

Vitamine D

e prevenzione dell'epidemia di coronavirus

Vantaggi dell'integrazione di vitamina D

Per la prevenzione della contaminazione da coronavirus

Motivazione scientifica e dosaggio

Nel nord Italia ha iniziata l'epidemia di coronavirus. In Francia, ieri, il 26-2-20, è stato annunciato il primo caso di morte per coronavirus all'Ospedale della Salpêtrière di Parigi, un'istituzione nota per la sua capacità di gestire casi gravi. Questa mattina il Presidente ha visitato un reparto di terapia intensiva a La Salpêtrière. Il capo del dipartimento ha colto l'occasione per lamentarsi con lui dei tagli al budget per la sanità pubblica e del calo della qualità dell'assistenza a molti livelli.

Ho fatto recenti ricerche sull'attività antivirale della vitamina D, che è quindi provata per i virus envelope, ovvero con involucro proteico (pericapside, membrana più esterna al capsido) un gruppo al quale appartiene il coronavirus. La vitamina D è anche nota da tempo per essere attiva contro il normale virus dell'influenza, e anche alcuni studi hanno dimostrato che è più attiva della vaccinazione. In ogni caso, si pensa che lo sviluppo di un vaccino contro il coronavirus potrebbe richiedere dagli 8 ai 10 mesi. Il meccanismo d'azione contro i virus avvolti, compreso il coronavirus, è quello di stimolare due peptidi antivirali, il LL 37 e la beta-defensina umana (vedi articoli allegati). È già stato notato che l'intensità delle epidemie influenzali aumenta con il progredire dell'inverno ed è inversamente correlata ai livelli di vitamina D: man mano che la vitamina D diminuisce nella popolazione, l'epidemia influenzale si diffonde. Si può notare che anche l'epidemia di coronavirus si è diffusa soprattutto da gennaio in Cina che si trova nell'emisfero nord, e dove c'è quindi inverno e carenza di vitamina D. Questo rafforza l'utilità di questa prevenzione da vitamina D. Allego tre articoli che mostrano l'attività della vitamina D per la prevenzione e come complemento al trattamento delle infezioni virali. In realtà, il coronavirus causa meno morti in proporzione rispetto all'influenza normale, ma è spaventoso perché si sta espandendo rapidamente in tutto il mondo, quindi ha ancora il potenziale di uccidere molte persone in termini assoluti.

Altre azioni importanti: lavarsi le mani con gel antibatterie, indossare una mascherina nei luoghi pubblici, specialmente se contagioso, restare a distanza della gente, particolarmente se si starnutisce o si tossisce. Un'azione semplice, ma meno conosciuta, è quella di lavare le narici tre o quattro volte al giorno con acqua un po' calda nella quale si è aggiunto del sale marino grezzo non raffinato. Questo non solo pulisce una buona parte dei virus, ma anche gli allergeni che indeboliscono le mucose nasali e incoraggiano il virus ad aggrapparsi ad esse.

In pratica, si può raccomandare il *Di base*, disponibile senza prescrizione medica. Se non si assume regolarmente la vitamina D3, è meglio prendere 100.000 UI (unità internazionali, vedere ad esempio "di base"), possibilmente 150.000 UI se si pesa più di 85-90 kg. Poi si può continuare con una dose tra i 5000 e i 10000 UI al giorno. Se non si è esposti al sole e si è a contatto con pazienti potenzialmente contaminanti, si favorirà una dose di 10000 UI, o addirittura di nuovo una dose di 50000 UI. Qualcuno

dirà che questo è troppo, ma ho un'amica che, dopo il cancro al seno, ha preso 10.000 UI di vitamina D al giorno su consiglio del suo medico per dieci anni, sta benissimo e non ha avuto una ricaduta del suo cancro. Infatti, la vitamina D ha anche un'azione preventiva a questo livello. In generale, anche al di fuori dei periodi di epidemia, è importante assumere una dose di mantenimento di vitamina D, di circa 4000 UI al giorno, raggruppata una volta alla settimana, poiché la vitamina D è 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, malattie autoimmuni e ci sono regolarmente nuovi effetti positivi: l'ultimo che ho sentito è la facilitazione della riproduzione delle cellule nella parte inferiore dei villi intestinali che rigenerano la mucosa e quindi limitano la porosità intestinale, un disturbo che a sua volta ha significativi effetti negativi a lungo termine, infiammazione, diabete, malattie cardiovascolari e cancro. La vitamina D è l'unica vitamina, o ormone, che ha recettori in quasi tutte le cellule del corpo. Se i recettori sono presenti, ha certamente un'azione su queste cellule, anche se non sempre la conosciamo.

Per andare oltre, potete trovare il mio libro *'Guarire dal Sole e dalla vitamina D'* MC Editrice 45 via Vigevano. In questo, 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 così come nella cultura moderna delle vacanze, con la forte necessità di trascorrere le proprie vacanze al sole.

Per andare oltre, ci sono molte fonti su Internet sui benefici della vitamina D, ad esempio, si può guardare a quanto segue per farsi un'idea:

https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=vitamine_d_ps

<http://www.guide-vitamines.org/vitamines/vitamine-d/indications-therapeutiques-vitamine-d.html>

https://www.allodocteurs.fr/alimentation/nutriments/vitamines/la-vitamine-d-une-vitamine-miracle_11465.html

(Per la traduzione automatica, www.deepl.com, o ricercare direttamente in italiano)

Vorrei ringraziare il Dr. Daniel Salandre, ex direttore della Clinica di Gastroenterologia dell'Ospedale Universitario Bichat di Parigi e la Dr. Eve Lefranc, ex direttrice della Clinica di Cardiologia dell'Ospedale Universitario di Bruxelles, per aver riletto questa presentazione e per avermi incoraggiato a diffonderla al grande pubblico. Daniel riconosce che, nell'ambiente ospedaliero in particolare, i medici sono affascinati dai farmaci forti con pesanti effetti collaterali, come i corticosteroidi, potenti antibiotici o la chemioterapia, e trascurano le terapie più blande e preventive. In realtà ha deciso da solo, dopo il nostro scambio, di aumentare le dosi di vitamina D che prendeva per avere una migliore prevenzione in questo periodo di epidemia.

Non esitate a diffondere questo documento tra i vostri amici e nei social network. Aiuterà la gente.