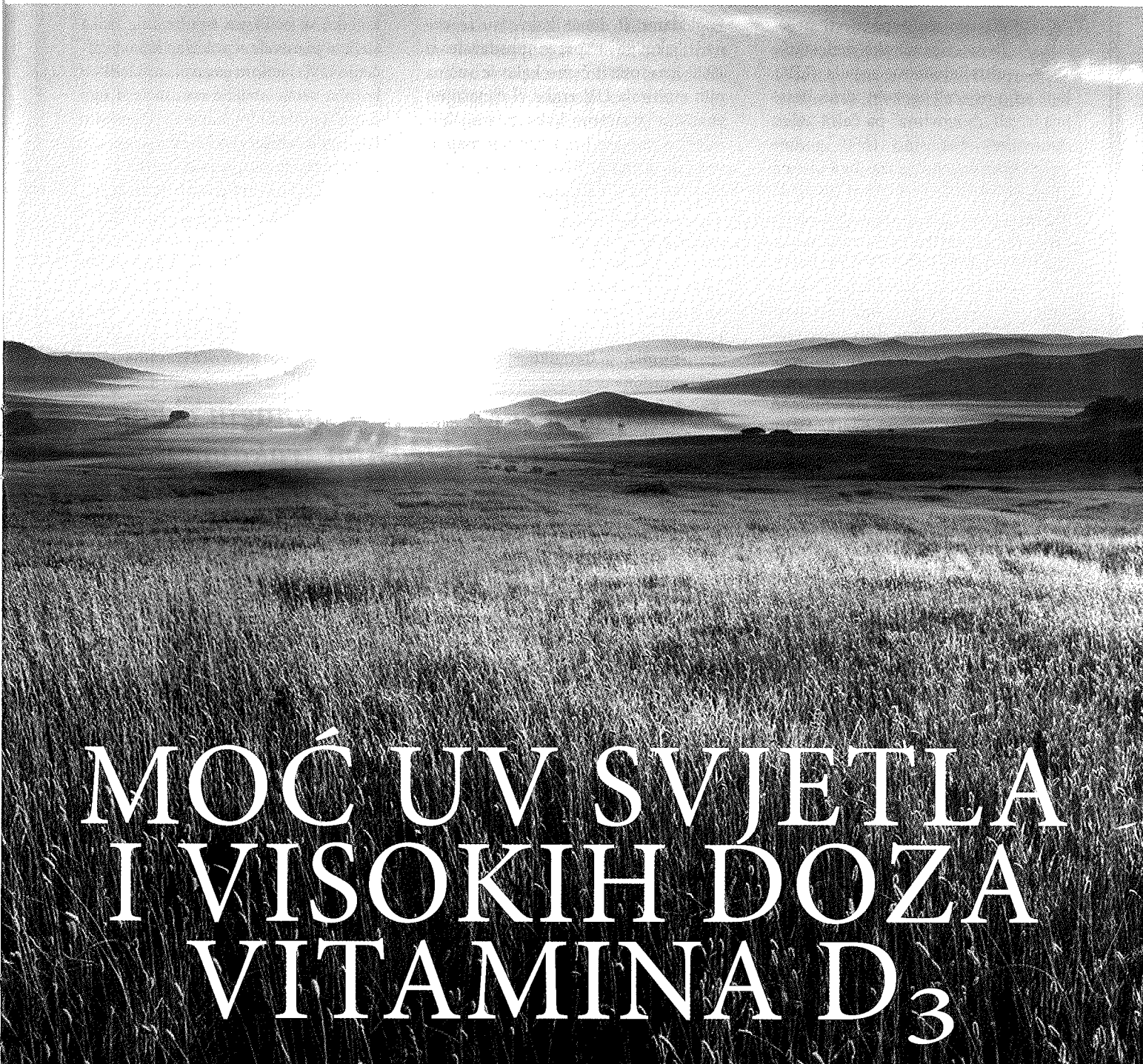




MOĆ UV SVJETLA I VISOKIH DOZA VITAMINA D₃

Nedovoljno izlaganje Sunčevom svjetlu i posljedično niske razine vitamina D₃ povezane su s većinom bolesti, ali velike farmaceutske tvrtke i tijela nadležna za zdravstvo namjeravaju zabraniti velike doze ovoga vitamina u dodacima prehrani usprkos nedostatnim dokazima bilo kakve njihove štetnosti.

PIŠE: JEFF T. BOWLES ©2013.
CHICAGO, ILLINOIS, SAD
E-POŠTA: JEFFBO@AOL.COM

Veći dio svoje povijesti negativne smo učinke nedostatka ultraljubičastog svjetla (UV), koje smo osjećali tijekom zime, često pripisivali „bogovima“ pa čak i „zlim duhovima“. Tek smo 1650. godine počeli otkrivati što se iza toga uistinu krije. Tada smo zagrebljivši površinu cijele priče i znanosti o UV svjetlu i vitaminu D₃.

U Engleskoj 17. stoljeća dim od obilne potrošnje ugljena, do koje je došlo zbog ubrzane urbanizacije, zaklanjao je sunce i počeo uzrokovati široko rasprostranjen nedostatak vitamina D kod majki i njihove novorođenčadi koje je većinu vremena provodilo u zatvorenom. Zbog svega toga tadašnji su britanski liječnici ustanovili novu bolest i nazvali je *rahitis*. Ovu su bolest karakterizirala mnoga koštana izobličenja kod djece stare šest mjeseci do dvije godine, a činilo se da se bolest povlačila čim bi se djeca nakon toga počela igrati na otvorenom.¹ Osim toga, u to je vrijeme jedan liječnik opisao probleme s porođajem kod majki čije su zdjelice bile zahvaćene rahitisom. Nekoliko stoljeća kasnije, 1824. godine, jedan je njemački liječnik otkrio kako se rahitis može liječiti uljem od jetre bakalara što se i inače tada već dugo upotrebljavalo u medicini.² I onda je napokon došla i 1906. godina, kada je jedan engleski biokemičar otkrio vitamine i njihovu ulogu kao važne prehrambene sastojke, nužne za sprječavanje raznih bolesti.

U isto se vrijeme provodio i jedan drugi niz istraživanja potaknut misterioznim zrakama koje su odašiljale živine žarulje patentirane 1901. godine.³ Ovo je novo osvjetljenje davalo neuglednu, zelenkastu svjetlost koja je bila vrlo bogata ultraljubičastim zrakama. Početkom 1920-ih godina znanstvenici u Engleskoj, a kasnije i u SAD-u otkrili su da rahitični štakori ozračeni tim misterioznim zrakama ozdravljaju. Londonske je znanstvenike doista iznenadilo otkriće da rahitični štakori ozdravljaju i nakon što se ovim zrakama zrače prazne staklenke iz kojih su štakori prethodno izvađeni!⁴ Zbog svega je u početku nastala prava pomama za ovim novim ljekovitim zrakama živinih žarulja, što je dovelo do nagla rasta industrije čudotvornih žarulja.

Pogledamo li danas kakve su se sve nadriljekovite naprave prodavale u 1920-ima, otkrit ćemo kako je većina njih emitirala UV zrake. S današnjim znanjem shvaćamo kako to nisu bile nikakve prevare nego ozbiljne naprave koje su mogle postići korisno djelovanje slično uzimanju vitamina D₃ ili ulja od jetre bakalara. Ove drevne naprave za liječenje čudotvornim zrakama možemo i danas naći na prodaji na eBayu, kao uspomene na tadašnje nadriljekništvo.

Pokušajte se staviti u kožu nekog od tih znanstvenika u trenutku spoznaje da

kojemu se prilikom ispuhivanja zraka stelja nije micala – pokazao kako i zračenje UV svjetlom praznih staklenki u kojima ostaje stelja i sve što se u njoj nalazi (stolica i loj štakora) dovodi do izlječenja rahitisa kod štakora!⁶ Ovo je znanstvenike dovodilo do ludila!

A sve su napokon povezali kada su staklenke postavili jedne iznad drugih. Tada su otkrili kako zračenje praznih staklenki liječi štakore koji su živjeli i u ozračenim staklenkama i u onima koje su stajale ispod njih, ali ne i u onima iznad!⁷ Ovaj je podatak doveo do zaključka kako ljekovita tvar ima masu

Pokazalo se kako zračenje mnogih organskih tvari ultraljubičastim zrakama dovodi do stvaranja vitamina D iz sveprisutnog organskog supstrata

te misteriozne UV zrake liječe rahitis kod štakora ne samo nakon što se ozrače štakori nego i nakon što se ozrače i same prazne staklenke u kojima štakori inače borave? Mora da im se to činilo kao neka vrlo moćna čarolija! Takvo je otkriće znanstvenike navelo na pomisao kako su ove zrake djelovale na neki ljekovit način na zrak u zatvorenim staklenkama. Ovu su postavku zatim provjerili tako što su pomoćnici ispuhivali zrak iz ozračenih staklenki prije no što će u njih vratiti štakore. I gle čuda – štakori su ponovo obolijevali od rahitisa!⁵ Nekoliko su sljedećih godina stoga smatrali kako UV zračenje na neki ljekovit način mijenja zrak, zbog čega su logično zaključili da ova bolest dolazi od „lošega zraka“. Zato je pacijentima oboljelima od tuberkuloze prepisivano liječenje sjedenjem u velikim drvenim konstrukcijama probušenima raznim otvorima kroz koje je oko pacijenata kružio dobar zrak. Takva su lječilišta bila smještena na vjetrovitim otvorenim prostorima ravnica američkog Zapada. Ironično, ispada da se danas primarnim uzrokom tuberkuloze smatraju upravo niske razine vitamina D₃. Novo otkriće vezano za štakore i staklenke pojavilo se nakon što je uočeno da pomoćnici prije no što će ispuhati zrak iz staklenke iz nje izbace i piljevinu koja služi kao stelja kako si je ne bi upuhali u lice. Kasniji je pokus – u

podložnu sili teži. Ovaj je dio povijesti otkrića vitamina D₃ načelno bio ignoriran, no meni je on fascinant.

Godine 1922. znanstvenici koji su proučavali pse koji žive u zatvorenim prostorima imali su na raspolaganju većinu ovih informacija kada su napokon otkrili da hranjivi sastojak iz ulja od jetre bakalara sprječava rahitis kod pasa koji se neprestance drže u zatvorenom. Tu su tvar nazvali „vitamin D“ jer su vitamini A, B i C već bili otkriveni. Ja, međutim, za prave znanstvenike-otkrivače vitamina D₂ smatram relativno nepoznate znanstvenike koji su provodili pokuse sa štakorima i staklenkama!

Znanstvenici koji su radili pokuse sa psima otkrili su u ulju od jetre bakalara životinjski oblik vitamina D, odnosno D₃, a ne biljni oblik D₂ koji je nešto drukčiji. Iako su do izolacije vitamina D₃ na kraju doveli pokusi na psima, do komercijaliziranja vitamina D tijekom 1920-ih došlo je na temelju masovne proizvodnje biljnog oblika, vitamina D₂, koji nastaje kada se biljni proizvod zrače ultraljubičastim svjetlom.

ZRAČENJE UV SVJETLOM I PROIZVODNJA VITAMINA D

Godine 1923. američki biokemičar Harry Steenbock sa Sveučilišta u Wisconsinu dokazao je kako zračenje UV svjetlom povećava sadržaj vitamina D

u hrani i drugim organskim tvarima. Upravo je Steenbock otkrio da hranjenje štakora hranom ozračenom UV-om dovodi do njihova izlječenja od rahitisa.⁸

Iako većina tadašnjih znanstvenika nije podnosila zahtjeve za zaštitu intelektualnog vlasništva nad otkrićima svojih sveučilišnih istraživanja, Steenbock je napravio iznimku pa je svoju tehniku kojom se sadržaj vitamina D₂ u hrani povećava zračenjem (pri čemu je najznačajnija namirnica bila mlijeko), patentirao. Svoja je patentna prava zatim prenio na Znanstvenu zakladu bivših studenata Sveučilišta u Wisconsinu (*Wisconsin Alumni Research Foundation* – WARF) koja je godinama kasnije primala stotine milijuna dolara, zahvaljujući čemu se WARF prometnula u značajnu istraživačku kuću među čijim je izumima i još uvijek popularan lijek protiv zgrušavanja krvi Varfarin, što je svoje ime ponio u čast ove zaklade. Tek je 1943. ovaj patent poništen žalbenim postupkom na vrhovnom sudu koji je odlučio kako Steenbockov postupak nije izum nego samo otkriće i kako je gotovo jednako smisleno patentirati tako nešto kao i patentirati upotrebu Sunčevog svjetla za povećavanje razina vitamina D u travi.

Pokazalo se kako zračenje mnogih organskih tvari ultraljubičastim zrakama dovodi do stvaranja vitamina D iz sveprisutnog organskom supstrata. Vitamin D se stvara i kada se UV zrakama zrači mlijeko, pa čak i gljive. Prvi oblik biološki aktivnog vitamina D (kod ljudi) – biljni oblik, vitamin D₂ – dolazio je iz ozračenih gljiva pa je nazvan *ergokalciferol* („ergo“ dolazi iz riječ „ergot“ što znači „gljiva“ odnosno „gljivica“). Međutim, djelovanje vitamina D₂ je četiri do 16 puta slabije od životinjskog oblika vitamina D – vitamina D₃ odnosno kolekalciferola – koji je izoliran mnogo vremena nakon njegove D₂ inačice.

MOĆNI HORMONI

Aktivni oblici vitamina D (vitamini D₃ i D₂) uopće nisu vitamini. Oni su ustvari vrlo moćni hormoni. Vitamin D pogrešno je nazvan vitaminom prilikom svojega otkrića 1920. jer se netočno smatralo da dolazi jedino iz prehrambenih namirnica. No vitamin D₃ mogu proizvoditi životinje kada na

njihovu dlaku ili kožu pada UV svjetlo. Kod životinja UV svjetlo katalizira pretvaranje jednog oblika kolesterola (7-dehidrokolesterol) u vitamin D₃. Kod ljudi se to događa u ili na koži, dok se kod ostalih životinja ovo događa na njihovu krznu, a one svoj vitamin D₃ unose u tijelo dok održavaju svoje krzno lizanjem.

Vitamin D₃ je hormon koji molekula DNK svih stanica našega tijela prenosi informacije, odnosno govori im da nešto čine i da nešto ne čine. Procjenjuje se da je na taj način pod njegovom „upravom“ najmanje 1.000 različitih gena koje ovaj vitamin uključuje i isključuje. On to čini prihvaćajući se na vrlo malene receptore – receptore vitamina D (engl. kratica: VDR) – koji su pričvršćeni na gene unutar naše DNK. No znanstvenici koji su jedva čekali na otkriće novih vitamina malo su preduhitрили pravu spoznaju pa su – zbog toga što je ova tvar otkri-

Pa koja je to onda po život važna informacija koju vitamini D₂ i D₃ prenose našoj DNK? Kao što već znate, hipoteza govori kako oni našoj DNK govore da sja Sunce! Evo, upravo ste se približili prilično jasnoj teoriji koja govori o uzroku i lijeku za većinu bolesti ljudi

vena u hrani – ovaj hormon prozvali vitaminom D₃ iako on to nije. Netočan naziv koji se zadržao i do današnjih dana zamagljuje važnost ovog po život važnoga hormona.

Većinom vitamin D₃ sam po sebi ne donosi ništa dobro, ni išta loše. Osim toga što našim tijelima pomaže apsorbirati kalcij, on našoj DNK pruža

razne informacije. On je prvenstveno molekularni oblik informacije, kao što je to i većina hormona. No, izostanu li vam ove informacije zasigurno ćete umrijeti!

Pa koja je to onda po život važna informacija koju vitamini D₂ i D₃ prenose našoj DNK? Kao što već znate, hipoteza govori kako oni našoj DNK govore da sja Sunce! Evo, upravo ste se toliko zasad morali približiti prilično jasnoj teoriji koja govori o uzroku i lijeku za većinu bolesti ljudi. U kasnijim dijelovima ovoga članka pozabavit ću se njezinim detaljima.

MIT O OTROVNOSTI VITAMINA D

Vratimo se sada neobičnoj povijesti vitamina D, točnije, na pokušaje njegove zabrane od strane velikih farmaceutskih tvrtki i Američke uprave za hranu i lijekove (*US Food and Drug Administration* – FDA). Nakon otkrića jednostavnog i jeftinog načina proizvodnje velikih količina vitamina D₂ zračenjem organske tvari UV svjetlom, Amerikanci su ga krajem 1920-ih počeli masovno uzimati. Na desetke različitih namirnica, uključujući i hrenovke i pivu, s pomoću zračenja obogaćivano je vitaminom D. U novinama su se redali članci koji su veličali ovo čudo „Sunca u tableti“ i ponavljali njegove mnogobrojne zdravstvene koristi. Po mišljenju jednoga znanstvenika, ljudi su krajem 1920-ih i početkom 1930-ih prosječno uzimali 20 miligrama (mg) vitamina D₂ dnevno, pa su se i bolnice ubrzo ispraznile. Više nitko nije obolijevao. Bolnicama je prijetio stečaj, jednako kao i liječnicima i proizvođačima lijekova.⁹

U isto su vrijeme znanstvenici počeli provoditi istraživanja na psima s količinama ovog vitamina koje su kod ljudi odgovarale daleko većim dozama od 20 mg dnevno. Neka su istraživanja govorila u prilog tome da se pri dozama većima od 20 mg dnevno nailazi na toksični učinak, no pokazalo se kako se smatra da je ta toksičnost uglavnom uzrokovana nedosljednošću u postupku pripreme vitamina. Kasnije su kvalitetnije metode davale vitamin D₂ koji gotovo uopće nije bio štetan. (Ipak, uzimanje daleko većih doza od 20 mg dnevno, kao i uzimanje bilo koje tvari u vrlo velikim količina-

ma može biti opasno, na kraju i otrovno tako da svi koji eksperimentiraju s takvim dozama moraju biti oprezni.) U jednoj su se verziji događaja neki ljudi medicinske i industrije lijekova uhvatili teze o otrovnosti vitamina D temeljem koje su ga pokušali zabraniti. Najprije su promijenili jedinicu mjere vitamina D₂ iz miligrama u međunarodne jedinice (IU) koje koristimo i dan danas. I odjednom je 20 mg postalo 1,0 milijuna IU, što svakako zvuči daleko opasnije! Također je provedeno i jedno istraživanje u kojemu je sedam studenata nagovoreno na uzimanje toliko velikih količina vitamina D koje bi ubile i konja. I gle čuda, studenti su se teško razboljeli, ali su se i oporavili, a pokus je prekinut.¹⁰ I to je bilo sasvim dovoljno da tijela nadležna za zdravstvo pritisnu proizvođače i trgovce vitamina D na njegovo micanje s polica.

Kao što se i očekivalo, javnost je glasno negodovala pa je 1928. američka vlada donijela odluku da naloži čikaškom Sveučilištu u Illinoisu da pokrene sveobuhvatno istraživanje moguće štetnosti vitamina D. Ovo je istraživanje trajalo devet godina, uključivalo je stotine liječnika, a provedeno je na 773 ljudi i 63 pasa. Kao rezultat istraživanja sastavljeno je takozvano „Steckovo izvješće“ (neki ga nazivaju „Streckovo izvješće“).¹¹ Ukratko, ovo je izvješće donijelo zaključak kako su psi podnosili doze do 20.000 IU po kilogramu tjelesne mase dnevno (odnosno 1,0 milijuna IU za prosječnu ženu tjelesne mase 50 kilograma) neodređeno dugo vremena bez ikakve opasnosti, čak i kada su ih dobivali godinama. Ovo je izvješće za ranije slučajeve toksičnosti okrivilo neodgovarajuće metode pripreme ovoga vitamina i istaknulo kako novi postupak prema Whittieru isključuje mogućnost toksičnosti vitamina D. Među ispitanicima - ljudima kojima su davane doze do 200.000 IU dnevno u razdoblju od sedam dana do pet godina - nije bilo slučajeva smrti. Jedan od autora ovoga izvješća 15 je dana uzimao po 3,0 milijuna IU dnevno bez ikakvih poremećaja ili pogoršanja zdravlja. Na kraju je utvrđeno kako trovanje vitaminom D zbog uzimanja daleko viših doza vitamina D u kratkom vremenskom razdoblju nije dovelo do nikakvih vidljivih trajnih

oštećenja po zdravlje. Zaključak je bio da je obaveza pronalaženja dokaza sada prebačena na one osobe i skupine koje su se liječenju visokim dozama vitamina D protivile.

(No imajte na umu kako se tada upotrebljavao vitamin D₂ čije djelovanje odgovara četvrtini do šesnaestini djelovanja vitamina D₃. Prevedemo li te podatke u sigurne doze vitamina D₃ možemo zaključiti kako ljudi tjelesne mase 50 kilograma mogu bez opasnosti oralno uzimati negdje između 50.000 i 250.000 IU vitamina D₃ dnevno. Moja je preporuka da osoba tjelesne mase

Po mišljenju jednoga znanstvenika, ljudi su krajem 1920-ih i početkom 1930-ih prosječno uzimali 20 miligrama (mg) vitamina D₂ dnevno, pa su se i bolnice ubrzo ispraznile. Više nitko nije obolijevao

50 kilograma ne prekoračuje dozu od 50.000 IU dnevno dok ne napravi krvne pretrage. Obavezno pritom uzimate i odgovarajuće količine vitamina K₂ koje su u mojem slučaju tijekom pokusa kojega sam provodio sam na sebi – o čemu ću uskoro reći više – iznosile 1.000 mikrograma (mcg) na svakih 10.000 IU vitamina D₃.)

Nekoliko je istraživanja provedenih u 1930-ima i 1940-ima pokazalo kako su vrlo velike doze vitamina D₂ imale znatan učinak u liječenju artritisa.¹² Udruženje *American Medical Association* i industrija lijekova ignorirali su ova istraživanja kao i Steckovo izvješće i nastavili tvrditi kako „doze vitamina D više od 400 IU dnevno mogu biti toksične“. Od 1930-ih godina ovo je postala preporučena količina vitamina D koju bismo svi – prema liječnicima i industriji lijekova – trebali uzimati, a ona je upravo dovoljna da ne obolijevamo od rahitisa i da nam se kosti ne počnu mekšati!

Najobjektivnijim bi se promatračima moglo učiniti neetičnim ponašanje proizvođača lijekova, liječnika i znanstvenika koji su svjesno proglasili toksičnim nešto što obećava toliko dobrog u liječenju raznih bolesti, i to iz razloga da ljudi ostanu bolesni kako bi ove interesne skupine i dalje

mogle zarađivati novac. Mnogi znaju za zakletvu oca medicine - „Hipokratovu zakletvu“ - kojom bi se svi novi liječnici trebali zakleti (a to čini 98% njih u SAD-u i svega 50% u Ujedinjenom Kraljevstvu). U ovoj se zakletvi kaže: „Kure ću prepisivati na dobrobit svojih pacijenata, sukladno svojoj sposobnosti i procjeni te neću nikada nikomu štetiti.“ Mislim da svjesno nazivanje ljekovite tvari „otrovom“ jasno krši ovu zakletvu.

Ovo sve moglo bi zazvučati vrlo apsurdno, kao jedna velika zavjera zla! Važno je napomenuti kako su to bile

1930-te, vrijeme kada su američka vlada i njezino ministarstvo zdravlja zajedno sa svojim liječnicima, znanstvenicima i istraživačima pokrenuli i istraživanje sifilisa u mjestu Tuskegee. U ovaj su program uključeni Afroamerikanci iz ruralnog okruženja zaraženi sifilisom kojima je rečeno da će dobiti besplatnu zdravstvenu skrb. Pravi je cilj istraživanja bio sjediti skrštenih ruku i pratiti što se događa oboljelima od sifilisa kada ih se ne liječi ni na koji način. Ovo je istraživanje trajalo 40 godina - sve do 1972. - i nitko se nije pobunio, čak ni kada su svi ovi muškarci već mogli biti izliječeni penicilinom nakon što je 1945. započela njezova masovna proizvodnja. Američka je vlada samo nastavila ispitanicima govoriti kako dobivaju lijekove, a zapravo im je davan tek placebo. Toliko o različitim kriterijima štetnosti na temelju kojih velike farmaceutske tvrtke i američka vlada donose svoje odluke! Dakle, znanstvenici i farmaceutske tvrtke govorili su nam 1930-ih kako svaka količina vitamina D veća od 400 IU može biti toksična. No neka-ko se industrija lijekova ipak odlučila proizvesti tri nova čudotvorna lijeka za upotrebu u liječenju raka i drugih bolesti - Dalsol, Deltalin i Drisdol - a sva tri su samo obične pilule koje sadr-

žavaju 50.000 IU vitamina D₂ i punilo. Ove farmaceutske tvrtke nisu dobro poslovale tijekom Velike depresije 1930-ih godina pa su iskoristile ove „nove“ lijekove – koji su doista i djelovali – za svoj financijski spas, a usput su cijelo vrijeme u javnosti tvrdili kako je sve preko 400 IU vitamina D toksično.¹³

(Ideja kako je više od 400 IU opasna doza posebno je besmislena kada imamo na umu da sunčanjem cijeloga tijela 30 minuta u vlastitoj koži proizvedemo 10.000 do 20.000 IU vitamina D₃)

NADLEŽNE INSTITUCIJE I VELIKE FARMACEUTSKE TVRTKE ZAUZIMAJU NOVE POZICIJE MOĆI

Nakon što je patent nad vitaminom D 1943. godine poništen, farmaceutske tvrtke morale su nekako vitamin D uzeti natrag pod svoje okrilje. Kampanja s tim ciljem započela je 1944. u New Yorku kada je državni odvjetnik Nathaniel Goldstein donio odluku da su vitamini ustvari lijekovi, pa ih kao takve smiju prodavati samo farmaceuti i ovlaštene ljekarne.¹⁴ Ta je odluka ubrzo osporena i sudski odbačena, no velike farmaceutske tvrtke nisu samo tako odustale.

Godine 1952. FDA je pokušala zabraniti uvođenje bilo čega „novoga“ na polju hrane i potrošne robe dok ona sama to unaprijed ne odobri. Takvo je zauzimanje pozicija moći na sudovima odbijeno. Godine 1957. FDA je krenula s tužbama protiv trgovaca „poboljšivača prehrane“ (vitamina) i počela je upotrebljavati pojam „nadriječništvo“. Nešto kasnije, 1960. FDA je pokušala ograničiti količinu folne kiseline u vitaminima na 0,4 miligrama, iako se godinama kasnije otkrilo kako je ta količina premalena, pa su trudnicama radi sprječavanja defekata neuralne cijevi kod novorođenčadi preporučivane veće količine. Godine 1966. FDA je ponovno pokušala ograničiti pristup prehrambene industrije vitaminima prijedlogom novoga načina nadzora nad obogaćivanjem namirnica vitaminom D.

Sedam godina kasnije, 1973., FDA je zabranila prodaju pilula s višim dozama vitamina A i vitamina D. Ovu je zabranu, kao pravni savjetnik suda u parnici protiv FDA, kasnije osporio dr.

Linus Pauling, kemičar i dobitnik Nobelove nagrade. Godine 1974. američki je kongres presudio kako je FDA prekoračila svoja ovlaštenja i naložio da se vitamini pravno gledaju kako namirnice, a ne kao lijekovi. Godine 1976. kongres je izglasao zakon kojim se zaustavljaju naponi FDA i industrije lijekova za zabranu prodaje vitamina u visokim dozama. Sljedeće je godine FDA odustala od svojih planova da za uzimanje visokih doza vitamina liječnički recept postane obavezan. No 1979. još je jednom pokušala ishoditi klasifikaciju nekih vitamina u lijekove, ovaj put one za koje ne treba recept. Ovo je bio još jedan maleni korak prema kasnijoj zabrani. Godine 1992. FDA je zajedno s teksaskim zdravstvenim inspektorima provela racije u prodavaonicama vitamina i zdrave hrane cijele države. Pliječila je robu, a poslodavce zatvarala pod optužbom da promiču lažne tvrdnje o zdravstvenim koristima vitamina. Go-

***Najobjektivnijim
bi se promatračima
moglo učiniti
neetičnim ponašanje
proizvođača
lijekova, liječnika
i znanstvenika koji
su svjesno proglasili
toksičnim nešto
što obećava toliko
dobroga u liječenju
raznih bolesti, i to
iz razloga da ljudi
ostanu bolesni kako
bi ove interesne skupine
i dalje mogle
zarađivati novac***

dine 1993. FDA je ponovno planirala pravno regulirati prodaju i upotrebu vitamina kao i isticanje tvrdnji o njihovom učinku.¹⁶

Do 1994. američkom je narodu prekipjelo, pa su prisilili Kongres na usvajanje Američkog zakona o zdravstvenoj ispravnosti i edukaciji o dodacima prehrani (*US Dietary Supplement Health and Education Act* – DSHEA) koji je u stvarnosti zakon o „zdravstvenoj slobodi“.

DSHEA definira dodatke prehrani kao prehrambene namirnice i prebacuje na FDA odgovornost dokazivanja donosi li pojedini dodatak prehrani značajan ili nerazuman rizik od štete, umjesto da proizvođači moraju dokazivati kako je on siguran, što je donijelo veliku promjenu.

No vlasti nisu odustajale. Godine 2011. godine korumpirani, potplaćeni i kupljeni američki državni političari pokušali su opet na mala vrata nadzor nad vitaminima i dodacima prehrani vratiti u ruke FDA, ovoga puta pomoću Zakona o označavanju dodataka prehrani iz 2011. godine. Namjera koju su željeli postići ovim zakonom bila je poništiti učinak zakona DSHEA iz 1994. temeljem kojega su potrošači stekli bolji pristup dodacima prehrani. Željeli su jednostavan postupak obilježavanja pretvoriti u skup postupak izdavanja odobrenja. Konačan bi učinak predloženih propisa bio reklasifikacija mnogih prehrambenih tvari koje se sada nalaze na slobodnom tržištu u nove prehrambene sastojke za koje je potrebno odobrenje FDA. Na sreću američkoga naroda, ni ovaj posljednji pokušaj preotimanja nadzora na mala vrata nije uspio. No možemo se kladiti kako će korumpirani i potplaćeni političari u vlasti velikih farmaceutskih tvrtka prije ili kasnije nastaviti djelovanje s istim ciljem. Pričekajte najnovije informacije.

Upravo sada se događa još jedan pokušaj preotimanja pozicija moći koju provodi Povjerenstvo za prehrambeni kodeks (*Codex Alimentarius*). Ovo je Povjerenstvo tijelo organizacije Ujedinjenih naroda za hranu i poljoprivredu (engl. kratica: UN FAO) i Svjetske zdravstvene organizacije (engl. kratica: WHO), a svrha mu je izraditi niz međunarodnih standarda koji bi upravljali sve većom svjetskom industrijom hrane i štitili zdravlje njihovih potrošača.

Njemačka je pokušala izmanipulirati Povjerenstvo kodeksa za prehranu i

hranu s posebnom namjenom kako bi zaštitila interese njemačke farmaceutske industrije, povisujući regulatorne standarde na način koji bi uvjetovao opstanak samo najvećih farmaceutskih tvrtka poput *Bayera*, *Boehringer Ingelheima*, *Evonika*, *Freseniusa*, *Merca* i *Sandoza*.

Nacrt smjernica za dodatke prehrani koji je predložilo ovo Povjerenstvo traži sljedeće:

- dodaci prehrani ne smiju se prodavati za profilaktičke (preventivne ili terapijske) svrhe (zbogom vitaminu D!);
- dodaci prehrani u prodaji ne smiju prekoračivati jakost (doze) koje je propisalo ovo Povjerenstvo (zbogom visoke doze vitamina D!);
- standardi Kodeksa za dodatke prehrani postaju obvezujući (vlada : građani 1:0!);
- svi novi dodaci prehrani automatski se zabranjuju osim onih koji udovoljavaju standardima Kodeksa (radi čega se trebaju provesti vrlo skupi postupci slični onima za odobravanje lijekova).

Vau! Hoćemo li mi to trpjeti? Što misle, tko su oni?

Ukoliko SAD potpiše Kodeks FDA će moći zatvoriti trgovine zdravom hranom i zabraniti prodaju vitamina, izuzev na liječnički recept i u ovlaštenim ljekarnama.

Želite li vidjeti kako će takva budućnosti prodaje vitamina i dodataka prehrani izgledati na cijelom svijetu koji potpiše Kodeks trebate se samo pokušati njima opskrbiti u Njemačkoj. Na policama do kojih možete doprijeti više nema po nekoliko brandova istih proizvoda. Možete kupiti samo precijenjene vitamine niskih doza u posebnim sterilnim trgovinama koje se nazivaju apoteke i napućene su farmaceutima u čistim, bijelim kutama. Ondje ne možete ove iznimno preskupe vitamine dirati sami jer se oni drže na sigurnom, iza pulta. Donose vam ih ljekarnici farmaceuti koji vam postavljaju brojna pitanja i traže od vas recept.

U Njemačkoj vam je na raspolaganju „Crveni popis“ (*Rote Liste*) u kojemu možete pronaći iscrpan popis međunarodnih farmaceutskih tvrtka proizvođača patentiranih analoga, iznimno precijenjenih dodataka prehrani koji se prodaju kao lijekovi bez

ili samo na recept. Uvidom u taj popis možete saznati koje tvrtke pokušavaju manipulirati Kodeksom.

MOJA PRIČA S VITAMINOM D

Nakon što smo razmotrili povijest vitamina D, dopustite mi da vam izložim pojedinosti svoje osobne priče s vitaminom D.¹⁷ Ja nisam nikada lako prihvaćao pa čak niti razmišljao o teorijama zavjere. Štoviše, cijeli sam svoj život činio upravo suprotno: nisam ih nikako želio prihvatiti! No nedavno sam se ipak počeo pitati jesam li mož-

Ova bi zavjera uključivala liječnike koji nam godinama daju gotovo kriminalne savjete: klonite se sunca, upotrebljavajte sredstvo za zaštitu od sunca i nemojte nikako uzimati previše vitamina D jer je on opasan!

da upravo počeo tako nešto otkrivati.

Ova bi zavjera uključivala liječnike koji nam godinama daju gotovo kriminalne savjete: klonite se sunca, upotrebljavajte sredstvo za zaštitu od sunca i nemojte nikako uzimati previše vitamina D jer je on opasan!

Od kada su nas 1980-ih liječnici počeli upozoravati da izbjegavamo sunce i da upotrebljavamo sredstva za zaštitu od sunca stope pretilosti, autizma, astme i drugih bolesti vinule su se vrtoglavo uvis. Prva dama SAD-a Michelle Obama pokušava se boriti s pretilošću kod djece tako što ih potiče na više tjelovježbe i potrošnju kvalitetnije hrane. No što ako njihove probleme uzrokuje nešto drugo, nešto poput manjka vitamina D₃ zbog nedostatka izlaganja suncu?

Kao dijete patio sam od nekih zdravstvenih problema poput astme, poremećaja pozornosti s hiperaktivnošću te cirkumskriptne sklerodermije (morfeja). Nakon 28. godine starosti počele su mi se događati ozljede i zdravstveni problemi koje mi liječnici nisu uspijevali lako izliječiti, primjerice žuta gljivica na nožnim noktima, potkožna cista na licu, škljocanje kuka, kalcifikati na laktu, sinovijska cista zglavka te artritičko škljocanje ramena i leđa.

Poslije godina i godina vlastitih nezavisnih istraživanja starenja i bolesti prije nekih osam godina naišao sam na članak koji govori u prilog tome da 80 posto ljudi s bolovima pati od manjka vitamina D₃. Čim sam ga pročitao počeo sam uzimati 4.000 IU vitamina D₃ dnevno (10 puta više od preporučene doze koja je iznosila 400 IU). U roku od mjesec dana nestali su gotovo svi moji simptomi artritisa. No škljocanje kuka, žuti nokti na nogama, sinovijska cista i potkožna cista tvrdokorno su ustrajale.

I tako je prošlo još približno šest godina. Moj otac koji je tada već godinama uzimao 2.000 IU vitamina D₃ dnevno (pet puta veća dnevna doza od preporučene) otišao je na prvu pretragu krvi na vitamin D₃. Rezultati su pokazivali 29 nanograma po mililitru (ng/mL), što je 1,0 ng niže od najniže referentne razine, što znači da je već trebao biti mrtav! I tada me prosvijetlilo! Pretpostavio sam da je moja obitelj genetički programirana na niske razine vitamina D₃ pa sam si dozu povisio na 20.000 IU dnevno, a kasnije i na 50.000 pa čak i na 100.000 IU dnevno, a ono što je dalje uslijedilo je (moja) povijest.

Unutar mjesec dana počeo sam se osjećati punim energije, ali sam ponovno osjetio i bolove u kostima i zglobovima koji mi se nisu nikada pravilno zaliječili. Nisam se uplašio jer sam čitao kako se na vitamin D₃ gleda kao na hormon za preoblikovanje kostiju i zglobova. Također sam čitao i kako su štakorima kojima su lomljene noge i kojima je davan vitamin D₃ one savršeno zarasle, dok se kontrolnoj skupini oko mjesta srastanja stvarao velik koštani kalus.

Unutar pet mjeseci moji su se žuti nokti očistili, škljocanja u kuku je nestalo, a stanje s ramenima još se dodatno poboljšalo u odnosu na ranije (kada

sam uzimao 4.000 IU dnevno). Nakon godinu dana opazio sam kako je kalcifikat na mojemu laktu nestao, potkožna se cista zaliječila, a sinovijska cista se s mesnate tvorbe veličine polovice loptice za golf smanjila na bezbolno, kao kamen tvrdo zrno graška.

Pitao sam se zbog čega je evolucijom nastao hormon koji se aktivira Sunčevom svjetlošću? To me je navelo na pomisao o *sindromu nepotpunog popravka* u kojemu evolucija misli da se nalazimo u zimi, dobu godine u kojemu su izvori hrane oskudni, pa se naše tijelo regenerira samo onoliko koliko je nužno za preživljavanje i ništa više od toga. A zatim, kada se u obliku vitamina D₃ pojavi signal koji govori kako je stiglo Sunčevo svjetlo i ljeto u kojemu su izvori hrane obilni tijelo počne „uklanjati zakrpe“ i umjesto njih provoditi prave popravke, ovaj put iskorištavajući sve potrebne i raspoložive resurse. Tada sam otkrio da je kod medvjeda velik pad razina vitamina D₃ signal za pripremu zimskog sna, što uključuje i nakupljanje masnoga tkiva debljanjem tijela za čak 70 posto.¹⁹ Još sam malo istraživao i – gle, čuda – otkrio kako ozbiljno predebele osobe najčešće imaju i manjak vitamina D₃! To me je navelo na zaključak o sindromu još višega stupnja: *hibernacijskom sindromu ljudi* (*human hibernation syndrom* engl. kratica: HHS) koji govori da ako neka osoba tijekom cijele godine i tijekom života ima niske razine vitamina D₃ zbog toga što izbjegava sunce i upotrebljava sredstva za zaštitu od sunca, ta će se osoba naposljetku ozbiljno udebljati jer se cijelo vrijeme priprema na hibernaciju tijekom očekivane zimske gladi. Dodatno debljanju HHS bi mogao i smanjiti potrošnju dragocjene energije. Imajući to na umu, HHS bi mogao i poticati depresiju koja vas sprječava u izlascima iz kuće/špilje. Niske razine vitamina D₃ čine nas podložnima i inače bezopasnoj gripi koja nas tjedan dana prikuje za krevet i dodatno štedi dragocjenu energiju. Artritis? I on sprječava potrošnju energije trčanjem uokolo, a može biti i samo dio sindroma nepotpunog popravka kojim se štede dragocjene količine kalcija.

Potom sam pročitao ili pregledao 52.000 znanstvenih članaka objavljenih od 1967. do današnjih dana (do-

stupni su u bazi podataka PubMed) tražeći pojam „vitamin D“ te sam otkrio kako su niske razine vitamina D₃ povezane s gotovo svim poznatim bolestima ljudi koje nisu uzrokovane ni starošću ni genetskim mutacijama.

Navest ću vam tek malen dio tih bolesti i stanja: autizam, astma, šećerna bolest, teška hipoglikemija, rane koje ne zarastaju, multipla skleroza, lupus, bubrežne i plućne bolesti, 17 tipova raka, zelena mrena, degeneracija žute pjege, Crohnova bolest, sindrom iritabilnog crijeva (spastični kolitis) te ulcerozni kolitis, zatim hipertenzija, reumatoidni artritis, shizofrenija, alergije, tuberkuloza, srčana bolest, čirevi probavnog sustava, karijes, Parkinsonova bolest, moždani udar, psorijaza, prhutanje, sve komplikacije trudnoće, migrene, menstruacijski grčevi i premenstrualni sindrom te još mnoga druga. Čini se kako su sve uobičajene ljud-

...niske razine vitamina D₃ povezane su s gotovo svim bolestima poznatima ljudskoj vrsti kojima uzrok nisu ni starenje ni genetske mutacije

ske bolesti uzrokovane nedovoljnim izlaganjem Sunčevoj svjetlosti i posljedično niskim razinama vitamina D₃ u krvi.

Prilično je jednostavno uočiti koje su bolesti uzrokovane niskim razinama vitamina D₃. Dovoljno je samo proučiti zemljopisnu rasprostranjenost i pojavnost određenih bolesti. Ako su, kao većina njih, rjeđe oko ekvatora, a daleko češće na velikim zemljopisnim širinama²⁰ jasno je da je s njihovom pojavom povezan manjak vitamina D₃ i da se mogu izliječiti uzimanjem njegovih visokih doza.

Što mislite, što bi se dogodilo s profitima koje velike farmaceutske tvrtke gomilaju prodajući svoje lijekove kada bi se javno priznalo da se većina bolesti

može najlakše i najučinkovitije spriječiti jednostavnim povisivanjem razina vitamina D₃ u krvi s 30 ng/mL (što je nisko, ali i uobičajeno), na 80 – 100 ng/mL ili više?

Njihov bi profit kao i radna mjesta preko noći nestali!

UROTA OKO VITAMINA D₃?

Mogli bismo zamisliti nekog od izvršnih direktora velikih farmaceutskih tvrtka kako, raspolazući ovim informacijama, razmišlja poput dr. Zla: „Vitamin D₃ neprijatelj je naše egzistencije! Moramo pod svaku cijenu suzbiti i pomisao da bi ga se uzimalo u velikim dozama!“

Zadatak utvrđivanja povezanosti bolesti i manjka vitamina D₃ meni, kao ni mnogim liječnicima, nije bio toliko tvrd orah. A ako smo *mi* to uspjeli otkriti, kako to onda nisu već prije mnogo godina učinile i velike farmaceutske tvrtke sa svojim milijardama dolara i godinama istraživanja svih tih raznih lijekova?

Čini se da su lijekovi farmaceutskih tvrtki zamišljeni na način da oponašaju učinak visokih doza vitamina D₃, ali oni nisu D₃ – hormon sunčeva svjetla – a k tomu nose i teške nuspojave. Zbog čega bi nas ove tvrtke šopale toliko dvojbenim lijekovima u slučaju da imaju spoznaje o nadmoćnim lijekovima učincima visokih doza vitamina D₃ (a trebali bi ga imati)? Odgovor se krije u želji za profitom, jer se vitamin D₃ ne može patentirati. Sunčevo se svjetlo ne može patentirati!

Stoga se počinjem pitati znaju li doista neki od direktora velikih farmaceutskih tvrtka ovu istinu, a da su ipak odlučili vitamin D₃ demonizirati, plašeći nas zastrašujućim nuspojavama poput pretjerane kalcifikacije tkiva (do čega može doći u dozama od nekoliko milijuna – ili čak i više – IU dnevno, i to vjerojatno samo ako se uz D₃ ne uzima dovoljno vitamina K₂) i u glave svih studenata medicine usađivati ideju kako su visoke doze vitamina D₃ vrlo opasne.

U svojim sam istraživanjima vitamin D₃ proučavao znanstvene članke s PubMeda koji su opisivali toksičnost vitamina D₃ te sam otkrio kako su gotovo svi oni izvješća o pacijentima koji su kroz duže vrijeme uzimali relativno visoke doze vitamina D bez ikakvog

štetnog učinka. Njihovi su liječnici bili zapanjeni jer je to proturječilo svemu što su učili na fakultetima medicine. Naučio sam i kako su učinci iznimno visokih doza ovoga vitamina vrlo slični učincima manjka vitamina K₂, pa je važno uz visoke doze D₃ uzimati i dovoljno vitamina K₂.²¹

A što se tiče traženja odgovora na pitanje jesu li farmaceutske tvrtke i znanstvenici današnjice doista svjesni ljekovitog djelovanja visokih doza vitamina D₃, ali to znanje zataškavaju radi profita – odustajem! Gotovo da se bojim pravoga odgovora. Stoga je na vama da odlučite. Postoji li u pozadini pretjerana straha velikih farmaceutskih tvrtki i medicinske zajednice od visokih doza vitamina D₃ nešto mutno, procijenite sami.

BILJEŠKA O AUTORU

Jeff T. Bowles živi u Chicagu. Mnoge je godine proveo u strastvenu holističkom istraživanju zdravstvenih pitanja. Napisao je elektronsku knjigu *The Miraculous Results of Extremely High Doses of Vitamin D₃* (drugo izdanje iz 2013. dostupno je na Amazon.com). Možete mu se obratiti na jeffbo@aol.com.

IZVORI

1. Claerr, Jennifer, „The History of Rickets, Scurvy and Other Nutritional Deficiencies: An Interesting Treatise on Human Stupidity“, Yahoo! Voices, 6. veljače

2008., <http://tinyurl.com/cz4edn3>

2. Schutte, D., „Beobachtungen über den Nutzen des Berger Leberthrans“ („Observations on the use of Berger cod-liver oil“), *Archiv für medizinische Erfahrung* 1824; 2:79 – 92

3. *Encyclopædia Britannica*, natuknica „Peter Cooper Hewitt“

4. Carpenter, Kenneth J. i Ling Zhao, „Forgotten Mysteries in the Early History of Vitamin D“, *J. Nutr.* 1999., 1. svibnja; 129(5):923 – 927, <http://tinyurl.com/ckhmz60>

5. ibid.

6. ibid.

7. ibid.

8. Rajakumar, K. i sur., „Solar Ultraviolet Radiation and Vitamin D: A Historical Perspective“, *Am. J. Public Health* listopad 2007.; 97(10): 1746 – 1754, <http://tinyurl.com/d6pflz>

9. Riječ je o pokojnom poznatom istraživaču vitamina D i kalcija, dr. Carlu Reichu, u: Robert R. Barefoot, *The Disease Conspiracy: „The FDA Suppression of Cures“*, Pan American International Nutritional Ltd, 2005., str. 141

10. Barefoot, op. cit. 169

11. Steck, I.E. i sur., „Further Studies on Intoxication with Vitamin D“, *Annals of Internal Medicine*, siječanj 1937.; 10(7), <http://tinyurl.com/cw9jzja>

12. Snyder, G.G. i sur., „A Preliminary Report on Activated Ergosterol (A Form of High Dosage Vitamin-D in the Treatment of Chronic Arthritis)“,

New York State Journal of Medicine, 1. svibnja 1940., str. 708 – 719; slična istraživanja citirana su u: Robert R. Barefoot, op. cit.,

str. 139 – 155

13. Barefoot, op. cit. str. 143

14. *New York Times*, „Vitamin Tablets Are Ruled Drugs and General Sale in State Curbed“, 24. lipnja 1944., str. 1 – 2

15. Izvori citirani u: Barefoot, op. cit., str. 198, 201, 203 – 4

16. Barefoot, op. cit., str. 208 – 220

17. Bowles, Jeff T, *The Miraculous Results of Extremely High Doses of Vitamin D₃. A Year – long Experiment with Huge Doses of the Sunshine Hormone from 25,000 to 100,000 IU/Day*, Jeff T. Bowles Publishing LLC, 2011., 2013. (e-book), <http://tinyurl.com/d2drzrj>

18. Plotnikoff, G.A. and J.M. Quigley, „Prevalence of severe hypovitaminosis D in patients with persistent, nonspecific musculoskeletal pain“, *Mayo Clin. Proc.* prosinac 2003.; 78(12): 1463 – 70, <http://tinyurl.com/cfhtxew>

19. Vestergaard, Peter i sur., „Vitamin D Status and Bone and Connective Tissue Turnover in Brown Bears (*Ursus arctos*) during Hibernation and the Active State“, 2011., PLoS ONE 6(6), <http://tinyurl.com/c565bxg>

20. Autoimmunity Research Foundation, „Latitude studies on vitamin D and disease“, 2012., <http://tinyurl.com/d8jt3tz>

21. Bowles, op. cit.

VAŠ ŠAMPON JE TOKSIČAN!

U pokušaju da stanemo na kraj svim bolestima obično počinjemo tako što uklanjamo svaku mogućnost izloženosti otrovima u našem životu. A ima li boljeg načina za takav početak od naših sredstava za osobnu njegu i higijenu?

Nedavno sam otišao do lokalnog dućana kozmetičkih proizvoda gdje većina ljudi kupuje šampon i fotografirao 20 najpopularnijih i najčešće korištenih šampona kako bih kasnije svaki njihov sastojak pojedinačno ispitao. Ono što sam otkrio zaista me je šokiralo.

Većina ljudi svakoga dana kosu i tijelo pere otrovom, peru zube otrovom, utrljavaju otrov u svoje pazuhe, peru odjeću otrovom i peru posude otrovom.

Analizirao sam najpopularnije trgovačke marke šampona i ustanovio



da golema većina sastojaka svakog proizvoda za osobnu njegu uništava naše zdravlje, što dokazuju najnovija znanstvena istraživanja. Ustvari, **golema većina tih sastojaka gadni su i nevjerojatno opasni a, na duže staze, i SMRTONOŠNI otrovi.**

Zbog manjka prostora navest ću samo neke, kako su obično napisani, na engleskom: Fragrance, Methylisothiazoline, Paraben, Phthalate, Formaldehyde, Isopropyl Alcohol, Mineral Oil, PEG (skraćeno od Polyethylene Glycol, Sodium Lauryl Sulfate (SLS) i Sodium Laureth Sulfate (SLES), Chlorine, DEA (Diethanolamine) MEA (Momoethanolamine), TEA (Triethanolamine), FD i pigmenti boja, Imidazolidinyl Urea, DMDM Hydantoin, itd., itd., itd.

Ako proizvodima s takvim sastojcima peremo tijelo onu staru izreku „Čistoća je pola zdravlja“ trebalo bi promijeniti u „Čistoća je pola bolesti (i siguran put ka smrti).“

(Izvor: Skraćeni tekst, uz određene izmjene, preuzet s web stranice EndAll-Disease.com)