

Солнечный ВИТАМИН

Наш колумнист Макпал Карибжанова продолжает тему, поднятую в прошлом номере, – о роли витамина D в нашей жизни.



Текст:
Макпал Карибжанова

Сегодня витамин D в эпицентре внимания не только нашего издания, но и ученого сообщества всего мира, которые досконально изучают этот удивительный гормон. Да-да, многие ученые вполне обоснованно относят его к гормонам. По научным исследованиям, около 1 миллиарда человек во всем мире страдают явным или скрытым дефицитом витамина D. А он действительно поражает спектром своего воздействия. Судите сами, этот чудо-витамин жизненно необходим не только для здоровья костей (уверена, все знают, какую важную роль играет он в абсорбировании кальция и предотвращении таких проблем, как остеопороз), но и для того, чтобы предотвращать рак и нарушения мозговой деятельности. Впрочем, список его полезного действия можно продолжить: это сердечные заболевания, инсульт, различные инфекции – от гриппа до туберкулеза, диабет 1 и 2 типа, слабоумие, депрессия, бессонница, слабые мышцы, остеоартрит, суставной ревматизм, псориаз, множественный склероз и повышенное давление. Дефицит витамина D может спровоцировать эти заболевания, тогда как его нормальный уровень предотвратит их. Непосредственное влияние витамин D имеет и на наши гены. Вдумайтесь в эти цифры: в нашем организме около 30 000 генов, наш «герой» связан более чем с 3 000, то есть он напрямую связывается с ДНК и активирует ген, который останавливает хронические воспаления в организме, являющиеся причиной почти 80% всех болезней. В этом и кроется ответ на вопрос: почему оптимальный уровень витамина D так важен для профилактики многих болезней. Этот витамин является самым лучшим средством для предотвращения гриппа и вирусных заболеваний. Он регулирует гены, которые влияют на иммунную систему и увеличивает производство антимикробных пептидов, разрушающих стенки клеток вирусов и бактерий. Именно низкий уровень витамина D, а не вирусы вокруг – настоящая причина сезонных эпидемий гриппа. Вместо того, чтобы надеяться на потенциально опасные и часто не эффективные лекарства против простуды, поднимите свой уровень витамина D до оптимальной – это и будет вашей надежной защитой от респираторных сезонных болезней.

Дружите с солнцем!

Самое интересное во взаимоотношениях нашего организма с этим чудодейственным витамином – это то, что для среднестатистического человека, у которого нет аномалий со здоровьем, и если он не житель самого крайнего Севера и тех широт, где солнце – редкий гость, не нужны специальные добавки, витамины, капсулы, чтобы оптимизировать его уровень. Ведь главный источник витамина D – солнечный свет. Представьте себе этот удивительный и даже в некоторой мере волшебный процесс: солнце падает на вашу кожу, организм вырабатывает витамин D и накапливает его для дальнейшего использования. Поэтому дружите с солнцем! Взаимодействие солнечных лучей и кожи увеличивает уровень антимикробных лимфоцитов (белых кровяных клеток), это свойство использовалось эскулапами как эффективное средство лечения туберкулеза еще за 100(!) лет до открытия антибиотиков. Врачи-косметологи сегодня рекомендуют использовать солнцезащитные кремы, но даже слабые средства с SPF 8 блокируют на 95% возможность организма производить витамин D. Бо-

язнь рака кожи и раннее старение кожи – одна из главных причин всей истории по поводу пребывания на солнце. Не существует подтвержденных научных данных о том, что умеренные солнечные ванны значительно увеличивает риск возникновения опухолей и смертельной формы рака – меланомы. Безусловно, нам необходимо избегать солнечных ожогов, которые чаще всего являются причиной возникновения меланомы. В такой ситуации лучше руководствоваться здравым смыслом, я считаю, что опасность нахождения на солнце сильно преувеличена, а польза – недооценена. Нам внушили абсолютно категоричное: солнце вредно для нас. Это печально, потому что не соответствует истине.

5 «солнечных» правил

1. Привыкание кожи к солнцу должно быть постепенным. Необходимо построить защитный барьер кожи к лучам солнца путем регулярного и постепенного увеличения количества времени на солнце, в идеале – ежедневно. Загорелая кожа защищает от ожогов и является природной защитой от переизбытка витамина D, который мы получаем натуральным путем – от солнца. Гораздо опаснее полностью избегать солнечного света. У тех, кто получает регулярную и умеренную дозу ультрафиолета, вероятность появления меланом значительно ниже по сравнению с теми, кто этого не делает.

2. Первые солнечные ванны не должны превышать 10-20 минут (если у вас светлая кожа). Темнокожие люди имеют более высокий уровень меланина, который блокирует UVB-излучения и ограничивает способность организма вырабатывать витамин D3. Им нужно в 3-4 раза больше солнечного времени, чтобы сгенерировать такой же объем витамина D, чем людям со светлой кожей. Вот почему, например, рак простаты так распространен среди темнокожих мужчин – дефицит витамина D. Самыми «продуктивными» являются утренние и вечерние солнечные лучи, именно в эти периоды длина волны ультрафиолета самая оптимальная и не вызывает ожогов.

3. Избегайте солнечного ожога кожи! Это провоцирует образование рака кожи – меланомы. Резкое загорание и покраснение кожи не увеличит производство витамина D, но может нанести ей вред на клеточном уровне. Старайтесь во время отпуска принимать больше антиоксидантов – зеленые соки или смузи, фрукты, ягоды годжи (не сок), малина, ежевика, черника. Люди, чье питание богато антиоксидантами, стареют гораздо реже. Обязательно принимайте жирные кислоты Омега-3, недостаток которых в организме увеличивает вероятность заболеть раком кожи гораздо больше, чем солнце.

4. Лучшее всего солнце проникает и абсорбируется кожей через лицо, шею, руки, спину и грудную клетку. Я рекомендую защищать лицо сразу, пигментные пятна на лице не красят женщину. Наденьте шляпу, нанесите кокосовое масло или органический солнцезащитный крем на лицо. Через 20-40 минут после полученной дозы витамина D можете нанести солнцезащитный органический крем на все тело.

5. Солнцезащитные крема блокируют проникновение солнечных лучей через кожу, следовательно – препятствуют образованию витамина D, но при взаимодействии их синтетических компонентов с солнечными лучами создается особо опасный токсичный коктейль, который идет напрямик в кровь! Достаточно 26 секунд, чтобы этот «яд» направился во все жизненно важные органы. Через кожу к нам проникает самое большое количество токсичных веществ! Поэтому покупайте солнцезащитные крема в органик-магазинах, которые не содержат тяжелые металлы и токсичные вещества.

Будьте осознанными: знайте положительные и негативные эффекты воздействия ультрафиолета, а также необходимые меры защиты. Располагая новыми данными о полезных свойствах витамина D, я надеюсь, вы начнете относиться более внимательно к своему здоровью. Одной из моих задач было сообщить вам, насколько важен этот витамин для жизни, побудить вас к действию и принять дары, которые принесит здоровый уровень витамина D в организме.

Интересные факты

- По сути, витамин D – стероидный гормон, то есть его недостаток влияет на гормональный фон всего организма;
- в организме человека – около 30 000 генов. Витамин D влияет более чем на 2 000. Это одна из основных причин, почему достижение оптимального уровня так важно для предотвращения болезней – рака, аутизма, болезней сердца, артритов и т.д.;
- витамин D, регулируя гормоны и гены, связан напрямую с ДНК. Достаточный уровень активирует ген, останавливающий хронические воспаления в организме (почти 80% всех болезней);
- темнокожие люди имеют более высокие уровни меланина, который блокирует UVB-излучения и ограничивает способность организма вырабатывать витамин D3. Им нужно в 3-4 раза больше солнечного времени, чем людям со светлой кожей. Вот почему среди темнокожих мужчин распространен, например, рак простаты (как следствие дефицита витамина D);
- достаточный уровень витамина D необходим для абсорбирования кальция;
- боль и дискомфорт при нажатии на грудину – большая вероятность состояния хронического недостатка витамина D;
- витамин D активируется в организме почками и печенью. Болезни этих органов на порядок снижают активацию витамина;
- витамин D на порядок эффективнее побеждает грипп и является лучшим средством для его предотвращения, так как регулирует гены, влияющие на иммунную систему и увеличивающие производство антимикробных пептидов, которые разрушают стенки клеток вирусов и бактерий. Именно низкий уровень витамина D (а не вирусы вокруг) – настоящая причина сезонных эпидемий гриппа;
- перед открытием антибиотиков именно солнечные ванны использовались в медицине как эффективное средство при лечении туберкулеза. Уже в 1903 году доктор Аугуст Ролльер начал лечить своих пациентов в Швейцарии солнечными ваннами с таким успехом, что в последующем многие госпитали по миру приняли его метод лечения;
- при поддержании витамина D на уровне 200 нмоль/л риск заболеть раком груди у женщин снижается на 77 % ■