

Источник: [Ольга Рождественская - врач эндокринолог диетолог нутрициолог. Медиатека.](#)

Радио

00:00:04 — Вечернее шоу Аллы Довлатовой.

Светлана Казаринова

00:00:30 — Роскошная женщина. Да, в нашей профессии.

Алла Довлатова

00:00:33 — Это большое счастье. Итак, у нас сегодня речь пойдёт о, как всегда, молодости, красоте. О самом летнем, что ни на есть летняя тема у нас. И потому что к нам пришёл тот человек. Пришла. Пришла, да. Наш эксперт. Пришла наш эксперт. Роскошная и прекрасная Ольга Рождественская, врач эндокринолог. Коля, здравствуйте. Здравствуйте.

00:00:59 — Так, ну что, для начала хочется сказать, что тема великолепная у нас, мы говорим о том, ой, как компенсировать отсутствие солнечных дней.

Светлана Казаринова

00:01:09 — Так, юг России, отключайтесь, вам не надо.

Алла Довлатова

00:01:11 — Нет, но юг России будет сейчас радоваться, потому что у них достаточно солнечных дней. И мне надо ещё компенсировать, у них вот так всё прекрасно. Да, но они будут слышать о том, какие они будут вечно молодые, какие они будут вечно цветущие, и зелёные, в смысле, хорошие, как вечно зелёные, вечно голодные. Ваши зелёные друзья со всех нижних этажей.

Ольга Рождественская:

00:01:29 — Карбонально здоровые люди, да?

Алла Довлатова

00:01:31 — Да, это правда. Ну что, начнём с того, что дефицит Солнца, он влияет абсолютно на весь наш организм. Конечно же, Ольга Рождественская, как врач-эндокринолог, будет говорить за свою тему, за эндокринную систему, но позвольте мне напомнить, что дефицит Солнца влияет и на сердечно-сосудистую систему, помимо эндокринной, и на репродуктивную сферу, да, это тоже ваша область, и иммунная система, и нервная

00:01:59 — страдают, и настроение биоритма всё никакое, и не обновляется ни кожа, ни ногти, ни волосы.

Ольга Рождественская:

00:02:05 — Вообще солнце это жизнь. На самом деле можно перечислять, и перечислять, и перечислять. Конечно же, в нашей полосе, где мы живем, ну, не повезло, да? Считайте, что половины лет не было у нас. На что это влияет? В первую очередь, конечно, мы все Мы страдаем депрессиями, плохое настроение, ничего не хочется, хроническая усталость, это всё накапливается как комок, а все мы прекрасно с вами знаем, что нейробиологический

00:02:33 — стресс — это пусковой механизм метаболических нарушений, то есть и дальше идёт каскад-каскад патологических процессов в организме. На сегодняшний день мы чётко с вами знаем, для чего нам солнышко нужно, да, конечно, для синтеза витамина D. Мы его называем витамин, но мы-то эндокринологи знаем, что никакой это не витамин, а гормон D, и синтез его очень-очень важен.

00:03:00 — Вот вы только что сказали, что в южных странах, да, и на юге России нет дефицита D. На самом деле тоже есть, да, с возрастом, с возрастом, с возрастом меньше синтезируется, да, и в любом случае присоединяются какие-то репродуктивные изменения и у мужчин и у женщин и происходит дефицит витамина D. То есть когда ты уже большой, взрослый, старенький, не будем говорить это

Светлана Казаринова

00:03:30 — слово, неважно сколько вокруг тебя солнца, все равно надо что-то предпринимать. У возрастных людей изменения синтеза.

Ольга Рождественская:

00:03:36 — Витамина D абсолютно у всех.

Алла Довлатова

00:03:38 — Ну давайте сейчас послушаем хорошую песню, роскошную. Сразу чувствуется, что солист этой группы, вот он так поёт, что у него всё в порядке с витамином D и с прочими гормонами. Ему просто хочется. И пусть так и будет. Да, да. Пускай и вам всем всё время всё хочется. Это значит, что у вас всё нормально на гормональном уровне. Точно.

Алла Довлатова

00:06:53 — Друзья Ольга Рождественская, сегодня говорим о том, как компенсировать отсутствие солнечных дней и немножко поговорим о гармонии D, о витамине D. К чему может привести дефицит этого витамина?

Ольга Рождественская:

00:07:06 — Первое, на что доктора обращают внимание, это на кожу. Естественно, кожа при дефиците витамина D...

Спикер 18:

00:07:14 — Я посмотрю, что ты так довольна на свой загар.

Ольга Рождественская:

00:07:18 — Да, загар у вас обалденный. А при дефиците D кожа сухая. Но на самом деле можно спутать и с другими заболеваниями, то есть это не только для витамина D характерно. А для дефицита витамина D также характерно изменение в репродуктивном плане. И у мужчин могут быть изменения, и у женщин.

00:07:39 — Какого рода изменения? Очень много пар семейных обращаются в бесплодии.

Светлана Казаринова

00:07:46 — Это же нужно пойти выяснить, есть ли у тебя бесплодие или нет. Ты же так давно кожу-то посмотрел, ты видишь, с ней что-то не так. А с бесплодием это же выяснять надо. Конечно.

Ольга Рождественская:

00:07:55 — Нет, они приходят, когда к врачам, к докторам, мы уже начинаем обследование и, компенсируя дефицит...

Алла Довлатова

00:08:01 — Да, вам к докторам попади, вы всё время начинаете обследование. Давайте катаем на поле. Да.

Ольга Рождественская:

00:08:05 — И при компенсации, то есть нормализации уровня витамина Витамина D всё как раз хорошо складывается, и много-много центровых исследований доказывает, да, и мировая практика говорит о том, что дефицит витамина D нужно обязательно, нужно восполнять.

Алла Довлатова

00:08:22 — А вы сказали, вот к чему может привести, кроме бесплодия, кроме ещё, вот что ещё, какие?

Ольга Рождественская:

00:08:28 — Старение. Вы понимаете, что старение, увядание кожи. Кожа сухая, нарушается баланс, пашь нарушается.

Алла Довлатова

00:08:34 — А вот всегда говорят, вот вы там загораете, загораете, вот у вас кожа стареет. А это уже передозировка, причем не витамина D, а ожог.

Ольга Рождественская:

00:08:45 — Это просто ожог.

Светлана Казаринова

00:08:46 — Мы же не можем дозировано, конечно.

Ольга Рождественская:

00:08:49 — Нам же надо, чтобы загорелый-загорелый приехать.

Светлана Казаринова

00:08:52 — Как я могу понять, что у меня не хватает витамина D? Ну, кроме вот, я поняла, сухая кожа, да?

Ольга Рождественская:

00:08:57 — В этом-то вся и проблема, отличный вопрос. На самом деле большинство серьезных ситуаций никаких жалоб не проявляет, вы понимаете? То есть если вы себя суперски чувствуете, это не говорит о том, что у вас всё хорошо.

Светлана Казаринова

00:09:13 — Такой ужас. Вот так вот живёшь, понимаешь, счастливый.

Ольга Рождественская:

00:09:16 — И это есть катастрофа. И на самом деле моя одна из основных главных задач призвать людей, чтобы не пренебрегали диспансеризацией, поликлиникой, там, я не знаю, обследованием, чекапами, как угодно назвать, да. Это должно войти в привычку и у вас, и у ваших детей. Начать надо себя когда уже есть жалоба вы понимаете это уже надо лечить уже лечить.

Алла Довлатова

00:09:40 — Заболевание, но а заболевание говорить мы не будем поговорим о приятном и вот по поводу того как восполнить этот витамин д буквально сразу после роскошной песни егора крида у него кстати тоже помчу с витамином д хорошо.

Алла Довлатова

00:13:38 — Итак, дорогие друзья, сегодня с нами Ольга Рождественская. Говорим о том, чем же можно компенсировать недостаток солнечных дней. Действительно, дожили некоторые люди, которые еще в отпуск не успели съездить до, сегодня у нас 20 июля, и только буквально вот в Москве лично, я не знаю, как на Урале, пишите нам, у нас группа ВКонтакте есть, друзья, или в Сибири,

00:14:06 — вообще в центральной полосе России, вот понятно, что погода, конечно, хорошая и солнечной пока не было, вот последние день-два. Итак, мы говорим о том, как принимать витамин D.

Ольга Рождественская:

00:14:19 — Ну, давайте поговорим еще про солнышко. Вот солнечный день, все хорошо, но мы же работаем с утра до вечера, утром идем на работу темно, возвращаемся темно. Даже если мы и ходим гулять, и отпуск у нас, очень редко получается так, чтобы оголить 80% тела. А надо 80%. В общем, да, в купальнике на работу почему-то не пускают. Минимум 80% тела должно быть открытым.

00:14:46 — Поэтому есть определённые проблемы, и нельзя говорить так, что вот хорошее лето, солнечные дни, всё равно вас может настичь беда с дефицитом витамина D. По поводу, как компенсировать это, существуют препараты, их очень много, они и в каплях, и в капсулах, разные разные.

Спикер 1:

00:15:06 — Но мы не будем называть их, да?

Светлана Казаринова

00:15:08 — Да, конечно, мы не рекламируем.

Спикер ?:

00:15:09 — Съел таблеточку, и хорошо.

Ольга Рождественская:

00:15:10 — Да, но получается какая беда, что не было передозировки. Совершенно верно. Все говорят, я не знаю, там Инстаграм, интернет кишит, профилактирующие дозы, там 5–6 капель, 4 капель. Нельзя так, нельзя так подходить.

Спикер ?:

00:15:30 — А как можно?

Алла Довлатова

00:15:31 — Ну к врачу прийти, чтобы сдать. Конечно, это гормон. Ко мне.

Ольга Рождественская:

00:15:35 — Недавно обратилась девочка, вы представляете, с передозировкой, с передозировкой, с токсическим эффектом от витамина D. Любительница интернета терапии.

Светлана Казаринова

00:15:44 — А мы уже узнали, чем плохо, когда его не хватает, а когда его слишком много. Чем?

Алла Довлатова

00:15:48 — Что может быть так?

Ольга Рождественская:

00:15:49 — Когда много, получается так, что повышаются камни образования. Камни где у нас? В почках, в желчном пузыре, кальцинаты в сосудах, да, трансклеротические поражения. Вы понимаете, это всё очень-очень опасно. А всё из-за чего? Из-за того, что люди не сдают анализы. Не привыкли мы их диспансеризировать.

Алла Довлатова

00:16:10 — Всё, всё, всё. Люди, прислушайтесь. Прислушайтесь. А сколько нужно витамина D и как его получить, расскажем вам через несколько минут, друзья.

Радио

00:20:09 — Вечернее шоу Аллы Довлатовой.

Алла Довлатова

00:20:13 — Дорогие друзья, Ольга Рождественская, врач-эндокринолог, наш эксперт сегодня здесь с нами. Мы говорим на тему, как компенсировать отсутствие солнечных дней, если такое

происходит, и только что мы дошли непосредственно уже до темы, сколько нужно витамина D и как его получить.

Ольга Рождественская:

00:20:32 — Заместительная терапия витамином D, естественно, и только заместительная терапия витамином D, исключительно после анализа. Никогда нельзя назначать самостоятельно, где-то кто-то посоветует передозировку, мы боимся передозировки.

Алла Довлатова

00:20:49 — Поняли, мы уже на тему касаемся. Нет, я хотела сказать о том, что вот, например, в принципе, если человек регулярно двигается на природе, дышит свежим воздухом, выдыхает кислород, да, при этом у него, он питается правильно, ест жирный лососик или там сёмочку.

Светлана Казаринова

00:21:05 — Да-да-да, омега-3 мы сюда обязательно как-же. Ты какую-то идеальную модель в вакууме сейчас описываешь, серьёзно. Ну почему? Человек, который делает всё правильно.

Алла Довлатова

00:21:13 — Да слушай, у нас только что сидела здесь Лариса Вербицкая, вот как раз это...

Светлана Казаринова

00:21:16 — Лариса Вербицкая одна такая.

Алла Довлатова

00:21:17 — Ну, такая одна, но человек, который может есть лососик и гулять по улицам, дышать свежим воздухом и заниматься скандинавской ходьбой, такие отличаются. То есть, по большому счёту, вот человек, который, даже пускай не очень много солнца в его регионе, но он живёт... Кстати, между прочим, никто не говорит о том, что... Ну, извините, я не буду сейчас...

00:21:39 — Вы эксперт, да? Я вам задала вопрос. Вот если человек живёт таким образом, у него будет дефицит витамина D?

Ольга Рождественская:

00:21:47 — У него будет, но гораздо позже. Ну, где-нибудь лет 80. Нормально.

Алла Довлатова

00:21:52 — Суперский жек, да? А до этого у него все будет хорошо?

Ольга Рождественская:

00:21:54 — А до этого все будет хорошо, конечно. То есть, получается... При малейшей возможности выходите гулять, даже зимой, не важно, холодно там, дождь. Выходите, дышите воздухом, в обеденный перерыв, как угодно. Идите пешком от метро, ставьте, паркуйте машины подальше от работы, от дома. Движение, движение обязательно. Это всё благоприятно влияет не только на витамин D, но на всю гормональную систему.

Алла Довлатова

00:22:19 — Потрясающе совершенно. А кто на дискотеки ходит? Если это в духоте? Там движение уже так нестровато. Если на свежем воздухе, то пожалуйста.

Ольга Рождественская:

00:22:27 — Но дискотеки, наверное, не каждый день. А такой стресс тоже может быть профилактирующий.

Алла Довлатова

00:22:32 — Нет, но вы-то помните, в наши-то времена танцы вот эти вот были, дискотеки.

Спикер 18:

00:22:38 — А опенэр?

Алла Довлатова

00:22:38 — На улице, на улице, правда. Ну, то есть, если на улице люди танцуют, там, двигаются. Вот сейчас, пожалуйста, лето, кто-то поедет где-то, молодёжь. Они же очень даже любят это делать.

Светлана Казаринова

00:22:50 — Ну, сейчас в Парк Горького, да, там сам потанцуют на причале. Да-да-да, очень хорошо.

Ольга Рождественская:

00:22:55 — Это очень хорошо. Движение — это жизнь. Обязательно утром старайтесь прогуляться. Дышите кислородом. Неважно. А кислородные коктейли помогают? Кислородные... Ну, ничего против я их не имею. Но нет доказательной базы. Есть. Нет доказательной базы.

Алла Довлатова

00:23:12 — Есть. Я сделала доказательство.

Ольга Рождественская:

00:23:15 — Я у себя в инстаграме повесила. Да, будем считать, что это доказательно. На самом деле, ничего плохого никто не говорит по поводу коктейля, но когда будет доказательная медицина, именно двойные, слепые, плацебо-контролируемые исследования, это будет бомба. Потому что многие ученые об этом думают. Я вам честно говорю, что есть эти исследования, они идут.

Алла Довлатова

00:23:38 — Но пока нет результатов. Но все-таки и кислородные коктейльчики тоже, если вам делают вот где-то в автомате, тоже не гнушайтесь, да? Хуже не будет. Отлично.

Алла Довлатова

00:27:17 — Относительно того, как компенсировать вообще отсутствие солнечных дней. А вот у меня такой вопрос. А солярий? Да. Поможет?

Ольга Рождественская:

00:27:24 — А вы никогда не замечали вот к девушкам вопрос? Вот даже если буквально на 3–4 минуты сходить в солярий, выходишь, и какое-то настроение прям... Конечно.

Светлана Казаринова

00:27:34 — Прекрасное появляется. Вот.

Ольга Рождественская:

00:27:37 — На самом деле мы же не знаем нормы. Мы не можем, скажем так, пойти на 3–4 минуты. Нам нужно....

Светлана Казаринова

00:27:43 — Все не можем.

Ольга Рождественская:

00:27:44 — Я могу. Нет. Вы знаете, это очень замечательно, естественно, с защитным кремом намазаться.

Алла Довлатова

00:27:50 — Конечно. Передозировка ведёт всё равно. Нет, здесь важно не... То есть солярий — это чересчур? Нет, подождите. Нет. Здесь важно, насколько я читала сегодня, что всё зависит от ламп. Не каждый солярий может помочь. Естественно. Новые лампы обязательно должны быть. Нет,

дело не только в новых. Многие лампы дают другой ультрафиолетовый спектр, не такой, как у солнца. То есть у солнца один ультрафиолетовый спектр, а у ламп другой.

00:28:18 — То есть загар-то, он проявляется, а витамином Д кожу и организм не насыщает. То есть вот здесь важно... Ничего не могу об этом сказать. Да, все зависит от длины волны.

Ольга Рождественская:

00:28:29 — Длина волна. Длина волны, да, и обязательно надо спрашивать, а когда последний раз меняли лампы? Это главный вопрос. Ну, это понятно.

Светлана Казаринова

00:28:37 — А вот, Оль, если лампы новые, аппарат хороший, сколько можно? 2–3 минуты. 2–3 минуты, и всё, да, дальше уже опасно.

Спикер ?:

00:28:44 — И обязательно защищать от крема.

Светлана Казаринова

00:28:45 — То есть, всё-таки солярий — это вредно, больше вредно, чем полезно.

Ольга Рождественская:

00:28:51 — Всё зависит от времени. Если более 3–4 минут, то это уже мы можем нанести вред здоровью, конечно.

Алла Довлатова

00:28:57 — Понятно. Кожа стареет. Но, тем не менее, помимо вот этого вот витамина ДЭС самого, можно же восполнить ещё его же различными добавками.

Ольга Рождественская:

00:29:06 — Сейчас множество биологически активных добавок мультивитаминов, которые содержат холикальциферол, то есть витамин D, тоже нужно быть аккуратным, а то встречается, что и все биодобавки, и плюс ещё и сам витамин D. То есть думайте о том, что от витаминов бывает передозировка. Хорошо, все время говоришь про эту передозировку, мы уже запомнили.

Алла Довлатова

00:29:29 — Ну потому что это опасно.

Светлана Казаринова

00:29:30 — А Оля врач, она предупреждает. Да, я прям хочу не навредить этому мастеру.

Алла Довлатова

00:29:34 — Но, дорогие друзья, я предлагаю сейчас нам вам, вернее, взять листочки, ручки, И мы через несколько минут расскажем все-таки, каким же образом восполнить отсутствие давида МВД, продукты, которые усиливают его выработку в организме и так далее и тому подобное. Поэтому не пропустите.

Радио

00:33:04 — Вечернее шоу Аллы Довлатовой.

Алла Довлатова

00:33:09 — Дорогие друзья, Ольга Рождественская сегодня здесь с нами, и мы внимательно узнаём, каким же образом можно витамин D, ну, если вдруг, мало ли, мы живём, и у нас мало солнечных дней, как же всё-таки этот витамин D заставить свой собственный организм вырабатывать. Итак, рецепты от нехватки солнца. Давайте начнём с питания.

Ольга Рождественская:

00:33:32 — Питание должно быть сбалансированным. Долой все диеты. Вот я, как врач-эндокринолог, говорю так.

Алла Довлатова

00:33:39 — Ура! Ой, все диеты. Монодиеты.

Ольга Рождественская:

00:33:42 — Понимаете?

Алла Довлатова

00:33:42 — Нельзя. Ну ладно, какие продукты? Мы сказали уже. Жирная рыба, красненькая, соответственно. Лососевая.

Ольга Рождественская:

00:33:48 — Правильно? Да. Фрукты. Фрукты. Так. Едим фрукты, овощи, которые....

Алла Довлатова

00:33:52 — Ну вот какие? Яблоки, сливы, ананас, бананы. Правильно? То, от чего серотонин.

Ольга Рождественская:

00:33:57 — Конечно. Едим овощи, питаемся правильно, следим за стулом, обязательно,

Алла Довлатова

00:34:05 — Чтобы никаких... Извините, это вы будете у себя на приёме говорить, да. Шоколад. От него серотонин.

Ольга Рождественская:

00:34:12 — Шоколад с серотонином, да, но шоколад только чёрный. Окей. Индейка? Пойдёт. Отлично.

Алла Довлатова

00:34:19 — Вот, пожалуйста, поднажмите на эти продукты.

Ольга Рождественская:

00:34:22 — Красное мясо ограничить. Не более раза в неделю.

Алла Довлатова

00:34:24 — Хорошо.

Ольга Рождественская:

00:34:25 — Раз в неделю только говядину можно.

Алла Довлатова

00:34:27 — Ну, а зачем тебе чаще? А то мы подагру заработаем.

Ольга Рождественская:

00:34:29 — Вкусно.

Алла Довлатова

00:34:30 — Нет, ну подождите, а курица можно? Да, белое мясо. Прекрасно. Дальше. Второй пункт. Чаше гуляйте, дышите свежим воздухом, побольше ходите, и если лето, то по возможности раздевайтесь. Прямо до гола раздевайтесь и бегите в отделение милиции.

Ольга Рождественская:

00:34:46 — 80% тела должно быть оголено. Это действительно так, чтобы полноценно восполнить витамин D.

Алла Довлатова

00:34:54 — Но, кстати, между прочим, надо сделать акцент, что даже в пасмурную погоду все равно гулять гораздо полезнее, чем не гулять, потому что светло на улице. И голышом гулять в пасмурную погоду тоже очень полезно.

Ольга Рождественская:

00:35:05 — А солнечные лучи проникают через тучи, поэтому мы не видим, но на самом деле мы получаем.

Алла Довлатова

00:35:10 — Просто вопрос одежды. Так, следующее. Ходить в солярий всё-таки. Но до этого залезть в интернет, прочитать, какие лампы должны быть в солярии, чтобы витамин D всё-таки вырабатывался. Потому что мы еще раз помним о том, что лампы бывают разные, там определенная длина должна быть этой солнечной волны. Вот выяснить, какила, не забываем про крем.

Ольга Рождественская:

00:35:38 — Обязательно, даже в солярии, даже на 3–4 минуты мы все равно наносим защитный крем.

Алла Довлатова

00:35:42 — Ну, а если у вас есть возможность слетать зимой или осенью, дополнительно еще, когда лето закончилось, на море, то это вообще шикарно, загорать, покупаться. Полгода точно хватит. Вот, кстати, между прочим, хотела спросить по поводу светотерапии. Есть такие лампы. Как вы как врач к этому относитесь?

Ольга Рождественская:

00:36:01 — Здесь всё нужно, скажем так, консультироваться с дерматологами, потому что мы очень боимся заболеваний кожи, которые можно спутать с обычными родинками, пигментными пятнами.

Поэтому это слишком специализированная тема, и обязательно после консультации врача, вы уже можете получить физиотерапию, мы это называем.

Алла Довлатова

00:36:24 — Ну и, наконец, последнее — это тренировки, тренируйтесь, не сидите в седнем.

Ольга Рождественская:

00:36:28 — Активные физические нагрузки крайне благоприятно влияют на выработку собственного витамина Д. Отлично.

Алла Довлатова

00:36:35 — И сейчас мы чуть-чуть помолчим, а потом продолжим.

Алла Довлатова

00:41:32 — На то, что вторая половина.

Светлана Казаринова

00:41:34 — Лето будет, а на миллион.

Алла Довлатова

00:41:36 — Все будет хорошо. Да, это правда. Мы абсолютно уверены, что лето продолжается и теперь уже будет достаточно солнечных дней, но я хотела бы лучшим городам России и не только России сообщить о том, что есть города-чемпионы по количеству пасмурных дней. Первое место занимает город Якутск. 223 пасмурных дня в городе Якутске, к сожалению, это не самые лучшие показатели, друзья, но тем не менее вы

00:42:01 — вы должны это знать, и вы должны понимать, что вам нужно заниматься терапией и компенсацией этих солнечных дней. Правильно? Обязательно. Второе место Мурманск — 209 дней, Южнокурильск — 194 дней пасмурных, Нижний Новгород — 182 пасмурных дня, Санкт-Петербург — 180 пасмурных дней, Москва — 172 пасмурных дня, Уфа, Пермь, Новосибирск, Петропавловск, Камчатский — около 168 пасмурных дней.

00:42:30 — Это показатели за прошлый год. Казань 157 пасмурных дней, Калининград и Саратов около 140 пасмурных дней, Ростов на Дону 126. Завтра очереди будут в лабораториях и в аптеках. Но я хочу также сказать, что есть и наоборот города, где очень много солнечных дней. Это Троицк, Омск, Хабаровск, Владивосток, Иркутск, Краснодар, ну и естественно Сочи.

00:43:00 — И Алушта, где я только что была. Нет, ну у них, конечно, очень солнечно.

Светлана Казаринова

00:43:04 — Сколько Алушты дней в году, а ты сколько там пробыла?

Алла Довлатова

00:43:08 — Да я там пробыла 15. 15? Да. Из 306 до 110.

Светлана Казаринова

00:43:12 — Да.

Алла Довлатова

00:43:13 — Ну ничего, тоже нормально, зацветыла. Но тем не менее, все-таки хочется подвести какой-то итог. Ольга Рождественская, правда, вы уж нам, пожалуйста, еще что-нибудь полезное сообщите.

Ольга Рождественская:

00:43:22 — Хотелось бы полезно сообщить то, что главное не перепутать витамин D, потому что многие приходят и говорят, я принимаю витамин D. А на самом деле вы принимаете витамин D с кальцием, это не тот витамин D. Да? Да. Длина волны другая. Другая формула, то есть это другой препарат. И главное с препаратом витамина D, вот с холикальциферолом, с самим витамином D, с гормоном D, не сочетать кальций. Почему?

00:43:48 — Потому что кальцинаты будут повышаться, образовываться кальцинаты в нашем организме. А мы едим пищу, которая много содержит кальция, то есть диеты пополняем, замещаем кальций, не совмещаем препараты, замещаем диеты. И второй момент. Никогда не употребляйте витамин D, не зная анализов.

00:44:12 — Я опять это говорю, потому что это наболевшая у меня тема, очень, очень наболевшая, да, и витамин D нельзя вот так вот неделю попринимал и бросил, или там месяц.

Алла Довлатова

00:44:24 — Сколько?

Ольга Рождественская:

00:44:25 — Мы принимаем витамин D постоянно. Всю жизнь? Кто-то всю жизнь принимает, кто-то на лето прекращает прием, но по анализам мы смотрим, опять же, да, на самом деле один раз дайте, хотя бы один раз, не надо постоянно сдавать, один раз дайте, посмотреть уровень, а вдруг, правда, вы спортсмен,

Светлана Казаринова

00:44:41 — Кушайте правильно. Короче, ребят, не лопаите таблетки просто так, и идите к врачу.

Алла Довлатова

00:44:46 — Я вас очень прошу проверьтесь ну и конечно же дорогие друзья еще раз будем надеяться на то что слушайте русское радио в первую очередь и тогда солнечных дней в году в вашем городе гораздо больше спасибо большое рождественская спасибо вам ну и со светлана казарь на вы по-прежнему здесь этим летом даже несмотря на то что вечером она все равно как солнца освещает свои улыбки.

Светлана Казаринова

00:45:08 — И витаминки сейчас через эфир пойдут. Спасибо, дорогая, счастливо.

Источник: [Ольга Рождественская - врач эндокринолог диетолог нутрициолог. Медиатека.](#)