

# K2-SOL - Activités pour la santé de la vitamine K2

Vitamine K2 (Menaquinone-7 ou MK-7) 100 mcg 133% AJR

La vitamine K2 (Menaquinone) est une vitamine d'origine bactérienne et fait partie de la Famille des vitamines K, comme la vitamine K1. c'est un nutriment qui ne se trouve pas à dose élevée dans les aliments que nous consommons couramment.

La vitamine K2 est absorbée au niveau du colon et synthétisée par diverses bactéries de la flore Intestinale, en particulier Gram +. On distingue divers groupes de molécules en fonction de la chaîne latérale formée d'un nombre d'unité isoprénique :

MK-4, menaquinone à chaîne courte, moins active, présente surtout dans les produits dérivés animaux, obtenue aussi par voie de synthèse.

MK-7-13, menaquinone à chaîne plus longue, plus active, présente surtout dans les **produits fermentés, en particulier dérivés du soja dont le Natto (MK-7)**.

Plus longue est la chaîne isoprénique latérale, plus la vitamine est lipophile.

La vitamine K2 agit en activant une protéine spécifique (Osteocalcine) qui stimule l'incorporation du calcium dans les Os et dans les dents. Il a été démontré qu'elle réduit le risque de fracture indépendamment des niveaux de minéralisation osseuse.

L'association avec la vitamine D crée une synergie spécifique pour l'amélioration de la densité osseuse.

La vitamine K2 agit aussi en stimulant la calcification des **tissus cartilagineux** et renforce la structure des **disques intervertébraux** et s'avère utile dans les **arthroses dégénératives** en générale et dans la **spondylarthrose** en particulier .

Sa prise régulière limite les problèmes cardiaques et circulatoires parmi lesquels les inesthétiques veines variqueuses.

**AIDE LE CŒUR :** Prévient les maladies cardiaques, en ce qu' elle aide à réduire l'accumulation de calcium dans les artères entourant le cœur : accumulation qui peut augmenter notablement le risque de contracter des maladies cardiaques.

**AMELIORE LA SANTE DES DENTS :** Protège la santé de nos dents en aidant à prévenir les caries et la sensibilité dentaire.

Une carence prolongée en vitamine K2 peut favoriser soit l'émergence de l'ostéoporose, soit de l'arthrose ou des maladies cardiovasculaires. Après 50 ans et particulièrement pour les femmes ménopausées, les niveaux de vitamine K2 diminuent et c'est la raison pour laquelle il est recommandé d'ajouter à l'alimentation une supplémentation de cette vitamine.

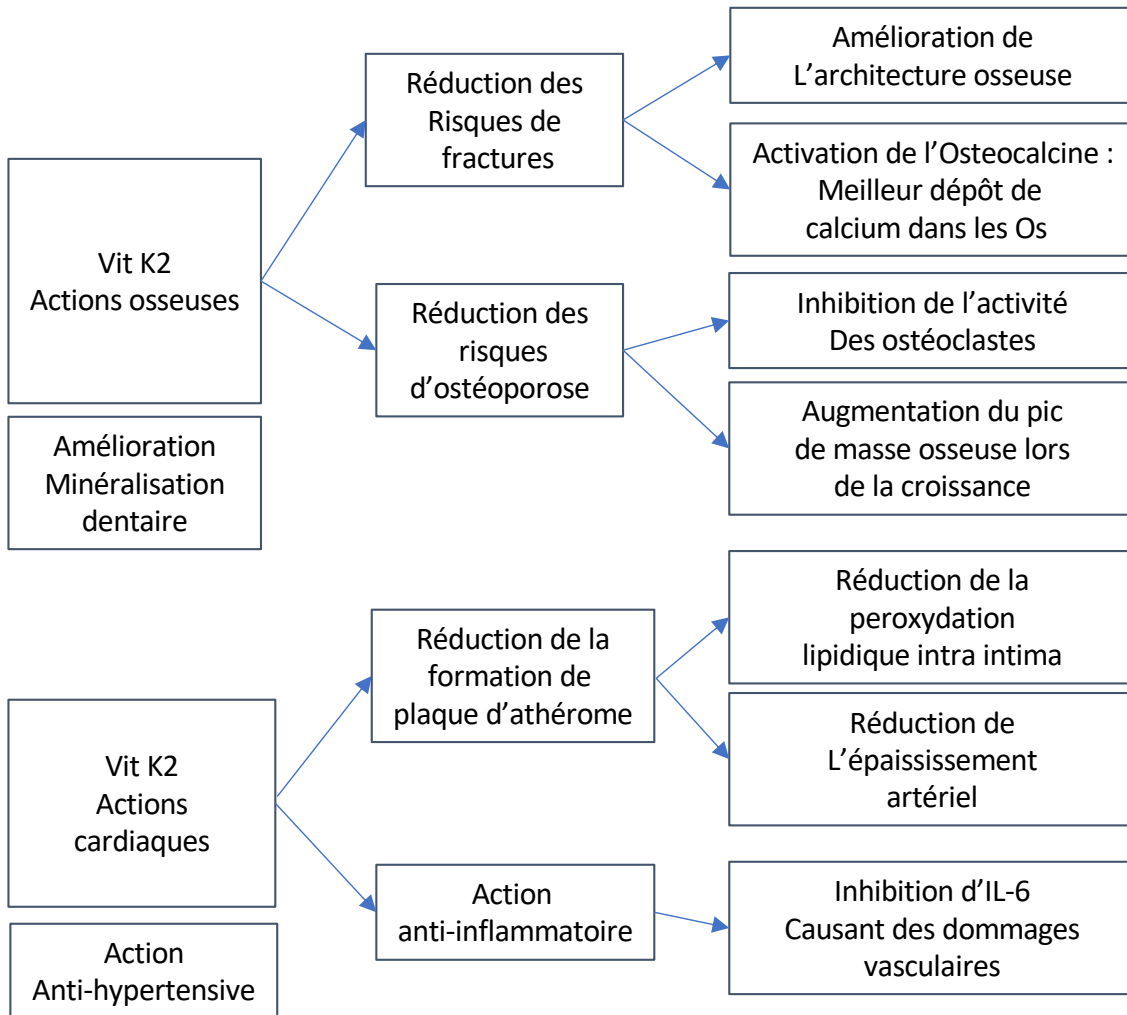
**CONTRE INDICATIONS :** Il n'y a pas de toxicité connue associée à des dosages élevés de vitamine K2, mais les personnes sous anticoagulants doivent consulter leur médecin Avant de prendre des aliments à haute teneur de cette vitamine ou des compléments la contenant. Il est conseillé de consulter son médecin avant toute prise de compléments et d'éviter l'auto-prescription.

# K2 SOL

100 mcg 133 % AJR

Vitamine K2 (Menaquinone-7)

48 capsules gastro résistantes



**K2 SOL** est un complément alimentaire à base de vitamine K2 qui contribue à une coagulation normale du sang et au maintien d'une ossification normale.

Conseil d'utilisation :

1 capsule par jour ou selon prescription du médecin.

La prise se fait de préférence le soir

# Notes sur la vitamine K

La vitamine K est connue pour son rôle dans la coagulation sanguine.

Cette caractéristique qui pose problème avec les produits contenant de la coumarine ou la Warfarine concerne surtout la vitamine K1.

Le terme « vitamine K » est souvent utilisée en terme générique ne distinguant pas K1 et K2 et concerne le plus souvent la forme K1.

Les études faites sur la vitamine K2 concernent en générale la synergie K2 et Vitamine D3 autour de certaines pathologies.

La vitamine D3 permet de capter le calcium sanguin.

Le dépôt du calcium est anarchique en cas d'absence de fixateur osseux et peut provoquer de l'artériosclérose. ( L'ostéocalcine est une hormone activée notamment par la vitamine K2 et qui joue ce rôle) ainsi la vitamine K2 permet de fixer le calcium rendu bio-disponible par la Vitamine K2 sur la trame de collagène des Os.

*La vitamine K2 active également la protéine PMG, évacuant l'excès de calcium dans des tissus.*

## **Synthèse des intérêts thérapeutiques de la Vit. K2 relatés dans les études scientifiques :**

Lutte contre la dépose anarchique de calcium non métabolisable dans les artères et articulations en stimulant l'ostéocalcine.

Lutte contre l'oxydation

Prévention de l'ostéoporose et des fractures osseuses

Active la protéine GLA (PMG) qui prévient la calcification artérielle avec comme résultats une prévention de maladies cardiovasculaires dont :

- Athérosclérose
- Artériosclérose.
- Régulation de la pression artérielle

Renforcement des dents (Lutte contre les caries)

Amélioration de la production d'énergie (ATP)

Frein à la propagation des infections (notamment Tuberculose) et des maladies pulmonaires (Protège de la calcification les tissus pulmonaires)

Prévention des AVC

Maladies rénales (Évite l'aggravation des maladies rénales pendant les Dialyses notamment (Calcifications))

Ménopause (Prévient la fragilité osseuse)

Prévention du diabète type II (Meilleure sensibilité à l'insuline)

Prévention de l'accumulation de graisse viscérale abdominale (voir diminution)

Aide dans les cas de cancers du poumon et de la prostate

Réduction du nombre de poussées de Sclérose en plaque par an et des lésions du nerf optique

Allergie : Réduit l'emballement immunitaire (Eczéma, Psoriasis...)

Limite les effets délétères des bisphosphonates (Ostéonécrose des maxillaires)

Utilité de la Vitamine K2 En association à la D3 dans les pathologies suivantes :  
(La Vitamine K2 complète l'action de la Vitamine D3 dans la gestion du calcium)

Asthme

Autisme

DMLA

Déclin cognitif (K2 = Synthèse des sphingolipides : prévention des maladies neurodégénératives liées à l'âge).

Dépression

Diabète type 2 (K2 = Gestion du sucre sanguin en intervenant sur la sensibilité à l'insuline)

Douleurs chroniques

Fibromyalgie

Grippe

Maladies auto-immunes

Psoriasis

Yeux secs

### **Conseils de prise :**

Pour éviter la compétition d'assimilation entre les 2 vitamines :

Le matin, La vitamine D3 à laisser dissoudre lentement dans la bouche (Correspond à la logique de production dans la période ensoleillée de la journée),

**Le soir la vitamine K2 (Intéressante aussi pour améliorer la qualité du sommeil),**

En cas de prise de Vitamine A et/ou Vitamine E – La prise se fera au moment du repas du midi.

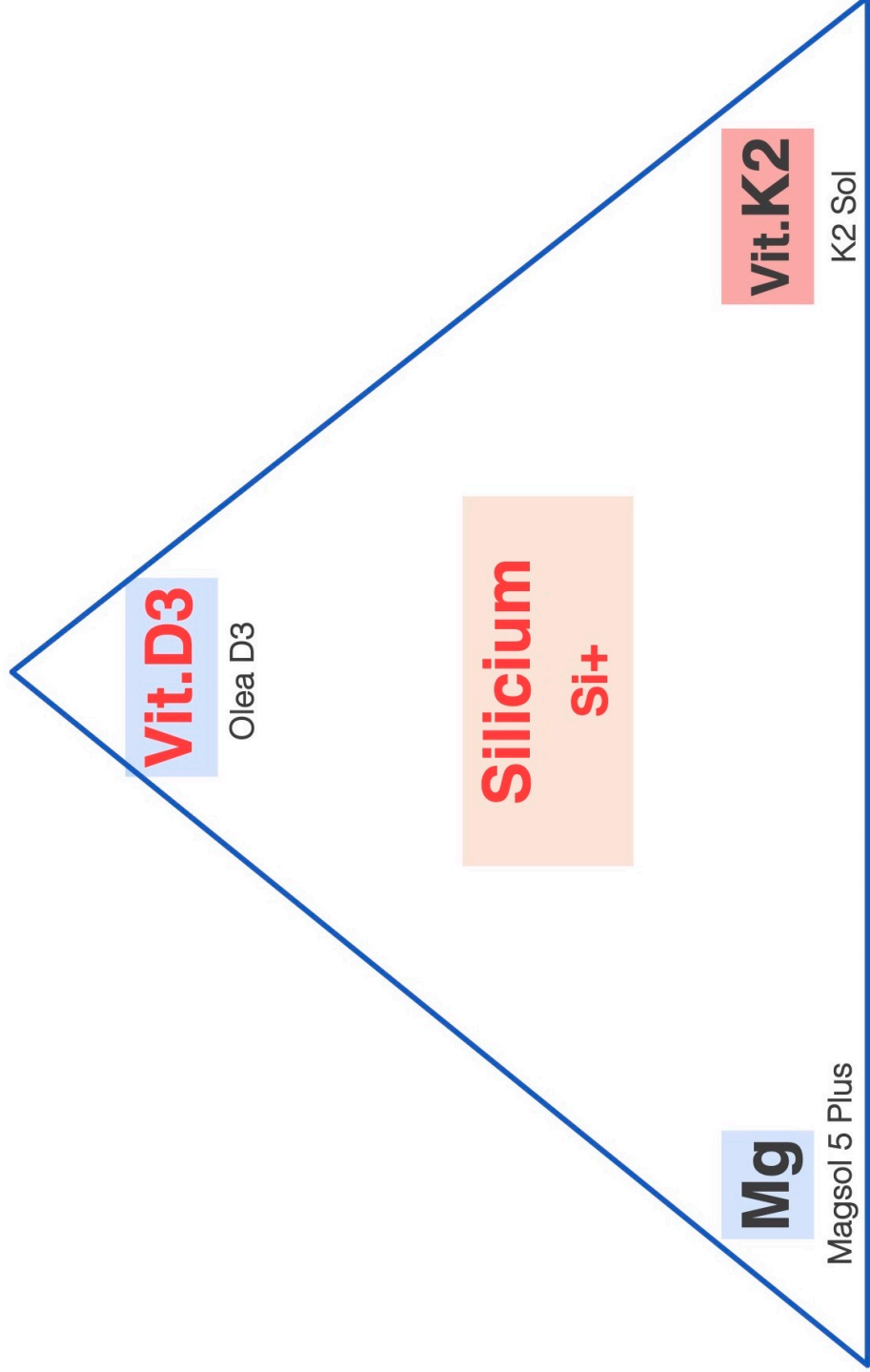
(Conseils du Dr Orlandini)

### Précaution d'emploi :

La Vitamine K Peut interagir avec la Warfarine - (Coumarine) (Voir avec un Médecin en cas de prise)

*Exemple du mécanisme de l'ossification*

## *La pyramide de l'ossification*



Médecin spécialiste de la D3, K2 et Mg : Dr Massimo Orlandini Turin 10/2019