

Витамин К2 (МК7) обладает множеством полезных свойств для организма человека

Среди основных:

1. Обеспечение здоровья сердечно-сосудистой системы. Он улучшает состояние стенок сосудов, очищает их от избытка кальция, предотвращает развитие стеноза. Благоприятно влияет на свертываемость крови. Вдвое снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.
2. Защита от остеопороза. Витамин К2 регулирует активность остеокластов, участвует в синтезе белка остеокальцина, тем самым предотвращая вымывание кальция из костных тканей, и улучшая его усвояемость. Именно поэтому препараты кальция рекомендуют принимать совместно с витамином К2 и D3 для обеспечения большей эффективности.
3. Борьба с воспалениями. Менахинон эффективно снимает воспаление, в том числе провоцирующее развитие ревматоидного артрита. Регулярное потребление витамина К2 улучшает не только состояние костей, но и суставов.
4. Повышение резистентности к инсулину. Менахинон помогает контролировать уровень глюкозы в крови, поэтому его рекомендуют принимать как вспомогательное средство людям, находящимся в группе риска сахарного диабета.
5. Сохранение молодости и здоровья кожи. Витамин К2/МК7 предотвращает кальцификацию тканей, тем самым позволяя сохранить эластичность и упругость кожи, замедлить темпы появления морщин и птоза. Кроме этого, менахинон влияет на окислительно-восстановительные и обменные процессы, улучшает клеточное дыхание. Все это позволяет коже выглядеть более молодой и здоровой.
6. Снижение риска появления и развития онкологических заболеваний. Доказано клинически, что прием витамина К препятствует появлению раковых клеток, и в некоторых случаях даже способствует их самоуничтожению.
7. Улучшение работы ЖКТ. Витамин К нормализует работу желудка и кишечника, способствует улучшению всасываемости полезных веществ, поступаемых с пищей. Помогает бороться с воспалительными заболеваниями и небольшими кровотечениями. Улучшает перистальтику кишечника, нормализует стул.
8. Повышение выносливости. Витамин К нормализует работу сердца и сосудов, повышает выносливость к аэробным нагрузкам и стимулирует выработку энергии.