



Король витаминов

Начиная с октябрьского номера журнала «Сезон», я намерена делиться с вами, дорогие читатели, уникальными знаниями и совершенно новой информацией, полученными в Нью-Йоркском Институте интегрированного питания, в котором я сейчас учусь. По сути, эти публикации – страницы моей новой, еще неопубликованной книги о многочисленных аспектах рационального питания и здорового образа жизни.

Вы когда-нибудь задавались вопросом, почему мы бессознательно тянемся к солнечному свету, но боимся ультрафиолетовых лучей и прячем своих детей под слоем солнцезащитных кремов? Что происходит с организмом вследствие избегания солнца и как грамотно использовать целительную силу солнечных лучей – витамина D3? Дочитав до конца, вы поймете, почему именно витамин D был выбран в качестве темы для первых двух публикаций (продолжение материала читайте в «Сезоне» в ноябре).

Все мы знаем, что витамин D – чудесное средство от профилактики рахита. Вместе с тем, это один из самых недооцененных витаминов в мире, который участвует во всех метаболических процессах в теле человека. Рецепторы витамина D имеются почти в каждой клетке организма, начиная от головного мозга и заканчивая костями скелета. Хороший уровень витамина D – залог сильного иммунитета, гормонального баланса, здорового сердца и работы всех без исключения систем и органов! Судите сами: от уровня этого витамина зависит формирование клеток

долголетия, репродуктивное здоровье, здоровье глаз и предотвращение огромного количества заболеваний – рак, аутизм, сердечные болезни, рассеянный склероз, гипертония, ожирение, астма, туберкулез, остеопороз, болезнь Альцгеймера, депрессия, шизофрения, экзема, псориаз, мышечные боли и слабость, аутизм, бессонница, воспалительные болезни кишечника...

Страховка от онкологии

Оптимальный уровень витамина D препятствует распространению и размножению раковых клеток, что снижает риск заболевания раком на 50-60%. Витамин D3 увеличивает вероятность саморазрушения мутированных клеток, которые могут приводить к развитию рака. Уменьшает распространение и размножение раковых клеток. Вызывает дифференциацию клеток, уменьшает рост новых кровяных сосудов, которые могут способствовать переходу «спящих» опухолей в раковые. Поддержание оптимального уровня витамина D3 – страховка от заболевания раком. Ни один витамин в истории медицины не давал такие результаты! Вот такой он, витамин D – наш друг и помощник.

Около 85% людей имеют низкий уровень витамина D. Его недостаток уносит жизни миллионов людей. Широко известное исследование д-ра Уильяма Гранта показывает, что около 30% ежегодных смертей от рака (около 2 миллионов) может быть предотвращено только за счет повышения уровня витамина D.

Благодаря своему телу и интуиции человек очень близок к природе. Мы приходим в этот мир со знаниями о красоте и здоровье, запрограммированными в нас с рождения. Но псевдокультура, рекламная дезинформация оставляют нам все меньше шансов сохранить наше первозданное инстинктивное «Я».

Текст:
Макпал Карибжанова



Истощение запасов

На самом деле витамин D – «король» всех витаминов. Традиционная медицина не уделяет ему должного внимания, считая, что дневной рацион человека компенсирует все потребности организма. Но все гораздо сложнее. Витамин D вырабатывается под воздействием ультрафиолетовых лучей. Молодому и здоровому человеку достаточно 10-20 минут нахождения на солнце для достижения оптимального уровня витамина в организме. После 30 лет способность генерировать витамин D существенно снижается. Даже если человек живет на юге и получает достаточно солнечного света, избыточный вес, подверженность к стрессам, хронические заболевания и использование солнцезащитных кремов приводят к истощению запасов D в организме. Во время гриппа и ОРВИ мы стремительно исчерпываем накопленные за лето запасы витамина. Хронический недостаток не может быть ликвидирован за 7 дней отпуска на море. Также невозможно поднять низкий уровень витамина D до оптимального только с помощью еды (молоко, яйца, рыбий жир). Только регулярное принятие солнечных ванн (и в особых случаях – добавки)! 15-минутная солнечная ванна способна выработать 10 000 UI единиц витамина D3, что является хорошей дозой для организма. Вот почему на солнце мы чувствуем себя лучше и счастливее! Беременным женщинам в этом прекрасном периоде очень важно получать необходимое количество витамина D, находясь на солнце или восполняя его качественными добавками. Мы часто слышим истории о неблагоприятном исходе беременности на больших сроках, и доктора не всегда могут объяснить, что повлияло на плачевный результат. Витамин D – ключ к этой «тайне». Ученые из Школы научных исследований в области здравоохранения Питсбургского университета с удивлением обнаружили, что низкий уровень витамина D является основной причиной эклампсии – болезни, которая характеризуется резким повышением артериального давления и отеками конечностей, что приводит к преждевременным родам и смерти новорожденного или матери (70% смертей в развивающихся странах и 15% в развитых). До 2007 года этот факт был неизвестен.

Дети и D

В XXI веке информация и знания являются самым большим богатством! Уверена, здоровье детей – в наших волшебных женских руках! Способность женщины находить знания, сохранять и передавать в итоге делают этот мир счастливее и добрее. И оптимальный уровень витамина D в детских организмах окажет нам большую помощь в формировании здорового поколения в будущем. Последние исследования показывают, что дети, рожденные с дефицитом витамина D и сохраняющие этот дефицит в первые месяцы жизни, с большой долей вероятности рискуют заболеть многими хроническими заболеваниями в будущем, включая диабет 1-го типа, ревматоидный артрит, множественный склероз, а также различными формами рака. И мы в состоянии изменить страшную статистику по возрастанию детского диабета и всех аутоиммунных болезней. Во время исследований, проводившихся в Финляндии в 1960 году, группа детей ежедневно получала 2000UI

единиц витамина D на протяжении первого года жизни. Эти дети находились под наблюдением исследователей 31 год. Результат: риск заболевания детей диабетом 1-го типа был снижен на 78%, у другой группы детей, наблюдавшихся в течении этого периода, но имевших серьезный дефицит витамина D, риск возрос на 300%. Вот такие шокирующие факты.

Как узнать свой уровень?

Анализ крови (из вены) можно сделать в любой лаборатории. Он называется Vitamin D 25-hydroxy или 25 (OH) D. Или с помощью специальных наборов на дому (с последующей отправкой в лабораторию). Стоят они относительно недорого (<http://www.amazon.com/ZRT-Vitamin-D-Test/dp/B0083MPM1Y>). Хочу предупредить: многие лаборатории еще не перешли от давно устаревших норм (например, 20-56 ng/ml (50-149 nmol/l) к оптимальным и необходимым для здоровья и защиты от рака. Сравните ваш результат с нижеследующими цифрами:

| Дефицит | Оптимальный уровень | Профилактика рака | Избыток |
|------------|---------------------|-------------------|------------|
| < 50 ng/ml | 50-65 ng/ml | 65-90 ng/ml | >100 ng/ml |

Результат ниже 35 ng/ml показывает, что кальций, магний и другие минералы не усваиваются и, к примеру, вероятность сердечного приступа увеличивается почти на 50%. Результат ниже 20 ng/ml говорит о серьезной недостаточности, увеличивая риск почти 16 видов рака и других заболеваний, в том числе аутоиммунных. Данный анализ рекомендуется провести как минимум 2 раза. Первый, чтобы узнать первоначальный результат, второй – чтобы понять, как быстро он повышается и до какого уровня.

Важно!

Не начинайте прием добавки витамина D3 без анализа – именно его результаты покажут вашу оптимальную дозу. При передозировке витамином D3 может быть токсичным для организма. С «недобором» дозы вы не сможете поднять уровень до нужной вашему организму отметки. Важно рассчитать дозировку! Не спешите рекомендовать его знакомым и друзьям, а также пичкать им детей и родных. Даже если вы знаете результаты их анализа, их организм, скорее всего, не готов к ассимилированию витамина. Без достаточного количества витамина K2, магния и кальция вы можете получить обратную реакцию – кальсификацию сосудов и ослабления костей. При заболеваниях саркоидозом, туберкулезом или лимфомой рекомендуется провести другой анализ – 1,25 (OH) D. И только потом, под наблюдением врача, увеличивать количество солнца или принимать витамин D в качестве добавки. При заболеваниях почек или печени витамин D3 должен быть назначен только врачом или диетологом. Натуральная версия витамина D, который производит организм, в добавках называется колесальциферол (cholecalciferol).

Один из секретов здорового настроения, чувства благополучия и крепкого здоровья – это дружба со своим витамином D. Солнце – самое лучшее лекарство от природы. И как всякое лекарство, принимать его нужно грамотно. И об этом – уже в следующем номере ■