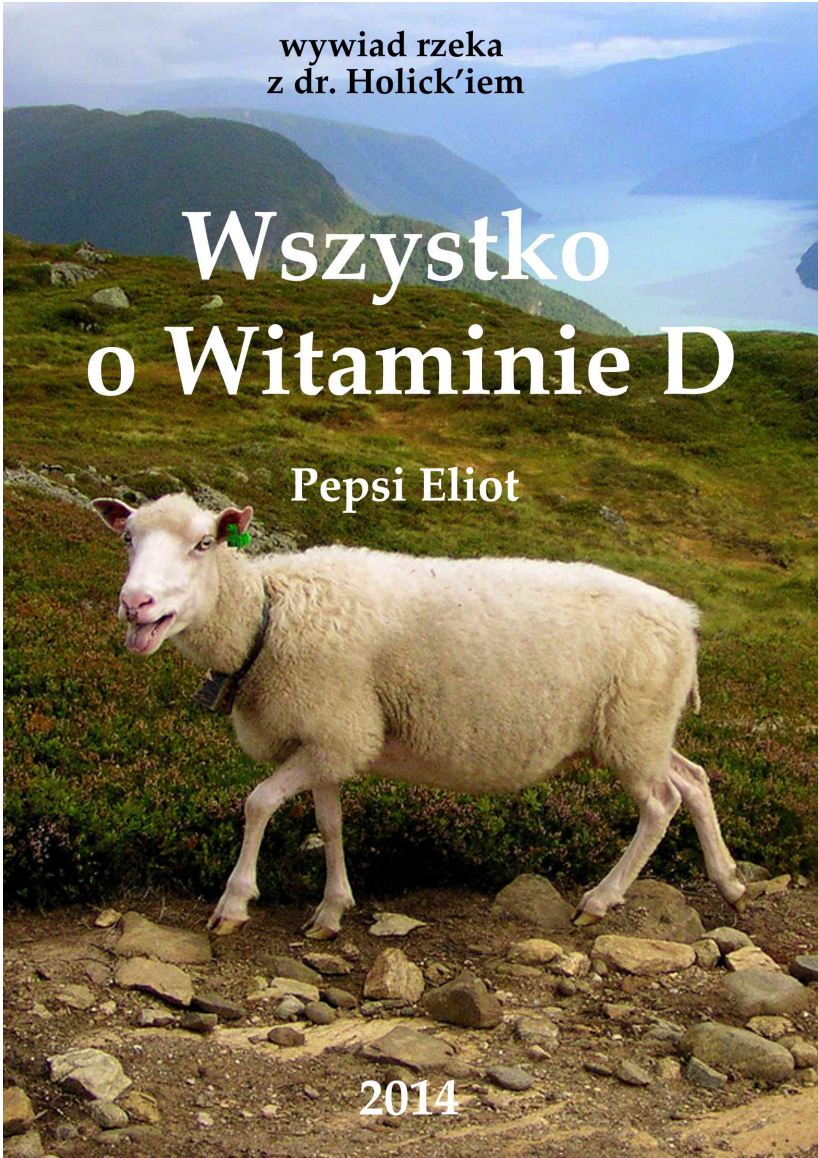


wywiad rzeka
z dr. Holick'iem

Wszystko o Witaminie D

Pepsi Eliot

2014



W którym miesiącu najlepiej się rozmnożyć?, albo Jak palcem sprawdzić, czy masz poważne braki Witaminy D?,

czyli wszystko o Witaminie D

O tym dowiesz się z wywiadu typu rzeka z Dr. Holick'iem

Informacje zawarte w tym e-booku sprawią, że staniesz się najlepiej poinformowaną osobą w kwestii Witaminy D. A to z tej przyczyny, że książka jest zapisem wywiadu, który Mike Adams, amerykański dziennikarz śledczy i działacz w dziedzinie naturalnej higieny zdrowia, przeprowadził z dr. Holick'iem, najlepiej poinformowaną osobą na Świecie w temacie Witaminy D.

Witamina D jest chyba jednym z najbardziej niedocenianych składników odżywczych w świecie żywienia



Zanim zechcesz zapoznać się z wywiadem, zrobiłam jeszcze krótkie podsumowanie, gdybyś zechciał jednak dostać rzecz w pigułce:

Lecznicze promienie naturalnego światła słonecznego (które wytwarzają Witaminę D w skórze) nie mogą przeniknąć szkła, więc nie generują Witaminy D, gdy siedzisz w aucie, albo w domu.

Jest prawie niemożliwe, aby uzyskać odpowiednie ilości Witaminy D tylko z diety. Ekspozycja na światło słoneczne jest najlepszym sposobem generowania Witaminy D w swoim własnym ciele.

Im dalej mieszkasz od równika, tym dłuższej potrzebujesz ekspozycji na słońce w celu wygenerowania Witaminy D. Polska,

Kanada, Wielka Brytania i większość stanów USA są daleko od równika.

Osoby o ciemnej pigmentacji skóry mogą potrzebować 20-30 razy więcej ekspozycji na światło słoneczne niż ludzie o jasnej karnacji do wytworzenia tej samej ilości Witaminy D.

Dlatego rak prostaty jest epidemią wśród czarnych mężczyzn i wynika właśnie z niedoborów światła słonecznego.

Wystarczający poziom Witaminy D jest niezbędny do wchłaniania wapnia w jelitach, ale do tego nie wystarczy sama Witamina D, niezbędny jest również wapń.

Przewlekły niedobór Witaminy D nie może zostać wyleczony w ciągu jednego dnia, to trwa minimum miesiąc, kiedy suplementując się Witaminą D i wystawiając na słońce odbudujemy nasze kości i układ nerwowy.

Nawet słabe filtry przeciwsłoneczne (SPF=8) już blokują zdolność organizmu do generowania witaminy D o 95%. W ten właśnie sposób produkty ochrony przeciwsłonecznej rzeczywiście powodują choroby, poprzez stwarzanie krytycznych niedoborów Witaminy D w organizmie.

Jest niemożliwe, aby wygenerować zbyt dużo Witaminy D w organizmie w wyniku zbyt intensywnej ekspozycji na światło słoneczne, bowiem Twoje ciało ma właściwości samoregulacji i pobiera tylko tyle Witaminy D ile potrzebuje.

Jeśli boli cię uciskanie palcem w mostek, możesz cierpieć na przewlekły niedobór Witaminy D właśnie teraz.

Witamina D jest "aktywowana" w organizmie przez nerki, a wcześniej jako analog przechodzi przez wątrobę.

Chorując na nerki, lub uszkodzenie wątroby możesz mieć znacznie osłabione zdolności organizmu do aktywacji w obiegu Witaminy D.

Przemysł ochrony przeciwsłonecznej faktycznie nie chce, żebyś wiedział, że Twoje ciało rzeczywiście potrzebuje ekspozycji na

światło słoneczne, dlatego, że ten fakt Tobie znany oznaczałaby spadek sprzedaży produktów ochrony przeciwsłonecznej.

W kwestii ekspozycji na światło słoneczne, okazuje się, że Super antyoksydanty znacznie zwiększają możliwości ciała do obsługi światła słonecznego bez oparzeń słonecznych.

Astaksantyna jest jednym z najsilniejszych antyoksydantów, który może pozwolić na pozostanie na słońcu dwa razy dłużej bez poparzeń. Taką super zdolność posiadają także jagody Acai, granaty i inne jagody.

I jeszcze kilka uzupełniających informacji

Osteoporoza jest często spowodowana brakiem Witaminy D, co znacznie pogarsza absorpcję wapnia

Odpowiednia ilość Witaminy D pozwala na ochronę przed rakiem prostaty, piersi, jajnika, okrężnicy oraz depresji i schizofrenii.

Krzywica to nazwa choroby wyniszczającej kości spowodowanej niedoborem Witaminy D.

Niedobór Witaminy D może nasilać cukrzycę typu II oraz upośledzać produkcję insuliny w trzustce.

Otyłość pogarsza wchłanianie Witaminy D i wykorzystania jej w organizmie, oznacza to, że dla otyłych ludzi potrzeba dwukrotnie więcej Witaminy D.

Witamina D jest używana na całym świecie w leczeniu łuszczycy.

Niedobór Witaminy D powoduje schizofrenię.

Sezonowe zaburzenie afektywne jest spowodowane brakiem równowagi melatoniny zainicjowanej przez brak ekspozycji na światło słoneczne.

Przewlekły niedobór Witaminy D jest często błędnie diagnozowany jako fibromialgia, ponieważ ich objawy są do siebie podobne, jak

osłabienie mięśni i bóle.

Ryzyko wystąpienia poważnych chorób, takich jak cukrzyca i rak zmniejsza się od 50% do 80 % przez prostą i rozsądną ekspozycję na naturalne światło słoneczne 2-3 razy w tygodniu.

U dzieci, które suplementują Witaminę D (2000 jednostek na dobę) występuje o 80 % mniejsze ryzyko cukrzycy typu I, która rozwija się w ciągu pierwszych dwudziestu lat życia.

W którym miesiącu najlepiej się rozmnożyć, albo jak palcem sprawdzić, czy masz poważne braki Witaminy D?

O tym wszystkim dowiesz się za chwilę z wywiadu z dr. Michaeliem Holick'iem

Oto wywiad rzeka, zapraszam:

Adams: Dzisiaj rozmawiam z dr Michaeliem Holickiem, któremu bardzo dziękuję za poświęcony czas.

Dr Holick: Och, cała przyjemność po mojej stronie

Adams: Dla tych, którzy mogą nie znać dokładnie tego czym się zajmujesz i nie są zaznajomieni z Twoimi stronami może powiesz kilka słów o swojej pracy, jako wprowadzenie.

Dr Holick: Jasne, robiłem badania w zakresie Witaminy D, od ponad 30-tu lat, chociażby z tego powodu, że znalazłem się w odpowiednim czasie jako student na Uniwersytecie w Wisconsin i miałem przyjemność już wtedy zacząć studiować właściwości Witaminy D u boku doktora Hectora DeLuca, jako student doktorant.

Projekt polegał na rzeczywistej izolacji i identyfikacji aktywnej postaci Witaminy D, a Hector DeLuca i ja braliśmy w tym udział

i przez 2 lata zajmowaliśmy się chemicznym syntetyzowaniem Witaminy D. Następnie niezwykle ciekawym doświadczeniem było dla mnie, kiedy pacjenci kliniki uniwersyteckiej z silnymi bólami kości i na wózkach inwalidzkich, a te choroby kości związane były również z niewydolnością nerek, a więc ci pacjenci dostawali Witaminę D i wstawali ze swoich wózków. To było dla mnie niesamowite doświadczenie, jak wspominałem i dlatego postanowiłem zająć się właśnie zagadnieniem Witaminy D.

Adams: Czy to znaczy, że ty i twój kolega byliście pierwszymi, którzy syntetyzowali tę formę Witaminy D?

Dr Holick: Tak, aktywną postać Witaminy D, która jest metabolizowana przez nerki i nazywa się 1,25–dihydroksy witaminy D.

Adams: Czy taka postać Witaminy D jest obecnie szeroko stosowana?

Dr Holick: Nie, bo to aktywna postać Witaminy D i jest dostępna tylko na receptę. Stosuje się ją w leczeniu osteoporozy w Europie i Japonii. Jest również stosowana w leczeniu chorób kości u pacjentów z niewydolnością nerek, ale ma również wiele innych zastosowań.

Adams: Gdy robiliście badania na ten temat, to można było natychmiast obserwować zdrowienie pacjentów?

Dr Holick: Dokładnie tak, ale również zaczęliśmy zdawać sobie sprawę, że Witamina D jest o wiele bardziej skomplikowana niż myśleliśmy.

Zawsze wiedzieliśmy, że Witamina D powstaje w skórze, gdy ciało jest wystawione na działanie promieni słonecznych, ale to była wiedza do 1970 roku. W końcu okazało się, że droga Witaminy D

jest bardziej skomplikowana i bardziej okrężna, bo najpierw metabolizowana jest w wątrobie jako postać nieaktywna, a następnie idzie do nerek, mówiąc trywialnie, gdzie nabiera postaci czynnej, którą to Witaminę D nazywamy właśnie 1,25–dihydroksy. I dopiero ta postać Witaminy D jest odpowiedzialna za skuteczną absorpcję wapnia z diety w jelitach i gwarantuje odpowiednio zdrowe kości.

Adams: Tak, czyli jeśli wystąpi awaria któregośkolwiek z tych ogniw w łańcuchu, może ona hamować krążenie aktywnej Witaminy D?

Dr Holick: Dokładnie tak. I faktycznie, na przykład w przypadku ciężkiej choroby wątroby, masz dwa problemy. Jeden to taki, że wątroba może nie być w stanie zmodyfikować Witaminy D, aby uzyskać 1,25–dihydroksy, a po drugie dochodzi problem złego wchłaniania tłuszczu. Gdyż wątroba między innymi odpowiada za gospodarkę tłuszczową w organizmie, a Witamina D jest rozpuszczalna w tłuszczach, organizm nie może wchłonąć Witaminy D i pacjent ma zaraz niedobory.

Dodatkowo, jeśli masz jakiegokolwiek choroby nerek, to nie możesz aktywować analogu Witaminy D i nie możesz utrzymać zdrowia kości.

Adams: Taka aktywna forma jest podawana przez iniekcję?

Dr Holick: Można albo wziąć ją doustnie, lub w postaci zastrzyków.

Adams: Ciekawe, jakie jeszcze możesz wymienić pozytywne wpływy na ludzi, oprócz tych przypadków z problemami z chodzeniem, osteoporozą i chorobami kości?

Dr Holick: Przeprowadzaliśmy badania, z których wynikało, że skóra rozpoznaje aktywną Witaminę D. W 1985 roku zdaliśmy sobie sprawę z możliwości, że jeśli wziąć aktywowaną Witaminę D i umieścić ją w komórkach ludzkiej skóry, okazuje się, że aktywna Witamina D była prawdopodobnie jednym z najbardziej silnych

inhibitorów wzrostu komórek skóry. Tak więc w 1985 roku zrozumiałem, że jeśli to faktycznie prawda, to Witamina D może leczyć łuszczycę skóry i zaburzenia hiperproliferujące. I rzeczywiście, jest to obecnie jedna z opcji zabiegów, które przeprowadza się na całym świecie, kiedy zarówno aktywna Witamina D, jak i jej analogi są stosowane jako pierwsza linia terapii przy leczeniu łuszczycy.

A więc znowu widzimy szerokie spektrum działalności Witaminy D, która nie tylko po prostu reguluje poziom wapnia, metabolizmu go do kości i zdrowia, lecz reguluje również wzrost komórek.

I dlatego zaczęliśmy sobie zdawać sprawę, że ludzie, którzy żyją w wyższych szerokościach geograficznych są bardziej narażeni na niedobór Witaminy D i w związku z tym, są bardziej podatni na rozwój nowotworów i śmierć z tych powodów. Szczególnie wymienię tutaj rak jelita grubego, prostaty, sutka i jajników parzystych.

Uważa się, że ma to miejsce po części z powodu niezdolności organizmu do wytwarzania wystarczającej ilości Witaminy D do aktywowanej postaci, która pomaga regulować wzrost komórek i utrzymywać go w ryzach.

Adams: To wyjaśnia powiązania między rakiem piersi, prostaty, jelita grubego i niedoborami Witaminy D.

Dr Holick: Dokładnie. Czyli nerki są kluczem do aktywacji Witaminy D zarówno dla zdrowia kości, ale również jak się okazało, jelit, piersi, prostaty, jelita grubego, jajników i innych tkanek organizmu, które potrzebują włączyć aktywowaną Witaminę D do regulacji swojego wzrostu.

W mojej książce "Zalety UV" na www.UVadvantage.com piszę o tym wszystkim.

Adams: Ludzie zwykle nie myślą o skórze jak o fabryce farmaceutycznej i jest to dla wielu całkiem nowa koncepcja. Czy możesz wyjaśnić tę kwestię ?

Dr Holick: Tak, faktycznie, skóra jest największym organem w organizmie odpowiedzialnym za produkcję Witaminy D i dostarczanie organizmowi Witaminy D odpowiednio do jego wymagań. I masz rację, że skóra jest w zasadzie fabryką wszystkich rodzajów substancji chemicznych, które właśnie tam zostały wykonane, i które prawdopodobnie mają wielki wpływ na całe ciało. I na pewno jedną z nich jest Witamina D.

Adams: Często słyszę, że Witamina D jest przedstawiana jako hormon.

Dr Holick: Cóż oznacza hormon? Hormon powstaje w jednym narządzie, przechodzi do krwi, a następnie ma wpływ na inny układ narządów. Więc jeżeli tak podejdziesz do definicji hormonu, to ponieważ Witamina D jest wytwarzana w skórze, a następnie dostaje się do krwiobiegu, a następnie przechodzi do wątroby jako analog i jest aktywowana w nerkach, a potem dopiero dostaje się do jelit i do kości, to faktycznie z powodów funkcjonalnych Witaminę D możemy nazwać hormonem.

Adams: W takim razie, jak często występuje niedobór Witaminy D, powiedzmy, w amerykańskiej populacji ?

Dr Holick: Co jest naprawdę godne uwagi to to, że niedobór Witaminy D jest epidemią nie tylko w wielkiej części Stanów Zjednoczonych i to niezależnie od wieku, bo wiadomo, że starsi ludzie byli w grupie ryzyka ale w wielu innych krajach, szczególnie półkuli północnej.

Przykładowo, kiedy zrobiono badania w Bostonie, okazało się, że studenci i lekarze w wieku od 18 do 29 lat, pod koniec zimy mieli 32 % niedobór Witaminy D.

Okazuje się, że 40-60% ludzi w USA jest w grupie wysokiego ryzyka niedoboru, bez względu na wiek. Należy bowiem zdać sobie sprawę z tego, że młode osoby, które są aktywne, zwykle zanim wyruszą na zewnątrz wcześniej pokrywają swoje ciało odkryte do kontaktu ze słońcem odpowiednim kremem z filtrem, albo wcale nie ruszają swojego ciała sprzed komputerów i skóra praktycznie nie dostaje światła dziennego.

Adams: Wow.

Dr Holick: Jeszcze bardziej szokujące było to, że kiedy zbadano młode dziewczynki w wieku od 9-ciu do 11-tu lat okazało się, że miały około 48 % niedobór Witaminy D na koniec zimy. A także z pozostałym 17 % niedoborem Witaminy D przy końcu lata, ponieważ chroniły się przed słońcem.

Adams: Teraz to jest jeszcze bardziej szokujące, to oczywiście chroniczny niedobór.

Dr Holick: Ale tu jest jeszcze większy szok. Byłem mocno zaniepokojony, bo jeśli nie masz dostępu do promieni słonecznych na co dzień, albo kiedy dodatkowo masz bardzo dużo pigmentu w skórze to powinieneś przyjmować 1000IU (jednostek międzynarodowych) Witaminy D dziennie w celu zaspokojenia wymagań organizmu.

A tu okazuje się, że kobietom w ciąży podaje się prenatalne witaminy, które zawierają tylko 400 jednostek dziennie, co oznacza, że to jest tylko 40% Witaminy D, którą powinny sobie dostarczać. Więc zrobiliśmy badania w naszym szpitalu, badano kobiety w okresie około porodowym, tuż przed i zaraz po, ich poziom Witaminy D, oraz poziomy Witaminy D u niemowląt w momencie narodzin. Było to 49 par matka-niemowlę, głównie Afroamerykanie i Hiszpanie i okazało się, że 76% matek miało poważny niedobór Witaminy D i aż 81% niemowląt również.

Adams: To jest zdumiewające.

Dr Holick: Takie niedobory u niemowląt tuż po urodzeniu mogą narazić je na ryzyko rozwoju wielu chorób przewlekłych w późniejszym życiu. W tym cukrzycy typu 1, reumatoidalnego zapalenia stawów, stwardnienia rozsianego, a także wielu pospolitych nowotworów sutka, jelita grubego i prostaty.

Adams: I ten trend, może zostać odwrócony poprzez suplementację Witaminą D w późniejszym ich życiu?

Dr Holick: Nie wiem. Jesteśmy bardzo zaniepokojeni, że jest możliwość, że to może być piętno na dziecku do końca jego życia.

I dam ci przykład.

Badanie było przeprowadzone w Finlandii, i objęto badaniem dzieci w wieku jednego roku, które otrzymały 2000 jednostek Witaminy D przez pierwszych kilka lat, i miały te dzieci po 20 latach mniejsze ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 1, aż o 80%!

Adams: Ponownie, wow .

Dr Holick: O 80 % zmniejszenie ryzyka! Natomiast dzieci, które w pierwszym roku życia miały krzywicę i niedobór Witaminy D, miały czterokrotnie większe ryzyko zachorowania na cukrzycę typu I.

Adams: Czy istnieje jakiś związek z nabytą cukrzycą u dorosłych?

Dr Holick: Takich badań nie przeprowadzano, ale z tego co wiemy, Witamina D reguluje wydzielanie insuliny przez trzustkę, co jest oczywiście jednym z głównych problemów z cukrzycą typu II. Uważamy, że niedobór Witaminy D może nasilać cukrzycę typu II

i jest na to znacznie więcej dowodów w literaturze, które to sugerują.

Adams: Więc, jeśli mogę podsumować, wydaje się, że mamy naród, który cierpi na chroniczny brak Witaminy D. Dodatkowo niedobory te przenikają na całe nowe pokolenia dzieci, które zaczynają swoją historię zdrowia już z niedoborem.

Dr Holick: Myślę, że tak, i dlatego zaczynamy alarmować.

Adams: Więc dlaczego, skoro jest to problem z pierwszych stron gazet ludzie po prostu nie wyjdą na słońce, albo nie spożywają więcej Witaminy D w postaci suplementów?

Dr Holick: Ogólna dezinformacja, ludzie sądzą, że mogą sobie przyswoić Witaminę D z kolejnej szklanki mleka, czy jakiejś hodowanej ryby, faktycznie pozbawionej już Witaminy D, albo napić się soku pomarańczowego na którego opakowaniu jest napisane, że jest wzbogacony Witaminą D.

Olej z wątroby dorsza jest dobrym źródłem, ale czego innego, a nie Witaminy D, ze względu na obróbkę termiczną. I tak dalej. Ludzie dowiadują się z reklam telewizyjnych co wystarczy robić, aby zapewnić sobie Witaminę D. Przy czym co należy robić, aby koniecznie chronić się stale przed słońcem. A tu trzeba by było przyjmować tłuste ryby takie jak dziki łosoś i makrela minimum 3–4 razy na tydzień. I tak dalej, robi się z tego błędne koło dezinformacji.

Adams: A może po prostu więcej wychodzić na zewnątrz i dostać na skórę naturalne działanie promieni słonecznych?

Dr Holick: Oczywiście to byłoby idealne rozwiązanie, ale dla każdej szerokości geograficznej i rodzaju ludzkiej skóry ilość i czas spędzony w kontakcie z promieniowaniem słonecznym musi być kontrolowana, szczególnie godziny w których mamy się na słońce ekspozować, aby uniknąć oparzeń słonecznych. Ludzie o dużej ilości

pigmentu powinni dłużej ekspozycjonować swoje ciało na słońce niż ludzie o jasnej karnacji. Chodzi też o to, abyśmy byli niemal skąpani w świetle słonecznym, abyśmy cudownie się poczuli. Dokładne powyższe wytyczne opisałem w mojej książce, gdzie przy jej końcu mówię ile i jakiego słońca jest ludziom niezbędne w różnych miejscach na świecie. To bardzo ważne.

Adams: Myślę, że to wspaniałe, że masz tego rodzaju wykresy w książce, bo to jest to, nad czym ludzie się zastanawiają. Czy możesz podać przykład, gdy ktoś powiedzmy pochodzenia afrykańskiego zamieszkał teraz w Wielkiej Brytanii?

Dr Holick: Jasne. Jeśli się mieszka w Wielkiej Brytanii to należy w lipcu dobre 30 do 60 minut wystawiać na słońce ręce, nogi, ramiona i twarz, dwa, a najlepiej trzy razy w tygodniu.

Adams: Więc to jest kilka godzin tygodniowo na słońcu.

Dr Holick: Tak. Ale już dla osoby o bardzo jasnej karnacji będzie to prawdopodobnie nie więcej niż 5 do 10 minut.

Adams: Również 2 lub 3 razy w tygodniu?

Dr Holick: Tak, gdyż kolor skóry robi dużą różnicę. Typowy Afroamerykanin z bardzo głęboką pigmentacją skóry posiada samoistną ochronę przed słońcem, która jest typowa dla współczynnika ochrony 15-30. To oznacza, że muszą oni przebywać znacznie dłużej na słońcu, aby zaspokoić zapotrzebowania organizmu na Witaminę D.

Adams: To ma sens .

Dr Holick: Przykładowo wprowadzenie sztucznej ochrony przeciwsłonecznej na przykład z filtrem SPF 8, zmniejsza zdolność

do pochłonięcia Witaminy D przez skórę więcej niż 95%.

Adams: Więc prawie zamykając produkcję Witaminy D, nawet przy tak łagodnej ochronie przeciwsłonecznej?

Dr Holick: Dokładnie. A więc to, co proponujemy to jest wyjść na zewnątrz na 5 lub 10 minut i cieszyć się słońcem bez żadnego kremu, a dopiero potem się posmarować, kiedy nadal chcemy pozostać na słońcu.

Adams: Czy jest jakieś bezpośrednie obliczenie, że można by powiedzieć, że x minut na słońcu na tej szerokości geograficznej daje nam pewną liczbę jednostek Witaminy D?

Dr Holick: W granicach rozsądku. Problemem jest oczywiście to, czy są chmury na niebie, albo inne zanieczyszczenia powietrza, w tym ozon, który pochłania promienie, no i witaminy.

Mój znajomy lekarz mówi, że jeśli jesteś na plaży w Cape Cod w stanie Massachusetts w czerwcu i dzięki powiedzmy 30 minutom w kostiumie kąpielowym na słońcu, otrzymasz dawkę równoważną z tą, jakbyś przyjął 20000 jednostek witaminy D doustnie.

Adams: OK, więc to jest 20 razy więcej niż mogę potrzebować.

Dr Holick: Dokładnie. Więc to, co zaleca się zdrowo rozsądkowo to wystawiać 6-10% ciała, kilka razy w tygodniu. To wszystko, czego potrzebujesz.

Adams: Kolejne pytanie dotyczy tak zwanych oparzeń słonecznych. Czy ciało rzeczywiście może produkować zbyt dużo Witaminy D, co stałoby się toksyczne?

Dr Holick: Odpowiedź brzmi, nie. Ciało jest bardzo mądre i bez

względu na to, jak bardzo jesteś na słońce narażony nigdy nie możesz zostać odurzony nadmiarem Witaminy D. Więc jeśli jesteś czcicielem słońca, lub chociaż ratownikiem na plaży, to bądź spokojny, gdyż nigdy nie został zgłoszony przypadek, żeby ktoś wytworzył toksyczny nadmiar Witaminy D. Twój organizm pobierze wystarczającą dla siebie ilość Witaminy D, a reszta/nadmiar zostanie zniszczona przez słońce.

Adams: Więc to jest samoregulujący się układ.

Dr Holick: Dokładnie . I zasadniczo mówi nam o tym, że Matka Natura zaprogramowała wszystko tak, abyś dostał wymaganą przez siebie ilość Witaminy D z jakiegoś sensownego przebywania na słońcu.

Adams: Co w takim razie z magazynowaniem Witaminy D w organizmie? Jeśli ktoś mieszka w klimacie, kiedy tylko przez dwa miesiące z rzędu mamy wystarczająco dużo słońca?

Dr Holick: Doskonale pytanie. Gdy mówiłem o głównej obiegowej postaci Witaminy D w naszym organizmie, która jest 1,25 dihydroksy Witaminą D, to okres jej półtrwania we krwi wynosi dwa tygodnie. Więc kiedy budujemy swój poziom Witaminy D wiosną, latem i jesienią, można z niej korzystać, ponieważ jej stężenie we krwi jest znacznie większe, a także, że część Witaminy D jest przechowywana w tłuszczu i jest uwalniana w okresie zimowym.

Jednak ludzie otyli, niech się nie cieszą zawczasu, bo okazuje się, że większość ludzi otyłych jest szczególnie podatnych na niedobór Witaminy D. Zaś powodem tego zjawiska jest to, że Witamina D wciągnięta do tłuszczu nie może się wydostać. Badania osób otyłych wykazały, że kiedy szczupłą osobę i otyłą położymy na łóżku opalającym na solarium, albo podamy dawkę Witaminy D, to otyli wchłoną o połowę mniej Witaminy D niż szczupli.

Adams: Bardzo ciekawe.

Dr Holick: Czyli, jeśli ktoś rzeczywiście ma nadwagę, potrzebuje nie 1000 jednostek Witaminy D dziennie, a prawdopodobnie 2000 jednostek.

Adams: Czyli, że otyłość powoduje taki błędny cykl dla Witaminy D?

Dr Holick: Dokładnie.

Jeśli dostajesz naprawdę odpowiednią ilość Witaminy D wiosną, latem i jesienią, to jest szansa, że w organizmie będzie dwa lub trzy miesiące jej odpowiedni poziom. Więc teoretycznie to powinno wystarczyć przez całą zimę. Ale dla tych, którzy zajmują się tą kwestią jest oczywiste i co ja zawsze powtarzam moim pacjentom, że jednocześnie należy przyjmować multiwitaminę, w której dostajesz 400 jednostek i dodatkowo trochę ekspozycji na słońce. Wtedy dopiero możesz zakładać, że budujesz swoje zapasy Witaminy D. A następnie w okresie zimowym szczególnie ważna jest przynajmniej multiwitamina i być może należy dodatkowo brać suplement Witaminy D zawierający kolejne 400 do 1000 jednostek Witaminy D.

Adams: Pozwól mi teraz na pewną zmianę tematu. Twoja książka została zaatakowana, jako afirmująca niejako dzikość. Zarzucono ci bycie zwolennikiem ekspozycji na słońcu?

Dr Holick: Cóż, z mojego punktu widzenia, patrząc na życie, zawsze widzę, że szklanka jest w połowie pełna. Nawet wtedy, kiedy moja pozycja w dermatologii została podważona/obniżona, gdyż moje poglądy na ekspozycję na słońce były sprzeczne z American Academy of Dermatology, a szczególnie z poglądami niektórych z tak zwanych liderów.

Cieszę się, że są zmiany na lepsze. Do tej pory traktowanie

Witaminy D, słońca i witamin, było na tyle nudne i mało spektakularne, że kto by się o to troszczył. I ci ludzie, którzy do niedawna tak sądzili obecnie zaczęli się badać i po prostu zaczęli myśleć o Witaminie D na poważnie.

Adams: A w Wielkiej Brytanii, w szczególności nie radzi się ludziom, aby zaprzestali unikać słońca? Nie jest to prawdą?

Dr Holick: Tak, bo słońce jest dla nas wspaneale.

Adams: A w Stanach Zjednoczonych?

Dr Holick: W Stanach Zjednoczonych, myślę, że będzie to proces bardziej powolny i stopniowy, ponieważ American Academy of Dermatology wystarczająco wyprało mózgi społeczeństwu, żeby unikało światła słonecznego. Jakby nigdy nikt nie słyszał o uzdrawiającej mocy Witaminy D.

Adams: I to jest powszechne.

Dr Holick: Nie jestem w ogóle zaskoczony. Tak jak powiedziałem, problemem jest to, że w ciągu ostatnich 20 lat dermatolodzy i z poparciem mediów w sprawie roli światła słonecznego wyrażali się jako o czymś bardzo nie wskazanym i negatywnym dla zdrowia. Przy czym nie ma żadnej wątpliwości, że przewlekła i nadmierna ekspozycja na światło słoneczne zwiększa ryzyko nonmelanoma raka skóry, lub płasko nabłonkowego raka. Piszę o tym w mojej książce.

Jednocześnie jest bardzo mało dowodów, w mojej opinii, że rozsądne i umiarkowane zwiększenie ekspozycji na słońcu będzie skutkowało najbardziej śmiertelnej formie raka skóry, czerniaka. W rzeczywistości, istnieje wiele dowodów na to, że taka ekspozycja może zmniejszyć to ryzyko.

Adams: Tymczasem twórcy produktów ochrony przeciw słonecznej każdego roku zacierają ręce z powodu tej propagandy. Co o tym sądzisz?

Dr Holick: Myślę, że nie ma wątpliwości, że Amerykańska Akademia Dermatologii jest dobrze dofinansowana przez przemysł ochrony przeciwsłonecznej i jestem pewien, że to dofinansowanie odgrywa rolę w jej oficjalnym stanowisku.

Adams: Nic nie ma wpływu na ten lobbing?

Dr Holick: Cóż, zanim moja książka została oficjalnie wydana już została zaatakowana przez Stowarzyszenie/Sojusz Bezpieczna Skóra.

Wierzę i wiem, że Sojusz był rzeczywiście finansowany przez jedną z Firm, co sprawiło, że stała się ona szczególnie wyróżniona wśród innych producentów ochrony przeciwsłonecznej.

Adams: I żeby była jasność dla czytelników, twoja rada, aby wystawiać się na rozsądną ekspozycję na słońce, technicznie nie wyklucza korzystania później z filtrów przeciwsłonecznych w inteligentny sposób.

Dr Holick: Zgadza się. Tak jak powiedziałem wcześniej, i że nawet niski filtr, praktycznie odgradza nas od Witaminy D.

Adams: Przejdźmy teraz do omówienia niektórych innych zaburzeń lub chorób, które są skorelowane z niedoborami Witaminy D. Porozmawiajmy o zdrowiu psychicznym i sezonowych zaburzeniach afektywnych.

Dr Holick: Zasadniczo, sezonowa choroba afektywna występuje ze względu na fakt, że ludzie, którzy mieszkają w północnym klimacie nie mogą łatwo regulować produkcji melatoniny przez szyszynkę. Melatonina jest hormonem, który pozwala w zasadzie zasypiać, lub

zezwała na hibernację. Dlatego dla wielu osób, którzy żyją w północnych szerokościach geograficznych, gdzie promienie słoneczne nie są wystarczająco intensywne, w związku z tym ludzie tam zamieszkali nie mogą prawidłowo regulować swojego poziomu melatoniny.

Budzi się rano w czasie zimy taka osoba, a jej poziom melatoniny nie jest chroniony jak być powinien, gdyby skontaktował się z jasnym promieniowaniem słonecznym. W związku z tym ludzie czują się zmęczeni i pragną hibernacji właściwie przez całą zimę. Są wtedy stale przygnębieni.

Bardzo pomocne jest w takich przypadkach solarium, które powoduje wzrost stężenia 1,25-dihydroksy Witaminy D i łagodzi objawy afektywnej choroby sezonowej.

Wiadomo też, że ludzie w czasie zimy miewają bóle w kościach i mięśniach, a także bywa, że właśnie wtedy dopada ich depresja. Tym bardziej niezbędna jest Witamina D, gdyż niedobór jej osłabia kości i dodatkowo sprawia, że słabną mięśnie, w związku z czym każdy upadek może skończyć się złamaniem kości.

Wiemy również, że jeśli posiadasz niedobory Witaminy D, nie tylko że możesz wywołać u siebie i nasilić osteoporozę w starszym wieku, ale również ma to wpływ na niszczycielską chorobę kości osteomalatię, która jest krzywicą u dorosłych.

Pacjenci często błędnie interpretują tę chorobę jako zespół fibromialgii.

Adams: Tak, to ma sens.

Dr Holick: Badanie przeprowadzone w szpitalu w Minnesocie przez dr. Plotnikoff pokazało, że ponad 150 osób, w tym mówimy o dzieciach w wieku 10 plus i dorosłych do 65 roku życia, w okresie zimowym, skarżących się na bóle mięśni i bóle kości, dostało receptę na lek przeciwzapalny, ponieważ lekarze nie mogli rozpoznać co się faktycznie dzieje. Okazało się, że 93% bólów mięśni i kości zarówno

u dzieci jak i dorosłych z tej całej grupy miało niedobór Witaminy D.

Adams: Wow.

Dr Holick: I żaden z lekarzy w tym czasie nie rozpoznał oznak i objawów, tak charakterystycznych dla braków Witaminy D.

Adams: Co za tragiczny brak prawidłowej diagnozy i w następstwie tego prawidłowego leczenia.

Dr Holick: Widzę to cały czas w mojej klinice. Widzę kobiety i mężczyzn skarżących się na ciężką obolałość w kościach i mięśniach. Robiło się im dziesiątki drogich badań, ale nie na poziom Witaminy D.

To trwa niekiedy miesiące, czy nawet lata, że ludzie ci byli leczeni na masę wyimaginowanych schorzeń.

Adams: To jest ważne, jak szybko można odwrócić takie niedobory Witaminy D?

Dr Holick: Moi pacjenci zaczynają czuć się lepiej po miesiącu lub dwóch, ale to nie jest coś, co się stanie z dnia na dzień. I mam jeden konkretny przypadek kobiety, która była hospitalizowana, całkowicie nieruchoma i tylko cały czas skarżyła się na globalne bóle kości i mięśni, no i osłabienie. Nie mogła nawet wstać z łóżka ! I jej lekarze nie wiedzieli, co z nią zrobić. Ona po prostu była przywieziona do szpitala, aby umrzeć.

Wyjątkowo byłem wezwany w weekend na zastępstwo i natychmiast rozpoznałem poważny niedobór Witaminy D. Była to Afroamerykanka, ale zupełnie bez oznak pochodzenia, jeżeli chodzi o urodę. Dlatego postawiłem taką szybką diagnozę, bo mam swój prosty sposób, za pomocą którego można łatwo rozpoznać duże niedobory, które skutkowały osteomalatią.

Jeżeli naciśniesz się palcem w okolice mostka, albo ja naciskam w to miejsce pacjenta, a pacjent krzywi się z bólu to właśnie jest typowy objaw dla osteomalitii.

I to jest dokładnie to, co się działo, bo było jej piekielnie niekomfortowo przy minimalnym dotykaniu jej mostka.

Przepisałem jej Witaminę D i nakazałem ekspozycję słoneczną i obiecałem jej, że za miesiąc, czy dwa będzie się czuć o wiele lepiej, a za pół roku wstanie z wózka inwalidzkiego, a następnie w końcu będziesz w stanie chodzić w ciągu sześciu miesięcy. I to był ostatni raz kiedy zobaczyłem ją w klinice, obecnie chodzi i nie musi korzystać z wózka.

Adams: Fascynujące. Ciekawe jak wiele innych osób w domach opieki i szpitalach jest teraz cierpiących na nic bardziej skomplikowanego niż akurat ten niedobór?

Dr Holick: Widziałem inny przypadek w mojej klinice w ten poniedziałek, który to przypadek był absolutnie dla mnie szokujący. A zdarzył się głównie z powodu koncepcji, które Amerykańska Akademia Dermatologii dostarcza mediom.

Widziałem czterdziestopięcioletnią kobietę, która przyniosła swojego siedmioletniego syna, a jej syn miał poważną krzywicę. Kobieta, jak i jej dziecko i jego ojciec mieli bardzo jasną skórę, typ kaukaski.

Ponieważ nie była już zbyt młoda będąc w pierwszej ciąży powiedziano jej, aby za wszelką cenę unikała światła słonecznego.

Adams: Nie do wiary!

Dr Holick: A więc za radą swojego lekarza tak postąpiła. A potem powiedziano jej, że po urodzeniu, dziecku nie należy podawać żadnych suplementów, tylko wystarczy to co matka mu przekaże w mleku podczas karmienia piersią. Takie porady dał dyplomowany lekarz.

Adams: I przeszedł niedobór Witaminy D.

Dr Holick: W tym wieku (7 lat) dziecko miało mocno powyginane nogi w wyniku poważnej krzywicy.

Adams: Niesamowite, ile osób cierpi niepotrzebnie?

Dr Holick: Badania przeprowadzono w Mass General Hospital. Okazało się, ponad 50 % z pacjentów hospitalizowanych – to młodzi dorośli, dorośli w średnim wieku i osoby starsze, a wszystkie osoby miały niedobór Witaminy D.

50-80% mieszkańców domów opieki, 50-60% pacjentów w szpitalach, a nawet średnio szacuję, że 40 % populacji w Stanach Zjednoczonych w ogóle, jeśli nie poddają się jakiejś sensownej ekspozycji na słońce i nie przyjmują suplementów z Witaminą D mają prawdopodobnie niedobór Witaminy D.

Adams: No i kiedy wrócimy do objawów psychicznych takiego niedoboru mamy do czynienia z globalnym smutkiem. Jest jeszcze jakaś inna korelacja, poza depresją, związana z brakami Witaminy D?

Dr Holick: Cóż, jest pewien człowiek w Australii, który zrobił bardzo ciekawe badania. I co on stwierdził? Że jest możliwość, że jeśli urodziłeś się w zimie, to jesteś w grupie podwyższonego ryzyka zachorowania na schizofrenię w późniejszym życiu. Podczas zimy jesteśmy bardziej narażeni na niedobór Witaminy D. Przeprowadził studia na myszach i udowodnił, że Witamina D jest szczególnie istotna dla rozwoju mózgu. Niedobór Witaminy D kiedy człowiek jest jeszcze w macicy, ale też zaraz po urodzeniu daje nieprzyjemne zwiększone prawdopodobieństwo, aby w przyszłości zachorować na schizję.

Adams: Fascynujące. Ale ze światłem słonecznym mogą być pewne problemy. Jeśli światło słoneczne uda się zabutelkować i umieścić w kapsułkach, a następnie opatentować, bo wiadomo, że witamin nie można opatentować, to wtedy firmy farmaceutyczne będą prowadziły kampanie pro świetlne na szeroką skalę.

Dr Holick: Cóż, Witamina D nie może być opatentowana, ale jest dostępna farmaceutycznie. I to jest szokujące, ale to prawda, że jest wyceniania na około 10 dolarów za jedną pigułkę dla moich pacjentów.

Adams: 10 dolarów za pigułkę?

Dr Holick: Tak.

Adams: To ile za 1000 sztuk?

Dr Holick: Nie, to jest za 50.000 jednostek Witaminy D. I zazwyczaj traktują swoich pacjentów 50.000 jednostek Witaminy D raz na tydzień przez 8 tygodni, a następnie 50.000 jednostek Witaminy D co drugi tydzień. I to jest świetny sposób, aby wypełnić Witaminą D, jeśli zbiornik był pusty i do utrzymania go w stanie całkowitego wypełnienia do końca jego lub jej życia, czyli pacjenta.

Adams: Czy uważasz, że byłoby o wiele lepiej, żeby stosować akuratną suplementację i jednocześnie czerpać korzyści zdrowotne wynikające z naturalnego światła słonecznego? Przecież słońce jest za darmo.

Dr Holick: Tak jak powiedziałem problemem jest, że niedobór Witaminy D ma takie subtelne, ale niezwykle ważne konsekwencje dla zdrowia. Owa subtelność właśnie jest problemem. Oczywiście kiedy wymawia się słowo rak, każdy jest świadomy, że wszyscy są świadomi tego, jak poważną sprawą jest rak. I wtedy zawsze znajdują się pieniądze na badania i promowanie tego typu badań, ale

promocja rozsądnej ekspozycji na słońce wraz z rozsądną suplementacją Witaminy D nie wzbudza takich chęci.

Tymczasem zjawisko prawdopodobnie na początku ewolucji właśnie wyewoluowało do modulowania wzrostu komórkowego, zmniejszającego ryzyko raka poprzez modulowanie nerek do wytwarzania ciśnienia krwi hormonem układu renina, który właśnie to ciśnienie reguluje. Mam na myśli to, że wszystkie te rzeczy są bardzo subtelne i nie można poczuć ciśnienia krwi i nie można poczuć jak komórki rosną, aby na pewno wiedzieć, że masz raka.

Ale wtedy jest już za późno. A ty co naprawdę chcesz zrobić? Chcesz podjąć środki zapobiegawcze, a jednym z nich jest, aby zapewnić sobie z odpowiedniego źródła Witaminę D, zarówno z suplementów witaminowych, jak i z rozsądnej ekspozycji na słońce.

Adams: W swojej książce mówisz o korelacji Witaminy D z wapniem i przyswajaniu wapnia.

Dr Holick: Tak, to jest niezwykle ważne dla ludzi, aby uświadomili sobie, że nawet jeśli mają odpowiednią ilość Witaminy D, jeśli nie ma ona żadnego wapnia pod ręką, sama Witamina D może nie dać pożądanego efektu na zdrowie kości, gdy nie będziemy w stanie uzyskać wystarczającej ilości wapnia z diety i umieścić go w krwiobiegu. Tak, należy upewnić się, że masz odpowiednie spożycie wapnia. To jest bardzo ważne.

Zalecenia Instytutu Medycyny (byłem w tej komisji w 1997 roku) są takie, że jeśli jesteś nastolatkiem masz spożywać 1300mg wapnia dziennie, dla dorosłych w wieku 18-50 to 1000mg wapnia, a dorośli od 51 lat plus to 1200mg wapnia zarówno dla mężczyzn jak i kobiet.

Adams: I wspomnieć należy, że trzeba mieć wapń również w systemie dla pracy Witaminy D, aby była skuteczna.

Dr Holick: Och, bez wątplenia tak. Jeśli występuje niedobór

Witaminy D, to pochłania to średnio 10-15% wapnia, który jest w twojej diecie. Jeśli masz wystarczającą ilość Witaminy D, jeśli masz odpowiednią ekspozycję na słońce lub spożywasz odpowiednio Witaminę D, to fakt ten pochłania około 30% wapnia w diecie. W okresie ciąży i laktacji, a także podczas szybkiego wzrastania, ciało reaguje odpowiednio zwiększając przez to efektywność faktycznie nawet do 80% pochłaniania wapnia.

Adams: Normalny poziom wynosi 30%.

Dr Holick: 30% dla zdrowych osób dorosłych, tak.

Adams: Więc, kto bierze, powiedzmy koralowe suplementy wapnia, a nie zapewnia sobie Witaminy D z suplementów, albo ze słońca to ma wchłanianie wapnia bardzo ograniczone, nawet o połowę i więcej.

Dr Holick: Tak, dokładnie, a to naprawdę niewiele korzyści.

Adams: To fascynujące, po raz kolejny okazuje się, że nie ma jednej magicznej pigułki, trzeba być zdrowym w całej rozciągłości.

Dr Holick: Zgadza się.

Adams: Jak można oszacować koszty naszego zdrowia?

Dr Holick: Jest to prawie niemożliwe do oszacowania, ponieważ na przykład w Finlandii zmniejszono ilość zachorowań na cukrzycę typu I o 80%. Okazuje się na podstawie badań, że USA i Europa mogłyby zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka jelita grubego i śmierć z powodu tej choroby o 50%, raka prostaty do 50%, na raka jajnika i raka sutka prawie w tym samym procencie. Nie chodzi tu przecież tylko o ilość wydanych, czy zaoszczędzonych pieniędzy, ale o ilość żalu, bólu i cierpienia, że ludzie przechodzą poważne choroby

przewlekłe, których potencjalnie można by uniknąć.

Jesteśmy obecnie na etapie badań, na razie na modelach zwierzęcych, że jeśli w związku z niedoborem Witaminy D, rak jelita grubego będzie bardziej agresywny, a guz będzie rósł w bardzo znaczący sposób, prowadzi się badania nad rozwojem analogów Witaminy D szczególnie aktywnych w leczeniu raka jelita grubego, prostaty i sutka.

Adams: To byłyby suplementy doustne?

Dr Holick: Tak, ale to nie będą już suplementy, tylko leki doustne.

Adams: OK, więc to będzie tylko na recepty. Ale będą identyczne molekularnie z aktywowaną Witaminą D w organizmie?

Dr Holick: Dokładnie, ale będą silniejsze niż aktywowana Witamina D.

Adams: Czy prowadzisz praktykę, gdzie ludzie mogą cię odwiedzić przyjeżdżając nawet z daleka?

Dr Holick: Tak, mam wielu pacjentów z całego świata, którzy umawiają się ze mną i przyjeżdżają. A ja jestem z tego bardzo zadowolony.

Adams: W jakim mieście można cię spotkać?

Dr Holick: W Bostonie, na University Medical Center.

Koniec wywiadu

A na koniec podam jeszcze...

Szukające statystyki niedoborów Witaminy D:

32% lekarzy i studentów medycyny ma niedobór Witaminy D.

40% populacji USA ma niedobór Witaminy D.

42% afroamerykańskich kobiet w wieku rozrodczym ma niedobory Witaminy D.

48% młodych dziewcząt (9-11 lat) ma niedobory Witaminy D.

Do 60% wszystkich pacjentów szpitali ma niedobór Witaminy D.

76% matek w ciąży ma niedobór Witaminy D, powodując powszechne niedobory Witaminy D u ich nienarodzonych dzieci, które predysponują owe dzieci do cukrzycy typu I, zapalenia stawów, stwardnienia rozsianego i schizofrenii w późniejszym życiu.

U 81% dzieci urodzonych przez matki z niedoborem poziom Witaminy D nie był wystarczający.

U 80% pacjentów domów opieki jest niedobór Witaminy D.



pepsi eliot

www.pepsieliot.com

możesz śmiać się, ale i tak za kilka godzin zmienisz swoje życie