

La Santé qu'on sème



c'est aussi de l'amour...

UN « K » INTÉRESSANT

LA VITAMINE K

La vitamine K, c'est une vitamine liposoluble que l'on aurait intérêt à connaître. L'usage de la lettre K vient du mot allemand «Koagulationvitamin». Vitamine K est un terme commun pour l'ensemble des composés moléculaire dont les activités présentent des activités similaires. Il existe quatre formes de vitamine K :

K₁ ; *phylloquinone*, forme retrouvée dans la diète alimentaire par exemple dans la verdure.

K₂ ; *ménaquinone*, forme synthétisée par les bactéries intestinales et retrouvée dans le tissu hépatique.

K₃ ; *ménadione*, provitamine K, forme synthétique transformée en ménaquinone par le foie.

K₄ ; *ménadiol acétate* forme synthétique transformée en K₃ au foie, injection.

La vitamine K est présente dans la verdure alors si on mange une tasse de chou Kale ou d'épinard cela nous donne au-dessus de 1400 Mcg de vitamine K. Et on sait que nos besoins sont d'environ de 90-120 Mcg par jour. Dans ces conditions on ne devrait pas trop être inquiet pour notre apport en vitamine K...

K₂... UN PEU MOINS DANS NOTRE CORPS

La vitamine K₂ (*ménaquinone*), se retrouve dans la plupart des aliments fermentés par exemple le natto (un soya fermenté) ou encore dans le miso. Ici on n'en consomme pas beaucoup. De reste comme elle est synthétisée par les bactéries intestinales et que l'on connaît la plupart des problèmes intestinaux et de malabsorption des gens ... Est-il possible que cela puisse mettre en péril l'absorption de la K₂? Comme toutes les vitamines liposolubles elle suit le même passage au niveau digestif et besoin de la bile, et des lipases. L'absorption s'effectue dans l'intestin grêle. On en fait des réserves particulièrement dans le foie. Le métabolisme de la vitamine K₂ au foie est rapide et oblige ainsi un apport alimentaire assez régulier afin d'éviter les carences.

K - COAGULATION ET K - CALCIUM

La forme de la vitamine K₂ est associée en outre, à notre capacité de fixer notre calcium dans les os et par surcroit, elle orienterait le calcium au bon endroit dans l'organisme. Par conséquent elle va où le corps en a besoin, au niveau des os, ou au niveau de la circulation dans les vaisseaux sanguins. La carence en vitamine K₂ est beaucoup associée à l'artériosclérose et à l'agrégation plaquettaire. On peut penser à tous les problèmes d'agrégation plaquettaire, les problèmes de vasodilatation, de stagnation circulatoire, les problèmes de rosacés de même que la vitamine K₂ serait aussi nécessaire dans les problèmes d'ostéopénies ou d'ostéoporoses.

Ajouter des aliments qui contiennent de la vitamine K₂ pourrait être une bonne idée. Plus de détails au www.prunelleortie.com

ISHPO (Institut de Santé
Holistique Prunelle & Ortie)

Prunelle & Ortie
UNE MISSION AXÉE SUR LA SANTÉ !
650 rue St-Georges, St-Jérôme
prunelleortie.com
450.504.3340