

## ASSUNZIONE CORRETTA DELLE 4 VITAMINE LIPOSOLUBILI:

- La vitamina A e la vitamina D3, se assunte insieme, possono ridurre l'assorbimento della vitamina E in modo dose-dipendente, ma la vitamina A da sola non interferisce con la vitamina E, infatti la vitamina E migliora l'assorbimento della vitamina A.
- La vitamina D3 se assunta assieme alla K2, riduce significativamente l'assorbimento di quest'ultima poichè si ostacolano in dose-dipendente fino al 5,8%.
- La vitamina E può influenzare l'assorbimento della K2, attraverso la competizione per l'assorbimento tra i trasportatori situati nell'intestino distale.
- Le vitamine D3 e K2 se assunte insieme alla vitamina A, riducono il suo assorbimento.

Pertanto la modalità di somministrazione delle vitamine può essere la seguente:



## BIBLIOGRAFIA - SITOGRAFIA:

- (Cockayne S., Adamson J., Lanham-New S. Vitamin K and the prevention of fractures: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Archives of Internal Medicine. 2006;166(12):1256-1261. doi: 10.1001/archinte.166.12.1256.)
- (Abdel-Rahman M. S., Alkady E. A. M., Ahmed S. Menaquione-7 as a novel pharmacological therapy in the treatment of rheumatoid arthritis: A clinical study. European Journal of Pharmacology. 2015;761:273-278. doi: 10.1016/j.ejphar.2015.06.014.)
- (Geleijnse J. M., Vermeer C., Grobbee D. E., et al. Dietary intake of menaquinone is associated with a reduced risk of coronary heart disease: the Rotterdam Study. J Nutr. 2004;134(11):3100-3105.)
- (Gast G., de Roos N., Sluijs I., et al. A high menaquinone intake reduces the incidence of coronary heart disease. Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases. 2009;19(7):504-510. doi: 10.1016/j.numecd.2008.10.004.)
- Fat-soluble vitamin intestinal absorption: absorption sites in the intestine and interactions for absorption Aurélie Gonçalves, Stéphanie Roi, Marion Nowicki, Amélie Dhaussy, Alain Huertas, Marie-Josèphe Amiot, Emmanuelle Reboul DOI:10.1016/j.foodchem.2014.09.021
- Vitamin A and Pregnancy: A Narrative Review: Sabina Bastos Maja, Alex Sandro Rolland Souza, Maria de Fátima Costa Caminha, Suzana Lins da Silva, Rahcel de Sa Barreto Luna Callou Cruz, Camilla Carvalho dos Santos, Malaquias Batista Filho.
- Low levels of carotenoids and retinol in involutional osteoporosis: DarioMaggio, Mrcristina Polidori, Mauro Barabani, Angela Tufi, Carmelinda Rggiero, Roberta Cecchetti, Mrcristina Aisa, Wihelm Stahl, Antonio Cherubini PMID: 16188508 DOI:10.1016/j.bone.2005.08.003.
- Vitamin E in human skin: Organ-specific physiology and considerations for its use in dermatology Jens J. ThieleSwarnaEkanayake-Mudiyanselage https://doi.org/10.1016/j.jmam.2007.06.001.
- Evaluation of dietary intake of vitamin E in the treatment of atopic dermatitis: a study of the clinical course and evaluation of the immunoglobulin E serum levels. Tsourelis-Nikita, E., Hercogova, J., Lotti, T., Menchini, G., 2002. Int. J. Dermatol. 41, 146-150.
- The Role of Vitamin E in Immunity: GaYoungLee and Sung Nim Han PMID: 30388871 PMCID: PMC6266234 DOI: 10.3390/nu10.

# Herboplanet

THE ALCHEMICAL SPAGYRIC PHYTOTHERAPY

Via Rovescio, 165  
Cesena FC - ITALIA

tel. +39 0547 353358

info@herboplanet.eu

www.herboplanet.it



Seguici sui Social



Scarica l'App su  
cellulare o tablet

**Serietà, trasparenza, specificità e qualità** sono le garanzie di Herboplanet ai propri clienti, per **prodotti efficaci e naturali al 100%** che aiutano a migliorare e sostenere il benessere fisiologico. Grazie alle collaborazioni con **Università e Cliniche Specialistiche**, i nostri prodotti vengono testati prima della fase di commercializzazione. Abbiamo **partnership con Medici e Biologi professionisti**, i quali hanno la possibilità di provare gli integratori e giudicarne la validità, in anticipo sulla vendita ai consumatori finali. In seguito a questi severi controlli, **tutti i prodotti Herboplanet sono certificati e notificati come integratori alimentari presso il Ministero della Salute Italiano**. Essi sono inoltre notificati in **Spagna, Belgio, Francia, Olanda e Lussemburgo**.

Non solo qualità. Garantire **trasparenza e comprensibilità** sul contenuto dei prodotti commercializzati è la nostra priorità nei confronti di consumatori e operatori del settore. Per questo motivo le etichette dei nostri prodotti sono chiare e dettagliate, riportano tutte le specifiche necessarie a farne comprendere al meglio il contenuto, la composizione e la concentrazione.

Informazioni esclusive riservate ai settori della Medicina, Alimentazione e Farmacia (Art 6 c 2 D.Lvo 111/92). Uso prettamente interno. **Non divulgabile.**

MED

# OLEA E

Vitamina E (*D-α-tocoferolo*)  
90 UI/5 gtt - 500% VNR

# A

Vitamina A (*Palmitato di Retinile*)  
1556 UI/2 gtt - 100% VNR

# K<sub>2</sub>

Vitamina K2 (*Menachinone-7*)  
105 µg/10 gtt - 140 % VNR



Vitamine in Olio extravergine di oliva BIO da spremitura a freddo, ad **ALTA CONCENTRAZIONE**

Confezione da 20 ml

Senza glutine ✓



**SENZA:**  
-conservanti  
-coloranti  
-aromi



# Herboplanet

# OLEA E

La **VITAMINA E** è una vitamina liposolubile che si accumula nel fegato e viene rilasciata dall'organismo in piccole dosi quando l'organismo ne ha bisogno. La vitamina E ha molteplici funzioni, la più conosciuta è quella di **antiossidante per combattere i radicali liberi e favorire il rinnovamento cellulare**. Essendo liposolubile, la vitamina E viene incorporata nelle membrane cellulari, che sono così protette dai danni ossidativi.

La vitamina E svolge una profonda azione antiossidante **bloccando la perossidazione lipidica** e che comporta una notevole protezione delle membrane cellulari. **Regola l'attività delle lipossigenasi e delle ciclossigenasi** e quindi **favorisce i corretti meccanismi di aggregazione piastrinica**. Previene i danni cardiovascolari. Anche nel diabete è di grande aiuto, poiché **migliora notevolmente la resistenza all'insulina**.

# OLEA A

La **VITAMINA A** è una vitamina liposolubile presente in diverse forme attive negli alimenti sia animali che vegetali, tra cui la retinaldeide, essenziale per la vista, e l'acido retinoico, essenziale per la crescita fin dalla fase embrionale. La vitamina A **è necessaria per il corretto sviluppo di importanti attività metaboliche e fisiologiche: vista, trascrizione genetica, sistema immunitario e differenziazione delle cellule della pelle**.

Nella fisiologia dell'organismo, la Vitamina A ricopre innumerevoli funzioni: è **essenziale per le cellule epiteliali**, per la **crescita delle ossa e dei denti**, per la **normale maturazione sessuale nell'adolescenza e per la fertilità nell'adulto**. **Aumenta la resistenza alle infezioni** sostenendo il sistema immunitario, garantisce un buon funzionamento della vista e **consente una corretta visione crepuscolare, protegge la pelle dai danni causati dall'esposizione solare**, ha un potente effetto antiossidante e combatte i radicali liberi. L'azione antiossidante della vitamina A **esercita un'azione protettiva sia a livello polmonare che del sistema cardiovascolare**, contrastando gli effetti dannosi causati dall'inquinamento e dal fumo. Una carenza di vitamina A provoca una carenza di rodopsina nei bastoncini retinici e può quindi causare un disturbo visivo abbastanza comune, il disturbo della visione crepuscolare.

# OLEA K<sub>2</sub>

La **VITAMINA K<sub>2</sub>** è una vitamina di origine batterica e fa parte della famiglia della vitamina K, insieme alla vitamina K1. La vitamina K<sub>2</sub> viene assorbita nel colon e sintetizzata da diversi batteri della flora intestinale, in particolare Gram+. La vitamina K<sub>2</sub> attiva una serie di proteine speciali che mobilitano il calcio, **promuove la carbossilazione dell'osteocalcina che attira il calcio verso ossa e denti e attiva anche un'altra proteina chiamata MPG (Matrix GLA Protein) che mobilita il calcio dai tessuti molli e dalle arterie**, luoghi dove questo importante minerale può essere dannoso. Si distinguono qui diversi gruppi di molecole in relazione alla catena laterale formata da un diverso numero di unità isopreniche:

- > **MK-4**, menachinone a catena corta, meno attivo, presente soprattutto nei prodotti di derivazione animale, ottenuti anche sinteticamente;
- > **MK-7-13**, menachinoni a catena più lunga, più attivi, presenti soprattutto nei prodotti fermentati, in particolare derivati della soia come il Natto (MK-7). Quanto più lunga è la catena laterale isoprenica, tanto maggiore è la lipofilità della vitamina. Le sostanze lipofile si dissolvono in solventi oleosi e non possono dissolversi in acqua.

Dopo i 50 anni, soprattutto **nelle donne in menopausa, i livelli di vitamina K<sub>2</sub> diminuiscono**. Una carenza prolungata di vitamina K<sub>2</sub> può favorire sia la comparsa dell'osteoporosi che alcune malattie cardiovascolari. La vitamina K<sub>2</sub> ha **notevoli effetti sul metabolismo dei fosfolipidi, quindi svolge un'azione protettiva e rigenerante sulla sostanza bianca del sistema nervoso centrale e sulla parete di tutte le cellule**. Ha **azione trofica sul pancreas**. Fornisce un'ottima protezione a livello della parete arteriosa.

## 4 OTTIMI MOTIVI PER CUI ABBIAMO SCELTO L'OLIO EVO BIO DA SPREMITURA A FREDDO:

1. L'olio extravergine di oliva bio, grazie alla sua elevata concentrazione di acidi grassi monoinsaturi, fra cui l'acido oleico, risulta essere l'olio vegetale più digeribile.
2. Con un cucchiaino al giorno di olio extravergine di oliva si ha un apporto giornaliero supplementare ed integrativo di vitamina D2, il tutto con i vantaggi di un prodotto genuino e di origine vegetale.
3. L'uso di questo ingrediente tipico della dieta mediterranea aiuta anche ad avere il giusto apporto di altri importanti nutrienti, come vitamina E e gli antiossidanti fenolici, inoltre conferisce al cibo un sapore unico.
4. La struttura chimica di questa molecola la rende particolarmente fluida e ne facilita quindi il passaggio attraverso la mucosa intestinale. L'acido oleico, per la sua efficacia sul tono e sull'attività della cistifellea, favorisce la fase digestiva dei lipidi (grassi) dovuta al loro emulsione da parte della bile.



INGREDIENTI	in 5 gocce	*VNR
Vitamina E naturale	61 mg	
apporto di D- $\alpha$ -Tocoferolo	60 mg 90 UI	500%
Olio EVO BIO	60 mg	
Olio di semi di girasole	29 mg	

**CONSIGLI D'USO:** 5 gocce al dì, o secondo consiglio medico, sotto la lingua.

INGREDIENTI	in 2 gocce	*VNR
Olio EVO BIO	60 mg	
Apporto in Vitamina A	800 $\mu$ g 1556 UI	100%

**CONSIGLI D'USO:** 2 gocce, sotto la lingua, 1 volta al dì.



INGREDIENTI	in 10 gocce	*VNR
Olio EVO BIO	289,5 mg	
K2 Vital© MCT Oil	10,5 mg	
Apporto in Vitamina K <sub>2</sub>	105 $\mu$ g	140%

**CONSIGLI D'USO:** 10 gocce al dì, o secondo consiglio medico, sotto la lingua.