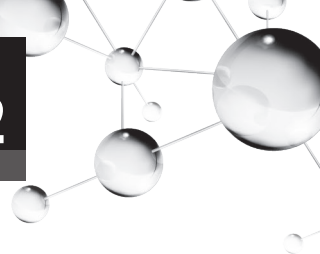


# MOLEKIN

Suplement diety

## FORTE

**D<sub>3</sub> + K<sub>2</sub>**  
4000 j.m. D<sub>3</sub> + 100 µg K<sub>2</sub> (MK-7)



### ZDROWE KOŚCI I ZĘBY

Produkt przeznaczony dla osób dorosłych, zawierający **witaminę D** w ilości 4000 j.m. oraz **witaminę K** w ilości 100 µg w postaci menachinonu-7.

**Witaminy D i K** pomagają w utrzymaniu zdrowych kości.

**Witamina D** przyczynia się do prawidłowego wykorzystania wapnia i fosforu, utrzymuje prawidłowy poziom wapnia we krwi, przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.

**K<sub>2</sub> VITAL MK-7** Produkt zawiera mikroksuflowaną **witaminę K<sub>2</sub> MK-7** dla uzyskania wysokiej stabilności i biodostępności.

**Sposób użycia:** 1 tabletkę dziennie. Popić wodą. Stosować po posiłkach. Nie przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Spożycie w nadmiernych ilościach może mieć efekt przeczyszczający.

Produkt przeznaczony dla osób dorosłych.

Zawartość składników odżywczych	1 tabletkę
Witamina D	100 µg (2000% RWS*)
Witamina K	100 µg (133% RWS*)

\*RWS - referencyjna wartość spożycia

**Składniki:** substancje wypełniające: izomalt i celuloza mikrokrystaliczna, menachinon-7 (witamina K), cholekalcyferol (witamina D), otoczka (substancje zagęszczające: hydroksypropylometyloceluloza i hydroksypropylceluloza, substancja wiążąca: talk, barwnik: E171), substancja przeciwbrylająca: sole magnezowe kwasów tłuszczowych.

**Najlepiej spożyć przed końcem:** data i numer partii na blistrach i tylnej ściance kartonika.

**Przechowywanie:** przechowywać w zamkniętym opakowaniu, w temperaturze pokojowej, w sposób niedostępny dla małych dzieci. Chronić przed wilgocią.

Suplementy diety nie zastępują zrównoważonego sposobu żywienia i zdrowego trybu życia. Produkt nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

**Należy zachować szczególną ostrożność:** Jeśli stwierdzono reakcje alergiczne wszelkiego typu na produkty zawierające witaminy D i K. Jeśli stwierdzono hiperwitaminozę D (zbyt duże stężenie witaminy D we krwi). Jeśli stosowane są pochodne warfaryny lub aspiryna w niskich dawkach w celu rozrzedzenia krwi. Jeśli występują skłonności do zakrzepów.

Nie stosować w przebiegu gruźlicy, sarkoidozy, niektórych typów chłoniaków.



**PRODUCENT:**  
Natur Produkt Pharma Sp. z o.o.  
ul. Podstoczysko 30,  
07-300 Ostrów Mazowiecka

**DYSTRYBUTOR:**  
Natur Produkt Zdrovit Sp. z o.o.  
ul. Nocznickiego 31,  
01-918 Warszawa

405960/0



# MOLEKIN FORTE

Suplement diety

# D<sub>3</sub> + K<sub>2</sub>

4000 j.m. D<sub>3</sub> + 100 µg K<sub>2</sub> (MK-7)

## Para witamin na mocne kości: D<sub>3</sub> i K<sub>2</sub>

Obecnie w Europie dzieci nie chorują już na krzywicę, ich dieta jest wzbogaćana w witaminę D, wychodzą na spacer. Natomiast, problemy z zachowaniem mocnych kości mają osoby starsze. U dorosłego człowieka stale toczą się procesy przebudowy kości, tkanka kostna potrzebuje soli wapnia, żeby zachować odpowiednią twardość. Ludzie po 40-stce boją się raczej zawału serca, a znacznie mniej osteoporozy - bo nie boli.

W dodatku profilaktyka wydaje się łatwa: więcej ruchu i szklanka mleka (ma ok. 300 mg wapnia, a potrzebujemy 1 g dziennie). Wiadomo, że istotna jest też witamina D, która podwyższa efektywność absorpcji wapnia i fosforanów w jelitach, zapewnia właściwy poziom wapnia w układzie krążenia.

W Polsce oraz innych krajach północnej Europy, niedobory tej witaminy występują u ponad połowy populacji i nasilają się z wiekiem, bo stwierdzono je u 70% seniorów. Urbanizacja, życie i praca w zamkniętych pomieszczeniach, pogłębiają skalę zjawiska. Po prostu jesteśmy za krótko na słońcu, by organizm mógł zgromadzić zapasy witaminy D. Popularne stały się więc suplementy diety zawierające wapń z witaminą D<sub>3</sub>.

Sukces? Częściowy, bo problem nie został rozwiązany. W Ameryce, mimo wysokiego spożycia mleka i witamin ryzyko rzeszotowienia kości jest ciągle wysokie. Badania epidemiologiczne pokazały, że więcej wapnia w diecie wcale nie znaczy lepiej. Wapń osadza się bowiem w naczyniach krwionośnych powodując ich zwapnienie, a jednocześnie jego niedobór w kościach prowadzi do osteoporozy. To zjawisko nazwano „paradoksem wapnia”.

Okazało się, że na wchłanianie wapnia i mineralizowanie tkanki kostnej istotny wpływ ma witamina K. W zrozumieniu roli witaminy K w metabolizmie wapnia pomogło odkrycie białek MGP (Matrix GLA Protein) i ich roli jako transporterów. Przy udziale witaminy K osteokalcyna obecna w kościach przekształcana jest do karboksysteokalcyny, która może wiązać jony wapniowe z matrycą hydroksyapatytu.

Witaminę K znamy jako czynnik przeciwdziałający koagulacji; to kilka podobnych związków: K1 (filochinon), K3 (menadion) oraz K2 (menachinony). W profilaktyce osteoporozy cenna jest witamina K<sub>2</sub> w postaci MK-7. Charakteryzuje ją doskonała wchłanianiałość. Suplementacja witaminą K<sub>2</sub> może zmniejszać ryzyko choroby niedokrwiennej serca; prawdopodobny mechanizm polega na redukcji ilości wapnia akumulowanego w obrębie naczyń serca i redukcji płytki miazdżycowej.

Warto podkreślić, że dwie choroby dotykające duże populacje ludzi: zwapnienie naczyń i osteoporoza, mają taką samą przyczynę – problemy z wiązaniem wapnia. Oba można zapobiegać kontrolując poziom witaminy K<sub>2</sub> i w razie potrzeby podając ją w postaci suplementu diety. Funkcje witaminy K uznała Europejska Agencja Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) akceptując oświadczenia zdrowotne: (1) witamina K wpływa na prawidłowe krzepnięcie krwi oraz (2) wpływa na utrzymanie zdrowych kości.

Autor artykułu: Profesor Iwona Wawer