

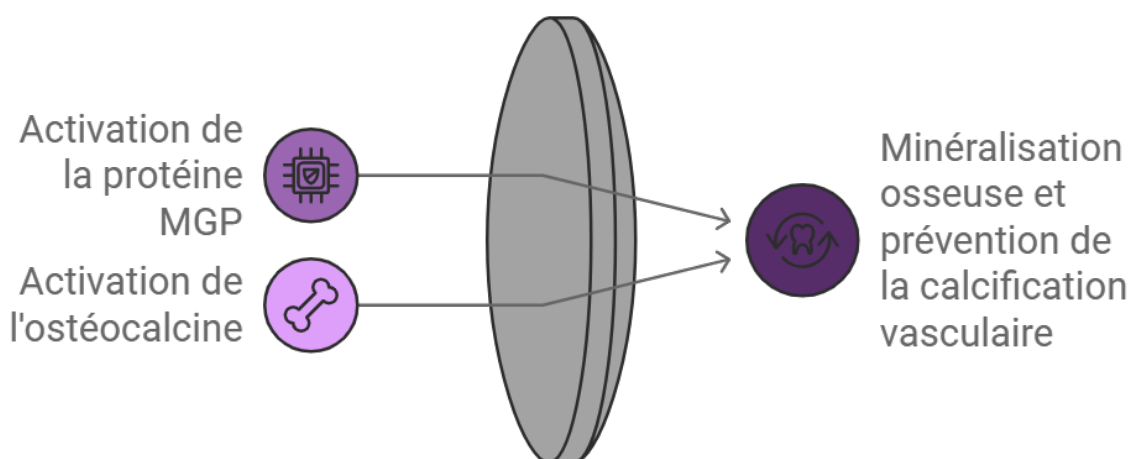
La vitamine K2, le paradoxe calcique ou la diaphonie « os-vasculaire ».

La vitamine K2 est connue pour être un régulateur de l'homéostasie calcique. Les mécanismes en sont désormais bien identifiés :

▶ **La vitamine K2 permet la carboxylation et l'activation de la MGP** (protéine matrix Gla), produite en particulier par les parois vasculaires ou le cartilage et les protège des calcifications. Le mécanisme supposé au niveau vasculaire est l'inhibition par la MGP d'une trans-différentiation des cellules musculaires lisses en ostéoblastes qui conduirait à une calcification vasculaire.

▶ **La vitamine K2 permet la carboxylation et l'activation de l'ostéocalcine**, produite par les ostéoblastes et favorise la minéralisation osseuse.

Activation différenciée par la vitamine K2



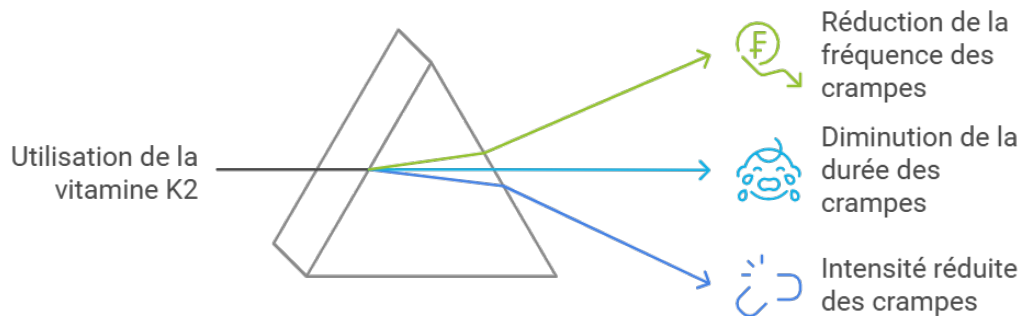
🔍 A côté de cette utilisation **traditionnelle de la vitamine K2 de nouvelles études cliniques** ont montré son intérêt dans **les crampes nocturnes**. Ces études rapportent **une amélioration significative chez des populations après 60 ans**. La dose utilisée était de **180µg/jour durant 8 semaines**. Dès la première

semaine il a été montré une diminution de la fréquence, une durée raccourcie et une intensité affaiblie des crampes nocturnes.

Le mode d'action potentiel repose sur une régulation de l'homéostasie calcique, une action bénéfique sur la mitochondrie et sur la vascularisation.

La dose quotidienne dans cette étude clinique était de 180µg/jour soit 7 gouttes de notre vitamine K2 (Byogenic K2).

Exploration des effets de la vitamine K2 sur les crampes nocturnes



Composants de Biogenic K2

340 Gouttes par Flacon

Fournit un apport d'environ deux mois

Dose de 25 µg par Goutte

Assure une consommation optimale



Vitamine K2 ^{MK-7}

Dérivé du Natto, essentiel pour la santé osseuse et vasculaire

Un vecteur optimisé Huile de Colza Biologique

Améliore l'absorption de la vitamine K2

Pour en savoir plus nos références bibliographiques:

Effet de la vitamine K sur le métabolisme osseux et la calcification vasculaire : un examen des mécanismes d'action et des preuves : Revues critiques en sciences de l'alimentation et en nutrition.

[Lien de l'article ici](#)

Le double rôle de la vitamine K2 dans la « diaphonie os-vasculaire » : effets opposés sur la perte osseuse et la calcification vasculaire

[Lien de l'article ici](#)

La vitamine K2 dans la prise en charge des crampes nocturnes dans les jambes : un essai clinique randomisé | Médecine du sommeil | JAMA Médecine interne | Réseau JAMA

[Lien de l'article ici](#)

La vitamine K2 a besoin d'un AJR distinct de la vitamine K1
[Lien de l'article ici](#)