

Lugolův roztok – příprava a užívání



Co je Lugolův roztok?

Je to směs elementárního jódu a jodidu draselného v destilované nebo čištěné vodě. Jedná se tedy o dva „druhy“ jódu a to je důležité, protože každý orgán v těle vychytává a reaguje na jiný druh. Je to velmi málo známá pravda a v souvislosti s jódem se vždy mluví jen o štítné žláze a vlivu na ní. Lugolův roztok je velmi spolehlivý, účinný a také levný zdroj jódu. Pokud někdo zastává názor, že lze jód dobře doplnit řasami a konzumací ryb, jedná se spolehlivě o neinformovaného jedince.

Kdo Lugolův roztok nesmí užívat? Obecně je nutné zdůraznit, že každý z nás zodpovídá sám za sebe. Pokud se tedy rozhodnete jód v této formě používat, zjistěte si co nejvíce informací. V první řadě nelze užívat jód pokud v těle chybí, nebo je nefunkční štítná žláza. I při jen mírné změně funkce štítné žlázy je potřeba postupovat opatrně. Pokud organizmus několik desetiletí neměl jód v dostatečném množství, mohou jej nečekané dávky jódu vyvést z rovnováhy. Tomu lze předejít vhodným dávkováním tj. postupným zvyšováním malých dávek tohoto prvku.

Jak Lugolův roztok (jód) působí

Před 2. světovou válkou byl Lugolův roztok něco jako všelék. Když už lékař nevěděl co si s pacientem počít, naordinoval Lugol a to často úspěšně. Používal se jak vnitřně, tak i v různých ředěních zevně. Lze jej užívat nejen k léčbě, ale především k prevenci. Dnes se již ví, že nedostatek jódu = rakovina prsu, problémy štítné žlázy a s tím spojené všechny možné zdravotní obtíže. Seznam obtíží při nedostatku jódu je tak dlouhý, že jej nelze ani vypsat. Patří do něj: rakovina štítné žlázy, vysoký cholesterol, nemoci srdce a cév, nedoslýchavost, kazivost zubů, silná menstruace, nízká odolnost vůči chladu, zpomalený tep, hormonální dysbalance, problémy kůže, vlasů, nehtů ...

Co je potřeba dalšího vědět

Jsou zde další dvě živiny, které je nutné s jódem užívat a jsou také nedostatkové. Lze je zakoupit v každé lékárně.

1. Selen: je nutný pro štípání hormonů ve štítné žláze a protože se ve stravě téměř nevyskytuje, je nutné jej při užívání Lugolova roztoku užívat! Ochraňuje štítnou žlázu před poškozením.

2. vitamín E: bez vitamínu E nedokáže organizmus jód účinně vstřebávat a využívat. Vitamín E se prodává ve dvou formách tj. chemické a přírodní. Na obale výrobku to poznáte snadno. Chemická forma je DL-alfa-tokoferol a přírodní je D- alfa-tokoferol. Dejte přednost formě přírodní. Léčebné dávkování začíná na 800 I.U./den, preventivní od 100 do 600 I.U./den (I.U. = mg).

Pro správnou činnost štítné žlázy je nutný i vitamín A.

Vnitřní dávkování Lugolova roztoku

Užívá se pomocí odpočítávání kapek, které se kapou do přiměřeného množství (200-250ml) vody, čaje, džusu atd. Jedna kapka má cca 1,67 mg jódu (výroba podle Čs. lékopisu). Denní dávka se zvyšuje postupně.

kapky	mg/jódu	kapky	mg/jódu
1	= 1,67 mg	12	= 20,06 mg
2	= 3,34 mg	13	= 21,73 mg
3	= 5,02 mg	14	= 23,41 mg
4	= 6,69 mg	15	= 25,08 mg
5	= 8,36 mg	16	= 26,75 mg
6	= 10,03 mg	17	= 28,42 mg
7	= 11,70 mg	18	= 30,09 mg
8	= 13,37 mg	19	= 31,76 mg
9	= 15,05 mg	20	= 33,44 mg
10	= 16,72 mg	21	= 35,11 mg
11	= 18,39 mg	22	= 36,78 mg

Začátek dávkování „rychlý“ model

první den = 1 kapka do tekutiny a vypít

druhý den = 2 kapky do tekutiny a vypít

třetí den = 3 kapky do tekutiny a vypít.

Takto se každý den zvyšuje denní dávka o jednu kapku, až se dojde na požadované denní množství, které se užívá delší čas.

Začátek dávkování „pomalý“ model

první týden = denně 1 kapka do tekutiny
druhý týden = denně 2 kapky do tekutiny a vypít
třetí týden = denně 3 kapky do tekutiny a vypít.

Každý týden se zvedne denní užívání o jednu kapku, až se dojde na požadované denní množství mg jódu.

Pokud se v průběhu užívání vyskytnou jakékoli problémy, dávkování se sníží na polovinu, nebo úplně zastaví a poté se začíná od nuly a ještě v pomalejším režimu. Např. zvyšování o jednu kapku po dvou týdnech. Cílová léčebná denní dávka je od 12 do 20 mg tj. cca od 7 do 12 kapek Lugolova roztoku. Podle Adelle Davis je optimální dávka do 6 mg/den a vyšší dávkování nemá zvýšený účinek a prospěch. Nutná denní dávka pro dospělé je podle autorky 2 až 4 mg jódu. U dětí 1 až 2 mg jódu.

Návod na přípravu Lugolova roztoku

Rozpustit 25g jodidu draselného ve 40 ml destilované popř. čištěné vody. Poté přidat 10g jódu a míchat, dokud se úplně nerozpustí. Pokud dáte významně více vody než 40 ml, bude rozpouštění jódu velmi zdlouhavé. Když je vše rozpuštěné, doplnit 960 ml vody. Výsledný roztok je dobré zfiltrvat, ale nutné to není. Není úplně vhodné si připravovat Lugolův roztok ve velikém množství, protože jód z něj bude sublimovat a po nějaké době to již nebude ten samý roztok, který jste si připravili. Skladujte jej ve skle a pokud možno s originálním uzávěrem, který byl použit na lékovce s jódem. Tento uzávěr má použít speciální materiál, který sublimaci brání.

Slovo závěrem

Informace v tomto článku nejsou zamýšleny jako lékařské rady. Používejte zdravý selský rozum a v případě nejasností se dotávejte svého lékaře. I přesto, že se Lugolův roztok dnes již téměř oficiálně nepoužívá, máme informace, že mnoho lékařů praktiků jej pro sebe a své blízké používá.

A přitom již více než sto let byl jód v neorganické formě podáván jako panacea téměř na všechno, zejména na nemoci, jako je:

- obrna
- křečové žíly
- otrava olovem nebo rtutí
- arterioskleróza
- nemoci štítné žlázy
- hemofilie
- dyskineze (nekontrolované pohyby těla)
- skrofulóza (krlice, zánět mizních uzlin, nejčastěji způsobený mykobakteriemi)
- slzní píštěl
- onemocnění kyčelního kloubu
- syfilis
- akutní zánětlivé stavy
- gangréna
- dna
- lupus
- laringitida
- astma
- vředová onemocnění
- zápal průdušek
- uhry (furunkly)
- hnisavý zánět nehtového lůžka
- omrzliny.