



dr Raimund von Helden

SUKCES TERAPII WITAMINĄ

Zdrowie w 7 dni

D

**SUKCES TERAPII
WITAMINA D**

dr Raimund von Helden

**SUKCES TERAPII
WITAMINĄ D**
Zdrowie w 7 dni

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Katarzyna Jurczak

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-244-4

Tytuł oryginału: *Gesund in sieben Tagen: Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie*

Copyright © 2011 by HYGEIA-Verlag
D – 01157 Dresden, www.hygeia.de

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2014
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietytyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani 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

*Nikt nie potrafi w żaden tajemniczy sposób wyleczyć choroby,
jeśli najpierw nie poznał jej przyczyny.*

– Aurelius Cornelius Celsus

Spis treści

Podziękowania	9
Wstęp	11
Niespodzianka po dwudziestu latach doświadczenia jako lekarz ..	13
Symptomy braku witaminy D	17
Typowe dolegliwości przy braku witaminy D	19
Opis przypadków z praktyki lekarskiej	29
Normalny, naturalny i optymalny poziom witaminy D	57
Ustalenie poziomu witaminy D	61
Terapia witaminą D	69
Zawartość witaminy D w pożywieniu	91
Prawidłowe kąpiele słoneczne z dużym zyskiem w postaci witaminy D	95
Przemyślenia i uwagi przeciwko witaminie D	101
Szybka poprawa zdrowia w zaburzeniach wegetatywnego systemu nerwowego przy podaniu witaminy D	109
Literatura uzupełniająca	113
O Autorze	115

Typowe dolegliwości przy braku witaminy D

Przejawy dużego niedoboru i braku witaminy D szybko można przezwyciężyć. Leczenie chronicznego braku witaminy D i chorób z nim związanych wymaga czasu, a w przypadku wielu powstałych już szkód degeneracyjnych czasami w ogóle nie jest już możliwe. Dotyczy to przede wszystkim deformacji kości w przypadku osteomalacji (rozmiękanie kości, u dzieci zwane krzywicą), jak i złamań w kręgach lub uszkodzeń kości przy zaawansowanej osteoporozie.

W niniejszej książce zajmiemy się dużym syndromem braku witaminy D, którego typowe objawy możemy podzielić na pięć grup:

- *muskulatura* (M) – skurcze, drgawki, drżenia, wibracje, bóle i słabość mięśni.
- *adynamia* (A) – bezsilność, brak inicjatywy, utrata energii życiowej, długotrwałe wyczerpanie oraz przygnębienie.
- *system nerwowy* (N) – zaburzenia funkcji nerwów przejawiające się jako zaburzenia snu, ciągłe zmęczenie i znużenie, większe zapotrzebowanie na sen, bóle głowy, zaburzenia koncentracji, brak wytchnienia i wewnętrzny niepokój, zmiany zachowania, zaburzenia koordynacji i wynikająca z tego niepewność w chodzeniu i staniu.
- *pionowa postawa ciała* (O) – zaburzenia krążenia i ciśnienia krwi, uczucie zimna, szczególnie w dłoniach i stopach.
- *uszkodzenia szkieletu kostnego* (S) – osteoporoza (spadek masy kości) i osteomalacja (bóle spowodowane zmiękczeniem i deformacją kości).

Pierwsze litery tych pięciu grup dają się określić kryptonimem M-A-N-O-S.

Zaburzenia funkcji mięśni – przy dużym niedoborze witaminy D często dochodzi do drgań powiek, drgań w mięśniach ramion, nóg i innych, do wibracji włókien mięśniowych (fascykulacje), później do konwulsji i bólów mięśniowych, zwłaszcza nocą. W stopach mogą łąpać skurcze, a napięcie mięśni karku znacznie wzrasta. Brak witaminy D może prowadzić do osłabienia mięśnia sercowego.

Jak można byłoby te symptomy wyjaśnić? Funkcjonowanie mięśni zależy od wystarczającej ilości dostarczania wapnia. A to z tego powodu, że skurcz mięśni (kontrakcja) komórki mięśniowej jest wywoływany przez wpłynięcie do niej wapnia. Jeśli z powodu braku witaminy D brakuje wapnia, nasz organizm je oszczędza i zwłaszcza nocą zmniejsza jego dopływ do mięśni. To wyjaśnia nocne występowanie takich symptomów, jak na przykład typowe bóle w mięśniach nóg. W ciągu siedmiu dni można już uzyskać pożądane efekty poprawy tego stanu.

Adynamia – zdrowy człowiek aż kipi energią, radość sprawiają mu ruch i wszelka aktywność. Człowiek chory natomiast jest adynamiczny, cierpi z powodu osłabienia, wyczerpania i braku siły napędowej w życiu (syndrom stałego zmęczenia). Tacy pacjenci mają ogromne zapotrzebowanie na sen, a z kolei w czasie snu ich siły nigdy się prawdziwie nie regenerują i nie ładują się przez to energią.

Naukowe wydania medyczne poświęcają temu syndromowi całe rozdziały, w których jednak stale przemilcza się główny powód występowania tego zaburzenia, mianowicie brak witaminy D.

Słowo *wapno* kojarzymy na ogół z jakimś martwym kamieniem. Nazwa pierwiastka śladowego wapnia wywodzi się właśnie od niego. Wapń ma bardzo dużą łatwość wchodzenia w reakcje. Jeśli czysty wapń wrzucimy do wody, natychmiast spowodujemy tym żywą reakcję chemiczną z syczeniem i parowaniem.

Jony wapnia w organizmie ludzkim można porównać do tego, co zachodzi w silniku spalinowym, a dotyczy napięcia zapłonowego. Jeśli

jest ono zredukowane, spowalnia to proces spalania. Przy niskim poziomie witaminy D zaburzone jest zaopatrzenie w wapń, czego następstwem jest oszczędzanie go przez organizm. Z tego powodu powstają problemy, które napędzają komórki mięśniowe do aktywności, co obciąża siłę mięśni, a w ekstremalnych przypadkach prowadzi do stałego zmęczenia – i tak właśnie jest przez nas odczuwane.

Takie symptomy nasilają się zwłaszcza nocą. Jeśli brak jest szczególnie dotkliwy, sytuacja nie normuje się także za dnia.

Poprawa adynamii jest możliwa do osiągnięcia w ciągu siedmiu dni za pomocą witaminy D.

Zaburzenia funkcji nerwowych – dokładnie tak samo jak komórki mięśniowe, tak i komórki nerwowe aktywizowane są dzięki wpływowi do nich wapnia. Jeśli zabraknie wymaganego napięcia, w naszym mózgu dzieje się to, co w każdym komputerze, jeśli podłączymy go do złego napięcia. Gdy budzimy się w nocy, nasze możliwości umysłowe są początkowo bardzo słabe. U pacjentów z brakiem witaminy D jest to natomiast stan stały – deficyt wapnia w mózgu powstały na skutek braku witaminy D pogarsza zdolności i umiejętności umysłowe. Brak odpowiedniego zaopatrzenia w wapń prowadzi do zaburzeń systemu nerwowego, widocznych w postaci niespokojnego snu czy bezsenności, do przewlekłego zmęczenia i znużenia, do zaburzeń koncentracji, uczucia bezradności oraz wewnętrznego niepokoju.

Należy to wiązać z tym, że podczas zaburzonej regulacji naczyń krwionośnych przez jony wapnia spadające ciśnienie krwi jest stabilizowane zastępczo przez system adrenaliny. System ochronny powoduje jednakże stymulację komórek nerwowych, co przeszkadza zwłaszcza nocą. Jeżeli usunie się niedobory, symptomy poprawią się lub ustaną szybko, najczęściej wystarczy na to siedem dni.

Pacjenci często skarżą się na spadek wydajności, smutek i melancholię. Ponieważ bez ustalenia poziomu witaminy D w organizmie przyczyny takiego stanu rzeczy pozostają nieznanne, taki depresyjny stan często jest fałszywie diagnozowany jako „endogenna depresja”. Przypuszcza się wte-

dy, że stan ten nie jest zależny od żadnych zewnętrznych przyczyn i żadne z nich go nie powodują. Jednak w wielu przypadkach tak naprawdę chodzi o „depresję wtórną”, która powstała na skutek długotrwałego braku witaminy D. Dowód na to może przynieść leczenie przy użyciu odpowiedniego preparatu. Oczywiście istnieje także wiele innych przyczyn depresji, które z kolei mimo zaopatrzenia organizmu w witaminę D nie ustają.

Pionowa postawa ciała – gdy z pozycji leżącej szybko się podniesiemy i nagle wstaniemy, nasze ciśnienie krwi nie wystarczy do tego, aby natychmiast dokrwic wszystkie obszary naszego mózgu, czego skutek znamy wszyscy: robi się nam ciemno przed oczami. Fachowa nazwa „wyprostowanej pozycji ciała” brzmi: „ortostaza”. Brak witaminy D jest prawdopodobnie najważniejszą przyczyną problemów ortostatycznych związanych z pionową pozycją ciała, tak zwanych problemów związanych z układem krążenia. Dzięki uzupełnieniu niedoborów witaminy D stan się poprawia, bóle głowy występujące po wstawaniu, przy długim staniu w pozycji pionowej, nudności i problemy z powodu obciążenia ciała, nieustające wcześniej napięcie w głowie, poranne nudności, wrażliwość na chłód, bladość, drętwienie ramion i nóg, wszelkie te objawy zmniejszają się znacznie i w końcu zanikają.

Brak witaminy D zaburza funkcje naczyń krwionośnych i limfatycznych. Mięśnie okrężne znajdują się wokół wszystkich naczyń prowadzących krew, są jakby kombinezonem ciśnieniowym pilotów odrzutowców. Zapobiega to sytuacji – i uniemożliwia ich powstawanie – w których na jakimś zakręcie z powodu przyspieszenia promieniowego krew będzie ściśnięta w arterii i zabraknie jej w mózgu. Coś takiego mogłoby doprowadzić u pilotów do „odlotu” zagrażającego życiu. Przy braku wapnia taka aktywność mięśni okrężnych jest mniejsza. Nagłe wstanie w nocy może prowadzić do uczucia zawrotu głowy. Jeśli w organizmie brakuje witaminy D, nawet za dnia może dochodzić do spadku ciśnienia krwi objawiającego się zawrotami głowy i zaburzeniem w polu widzenia.

Bóle i uczucie napięcia w głowie są skutkiem reakcji przeciwko tego typu brakom w organizmie. O ile tylko sensory ciśnienia w tętnicy żył-

nej wyczują i zmierzają zmniejszone ciśnienie krwi, dochodzi do reakcji działania w potrzebie: adrenalina i podobnie działające hormony są nagle natychmiast uwalniane i mają za zadanie ustabilizowanie aktywacji mięśni okrężnych w naczyniach. Taki system adrenaliny włącza się automatycznie niczym turbodoładowanie. Adrenalina oraz podobnie działający hormon angiotenzyna, podawane czy produkowane w większych dawkach, prowadzą do kurczenia się naczyń w głowie. Odczuwamy to jako ból głowy. Ten odruch następuje w tak szybkim tempie, że natychmiast po uczuciu „ciemno w oczach” rozpoczyna się po prostu ból głowy.

W przypadku dużego i długotrwałego niedoboru witaminy D zawodzi systematyczne i stałe napięcie w mięśniach okrężnych, ponieważ brakuje w nich wapnia. System adrenalinowy, który przeznaczony jest standardowo do działania w sytuacjach krytycznych, musi być ustawicznie aktywny. To tłumaczy i dobrze wyjaśnia długotrwałe bóle głowy u wielu pacjentów.

Niespokojny sen przy braku witaminy D można wyjaśnić za pomocą dwóch mechanizmów: z jednej strony następuje on z powodu elektrycznej niestabilności lub zmienności komórek nerwowych, z drugiej – wywołany jest niestabilnym sterowaniem mięśni w naczyniach. Mięśnie okrężne w naczyniach krwionośnych przestają być stymulowane w ciągu nocy słabnącym napięciem systemu adrenalinowego, w związku z czym zmniejsza się ciśnienie krwi. Ludzie z brakiem witaminy D mają zbyt małą aktywność systemu wapniowego. Krew przepływa w zbyt szeroko otwartych arteriach bardzo swobodnie i ciśnienie krwi tym samym może osiągnąć wartości krytyczne poniżej 80 mmHg. W takiej nocnej sytuacji awaryjnej włącza się system adrenalinowy, aby zapobiec dalszemu spadkowi ciśnienia krwi. Poprzez pobudzające działanie adrenaliny na mózg dochodzi do zaburzeń snu i do wybudzenia się.

Często zalecany napój nasenny składający się z mleka i miodu w każdej sytuacji przyniesie drobne skutki na początek, ponieważ w ten spo-

sób dostarcza się do organizmu wapń i cukier, a dzięki temu przesuwa się czas, w którym system adrenalinowy włącza się i zaczyna działać. Jednak dopiero usunięcie braku witaminy D trwale poprawia jakość snu.

Zdiagnozowanie tej zależności na podstawie mierzenia ciśnienia krwi jest, niestety, prawie niemożliwe. Jeśli w nocy ustali się normalny poziom ciśnienia krwi, nie jest jasne, czy te wartości zostały osiągnięte poprzez zadziałanie systemu wapniowego czy systemu adrenalinowego. Bardzo delikatne wskazówki co do niechcianego działania systemu adrenalinowego mogłyby być takie: pocenie się, bycie niecierpliwym i w ciągłym ruchu oraz wysoki poziom rozkurczowej (drugiej) wartości ciśnienia krwi.

„Nie lubię uprawiać sportu” – uskarża się wielu – „od tego robi mi się niedobrze”. Tak często występujące mdłości i nudności przy aktywności fizycznej są właśnie skutkiem nagłej aktywacji systemu adrenaliny. Kto bez wcześniejszego treningu i przy braku witaminy D biega, zostaje dość szybko zahamowany w obliczu pojawiających się nudności.

Bardzo wielu pacjentów skarży się na to, że ciągle mają zimne stopy i dłonie. Przy tym często zdarza się, że końce palców, a nawet całe ręce robią się blade. Związane jest to ze skurczowym zwężeniem mięśni okrężnych naczyń krwionośnych z powodu zadziałania adrenaliny. Także w tej sytuacji terapia witaminą D przynosi pożądane skutki.

Często widuję pacjentów, którzy wcześniej nie mieli żadnych żył dobrze nadających się do pobierania krwi, a po kilku miesiącach przyjmowania witaminy D, a zatem wzrostu jej poziomu w organizmie, mają właśnie żyły bez zarzutu. Skurczenie mięśni okrężnych najwidoczniej ustąpiło.

Poprawa problemów związanych z wyprostowaną postawą pionową zwykle trwa dłużej niż przy innych problemach spowodowanych brakiem witaminy D. Od chwili podniesienia się wartości tej witaminy w organizmie do wystąpienia rzeczywistej i odczuwalnej poprawy upływa do pięciu tygodni. Opóźnione działanie jest prawdopodobnie skutkiem zbyt dużej słabości już mięśni okrężnych, którym nabranie sił witalnych zajmuje sporo czasu.

Uszkodzenia szkieletu – na piątym i ostatnim miejscu systemu MANOS znajdują się uszkodzenia w szkielecie. W przypadku braku witaminy D w organizmie zaburzone jest wchłanianie i przetwarzanie wapnia, co jest jeszcze pogarszane przez nieprawidłowe odżywianie. Podczas przyjmowania posiłków zbyt kwasowych (mięso, ryby, jajka, ser żółty i biały oraz produkty zbożowe) wzrasta wydalanie wapnia przez nerki, podczas gdy przy pożywieniu zasadowym (owoce i warzywa) wypada to o wiele lepiej.

Do zachowania serca i umysłu na dobrym poziomie działania wymagane jest wręcz, abyśmy mieli stałą wysoką ilość jonów wapnia we krwi. Jednak deficyt wapnia spowodowany brakiem odpowiedniego poziomu witaminy D i podwyższone ubytki tego składnika przez nasze nerki można zaspokoić wtedy, gdy ciało ma utworzone rezerwy tego pierwiastka zgromadzone w kościach. Na początku masa kości jest odbudowywana w miejscach o dużym znaczeniu z punktu widzenia statyki: kości czaszki i mostek jako pierwsze zostają uszkodzone w przypadku krzywicy. Jeśli te zasoby wapnia zostaną wyczerpane, cierpią na tym także kości nośne: gęstość kości spada. Z biegiem czasu powoli – lecz stale – rozwija się osteoporoza*, choroba, która związana jest z podwyższonym ryzykiem złamania kości. Dotyka ona wbrew pozorom nie tylko starszych ludzi, coraz więcej młodych się na nią skarży.

Ubytek masy kostnej początkowo jest odwracalny. W zaawansowanym stadium dochodzi już jednak do ubytku istoty gąbczastej i związanych z tym szkód, które początkowo przebiegają bezobjawowo. Z biegiem czasu zmienia się wysokość i forma kręgow, co może prowadzić do zmiany statyki kręgosłupa i chronicznych bólów pleców. Dochodzi nawet do złamań lub nadłamań kręgow, a krążki międzykręgowe i dyski są nieprawidłowo obciążane. Przy tego typu bólach pleców okres dostarczenia prawidłowej dawki witaminy D trwa często ponad rok, do czasu, aż kręgi się ustabilizują i wzmocnią.

* Jak zadbać o mocne kości podpowiada Vadim Kortunov w książce „Samodzielny masaż na bóle stawów i mięśni”. Publikacja dostępna jest w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

Terapia witaminą D trwa krócej i szybciej jest skuteczna, jeśli bóle pleców są uwarunkowane muskulaturą.

Przy dużych niedoborach witaminy D zaburzona jest mineralizacja kości, stają się one miękkie i mogą przy obciążeniu zostać zdeformowane. U dorosłych jest to określane jako osteomalacja, u dzieci natomiast – jako krzywica. Skrzywienie zmiękczonych kości prowadzi do napięcia okostnej, co powoduje bóle w przypadku obciążenia.

Jeśli kości stopy i miednicze z powodu osteomalacji stały się elastyczne, prowadzi to do bólu okolicy pachwinowej w pozycji stojącej oraz bólu w stopach, co znika w pozycji leżącej. Takie symptomy dobrze odpowiadają na terapię witaminą D. Odczuwalna poprawa przy takich schorzeniach może jednak nastąpić dopiero po kilku miesiącach. Badania pokazują, że unormowanie przemiany materii w kościach (enzym AP) trwa często ponad rok. Obie strony: pacjent i jego terapeuta, muszą się tu uzbroić w cierpliwość.

W przypadku ciężkiego stanu osteomalacji kości deformują się przy obciążeniu, jakim jest nawet stanie, dotyczy to przede wszystkim kości nóg. U dzieci z krzywicą taka deformacja się już utrzymuje i pozostaje na stałe. Aby zapobiec defektom, należy szybko zdiagnozować niedobór witaminy D i podnieść poziom jej przyjmowania, zanim kości się zdeformują.

WPLYW ODŻYWIANIA SIĘ

Jeśli pacjent cierpi z powodu jednego lub więcej ze wspomnianych w MANOS symptomów, zachodzi podejrzenie znacznego niedoboru witaminy D. Jej poziom można zbadać i zniwelować ewentualny niedobór.

Oczywiście uszkodzenia i zachorowania mogą mieć także inne przyczyny i po takiej terapii nie zniknąć. Jednakże w takich sytuacjach wskazane jest z powodów profilaktycznych utrzymywanie i ewentual-

nie podtrzymywanie przez cały rok kalendarzowy optymalnego poziomu witaminy D.

Gospodarka wapniowa podlega wpływowi nie tylko samego poziomu witaminy D, lecz jest kształtowana przez nasze pożywienie. Wiele z tak zwanych podstawowych produktów spożywczych nie zawiera wcale lub zawiera tylko znikome ilości wapnia: cukier, słodycze, wszelkie potrawy słodkie, produkty z białej mąki, oleje i skoncentrowane tłuszcze (masło, śmietana, margaryna), mięso i kielbasy. Także produkty pełnoziarniste mają niewielki poziom wapnia. Ilość zawartego w nich wapnia w stosunku do zawartych w nich kalorii jest po prostu śladowa. Do tego należy wspomnieć o słabej dostępności wapnia w ogóle, ponieważ niektóre jego rodzaje wiążą się najczęściej z kwasem fitowym i szczawianami. Chleb pełnoziarnisty daje nam – tak samo jak chleb biały – tylko niewielkie i zdecydowanie niezaspokajające naszych potrzeb ilości tego pierwiastka.

Poprzez jedzenie zakwaszające organizm nasz mocz staje się kwaśny, co daje się łatwo sprawdzić za pomocą odpowiednich badań i testów. Z tego powodu tracimy z moczem wapń i jego poziom w organizmie zmniejsza się stale, co wpływa negatywnie na bilans wapniowy. Aby temu zapobiec i tym samym zmniejszyć utratę wapnia, należy nasze zapotrzebowanie energetyczne zaspokajać przede wszystkim pożywieniem zasadowym, czyli jeść owoce i warzywa (w tym ziemniaki).

Nie wystarczy jednak patrzeć tylko na zawartość wapnia w pożywieniu i z tego powodu zalecać spożywanie mleka i jego przetworów. Przede wszystkim należy najbardziej jak się da dbać o równowagę pomiędzy pożywieniem zakwaszającym a zasadowym, wtedy wpływamy też dobrze na bilans wapniowy w organizmie. Sery żółty i biały mają wprawdzie dużą zawartość wapnia, ale brak w nich pierwiastków zasadowych, zatem przy ich częstej dużej konsumpcji wiele wapnia przepływa tylko przez nasze nerki. Bilans wypada negatywnie.

Warzywa, sałata, mało kaloryczne owoce mają największą zawartość wapnia i duży poziom zasadowości. Owoce słodkie tak samo troszczą

się o poziom wapnia w naszym organizmie. Ziemiaki również mają odczyn zasadowy i należy je przedkładać nad produkty zbożowe typu chleb, makaron czy produkty mączne. W ogóle najlepszą zawartość wapnia mają właśnie ziemniaki. A owoce i warzywa zawierają nie tylko dużo wapnia, ale także odpowiednie dawki witamin, minerałów i antyoksydantów.

Normalny, naturalny i optymalny poziom witaminy D

Za normalne uchodzą wartości laboratoryjne przedstawiane u ludzi zdrowych. Jednak zdrowie to sprawa definicji. Jeśli pomija się zaburzenia nastroju i dolegliwości systemu wegetatywnego, takie jak drżenie czy bóle mięśni, duże zapotrzebowanie na sen, bóle głowy czy zaburzenia krążenia, to wielu pacjentów z niedoborem witaminy D przyporządkowuje się do grupy ludzi zdrowych i niskie wartości przeciętne tychże zdrowych pacjentów podaje się jako wartości normalne, chociaż jest to błędne założenie. Choroby zwyrodnieniowe tak samo się traktuje – przez całe lata się ich nie zauważa. W tym czasie osoby, które na nie padają, zaliczane są do grupy ludzi zdrowych.

Nie powinniśmy zatem zadawać sobie pytania o to, co w danej grupie chorującej na daną chorobę jest normalne. Musimy zająć się wartościami, które są niezbędne do tego, aby ludzie w każdym wieku pozostawali zdrowi i wydajni. Nie powinniśmy zatem traktować przeciętnej wartości poziomu witaminy D, czyli tej statystycznie *normalnej*, jako odnośnika do czegokolwiek, a brać pod uwagę jej poziom *optymalny*.

W Niemczech roczny poziom witaminy D w organizmie zapisuje się w wartości 16 ng/ml. Zimą spada on do od 8 do 12 ng/ml, a latem rośnie do około 24 ng/ml. Wartości poniżej 20 ng/ml często już towarzyszą dolegliwościom systemu wegetatywnego i objawiają się zmęčeniami, zmęczeniem, brakiem zapału do życia, niespokojnym snem, bólami w nogach i drżeniem mięśni.

Poziom witaminy D podczas normalnego życia ludzi siłą rzeczy nie zawsze jest jednakowy i optymalny. Już samo to, gdy ktoś wykorzystuje każdą okazję do kąpiei słonecznej w czasie przerwy obiadowej,

spowoduje, że wczesną wiosną dopiero po upłynięciu 15–30 dni słonecznych zostanie osiągnięty dobry poziom witaminy D o wartości powyżej 40 ng/ml.

W okresie zimowym od października do marca witamina D się nie tworzy, ponieważ na skutek niskiego położenia słońca promieniowanie UVB w naszej atmosferze jest wyfiltrowane i nie dociera do poziomu Ziemi. W tym czasie poziom witaminy D spada o 20 proc. miesięcznie, o ile nie zastosujemy sztucznego wspomaganie dostarczania do organizmu promieniowania UVB lub terapii w postaci preparatów. Pożywienie nie jest w stanie uzupełnić wspomnianego powyżej regularnego ubytku.

Poziom witaminy D, który wynika z naturalnie prowadzonego sposobu życia, jest zatem uzależniony w wysokim stopniu od pory roku i pogody.

Nawet ludzie uwielbiający pławienie się w słońcu niekoniecznie osiągną latem optymalny poziom witaminy D, ponieważ z powodu ochrony przeciwsłonecznej przed promieniowaniem UVB blokowany jest dostęp tych promieni do naszego organizmu, a co za tym idzie, nie dochodzi do wytwarzania się witaminy D. Wielu z nas nie opala się w południe, przy najwyższym położonym słońcu i przy maksymalnym wtedy poziomie promieni UVB, lecz robimy to w innym czasie, wtedy, gdy może się wytworzyć tylko niewielka ilość witaminy D.

Idealne zaopatrzenie organizmu w witaminę D ma miejsce tylko w tropiku, w rejonach blisko niego położonych, w krajach basenu Morza Śródziemnego (południowa Hiszpania, południe Włoch), pod warunkiem że każdego słonecznego dnia wystawimy całe ciało na działanie promieni słonecznych, choćby na krótko.

W przeciwieństwie do obszaru opisanego powyżej, już w północnych Włoszech z powodu niskiego położenia słońca zimą, w okresie dwóch do trzech miesięcy, nie jest możliwe tworzenie się w naszym organizmie witaminy D.

Ludy pierwotne w krajach okołomorskich mają naturalnie ustanowiony poziom witaminy D na wysokości 50 do 90 ng/ml, co także

należy brać pod uwagę. Jednakże nawet przy bardzo długich ekspozycjach na słońce nie ma możliwości przekroczenia poziomu witaminy powyżej 100 ng/ml, nie musimy się tego zatem obawiać. Jest zupełnie niemożliwe, właściwie wykluczone, żebyśmy mogli osiągnąć zbyt wysoką wartość witaminy D w organizmie podczas naturalnego jej tworzenia się.

Przyswajalność wapnia osiąga poziom zadowalający przy wartości witaminy D na wysokości od 30 ng/ml, ale należy podkreślić, że dopiero przy całorocznie kształtującym się jej poziomie na wysokości 40 ng/ml osiąga się najlepsze wyniki zapobiegania osteoporozie w starszym wieku. Do najlepszej ochrony przed zachorowaniem na raka dochodzi w sytuacji utrzymania poziomu witaminy D powyżej 55 ng/ml.

Definicje:

1. *Syndrom dużego niedoboru witaminy D.* Pojęcie *duży* (łac. ostry) odnosi się tutaj do możliwości szybkiej poprawy tego stanu. Do syndromów zaliczamy tu wszelkie dolegliwości i symptomy, które po osiągnięciu optymalnego poziomu witaminy D w ciągu miesiąca znikają.
2. *Chroniczny brak witaminy D.* Skutki długo utrzymującego się braku witaminy D w organizmie mogą być po prostu nieodwracalne. Jednak jest to stan, w którym przyjmujemy, że po zastosowaniu terapii witaminą D poprawa może nastąpić nawet po roku.

Witamina D

1 μg = 40 międzynarodowych jednostek (IE)

Poziom witaminy D we krwi

1 ng/ml = 1 $\mu\text{g}/\text{l}$ = 2,5 nmol/l

Jednostki przeliczeniowe dla ilości i koncentracji witaminy D we krwi (kalcyfediol, 25-OH-D₃).

Działanie toksyczne	ponad 300 ng/ml
Ryzyko dla zawyżonego poziomu wapnia	ponad 150 ng/ml
Zalecana graniczna wartość we krwi	100 ng/ml
Status przy regularnej ekspozycji na słońce	50 do 90 ng/ml
Optymalnie (minimalne ryzyko zachorowalności)	50 do 90 ng/ml
Dobrze (niewielka podatność na zachorowania)	powyżej 40 ng/ml
Zadowolająco (dobra przyswajalność wapnia)	powyżej 30 ng/ml
Niedobór (ryzyko osteoporozy w starszym wieku)	poniżej 30 ng/ml
Wysoki niedobór (duże ryzyko osteoporozy, zaburzenia nerwowego systemu wegetatywnego)	poniżej 20 ng/ml
Ekstremalny niedobór (osteomalacja, krzywica)	poniżej 12 ng/ml

Status witaminy D w surowicy krwi (25-Vitamin-D)

Najlepsze z możliwych zapobieganie chorobom degeneracyjnym i infekcyjnym pojawia się przy poziomie powyżej 40 ng/ml. Niższe wartości prowadzą do zwiększenia zachorowalności i złej jakości zdrowia.

Kto wykorzystuje każdy słoneczny dzień i w południe wystawia całe ciało na dobroczynne działanie promieni słonecznych, osiąga w końcu lata wartości od 50 do 90 ng/ml. To niemożliwe, aby przy pobieraniu kąpeli słonecznych przedawkować witaminę D, ponieważ przy jej wysokim poziomie nasz organizm wprowadza automatycznie reakcję zwrotną i od razu redukuje witaminę D. Dlatego właśnie natura gwarantuje nam wyrównanie i równowagę w wartości wysokiego odpowiedniego poziomu witaminy D.

Stan krytyczny nadchodzi zimą. Nawet jeśli ktoś w jesień wchodzi z wysokim poziomem witaminy D, bez jej dodatkowego dostarczania i bez promieniowania UVB w końcówce zimy jej poziom przekracza wartość graniczną i spada poniżej 30 ng/ml. Często ta wartość spada bardzo nisko.



Dr medycyny **Raimund von Helden** pracuje od roku 1984 jako lekarz i prowadzi własną praktykę, w zakładzie medycyny powszechnej w Lennestadt. W niniejszej książce przedstawia sukcesy w leczeniu chorób spowodowanych niedoborem witaminy D. Podkreśla wagę poziomu witaminy D dla odzyskania i utrzymania pełni zdrowia.

**Odczuwasz bóle mięśni, pleców czy głowy?
Doskwiera ci zmęczenie, niepokój lub masz problemy ze snem?
Przyczyną może być niedobór witaminy D.**

Wszyscy jesteśmy narażeni na niedobór witaminy D. W strefie klimatycznej, w której żyjemy, jedynie latem możemy naturalnie uzupełnić witaminę D w organizmie korzystając z kąpeli słonecznych. Dzięki tej książce poznasz naturalne trapie witaminą D i od teraz przez cały rok będziesz mógł ochronić się przed zaburzeniami krążenia, bakteriami i wirusami, również tymi, które wywołują grypę i COVID-19. Witamina D jest słusznie kojarzona z długowiecznością, ponieważ chroni nasz organizm przed powstawaniem komórek rakowych i zapobiega wielu przewlekłym chorobom.

Autor jest lekarzem i podczas swojej wieloletniej praktyki opracował prostą w zastosowaniu i tanią terapię witaminą D przywracającą zdrowie. W książce prezentuje 7-dniową kurację, która pomoże ci samodzielnie uzupełnić jej niedobór, a dzięki temu nie tylko przezwycięzysz codzienne dolegliwości, ale i całkowicie pozbędziesz się ich przyczyny.

Witamina D nie tylko ze słońca



Patroni:



BIOLIT
Natural pharmacy of Siberia
BIOLIT EUROPE



Zdrowe odżywianie

www.odzywianie24.pl



Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM