



солнечный ВИТАМИН

Наука не стоит на месте. Новые открытия и исследования приносят много пользы, но нередко доводят и до абсурда. Например, истерия по поводу вреда ультрафиолета. А ведь солнечный свет – необходим для жизни всего живого! Только под воздействием ультрафиолета в человеческом организме вырабатывается незаменимый витамин D. Подробно рассказать о чудо-витамине и его взаимосвязи с солнцем для Y&W взялась **Макпал Карибжанова**.



МАКПАЛ КАРИБЖАНОВА

— эксперт по омоложению и детоксу, быти-коуч, член Ассоциации специалистов безлекарственного оздоровления, выпускница американского института Интегрированного питания (Institute for Integrative Nutrition), ресторатор, практикует Кундалини-йогу и женские магические практики по Кастанеде.
www.makpal.com, +7 777 777 74 44

По статистике, около 1 миллиарда человек в мире страдают явным или скрытым дефицитом витамина D. Сегодня витамин D в эпицентре внимания мирового ученого сообщества.

Все мы знаем, что витамин D – чудесное средство для профилактики рахита. Вместе с тем это один из самых важных витаминов, который участвует во всех метаболических процессах организма. Рецепторы витамина D имеются почти в каждой клетке человеческого тела, начиная от головного мозга и заканчивая костями скелета. Хороший уровень этого витамина – залог сильного иммунитета, гормонального баланса и слаженной работы всех без исключения систем и органов!

По статистике, около 1 миллиарда человек в мире страдают явным или скрытым дефицитом витамина D. Сегодня витамин D в эпицентре внимания мирового ученого сообщества. Он действительно поражает широким спектром своего воздействия. Этот чудо-витамин жизненно необходим не только для здоровья костей и абсорбирования кальция. Его дефицит может спровоцировать следующие заболевания: нарушения мозговой деятельности, сердечные заболевания, инсульт, различные инфекции (от гриппа до туберкулеза), диабет 1-го и 2-го типа, слабость, депрессия, бессонница, слабость мышц, остеоартрит, суставный ревматизм, псориаз, множественный склероз, повышенное давление...

На страже гормонов и вирусов

Витамин D – это стероидный гормон, его уровень влияет на гормональный фон всего организма, регулируя гормоны и гены, он связан напрямую с ДНК. Достаточный уровень витамина D активирует ген, останавливающий

хронические воспаления в организме, а значит, почти 80% всех болезней. Витамин D эффективно 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. Витамин D активируется в организме почками и печенью. Болезни этих органов на порядок снижают активацию витамина. Боль и дискомфорт при нажатии на грудь – большая вероятность состояния хронического недостатка витамина D.

Солнца друг

Главный источник витамина D – солнечный свет. Представьте себе этот удивительный процесс: ультрафиолет попадает на вашу кожу, в ответ организм вырабатывает витамин D и накапливает его для дальнейшего использования. В результате этого взаимодействия увеличивается уровень антимикробных лимфоцитов (белых кровяных клеток).

Молодому и здоровому человеку достаточно 10-20 минут нахождения на солнце для выработки хорошего уровня витамина D в организме. Но после 30 лет способность генерировать этот витамин существенно снижается. Даже если вы живете на юге и получаете 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 нако-

пленные за лето запасы этого витамина. Хронический недостаток не может быть ликвидирован за неделю отпуска на море.

Интересно, что темнокожие люди имеют более высокий уровень меланина, который блокирует UVB-излучения и ограничивает способность организма вырабатывать витамин D. Им нужно в 3-4 раза больше времени проводить на солнце, чем людям со светлой кожей. Вот почему среди темнокожих мужчин распространен, например, рак простаты (как следствие дефицита витамина D).

До открытия антибиотиков именно солнечные ванны использовались в медицине как эффективное средство

Широко известное исследование д-ра Уильяма Гранта показывает, что около 30% ежегодных смертей от рака (около 2 миллионов человек) может быть предотвращено только за счет повышения уровня витамина D.

В организме человека около 30000 генов. Витамин D влияет более чем на 2000 из них. Это одна из основных причин, почему достижение оптимального уровня так важно для профилактики болезней. Витамин D вызывает дифференциацию клеток, уменьшает рост новых кровяных сосудов, которые могут способствовать переходу «спящих» опухолей в раковые. При поддержании его на уровне 200 нмоль/л риск заболевания раком груди у женщин снижается на 77%.

Оптимальный уровень витамина D – один из способов профилактики онкологических заболеваний.

7 «СОЛНЕЧНЫХ» СОВЕТОВ:

- 1 Привыкание кожи к солнцу должно быть постепенным. Необходимо построить защитный барьер кожи к ультрафиолетовым лучам путем регулярного и постепенного увеличения количества времени, проводимого на солнце. В идеале – загорать ежедневно во время ваших прогулок на свежем воздухе и через 20-40 минут после полученной дозы витамина D наносить солнцезащитный органический крем на все тело.
- 2 Гораздо опаснее полностью избегать солнечных лучей, так как загорелая кожа оберегает от ожогов и является природной защитой от переизбытка витамина D. Получая регулярную и умеренную дозу ультрафиолета, вы значительно снижаете вероятность появления меланом.
- 3 Первые солнечные ванны не должны превышать 5-20 минут, если у вас светлая кожа. Темнокожие люди имеют более высокий уровень меланина, который блокирует UVB-излучения и ограничивает способность организма вырабатывать витамин D. Поэтому им нужно в 3-4 раза больше времени, проведенного на солнце, чтобы сгенерировать такой же объем витамина D, чем людям со светлой кожей.
- 4 Самыми безопасными являются утренние и вечерние солнечные лучи: именно в эти периоды длина волны ультрафиолета самая оптимальная и не вызывает ожогов.
- 5 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, малину, ежевику, чернику. Люди, чье питание богато антиоксидантами, сгорают гораздо реже. Обязательно принимайте жирные кислоты омега-3, недостаток которых в организме увеличивает вероятность заболевания раком кожи гораздо больше, чем солнце.
- 6 Лучше всего солнце проникает и абсорбируется кожей через лицо, шею, руки, спину и грудную клетку.
- 7 Солнцезащитные кремы блокируют проникновение солнечных лучей через кожу, следовательно – препятствуют образованию витамина D. А под воздействием ультрафиолета их синтетические компоненты в организме и вовсе создают особо опасный токсичный коктейль! 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 кремы, которые не содержат тяжелые металлы и токсичные вещества, в органик-магазинах.



Emergency Spray от LR, в составе которого 83% экстракта алоэ и 12 трав, восстановит эпидермис в случае солнечного ожога и пересыхания.



Вода **H2O** от **Enhel**, обогащенная водородом, не только с пользой утолит жажду, но и защитит от агрессивного ультрафиолета, если вы оботретесь водой перед загаром.



Лосьон для лица и тела **Red Sandal** от аюрведической линии **Vedova's Herbal** поможет не сгореть на солнце благодаря природным фильтрам.

при лечении туберкулеза. В 1903 году доктор Аугуст Ролльер начал лечить своих пациентов в Швейцарии солнечными ваннами с таким успехом, что в дальнейшем многие госпитали в мире приняли его метод лечения.

Обычный рацион человека слабо компенсирует потребность организма в этом витамине. 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 до 10 000 UI единиц витамина D, что является хорошей дозой для организма. Вот почему на солнце мы чувствуем себя лучше и счастливее. Дружите с солнцем!

Хотя врачи-косметологи сегодня рекомендуют использовать солнцезащитные кремы, но даже слабые средства с SPF 8 блокируют на 95% возможность организма производить витамин D. Боязнь рака кожи и раннее старение – главные причины всей истерии по поводу вреда пребывания на солнце. При этом не существует подтвержденных научных данных о том, что умеренные солнечные ванны значительно увеличивают риск возникновения опухолей и смертельной формы рака – меланомы. Но, безусловно, необходимо избегать солнечных ожогов. В такой ситуации лучше руководствоваться здравым смыслом. Я считаю, что опасность нахождения на солнце сильно преувеличена, а польза – недооценена.

Один на двоих

Беременным женщинам очень важно получать необходимое количество витамина D, проводя определенное время на солнце или восполняя его качественными добавками. Мы часто слышим истории о неблагоприятном исходе беременности на больших сроках, и врачи не всегда могут объяснить, что негативно повлияло на ход беременности. Ученые из Школы научных исследований в области здравоохранения Питсбургского университета 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.

Цветы жизни

На своих семинарах я часто прошу взрослых обратить внимание на оптимальный уровень витамина D в организме детей. Хороший уровень витамина D у детей 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 раз-

Главный источник витамина D – солнечный свет. Ультрафиолет попадает на кожу, в ответ организм вырабатывает витамин D и накапливает его для дальнейшего использования. В результате увеличивается уровень антимикробных лимфоцитов.

личными формами рака. И мы в состоянии изменить страшную статистику по росту числа больных детским диабетом и аутоиммунными заболеваниями. Во время исследований, проводившихся в Финляндии в 1960 году, группа детей ежедневно получала 2000 UI 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 течение этого периода, но имевших серьезный дефицит витамина D, риск возрос на 300%.

Обратите внимание на симптомы у вашего ребенка, которые указывают на низкий уровень витамина D в организме: частые заболевания простудой и ОРВИ, искривление позвоночника, замкнутость в общении, депрессивные состояния, угрюмость, плохая успеваемость в школе, сниженный иммунитет, аутоиммунные заболевания...

Много или мало?

Анализ крови на уровень витамина D3 в организме называется Vitamin D 25-hydroxy или 25 (ОН) D. Во всем мире его можно сдать в любой лаборатории. Анализ берется из вены натощак. Хочу предупредить: многие лаборатории еще не перешли от давно устаревших норм (например, 20-56 ng/ml (50-149 pmol/l)) к современным, необходимым для здоровья и защиты от рака.

Сравните ваш результат со следующими цифрами:

- дефицит < 50 ng/ml
- оптимальный уровень 50-65 ng/ml
- профилактика рака 65-90 ng/ml
- избыток >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, что увеличивает риск возникновения многих заболеваний, в том числе аутоиммунных.

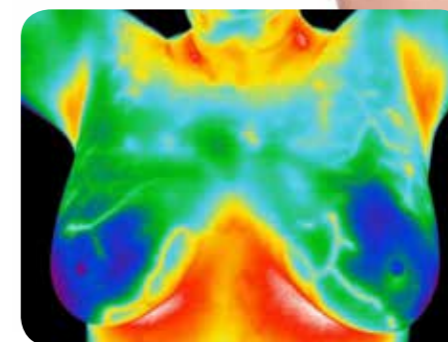
Данный анализ рекомендуется провести как минимум 2 раза. Первый, чтобы узнать первоначальный результат, второй – чтобы понять, как быстро он повышается и до какого уровня. Не начинайте прием добавки витамина D без анализа – именно его результаты покажут вашу оптимальную дозу. При передозировке витамин D может быть токсичным для организма! Важно грамотно рассчитать дозировку, и лучше, если это сделает специалист. Поэтому не спешите рекомендовать витамин D знакомым и друзьям, а также пичкать им детей и родных. Даже если вы знаете результаты 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 ослабление костей.

При заболеваниях саркоидозом, туберкулезом или лимфомой рекомендуется провести другой анализ – 1,25 (ОН) D. И только потом под наблюдением врача увеличивать количество солнца или принимать витамин D в качестве добавки. При заболеваниях почек или печени витамин D должен быть назначен только врачом или диетологом. Натуральная версия витамина D, который производит организм, в добавках называется колесальциферол (cholecalciferol).

Располагая этими данными о полезных свойствах витамина D, я надеюсь, вы начнете относиться более внимательно к своему здоровью. ☺

Тепло. Теплее... Горячо!

Заболевание легче предупредить, чем лечить! Во всем мире насчитывается огромное количество различных методов диагностики. Один из самых безопасных – термография.



температура тела – универсальный показатель биологической активности человека. При этом аномальная температура – первый симптом практически для любых заболеваний – вирусных, аллергических, нервно-психологических, а также аутоиммунных, одним из которых является рак.

Измерение температуры берет свое начало еще в 400 г. до н. э. Гиппократ был первым врачом, обратившим внимание на прямую связь между температурой и болезнью. Он покрывал больную часть тела смесью из грязи и глины и наблюдал за скоростью высыхания, будучи убежденным, что нездоровая область производит больше тепла и, соответственно, влага из смеси с воспаленного места испаряется быстрее. Это практическое наблюдение легло в основу метода термографии. Однако современные технологии позволяют регистрировать тепловое изменение в невидимой инфракрасной области электромагнитного спектра применительно для всех частей тела. Особенно эффективно применяется для дифференциальной диагностики доброкачественных и злокачественных новообразований, выявления опухолей молочных, слюнных и щитовидных желез, а также для обнаружения закрытых переломов, ушибов, для определения активности артритов, бурситов, границ ожоговых поражений и отморожений, при диагностике острого аппендицита, панкреатита, холецистита... И даже для оценки степеней нарушения мозгового кровообращения.

В основу принципа действия термографического аппарата положено знание о том, что раковая опухоль, развиваясь в организме чрезвычайно быстро, нуждается для своего жизнеобеспечения в большом количестве кровеносных сосудов, поэтому вокруг развивающейся опу-

холи имеется кровоток, значительно превышающий обычный уровень. Похожим способом организм реагирует на воспаление, усиливая в пораженном месте кровоснабжение. Течение крови вызывает усиление теплового излучения, которое способна уловить чуткая инфракрасная камера с точностью до 0,01 градуса Цельсия.

Несомненным достоинством современной термографии является способность определить заболевание задолго до его клинического проявления и даже при бессимптомном течении болезни. К тому же термография – абсолютно безопасный метод диагностики, поэтому частота и периодичность обследования не ограничены.

Наша скрининг-термография является уникальной по трем причинам:

- мы используем камеры с самой высокой термальной чувствительностью;
 - изображения анализируются самими квалифицированными интерпретаторами отрасли;
 - помимо обследования мы предлагаем системное лечение, включающее средства природной медицины.
- Не откладывайте заботу о своем здоровье! Запишитесь на диагностическое термографическое обследование организма уже сейчас:

+7 (727) 311 25 40 (41); +7 777 7777 444

Прием ведется с 9:00 до 18:00 в будние дни.

Снимки интерпретирует ведущий специалист в области термографии доктор Роберт Кейн.

РОБЕРТ КЕЙН – врач-хиропрактик, термографист, дипломированный американским Советом Клинической Термографии, специалист Международной Академии Клинической Термографии.