

Más vale prevenir que curar.

¡ Prevenir la gripe con Vitamina D !

¡ Su familia merece esta protección natural, eficaz, y costeable !

Las últimas investigaciones demuestran que *la Vitamina D puede prevenir la gripe.*¹ A pesar de que las burocracias – por ejemplo el Departamento de la Salud – actúan lentamente en avisarle a la gente, ¡ Ud. no tiene que esperar !

Los científicos de varias universidades ilustres se acuerdan en la importancia de esa vitamina. En la Emory University ultimamente se descubrió que la vitamina D no solo previene hasta *cura* la gripe.² Científicos de Harvard publicaron: “Un nivel suficiente de vitamina D ayuda al cuerpo a luchar contra la gripe, la tuberculosis, y enfermedades de los pulmones.”³ Investigadores de la Universidad de Oregon han encontrado un nuevo sistema inmunológico que todos tenemos, que depende de suficiente vitamina D.⁴

Lastimadamente hoy en día 8 de cada 10 niños latinos están por debajo del nivel suficiente de vitamina D.

¿ Por qué hay deficiencia de la Vitamina D? Porque Sonoma está demasiado lejos del ecuador para que el cuerpo en el invierno saque del sol la vitamina D en nivel suficiente. También porque aquí se comen menos o nada las fuentes naturales de la vitamina D, por ejemplo el pescado y la manteca de cerdo.

¿ Cómo se puede mantener un nivel suficiente de Vitamina D ?

Durante el invierno aquí en California del norte, sin tomar suplementos es bien difícil. Un niño que pesa 50 libras tendría que comer:

- 6 porciones de salmón *a diario*; o

- 10 porciones de atún *a diario*; o
- tomar 20 vasos de leche *a diario*.¹⁶

Así es que muchos médicos aconsejan tomar suplementos diarios. Por ejemplo, el doctor John Cannell les recomienda proveerle a su hijo/a un mínimo de 1000 IU (unidades internacionales) *a diario* por cada 25 libras de peso.⁹ Ud. puede encontrar en la tabla abajo la dosis sugerida para sus hijos y para si mismo/a:

- 1000 IU para un niño de 25 libras
- 2000 IU para un niño de 50 libras
- 3000 IU para un niño de 75 libras
- 4000 IU para un niño de 100 libras
- 5000 IU para una persona de 125 libras
- 6000 IU para una persona de 150 libras

Hay médicos que todavía se conforman al estándar federal bajo de 200 IU a diario. Y así las cocinas de las escuelas. Es así porque siguen los resultados de un estudio equivocado del 1984 en que los voluntarios se enfermaron por recibir una dosis equivocada de 100 veces demasiada de la vitamina D.¹³ Pasaron muchos años antes de que se descubriera el error flagrante.

Tome nota que: Se debe tomar calcio y magnesio juntos con la vitamina D, tales como verduras, frutas secas, y los productos lácteos. Las personas que padecen de enfermedades del hígado, riñones o tienen “sarcoidosis,” necesitan supervisión médica.¹⁷ Vitamina D3 es mejor que D2.

La Vitamina D ayuda a prevenir otras enfermedades. Las últimas investigaciones revelan que la vitamina D ayuda a prevenir: acné, Alzheimer’s, asma, artritis, autismo, cáncer, cariarse dental, debilidad muscular, depresión, desorden de déficit de atención, diabetes, enfermedades cardíacas, esclerosis múltiple, esquizofrenia, fibromialgia, hipertensión, obesidad, osteoporosis, Parkinson’s y tuberculosis.¹⁹

Resumen de Lauren Ayers, traducido por Anna Pier.

Para verificar las citas, visite: <http://GoodSchoolFood.org/pdf/CitationsDflu.pdf>

Si tiene preguntas o comentarios, llamar 939-9999 o escribir a Lauren.Ayers@GoodSchoolFood.org.