Witamina D3 – niedobory, nadmiary i dawkowanie

27 października 2017

Minęło lato, którego tak naprawdę nie było. I to już drugi rok z rzędu. Po letnich deszczach i mżawkach, mamy czas jesiennych mżawek. Coraz wcześniej robi się ciemno, a słonecznych chwil, tak jak w nieobecnym lecie, jak na lekarstwo. Wraz z przyjściem jesieni spada też odporność. Częściej łapiemy infekcje, takie jak przeziębienia czy grypy. Czasami napatoczy się też coś groźniejszego, np angina czy zapalenie oskrzeli lub płuc. W telewizji koncerny farmaceutyczne bardzo agresywnie reklamują swoje cudowne preparaty. Najczęściej są to połączenia leku przeciwzapalnego (NLZP), pseudoefedryny i dextrometorfanu.

Złośliwi mawiają, że przeziębienie nie leczone trwa nawet tydzień, zaś leczone trwa tylko siedem dni. I takie są fakty – na przeziębienie i grypę nikt lekarstwa nie wynalazł. To, co sprzedają w telewizji, ledwo maskuje objawy. Ledwo. Bo dalej kaszlesz i charczysz, dalej z nosa leje się woda jak z kranu. No i nic nie powstrzyma i nie wyleczy tego dyskomfortu, otępienia i poczucia rozbicia, jakie występuje przy tych chorobach.

Poza tym, zbijanie gorączki, jeśli nie przekracza ona 39,0 stopnia Celsjusza, jest bardzo złym pomysłem. A to robią wszelkie gripexy i inne cudownie niedziałające leki na przeziębienie i grypę. Gorączka to naturalny mechanizm obronny organizmu. W podwyższonej temperaturze układ odpornościowy człowieka dużo lepiej i wydajniej pracuje. No i podwyższona temperatura bardzo osłabia bakterie i wirusy, co czyni działania układu odpornościowego jeszcze bardziej skutecznymi. Gorączkę, którą należy bezwzględnie obniżyć wszelkimi możliwymi metodami (dwie tabletki Pyralgin, kąpiel w zimnej wodzie) to 40,0 stopnia Celsjusza i powyżej. No i oczywiście

zaraz potem telefon na pogotowie. Więc panie i panowie, ostrożnie z tym obniżaniem gorączki, od 37 czy 38 stopni Celsjusza na pewno nie umrzecie.

WSZYSCY MAMY NIEDOBORY WITAMINY D3?!

No i w telewizji, w przychodniach i w internecie mamy nachalne promowanie tak zwanych szczepionek na grypę. Które nie działają. Ich skuteczność jest nawet niższa niż placebo, co potwierdziły analizy wpływowej organizacji naukowej Cohrane Collaboration sprzed kilku lat. No a szczepienia jak szczepienia, to jest materiał biologiczny, potencjalnie zaraźliwy, bo tam są też różne inne wirusy. Bo wirusy grypy hodowane są na ptasich zarodkach, a ptasich wirusów nie da się ot tak oczyścić, nie mamy tak precyzyjnych technologii. Więc trzeba to konserwować – i to czymś naprawdę silnym. I oczywiście tanim, bo liczy się zysk, bo „forsa musi się zgadzać”. Np związkami glinu i rtęci. A to już ma swoją szkodliwość. Jednemu i drugiemu oczywiście nie zaszkodzi. Ale trzeciemu osłabi zdrowie na lata, a jednego na tysiąc zabije.

Wracając do sprawy witaminy D3… Ludzkość nie przystosowała się jeszcze ewolucyjnie do mieszkania na europejskich szerokościach geograficznych, gdzie jest po prostu zbyt mała ilość słońca. Owszem, mamy bledszą skórę niż np mieszkańcy Afryki, co skutkuje większą produkcją witaminy D3. Jednak to nie wystarczy. Szczególnie w krajach takich jak Polska, Niemcy, Skandynawia, Wyspy Brytyjskie, kraje Bałtyckie, Białoruś itp.

Większość z nas, Polaków i Europejczyków, nie wytworzy odpowiedniej dawki tej substancji, i to często nawet w lecie. Powszechne niedobory odnotowuje się i w lecie, i w zimie (nawet 90% populacji w zimie, w lecie około 40-50%). Niedobory krytyczne natomiast notuje się w wielu chorobach. W tym tych przewlekłych i wyniszczających, nazywanych też „cywilizacyjnymi”. Przykłady tych chorób: nowotwory, stwardnienie rozsiane, zakażenia (m.in. HIV), depresja,

cukrzyca i wiele innych. Suplementacja tej witaminy może znacznie poprawić stan wielu chorych.

OBJAWY NIEDOBORU WITAMINY

Sygnały i objawy niedoboru witaminy D3:

– bóle kostne i stawowe, bóle mięśni;

– fibromialgia;

– złe samopoczucie, chandra, depresja;

– złamania kości, próchnica zębów;

– osłabiona odporność, częste infekcje, np przeziębienie, grypa;

– biegunka, utrata apetytu, pieczenie w jamie ustnej;

– zwiększone ryzyko otyłości, insulinoodporności i cukrzycy, nadciśnienia tętniczego;

– niedobór witaminy D3 u kobiet ciężarnych zwiększa ryzyko schizofrenii, autyzmu i innych tego typu chorób u dziecka;

– mniejsza ilość witaminy D3 przyspiesza ogólny proces starzenia się organizmu.

KORZYŚCI Z WITAMINY

Korzyści z przyjmowania witaminy D lub z intensywnych kąpieli słonecznych:

– lepsze samopoczucie i większa żywotność;

– lepsza forma intelektualna, mniejsze ryzyko zapadnięcia na chorobę alzheimera i parkinsona;

– witamina D3 reguluje poziom cholesterolu;

– poprawia gospodarkę wapniową i fosforową. Blaszki wapniowe

nie odkładają się w naczyniach, co zmniejsza ryzyko zawału i udaru. O tym napiszę za chwilę, bo to bardzo ważny temat – czyli kłamstwo cholesterolowe;

– pomaga leczyć astmę, w tym łagodzi objawy astmy opornej na leczenie silnymi lekami;

– zapobiega osteoporozie i złamaniom kości. Witamina D3, witamina K2-MK7, i przyswajalne formy wapnia i magnezu są obowiązkowymi preparatami stosowanymi w tej chorobie. Nawet część ortopedów je zaleca chorym;

– im niższy poziom witaminy D3 we krwi, tym silniejsze bóle menstruacyjne. Witamina D3 zmniejsza syntezę prozapalnych związków – prostaglandyn. A to zmniejsza dolegliwości menstruacyjne;

– u wszystkich chorych na nowotwory odnotowywano krytyczne niedobory witaminy D3. Ta witamina wydaje się zapobiegać niektórym formom raka i pomagać w leczeniu istniejących już nowotworów;

– jest zalecana w wielu chorobach autoimmunologicznych jako jeden z podstawowych suplementów. I to nieraz w bardzo wysokich dawkach. Naprawia ona układ immunologiczny (odpornościowy) i łagodzi jego autoagresję, czyli niszczenie własnych tkanek.

JAK STOSOWAĆ WITAMINĘ D3? JAKIE DAWKI WITAMINY D3 PRZYJMOWAĆ?

Nie ma tu jednoznacznego konsensusu, nawet w oficjalnej, akademickiej medycynie. Trzeba też pamiętać, że są dwie różne jednostki oznaczające ilość witaminy D3 w tabletce. Czyli mcg i I.U. Przelicznik tych jednostek wygląda tak: 10 mcg to 400 I.U. Norma WHO to właśnie 10 mcg, ale jest ona drastycznie zaniżona. Co widzą już i niektórzy lekarze, i producenci preparatów witaminowych. Górna granica spożywania witaminy D3 ustanowiona przez organ Unii Europejskiej to 100 mcg. Jednak stosowane dawki są często wyższe i wynoszą maximum 250 mcg.

Jednak najczęściej nie ma potrzeby brania tak dużych dawek.

Istnieje też radykalna „frakcja” medycyny naturalnej, która zaleca okresowe branie nawet 12 500 mcg witaminy D3. Zdecydowanie odradzam tego typu praktyki, bo takie „eksperymenty” mogą mieć katastrofalne następstwa dla zdrowia. Nie znasz do końca swojego organizmu i nigdy nie możesz być w 100% pewien, jak organizm zareaguje na tak potężną dawkę. A przede wszystkim, polecam Ci zdrowy rozsądek. Warto wiedzieć, że w medycynie naturalnej też jest mnóstwo oszołomów, ludzi chorych psychicznie czy zwykłych oszustów, chcących mocno uszczuplić zawartość Twojego portfela.

– W okresie jesienno-zimowym (wrzesień-kwiecień) bierzemy minimum 50 mcg witaminy D3. Warto brać 100 mcg do 150 mcg. W przypadku głębokiego niedoboru bierzemy te wyższe dawki, czyli 200 mcg do 250 mcg. Zaczynamy od małych dawek, zwiększamy stopniowo, o 50 mcg co kilka dni.

– W okresie letnim, którego od dwóch lat w Polsce nie ma (maj-sierpień) bierzemy dawkę podtrzymującą w wielkości 25, 50 lub 75 mcg. Oczywiście, jeśli mamy stwierdzone badaniami niedobory, to nawet w okresie letnim zażywamy jej więcej.

CZY TRZEBA ROBIĆ BADANIA POZIOMU WITAMINY D3? CZY WITAMINĘ D3 MOŻNA PRZEDAWKOWAĆ?

Przed rozpoczęciem brania witaminy D3 warto wykonać badanie jej poziomu we krwi. Bada się podstawową frakcję, 25-OH-D3, i koszt takiego badania to 20 do 40 zł, w zależności od laboratorium. Badanie innej frakcji witaminy D3 w organizmie, czyli 1,25-(OH)2-D3 kosztuje ponad 120 zł i wykonuje się je przy podejrzeniu różnych chorób. Ja namawiam każdego Polaka bez wyjątku, by zrobił sobie badanie witaminy D3 (25-OH-D3). Większość z nich może być zszokowana, jak wielki ma niedobór.

Prawidłowy poziom witaminy D3 we krwi, wg oficjalnej normy medycznej, to 30 do 100 ng/ml. Niedobór krytyczny, zagrażający wieloma ciężkimi chorobami, to wartości poniżej 15 ng/ml.

Jednak od lat mówi się, że tej witaminy D3 we krwi powinno być więcej, by organizm optymalnie pracował. Proponuje się przyjąć minimalną zawartość witaminy D3 we krwi na poziomie 50 ng/ml. W chorobach autoimmunologicznych, nowotworach, depresjach, parkinsonie itp itd, powinno to być nawet 80 ng/ml. Poziom potencjalnie toksyczny jest dużo wyższy niż górna zalecana norma, i wynosi 200 ng/ml. Nie oznacza to jednak, że mamy obżerać się tą witaminą i i przekraczać tę górną normę 100 ng/ml. Nie bądźmy oszołomami, no.

Polecam zrobić badanie poziomu witaminy D3 miesiąc po wprowadzeniu suplementacji. Potem badania powinno się robić regularnie co dwa miesiące. Uzupełnianie niedoborów tej witaminy może potrwać wiele miesięcy. Po osiągnięciu poziomu np 70 czy 80 ng/ml we krwi, bierze się dawkę podtrzymującą, 25 mcg lub 50 mcg, i również regularnie bada jej poziom we krwi.

JAKIE SĄ OBJAWY PRZEDAWKOWANIA I NADMIARU WITAMINY D3?

Przedawkowanie witaminy D3 zdarza się bardzo rzadko. Naprawdę trudno przedawkować tę witaminę. Opisywano nieliczne przypadki przedawkowań po przyjęciu preparatu jakiegoś szemranego producenta. W wyniku błędu w takim „garażowym” zakładzie produkcyjnym, zamiast np 100 mcg witaminy D3, w kapsułce było 100.000 mcg witaminy D3 lub więcej. I doszło do przedawkowania. Nadmiar witaminy D3 występuje w chorobie autoimmunologicznej o nazwie sarkoidoza. Także w gruźlicy i Nie należy też przyjmować witaminy D3 bez konsultacji z kumatym lekarzem w przypadku jakichkolwiek chorób nerek.

Objawy nadmiaru/przedawkowania witaminy D3 to:

– zmniejszony apetyt, nudności, wymioty i duże pragnienie;

– osłabienie, zmęczenie;

– wielomocz (zwiększona ilość oddawanego moczu), biegunki;

– obfite pocenie się, ból głowy, bóle oczu, swędzenie skóry;

– nadmiar witaminy D3 może prowadzić do hiperkalcemii (nadmiaru wapnia we krwi) oraz do tworzenia się złogów wapniowych w tkankach, co skutkować może niewydolnością nerek i układu krążenia.

WITAMINA D3 A WITAMINA K2. JAK JE BRAĆ?

Witaminę D3 koniecznie należy brać razem z witaminą K2 w formie MK7 (K2-MK7). Witamina D3 nie będzie działać bez jednoczesnego dodatku witaminy K2. Mało tego – dłuższe branie witaminy D3 bez dodatku witaminy K2 może sprawić problemy zdrowotne – m.in. obciążyć nerki i inne organy. Witamina K2 jest bowiem aktywatorem witaminy D3 i protein, jakie witamina D3 tworzy. I witamina K2 pomaga witaminie D3 usuwać wapń z miejsc, gdzie go absolutnie nie powinno być. Suplementacja witaminy D3 bez dodatku witaminy K2-MK7 grozi złogami wapniowymi w nerkach i sercu.

Ile brać witaminy K2-MK7 przy suplementacji witaminą D3? Nie ma tutaj jednoznacznej zgody:

– Znany na całym świecie dr Mercola proponuje bardzo radykalną, „konserwatywną” normę. Czyli aż 100 mcg witaminy K2-MK7 na każde 25 mcg witaminy D3. Więc biorąc dawkę 100 mcg witaminy D3, trzeba by brać aż 400 mcg witaminy K2-MK7. Biorąc 200 mcg witaminy D3, dawka witaminy K2-MK7 musiałaby być wielkości 800 mcg.

– Większość lekarzy i naturapeutów poleca dawki 100 mcg do 200 mcg witaminy K2-MK7 na dobę. Jeśli bierzesz od 25 mcg do 100 mcg witaminy D3, to bierz 100 mcg witaminy K2-MK7. Jeśli bierzesz powyżej 100 mcg witaminy D3, to dawka 200 mcg witaminy K2-MK7 w zupełności wystarcza. I ja to podejście popieram i tak biorę.

NIEDOBÓR WITAMINY D3 A KŁAMSTWO CHOLESTEROLOWE

Ciekawym faktem, tak na uboczu tematyki witaminy D3 jest to, że nauka akademicka (medycyna oficjalna) do dziś nie przyznała

się do kłamstwa cholesterolowego, związanego pośrednio właśnie z witaminami D3 i K2. Otóż to nie cholesterol jest przyczyną miażdżycy, problemów kardiologicznych i udarów, ale m.in. niedobór witamin K2 i D3, niedobór magnezu, nadmiar wapnia niezjonizowanego.

Powstają wtedy zwapnienia w naczyniach krwionośnych. Organizm by chronić te naczynia, wyciąga cholesterol i „zalepia" nim te wapniowe blaszki. Jest to więc mechanizm obronny przez zwapnieniami i miażdżycą, a nie przyczyna miażdżycy! Bo to nie cholesterol był tam pierwszy, tylko odkładający się wapń. Cholesterol jest więc „balsamem", który… czasowo „zalecza" naczynia uszkodzona przez blaszkę wapniową.

Co ciekawe, jeśli masz za małą ilość cholesterolu, bo obniżasz go lekarstwami (statynami) to skóra nie jest w stanie produkować witaminy D3 podczas nasłonecznienia. Bowiem witamina D3 (a także DHEA – hormon młodości, testosteron, kortyzol) powstają z… cholesterolu. Jest to bardzo ważny „szlak cholesterolowy", który jest zaburzany przez statyny. Szybko się sypie wtedy cały organizm. Zamiast chronić się przed miażdżycą, jak zapewniają lekarze – wręcz przeciwnie, narażasz się na nią!

Bo organizm nie ma skąd brać cholesterolu, by „łatać" nim zwapnienia naczyń krwionośnych. Jednak nagłe odstawienie statyn, zwłaszcza jeśli osoba chora bierze je długo, może być bardzo niebezpieczne. To trzeba zrobić z głową. Porobić badania, uzupełnić niedobory D3 i inne, znaleźć kumatego naturapeutę, który nie jest oszołomem i leczy rzetelnie.

Ja polecam taką naturapeutkę ze Szczecina, jest najlepsza w mieście, a jej wiedzę doceniają nawet osoby spoza województwa Zachodniopomorskiego. Link do jej strony TUTAJ [KLIKNIJ]. Polecam ją dlatego, bo ma ogromną wiedzę i wyciągnęła mnie z najgorszej fazy choroby Hashimoto. Tak, ja, Jarek Kefir, też choruję i też mam swoje problemy, jak każdy. W dobie mnóstwa oszołomów czy zwykłych czubków udających naturapeutów i

wyciągających od naiwnych ludzi gruby hajs, warto promować tych, którzy wkładają w swoją pracę i ogromną wiedzę, i serce.

Autorstwo: Jarek Kefir
Źródło: Jarek-Kefir.org