

Podsumowanie odcinka

Pasożyty zjadają Twoją odporność!

link do filmu: <https://bit.ly/3ZqiOgD>



1. Optymalny poziom witaminy D3 to minimum 50–70 ng/ml

Choć normy laboratoryjne zaczynają się od około 30 ng/ml, dla realnych korzyści zdrowotnych warto dążyć do poziomu 50–70, a nawet wyżej – do 80 czy 100. Taki poziom wspiera odporność, gospodarkę hormonalną i ogólne funkcjonowanie organizmu.

Poziom poniżej 30 oznacza niedobór, który może sprzyjać rozwojowi chorób przewlekłych. W Polsce u ponad 70% badanych osób stwierdza się poziom zaledwie 15–25 ng/ml – to zdecydowanie za mało.

2. Witamina D3 chroni przed nowotworami

Sprawnny układ odpornościowy, wspierany odpowiednim poziomem witaminy D3, potrafi rozpoznać i zniszczyć komórki nowotworowe w zarodku. Dzięki temu witamina D3 może zmniejszać ryzyko rozwoju raka.

Niedobór witaminy D3 w połączeniu z insulinoopornością tworzy środowisko sprzyjające rozrostowi patologicznych komórek. Wysoki poziom insuliny może stymulować ich namnażanie, a niski poziom D3 osłabia mechanizmy obronne.

3. Suplementacja często jest nieskuteczna – trzeba ją kontrolować

Wiele osób twierdzi, że suplementuje witaminę D3, a mimo to poziom w badaniach się nie podnosi. Może to wynikać z zbyt niskich dawek, nieregularności lub problemów z wchłanianiem.

Czasami przyczyną może być obecność pasożytów, które blokują przyswajanie D3 i cynku. W takim przypadku warto rozważyć odrobaczenie, jeśli mimo suplementacji poziom nadal jest niski.

4. Najlepsze formy suplementacji – z tłuszczem, rano, w kapsułkach

Witamina D3 jest rozpuszczalna w tłuszczach, dlatego powinna być przyjmowana razem z posiłkiem zawierającym tłuszcze – najlepiej rano. Dzięki temu lepiej się wchłania i współpracuje z rytmem dobowym organizmu.

Formy w kroplach są mniej stabilne – łatwo się utleniają pod wpływem światła, tracąc skuteczność. Bezpieczniejszym rozwiązaniem są kapsułki, szczególnie jeśli są przechowywane w odpowiednich warunkach.

5. Współpraca z witaminą K2 i magnezem to klucz do działania D3

Witamina K2 kieruje wapń do kości, zapobiegając jego odkładaniu się w naczyniach krwionośnych – dlatego warto przyjmować ją razem z D3. Magnez natomiast umożliwia przekształcenie D3 w aktywną formę w organizmie.

Dodatkowo magnez wspomaga wchłanianie witaminy D3 i bierze udział w setkach reakcji enzymatycznych. Niedobór magnezu może blokować skuteczność nawet najlepiej dobranej suplementacji D3.

6. Naturalne źródła witaminy D3 – słońce i dieta

Ekspozycja skóry na słońce przez 15–30 minut dziennie bez filtrów UV to naturalny sposób produkcji witaminy D3. Niestety, w naszej szerokości geograficznej, zwłaszcza jesienią i zimą, taka ekspozycja jest zbyt rzadka.

Dieta bogata w beta-karoten (np. czerwone warzywa) wspiera zdrową skórę i pomaga w syntezie witaminy D3. Jednak sama dieta zazwyczaj nie wystarczy, by osiągnąć optymalny poziom – suplementacja jest niezbędna.

7. Styl życia wpływa na działanie witaminy D3

Sen, dieta i aktywność fizyczna wpływają na to, jak organizm korzysta z witaminy D3. Nawet najlepszy suplement nie zadziała, jeśli śpimy 4 godziny, żyjemy w stresie i jemy fast foody.

Witamina D3 powinna być częścią szerszej strategii prozdrowotnej. To nie cudowna pigułka, ale bardzo ważny element układanki.

8. Pasożyty mogą blokować wchłanianie D3

Często spotyka się osoby, które mają przewlekły niedobór D3 i anemię mimo przyjmowania suplementów. Może to świadczyć o obecności pasożytów, które blokują wchłanianie składników odżywczych.

W takim przypadku warto wykonać badania i rozważyć kurację przeciwpasożytniczą. Po jej przeprowadzeniu poziom D3 zazwyczaj szybko się poprawia.

9. Suplementuj świadomie – najpierw zrób badanie 25(OH)D3

Zanim zaczniesz suplementację, sprawdź swój poziom witaminy D3 we krwi – konkretnie oznaczenie 25(OH)D3. Suplementacja „na oko” bywa nie tylko nieskuteczna, ale może też prowadzić do niepotrzebnych wydatków.

Dzięki badaniu możesz dobrać odpowiednią dawkę i uniknąć błędów. Po 2–3 miesiącach suplementacji warto wykonać badanie kontrolne i dostosować dawkę.

10. Nie bój się wysokich dawek – są bezpieczne

Według aktualnych badań nie istnieje górna toksyczna granica dla witaminy D3 w standardowych dawkach. Nawet 10 000 IU dziennie lub 50 000 IU tygodniowo uznawane są za bezpieczne przy niedoborach.

Ważne jednak, by takie dawki stosować przez ograniczony czas i pod kontrolą poziomu we krwi. Regularne badania eliminują ryzyko i pozwalają na skuteczną i bezpieczną suplementację.

 Kupuj sprawdzone suplementy diety z Expertia Naturals:
ExpertiaNaturals.pl

 Kupuj biznesowe i rozwojowe książki w naszym Wydawnictwie:
Expertia.com.pl

 Naucz się języka skutecznie z gwarancją rezultatów:
InstytutLingwistyki.pl



EXPERTIA
N A T U R A L S