



Nejen na srážlivost krve, ale i na pevné kosti ZÁZRAČNÝ VITAMÍN K – 2. ČÁST

V minulém vydání časopisu jsme si povídali **O VITAMÍNU K** i o tom, jak zásadním způsobem ovlivňuje kvalitu **KOSTÍ**, činnost **SDRCE** nebo srážlivost **KRVE**. Seznámili jsme se s formami **K1** a **K2**, tentokrát si přiblížíme **TŘETÍ FORMU – K3**.

VÝZNAM POTVRDILY I STUDIE

V souvislostech uvedených v první části našeho povídání o vitamínu K, jeho formách a podtypech, a při pochopení obrovského rozsahu zdravotních potíží, které vznikají z nedostatku těchto vitamínů, pak zní skoro komicky, že za objevení tohoto vitamínu byla již v roce 1943 udělena Nobelova cena, a přesto běžná populace jeho význam dodnes *de facto* nezná.

Některé studie zabývající se stravou přírodních národů, jejichž obyvatelé se vyznačují

krásně bílými, pevnými zuby a pěknou pletí a prakticky i absencí civilizačních chorob, odhalily, že jejich strava obsahuje zhruba 10× více v tucích rozpustných vitamínů, konkrétně A, D a K2, než strava průměrného Američana. Zde si dovolím upozornit na to, že studie byly vytvořeny ještě před rokem, v němž byla badatelům udělena Nobelova cena. Je tedy alarmující, že již skoro před 80 lety byla tak špatná situace. A posuďte sami, zda se za tu dobu něco na našem stravování zlepšilo. Já osobně se domnívám, že nikoli, naopak ještě se to zhoršilo.

UŽÍVÁTE VITAMÍN D? DOPLŇTE HO „KÁČKEM“

Jak je uvedeno výše, v potravě přírodních národů byly obsaženy vysoké dávky vitamínu D. Je tedy možné se (chybně) domnívat, že k pevným a zdravým kostem napomůže užívání vysokých dávek vitamínu D či nadměrné slunění. Ale pozor – „děčko“ sice zvyšuje hladinu vápníku v krvi, nicméně při nesprávném „nasměrování“ (které dokáže zajistit K2) se tento nadbytečný vápník může usazovat v cévách a na vnějších stranách kostí – což

může vést k rozvoji arteriosklerózy cév a deformacím kostí, také se může usazovat v pojivové tkáni a kloubech a způsobovat bolesti svalů. V extrémních případech, kdy se vápník nedokáže ze svalů odbourávat, může dojít až ke smrti svalových buněk a vyvolání nemoci zvané fibromyalgie.

POZOR NA MENADION (K3)

Poslední formou vitamínu K je vitamín K3. Jedná se o syntetickou formu, která se v naprosté většině případů k užívání nedoporučuje.

Jak bylo zjištěno, menadion a jeho deriváty mohou narušovat funkci glutathionu, jednoho z přirozených antioxidantů v lidském organismu, a způsobit tak poškození buněčných membrán. Menadion podávaný injekčně vyvolal například žloutenku nebo hemolytickou anémii u dětí. Proto v České republice není k léčbě nedostatku vitamínu K používán.

Nicméně K3 se i u nás běžně užívá v mnoha přípravcích pro zlepšení zdravotního stavu chovných zvířat.

APATON: NEVYUŽITÝ ZÁZRAK

Zde je ale potřeba zmínit velice zajímavou knihu prof. RNDr. Anny Strunecké, DrSc., Doba jedová, kde jde zmíněn velice nadějný protirakovinný produkt zvaný APATON. Ten je složen z vitamínu K3 a vitamínu C a v klinických zkouškách vykazoval velice dobrou účinnost při odumírání nádorů v období mezi etapami chemoterapie i po jejich skončení. Velice dobré výsledky podával v terapii metastáz a nádorů rakoviny močového měchýře. Vše zmíněné probíhalo již v roce 2004, tedy před více než deseti lety, je tedy zajímavé, a vlastně škoda, že se dosud tento patentovaný, a navíc levný doplněk nedostal k pacientům.

NEZAPOMÍNEJTE NA VITAMÍN K!

Předpokládám, že z výše uvedeného celkem jasně plyne, že když se vitamínem K, hlavně formou K2, případně podtypem MK-7, není možné úspěšně předávkovat a může přinést tak významné výhody, které nastiňuji, je velice vhodné se o jeho denní přísun – ať už ve stravě, nebo v doplňcích – postarat.

Ve stravě je možné, jak jsem již uvedl, využít produkt *natto*. Chuť a vzhled tohoto japonského tradičního sójového pokrmu většinou lidí k pravidelné konzumaci ale zřejmě nepřesvědčí – některým jedincům totiž nedělá dobře pouhý pohled na tento kluzký a nechutný produkt, natož aby ho spolkl.

Pokud tedy bude i pro vás tato potravina nepřijatelná, doporučuji zakoupit K2 –

ideálně s obsahem některých podtypů MK-7 a dalších – v kvalitním potravním doplňku, například na některém zahraničním portálu, ideálně americkém.

MALÉ SHRUTÍ: K1 VS. K2

Předpokládám, že po přečtení všech informací zde uvedených k této problematice si už určitě většina z vás neřekne, že jediný rozdíl mezi vitamíny K1 a K2 je číslice za „káčkem“ a že je tedy jedno, který z nich potravou nebo potravními doplňky přijímáme. Přesto nabízím malé shrnutí:

Vitamín K1, jehož zdrojem je převážně listová zelenina, je důležitý pro řešení problémů s krvácivostí a s činností jater. Jeho nevýhodou je, že se velmi špatně vstřebává (15 %).

Zdrojem vitamínu K2 jsou potraviny živočišného původu, nejvýznamnějším zdrojem je však sójové *natto*. Tato forma vitamínu K je pro lidské zdraví daleko důležitější než K1 – je nutná pro metabolismus vápníku, tedy stavbu kostí, buněk, činnost srdce a ledvin atd. Tělo ho potřebuje velké množství a pokud možno z přirozených zdrojů (potraviny), z nich se vstřebává více než 90 %.

Vitamín K2 aktivuje bílkoviny, které ukládají vápník na správných místech v organismu – především v kostech a zubech, současně má vliv na jeho odstraňování z míst, kde je jeho přítomnost nežádoucí (arterie, měkké tkáně, ledviny...) – významně se tak podílí na prevenci osteoporózy, kardiovaskulárních chorob a kalcifikaci velkých tepen. Tento efekt vitamín K1 nemá.

Jak prokázaly výzkumy holandských odborníků, do nichž bylo po dobu 7 let zapojeno na 5 000 respondentů, užívání vyšších dávek vitamínu K2 snížilo riziko fatálního srdečního infarktu o 57 %. Stejně tak bylo prokázáno snížení kalcifikace velkých tepen a zmenšení rizika mozkové mrtvice. Chcete-li tedy v předstihu „zapracovat“ na prevenci výše uvedených chorob – chorob srdce a cév a osteoporóze – zahrňte už teď do svého jídelníčku větší množství potravin obsahujících vitamín K2, případně potravní doplňky s K2.

Závěrem se ještě trochu vrátím k nejsnadněji získatelné formě vitamínu K, tedy K1 a jeho přeměně na pro organismus nejlépe využitelnou formu K2. Výše bylo zmíněno, že ji zajišťují bakterie žijící v hlíně, ale asi jen málokoho přesvědčím, aby si pravidelně dával svoji denní dávku hlíny, nebo třeba výluh z hlíny, což by určitě fungovalo. Dokonce ani nepředpokládám, že by takové doporučení u dnešní – přebujelou hygienou přecitlivělé – populace mohlo být zcela bez rizika aplikováno. Každopádně

je zde určité řešení – sice docela drahé, ale je. Na zahraničních portálech lze zakoupit speciální probiotické výrobky s označením HSO, v nichž se vyskytují potřebné bakterie z hlíny v čisté formě, a fungují výborně. Produkt by měl obsahovat konkrétně *Bacillus subtilis*, který je právě pro uvedenou přeměnu v našem střevě potřebný. Dodávání těchto drahých probiotik navíc neřeší pouze hladiny vitamínu K, ale jako bonus dovede srovnat mnoho dalších zdravotních problémů. Zmíním pouze dva zásadní, s nimiž moderní medicína složitě a relativně neúspěšně bojuje: a to kandidu a ekzémy a různé jiné kožní komplikace. Možná je dobré si něco v souvislosti s aplikací uvedených probiotik nastudovat a „koupit si“ – sice draho – zpět své zdraví vlastně zpracovanou hlínou, která je jinak všem k dispozici v hojném množství a zdarma.

ZAPIŠTE SI „ZA UŠI“

- Vstřebávání vitamínu K se zvýší při užití těchto látek:**
Na, Mg, Mn, Zn, P, Fe – užití 1,5 hodiny před jídlem
- Vstřebávání vitamínu K se sníží při užití těchto látek:**
D, B12, B10, B1, Ca, Cu, Na
- Vitamín K zvyšuje vstřebávání těchto látek:**
Zn, Cr, P, B6, Mn, E, B3, Se, B2, Fe, Mg, B5
- Nezvyšuje ani nesnižuje vstřebávání těchto látek:**
A, Ca, Na, B1
- Vitamín K snižuje vstřebávání těchto látek:**
B12, D, B10
- Syntézu vitamínu K střevními bakteriemi může snižovat delší používání širokospektrých antibiotik, léků obsahujících kyselinu acetylsalicylovou, rentgenové záření, minerálními oleje, přebytek vitamínu E nebo alkohol, ale také některé druhy střevních chorob a nedostatečnosti – např. Crohnova choroba a ulcerózní kolitida.**

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.samos
www.zdravi-az.cz

