

Vitamín K2 – MK 7

Vitamín, o kterém téměř žádný doktor nic neví.

Všeobecně se učí o vitamínu K, který je znám tím, že ovlivňuje srážlivost krve. Tak však funguje pouze vitamin K1. Vitamín K má dosud známých 7 variant.

Vitamín K2 však na srážlivost krve nemá vliv, ale má řadu velmi důležitých funkcí v těle. Rozlišujeme dvě základní verze a to K2–MK 4, která má však velmi krátkou dobu rozpadu v krevním oběhu. Verze K2–MK 7 má dobu rozkladu podstatně delší a tím v krevním oběhu vydrží déle.

1. Jedna z nejdůležitějších funkcí vitamínu K2 je, že aktivuje **osteokalcin, který funguje jako transportér vápníku v krevním oběhu**. Pokud je osteokalcin aktivován vitamínem K2, tak vápník je transportován do zubů a do kostí apod. Pokud je K2 nedostatek, tak zuby se odvápní a rychle se poškozuji, vzniká **osteoporóza** = odvápnění kostí a jejich zvýšená lámavost. **Vápní v krvi není dopravováno tam kam patří, a tak se ukládá v tepnách a cévách. Odborně – zvápnění tepen = infarkt, mozková mrtvice a pod. Pozor!!! Následky mohou být daleko tragičtější, když vám váš lékař nařídí suplementaci vápníkem a nedoporučí vám vitamín K2. Podle mne to je pak úmyslné poškození zdraví a mělo by být trestné!!!**

Kostí se však neskládají pouze z vápníku, základ tvoří nejméně 12 minerálů:

- vápník
- draslík
- magnezium
- mangan
- křemík
- železo
- zinek
- selen
- bór
- fosfor
- síra

- chrom

a také z mnoha dalších minerálů ve stopovém množství, např. stroncium. Osteoporóza je však na samostatnou přednášku nebo lépe na několik přednášek.

2. **Vitamín K2 aktivuje ještě další bílkovinu, zvanou MPG, která odstraňuje již usazený vápník z tepen a dalších měkkých tkání. Tepny nejsou vhodným místem pro ukládání vápníku!!! Kornatění tepen.**
3. **Enzymy jsou bílkoviny**, které například spouští určité reakce v těle nebo kontroluje jejich průběh. Aby tyto enzymy mohly začít pracovat, potřebují určitého pomocníka, spouštěče. Takovým spouštěčem (nebo kofaktorem) je právě vitamín K2.
4. **Čím více máme v krvi vitamínu D, tím lépe probíhá vstřebávání vápníku. Ale čím více vápníku v krvi, tím musí být více vitamínu K2, aby vápník byl směřován tam, kde patří. Jinak si přivodíme vážné problémy.**
5. **Pokud se zvětšuje množství vitamínu K2 v naší stravě, pak se ve stejné míře zmenšuje počet úmrtí, způsobených srdečními chorobami. A naopak.**
6. **Spasný vliv vitamínu K2 se potvrzuje nejen v případě nemocí srdce, kostí či zubů, ale také u stárnutí organismu, nádorů, astmatu, Alzheimerovy choroby, roztroušené sklerózy atd., atd.**
7. Zdrojem K1 je hlavně listnatá zelenina.
Zdrojem K2 jsou nejméně dva. Vitamín K2-MK4 je produkován ve zvířecích tkáních a jeho hlavním zdrojem jsou: maso, vaječné žloutky a máslo.
Vitamín K2-MK7 vzniká vlivem bakterií (NATTO).
8. **Nebyla nalezená toxická dávka vitamínu K2.**
9. **Pokud chceme pít mléko (plnohodnotné), bez doplnění K2 je to nebezpečné s ohledem na zvětšené množství vápníku!!**
10. **Pacienti, kteří berou léky „na ředění krve“ si musí být vědomí toho, že tyto léky narušují působení vitamínu K1 a zejména K2, což vede ke vzniku kornatění tepen, infarktu a zejména se rychle projeví osteoporóza. Proto není vhodné tyto léky používat příliš dlouho. Přitom K2-MK7 stabilizuje parametry srážlivosti krve.**

- 11. Druhým rezervoárem vitamínu K2 po kostech je slinivka, tedy orgán, produkující inzulín a tím také orgán řídící hladinu cukru v krvi. Je prokázáno, že akutním nedostatkem vitamínu K2 člověk začne trpět CUKROVKOU.** Výzkumy prokázaly, že stačí sotva týden podávání vitamínu K2, aby u lidí trpících cukrovkou byla hladina inzulínu po jídle zredukována až na polovinu. **Znamená to, že vitamín K2 aktivuje osteokalcin, který pomáhá inzulínu při jeho práci, jelikož zvyšuje citlivost buněk na inzulín!!! Bohužel jsem se nesetkal ani s jedním člověkem s cukrovkou, kterému by lékař předepsal nebo doporučil užívání vitamínu K2.**
- 12. Vitamín K2 má rovněž vliv na revmatický zánět kloubů.** Tato nemoc se vyskytuje překvapivě často. Lidé si velmi často stěžují na bolesti kloubů. Koho jsem se ptal na účinnost léčby tzv. doktory, téměř všichni mi potvrdili, že účinnost léčby je téměř nulová. Nedostatek vitamínu K2 způsobuje nadměrné působení **osteoklastů**, které likvidují staré kostní buňky. Stejně je to i u kloubů. **Klinické výzkumy potvrdily, že užívání vitamínu K2 s jinými léky proti osteoporóze chrání klouby před jejich degenerací.**
- 13. Až klíčovou roli sehrává vitamín K2 u nemoci, spojených s centrálním nervovým systémem** či vnímáním světa, který nás obklopuje, jako například v případě **Alzheimerovy choroby.** **Jak ukazují výzkumy, tak můžeme této chorobě předcházet dostatečnou hladinou vitamínu K2 v krvi.** **Mozek osoby s Alzheimerovou chorobou připomíná v určitém období organizmus člověka s cukrovkou, neboť jejich mozek nepoužívá glukózu správným způsobem. Proto se tento stav nazývá někdy „cukrovka 3. typu“.** Po zvýšení citlivosti mozkových buněk pomocí vitamínu K2 na inzulín pomáhá předcházet, zpozdit nebo dokonce eliminovat symptomy této strašné nemoci. **Takže rozhodující je mít patřičné množství vitamínu K2 v mozku!!!** Bohužel s věkem musíme s ohledem na degeneraci mozkových buněk hladinu vitamínu K2 zvyšovat.
- 14. Osoby se sklony k tvoření ledvinových kamenů by si měly pamatovat,** **že ledviny také absorbují velké množství vitamínu K2 proto, že vylučují určitou bílkovinu, která brzdí tvorbu kamenů v ledvinách. Tato bílkovina**

je však aktivována pouze vitamínem K2. Takže vznik ledvinových kamenů má jednu z hlavních příčin nedostatek vitamínu K2.

Přírodní zdroje vitamínu K2

PRODUKT	Vitamin K2 v mikrogramech/100 g	Obsah MK4 a MK7
Nattó	1103,4	0 % MK4, pouze MK7
Husí játra	369,0	100 % MK4
Tvrdé sýry	76,3	6 % MK4
Měkké sýry	56,5	6,5 MK4
Vaječný žloutek	32,1	98 % MK4
Husí stehno	31,1	100 % MK4
Máslo	15,0	100 % MK4
Slepičí játra	14,1	100 % MK4
Salámy	9,0	100 % MK4
Kuřecí maso	8,9	100 % MK4
Bůček	5,6	100 % MK4
Telecí játra	5,0	100 % MK4
Kvašené zelí	4,8	8 % MK4
Plnotučné mléko	1,0	100 % MK4
Mléko polotučné (2 %)	0,5	100 % MK4
Losos	0,5	100 % MK4
Makrela	0,4	100 % MK4
Vaječný bílek	0,4	100 % MK4

Zdroj: Rheaume-Bleue, Kate *Vitamin K2 and the Calcium Paradox: How a Little Known Vitamin Could Save Your Life*. 2011, John Wiley and Sons, p. 209.

15. Roztroušenou sklerózu lze léčit velkými dávkami vitamínu D3. Avšak co je roztroušená skleróza? Jsou to zkraty mezi jednotlivými nervovými vlákny. Proč vznikají zkraty? Proto, že je poškozená izolace jednotlivých nervových vláken!!! Je to stejné, jak u elektrických vodičů. A nervová vlákna se prakticky vždy vyskytují ve svazcích. Takže impulzy s mozku se při zkratech mezi nervovými vlákny dostávají tam, kde nemají, a při velkých zkratech se nedostávají nikde. **Klíčový význam má tedy izolace mezi nervovými vlákny.** Každý nerv takovou izolaci má, nazývá se myelin.

Ukazuje se však, že vitamín K2 má v tomto případě rovněž klíčový význam, protože má vliv na správnou tvorbu vrstvy, která izoluje nervy, oné ochranné vrstvičky - myelinu.

Bohužel jsem od žádného postiženého sklerózou multiplex neslyšel, že by mu byl naordinován vitamin K2 jeho ošetřujícím lékařem!!! Nejlépe však ve spojení s velkými dávkami vitamínu D3.

Myelin je ničen velkým množstvím volných radikálů.

Vitamín K2 není antioxidantem, neodstraňuje volné radikály. Funguje mnohem lépe. Zabraňuje jejich vzniku, například v mozku. Může tak předcházet vzniku mozkové mrtvice, epilepsii, opožděnému vývoji i u plodu apod.

16. Osoby s nejvyšší úrovní užívání vitamínu K2 měly téměř o 30 % menší riziko onemocnění na nádorové choroby než osoby s nejmenším průměrným užívaným množstvím tohoto vitamínu. Výzkum v trvání 10 let u 24 000 mužů a žen. **Bylo pozorováno, že vitamín K2 brzdí rozvoj všech typů nádorového onemocnění plic. Podobně spasný vliv má vitamin K2 na nádory prostaty, krve(leukemie) či jater.**

Závěrem

Vitamín K2 působí v těchto oblastech:

- stárnutí organismu
- nemoci srdce
- osteoporóza
- Alzheimerova choroba a další onemocnění mozku
- vrásky
- křečové žíly
- cukrovka
- revmatické záněty kloubů
- roztroušená skleróza
- nádorové onemocnění
- těhotenství a otěhotnění
- zdraví novorozence

- testosteron a plodnost mužů
- zdraví zubů a vývoj čelistní části lebky

Shrnutí

- Vitamín K2 chrání před mnoha nemocemi a nevykazuje toxické vlastnosti.
- Nejlepší forma vitamínu K2 je K2-MK7.
- Minimální množství vitamínu K2 je asi 100 mikrogramů denně.
- V případě užívání vitamínu D3 je třeba zvýšit dávku vitamínu K2 na 200 nebo 300 mikrogramů.
- Vitamín K2 je třeba užívat s jídlem, které obsahuje tuk!!!