

Vitamin D3 (1): Izogibanje soncu je ustvarilo velike epidemije

Malo sonca, veliko bolezní

Petega aprila ob 12.40 bodo v Sloveniji spet posijali UVB-žarki. Brez njih koža ne more tvoriti vitamina oziroma hormona D. Sijali bodo le do petega septembra; po tem jih bo mogoče na kožo ujeti le na drugih koncih sveta. Rastline in živali se tedaj pri nas začno pripravljati na mirovanje, počitek in zimsko spanje. Človek tega ne more. Zato si pomagamo s prehranskimi dopolnili, ki vsebujejo vitamin D3. Brez njih tudi mi, tako kot živali, počasi tonemo v stanje zimskega spanja. Kako pomemben je vitamin D za naše telesno, duševno in kognitivno zdravje, nam govori knjiga Jeffa Bowlesa *Vitamin D3 - čudežni rezultati zdravljenja z ekstremno visokimi odmerki sončnega hormona*. V njej razlaga, kako sladkorna bolezen, visok tlak, depresija in druge bolezni sovpadajo s temi cikli v naravi.

Knjigo je prevedel in dopolnil Gorazd Suštarič. Prvi Slovenec, ki se je s svojo boleznijo, ima namreč multiplo sklerozo, spopadel s pomočjo visokih odmerkov vitamina D3. S to terapijo mu je uspelo zaustaviti njeno napredovanje. Njegovo zgodbo in izkušnje s tem protokolom zdravljenja bomo objavili v naslednji številki *Misterijev*.

Pomanjkanje vitamina D3 je vzrok za najmanj 80 obolenj, tudi najhujših.

DR. CÍCERO COIMBRA

Avtor protokola zdravljenja z visokimi odmerki vitamina D3 je dr. Cícero Galli Coimbra, specialist nevrologije s podspecializacijo interne medicine, doktor znanosti, docent na katedri za eksperimentalno nevrologijo na Medicinski fakulteti v São Paulu v Braziliji.

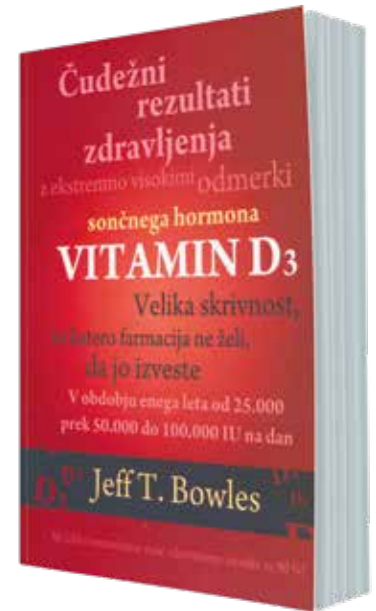
Dr. Coimbra je do zdaj s tem protokolom s svojo skupino zdravnikov obravnaval več kot štiri tisoč bolnikov z avtoimunskimi boleznimi, kamor sodi tudi multipla skleroza. Skoraj vsi lahko svobodno živijo svoje življenje naprej, njihova trenutna diagnoza je mirovanje bolezni. Bolniki nimajo več ponovitev bolezni, potrjujejo slikanja z magnetno resonanco.

Po dr. Coimbri so visoki odmerki od 10.000 IE (mednarodnih enot) na dan naprej,

tudi do 100.000 IE. A dnevni odmerek vitamina D3 za posamičnega bolnika mora biti določen na podlagi njegovih laboratorijskih testov. Protokola zato nikoli ne izvajamo na lastno pest, ampak le pod nadzorom zdravnika, ki se je o metodi poučil pri dr. Coimbri.

Po njegovem protokolu med drugim delata italijanska zdravnik dr. Palegrini in dr. Giordo. Tudi splitski zdravnik dr. Fedor Mataić. Ta na svoji spletni strani www.salve.hr opisuje protokol dr. Coimbri, opisana ima navodila za preiskave, ki jih morate narediti pred prvim pregledom v Splitu, ter navodila za bolnike, ki so na visokih odmerkih vitamina D3.

Jeff Bowles v knjigi pojasnjuje, da zdravi ljudje, ki preventivno jemljejo do 10.000 IE vitamina D3 na dan, ne potre-



Knjiga Jeffa Bowlesa o vitamini D3 je na voljo na Misteriji, si, cena je 19 €.

bujejo varnostnih ukrepov, ki so obvezni pri uživanju zelo velikih odmerkov vitamina D3 (izogibanje hrani z veliko kalcija, nadzor ravni hormona paratiroidne žleze PTH za presnovo kalcija v telesu, pitje veliko tekočine ...). Odmerek 10.000 IE na dan je namreč količina vitamina D, ki ga dobimo, če kožo za dvajset minut izpostavimo soncu v času, ko so v našem delu sveta na razpolago UVB-žarki.

REZULTATI ZDRAVLJENJA

In zdaj nazaj h knjigi Jeffa Bowlesa *Vitamin D3*. Avtor je



dr. Cicero Coimbra

v knjigo strnil dokaze in dognanja, do katerih je prišel na podlagi četrto stoletja trajajoče raziskave; pregledal je okoli 160.000 strokovnih člankov z opisi številnih bolnikov od leta 1920 do danes. In v vseh primerih je bil vzrok za boleznijo pomanjkanje tega pomembnega vitamina. Na seznamu bolezni, ki nastanejo zaradi njegovega pomanjkanja, je najmanj osemdeset obolenj, med njimi vse oblike raka, avtizem, depresija, sladkorna bolezen tipa I in II, putika, luskavica, neplodnost, Crohnova bolezen, debelost, astma in tako naprej.

V knjigo je strnil tudi svoje lastne izkušnje s preizkušanjem vitamina D3: »Ko sem spoznal, da 4000 IE vitamina D3 zame ni dovolj, sem se odločil za »nevaren« poskus, ki

popolnoma nasprotuje vsemu, kar so mi zdravniki govorili dolga leta: »Ne jemljite preveč vitamina D, ker je nevaren!« Začel sem jemati 20.000 IE na dan, to je petdesetkrat več od priporočenega odmerka 400 IE na dan. Po štirih mesecih sem odmerek povečal na 50.000 IE na dan, kar je sto petdesetkrat več od prej priporočenega odmerka. Potem sem ga dvignil na 100.000 IE na dan ali tristo krat več od najvišjega možnega varnega odmerka!«

Terapija z visokimi odmerki vitamina D3 je pozdravila vsa njegova kronična stanja, nekatera je imel več kot dvajset let:

* *Sindrom bolečega zatikajočega kolka*, za katerim je trpel triindvajset let. Noben zdravnik mu ni mogel pomagati. Zdaj je popolnoma izginil. Nobenih



Foto splet

V odsotnosti UVB-žarkov je treba ustrezno raven vitamina D3 v telesu vzdrževati s prehranskimi dopolnili. Na Misteriji.si je na voljo več dopolnil z vitaminom D3 ter D3 & K2. Dopolnila jemljemo tudi poleti, če s sončenjem ne dobimo dovolj vitamina D – če smo v času, ko sijejo UVB-žarki, večinoma v zaprtem prostoru.

bolečin in nobenega zatikanja v kolku.

* *Rumeni, z glivico okuženi nohti na nogi*. V dvajsetih letih je poskusil vse in nič ni delovalo. Deset mesecev visokih odmerkov vitamina D3, in nohti so ozdravljeni.

* *Čuden kostni izrastek na njegovem komolcu* je v celoti izginil, njegov komolec je zdaj normalen.

* *Boleča, klikajoča, pokajoča in trda artritična rama*. Stanje, ki ga je imel petnajst let, je odšlo.

* *Ganglionska cista*, ki je vztrajala na njegovem zapestju več kot pet let, je trda kot kamen, neboleča in se krči.

* *Majhna podkožna cista* na njegovem obrazu, ki dvajset let ni izginila – ni je več.

* *Shujšal je*, ne da bi se trudil, za enajst kilogramov: z 92,5 na 81 kilogramov.

V njegovi knjigi se lahko natančno poučimo o izsledkih njegovega preizkušanja. Opozarja tudi na nevarnosti, ki se jim moramo izogniti, in razloži novo teorijo, kako naj bi terapija z visokimi odmerki vitamina D3 pomagala preprečiti ali ozdraviti vse bolezenske epidemije in zdravstvena stanja, ki nas morijo od leta 1980 naprej. Tedaj so nas namreč zdravniki začeli opozar-

KDAJ IN KAKO SE SONČIMO?

Natančna navodila smo povzeli po Nataši Klarič, prehranski svetovalki, ki svetuje na Nutrigenomika.info.

Blagodejni UVB-žarki

V Sloveniji z zemljepisno širino 46° nas UVB-žarki dosežejo samo od 5. aprila (od 12.40 do 13.20 po poletnem času) do 5. septembra (od 12.30 do 13.20); najdlje v dnevnu so UVB-žarki prisotni na poletno enakonočje 21. junija (od 10.15 do 15.45).

Točne ure v vašem kraju, ko sončni žarki padajo nad kotom 50°, ki je ključen za prisotnost UVB-žarkov, si lahko ogledate na goo.gl/eDW8jP (v obrazec »Form B« vpišete datum, zemljepisno dolžino in širino ter časovno cono vaše lokacije glede na GMT; po potrebi dodate eno uro za poletni čas).

Zunaj teh UVB »oken« nas dosežejo samo žarki UVA, ki so škodljivi. Izpostavljanje zgolj žarkom UVA – v Sloveniji torej v celotnem ob-

dobju od 6. septembra do 4. aprila, poleti pa zjutraj ter večji del dopoldneva in popoldneva) je torej nesmisleno in nam škoduje.

Zdravo sončenje

Pri sončenju ne uporabljamo nobenih zaščitnih sredstev za blokiranje UVB-žarkov (SPF faktor, obleka). Dokler nimamo podlage, v obliki zagorelosti, se sončimo le toliko časa, da koža postane rahlo rožnata, nato pa se oblečemo v lahka oblačila ali umaknemo v senco. Te sončene kože nato osemindvajset ur ne umivamo z milom ali čim podobnim, ampak izključno samo z vodo, sicer telo ne more tvoriti vitamina D3. Za sintezo vitamina D3 je zelo pomembno tudi uživanje hrane, ki vsebuje veliko žvepla: česen, čebula, ohrovt, brokoli ...

Opečena ali kako drugače razdražena koža ne more proizvajati vitamina D in je ne smemo izpostavljati soncu, saj to samo preprečuje njeno obnovo oziroma celjenje.

jati, naj se izogibamo soncu in vedno uporabljamo kreme za sončenje. To je ustvarilo velike epidemije, ki jih vidimo danes, od debelosti, avtizma, astme in mnogih drugih, še pravi avtor.

Eva Majnik ❁

PREPREČI 26 VRST RAKA

Dr. Richard Lippman v knjigi *Ostani pri 40-ih* (Misteriji.si; 19,90 €) piše: »Knjigo sem začel z izjavo, da bodo leta 2026 ozdravljive vse glavne bolezni. Po skrbnem proučevanju medicinske literature sem spremenil mnenje. Zdaj vidim, da bi lahko nekatere glavne bolezni v veliki meri ozdravili tudi danes, če bi natančno brali sodobno medicinsko literaturo in jo uporabili v praksi. Večina medicinske prakse danes ne spremlja sodobne medicinske literature in lahko caplja tudi deset do petnajst let za najnovejšimi dognanji. 58 odstotkov vseh primerov raka na dojkah in maternici je na primer mogoče preprečiti s preventivnim uživanjem 0,1 mg Arimidixa trikrat na teden ali s topično uporabo izvlečka zdravilne rastline krizin (50 mg). Ti odmerki bistveno zmanjšajo potrebo po škodljivem kancerogenem 16-alfa-hidroksiestronu. **Drugič, z visokimi odmerki vitamina D3 se je mogoče izogniti šestindvajsetim različnim vrstam raka!**«
