Te badania mogą uchronić cię od wielu chorób

4 września 2018

Przedstawię trzy badania, które powinny zagonić cię do działania. Dotyczą bardzo ważnej witaminy. Wysoki jej poziom, powoduje wyleczenie z niewyleczalnych chorób i zapobieganie ich powstawaniu.

Wiele badań na to wskazuje, wielu naukowców mówi o tym coraz śmielej. Jest o co walczyć… Aby cię zmotywować, podam trzy badania dotyczące: nowotworów, raka piersi i sztywności tętnic.

Jak wyleczyć nowotwory?

W badaniu przeprowadzonym przez naukowców z University of California San Diego School of Medicine, przeanalizowano dane ponad 5000 kobiet z prospektywnych badań i randomizowanych badań klinicznych. Średni wiek uczestniczek to 63 lata.

Naukowcy doszli do wniosku, że minimalny, idealny poziom witaminy D3 wynosi 60 ng/ml. Obecne, zalecane przez National Academy of Medicine, wynosi zaledwie jedną trzecią tej wartości, czyli 20 ng/ml.

Główny autor badania, dr Cedric F. Garland powiedział, że uczestnicy, którzy mieli poziomy krwi wyższe niż 60 ng/ml, mieli tylko jedną piątą ryzyka zachorowania na raka piersi, w porównaniu do kobiet, u których poziom spadł poniżej 20 ng/ml.

Inne badanie opublikowane w zeszłym roku w Environmental Health Perspectives wnioskuje: „(…) kobiety, u których poziom witaminy D wynosił 38 ng/ml lub więcej, miały o 21 procent niższe prawdopodobieństwo zachorowania na raka, w porównaniu do tych, których poziom wynosił 24,6 ng/ml lub mniej”.

Naukowcy wykazali, że ci, którzy przyjmują suplement witaminy D cztery razy w tygodniu lub częściej, mogą zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka o 11 procent.

Zdrowe serce i sztywność w tętnicach

Kolejne badanie pochodzi z Medical College of Georgia na Uniwersytecie Augusta. Naukowcy badali osoby pochodzenia afroamerykańskiego z niedoborem witaminy D, które były otyłe lub z nadwagą. Podawali im suplementację witaminą D3 lub placebo i mierzyli wszelkie zmiany sztywności tętnic.

Badanie obejmowało łącznie 70 uczestników w wieku 13-45 lat. Wszystkim osobnikom podawano miesięczny odpowiednik dziennych dawek witaminy D3: 600, 2000, 4000 IU/d lub placebo.

Naukowcy stwierdzili, że grupa biorąca 2000 IU/d miała dwuprocentowy wzrost sztywności tętnic (wzrost sztywności tętnic przyczynia się do podwyższenia ryzyka sercowo-naczyniowego) do czasu zakończenia 16-tygodniowej suplementacji. Grupa 600 IU/d przeszła minimalne usztywnienie tętnic o 0,1 procent, podczas gdy grupa placebo wykazała dwuprocentowy wzrost sztywności.

Tymczasem dawka 4000 IU/d w jednej grupie, wykazała najbardziej znaczące efekty. Stężenie witaminy D we krwi było najwyższe w tej grupie.

Wniosek: sztywność tętnic można leczyć zwiększając spożycie witaminy D, czy to za pomocą naturalnych, czy uzupełniających środków.

Skąd wiadomo, czy w ogóle

potrzebujemy witaminę D3?

Witamina D jest jedną z nielicznych, którą należy mieć cały czas pod kontrolą. Niemal każde laboratorium może zrobić badanie tzw. 25(OH) za kilkadziesiąt złotych. Jej poziom nie powinien być niższy, niż 60. Jeśli jest niższy, to należy podjąć suplementację preparatami D3 (nie D2). Poziom należy sukcesywnie kontrolować.

Często w chorobach potrzeba dużo większych dawek, niż profilaktycznie.

I tak:

– powyżej 60: to norma, którą powinno się utrzymywać;

– poniżej 30: mamy choroby krążenia, nadciśnienie, chorobę wieńcową, udary, zawał i inne;

– poniżej 20: cukrzyca, toczeń, choroba Hoshimoto, choroby autoagresji, astma, nowotwory i inne.

Bardzo mocno namawiam cię, abyś znalazła przyzwoite laboratorium i całą rodziną poszła i zrobiła to badanie. To będą najlepiej wydane pieniądze. Lepiej odmówić sobie innych rzeczy i sprawdzić poziom witaminy D3. Możesz uratować siebie i swoją rodzinę od niepotrzebnych chorób, które prowadzą do nieszczęść i sporych wydatków finansowych.

Coraz więcej badań wskazuje, że wysoki poziom D3, leczy nie tylko nowotwory. Za chwilę okaże się, że dużo więcej chorób można wyleczyć.

Kup dobrej jakości witaminę D3 i zażywaj. Jeżeli masz możliwość przebywania na słońcu pomiędzy 11 a 14, to jeszcze lepiej. W tych godzinach słońce wytwarza promienie UVB, z których powstaje witamina D3.

Co kilka miesięcy rób badania i sprawdzaj, czy dawka witaminy

D3, którą zażywasz jest odpowiednia.

Tłumaczenie i opracowanie: Marta Brzoza
Źródło oryginalne: NaturalNews.com [1] [2]
Źródło polskie: MartaBrzoza.pl