

## La Vitamina D

Un gruppo di esperti americani della nutrizione hanno concluso che fra il 30 e il 50% della popolazione degli USA soffre di carenza di vitamina D. Problemi di crescita, sviluppo osseo e cognitivo nei bambini e fratture e dolori ossei negli anziani (p.e. osteoporosi) possono tutti essere attribuiti ad una carenza di vitamina D. Secondo gli esperti, l'alto tasso di insufficienza può essere il risultato di una minore esposizione al sole (specialmente per i rischi di cancro alla pelle) e alle diete con pochi carboidrati e quindi un consumo ridotto di latte e cereali.

La vitamina D è una vitamina solubile composta da grassi, usata dal corpo nell'assorbimento di calcio, una sostanza nutriente essenziale per avere denti, ossa e cellule nervose sani. Alcune ricerche recenti suggeriscono inoltre che mantenere un livello ottimale di vitamina D può aiutare ad abbassare la pressione sanguigna e diminuire il rischio di sviluppare il cancro e la sclerosi multipla.

I latticini, il pesce e i cereali sono delle buone fonti dietetiche di vitamina D. L'esposizione al sole stimola la pelle a produrre la vitamina D - per cui la carenza di vitamina D può essere il risultato di una scarsa esposizione alla luce del sole.



### Cayce e la Vitamina D

Le letture contengono qualche informazione eccellente sulla vitamina D. Una delle letture più affascinanti in questo gruppo fu data per una donna che pose una serie di domande circa un sogno sul "Concorso del Pane della Lega di Vitamina D". Ecco alcuni estratti dalla lettura 658-11:

“(D) Quali cambiamenti nella civiltà fanno sì che è improbabile che otteniamo sufficiente vitamina D dal sole come la natura aveva previsto in origine?”

(R) La tendenza di fare meno attività al sole, o di stare meno al sole, e il consumo di più cibi che non sono vicini alla natura ...

“(D) Perché i membri della mia famiglia hanno l'assoluto bisogno costante di un apporto abbondante di vitamina D, specialmente proprio adesso?”

(R) La mancanza di luce solare nella stagione attuale ...”

Altre letture per individui che soffrivano di varie malattie sono coerenti con la lettura 658-11 nel raccomandare più luce solare nonché suggerimenti specifici per cibi e integratori ricchi di vitamina D, in particolare cereali integrali, latte e olio di fegato di merluzzo.

E' bene considerare l'avvertimento della lettura 299-2 riguardo al prendere troppo sole “...tieni il corpo al sole, non tanto da causare danni al corpo...”.

*True Health, settembre 2004*

**Disclaimer:** Il contenuto di questa sezione è soltanto informazione e non dovrebbe essere considerato come guida all'auto-diagnosi o all'auto-trattamento. Per ogni problema medico consultate un medico.