



*Nejen na srážlivost krve, ale i na pevné kosti*

## ZÁZRAČNÝ VITAMÍN K

**O ÚČINCÍCH vitamínu K se mezi laickou veřejností příliš MNOHO NEVÍ, a přitom jde o vitamín ZÁSADNÍM ZPŮSOBEM ovlivňující KVALITU našeho ŽIVOTA v mnoha směrech.**

Dá se říct, že moderní medicína vitamín K v jeho jednotlivých variantách – s výjimkou omezení zvýšené krvácivosti – prakticky ignoruje a soustředí se spíše na léčbu důsledků jeho nedostatku, místo toho, aby se pokusila aktivní informovaností obyvatel tento nedostatek odstranit.

Už když si vyjmenujeme, které nemoci, případně zdravotní potíže může nedostatek vitamínu K způsobit, dostaneme obrovský výčet problémů, který mnohé překvapí. A vzápětí jim dojde, jak obrovský význam pro organismus vitamín K má.

### JAK SE DĚLÍ?

Nyní se podíváme na fakta, která mohou být – v konečném důsledku – trochu složitější, než by se na první pohled mohlo zdát. Vitamín K se vyskytuje v několika různých formách a podtypech. Paradoxně každá forma působí trochu jinak a ne každou lze bez rizika aplikovat.

Základní dělení vitamínu K představují tři hlavní formy – K1 (*fylochinon*), K2 (*mena-chinon*) a K3 (*menadion*). Mimo tyto formy se podle délky postranních řetězců dělí K2 ještě na MK-4, který je obsažen především v maso a mléčných výrobcích, a MK-7,

MK-8 a MK-9, které se vyskytují ve fermentovaných potravinách – jako příklad můžeme uvést kvalitní sójové *natto*, což je tradiční japonská potravina, a některé vysoce kvalitní dlouho zrající sýry.

### NEDOSTATEK? VEZMĚTE NA TO NATTO

Je třeba upozornit, že vůbec nejlepším zdrojem vitamínu K, respektive K2, v jeho nejefektivnějších formách je *natto*. To zajišťují hlavně bakterie zvané *bacillus subtilis*, které obsahuje a jež působí při přeměně vitamínu K dále i v našem střevě.

Za normálních okolností se tyto bakterie vyskytují v hlině, a právě po jídání hlinou znečištěných potravin, což bohužel dnes nepatří k běžné praxi, se dostávají do trávicího traktu, a tak jsou schopny ze základních variant vitamínu K obsaženého v zelenině produkovat právě ty účinné formy, které k našemu dokonalému zdraví potřebujeme.

Základní variantu v tuku rozpustného vitamínu K můžeme načerpat v celkem velkém množství z listové zeleniny, například ze špenátu, kapusty, květáku, brokolice, případně i z luštěnin. Tento vitamín se stará hlavně o to, abychom nevykrváceli – je schopen řešit krvácení z nosu, silné menstruační krvácení, trombózy, vnitřní krvácení a spoustu dalších problémů spojených se srážlivostí krve. Mimo jiné je také potřebný pro správnou činnost jater.

### ZÁSADNÍ JE K2

Pro naše tělo je nejdůležitější K2, a hlavně jeho podtyp MK-7 produkováný pomocí uvedených bakterií má pro organismus mimořádný zdravotní význam – zabraňuje totiž vzniku rozsáhlého spektra výše uvedených zdravotních problémů.

Základní vitamín K2 se vyskytuje v poměrně dostatečném množství v kvalitních potravinách živočišného původu. Ovšem má to velký háček – vyskytuje se v živočišných potravinách pouze od zvířat, která jsou chována ve volném chovu, to znamená, že se pohybují na slunci a mají dostatek zelené pastvy.

Totéž platí i pro vejce, která u správně chovaných nosnic – z volných výběhů a krmených „zeleným“ – obsahují poměrně významné procento těchto vitamínů. V produktech velkochovů, tedy u slepic nebo chovných zvířat, která v průběhu



Zatímco v Japonsku je natto běžnou potravinou, Evropané si na jeho vzhled a chuť ještě nezvyklí.

svého života slunce nebo čerstvou travu prakticky nevidí, nemá cenu tento vitamín hledat, tam obsažen prostě není.

I to by nás mělo přesvědčit o tom, jak je důležité vyžadovat po dodavatelích plnou organiku chovaných a pěstovaných potravin. Nabídka je ale vždy přímo úměrná zájmu trhu – o co není zájem, nikdo produkovat nebude. Nemělo by to tedy skončit tím, že občané budou kritizovat špatné produkty a špatné zákony. Kvalitu potravin si zajistí pouze tím, že přestanou kupovat šmejdy.

*Doporučená denní dávka pro dospělého člověka je 100–200 mikrogramů, přičemž ani vyšší dávky nemohou škodit.*

### POTRAVINY OBSAHUJÍCÍ VITAMÍN K (K1 – rostlinné a K2 – živočišné)

Potravina	Množství	Vitamín K (µg)
majonéza	1 polévková lžice	3,7
olivový olej	1 polévková lžice	8,1
mateřské mléko	1 kg	10
kravské mléko	1 kg	40
řepkový olej	1 polévková lžice	16,6
sojový olej	1 polévková lžice	25,1
syrový zelený listový salát	1 hrnek (drcený)	62,5
syrová řeřicha	1 hrnek (sekané)	85
syrový špenát	1 hrnek (sekané)	145
vařená brokolice	1 hrnek (sekané)	220

Potravina	Množství	Vitamín K (µg)
syrová petržel	1/4 hrnku (sekaná nať)	246
drůbeží maso	1 kg	250
pšenice	1 kg	400
syrová kapusta	1 hrnek (sekané)	547
květák	1 kg	600
brambory	1 kg	1000
jahody	1 kg	1200
hovězí maso	1 kg	1400
vepřové maso	1 kg	1500
vejce	1 kg	1600
bílé zelí	1 kg	1600
játra hovězí	1 kg	2000
červené zelí	1 kg	3200
játra vepřová	1 kg	6000

Zdroj: Wikipedie

Vitamín K se neničí varem, vlhkostí ani působením vzduchu, pouze pokud by byl dlouhodobě vystaven slunečnímu záření, jeho účinek může být snížen.

## CO ZPŮSOBUJE NEDOSTATEK „KÁČKA“

- nedostatečnou činnost jater
- sníženou funkčnost nebo nefunkčnost srážlivosti krve pomocí tzv. faktorů srážení krve, a tedy zvýšené riziko nekontrolovatelného krvácení, dále krvácení z nosu a dásní, velmi silné menstruační krvácení, trombózy, vnitřní krvácení, krev v moči a ve stolici, hojnou tvorbu modřin a krevních podlitin, u kojenců život ohrožující krvácení
- nedostatečné vstřebávání vápníku do kostí
- řídnutí kostí – osteoporózu u žen po menopauze a pomalejší obnovu kostí, zubní kazy
- zpomalení/zastavení buněčného růstu a metabolismu buněk cévní stěny
- deformace obličeje
- zhoršení srdeční činnosti (infarkt) a činnosti ledvin
- cukrovku
- neplodnost
- Alzheimerovu chorobu
- křečové žíly
- negativně ovlivňuje hladinu špatného cholesterolu v krvi
- vznik rakoviny prostaty
- atd.

Z uvedeného plyne, že našim osobním zájmem by mělo být nedostatku vitamínu K vůbec nedocílit, anebo ho cíleně eliminovat.

### UPOZORNĚNÍ

Nic v tomto článku není zamýšleno jako lékařská rada. Pro lékařskou diagnózu, radu a pomoc navštivte, prosím, svého lékaře.

Jaroslav Zajíček  
léčitel – Poděbrady  
tel.: 603 248 832  
e-mail: zdravi@zdravi-az.cz  
skype: j.zajicek, zajicek.samos  
www.zdravi-az.cz



**PATNÍ VÝPLNĚ**  
do nadzemních bazénů  
www.olmar.cz Tel. 605 218 322



Polystyrénové segmenty jsou kompatibilní se všemi běžnými bazény s vloženou fólií.