    Vantaggi dell'integrazione di vitamina D per la prevenzione della contaminazione da coronavirus &#65533; &#65533; &#65533;&#65533;&#65533;&#65533;&#65533;&#65533;&#65533;&#65533; Il 26 febbraio, il primo caso di morte per coronavirus in Francia &#65533;stato annunciato all'ospedale Salp&#65533;ri&#65533;e di Parigi, un istituto noto per essere in grado di gestire casi gravi. Quando il Presidente ha visitato un reparto di terapia intensiva a La Salp&#65533;ri&#65533;e, il capo del dipartimento ha colto l'occasione per lamentarsi con lui dei tagli al budget per la sanit&#65533;pubblica e del calo della qualit&#65533;dell'assistenza a molti livelli. &#65533;&#65533;&#65533;&#65533; Ho fatto recenti ricerche sull'attivit&#65533;antivirale della vitamina D, che &#65533;provata per i virus envelope, un gruppo al quale appartiene il coronavirus. Diciamo subito che il consiglio dell'integrazione di vitamina D non &#65533;in alternativa di ma in aggiunta alle misure di buon senso in caso di epidemia diffuse dal ministero della sanit&#65533; evitare grandi riunioni, lavarsi spesso le mani, stare a casa e lontano dalle persone il pi&#65533; possibile, e naturalmente ancora di pi&#65533; se iniziano i sintomi della malattia, febbre o sensazione febbrile, tosse, starnuti ecc. &#65533;La vitamina D &#65533;anche nota da tempo per essere attiva contro il comune virus dell'influenza, e anche alcuni studi hanno dimostrato che &#65533;pi&#65533; attiva della vaccinazione. In ogni caso, occorre considerare che lo sviluppo di un vaccino contro il coronavirus potrebbe richiedere dagli 8 ai 10 mesi. Il meccanismo d'azione contro i virus envelope, ovvero con involucro proteico (pericapside, membrana pi&#65533; esterna al capside), compreso il coronavirus, &#65533;quello di stimolare due peptidi antivirali, LL 37 e la beta-defensina umana (vedi articoli indicati).   &#65533; &#65533;gi&#65533;stato notato che l'intensit&#65533;delle epidemie influenzali aumenta con il progredire dell'inverno ed &#65533;inversamente correlata ai livelli di vitamina D: man mano che la vitamina D diminuisce nella popolazione, l'epidemia influenzale si diffonde. Si pu&#65533;notare che l'epidemia di coronavirus si &#65533;diffusa soprattutto da gennaio in Cina che si trova nell'emisfero nord, e dove c'&#65533;quindi inverno e carenza di vitamina D. Questo rafforza l'utilit&#65533;di questa prevenzione da vitamina D. Pi&#65533; avanti indico tre articoli che mostrano l'attivit&#65533;della vitamina D per la prevenzione e come complemento al trattamento delle infezioni virali. In realt&#65533; il coronavirus causa meno morti in proporzione rispetto alla normale influenza, ma &#65533;spaventoso perch&#65533;si sta espandendo rapidamente in tutto il mondo, quindi ha ancora il potenziale di uccidere molte persone in termini assoluti. <span style="font-size: 14pt; line-height: 107%; font-family: 'Times

New Roman', serif">Dosaggio consigliato In pratica, si pu&#65533;raccomandare il prodotto Dbase, disponibile senza prescrizione medica. Se non si assume regolarmente la vitamina D3, &#65533;meglio prendere un flacone intero che rappresenta 100.000 UI (unit&#65533;internazionali), l'equivalente di una fiala di UVdose, possibilmente 150000 UI se si pesa pi&#65533; di 85-90 kg. Poi si pu&#65533;continuare con una dose tra 5000 e 10000 UI al giorno. Se non si &#65533;esposti al sole e si &#65533;a contatto con pazienti potenzialmente contaminanti, si consiglia ancora una volta una dose di 50.000. Faccio presente il caso di un'amica che, dopo il tumore al seno, da dieci anni assume 10.000 UI di vitamina D al giorno su consiglio del suo medico. Sta benissimo e non ha avuto ricadute. Infatti, la vitamina D ha anche un'azione preventiva a questo livello. In generale, anche al di fuori dei periodi di epidemia, &#65533;importante assumere una dose di mantenimento di vitamina D, circa 4000 UI al giorno, raggruppata una volta alla settimana, poich&#65533;la vitamina D &#65533;immagazzinata dal tessuto adiposo. Ha molti effetti positivi, prevenzione o trattamento delle infezioni batteriche e virali, soprattutto otorinolaringoiatriche, ipertensione, psoriasi, varie forme di cancro, malattie cardiovascolari, declino cognitivo. Periodicamente si scoprono nuovi effetti positivi: per esempio, la facilitazione della riproduzione delle cellule nella parte inferiore dei villi intestinali che rigenerano la mucosa e quindi limitano la porosit&#65533;intestinale, un disturbo che a sua volta ha significativi effetti negativi a lungo termine, infiammazione, diabete, malattie cardiovascolari e cancro. La vitamina D &#65533;l'unica vitamina, o ormone, che ha recettori in quasi tutte le cellule del corpo. Se i recettori sono presenti, ha un'azione su queste cellule, anche se non sempre la conosciamo. Per evitare il rischio di ipervitaminosi cronica, &#65533;una buona idea controllare i livelli di vitamina D e di calcio circa una volta all'anno. L'ipercalcemia pu&#65533;portare a disturbi del ritmo cardiaco e calcificazione dei reni e delle arterie, ma questo &#65533;pi&#65533; probabile che si verifichi nei casi di ipervitaminosi grave e prolungata. &#65533; In generale, se si prendono le dosi di cui sopra, non &#65533;necessario alcun supplemento di calcio perch&#65533;il calcio gi&#65533;presente nel cibo &#65533;ben assorbito dall'intestino. Per andare oltre, potete leggere il breve libro&#65533;Guarire con il sole e con la terra&#65533;in cui presento in parallelo i benefici fisici e neuropsicologici di questa vitamina e li metto in relazione con l'importanza data al sole nelle religioni antiche, e ancora nell'Induismo attuale cos&#65533;come nella cultura moderna delle vacanze con la forte necessit&#65533;di trascorrere le proprie vacanze al sole. Ci sono molte fonti su Internet sui benefici della vitamina D, per esempio, si pu&#65533;guardare a quanto segue per farsi un'idea: <a href="https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=vitamine_d_ps"

target="_parent">https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=vitamine_d_ps <a href="http://www.guide-vitamines.org/vitamines/vitamine-d/indications-therapeutiques-vitamine-d.html"
target="_parent">http://www.guide-vitamines.org/vitamines/vitamine-d/indications-therapeutiques-vitamine-d.html <a href="https://www.allodocteurs.fr/alimentation/nutriments/vitamines/la-vitamine-d-une-vitamine-miracle_11465.html"
target="_parent">https://www.allodocteurs.fr/alimentation/nutriments/vitamines/la-vitamine-d-une-vitamine-miracle_11465.html Come questione di coscienza, vi do l'elenco completo degli effetti collaterali dell'ipervitaminosi D, ma si tratta di assunzioni relativamente massicce. Attraverso lo stile di vita e la mancanza, ad esempio, di una vera e propria esposizione al sole, possiamo chiaramente presumere che ci sia una carenza di vitamina D e che si debba assumere un integratore. Ci sono certamente molti pi&#65533; rischi nel non assumere un'integrazione che nell'assumere dosi moderate come indicato sopra. &#65533; Vorrei ringraziare il Dr. Daniel Salandre, ex direttore della clinica di gastroenterologia del CHU Bichat di Parigi e la Dr. Eve Lefranc, ex direttore della clinica di cardiologia del CHU di Bruxelles, per aver rivisto questa presentazione e per avermi incoraggiato a renderla disponibile al pubblico. Daniel riconosce che nell'ambiente ospedaliero, in particolare, le persone sono inclini a somministrare farmaci forti con pesanti effetti collaterali, come i corticosteroidi, potenti antibiotici o la chemioterapia, e trascurano le terapie pi&#65533; blande e preventive. Per quanto mi riguarda, ho deciso da solo, dopo il nostro scambio, di aumentare le dosi di vitamina D che prendevo per avere una migliore prevenzione in questo periodo di epidemia. &#65533; a
