



Bez draslíku člověk umře

Tušili jste, že (třeba) únava, které se nejste schopni dlouhodobě zbavit, může mít kořeny v nedostatku draslíku? Draslík má totiž vliv na leccos: na správné hospodaření s vodou v našem těle, na fungování nervového a svalového systému, závisí na něm činnost srdce, okysličování mozku, stav kloubů, práce ledvin, funkce a výživa buněk, uvolňování svalové energie... Zajišťuje prakticky veškeré funkce v lidském organismu.

Foto: Štěpán Lufanský

S tačí přitom sníst něco špatného, prodělat střevní chřipku apod., zkrátka zvracet nebo mít průjem a na nedostatek draslíku máte zaděláno. Kdo se silně potí – při sportu, fyzické práci... , také přichází o spoustu draslíku. Ztráty draslíku prudce rostou rovněž ve stresových situacích, při pití kávy a alkoholu, požívání sladkosti a podávání diuretik, kortizonu, aspirinu, tablet na snížení váhy. Vůbec nejhorší je konzumovat příliš mnoho soli; tělo pak vylučuje draslík několikanásobně rychleji. Člověk, který by v potravě ani tekutinách nepřijímal žádný draslík, by zhruba do tří týdnů zemřel! A kolik že ho denně potřebujeme? My dospělí zhruba 3 až 4000 mg, děti polovic (vyhláška ČR stanoví 2000 mg). Lidé západního světa však draslíku konzumují mnohdy sotva polovinu!

Šťastní indiáni

V článku Joa Vialse „Podvod s nedostatkem draslíku zabíjí a mrzáčí milióny lidí“ je zmiňován indiánský kmen Yanomami žijící v povodí Orinoka na pomezí Venezuely a Brazílie. Jeho příslušníci nejen že nekonzumují prakticky žádnou sůl, ale ještě se živí stravou, díky níž dostanou do těla 8500 mg draslíku denně. Dvojnásobek doporučené dávky! Nemoci jako artritida, osteoporóza, vysoký tlak, angína, mrtvice atd. se u nich přitom vůbec nevyskytují. Navrch platí za mimořádně šťastné lidi. Není ostatně divu, uvážíme-li výčet následků při nedostatku draslíku. Vedle již zmíněných i migrény, poruchy spánku, akné adolescentů, mdloby, snížená koncentrace, zácpa, nervozita, suchá kůže, delší hojení ran, křeče ve střevech... Nic z toho indiáni Yanomami neznají.

Projevy nedostatku draslíku

nadměrná únava, netečnost, nespavost, nízká hladina cukru v krvi, svalová ochablost, bolestivé větry, zvýšený krevní tlak, vznik krevní sráženiny

Projevy přebytku draslíku

poruchy rytmu srdeční činnosti, útlum centrální nervové soustavy, průjemy, zvracení; doprovodné jevy: zmatenost, slabost, ztrnulost, brnění končetin, ochablost srdečních svalů





Stoletý problém

Nedostatek draslíku je přitom známý od roku 1910, kdy byl vynalezen stroj na vymílání mouky. Celozrnná mouka v důsledku toho začala nahrazovat moukou bílou, které chybí vitamín E, hořčík a draslík.

Organismus je ovšem schopen udržet draslík jen za přítomnosti hořčíku. Draslík přitom dokáže až neuvěřitelně rychle napravovat důsledky velkého příjmu sodíku (soli), kdy třeba otékáme nebo trpíme srdečními problémy. To proto, že sodík váže vodu ve svalech (i na osrdečníku), takže když ho draslík vytěsňuje, voda odejde (především s močí). Vhodné využití této vlastnosti draslíku může vést až k ohromujícím výsledkům při odtučňování u silně obézních osob – až 6 kg denně během prvních dnů. Draslík se ovšem užívá také proti alergiím a pomáhá snášet vysoké teploty, což je důležité pro kardiaky v létě. Již zmíněný Joe Vialls se zvýšenými dávkami draslíku zbavil častých angín, které ho pronásledovaly více než dvě desetiletí.

Dodáním draslíku se mnohdy vyléčí i věci zdánlivě neléčitelné. Lidé trpící dlouholetým deficitem draslíku zažívají po jeho dodání do organismu až euforické stavy.

Ledviny ho vyloučí

Draslík se v běžném životě nedá předávkovat, ledviny ho bez problémů vyloučí. Nutno však upozornit, že to platí pouze pro zdravé ledviny a že lidé s nedostatečnou činností ledvin by si předávkováním mohli vyvolat vážné potíže. Toxické jsou až dávky nad 18 až 25 g. To je třeba brát v úvahu při užívání draslíku v tabletách – u lidí s nemocným srdcem obzvláště. Na předávkování draslíkem by mohli umřít stejně jako na jeho nedostatek! Tablety, jež jsou běžně k dostání pod jménem Draslík, ovšem obsahují každá jen 40 mg účinné látky. Ani celé balení 60 ks tedy nedá dohromady potřebnou denní dávku! Obsah účinné látky v konkrétních lécích a doplňcích stravy doporučuji pečlivě sledovat. Ani zde neplatí, že čím dražší, tím lepší

a účinnější. Často právě ty nejdražší produkty obsahují nejnižší procento účinné látky!

Špičkový „rovnač“

Projevili-li se nedostatky draslíku, je dobré vyřadit kuchyňskou i mořskou sůl a solit nejvýše solí himálajskou (k dostání v prodejnách racionální výživy). Není-li deficit katastrofální, postačí konzumace potravin bohatých na draslík (viz dále). Za špičkový „rovnač“ hladiny draslíku v těle lze považovat šťávu ze syrových brambor, kterou si uděláte doma na odšťavovači. Pokud by bylo potřeba dodat draslík tělu razantněji, což – jak plyne z odstavce výše – běžně prodávanými tabletami nelze a navrch by se to i nesmyslně prodražilo, doporučuji následující: Pořídit si chlorid draselný v čisté farmaceutické kvalitě (ve speciálních chemických prodejnách) a denně rozpustit a vypít nejvýše 4 g (!) ve vodě nebo v ovocné šťávě vyrobené na odšťavovači. Důrazně upozorňuji, že výraznější překročení této dávky může být i smrtelné a je na místě vysoká opatrnost.

Další z dobrých možností, jak srovnat hladinu draslíku a dalších minerálů, je zásaditá koupel. Do vany s horkou vodou vsypeme 30 ml chloridu draselného, 3 ml Himálajské soli a 30 ml bezhliníkové jedlé sody. Voda by měla být horká natolik, kolik snesete, a koupel by měla trvat minimálně 30 minut (čím déle, tím lépe). Prvních patnáct minut se totiž otevírají póry v kůži, teprve poté se začnou vylučovat škodliviny z těla a do těla se nasávají minerály. ✨

UPOZORNĚNÍ

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

Kontakt na léčitele najdete na str. 82.

INZERCE

PŘIROZENÉ ZDROJE DRASLÍKU (mg/kg)

hovězí játra	27 000	kapusta	2 820
fazole	13 100	mrkev	2 800
datle	7 300	zelí bílé	2 270
špenát	6 600	broskve	2 200
ořechy	5 750	mouka pšeničná hrubá	1 800
brambory	5 200		
hrozny	4 000	pomeranče	1 700
hřiby	3 690	maliny	1 700
ovesné vločky	3 600	mléko plnotučné	1 550
hovězí maso	3 400	vejce	1 450
kukuřice	3 300	jahody	1 400
mouka žitná	3 300	jablka	1 370
vepřové maso	3 000	rýže loupaná	1 030
rajčata	2 900	sýr ementál	1 000
hrách	2 900	borůvky	650



Zdravotní obuv VITA

ortostep®

CHRÁNÍ VAŠE KLOUBY



Žádejte ve své lékárně, zdravotnických potřebách nebo na adrese:

Martina Strýčková, Hlavní třída 1063/3
708 00 Ostrava - Poruba
www.ortostep.cz tel.: 604 260 212

Prodej: INTER META Ostrava, s.r.o.
Nádražní 132, Ostrava 1, tel.: 596133923