



Information Essentielle Sur de la Vitamine D (Dr MERCOLA)

Première Partie

Bonjour, Dr MERCOLA

Si vous avez déjà vu certaines de mes émissions, vous savez que je suis passionné non pas seulement par ma propre santé mais par vous apprendre à vous et à votre famille à faire des choix peu onéreux ne nécessitant pas de nécessairement devoir compter sur des médicaments potentiellement dangereux et sur des interventions chirurgicales pour rester en bonne santé.

Durant mon parcours des dernières décades, j'ai découvert un grand nombre d'outils que vous pouvez utiliser, par exemple:

- une technique de libération émotionnelle, une forme de digitopuncture psychologique qui est profondément efficace
- un système fondé sur le fait sélectionner de votre nourriture en fonction de votre biochimie et de votre métabolisme uniques.

- Les oméga-3 ,

- l'huile de krill

- La vitamine D ,

pour laquelle mon intérêt a grandi de manière exponentielle car il y a tellement et tellement de plus en plus de preuves de la valeur de la vitamine D dans le traitement de tellement de maladies dégénératives chroniques.

Le mois dernier, mi-octobre 2008, j'ai été invité à l'Ecole de Médecine de l'ACAM (American College for Advanced Medicine) de LAS VEGAS à faire une conférence qui malheureusement n'a pas été filmée.

Les informations que j'ai données lors de cet événement étaient si importantes que j'ai décidé de faire cette vidéo afin de vous en restituer les grandes lignes et une version améliorée de cette présentation que j'ai fait à LAS VEGAS . Les informations qui suivent sont vitales pour vous et votre famille car nous traversons une crise de santé publique qui a des proportions épidémiques et qui est fondée sur l'ignorance et sur le manque d'information. Cette vidéo a pour but de vous éclairer et de vous permettre de bénéficier de la recherche scientifique importante des 5 à 10 dernières années. Je suis un lecteur avide et me tiens informé en permanence de toutes les parutions scientifiques mais j'ai également eu la chance de rencontrer des experts dans ce domaine:

- Dr Bruce HOLLIS qui a fait 30 ans de recherche sur la vitamine D

- Dr Reinholt VIETH, un canadien pionnier de la recherche sur la vitamine D

- Dr William GRANT qui a fait des recherches approfondies au sujet des épidémies et de leur lien avec la déficience en vitamine D.

- Dr John CANNEL (Directeur de l'Institut de Recherche de la Vitamine D)

Ces chercheurs m'ont permis de me faire une idée plus précise sur ce qu'est la vitamine D et je voudrais partager cela avec vous.

Toute vérité passe par 3 Etapes

1-D'abord, elle est ridicule.

2-Elle est opposée violemment

3-Finalement, elle est acceptée comme une vérité évidente

La raison pour laquelle nous sommes dans une phase d'opposition violente

c'est que quelques unes des plus grandes organisations américaines n'acceptent pas cette vérité au sujet de la vitamine D.

En fait, la Société Américaine Contre le Cancer , l'Institut National du Cancer sont tous deux opposés au fait que la vitamine D puisse aider dans le traitement du cancer. Celà est lié à l'industrie pharmaceutique parce que si la vitamine D est reconnue comme efficace, les gens irons vers ce traitement peu onéreux et arrêteront d'utiliser des solutions très onéreuses.

Il y a une tendance très marquée à étouffer la recherche dans ce domaine

Le Dr William GRANT l'a expérimenté, il appelle celà le pouvoir de l'obscurité, il a subi des pressions et une campagne médiatique a été orchestrée pour le discréditer, il a eu de nombreux articles rejetés.

Heureusement, la vérité finalement sort toujours.

J'ai écrit un livre qui s'appelle "la Sombre Déception".

La raison pour laquelle j'aime autant la vitamine D est qu'elle donne un des plus grands "bangs" possibles à notre santé.

Les bénéfices sont très profonds.

La manière la plus simple d'obtenir de la vitamine D est le soleil, et celà ne vous coûte rien. John CANNEL m'a mentionné qu'il pense que

Linus PAULING a raison au sujet de l'importance de la Vitamine C

Si j'avais le choix, je prendrais de la vitamine C et de la vitamine D chaque jour de la semaine.

La vitamine D n'est pas en fait une vitamine, c'est un puissant neuro-stéroïde pour les hormones, et un puissant influenceur épigénétique.

La vitamine D est responsable de la régulation de 2000 gènes et c'est exactement pour celà que vous verrez qu'elle est importante pour un aussi grand nombre de maladies, pas seulement pour l'ostéoporose pour laquelle on a cru qu'elle était uniquement importante, durant tant d'années.

- la vitamine D est très importante pour guérir

- l'obésité

- L'hypertension

Au lieu de prendre des médicaments onéreux qui vont vous dérégler autre chose, il est plus utile d'optimiser votre taux de vitamine D

Comme vous le savez, nous avons une épidémie d'autisme qui affecte une quantité massive de nos enfants, 1 sur 10 environ, et la théorie du Dr CANNEL c'est que celà vient d'une déficience en vitamine D de la femme enceinte

Si une femme enceinte est déficiente en vitamine D et qu'elle est de plus exposée à des toxines , à des métaux lourds (mercure) et en plus à des vaccins, celà peut être l'une des principale cause du fait qu'elle aura un enfant autiste. C'est pour celà que toute femme enceinte doit avoir un taux de vitamine D élevé.

Seconde Partie

Il n'y a pas le moindre doute que la vitamine D joue un rôle essentiel dans chaque maladie auto-immune, les maladies auto-immunes les plus courantes sont la multiple sclérose, l'arthrite rhumatoïde

Mais aussi le diabète de type 1, qui est quasi inexistant dans les pays à latitude plus proche de l'équateur

Si vous avez l'une de ces maladies, il faut sérieusement envisager d'optimiser votre taux de vitamine D, particulièrement pour le cancer, pour lequel je pense que c'est une faute médicale criminelle grave de ne pas contrôler le taux de vitamine D.

Juste pour vous montrer le Lien, la corrélation entre la vitamine D et les maladies auto-immunes, je vais vous montrer un graphique au sujet de la sclérose multiple.

La donnée au bas du graphique, c'est la latitude,

Vous voyez que plus on s'éloigne de l'équateur, plus le nombre de patients atteints de cette maladie augmente et plus on est proche de l'équateur, moins il y a de malades. Cela est vrai de la même manière pour toutes les maladies auto-immunes.

La plupart des gens ne réalisent pas que la vitamine D est un puissant antibiotique. Elle augmente dans le corps le nombre de peptides antimicrobiens qui peuvent aider à éviter un grand nombre d'infections, la protéine spécifique qu'elle génère s'appelle la cathélicidine ou la LL37.

La Vitamine D est donc nécessaire pour traiter les infections des voies respiratoires comme la grippe mais aussi pour le traitement de la tuberculose. Vous ne réalisez peut-être pas que la tuberculose est traitée Depuis le début du siècle par les UV au solarium et que les résultats de guérison sont incroyables, 100%.

Dans le cadre de ces maladies, on peut utiliser la vitamine D à dose très élevée pour pousser le système immunitaire à se débarrasser rapidement de la maladie,

Et c'est une méthode aussi simple que peu onéreuse.

La vitamine D ralentit le vieillissement des cellules DNA

Elle a d'autres bénéfices, elle est profondément utile pour traiter:

-Le psoriasis

-L'eczéma

-L'insomnie

-La douleur musculaire

-La parodontopathie

-Les caries

-Les gingivites

-La Vitamine D augmente la performance athlétique.

-La Vitamine D est très utile pour la myopie

Il est très important d'avoir un taux optimum de vitamine D lorsqu'on est enceinte pour éviter d'avoir un enfant autiste mais aussi avant d'être enceinte car elle augmente la fertilité.

Elle est utile pour soigner des maladies du système neurologiques & mentales comme:

- les migraines,

-la maladie d'Alzheimer,

-la dépression, mais aussi pour soigner :

-l'asthme

La Vitamine D est possiblement l'agent de chimiothérapie le plus puissant jamais découvert. C'est une partie énormément importante du traitement d'un cancer, j'y reviendrai dans quelques instants.

Pour chacune de ces maladies dégénératives chroniques, je pense que vous

avez manqué quelque chose de très Important si vous n'avez pas contrôlé votre taux de vitamine D

Parlons de la vitamine D et du cancer.

Nous savons maintenant que le management du taux de Vitamine D a une importance cruciale pour les cancers du sein, de la prostate, du côlon, des poumons, et la vitamine D réduit..oui..Elle réduit le risque du cancer de la peau. En regardant la carte qui établit le lien entre le soleil et les cancers, vous voyez que la couleur bleue colore les zones où il y a le moins de patients atteints du cancer du côlon, et la couleur rouge colore les zones où il y a le plus de malades du cancer du côlon.

Vous voyez aussi que c'est la même chose pour les statistiques des cancers du sein, de la prostate et des reins.

Alors comment est-ce que la vitamine D fonctionne pour inhiber le cancer?

Elle inhibe le cancer pour différentes raisons et différents mécanismes qui ont été clairement établis.

Parce qu'elle différencie les cellules cancéreuses des cellules saines lors d'un processus qui s'appelle l'apoptose, ce qui veut dire la mort des cellules cancéreuses, la vitamine D aide à tuer ces cellules là plus rapidement.

Elle inhibe la prolifération des cellules cancéreuses et réduit leur capacité à se propager en métastases dans les autres tissus

Elle réduit l'angiogénésis, ce qui est la capacité des cellules cancéreuses à générer de nouveaux vaisseaux sanguins pour se propager.

Elle réduit globalement l'inflammation, ce qui bien sûr aide beaucoup dans le traitement du cancer.

Je pense que nous sommes tous conçus pour optimiser notre taux de Vitamine D par l'exposition au soleil.

Je pense que c'est le moyen optimum pour produire de la vitamine D.

Je vais passer en revue les mécanismes par lesquels l'exposition au soleil produit la vitamine D

Les rayons du Soleil sont divisés en :

-ultraviolets A (UVA) Les UVA augmentent le risque de cancer de la peau

-Ultraviolets B (UVB)

Les UVB vont contribuer à la formation de vitamine D par votre organisme

Quatre photons des UVB se combinent avec une molécule de cholestérol (7-DHC) dans votre peau pour fabriquer la vitamine D3

Le foie convertit la vitamine D3 en 25(OH)D

Il y a une autre forme de vitamine D synthétique qui s'appelle la vitamine D2 que l'on trouve dans l'alimentation, mais celle que votre corps produit au soleil est la vitamine D3.

3ème Partie

Le corps prend cette vitamine D3 pour la convertir dans une forme activée, qui s'appelle la 25-HydroxyVitamine-D, puis elle est convertie à nouveau en 1,25-HydroxyVitamine-D

Ceci se passe dans le foie

C'est sous cette forme convertie qu'elle fonctionnera dans vos tissus,

Il est juste important de savoir qu'il ne faut jamais prendre cette forme de vitamine. Il suffit de prendre la vitamine D sous sa forme D3,

Votre corps va se charger du reste.

Le défi, en cas de carence en vitamine D consiste à amener suffisamment de vitamine D3 dans votre système.

La meilleure manière, c'est par l'exposition aux UVB

La seconde manière, c'est de l'absorber en gélules, mais là vous allez rencontrer quelques complications dont nous parlerons dans un instant.

Vous n'arriverez pas au résultat que vous voulez sans passer par des tests réguliers, analyses de sang, du taux de 25-HydroxyVitamine-D

Regardez le graphique, celle qu'on teste c'est celle du milieu.

Une erreur médicale courante... je répète... très courante (il y a encore tellement d'ignorance dans la communauté médicale) consiste à prescrire au patient une ordonnance d'analyse du taux de 1,25-HydroxyVitamine-D, il s'agit d'un test qui n'est pas nécessaire et qui est très onéreux.

Il y a différentes méthodes de tests

-LC-MS (Mass Spec Test) Ce test sépare le résultat D2 de la D3

-RIA

-Un test à faire soi-même chez soi, on se pique le doigt, on imprègne un bout de papier de son sang et on le poste au laboratoire d'analyses, (il s'agit de Mass Spec Technology aussi), ce test est un peu plus onéreux, car la technologie Mass-Spec revient plus cher

A quoi s'attendre à la lecture des résultats?

Ce qu'il faut savoir c'est que avec un taux de 40-50 ng/ml, vous êtes déficients

Le Dr HOLIS a découvert qu'il n'y a aucune vitamine D3 qui circule dans l'organisme si on a un taux inférieur à 40-50 ng/ml

Ce taux-là concerne 85% de la population qui est déficiente

Le taux optimal est 50-65 ng/ml

Il y a des états comme le cancer ou les maladies auto-immunes qui nécessitent que l'on augmente les doses pour avoir des taux entre 65 et 90 ng/ml

-Le rachitisme chez l'enfant se soigne à la vitamine D en augmentant le taux de Vitamine D au-delà de 25 ng/ml

-Le diabète est une maladie auto-immune dégénérative

-Le diabète de type 1 est Très étroitement lié à la vitamine D

Plus vous vivez loin de l'Equateur, plus vous avez de chance d'avoir le diabète de type 1, et il n'existe plus lorsque l'on se rapproche des tropiques,

C'est une raison de plus pour que les femmes enceintes optimisent leur taux de vitamine D.

Pour le diabète de type 2 qui affecte une personne sur trois dans ce pays,

La vitamine D est très utile lors du traitement

Si vous avez optimisé votre taux de vitamine D au-dessus de 60 ng/ml,

Vous avez évité le diabète, la sclérose multiple.

Sur la diapositive suivante, regardons les cancers, on obtient 80% de réduction de toutes les catégories de cancers confondus

Lorsque le taux est au-dessus de 50 ng/ml

Je ne vois pas d'argument plus puissant que celui-là pour vous convaincre que vous et tous les membres de votre famille devez faire en sorte d'optimiser votre taux de vitamine D

On peut overdoser de vitamine D en l'absorbant oralement c'est pour cela que les tests sont si importants

Une autre indication que l'on est en overdose est le taux de calcium, car

c'est la Vitamine D qui est nécessaire à l'absorption du calcium, alors lorsque l'on est en overdose de Vitamine D, on a un taux de calcium qui augmente trop.

Le meilleur moyen d'obtenir un taux de Vitamine D idéal est par l'exposition aux UVB, Vous êtes naturellement conçus pour le faire de cette manière, ce qui permet d'une part d'éliminer totalement le risque d'overdose, et d'autre part, d'obtenir bien d'autres bénéfices tels que:

-réduction de la dépression

4ème Partie

En prenant la Vitamine D en gélules, vous en aurez la majorité des bénéfices mais vous courez un risque.

En ce qui concerne l'exposition au soleil, est-ce que vous n'allez pas augmenter le risque de cancer de la peau?

C'est ce que pensent les gens parce qu'on leur a fait un lavage de cerveau très agressif à la fin des années 80, période à laquelle nous avons tous reçu des recommandations de nous asperger de crèmes solaires pour nous protéger, et c'est la raison pour laquelle nous avons une épidémie de déficience en Vitamine D, et c'est aussi depuis cette date que l'autisme est en courbe ascendante depuis une vingtaine d'années

Dans les cent dernières années, l'exposition au soleil a diminué et pourtant le nombre de malades du cancer de la peau a augmenté significativement

Alors pourquoi en est-il ainsi? Pourquoi en est-il ainsi?

Il y a deux types de cancer de la peau

-Le mélanome, dangereux

-Le cancer de la peau non mélanome assez facilement traité

Les recommandations faites aux gens à la fin des années 80 étaient basées sur le nombre de malades du cancer mélanome, 1500 par An

Ce qu'il est important de savoir maintenant, c'est que 200 000 à 300 000 personnes en Amérique du Nord meurent chaque année parce que leur taux de vitamine D est trop bas et dans le monde entier, l'estimation est que 2 à 3 millions de personnes meurent chaque année d'insuffisante exposition au soleil et de cancer par carence en vitamine D

Je ne crois pas que cela soit une bonne idée d'avoir généré cette massive vague de non-exposition au soleil et cette peur générale des gens qui pensent que le soleil est dangereux.

Ce sont les coups de soleil qui augmentent le risque de cancer de la peau.

Comme vous le savez il y a deux types d'ultraviolets, les UVA et les UVB

Et jusqu'à très récemment, les crèmes solaires ne filtraient pas les UVA

Et les UVA, c'est ceux-là qui causent le cancer de la peau

Mais ce qu'elles faisaient, c'est qu'elles filtraient les UVB et devinez quoi..

.les UVB, ce sont ceux qui fabriquent notre Vitamine D

Alors la majorité des crèmes solaires laissaient passer les mauvais UV et bloquaient les bons UV.

Cela est l'une des raisons pour lesquelles nous avons eu une augmentation des cancers de la peau

Une autre raison, c'est que la plupart de ces crèmes solaires sont toxiques.

Tout ce que l'on met sur la surface de la peau est absorbé et passe dans le sang, alors je serais très prudent quand à appliquer sur la peau quelque chose que vous ne mangeriez pas et c'est vraiment le cas pour nombreuses

de ces crèmes solaires qu'elles ont des composants chimiques toxiques qui vont augmenter le risque de cancer.

Si vous allez utiliser l'exposition au soleil comme principale manière d'obtenir de la vitamine D, il y a quelques critères à prendre en compte.

L'un d'entre eux est votre âge. En avançant dans l'âge, le corps fabrique et synthétise la vitamine D moins facilement, moins rapidement, le temps d'exposition au soleil nécessaire est donc plus long, ou la dose de vitamine D en gélules doit être augmentée, raison pour laquelle les gens de plus de soixante ans ont souvent des taux de vitamine D plus bas

Tout ce qui réduit la quantité de radiations d'UVB va réduire votre production de vitamine D

Qu'est-ce qui gêne les UVB, à part les crèmes?

L'horaire, si vous êtes dehors à minuit, vous ne fabriquerez pas beaucoup de Vitamine D, et à midi en plein hiver vous fabriquez zéro Vitamine D aussi.

5ème Partie

Il en faut beaucoup des UVB, c'est pour cela qu'en hiver ça ne marche pas.

Il y a aussi le facteur pigmentation de la peau

Les peaux pigmentées ont besoin d'expositions plus longues

Le voile des musulmanes leur bloquent tous les UVB

Il faut s'exposer au soleil.

En faisant de l'exercice c'est idéal.

Il ne faut pas se savonner en rentrant de l'exposition au soleil pendant au moins une heure.

Les êtres humains modernes sont de véritables hommes des cavernes.

Nous travaillons près de 40 heures par semaine dedans et si le week-end il fait mauvais, nous pouvons passer des semaines sans la possibilité de produire de la vitamine D. La plupart des gens ne réalisent pas que les UVB ne passent pas par les fenêtres ni par les pare-brises;

le verre les bloquent, ça ne marche pas.

Une astuce que m'a donné le Dr CANNEL pour savoir si on fait de la vitamine D est la suivante:

Si votre ombre est courte, alors Vous produisez de la Vitamine D

Si votre ombre est plus longue que vous, vous ne produisez pas de vitamine D.

Si on est obèse, on a plus de mal

Si vous mettez de la crème solaire, ça ne marche pas non plus

Çe sont les critères à prendre en compte.

Qu'est-ce qu'on fait en hiver? Il n'y a pas beaucoup d'options

-l'une est de se rapprocher des tropiques, ce que je fais, je change d'environnement en hiver

-l'autre option est d'avoir des lampes à UV non dangereuses

Il y a des solariums qui présentent des risques, ce sont des modèles à ballasts magnétiques, qui sont très bruyants.

Les solariums à ballasts électroniques sont silencieux et ne produisent aucune des radiations dangereuses que produisent les solariums à ballasts magnétiques.

Si vous vous en servez chez vous, il faut savoir que ceux à ballasts électroniques sont plus économiques en électricité.

Les solariums sont basés sur le soleil, c'est-à-dire qu'ils donnent 5% d'UVB, et 95 % d'UVA

Ils coûtent environ 1000 dollars, cela fait gagner du temps en transport de le faire chez soi, mais le problème d'aller sur des bancs solaires publics, c'est surtout l'hygiène.

Il est plus hygiénique de s'allonger sur son propre banc solaire chez soi que de s'allonger sur des bancs solaires ont servi à un grand nombre de personnes avant vous sans nécessairement avoir été toujours bien nettoyées.

L'autre option est : les gélules

Ne prenez pas de vitamine D2 car elle va interférer avec la vitamine D3

6ème Partie

Sur cette diapositive, vous pouvez voir la différence de structure entre la vitamine D2 et la vitamine D3

Elle sont toutes les deux générées par irradiation

Dans le cas de la vitamine D2 c'est par irradiation d'une substance qui s'appelle l'ergocalciférol qui se trouve dans les plantes

Dans le cas de la vitamine D3 c'est par irradiation des UVB sur notre peau

Ou dans le cas de la D3 en gélules irradiation de la lanoline de mouton qui est utilisée pour créer les gélules de D3

La vitamine D2 est présente dans le riz au lait, les yaourts, le lait d'amandes, le lait de soja.

La vitamine D2 arrête l'activité des hormones de conversion de la vitamine D3 (ce qui l'empêche d'être convertie en 25-HydroxyVitamine-D et d'être utilisée). Alors c'est clairement quelque chose que vous voulez éviter.

Si vous n'allez pas obtenir votre vitamine D3 au soleil,

Comment allez-vous faire?

La vitamine D3 est assez rare dans l'alimentation, à part dans certains poissons gras, mais de manière générale, elle n'est pas là dans l'alimentation. Les bébés devraient en obtenir avec le lait maternel mais ce n'est pas le cas car typiquement toutes les femmes sont déficientes en vitamine D, et si vous êtes déficientes en vitamine D, vous n'allez pas pouvoir en donner à votre enfant. Mais si vous avez un taux de vitamine D qui est proche de 70-80 ng/ml, vous allez être en mesure de fournir de la vitamine D au bébé avec le lait maternel. Comme vous le savez, je ne vous encourage pas à absorber la vitamine D en gélules si vous n'allez pas faire des analyses de sang régulièrement.

Les tests de 25-HydroxyVitamine-D vous permettront

1- de ne pas overdoser, mais plus important, vous permettront

2- d'atteindre le taux thérapeutique souhaitable

La science autour de la vitamine D est encore trop nouvelle.

Nous ne comprenons en effet toujours pas pourquoi certaines personnes auront besoin de doses deux à trois fois supérieures pour réussir à augmenter leur taux de vitamine D

Alors, en pratique, pour être sûr de savoir où on va avec la vitamine D3 absorbée oralement, il faut contrôler avec les analyses de sang.

Ce que j'ai réalisé au fil des dernières années, c'est que la vitamine D

influence 2000 gènes, que sa déficience cause de nombreuses maladies dégénératives et que si vous n'allez pas pouvoir l'obtenir au soleil, il faut la prendre en gélules.

Pour commencer: Si vous n'avez jamais absorbé de la vitamine D3 oralement, et si vous n'avez pas été exposé à des quantités généreuses d'ultraviolets B au soleil ou via un solarium sécuritaire depuis longtemps, il y a de fortes chances que vous soyez déficient et alors vous courez peu de risque à démarrer une supplémentation en gélules de vitamine D3.

Alors je conseillerais de commencer à prendre l'AJR que nous discuterons dans un instant et puis d'aller faire un test dans 4 à 6 Semaines.

Si vous n'avez aucune maladie sérieuse de type cancer ou maladie auto-immune, vous pouvez utiliser 3000 IU/Jour de vitamine D3 pour chaque 45 Kilos de poids corporel

Alors pour un adulte typique de 65 Kilos, vous pouvez utiliser 4000 IU /Jour

Si vous êtes un enfant qui pèse 14 Kilos, ce serait 1000 IU/Jour

Si vous avez un cancer ou une sérieuse maladie auto-immune, alors vous allez vouloir augmenter la dose à 5000 IU pour chaque 45 Kilos, surtout si vous aviez un taux très bas au départ.

Je pense que le risque d'overdose est très limité si vous prenez 10 000 IU / jour pendant des mois, mais si vous prolongez la cure, vous devez impérativement contrôler le taux car en fait on n'en sait rien.

10 000 IU/Jour chez certaines personnes ne permettent même pas d'atteindre le taux de Vitamine D thérapeutique car les variables n'ont pas encore été clairement identifiés.

7ème Partie

Pour vous donner une idée plus précise, certaines personnes ne réalisent peut-être pas combien on fait de vitamine D au soleil?

Votre peau, si vous avez correctement été exposé aux UVB peut faire jusqu'à 20 000 IU en une seule journée.

Votre corps a la capacité de générer cela

J'ai mentionné que vous pouvez traiter les infections des voies respiratoires à la vitamine D, comme la grippe et les doses pour faire cela sont de 2000 IU par Kilo et par Jour en une seule prise.

(Exemple 50 Kilos (X2000) = 100 000 IU (10 gélules de 10 000 IU/Jour)

Il faut en reprendre autant chaque jour pendant trois jours et puis ne plus en prendre à cette dose là, vous reprenez votre dose quotidienne habituelle.

A savoir...si vous avez fait votre cure de 4000 IU/Jour, la probabilité que vous ayez la moindre infection virale est très très faible alors vous n'aurez pas besoin du tout de ces doses très fortes.

Mais si vous n'avez fait aucune cure, pour la majorité des adultes, il faut en prendre autant que 100 000 IU par jour à 200 000 IU/Jour pendant 3 jours.

Si vous voulez savoir combien en donner à vos enfants, il faut prendre en considération que la vitamine D obtenue par le soleil a une durée de vie très longue (2 Mois)

La vitamine D est stockée dans les tissus gras du corps

La vitamine D absorbée oralement a une durée de Vie de 4 à 6 mois

Comment la prendre?

Elle peut être prise de manière hebdomadaire (au lieu de 5000 IU/jour, 35 000 IU une seule fois par semaine), cela fonctionne très bien, l'absorption hebdomadaire est très bonne et ne présente pas de risque.

J'espère que toutes ces informations vous auront été utiles et que vous allez pouvoir les incorporer à votre mode de vie car c'est l'une des plus graves épidémies, l'une des plus graves crises de santé publique que nous ayons. Quelque chose de si simple que d'augmenter votre taux de vitamine D peut avoir un effet tellement profond sur votre santé en affectant 2000 de vos gènes, particulièrement pour le cancer qui est le plus grand tueur du moment. Alors le message est :

Vous et votre famille, optimisez votre taux de vitamine D
Si vous regardez cette vidéo en été, alors allez dehors !
Faites en sorte de ne vous exposer qu'aux UV sains.
N'attrapez jamais de coups de soleil et ayez un bon bronzage sain, ce qui est une preuve du fait que vous obtenez suffisamment de vitamine D.
Si ce n'est pas possible à cause de votre travail, vous pouvez vous acheter un bon solarium dans le commerce. Si cela n'est pas possible, vous pouvez prendre la Vitamine D oralement aux doses que j'ai détaillées, mais si vous faites cela, n'oubliez pas que vous n'avez pas été conçus pour le faire ainsi et qu'il faut faire des tests régulièrement pour vérifier que vous êtes bien dans le taux thérapeutique, qui est situé entre 50 et 65 ng/ml et plus élevé, 80 -90 ng/ml si vous avez une maladie auto-immune ou un cancer.
Si votre intention est d'augmenter plus votre dosage de vitamine D3 en gélules, vous pourrez aussi faire contrôler votre taux de calcium, car votre taux de calcium trop élevé est généralement un indicateur du fait que vous avez overdosé la vitamine D et qu'il faut donc réduire votre dosage.

Traduit de l'Anglais par Mademoiselle Sabine FAURE
Translated from english by Miss Sabine FAURE

Sabine FAURE S.A. (Mlle)
📍 46, Chemin des Falaises
30400-VILLENEUVE-LES-AVIGNON
☎ +33 6 33 94 10 36 ☎ +33(0)4 88 61 23 78
✉ Info@SabineFaure.com Skype: SabineFaureSAMlle
W: www.sabinefaure.com

Retrouvez le document original, une vidéo du **Dr Joseph MERCOLA** :
[Essential Information About Vitamin D](http://vitamind.mercola.com)

à l'adresse suivante:
<http://vitamind.mercola.com>

