



EVELYNE LAYE

TOP 10
suplementów
diety

Najskuteczniejsze środki odżywcze
o naukowo udowodnionym
działaniu

Vital
GNARANCJA ZDROWIA



TOP 10
suplementów
diety

EVELYNE LAYE

TOP 10
suplementów
diety

Najskuteczniejsze środki odżywcze
o naukowo udowodnionym
działaniu

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Małgorzata Rzepka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-204-6

Tytuł oryginału:

Die 10 besten Nahrungsergänzungsmittel - Vorbeugen und Heilen mit den Power-Nährstoffen Vitamin D3, MSM, OPC, Coenzym Q10, 5-HTP, Alpha-Liponsäure und anderen...

Copyright © 2016 Jadebaum-Verlag Evelyne Laye Untere Mühle 1, 72070 Tübingen-Unterjesingen

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wprowadzenie	11
Witamina D₃	13
Witamina D₃ wnosi do twoich komórek energię słoneczną	14
Skąd bierze się niedobór witaminy D ₃ ? • Szczególne zapotrzebowanie na witaminę D ₃ • Główne dolegliwości • Witamina D ₃ dodaje energii i poprawia nastrój • Witamina D ₃ pomaga przy astmie • Witamina D ₃ pomaga zapobiegać nowotworom	
Niedobór witaminy D₃ łatwo wyrównać	19
Poziom witaminy D ₃ • Zalecana początkowa dawka • Terapia długotrwąca • Opalanie	
Znaczenie wapnia, witaminy K₂ i magnezu	25
Sprawozdania	27
Zmęczenie i wyczerpanie po kilku dniach po prostu znikają! • Depresja i ból pleców ustępują • Lepszy nastrój i brak bólu stawów • Znikają migreny, grzybica stóp i egzema • Znaczna poprawa w przypadku zapalenia stawów oraz astmy	
Magnez	31
Dlaczego mamy niedobór magnezu?	32
Wyjąłowane gleby • Nowoczesne odżywianie • Stres • Choroby przewlekłe • Sport, cięża, okres karmienia, wiek	
Magnez dla lepszej jakości życia	34
Test na możliwy niedobór magnezu • Magnez dla siły mięśni oraz energii • Magnez dla zrównoważonej psychiki	

Stosowanie i dawkowanie magnezu	37
Magnez do zastosowania zewnętrznego • Magnezowa kąpiel stóp • Olej magnezowy • Magnez do stosowania doustnego • Artykuły spożywcze z dużą ilością magnezu • Łączone dostarczanie magnezu • Historia Any Bergasa	
Sprawozdania	45
Zdrowsze zęby i większe opanowanie • Brak bólu stawów i jesiennej depresji • Ból kolan całkowicie znika • Łagodniejsze bóle menstruacyjne	
OPC.....	47
Odkrycie OPC	47
Fantastyczne działanie OPC	49
OPC dla zdrowego serca i naczyń krwionośnych • OPC łagodzi stany zapalne i wzmacnia układ odpornościowy • OPC dla ładnej i zdrowej skóry oraz mocnych włosów • OPC chroni układ nerwowy • OPC dla zdrowych oczu • OPC przy alergiach • OPC przy nowotworach • OPC przy innych dolegliwościach	
Wskazówki dotyczące zakupu i dawkowania	53
Uważaj na substancje dodatkowe w kapsułkach • Prawidłowe dawkowanie OPC	
Sprawozdania	55
Ładna skóra i brak infekcji • Brak PMS i więcej energii • Operacje żył mogą zostać odwołane • Lepsza koncentracja i ładniejsza skóra • Łuszczycza całkowicie się goi	
Siarka MSM	59
Objawy niedoboru siarki.....	60
Siarka w jedzeniu	

MSM pomaga przy stanach zapalnych, bólach i alergiach .	61
MSM pomaga przy przewlekłych bólach, stanach zapalnych, artrozie i zapaleniu stawów • Fibromialgia • Choroby autoimmunologiczne • Alergie • Przewód pokarmowy • Inne dolegliwości • MSM a rak • MSM dla odtruwania • MSM dla większej ilości energii i urody	
Praktyczne wskazówki przyjmowania MSM	69
Podstawowe dawkowanie • Dawka terapeutyczna • Kiedy należy oczekiwać pierwszych efektów? • MSM u koni, psów i kotów	
Sprawozdania	72
Wyleczona artroza i ładniejsze włosy • Znaczna poprawa w przypadku astmy • Pierwsze lato bez kataru siennego • Ładniejsze włosy i mocne paznokcie • Problemy z trawieniem znikają • Ból w stopach przemija • Pies ma ładniejszą sierść i lepiej biega	
DMSO	75
DMSO - środek o uniwersalnym zastosowaniu	76
DMSO jest całkowicie bezpieczny i nie powoduje skutków ubocznych • DMSO przy bólach • DMSO przy stanach zapalnych • DMSO przy chorobach serca i układu krążenia • DMSO przy problemach ze skórą • DMSO przy innych dolegliwościach • DMSO przy chorobach nowotworowych • Zastosowanie DMSO u zwierząt	
Stosowanie i dawkowanie	82
Stosowanie zewnętrzne • Stosowanie doustne • Stosowanie DMSO z innymi substancjami czynnymi	
Sprawozdania	86
Szybka poprawa w przypadku zapalenia ścięgna Achillesa • Wyśmienity przy zranieniach i przeziębieniach • Blizny wygładzają się • Znika uporczywa grzybica stóp a łuszczyca łagodnieje • Mocne bóle artretyczne zredukowane o 80% • Znika uczucie gorąca w stopach oraz bóle	

Kwasy tłuszczowe omega-3	89
Omega-3 - wartościowy smar naszego organizmu	89
Duża pomoc przy chorobach serca i układu krążenia • Omega-3 pomaga przy stanach zapalnych • Dlaczego mamy zbyt mało kwasów omega-3? • Omega-3 dla dobrze funkcjonującego mózgu i zrównoważonej psychiki • Omega-3 przy depresjach	
W ten sposób dostarczamy odpowiedniej ilości kwasów tłuszczowych omega-3	95
Różne kwasy tłuszczowe omega-3	
Sprawozdania	97
Większe pobudzenie intelektualne • Depresja zmniejsza się • Pomoc przy odchudzaniu i obniżeniu poziomu cholesterolu	
Selen	99
Selen - wartościowy mikroelement	99
Selen chroni układ odpornościowy • Selen przy profilaktyce nowotworów • Selen dla tarczycy • Selen troszczy się o lepszy nastrój	
Selen selenowi nierówny	101
Sprawozdania	103
Lepszy układ odpornościowy • Pomoc przy Hashimoto • Znika niedoczynność tarczycy	
Koenzym Q10	105
Koenzym Q10 zaopatruje nas w energię	106
Koenzym Q10 najlepszy dla serca i układu krążenia • Koenzym Q10 ma silne działanie antyoksydacyjne • Koenzym Q10 wzmacnia układ nerwowy • Koenzym Q10 chroni przed rakiem • Inne obszary zastosowań • Koenzym Q10 przy środkach obniżających poziom cholesterolu	

Przyjmowanie koenzymu Q10	109
Sprawozdania	110
Więcej energii i lepszy sen • Większa wydajność przy treningu siłowym • Pełnia energii i szybki odpoczynek	
Kwas alfa-liponowy	111
Kwas alfa-liponowy daje energię i ochronę	111
Kwas alfa-liponowy jest silnym antyoksydantem • Kwas alfa-liponowy przy cukrzycy i polineuropatiach • Kwas alfa-liponowy chroni układ nerwowy • Kwas alfa-liponowy dla odtruwania • Inne możliwości leczenia z kwasem alfa-liponowym	
Przyjmowanie i dawkowanie	114
Sprawozdania	115
Działa cuda przy polineuropatii • Więcej energii, włosy nabierają koloru	
5-HTP	117
Objawy niedoboru serotoniny	118
Dawkowanie 5-HTP	119
Sprawozdania	121
Ogromna poprawa! • Lepszy nastrój i więcej energii • Znika przesilenie jesienne, lepszy sen • Fibromialgia poprawia się • Wyraźniejsze sny	
Substancje dodatkowe i środki przeciwbrylające	125
Codzienne podstawowe zapotrzebowanie	126
Inne	129

Progesteron	129
Dolegliwości przy niedoborze progesteronu • W ten sposób pozbędziesz się niedoboru progesteronu	
Dzikię zioła	133
Koktajle z dzikich ziół	
Biografia	136
Załącznik	137
Literatura	137
Badania - wybór	138

Wprowadzenie

Współczesne konwencjonalne metody uprawy praktycznie uniemożliwiają nam przyjmowanie wystarczającej ilości minerałów i witamin z pożywieniem. Dlatego też większość ludzi cierpi na mniej lub bardziej poważny niedobór składników odżywczych.

Niesie to za sobą poważne konsekwencje i może prowadzić do różnorodnych dolegliwości oraz chorób, których łatwo można by uniknąć. Na przykład dostarczanie odpowiedniej ilości antyoksydantów może o połowę obniżyć ryzyko zachorowania na raka, a regularne przyjmowanie magnezu może zapobiec chorobom układu krążenia takim jak nadciśnienie czy zaburzenia rytmu serca.

W zasadzie nie ma nikogo, kto nie mógłby skorzystać na dodatkowym przyjmowaniu substancji witalnych. Przekopałam się przez ogromną ilość suplementów diety i - dzięki moim doświadczeniom z ostatnich lat oraz analizie badań - wybrałam najlepsze i najskuteczniejsze z nich.

Niewiarygodne jest to, jak wiele dolegliwości znika dzięki rozsądnej suplementacji niektórych substancji. Dzięki tej książce weźmiesz swoje dobre samopoczucie w swoje ręce, wyniesiesz swoje zdrowie na nowy poziom i zyskasz zdecydowanie więcej witalności.

Witamina D₃

Niedobór witaminy D₃ jest najczęściej występującym niedoborem w naszych szerokościach geograficznych. Jeszcze do niedawna nie uświadamiano sobie znaczenia witaminy D₃, a przygnębie, zmęczenie i osłabienie, czyli typowe objawy niedoboru, łączone były głównie z zaburzeniami psychicznymi i rzadko brano pod uwagę poziom witaminy D₃.

Na szczęście podejście to stopniowo się zmienia. Mimo że kasy chorych nadal nie refundują badania poziomu witaminy D₃, a pacjenci sami muszą sugerować lekarzom możliwy niedobór, coraz więcej osób ma świadomość znaczenia witaminy D₃ i zaczyna brać zdrowie w swoje ręce.

Witamina D₃ bierze udział w wielu procesach przemiany materii i wpływa na 300 genów w naszym organizmie. Istnieje wiele chorób, którym towarzyszy niedobór witaminy D₃ – od autyzmu i chorób serca do reumatoidalnego zapalenia stawów czy raka. Wiele badań wskazuje na to, że wystarczająca ilość witaminy D₃ może złagodzić wiele chorób – w tym wiele przewlekłych - lub nawet im zapobiec.

Na szczęście terapia witaminą D₃ jest łatwa, niedroga i pozbawiona ryzyka. Ponadto magazyn witaminy D₃ może zostać ponownie napełniony w ciągu kilku dni. Często prowadzi to do sytuacji, gdy objawy niedoboru witaminy D₃ znikają tak szybko, że wyglądają to jak cudowne ozdrowienie.

Witamina D₃ wnosi do twoich komórek energię słoneczną

Skąd bierze się niedobór witaminy D₃?

Kiedy zastanowimy się, w jakich warunkach przez tysiąclecia rozwijał się ludzki organizm, zauważymy, że znacznie oddaliliśmy się od naszego pierwotnego stylu życia. Nasi praprzodkowie byli stale w ruchu, polowali, pilnowali swoich miejsc zamieszkania i zbierali rośliny. Wiele tysięcy lat później uprawiali oni pola i pilnowali bydła. Podczas wykonywania tych czynności znajdowali się na łonie natury i zazwyczaj od rana do wieczora przebywali na słońcu. Nawet gdy zimą nie mogli wytwarzać witaminy D₃ z powodu mniejszej ilości światła, ich magazyny zostały przez lato tak wypełnione, że zapasy wystarczały nawet na długą zimą.

Obecnie wygląda to zupełnie inaczej, ponieważ nawet latem spędzamy znaczną część czasu w zamkniętych pomieszczeniach. Pobieramy zdecydowanie zbyt mało promieniowania słonecznego oraz światła. A przecież potrzeby naszego organizmu jeszcze wzrosły przez tak długi czas i są nadal takie same jak tysiące lat temu. Cywilizacyjny niedobór witaminy D₃ nie jest niczym dziwnym!

Nawet gdy wychodzimy na zewnątrz, zbyt dużo nam to nie daje, ponieważ w poprzednich latach przyzwyczailiśmy się do tego, aby postrzegać słońce jako coś niebezpiecznego. Eksperti każdej wiosny napominają nas, aby nawet przy najmniejszym promieniowaniu słonecznym wmasowywać w siebie kremy z wysokim filtrem. Zapobiega to powstawaniu witaminy D₃ w skórze, ponieważ kremy z filtrem blokują promieniowanie UVB. A właśnie ono jest czynnikiem pobudzającym produkcję witaminy D₃.

W naszych szerokościach geograficznych promieniowanie UVB dostępne jest tylko między kwietniem a wrześniem, kiedy

Słońce znajduje się pod kątem ponad 50 stopni nad horyzontem. Jednak nawet latem może dochodzić do nas mniej promieni słonecznych, gdy niebo jest zachmurzone lub powietrze silnie zanieczyszczone, na przykład w wielu dużych miastach. Możliwe jest również, że podczas kąpieli słonecznych nasza skóra uzyska ładny brązowy kolor dzięki promieniowaniu UVA (które nie ma wpływu na produkcję witaminy D₃), a mimo to nadal będziemy mieli niedobór witaminy D₃.

Aby wyjaśnić pewną kwestię: spędzanie dużej ilości czasu na słońcu bez ochrony może być bez wątpienia szkodliwe. Ale tak jak w wielu innych sprawach, również tutaj chodzi o zachowanie umiaru: zbyt duża ilość słońca może być tak samo szkodliwa jak jego brak. Ogólnie jednak jesteśmy wystawieni na zbyt małą ilość słońca i tym samym nie ma ono praktycznie żadnej możliwości, aby pobudzać produkcję witaminy D₃ w naszej skórze.

Szczególne zapotrzebowanie na witaminę D₃

Palacze potrzebują więcej witaminy D₃ niż osoby niepalące. Dodatkowo niektóre leki, takie jak leki przeciwpadaczkowe, mogą zaburzać metabolizm witaminy D₃.

Zdumiewający niedobór witaminy D₃ stwierdzany jest często u ciemnoskórych osób z Afryki lub Bliskiego Wschodu, które żyją w naszych szerokościach geograficznych. Ponieważ genetycznie są przystosowani do życia na obszarach, w których jest więcej słońca, ich skóra wytwarza z reguły mniej witaminy D₃. Prawie wszyscy cierpią więc na jej poważny niedobór. Również muzułmańskie kobiety praktycznie nie wystawiają się na działanie promieni słonecznych. Kiedy zaś małym dzieciom nie pozwala się na przebywanie na słońcu chociaż przez kilka minut bez kremu z filtrem, także one mają zbyt mało witaminy D₃. Prawie wszyscy

seniorzy w domach starców i domach opieki mają poważny niedobór witaminy D₃. W zeszłym roku spytałam personel w takim obiekcie o zaopatrzenie w witaminę D₃. Uzyskałam odpowiedź, że niewielu pensjonariuszy otrzymuje witaminę D₃ od swoich rodzin, a inni mieszkańcy cierpią na poważne niedobory. Dostarczanie witaminy D₃ nie jest uwzględnione w świadczeniach obiektu.

Główne dolegliwości

Najczęstsze dolegliwości przy niedoborze witaminy D₃ to:

- Brak siły, brak energii, ciągle zmęczenie, przygnębienie.
- Zaburzone funkcjonowanie nerwów, problemy ze snem, wewnętrzny niepokój, zaburzenia koncentracji.
- Ból głowy, migrena.
- Skurcze mięśni (szczególnie łydek), drżenie mięśni (drżenie powieki), osłabienie mięśni.
- Osteoporoza i ból spowodowany zmiękczeniem i deformacją kości, ból stawów.
- Zaburzenia koordynacji, niepewność podczas chodzenia.
- Zaburzenia krążenia, niedokrwienie, zimne dłonie i stopy.

Funkcjonowanie mięśni jest zależne od dostarczania wystarczającej ilości wapnia. Przy niedoborze witaminy D₃ zaburzone jest zaopatrywanie mięśni w wapń, a komórka mięśniowa, która potrzebuje wapnia, nie może prawidłowo „wystartować”. Objawia się to wyczerpaniem i silnym zmęczeniem.

Komórki nerwowe, podobnie jak komórki mięśniowe, aktywowane są przez wapń. Niedobór wapnia spowodowany niedoborem witaminy D₃ ogranicza zdolności umysłowe. Prowadzi to do zaburzeń snu, zmęczenia, problemów z koncentracją, wewnętrznego niepokoju i osłabienia zdolności umysłowych. Oczywiście

trzeba dbać również o dostarczanie odpowiedniej ilości wapnia, jednak z reguły osłabienie mięśni o wiele częściej spowodowane jest niedoborem witaminy D₃ niż niedoborem wapnia.

Pożywienie nie powinno również być zbyt bogate w kwasy, aby przez nerki nie była wydalana zbyt duża ilość wapnia. Owoce, warzywa i sałaty są najlepszymi produktami, dzięki którym możemy pokryć zapotrzebowanie na wapń; ponadto są one zasadowe. Produkty mleczne również zawierają dużo wapnia, ale ponieważ zakwaszają one organizm, większa jego część jest wydalana, a nie wchłaniana. Ponadto mleko może powodować osteoporozę i sprzyja powstawaniu nowotworu, co udowodniono w szeregowych badaniach przedstawionych w książce *China Study*. Powinniśmy zatem spożywać produkty mleczne w ograniczonej ilości.

Niedobór witaminy D₃ ma również wpływ na budowę naczyń krwionośnych. Wokół wszystkich naczyń krwionośnych znajdują się małe mięśnie okrężne zapewniające ich elastyczność. Kiedy z powodu niedoboru witaminy D₃ brakuje wapnia, aktywność tych mięśni jest zmniejszona. Szybkie podniesienie się w nocy może wówczas prowadzić do nagłych zawrotów głowy, ponieważ krew spływa do nóg. Przy poważnym niedoborze wapnia również w ciągu dnia dochodzi do zawrotów głowy i problemów z krążeniem.

Często występujące bóle głowy są objawem przeciwnej reakcji: kiedy ciśnienie krwi jest zmniejszone z powodu rozszerzonych naczyń krwionośnych (co z kolei spowodowane jest niedoborem wapnia), następuje nagłe uwolnienie adrenaliny, które ma na celu zwężenie naczyń krwionośnych i podniesienie ciśnienia krwi. Adrenalina powoduje również zwężenie naczyń krwionośnych w głowie, co objawia się bólem głowy.

Również uczucie zimna w dłoniach i stopach spowodowane jest skurczaniem się naczyń, kiedy do krwi zostaje wydzielona adrenalina.

W związku z tym, że witamina D₃ ma wpływ na ponad 3000 genów w naszym organizmie, jej niedobór może powodować, oprócz wyżej wymienionych częstych objawów, również inne, rzadsze dolegliwości. Dr Raimund von Helden w swojej książce *Zdrowie w 7 dni. Sukces terapii witaminą D* opisuje między innymi przypadek pacjentki z trwającym wiele miesięcy bólem całego ciała, dziecka cierpiącego na brak apetytu, które wymiotowało po jedzeniu, pacjentki słyszącej głosy, mężczyzny ze stanem zapalnym jelita, kobiety z szumami usznymi oraz dziewczynki z astmą. Wszystkie te objawy zniknęły w ciągu dni lub tygodni dzięki wysokim dawkom witaminy D₃.

Witamina D₃ dodaje energii i poprawia nastrój

Niedobór witaminy D₃ jest prawdopodobnie najczęstszą przyczyną zmęczenia, osłabienia i wyczerpania, a nawet nastrojów depresyjnych. W przypadku depresji i ogólnego braku energii jednym z pierwszych kroków powinno być sprawdzenie poziomu witaminy D₃. Niestety nadal jest to robione zbyt rzadko. Dopiero dzięki odpowiedniej ilości witaminy D₃ w organizmie wszystkie komórki w mięśniach oraz mózgu mogą funkcjonować prawidłowo. Wciąż zaskakujące jest to, że brak energii oraz depresyjne nastroje znikają w ciągu kilku dni terapii wysokimi dawkami tej witaminy.

Witamina D₃ pomaga przy astmie

W przypadku astmy zawsze powinno się zbadać poziom witaminy D₃. W krajach anglojęzycznych o wiele bardziej znane jest to, że witamina D₃ stanowi bardzo dobrą terapię w przypadku astmy. Moja przyjaciółka, która często spędzała zimę w Azji i była wystawiona na dużą ilość słońca, zastanawiała się, dlaczego objawy astmy były

łagodniejsze, kiedy tam przebywała. Od kiedy przyjmuje witaminę D₃, w Niemczech czuje się tak samo dobrze jak w Azji.

Witamina D₃ konieczna jest również dla dobrej pracy układu odpornościowego. Jest to jeden z powodów, dla których ludzie zmagają się w infekcjami najczęściej zimą i wiosną, kiedy ich poziom witaminy D₃ jest bardzo niski.

Witamina D₃ pomaga zapobiegać nowotworom

Dr Garland, profesor medycyny prewencyjnej w San Diego School of Medicine, i jego koledzy ustalili, że można by zapobiec 600 000 przypadków raka piersi i jelita grubego na świecie, jeśli znormalizowano by poziom witaminy D₃. Zostało to udowodnione w ponad 200 badaniach z udziałem ludzi i w ponad 2500 badaniach laboratoryjnych.

W badaniu przeprowadzonym przez badacza witaminy D, dr. Williama Granta, wykazano, że ok. 30% wszystkich zgonów spowodowanych nowotworem można było zapobiec dzięki dostarczaniu odpowiedniej ilości witaminy D₃.

W obszernym badaniu kontrolowanym placebo dotyczącym witaminy D₃ i raka wartość ta wzrosła nawet do 60%. Badanie to skłoniło Canadian Cancer Society do zalecania profilaktycznego przyjmowania witaminy D₃. To bardzo imponujące rezultaty, które wyraźnie zwiększają znaczenie witaminy D₃.

Niedobór witaminy D₃ łatwo wyróżnić

Jak widać na podstawie listy objawów niedoboru, wystarczający poziom witaminy D₃ ma korzystny wpływ na fizyczne i psychiczne samopoczucie.

Jeśli podejrzewasz u siebie niedobór witaminy D₃, nie wahaj się poprosić swojego lekarza o sprawdzenie jej poziomu we krwi. Musisz przejąć inicjatywę, ponieważ większość lekarzy nie wpada na ten pomysł, nawet jeśli obserwujesz u siebie takie typowe objawy jak depresja czy drżenie mięśni. Sama witamina D₃ nie stanowi oddzielnego tematu na studiach medycznych, a firmy farmaceutyczne nie odnoszą żadnych korzyści z tej taniej substancji, na której nic nie zarobią i która tak szybko może uzdrowić ludzi. Dlatego też lekarze są tak przerażająco mało poinformowani. Podczas badania oznacza się poziom witaminy D₃ (25-hydroksycholekalcyferol). Badanie to jest dość dokładne i kosztuje ok. 30 euro¹.

Jeśli zostaje stwierdzony niedobór, koszt badania jest często (ale nie zawsze) przejmowany przez kasę chorych. W takich przypadkach najczęściej opłacony zostaje również koszt preparatu witaminowego. W Niemczech do leczenia wykorzystuje się tylko Dekristol 20 000, ponieważ pozostałe preparaty zawierają zdecydowanie zbyt małe dawki. Dekristol 20 000 wydawany jest na receptę i kosztuje ok. 25-30 euro. W przypadku poważnego niedoboru witaminy D₃ te 50 kapsułek z zawartością 20 000 j.m. wystarcza na co najmniej pół roku do 9 miesięcy. Starczy oczywiście na jeszcze dłużej, jeśli zaczniemy zażywać kąpiele słoneczne.

Dekristol 20 000 jest środkiem stosowanym w przypadku stwierdzenia niedoboru przez lekarza, jest wydawany na receptę i refundowany.

Jeśli chcesz samodzielnie dostarczać swojemu organizmowi witaminę D₃, w internecie oraz w sprzedaży wysyłkowej masz do dyspozycji większy i tańszy wybór. Swoją witaminę D₃ zamawiam w wysokiej dawce 50 000 jednostek na przykład w Holandii. Jest ona co najmniej o połowę tańsza niż Dekristol i nie potrzeba na nią recepty.

¹ W polskich laboratoriach koszt tego badania wynosi ok. 60-80 zł (przyp. tłum.).

Ponieważ okazuje się, że badanie prawie zawsze potwierdza przypuszczenie o występującym niedoborze, możesz – jeśli nie chcesz iść do lekarza – darować sobie wykonanie testu i od razu zacząć przyjmować witaminę D₃. Suplementacja witaminy D₃ jest bardzo bezpieczna, a przedawkowanie mało prawdopodobne. Powinieneś jednak zaopatrzyć się w preparat o wysokiej dawce witaminy D₃.

Nie opłaca się przyjmować preparatów witaminy D₃ dostępnych bez recepty, ponieważ zawarta w nich dawka jest o wiele za niska. Standardowe zalecenia organizacji zdrowotnych nie przyczyniają się do wyrównania niedoboru tej substancji. W zasadzie zalecenia instytucji dotyczące suplementów diety są całkowicie przestarzałe – z reguły o wiele za niskie – i muszą koniecznie zostać dostosowane do nowej wiedzy.

Poziom witaminy D₃

Prawidłowy poziom witaminy D₃ powinien wynosić od 50 do 70 ng/ml. Jednak nawet poziom 100 ng/ml jest zupełnie nieszkodliwy. U wielu osób znajduje się on poniżej możliwej do określenia granicy 7 ng/ml. Przeciętny poziom witaminy D w Niemczech wynosi zaledwie 16-18 ng/ml. Jeśli więc poziom określony podczas badania wyniesie u ciebie poniżej 50 ng/ml, przyjmowanie witaminy D₃ przyniesie ci wiele korzyści zdrowotnych.

Poziom witaminy D₃ do wartości 150 ng/ml jest nieszkodliwy. Dopiero powyżej 300 ng/ml stwierdza się poważne zatrucia. Jeśli poziom będzie podwyższony, mogą wystąpić dolegliwości spowodowane zbyt dużym poziomem wapnia, które jednak ustąpią, kiedy poziom witaminy D₃ ponownie spadnie. Tak wysokich wartości nie można osiągnąć poprzez codzienne opalanie. W takim przypadku poziom stabilizuje się na ok. 80-90 ng/ml.

Jeśli nie chcesz robić badania, możesz zadać sobie następujące pytania: Czy unikam słońca? Jak często się opalam? Czy moja skóra jest blada?

Jeśli spędzasz mało czasu na słońcu i masz większość z wymienionych objawów, prawdopodobnie cierpisz na niedobór witaminy D₃ i bez problemu możesz ją przyjmować. Aby poziom tej witaminy zaczął sprawiać problemy, musiałbyś przyjmować tak niewiarygodnie wysokie dawki, że bardzo mało prawdopodobne jest sprowadzenie na siebie niebezpieczeństwa.

Na stronie dr. Heldena, www.vitaminsdelta.de, znajduje się również dokładny test z wieloma pytaniami, na podstawie którego dość dokładnie możemy oszacować nasz poziom witaminy D₃.

Zalecana początkowa dawka

Możesz bardzo łatwo obliczyć zalecaną dawkę witaminy D₃. Aby podnieść poziom o 1 ng/dl, człowiek ważący 70 kg potrzebuje ok. 10 000 jednostek witaminy D₃. Przyjmijmy, że twój poziom witaminy D₃ wynosi 10 ng/ml, a ty chcesz dojść do poziomu 50 ng/ml. Musisz wtedy 40 razy przyjąć dawkę 10.000 jednostek, czyli 400 000 jednostek witaminy D₃. Wtedy twój poziom zostanie podniesiony do minimalnej zalecanej wartości – 50 ng/ml. Jeśli chcesz dążyć do 60 ng/ml, musisz przyjąć 500 000 jednostek. Jeśli ważysz mniej lub więcej, musisz oczywiście proporcjonalnie dostosować dawkę.

Są to oczywiście wartości przybliżone. Możliwe jest 10-procentowe odchylenie w tym równaniu.

Dr Helden w swojej książce zaleca wysycenie organizmu witaminą D₃ w ciągu kilku dni. U ok. 4-5% osób mogą się jednak pojawić skutki uboczne po przyjęciu tak dużej dawki w ciągu 3 czy 5 dni. Skutki te nie są poważne, może to być na przykład ciśnieniowy ból głowy, zmęczenie czy dolegliwości trawienne,

które znikają po kilku godzinach lub ewentualnie dniach. Można je zminimalizować, przeciągając nieco tę początkową terapię, na przykład dzieląc określoną dawkę na tydzień lub na dwa tygodnie.

Jako początkową dawkę zalecam przyjęcie niezbędnej ilości jednostek w ciągu 10-14 dni. W przypadku 500 000 jednostek możesz przyjmować każdego dnia dawkę 500 000 jednostek.

Nie zdziw się, jeśli dolegliwości znikną natychmiast lub jeśli natychmiast poczujesz się psychicznie lepiej.

Terapia długotrwała

W ciągu miesiąca organizm traci ok. 15-25% zapasów witaminy D₃. Osoba ważąca 80 kg potrzebuje zatem ok. 25 000 jednostek tygodniowo, aby utrzymać wartość witaminy D₃ na poziomie 50 ng/ml. Z kolei osoba ważąca 100 kg potrzebuje ok. 31 000 jednostek tygodniowo. Palacze oraz osoby cierpiące na stany zapalne jelita potrzebują jeszcze większych dawek. Dotyczy to również kobiet karmiących piersią. Pamiętaj, że wartość 50 ng/ml to dolna granica. Wartości rzędu 60 czy 70 ng/ml skuteczniej chronią przed nowotworami, osteoporozą i innymi chorobami. Ludy pierwotne oraz osoby spędzające każdego dnia wiele czasu na słońcu mają poziom witaminy D₃ równy 80-90 ng/ml.

Można spokojnie powiedzieć: lepiej za dużo witaminy D₃ niż za mało.

Po pewnym czasie przyjmowania witaminy D₃ możesz ponownie wykonać badanie, aby sprawdzić, czy rzeczywiście osiągnąłeś zamierzone wartości. Istnieją indywidualne czynniki, które wpływają na ilość wchłanianej i traconej witaminy D₃. Jedni przyswajają ją lepiej, a inni gorzej. Badanie kontrolne pozwala upewnić się, że w naszym organizmie jest wystarczająca ilość tej substancji.

Opalanie

Oczywiście opalanie jest również bardzo dobrym, a może i najlepszym sposobem na podniesienie poziomu witaminy D₃. Zaczynij powoli wychodzić na słońce rano lub wieczorem. Najpierw na kilka minut, potem na nieco dłużej. Po tygodniu możesz korzystać ze słońca w południe, dzięki któremu wytwarzana jest największa ilość witaminy D₃.

Najlepiej jest wystawiać na słońce jak największą powierzchnię skóry. Sama twarz i ramiona nie wystarczą do produkcji wystarczającej ilości tej witaminy. Leżenie na słońcu 3-4 razy w tygodniu po 15-20 minut zazwyczaj wystarcza do wypełnienia magazynów witaminy D₃. Kiedy twoja skóra będzie coraz bardziej brązowa, będziesz mógł przebywać na słońcu przez coraz dłuższy czas bez żadnych szkód. W ciągu jednego dnia intensywnego opalania wytwarzasz 20 000 jednostek witaminy D₃. Wieczne słońce jest do tego celu zbyt słabe!

Jeśli zatem nie stronimy od opalania, możemy latem zrezygnować z suplementacji witaminy D₃. Jesienią poziom witaminy D₃ ponownie spada i wtedy powinniśmy ponownie sięgnąć po preparaty witaminowe. Poza tym przez samo opalanie nie wyprodukujesz za wysokiego poziomu witaminy D₃; od osiągnięcia wysokiej wartości skóra automatycznie wytwarza mniejszą jej ilość.

Znaczenie wapnia, witaminy K₂ i magnezu

Mówiliśmy już o wapniu, który jest bardzo ważny dla dostarczenia witaminy D₃. W przypadku normalnego odżywiania z reguły nie występuje jego niedobór. Jeśli martwisz się, że przyjmujesz zbyt mało wapnia, możesz przyjmować go dodatkowo w formie tabletek. Jeśli jednak każdego dnia jesz owoce i warzywa, nie jest to zazwyczaj konieczne.

Zupełnie inaczej wygląda to w przypadku magnezu. Poprzez terapię witaminą D₃ organizm zużywa większą ilość tego pierwiastka. Jest to o tyle niebezpieczne, że większość osób i bez tego wykazuje poważny jego niedobór. Jeśli dostarczasz witaminę D₃, koniecznie musisz ponownie wypełnić magazyny magnezu. W następnym rozdziale dokładnie wyjaśniam, jak to zrobić i na co należy zwrócić uwagę.

Kolejną substancją, o której często zapominamy, a która jest bardzo ważna podczas dostarczania witaminy D₃, jest do niedawna nieznana witamina K₂. Jest ona produkowana przez bakterie w jelicie. Ponieważ wiele osób nie posiada zdrowej flory bakteryjnej oraz ma problemy jelitowe, synteza ta jest często zaburzona. Stąd też wiele osób cierpi na niedobór witaminy K₂. Z kolei niedobór witaminy K₁ występuje względnie rzadko.

Witamina D₃ steruje wchłanianiem wapnia i syntezą wielu ważnych protein. Podczas tego procesu zdana jest na witaminę K₂, ponieważ powoduje ona, że wchłaniany wapń jest dobrze przyswajalny oraz troszczy się o aktywację tych ważnych protein.

Bez witaminy K₂ pozostają one w formie nieaktywnej i odkładają się w organizmie w postaci szkodliwych zwapnień. Na dłuższą metę szkodzą one naczyniom krwionośnym, narządom i nerwom; katastrofalne skutki mogą obejmować miażdżycę, wiele chorób oraz nawet zawał serca.

Wzrastający poziom witaminy D₃ pogłębia niedobór witaminy K₂, ponieważ duża jej ilość zużywana jest do aktywacji witaminy D₃ i nie wystarcza jej do innych procesów w organizmie.

Absolutnie konieczne jest zatem przyjmowanie witaminy K₂ razem z witaminą D₃. Najlepszą formą tej witaminy jest K₂MK7, ponieważ ma ona najdłuższy czas połowicznego rozpadu i w ten sposób we krwi krąży wystarczająca jej ilość. Witamina K₂ MK7 pozyskiwana jest z japońskiego natto i jest nieco droższa niż pozostałe formy witaminy K₂. Ale jest również o wiele skuteczniejsza. Na przykład czas połowicznego rozpadu witaminy K₂ MK4 w organizmie wynosi jedynie godzinę. W przypadku witaminy K₂ MK7 czas ten wynosi 72 godziny.

Eksperti ds. odżywiania zalecają zatem przyjmowanie tylko tej formy. Dziennie zalecane jest ok. 100-200 mikrogramów witaminy K₂, aby uwolniła ona swoje działanie.

Również podczas jedzenia możesz zwracać uwagę na dostarczenie witaminy K₂. Znajduje się ona między innymi w jarmużu, szpinaku, sałacie, ciecierzycy, koprze włoskim, brukselce i brokułach.

Sprawozdania

Zmęczenie i wyczerpanie po kilku dniach po prostu znikają!

„Po przyjmowaniu witaminy D₃ przez kilka dni poczułam, jakby zapaliło się we mnie światło... miałam ogromną potrzebę zażywania witaminy D₃, prawie tak jakbym była uzależniona... zniknęła ona mniej więcej po tygodniu, kiedy mój poziom ponownie mieścił się w normie.

Powodem przyjmowania było: zmęczenie, wyczerpanie, nastroje depresyjne, sińce pod oczami, problemy ze snem. Wszystkie te objawy znacząco zmniejszyły się, kiedy poziom wrócił do normy. Nawet znajomi pytali mnie, co zrobiłam, że wyglądam bardziej świeżo, a moje sińce pod oczami znacznie się zmniejszyły”.

Margit, 42 lata

Depresja i ból pleców ustępują

„W ciągu ostatnich 15 lat przeżyłam prawdziwą odyseję cierpienia. Stawałam się coraz bardziej zmęczona, wyczerpana i miałam coraz poważniejsze problemy z koncentracją. Do tego wieloletnie bóle pleców, które czasami były tak silne, że nie mogłam iść do pracy. Najgorsze były jednak depresje, którym towarzyszył niepokój oraz problemy ze snem. W końcu prawie nie chodziłam do biura, ale nie z powodu bólu pleców, a dlatego, że czułam się jak stuletnia staruszka. Brak siły doprowadził do tego, że prawie nie sprzątałam mieszkania ani nie robiłam zakupów. Dzięki terapii witaminą D₃ to wszystko należy już do przeszłości. To niewiarygodne. Po kilku dniach przyjmowania wysokich dawek witami-

ny D moje samopoczucie poprawiło się, nerwowość i brak siły zniknęły. Po kilku tygodniach ustąpił ból pleców. Po roku mogę powiedzieć, że złagodził również mój katar sienny. To niewiarygodne – nie czułam się tak dobrze w ciągu ostatnich 20 lat. Moim zdaniem każdy lekarz rodzinny oraz internista powinien badać poziom witaminy D₃ u swoich pacjentów”.

Sarah, 55 lat

Lepszy nastrój i brak bólu stawów

Gerold (40 lat) nie tolerował światła słonecznego, nawet latem ubierał się w bluzki z długim rękawem, długie spodnie i unikał słońca. Dzięki przyjaciółce zainteresował się kwestią niedoboru witaminy D₃. Przez tydzień przyjmował wysokie dawki tej witaminy. Po tym czasie stwierdził, że nie czuje się już tak osłabiony i że jego ogólne samopoczucie poprawiło się. Kilka kolejnych miesięcy później poinformował, że już tylko rzadko cierpi na bóle głowy, a bóle stawów zniknęły. Jego awersja na słońce powoli zniknęła. Wyraźnie czuje, że witamina D₃ mu służy i nie chce z niej rezygnować.

Znikają migreny, grzybica stóp i egzema

„Po tym jak ponad rok temu podnieśliśmy nasz poziom witaminy D₃ do wartości 69 ng/ml u mnie i 58 ng/ml u mojej żony (poziom sprzed 6 miesięcy), zauważyliśmy u siebie następujące zmiany.

U mnie:

- Moje migreny z aurą, na które cierpiałem co około 2 miesiące i podczas których prawie całkowicie traciłem wzrok, zniknęły po dwóch miesiącach terapii (lekarze i uzdrowiciele nie potrafili mi pomóc).

- Sen dający odpoczynek; rankami wstaję teraz wypoczęty.
- Ogólnie o wiele lepsze samopoczucie.
- Tylko raz złapało mnie krótkie przeziębienie trwające ok. 2 dni. (To coś nowego! Kiedy wcześniej się przeziębiałem, choroba trzymała mnie ok. 10 dni zanim zaczynałem czuć się lepiej),
- Grzybica stóp po prostu zniknęła w ciągu trzech tygodni.

U mojej żony:

- Ogólna subiektywna poprawa samopoczucia.
- Egzemy, na które cierpiała od kilku lat, zniknęły na samym początku terapii.
- Brak przeziębień i innych chorób od ponad roku.
- Sen dający odpoczynek.

To dla mnie zagadka, dlaczego tak efektywna i tania terapia nie jest stosowana rutynowo. Teraz polecamy witaminę D wszystkim naszym znajomym i dostajemy pozytywne komentarze. Są zachwyceni”.

Laurenz, 47 lat

Znaczna poprawa w przypadku zapalenia stawów oraz astmy

„Przez 4 lata cierpiałam na przewlekłe zapalenie stawów. Po tym, jak mój reumatolog stwierdził u mnie znaczny niedobór witaminy D₃, zaczęłam suplementować ją w dużych dawkach. Już pierwsze dni przyniosły postęp: stałam się bardziej pobudzona i byłam w lepszej formie, mój brak siły i depresyjne nastroje zniknęły. Po kolejnych dwóch tygodniach zniknęły bóle głowy, ramion oraz skurcze łydek. Po kolejnym miesiącu zniknęła moja astma. Teraz,

po kilku miesiącach cofnęło się również przewlekłe zapalenie stawów – nie potrzebuję już leków. Czuję się tak dobrze jak nigdy! Polecam witaminę D wszystkim, których spotykam na swojej drodze!”

Kirsten, 51 lat



Czy gubisz się w ogromnej ilości suplementów diety poprawiających zdrowie? Ten leksykon podpowie Ci jak bezpiecznie i skutecznie wykorzystać moc najważniejszych z nich.

Witamina D₃ – wniesie do Twoich komórek energię słoneczną. Wylimiuje migrenę, depresję i bóle stawów.

Magnez – zapomnisz o bólu stawów, a Twoje zęby będą zdrowsze.

OPC – odzyskasz energię, a skóra nabierze blasku.

MSM – uwolni Cię od artrozy i problemów trawiennych. Twoje włosy będą lśniące i gęste.

DMSO – to uniwersalny środek, który przyspieszy gojenie, złagodzi objawy grzybicy i łuszczycy.

Kwasy tłuszczowe omega-3 – poprawią pracę mózgu i obniżą poziom cholesterolu.

Selen – wzmocni Twoją odporność i unormuje pracę tarczycy.

Koenzym Q10 – zaopatrzy Cię w energię i poprawi jakość snu.

Kwas alfa-liponowy (ALA) – doda Ci energii i ochroni przed cukrzycą.

5-HTP – pozwoli Ci zapomnieć o przesileniu wiosennym, jesiennym i każdym innym.

Najsukuteczniejsze środki w zasięgu ręki!

Patroni:



naturoterapia
w praktyce



Wellnessday.eu
kobiety portal zdrowego stylu życia

FOODFORUM

