

Les Vitamines raccourcissent et la Durée et la Sévérité de l'épisode grippal

(OMNS, 19 mars 2008) Les vitamines combattent la grippe en stimulant la réponse immunitaire de l'organisme et en accélérant la guérison. Les individus peuvent être mieux préparés à une épidémie de grippe en apprenant à utiliser des suppléments de vitamines pour combattre les infections respiratoires ordinaires. Les vitamines les plus importantes sont les vitamines C, D, la niacine et la thiamine.

Vitamine D

La vitamine D a des propriétés antivirales connues [1] et a été directement associée à la lutte contre la grippe dans une récente étude scientifique. De nombreuses preuves montrent maintenant que la vitamine D est un régulateur important des réponses du système immunitaire. La preuve la plus spectaculaire est un récent essai en double aveugle prouvant que la vitamine D prévient les cancers [4], soutenu par deux récentes études épidémiologiques. La vitamine D fait partie d'une combinaison de compléments dont l'efficacité contre le VIH a été prouvée lors d'un récent essai en double aveugle[5,6]. [7]

Lors d'une infection virale, le corps peut puiser dans la vitamine D stockée dans l'organisme pour répondre aux besoins accrus du système immunitaire. Les réserves de vitamine D retirées sont rapidement reconstituées avec des doses de 4 000 à 10 000 UI/jour pendant quelques jours. En raison de l'individualité biochimique, nous recommandons une analyse sanguine de la vitamine D dans le cadre d'un examen physique annuel.

Niacine

La niacine a des propriétés anti-virales connues. Les preuves les plus convaincantes proviennent de travaux récents sur des patients atteints du VIH[8-12]. La niacine est nécessaire aux cellules pour générer l'énergie qu'elles utilisent pour effectuer pratiquement toutes les fonctions biologiques.

L'efficacité de la niacine dans la lutte contre les virus pourrait être liée à l'accélération de la cicatrisation des plaies ainsi qu'à l'amélioration de l'immunité. L'accélération de la réparation des tissus limite les dommages collatéraux et minimise le risque d'infection secondaire. Il a été prouvé que la niacine favorise la cicatrisation des peaux endommagées lors d'essais en double aveugle. D'autres découvertes récentes (la niacine réduit les lésions cérébrales après un accident vasculaire cérébral et réduit l'inflammation en général) fournissent également des preuves de guérison. [14,15]

La niacine, 500 à 2 000 mg/jour en doses fractionnées, est généralement bien tolérée pendant les périodes où le système immunitaire combat les infections virales. On prend de telles doses pendant plusieurs jours à partir du début d'une infection virale. Le fait de diviser la dose réduit les bouffées vasomotrices. L'utilisation de la niacine (hexaniacinate

d'inositol) sous forme "sans bouffées vasomotrices" élimine l'effet secondaire des bouffées.

Vitamine C

Des preuves solides montrent que des doses élevées de vitamine C préviennent les rhumes courants et réduisent la gravité et la durée d'un rhume. Étant donné les similitudes entre les virus du rhume et de la grippe, les arguments scientifiques en faveur du traitement de la grippe par la vitamine C ont été étudiés et se sont avérés valables. Combattre la grippe avec de la vitamine C a été testé en milieu clinique et s'est révélé efficace à très hautes doses[17]. [18, 19]

Des quantités extraordinaires de vitamine C, entre 20 000 et 100 000 mg/jour, sont étonnamment bien tolérées pendant les périodes où le système immunitaire combat les infections virales. Il est préférable de répartir ces grandes quantités quotidiennes en autant de doses que possible, dès les premiers signes d'une infection virale. Pour obtenir un effet maximal, il est nécessaire de maintenir des concentrations élevées de vitamine C dans l'organisme. Un apport oral important et très fréquent de vitamine C peut maintenir des concentrations de vitamine C dans le plasma sanguin beaucoup plus élevées qu'on ne le croit généralement. [16, 19, 20]

Thiamine (Vitamine B1)

Deux recherches scientifiques récentes ont montré que la vitamine B-thiamine a des propriétés antivirales. Le La thiamine tétrahydrofurfuryl disulfure (TTFD) , une des formes liposolubles de la thiamine, s'est récemment révélé être un puissant inhibiteur de la réplication du virus VIH [21]. La thiamine s'est avérée être un traitement efficace contre l'hépatite B chronique [22].

La grippe a tué plus de personnes dans les deux années qui ont suivi la Première Guerre mondiale que tous les soldats tués sur tous les fronts en quatre ans de guerre. La grippe a été et reste une menace sérieuse pour la santé humaine. L'opinion publique est très préoccupée par la possibilité d'une répétition de la pandémie de grippe de 1918. La vitamine C, la niacine, la vitamine D et la thiamine agissent ensemble pour renforcer le système immunitaire et optimiser la santé. L'utilisation intelligente de suppléments vitaminiques à forte dose, peut contribuer grandement à éliminer le risque de décès et d'invalidité chez les personnes à santé moyenne, ainsi qu'à réduire considérablement les taux d'hospitalisation et de mortalité parmi les membres les plus vulnérables de la population.

Bibliographie

[1] <http://www.vitamindcouncil.org>

[2] Cannell JJ et al. Epidemic influenza and vitamin D. *Epidemiology and Infection*. 2006. Dec;134(6):1129-40. Free access to full text paper at http://www.biochem.wisc.edu/courses/biochem901/secure/materials/readings/09_Cannell.pdf

[3] Tavera-Mendoza LE, White JH. Cell defenses and the sunshine vitamin. *Scientific*

American, November 2007, 62-72.

[4] Lappe JM et al. Vitamin D and calcium supplementation reduces cancer risk: results of a randomized trial. *Am J Clin Nutr.* 2007 Jun;85(6):1586-91.

[5] Abbas S, et al. Serum 25-hydroxyvitamin D and risk of postmenopausal breast cancer - results of a large case-control study. *Carcinogenesis.* 2008 Jan;29(1):93-9.

[6] Freedman DM et al. Prospective study of serum vitamin D and cancer mortality in the United States. *J Natl Cancer Inst.* 2007. Nov 7;99(21):1594-602.

[7] Kaiser JD et al. Micronutrient supplementation increases CD4 count in HIV-infected individuals on highly active antiretroviral therapy: A prospective, double-blinded, placebo-controlled trial. *Journal of Acquired Immune Deficiency Syndromes*, 2006. 42(5), 523-528. "Micronutrient supplementation can significantly improve CD4 cell count reconstitution in HIV-infected patients. . . "

[8] Murray MF. Niacin as a potential AIDS preventive factor. *Medical Hypotheses*, 1999. 53(5), 375-379.

[9] Murray MF, Langan M, MacGregor RR. Increased plasma tryptophan in HIV-infected patients treated with pharmacologic doses of nicotinamide. *Nutrition (NY)*, 2001. 17(7/8), 654-656.

[10] Murray MF. Treatment of retrovirus induced derangements with niacin compounds. The Foundation for Innovative Therapies, Inc., USA, 2006. 9 p. US 7012086.

[11] Pero RW. A method for increasing tryptophan and nicotinamide levels in vivo, and therapeutic and monitoring methods. Lynpete Trading 6 Pty., Ltd. Trading as Genetic Health Enterprises, S. Afr. *PCT Int. Appl.* 2008, 73pp. WO 2008008837 A2 20080117

[12] Dube MP et al. Safety and efficacy of extended-release niacin for the treatment of dyslipidaemia in patients with HIV infection: AIDS clinical trials group study A5148. *Antiviral Therapy*, 2006. 11(8), 1081-1089. "(D)oses up to 2,000 mg daily was safe, well-tolerated and efficacious in HIV-infected subjects. . . "

[13] <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v04n01.shtml>

[14] Maynard KI. Natural neuroprotectants after stroke. *Science & Medicine*, 2002. 8(5), 258-267.

[15] Yu, Bi-lian; Zhao, Shui-ping. Anti-inflammatory effect is an important property of niacin on atherosclerosis beyond its lipid-altering effects. *Medical Hypotheses*, 2007. 69(1), 90-94.

[16] Hickey S, Roberts H. *Ascorbate: The science of vitamin C.* 2004. Lulu Press. ISBN 1-

4116-0724-4. Reviewed at <http://www.doctoryourself.com/ascorbate.html>

[17] www.orthomolecular.org/resources/omns/v02n01.shtml

[18] Ely JT. Ascorbic acid role in containment of the world avian flu pandemic. *Experimental Biology and Medicine*, 2007. 232(7), 847-851.

[19] Cathcart RF. Vitamin C, titrating to bowel tolerance, anascorbemia, and acute induced scurvy. *Med Hypotheses*. 1981 Nov;7(11):1359-76. Free access to full text paper at <http://www.doctoryourself.com/titration.html> See also: Cathcart RF. The third face of vitamin C. *Journal of Orthomolecular Medicine*, 7:4;197-200, 1993. Free access at <http://www.orthomoleculartherapy.net/library/jom/1992/pdf/1992-v07n04-p197.pdf> or http://www.doctoryourself.com/cathcart_thirdface.html

Other Cathcart papers posted at :

www.orthomed.com and http://www.doctoryourself.com/biblio_cathcart.html.

[20] Duconge J et al. Pharmacokinetics of vitamin C: insights into the oral and intravenous administration of ascorbate. *PR Health Sciences Journal*, 2008. 27:1, March.

[21] Shoji, Shozo et al. Thiamine disulfide as a potent inhibitor of human immunodeficiency virus (type-1) production. *Biochemical and Biophysical Research Communications*, 1994. 205(1), 967-75. "The results suggest that thiamine disulfide may be important for AIDS chemotherapy."

[22] Wallace AE, Weeks WB. Thiamine treatment of chronic hepatitis B infection. *American Journal of Gastroenterology*, 2001. 96(3), 864-868.