



WITAMINA SŁOŃCA

OLGA PIETKIEWICZ

Lato to doskonały i jakże sprzyjający czas, aby zaplanować, a następnie skutecznie przeprowadzić regenerację, a przynajmniej rewitalizację swojego, utrudzonego wydarzeniami ostatnich miesięcy, organizmu. I wcale nie potrzeba wykupować nie wiadomo jak ekskluzywnych zabiegów i drogich terapii. Wystarczy trochę wolnego czasu, świeże powietrze i promienie słońca, a wszystkie nasze niedomogi tak fizyczne, jak i psychiczne zaczną się wycofywać...

A stanie się tak za sprawą „witaminy słońca” będącej także hormonem. Nie trudno się domyślić, że dziś będzie o witaminie D. Ale zacznijmy od historii, czyli od krzywicy, w leczeniu której medycyna ludowa od stuleci zalecała spożywanie tranu i tłustych ryb. Na przełomie XIX i XX wieku badania naukowe skupiły się na wykryciu czynnika przeciwkrzywicznego zawartego w tranie. Ostatecznie związek ten wyizolował w 1922 r. Emer Mc Collum – amerykański biochemik. Czynniki przeciwkrzywiczne nazwano witaminą D. Natomiast jeszcze 100 lat wcześniej, bo w 1822 r. nasz rodak, Jędrzej Śniadecki – lekarz, chemik, biolog i filozof, polecał kąpiele słoneczne jako wyjątkowo skuteczną metodę leczenia krzywicy.

Witamina D jest nazywana „słoneczną witaminą”, ponieważ produkowana jest w skórze, poddanej działaniu światła słonecznego. Witamina ta w mniejszym stopniu przyjmowana jest też z pożywienia. W związku ze stosowaniem protektorów przy opalaniu, zażywaniem leków, nieprawidłowym odżywianiem się, zanieczyszczeniem środowiska, paleniem papierosów oraz niską suplementacją w pokarmach, a także procesem

starzenia się – niedobór tej witaminy stwierdza się u bardzo dużej ilości osób – szacuje się, że w naszym kraju ich liczba to ponad połowa społeczeństwa.

Witamina D to grupa związków należących do steroidów, które wykazują szerokie działanie fizjologiczne. Są to: głównie cholekalcyferol – witamina D3 oraz ergokalcyferol – witamina D2. Okazuje się, że związek ten nie tylko warunkuje gospodarkę wapniowo-fosforanową oraz utrzymanie prawidłowej struktury i funkcji kości, ale wpływa także na mnóstwo reakcji zachodzących w organizmie. Tak więc niedobór witaminy D może doprowadzić do wielu przykrych zaburzeń i chorób. Taką sytuację obserwuję wśród osób, które trafiają do mojego gabinetu z powodu różnych schorzeń, niejednokrotnie

bardzo poważnych. Zdecydowana większość ma zbyt niski poziom witaminy.

Pamiętam jedną ze swoich klientek – 50-letnią kobietę z SM (stwardnienie rozsiane), która zgłosiła się do mnie 3 lata temu. Choroba rozwijała się powoli, ale dawała objawy w postaci pojawiających się rzutów. Klientka skarżyła się na sztywność i bóle mięśni, zawroty głowy, drżenie rąk, problemy z widzeniem... Ta pani cierpiała także na stany przygnębienia i spore spadki nastroju. Przyniosła ze sobą sporo wyników badań, ale wśród nich nie było tego, który mnie bardzo interesował. Poprosiłam, aby wykonała dodatkowo badanie poziomu witaminy D3. Okazało się, że stężenie nieaktywnego metabolitu 25 (OH) D w surowicy jej krwi wynosiło zaledwie 2 ng/ml (w Polsce wartości





30–50 ng/ml uznaje się za optymalne, chociaż jestem zdania, że i tak są one zbyt niskie). Przyznaję, że do tej pory nie widziałam niższego wyniku tego parametru! Zaczęłyśmy, poprzez suplementację, podnosić poziom tej witaminy, zmieniłyśmy dietę i sporo codziennych nawyków. Powoli, ale konsekwentnie osoba ta zaczęła pozbywać się przykrych objawów choroby. Teraz twierdzi, że czuje się wspaniale. Jeździ na kontrolne badania, ale proces nie postępuje – zatrzymał się, a kobieta tryska energią i chęcią do życia, natomiast jej ostatnie badania krwi wskazują poziom około 80 ng/ml 25 (OH) D.

**Okazuje się, że witamina D ma zba-
wienny wpływ na organizm w przy-
padku mnóstwa chorób i problemów
zdrowotnych. Wymienię niektóre
z nich:**

- ▶ **nowotwory** – hamuje rozprzestrzenianie się komórek nowotworowych, a wręcz przyczynia się do ich śmierci;
- ▶ **nadciśnienie** – regularna suplementacja witaminą D już po 6 tygodniach obniża ciśnienie krwi o 15 mm słupa rtęci;
- ▶ **cukrzyca I i II typu** – witamina D odgrywa ważną rolę w wytwarzaniu insuliny. Niedobór tej witaminy u malucha może skutkować wystąpieniem cukrzycy I typu. U dorosłych zbyt niskie stężenie tego metabolitu w ich krwi, może doprowadzić do pojawienia się cukrzycy II typu;
- ▶ **otyłość i nadwaga** – są zawsze skorelowane z niższymi wartościami witaminy D. 12-tygodniowa suplementacja tą substancją może zredukować tkankę tłuszczową nawet o 10%;
- ▶ **osteoporoza** – niskie wartości „witaminy słońca” są powiązane z mniejszą gęstością kości;
- ▶ **depresja** – u osób cierpiących z powodu tej choroby, zauważa się często zbyt niskie wartości metabolitu 25 (OH)D w surowicy krwi. Pamiętajmy, że witamina D uwalnia neuroprzekazniki – dopaminę i serotoninę, które wpływają na pracę mózgu;

- ▶ **obniżenie odporności** – wystarczy podnieść poziom tej witaminy, a już dochodzi do wzrostu liczby białych krwinek, czyli uruchamia się nasza immunologia;
- ▶ **wypadanie włosów** – „witamina słońca” jest niezbędna do prawidłowej pracy mieszków włosowych. Przy niskim jej stężeniu włosy wypadają na potęgę...

Można opisać jeszcze całe mnóstwo różnych zaburzeń zdrowotnych, jednak chciałam też zwrócić uwagę na to, że nasz organizm wielokrotnie próbuje się z nami skontaktować na długo przed tym, zanim pojawi się choroba. Jednak my, nie zawsze potrafimy tego rodzaju sygnały prawidłowo odczytać. Najczęściej po prostu, kiedy coś nam dolega, sięgamy po którąś z tabletek i nie zastanawiając się nad konsekwencjami takiej postawy, pogarszamy jeszcze sytuację. Tymczasem nasze ciało wręcz woła o pomoc!

A oto najczęstsze manifestacje zbyt niskiego poziomu witaminy D:

- ▶ **częste bóle kości i stawów** – obecność witaminy D jest kluczowa w procesie przyswajania wapnia przez kości. Kiedy jej brakuje, dochodzi do zaburzenia stężenia jonów wapnia i fosforu. Mamy wtedy do czynienia z osteomalacją (rozmiękaniem kości), która może doprowadzić do osteoporozy (zrzesztotnienia kości);
- ▶ **częste bóle mięśni, a czasem całego ciała** – także ból dolnej części pleców wynikający właśnie ze sztywności mięśni;
- ▶ **nadmierne pocenie się niewywołane czynnikami zewnętrznymi;**
- ▶ **obniżenie odporności** objawiające się ciągłymi infekcjami w układzie oddechowym – witamina D pośrednio chroni nasze płuca przed atakiem różnego rodzaju patogenów;
- ▶ **nadmierne wypadanie włosów;**
- ▶ **powracające uczucie przygnębienia;**
- ▶ **brak energii, ciągłe zmęczenie** – Od razu wyjaśnię, że poleganie na

kawie nie jest dobrym rozwiązaniem – jedynie pogorszy sytuację.

Jeśli obserwujesz u siebie któryś z tych symptomów albo nawet kilka z nich, proponuję jak najszybciej skontaktować się z usługami pobliskiego laboratorium analitycznego i wykonać badanie metabolitu 25 (OH) D. **Gdy wynik będzie niski, należy niedobory uzupełnić poprzez odpowiednią suplementację albo spożywanie właściwych produktów spożywczych, do których należą: tłuste ryby – łosoś, śledź, sardynki, sok z pomarańczy, żółtka jaj, ser żółty, grzyby. Bardzo ważne jest także przebywanie na świeżym powietrzu w słoneczne dni i ekspozycja na promienie słoneczne.** Najlepszy na to okres przypada od kwietnia do września. Spędzajmy około 15 minut dziennie w godzinach od 10.00 do 15.00, a najlepiej około południa. I jeszcze jedno – suplementując witaminę D, nie bójmy się przedawkowania, bowiem zdarza się to naprawdę niezwykle rzadko. Trzeba by przyjmować przez długi czas, wartości dzienne 100–200 tysięcy jednostek, aby doprowadzić do poziomu toksycznego. Czynna forma witaminy D przenoszona jest do różnych narządów (najwięcej do wątroby), gdzie jest odkładana w sporych ilościach, wystarczających nawet na kilkanaście tygodni. Część gromadzona jest także w tkance tłuszczowej, więc możemy ją zmagazynować i używać potem przez długi czas. A wszystko to odbija się dobrym zdrowiem – zatem teraz jest właśnie ta pora, aby wyruszyć po „witaminę słońca” i podnieść swoją odporność, a także pożegnać się ze złym samopoczuciem!



Olga Pietkiewicz

Dyplomowana dietetyczka, naturoterapeutka, żywienio-
wicz, dziennikarka. Ukończyła także wyższe studia zootechniczne i audytu energetycznego. W swojej codziennej pracy wykorzystuje również zdobytą wiedzę z zakresu ziołolecznictwa, bioenergoterapii, irydologii, diagnozowania chorób z języka i twarzy... Od wielu lat prowadzi Warsztaty Zdrowego Żywnienia oraz prelekcje na temat właściwego odżywiania się i zapobiegania chorobom. Pracuje indywidualnie ze swoimi klientami, skutecznie wspierając dieto-terapią proces wychodzenia z chorób.