

L'IMPORTANZA DELLE VITAMINE. LA SALVAGUARDIA DEL NOSTRO SISTEMA IMMUNITARIO.

Mai come in questo periodo abbiamo bisogno che il nostro sistema immunitario sia in perfetta forma. A tal proposito è fondamentale osservare come viviamo e come ci alimentiamo; è infatti molto importante conoscere gli effetti che la carenza di alcune vitamine può causare al nostro organismo. Per fare ciò è quindi necessario imparare a conoscerle bene.



LA VITAMINA C

La prima vitamina che andremo ad approfondire è la vitamina C. A differenza di tutte le vitamine idrosolubili, questa vitamina può essere accumulata dal nostro organismo.



La vitamina C conosciuta anche come anti-scorbutica o acido ascorbico è indispensabile al nostro organismo. Molto importante è infatti il ruolo che svolge l'acido ascorbico a livello leucocitario. I leucociti, comunemente chiamati globuli bianchi, svolgono un ruolo essenziale nella difesa dell'organismo contro gli agenti estranei. I globuli bianchi contengono una elevata concentrazione di vitamina C, da quaranta a sessanta volte maggiore a quella del plasma. La vitamina C stimola

l'attività battericida dei globuli bianchi e protegge le membrane. L'alta concentrazione di vitamina C nei leucociti, e in particolare nei linfociti, diminuisce rapidamente durante le infezioni, e se le scorte organiche di vitamina C non vengono reintegrate regolarmente può derivarne una relativa carenza.

Durante i periodi di stress (chimico, emotivo, psicologico o fisiologico) la secrezione urinaria di vitamina C aumenta, segnalando un maggior fabbisogno di vitamina C. Esempi di agenti chimici stressanti sono il fumo di sigaretta, gli inquinanti e gli allergeni. Spesso si consiglia di assumere una quantità extra di vitamina C, sotto forma di integrazione o, meglio, aumentando il consumo di alimenti ricchi di vitamina C per mantenere in forma il sistema immunitario durante i periodi di stress. In alcuni casi l'integrazione con vitamina C è l'unico sistema che permette di fornire le concentrazioni necessarie per alcune patologie. Per esempio, per chi soffre di forme tumorali è una buona idea integrare la dieta con vitamina C extra (in genere 3-8 g al giorno), oltre a consumare alimenti ricchi di vitamina C, specialmente succhi vegetali, che sono anche fonti abbondanti di carotenoidi.

Questa vitamina ha inoltre un ruolo importante nel catabolismo dell'istamina, una sostanza secreta durante le infezioni, come ad esempio il raffreddore. È quindi vitale per la sua funzionalità immunitaria, la produzione di alcuni neurotrasmettitori e di alcuni ormoni, e l'assorbimento e l'utilizzazione di altri fattori nutrizionali. Inoltre la vitamina C è un importantissimo antiossidante alimentare.

Altro compito fondamentale di questa vitamina è la produzione del collagene, la principale sostanza proteica dell'organismo. In particolare la vitamina C stimola la formazione di idrossiprolina a partire dall'aminoacido prolina. Il risultato è una struttura di collagene molto stabile. Il collagene è una proteina importantissima nelle strutture organiche di contenimento (tessuto connettivo, cartilagine, tendini e così via), quindi la vitamina C è fondamentale per la guarigione delle ferite, la salute delle gengive e la prevenzione dei livi-

di. In caso di scorbuto, o deficienza grave di vitamina C, i sintomi classici sono gengive sanguinanti, ferite lente a guarire e lividi estesi. Oltre a questi sintomi compaiono caratteristicamente suscettibilità alle infezioni, isteria e depressione.

Le fonti principali di vitamina C sono costituite da: peperoncino, scorza degli agrumi, rosa canina, ribes nero, castagne, limoni, pompelmi, arance, spinaci, pomodori, prezzemolo, broccoli, cavolini di Bruxelles, peperoni, ravanelli, cipolle, meloni, cocomeri.

La vitamina C viene distrutta dall'esposizione all'aria, quindi la cosa migliore è mangiare alimenti freschi raccolti e preparati da poco tempo. Inoltre essa è sensibile ai trattamenti di cottura: diminuisce addirittura del 50% nella cottura degli ortaggi, in cui avvengono forti perdite di acido ascorbico.

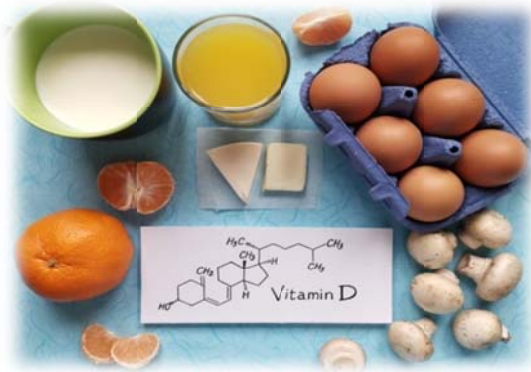
LA VITAMINA D

La funzione fisiologica più importante della vitamina D consiste nella facilitazione dell'assorbimento di calcio dall'alimentazione, al fine di migliorare la calcificazione della struttura scheletrica. Quindi, importantissima nella formazione delle ossa e nei processi di dentizione, la vitamina D ha un'azione specifica, cioè mantiene alto il livello di calcemia dell'organismo. Studi recenti hanno visto come il calcitriolo (forma attiva della vitamina D3 che regola numerosi percorsi cellulari) possa essere efficace nel ridurre i danni polmonari.



Se con la nostra dieta introduciamo quantità insufficienti, allora la vitamina D mobilizza il calcio precedentemente immagazzinato nelle

ossa per immetterlo nel circolo sanguigno e quindi elevando il valore totale della calcemia. In realtà noi chiamiamo vitamina D due tipi di vitamine: la vitamina D2, estratta dall'olio di fegato di pesce e contenuta nella pelle, e la vitamina D3, contenuta nei vegetali, soprattutto nei lieviti.



La carenza di questa vitamina porta a rachitismo dovuto a demineralizzazione (per questo è anche chiamata antirachitica), disturbi nella formazione scheletrica e nella formazione dei denti, ispessimento delle articolazioni, anemia, tubercolosi.

Livelli ottimali di vitamina D permettono di avere una risposta migliore qualora l'organismo venisse attaccato da virus che colpiscono le vie respiratorie grazie al fatto che la vitamina D ha un ruolo attivo sulla modulazione del sistema immunitario al punto da ridurre i rischi di infezioni respiratorie di origine virale.

Anche l'eccesso di vitamina D (ipervitaminosi) è pericoloso e può portare a disturbi digestivi, disturbi nervosi, disidratazione, danni a carico dei reni, ipertensione e ipercalcemia. Il fabbisogno di vitamina D non varia in ragione dell'attività svolta. Così, a parte il periodo della gravidanza e dell'allattamento, in cui c'è una maggiore necessità di questa vitamina, normalmente il fabbisogno è lo stesso sia per attività sedentarie che sportive.

Una persona adulta che assuma una regolare alimentazione energetica naturale e che si esponga normalmente al sole non corre particolari rischi in quanto la vitamina D proviene anche dagli steroli della pelle che trasformanti

i raggi violetti del sole in vitamina D3. Quest'ultima ragione spiega perché in certi paesi i bambini di famiglie ricche, cresciuti molto al chiuso delle case, erano maggiormente colpiti da rachitismo che non i loro coetanei poveri i quali vivevano tutto il giorno per strada. La vitamina D si trova sia nei cibi di origine animale che quelli di origine vegetale. Esempio, tuorlo d'uovo, burro, polline, latte, mandorle, funghi, verdure a foglia scura.

La vitamina D viene inoltre sintetizzata a livello cutaneo per azione dei raggi ultravioletti su un precursore del colesterolo. Il fabbisogno alimentare di vitamina D dipende quindi dalla quantità di esposizione alla luce solare. Si consiglia pertanto una esposizione giornaliera al sole di almeno 20 minuti.

La vitamina D inoltre resiste alle variazioni termiche.

Riportiamo qui di seguito parte di due interviste fatte a due medici, il primo è il Dr. Massimo Orlandini; il secondo è il Dr. V.A. Shiva Ayyadurai (le medesime indicazioni sono state altresì confermate e ribadite in altre interviste a medici rinomati come ad esempio il Dr. Giuseppe Di Bella e il Dr. Giulio Tarro):

...Studi scientifici sostengono che vi sia una possibile interazione della vitamina D con la produzione dell'interleuchina 6, sostanza alla base della quale sta tutto il concetto riferito alle complicanze della polmonite da coronavirus. La polmonite interstiziale che avviene nei pazienti affetti da infezione da coronavirus non è determinata dalla presenza del virus direttamente nei polmoni ma, è legata ad una reazione aberrante del sistema immunitario, in conseguenza della presenza del coronavirus, che porta una eccessiva produzione di questa sostanza che è una citochina pro infiammatoria ovvero che provoca infiammazione. Di questa citochina ne viene quindi prodotta troppa creando troppa infiammazione a livello polmonare con tutte le reazioni del caso che vanno a configurare questa pol-

monite interstiziale che costringe i pazienti ad essere ricoverati e sottoposti a terapia intensiva e ad essere aiutati nella respirazione. A tal proposito ci sono studi scientifici che sostengono come l'assunzione di vitamina D vada a contrastare e ad abbassare notevolmente la produzione di interleuchina 6, riducendo quindi l'infiammazione...¹

...Dobbiamo educare veramente le persone sul sistema immunitario. Il DIP States di alcune poche persone dalla Fondazione Gates a Zuckerberg a Hillary Clinton si è fuso con le Nazioni Unite e l'élite del DIP States e promuoveranno la paura del coronavirus a causa dell'ignoranza del campo medico. La maggior parte dei dottori in medicina infatti non conoscono il sistema immunitario e non studiano nemmeno l'alimentazione. Sulla base di questa ignoranza stanno spaventando le persone con il coronavirus essenzialmente per dire: dobbiamo fare questo per il bene comune. È questo che stiamo vedendo accadere. Ecco quello che succede con questo tipo di virus. Pensa ad una grande sfera che rappresenta una tua cellula, queste piccole particelle atterrano su quella cellula e il loro obiettivo è quello di entrare in questa cellula ed usare il tuo meccanismo cellulare per replicarsi. Noi abbiamo circa 380 trilioni di virus nel nostro corpo e si chiamano virioni. Abbiamo circa 63 milioni di batteri e circa 6 trilioni di cellule, ecco ciò di cui siamo fatti... Stanno dicendo che c'è questo uomo nero chiamato virus e che tu hai bisogno del vaccino per aiutarti a fermarlo. I salvatori sono Bill Gates e Clinton Global Initiative etc. e Big Pharma. Se davvero hai capito il sistema immunitario tutto ciò è ridicolo. La realtà è che il sistema immunitario si è evoluto in miliardi di anni, siamo cresciuti in batteri e virus e dovremmo giocare lì fuori, nella terra,

¹ Intervista su youtube al link: <https://bit.ly/34RxtUv>

ecco come si attiva il sistema immunitario. Quindi ciò che accade oggi è che le persone hanno un sistema immunitario compromesso, il che significa che i loro sistemi non lavorano a piena potenza. Immagina che hai tre cilindri e solo due in funzione, sai cosa succede? Nel terzo cilindro si concentra tutto lo sforzo, in immunologia si chiamano citochine. Questo va così forte che la reazione è fuori controllo e inizia non solo ad attaccare la superficie del virus ma anche il tuo stesso tessuto; quindi è il corpo che attacca se stesso a causa di un indebolimento e di una disfunzione del sistema immunitario. Come si ottiene allora un sistema immunitario debole? Mangia zucchero tutto il giorno, segui una dieta che non contiene alcuna vitamina D, ed è per questo che ho scritto una lettera al presidente degli Stati Uniti perché si tratta davvero di salute immunitaria. Il fatto è che nessuno assume abbastanza vitamina D, non assume abbastanza vitamina C e ci sono anche altre cose ma, possiamo concentrarci su queste. In Africa, nel Gibuti e nel Chad c'è stato un solo caso di coronavirus e nessun morto e perché questo? Perché la gente vive vite che probabilmente dovremo vivere anche noi, vivono fuori al sole estraendo radici. Potremmo considerare a imitare queste persone del terzo mondo. La soluzione è abbastanza semplice, almeno stai fuori al sole e se non puoi farlo prendi un supplemento di vitamina D. I pesticidi colpiscono il microbioma intestinale che ripristina il nostro intestino mangiamo alte quantità di zuccheri; questa è una ricetta per la morte e non la stiamo affrontando, stiamo come pompando questo virus e sai qual è il risultato? Le persone si nascondono in casa, si preparano ad accettare il fascismo senza affrontare il problema fondamentale, il sistema immunitario...²

BIBLIOGRAFIA

Hout I. e Roy D., *Stimolare il sistema immunitario*, Il Punto d'Incontro, Vicenza, 2010.

Meloni F., *Alimentazione energetica naturale*, Mediterranee, Roma, 2002.

² Intervista radiofonica al link: <https://bit.ly/2RUpcju>