

## **Elli Meno Osteo**

### ***a antikoagulační léčba:***

Produkt Elli meno osteo obsahuje v denní doporučené dávce 20 mikrogramů vitamínu K2. (Vitamín K, především vitamín K1 se uplatňuje při srážení krve a je zde tedy oprávněná obava z užívání produktu Elli Meno Osteo a současně antikoagulační léčby – warfarin, aspirin – vzhledem k jejich protichůdným účinkům).

Byla provedená studie<sup>1</sup>, která u zdravých jedinců zjišťovala, zda-li vitamín K2 nezpůsobuje hyperkoagulaci, tedy zda-li „nezahušťuje krev“. Přírodní vitamín K2 sice stimuluje některé z koagulačních proteinů v játrech, ale i když jsou tyto proteiny maximálně aktivovány při užití velkého množství vitamínu K2, nedochází ke srážení krve, jelikož je zapotřebí dalších stimulů, které se na srážení krve podílí (proces srážení krve, je velmi složitý a komplexní děj). Ze studie bylo zjištěno, že i při dávce 45 mcg (mikrogramů) vitamín K2 negativně neovlivňuje antikoagulační léčbu (warfarin, kumariny).

Z epidemiologické studie<sup>2</sup> vyplynulo, že vitamín K2 (ne však vitamín K1) má ochranný efekt na kardiovaskulární zdraví. Z 10ti leté observační studie se ukázalo, že lidé přijímající vysoké množství vit. K2 mají signifikantně nižší výskyt deposit vápníku v cévách.

Pacientům užívajícím warfarin doporučuji poradu s lékařem, který může pacienta při pochybách monitorovat INR testem. Pacienti užívající aspirin mohou doplněk stravy užívat.

- 1) Cranenburg at al. Discussed potential application of vitamin K in prevention of bone and vascular disease as well as the function of vitamin Ks in coagulation. The use of vitamin K2 in patients on oral antikoagulant treatment seems to offer them protection against coumarins-induced side effects. Trombo Haemost., 2007, Vol. 98, p. 1.
- 2) Geleijnse et al. High dietary vitamin K2 consumption – but no high vitamin K1 consumption – reduces the risk for cardiovascular diseases with 50% (The Rotterdam study). Nutritional Epidemiology, 2004; 134:3100-3105.

### **a antidepresiva:**

Cmel otáčivý (*Humulus lupulus*), má mimo estrogenní účinky také sedativní až mírně antidepresivní a může tedy zesilovat účinnost některých antidepresiv. Množství chmele v DDD je 70 mg, což není mnoho, ale u některých silných antidepresiv může vznikat kontraindikace. Je proto vhodné pacientovi, který antidepresiva užívá doporučit poradu se svým lékařem, jestli je tento doplněk stravy vhodný konkrétně pro něj.