

Chcete byť stále **kosť**?

Majte pod kontrolou príjem vitamínov **K₂** a **D₃**!

Trápi vás vysoký krvný tlak, vaši predkovia zomreli na srdcovo - cievne ochorenia, alebo mali vo vyššom veku problémy s kosťami a s osteoporózou? Začnite s prevenciou už dnes a zamyslite sa, ako ste na tom nielen s príjmom vápnika, ale aj vitamínov K₂ a D₃.

Vápnik je základnou stavebnou zložkou kostí, no rovnako zohráva dôležitú úlohu pri činnosti srdca, svalov, nervov a zrážaní krvi. Ak dôjde k poklesu hladiny vápnika v krvi, telo si ho doplní z kostí. Kostí sú teda zásobárňou vápnika, odkiaľ si ho v prípade potreby telo odoberie. To spôsobuje, že kosti sú poróznejšie, krehkejšie a zvyšuje sa tak riziko zlomenín. Dôsledkom je OSTEOPOROZA.

Vitamíny K₂ a D₃ - významní spojenci vápnika

Vitamín K₂ smeruje vápnik do kostí a zabraňuje ukladaniu vápnika do mäkkých tkanív, a nielen to. Najnovšie výskumy potvrdili, že dokáže vyplaviť z ciev existujúce usadeniny, čo znamená, že vitamín K₂ a D₃ by mal byť v povinnej výbave lekárníčky ľudí, ktorí majú problém s vysokým krvným tlakom, cievami a kosťami. Predpokladá sa, že ďalšou významnou úlohou vitamínu K₂ je prevencia rakoviny a to aktiváciou proteínov, ktoré kontrolujú rast buniek v organizme. Nedostatok vitamínu K₂ môže prispieť aj k obrovskému nárastu kardiovaskulárnych ochorení, osteoporózy a rakoviny, čoho sme svedkom v posledných desaťročiach.

„Lekári, ktorí denno - denne prichádzajú do styku s osteoporózou už vedia, že bez vitamínu K₂ sa nezaobíde žiadna liečba osteoporózy. Na zabezpečenie rovnováhy v organizme musíme nasmerovať vápnik tam, kde je pre telo prospešný, teda do kostí a zubov. Bez správnej kombinácie vitamínu K₂ a D₃ to ale nie je možné. Tak ako sa kedysi považovalo za prevratné tvrdenie, že ku každej antibiotickej liečbe sú potrebné probiotiká, dnes hovoríme, že žiadna liečba osteoporózy sa nezaobíde bez vitamínu K₂.“ hovorí ortopéd MUDr. Tomáš Kubranský.

Ak hovoríme o kostiach, nezabúdajme ani na dečko

Úlohou vitamínu D₃ je udržiavanie správnej hladiny vápnika a fosforu v krvi, ktorá je nevyhnutná pre vývoj, rast a obnovu kostí. Bez vitamínu D₃ sa do nášho tela nedokáže vstrebať vápnik a následkom môže byť osteopénia a osteoporóza. Vitamín D₃ ovplyvňuje vyše 200 procesov v našom tele a má vplyv na stav nášho kardiovaskulárneho systému, metabolizmus cukru, ovplyvňuje našu váhu, môže ovplyvniť prejavy sklerózy multiplex, našu náladu či kognitívne funkcie. Ovplyvňuje dôležité imunitné procesy, reguláciu krvného tlaku, rast krvných, svalových a kožných buniek. Veľmi dôležitý je pre deti, ktorým pomáha rásť. Rovnako pre seniorov, u ktorých nízka hladina vitamínu D₃ spôsobuje zníženie svalovej sily a poruchy nervovo-svalovej koordinácie, čoho následkom je zvýšený výskyt pádov a zvýšené riziko zlomenín.

Ako dosiahnuť optimálnu hladinu vitamínov K₂ a D₃?

Existuje niekoľko možností, ako si zvýšiť hladinu vitamínu K₂ a D₃. Úpravou stravy, alebo správnym opalovaním môžete dosiahnuť len čiastočné zlepšenie. Najistejšou a najúčinnjšou alternatívou je však pravidelné dopĺňanie vitamínov výživovým doplnkom, kde máte zaručenú stálu a dostatočnú dávku vo farmaceutickej kvalite.

Chcete vedieť viac?

Navštívte stránku www.somstalekost.sk, kde nájdete informácie a poradňu.

Nájdete nás aj na facebooku: Som stále kosť

