

VITAMÍN K2 – SUPER VÝŽIVA PRE KOSTI

VŽDY V TANDEME S VITAMÍNOM D3, VÁPNIKOM A HORČÍKOM

Pôvodne sa predpokladalo, že tento v tuku rozpustný vitamín je len jedným z variantov vitamínu K1, ktorý pôsobí ako zrážací faktor krvi. Neskôr bol pomenovaný ako vitamín K2 a posledné výskumy ukázali, že má v našom organizme jedinečnú biologickú funkciu a tou je vychytávanie vápnika z extracelulárneho priestoru a jeho viazanie do kostí.

■ Z výskumov vyplynulo, že vitamín K2 pomáha ukladať vápnik priamo do kostí a zubov a tým zabraňuje jeho usadzovaniu v cievach – znižuje tak riziko ich kalcifikácie a možného vzniku aterosklerózy. Vitamín K2 dokáže usmerňovať vápnik späť do kostí, a preto jeho nedostatok spôsobuje narušenie stavby kostí a poruchy rastu u detí. V kombinácii s vitamínom D3, ktorý napomáha udržaniu optimálnej hladiny vápnika i jeho správne využitiu kostným systémom, je zárukou, že telo vápnik efektívne využije a predíde tak na jednej strane vzniku osteoporózy, úbytku kostného tkaniva, či na druhej strane ďalších porúch štruktúry kostí. Svoju úlohu pri využívaní vápnika organizmom zohráva aj horčík. Ak ho telo prijíma v dostatočnom množstve, dokáže vápnik zužitkovať oveľa lepšie. Tieto dva minerály totiž od seba priamo závisia. Preto je vhodné, keď sú v tele zastúpené v rovnovážnom pomere. Horčík pomáha formovať kosť a je nepriamo prepojený s hormónmi, ktoré regulujú kostný metabolizmus. Klinickými štúdiami bolo preukázané, že dopĺňanie horčíka spolu s vitamínmi K2, D3 a vápnikom pozitívne ovplyvňuje hustotu kostí pri postmenopauzálnnej osteoporóze. Neoddeliteľnou súčasťou štruktúry kostí je rovnako kolagén, ktorý posilňuje pevnosť

a celistvosť kostí. Jeho nedostatok v dôsledku prirodzeného úbytku so zvyšujúcim sa vekom vedie k zhoršeniu stavu kostí. Kolagén rovnako dohliada i na kondíciu kĺbov, ale aj väzov, šliach i chrupaviek, zabezpečuje ich elasticitu aj v pokročilom veku.

Nedávna štúdia holandských výskumníkov zdokumentovala, že vitamín K2 pôsobí vysoko účinne pri zvyšovaní hladiny osteokalcínu, ktorý riadi budovanie kostí. Je nielen prevenciou osteoporózy, ale aj jej negatívnych dôsledkov – fraktúr kostí, t. j. dokáže zabrániť 60 % zlomenín chrbtice či 77 % zlomenín bedrového kĺbu. Povzbudzujúce sú tiež výsledky klinických štúdií japonských vedcov, ktorí preukázali, že vitamín K2 v kombinácii s vitamínom D3 úplne zastavuje úbytok kostnej hmoty a v niektorých prípadoch sa dokonca dokáže postarať o nárast kostnej hmoty u ľudí s osteoporózou.

Za objav vitamínu K a jeho chemickej štruktúry sa biochemici Henrik Dam a Edward Doisy podelili o Nobelovu cenu za fyziológiu alebo medicínu z roku 1943.

Odkiaľ vitamín K2 načerpať?

Väčšinu potrebného vitamínu K2 získava náš organizmus aktivitou črevných baktérií, ktoré tento vitamín produkujú – pre jeho optimálny príjem je preto dôležité správne zloženie





črevnej bakteriálnej flóry. Z potravy si zadovážime len asi 20 % vitamínu K2. Nachádza sa najmä vo fermentovaných a živočíšnych potravinách – avšak iba mäso, vajcia a mliečne produkty od zvierat, ktoré sa voľne pásli, majú dostatočný obsah vitamínu K2. Z fermentovaných výrobkov vitamín K2 obsahuje japonský sójový výrobok natto.

Ak vám tieto zdroje nie sú dostupné, odporúča sa dopĺňať si vitamín K2 vo forme kvalitných výživových doplnkov, aj v kombinácii s ďalšími živinami potrebnými na podporu zdravých kostí. Môžete siahnuť po originálnych prírodných prípravkoch. Náročné kritériá na čistotu, kvalitu vstupných surovín, ako aj štandardizovaných výrobných postupov, spĺňa napríklad jedinečná značka Jamieson, ktorá už celé storočie pomáha ľuďom na celom svete smerovať ku zdraviu:

Jamieson K2 + D3 (vitamín K2 120 µg a vitamín D3 1 000 IU)

Tento výživový doplnok využíva synergické účinky oboch vitamínov na podporu zdravia kostí, má tiež silný antioxidačný potenciál – zmiernuje pôsobenie voľných kyslíkových radikálov a aktivizuje imunitný systém. Prítomnosť vitamínu K2 je neoceniteľná zvlášť pre spätné ukladanie vápnika do kostí v pokročilejšom veku. Predovšetkým u žien po menopauze, ako aj u mužov i žien pri osteoporóze je vhodné užívať ho dlhodobo, najlepšie v kombinácii s vápnikom a vitamínom D3 vo forme kombinovaných doplnkov výživy.

Jamieson MEGA CAL™ (vápnik 650 mg a vitamín D3 400 IU), ako aj Jamieson Ca + D3 (vápnik 500 mg a vitamín D3 1 000 IU)

Táto dvojkombinácia spolu s vitamínom K2 podporuje spätnú resorpciu vápnika do kostí a prispieva k optimálnej látkovej premene, ktorá je dôležitá na tvorbu energie. Podporuje zdravú regeneráciu i činnosť svalov a súčasne priaznivo ovplyvňuje prenos nervových vzruchov. Vďaka obsahu vitamínu D3 má prípravok významnú úlohu aj pri zvyšovaní imunity.

Jamieson Ca + Mg + D3 (vápnik 333 mg, horčík 167 mg a vitamín D3 200 IU)

Super trojkombinácia, ktorá spoločne s vitamínom K2 účinne napomáha v boji proti rednutiu kostí, má strategický význam aj pre správnu činnosť svalov, zdravý rast a udržanie zdravých zubov i posilňovanie imunity. Horčík v nej obsiahnutý pomáha odstraňovať únavu a vyčerpanie, priaznivo pôsobí na psychickú rovnováhu, ako aj na optimálnu činnosť nervového systému a primerané svalové napätie. Vyvážený obsah účinných látok nevyvoláva žiadne nežiaduce účinky, ani ťažkosti pri trávení.

Ďalšie pre... pre vitamín K2

- *Chrání srdce a cievy – pomáha vyplavovať nadmerné usadeniny z ciev a predchádzať tak kalcifikácii vencovitých tepien, čo má obrovský význam v prevencii kardiovaskulárnych ochorení. Podporuje dosiahnutie optimálneho stavu, keďže sa vápnik ukladá do kostí – neusadzuje sa v cievach.*
- *Znížením hladiny vápnika v cievach pomáha zabrániť degradácii elastínu a pozitívne tak ovplyvňuje pružnosť tkanív. Príjem K2 je preto mimoriadne dôležitý pri ochorení COVID-19 vyvolanom vírusom SARS-CoV-2, ktoré môže viesť k rôznym pľúcny komplikáciám.*
- *Aktiváciou proteínov, ktoré kontrolujú rast buniek v organizme, priaznivo ovplyvňuje ochranu pred onkologickými ochoreniami. Je tiež prospešný pre pacientov po rádioterapii.*
- *Na jeho nedostatok sú citlivé mozgové bunky, jeho absencia môže byť faktorom prispievajúcim k Alzheimerovej chorobe – podporuje totiž mozgovú aktivitu i vývoj pamäťových schopností.*
- *Je dôležitý pre správnu funkciu obličiek.*
- *Pomáha pri liečbe žalúdočných vredov.*
- *Zlepšuje citlivosť na inzulín.*
- *Je účinný antioxidant, posilňuje imunitu a vitalitu.*

Viac info na www.jamieson.sk

Kvalitné prírodné vitamíny Jamieson sú dostupné v lekárni a na www.pharmshop.sk