až šest hodin a aby byl účinný, je potřebné mnohem vyšší dávkování.

VÝHODY:

- denní dávka poskytuje 24 hodinovou ochranu
- bezpečné i pro dlouhodobé užívání
- vhodné pro vegetariány
- bez GMO

PROČ POTŘEBUJEME VITAMIN K2?

Vitamin K2 zvyšuje vstřebávání vápníku, pomáhá nasměrovat vápník do našich kostí a zubů, zabraňuje jeho ukládání v cévách a tím udržuje zdravý kardiovaskulární systém a pevné kosti.

Studie prokázaly, že vitamin K2 může zlepšit hustotu a pevnost kostí a tím snížit riziko zlomenin kyčle u postmenopauzálních žen. Vitamin K2 také zároveň pomáhá předcházet kalcifikaci tepen a snižuje vznik kardiovaskulárního onemocnění. U vyšších dávek vitaminu K2 byla zjištěna spojitost s výrazně nižším rizikem vzniku infarktu myokardu.

PRO KOHO JE VITAMIN K2 VHODNÝ:

- pro každého, jelikož je klinicky prokázáno, že nedostatek vitaminu K je běžný
- pro všechny co mají nízkou hustotu kostí, nebo mají zvýšené riziko vzniku zlomenin
- pro ženy v klimakteriu nebo premenopauze, které mají zvýšené riziko vzniku osteoporózy
- pro těhotné a kojící ženy
- pro muže a ženy, kteří mají predispozice ke kalcifikaci tepen

Vědci po celém světě teprve začínají odhalovat, jaké důležité role hraje vitamin K2 v lidském těle. Naše zvyšující se znalosti o této živině nám ukazují, že nedostatek vitaminu K2 může způsobovat kardiovaskulární onemocnění. Kromě toho se zdá, že nedostatek vitaminu K2 je základním faktorem vzniku diabetes a rakoviny jater. Vitamin K2 také hraje zásadní roli v metabolismu kostí a podporuje zdravé zuby. Pro většinu lidí je příjem vitaminu K2 ze své každodenní stravy nedostačující. Užívání vitaminu K2 od firmy Natural Factors je tou nejlepší cestou k dosažení optimální úrovně této důležité živiny v našem těle.



VÝZKUM RAKOVINY

Nejnovější výzkumy poukazují na velmi zajímavé výsledky vitamínu K2 v boji proti rakovině prsu. Rakovina prsu je nejrozšířenější formou rakoviny na celém světě a nové objevy v léčebných postupech mohou být pro pacienty s tímto onemocněním rozhodující v boji o záchranu života. V jedné studii vedla aplikace vitamínu K2 na buňky rakoviny prsu in vitro „k dramatickému“ snížení růstu buněk. [1] Další nedávné studie poukazují na slibné výsledky při aplikaci vitamínu K2 u rakoviny prostaty. [2]

PŘÍNOSNÉ ZPRÁVY V OBLASTI KARDIOVASKULÁRNÍHO ZDRAVÍ

Výsledky z rozsáhlé klinické studie publikované v roce 2015 [3] ukazují, že vitamín K2 je důležitým hráčem v oblasti kardiovaskulárního zdraví - zvláště u žen. Vědci na Maastrichtské univerzitě (Nizozemsko) provedli dvojité zaslepenou, randomizovanou intervenční studii u 244 postmenopauzálních žen, kterým bylo po dobu 3 let podáváno denně 180 mikrogramů vitamínu K2 ve formě MK-7 anebo placebo.

Důležitým ukazatelem kardiovaskulárního zdraví je sledování průtoku krve tepnami za použití ultrazvukového a pulzního měření. Ve skutečnosti je tuhost cévních stěn mnohem lepším ukazatelem onemocnění srdce než vysoký krevní tlak. Měření krevního tlaku v ordinaci lékaře je běžnější, než měření tuhosti tepen, což je důvod, proč jste možná nikdy neslyšeli o této metodě měření. Vědci zjistili, že pružnost karotidové arterie se výrazně zlepšila u pacientek užívajících vitamín K2, zvláště pak u žen s vysokou arteriální tuhostí. Ve studii se také ukázalo, že vitamín K2 pomáhá zvyšovat elasticitu tepen.

Hledání DDD

Pokud Vás zajímá, proč je dávka použitá ve studii arteriální tuhosti (180mcg) vyšší než je běžná dávka u doplňků stravy (100-120mcg), tak je to proto, že Health Canada neurčila doporučený denní příjem vitamínu K2. Skutečnost, že v současné době neexistuje žádná DDD pro vitamín K2, nastávají neurčitosti v dávkování, jelikož neexistuje žádná limitní hodnota. Za tímto účelem začal v Evropě výzkum pro ustanovení tolik potřebné doporučené denní dávky pro vitamín K2. Na tyto výsledky netrpělivě čekáme a budeme Vás o nich informovat.

Reference:

[1] Kiely M, Hodgins SJ, Merrigan BA, et al. Real-time cell analysis of the inhibitory effect of vitamin K2 on adhesion and proliferation of breast cancer cells. *Nutr Res*. 2015 Aug; 35(8):736-43.

[2] Dasari S, Ali SM, Zheng G, et al. Vitamin K and its analogs: Potential avenues for prostate cancer management. *Oncotarget*. 2017 May 19;8(34):57782-57799.

[3] Knapen MHJ, Braam LAJL, Drummen NE, et al. Menaquinone-7 supplementation improves arterial stiffness in healthy postmenopausal women: double-blind randomised clinical trial. *Thromb Haemost*. 2015 May; 19:113(5).