
Gorazd Šuštarč iz Sel pri Dragatušu je prvi Slovenec, ki se je s svojo boleznijo, ima multiplo sklerozo, spopadel s pomočjo visokih odmerkov vitamina D3. S to terapijo, katere avtor je brazilski zdravnik dr. Cícero Galli Coimbra, mu je uspelo zaustaviti njeno napredovanje in jo dokazano zaustaviti. Šuštarč je prevedel knjigo Jefa Bowlesa *Vitamin D3 - čudežni rezultati zdravljenja z ekstremno visokimi odmerki sončnega hormona* ter jo dopolnil s svojo zgodbo.

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. Ugotovil je, da je glavni krivec za pojav avtoimunskih bolezni pomanjkanje vitamina D3, ki sploh ni vitamin, ampak je eden najpomembnejših hormonov v telesu. K pojavu pripomore genska nagnjenost, sprožilec bolezni pa je čustveni stres.

Število avtoimunskih bolezni narašča iz dneva v dan, Slovenija je po številu obolelih za multiplo sklerozo na sto tisoč prebivalcev celo na prvem mestu na svetu.

Kdaj so se začele vaše zdravstvene težave?

Pred sedemnajstimi leti. Po drugem zagonu bolezni so mi pred dvanajstimi leti hitro začele odpovedovati življenj-

Vitamin D₃ (2): Po pogostosti multiple skleroze smo prvi na svetu

Če bi vedel, ne bi bil na vozičku

ske funkcije. Ko sem šel samoplačniško na magnetno resonanco, sem izvedel, da imam multiplo sklerozo. Po zdravilih uradne medicine se mi je stanje le še slabšalo. Začel sem hoditi z eno berglo, nato z dvema in na koncu sem pristal na invalidskem vozičku.

Vsa ta leta hude preizkušnje sem namenil iskanju zdravila, ki bi pomagalo že obolelim ustaviti napredovanje bolezni ter zdravim preprečitev obolenja za to kruto boleznijo in drugimi avtoimunskimi boleznimi. Po naključju sem izvedel za zdravljenje multiple skleroze z vitaminom D₃. V laboratoriju sem si dal narediti test za vitamin D₃, ki je v resnici pokazal hudo pomanjkanje. Stanje se s to terapijo počasi popravlja. Medtem ko sem prej večinoma poležaval, saj leta 2015 nisem mogel več sam vstati s postelje in skrčiti nog, sedaj lahko ves dan delam. Če bi se s protokolom dr. Coimbre seznanil že prej, zagotovo ne bi bil na vozičku. So mi pa huda zdravila za multiplo sklerozo, ki sem jih jemal pred tem protokolom, naredila tudi nepopravljivo škodo na telesu, tako da popolno okrevanje verjetno ne bo možno.

Koliko ljudi v Sloveniji že sledi temu protokolu pod zdravniškim nadzorom?

Okoli trideset ali štirideset ljudi, ki so na visokih odmerkih vitamina D₃. Vsi so po letu dni zaustavili napredovanje bolezni! Neka gospa je imela ravno zagon multiple skleroze, ni mogla hoditi, ni mogla spati, govorila je ko-

Ugotovil je, da je glavni krivec za pojav avtoimunskih bolezni pomanjkanje vitamina D₃.

maj kaj ... Po enem letu ji je magnetna resonanca pokazala, da so bile lezije v možganih stooostotno zaustavljene oziroma so neaktivne, kar pomeni, da je z visokimi odmerki vitamina D₃ zaustavila napredovanje bolezni.

Odmerek 10.000 IU (mednarodnih enot) vitamina D pa jemlje še veliko več ljudi. Že pri teh odmerkih imajo rezultate; denimo neka gospa je že samo s tem spravila povišano raven sladkorja v krvi na normalno raven.

Kje dobijo bralci informacije o terapiji dr. Coimbre in zdravnikov nevrologih

z našega področja, ki spremljajo ljudi na teh protokolih?

Vse informacije dobijo na Facebooku pod »Protokol visokih doz vitamina D₃ - dr. Coimbra«. Tam so opisani potrebni dodatki za bolnike z multiplo sklerozo, ki so na visokih odmerkih vitamina D₃, katere parametre je treba spremljati ob terapiji, naloženi so videoposnetki z napatki dr. Coimbre, navedeni pa so tudi zdravniki z našega širšega območja, ki so se protokola priučili pri dr. Coimbri.

Informacije so na voljo tudi v Facebook skupini »Vitamin D₃ - Čudežni hormon! Zaustavimo multiplo sklerozo!«

Si morajo bolniki z multiplo sklerozo prej dati v analizo vse parametre pred začetkom terapije po protokolu dr. Coimbre?

Da. Ker hočemo biti stooostotni, da ne bo šlo nič narobe. Preden preidemo na višje odmerke D₃, je treba narediti vse te zahtevane teste, da se vidi stanje pred terapijo in med njo. Po dveh mesecih naredimo prvo kontrolo in potem zopet po štirih mesecih. Šele po štirih mesecih pridemo do tistega dokončnega dnevnega odmerka vitamina D₃, ki je varen za bolnika in ima vpliv na razvoj bolezni.

Urvnati je treba veliko število parametrov. Na prvem mestu raven hormona paratiroidne žleze PTH, ki je odgovoren za presnovo kalcija. S tem parametrom določimo osebni odmerek vitamina D. Kadar uporabljate dodatke



Gorazd Šuštarč opozarja, da je treba visoke odmerke vitamina D₃ jemati le pod nadzorom zdravnika, ki pozna protokol dr. Coimbre!

Fotoarhiv G. Šuštarč

vitamina D3, to zavira tvorbo PTH – če merimo raven tega hormona pred pričetkom dodajanja vitamina D in potem zopet čez dva meseca, ugotovimo, za koliko se je raven PTH pri vnosu vitamina D3 znižala. Odmerek vitamina D3 dvigujemo, dokler vrednost PTH ne pride do spodnje meje normalne vrednosti, ki je okoli 10. Ko je vitamin D3 na ravni, na kateri se najbolj obremenjuje zaviranje PTH, je ustvarjen tudi največji možni učinek na imunsko odzivnost. Ne želimo povsem potisniti PTH, saj če ta pade na vrednost 0, je lahko ogroženo življenje bolnika.

Zakaj?

Če bolnik jemlje tako visoke odmerke vitamina D3, se iz kosti sproščajo velike količine kalcija, tako da se povečuje raven kalcija v krvi, kar

lahko ogrozi delovanje ledvic. Zato je PTH zanesljiv pokazatelj za prilagajanje odmerkov ravni kalcija. Če ne pride do zaviranja PTH, smo lahko prepričani, da bolnik ne prejema strupenega odmerka vitamina D. Tako lahko uravnavamo poseben biološki odpor na delovanje vitamina D3, ki ga je oseba podedovala. Da bi se pokazala ta biološka odpornost, oseba potrebuje odmerek 30.000 IU dnevno, nekdo drug pa mogoče več kot 100.000 IU, da se PTH spusti do spodnjih meja normalnega razpona.

Ker vitamin D3 na široko odpira vrata vsrkavanju kalcija, dr. Coimbra za tiste, ki so na protokolu z visokimi odmerki vitamina D3, predpisuje vnos najmanj dva in pol litra tekočine dnevno, zaradi izločanja kalcija iz organizma. Prav tako povsem odsvetuje vnos mleka in mlečnih izdelkov, oreščkov in drugih živil, ki vsebujejo veliko kalcija, prav tako kalcijeva prehranska dopolnila.

Z dodajanjem kalcija se lahko naredi velika škoda telesu, ker je kalcija v hrani dovolj in še preveč. Ni problem pomanjkanje kalcija, ampak pomanjkanje vitamina D3. Posledica je slabo vsrkavanje kalcija, in v organizmu se vse zmede. Tako denimo pri osteoporozi ni problem pomanjkanje kalcija, ampak pomanjkanje vitamina D3, magnezija ...

Kaj pa zdravi ljudje?

Zdravi ljudje, ki preventivno jemljejo 10.000 IU na dan,



Foto splet

Na Misteriji.si je na voljo več prehranskih dopolnil z vitaminom D3 ter D3 & K2. Uživamo ga od jeseni do pomladi – pa tudi poleti, če s sončenjem ne dobimo dovolj vitamina D3, ker smo v času, ko sijejo UVB-žarki, večinoma v zaprtem prostoru.

nimajo razloga za kakršne koli varnostne ukrepe z živili z veliko kalcija in jim tudi ni treba nadzorovati ravni PTH. To je namreč količina vitamina D, ki bi jo dobili, če bi imeli kožo izpostavljeno soncu samo dvajset minut. Zdravi osebi to ne more škoditi, ker govorimo o količini, ki bi jo normalno telo ustvarilo samo.

Moramo ob povečanih odmerkih vitamina D jemati tudi ustrezno višje odmerke magnezija?

Da. Ljudem najbolj primanjkuje vitamina D3, drugo največje pomanjkanje pa je pomanjkanje magnezija. Pri protokolu dr. Coimbre moramo, kolikor več vitamina D3 jemljemo, užiti tudi več magnezija. Nekateri na visokih odmerkih vitamina D3 jemljejo tudi po 1000, 1200 miligramov magnezija na dan.

Če jemljemo 10.000 IU vitamina D3 na dan, se priporoča jemanje 500 miligramov magnezija. Priporočljiv je v obliki

magnezijevega kelata, magnezijevega malata ali magnezijevega klorida. Na prej omenjeni Facebook strani je povezava na spletno trgovino, kjer lahko bolniki to kupijo. Izdelki so preverjeno kakovostni. Pošiljka pride iz ZDA v približno enem tednu. Za naročilo do 22 € (s poštnino) ne plačamo davka in carine, za naročilo od 22 do 150 € plačamo 22-odstotni davek, na naročilo za več kot 150 € plačamo davek in carino.

Dr. Coimbra poudarja, da je vitamin D3 pomemben za vse ljudi in da bi ga morali dodajati vsi. Sploh v jesenskem in zimskem času ga nujno potrebujemo dodati k prehrani, vsaj do maja. Veliko manj boleznih bi bilo, če bi dodajali D3 in magnezij ter izločili stres iz življenja. Že če naredimo prvi dve stvari, bi zelo zmanjšali število bolezni, predvsem pri mladih, ki se ne izpostavljajo veliko soncu in so veliko pod stresom.

Eva Majnik ❁



Knjiga Jeffa Bowlesa »Vitamin D3«, ki jo je prevedel in dopolnil Gorazd Šuštarč, je na voljo na Misteriji.si, cena je 19 €.