

نگارش برایان ورهگی

برگردان: علی صفاریان

آیا مصرف قرصهای ویتامین د خوب است؟ پاسخ با تاکید مکرر نه! می باشد. جامعه پزشکان غرب به دو مکتب فکری تقسیم می شوند. یک گروه می گوید ویتامین د به حفاظت و درمان بسیاری از چیزها از جمله سرطان و بیماری های خود ایمنی می پردازد. و گروه دیگر می گوید ویتامین دی و کلسیم ریشه بیماری ها و گرفتاری ها می باشند. چرا چنین دیدگاه های متضاد و مخالفی وجود دارد. من شخصا در گروه و دسته دوم قرار دارم. بنابراین فقط بازگوکننده نظرات و دیدگاه های گروه دوم می باشم. ما آزاد هستیم که تصمیم بگیریم که چه بر سر بدن خود بیاوریم البته تا زمانی که این اختیار را به سازمان های دولتی محول نکرده ایم. مانند مواقعی که اجبار در رعایت ایمن سازی و مراقبت های بهداشت عمومی داریم. من بر این باورم که ما باید حقوق و آزادی انتخاب خود را حفظ کرده و انتخاب آگاهانه داشته باشیم. در ذیل به تفصیل دلیل مصرف نکردن ویتامین د بیان خواهد شد.

ما در هنگام جوانی دارای بدنی انعطاف پذیر و پر انرژی هستیم. با گذشت زمان و پیرتر شدن، بدن خشک و شکننده ترمی شود. همچنین به مرور زمان شریان ها سخت می گردند. قبلا فکر می کردند که کلسترول موجب سخت شدن شریان ها است لکن اکنون کشف شده که کلسیم باعث سختی شریان ها می گردد. رابطه ویتامین د با کلسیم اینست که ویتامین د موجب جذب بیشتر کلسیم توسط بدن می شود. با از دیاد سطح کلسیم بدن، ما رسوب کلسیم در بافت های نرم خواهیم داشت که باعث ناهنجاری های مفاصل و ایجاد درد می گردد. شایع ترین اعضا شامل انگشتان دست، باسن، شانه ها و زانو ها، یعنی جاهایی که ما ممکن است از ورم مفاصل رنج ببریم. با مصرف بیش از حد ویتامین د و کلسیم ما دارای رسوبات همانگونه که در ضایعات مغز دیده می شوند خواهیم بود. ما می توانیم در سایر بخش های بدن آن ها را ضایعات کیستی، تومور، تومور پستان، هایپرتروفی خوش خیم پروستات، پروستات متورم، آب مروارید، سنگ صفرا، سنگ کلیه و سرطان بخوانیم. ما در عروق آنها را تصلب شریان ها می نامیم. در پوست به آنها نام پسوریازیس و یا اسکرودرمی می دهیم. در مغز همچنین می تواند ام اس و یا اسکروز خوانده شود. در ریه ها می تواند سارکوئیدوز (زگیل یا جوش گوشتی) و یا فیروز کیستیک نامیده شود. همچنین در عضلات آن را سندرم خستگی مزمن و فیبرومیالژیا می خوانیم.

مشخص شده که بسیاری از باکتری ها برای حفاظت خود از پوشش خارجی کلسیم استفاده می کنند. ما این ها را به شکل پلاک دندان و یا پلاک شریان می بینیم. برخی از آنتی بیوتیک ها این موانع مملو از کلسیم را هدف قرار می دهند. یکی از آنتی بیوتیک های متداول و شناخته شده برای این منظور تتراسایکلین می باشد. که غالباً برای آکنه و روزاسه مورد استفاده قرار می گیرد. این آنتی بیوتیک در طبیعت حادث می شود آنچنان که در اسکلت های مومیایی آفریقایی کشف شده در منطقه ای به نام نابیا در نزدیکی مصر دیده شدند. این اسکلت های نابیایی به تتراسایکلینی آغشته بودند که متعلق به 2000 سال پیش بود. مردم آن منطقه از این دارو برای درمان بیماری لته نیز استفاده می کردند. اخیراً جهت درمان مشکلات بهداشتی با اندکی تغییر آن را تبدیل به داکسی سایکلین (Doxycycline) و مینوسایکلین (minocycline) کرده اند. بیماری های ام اس و ضایعات مغزی با مینوساکلین درمان می شوند.

## اثرات محافظتی از عصب

مینوسایکلین به همراه سایر مشتقات تتراسایکلین جدا از ارتباط با خواص ضد میکروبی اشان، دارای اثرات محافظتی از عصب می باشند. مینوسایکلین از سایر تتراسایکلین ها بیشتر قابلیت نفوذ و عبور از موانع خون جهت ورود به مغز را دارد. لذا بسیار مناسب در درمان اختلالات سیستم مرکزی اعصاب می باشد.

مینوسایکلین می تواند مرگ نوروں ها بعد از اکسایتوتاکسی سیتی (excitotoxicity) و پرتو های یونیزان در کشت میکرب آزمایشگاهی، همچنین نمونه های حیوانی سخته مغزی، بیماری پارکینسون، بیماری هانتینگتون، و آمیوتروفیک لترال اسکلوزیس را کاهش دهد. اثرات محافظتی مینوسایکلین شامل خصوصیات کاهش التهاب و تاثیر مستقیم در بقا عصب می باشد.

"ویتامین د فرضیه های جایگزین".

داروهای بسیاری برای فشار خون بالا موجود است. یکی از انواع آن مسدود کننده کانال های کلسیم است. حدود 21 نام تجاری از این دارو وجود دارد. این داروها با کاهش سفتی و سختی عضلات قلب و عروق کارشان را انجام می دهند.

ویتامین D3 در دوز بالا باعث تصلب شرایین، فشار خون بالا و مرگ موش ها در ظرف مدت دو هفته می گردد چرا که ویتامین D3 یک سم مرگ موش می باشد. از آنجا که انسان بسیار بزرگتر است لذا دوز آن نیز باید به همان اندازه بزرگ باشد. به حدی که ما احتمالاً قبل از مرگ دچار استفراغ سمی ویتامین د می شویم.

احتمال حمله قلبی زنانی که کلسیم مصرف می کنند 47٪ بیشتر می باشد، سخته و مرگ ناگهانی. دانشگاه اوکلند، نیوزیلند

کرم خاکی در پشت گوش های خود دارای پمپ های قدرتمند کلسیم است تا بدنش را فقط از شر کلسیم خلاص کند. این باعث پایین نگاهداشتن سطح کلسیم بدنش می گردد چنانچه دانشمندان نمی توانند کرم خاکی را مبتلا به سرطان نمایند.

کوسه ها دارای بدنی غضروفی به جای استخوان های کلسیمی می باشند و نرخ آمار سرطان آنان بسیار پایین است. چینی ها سوپ باله کوسه مصرف می کنند تا بتوانند نرخ سرطان خود را کاهش دهند اما انسان دارای استخوان کلسیمی می باشد بنابراین چینی ها به مانند سایر فرهنگ ها از سرطان در رنج هستند.

احتمال خطر شکستگی لگن زنانی که کلسیم مصرف می کنند 64٪ بیشتر می باشد. - خبرگزاری رویترز

سازمان بهداشت جهانی در مورد پارادوکس کلسیم می گوید: "نرخ شکستگی لگن در کشورهای توسعه یافته از کشورهای در حال توسعه بالاتر است در حالیکه مصرف کلسیم آنان بیشتر می باشد. از سوی دیگر مصرف کلسیم در کشورهای در حال توسعه کمتر است (این) نیازمند توضیح روشن می باشد."

یک تفاوت اساسی بین گروه مروجین و طرفداران مصرف ویتامین د و مکمل کلسیم با مخالفین آن وجود دارد. افراد بیمار احتیاج به خرید دارو دارند. گروهی که مروج و طرفدار مصرف مکمل کلسیم و ویتامین د هستند در صورتی کسب درآمد می کنند که مردم کمتر سالم باشند. قبل از اینکه تصمیمی بگیرید به این نکته توجه کنید که می خواهید با بدن خود چه کار کنید. ضمناً عنایت شود که تلویزیون ها، ماشین ها و آسانسورها تقریباً جدید هستند. ما قبل از اینکه معتاد به مکمل کلسیم باشیم به سختی کار کرده و چوب ها را به قطعات کوچک قطعه قطعه نموده و آتش درست می کردیم، اسب سواری کرده و به طور کلی در شرایط بدنی و فیزیکی بهتری بودیم. ورزش می تواند کلید و ابزاری درست و واقعی برای سلامتی استخوان باشد. لکن قرص های سفید رنگ موثر نمی باشند.

این قرار نیست ادعایی و یا تشخیص بیماری باشد. این نظر من است. - برایان

تلفن تماس در تهران: 44328851

[alisafarianca@gmail.com](mailto:alisafarianca@gmail.com)

[www.fixyourbody.net](http://www.fixyourbody.net)

[www.reboundhealth.com](http://www.reboundhealth.com)

[info@reboundhealth.com](mailto:info@reboundhealth.com)

[www.rebounddiet.com](http://www.rebounddiet.com)