

Kako dobimo dovolj vitamina D₃ jeseni in pozimi

Kdaj sijejo žarki za D₃? (2)

V prejšnjih Misterijih smo pisali, da se vitamin D₃ na koži tvori le pod vplivom UVB žarkov – pod pogojem, da imamo v telesu dovolj snovi za njegovo sintezo, ki pa jih dobimo iz živil z veliko žvepla. UVB žarki Slovenijo dosežejo samo v času od 5. aprila do 5. septembra. Tokrat nam prehranska svetovalka Nataša Klarič, avtorica nutrigenomičnega profila, ki svetuje na Nutrigenomika.info, svetuje, kako vzdržujemo ustrezno raven vitamina D₃ jeseni in pozimi, ko pri nas ni UVB žarkov. Vitamin B₃ se prav tako ne tvori v oblačnem vremenu.

Kako jeseni in pozimi, torej več kot pol leta, zagotovimo telesu dovolj vitamina D₃? Kako to rešujejo narodi, ki živijo precej dlje na severu od nas?

Švedi, Norvežani, Finci denimo živijo v okolju, kjer Sonce nikdar ne pride pod kot 50 stopinj, a vendar jim vitamina D ne primanjkuje. Sicer bi bili vsi rahitični, a niso. Pri Skandinavcih gre za epigenetsko prilagoditev. Ker tam živijo že tisočletja, so se namreč epigenetsko prilagodili tako, da vitamin D v glavnem dobijo iz svoje tradicionalne prehrane: plave ribe.

Plave ribe živijo v zelo mrzlih vodah in so daleč najboljše gradivo za vitamin D poleg hrane, ki vsebuje veliko žvepla: česna in čebule. Česen je lahko napol kuhan, damo ga na primer v kuhano zelenjavno juho, ko jo odstavimo od ognja; čebulo

Če jemo vitamin D₃ v dopolnilih, moramo zraven jemati K₂ v obliki dopolnila ali ga dobiti s hrano.

pa kuhamo ali pražimo.

Jeseni in pozimi, pa tudi če poleti ne moremo veliko na sonce, torej jejmo veliko sardin, skuš, divjega lososa ... Ribe naj bodo čim bolj mlade. Tunino odsvetujem, je zelo onesnažena s težkimi kovinami.

V nasprotju z narodi na severu pa imajo denimo Avstranci največ pomanjkanja vitamina D₃, čeprav imajo sonca dovolj. So jih pa uspeli najbolj prepričati o škodljivosti izpostavljanja sončnim žarkom, tudi UVB žarkom. Ne sončijo se, ven hodijo le zjutraj in zvečer. Imajo

pa zelo veliko obolelih za kožnim rakom. **Zakaj?**

Pri Avstralcih je kožni rak rezultat dveh mehanizmov. Prvič zaradi pomanjkanja D₃; to je predvsem v primerih, ko se melanom ali kožni rak pojavi na podplatu ali kakem drugem delu telesa, ki ni nikoli izpostavljen sončnim žarkom. In drugič zaradi opeklin, ki jih povzročajo pomanjkanje »podlage« za občasno sončenje, pa tudi zaradi neobrisanih kapljic vode in potu ob hkratni odsotnosti D₃. To je še zlasti nevarno v odsotnosti žarkov UVB, saj UVA žarki kožo samo poškodujejo in pri tem ne prispevajo k tvorbi D₃, ki jo lahko regenerira.

Kaj pa prehranska dopolnila z vitaminom D₃?

Če jemo vitamin D₃ v dopolnilih, moramo zraven jemati K₂ v obliki dopolnila ali ga dobiti s hrano. Najboljša so dopolnila vitamina D v kombinaciji z vitaminom K₂, kalcijem in magnezijem. Sinergistična interakcija vitaminov D₃ in K₂ sintetizira in aktivira matrični protein GLA (MGP), ki preprečuje kalcifikacijo arterij.

A kot sta pri vitaminu D sintetična vitamina D₁ in D₂ strupena, je pri vitaminu K ravno obrnjeno – vitamina K₁ in K₂ sta v redu, K₃ pa je sintetičen in strupen.

Če v obliki dopolnil uživamo bodisi magnezij bodisi kalcij bodisi vitamin D₃ bodisi vitamin K₂, moramo upoštevati njihovo siner-



Plave ribe so najboljše gradivo za vitamin D poleg hrane, ki vsebuje veliko žvepla: česna in čebule.

TESTIRANJE VITAMINA D

Za ugotavljanje, ali imate v organizmu dovolj vitamina D, je mogoče prek interneta iz tujine naročiti različne testne komplete za domačo uporabo, na primer z angleške spletne strani goo.gl/YQXW66.

V Sloveniji pa lahko opravite test ravnih vitamina D iz krvi v raznih diagnostičnih laboratorijih in bolnišnicah, na primer na goo.gl/HD0YDJ.

stično delovanje. Visoki odmerki D3 v obliki dopolnil iz telesa črpajo magnezij, kar lahko povzroči zastrupitev z vitaminom D3 in pomanjkanje magnezija; to organizmu povzroča resne težave, vključno s problematično kalcifikacijo. Magnezij in vitamin K2 delujeta komplementarno: magnezij znižuje krvni tlak, kar je pomemben dejavnik za zdravje srčnožilnega sistema.

Ustreznost in odmerjanje vseh dopolnil, ki jih bomo uporabili, redno preverjamo z bioresonanco. Kajti vsak organizem dopolni drugače absorbira.



Dvakrat na dan prhne pod jezik, najbolje takrat, ko jemo kaj mastnega. Zato, ker vitamin D deluje proti tumorjem, vpliva na izločanje inzulina, regulira krvni tlak, podpira terapijo v primeru Alzheimerjeve in Parkinsonove bolezni, shizofrenije, možganske kapi, epilepsije, depresije, pomaga pri srčnožilnih obolenjih, pri razdraženem črevesju ... Vitamin K prispeva k normalnemu strjevanju krvi in ohranjanju zdravih kosti, preprečuje aterosklerozo ... Vitamin D3 & K2 (23,91 €) kupimo v trgovini www.misteriji.si ali 051/307 777.

ARA založba d.o.o.

Priporočam, da prej za vsako dopolnilo preverimo, ali nam ustreza, v kakšnem odmerku in za koliko časa, saj smo namreč narejeni za raznolikost in sezonskost. Priporočam bioresonanco, uporabno kineziologijo, nihalo in podobno. Kot dopolnila z D3 se načeloma najbolj absorbirajo pršila za pod jezik.

Iz katerih živil dobimo vitamin K2?

Vitamin K2 dobimo v jajčnem rumenjaku iz jajc pašnih živali, v rdečem mesu pašnih živali, pa v temnolistnati zeleni zelenjavi, kot je denimo špinata. Vsebujejo ga tudi nekateri fermentirani izdelki. Najboljši vir vitamina K2 pa je japonsko živilo natto, to je »sir« iz fermentirane soje. Natto vsebuje daleč največ vitamina K2. Dobi se tudi že pri nas, na primer na www.seli.si.

Dobra kombinacija hranilnih snovi je žolca; v njej je tudi veliko kalcija. Za kalcij obvezno potrebujemo K2 in magnezij. Za zdrave kosti potrebujemo bolj vitamin D in K kot pa kalcij. Recept za žolco opisujem na goo.gl/xoChUX.

Siri, ki imajo veliko K2, so gavda, brie, edamec, vsebujejo ga neposneto mleko pašnih živali in izdelki iz njega, denimo maslo.

Kako sami fermentiramo zelenjavo?

Na angleški spletni strani dr. Mercole (goo.gl/mhiOtz) so opisane probiotične bakterije, ki jih uporabite za fermentiranje zelenjave, da bo ta vsebovala vitamin K2. Z doma fermentirano zelenjavo, ki ni pasterizirana, dobimo zelo veliko vitaminov B in C. Recepti za fermentirano zelenjavo so tudi na moji spletni strani Nutrigenomika.info. S fermentirano tekočino, ki ima obilo antioksidantov, se lahko namažemo pred sončenjem in po njem, če nimamo pri roki jabolčnega kisa ali soka limone.

Kako dolgo trajajo zaloge vitamina D3 v telesu?

Če smo uspeli nakopičiti zaloge vitamina D3 v telesu z dopolnili, bodo zaloge

POMEMBNOST VITAMINA D3

Vitamin D3 vpliva na DNK prek receptorjev vitamina D3, ki so prisotni v vsakem delu telesa. Dokazano je, da je raven vitamina D3 neposredno povezana z izraženostjo okoli tri tisoč genov, ki imajo ključen vpliv na delovanje imunskega sistema.

Vitamin D3 v telesu spodbuja tudi nastajanje celic CD8 T. Pomanjkanje celic CD8 T je značilno za mnoga kronična avtoimunska obolenja, kot so multipla skleroza, revmatoidni artritis, ulcerativni kolitis in tako naprej. Gre za genetsko predispozicijo: poleg ljudi z avtoimunskimi boleznimi imajo to pomanjkanje tipično tudi njihovi sorodniki. Vitamin D3 povečuje sintezo celic CD8 T in tako krepi imunski sistem pri zdravih ljudeh in pri bolnikih v začetnem stadiju bolezni. Nižja razpoložljivost žarkov UVB, ki so nujni za sintezo vitamina D3, bistveno prispeva k nižjemu številu celic CD8 T in posledično povečani pojavnosti avtoimunskih bolezni na višjih zemljepisnih širinah.

Šele optimalna raven vitamina D3 omogoča tudi sintezo okoli dvesto antimikrobnih peptidov, ki imunskemu sistemu omogočajo, da opravi z vsako okužbo.

ge trajale morda šest tednov. Če smo zaloge dobili s »sončenjem«, bodo trajale še manj časa; v dveh tednih je raven že precej nižja, kot bi si želeli. Torej moramo stalno skrbeti za to, da imamo v telesu dovolj veliko raven vitamina D3.

Bi še kaj dodali?

Ponovno bi poudarila, kako zelo pomembna je visoka raven vitamina D3, ko gre za okrevanje od resnih bolezni, vključno z rakavimi obolenji.

A. Š. ❁

Informacije: info@nutrigenomika.info