

## A KÁLIUM SOKSZOROS TÚLADAGOLÁSÁVAL ÖNKIIRTÁSRA FELBÍZTATÓ INTERNETES PUBLIKÁCIÓK HAMISSÁGA, INGATLAN ELRABLÁSI CÉLJA

<https://fuggetlen.wordpress.com/2017/04/10/csokkenni-fog-a-vernyomasunk-ha-tobb-kaliumot-zoldseget-gyumolcsot-eszunk-a-sofogyasztas-ellenere-is/#more-5781>

1.

**F ü g g e t l e n . h u**

Ember- és környezetvédelmi, internetes napilap

« A gyilkos lufi

**Bécs üzent: boldogan befogadnák a Közép-európai Egyetemet »**

### **Csökkenni fog a vérnyomásunk, ha több káliumot: zöldséget-gyümölcsöt eszünk, a sófogyasztás ellenére is**

Posted by Suggestor - 2017. április 10. hétfő

„Az tudott dolog, hogy a sóbevitel csökkentésével csökkenteni lehet a vérnyomást” – mondja Alicia McDonough, aki sejt- és idegbiológia professzor a Dél-Kalifornia Egyetemen. De a káliumban gazdag élelem: az avokádó, édesburgonya, spenót, bab- és borsófélék, banán, de még a kávé fogyasztásával is alacsonyabb lehet a vérnyomásunk.

Amikor a vérnyomás és a sóbevitel, a vérnyomás és a káliumbevitel, illetve a nátrium/kálium arány összefüggését kereste a szakirodalomban, népességszinten, a beavatkozás szintjén és a molekuláris mechanizmus területén, megállapította, hogy a magasabb káliumfogyasztás együtt jár az alacsonyabb vérnyomással, függetlenül a só (nátrium) fogyasztástól.

A táplálkozásban a kálium arányát (táplálékkiegészítővel) megváltoztató beavatkozás eredménye is arra utal, hogy a káliumbevitelnek közvetlenül is jótékony hatása van a vérnyomásra.

A professzor áttekintette az állatkísérletek eredményeit, saját laborjában és másokéban, hogy a kálium kedvező hatásának mechanizmusáról kapjon képet.

„Amikor nagy mennyiségű káliumot fogyasztunk, a vesék több sót és vizet választanak ki, ami megnöveli a kálium kiválasztást is. Ha nagy mennyiségű káliumot fogyasztunk, az olyan, mintha vízajtót szednénk.” A szervezet elvégzi a nátrium-kálium szabályozásának munkáját.

„Ha a tipikus nyugati étrenden élünk, a nátriumszintünk magas, a káliumszintünk alacsony lesz. Ez jelentősen megnöveli az esélyünket a magas vérnyomás kialakulására.”

Amikor a káliumbevitel alacsony, a testünk úgy egyensúlyozza ki, hogy visszatartja a nátriumot, hogy megtartsa a kevés káliumot – ami olyan, mintha sok sót fogyasztanánk, magyarázza McDonough.

A káliumbevitelünk fokozása tudatos odafigyelést igényel. Őseink egyszerű ételeket ettek, amiben sok gyümölcs, zöldségféle, babféle és magvak voltak, valamennyi jó káliumforrás, ellenben kevés bennük a nátrium.

Ezért aztán az ember úgy fejlődött az evolúció során, hogy a sóra (nátriumra) vágyott, és nem a káliumra.

A modern étrendben azonban drasztikusan megváltozott a nátrium-kálium arány, minthogy a feldolgozott élelmiszerben só van, hogy kielégítse a só iránti igényünket, de általában véve nagyon alacsony a káliumtartalma.

Hogy mennyi káliumot kellene fogyasztanunk a táplálékkal? Felnőtteknek minimum 4,7 grammot naponta a vérnyomás csökkentésére, a sóban levő nátrium hatásának gyengítésére, és csökkentendő a vesekövek és a csontvesztés kialakulásának kockázatát.

Például, ha elfogyasztunk egy háromnegyed csésze fekete babot, a napi káliumbevitelünknek a felét teljesítettük.

Növelni kellene az emberek tudatosságát a növényekből származó kálium fogyasztása tekintetében – ezt javasolja a professzor, és nem mellesleg: rá kellene írni a táplálék összetevőinek ismertetőjére a káliumtartalmat is.

Forrás: <https://www.sciencedaily.com/releases/2017/04/170405130950.htm>

2.



<https://www.natursziget.com/nagyvilag/20170413-tobb-kalium-alacsonyabb-vernyomas>

Független

2017. április 13. csütörtök, 08:00

Tudott dolog, hogy kevesebb só bevitelével csökkenteni lehet a vérnyomást. Arra már kevesebben gondolnak, hogy a káliumban gazdag élelmiszerek, pl. az avokádó, édesburgonya, spenót, bab- és borsófélék, banán, de még a kávé fogyasztásával is alacsonyabb lehet a vérnyomásunk. Őseink ezt ösztönösen jól csinálták, nekünk oda kellene figyelnünk rá!

Amikor *Alicia McDonough*, a Dél-Kalifornia Egyetem sejt- és idegbiológia professzor a vérnyomás és a sóbevitel, a vérnyomás és a káliumbevitel, illetve a nátrium/kálium arány összefüggését kereste a szakirodalomban, megállapította, hogy a magasabb káliumfogyasztás együtt jár az alacsonyabb vérnyomással, függetlenül a só (nátrium) fogyasztástól.



A táplálkozásban a kálium arányát (táplálékkiegészítővel) megváltoztató beavatkozás eredménye is arra utal, hogy a káliumbevitelnek közvetlenül is jótékony hatása van a vérnyomásra.

Amikor nagy mennyiségű káliumot fogyasztunk, a vese több só és vizet választ ki, ami megnöveli a kálium kiválasztását is. Ha nagy mennyiségű káliumot fogyasztunk, az olyan, mint ha vízajtót szednénk – mondja a professzor. A szervezet elvégzi a nátrium-kálium szabályozásának munkáját.

Ha a tipikus nyugati étrenden élünk, a nátriumszintünk magas, a káliumszintünk alacsony lesz. Ez jelentősen megnöveli az esélyünket a magas vérnyomás kialakulására. Amikor a káliumbevitel alacsony, a testünk úgy egyensúlyozza ki, hogy visszatartja a nátriumot, hogy megtartsa a kevés káliumot – ami olyan, mintha sok só fogyasztanánk, magyarázza McDonough.

A káliumbevitelünk fokozása tudatos odafigyelést igényel. Őseink egyszerű ételeket ettek, étrendjükben sok gyümölcs, zöldségféle, babféle és magvak voltak, valamennyi jó káliumforrás, ellenben kevés bennük a nátrium.

Ezért aztán az ember úgy fejlődött az evolúció során, hogy a sóra (nátriumra) vágyott, és nem a káliumra. A modern étrendben azonban drasztikusan megváltozott a nátrium-kálium arány, minthogy a feldolgozott élelmiszerben só van, hogy kielégítse a só iránti igényünket, de általában véve nagyon alacsony a káliumtartalom.

Hogy mennyi káliumot kellene fogyasztanunk a táplálékkal? Felnőtteknek minimum 4,7 grammot naponta a vérnyomás csökkentésére, a sóban levő nátrium hatásának gyengítésére, és csökkentendő a vesekövek és a csontvesztés kialakulásának kockázatát.

Például, ha elfogyasztunk egy háromnegyed csésze fekete babot, a napi káliumbevitelünknek a felét teljesítettük. Növelni kellene az emberek tudatosságát a növényekből származó kálium fogyasztása tekintetében – ezt javasolja a professzor. Nem mellesleg: rá kellene írni a táplálék összetevőinek ismertetőjére a káliumtartalmat is.

## **Szakértői vélemény**

**Az élettanilag optimális víz, konyhasó és kálium pótlási dózisarányok étkezésnél is a Ringer infúziós oldat szerintiek. A Ringer oldatos infúzióval például 3 liter desztillált vízzel 27 gramm konyhasó, de csak 0,36 grammnyi kálium jut be a vérbe. Felnőttnél is csak 0,2-0,4 gramm körüli a 24 óra alatti kiválasztásos káliumvesztés a vérből, az izzadással káliumvesztés elhanyagolható! A hatásmérési bizonyítékokat, tankönyvi stb. dokumentumokat lásd a [www.tejfalussy.com](http://www.tejfalussy.com) honlapom Videó, Email könyv, Tudományos kutató képzés on-line és MEHNAM rovataiban!**

**A fokozott káliumbevitel elsősorban vese- és vérmérgező. Már a napi 2,2-3,5 grammnál több kálium is torzítja az előtte egészséges felnőttek EKG-jét, s a vérbe egy órán belül akárhonnán, akárhogyan bejutott 1 vagy 2 grammnál több kálium is veszélyesen mérgező. Különösen, ha hiányzik az ételből, italból a mérgező többlet kálium vérszérumból eltávolítását elősegítő konyhasó, savanyúság, víz és cukor. Ezeknek az ellenkezőjét terjesztik, amióta 1950-ben Nobel díjat is kaptak, akik patkányoknál és embereknél, nátrium és kálium dózis variációs élettani kísérletek mérései alapján bebizonyították az étkezéssel túladagolt kálium és vagy hiányos konyhasópótlás mindenkit betegítő, magas vérnyomás okozó, vese-, szív- és keringésrontó, idegmérgező, izomgyengítő, rákkeltő, ivartalanító, azaz fajirtó hatásait. Rengeteg a félrevezető publikáció, amelyek hiányos és meghamisított mérési adatok és hamis statisztikai felmérések alapján a lényegről terelik el a figyelmet, vagyis a bebeszélte kálium túladagolás életveszélyesen mérgező hatásairól! Nyilvánvaló az ellenkezőjét bebeszélők szándéka és vagy felelőtlen tájékozatlansága.**

**A kálium mérgezőségét ismerő és elhallgatni nem hajlandó szakértőket erősen gyalázzák. Feltehető, hogy valakik fizetnek is érte. Ugyanis a lakosság módszeres pusztítása lehetővé teszi a kiürült ingatlanok olcsó megszerzését és külföldi betelepülőknek haszonnal eladását.**

**Verőce, 2017. 04. 13.**

**Jogos védelemként és megbízás nélküli kárelhárításként az interneten is közzéteszi: (nemes Sydo) Tejfalussy András Béla Ferenc oknyomozó mérnök, számos nemzetközi méréstudományi szabadalom feltalálója (Személyi szám: 1-420415-0215, an: Bartha Edit). E-mail: [tudomanyos.rendorseg.pjt@gmail.com](mailto:tudomanyos.rendorseg.pjt@gmail.com), honlap: [www.tejfalussy.com](http://www.tejfalussy.com), telefon +36 20 218 1408.**

