prof. dr med. Jörg Spitz
dr William B. Grant

SŁONECZNY HORMON NASZEGO ZDROWIA

vivante

prof. dr med. Jörg Spitz
dr William B. Grant

WITAMINA D

SŁONECZNY HORMON NASZEGO ZDROWIA

PRZEŁOŻYŁA:
Kamila Petrikowska

vivante

Tytuł oryginału:
Vitamin D – Das Sonnenhormon

Przełożyła: Kamila Petrikowska
Redaktor prowadząca: Aneta Bujno
Redakcja: Juliusz Poznański
Korekta: Anna Strożek
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski
Zdjęcie na okładce: © arnphoto (istockphoto.com)
Skład: skladigrafika@gmail.com

Copyright © Prof. Dr. Med. Jörg Spitz, William B. Grant, Ph.D., 2014
KREBSZELLEN MÖGEN KEINE SONNE: Vitamin D – der Schutzschild gegen Krebs, Diabetes und Herzerkrankungen

Copyright © 2017 for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus
Copyright © for Polish translation by Kamila Petrikowska

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2017
ISBN 978-83-65601-30-8

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/vivantepl

vivante
www.vivante.pl

Wydawnictwo Vivante
E-mail: wydawnictwo@vivante.pl
Dział handlowy: zamowienia@vivante.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.vivante.pl

Spis treści

Wstęp 9
Wprowadzenie 13

PODSTAWOWE INFORMACJE O WITAMINIE D. 19

Słońce – przekleństwo czy błogosławieństwo dla ludzi? . . 21
Ludzkości, dokąd doszłaś? 22
Ciało jako koncern chemiczny 24

Hormon słońca – witamina D 27
Jak dużo witaminy D potrzebujemy? 31
Badania laboratoryjne: poziom witaminy D we krwi 35

Skąd pozyskiwać witaminę D?. 37
Przyjmowanie witaminy D z pożywieniem. 37
Przyjmowanie witaminy D poprzez promieniowanie UV. . . . 40
Przyjmowanie witaminy D w postaci suplementu 42

WITAMINA D W WALCE PRZECIW CHOROBOM 47

Czy witamina D jest środkiem leczniczym?. 49
Witamina D a nowotwory 55
Znaczenie światła słonecznego 57
Dlaczego komórki nowotworowe nie lubią słońca? 59

Przykład: rak skóry 61
Słońce jest również wrogiem przerzutów 70
Rekonwalescencja po nowotworze 71

PROFILAKTYKA ZDROWOTNA 77

Zadanie na całe życie: zdrowie 79
Deficyty sumują się 85
Konieczność badania przyczyn 86

Profilaktyka ogólna 89
Kwestia czasu i pieniędzy 91
Profilaktyka zachowań i warunków 93
Efektywne uzupełnianie 94
Suplementy diety – doświadczenie 97

Dodatek 101
Informacje na temat preparatów z witaminą D 103
Literatura uzupełniająca 106
Adresy internetowe 106

Indeks 111

WSKAZÓWKA DLA CZYTELNIKA:

Autorzy, tworząc tę książkę, uważnie wyszukiwali i sprawdzali informacje i porady, ale wszelkie dane nie są objęte gwarancją. Wydawnictwo i autorzy nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiekolwiek szkody czy straty wynikające z praktycznego zastosowania przedstawionych w tej książce wskazówek. Prosimy o poszanowanie granic samoleczenia i w przypadku choroby o zwrócenie się do doświadczonego lekarza lub uzdrowiciela.

Wstęp

Naukowcy są dziś jednomyślni w kwestii znaczącej roli, jaką dla zdrowia ludzi odgrywa „hormon słońca", witamina D.

Witamina D oddziałuje na wiele procesów w naszym organizmie. Stabilizuje na przykład działanie układu krwionośnego, obniża ciśnienie krwi i wspiera funkcjonowanie mięśni oraz układu nerwowego. Z tego powodu witamina D ma kluczowe znaczenie w profilaktyce zdrowotnej. Od 70 do 90 procent ludzi cierpi na jej niedobór. Nie musi tak być, ponieważ istnieją sposoby i możliwości, dzięki którym można sobie z tym poradzić.

Ten poradnik wyjaśni ci, czym jest hormon słońca i jakie jest jego znaczenie dla ciała, oraz dostarczy ci informacji, jak możesz samodzielnie zapewnić sobie witaminę D.

Zrób coś dla siebie i swojego zdrowia. Zacznij jeszcze dzisiaj zgodnie z mottem: „Nie istnieje żadne dobro – chyba że się je czyni!".

Wprowadzenie

Zadziwiający postęp technologiczny, który zachodzi w naszej współczesnej cywilizacji, często ma wysoką cenę: nasze zdrowie!

Korzystanie z różnych nowych technologii doprowadziło do tego, że zmieniliśmy swój tradycyjny styl życia, na mniej odpowiedni dla naszego zdrowia – chociaż zazwyczaj nie jesteśmy tego świadomi. Wielu ludzi głośno i z przekonaniem dopomina się dziś prawa do życia zgodnego z potrzebami danego gatunku dla każdej małpy w zoo, ale zapomina przy tym, żeby pomyśleć o „małpie w sobie", która od dawna nie ma warunków odpowiednich do potrzeb gatunkowych. W odniesieniu do tematu książki – witaminy D – żyjemy dziś raczej jak odmieniec jaskiniowy pod ziemią (budynki) albo jak załoga łodzi podwodnej: prawie bez żadnego światła słonecznego, a nie – jak kiedyś ludy zbieracko-łowieckie – cały dzień na wolnym powietrzu, pod słońcem i to bez ochronnej odzieży i kremów przeciwsłonecznych!

Klucz do zrozumienia „odpowiedniego do potrzeb gatunkowych życia" wyłania się bardzo konkretnie z porównania naszego dzisiejszego stylu życia z życiem naszych przodków. Mamy tu na myśli jednak nie naszych dziadków i pradziadków, ponieważ oni również spotkali się już z „błogosławieństwami" cywilizacji, chociaż jeszcze nie w takim stopniu jak ludzie żyjący obecnie. Chodzi nam o ludzi z czasów prehistorycznych i z epoki kamienia.

Oto dwa wywierające wrażenie przykłady: nasi przodkowie pokonywali codziennie pieszo do 20 kilometrów, żeby znaleźć coś do jedzenia. Obecnie poruszamy się średnio 600-800 metrów dziennie. A nasze pożywienie składa się dziś tylko w 30 procentach z tego, co kiedyś jedli nasi przodkowie! Mimo swoich ogromnych zdolności kompensacyjnych ciało w wielu przypadkach nie może zrównoważyć deficytów.

Chodzi o współgranie czynników genetycznych i pozytywnych oraz negatywnych wpływów zewnętrznych i ich oddziaływanie na organizm. Mówiąc wprost: gdy przeważają pozytywne wpływy, pozostajemy zdrowi, gdy przeważają negatywne, dochodzi do choroby. Chociaż liczne rodzaje oddziaływań na organizm mogą być kształtowane indywidualnie, bezpośredni wpływ na geny nawet w obecnym czasie jest praktycznie niemożliwy. Zatem powinniśmy wziąć się za siebie i zwrócić uwagę na swój styl życia, zamiast narzekać na oddziedziczone złe geny.

To wezwanie jest podparte wynikami najnowszych badań z zakresu epigenetyki. Pokazują one, że wprawdzie poprzez nasz styl życia nie możemy wpłynąć na same geny,

ale na ich funkcjonowanie już tak, i nie musimy zmieniać ich budowy: to nowy i wyjątkowo interesujący rozdział w nauce.

To, jaką skalę mogą mieć następstwa naszego stylu życia na zdrowie, względnie na tworzenie się chorób, stwierdzono już parę lat temu w pewnym amerykańskim badaniu przeprowadzonym na personelu medycznym, i potwierdzono w 2009 roku wynikami prowadzonego na skalę europejską badania EPIC.

Zdrowy styl życia jest znaczącym czynnikiem prowadzącym do pozostania sprawnym do podeszłego wieku

Blisko 30 000 obywateli Niemiec zostało szczegółowo przebadanych i jak dotąd skontrolowanych dwa razy w odstępie czterech lat. Zaobserwowano między innymi istnienie czterech czynników ryzyka w stylu życia i oceniono je. Były to: palenie tytoniu, nadwaga, niezdrowe odżywianie i brak aktywności fizycznej.

Okazało się przy tym, że tylko u 9 procent wszystkich mieszkańców Niemiec nie występuje żaden czynnik ryzyka, podczas gdy większość obywateli jest wystawionych na działanie kilku z nich.

W związku z wykształcaniem się chorób przewlekłych okazało się coś zadziwiającego: jeśli ktoś nie wystawia się na działanie żadnego z czynników ryzyka, prawdopodobieństwo zachorowania na cukrzycę (typu 2) zmniejsza się o 90 procent, ryzyko zawału serca o 81 procent, a zagrożenie innymi chorobami przewlekłymi o 78 procent!

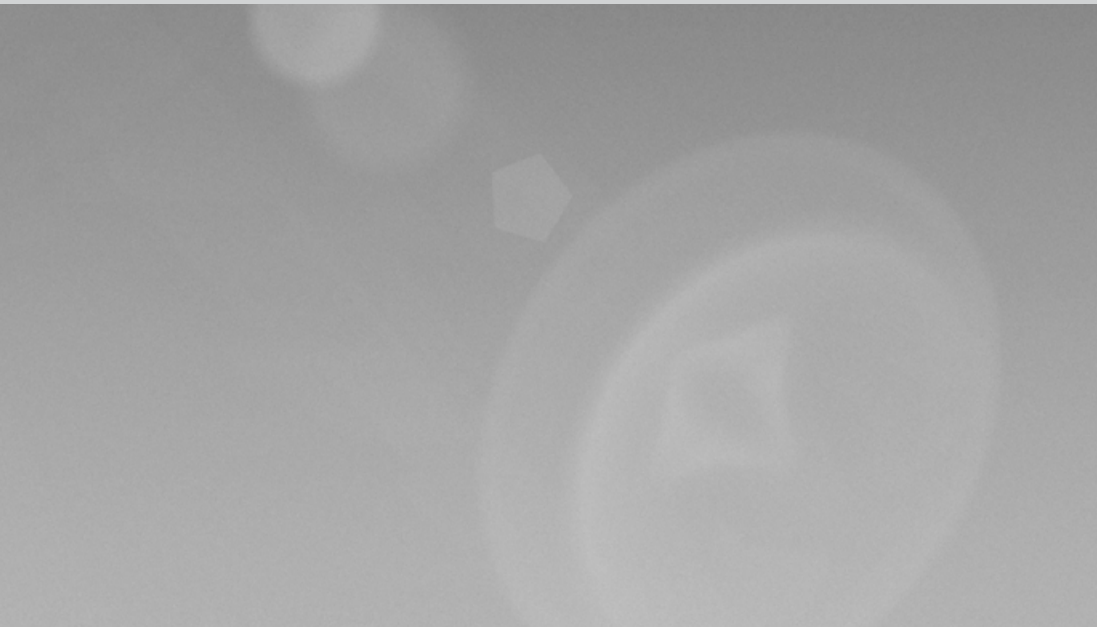
Mówiąc bardziej zrozumiale, oznacza to, że 90 procent przypadków cukrzycy i wynikające z tego problemy dla chorych, ale także dla systemu zdrowotnego, zawdzięczamy sobie samym! To samo dotyczy chorób serca i układu krążenia.

Wyniki badań tłumaczą też dobitnie, dlaczego w ostatnich dziesięcioleciach liczba chorób przewlekłych ciągle rośnie: przyrost negatywnych czynników wynikających z naszego stylu życia zwiększa prawdopodobieństwo zachorowania i tworzy nowe czynniki ryzyka. Często doprowadzają one przemianę materii w organizmie do deregulacji, co wyraża się w różnorodnych chorobach przewlekłych.

To tyle na temat już znanych przyczyn powstawania wielu chorób przewlekłych. W rozdziale 1 przedstawimy wyróżniające się znaczenie światła słonecznego jako przeciwnika rozprzestrzeniających się w naszych czasach problemów, które jest nie do przecenienia.

Podstawowe informacje o witaminie D

- Jaką rolę słońce odgrywa w naszym życiu?
- Czym jest hormon słońca – witamina D i do czego jest potrzebny w ciele?
- I przede wszystkim: skąd możemy ją pozyskiwać?



Słońce – przekleństwo czy błogosławieństwo dla ludzi?

Bez słońca nie byłoby żadnego życia na ziemi! Większość ludzi całkowicie w to wierzy. Wiemy przecież, że słońce daje ziemi potrzebne ciepło, a rośliny czerpią ze światła słonecznego energię konieczną do przemiany materii. Zebrana w ten sposób w roślinach energia jest nie tylko bazą wyczerpujących się paliw kopalnych, ale od milionów lat aż do dzisiejszych czasów jest też podstawą odżywiania dla świata zwierząt i ludzi.

Tym bardziej niezrozumiałe wydaje się, że właśnie człowiek, „ukoronowanie stworzenia", w naszych dzisiejszych czasach świadomie lub nieświadomie w znacznym stopniu wykluczył dobroczynne słońce ze swojego osobistego codziennego życia. Zaczął się nawet go bać: promienie słoneczne nie są już uważane za życiodajne, ale za śmiercionośne, ponieważ wywołują nowotwory!

Ludzkości, dokąd doszłaś?

Książki historyczne dowodzą, że nie zawsze tak było. Słońce było często czczone jako bóstwo. W starożytnym Egipcie bóg słońca Ra był uważany za jednego z najpotężniejszych bogów. Starożytni Grecy czcili jako swojego boga słońca Heliosa, Rzymianie nazywali go Solem, a jego kult sięgał czasów założenia Rzymu. Także Inkowie w południowoamerykańskich Andach wielbili słońce i w całym swoim państwie stawiali świątynie mu poświęcone.

W medycynie od czasów antyku stale mówiono o pozytywnym działaniu słońca jako „helioterapii". Już Asyryjczycy znali kąpiele słoneczne i mieli specjalne wyposażenie do ich odbywania. Rzymianie pielęgnowali nie tylko wysoko rozwiniętą kulturę łaźni, ale budowali swoje domy tak, by na dachu znalazło się miejsce na „solarium".

Wraz z upadkiem Imperium Rzymskiego nadszedł też koniec kultury kąpieli i nasłoneczniania. W ciemnym średniowieczu lekki ubiór czy nagie ciało były uznawane za nieprzyzwoite.

Dopiero nowożytność przyniosła zmianę. W Szwajcarii w 1855 roku powstały pierwsze sanatoria, w których leczono światłem słonecznym.

Duński lekarz Niels Ryberg Finsen w 1903 roku otrzymał Nagrodę Nobla za wynalezienie sztucznego światła słonecznego. Stosował je do leczenia chorób zakaźnych jak gruźlica i ospa.

Również w całym społeczeństwie wzrastało zainteresowanie helioterapią. Wraz z rozwojem uprzemysłowienia coraz więcej ludzi nie tylko zmieniało swoje miejsce pracy, zatrudniając się w fabrykach, ale też miejsce zamieszkania, przenosząc się do miast. Tym samym zmniejszyła się automatycznie możliwość codziennej ekspozycji na słońce. Urlop czy „kuracja na wsi" zapewniała mile widzianą rekompensatę.

Liczne kurorty w Alpach, ale też w niemieckich górach średnich, okazują szacunek hasłu „powrót do natury". Jednakże postępy w poprawie stanu zdrowia często w większym stopniu przypisuje się zdrowemu powietrzu niż działaniu promieniowania słonecznego. Upowszechniło się nawet określenie „kurorty powietrzne". Zazwyczaj prawie wszystkie znajdują się jednak na wysokościach, które automatycznie zapewniają intensywniejsze nasłonecznienie.

Ze względu na rozwój antybiotyków – jako bardzo skutecznych medykamentów przeciw chorobom infekcyjnym – sanatoria po drugiej wojnie światowej utraciły znaczenie w medycynie. Pozostało jednak wyobrażenie o „zdrowym zbrązowieniu skóry" dzięki słońcu.

Jednakże przez ten pogląd efekt uboczny napromieniowania słonecznego – mianowicie ochrona przed nadmiarem słońca przez odkładanie się pigmentów (opalenizna) – stał się głównym celem kąpieli słonecznych. Niestety często nie uwzględnia się przy tym obowiązującego ogólnie ostrzeżenia Paracelsusa, dawnego mistrza medycyny: „Tylko dawka czyni truciznę!".

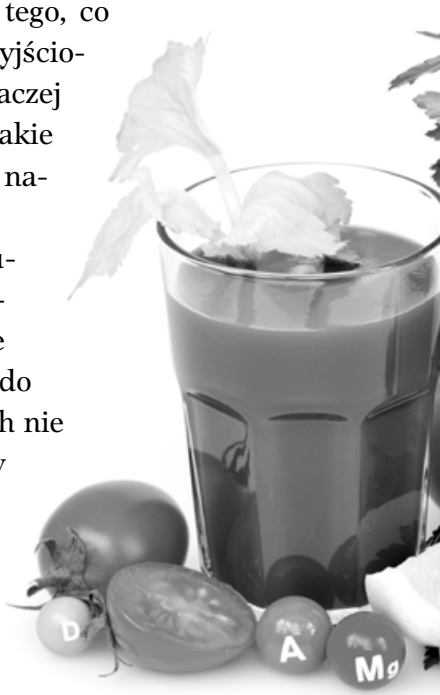
To nie słońce jest problemem, ale obchodzenie się z nim.

Ciało jako koncern chemiczny

Jeśli chcemy zrozumieć sposób odziaływania promieni słonecznych na nasze ciało, musimy wiedzieć, jak zasadniczo funkcjonuje nasz organizm. Wiele osób w ogóle się nad tym nie zastanawia i przyjmuje różnorodne, bardzo skomplikowane funkcje ciała za niezłożone. Ta postawa może mieć poważne następstwa dla zdrowia! W rzeczywistości nasze ciało jest prawdziwym gigantem chemicznym! To „przedsiębiorstwo" jest wyposażone w ponad 50 bilionów kompletnych fabryk chemicznych, mianowicie w komórki ciała. Jak jednak wiadomo, fabryki pracują i produkują coś tak długo, jak długo są wyposażone w wystarczającą ilość surowca.

Nie wystarczy jakikolwiek surowiec, lecz potrzebne są specjalne materiały, zależnie od tego, co produkuje fabryka. Te substancje wyjściowe muszą być stale do dyspozycji, inaczej produkcja się zatrzyma. Dokładnie takie same warunki dotyczą też komórek naszego ciała.

Potrzebne zaopatrzenie przyjmujemy przede wszystkim przez pożywienie. Musi ono zawierać wszystkie substancje, których ciało potrzebuje do stałej pracy swoich komórek i których nie jest w stanie samo wytworzyć. Przy tym używane powszechnie określenie „żywność" ma podwójne znaczenie: po pierwsze, może wyra-



żać, że chodzi o „żyjący" materiał. Rzeczywiście, zanim ludzie zaczęli mieć do dyspozycji ogień do gotowania, musieli spożywać jedzenie na surowo. Dla wielu osób dzisiaj jest to niewyobrażalna, a może nawet odrażająca myśl! Surowy stan pożywienia daje jednak tę jednoznaczną korzyść, że żadne składniki nie zostają utracone ani zmienione przez proces przygotowywania. W tej książce będziemy ciągle wracali do znaczenia żywienia dla naszego zdrowia.

Druga interpretacja określenia „żywność" wynika z tego, że potrzebujemy jej jako materiału dla podtrzymania naszego własnego życia. Również ta myśl stała się obca dla wielu ludzi, a jej świadomość została utracona. Z reguły dziś je się coś, ponieważ jest się głodnym albo po prostu ma się na coś apetyt, ale nie po to, by dopro-

wadzić do ciała to, czego potrzebuje koniecznie do przemiany materii!

Ponieważ przemiana komórkowa jest o wiele bardziej skomplikowanym, a mimo to efektywniejszym procesem niż produkcja w fabryce, komórki mogą z reguły zrównoważyć większość deficytów spowodowanych rodzajem doprowadzanego materiału. Nie da się tego jednak robić długotrwale. Wtedy dochodzi do uszczerbku w funkcjonowaniu komórki i oczywiście również organu, do którego ta komórka należy. Ciało zaczyna chorować!

vivante

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

WITAMINA D

w księgarni Illuminatio

SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.vivante.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:
www.facebook.com/vivantepl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Księgarni internetowej**
www.TaniaKsiazka.pl