

Witamina D

objawy niedoboru i naturalne znaki ostrzegawcze



Niedobory witaminy D – odkrycia naukowców

Niedobór witaminy kojarzy się głównie z krzywicą i chorobą kości jednakże jej niedobór wpływa też na inne dolegliwości, z którymi do tej pory brak tej witaminy nie był łączony. Niedobory mogą prowadzić do takich dolegliwości jak niespokojny sen, bóle mięśni, ogólne zmęczenie, bóle stawów, lub osłabienie, trudności z koncentracją, bóle głowy, zaparcia lub biegunki, problemy z pęcherzem oraz poważniejsze schorzenia, które zostały powiązane z witaminą D

- 1. Astma** – przyjmowanie witaminy D zmniejsza ataki astmy oraz jej nasilenie.
- 2. Depresja** i inne choroby psychiczne - kobiety w ciąży, które mają niedobory witaminy D mogą narażać dziecko na choroby psychiczne w późniejszym życiu.
- 3. Choroby serca** - choroby układu krążenia są znacznie bardziej powszechne u osób z niedoborem witaminy D. Niektóre dzieci z ciężką niewydolnością serca, zareagowały dobrze na leczenie witaminą D
- 4. Nadciśnienie** - jest związane z niedoborami wapnia, magnezu, potasu i witaminy D.
- 5. Reumatoidalne zapalenie stawów** – jest chorobą, która powoduje zapalenie ogólnoustrojowe, silny ból i uszkodzenia stawów. Badania wykazały, że witamina D może zmniejszyć ból i sztywności związane z chorobą.
- 6. Stwardnienie rozsiane** – im dalej od równika i mniejsza ekspozycja na słońce tym większe ryzyko rozwoju choroby.
- 7. Rak** – brak witaminy wpływa na raka sutka, raka prostaty i raka okrężnicy. Związek przyczynowy jest tak silny, że witaminę zaczęto stosować w profilaktyce raka i leczeniu raka gruczołu krokowego.

8. Choroby przyzębia – witamina D tworzy w jamie ustnej związki, które obniżają szkodliwe bakterie w jamie ustnej co z kolei zapobiec może zapaleniu dziąseł.

9. Cukrzyca – słaba kontrola cukru we krwi to objaw niedoboru witaminy D, co zwiększa ryzyko rozwoju cukrzycy.

Niedobór witaminy trudno zweryfikować, ale łączy się jej brak z pojawiającymi się takimi dolegliwościami jak grypa, osłabienie mięśni, łuszczyca, problemy z nerkami.

Przyczyną niedoboru witaminy D w dużym stopniu jest otyłość. Badania przeprowadzone na Uniwersytecie w Kopenhadze wykazały też, że witamina D aktywuje układ odpornościowy i aktywuje komórki do walki z infekcjami. W przypadku niedoboru limfocyty T układu immunologicznego pozostają *uśpione*, oferując niewielką lub żadną ochronę przed inwazją mikroorganizmów i wirusów. Przy niedoborach witaminy D układ odpornościowy jest bezbronny wobec grypy sezonowej.

Witamina D jest bardzo bezpieczna. Nie ma praktycznie żadnych negatywnych skutków ubocznych u osób przyjmujących suplementy witaminy D, nawet w pozornie dużych dawkach. Niedobór witaminy D jest spowodowany w dużej części przez współczesny kryty styl życia. Ludzie żyją, pracują i odpoczywają w pomieszczeniach przy sztucznym świetle. Powoduje to poważne braki w ekspozycji na światło słoneczne, poprzez które witamina D jest zazwyczaj generowana.

Wystarczy około 20 minut na słońcu, by pokryć 90% dziennego zapotrzebowania na witaminę D pod warunkiem wystawienia na promienie słoneczne około 20% powierzchni ciała, nie zabezpieczonego kremem z filtrami UV. W produktach spożywczych najwięcej witaminy D znajduje się w rybach morskich (gotowanych lub duszonych – smażenie niszczy witaminę). W mniejszym stężeniu występuje też w jajach, przetworach mlecznych, olejach roślinnych, serach dojrzewających.

Źródło: www.naturalnews.com