

D3-Vitamin Cseppek



A D3-vitamin kétségkívül a legfontosabb, amit pótolni érdemes mindenkinek az egészsége megőrzése érdekében, hiszen gyakorlatilag mindenki a hiányában szenved és a leggyakoribb betegségek egyik fő oka a D3 hiánya! Szerencsére rendkívül olcsó, és egyszerű módon pótolható, bárki megengedheti magának. Miért is olyan fontos a D3-vitamin, és hogyan lehet, hogy szinte mindenki súlyos hiányában szenved?

Az ember az egyenlítő környékéről származik, ahol rengeteg napsütés ért bennünket az év minden napján. A bőrünkben ezáltal sok D3-vitamin termelődött. A bőrből aztán 2-3 nap szükséges a D3-vitamin szervezetbe jutásához, azonban naponta kimossuk a bőrünkben azt. Őseink szappant, tusfürdőt és meleg vizet nem használtak, ami azért fontos, mert ezek a bőrből kimossák a D3-vitamint, míg a napkrém meggátolja a képződését. Őseink D3-szintje tehát magas volt, genetikailag ehhez a magas szinthez adaptálódtunk. Nem csoda hát, hogy a hiánya annyi betegséget okoz. Egyszerűen nem úgy vagyunk felépítve, hogy alacsonyabb D3-vitamin szinttel is tudjunk megfelelően működni.

Az utóbbi 1-2 évtizedben rengeteg kutatás foglalkozott a szervezet D3-vitamin szintje és a betegségek közti összefüggésekkel. Már régen kiderült, hogy nemcsak a jó csontozat és fogazat kialakulásában és megtartásában játszik fontos szerepet. A magasabb D-vitamin szinttel rendelkező emberek és populációk körében jelentősen csökken többek közt a daganatos betegségek, a szív- és érrendszeri betegségek, az idegrendszeri betegségek és a cukorbetegség kialakulásának kockázata. Tehát jelentősen csökken az ún. civilizációs betegségek veszélye, különösen a daganatos betegségeké. A D3-vitamin ezeken felül megelőzi a felső légúti fertőzések és influenza kialakulásának lehetőségét is, hiszen talán a legjobb immunerősítő.

A szervezetünk D-vitamin státusza vérből olcsón mérhető. Az ún. 25-OH-kolekalciferol szintet kell mérni. A kutatások és szakértők megállapítása szerint ideálisan 100 és 175nmol/L (= 40-70ng/ml) szintek közé kell esnie, hogy megfelelő legyen, de sok szakember szerint ennél jóval magasabb érték sem káros. Sajnos a legtöbb ember értéke jócskán az egészséges szint alsó határa alatt van.

A higiéniai szokásaink miatt (és a kevés napsütés miatt is) napozással elérni a megfelelő szintet gyakorlatilag lehetetlen. Erre bizonyították egy hawaii szörfösökön végzett 2007-es vizs-

gálat is, amely során megállapították, hogy többségük D-vitamin hiányos, holott minimum 22 órát töltenek el a napon hetente, napkrém használata nélkül, fürdőnadrágban! Hát náluk többet kevesen vannak napon... Ezenfelül sajnos táplálékkal sem juthatunk elég D3-vitaminhoz, ugyanis a D3-vitaminban dús táplálékok (pl. halmájak) A-vitamint még többet tartalmaznak, ami viszont a D3-vitaminnal ellentétben könnyen túladagolható.

Szerencsére viszont D3 szedésével könnyen és fillérékért emelhetjük a szervezetünk D3-státuszát az optimális 100-175nmol/L (40-70ng/ml)-es tartományba!

Nyáron és Egyenlítő-közeli országokban napozással el tudunk érni megfelelő D3-vitamin-szintet, ha meleg vízzel nem mosakszunk, és szappant, tusfürdőt legfeljebb a hajlatainknál használunk, napkrémet pedig egyáltalán nem, és sosem égünk le. Nehéz... Az egyetlen egyszerű megoldás tehát a D3-kiegészítők szedése.

3 féle készítmény létezik: UV-B lámpákkal kezelt, azaz gyakorlatilag „napoztatott” gombákból kivont D2-vitamin, ami nem megfelelő, hiszen a D2-vitamin szedésének pozitív hatásait nem támasztják alá vizsgálatok, hiába alakul át egy része D3-vitaminná. A „napoztatott” birkagypajzsírban (lanolinban) viszont már D3-vitamin termelődik, ahogy a bőrünk zsírában is D3 alakul UV-B hatására. Az ebből kivont D3-vitamin tehát a legtermészetesebb, mert pont úgy képződik, mint amikor magunk napozunk. A harmadik változatot hívják vegán D3 vitaminnak is, ezt génmódosított baktériumok kőolajszármazékkal való „meg-etetésével” állítják elő...

A D3-vitamint túladagolni nehéz. Az esetleges túladagolás káros következményeit (túl magas kalciumszint a vérben, illetve annak lerakódása) az A-vitamin és a K-vitaminok megakadályozzák, és mivel a K-vitaminok a D3-vitamin hatását is segítik, érdemes mindig K-vitamint is szedni mellette.

A már említett optimális D3-vitamin szint elérésével szinte minden gyakori betegség kockázata csökkenthető és számos kialakult betegség is enyhíthető.

A széleskörű hatása miatt lehetetlen itt most mindet felsorolni, de a legfontosabb, már tudományosan igazolt hatásai:

Daganatos megbetegedések megelőzése

A daganatos megbetegedések legfőbb oka a D3-vitamin hiánya. Számos tanulmány igazolta, hogy a D3-vitamin szint és a rákos megbetegedések kockázata fordítottan arányos. Becslések szerint a leggyakoribb daganatos betegségek kockázata akár 1/3-ára is csökkenne világszerte, ha mindenki szedne D3-vitamint. Számos orvos a daganatos betegségek kezeléséhez fontosnak tartja a D3-vitamin vérszintjének 100ng/ml-re emelését.

Általános immunrendszer-erősítés és influenza-megelőzés

Az optimális D3-vitamin-szint esetén nehezebb elkapni az influenzát és egyéb fertőzéseket, illetve azok gyorsabb és enyhébb lefolyásúak, ha elkaptuk. Igazoltan hatásos, ha az influenza első tüneteinek megjelenésekor 12 óránként 50 ezer NE D3-vitamint szedünk 3 alkalommal, pl. reggel, este, s újra reggel (3 alkalom után az eredetileg ajánlott fenntartó dózissra, azaz 5-10 ezer NE-re csökkentsük az adagot).

Autoimmun betegségek

Segíti az immunrendszert „behangolni”, így az autoimmun folyamatok ellen is hatásos, pl. Sclerosis multiplex, gyulladásos bélbetegségek esetén.

Cukorbetegség

I-es- és II-es típusú cukorbetegség megelőzésében és enyhítésében is hatásos.

Szív- és érrendszer

Vérnyomáscsökkentő, sztrók-, metabolikus szindróma-megelőző hatású, csökkenti a szívhalálózást, ahogy a szív- és érrendszeri betegségekkel szemben is általánosan véd.

Idegrendszer/agy

Autizmus, skizofrénia, epilepszia, Parkinson- és Alzheimer-kór enyhítésében, megelőzésében is segít.

Depresszió

Enyhíti és megelőzi a depressziót, ami nem meglepő, hiszen a napozás ilyen hatása is ismert, s ez részben annak D3-szintet emelő hatásának is betudható.

Termékenység és női problémák

Férfiak és nők termékenységét egyaránt fokozza. Férfiaknál a tesztoszteronszintet is emeli. Endometriózis, PCOSZ, preeklampszia esetén is hatásos, ahogy csökkenti a terhesség alatt kialakuló inzulinrezisztenciát és a koraszülés esélyét is.

Légúti megbetegedések

Az influenzán túl a TBC, asztma, COPD és egyéb légúti betegségek megelőzésében is hatásos, ahogy kezelésükben is segít.

Termékünkben a „napoztatott” birkagypapjűzsírból származó, természetes D3-vitamint oldjuk USDA Organic-minősítésű, extra szűz olívaolajban, amelyet természetes E-vitamin-komplexszel stabilizálunk. Semmi egyéb adalékanyagot nem tartalmaz, és mivel olajban van oldva, a fel szívódása is kiváló.

Szabó Gál Bence

Forrásirodalom

1. www.vitaminadecouncil.org
2. www.examine.com/Vitamin+D
3. Könyv: Szendi Gábor: Napfényvitamin - Hazugságok, tévhitek és a tények (Jaffa kiadó, 2012)