1/16

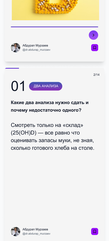
ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ГОД

ЧТО ЛУЧШЕ ВЫГЛЯДИТ С ЧЕГО РАБОТАЕТ?

Вы прекрасно витамин D, но на чистяков устраивает?

Возможно, дело на деле, а в том, как ваш организм его усваивает и превращает в активную форму.

Если с этим — с ядро аналогов и понимаем процесса.



Абрам Ибраев
@d-vitamin_master

2/16

01 ДВА АНАЛОГА

Какие два аналога нужно сдать и почему недостаточно одного?

Смотреть только на «солнце» (25(OH)D) — это равно что оценивать запасы муки, не зная, сколько готового хлеба на столе.

Абрам Ибраев
@d-vitamin_master

3/16

ПОЛУЧШЕ - СОЛНЦЕВАЯ ФОРМА

25-гидроксикальциферол — это «солнцевая», депонированная форма.

Тот самый аналог, который сдают все.

Он показывает:

- Запасы сырья в вашем организме
- Сколько витамина D накоплено
- Но НЕ показывает, работает он он

Абрам Ибраев
@d-vitamin_master

4/16

ЛУЧШЕ - АКТИВНЫЙ ГОРМОН

1,25-дигидроксикальциферол или кальцитриол — это активный гормон.

Та самая мощная форма, которая реально работает в клетках.

Важно:

- Сдавать нужно оба аналога одновременно
- Только их соотношение покажет истину
- Рефференсы лаборатории — ориентир, но главное соотношение

Абрам Ибраев
@d-vitamin_master

5/16

02 КАК ЧИТАТЬ СООТНОШЕНИЕ

4 ключевых сценария

Сравните результаты обоих аналогов.

Рефференсные значения лаборатории — ориентир, но главное — это их соотношение.

Абрам Ибраев
@d-vitamin_master

6/16

ОДИНАКОВЫЙ + ИДЕАЛ ✓

25(OH)D в оптимальном диапазоне (50-80 нг/мл)

1,25(OH)2D в середине рефференса

Что это значит:

- Организм грамотно управляет запасами
- Превращает сырьё в активную форму
- Прием витамина D работает эффективно

Абрам Ибраев
@d-vitamin_master

7/16

ОДИНАКОВЫЙ + ПОСТОЯННЫЙ

25(OH)D низкий (менее 30 нг/мл)

1,25(OH)2D низкий или нормальный

Что это значит:

- Организм не копит витамин D
- Организму не из чего делать активную форму
- Нужно накопление запасов (длительный прием D3)

Абрам Ибраев
@d-vitamin_master

8/16

ОДИНАКОВЫЙ + ЗАВЕДЯ НА ДЛИННОЕ ✓

25(OH)D низкий или нормальный

1,25(OH)2D повышенный (верхняя треть рефференса)

Что это значит:

- Организм в панике «выгребает» последние запасы
- Частое: хроническое воспаление, инфекции, аутоиммунка
- Прием D может быть неэффективен без устранения причины

Абрам Ибраев
@d-vitamin_master

9/16

ОДИНАКОВЫЙ + ЛЕЖИТ ЗАМЕРЗ

25(OH)D очень высокий (выше 80-100 нг/мл)

1,25(OH)2D высокий или низкий

Что это значит:

- Возможна передозировка приема
- Проблемы с ферментами превращения
- Требуется коррекция дозы и обследование

Абрам Ибраев
@d-vitamin_master

10/16

03 А УСЛОВИЯ ДЛЯ ПРЕВРАЩЕНИЯ

Чтобы витамин D из таблетки или солнца стал гормоном, нужны три важных условия.

Без них даже высокие дозы не принесут результата.

Абрам Ибраев
@d-vitamin_master

11/16

УСЛОВИЕ 1 ЗДОРОВЫЕ ПОЧКИ

Здоровые почки и паращитовидные железы

Именно в почках происходит финальное превращение.

Важно:

- 25(OH)D → 1,25(OH)2D в почках
- Под контролем паратгормона (ПТГ)
- Нарушение функции = нарушенное превращение

Абрам Ибраев
@d-vitamin_master

12/16

УСЛОВИЕ 2 ДОСТАТОЧНО МАГНИЯ

Магний — кофактор для ключевых ферментов

Без магния витамин D остается на «спячке».

При его дефиците:

- Гидроксилазы не работают эффективно
- Витамин D не активируется полностью
- Может возникнуть Сценарий 3

Абрам Ибраев
@d-vitamin_master

13/16

УСЛОВИЕ 3 ОТСУТСТВИЕ ВОСПАЛЕНИЯ

Хроническое воспаление нарушает цикл

Воспалительные цитокины мешают нормальному преобразованию.

Что происходит:

- Накапливается рост активной формы
- Организм работает в режиме паники (Сценарий 3)
- Нужно найти и устранить источник воспаления

Абрам Ибраев
@d-vitamin_master

14/16

ЧТО ДАЛЬШЕ?

Итак — Вам для понимания, почему ваша схема может не работать,

Но для лучшего витамина D — это сложная система, связанная с микроэлементы, гормонами, здоровьем кишечника и печенью.

Более глубокое понимание процессов, разбор отдельных ситуаций и персональные протоколы — на закрытом канале/чате.

Сохрани стартер! Создаётся на основании

Абрам Ибраев
@d-vitamin_master