



## **Vitamin K2: Vielseitiger Schutz vor chronischen Krankheiten (vak vital)**

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Vitamin K2: Vielseitiger Schutz vor chronischen Krankheiten (vak vital)

*Josef Pies*

**Vitamin K2: Vielseitiger Schutz vor chronischen Krankheiten (vak vital) Josef Pies**

 [Download Vitamin K2: Vielseitiger Schutz vor chronischen Kr ...pdf](#)

 [Online lesen Vitamin K2: Vielseitiger Schutz vor chronischen ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Vitamin K2: Vielseitiger Schutz vor chronischen Krankheiten (vak vital) Josef Pies**

---

128 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Die Vitamine K1 und K2 sind für den menschlichen Körper unverzichtbare Vitalstoffe: Neben ihrer bedeutenden Rolle für die Zellfunktion und das Immunsystem sind sie essenzielle Bausteine für die Regulation der Blutgerinnung und des Kalziumstoffwechsels. Neueste Erkenntnisse zeigen, dass Vitamin K2 der entscheidende Schutzfaktor gegen Osteoporose und Arteriosklerose ist! Es kann die gefürchteten Kalkablagerungen an den Blutgefäßwänden und Herzklappen verhindern und bereits bestehende Ablagerungen reduzieren. Zudem unterstützt es den Knochenaufbau und erhöht die Knochendichte. Der Wirkmechanismus dahinter: Vitamin K2 sorgt dafür, dass das Kalzium im Körper nicht in den Arterien deponiert, sondern stattdessen in den Knochen eingelagert wird. Auf diese Weise kann das Vitamin gleichzeitig Osteoporose und Arteriosklerose wirksam vorbeugen und sie sogar rückgängig machen. Der menschliche Körper kann Vitamin K nicht selbst herstellen und nimmt es primär über die Nahrung auf: Vitamin K1 kommt vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln vor (grünes Blattgemüse, Spinat, Brokkoli). Es spielt eine wichtige Rolle bei der Blutgerinnung, hat aber nur eine sehr geringe Wirkung auf die Gesundheit von Herz und Knochen. Vitamin K2 wird vom Körper wesentlich besser aufgenommen als Vitamin K1. Es kommt hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln vor, also in Fleisch, Innereien, Butter, Eiern und Käse. Dennoch ist Vitamin K2-Mangel weit verbreitet und wird spät erkannt. Das Buch gibt einen kompakten Überblick über den Unterschied zwischen Vitamin K1 und K2 und erklärt die herausragenden gesundheitsfördernden Wirkungen, insbesondere von Vitamin K2. Entdecken Sie jetzt den natürlichen Doppelschutz für Herz und Knochen! Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. Josef Pies ist Naturwissenschaftler, leitet ein pharmazeutisches Unternehmen in Bonn und hat sich mittlerweile als Autor von Gesundheitsratgebern etabliert. Er hat bereits mehrere Bücher und zahlreiche Einzelbeiträge zu medizinischen Themen veröffentlicht und Drehbücher für Informationsfilme zur Gesundheitsvorsorge verfasst. Sein besonderes Interesse gilt natürlichen Behandlungsansätzen.

Download and Read Online Vitamin K2: Vielseitiger Schutz vor chronischen Krankheiten (vak vital) Josef Pies #4RQV25LIWG8

Lesen Sie Vitamin K2: Vielseitiger Schutz vor chronischen Krankheiten (vak vital) von Josef Pies für online ebook Vitamin K2: Vielseitiger Schutz vor chronischen Krankheiten (vak vital) von Josef Pies Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Vitamin K2: Vielseitiger Schutz vor chronischen Krankheiten (vak vital) von Josef Pies Bücher online zu lesen. Online Vitamin K2: Vielseitiger Schutz vor chronischen Krankheiten (vak vital) von Josef Pies ebook PDF herunterladen Vitamin K2: Vielseitiger Schutz vor chronischen Krankheiten (vak vital) von Josef Pies Doc Vitamin K2: Vielseitiger Schutz vor chronischen Krankheiten (vak vital) von Josef Pies Mobipocket Vitamin K2: Vielseitiger Schutz vor chronischen Krankheiten (vak vital) von Josef Pies EPub