

'D' RENE FAKTA

Af Don Kermath, Universitets alumnus

D-vitamin er ikke et supplement eller et vitamin. Det er et hormon, der produceres naturligt, når huden udsættes for sollys. Ingen anden kilde til "The Sunshine Vitamin" kommer så tæt på en naturlig D-vitamin produktion som UVB eksponering.

Vigtigt er, at 77 procent af amerikanerne, ifølge regeringens oplysninger, lider af D-vitamin mangel. The Vitamin D Research Community anbefaler nu et D-vitamin niveau på 40-60 ng / ml i blodet - et niveau som naturligt produceres ved almindelig, ikke-brændende UV eksponering.

Enhver hudlæge, der siger andet, ignorerer de faktiske omstændigheder og klamrer sig til den irrationelle solfobi, der forårsager D-vitaminmangel.

Solariebrugerens gennemsnitlige D-vitamin-niveau er på 42-49 ng / ml, ifølge Boston University's forskning - et tilstrækkeligt niveau og 90 procent højere end resten af befolkningen. Og det kommer ikke som nogen overraskelse at et enkelt solbad producerer mere D-vitamin end 100 glas mælk. I modsætning hertil viser en australsk dermatologisk undersøgelse, at der findes en stærk D-vitamin mangel på 13,8 ng / ml i slutningen af sommeren, hvor D-vitaminen egentlig skulle være på sit højeste.

Så hvem er i mørke her?

D-vitamin forskning har vist endegyldigt, at du er designet til at interagere med sollys, ligesom du er designet til at ånde luft, drikke vand og spise mad. Det er bare et spørgsmål om tid, før dermatologi og kemiske solcremernes fabrikanter bliver udsat for overdrivelse af UV risikoen - en fejlagtigt antagelse, der fører til troen at risici i forbindelse med gentagne solskoldninger også er relateret til regelmæssig, ikke-brændende solbadning. Denne bekvemme undladelse af fakta har medført eksplosiv salg og overforbrug af kemisk solcreme - et produkt til forebyggelse af solskoldning. Og det har bidraget til D-vitaminmangel.

Det er tid til at udsætte dig selv for noget, der burde være indlysende: "Det er tid til at lade solen tilbage i dit liv."

Kilde: dailyillini.com