

Slunce

MŮŽE ZACHRÁNIT ŽIVOT



Připravuje: Jaroslav Zajíček



Přes zimu bývají lidé více než jindy zalezlí v panelácích a kancelářích, mimo dosah slunečních paprsků. V důsledku toho mají obzvláště po zimě v těle nedostatek vitamínu D. Ten přitom pomáhá tělu vstřebat vápník, nezbytný pro stavbu kostí, a závisí na něm i řada životních funkcí, takže je klíčový v prevenci mnoha chorob – od migrény přes deprese až po rakovinu. Co s tím?



Silná dvojka naší imunity

„Děčko“ ovlivňuje obrovské množství nejrůznějších pochodů v lidském v těle. Chová se stejně jako vakcíny, ba dokonce jejich účinky i předčí. Představuje antioxidant, dokonce silnější, než je vitamin C. Tato silná dvojka – vitamíny D a C – se stará o chod naší imunity. Optimální proto je, se denně pohybovat v přírodě, kde nejlépe můžeme získat potřebnou denní dávku slunečního záření. Každodenní příjem je důležitý a třeba opalování v plavkách po dobu 15 až 20 minut dodá tělu 20 tisíc I.U. (to jsou mezinárodní jednotky k měření vitamínu D3). Pokud jsme ovšem oblečení, je třeba dobu pobytu venku výrazně prodloužit, protože procházka nám dodá stejnou dávku vitamínu D za 1 až 1,5 hodiny. Tato dávka je pak schopná nás chránit proti většině nemocí. Kdo toto zcela ignoruje a neustále se drží jen v místnostech,

může hladinu vitamínu D ve svém těle dovést až k takovému deficitu, že se jeho imunita začne rozpadat. V té souvislosti stojí za zmínku, že většina rakovin začíná v zimě, kdy máme vážný nedostatek vitamínu D. Ten se projevuje třeba u rakovin prsu, prostaty a tlustého střeva. A přestože tento jev lze snadno monitorovat, moderní medicína ho prakticky ignoruje.

Můžeme to hlídat sami

Množství vitamínu D ve svém organismu však můžeme snadno sledovat i sami. Stačí navštívit lékaře a požádat o vyšetření jeho hladiny v krevním řečišti, což napoví, jak si stojíte. Pokud by vám lékař nechtěl vyhovět, obraťte se na nejbližší laboratoř, kde vám za zhruba 1800 korun provedou potřebné vyšetření s názvem „25 hydroxyvitamin D“. Výsledky si nechte v laboratoři přepočítat na nanogramy na jeden mililitr (ng/ml) a dle výsledků se

řídte. Hodnota pod 20 je život ohrožující, 30 až 45 je relativně vyhovující. V případě nemoci se však snažte vystoupit na 45 až 60 ng/ml, což je objem určený mnoha studii. Dokáže zvládnout většinu nemocí, jejichž stav se odvíjí od hladiny vápníku v těle; i zde většina lidí vykazuje deficit.

Nezbytná pravidla

Přitom správná hladina „děčka“ v těle zajistí vstřebání vápníku i z potravy chudé na tento minerál. Na rozdíl od běžných doporučení, jež tvrdí, že denní dávka „děčka“ je 400 I.U., se dnes vědci shodují na 1000 až 2000 I.U. denně, a to bez rizika, s velmi malou pravděpodobností předávkování. Tam, kde je zjištěn výrazný deficit, se přitom běžně stoupá i na 10 tisíc I.U. denně, u závažných onemocnění dokonce na 40 až 50 tisíc I.U. denně po dobu nutnou ke srovnání deficitního stavu. V takovém případě je potřeba

UPOZORNĚNÍ

Nic v tomto článku není zamýšleno jako lékařská rada. Pro lékařskou diagnózu, radu a pomoc navštivte, prosím, svého lékaře.

Kontakt na léčitela na str. 82.

inzerce

Zdravotní obuv VITA s certifikátem Státní zkušebny

ortostep

CHRÁNÍ VAŠE KLOUBY

Žádejte ve své lékárně, zdravotnických potřebách nebo na adrese:

Martina Stryčková, Hlavní třída 1063/3
708 00 Ostrava - Poruba
www.ortostep.cz tel: 604 260 212

Prodej: INTER META Ostrava, s.r.o. tel: 596133921
a jejich pobočkách: Bohumín, Frýdek-Místek, Karviná, Havířov a Hradec Králové



dorovnat hodnoty na 60 nanogramů na mililitr. Důležité však je současně tělu dodávat i hořčík a vitamin B6, aby zároveň nedocházelo ke kalcifikaci tkání a zabránilo se usazování vápníku v tkáních, ledvinách a zabránilo se tvorbě ledvinového kamene. Vysoké dávky syntetického „děčka“ totiž mohou způsobovat kalcifikaci, což běžným opalováním nelze docílit. To ovšem neznamená, že je tento proces vždy na závidu. U ložisek rakoviny právě vysoký obsah vápníku vede ke kalcifikaci ložiska, což zpomalí či dokonce zastaví růst nádoru. Je už vědecky prokázáno, že u lidí s vysokou hladinou „děčka“ je o 30 až 50 % nižší riziko rakoviny prsu a o 50 % nižší riziko rakoviny tlustého střeva, že nemocným s rakovinou tlustého střeva, kteří mají dost vitamínu D, hrozí o 39 % menší riziko úmrtí. Další věc, která spadá do kompetence vitamínu D, je produkce inzulínu, má velký podíl na zvládnutí cukrovky. Pozor hlavně u dětí; těm, které mají „děčka“ málo, hrozí diabetes prvního typu až dvěstěkrát častěji! A tak bychom mohli pokračovat donekonečna s bezpečným chorob... Zvýšený příjem vitamínu D přitom dokonce pomáhá i zhubnout, jak ukázal jeden výzkum.

Otázka opalování

Co se týče opalování, nejvíce nám při něm škodí právě opalovací krémy. Kdo si někdy při natírání krémem omyl sáhl do oka, zjistil, co to znamená... Naše pleť má sice nižší citlivost než oko, nicméně i tak významně trpí. Nehledě na to, že ochranný faktor vás chrání nejen před sluncem, ale i před přístupem vitamínu D do organismu! Opalovat by se tedy člověk měl zcela bez krému, nebo se natírat kokosovým tukem, což je vynikající přírodní produkt, který nám nijak neškodí. Samozřejmě je ale nezbytné se opalovat postupně a s rozvahou! Nesmyslný ba nebezpečný je přístup některých Čechů, kteří přijedou například na Jadran a okamžitě vystaví své sýrovité tělo paprskům tamního slunce na řadu hodin i přes poledne. Již během prvního dne tak získají nádhernou barvu pálených cihel a problémy mají do konce pobytu. Na své spáleniny pak po zbytek pobytu patlají spousty panthenolu

a opalovacího mléka. Větší část své dovolené z logických důvodů již netráví na slunci, ale v restauracích, a tím si škodí dvojnásob. Zpočátku je tedy třeba se opalovat s mírou, brát třeba i vitamin A, nebo ve větším množství zdroje betakarotenu, třeba mrkev, a mazat se kokosovým olejem. Když se opálíte, není už toto potřeba. Mně se osvědčilo se v prvních dnech u moře opalovat přikrytý prostěradlem, které občas popotáhnu. Okem prakticky neviditelné dírký v látce propouštějí paprsky, které vás opalují, a tím, že prostěradlo popotáhnete, posunete dírký o kousek vedle. Postupně se tak během tří dnů celí bezpečně opálíte a nemusíte se pak už před sluncem schovávat ani nijak chránit.

Moudrá příroda

A co solárium? Zeptá se leckdo. Přestože proti němu existuje několik argumentů, z nichž nejsilnější je, že vystavit se slunečním účinkům ze vzdálenosti několika centimetrů je silně nezdravé, jednu výhodu mu upřít nelze - skutečně pomůže doplnit hladinu vitamínu D, protože obsahuje UVB záření.

Je ale zajímavé, jak příroda vyřešila problém vitamínu D v končinách, kde je slunce nedostatek. Jako příklad poslouží Eskymáci. Základ jejich stravy tvoří velryby a tuleni, z nichž získávají dostatek tuku s omega mastnými kyselinami a vitamínem D, což jejich organismus dostatečně ochrání. Příklad opačný představují národy jako Švédové a Finové, žijící na severu v oblastech s nedostatkem slunečního svitu, kteří však na rozdíl od Eskymáků tento deficit nedohánějí konzumací odpovídající stravy. Právě oni totiž mají velký problém s dostatkem vitamínu D. Nebudme tedy jako oni a čekání na jarní slunce vyplňme tím, že svou dávku vitamínu D zkusíme sníst. Najde se třeba v rybím tuku a v oleji z rybích jater, protože ryby svůj přebytek „děčka“ skladují právě tam. „Děčko“ se najde i v másle a čerstvém mléku. Stačí tedy rozmačkat sardinky s máslem a cibulkou, osolit, opepřit, pokapat citronem a sníst. Pokud si k tomu dáte slušnou porci čerstvého hlávkového nebo jiného zeleninového salátu, dodáte i velice potřebný vitamin C a ochrana je pak téměř dokonalá. ■

NATUR APATYKA®

**NATUR APATYKA s.r.o., český výrobce
přírodních bylinných produktů
s BETA-GLUKANEM z hlívy ústříčné,
Vám představuje dva sirupy s léčivými
účinky z vlastní produkce:**

ARONIE GLUCAN SIRUP a GOJI GLUCAN SIRUP

*Přípravky, které dodávají tělu energii, posilují
imunitní systém a obranyschopnost organismu.*



Navštivte naše prodejny, kde můžete sirupy zdarma ochutnat a dozvědět se všechny jejich účinky a poznat i celou nabídku výrobků NATUR APATYKA. Tekuté přípravky, dětské Medicínky, tablety, sirupy, olejčky a krémy pro zdraví dětí i dospělých.

ČÁSLAV

Gen. Fr. Moravce 60
286 01
telefon: 724 700 396

KOLÍN

Zámecká 80
280 02
telefon: 724 700 396

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Pasáz Krajinská
Krajinská 31
370 01
telefon: 724 188 246

KRALUPY NAD VLTAVOU

Přemyslova 1050
278 01
telefon: 603 572 559

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Senovážné nám. 9
370 01
telefon: 732 867 571

KUTNÁ HORA

Husova 139
284 01
telefon: 724 700 396

HLINSKO

Poděbradovo náměstí 45
okr. Chrudim
539 01
telefon: 724 700 396

PRAHA

Vinohradská 172, Praha 3
130 00
telefon: 776 563 435

KLADNO

Gorkého 8
272 01
telefon: 724 252 414

SLANÝ

Masarykovo nám. 8
274 01
telefon: 724 168 107

Výrobce: NATUR APATYKA s.r.o.,
Pod Nádražím 1608, Čáslav 286 01
info@naturapatyka.cz
tel.: 724 700 396

www.naturapatyka.cz



CESTA
KE
ZDRAVÍ