

# **Přednáška 24.10.2019 – co tělo potřebuje – K2. Lugolův roztok**

## **Opakování z minulé přednášky:**

Pokud naše tělo bude mít dostatek minerálů, vitamínů, tuků, a ostatních látek, zajistíme mu dostatek odpočinku, pohybu a duševní pohody, nedopustíme, aby bylo otráveno pesticidy, herbicidy, toxiny, karcinogeny, těžkými kovy, homocysteiny atd., tak imunitní systém zajistí, aby naše tělo bylo zdravé.

1. Aby imunitní systém byl plně funkční, tak si musíme uvědomit, že každý den naše tělo potřebuje **60 různých minerálů, 16 druhů vitamínů, 12 druhů bílkovin a minimálně dva druhy tuků**. Což není zdaleka vše, co víme o tom, co nutně potřebujeme.

## **POTRAVINY (PESTICIDY, HERBICIDY, TOXINY,....)**

- Zeleninu a ovoce před konzumací řádně umýt, případně oloupat z kůže, **na odmočení ocet nebo jedlou sodu až 20 minut!!!**
- Snažit si zeleninu a ovoce pěstovat sami, nebo získat od spolehlivých pěstitelů
- Od spolehlivých pěstitelů se snažit koupit zejména vejce, ale i jiné kvalitní živočišné produkty
- **Sestavovat jídelníček podle jeho výživné hodnoty**

## **ZPRACOVÁNÍ POTRAVIN (TĚŽKÉ KOVY, OKYSLIČENÝ CHOLESTEROL,.....)**

- Pamatovat si, že tepelným zpracováním se téměř všechny vitamíny zničí, pro zpracování používat minimální teplotu a čas zpracování
- Tepelné zpracování způsobuje okysličování cholesterolu a vytváří z něho toxickou látku. Rovněž způsobuje okysličování tuků a vznik volných radikálů
- Pro vaření nepoužívat kovové nádoby, jen smalt nebo sklo
- Nenechte dlouho stát vodu v kovové nádobě – varná konvice např.
- **Vajíčka vaříme ve slupce a ve vodě, aby nedošlo k okysličení cholesterolu**
- **Nepoužívat k vaření varné sáčky (nanohliník nebo mikroplasty)**

## **KONZUMACE POTRAVIN**

- **Pamatovat, že vitamíny řady B a vitamín C jsou rozpustné ve vodě a tuky v žaludku je obalí a pak neproniknou stěnami střev!!!**
- **Vitamíny A, D, E a K jsou rozpustné pouze v tucích, proto je konzumujeme s tuky !!!**
- Zeleninu i ovoce v co největším měřítku jíst syrové

## **MINERÁLY**

- Většinu potřebných minerálů lze získat z kvalitní soli jakou je mořská, alpská apod. Neomezovat příjem soli!!!
- Tělo bez jódu se neobejde, nutno ve stravě zajistit min. 15 mg denně. Jód v běžné soli je absolutně nedostačující a není tam jód, ale jodid draselný.

## **CHOLESTEROL**

- Jak již jsem minule uvedl, tak největší podvod století, se jmenuje cholesterol.
- **Můj názor je ten, že pes a cholesterol jsou dva nejlepší přátelé člověka, avšak okysličený cholesterol .....**
- Výklad našich mediků, že je zlý a dobrý cholesterol jak ho oni vykládají, tak to vůbec není pravda. Prý špatný cholesterol je prý LDL a dobrý HDL.
- Cholesterol se nerozpouští ve vodě, tak ani v krvi. Pro dopravu cholesterolu na patřičné místa v těle, tělo vytváří určité bílkoviny pro jeho dopravu. Z játry odchází v transportéru LDL po jedné molekule cholesterolu, do játry se vrací najednou po čtyři molekuly HDL v obou případech úplně stejné molekuly cholesterolu!!!
- Takže se jedná jen o nalévání do lidí léků úplně zbytečně, hlavně, že se na tom bezvadně vydělává. Horší na tom je, že tzv. léky na snižování hladiny cholesterolu jsou **STATINY. STATINY JSOU VELMI NEBEZPEČNÉ LÁTKY PRO LIDSKÉ TĚLO.**
- **ŠPATNÝ CHOLESTEROL** však skutečně existuje. Jedná se však o okysličený cholesterol, což pak je úplně - jiná velmi toxická látka – **aterogenní oxisterol**, která vážně poškozuje tepny. Cholesterol se může okysličit již při tepelném zpracování potravin!!! Nebo v krevním řečišti může být okysličen volnými radikály kyslíku. **STATINY okysličený cholesterol vůbec nesnižují, jen dobrý!!! Nejhorší potravinou je sušené mléko !!!**

### **ŠKODLIVINY V KREVNÍM ŘEČIŠTI**

- Z 50 % jsou to: pesticidy, herbicidy, alergeny, těžké kovy, toxické látky, volné radikály, karcinogeny atd.

Těmto látkám se musíme vyhýbat jak čert kříži. Dá se i snižovat jejich obsah v krvi a to: pocením, nejlépe při námaze. **Detoxikaci bylinami** (přeslička, kopřiva, ostropestřec, aloa vera, gója apod.). Snižování je velmi pozvolné, často i nulové, důležité je i zastavit nárůst toxin.

- Druhou polovinu tvoří homocysteiny, které vytváří naše tělo, při nedostatku vitamínů, minerálu, tuků a enzymů.

Hladinu homocysteinu se dá snížit během tří měsíců i o 1/3, a během půlroku až o 2/3. Dá se to provést pomocí vitamínů řady B. Podle MUDr. Karla Erbena, aby hladina homocysteinu nenarůstala a ještě se pozvolna snižovala, je tělu nutno denně zajistit přísun min. 10 mg B2, 10 mg B6, 2 mg kyseliny listové B9 a 0,25 mg B12.

- Pokud úroveň škodlivin v krevním řečišti **překročí kritickou hranici** kolem 9 mmol./1 krve, dochází ke všem civilizačním chorobám a to zejména k oslabení imunity těla. Přestanou působit léky i byliny!!!

Oslabená imunita je již od 6,4 mmol./1 krve.

- **ÚKOL ZNÍ: SNIŽIT OBSAH ŠKODLIVIN POD KRITICKOU HRANICI A OBNOVIT FUNČNOST IMUNITNÍHO SYSTÉMU.**

## **OSTRAŇOVÁNÍ ŠKOD V NAŠEM TĚLE**

- V minulé přednášce jsem se zmínil o **obnově krevního systému - ZÁKLAD**. Odstraňování zvrápnění cév a vytvořených plátů po snížení škodlivých látek v krvi provádíme zejména pomocí vitamínu K2. K2 lze zajistit

v dostatečném množství z potravin, **z potravinových doplňku je většinou neúčinná.**

PRODUKT	Vitamin K2 v mikrogramech/100 g	Obsah MK4 a MK7
Nattó	1103,4	0 % MK4, pouze MK7
Husí játra	369,0	100 % MK4
Tvrdé sýry	76,3	6 % MK4
Měkké sýry	56,5	6,5 MK4
Vaječný žloutek	32,1	98 % MK4
Husí stehno	31,1	100 % MK4
Máslo	15,0	100 % MK4
Slepičí játra	14,1	100 % MK4
Salámy	9,0	100 % MK4
Kuřecí maso	8,9	100 % MK4
Bůček	5,6	100 % MK4
Telecí játra	5,0	100 % MK4
Kvašené zelí	4,8	8 % MK4
Pinotučné mléko	1,0	100 % MK4
Mléko polotučné (2 %)	0,5	100 % MK4
Losos	0,5	100 % MK4
Makrela	0,4	100 % MK4
Vaječný bílek	0,4	100 % MK4

- Vitamin K2 však likviduje v krevním řečišti homocystein, který musíme snížit na minimum
- Snižování homocysteinu jak již jsem se zmínil, provádíme pomoci vitaminů řady B. Doporučuji potravinové doplňky VITATONIK případně RA-VIT.
- **Tyto přípravky se nesmí v žaludku dostat do styku s tuky !!!**
- Pokud již nastaly patologické změny, jeto horší. Bohužel pomůže už jenom nůž, něco můžou ještě vylepšit byliny a minerály

- Mikrožilní problémy lze dosti účinně vylepšit kotvičником zemním nebo vývarem z listí kalisie vonné
- Prostatu a chronické záněty močových cest léčíme vrbovkou malokvětou
- Po vyčištění krevního řečiště řadu problému odstraníme doplněním dalších vitamínů – A, D, E atd.

## **ZÁKLADNÍM MINERÁLEM PRO REKONSTRUKCI POŠKOZENÝCH ČÁSTI TĚLA TOXINY JE JÓD**

### **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 žláze. I při jen mírné změně funkce štítné žlázy je potřeba postupovat opatrně. Pokud organismus 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 jodu 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.

### Začátek dávkování „rychlý“ model

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

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 jodu.

### **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  
rozpuštění jódu velmi zdlouhavé. Když je vše rozpuštěné,  
doplnit 960 ml vody. Výsledný roztok je dobré zfiltrovat, ale  
nutné to není. Není úplně vhodné si připravovat Lugolův  
roztok ve velkém 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.

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 rtuť
- arterioskleróza
- nemoci štítné žlázy
- hemofilie
- dyskineze (nekontrolované pohyby těla)
- skrofulóza (krtice, zánět mízních 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.

### **Slovo závěrem**

Informace v tomto článku nejsou zamýšleny jako lékařské rady. Používejte zdravý selský rozum a v případě nejasností se

dotažte 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.

**Lodoral-je preparát obsahující 5 mg jódu a 7,5 mg jodidu draselného. Je to Lugolův roztok v tabletě. Výroba – USA.**

**Při hyperfunkci štítné žlázy podáváme až 90 mg jódu/jodidu draselného denně.**

**Správná suplementace jódem vykazuje zvýšené odstraňování toxinů prostřednictvím moči. Při použití tří tablet Lodoralu se objevilo v moči 20x více sloučenin bromu a fluoru. Rovněž se organizmus moči začal zbavovat toxických látek jako rtuť, kadmium, arsén a hliník!!!**

**Orgány, které potřebují jód ve větším množství jsou: štítná žláza, sliznice žaludku, prsu či slinná žláza, vaječníky, prostata, brzlík, kůže, mozek, klouby, žíly nebo kostí. Při užití až 100 mg jódu/jodidu draselného úspěšně pomohlo při cukrovce, migrénách a bolestech svalů a kloubů.**

## **TUKY**

**Tuky se skládají ze substancí, které jsou z chemického hlediska kyseliny.**

Existují tři základní druhy mastných kyselin.

- a) Nasycené
- b) Mononenasycené kyseliny
- c) Polynenasycené kyseliny







**Doporučovaná denní dávka je slunečnicový olej lisovaný za studena dvě kávové lžičky a jedna řepkového nebo půlněného oleje.**

**Ryby obsahují druhotnou formu Omega 3 a pro tepelné zpracování se vůbec nehodí.**

### **Doporučený podíl jednotlivých MK**

na pokrytí denního energetického příjmu dospělých

<b>celkový tuk</b>	<b>20–35%</b>	<b>44–78 g</b>
nasyčené	10%	22 g
mononenasyčené	15–20%	33–44 g
omega-6	2,5–9%	5–20 g
omega-3	0,5–2%	1–4 g
trans	< 1%	< 2 g

Zdroj: WHO

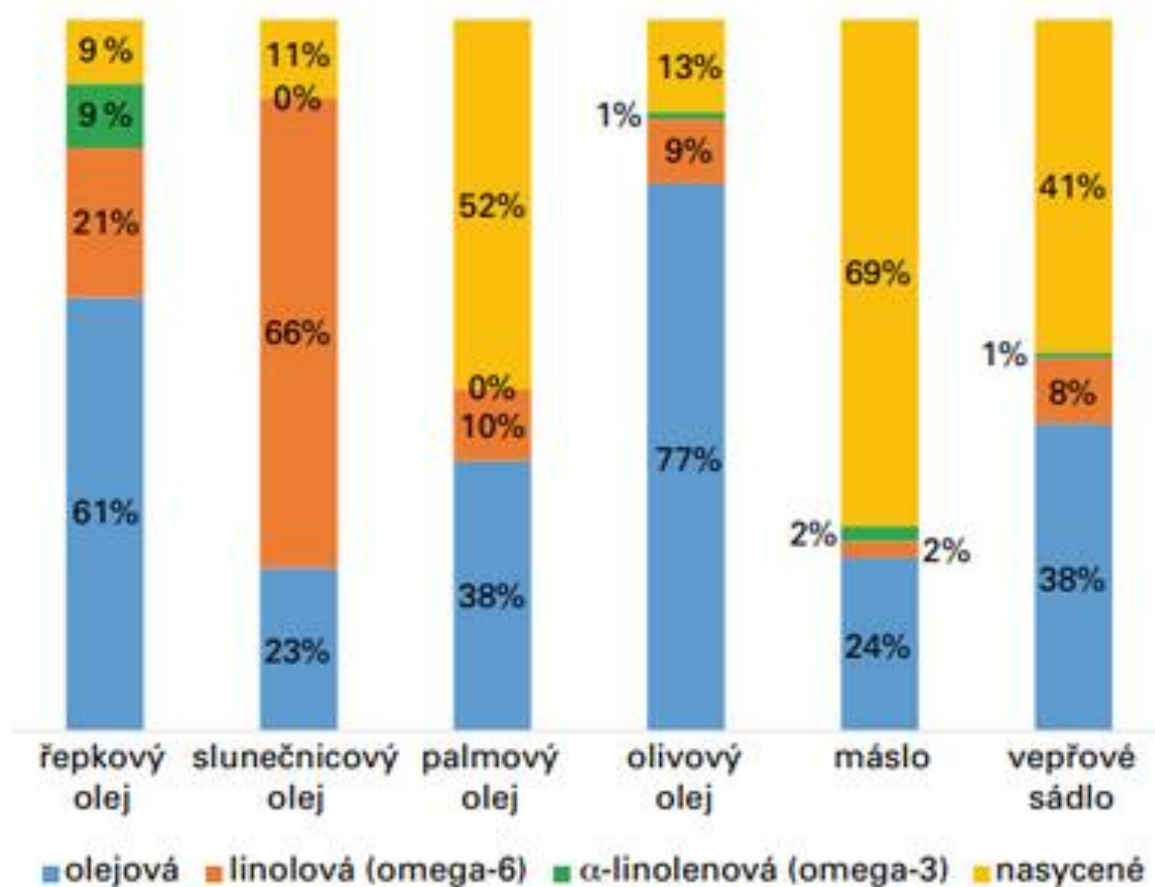
Tabulka 15 Potravinové zdroje rozdělené podle obsahu mastných kyselin (34)

<b>Potraviny s vysokým obsahem různých typů mastných kyselin</b>	
<b>Typ tuku</b>	<b>Zdroj</b>
<b>Nasyčené</b>	máslo, sýry, maso, masné výrobky, plnotučné mléko a jogurty, paštiky, pečivo, sádlo, ztužené tuky, palmový a kokosový olej
<b>Mononenasyčené</b>	olivky, řepka, ořechy (pistácie, mandle, ořechy lískové, kešu a pekanové), arašídy, avokádo a oleje z nich vyrobené
<b>Polynenasycené</b>	<b>Omega-3-polynenasycené:</b> losos, makrela, sled', pstruh (zvláště bohaté na mastné kyseliny s dlouhým řetězcem EPA a DHA), vlašské ořechy, řepka, soja a jejich oleje (zvláště vysoký obsah $\alpha$ -linolenové kyseliny)  <b>Omega-6-polynenasycené:</b> slunečnicové semeno, pšeničné klíčky, sezam, vlašské ořechy, sója, kukuřice, některé druhy margarínu (podle údajů na etiketě)
<b>Trans mastné</b>	některé tuky na smažení a pečení (např. hydrogenované rostlinné kyseliny oleje), které se užívají při výrobě sušenek a koláčů, mléčné výrobky, tučné maso hovězí a skopové

Tabulka 1 Přehled mastných kyselin (102)

Mastná kyselina		Počet uhlíků	Počet dvojných vazeb	Poloha dvojných vazeb
másečná	NMK	4	0	x
kapronová		6	0	x
kaprylová		8	0	x
kaprinová		10	0	x
laurová		12	0	x
myristová		14	0	x
palmitová		16	0	x
stearová		18	0	x
palmitolejová		16	1	C9
olejová	MUFA	18	1	C9
eruková		22	1	C13
linolová		18	2	C9, C12
α-linolenová	PUFA	18	3	C9, C12, C15
γ-linolenová		18	3	C6, C9, C12
arachidonová		20	4	C5, C8, C11, C14
eikosapentaenová		20	5	C5, C8, C11, C14, C17
dokosaheptaenová		22	6	C4, C7, C10, C13, C16, C19

## Podíly hlavních mastných kyselin v některých tucích





**Nasyčených mastných kyselin má nejvíce, a to až 90 % kokosový olej.**

*Tabulka 32 Zastoupení mastných kyselin v rostlinných olejích (v %) (92)*

<b>Rostlinný olej</b>	<b>SFA</b>	<b>MUFA</b>	<b>PUFA</b>	<b>Nejvíce zastoupená MK</b>
Slunečnicový olej	8 - 16	13 - 40	40 - 74	linolová
Sezamový olej	13 - 17	36 - 42,5	41,5 - 48	linolová
Sojový olej	13 - 20	17,7 - 25,5	55 - 66	linolová
Olivový olej	8 - 25	55 - 87	4 - 21	olejová
Řepkový olej	3,5 - 9	50 - 76	24 - 42	olejová
Kokosový olej	78 - 90	5 - 10	1 - 2,5	laurová
Palmový olej	45 - 55	36 - 44	6,5 - 12	palmitová

## Nejvýznamnější zdroje jednotlivých druhů mastných kyselin

<b>Omega-6</b>	<b>g/100g</b>
bodlákový olej (světlice barvířská)	76,8
olej z hroznových semínek	66,3
slunečnicový olej	62,7
kukuřičný olej	54,3
sójový olej	53,4
olej z vlašských ořechů	53,0
bavlníkový olej	51,7
olej z pšeničných klíčků	47,6
margarín	41,0
sezamový olej	39,2

<b>Omega-3</b>	<b>g/100g</b>
lněný olej	53,3
olej z tresčích jater	23,9
lněná semínka	16,3
konzervovaná tresčí játra	11,6
olej z vlašských ořechů	10,4
řepkový olej	8,7
sušené vlašské ořechy	7,5
sójový olej	6,9

olej z pšeničných klíčků	6,0
uzená makrela	5,7

<b>Mononenasycené</b>	<b>g/100g</b>
olivový olej	72,7
řepkový olej	57,9
husí sádlo	57,2
pekanové ořechy	45,0
lískové ořechy	42,1
sezamový olej	41,6
vepřové sádlo	41,5
palmový olej	37,2
pražené pistácie	35,5
mandle	34,5

<b>Nasyčené</b>	<b>g/100g</b>
kokosový tuk	86,5
palmojadrový tuk	81,5
kakaové máslo	59,4
strouhaný kokos	56,9
máslo	53,4
palmový tuk	49,1
50% smetana	41,6
sýr s modrou plísní	28,2
husí sádlo	27,7
bavlníkový olej	25,9

Zdroj: <http://frida.fooddata.dk>

**NUTNO ČÍST CO JE NAPSÁNO NA OBALECH !!!**