

ВИТАМИН К2

50 мкг натурален Витамин К2, 30 таблетки

СЪДЪРЖАНИЕ: Всяка таблетка съдържа:

- 50 мкг натурален Витамин К2 като менахинон-7
- Помощни вещества: лактоза, целулоза, магнезиев стеарат, талк, силициев двуокис

ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ: Всяка таблетка Витамин К2 съдържа 50 мкг натурален Витамин К2 под формата на менахинон-7. Съгласно препоръките на Европейската агенция за безопасност на храните (EFSA), приемането на Витамин К2 допринася за:

- поддържането на нормалното състояние на костите;
- нормално кръвосъсирване;

ВИТАМИН К2 е хранителна добавка и не може да бъде използван като заместител на разнообразното хранене.

НАЧИН НА УПОТРЕБА: До две таблетки дневно се приемат с храната. За възрастни и деца над 7 години. При бременност и кърмене да се приема след консултация с лекар. Да не се превишава препоръчителната дневна доза от 2 таблетки на ден.

ВНИМАНИЕ: Пациенти, на които се прилага перорална антикоагулантна терапия, не трябва да приемат добавки с Витамин К без консултация с лекар.

СЪХРАНЕНИЕ: При температура под 30° С, на защитено от светлина място, недостъпно за малки деца.

ПРОИЗВОДИТЕЛ: Произведено от Виталина 2006 ООД – гр. Ботевград за и под контрола на ИТЕК ЕООД, 4000 гр. Пловдив ул. „Сан Стефано“ 65, тел. 0800-20606 pharma@itec.bg, www.vitamink2.bg

ОТ НАТТО ДО VITAMIN K2 НАЙ-ДОБРОТО ОТ ЯПОНСКАТА ТРАДИЦИЯ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ

Натто е традиционна японска храна, която се приготвя от сварени соеви зърна, които се ферментират с естествена закваска от щама *Bacillus subtilis* var. *natto*. Особено популярно да се консумира като закуска и е най-разпространено в източните провинции на Япония – Канто, Тохоку и Хокайдо. Сведенията за това откога се консумира **натто** в Япония са противоречиви, но е сигурно, че става въпрос за многовековната традиция започнала някъде около 3000-1000 година преди н.е.

Натто има много силен и остър аромат, който е специфичен и изисква от потребителя да свикне с него. Това е една от причините **натто** да не се разпространи извън територията на Япония. Въпреки това, японците, особено в източните провинции, продължават да консумират **натто** на практика ежедневно, като го комбинират с ориз, соев сос и други традиционни храни. В Япония медиите постоянно наблюдават на здравословния ефект от консумацията на **натто**, което поддържа интереса на японците към тази специфична храна.

Два са основните компоненти на **натто**, които определят неговия здравословен характер: ензимът **натокиназа** и високото съдържание на **Витамин К2**. Натокиназата е фибринолитичен ензим, за който се счита, че при орално приложение има лек ефект върху разграждането на фибрините, които водят до образуване на тромби и стеснения на кръвоносните съдове. За **Витамин К2** пък се счита, че е основната причина за практическото отсъствие на заболяването остеопороза в няколко японски провинции, където е запазена традицията за редовна консумация на **натто**.

И ако вече няма съмнение, че редовната консумация на **натто** се свързва с намалена костна загуба, особено при жени в постменопауза, най-новите изследвания показват по неоспорим начин ролята на **Витамин К2** приет под формата на **менахинон-7** за намаляване на образуването на калцификати в кръвоносните съдове – процес, който е в основата на повечето сърдечно-съдови заболявания. Нещо повече, мащабни изследвания показват, че дългосрочният дневен прием на 50 мкг **Витамин К2** като **менахинон-7** намалява риска от сърдечно-съдова смъртност с 50%, а рискът от смъртност по всякакви причини е с 25% по-нисък! Също така значително се редуцира риска от други заболявания, като инсулт и диабет. **Витамин К2** е и признато помощно средство за намаляване на остротата на заболяването ревматоиден артрит.

Всяка таблетка **Витамин К2** съдържа 50 мкг натурален Витамин К2 като менахинон-7. При производството на таблетките **Витамин К2** не са използвани ГМО и консерванти. Продукта не съдържа соя или соеви екстракти.