**Witamina d i k — czym jest i jak ją przyjmować?**

**Witamina d i k jest jednym z najpopularniejszych dostępnych na rynku suplementów. Jeśli zastanawiasz się, jak działa i pod jaką postacią można je kupić, przeczytaj ten artykuł.**

Witamina D oraz witamina K są substancjami rozpuszczalnymi w tłuszczach. Zazwyczaj dostępne są do zakupu w aptekach bez recepty w postaci syropów tabletek, kapsułek, a także tabletek.

**Jak działa witamina d i k?**

*Witamina d i k* przyjmowane razem wpływają pozytywnie na kości, poprawiają ich wytrzymałość, a także mineralizacje. Sama witamina d znana jest z tego, że pozytywnie wpływa na gospodarkę mineralną. Najczęściej kupowana jest podczas jesieni oraz zimy, kiedy ludzie narażeni są na niedobór naturalnej witaminy d. Witamina K dostarcza wapń z krwi do kości. Jej naturalnymi źródłami są zielone liściaste warzywa, ziarna zbóż oraz oleje roślinne. Witamina K dostarcza wapń z krwi do kości. Na rynku dostępne są do zakupu osobnego, ale i w postaci preparatu zawierającego obie witaminy. Zaleca się wybierać tę drugą opcję, ponieważ jedna wzmacnia działanie drugiej.

**Jak często zaleca się przyjmowanie witamin?**

Każda kupiona [witamina d i k](https://www.webpharm.pl/witamina-d-k) będzie mieć na opakowaniu opisane jaką ilość zaleca się stosować. Zażywając witaminy, należy pamiętać, aby nie przyjmować ich bez posiłku. Zaleca się, aby zażywać witaminy wraz z posiłkami, najlepiej zwierającymi tłuszcze np. awokado. **Witamina d i k** jest szczególnie chętnie zażywana przez osoby, które są narażone na złamania, czyli osoby starcze oraz kobiety w okresie menopauzy. Warto także pamiętać, że suplementy nie stanowią zamienników zdrowej zbilansowanej diety.

