

**A K-vitamin - Mikor fogyasszuk és mikor ne?**



A K-vitamin a véralvadás egyik fontos szabályozó tényezője, ám jótékony hatásai közé tartozik az is, hogy elősegíti a máj méregtelenítő funkcióját, egyes kutatások szerint pedig a csontok felépítéséhez is szükséges.

[Bővebben>>>](#)