



LA VITAMINE D : VOTRE ALLIÉE EN HIVER

Cette vitamine a des effets sur votre corps que vous ne soupçonnez peut-être pas. Vous savez sans doute qu'elle est indispensable pour la santé des os par son effet sur le calcium. Cet aspect de la vitamine D ne reflète qu'une infime partie de ses bienfaits.

Depuis quelques années maintenant, deux aspects de la vitamine D sont mis en lumière. D'une part, elle a des effets bien plus vastes que sa seule responsabilité dans le métabolisme du calcium et d'autre part les quantités recommandées pour ce seul effet sont bien trop faibles pour exercer les autres nombreux effets sur votre organisme.

Ils sont tous d'accord

Les experts les plus éminents de la vitamine D sont d'accord pour lui attribuer un rôle dans la protection contre le cancer, contre les maladies auto-immunes telles que la sclérose en plaques, la dépression, l'hypertension, le diabète, la douleur chronique, les maladies infectieuses, la perte et la douleur musculaires, les anomalies congénitales. La liste ne s'arrête pas là.

Depuis une vingtaine d'années maintenant les études et les déclarations se multiplient pour reconnaître à la vitamine D des fonctions qui sont longtemps restées dans l'ombre. C'est un comble lorsqu'on sait que le soleil est notre principale source de vitamine D naturelle !

Cet astre est depuis la nuit des temps un objet de vénération. Les premiers bienfaits du soleil sont rapportés dans les écrits des anciens grecs. Herodote fut le père de l'héliothérapie. Il reconnaissait que l'exposition régulière au soleil était nécessaire à la santé. L'une des raisons de ses bienfaits est attribuée à la vitamine D que ses rayons permettent au corps de fabriquer.

Un sujet d'actualité : votre protection contre la grippe et les affections respiratoires de l'hiver.

Restons dans un sujet bien de saison : la grippe hivernale. De nombreuses informations laissent à penser que des niveaux adéquats de vitamine D dans votre organisme pourraient vous protéger contre la grippe et les affections respiratoires si répandues en hiver.

Les recherches montrent qu'une déficience en vitamine D en hiver serait un facteur important dans le fait que la grippe frappe surtout en hiver. Un éminent médecin généraliste britannique, Robert Edgar Hope-Simpson, a supposé au début des années 80 qu'un « 'stimulus saisonnier' intimement associé avec la radiation solaire, pouvait expliquer la remarquable saisonnalité de l'épidémie de grippe. » Il a eu l'intuition. D'autres semblent avoir trouvé la réponse.

Lorsque vous vous exposez aux rayons du soleil en été votre peau fabrique de la vitamine D presque instantanément. Cette même vitamine diminue dans votre organisme à partir du mois de septembre et tout au long de l'hiver pour ne remonter qu'à partir du mois de juin lorsque vous vous exposez à nouveau au soleil.

Les chercheurs ont trouvé que la vitamine D agit sur votre immunité de multiples façons. Certains modes d'action ont été découverts très récemment. On sait maintenant que la vitamine D a des effets antimicrobiens grâce à la formation de substances (peptides antimicrobiens) agissant contre les virus, les bactéries et les champignons.

La vitamine D pour votre immunité et bien davantage.

En prenant suffisamment de vitamine D pour vous protégez contre les gripes, rhumes et autres infections respiratoires, vous vous protégerez aussi vraisemblablement contre le cancer, la sclérose en plaques, le diabète, l'hypertension, la liste s'allonge de jour en jour. La maladie de Crohn est aussi associée à une déficience en vitamine D par la diminution de l'immunité de l'organisme.

Pour cela il est nécessaire d'avoir des niveaux de vitamine D sanguins supérieurs aux niveaux couramment recommandés pour prévenir le rachitisme ou conserver la santé de vos os.

Comment savoir si j'ai besoin de vitamine D ?

Vous pouvez faire une prise de sang, soit en demandant une ordonnance à votre médecin, soit en la demandant vous-même à un laboratoire. Les experts mondiaux ont dernièrement élevés les niveaux de vitamine D recommandés à entre 40 et 60 ng/ml (soit 100-150nmol/L) de 25(OH)D3 dans le sang si on veut bénéficier de tous les bienfaits de la vitamine D au-delà de la simple protection osseuse.

Si vous vous trouvez déjà dans cette fourchette, une supplémentation de 2000UI par jour devrait vous y maintenir. En revanche si vos niveaux sont plus bas, il vous faudra prendre jusqu'à 5000UI pendant quelque temps. La durée sera déterminée par une nouvelle prise de sang qui permettra de voir votre progression.

Le professeur Rheinhold Vieth, expert mondial, dit qu'il n'y a aucun effet indésirable même avec une dose de 10 000 UI par jour.

La vitamine D n'est quasiment pas présente dans les aliments. Elle nous est donnée par le soleil. Or le soleil de l'hiver sous nos latitudes ne nous permet pas de fabriquer assez de vitamine D. Si votre ombre est plus longue que vous, le soleil ne vous permet pas de fabriquer de vitamine D.

Ma propre expérience

En juillet 2009, j'ai décidé de me porter volontaire pour participer à une action mondiale en faveur de la vitamine D. Pendant 5 ans une étude internationale appelée D*action, va traquer la santé de 5000 personnes dans le monde entier. Le but est d'éradiquer l'épidémie de déficience en vitamine D dans le monde. Les plus grands noms de la recherche autour de cette vitamine sont à l'origine de cette étude. Voici leur déclaration si cela vous intéresse. (<http://www.grassrootshealth.net/documentation-scientistscall>)

Pour connaître mon niveau de vitamine D, j'ai utilisé leur système d'analyse. J'ai commandé un kit qui m'a permis de leur envoyer 2 gouttes de sang. Deux semaines plus tard, j'ai découvert que j'étais loin des doses recommandées pour une santé optimale : 29 ng/ml, au lieu des 40 à 60 ng/ml ! Et c'était en été ! Depuis le mois de septembre, après quelques semaines au soleil, je prends 5000 UI de vitamine D par jour et fin janvier je refais une analyse. Et ceci tous les 6 mois pendant 5 ans.

Quelle vitamine prendre ?

Il existe plusieurs formes de vitamine D. **La seule à prendre est la colécalciférol encore appelée D3 ou vitamine D naturelle.**

Où la trouver ?

- En pharmacie
- Dans les magasins vendant des suppléments de qualité
- Sur internet où on trouve aussi des marques de qualité

Si vous hésitez quand à l'offre disponible, vous pouvez m'écrire à l'adresse suivante : Karen@NutritionK21.com, je peux vous commander de la vitamine D à une bonne adresse.

Pour plus d'informations

Le site du « Vitamin D Council » (<http://www.vitamindcouncil.org>), vous donnera toutes les informations les plus récentes sur cette vitamine. Le docteur John Jacob Cannell en est le directeur.

Voici un témoignage qui devrait vous donner envie de prendre de la vitamine D en hiver.

Un médecin a écrit au docteur J Cannell pour lui rapporter les faits suivants : « Je partage un cabinet avec un autre médecin de famille. Je mesure et je donne activement de la vitamine D. Il ne le fait pas. Il voit 1 à 10 cas de maladies de type « grippe » par semaine. Dans mon cabinet, j'ai vu zéro cas. Mes patients prennent tous entre 2000 et 5000 UI afin de conserver les niveaux sanguins de vitamine D entre 50 et 80 ng/ml ».

Edifiant, non ? Agissez pour votre santé dès maintenant.

Je vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année et une santé encore meilleure en 2010 !



Karen Vago

NutritionK21.com

Karen@NutritionK21.com