

Witamina D2 – sprawca utraty zapasów witaminy D3

Szanowny Czytelniku,

suplementacja witaminy D2 powoduje obniżenie stężenia witaminy D we krwi!

Zatem skutki tej suplementacji dla organizmu są odwrotne do zamierzonych.

Ten zaskakujący efekt odkryli norwescy badacze. Zauważyli oni, że u pacjentów otrzymujących 2000 j.m. witaminy D2 dziennie stężenie aktywnej formy witaminy D (tj. witaminy D3) we krwi **spadło o ponad 50% w ciągu ośmiu tygodni!**¹

Na szczęście naukowcy potwierdzili też, że z kolei suplementacja witaminy D3 jest korzystna u pacjentów otrzymujących 2000 j.m. tej witaminy dziennie: po ośmiu tygodniach stężenie witaminy D we krwi ulega podwojeniu.

Witamina D2 jest wchłaniana do krwi i... znika

Witamina D2, zwana przez biochemików ergokalciferolem, to organiczny związek chemiczny o budowie zbliżonej do witaminy D3.

Różnica polega na tym, że występuje ona jedynie w roślinach: głównie w grzybach i drożdżach.

Badania nad witaminą D2 wykazały jednomyślnie, że suplementacja tej witaminy skutkuje nieznacznym wzrostem stężenia witaminy D we krwi, dwa razy mniejszym niż w przypadku suplementacji witaminy D3 w tej samej ilości. Oznacza to, że większość witaminy D2 tracisz już zaraz po jej wchłonięciu do krwi. A zatem to strata czasu i pieniędzy.

Witamina D1 nie istnieje

Witamina D występuje pod wieloma postaciami: D2, D3, D4, D5, D6, D7. Natomiast witamina D1 nie istnieje. W przeszłości nazwą tą określano substancję, która okazała się być mieszanką witaminy D2 i innej zbliżonej substancji – lumisterolu², której działanie biologiczne nie jest znane. Pozostałe postaci witaminy D to pochodne zoosteroli. Sterole to forma tłuszczów. Aktywną postacią witaminy D jest witamina D3. To ona ma korzystne działanie dla organizmu: przeciwdziała chorobom nowotworowym, autoimmunologicznym, a także stanom zapalnym jelita cienkiego. Witamina D3 chroni także przed niebezpieczeństwem złamań kości.

Uwaga na zbyt wysokie dawki!

W niektórych krajach (np. Francja, Kanada) wielu lekarzy ciągle jeszcze przepisuje pacjentom zimą ampułki, które zawierają aż 100 000 j.m. witaminy D3. Ale ich działanie jest bardzo niekorzystne. Poziom witaminy D we krwi wzrasta skokowo, ale po trzech tygodniach gwałtownie spada. Według badań amerykańskich, po spadku i po upływie 28 dni, poziom ten jest nawet niższy od wyjściowego.

Lepiej zatem przyjmować niewielkie dawki. Dzienna dawka od 1500 do 4000 j.m. witaminy D3 odpowiada skutkom bezpośredniej umiarkowanej ekspozycji na promienie słoneczne.

Ponadto, szczególną uwagę trzeba zwrócić na wątpliwą wartość wypełniacze zawarte w tabletkach: butylohydroksytoluen (E321) – przeciwutleniacz o prawdopodobnych właściwościach rakotwórczych – oraz sacharynę – sztuczny słodzik (w Kanadzie niedozwolony od 1977 r.).

Bez względu na ich szkodliwość substancje te mają jedną cechę wspólną: są absolutnie zbędne w suplemencie witaminy D.

Nie da się przedawkować

Według najnowszych badań, najlepiej przyjmować 4000 j.m. witaminy D3 dziennie.

Witaminy tej nie da się przedawkować, nawet jeśli przebywasz nieustannie na słońcu (promienie słoneczne wywołują naturalną syntezę witaminy D w skórze), gdyż Twój organizm posiada bardzo skuteczne mechanizmy regulacji. Przestaje produkować witaminę D, kiedy osiągnie wystarczający poziom. Aby osiągnąć szkodliwy skutek nadmiernej suplementacji witaminy D, należałoby przyjmować dziennie 40 000 j.m. witaminy D3, czyli jeszcze dziesięciokrotnie więcej, codziennie i przez wiele miesięcy. Natomiast ryzyko niedoboru witaminy D jest bardzo duże, jeśli się jej nie suplementuje.

Tylko trochę więcej witaminy D i dużo mniejsze ryzyko chorób

Przypomnę, że każde, nawet najdrobniejsze zwiększenie stężenia witaminy D we krwi pomaga znacznie ograniczyć ryzyko najróżniejszych chorób.

W przypadku niedoboru (poniżej 10 ng/ml witaminy D), co zdarza się osobom rzadko wychodzącym z domu lub korzystającym z mocnej ochrony przeciwsłonecznej, znacząco wzrasta ryzyko zachorowań.

Natomiast przy poziomie:

- 30 ng/ml ryzyko astmy zmniejsza się o 63%;
- 32 ng/ml ryzyko zawału zmniejsza się o 50%;
- 35 ng/ml ryzyko nadciśnienia zmniejsza się o 78%, zaś ryzyko zachorowania na gripę sezonową zmniejsza się o 83%;
- 40 ng/ml ryzyko złamań wynikających ze zmęczeniowego złamania kości zmniejsza się o 50%;
- 45 ng/ml ryzyko osteoporozy oraz wszelkich innych typów złamań zmniejsza się o 50%;
- 50 ng/ml ryzyko cukrzycy typu 1 zmniejsza się o 71%;
- 65 ng/ml ryzyko nowotworu piersi zmniejsza się o 83%;
- 70 ng/ml ryzyko nowotworu jelita grubego zmniejsza się o 80%;
- nieznacznie przekraczającym 70 ng/ml ryzyko stwardnienia rozsianego zmniejsza się o 80%;
- 75 ng/ml obserwuje się zmniejszenie o 50% ryzyka białaczki, o 65% ryzyka nowotworu trzustki, o 66% ryzyka nowotworu pęcherza, o 67% ryzyka nowotworu endometrium, zaś o 75% ryzyka nowotworu piersi!

Czy jesteś w stanie w to uwierzyć! Dzięki przyjmowaniu kilku kropel/tabletek witaminy D dziennie, możesz zmniejszyć ryzyko zachorowania o 50, 60, 80 a nawet 83% na choroby nowotworowe, które przysparzają nam tyle cierpienia, które odpowiadają za osierocone rodziny, które rujną nasze zdrowie i które wciąż nam zagrażają!

Moim zdaniem, trzeba być szalonym, żeby tego nie wykorzystać, mówiąc sobie, że niech będzie jak jest, i nieważne, co będzie jutro, co się stanie z naszymi przyjaciółmi, rodzicami, dziećmi...

A mimo to, tylko niewielka część społeczeństwa stosuje tę zasadę, która jest tak oczywista, że powinno się o niej uczyć już w przedszkolu.

Żywność o podwyższonej zawartości witaminy D

Winę za to ponoszą w dużej mierze producenci żywności, którzy sprzedają produkty zbożowe, mleko i inne produkty „o podwyższonej zawartości witaminy D”.

Ludzie są więc przekonani, że bez suplementów mogą w ten sposób pokryć swoje dzienne zapotrzebowanie.

To bez sensu. Prawo zabrania podwyższania znacząco dawek witaminy D zawartej w żywności. We Francji, żywność nie może zawierać więcej niż 200 j.m. witaminy D3 w porcji. W Polsce limit ten wynosi 300 j.m w 100 g produktu.