

SPORTOLÓINKAT KÁLISÓ MÉRGEZI („ANTIDOPPINGSZER”)?

Miért van, hogy a nátrium-kloriddal való sózás csökkentésére, és a korábbinál sokkal több káliumot fogyasztásra beszélnek rá minket? Van amikor mindkettőre. Mindezt azután, hogy Kendall, Reichstein és Hench élettani hatásokat kalibráló mérésekkel bebizonyították, állatoknál és embereknél is, hogy a szükségesnél kevesebb nátriumot és/vagy a szükségesnél több káliumot bejuttató étkezés egészségkárosító, és ennek alapján 1950-ben Nobel díjban részesültek a mellékvesekéreg-hormonok, szerkezetük és biológia hatásuk felfedezéséért. Méréseik bebizonyították, ha az állatok vagy emberek huzamosan, a szükségesnél sokkal kevesebb konyhasót és/vagy sokkal több káliumot esznek, tönkremennek a sejtjeik, a szerveik, magas vérnyomásuk keletkezik, mert nátrium hiánynál besűrűsödik vér, s emiatt a keringés csak vérnyomás növeléssel tartható fenn. Lásd a Dr. Csaba György által szerkesztett „TECHNIKA A BIOLÓGIÁBAN / A biológia aktuális problémái / Dr. Szabó Dezső: A mellékvesekéreg biológiája” c. kiadványt, ahol 62 kapcsolódó további publikációra is hivatkoznak (Medicina Könyvkiadó, Budapest, 1976., 133-177. oldal).

A nátriumpótlás és a káliumpótlás korábban bevált, optimálisnak tartott mennyisége és aránya a jelenlegi ellenkezője. A sportolók által sportoláskor elvesztett NaCl konyhasót is KCl kálisóval pótolatják a Stop Só, Nemzeti Sócsökkentési Program keretében. Azzal érvelnek, hogy nemzetközi statisztikáik vannak arra, hogy konyhasó pótlást csökkentéssel „megelőzhető az időskori magas vérnyomás”, s azzal, hogy a konyhasó helyett kálisóval sózás csökkenti a vérnyomást. Az ételünkben egyre több a kálium (K), s egyre kevesebb a nátrium (Na). Reformtáplálkozásnak nevezték el a korábbinál kevesebb konyhasót, de sokkal több káliumot tartalmazó élelmiszereket fogyasztást. Sok orvos és természetgyógyász is lebeszél a tiszta NaCl konyhasóval sózásról. Rábeszélnek, hogy konyhasó helyett KCl kálisóval sózzuk az ételünket. A zöldségekben, gyümölcsökben, a legtöbb szárazföldi élelmiszer növényben sokkal több a kálium, mint nátrium, s a nátriumot csak NaCl-dal, konyhasóval lehet pótolni.

Az emberi testfolyadékokban, vérszérumban is optimális a nátrium : kálium = 30 : 1 = 30 arány. A vérszérum és a magzatvíz is ilyen arányban juttatja be az anyaméhben fejlődő magzatba ezeket az anyagokat. Ezért ugyanilyen a víz : nátrium : kálium : klór arány a Ringer fiziológias infúziós oldatokban, amelyeket csecsemőknél és felnőtteknél is több száz éve sikeresen alkalmaznak vérpótlásra és a testfolyadékok víz : nátrium : kálium egyensúlyát helyreállításra, fenntartásra. Egy korszerű Ringer oldat (Fersenius Kabi Deutschland GmbH, D-61346 Bad Hamburg v. d. h. Németország) elektrolit tartalma: **Na=147,2 mmol/liter, K=4 mmol/liter, Ca=2,25 mmol/liter, Cl=155,7 mmol/liter, pH= 5,5-7.** Egy 0,5 literes PE palackban, 0,15 gramm KCl káliumklorid, 4,3 gramm NaCl nátrium-klorid és 0,165 gramm CaCl₂.2H₂O kalcium-klorid-dihidrát van feloldva injekcióhoz való **nagy tisztaságú desztillált vízben.**

Ebből is egyértelmű, hogy a vérszérum optimális nátrium szintje **147,2** mmol/liter, az optimális káliumszintje pedig **4 mmol/liter**. Ez azt jelenti, hogy az egy napon belüli elfogyasztott 1 liter víz mellé 9 gramm konyhasót és 0,15 gramm káliumot optimális pótolni, ezt igényi a szervezet. 4 liter víz bejuttatásánál, a víz- és sók egyensúlyához, az ételekkel 36 gramm konyhasót és 0,6 gramm káliumot optimális bejuttatni. A „Subcommittee on the Tenth Edition of the RDAs / Food of Nutrition Board / Commission on Life Sciences National Research Council által közzétett Recommended Dietary Allowances 10th” kiadvány szerint, egy egészséges felnőttnek csak napi 0,2-0,4 gramm kálium pótlásra van szüksége, az izzadással káliumvesztése elhanyagolható mértékű, lásd 256. oldal. A kálium túlzott mennyisége mellett, a vérbe túl gyorsan bejutása is veszélyes. Tehát a sportolókra és „izzadós fizikai munkát” végzőkre nem csak a 24 óra alatt lassan bejuttatott 2,2-3,5 grammnál több kálium veszélyes. Az egy órán belül bejuttatott 20-40 mval (=0,8-1,6 gramm) kálium is kb. ugyanannyira mérgező lehet (lásd „Az intenzív betegellátás elmélete és gyakorlata”, 192. oldal). Az Országos Élelmezési és Táplálkozás Tudományi Intézet (OÉTI) irattárában országgyűlési szakértőként megtalált, OÉTI 4111/84. iktatószámú kálium hatás-kalibráló klinikai mérési dokumentáció szerint, az előtte egészséges tíz felnőtt mindegyikének 50%-osra csökkent a vizeletkiválasztása, a veseműködése, miután éhgyomorral megitta a 2, ill. 4 gramm kálisót (0,88 gramm, ill. 1,76 gramm káliumot) tartalmazó vizet. A 4 gramm kálisót ivás miatti túl gyors káliumbevitel pedig mindegyikükénél meghaladta a vese kálium eltávolítási képességét, s fél órán belül 5 mmol/liter, vagyis a kálium túladagolási mérgezési, hyperkalaemia küszöbérték fölé növelte, s kb. 1 órán át ott tartotta a vérszérum káliumszintjét. Mi az oka, hogy napi átlagban legalább 15-25 gramm NaCl konyhasó, és hozzá átlagosan legalább 3,5 gramm kálium pótlását javasolja felnőtt sportolóknak (és fizikai munkát végzőknek) a Dr. Lindner Károly és Dr. Bíró György (OÉTI) által szerkesztett „Tápanyagtáblázat, Táplálkozásban és tápanyag-összetétel” című orvostani kiadvány? (Medicina Könyvkiadó Budapest, 12. átdolgozott, bővített kiadás 2. utánnomás, 122. oldali, 43. sz. táblázat.) Szerintük izzadással 8 gramm nátrium, azaz 18 gramm konyhasó is elveszíthető naponta (48. oldal). Emiatt javasolják sportoláskor és fizikai munka végzéskor a legalább 15-25 gramm konyhasó pótlását. Eddig helyes. De teljesen hamis a napi 3,5 gramm kálium dózist optimálisnak feltüntetés, mert a konyhasó és kálisó, vagyis a nátrium és kálium élettanilag optimális pótlási aránya nem $15 : 3,5 = 4,2$ és nem is $25 : 3,5 = 7,5$, hanem 30! Hasonló arány jellemzi az élő tengereket is. A Csendes Óceán vizében $10500 : 390 = 27$ a nátrium : kálium arány. A holt-tengerek vize azért „holt”, mert gyilkolóra változott bennük a víz és a sók aránya. Az izraeli Holt-tenger besűrűsödött vizében pl. $40100 : 7650 = 5,27$ a nátrium : kálium arány. Ezek alapvető természeti bizonyítékok, amiket nem lehet „statisztikákkal” cáfolni! Ennek ellenére jelenleg a „Stop Só Nemzeti Sócsökkentési Program” a felnőttek, a sportolók és mindenki más részére napi átlagban 6 gramm konyhasó és 4,7 gramm kálium, azaz kb. 10 gramm kálisó elfogyasztását ajánlja, s hogy NaCl konyhasó helyett KCl-dal, kálisóval „sózzák” az élelmiszereket. A Dr. Magyar Imre egyetemi tanár (SOTE I. Belgyógyászati Klinika) és Dr. Petrányi Gyula egyetemi tanár (SOTE

II. Belgyógyászati Klinika) által szerkesztett egyetemi tankönyv is (A belgyógyászat alapvonalai 2. kötet, Medicina Könyvkiadó – Budapest, 1986, 11. átdolgozott kiadás, 1096-1097. oldal) arra figyelmeztet, hogy egy addig egészséges felnőtt, aki szájon át 24 óra alatt 5-8 grammnál több káliumkloridot (KCl-ot, kálisót), s azzal 2,2-3,6 grammnál több káliumot juttat be a szervezetébe, EKG-n is látható szív működési zavarokra, vagyis „**antidoppingoló**” hatásokra számíthat. Fel kell hívnom a figyelmet arra, hogy ebben a könyvben életveszélyesen hamis a 11.10 jelű táblázat, ahol 5 helyett 7 mmol/liter-ben jelölik meg a káliummérgezés, hyperkalaemia alsó küszöbszintjét. Valójában 5 mmol/liter a káliummérgezés alsó küszöbértéke. A 7 mmol/liter vagy annál is magasabb káliumszintnél diasztolés szívleállás veszélyével kell számolni a Dr. Varga Péter, Dr. Btáge Zsuzsanna, Dr. Giacinto Miklós és Dr. Széll Kálmán kollektíva által szerkesztett „Az intenzív betegellátás elmélete és gyakorlata”, a témában legjobb tankönyv szerint (Medicina Könyvkiadó – Budapest, 1977., 192. oldal). Ugyanitt szerepel, hogy a vérszérumba egy órán belül bejutó 20-40 mval (=0,8-1,6 gramm) kálium is hyperkalaemizál, vagyis a napi, kb. 0,5 gramm optimális kálium adagot sem szabad túl gyorsan bejuttatni. Az éhgyomorra ivott, gyorsan felszívódó, vagyis sok káliumot hirtelen bejuttató italok mindegyike, pl. a búzafülé, a zöldséglevelek, a szójaitalok, vagy a Coca-Cola nagy mennyiségben gyorsan elfogyasztása azonnali szívleállást okozhat. Különösen akkor, ha hiányos az NaCl pótlás és/vagy a vízpótlás. Például 1 liter Coca-Cola 1,5 gramm káliumot, de mindössze 0,56 gramm nátriumot tartalmaz, lásd Tápanyagtáblázat, 224. oldal. Vagyis a „reformétkezéshez” ajánlott kálisó nem „természetes teljesítményfokozó” hanem alattomos mérgező, pl. a **kóser** BONSALT (jósó) is, amit „biosóként” ajánlanak az interneten árusítói. Betegítő, életrövidítő, ivartalanító is a csecsemőtápszerek 1/3 nátrium : kálium aránya, és a felnőtt étkezéshez ajánlott „keverék sók” 1/1 nátrium : kálium aránya is. A kálisót is tartalmazó valamennyi étkezési só életveszélyes mérgező! A www.aquanet.fw.hu, a www.aquanet-apla.atw.hu és www.aquanet1.net76.net honlapjaink és internetes HUN TV-n tartott előadásaim is bemutatnak bizonyítékokat.

Melléklet: MIÉRT ÁLL LE A SPORTOLÓ SZÍVE

Budapest, 2012. december 6.

Tejfalussy András okl. mérnök méréstani szakértő s.k.
AGROANALÍZIS TUDOMÁNYOS TÁRSASÁG PJT (elnök)
VERŐCEI LÉTVÉDŐ POLGÁRI KÖR, 2621 Verőce, Lugosi u. 71.
www.aquanet1.net76.net, email: tudomanyos.rendorseg.pjt@gmail.com
Tel./fax: +36/27/380665, +36/1/2506064, mobil: +36202181408

MEHNAM INFORMÁCIÓKÉNT TERJESZTHETŐ, közérdekű kárelhárításként, a Ptk.484-487.§ alapján! Orbán Viktor segítségével a +36/1/4414806 faxon is, arra kérve őt, juttassa el a minisztereknek, mindegyik országgyűlési képviselőnek, s valamennyi polgármesternek, akik még nem tudják, miért állt le újabban olyan sok sportoló szíve!