

L'hormone miraculeuse ?

En 2013, Jeff T. Bowles publia "D3, la cure miracle, les méga-doses qui guérissent". Son ouvrage fut un énorme succès mondial tiré à 300 000 exemplaires et traduit en dix langues, dans le monde.

Puis, il publia quelques années plus tard "Pour prévenir toutes les maladies, ce que les médecins n'ont jamais appris". Où il détaille mieux le protocole de la vitamine D3 (hormone du soleil) grâce aux retours des lecteurs et des

médecins.

En résumé: en prenant de hautes doses de vitamine D3, l'humain met à son service la molécule du soleil pour réparer son corps et ses maladies. Il est préférable d'accompagner cette prise de magnésium et de vitamine K2.

Avant d'être enfermée devant des écrans (télévision, ordinateur, téléphone), l'humanité vivait dehors proche du soleil et bien souvent nue.

Sur son site web, une section permet aux lecteurs de laisser leurs témoignages de 2013 à 2022. Ce retour très détaillé nous a semblé très intéressant à traduire, car il comporte des améliorations, des témoignages, des critiques, des nuances et de nouvelles pistes.

C'est ce que nous avons traduit en français pour vous, pour devenir autonome vis-à-vis des médecins. Nous avons supprimé quelques témoignages lorsqu'ils étaient incompréhensibles ou vraiment sans intérêt. Ce travail aura nécessité plus de 500 heures de sueur sur écran, c'est pourquoi un petit don de 5 €, nous ferait plaisir, il suffit de cliquer en bas sur: Vous pouvez nous soutenir par un don sur leetchi, merci!



Du Vrai

Témoignages:

Envoyé: le mercredi 29 décembre 2021,

Un autre avantage! Très inattendu!

J'ai du mal à croire, ce que je viens de découvrir! J'ai pensé que cela pourrait vous intéresser.

Je ne suis pas sûr que vous ayez rencontré ce problème. Pendant peut-être 10 ans, j'ai dû me lever une ou deux fois pendant la nuit pour faire pipi. Je n'aurais jamais pensé que je dormirais à nouveau toute la nuit! C'est juste une partie du vieillissement qu'on ne peut pas changer. Très ennuyeux! Et je viens de remarquer, que je n'ai plus ce problème maintenant! Je ne me souviens pas de la dernière fois, où j'ai dû me lever la nuit pour faire pipi. Je suis presque que ce n'est pas le ennuyeux qui a apporté ce changement positif parce que j'ai dû commencer il y a deux ans et j'aurais sûrement remarqué cela avant. Cela doit être le résultat de la prise de zinc et de cuivre que j'ai commencé vers la fin du mois de septembre. Incroyable! J'ai une autre grande raison de te remercier! Merci encore Jeff!

C'est incroyable! J'ai entendu parler de certaines personnes, principalement des femmes, qui doivent se lever et faire pipi plusieurs fois par nuit, mais elles ont remarqué que la dose élevée de D3 a mis fin à ce problème. Peut-être qu'elles avaient déjà suffisamment de zinc et de cuivre dans leur organisme et avaient juste besoin de D3?

De: Jim T

Envoyé: le vendredi. 24 décembre 2021,

Bore,

J'ai pris 18 mg de bore en comprimés hier, mes mains ne me faisaient pas mal hier, aujourd'hui 24 mg, la douleur a disparu.

Joe Owens,

5 sur 5 étoiles: plus de fasciite plantaire

Commenté au Royaume-Uni le 4 novembre 2021

Je me suis débarrassé de ma fasciite plantaire après deux semaines à 10 000 UI par jour. Livre brillant.

Noisette, le 15/12/2021,

Quoi qu'il en soit, je veux aussi vous dire qu'il y a environ deux heures, j'étais assis à mon bureau et je me suis levé. C'est la première fois depuis plus d'un an que je n'ai plus mal en me levant. Je ne veux pas me faire d'illusions, mais je pense que vous me sauvez la vie! Oh mon Dieu! Je vous le dis. Je suis tellement ravi que vous me donniez autant d'espoir. J'ai prié pour mourir ou pour trouver un remède et puis cette nuit-là, j'ai trouvé votre vidéo.

De: Mindy

Envoyé: le mercredi 15 décembre 2021,

Cancer de la prostate,

Bonjour Jeff,

J'ai lu votre livre sur la D3 et je voulais avoir votre recommandation pour mon frère qui a reçu un diagnostic de cancer de la prostate. J'étais un peu confus dans le livre sur ce qu'il fallait prendre pour le cancer de la prostate. Votre aide est grandement appréciée. Merci! Salutations.

De: jeffbo@aol.com

À: Mindy

Envoyé: le mercredi 15 décembre. 2021,

Cancer de la prostate,

Bonjour Mindy, as-tu lu ce livre? Si tu lis la section sur la vitamine K2, tu découvriras que l'événement qui précède le développement du cancer de la prostate est la calcification de la zone périphérique de la prostate. Le cancer de la prostate est donc essentiellement une maladie provoquée par une carence en vitamine K2, avec un composant de carence en vitamine D3.

La vitamine K2 charge les hormones ostéocalcines qui extraient le calcium des tissus mous et le remettent dans les os... La vitamine K2 se trouve dans la graisse du lait des vaches nourries à l'herbe (herbe de printemps et d'été). Les hommes qui boivent du lait écrémé ont tendance à avoir un taux plus élevé de cancer de la prostate en raison du manque de K2 dans leur alimentation.

Lorsque l'ostéocalcine est chargée en K2, elle extrait le calcium

de vos tissus mous et le remet dans les os. Lorsque vous êtes déficient en K2, l'ostéocalcine fonctionne en sens inverse en apportant du calcium dans vos tissus mous

Il y a aussi une section sur le cancer où un certain nombre de personnes ont mis leur cancer en rémission en prenant 50 000 IU par jour de D3, mais elles étaient toutes les deux des femmes la dose dépend de votre poids. Je lui suggérerais de prendre un supplément de vitamine K2 à haute dose comme le méga K2 de www.lef.org il contient 45 mg de k2 = 45 000 mcg deux ou trois fois par jour et ensuite il pourrait vouloir expérimenter avec une dose élevée de D3, il a aussi besoin de cofacteurs comme le magnésium, le zinc et le bore et le bêta-carotène tout est dans le livre!

Le 15 décembre 2021,

Salut Jeff, c'est Suman d'Inde,

J'ai une alopecie sur la lèvre supérieure. Il y a une croissance lente des cheveux. L'alopecie est là depuis deux ans. Mes cheveux sont également devenus fins, non pas à cause de l'alopecie, mais à cause de la calvitie masculine. J'ai une maladie auto-immune. Je prends 60 000 UI de D3 depuis deux mois, du magnésium et du calcium selon votre livre.

S'il vous plaît, suggérez-moi le dosage de D3, de calcium et de

Directeur de la publication : Julien Roux
Rédaction : Julien Roux, Noémie Briant
Email : info@julienroux.com
Pour nous soutenir : leetchi.com

Boutique en ligne pour acheter de la vitamine D3:

L'excellent site allemand sunday.fr vend les différents produits nécessaires à la cure, notamment de la vitamine D3 avec de la vitamine K2, au prix de 16,50 € pour 120 gélules:



On y trouve aussi du magnésium à 14,90 €, pour 120 gélules:



magnésium. Je veux guérir l'auto-immunité, l'alopecie et la calvitie masculine, merci

Bonjour Suman,

Merci d'avoir écrit, l'alopecie régulière est souvent provoquée par une carence en zinc, vous devez prendre 100 mg de picolinate de zinc par jour, vous voudrez peut-être également prendre 6 mg de cuivre qui sont nécessaires avec le zinc, mais il est préférable de les prendre à différents moments de la journée.

En ce qui concerne la calvitie masculin-

ne... Lisez mon livre sur la mélatonine à dose extrême, la mélatonine à forte dose, tous les soirs fera repousser vos cheveux en quatre ou cinq mois environ si elle n'est pas trop avancée... Peut-être 100 mg par nuit sous la langue juste avant de vous coucher

Il agit en augmentant vos niveaux de progestérone et la progestérone empêche la testostérone de se convertir en la mauvaise forme de testostérone DHT qui provoque la perte de cheveux, il y aura des effets secondaires et des choses que vous devez savoir, alors lisez le livre

De: Binod

Envoyé: lundi 13 décembre 2021,

Dose de bêta-carotène,

Salut Jeff,

Je prends de la vitamine D3, 20 000 UI, du K2 mk7, 1 400 mcg, du magnésium (forme oxyde), 680 mg x 2, du zinc, 30 mg, du bore 6 mg, je ne prends pas de bêta-carotène... Quelle quantité dois-je prendre? Ou je ne devrais pas prendre de bêta-carotène? Comme vous l'avez écrit dans le livre, "Le Remède miraculeux et la prévention de toutes les maladies", le bêta-carotène à 20 mg par jour est au lié cancer du poumon.

Bon soulagement de mes douleurs articulaires du pied gauche, plus d'énergie... Je continue maintenant le régime de vitamine D3 pour mon syndrome de fatigue chronique (fièvre légère, sensation de malaise, fatigue, etc.). Mon dernier taux de vitamine D3 était de 109 ng/ml (il y a 4 mois), quel taux de vitamine D3 dois-je maintenir? Merci,

Binod

Inde

Salut, oui, bizarrement, trop de bêta-carotène augmente le risque de cancer du poumon chez les fumeurs. Vous pouvez probablement simplement manger quelques carottes chaque jour ou prendre une multivitamine contenant 5 000 UI de bêta-carotène.

109 mg sont un excellent

niveau ici aux États-Unis, nous avons une plage de référence de 30 à 100 considérée comme normale. Maintenant, si vous voulez guérir des maladies auto-immunes ou déclencher un remodelage tissulaire, vous avez besoin d'un niveau de D3 de 125 à 150 ng/ml, mais pour une bonne santé, 100 à 109 est excellent, Jeff

Le 13 décembre 2021,

Justes deux doses de 60 000 UI en une semaine, mon anxiété et ma dépression sont réduites. L'anxiété sociale est également gérée.

Le 12 décembre 2021,

Lori

5 sur 5 étoiles: excellent livre

J'ai vraiment apprécié ce livre. Très instructif. Je prends de la D3 depuis quelques semaines maintenant. Pas encore de grosse dose. J'ai commencé à le prendre quand j'ai entendu que cela aidait à la défense contre le covid. Le plus drôle, c'est que j'étais en rémission de mon lupus depuis plus de 25 ans et il est récemment revenu. J'ai fait de nombreuses analyses de sang et il est de retour. De nouveaux médecins et mon médecin spécialiste de la PR disent que oui, j'ai un lupus, mais il ne veut pas me donner de médicaments contre le lupus, il faut plus d'analyses sanguines. Je ne suis pas sûr qu'il m'en reste? Quoi qu'il en soit, par coïncidence, j'ai pris de la D3 pendant seulement deux semaines, mon énergie est revenue et ma douleur a disparu et c'est à 2 000 UI par

jour. Oh, et je suis tombé sur ce livre parce que je cherchais à voir si 2 000 par jour, c'était trop, mort de rire. C'est un cadeau de Dieu pour moi.

Le 8 décembre 2021,

Eh bien Jeff... Bon après-midi!

Avant de vous contacter, j'ai pris une dose de deux pilules de magnésium à libération prolongée Life Extension: 500 mg et deux pilules de magnésium à haute absorption Doctors Best: 200 mg. Cela fait un total de 700 mg. Et après avoir eu de vos nouvelles la première fois, j'en ai repris. Et quand je me suis réveillé à 23 heures et que j'ai vu les derniers e-mails, je les ai repris.

Toute la journée, j'ai souffert des hanches jusqu'aux pieds, j'ai même eu un violent mal de tête. Mon mollet me faisait le plus mal. J'ai commencé à me sentir si faible. Ce matin à 5 heures du matin... Aucune douleur! Et je ne me sens pas faible ce matin. Incroyable!

Alors tu penses que je devrais augmenter ma dose de magnésium à 500 mg trois fois par jour? Ou la maintenir à 700 mg? Et le K2? J'ai Life Extension: Super K Elite et Super K. Quelle quantité dois-je prendre? Pour réintroduire le calcium dans les os? Merci beaucoup de m'avoir fait me sentir mieux. J'ai tellement de choses à faire ce mois-ci et maintenant je peux en faire la plupart. Merci, Donita W

Salut,

Bonne nouvelle,

de 2 mg.

Vous devez absolument continuer à prendre du magnésium pendant un an pour inverser complètement une carence en magnésium.

Continuez à prendre des doses plus élevées jusqu'à ce que vous ayez la diarrhée. La libération prolongée est la meilleure car vous le voulez dans votre sang toute la journée. Si la diarrhée dure plus d'une semaine, réduisez la dose jusqu'à ce que vous ayez juste des selles molles. Restez à cette quantité pendant environ un an.

Vous pouvez probablement recommencer à prendre du D3 dans deux mois. Vous devriez prendre beaucoup de k2 pour repousser le calcium dans vos os. Mais ne vous inquiétez pas trop. Il faut beaucoup de temps pour que la vitamine D3 provoque un excès de calcium dans le sang, peut-être 5 mois environ et c'est très rare. La vitamine D3 à forte dose provoquant une carence en magnésium est beaucoup plus courante et se produit rapidement.

Vous pouvez obtenir une très grosse pilule de k2 sur www.lef.org appelée mega K qui contient 45 000 mcg de k2 = 45 mg. Vous devez également ajouter du picolinate de zinc 50 à 100 mg par jour et du bore peut-être 12 mg deux fois par jour, sauf si vous souffrez d'arthrite, auquel cas vous devez prendre 30 mg deux fois par jour. Prenez également une pilule bêta de carotène chaque jour ou mangez des carottes également avec du picolinate de zinc, vous pourrez être prendre un supplément de cuivre et prendre 8 mg par jour. GNC vend une bonne pilule de cuivre

De: joanne

À: jeffbo@aol.com

Envoyé: mercredi 8 décembre 2021,

Bonjour Jeff,

Désolé de vous déranger, mais je me demande simplement si vous pouviez me conseiller sur un problème de magnésium? J'ai votre livre et un livre gratuit et je suis souvent sur votre site Web. J'ai aussi « ennuyé tout le monde à mort » sur les merveilleux effets de la vitamine D3 (avec de la vitamine K2 et des cofacteurs - j'ai eu la famille et même un pharmacien local à bord).

Quoi qu'il en soit, j'essaie de me débarrasser de mon psoriasis et j'essaie d'augmenter la dose et j'espère que je me débarrasserai comme le médecin l'a fait. Le maximum que j'ai pris est de 20 000 et les analyses sanguines sont des revenus à 175 Uk. Mon problème est que je souffre d'un manque de selles et parfois d'essoufflement, donc je prends plus de magnésium (hier, j'en ai pris 3 000) et rien ne s'est passé! Je mange très sainement et je ne suis pas en surpoids. La question est de savoir s'il est sûr de continuer à augmenter le magnésium à ce dosage jusqu'à la tolérance intestinale? J'ai un peu peur car j'ai seulement lu que vous avez conseillé à une femme sur votre site Web de prendre 1 000 le matin et 1 000 le soir?

À 20 000 ans, mon psoriasis semble s'aggraver légèrement. Est-ce une réaction que je dois surmonter avant que la situa-

tion s'améliore? Un grand merci du Royaume-Uni pour votre excellent travail, cordialement,

Manque de selles et parfois essoufflement,

Bonjour, ce sont des symptômes de carence en magnésium, vous devez donc augmenter la dose de magnésium aussi haut que vous le souhaitez jusqu'à ce que vous ayez la diarrhée, restez à cette dose pendant une semaine et si la diarrhée ne s'arrête pas, diminuez un peu la dose jusqu'à ce que vous ayez juste des selles molles. Vous aurez la diarrhée avant de faire une surdose de magnésium, c'est en fait l'ingrédient principal des laxatifs pour obtenir un remède contre les maladies auto-immunes, vous devez obtenir un taux sanguin de D3 de 125 à 150 ng/ml

À 175 UK, votre taux sanguin n'est que de $175/2,5 = 70$ ng/ml juste assez pour aggraver votre psoriasis, voici ce que vous devriez peut-être faire: arrêtez la D3 pour l'instant, travaillez à réparer votre magnésium pendant un mois ou deux, puis voyez si vous pouvez en prendre 20 000 UI, par jour, sans problème, continuez à prendre beaucoup de magnésium, il faudra un an pour le réparer complètement. Mais avant cela, vous pourrez peut-être faire monter votre sanguin à 125 jusqu'à 150 sans aucun symptôme de magnésium quand vous pouvez le faire, je ne suis pas sûr. Vous devrez juste expérimenter. Je vous enverrai des e-mails sur le dosage du magnésium, faites-moi savoir comment cela se passe! Oh et continuez à prendre les autres cofacteurs, lorsque vous arrêtez la D3 car la D3 reste dans votre système au moins

6 semaines après l'arrêt de son traitement, elle diminue lentement et continue de dévorer les autres cofacteurs.

Le 12/07/2021,

J'ai la peau très claire et je brûle au soleil et je vis dans l'Illinois. À cause du lupus, je ne suis pas censée m'exposer au soleil. Je n'en avais pas été dérangée pendant 35 ans, j'étais en rémission. J'ai découvert que j'en avais quand nous avons déménagé en Arizona et mes bras et mon visage se sont mis à s'épanouir. J'ai fait des tests pour le lupus et j'ai découvert que j'en avais. J'ai toujours blâmé le soleil. Maintenant, j'en suis arrivée à une façon différente de penser à tout cela. Mon père avait la PR et ma nièce a le lupus, donc je pense que j'en ai toujours eu. Je me suis retrouvée assise au soleil l'été dernier et je me sentais tellement bien. Je n'avais pas de crème solaire et je n'ai pas eu de poussées comme il y a de nombreuses années. La seule façon que je savais que c'était de retour, c'est parce que j'étais tout le temps très fatiguée et que mon genou me faisait mal. La douleur dans mon genou a disparu maintenant et je ne suis pas fatiguée, mais j'ai peur que si je ne reprends pas ma D3, je le serai. Je sais que 2 000 UI, ce n'est pas beaucoup et je suis étonné que cela ait fonctionné si vite pour moi, donc je devais être vraiment bas. Merci encore,

Lori

Botchi traduit du japonais

1 sur 5 étoiles: je n'étais pas à la

hauteur,
Commenté au Japon, le 24 septembre 2021,

Au début, l'UI était de 10 000 et je ne ressentais pas l'effet, alors je l'ai augmenté de 10 000 à 60 000 UI et l'atopie s'est aggravée. Je prends également du K2 et du magnésium, mais cela s'est produit, donc je pense que cela dépend de la personne.

Over120th, traduit du japonais,

5 sur 5 étoiles: une dose élevée de vitamine D3 est extrêmement sûre (avec de la vitamine K)

Commenté au Japon, le 29 avril 2021,

Il n'y a aucun problème pour prendre une grande quantité de vitamine D. L'utilisation concomitante de vitamine K est nécessaire. J'ai ingéré 50 000 à 100 000 UI. La périarthrite de l'épaule a pris 5 mois la dernière fois, mais cette fois-ci, elle s'est presque améliorée en deux mois environ. Le réveil le matin est rafraîchissant. C'est plein de vitalité la nuit.

Salut Jeff, le 6/12/2021,

Merci pour vos excellents livres. Mon fils, qui a récemment 22 ans, prend 28 000 UI par jour de vitamine D3 (Life Extension 7 000 UI x 4 par jour) et il jure que cela a guéri son asthme! Il prend de l'Advaire/Brio depuis qu'il a six ans. Maintenant, il n'en a plus besoin.

J'ai commencé à lui donner la dose élevée au début de l'été

2021. Comme il va à l'école au Royaume-Uni, j'étais préoccupée par ses tests sanguins; s'il les teste! Je sais qu'ils sont exploités sur différentes valeurs là-bas. Il est passé à 14 000 UI et tout de suite son asthme est revenu, alors il est revenu à 28 000 UI. Il est en Écosse, donc il fait nuit à 15 heures en hiver! Merci,

Marguerite,

Mon histoire, par Susan:

Je prends entre 60 000 et 140 000 UI par jour depuis plus de deux ans, sans rémission du syndrome de Sjögren et des neuropathies (petites fibres) qui l'accompagnent. Mes maladies de peau (hidradentite suppurée/acné inversée) et la dermatite séborrhéique sur mon cuir chevelu n'ont pas disparu non plus. La rosacée également. Il semble que la vitamine D3 aide, elle réduit l'activité de ma maladie, mais rien de comparable au miracle promis. Après 1 an avec 140 000 UI, j'ai commencé à avoir des douleurs très intenses, cela a commencé avec le cycle menstruel (et en fait, mon syndrome de Sjögren est apparu à cause de l'injection hormonale, donc c'est un facteur important), et depuis lors, je ne peux plus tolérer de fortes doses. Pendant des mois, il m'a fallu du temps pour comprendre que les fortes doses rendent ma douleur insupportable. Quand j'ai arrêté pendant plus de deux mois, la douleur avait disparu, j'ai toujours d'autres symptômes car la douleur n'était jamais dominante mais la neuropathie limitait ma mobilité, fatigue, maux de tête, douleurs parotidiennes 24h/24, salive collante. Mais, la douleur ajoutée aux muscles (je pense à

la fibromyalgie ou même pire) de D3, diminue lorsque je ne consomme pas de doses massives. J'ai essayé de temps en temps, 10 fois.

J'ai également pris du magnésium toutes les quelques heures, la seule marque qui m'a aidé, le magnésium ionique bon état, qui m'a énormément aidé avec de nombreux symptômes qui se sont aggravés avec la D3, symptômes mentaux, neuropathie partiellement inversée etc. mais aussi, rien de proche de la rémission. Ma maladie est toujours active. Le picolinate de bore et de zinc, B2, n'a aucun avantage à ma connaissance.

Je vais continuer à augmenter la dose car je sais que c'est un facteur de risque pour les maladies auto-immunes, dans mon cas assez important, mais cela ne peut pas les guérir, et jusqu'à présent, je sais que cela fonctionne pour environ 10 % des patients rhumatismes en Europe. Le nombre semble être plus élevé au Brésil, donc je pense que cela pourrait être lié à la couleur de peau hispanique/noire par rapport à la couleur de peau blanche, ou bien ils mentent simplement.

Il semble que Coimbra se soit trompé sur de nombreux points et que la dose ne devrait pas être déterminée uniquement par la PTH car elle pourrait exacerber l'auto-immunité si elle est trop élevée. J'ai besoin génétiquement de 50 000 à 80 000 UI, mais probablement moins après un an ou deux, difficile de savoir maintenant quelle est ma dose idéale, lorsque j'ai arrêté de tolérer 140 000 UI brusquement après une année complète. Je cherche toujours, 30 à 40 000 UI ne semble poser aucun problème. Mais ce traitement

n'a rien à voir avec ce qui a été promis.

J'ai oublié de noter qu'en 20 ans de neuropathie à petites fibres, je n'ai jamais eu de crise aiguë. Elle n'est pas progressive ou progresse lentement. La seule fois où j'ai eu une crise très très grave dont je ne me suis jamais remis, c'était après plus de 6 mois de 60 000 à 80 000 UI. Je sais que la vitamine D3 à ce moment-là était une attaque très courte, qui a provoqué l'immunité. J'ai eu 10 nouveaux symptômes: faiblesse très grave des jambes et des bras, douleurs, perte de sensibilité, de cheveux et aggravation du pot. Apparition de nouveaux étourdissements, évanouissements.

La prise de suppléments de magnésium par la suite a permis d'inverser ces dommages dans une proportion de 20 à 30 %, mais pas complètement. J'ai une perte de nerfs. Ainsi, une dose globale élevée de vitamine D3, peut également être dangereuse.

Une aide précieuse,

Commenté en Allemagne, le 25 janvier 2017,

J'ai trouvé le livre un peu difficile à lire. Il a plutôt le caractère d'une étude scientifique et est en grande partie en anglais. Donc seulement 4 étoiles. J'ai aussi lu son livre sur la vitamine D3 qui m'a beaucoup aidé. Et puis j'ai acheté ce livre. Malheureusement, je ne supporte la mélatonine qu'en très petite quantité. Mais c'est incroyable ce qu'elle fait. Ma qualité de vie s'est considérablement améliorée. Je dors merveilleusement bien, la qualité du sommeil est indescriptible et je

suis beaucoup plus détendue. J'ai également résolu un problème hormonal. J'ai un trouble de la coagulation sanguine, lié aux hormones qui est devenu mortel en raison des changements hormonaux pendant la ménopause. Comme j'ai une intolérance aux médicaments, j'avais constamment peur de la vie. Depuis que je prends régulièrement de la mélatonine, ces problèmes ont été réduits. J'en suis incroyablement reconnaissante. Un grand merci à Jeff

LZ

5 sur 5 étoiles: comme nouveau-né après trois mois!

Commenté en Allemagne, le 21 octobre 2021,

Je suis tombé sur le livre par hasard et j'ai souffert de maux de tête et de cou pendant plus de 8 ans. Ces dernières années, j'étais très fatiguée au quotidien, j'avais un mauvais sommeil, une mauvaise concentration, une dépression et le sport que je faisais à Tegel ne m'aidait pas.

J'ai lu le livre et nous avons fait une thérapie avec mon mari pendant 20 jours, puis en vacances trois semaines seulement certaines heures au soleil où le VD pouvait faire le plein, mes valeurs étaient de 38, maintenant il y a trois mois mes valeurs sont d'aujourd'hui 121, j'ai l'impression d'être née de nouveau. Je me lève à 5 heures du matin tous les jours, je vais nager pendant une heure et je passe toute la journée à donner à mes clients mon énergie positive. Je suis de retour comme il y a 10 ans!

Le 17 novembre 2021,

Alistair Norton

Bonjour John, ma famille et moi avons tous pris de la vitamine D3 et K2 au cours des 11 derniers mois. Malheureusement, en juin, nous avons tous contracté le virus, mais à notre grande surprise, nous avons tous eu des symptômes extrêmement légers, y compris ma femme qui souffre d'asthme! En fait, nous sommes tous d'accord, nous avons tous souffert de rhumes bien plus graves dans le passé. (Aucun vaccin.)

Le 17 novembre 2021,

Ole R

J'ai une colite ulcéreuse (maladie inflammatoire de l'intestin) qui est active depuis plus de 10 ans. Grâce aux informations sur le Covid-19 sur YouTube, j'ai obtenu des informations sur la vitamine D3. Je suis allé chez le médecin et j'ai mesuré mon taux de vitamine D, et j'avais un faible taux. Puis j'ai commencé, il y a un an, à prendre de la vitamine D3, tous les jours. Après quelques semaines, j'ai commencé à aller mieux. Après quelques mois, la maladie a disparu (est inactive).

Mark Parker,

J'ai commencé à prendre 3 000 UI par jour, après une poussée de CU en décembre 2019, lorsque j'ai découvert que c'était un immunorégulateur. Depuis lors, j'ai eu trois analyses de sang de vitamine D, augmentant progressivement ma dose finalement à 10 000 UI (+ K2),

et obtenant là où je voulais être > 50 ng/mL, (en fait à 70 ng/mL). Depuis que je prends de la vitamine D, en deux ans, non seulement je n'ai pas eu de poussées de CU, je n'ai pas eu de grippe ou de rhume, à moins que vous ne comptiez un léger reniflement qui a duré environ une journée. Ce qui m'a surpris, c'est que les douleurs occasionnelles au dos et aux articulations que j'avais, ont également disparu. Je dis régulièrement à mes amis l'importance de la vitamine D3, et certains en prennent, mais l'oublie souvent pendant des semaines, certains pensent encore que c'est une coïncidence.

De: Beverly

À: jeffbo@aol.com

Envoyé: mercredi 17 novembre 2021,

Également, si vous avez des problèmes de dents et de gencives, vous pouvez facilement les guérir en frottant du coq10 sur vos dents et vos gencives jusqu'à ce qu'elles s'améliorent, puis en commençant à prendre

C'est génial! Vous avez certainement aidé beaucoup de gens, y compris vous-même, au fil des ans. En seulement six semaines de D3 à haute dose + cofacteurs, mes douleurs arthritiques ont disparu. Les oignons rétrécissent. Après avoir augmenté à 30 000 UI il y a un mois, un kyste bizarre est apparu sur mon œil droit. Dégoûtant et énorme! Ça faisait mal aussi. Les médecins m'ont prescrit des antibiotiques à large spectre ou une intervention chirurgicale. Non. J'ai augmenté la D3 à 40 000, puis à 50 000. Le kyste

rétrécit un peu chaque jour et ne fait pas mal. Je me demande si la D3 a « enfumé » un problème?

Merci Bev,

Oui, une chose étrange qui m'est arrivée avec une dose élevée de D3, c'est que presque du jour au lendemain, une très longue étiquette de peau fine est sortie de ma peau juste sous mon sourcil. Je l'ai arrachée et c'était tout... Je pense qu'il devait y avoir quelque chose d'incrusté dans ma peau depuis longtemps et il a été éjecté!

Le 17 novembre 2021,

À tous:

Même si vous avez des problèmes de dents et de gencives, vous pouvez facilement les guérir en frottant du coq10 sur vos dents et vos gencives jusqu'à ce qu'elles s'améliorent, puis en commençant à prendre un comprimé oral de coq10 tous les jours, pour le reste de votre vie. Une fois que j'ai commencé cela, je n'ai plus jamais eu besoin d'aller chez le dentiste, cela fait 25 ans. Avant cela, j'avais des gencives qui saignaient et qui se rétractaient, des caries occasionnelles et beaucoup de maux de dents! Les Japonais sont intelligents, ils en mettent dans leur dentifrice.

Look, traduit du japonais,

4 sur 5 étoiles: la vitamine D3 sauve le monde

Commenté au Japon, le 23 janvier 2020,

J'ai essayé de faire une surdose de vitamine D3 avant de lire ce livre. Les bons points de l'overdose sont que les symptômes du rhume des foies ont presque disparu, que je n'ai pas attrapé de rhume et que je n'ai pas pu m'asseoir. Au début, 20 000 UI ont amélioré la pollinose, et maintenant je prends expérimentalement 70 000 UI. N'oubliez pas le natto et la vitamine K2. Cela fait environ une semaine que j'ai commencé à prendre 70 000 UI, mais je suis en bonne forme. Je me suis mieux levé et je me suis mieux endormi qu'en arrêtant de fumer. La saison des pollens est sur le point de commencer, et cette année, je vais essayer de voir si je peux me passer de masque. Et je suis content d'avoir lu ce livre pour mieux comprendre le potentiel de la vitamine D3. Je me demande si je peux le lire deux fois de plus (rires) La raison pour laquelle il y a quatre étoiles est que la traduction japonaise est étrange et difficile à comprendre. Ceux qui s'intéressent à la vitamine D3 devraient le lire.

Addendum: En été, les maladies infectieuses lymphite et hypoaponévrite du pied sont compliquées, et lorsque la valeur hépatique est basse, D3 est surdosée et hypercalcémie sanguine Je suis tombé malade et j'ai souffert de nausées et de vertiges.

Vous devriez arrêter si vous avez des blessures ou une inflammation. Je pensais que j'allais mourir: remarque de Jeff - malheureusement, Amazon a désactivé les commentaires sur les critiques, donc je ne pouvais pas dire à cette personne que la dose élevée de D3 a déclenché des symptômes de carence en magnésium, parce qu'il ne pre-

nait pas de compléments... Les étourdissements sont un symptôme de carence en magnésium, les nausées pourraient être un symptôme d'hypercalcémie s'il ne prenait pas de K2 avec la vitamine D3. Ou cela pourrait aussi être un symptôme de carence en magnésium

Iromon,

5 sur 5 étoiles: contenu très intéressant

Commenté au Japon, le 21 septembre 2021,

Lorsque j'ai pris 5 000 UI de vitamine D3, comme mesure contre le corona, cela est devenu étrangement joyeux, pour une raison quelconque dans ma famille. Et le genou gauche douloureux ne fait plus mal. Je me posais des questions, mais après avoir lu ce livre, j'ai été convaincu. J'aimerais commander de la vitamine K et augmenter la quantité de vitamine D3.

Après un certain temps, après avoir augmenté la quantité de vitamine D3 à 20 000 UI, ma maladie gastro-intestinale s'est aggravée. Après avoir étudié diverses choses et supprimé les protéines de lactosérum, j'ai guéri. Si vous y réfléchissez, vous avez besoin de protéines pour réparer votre corps. Peut-être que je ferais un régime maintenant.

Zinc

5 sur 5 étoiles si vous voulez vous libérer des maladies

Commenté aux États-Unis, le 20 octobre 2019,

Merci Jeff T Bowles pour ce livre clair et courageux. J'ai utilisé vos conseils sur la D3 et la K2 ainsi que la confiance que vous m'avez inspirée pour essayer réellement ce remède. Il m'a fallu plus d'un an pour me libérer réellement des symptômes de l'asthme. Ce ne sont pas les seuls changements que j'ai apportés pour tenter d'aller mieux. Auparavant, j'avais changé mon régime alimentaire pour des aliments crus, puis pour un régime plus équilibré, sans gluten et principalement à base de plantes. Mais la véritable percée a été réalisée quelques semaines après avoir essayé les méga-doses de D3 conseillées dans ce livre. J'espère que tout le monde verra sa santé s'améliorer après avoir utilisé des doses adéquates de vitamines.

Rat de bibliothèque,

5 sur 5 étoiles: traiter mon asthme de longue date,

Évalué au Royaume-Uni, le 6 octobre 2012,

Je souffre d'asthme depuis plus de 50 ans et j'ai pris divers stéroïdes inhalés et des pilules telles que la prednisolone. Je prends également du salbutamol. Mon débit de pointe est généralement inférieur à 430, mais après avoir pris 60 000 ui de vitamine D3 et 6 Super K pendant près de trois semaines, mon débit de pointe est d'environ 450. Je sens que mes poumons se renforcent de jour en jour. J'ai également de l'arthrose à la base des deux pouces, des deux genoux (l'un étant remplacé dans 5 semaines) et diverses autres douleurs, en particulier

au cou et à l'épaule droite, provoquant parfois des engourdissements du visage. Je prends du Co-Codamol pour contrôler la douleur arthritique. J'ai aussi le rhume des foins saisonnier.

J'ai 60 ans et j'en ai assez que les médecins traitent toujours les symptômes et non la cause. Aujourd'hui, ils sont poussés à gagner de l'argent pour leurs pratiques par le gouvernement qui, à son tour, est dicté par les grandes sociétés pharmaceutiques qui cherchent toutes à faire d'énormes profits.

Après avoir lu ces livres, je pensais que je n'avais rien à perdre, j'ai envoyé un test de D3 par la poste et j'ai découvert que j'avais un niveau de D3 de 22 ng/mL. J'ai contacté Jeff dont l'e-mail se trouve dans ces livres et, à ma grande surprise, j'ai eu une réponse instantanée, il a été utile, informatif car j'étais confus avec les résultats du Royaume-Uni en nmol/L et les résultats des États-Unis en ng/mL, il a converti mes résultats et, surprise, j'avais un taux de D3 très bas, d'où tous les problèmes. Mes pouces commencent à être moins douloureux, j'ai beaucoup plus d'énergie, mon cerveau semble revitalisé et tout cela en seulement trois semaines. Wow, je suis converti.

Je recommande pleinement ces livres à tous ceux qui souhaitent sérieusement arrêter les médicaments prescrits de routine et se soigner. J'ai été infirmier praticien pendant de nombreuses années et je suis consterné par la surprescription de médicaments toxiques tels que les statines, etc. J'espère que la thérapie fera baisser mon taux de cholestérol qui est de 7,4, le médecin généraliste est obsédé par l'idée de

me prescrire des statines! Pas du tout! C'était après des vacances indulgentes! J'ai également des acouphènes dans les deux oreilles et j'espère que cela m'aidera également.

Gardez l'esprit ouvert, lisez et prenez le temps de lire les articles de recherche liés dans le texte, Jeff a vraiment trouvé quelque chose et devrait être félicité pour l'avoir fait connaître au grand public.

Gustavo D.

5 sur 5 étoiles: je me suis guéri grâce à la vitamine D3,

Évalué aux États-Unis, le 3 janvier 2017,

Je suis du Brésil, désolé pour mon anglais. J'ai une sclérose en plaques, je l'ai découverte il y a 5 ans, j'ai perdu la mobilité du côté droit, j'ai donc commencé le traitement à la vitamine D3, un an plus tard j'étais déjà « normal », j'ai une vie normale aujourd'hui, je fais de la gym, je cours et je n'ai aucune séquelle. Ma dose est de 80 000 UI de vitamine D3.

De: Lynn Y

À: jeffbo@aol.com

Envoyé: vendredi. 12 novembre 2021,

Confirmation de la bonne quantité de K2,

Bonjour Jeff,

Vous recommandez de prendre 800 mcg (microgrammes) de K2 de type mk7 pour chaque

10 000 UI de D3. Ou 4 mg (4 000 mcg) de K de type mk4, plus faible mais plus naturel.

Je prends 60 000 UI de D3 pour espérer guérir du lupus et de la polyarthrite rhumatoïde. Donc, si je comprends bien, cela signifie que je devrais prendre 4 800 mcg de Mk-7 ou 24 000 mcg de Mk-4. J'ai trouvé le Mega Vitamin K2 High Potency for Strong Bones de Life Extension qui contient 45 000 mcg de K2 Mk-4. C'est une dose tellement petite d'un seul comprimé que je voulais m'assurer que seul le Mk-4 me convient et que j'en reçois suffisamment. Après deux mois je me sens progressivement mieux. Merci beaucoup,

Wow c'est une excellente nouvelle, tenez-moi au courant... oui, vous pouvez prendre la pilule de 45 mg de lef, plus il y a de k2, mieux c'est, aucune toxicité avec le k2 et à cette dose, c'est bon pour l'ostéoporose et décalcifiera vos artères. Combien pesez-vous? Si vous voulez suivre le protocole du Dr Coimbra, il recommande de prendre 1 000 UI par kg de poids corporel par jour.

Prenez-vous également les autres cofacteurs comme mentionné dans mon livre de 2019? Le magnésium, le bore, le zinc et le bêta-carotène, une dose élevée de D3 peut déclencher des symptômes de carence dans l'un de ces cofacteurs. C'est généralement le magnésium qui s'épuise en premier, ce qui peut entraîner des changements de pression artérielle, de l'anxiété, des troubles du rythme cardiaque, des étourdissements, des chutes, tout un tas d'autres choses. Faites-moi savoir que je

puisse vous envoyer le chapitre sur le magnésium du livre.

Cher M. Bowles, le 10/11/2021, dépression bipolaire,

J'ai augmenté ma consommation totale de vitamine D3 à 13 000 UI (répartie sur 3 médicaments; le principal est un comprimé de vitamine D3 de 10 000 UI, associé à de la vitamine D2). J'ai déjà abandonné mon antidépresseur tricyclique et j'ai réduit ma consommation de lithium (sous forme d'orotate de lithium) à 30 mg, sans aucun effet néfaste jusqu'à présent. Je n'ai pas l'intention de me débarrasser complètement du lithium car il présente de nombreux avantages pour la santé, à mon avis. Cordialement,

Richard

Le 9 novembre 2021,

Salut Jeff,

Comment vas-tu? Eh bien, c'est exactement pourquoi j'écris... J'ai pris la vitamine D3 de votre livre et d'autres comme un défi pour devenir la personne la plus saine possible. J'ai lu plus de 13 livres sur le sujet et j'ai convaincu mon médecin de me prescrire un test pour voir où se situent mes niveaux. J'ai demandé à mon médecin de lire un livre sur la vitamine D3. Pour l'instant, je ne sais pas s'il l'a fait, mais il semblait prêt à voir où je voulais en venir avec tout ça. Alors, aujourd'hui quelqu'un de son bureau m'a appelé au sujet de certains résultats de tests. Je récupérerai les résultats demain et je verrai par moi-

même. Mais quelques éléments me posent des questions...

Les malades prennent de la vitamine D3 à forte dose de temps en temps depuis 2012. Je n'avais pas de formule sur ce que je devais prendre ensemble à ce moment-là, ce qui m'a poussé à en prendre de temps en temps. Mais cette année, je me suis engagé à en prendre quoi qu'il arrive, et à vraiment me plonger dans l'apprentissage. J'ai donc commencé à lire plus de livres. J'ai commencé un traitement à base de vitamine D3 et de suppléments pour mettre mon lupus en rémission. Et c'est le cas. Tous les terribles symptômes qui accompagnaient la maladie semblent appartenir au passé. Je me sentais bien et pleine d'espoir. Puis j'ai pris le vaccin J&J et mon monde a commencé à tourner en rond. 4 heures après l'injection, j'ai ressenti une douleur lancinante dans la jambe et dans le mollet. Chaque mois, la douleur et la faiblesse se sont accentuées, ainsi que des picotements et des engourdissements dans mes pieds. Et cela semble être intermittent, ce qui est déroutant. J'ai également d'autres problèmes.

Alors aujourd'hui, j'ai appelé la hotline J&J et je leur ai signalé les problèmes que je rencontre depuis juin. Puis j'ai appelé mon médecin pour une échographie. Aujourd'hui également, j'ai reçu un appel de son cabinet concernant les résultats de mes tests et certaines des choses qu'on m'a dites m'ont fait penser que les choses que je ressens peuvent provenir de ma consommation de vitamine D3. On m'a dit que beaucoup de choses étaient normales mais aucune valeur réelle. Mais la demande du médecin de

prendre un supplément de calcium, c'était faible. Et pour réduire ma vitamine D3 parce que mes niveaux étaient supérieurs à 150. On m'a dit que ma parathyroïde était basse, c'était un 11 et ma vitamine B12 était trop élevée! Je prévois d'aller chercher le rapport demain. Mais, maintenant que je regarde les choses dans les livres, la parathyroïde étant basse, ainsi que le calcium étant bas, provoquent des crampes et des douleurs, que je semble avoir. Sont-elles dues au vaccin Covid, ou à mon utilisation de vitamine D3 à forte dose. 300 000 UI? Je ne veux vraiment pas que mon médecin arrête ça parce que je me sens mieux et que je me sentais mieux jusqu'à cette piqûre. Et la douleur dans ma jambe est vraiment douloureuse, je me suis demandé si c'était un caillot ou juste une douleur sciatique? D'où vient la faiblesse musculaire? Et que puis-je changer pour vérifier que ce n'est pas ma consommation de vitamine D3? Alors, avez-vous des idées? Merci de votre aide, posez-moi toutes les questions que j'aurais pu oublier, cette douleur me vide aussi le cerveau. Donita W

Bonjour Donita,

Avez-vous pris du magnésium? Une dose élevée de D3 sans magnésium peut provoquer des symptômes de carence en magnésium, notamment des douleurs dans les jambes, des crampes et bien d'autres choses. Vous devez donc arrêter de prendre du D3 pendant un certain temps et commencer à inverser votre carence en magnésium, ce qui est difficile à faire. Je vous enverrai des e-mails à ce sujet. Ne vous inquiétez pas, les niveaux élevés de D3

resteront dans votre système pendant environ 6 semaines, donc même si vous n'en prenez pas, tout ira bien...

À: jeffbo@aol.com

Envoyé: lundi. 8 novembre 2021,

Plus d'informations sur le dosage du magnésium,

Salut Bart,

Merci d'avoir écrit, je vous enverrai des e-mails de dosage... La chose essentielle à surveiller est les symptômes de carence en magnésium lorsque vous commencez à prendre une dose élevée de D3. La vitamine D3 pénètre dans votre système relativement rapidement en un mois environ, tandis que la correction d'une carence en magnésium prend 40 semaines à un an. Ainsi, même si vous prenez une pilule de magnésium avec votre dose élevée de D3, si vous êtes vraiment déficient en magnésium, ce ne sera pas suffisant.

Mais, ne vous inquiétez pas trop, les symptômes de déficience en magnésium ne sont pas si courants. J'ai récemment entendu parler d'un homme qui se portait bien en prenant de fortes doses de vitamine D3 et de magnésium, puis son médecin lui a dit d'arrêter tous les suppléments pour une cure de désintoxication. Après une semaine environ, il a commencé à ressentir des symptômes de carence en magnésium et ils ont empiré de plus en plus. Il ne savait pas ce qui se passait! Peau douloureuse, picotements douloureux dans les pieds, rythme cardiaque accéléré, très gros

problèmes de digestion, intolérance à certaines odeurs ordinaires, insomnie, etc.

Il s'avère que la pilule de magnésium qu'il prenait était juste suffisante pour empêcher la vitamine D3 d'utiliser tout son magnésium, donc quand il a arrêté la vitamine D3 et le magnésium, la vitamine D3 est restée dans sa graisse pendant au moins 6 semaines à deux mois et les niveaux sont restés élevés et puis il n'avait plus de magnésium! Et boum: symptômes, ses médecins n'avaient aucune idée de ce qui se passait!

De: Beverly Brown

À: jeffbo@aol.com

Envoyé: le dimanche 7 novembre 2021,

La vitamine D3 à haute dose pour résoudre la spondylarthrite ankylosante,

Voici l'histoire: je suis une femme de 58 ans qui a couru en compétition il y a plus de 30 ans. Je n'étais pas assez bonne pour me qualifier pour les Jeux olympiques, mais m'entraîner avec un entraîneur qui a participé aux Jeux olympiques de 1968 et 1972 m'a permis de gagner un peu d'argent dans des courses locales de 5 et 10 km. Cette saison s'est terminée et je suis restée raisonnablement en forme en suivant des cours d'exercices, en soulevant des poids, en faisant du jogging plusieurs fois par semaine, etc. Mais en 2015, je me suis déchiré un muscle en sprintant et au lieu de guérir, la situation n'a fait qu'empirer. Une inflammation arthritique s'est installée dans le bas de mon dos, dans la

région inférieure gauche L5-S1. Déterminée à guérir, j'ai mis à rude épreuve les limites de la généreuse assurance maladie de mon employeur; j'ai dépensé des milliers de dollars en remèdes traditionnels et alternatifs. Physiothérapie, acupuncture, massages, diverses piqûres, pilules, pommades et patchs anesthésiants. Aucune intervention médicale n'a donné de résultats durables. Pas même une ablation nerveuse par radiofréquence. Une IRM de 2018 a confirmé une dégénérescence des articulations facettaires: spondylarthrite ankylosante.

Je crois aux prières de guérison. J'ai effectivement vu la jambe d'une femme poussée au même rythme que l'autre, lors d'un service de guérison... C'est une tout autre histoire. Alors j'ai demandé à des gens de prier pour moi et j'ai prié pour moi-même. Cela a fonctionné mieux que tout. La rémission était parfois immédiate, mais la douleur revenait toujours. Finalement, en 2019, j'ai prié: « Seigneur, la douleur arthritique ne fait pas partie de ton royaume, donc je sais que ce n'est pas ta volonté que j'aie mal. Mais il est clair que tu veux résoudre ce problème d'une autre manière. Alors, quelle est-elle? Et Seigneur, tu sais que la subtilité ne fonctionne pas avec ta fille, alors s'il te plaît, soit clair! » La réponse est venue sous la forme de ce passage dans un recueil de dévotions: Psaume 103: 5, que j'ai transformé en une prière remerciant Dieu à l'avance de m'avoir montré ce que je devais faire.

J'ai attendu et observé. J'ai continué à prier. J'ai appliqué des patchs anesthésiants et pris de l'ibuprofène lorsque la douleur était horrible. Je suis devenue dépressive. J'ai abandonné

l'exercice, sauf la marche. J'ai pris 20 livres pandémiques en mangeant sous l'effet du stress entre mars et mai 2020. Un ami et un groupe Facebook m'ont renseigné sur le jeûne intermittent. Puis, la chose la plus inattendue qui soit, je suis tombée sur le livre « Plant Paradox » du Dr Steven Gundry dans une location de plage. J'ai donc appris quand et quoi manger pour une meilleure santé. Les kilos ont fondu jusqu'en décembre 2020, lorsque j'ai atteint mon objectif de poids. L'arthrite a persisté tout l'été dernier, lorsque quelqu'un dans un groupe Facebook lié au programme de Gundry a mentionné les livres de Jeff. Quoi? Vous voulez dire que le simple fait d'augmenter vos suppléments de vitamine D3 traite toutes ces choses? Non! Mais je n'ai pas vu de raison de ne pas essayer.

En août 2021, j'ai commencé à jeûner à la lettre avec un repas par jour (au lieu de grignoter des collations tout au long de la journée). Entre septembre et octobre, j'ai progressivement augmenté ma supplémentation en vitamine D3, passant de quelques milliers d'UI par jour à 40 000 UI par jour, plus les cofacteurs (magnésium, K2, bore et zinc) et divers autres suppléments recommandés par le Dr Gundry. Mon taux de vitamine D3 est passé de 35,5 en avril à 134 fin octobre. Les douleurs arthritiques se sont *littéralement* évaporées pendant quelques semaines. Enfin! La liberté! Alléluia! Tous ceux qui me connaissent en ont plein les oreilles. Mon dos me pince un peu maintenant, mais je crois que c'est dû au remodelage en cours. Je crois que des réparations structurelles sont en cours. Les oignons à la base des deux gros orteils rétrécissent. Et

un énorme @#&! Le granulome sur mon sourcil droit qui est apparu il y a quelques semaines est également en train de rétrécir. Je ne me suis pas senti aussi bien depuis plus de 50 ans!

Ma plus grande préoccupation est de savoir si je prends suffisamment de cofacteurs. Oublier une dose de magnésium l'après-midi a entraîné des crampes aux pieds, aux jambes et aux mains. Je ne suis pas sûr de faire exactement cela correctement, et j'espère et prie pour que mon corps soit suffisamment résistant pour résister à d'innocentes erreurs de supplémentation. Une fois que tout sera réparé, que se passera-t-il ensuite? À quoi ressemble l'entretien? Qu'est-ce qui est durable? Abordable? Le temps nous le dira, mais je suis là pour ça.

Un petit conseil pour tous les nerds de la grammaire et de l'orthographe (comme moi) rebutés par le style d'écriture libre de Jeff: passez à autre chose. Nous sommes au 21e siècle. Des bases de données ouvertes de toutes sortes sont à la disposition des gens ordinaires pour y puiser des pépites utiles. Les solutions à tous les problèmes imaginables se « cachent » à la vue de tous. Louons Dieu pour quelqu'un comme Jeff, qui est prêt à éplucher littéralement des tonnes de détails pour nous apporter des réponses. Internet a démocratisé les données au point que n'importe lequel d'entre nous, avec la volonté et les moyens, peut partager des analyses pour rendre le monde meilleur. Je crois que le travail de Jeff et la communauté qu'il a créée sont le fruit d'un esprit généreux qui désire que les gens soient guéris de la maladie. Si je peux voir au-delà du style pour embrasser le fond, vous le pou-

vez aussi. Fin du témoignage.

Le 4 novembre 2021,

Robin L

À moi,

Connaissez-vous la NAC? Après avoir survécu au Covid en décembre dernier, j'ai également commencé à en prendre. J'ai posté mon histoire de Covid sur votre blog mais je ne la vois pas. La mise à jour est que depuis que je suis sur votre protocole (à 5 facteurs) depuis environ 9 jours, mon symptôme de Covid long semble avoir disparu! Merci!

De: Sty

À: jeffbo@aol.com

Envoyé: mardi 26 octobre. 2021,

Bonjour Jeff,

En d'autres nouvelles, j'ai finalement reçu de la poudre de mélatonine en vrac, j'en prends 60 mg, en ce moment, ça me va très bien. Pas de problèmes d'érection avec la mélatonine, comme toujours. L'insomnie (difficulté à s'endormir rapidement) m'a préoccupé depuis mon adolescence, lorsque je passais la période des examens d'entrée à l'université, elle a maintenant disparu.

Je prends 1 à 1,5 g de Mg élémentaire sous forme de citrate également 100 à 120 mg de Zn et 1 000 à 1 200 mcg de K2, 40 000 UI de D3, 25 000 UI de bêta-carotène presque tous les jours (ou je saute pour prendre

12 mg d'astaxanthine), tous les problèmes de peau (eczéma, démangeaisons du corps ou du cuir chevelu, etc.) ont disparu! Je pense que l'augmentation de l'utilisation du bêta-carotène a fait une différence sur ma peau, la vitamine D3 à forte dose nécessitait des quantités importantes de bêta-carotène, de plus, elle me donne une couleur de peau saine sans prendre de soleil.

Le 25 octobre 2021,

Bonjour,

Votre premier livre sur la vitamine D3 m'a sauvé la vie après avoir reçu un diagnostic de maladie coéliquaue et de candidose systémique. Je lis les deux premiers chapitres en ligne, mais j'aimerais avoir un exemplaire du nouveau livre car je ne peux pas l'obtenir sur Amazon. S'il y a un coût, veuillez me faire savoir comment vous envoyer l'argent. Merci,

Janet

Le 19 octobre 2021,

De J. Jefferson,

Bonjour Jeff,

Comment vas-tu? Je pensais partager ce qui se passe. Je reviens tout juste de chez mon médecin traitant et il a adoré les progrès que j'ai faits. Les résultats des tests étaient impressionnants, la vitamine D3 est supérieure à 150. Je vais maintenant la ramener à 52 360 UI de vitamine D3 car mon PTH est passé de 15 (la vitamine D3 était de 113 lorsque le PTH était de

15), maintenant à 10. Je prends aussi de la vitamine K2. Le soir, nous sommes allés à la salle de sport, je remarque que je fais un entraînement génial. J'ai fait une évaluation physique au sujet de mon épaule. Nous avons tous été étonnés. Mon épaule est entièrement mobile, mais je n'ai toujours pas beaucoup de contrôle dessus. J'ajouterai à mes exercices des exercices de renforcement des bras. Je viens d'arrêter de prendre du magnésium à cause d'une tension artérielle basse.

M: Puissance,

Date: 1le 5 octobre 2021,

À: Jeff Bowles

C'est un miracle!

Salut Jeff,

Encore une fois, je ne peux pas te remercier assez! Tu es un génie! Tu es incroyable! Je pourrais continuer longtemps! Je crois que j'ai vécu un autre miracle! Depuis 20 ans, je souffre de spondylarthrite dans le bas du dos et d'une perte osseuse importante, ce qui m'a fait perdre 1,5 pouce de taille à 40 ans. La vitamine D, le calcium et l'ibuprofène étaient les seuls médicaments recommandés par mon médecin et deux spécialistes. Une recommandation était bonne, mais 1 000 UI par jour n'ont eu aucun effet notable sur moi. Les deux autres n'étaient peut-être même pas aussi bons pour ma santé.

Il y a 4 ans, mes hanches étaient douloureuses et défaillantes, les articulations des hanches devenaient molles, j'avais mal en m'asseyant, en me levant, en

bougeant, en dormant, etc. J'ai commencé à lire sur toutes les vitamines qui semblaient importantes. J'ai douté de mon alimentation. J'ai commencé à prendre des suppléments de vitamine B12 et de magnésium. Vos livres avaient vraiment du sens et j'ai essayé la vitamine D3 à haute dose, je ne pouvais pas tolérer 10 000 UI, une raideur étrange et terrible au-dessus de 6 à 8 000. Mais à 6-8 000, mes hanches se sont tendues et l'inflammation a diminué avec la douleur et cela a prolongé l'utilisation de mes hanches pendant environ deux ans supplémentaires. Finalement, ce n'était pas suffisant et mes hanches ont recommencé à défaillir, mes genoux aussi.

Il y a deux ans, vous avez résolu mon problème d'insuffisance de hanche en m'indiquant "la conspiration du borax" de Walter Last. À 200 mg/jour en seulement quelques semaines, j'avais l'impression que mes hanches s'étaient déjà à moitié réparées. Mes genoux allaient également un peu mieux, mes douleurs dorsales dues à une hernie discale, qui m'empêchait de dormir de nombreuses nuits, allaient beaucoup mieux et, avec le temps, ma santé générale s'est beaucoup améliorée, comme l'a confirmé mon ophtalmologue. Mais j'avais toujours une certaine raideur causée par la vitamine D3 et j'avais une douleur incroyable à la hanche pendant mes 10 à 20 premières minutes hors du lit chaque matin. De plus, j'avais une spondylarthrite persistante, une inflammation et une raideur du bas du dos.

Grâce à l'ajout de bore, j'ai pu essayer de prendre de la vitamine D3 à haute dose jusqu'à 120 000 UI pendant plus d'une semaine et cela a eu des effets

positifs, mais cela a aggravé mon tennis-elbow de 30 ans, qui allait et venait, pas trop grave, et qui est maintenant beaucoup plus douloureux et problématique. Il me semblait qu'il manquait encore quelque chose qui était à l'origine de mes problèmes persistants.

Il y a environ 4 semaines, vous m'avez suggéré du zinc à des doses plus élevées. Je prenais déjà du zinc une fois par semaine seulement, craignant une carence en cuivre si j'en prenais trop. Je ne peux tolérer que 50 mg de zinc à la fois et à seulement 50 mg deux fois par jour en environ 3 semaines, mon tennis-elbow est à peine perceptible! Mes genoux semblent également être presque revenus à la normale, c'est incroyable! Merci M. Bowles!

Comme si tout cela ne suffisait pas! Le plus important... Mon inflammation du bas du dos a disparu! Cela pourrait n'être qu'une rémission, mais je me sens si agile, si en bonne santé, si libre de bouger, plus de raideurs matinales, c'est absolument incroyable!

Votre site est super! Vos livres! Vos livres sont la meilleure affaire de la planète! À lire absolument pour tous ceux qui veulent garder le contrôle de leur santé. Vous êtes un génie! J'ai 60 ans et je me sens maintenant aussi bien qu'à 30 ans! Il y a à peine 4 ans, je me sentais horrible. J'avais peur d'une retraite pleine de douleur, maintenant j'ai hâte!

Pour info, je prends actuellement 10 à 12 000 UI de D3 par jour, et 2 à 300 mg de borax, 140 ug de K2 MK7, 200 ug de sélénium, 500 mg de magnésium, de la vitamine B12 sub-

linguale, un supplément de vitamine B supplémentaire, 1/3 cuillère à café de bicarbonate de soude, 2,5 g de vitamine C, des multivitamines, 100 mg de zinc, de l'huile de poisson avec oméga 3 et QC10, de la quercétine, plus de frites ni de McDonald's et plus de médicaments prescrits régulièrement. J'ai toujours une légère raideur des mains due à la vitamine D, donc je pense que je dois essayer le bêta-carotène et c'est peut-être tout. Tout le monde est différent, mais cela fonctionne vraiment bien pour moi!

Je ne peux pas vous remercier assez, M. Bowles! Merci mille fois!

De: Linda W

À: jeffbo@aol.com

Envoyé: dimanche 3 octobre 2021,

J'ai adoré votre livre sur la D3!

Salut à nouveau! J'espère que tout va bien pour toi! Je continue à prendre des lampes solaires, je prends de la vitamine D3, de la vitamine K2, de la vitamine A et du magnésium. Je dors bien et j'ai une bonne énergie toute la journée. Je me sens superbe! Merci!

Je fais tout ça depuis 6 semaines maintenant et j'attends les résultats du laboratoire pour voir si les niveaux changent. Entre-temps, j'ai récemment reçu un diagnostic de diabète de type 2. J'ai remarqué qu'à la fin de votre livre sur la vitamine D3, il y avait un lien vers une « solution incroyable pour la glycémie ». Le lien ne mène plus nulle part et je ne vois pas de

livre sur la glycémie de votre part sur Amazon. Puis-je acheter le livre directement chez vous? Merci pour tout ce que vous faites!

Salut Linda,

Non, je n'ai jamais écrit de livre sur la glycémie, mais j'ai entendu un certain nombre de personnes dire qu'après environ 6 mois de dose élevée de D3, leur glycémie baisse et qu'elles peuvent arrêter ou réduire leurs médicaments contre le diabète...

Cependant, s'ils vous donnent de la metformine, vous voudrez peut-être en prendre quand même comme complément anti-âge... C'est l'un des rares médicaments qui augmente la durée de vie maximale des rats et des souris et prévient le cancer... Et les personnes diabétiques qui prennent de la metformine vivent plus longtemps que les personnes normales qui ne prennent rien. Le moyen éprouvé et fiable de se débarrasser d'un récent diagnostic de diabète de type II est de perdre du poids et de faire de l'exercice!

De: Egbert K: dents

À: jeffbo@aol.com

Envoyé: le lundi 27 sept. 2021,

Votre livre "High Doses, The Miraculous Effects",

Monsieur Jeff T. Bowles,

Je m'appelle Egbert, j'ai 59 ans, je mesure 182 cm et pèse environ 88 kg. Je suis un lecteur

enthousiaste de votre livre: “High Doses, The Miraculous Effects” J’ai commencé avec 20 000 UI de D3 le 08/01/2021 et j’ai eu les premiers résultats après 4 semaines. L’arthrose s’est arrêtée, la tension artérielle s’est normalisée, le tarte a disparu... En un mot: je suis ravi.

De: Nathan

À: Jeff

Envoyé: mardi 21 septembre 2021,

Salut Jeff,

Juste une petite mise à jour. Il semblerait que j’aie résolu mon déficit en magnésium en quelques semaines. J’ai repris la vitamine D, ce qui semble avoir corrigé mes problèmes d’énergie de longue date. J’ai ensuite été épuisée ou malade pendant une semaine environ. J’ai transpiré abondamment et j’ai eu une mauvaise odeur la nuit. Puis, le jour où j’ai repris pied, j’ai eu un kyste dans le dos que j’avais depuis environ 10 ans qui a éclaté. J’avais un peu mal et j’ai remarqué qu’il suintait, et bien sûr, quand je l’ai pressé, tout est sorti. C’est quelque chose que je pensais pouvoir utiliser comme indicateur puisque vous aviez obtenu un bon résultat à ce niveau-là. Et bien sûr, ça a guéri

Le 26 septembre 2021,

De Suzie V,

M. Jeff T Bowles, merci, j’adorerais en avoir un exemplaire. Je dois aussi vous dire que j’ai viré mon neurologue et me suis débarrassé de ma SEP un an

après vous avoir trouvé sur YouTube et j’ai également commandé votre livre sur la D3, le même livre que mon neurologue a sur son étagère au bureau, et elle a été choquée de savoir que je sais. Hahaha. Merci, j’adore les connaissances que vous partagez. Paix et amour.

5 sur 5 étoiles: c’est une critique de livre, ou mon expérience personnelle,

Au Japon le 26 septembre 2021, je pratique la thérapie protéinée/mégavitamine depuis environ un an et demi, et j’ai augmenté la vitamine D3 à 20 000 UI par jour. En conséquence, j’ai pu améliorer considérablement ma condition physique. Les symptômes dépressifs ont été atténués, la suralimentation et les vomissements ont été considérablement réduits, les problèmes de peau ont été réduits, etc. mais je mangeais toujours des œufs, des produits laitiers et de la viande. Lorsque j’en ai mangé, j’ai eu un eczéma très prurigineux (prurigo nodularis) sur mon cuir chevelu. Il y a quelques années, un test d’allergie alimentaire retardé a montré une forte réaction aux œufs et aux produits laitiers, donc je ne l’ai plus eu, mais empiriquement, cela s’aggrave lorsque je mange de la viande, donc je m’abstiens presque de ces produits. Cependant, j’en ai mangé de temps en temps, mais après avoir lu cela, j’ai progressivement augmenté la vitamine D3, et quand je l’ai augmentée à 60 000 UI, je n’ai plus eu d’eczéma du tout!

J’ai essayé de manger beaucoup d’œufs et de viande, mais rien

ne s’est passé. Au début, j’aimais ça, donc je suis très contente de pouvoir en manger. Je réfléchissais, mais environ un mois plus tard, je suis soudainement tombée malade. Je me sentais fatiguée et j’avais du mal à m’asseoir sur une chaise, je ne pouvais pas marcher à une vitesse normale, j’avais l’impression de marcher lentement pendant 5 minutes et de m’arrêter. L’état où ça monte.

Lors d’un examen dans une clinique de thérapie nutritionnelle et d’un test que je pouvais acheter en ligne, j’ai constaté une forte réaction aux œufs, à la caséine, etc. lors du test d’allergie alimentaire différé. De plus, la réaction était plus forte que lorsque je l’avais testé il y a longtemps.

Quand j’ai pris de la vitamine D3, je n’avais aucun symptôme sur ma peau, peu importe ce que je mangeais, donc je mangeais beaucoup, mais juste parce que je n’avais aucun symptôme sur ma peau, je pouvais manger une quantité inépuisable d’aliments auxquels j’étais allergique. Ce n’est pas le cas. À partir de maintenant, je prendrai de la vitamine D3 et m’abstiendrai pour le moment de consommer des aliments qui provoquent des réactions allergiques lors du test. Il s’agit d’une expérience individuelle, mais je l’ai examinée avec l’espoir qu’elle soit aussi utile que possible.

Homme atopique

5 sur 5 étoiles: l’atopie guérit

Au Japon, le 16 septembre 2021,

À l’origine, je prenais de la vitamine D, mais ce livre est incroyable. Lorsque je suis passé de 4 000 UI à 20 000 UI, mon corps est devenu très motivé, et dans mon cas, mon métabolisme s’est d’abord amélioré, l’atopie est devenue des démangeaisons, puis elle s’est améliorée. Au fur et à mesure que les organes internes deviennent plus forts, je peux manger beaucoup. Vous pouvez vous procurer des suppléments sur le site iherb. C’est bon marché et la qualité est bonne. Le magnésium et la vitamine K sont également essentiels.

Maki: toux chronique,

5 sur 5 étoiles: c’est un bon livre avec la passion de l’auteur,

Au Japon, le 3 mai 2021,

Très bon livre,

J’ai une bronche génétiquement faible (mes parents ont les mêmes symptômes), et mes parents et mes enfants ont une constitution qui n’arrête pas de tousser. Une fois que j’ai commencé à tousser, il a fallu plusieurs mois pour guérir. Je prends depuis longtemps diverses vitamines en méga, et j’ai aussi adoré les suppléments de vitamine D3, mais c’était 5000 UI/jour. Récemment, j’ai recommencé à tousser, et j’ai augmenté la dose à 10 000 UI et 20 000 UI et j’ai pris de la vitamine K correctement, mais cela n’a pas du tout guéri. Je savais que la vitamine D3 était importante pour les bronches et le système immunitaire, j’ai donc été déçu car je ne ressentais aucun effet. Cependant, après avoir lu ce livre, j’étais convaincu qu’il serait acceptable

d’augmenter la quantité plus qu’avant, et aujourd’hui j’ai bu 70 000 UI en 3 doses divisées. Puis, environ 3 heures après avoir fini de boire 70 000 UI, le flux d’air bronchique s’est soudainement amélioré, ce qui m’a permis de respirer plus facilement et de ne plus tousser. Alors j’ai également bu 30 000 UI aujourd’hui. On dit souvent que A une maladie en excès, mais il existe aussi de grandes différences individuelles, et il semble qu’il y ait des personnes qui peuvent boire en toute sécurité même 100 000 UI si elles prennent bien des protéines, à l’exception des femmes enceintes. De plus, il semble que les femmes enceintes devraient avoir moins de 10 000 UI. Dans l’ensemble, je prends une méga nutrition, mais cela n’a aucun effet sur ma constitution qui continue de tousser, et j’ai ressenti l’effet pour la première fois aujourd’hui. Je prévois de revenir à la quantité de 10 000 IU et quand je serai mieux avec cette quantité, pendant un certain temps, mais si mon immunité s’affaiblit ou si j’ai des symptômes, je me suis rendu compte qu’il serait efficace de le prendre avec un méga même pour une courte période. Je pense qu’il est facile d’être absorbé si vous prenez de la vitamine K ensemble et que vous la prenez avec de l’huile comme du beurre, de l’huile d’olive et de la graisse de viande car c’est une vitamine liposoluble.

J’ai aussi des symptômes chroniques comme la dépression et la sensation que ma tête ne se rafraîchit pas, mais je ressens aussi un changement à cet égard. L’intérieur de ma tête devient plus clair et l’histoire sort avec fluidité. Ce changement est incroyable en une

journée. Cependant, je n’ai senti aucun changement à 20 000 ou 30 000 UI par jour, donc si la carence en vitamine D3 est grave, une supplémentation en grande quantité de vitamine D3 peut être efficace même pendant une courte période. Je pense qu’il existe des différences individuelles dans la quantité d’effet que vous ressentez.

Tama-chan

5 sur 5 étoiles: ça marche

Commenté au Japon, le 6 juillet 2020,

Je souffre de psoriasis depuis 30 ans. La pommade n’a pas fonctionné et j’ai pris un immunosuppresseur puissant, mais cela n’a pas fonctionné, et lorsque je l’ai arrêté, c’est devenu pire qu’avant. Après avoir lu ce livre et pris 1 comprimé de 1000 UI de Super K de vitamine D3 pendant 1 semaine, les démangeaisons ont diminué. Je suis surpris que les talons rugueux se soient améliorés avant que je ne le sache!

J’ai l’impression que ma névralgie s’est atténuée. Je vais continuer et écrire à nouveau une critique. Je suis content d’avoir rencontré ce livre. P.S.: Je prends trois comprimés de Super K et 10 000 UI de vitamine D3 depuis 1 mois, depuis que j’ai commencé à les prendre: les démangeaisons du psoriasis ont presque disparu et la Peau en relief est devenue pechanco. J’avais des démangeaisons et des douleurs lorsque je prenais un bain pendant longtemps, mais maintenant je peux me tremper lentement dans l’eau chaude. Merci à l’au-

teur.

dans mon corps maintenant. Je suis content d'avoir cru au livre de Jeff. Merci beaucoup,

Yamada Ichiban,

5 sur 5 étoiles: mon expérience,

Commenté au Japon, le 4 juin 2020,

Pour le moment, j'ai ignoré un comprimé de supplément de vitamine D3 par jour et ce qui était écrit sur l'étui, et j'ai pris 10 comprimés comme décrit dans ce livre.

J'ai été surpris de l'effet. Je souffre de psoriasis depuis plus d'une décennie, mais lorsque les démangeaisons du psoriasis se réveillent le matin, elles s'arrêtent tout simplement.

Je suis content d'avoir rencontré ce livre

Commenté au Japon, le 15 janvier 2021,

Je suis reconnaissant pour ce livre que j'ai trouvé par hasard après avoir étudié diverses choses après avoir souffert d'allergies cutanées et d'asthme pendant de nombreuses années. Après avoir lu le livre, je n'avais pas peur de prendre de fortes doses de vitamine D3 et j'ai commencé à en prendre à partir d'août 2020.

Les symptômes allergiques se sont maintenant améliorés la plupart du temps. Merci de m'avoir dit quelque chose que l'hôpital ne peut jamais me dire. Merci beaucoup. Lorsque j'étais inquiet pour ma condition physique, j'ai contacté directement l'auteur par e-mail et lui ai gentiment expliqué ce qui se passait

Le 15 septembre 2021,

Chris The Ad Man,

Salut Jeff,

Ça semble fonctionner, la ver-rue rétrécit, une autre semaine devrait suffire je suppose. Au fait, j'ai reçu mes résultats de Grassroots Health. Mon taux est revenu à 75! Je suis assez content. J'avais pris 10 000 UI par jour. Merci, Chris

Bonjour à tous, le 08/09/2021,

Mon fils est un adulte qui pèse environ 80 kg, mais vous savez peut-être que lorsqu'ils tombent malades, ils remontent le temps et redeviennent des enfants!

Il a été infecté par le Covid-19. Je lui ai donné 80 000 UI, du K2 et du magnésium 500 mg pendant 14 jours, ainsi que de la vitamine C et du zinc en complément! La perte de goût, etc. est revenue après environ 10 jours et il a été testé négatif après 12 jours! J'aurais pu lui donner un peu plus de magnésium et de zinc, mais tout ce que je lui ai donné était la bonne combinaison! « Le remède miraculeux et la prévention de toutes les maladies ». J'ai lu ça en deux jours, j'ai adoré! Merci! Carina

De: Jim T

À: jeffbo@aol.com

Envoyé: jeudi 2 septembre 2021,

Chapitre sur le magnésium

J'ai un mauvais problème d'équilibre et j'ai fait de mauvaises chutes au cours des 6 derniers mois. Grâce à la D3, je n'ai pas eu d'os cassés et j'ai fait quelques chutes violentes sur du béton qui auraient dû me casser la hanche mais ne l'ont pas fait. J'ai des acouphènes dans les oreilles et j'en ai depuis des années. Tremblements des mains depuis dix ans ou plus. La carence en magnésium semble être un problème, je vais essayer lef.com pour le supplément. J'ai pris 400 mg de glycinate pendant 4 ans sous forme de poudre, ce n'est évidemment pas suffisant. J'ai testé le niveau 23 en 2016 et j'ai commencé à prendre le niveau 5 000 UI jusqu'à 68 et j'ai commencé à augmenter la dose lorsque j'ai lu votre livre (le rouge). 5 000 UI jusqu'en 2018 mais je n'ai pas testé mon niveau jusqu'en 2019. À 78 ans, et je suis tombé sur un trottoir, pas d'os cassés mais j'ai eu mal. Toutes mes chutes ces derniers temps ont fait très mal, mais pas d'os cassés et j'approche les 80 ans. Merci pour vos livres et ces emails. D3 au niveau maintenant de 164.

Salut,

La dose élevée de D3 aggrave votre carence en magnésium, ce qui provoque vos problèmes d'équilibre et vos acouphènes. Arrêtez la vitamine D3, il restera dans votre graisse jusqu'à deux mois et commencera à inverser sérieusement votre carence en magnésium! Et si vous voulez vraiment des os solides, lisez le chapitre sur le

bore dans mon livre ci-dessous.

À: jeffbo@aol.com

Envoyé: le jeudi 2 septembre 2021,

Érosion des dents,

De: Daylin G,

J'espérais que vous pourriez m'aider car j'ai lu tous les livres de Jeff Bowles liés à la vitamine D3. J'ai commencé à prendre de la vitamine D3 à forte dose pendant deux mois et j'ai remarqué que mon email se détachait de ma dent du bas et était d'une couleur différente du reste des dents avec de l'email. J'ai parcouru tous vos livres et je n'ai rien trouvé concernant l'érosion dentaire, mais j'ai fait quelques recherches et ils disent que l'hypervitaminose provoque une hypoplasie de l'email. Je n'ai pas encore testé mes niveaux de vitamine D3, car cela ne fait que deux mois. Le premier mois, j'ai pris 70 000 UI de D3 avec 30 000 MK4, puis le deuxième mois, j'ai pris 150 000 UI de D3 et 60 000 MK4, ce qui correspond à vos directives de 4 000 MK4 pour 10 000 UI de D3. Je ne sais pas trop quoi faire. Dois-je prendre plus de MK4 ou dois-je faire tester mes niveaux de vitamine D3?

Bonjour, désolé d'entendre parler de ce problème, vous êtes le premier dont j'entends parler de ce problème. Si j'étais toi, j'arrêterais la vitamine D3 pendant un certain temps, tu prends des doses très élevées... Qu'essayes-tu d'accomplir? Si j'étais vous, je prendrais plus de K2, je pren-

drais également du COQ10, j'ouvrirais la capsule de gel et je continuerais à la frotter sur votre email érodé deux fois par jour au moins et commencez également à prendre du coq10 quotidiennement... Vous voudrez certainement aussi vous procurer un bain de bouche au fluor qui peut aider à réparer les problèmes d'email, rincer plusieurs fois par jour. Faites-moi savoir comment ça se passe!

Thomas K, le 31 août 2021,

J'adore tes livres, mes allergies ont disparu

30 000 D3 par jour, éloigne les allergies, haha

Quant à votre question sur la façon d'attraper le covid, je prends une forte dose de D3 (et des choses liées), donc je ne peux pas attraper le covid. Les youtubeurs de Grande-Bretagne et d'ailleurs disent que 2 000 de D3 protégeront. J'en prends 100 000, car 50 000 n'ont pas fait grand-chose, mais 100 000 ont lentement restauré mon cerveau (sur 3 mois) et guérissent, très lentement, d'autres parties qui ont été brisées dans un accident de voiture, subit il y a 9 ans. J'envisage 150 000 (quelle quantité de pilules de K2?) car 50 000 UI n'ont pas ouvert mes oreilles, 100 000 UI ont ouvert une oreille, peut-être que 150 000 UI ouvrira l'autre? Restez à l'écoute. Merci d'avoir écrit sur vos expériences avec la vitamine D3. Certains de mes voisins, normalement sceptiques, sont intéressés. On verra si l'un d'entre eux va aller jusqu'au bout. Il faut souvent un certain temps pour que quelqu'un intègre une idée et la mette ensuite en pratique!

Cher Jeff, le 29/08/2021,

Merci beaucoup pour les conseils de dosage.

Je veux juste partager cela avec vous. J'ai augmenté ma dose de vitamine D3 à 20 000 unités UI et je peux vous dire que mon niveau d'énergie a explosé. Je suis classé comme anémique chronique sévère. Je prends une perfusion de fer tous les trimestres et je dois en prendre une, mais je ne me sens pas du tout fatigué, très énergique.

J'ai sauté de joie. Je n'arrive pas à croire que j'ai un niveau d'énergie aussi élevé. Mon neveu et ma nièce ont attrapé le Covid, ils ont commencé à prendre 80 000 UI et sont complètement rétablis et sont retournés à l'école. Je vous ferai savoir comment mon neveu se débrouille avec son asthme. Merci. Que Dieu vous bénisse,

De: jeffbo@aol.com

À: newenergy

Envoyé: le samedi 21 août 2021,

Hé, tu as toujours des douleurs? J'ai une nouvelle chose pour toi! Picolinate de zinc à haute dose,

Salut,

Eh bien, je pensais que j'avais pris suffisamment de picolinate de zinc en prenant une pilule de 50 mg chaque jour, puis j'ai entendu que le picolinate de zinc ne contenait que 22 % de zinc en poids et Les médecins experts vous disent de ne pas

prendre plus de 50 mg de zinc par jour. J'ai ensuite fait le calcul en pensant que je prenais juste 110 mg de picolinate de zinc dans la pilule sans regarder l'étiquette... J'ai donc décidé de prendre 110 mg de zinc en fonction de mon poids et de voir ce qui se passe. J'ai donc pris 250 mg de picolinate de zinc deux fois par jour... Le seul effet secondaire était une petite diarrhée. J'ai pensé que c'était comme essayer de faire le plein de magnésium, alors j'y suis allé.

En deux à 3 semaines, des choses étonnantes ont commencé à se produire. Les douleurs dans mes tendons, des épaules aux os des bras, qui duraient depuis des années, ont diminué d'environ 80 à 90 %.

Les vergetures sur mes bras, qui étaient beaucoup plus grosses quand je soulevais des poids et qui sont maintenant plus petites, ont diminué. Mes épaules, qui étaient raides et enflammées et qui présentaient une altération de l'amplitude des mouvements d'environ 20 à 30 %, se sont soudainement améliorées d'environ 95 %!

Je viens de partir avec une peau crépue dessus... Une zone d'alopecie à croissance lente et à l'arrière de ma tête qui a recommencé à pousser un hémérobide que j'avais depuis environ 4 ou 5 ans vient de rétrécir jusqu'à devenir insignifiant et même en mangeant beaucoup de pizzas à pâte épaisse au cours des 3 derniers mois, j'ai perdu environ 12 à 13 livres. Je suis maintenant au poids du début de l'université alors quelqu'un d'Allemagne a commencé à m'embêter à propos de la quantité réelle de zinc dans sa pilule de picolinate de zinc et c'était la

même marque et il m'a finalement envoyé une photo de l'étiquette. Ils avaient déjà fait le calcul! Chaque pilule de picolinate de zinc que je prenais contenait 270 mg de picolinate de zinc et donc je prenais 500 mg de zinc élémentaire par jour! 10 fois la dose dangereuse de 50 mg! Putain je crois que j'ai découvert une autre recommandation incroyablement basse de la part des grands médecins!

J'ai fait des recherches et j'ai découvert que le playboy Casanova avait écrit un mémoire et avait déclaré que toute sa vie, il avait mangé 50 huîtres chaque matin. 60 huîtres fourniraient environ 500 mg de zinc par jour! Alors pourquoi ne pas essayer une dose élevée de ZP et voir ce qui se passe. J'ai également ajouté un supplément de cuivre car le zinc et le cuivre agissent ensemble pour former un puissant antioxydant SOD. Fais-moi savoir ce qui se passe! JB

Le 26 août 2021,

De Jeff: ceci était un e-mail adressé à une de mes connaissances

En ce qui concerne votre apport en magnésium: je suis désolé, prendre un seul comprimé quotidien de 375 mg ne corrigera pas une carence en magnésium créée au cours d'une vie. Et cela est sur le point de vous tuer. Prendre une seule dose importante entraînera l'élimination de la majeure partie de cette substance dans vos selles et votre urine... La carence se situe dans vos tissus... Vos tissus vont capter le magnésium de votre sang au fur et à mesure qu'ils se régé-

nèrent et se renouvellent... Ce qui peut prendre encore plus d'un an pour inverser complètement une carence en magnésium. Donc, vous voulez avoir du magnésium dans votre sang, toute la journée si possible... Vous êtes manifestement très carencé en magnésium, c'est ce qui a provoqué votre arythmie et votre prolapsus de la valve mitrale et qui sait quoi d'autre... Le remède des médecins pour vous est de vous couper des choses ou de vous découper! Et de vous faire payer beaucoup d'argent, c'est une industrie corrompue, ou au mieux ignorante. Donc, la façon dont je recommande de corriger la carence en magnésium est de prendre de plus petites doses tout au long de la journée plutôt qu'une seule dose importante.

Le Dr Carolyn Dean, qui a écrit le miracle du magnésium, un best-seller que vous devriez lire... Suggère de se procurer une forme micronisée liquide de magnésium appelée remag ou quelque chose de similaire en l'ajoutant à une boisson et en le sirotant tout au long de la journée. Une autre façon de le faire est d'acheter une forme à libération prolongée de magnésium (comme celle vendue par www.lef.org) qui libère du magnésium dans votre sang sur une période de 6 heures et de la prendre au moins deux fois par jour. Vous devez ignorer les apports recommandés pour diverses choses, car ils ne sont pas destinés à vous maintenir en bonne santé.

Je dis aux personnes carencées en magnésium de prendre du magnésium deux fois par jour au moins, de commencer à 500 mg deux fois par jour, puis d'augmenter jusqu'à 750 mg

deux fois par jour... Continuez à augmenter la dose jusqu'à ce que vous ayez la diarrhée (la plupart des laxatifs sont à base de magnésium). Alors restez à cette dose. Si la diarrhée ne s'améliore pas en une semaine, réduisez un peu la dose... Vous voudrez avoir des selles molles pendant toute une année pendant que vous inversez votre carence c'est la même méthode que le Dr Coimbra demande à ses patients d'effectuer pour inverser la carence en magnésium... Nous l'avons tous les deux inventée nous-mêmes!

Si vous n'avez pas de diarrhée ou de selles molles, vous ne prenez pas suffisamment de vitamine D3 pour remédier à votre carence. Certaines personnes vraiment carencées peuvent prendre même 2000 mg 2x par jour sans diarrhée, un test pour détecter une carence en magnésium consiste à vous donner une énorme quantité de magnésium ou à vous faire un jet d'encre, puis à recueillir votre urine pendant 24 heures pour voir combien en sort... Si rien ne sort, cela signifie que votre corps a tout aspiré et qu'il est affamé de magnésium, donc en prenant la dose journalière recommandée de magnésium une fois par jour, vous vous trompez vous-même... Cela ne résoudra pas votre problème et cela finira par vous tuer pour corriger mon statut en magnésium, j'ai pris 500 mg deux fois par jour de magnésium à libération prolongée de [lef.org](http://www.lef.org) pendant 6 mois, puis j'ai augmenté la dose à 750 mg deux fois par jour pendant environ 4 mois, puis, le mois dernier, j'ai pris 1 000 mg deux fois par jour

Finalement, mon cœur a commencé à ressentir un peu de bizarrerie après un mois de

1000 mg deux fois par jour, comme une sensation de naufrage... J'avais rempli mon réservoir de magnésium et je commençais maintenant à ressentir des symptômes d'excès de magnésium. J'ai réduit la dose à 500 mg 1 fois par jour et la sensation de pincement au cœur a immédiatement cessé... Ma carence en magnésium a finalement été corrigée!

Vous pouvez également commencer à boire de l'eau minérale à forte teneur en magnésium... Utilisez également un spray d'huile de magnésium pour votre peau et vous pouvez également vous asseoir dans des bains de sel d'Epsom... En fin de compte, le sang contient 1 % de votre magnésium, vos tissus et vos os 99 %, donc essayer de reconstituer les 99 % en ajoutant du magnésium au sang (en prenant des suppléments). C'est comme essayer de gonfler une montgolfière avec une paille... Une bouffée par jour ne suffira pas.

Le 26 août 2021

L'interview de la semaine dernière avec le journaliste d'investigation spécialisé dans la santé, Jeff T Bowles, et l'émission de la semaine précédente étaient passionnantes et un peu choquantes. Ils ont parlé de son livre fascinant, "The Miraculous Cure For and Prevention of All Diseases, what Doctors Never Learned". Au cas où vous n'auriez pas encore entendu ces émissions, le remède simple mais puissant dont il parle est la vitamine D3. M. Bowles a aimablement répondu aux questions complémentaires des auditeurs par e-mail et a fourni des ressources supplémentaires dont

je souhaite informer les lecteurs. La vitamine D3 à haute dose peut être très puissante et elle est tout à fait sûre si les autres nutriments avec lesquels elle fonctionne sont maintenus en équilibre.

Ceci renvoie au blog de Jeff, une preuve écrasante que la carence en vitamine D3 provoque la plupart des maladies humaines. Il s'agit d'une « calculatrice » interactive astucieuse permettant de déterminer la quantité d'exposition au soleil nécessaire pour maintenir un taux de vitamine D3 sain, sans coup de soleil.

Prendre un supplément de calcium en même temps que de la vitamine D3 à forte dose n'est généralement PAS une bonne idée. En effet, le seul danger de la vitamine D3 à forte dose est qu'elle peut favoriser un excès de calcium dans le sang et/ou aggraver une carence en magnésium.

Après avoir pris 20 à 25 000 UI de D3 par jour pendant quelques mois, M. Bowles a vu son taux sanguin de D3 atteindre 125 ng/ml. Il affirme que les personnes n'obtiennent pas de résultats de guérison, de guérison de maladies et de résolution de problèmes chroniques à moins que leur taux de D3 soit d'environ 125 à 150 ng/ml. La plage dite « normale » est de 30 à 100 ng/ml. Bien entendu, ce chiffre est calculé en faisant la moyenne d'une population malade.

Un bon endroit pour faire des analyses de sang est ce site Web lié. Ils vous enverront un formulaire que vous apporterez au bureau Labcorp, le plus proche qui prélèvera votre sang. Vous recevrez ensuite les résultats des

tests par e-mail dans les 3 jours. Notez que certains endroits sont plus fréquentés que d'autres.

Le test le plus important est le taux de calcium dans le sang. Si celui-ci se situe dans la plage normale, vous n'avez rien à craindre car la vitamine D3 elle-même n'est pas toxique. Son seul risque est qu'elle puisse élever le taux de calcium à un niveau trop élevé. Le test sanguin pour 140 \$ fournit des informations sur la vitamine D3, les taux de calcium et bien d'autres. Ne vous inquiétez pas des résultats du magnésium car les tests sanguins sériques habituels ne vous disent rien d'utile sur la quantité de magnésium présente dans les tissus.

Suggestions de dosage de Jeff Bowles.

Vitamine D3. Prenez de la vitamine D3 en fonction de votre poids et de vos résultats d'analyse. Plus une personne est grande, plus elle en a besoin. Avec chaque dose de 10 000 UI, prenez également les éléments suivants :

La vitamine K2 aide le calcium à pénétrer dans les os et à sortir des artères où il peut causer des problèmes. Bowles recommande 800 mcg (microgrammes) de K2 de type mk7 pour chaque 10 000 UI de D3, ou 4 mg (4 000 mcg) de K de type mk4, plus faible mais plus naturel. Consultez takeD3.com pour savoir comment économiser de l'argent en achetant de la D3 et de la K2 en gros. Le spray de vitamine D3 + K2 que j'utilise présente un bon équilibre.

Magnésium. Le magnésium* est nécessaire pour convertir la vitamine D3 en d'autres formes nécessaires. Jeff pense qu'il est

probable que 75 % des maladies puissent être guéries avec de la vitamine D3 et les 25 % restants avec du magnésium. Voilà donc une autre bonne raison d'en prendre. M. Bowles conseille de prendre entre 250 mg deux fois par jour de magnésium à libération prolongée jusqu'à 500 mg deux fois par jour ou même 750 mg deux fois par jour. Il recommande le magnésium de Lef.org. Il conseille de prendre autant que vous pouvez en supporter pendant une période d'un an si vous pensez que vous manquez de magnésium ou que vous prenez une dose élevée de vitamine D3. La raison pour laquelle le magnésium à libération prolongée est utilisé est qu'il reste dans le sang pendant 6 heures à la fois et qu'il est important d'avoir des niveaux élevés de magnésium dans le sang en permanence pour inverser une carence dans les tissus. Si vous avez des selles molles après environ une semaine, réduisez la dose jusqu'à ce que vous soyez bien.

Bore. Si vous prenez les petites pilules de 3 mg, prenez 18 mg deux fois par jour avec du picolinate de zinc 50 mg deux fois par jour. Ou, si vous utilisez 20 Mule Team Detergent Booster Borax Powder (PAS le détergent contenant du borax), prenez 1/8 de cuillère à café deux fois par jour (vraisemblablement dans de l'eau).

Un auditeur voulait savoir quel était le taux sanguin le plus élevé que Jeff avait jamais atteint. Il a répondu : « Le taux le plus élevé que j'aie jamais atteint lors d'un test était d'environ 175 ng/ml après avoir pris 70 000 UI par jour pendant plusieurs mois. Mais j'ai entendu des gens qui ont atteint les 200 ng/ml et

un homme qui avait 320 ng/ml dire qu'ils étaient en bonne santé... Ils étaient juste alarmés par ce chiffre élevé. Je leur ai conseillé d'arrêter la vitamine D3, de continuer à prendre de la K2 jusqu'à ce que la D3 revienne à 125 à 150 ng/ml... Ils l'ont fait et tout s'est bien passé. »

* « La carence en magnésium est courante dans notre société. L'apport quotidien recommandé était de 800 mg, mais pratiquement personne n'en obtenait autant par l'alimentation. Et comme de nombreux programmes sociaux, comme les bons d'alimentation, exigent que les apports quotidiens recommandés proviennent de l'alimentation plutôt que de compléments alimentaires, la FDA s'est rendu compte que donner aux gens suffisamment de nourriture pour leur fournir 800 mg/jour de magnésium était excessivement cher. Elle a donc réduit l'apport quotidien recommandé à 400 mg, un triomphe de la politique sur la science. » « Il y a quelques années, la FDA a proposé de réduire l'apport quotidien recommandé en magnésium de 400 à 200 mg. Cela a suscité un tel tollé qu'elle a fait marche arrière. Quatre cents milligrammes est à peu près la quantité minimale qu'un adulte devrait envisager de prendre, et la plupart des gens n'en consomment même pas la moitié dans leur alimentation. » Source : article de Durk Pearson et Sandy Shaw, Putting More Power Into Your Life.

Le 26 août 2021,

De Bayo,

Cher Jeff,

J'espère que tu vas bien, mon frère. Nous avons commencé à donner de fortes doses de vitamine D3 à notre fils de trois ans (il a maintenant quatre ans), qui est autiste. Il y a cinq mois, nous avons commencé à lui donner environ 16 000 UI chaque matin. Nous avons remarqué quelques améliorations. Il parle beaucoup, adore jouer avec les autres, mais il se retrouve très souvent dans une situation émotionnelle difficile, lorsqu'il doit choisir entre des choses ou ce qui pourrait être pour lui une tâche cognitive-ment compliquée.

D'avril à mi-juillet, nous lui avons donné du cholestérol et de l'huile de morue (EPA + DHA). Étant donné que nous étions en pleine pandémie ici en Inde, avec tout à l'arrêt, nous avions peu accès à la vitamine K2 et ne pouvions pas faire de test sanguin. À la mi-juillet, notre fils a commencé à avoir des nausées, à vomir en jets même de l'eau, et a dû être admis à l'hôpital... Où on lui a diagnostiqué une hypercalcémie suite à une intoxication à la vitamine D3. Lorsque nous l'avons testé en avril, ses taux sériques étaient de 10 ng/mL. En juillet, les taux étaient passés à > 140 ng/mL. Pour le sauver, les médecins ont dû lui prescrire des bisphosphonates/pamidronate pour contrôler le calcium dans son sang et inhiber l'action de la vitamine D3.

Nous sommes sortis de l'hôpital et nous avons appris de nos erreurs. Cependant, même si nous avons cessé de prendre des compléments alimentaires pour le moment, je pense qu'il y a toujours du vrai dans votre théorie selon laquelle l'hormone

réduit la neuroinflammation et agit au fil du temps pour « guérir » le cerveau. Pouvez-vous partager quelque chose qui pourrait nous aider en cette période de tensions ?

Jeff B,

Bonjour Bayo,

Désolé d'apprendre que votre fils a eu un effet indésirable dû à la vitamine D3... Je pense que les médecins étaient probablement trop alarmistes à propos de la « toxicité de la vitamine D3 » ; les premiers signes de toxicité sont des nausées et des vomissements, et non les derniers signes avant la mort.

Si cela se produit, il suffit d'arrêter la vitamine D3 et de la laisser sortir du système. Presque tout le monde se remet de l'hypercalcémie en quelques semaines s'ils arrêtent la vitamine D3 et savent quels signes rechercher. Oui, vous n'auriez vraiment pas dû ignorer les conseils sur la vitamine K2.

L'hypercalcémie ou les calculs rénaux peuvent survenir après que les personnes aient pris de la vitamine D3 à forte dose pendant environ 4 à 5 mois si elles ne prennent pas de compléments de la vitamine D3... Surtout avec des doses très élevées. De plus, la vitamine D3 à forte dose consomme le magnésium à un rythme élevé, ce qui peut provoquer de nombreux problèmes mentaux différents, de l'anxiété aux crises de panique en passant par la psychose. J'en parle dans mon dernier livre publié en 2019.

Il faudra environ un mois ou deux pour que les niveaux de

vitamine D3 de votre fils reviennent à la normale. En attendant, vous feriez mieux d'aller chercher de la vitamine K2, d'une manière ou d'une autre, et de lui en donner pendant que ses niveaux de vitamine D3 sont élevés. Je connais des personnes en Inde qui ont pris de la vitamine K2. Vous voudrez peut-être aussi lui trouver du magnésium à libération prolongée. Les autres cofacteurs de vitamine D3 qui peuvent devenir déficients sont le bore, le zinc et la vitamine A (Vous devez prendre du bêta-carotène et non la forme rétinol de la vitamine A). Je pense que la vitamine D3 sera probablement utile pour votre fils si vous le faites correctement.

J'ai aidé à élever un garçon autiste pendant de nombreuses années et dans son cas, il s'est avéré que le Prozac était également très utile. Ils disent que cela fonctionne chez au moins 25 % des enfants autistes, surtout s'ils ont de la vitamine D3 dans leur famille quelque part.

De la dépression, l'arthrite, la fatigue chronique à l'énergie et la santé

Commenté au Canada, le 16 décembre 2018,

J'ai lu ce livre en janvier 2017, en anglais mais je viens de le télécharger gratuitement en français. Je suis contente que la version française soit disponible car je pourrai l'offrir à plus de gens.

Ce fut une révélation sur mes problèmes de santé depuis 35 ans. J'ai commencé avec 50 000 UI pendant 3 jours puis j'ai réduit à 10 000 UI le temps que

mes os se calment... La douleur a les symptômes que la vitamine D3 va dans les os. Ensuite je suis passée à 20 000 et 50 000 UI. Pourquoi je n'ai pas peur? Parce que j'étais fatiguée d'être malade et parce que j'ai bien lu le livre et compris le principe.

J'avais des rhumes et des grippes à n'en plus finir, une faiblesse au niveau des poumons qui me faisait passer pour une asthmatique, j'étais souvent déprimée et souffrais de dépression saisonnière depuis l'an 2000 (2 ans après mon arrivée dans un pays du nord).

En janvier 2017, j'avais une fatigue chronique qui durait depuis presque 10 ans. Je travaillais mais c'était tout. Mon énergie était basse. Je me suis effondrée sur le canapé à l'arrivée.

Quand j'ai commencé le protocole, la première chose que j'ai remarquée, c'était le mucus qui sortait de mes poumons (lire ma chronique parue en anglais en 2017). Chaque jour, mes poumons devenaient un peu plus légers et j'ai compris que c'était ce qui était responsable de mes nombreux tests d'asthme. Puis, mon énergie a doublé et triplé! Je n'avais plus besoin de m'asseoir au travail et je suis devenue optimiste. C'était en plein hiver mais je me fichais du froid! Ah, mes pieds froids se sont réchauffés. Je souffrais de pieds glacés et devais toujours trouver un moyen d'améliorer ma circulation. En avril 2017, mes pieds froids se sont réchauffés après ces énormes doses que je prenais. Je pense que j'étais à 50 000 UI.

Ce dont je suis sûre c'est l'énergie, l'optimisme (plus de dépression!), la fatigue qui s'est

mise à courir et enfin, un autre gain énorme qui restait c'est le fait de ne plus être dans les brumes (plus de brouillard cérébral). Je pouvais enfin me souvenir des choses que je faisais. Quelqu'un m'a parlé de cette amélioration, dans un groupe Facebook mais je n'y croyais pas beaucoup car j'ai une intoxication aux métaux lourds et je sais que la vraie clarté vient juste de la chélation du mercure. Donc, selon moi, la vitamine D3 tue les candidas albicans qui sont dans notre flore intestinale. Cette infection fongique est normale, mais peut alourdir un corps lorsqu'elle prend trop de terrain. Je sais que le symptôme du candida c'est aussi le manque de clarté dans les idées et dans la tête.

Ce que je regrette c'est de ne pas avoir connu le secret de la vitamine D3 avant que mes gènes ne s'enclenchent. J'ai compris que mon corps n'avait pas assez de vitamine D3 dans les années 2000 et en 2009, je devais être au fond du puits mon taux de D3 venait de baisser car j'avais quitté le climat tropical où j'avais grandi 10 ans plus tôt, le temps nécessaire à une bonne constitution et à l'activation de mes gènes problématiques.

J'ai aussi compris que ce protocole de fortes doses me permettait de remplir le réservoir que je n'arrivais plus à remplir avec les 2 000 UI, que j'avais commencé en 2007. Oh entre-temps, j'avais lu d'autres livres sur les fortes doses, mais aucun ne parlait aussi bien de la recherche et ne m'avait convaincu. J'ai donc commencé puis arrêté les protocoles de vitamine D3. Mais pour ce protocole, je garde mon taux assez élevé entre 250 nmol/100 ng et 350 nmol. Je

pense que j'ai besoin de ce taux élevé, pour guérir mon corps des coups qu'il a pris avec le manque de soleil.

Finalement, en 2015, mon Cone beam test pour les dents a révélé une dégénérescence au niveau du cou. Je ne savais pas ce que c'était mais j'ai compris que c'était grave, peut-être que c'était parce que mon corps n'était pas dans un bon alignement. Finalement, en juin 2018, j'ai réussi à consulter le Dr Turner à Barrie, en Ontario. Il est reconnu pour régler les cas difficiles. Il m'avait demandé de faire une radio du cou et maintenant il ne voyait pas cette fameuse dégénérescence. Il m'a dit que j'avais été mal informée et que je n'avais pas d'arthrite! Ah donc c'était de l'arthrite, qu'est-ce que j'étais stupide. Je prie pour la personne qui a partagé ce livre avec moi. Ce jour de janvier 2017 a été béni. Dieu merci! Merci Jeff Bowles et merci à ce monsieur qui m'a parlé du protocole.

De: Becky,

Association avec d'autres compléments alimentaires,

Salut,

Je voudrais commencer par vous remercier de m'avoir fait découvrir le monde de D3! Après avoir lu le premier livre je suis actuellement en train de lire "The Miraculous cure for and prevention of all diseases", j'ai commencé mon dangereux voyage avec la vitamine D3 et j'ai eu des résultats étonnants. Problèmes allant de la tendinite, à la dépression, aux os qui cliquent... Tout cela pour être complètement guéri! J'ai com-

mencé à remarquer d'autres choses aussi, comme une zone commune sur mes dents où j'avais habituellement de la plaque dentaire qui, un jour, semblait disparaître. Je n'ai jamais été malade (froid), pendant mon traitement d'un an ou plus de D3 allant de 10 000 UI à 100 000 UI (en prenant un super k pour 10 000 D3), mais, à un moment donné, j'ai ressenti une douleur intense dans mes chevilles qui m'a empêché d'en prendre autant... Cette douleur, je crois, était due au processus de guérison de la D3. Puis-je ajouter ici que mes chevilles sont en très bonne forme. Avant la D3, le médecin m'a fait une échographie pour une tendinite et cela n'a pas bien fonctionné. Le jogging est devenu une lutte qui m'a empêché de m'entraîner. Après avoir pris ma dose dangereuse de vitamine D3 et avoir supporté cette douleur de guérison, mes chevilles sont si fortes, que je peux à nouveau courir des kilomètres et des kilomètres et sauter sur un pied, prouvant que je pouvais exercer beaucoup de pression dans ces zones sans aucun problème, j'étais stupéfaite! Coïncidence, je ne suis pas sûre, mais mon pityriasis versicolore a également semblé diminuer considérablement et est devenu plus contrôlé. Mon entraînement physique a excellé et j'étais dans la meilleure forme que j'aie jamais eue. Je me sentais juste au top et incroyable!

Malheureusement, j'ai arrêté de prendre de la D3 et maintenant, 5 jours après le début de ma prochaine aventure avec la D3, je réalise quelle erreur stupide c'était d'arrêter... La dépression est revenue, les os semblent à nouveau claquer, une dent de devant s'est ébréchée, ce qui suscite des inquiétudes car je

n'ai que 32 ans et avec une épidémie mondiale de Covid 19 provoquant une paranoïa à bien des égards, j'ai eu l'impression que je devais revenir à la bonne chose, la vitamine D3!

5 jours et je ressens déjà des bienfaits. Je me sens plus vivante, ma dépression n'a pas été si grave et mon anxiété s'est beaucoup calmée! Bien que je sois actuellement en confinement à cause du covid 19, je vis au Royaume-Uni, et que je le sois depuis de nombreuses semaines, j'ai l'impression que depuis que je prends de la D3, je suis capable de gérer le stress que le confinement apporte beaucoup mieux qu'avant la supplémentation en D3! Je suis très enthousiaste pour ce que l'avenir va m'apporter cette fois-ci, car je sais maintenant que la D3 est là pour rester dans ma vie!

Un problème... J'ai eu quelques problèmes familiaux qui m'ont causé un stress extrême. J'ai toujours souffert de cheveux fins et je les perds assez facilement. En raison de problèmes récents, j'ai perdu beaucoup de cheveux. C'est très embarrassant pour une femme. J'ai pris de la biotine et du MSM dans le passé et cela a fait des merveilles. Comme avec tout ce que j'ai appris, une fois que vous arrêtez la supplémentation, les avantages cessent évidemment aussi. Me voici donc prête à recommencer à prendre de la biotine et du MSM... Mais, est-ce qu'un comprimé de MSM de 1 500 mg par jour peut être pris avec la vitamine D3 et le Super K, car il contient du calcium sous forme de phosphate dicalcique 110 mg? Est-ce que c'est trop de calcium? Et est-ce que la biotine peut être prise? Je vais commander du magnésium dès que possible.

Salut Becky,

Une fois que vous aurez lu mon nouveau livre « ce que les médecins n'ont jamais appris », vous verrez que des doses élevées de D3 peuvent ronger votre zinc et la carence en zinc entraîne également une perte de cheveux (alopécie), en particulier à l'arrière de la tête. J'ai au moins vu deux cas de ce type qui ont été corrigés en prenant une dose plus élevée de zinc, de 50 à 100 mg deux fois par jour. Un peu de calcium ne fera probablement pas de mal, mais essayez de trouver des capsules de MSM pur la prochaine fois, je viens d'en acheter pour mes chiens.

Lorsque les petits chiens prennent 1 gramme par jour (20 livres), tous les parasites qui démangent qu'ils attrapent dans le parc sont chassés en une semaine... 3 grammes par jour pour mon berger allemand de 100 livres...

L'anxiété et les crises de panique sont également un symptôme d'une carence en magnésium. Si vous augmentez votre dose de magnésium jusqu'à 350 à 500 mg deux fois par jour (obtenez du magnésium à libération prolongée), www.lef.org le vend, il reste dans votre sang pendant 6 heures.

Il faut environ un an, ou plus, pour corriger complètement une carence en magnésium. De plus, la D3 consomme votre magnésium à un rythme très rapide. Assurez-vous d'étudier mon nouveau livre, également pour vos dents, le bore vous donnera des os beaucoup plus solides que les médecins trou-

vent difficiles à couper avec une scie. Donc, puisque les dents sont des os, le bore devrait également renforcer vos dents. Je crois que la D3 à haute dose absorbe également votre bore! Je suggère 21 mg deux fois par jour, elle est vendue sous forme de comprimés de 3 mg, ce qui est ridiculement petit.

Vous pourrez peut-être trouver une alternative moins chère dans la section lessive de l'épicerie. Voyez s'ils vendent du Borax pour blanchir vos vêtements, cela devrait être du tétraborate de sodium pur... 4 bores pour une 1/2 molécule de sel... Lisez l'étiquette des ingrédients pour vous assurer qu'il est pur... L'étiquette indiquera dangereux, ne pas consommer, mais de nombreuses personnes prennent 1/8 de cuillère à café deux fois par jour pour l'arthrite. Et la bonne nouvelle concernant le covid-19 est que si vos niveaux de D3 sont supérieurs à 40 ng/ml ou 100 nmol/l selon l'échelle britannique, vous ne serez jamais admis à l'hôpital pour le covid 19

Ils ont fait une étude ici aux États-Unis et ont découvert que personne admis pour covid-19 n'avait un taux de D3 supérieur à 100 nmol/L. Si vous avez un taux encore plus élevé, ce que je suis sûr que vous avez, vous devriez être immunisé contre les symptômes. Le virus devrait vous traverser directement si vous êtes infecté (sans symptômes). Ils ont également découvert que plus les niveaux de D3 chez les patients sont bas, plus le résultat est mauvais.

J'ai écrit un livre à ce sujet qui est interdit par amazon, pour le moment mais je vais vous envoyer un fichier PDF... J'espère que vous l'apprécierez.

Vous devriez transformer cet e-mail en une critique du livre sur le site d'Amazon UK, ce serait génial. Alors s'il vous plaît, tenez-moi au courant de vos progrès, vous appartenez au moteur de recherche de plus de 1 000 études de cas sur la D3 à haute dose!

Merci, j'envverrai un ebook gratuit à partir d'une autre adresse e-mail (jeffsbandn@gmail.com), veuillez répondre, afin que j'aie votre adresse e-mail pour référence future. J'aurai peut-être besoin de critiques si le livre est publié un jour. Je peux vous envoyer un e-mail, merci JB

14/09/2020

J'aimerais savoir si (à votre avis) le protocole suivant pourrait être une option intelligente pour vaincre la dépression: 21 000 UI de D3 + 3 comprimés de K2 MK7 (300 mcg), par jour. Pour information, je prends 750 mg de magnésium par jour et je suis déjà habitué à 7 000 UI de D3. J'ai 48 ans. Merci beaucoup d'avance,

Ben

Salut Ben, je pense que cela devrait faire l'affaire en fonction de ton poids... Vous devriez aller sur le site JeffTbowles.com et rechercher le terme « dépression »: Il y a un témoignage d'un gars qui a jeté son Prozac, après avoir pris une quantité similaire de D3.

Wow, merci Jeff pour la réponse rapide et généreuse. Difficile

à croire, mais les 20 x 1 000 (D3) fonctionnent déjà. Je le prends le matin avec de la matière grasse pure (beurre). Mon poids est de 90 kilos. J'achèterai vos livres (+ ebooks, etc.) à coup sûr. Que le meilleur, vous soit donné, ainsi qu'à vos proches!

Ben

Patrick,

Covid-19, le 16/07/2021,

Ouais, bien sûr, peut-être. Ou il a raison. J'ai pris 40 000 UI pendant deux jours maintenant et tous mes longs symptômes de covid ont complètement disparu. Je me sens mieux qu'en 10 ans. Bien sûr, je ne croirais pas des gens au hasard sur Internet, mais maintenant je vois par moi-même. Je comprends le scepticisme. La seule raison pour laquelle j'ai essayé cela était le désespoir. J'étais terrifié de voir à quel point je me sentais incroyablement presque instantanément guéri. Cela semble trop beau pour être vrai... Pourquoi ne pas essayer deux jours et voir par vous-même? C'était mon plan. Je me suis dit que si les gens pouvaient faire 100 000 UI pendant des mois, deux jours à 40 000 ne me feraient pas de mal. Testez-le par vous-même.

Richard S,

Je prends 500 mg de son taurate de magnésium sans problème de diarrhée, le 19/01/2021

tremblement essentiel
Parkinson

Cela devrait suffire pour le protocole vitamine D3/K2. La société orthomoléculaire a envoyé un e-mail sur les minéraux et l'épuisement des sols aux États-Unis. C'est mauvais, comme vous le savez. Un facteur probable de l'épidémie de maladies cardiaques. Ma femme a un tremblement de la main. Elle avait ce tremblement depuis des années.

Elle prend 200 mg de taurate de magnésium de Peter et cela s'est arrêté. Je lui ai demandé de prendre le magnésium pour son cœur. Le tremblement est un problème du système nerveux. Bénéfice inattendu. Elle prend des suppléments de D3/K2 à faible dose mais au moins elle les prend.

Martha F,

De Facebook, le 20 janvier 2021,

Jeff Bowles

Seulement parce que vous semblez intéressé, pas que vous ayez demandé, j'ai eu la maladie de Kawasaki quand j'étais enfant (3) et j'étais constamment malade après la KD, tout le temps, je vis en Floride d'ailleurs, on pourrait penser à des tonnes de soleil et de vitamine D. Eh bien, quand j'avais 18 ans, j'étais tellement fatiguée d'être malade tout le temps que je suis allée chez le médecin et je me suis dit qu'il fallait que nous résolvions ce problème, après avoir fait des analyses de sang plusieurs fois, j'ai découvert que non seulement ma vitamine D3 était très très basse, mais que mon corps ne la stockait pas non plus. J'ai commencé à prendre des suppléments de vitamine D3 et cela

a bien fonctionné, jusqu'à ce que j'arrête d'en prendre... J'ai été malade pendant un an d'affilée, sans mentir, j'ai recommencé à en prendre et jusqu'à présent, je n'ai pas été malade depuis un an maintenant. J'ai commencé à prendre une double dose au début, et maintenant je prends 5 000 UI par jour pour maintenir mon taux tout en prenant le soleil dès que possible. C'est au mieux anecdotique, mais la vitamine D3 m'a énormément aidée.

Et pour compléter l'OP, j'ai eu des tonnes de problèmes de selles quand j'étais enfant. J'ai dû voir un spécialiste. Ils ont dit que tout allait bien chez moi. Ils m'ont prescrit du Miralax qui m'a donné une rage extrême, des problèmes émotionnels, des courbatures, de la fatigue. Et mes parents n'ont pas fait le rapprochement, c'était à cause des bons moments passés avec le Miralax, mort de rire. De plus, que la KD soit une maladie auto-immune ou non, c'est ce qu'ils ont dit à mes parents et probablement à d'autres parents également, dans les années 90.

L. Gienger,

Commenté aux États-Unis, le 1^{er} avril 2014,

Ce livre est littéralement « tombé de l'étagère » dans ma vie au début du mois de février 2014! Je demandais à Dieu quelque chose pour combler les trous de ma santé!

J'avais une bonne énergie, une bonne créativité et une clarté mentale la plupart du temps grâce aux hormones naturelles (livres du Dr Neil Rousier), à la thyroïde naturelle

(StopTheThyroidMadness.com) et au repos et à la réalimentation (livres de Matt Stone). Les concepts de ce livre m'ont permis de me sentir mieux que je ne pouvais l'imaginer! Je suis une infirmière de 50 ans et défenseur des patients et des médecins avec un taux de vitamine D3 de 30 ng/ml et moins toute ma vie.

Jusqu'à présent, je ne savais pas quelle différence un taux de vitamine D3 plus élevé ferait pour moi. J'ai pris 10 000 unités pendant quelques années et j'ai ressenti une légère différence positive, mais quand j'ai ajouté de la vitamine K2 et j'ai pris la dose la plus élevée de 50 000 unités/jour pendant un mois, mes niveaux sont passés à 188 ng/ml. Je me suis stabilisé à 25 000 unités/jour et je continue à en ressentir les bienfaits, et je prévois de vérifier à nouveau mes niveaux bientôt. Mes clients obtiennent également des résultats merveilleux. Les histoires sont en fait miraculeuses.

Avec les doses plus élevées de vitamine D3 et de vitamine K2, j'ai ressenti une grande énergie et un grand bien-être les premiers jours, avec un sommeil profond et réparateur la nuit et j'ai parfois apprécié une sieste aussi. La plupart des courbatures et des douleurs liées aux anciennes blessures ont disparu les premiers jours, mais j'ai traversé ce qui aurait pu être une phase de désintoxication où je me sentais « grippée » et légèrement fiévreuse.

Mais, le sixième jour, je me suis réveillée avec le sentiment que je pouvais gravir le mont Rainier immédiatement! Mon humeur s'est stabilisée, mon cerveau est clair et rapide, mon sommeil est

solide (après des années d'éveil) et le bien-être et l'énergie solides continuent. Je peux honnêtement dire que je me sens mieux que jamais de toute ma vie! Je m'amuse maintenant en famille avec mon mari et mes ados... Au lieu de regarder les choses se produire et de vouloir participer, mais d'être trop fatiguée. Je suis tellement reconnaissante!

Mise à jour après deux ans... J'ai guéri des tumeurs utérines fibromes début 2014... et je continue à ne ressentir aucune douleur. Je maintiens mes niveaux sanguins à 150, ce qui est une valeur normale élevée. J'utilise un test à domicile Amazon pour les vérifier. 5/2019 J'utilise toujours des niveaux plus élevés de vitamine D3.

J'en utilise environ 20 000 par jour et 400 mcg de MK-7. Je passe à 50 ou 100 000 par jour et 1 000 à 2 000 mcg de MK-7 de temps en temps si je me blesse ou si je sens la menace d'une infection par le rhume. Cela fait toujours disparaître le rhume en environ trois jours avec les quantités plus élevées.

J'utilise également un spray au magnésium et un peu de potassium ainsi que des avocats et des bananes, car les électrolytes faibles semblent être la chose à surveiller puisque la vitamine D3 les utilise pour garder les cellules plus actives. Mes analyses sont impeccables. Les chiffres du foie et des reins sont bons. Et les tumeurs fibromes de 2014 avec mon premier examen ne sont jamais revenues.

De Meitien, le 07/08/2021 : Ongles jaunes et mycose des ongles,

Le nouveau livre 16 énigmes du Covid,

Je viens d'écouter l'excellente interview que vous avez eue sur YouTube avec RxFIT. J'aimerais vraiment savoir ce que vous avez trouvé sur le Covid. S'il vous plaît, envoyez-moi le livre, j'ai presque tous vos livres, super! Mes ongles fongiques vont mieux après avoir pris 50 000 UI par jour pendant un certain temps!

Hoffmann,

5 sur 5 étoiles Vitamine D, K1 + K2 + thérapie au magnésium, premiers succès,

Évalué en Allemagne le 16 juillet 2021,

Après avoir lu le livre, la thérapie en raison de mon taux de vitamine D3 de 17,6 ng/ml déterminé en laboratoire. "prescrit". En fait, à part des crampes occasionnelles au mollet, je n'ai aucun des problèmes souvent décrits, mais j'ai une insuffisance rénale légère (niveau 3 Ga. A1) avec un DFG de 50 et une valeur de créatinine de 93.

La thérapie initiale du 25 mars 2021 pendant six jours avec 2x 20 000 UI chacune de vitamine D. À partir du 31 mars 2021, thérapie d'entretien avec 3 000 UI végétales. vitamine D3 + 70 mg. vitamine K1 + 100 mg. K2 + 300 mg. Citrate de magnésium.

Contrôle de laboratoire le 1er juin 2021 = taux de vitamine D3 = 56,3 ng/ml. (J'ai 74 ans et pèse 52,5 kg.) La valeur rénale DFG, mesurée le 9 juillet 2021, s'est améliorée de 50 à 83! (de

90 est la valeur opt.) et la créatinine s'est améliorée de 93 à 63,0! (45-84 est normal). J'étais sans voix! Si ça reste comme ça, je ne suis plus un malade rénal. Merci, merci. Lorsque j'ai parlé au médecin de famille du plan d'autothérapie début mars, elle a dit que c'était surtout une imagination!

Malheureusement, je n'ai plus eu les bases pour faire confiance à mes anciens médecins généralistes depuis longtemps. L'un d'eux n'avait même pas reconnu mon insuffisance rénale - mais il y avait plein d'options IGL.

À: jeffbbo@aol.com

Envoyé: le lundi. 26 juillet 2021,

Nouvel utilisateur de méga dose de D3, avec des nouvelles sur les résultats d'Alzheimer,

J'ai 63 ans et mes résultats sont réels. Je suis également diabétique. J'ai pris 100 000 UI par jour pendant 3 ans, ce qui a arrêté toutes mes douleurs et gonflements dus à la PR. J'ai continué les méga doses et mon médecin a vérifié mon taux sanguin qui, selon le médecin, était de 251 et incapable d'aller plus haut. Mon médecin a paniqué et a insisté pour que j'arrête immédiatement la D3. Le médecin a signalé que c'était le taux sanguin le plus élevé qu'il ait jamais vu car le nombre s'arrêtait à 250. Je n'ai eu aucun effet secondaire grave, à part devoir prendre de l'ibuprofène ou du naproxène pour la douleur.

Les résultats étranges sont arrivés environ 3 ans après le début de cette expérience. J'ai déve-

loppé un gonflement sous mon menton qui me faisait ressembler à un accident vasculaire cérébral, de nombreux enseignants avec qui je travaillais l'ont remarqué. Plus tard dans la nuit, le gonflement s'est rompu et une grande quantité de substance gris claire et épaisse est sortie. Pas un bouton, ni une infection, pas de fièvre ni de chaleur. Après, le cou avait l'air normal. J'ai remarqué ces mêmes éruptions à nouveau sur la nuque, puis deux autres sous mes bras, et toutes les zones expulsant de grandes quantités de liquide épais gris clair. tellement expulsé de mes pores. Je n'avais pas mentionné ce rappel (rappel de mémoire) avant que cette période ne ralentisse et que je décide de prendre ma retraite après plus de 20 ans d'enseignement, j'adorais enseigner.

Quoi qu'il en soit, j'ai remarqué que mon rappel commençait plus tard à s'améliorer. Je me souvenais mieux et ma réflexion s'était améliorée. Des résultats étonnants. J'ai réduit ma D3 à 60 000 par jour et j'en prends toujours 60 000, mais je pense passer à 50 000 par jour. Ce drainage étrange est vrai et ne peut provenir que de ma tête et de mon cerveau en raison de l'emplacement de tous les pores au niveau du visage, du menton, du cou et des aisselles uniquement. Maintenant, des améliorations que même mes amis proches et ma famille ont reconnues. Je suis tellement contente des améliorations. Une hernie a-t-elle déjà été reconstruite ou signalée? Merci de me faire savoir si cela est possible. Nouvelle blessure. Tout ce que j'ai expliqué est vrai et réel. Sincèrement,

Charol M,

Bonjour Charol,

Wow, c'est une histoire incroyable... J'aurais aimé que vous fassiez tester cet étrange liquide gris pour voir ce que c'était. Ne vous inquiétez pas, j'ai entendu parler de personnes qui ont obtenu un niveau de D3 jusqu'à 320 ng/ml et plus sans problème s'ils l'ont ramené dans un délai raisonnable. Êtes-vous au Royaume-Uni ou aux États-Unis? Quelles unités utilisez-vous pour vos niveaux de D3 nmol/L ou ng/ml? Vous devez diviser nMOL/L, l'échelle du Royaume-Uni et du Canada par 2,5 pour obtenir ng/ml qui est l'échelle américaine. Assurez-vous de lire le livre, que je vous ai envoyé, sur les cinq cofacteurs de D3 que vous devez prendre!

James P, le vendredi 16 juillet,

Caries de Jeffsband,

J'ai vos deux livres sur la vitamine D. Excellent, excellent! Je les achète et les donne même à mes clients parce que je crois vraiment que tout le monde devrait en avoir un exemplaire. J'ai guéri ma fasciite plantaire en une semaine! J'ai une carie qui se cicatrise! Mes douleurs au dos sont quasi inexistantes! J'ai soixante ans et je prends tout ce que vous me recommandez, et je songe à suivre votre régime à base de mélatonine.

Client Amazon,

5 sur 5 étoiles,

Je peux le recommander à tout le monde: brouillard cérébral,

Commenté en Allemagne, le 3 juillet 2021,

Je ne peux que recommander ce livre/livre audio. La vitamine D3 m'a sauvé la vie. J'étais autrefois si déprimé tout le temps, j'avais de telles crises d'angoisse, j'étais toujours, surtout le matin, déconcentré, fatigué, etc. C'était aussi particulièrement mauvais que j'étais constamment apathique et, malgré mon jeune âge, j'avais un peu d'amnésie. J'ai ensuite commencé à augmenter de plus en plus ma dose de vitamine D3, maintenant j'en suis à 100 000 et je m'en sors à merveille. J'ai rapidement commencé à remarquer les premiers changements. Le matin, j'étais plus alerte, plus en forme, plus concentré et nettement plus motivé. J'ai beaucoup moins de trous de mémoire maintenant, je peux mieux me concentrer sur quelque chose. Je me souviens aussi beaucoup mieux des choses qu'avant, beaucoup plus tôt, et j'ai de plus en plus de moments "aha" et "clic". Vous ne pouvez pas vous tromper avec ce livre. À tous ceux qui lisent cette critique, je tiens à dire qu'en toute bonne conscience, vous pouvez suivre les conseils donnés dans ce livre. Car lorsque je vous ai suivi, ma vie n'a changé que pour le mieux.

Beate,

5 sur 5 étoiles: la vitamine D3 nous a remis en forme,

Le 3 avril 2021,

Je savais depuis longtemps que la supplémentation en vitamine D3 était importante, mais je ne

savais pas à quelle dose elle devait être. Mon mari et moi avons donc pris 50 00 UI par jour en automne et en hiver. Ces dernières années, je me suis sentie très mal. J'étais tout le temps fatiguée, je devais lutter contre des infections tout le temps, j'étais épuisée, parfois même en été, je manquais d'énergie et de dynamisme. En automne et en hiver, la situation devient extrêmement grave chaque année, de sorte que j'ai dû arrêter mon sport préféré, que je pratique intensément presque tous les jours, pendant quelques mois.

Puis nous avons découvert deux livres sur le sujet de la vitamine D, dont celui-ci. Nous avons commandé des tests chez Cerascreen et jusqu'à la mesure, nous avons pris 4 x 20 000 UI chacun. Malgré l'apport régulier et l'apport spécial que nous venons de mentionner, le niveau chez nous deux était inférieur à 30 ng/ml. Maintenant, selon le Dr van Helden, il calcule l'apport nécessaire pour arriver à la valeur que nous souhaitons de 90 ng/ml. Nous avons pris chacun 40 000 UI par jour jusqu'à ce que nous ayons environ 1 000 000 UI pour mon mari et 800 000 UI pour moi. Ensuite, une autre mesure a été effectuée, cette fois par le médecin de famille. Mon mari a obtenu une mesure de 84 ng/ml et moi 94 ng/ml. Depuis environ lundi, nous sommes sur le niveau désiré et de semaine en semaine, il y a tellement d'améliorations perceptibles... Un petit résumé:

- Un bon sommeil réparateur sans interruption
- En forme
- Le matin après le réveil - pas de raideurs dans les articulations le matin après le lever
- Une plus grande capacité de

concentration

- Plus de fatigue, d'épuisement pendant la journée
- Une plus grande résilience physique
- Une meilleure humeur
- Plus de coups de soleil sur la peau - j'ai fait du vélo pendant trois jours à 21 degrés au soleil (nous n'appliquerons de la crème solaire que dans des cas exceptionnels)
- Les problèmes de genoux ont disparu
- La perte de cheveux a considérablement diminué
- Un meilleur teint
- Beaucoup moins de courbatures après un sport intense
- Les symptômes d'infection ont presque complètement disparu
- Moins de tensions musculaires
- Le syndrome prémenstruel et les troubles menstruels sont à peine perceptibles
- Des gencives plus saines

Hoffmann,

5 sur 5 étoiles Vitamine D, K1 + K2 + thérapie au magnésium

Premiers succès: maladie rénale, insuffisance rénale,

Évalué en Allemagne, le 16 juillet 2021,

Après avoir lu le livre, la thérapie en raison de mon taux de vitamine D3 de 17,6 ng/ml déterminé en laboratoire. « prescrit ». En fait, à part des crampes occasionnelles au mollet, je n'ai aucun des problèmes souvent décrits, mais j'ai une insuffisance rénale légère (niveau 3 Ga. A1) avec un DFG de 50 et une valeur de créatinine de 93.

La thérapie initiale du 25 mars 2021 pendant six jours avec 2x 20 000 UI chacune de vitamine D. À partir du 31 mars 2021, traitement d'entretien avec 3 000 UI végétales. vitamine D3 + 70 mg. vitamine K1 + 100 mg. K2 + 300 mg. Citrate de magnésium.

Contrôle de laboratoire le 1er juin 2021 = taux de vitamine D3 = 56,3 ng/ml. (J'ai 74 ans et pèse 52,5 kg.) La valeur rénale GFR, mesurée le 9 juillet 2021, s'est améliorée de 50 à 83! (de 90 est la valeur opt.) et la créatinine s'est améliorée de 93 à 63,0! (45-84 est normal). J'étais sans voix! Si ça reste comme ça, je ne suis plus une patiente rénale. Merci. Quand j'ai parlé au médecin de famille du plan d'autothérapie au début du mois de mars, elle m'a dit que c'était surtout une imagination!

Le 14 juillet 2021,

Salut Jeff, incontinence salle de bains miction fréquente

Je n'ai pas de rhume, de rhume ou de grippe depuis que j'ai ajouté la D3 à l'automne 2017. Et je n'ai plus de fuites urinaires depuis lors et après avoir trouvé ma dose élevée actuelle de D3. Je n'ai pas fait tester la D3, mais je pourrais peut-être le faire maintenant que je suis couvert par Medicare... Sinon, le dernier PN a dit que c'était trop coûteux et à l'époque, l'assurance privée refusait un test de densité osseuse, il n'y avait donc aucun indicateur permettant de tester la D3 à 63 ans.

Je pense que les rhumes et la grippe sont dus à une carence en vitamine D3 due à une mauvaise alimentation... Et à un

excès de sucre dû à des régimes riches en sucre ou en glucides. Depuis que je prends de la vitamine D3, je préfère toujours un régime pauvre en glucides et je reviendrai bientôt à un régime exclusivement à base de bœuf. Je me porte mieux avec de la viande uniquement et je préfère le bœuf frais cuit à point sans assaisonnement ni sel.

Avec ce régime, j'avais besoin de beaucoup moins de suppléments de vitamine D3. Mon mari a tendance à avoir un taux de calcium élevé et n'a pas eu de rhume, de rhume ou de grippe non plus.

Anne,

Bonjour Ann,

Pour augmenter la densité osseuse, vous avez besoin de beaucoup de K2 et de bore, consultez mon livre de 2019. Le remède miraculeux et la prévention de toutes les maladies.

Envoyé: le mercredi 14 juillet 2021,

Dites adieu aux douleurs cervicales!

De Claire,

Salut Jeff!

Je viens de terminer votre livre sur la D3 à haute dose, après avoir commencé 12 000 UI de D3 il y a environ une semaine. Je souffre de douleurs cervicales modérées à sévères depuis 23 ans maintenant (j'ai 40 ans maintenant). Je me suis souvent demandé, si je me débarrasserais un jour de cette douleur. Une

alimentation saine, un mode de vie sain, un traitement, la physiothérapie et le reste semblaient parfois même aggraver les choses: par exemple, un entraînement intensif des épaules m'a cloué au lit avec une quantité importante de médicaments pendant 6 semaines.

Aujourd'hui, pour la première fois depuis mes 20 ans, j'ai tourné la tête pour regarder derrière moi. Je ne peux pas vous dire à quel point c'est bizarre et incroyable! Bien sûr, il y a beaucoup de craquements, mais c'était incroyable! À tel point que je devais vous envoyer un message. Il n'y a aucune chance que ce soit une coïncidence: la douleur chronique que je ressens depuis 23 ans est aujourd'hui plus faible qu'elle ne l'a jamais été. La raideur et la mobilité se sont considérablement améliorées. Wow!

J'ai hâte de voir ce qui va se passer ensuite. J'ai également commencé à utiliser Superk aujourd'hui. L'un de ceux-là, en plus de l'interface utilisateur 12k pour l'instant. Je suis également enceinte de 12 semaines. Je les prends en complément de l'huile de poisson à 6 000 UI et de mon complément de grossesse habituel. Je me sens bien aujourd'hui et je surveillerai mes progrès. Je vous tiendrai au courant!

Claire,

C'est une excellente nouvelle Claire. Oui, la D3 vous aidera, vous devriez également ajouter du magnésium, du bore et du piccolinate de zinc car ce sont des cofacteurs du D3. Tout cela cause de la douleur lorsque vous êtes déficient. Je vous enverrai

un e-mail de dosage! J'ai dû augmenter mon piccolinate de zinc à 250 mg deux fois par jour pour enfin me débarrasser de certaines douleurs ligamentaires que j'avais depuis longtemps. Je pesais 85 kilos, cela m'a également fait perdre environ 5 kilos (les niveaux de zinc plus élevés), ne prenez pas les autres types de zinc, seuls le piccolinate ou l'ororate s'absorbent bien

Envoyé: dimanche 11 juillet 2021,

Remède contre les mycoses des ongles des pieds,

De: Ronald Bradley,

Jeff,

Je suis si contente d'avoir lu ton livre! J'avais une mycose des ongles et j'ai été guérie par un médicament puissant. Mais elle est revenue sur les 10 orteils. J'ai commencé à prendre 40 000 UI de vitamine D3 et en 30 jours, mes ongles ont commencé à guérir. Cela m'a pris 1 an et demi, mais maintenant, mes ongles sont débarrassés de la mycose. Je crois que cela a pris beaucoup de temps car mes ongles poussent très lentement. Merci, pour ces précieuses informations!

Bonjour Jeff! Le 29/06/2021

Vous avez résolu mon problème de genou gauche depuis 42 ans en 14 jours. Merci! J'ai maintenant appris à connaître une dame de 75 ans, pesant 60 kilos. Elle a la PR et je me demande comment soigner son coude et sa peau? Combien de D3 et K2, et autre chose?

Salutations,

Hans C,

Le 19 juin 2021,

Jeff, voici mon expérience avec Bones – la bonne expérience de la prise de borax. Je pense que vous trouverez tout ce message intéressant avec vos recherches. À la lecture de nombreuses réponses au bore, en particulier concernant le fluorure, il semble que de nombreuses personnes ne peuvent pas tolérer les dosages que vous recommandez. Je suppose que cela dépend de la gravité des problèmes auxquels leur corps est confronté.

Comme vous le lirez, je n'ai pas abandonné. Je sais que vous avez envoyé des e-mails à mon amie Janice... Merci. Janice, j'ai pris trop de bore trop rapidement et j'ai dû faire face à une grave crise de guérison... (réaction d'Herxheimer) probablement due à la libération de fluorure (toxicité de la ciprofloxacine). Je pense toujours que c'est un excellent remède pour de nombreuses maladies. Ce site propose d'excellentes informations sur les doses. Lentement et progressivement, c'est mieux.

Le point positif pour moi avec le bore: j'avais des douleurs au pied, qui sont certainement liées à une opération sur mes deux pieds il y a plus de 4 ans... qui ont affecté mes os. La douleur au pied/voûte plantaire s'est aggravée pendant quelques jours. Ce qui est surprenant, car la douleur s'était améliorée avec l'utilisation d'orthèses. Puis j'ai réalisé que la douleur était une réaction de guérison. Maintenant, mes pieds ont

moins mal. L'une des principales raisons pour lesquelles je prends du bore (borax) est la douleur dans la voûte plantaire de mes pieds.

Curieusement, mon poignet droit a commencé à me faire mal, alors que j'étais au lit en train de dormir... Si fort que j'ai dû reposer mon bras sur un oreiller. Soudain, je me suis souvenu que j'étais tombé et que cet os du poignet s'était gravement cassé, il y a plus de 20 ans. Mon poignet était maintenant mou et faible, tout comme il l'était après le retrait du plâtre. Cela a duré environ 4 jours. Maintenant, plus de douleur. Le bore a l'habitude de renforcer les os et est utilisé pour l'arthrite. Mais il existe aussi de nombreux autres remèdes.

D'ailleurs, j'ai lu davantage sur le site Earth Clinic... d'excellentes informations sur toutes sortes de remèdes curatifs. Tout comme de fortes doses de vitamine D3. Une fois que je sentirai que la crise de guérison est terminée, je continuerai avec des doses beaucoup plus faibles de bore. Je copie une critique ici, où j'ai recueilli d'excellents conseils... Je vais essayer les bains pour soulager mon état actuel. Chaque muscle de mon corps me crie dessus (entre autres problèmes). Les bains de brosse à dents m'intéressent également. Je vous enverrai le lien... Le choix des éditeurs.

J'ai mis en gras du texte dans cette copie qui, je pense, vous intéressera particulièrement. Le texte souligné est pour moi. Voici le lien vers cette section, vous voudrez peut-être explorer le site au fil du temps. Il contient des tonnes d'informations: <https://www.earthclinic.com/re>

[medies/borax-editors-choice.html](https://www.earthclinic.com/re-medic/borax-editors-choice.html)

Rhonda Tahlequah, le 10 avril 2019,

5 étoiles sur 5,

J'ai commencé à utiliser le Borax il y a un peu plus de trois mois, maintenant. Avant de commencer, ma santé se détériorait rapidement. Mes ovaires ont cessé de fonctionner au début de la ménopause il y a plus de deux ans. Ma fonction thyroïdienne était complètement dérégulée. La perte osseuse se produisait rapidement, ainsi que la détérioration des articulations. Le psoriasis sur mon cuir chevelu s'est aggravé et l'arthrite qui en a résulté était insensée. Les niveaux de cholestérol ont augmenté, les niveaux de vitamine D3 ont chuté. J'avais une tension musculaire intense, une force musculaire affaiblie, une perte de cheveux, une peau plus fine, une peau sèche,

J'ai utilisé une cuillère à café de poudre de borax dans un litre d'eau distillée dissoute dans un récipient en verre. J'ai pris une cuillère à café par jour de ce litre, soit 3 mg de bore. Je l'ai ressenti tout de suite. J'ai remarqué une diminution de la douleur en trois jours. J'ai eu une réaction d'Herxheimer environ une semaine après. J'ai arrêté et j'ai recommencé quand je me suis senti mieux.

Tout allait bien, j'ai augmenté à deux cuillères à café par jour pour 6 mg par jour. J'ai toujours pris mes doses avec du magnésium espacé. 400 mg de glycinate oral et utilisé de l'huile de magnésium (chlorure de magnésium transdermique). J'ai

ressenti plus de douleur avec l'augmentation, mais cette fois, j'ai commencé à prendre un bain dans 1/2 tasse de borax et 1/2 tasse d'Epsom, parfois deux fois par jour pendant 20 minutes.

Ces bains ont été phénoménalement bénéfiques pour moi. Je me suis sentie si bien après. Ma peau a adoré. Elle est devenue plus douce et avait une meilleure apparence. J'ai également trempé ma tête et mon cuir chevelu pour mon psoriasis. Cela a vraiment aidé à l'accumulation de plaque et aux démangeaisons. Très agréable pour mes cheveux aussi. Après mon bain, je me suis hydratée avec un mélange d'huile de noix de coco vierge non raffinée pressée à froid biologique et d'huile d'avocat, les avocats sont une source de bore. J'ai rapidement augmenté ma dose à 9 mg, trois cuillères à café espacées. J'ai quand même utilisé suffisamment de magnésium pour aider à corriger le métabolisme du calcium et j'ai pris mes bains.

Un peu plus d'un mois s'est écoulé et j'ai décidé d'essayer d'abandonner mes médicaments sur ordonnance pour voir si j'en avais encore vraiment besoin. Un par un, j'ai arrêté de les prendre. Inhalateur pour l'asthme, stéroïde pour l'asthme, stéroïde nasal, antidépresseur, anti-anxiété, migraine et allergie. Je ne prenais même pas beaucoup d'aspirine ou d'ibuprofène. Ils ne semblaient même pas me manquer. Ma douleur avait tellement diminué. Je reprenais ma vie après avoir voulu abandonner. Aujourd'hui, la douleur a diminué jusqu'à presque disparaître. Mes os semblent beaucoup plus forts, tout comme mes articulations. Mon énergie est revenue, la dépression s'est

dissipée, je ne suis plus aussi anxieuse. Ma thyroïde a retrouvé une fonction correcte, plus de palpitations cardiaques, de faiblesse, de faiblesse musculaire ou de douleur osseuse.

Mes cheveux ont arrêté de tomber et ont recommencé à pousser. Ma peau est plus jeune et non sèche. Ma vue semble s'améliorer encore. La libido a augmenté, plus de problèmes intestinaux, d'infections urinaires ou de mycoses pour l'instant. Mes ongles poussent même plus longs et plus forts. Mon éperon osseux sur ma colonne vertébrale a disparu, le psoriasis s'est amélioré, les niveaux de cholestérol et de vitamine D3 sont améliorés, la tension musculaire est très rare. Une autre chose que j'ai faite en plus de me débarrasser du fluor et du dentifrice, j'ai utilisé une partie de ma dose dissoute dans le cadre de mes soins bucco-dentaires. J'ai versé une partie du mélange sur ma brosse à dents pendant le brossage à chaque fois. En un rien de temps, mes dents ne s'écaillaient plus, n'étaient plus sensibles ou faibles. Mes gencives ont cessé de saigner et je n'avais plus d'aphtes.

Le meilleur, c'est que mes dents deviennent de plus en plus blanches! Je suis tout simplement stupéfaite des résultats que j'ai obtenus. Je continue avec une dose d'entretien de 3 à 6 mg par jour et je suis toujours fan de mes bains et de ma routine de soins dentaires. Le borax m'a sauvé la vie. Je continuerai à le faire découvrir aux autres. Toute ma famille en est fan aussi. Même mon chien qui n'a plus de démangeaisons. Il ne faut pas toujours de fortes doses pour être efficace. Faible et lent est ma devise. N'oubliez pas le

magnésium et les autres vitamines essentielles aussi! N'abandonnez pas! S'il est utilisé correctement, le borax peut être la meilleure chose que nous puissions faire pour notre santé!

Que Dieu te bénisse!

Heisenherb,

Le 17 juin 2021,

30 000 UI de vitamine D3 par jour Mes symptômes de SEP ont pratiquement tous disparu. Ce n'est pas une exagération. Vous m'avez entendu? Ma SEP a pratiquement disparu! Mon neurologue m'a dit de ne prendre que 2 000 UI par jour. J'ai fait ça pendant des années et ça n'a rien fait. De plus, mon psoriasis a presque entièrement disparu!

Le 8 juin 2021,

Salut Jeff,

J'accepte ton offre de m'envoyer le livre électronique et tu peux voir ci-dessous la confirmation de commande. Je viens également de commander ton premier livre.

Je suis également une « fan » de vitamine D3, que j'ai découverte il y a environ 14 ans grâce à une femme allopathe qui m'a sauvé les reins! Mon médecin a eu du mal à accepter que ce fût la vitamine D3 qui avait inversé la tendance à la baisse de ma fonction rénale, de 42 à 60, ce qui est acceptable pour les personnes de mon âge (j'ai maintenant 73 ans).

Mon gendre est atteint d'un

cancer de stade 4 (CUP) mais il semble qu'il s'agisse d'un cancer desmoplasique à petites cellules. Il n'a que 42 ans. En raison du « Covid-19 », tout accès aux soins médicaux, privés ou du NHS, lui a été refusé pendant 18 mois (jusqu'à il y a 8 semaines) et c'était avant qu'il ne sache exactement ce qu'il avait. Cependant, sur la base du fait qu'il se sentait très malade, il s'est mis à un régime assez strict et l'a suivi pendant 6 mois. Puis, lorsqu'il l'a su, le 13 avril, il m'a téléphoné pour me demander ce qu'il devait faire. Je lui ai suggéré d'aller plus loin dans son régime alimentaire, de faire des jus, uniquement des légumes, pas de produits laitiers, pas de viande, pas de poisson, etc., pendant un mois et je lui ai également suggéré le petit-déjeuner « Budwig » - huile à haute teneur en lignane et fromage blanc que j'ai préparé pour lui et acheté l'huile à haute teneur en lignane préparée sur commande dans une ferme du Sussex. Je lui ai aussi donné 50 000 UI de D3, du magnésium, du zinc, du sélénium et depuis, cet arsenal a été augmenté avec divers autres suppléments/herbes, etc. Je n'étais pas trop sûr de la vitamine C, bien qu'extrêmement importante, elle n'est pas aussi bonne que celle que nous pouvons obtenir dans la nourriture. Donc, les poivrons rouges sont au menu quotidien, mais je regarde les liposomales. Nous n'avons reçu aucune aide de qui que ce soit. Les médecins ici sont épouvantables. Mais il va maintenant être vu chez Christies à Manchester parce que ce sont eux qui ont réalisé que l'hôpital de Shrewsbury avait tout faux et aurait pu le tuer car ils voulaient lui donner une triple chimiothérapie qui, selon Christies, n'aurait rien fait

pour le cancer, mais l'aurait juste rendu très très malade, voire tué.

Je lui ai également donné 50 mg d'iode par jour en utilisant du Lugol (il est disponible au Royaume-Uni), mais j'espère qu'il passera à 100 mg par jour pendant seulement 21 jours, puis arrêter. Je ne suis pas médicalement qualifiée, mais au Royaume-Uni, nous devons être notre propre médecin. Tout ce qu'il fait est à ses propres risques. Mais je lis, lis et lis tout ce qui concerne la guérison naturelle, car je vois venir un jour où l'accès aux méthodes naturelles va également devenir de plus en plus difficile, je dois donc familiariser mes enfants adultes avec d'autres méthodes qu'un flacon de pilules chargé de produits chimiques.

Merci pour votre courage - je me sers moi aussi de « test ». J'ai fait ce que Martin a fait, et une mauvaise plaque d'eczéma sur la paume de ma main a presque disparu, et le psoriasis de Martin a également disparu. Il prend maintenant 10 000 UI par jour pour la D3, mais même après avoir lu juste l'extrait de votre livre sur Amazon, je pense que je devrai peut-être augmenter à nouveau la dose à une dose beaucoup plus élevée. Cordialement

29 mai 2021

Bonjour Monsieur Bowles,

Je prends de la vitamine D3 à raison de 30 000 mg/jour depuis plusieurs semaines et je peux signaler un bien meilleur sommeil et une réduction significative des symptômes de l'asthme.

J'ai des maux de tête de temps en temps et je ne sais pas si c'est lié, mais si vous avez le temps, je voulais vous demander votre avis.

Quelle serait également votre opinion sur les dosages de vitamine K et de magnésium? Je sais que rien de tout cela n'est un avis médical, je suis juste curieux de connaître votre avis. Je suis un homme de 1,98 m/100 kg. Cordialement,

Martin,

Merci Martin, les maux de tête pourraient être causés par l'aggravation d'une carence en magnésium sous-jacente. Je t'envoierai un e-mail de dosage et le chapitre du magazine ensuite je joins la copie pdf du livre pour toi merci! JB

Le 19/05/2021,

Je prends de la vitamine D3 depuis quelques années, même avant de lire votre livre... 5000 par jour à l'époque. Et du magnésium – deux ou 3 fois par jour. J'ai découvert il y a un mois que mon médecin généraliste me prescrivait trop de médicaments contre mon hypothyroïdie (qui dure depuis 35 ans) depuis environ trois ans.

Je travaille maintenant avec un endocrinologue. Je suis très très fatiguée et mon cerveau ne fonctionne pas... À part avec des problèmes de thyroïde. (Ces trois derniers mois, j'ai eu l'impression de ne plus être en vie). Je commence tout juste à récupérer avec ma dose plus faible de thyroïde. J'ai beaucoup trop

dormi... Mais je n'ai pas pu m'en aider. Je vais mieux maintenant. Mais je dors toujours bien.

Donc la thyroïde est ma seule maladie en cours. Mais j'ai eu un cancer du sein, j'ai 77 ans... Bien plus jeune que mon âge chronologique.

Je prends actuellement 40 000 UI de D3 et 4 000 mg de Super K2. Lorsque j'ai augmenté ma dose de D3 à 40 000 UI, je me suis sentie vraiment fatiguée à nouveau et je me suis rappelé que j'avais besoin de plus de magnésium. Je prends maintenant deux x 250 mg de magnésium à libération prolongée de LE... Plus un autre avant de me coucher.

Je viens de commencer à prendre du borax 1/2 cuillère à café x deux par jour... Et 50 mg de zinc avec chaque. Le borax a un effet détoxifiant sur moi (changement de selles) et j'espère qu'il débarrassera enfin mon corps du fluorure et aidera également mes pieds à talonner - j'ai subi une opération du pied il y a 4 ans. J'ai des problèmes avec mes anches.

Le 27 mai 2021,

Cher Monsieur Bowles,

Je vous suis depuis plusieurs années et je respecte vos protocoles pour les niveaux élevés de D3, K2 et Carotène A. J'ai lu plusieurs de vos livres. Mon test sanguin de février 2021 pour la D3 était de 354 nmol/L et mon calcium était de 2,32 mmol/L, où la plage est (2,15-2,6).

Cependant, mes marqueurs rénaux d'Alk.P étaient de 134

U/L sur une plage de (30-115) et mon GGT était de 108 U/L sur une plage de (0-45). J'ai pris du Milk THistle et lors de mon test suivant le 6 mai 2021, mon Alk.P était de retour dans la plage de 100 U/L et mon GGT était de 21 U/L sur une plage de (0-45)

J'étais en voyage depuis 6 semaines car j'ai été pris avec une frontière fermée à cause du COVID et j'ai manqué de carotène A et j'ai donc pris du rétinol A pendant probablement 4 semaines de cette période. Le médecin pensait que les marqueurs rénaux pouvaient être dus au rétinol A, ce qui, selon elle, était une surdose. Bizarrement, ce médecin traditionnel n'a pas dit que je prenais trop de vitamine D3 ou de K2! Pensez-vous que cela pourrait être le cas?

J'ai remarqué que ma vue s'est légèrement détériorée depuis que j'ai arrêté le rétinol A. Aurais-je pu causer des lésions rénales avec ces 4 semaines de 10 000 UI de rétinol A, par jour?

J'ai depuis réduit ma D3 à 1 jour par semaine de 50 000 UI et 2 200 K2 et 10 000 UI de Carotène A puis un ou deux autres jours dans la semaine, je prends 10 000 UI, donc un maximum de 70 000 UI de D3 et 10 000 UI de Carotène A et 2 200 K2 par semaine pour essayer de réduire un peu ma Vit D.

Merci beaucoup pour votre aide précieuse

Lois

Salut Lois,

Je n'ai pas entendu dire que la D3 nuit aux reins, en fait c'est le contraire chez les personnes souffrant d'insuffisance rénale ont tendance à avoir un DFG (débit de filtration glomérique) accru lors d'une dose élevée de D3, ce qui est bon - meilleure fonction rénale, allez sur le site Web JeffTbowles.com et recherchez D3 cures pour consulter plus de 1 000 études de cas autodéclarées. J'aimerais ajouter votre cas au moteur de recherche...

J'ai entendu dire qu'il ne fallait jamais prendre de rétinol à partir de la vitamine A, mais uniquement sous forme de bêta-carotène, car la forme de rétinol interfère soi-disant avec les bonnes activités de la vitamine D3 et elle est trop forte et facile à surdoser... Le bêta-carotène est converti par le corps selon les besoins. Je ne sais pas comment cela affecte les reins, peut-être que votre médecin a raison!

Le 27 mai 2021,

Salut Jeff,

J'accepte ton offre de m'envoyer le livre électronique et tu peux voir ci-dessous la confirmation de commande. Je viens également de commander ton premier livre. Je suis également une « fan » de vitamine D3, que j'ai découverte il y a environ 14 ans grâce à une femme allopathe qui m'a sauvé les reins! Mon médecin a eu du mal à accepter que c'était la vitamine D3 qui avait inversé la tendance à la baisse de ma fonction rénale, de 42 à 60, ce qui est acceptable pour les personnes de mon âge (j'ai maintenant 73 ans).

Mon gendre est atteint d'un cancer de stade 4 (CUP) mais il semble qu'il s'agisse d'un cancer desmoplasique à petites cellules. Il n'a que 42 ans. En raison du « Covid-19 », tout accès aux soins médicaux, privés ou du NHS, lui a été refusé pendant 18 mois (jusqu'à il y a 8 semaines) et c'était avant qu'il ne sache exactement ce qu'il avait. Cependant, sur la base du fait qu'il se sentait très malade, il s'est mis à un régime assez strict et l'a suivi pendant 6 mois. Puis, lorsqu'il l'a su, le 13 avril, il m'a téléphoné pour me demander ce qu'il devait faire. Je lui ai suggéré d'aller plus loin dans son régime alimentaire, de faire des jus, uniquement des légumes, pas de produits laitiers, pas de viande, pas de poisson, etc., pendant un mois et je lui ai également suggéré le petit-déjeuner « Budwig » - huile à haute teneur en lignane et fromage blanc que j'ai préparé pour lui et acheté l'huile à haute teneur en lignane préparée sur commande dans une ferme du Sussex. Je lui ai aussi donné 50 000 UI de D3, du magnésium, du zinc, du sélénium et depuis, cet arsenal a été augmenté avec divers autres suppléments/herbes, etc. Je n'étais pas trop sûr de la vitamine C, bien qu'extrêmement importante, elle n'est pas aussi bonne que celle que nous pouvons obtenir dans la nourriture. Donc, les poivrons rouges sont au menu quotidien, mais je regarde les liposomales. Nous n'avons reçu aucune aide de qui que ce soit. Les médecins ici sont épouvantables. Mais il va maintenant être vu chez Christies à Manchester parce que ce sont eux qui ont réalisé que l'hôpital de Shrewsbury avait tout faux et aurait pu le tuer car ils voulaient lui donner une triple chimiothérapie qui,

selon Christies, n'aurait rien fait pour le cancer, mais l'aurait juste rendu très très malade, voire tué.

Je lui ai également donné 50 mg d'iode par jour en utilisant du Lugol (il est disponible au Royaume-Uni), mais j'espère qu'il passera à 100 mg par jour pendant seulement 21 jours, puis arrêter. Je ne suis pas médicalement qualifiée, mais au Royaume-Uni, nous devons être notre propre médecin. Tout ce qu'il fait est à ses propres risques. Mais je lis, lis et lis tout ce qui concerne la guérison naturelle, car je vois venir un jour où l'accès aux méthodes naturelles va également devenir de plus en plus difficile, je dois donc familiariser mes enfants adultes avec d'autres méthodes qu'un flacon de pilules chargé de produits chimiques.

Merci pour votre courage - je me sers moi aussi de « test ». J'ai fait ce que Martin a fait, et une mauvaise plaque d'eczéma sur la paume de ma main a presque disparu, et le psoriasis de Martin a également disparu. Il prend maintenant 10 000 UI par jour pour la D3, mais même après avoir lu juste l'extrait de votre livre sur Amazon, je pense que je devrai peut-être augmenter à nouveau la dose à une dose beaucoup plus élevée. Cordialement

Salut Jeff, le 26/05/2021,

Merci beaucoup pour vos conseils de l'autre semaine. Je pensais vous donner une mise à jour rapide sur mes expériences D3/Magnésium: Après votre e-mail, j'ai arrêté de prendre de la vitamine D3 et j'ai commencé à prendre du citrate de magné-

sium 400 mg. Environ 30 minutes après les premiers comprimés, je me suis senti beaucoup mieux, les étourdissements ont disparu et je me suis senti beaucoup mieux. Quelques heures plus tard, cette sensation est revenue et la prise de 400 mg supplémentaires de magnésium a à nouveau corrigé le problème. Il est assez évident que c'était le problème. J'ai pris environ 800 mg de magnésium par jour pendant quelques jours, puis j'ai repris environ 50 000 mg de D3. J'ai remarqué que je ressentais à nouveau des étourdissements après avoir fait un exercice assez léger. J'ai pris un bain de sel d'Epsom avec environ 4 tasses de sel et j'ai très bien dormi. J'ai arrêté de prendre de nouveau de la D3.

Le magnésium à libération lente de Lef est arrivé par courrier à peu près à cette époque. J'ai commencé à prendre 750 mg de magnésium à libération lente deux à trois fois par jour. J'ai commencé à dormir toute la nuit pour la première fois depuis des années (j'avais l'habitude de me lever pour faire pipi, je commençais à penser que c'était normal). Je me sentais toujours un peu fatiguée quand je me réveillais chaque jour, comme si je me remettais d'une maladie. Mais j'avais l'impression que mon énergie était plutôt bonne et j'ai clairement remarqué que j'étais capable d'avoir des journées assez productives presque tous les jours.

Remarque: avant, je n'avais qu'un ou deux jours productifs par semaine, sauf en cas d'urgence, je n'arrivais pas à me concentrer. Comme vous pouvez l'imaginer, j'ai lu tous les livres sur la productivité, la gestion du temps et la discipline. Si je peux continuer à travailler et

à bien fonctionner, ce sera déjà un miracle pour moi.

Comme tout allait plutôt bien, j'ai pris 50 000 UI de D3 un jour (avec le magnésium, le zinc, le bore et le K2 que je prends tous les jours). Je me sentais très bien et je pense plus heureux. Vers 2 h 30 du matin cette nuit-là (après que l'effet des comprimés de magnésium se soit dissipé, je suppose), je me suis réveillé avec anxiété et je n'ai pas pu me rendormir. Je ne m'inquiétais pas vraiment de quoi que ce soit, je le sentais plutôt dans ma poitrine. Je me suis levé et j'ai pris des comprimés de magnésium et je me suis rendormi. J'ai arrêté la vitamine D3. La nuit suivante, je me suis réveillé à 4 h du matin avec des symptômes similaires, énervé et fatigué, je suis resté éveillé jusqu'à 6 h, heure à laquelle j'ai pris un peu plus de magnésium et j'ai pu dormir encore quelques heures.

Relisez l'e-mail que vous m'avez envoyé concernant vos dosages, je pense que je peux prendre jusqu'à 1 000 mg de magnésium à libération lente par jour sans provoquer de diarrhée, je pourrais aussi essayer des crèmes au magnésium et plus de bains de sel d'Epsom.

Résumé: Il semble que ma carence en magnésium soit assez grave étant donné ma forte réaction à la fois à la vitamine D3 et au magnésium. Il semble que je doive ralentir la prise de vitamine D3 jusqu'à ce que mes niveaux remontent. Je vais probablement essayer 10 000 UI par jour pendant un certain temps. Étant donné à quel point je me sens mieux avec seulement du magnésium, je me demande si cela m'a causé plus de problèmes que le manque de

vitamine D3. Je suppose qu'il est difficile de séparer les deux.

Je voulais aussi vous poser des questions sur les vitamines D3 pendant la grossesse, ma femme et moi sommes sur le point de commencer une FIV. Je n'expérimenterais probablement pas ce genre de choses pendant la grossesse, mais il semble beaucoup plus risqué de ne rien faire. Je pensais que si nous prenions simplement de plus petites doses de D3 (10 000 UI), de K2 (100-200 mcg), de zinc et de magnésium, cela ne devrait pas poser de problèmes. Elle prend également du Co-Q-10 pour aider à résoudre certains problèmes de gencives, je vous ai entendu dire que cela aiderait. Merci beaucoup,

Nathan L,

Le 25 mai 2021,

Merci pour cette information Jeff. J'ai commandé aujourd'hui du magnésium que je peux ajouter à l'eau et boire tout au long de la journée.

J'ai eu des problèmes pour me réveiller à 3 heures du matin et ne pas me rendormir avant 16 heures

Mais c'est la seule chose que je pourrais appeler un symptôme.

Mon exemplaire de votre livre date de 2019 et je chercherai le livre de Carolyn Dean.

Je suis heureux d'avoir cette chance de vous remercier personnellement. Votre livre a changé ma vie.

J'ai trouvé un grand soulagement aux problèmes qui me

frappent depuis des années avec des douleurs persistantes.

J'ai adopté une alimentation à durée limitée et un régime beaucoup plus sain.

Grâce au soulagement de la douleur D3, je peux utiliser ma salle de sport totale à un niveau 9 chaque jour alors qu'avant

Je ne pouvais pas dépasser le niveau 3 sans que mon épaule ne me dérange.

J'ai également fait découvrir D3 et votre livre à un certain nombre de personnes. C'est bien de voir leur amélioration et je sais que cela les rend plus résistants au covid.

J'essaie toujours d'en parler à mon copain atteint de Parkinson. Son médecin lui a prescrit 1000 UI par jour.

Lorsque je lui ai parlé de mon expérience, il a réussi à obtenir du médecin qu'il augmente sa dose à 4000 UI par jour. Une petite victoire.

Je suis heureux d'avoir cette occasion de vous remercier personnellement pour votre travail et votre dévouement pour ce projet et ce que cela a apporté à moi et à mes amis.

Merci encore Jeff!

Sincèrement, Steve

AHA! insomnie! Carence en magnésium... Je vous suggère de vous procurer du thréonate de magnésium sur www.lef.org. Il pénètre mieux dans votre cerveau que les autres types de magnésium JB

De: S,

À: jeffbo@aol.com

Envoyé: le jeudi 20 mai 2021,

Magnésium,

J'ai passé une nuit horrible la nuit dernière, je n'arrivais pas à éteindre mon cerveau pour dormir, j'ai pris 1200 de Mag et j'ai eu la diarrhée, donc c'est ma limite, donc je suis allongé dans mon lit et je me souviens que tu as parlé de Mag L Threonate et que cela peut aider le cerveau et j'en ai acheté il y a deux semaines mais je ne l'ai jamais utilisé mais je l'ai fait hier soir vers 4 heures du matin et laisse-moi te dire, je me suis réveillé ce matin et ce truc est incroyable, je me sens presque normal MDR, c'est comme s'il ciblait spécifiquement mon anxiété et préparait mon cerveau au sommeil, c'est comme un sédatif naturel. D'autres idées?

Fantastique! Oui, le thréonate de magnésium pénètre plus facilement dans le cerveau (traverse la barrière hémato-encéphalique) et devrait être plus efficace pour soulager les problèmes mentaux liés à la carence en magnésium. Peut-être devriez-vous passer complètement au thréonate de magnésium! Et faites-moi savoir comment ça se passe!

Le 23 mai 2021,

3ème message Je suis juste tellement WOW ce que cela m'a fait de prendre 30 000 à 20 000 maintenant depuis un certain temps.

Je n'ai pas du tout d'allergies. Et je me sens essentiellement super chargé

Ces 10 dernières années, mes allergies me tuent et je tousse comme un fou avec le nez bouché.

J'ai lu vos deux livres environ trois fois (les deux ont l'audio et le papier haha) maintenant je viens d'acheter celui à la mélatonine et je ne l'ai pas encore commencé...

Ces informations sont tellement importantes.

Donc, en gros, je passe du temps chaque jour à me renseigner sur la vitamine D3 haha toutes les informations que je peux trouver

Et d'une certaine manière, j'ai l'impression que ces informations sont "cachées" volontairement.

Lorsque la pandémie a frappé, j'ai commencé à chercher ce qui renforçait le système immunitaire.

J'ai pris 10 000 D3 alors qu'un médecin a fait une analyse de sang et j'avais 88 ng/ml

Le médecin m'a dit d'arrêter de prendre de la D3, le pire conseil que j'aie jamais donné. Trois médecins différents m'ont dit d'arrêter (heureusement, je n'ai pas arrêté).

Il y a 5 ans, mes analyses sanguines étaient dans la fourchette de 25 à 40 ng/ml. Les médecins ont dit que c'était bon.

Je me sentais comme un homme mort: allergies, douleurs articulaires, fatigue, asthme, facile à tomber malade, mode

hibernation hivernale, 365 jours par an. Vos livres sont tellement plus précieux,

Cher Jeff,

Merci de m'avoir répondu et merci pour toutes ces précieuses informations. J'ai passé des heures à lire votre livre depuis hier et il a beaucoup de sens. Le mari de ma mère, qui a 65 ans, a contracté la COVID-19 il y a quelques mois. Il souffre de la maladie de Parkinson, de démence et de problèmes cardiaques. Il était très malade mais n'avait pas besoin de soins hospitaliers, sinon le système de santé décide qu'il ne pourra peut-être pas le sauver (ils vivent en Suède). Ma mère le traitait avec de fortes doses de vitamine D, de vitamine C, de zinc et de magnésium, de K2 et elle lui donnait également du miel avec de la spiruline. Il lui a fallu deux à trois semaines pour combattre le virus et il est toujours en vie. C'est ma mère qui s'est occupée de lui, elle lui a donné des suppléments de vitamine D, C, K2, de zinc et de magnésium bien avant la pandémie et elle n'a pas attrapé le virus. De plus, son groupe sanguin est A +. Je crois en votre théorie. Nous avons déménagé de Phuket en Thaïlande il y a quelques mois et nous vivons maintenant sur la côte de l'Algarve, nous avons des taux très bas de COVID-19 pour le moment, peut-être 10 cas au total là où je vis. Surtout au cours du dernier mois avec le temps ensoleillé.

En ce qui concerne ma fille Elsa, j'espère qu'augmenter sa vitamine D, ajouter du magnésium et de la K2 l'aiderait à réduire ses retards de langage (elle n'a aucun problème de

parole). Je pense aussi que j'en suis en partie responsable car nous avons toujours utilisé de la crème solaire, même lorsque j'étais enceinte. Mais au cours des 6 dernières semaines de grossesse, on m'a dit qu'elle pourrait naître en tant que petit bébé, nous avons fait une échographie 4D et tout semblait normal, sauf une certaine calcification du placenta. Rien à craindre, a déclaré le médecin. Après avoir cherché sur Google, j'ai découvert qu'il pouvait s'agir d'un manque de vitamine D3 et j'ai commencé à passer environ 15 à 30 minutes au soleil chaque matin. On m'a dit de ne pas m'inquiéter, mais en tant que mère, j'ai le sentiment que quelque chose ne va pas. Je vous tiendrai au courant de ses progrès. N'hésitez pas à me faire savoir si je dois ajouter autre chose. Cordialement,

M,

De: Steve, le 24/05/2021,

Analyse de sang

Jeff,

J'ai acheté votre livre il y a environ 13 mois. J'ai commencé à prendre des doses plus élevées de D3 à ce moment-là. Environ 80 000 UI par jour pendant 10 mois. Je suis passé à 50 000 UI environ deux mois de plus, puis j'ai augmenté à 25 000 le mois dernier. À cette époque, j'ai également pris des niveaux plus élevés de LE Super K.

J'avais beaucoup de douleur à l'épaule gauche à cause d'une blessure subie il y a 10 ans. Je souffre de graves douleurs à l'ATM dans ma mâchoire du côté droit de mon visage depuis

une blessure au lycée. Et je souffrais de douleurs résiduelles dues à une hernie que j'avais réparée chirurgicalement il y a 4 ans.

Dans chaque cas, j'ai eu une grande réduction de la douleur. La douleur dans mon épaule et ma mâchoire a diminué de 80 à 90 %. La douleur de l'hernie me donne juste un pincement de temps en temps.

Ce qui m'inquiète, c'est que mon taux de vitamine D3 était de 40 il y a un an. Il est maintenant juste en dessous de 300. Je ne m'attendais pas à ce qu'il soit aussi élevé. J'apprécierais votre avis à ce sujet.

Bonjour Steve, dites à vos médecins qu'il n'existe pas de toxicité à la vitamine D. Tous les trois constatent des symptômes de carence en vitamine K2 et en magnésium dus à une dose élevée de D3, car elle consomme ces cofacteurs à un rythme très élevé. Prenez des compléments avec eux et vous ne devriez pas avoir de soucis. Quel que soit le niveau de D3, vous devrez également prendre des compléments de bore et de zinc, car ce sont également des cofacteurs.

Je connais un gars qui prend 1 million d'UI par jour de D3 pendant plusieurs années pour sa SEP!

24/05/2021

Ouais, je vois aussi qu'en Allemagne et au Royaume-Uni, ils ont abaissé la plage de référence à 75 ng/ml. Je vais tester à nouveau le mien la semaine prochaine. Je crois que je suis à

environ 140 NG/ml maintenant et que je suis à plus de 100 ng/ml depuis un certain temps et que je suis toujours en vie haha, je prévois de donner votre livre à mon médecin et de voir haha pour qu'elle puisse arrêter de donner de terribles conseils sur la D3.

Mais c'était assez drôle, j'ai été testé en mai 2020, c'était 88 ng/ml, toute la clinique médicale a crié que je devais arrêter de prendre de la D3 - j'y suis retourné en mai 2021 pour un autre test, c'était 162 ng/ml, vous auriez dû voir leurs visages MDR.

Je suis né en 1976 au Danemark, un pays assez pluvieux et froid peut-être trois mois en été mais ensoleillé 18 à 21 heures par jour en été. Et j'ai développé un asthme grave à 4 ans, j'étais gardé à l'intérieur tout l'été et ma mère était folle de la crème solaire et elle l'est toujours, elle a maintenant beaucoup de choses qui indiquent des problèmes de faible teneur en vitamine D3 à long terme maintenant et j'ai finalement réussi à la convaincre au cours de la dernière période de commencer à prendre plus que la dose recommandée par jour.

Quoi qu'il en soit, mon asthme s'est amélioré entre 16 et 19 ans, lorsque j'étais plus au soleil, buvant de la bière et faisant du skateboard avec mes amis, et n'utilisant pas de crème solaire. Mais quand j'ai eu 24 ans, j'ai déménagé à Rio de Janeiro au Brésil, mon asthme/allergie a complètement disparu, j'étais assis au soleil toute la journée sur la plage. Et quand je suis revenu au Danemark trois mois plus tard, mon asthme est revenu, je pensais que c'était l'air.

J'ai tellement de moments « aha » après avoir vraiment compris que la D3 est une hormone que vous obtenez du soleil en très grande quantité et qu'elle n'est pas toxique. Toute ma vie, j'ai étudié la santé et la forme physique, mais on m'a toujours dit de rester loin de la vitamine D3, car elle est toxique et vous en obtenez suffisamment à partir du lait, de la nourriture et du soleil, ce que vous faites également si vous restez dehors plus de 8 heures par jour au Danemark.

Aussi, une autre chose, j'ai eu mal au ventre à l'âge de 6-10 ans, je ne me souviens plus exactement de mon âge, le vieux médecin m'a prescrit 10 séances dans un lit de bronzage, je m'en souviens clairement, parce qu'aucun enfant n'a jamais essayé ça. (Et ça a marché). Désolé pour le long discours, je deviens juste fou en ce moment. Acclamations,

Thomas,

Le 23 mai 2021,

Au fait, ma fille ne prend plus de médicaments contre la dépression depuis décembre.

Tu te souviens que je t'ai écrit? Étudiante de Stanford, elle aura sa cérémonie de remise de diplômes en juin prochain. Elle prend 10 000 UI de vitamine D3, des oméga 3 à forte teneur en DHA, de l'orotate de lithium, du malate de magnésium le matin, elle a également suivi une thérapie intraveineuse avec de la vitamine B12 parmi d'autres nutriments. Elle reviendra cet été, nous ferons des analyses de sang et augmenterons la vitamine D3 à 15 000.

Le 16 mai 2021,

Le dernier niveau de contrôle était à 162 ng/ml, haha

Le docteur a paniqué haha. Quoi qu'il en soit, c'est le premier été de ma vie où je peux respirer par le nez sans prendre des tonnes de médicaments contre les allergies et mon asthme s'est également amélioré. Je n'ai plus du tout pris d'inhalateur d'urgence depuis. Normalement, je prends 1 à 10 inhalateurs par semaine. Je prends toujours l'inhalateur de stéroïdes.

Je veux continuer à courir à 30 km ou passer à 50 km, mais je dois d'abord découvrir comment vérifier les niveaux de calcium dans le sang. Merci de m'avoir réveillé à ce sujet. Toute ma vie, je me suis intéressé à la santé, à la nutrition et au fitness... Mais la vitamine D3 a toujours été évitée à cause de tous ces discours sur la levure... C'était comme si c'était le chaînon manquant de ma santé. Salutations,

Thomas,

Le 14 mai 2021,

J'ai souffert d'arythmie cardiaque comme des extrasystoles ventriculaires (ESV) - contractions ventriculaires prématurées. J'ai finalement eu une crise cardiaque à 56 ans. Ensuite, j'ai augmenté mon taux de 25hydroxyD3 à 77 ng/ml en prenant 10 000 UI/jour pendant six mois. Je prends également du magnésium maintenant, j'ai eu de la chance avec le

taurate de magnésium. Je prends également du K2 MK-7, du zinc et du CoQ10. Je ne souffre plus d'ESV.

De: Nathan,

À: Jeff

Envoyé: mer. 5 mai 2021

Salut Jeff,

J'ai une question! J'ai commencé à prendre environ 20 000 UI de D3 par jour la semaine dernière, ainsi que 500 à 1 000 mcg de magnésium et environ 400 mcg de K2 (MK4 et MK7, un peu de chaque). Lorsque j'ai commencé, j'ai eu les deux meilleures nuits de sommeil que j'ai eues depuis des années et j'ai eu l'impression qu'une vie de fatigue, de manque d'énergie, de procrastination et de manque de concentration était guérie. Pour moi, cela a changé ma vie et c'est presque un miracle.

Mais depuis, je suis assez fatiguée, je ne sais pas si je me remets de ces décennies d'hivernage ou si ça ne marche pas comme je l'espérais. J'ai l'impression de bien dormir, mais je me sens toujours un peu léthargique pendant la journée.

Cela ne fait qu'une semaine, mais je pensais que vous avez peut-être une certaine expérience à ce sujet et que vous pourriez peut-être me dire si c'est temporaire ou non.

Je souffre également de spondylarthrite ankylosante, mais j'ai réussi à la gérer assez bien grâce à mon régime alimentaire (voir le Dr Paul Mason et ses recherches sur les lectines). Cependant, pouvoir manger des

aliments normaux sans réaction serait plutôt bien. Je viens de commencer à prendre du bore aujourd'hui (10 comprimés de 3 mcg).

J'augmente ma dose à 50 000 UI par jour aujourd'hui et je ferai une analyse sanguine dans une semaine ou deux. J'ai reçu aujourd'hui des gélules de 10 000 UI. Auparavant, je prenais environ 20 comprimés solides de 1 000 UI (pas de gélules) avec des morceaux de beurre MDR. C'est tout ce que je pouvais obtenir au supermarché local jusqu'à ce que ma commande en ligne arrive. J'ai entendu dire que ces pilules sans gel ne sont pas aussi bonnes, alors peut-être que je ne prenais pas une dose aussi importante?

Merci beaucoup pour vos recherches Jeff, je vais continuer à expérimenter au cours des prochaines semaines de toute façon, j'espère que c'est le changement de vie que cela semblait être au cours des premiers jours. Acclamations,

Nathan

Salut Nathan,

Apparemment, vous manquez de magnésium et votre dose de D3 a augmenté beaucoup plus vite que vous ne pouvez corriger une carence en magnésium. Donc la fatigue est un symptôme de carence en magnésium, La dose élevée de D3 consomme le magnésium beaucoup plus rapidement que vous ne pouvez le remplacer avec une dose quotidienne

Vous devriez donc arrêter la vitamine D3 pendant un moment et commencer à corri-

ger la carence en magnésium, en prenant du magnésium à libération prolongée sur www.lef.org deux à trois fois par jour, des doses plus petites sont les meilleures car il doit être dans votre sang toute la journée. Ainsi, vos tissus peuvent l'incorporer au fur et à mesure qu'ils se régénèrent.

ER mag dure 6 heures, alors essayez peut-être 250 à 500 mg deux à trois fois par jour... Après une semaine environ, vous pourrez probablement rajouter de la vitamine D3 et recommencer... Mais vous devrez prendre des doses de mg pendant environ un an pour corriger une carence à vie dans vos tissus. Merci pour la mise à jour, tiens-moi au courant de la suite! JB

Alejandro Ariza,

5 sur 5 étoiles: extraordinaire!

Commenté au Mexique, le 3 avril 2018,

Il n'y a pas assez de mots sages pour décrire la vérité de ce livre. Moi, en tant que médecin, j'ai bien sûr beaucoup douté de ce qui est exposé ici, avant de l'essayer sur moi-même! J'avais une douleur énorme à la taille, vraiment très forte et depuis deux ans, maintenant. En prenant de fortes doses de vitamine D3 avec de la K2, en faisant ce qui est proposé dans ce livre... La douleur a totalement disparu! Vraiment, c'est quelque chose de plus impressionnant que ce que n'importe quelle personne peut comprendre, mais, comme tout, celui qui a des oreilles écoute. J'approuve, en tant que médecin et en tant que patient, ce qui est dit ici. Merci Dr

Bowles!

De: ashutosh,

À: jeffbo@aol.com

Envoyé: mercredi 28 avril. 2021,

Concernant la glycémie à la vitamine D3 et le diabète de type 2,

Salut Jeff, tout d'abord merci d'avoir écrit un livre aussi merveilleux et instructif sur D3. Je l'ai obtenu de M. Raj Bapna d'Udaipur, Rajasthan, Inde.

Cher Monsieur, je m'appelle Dr Ashutosh. Je réside également à Udaipur, au Rajasthan. Au départ, mon taux de D3 était de 20. J'ai commencé à prendre du D3 au départ à 10 000 UI et maintenant à 30 000 UI avec 12 000 mk4 K2. Cela fait un mois et maintenant mon D3 est de 92,3 et, étonnamment, mon taux de glucose est de 77 à jeun, ce qui était auparavant entre 105 et 120 et h1b1c est de 4.

Jeff, je souffre d'une infection fongique sur le côté du front et du nez. Cela s'aggrave pendant un certain temps avec des éruptions rouges. Lorsque j'utilise Tenovate M, cela disparaît, mais après quelques jours, cela réapparaît et cette fois sur le côté du front, il y a des taches blanches. S'il vous plaît, guidez-moi si je dois augmenter mon apport en vitamine D3. Cordialement,

Salut,

Pourquoi ne pas faire une lotion et y mélanger beaucoup de D3

et frotter sur ton champignon deux fois par jour et voir ce qui se passe! JB

Happy2,

5 sur 5 étoiles: des dosages élevés de vitamine D3 fonctionnent,

Évalué aux États-Unis, le 5 avril 2021,

Très instructif. J'ai essayé des dosages allant jusqu'à 20 000 UI plus de la vitamine K2, sans effets secondaires. Cela a également soulagé la douleur après une blessure à la coiffe des rotateurs. Merci

Le 27 avril 2021,

M.J. Freeman,

3 sur 5 étoiles: bonnes informations sur l'eczéma

Commenté aux États-Unis, le 4 avril 2021

J'ai aimé ce livre. Nous devons tous en apprendre davantage sur la vitamine D. Mon histoire est que mon mari souffre d'eczéma depuis des décennies et j'ai essayé tout ce que je pouvais imaginer pour l'aider. J'avais décidé il y a quelques années qu'il s'agissait d'un problème interne et non d'un problème de peau. J'ai lu un autre livre sur la vitamine D3 à l'automne, après avoir eu le Covid, et nous avons commencé à prendre 10 000 UI par jour. J'ai lu un autre livre de Bowles il y a un mois et nous avons augmenté notre dosage à 20 000 UI. L'eczéma de mon mari a disparu presque immédiatement. Nous sommes

très heureux. Un de mes reproches est qu'il parle beaucoup trop de l'évolution, presque comme si c'était sa religion.

Le 27 avril 2021,

Kenneth Abag,

5 sur 5 étoiles: un besoin de base, lunettes de vue,

Commenté au Canada, le 2 janvier 2019,

Ma vision est meilleure, j'ai une bonne concentration lors de mes lectures et le mauvais stress est parti.

27 avril 2021

Puresanté

5 sur 5 étoiles De la dépression, l'arthrite, la fatigue chronique à l'énergie et à la santé (traduit de l'anglais) dégénérescence osseuse du cou sténose

Commenté au Canada le 16 décembre 2018

J'ai lu ce livre en janvier 2017 en anglais mais je viens de le télécharger gratuitement en français. Je suis contente que la version française soit disponible car je pourrai le proposer à plus de personnes.

Ce fut une révélation sur mes problèmes de santé depuis 35 ans. J'ai commencé avec 50 000 UI pendant trois jours puis j'ai réduit à 10 000 UI le temps que mes os se calment... Les douleurs ont les symptômes que la vitamine D3 pénètre dans les os.

Ensuite je suis passée à 20 000 et 50 000 UI. Pourquoi n'ai-je pas peur? Parce que j'en avais marre d'être malade et parce que j'avais bien lu le livre et compris le principe.

J'avais des rhumes et des gripes à répétition, une faiblesse des poumons qui me faisait passer pour un asthmatique, j'étais souvent déprimé et souffrais de dépression saisonnière depuis l'an 2000 (2 ans après mon arrivée dans un pays du nord).

En janvier 2017, j'ai eu une fatigue chronique qui durait depuis presque 10 ans. Je travaillais mais c'était tout. J'avais peu d'énergie. Je me suis effondrée sur le canapé en arrivant.

Lorsque j'ai commencé le protocole, la première chose que j'ai remarquée, c'est le mucus qui sortait de mes poumons (lire ma critique publiée en anglais en 2017). Chaque jour, mes poumons devenaient un peu plus légers et j'ai compris que c'était ce qui était responsable de mes nombreux tests pour l'asthme. Puis mon énergie a doublé et triplé! Je n'avais plus besoin de rester assise au travail et je suis devenue optimiste. C'était en plein hiver mais je ne me souciais pas du froid! Oh, mes pieds froids se sont réchauffés. Je souffrais de pieds glacés et je devais toujours trouver un moyen d'améliorer ma circulation. En avril 2017, mes pieds froids se sont réchauffés après ces énormes doses que je prenais. Je crois que j'avais plus de 50 000 UI mais c'était

Ce dont je suis sûre c'est l'énergie, l'optimisme (plus de dépression!), la fatigue s'est enfuie et enfin, un autre gain énorme qui restait c'est de ne

plus être dans les brumes (plus de brouillard cérébral): je pouvais enfin me souvenir des choses que je faisais. Quelqu'un m'avait parlé de cette amélioration dans un groupe Facebook mais je n'y croyais pas trop car je suis intoxiquée aux métaux lourds et je sais que la vraie clarté vient juste de la chélation du mercure. Donc à mon avis, la vitamine D3 tue les candidas albicans qui sont dans notre flore intestinale. Cette infection fongique est normale mais peut alourdir un corps quand elle prend trop de terrain. Je sais que les symptômes du candida sont aussi le manque de clarté dans les idées et dans la tête.

Ce que je regrette, c'est de ne pas avoir connu le secret de la vitamine D3 avant que mes gènes ne s'activent. Je me suis rendu compte que mon corps n'avait pas assez de vitamine D3 pour moi dans les années 2000 et en 2009, je devais être au fond du puits, mon taux de D venait de chuter car j'avais quitté le climat tropical où je n'avais pas grandi. 10 ans plus tôt, le temps nécessaire à une bonne constitution pour activer mes gènes problématiques.

J'ai aussi compris que ce protocole à haute dose me permettait de remplir le réservoir que je n'arrivais plus à remplir avec les 2000 UI que j'avais commencé en 2007. Oh entre-temps, j'avais lu d'autres livres sur les hautes doses mais aucun ne parlait aussi bien de la recherche et ne me convainquait. J'ai donc commencé puis arrêté les protocoles de vitamine D. Mais pour ce protocole, je garde mon taux assez élevé entre 250 nmol/100 ng et 350 nmol. Je pense que j'ai besoin de ce taux élevé pour guérir mon corps des coups qu'il a pris avec le manque de

soleil.

Finalement, en 2015, mon test Cone Beam pour les dents a révélé une dégénérescence au niveau du cou. Je ne savais pas ce que c'était mais j'ai compris que c'était peut-être dû à un mauvais alignement de mon corps. Finalement, en juin 2018, j'ai réussi à consulter le Dr Turner à Barrie, en Ontario. Il est reconnu pour résoudre les cas difficiles. Il m'avait demandé de prendre des radiographies de mon cou et maintenant il ne voyait plus cette fameuse dégénérescence. Il m'a dit que j'étais mal informée et que je n'avais pas d'arthrite! (Ah donc c'était de l'arthrite, quelle connerie j'étais). Je prie pour la personne qui a partagé ce livre avec moi. Ce jour de janvier 2017 a été béni.

Dieu merci! Merci à Jeff Bowles et merci à ce monsieur qui m'a parlé du protocole.

Najou,

5 sur 5 étoiles: génial!

Commenté en France, le 2 mars 2021,!

J'ai mis en pratique et je ne m'attendais pas à de tels résultats! Mes cheveux blancs sont à nouveau poivre et sel, le bec-de-perroquet sur ma colonne vertébrale a disparu, ainsi que deux kystes. Je suis beaucoup moins fatiguée et j'ai retrouvé un sommeil plus régulier et réparateur. Ma peau est tendue. Bref, beaucoup d'améliorations! Il faut bien sûr surveiller le taux de D3 dans le sang et ne pas oublier la vitamine K2. Le livre mériterait plus de détails, mais c'est un premier pas vers la connaissance

de la D3.

Le 27 avril 2021,

Odysseus

5 sur 5 étoiles: livre fondamental!

Commenté en France, le 19 juillet 2020,

Il explique comment et pourquoi le système vous encapsule... Il explique comment doser correctement la vitamine D, pourquoi les médias s'en mêlent. Il montre que les gens sont très carencés et qu'on nous ment. Pourquoi la carence en vitamines provoque des maladies chroniques et comment y remédier. Un livre majeur.

J'ajoute ceci après 5 mois de traitement à 50 000 UI/Jour: en deux mois l'état de mes os et de mes dents s'est beaucoup amélioré. En 5 mois je n'ai jamais eu d'effets secondaires.

Ce livre vous explique comment en 1930 la population fut massivement supplémentée en vitamine D3 (1 Million UI par jour pendant des mois) et ayant vu son état de santé grandement amélioré déserta les pharmacies. Résultat: les grandes pharmas de l'époque décidèrent avec un cynisme diabolique de mentir à la population et de la sous-doser en vitamine D3, pour que les gens soient à nouveau malades et leur rapportent de l'argent! Vitamine C = kif-kif!

Il est absolument évident que de fortes doses de vitamine D3 améliorent considérablement l'état des dents, des os et du système immunitaire. Des recherches ont montré que les

personnes ayant des niveaux élevés de vitamine D3 dans le sang ont 25 fois moins de risques d'attraper le Covid! Amazon propose de la vitamine D3 à 5 000 UI par goutte, soit une bagatelle. L'auteur du livre explique tous les détails et ses conclusions en tant que médecin.

Le 27 avril 2021,

1 sur 5 étoiles: j'ai testé! C'est très très dangereux!

Voici un excellent exemple de la façon dont une dose élevée de vitamine d3 vous révélera si vous avez une carence en magnésium - tout ce qu'elle décrit est causé par une carence en magnésium qui peut être aggravée par une dose élevée de vitamine D3 qui utilise votre magnésium à un rythme plus rapide... jb

Commenté en France, le 6 mars 2021,

Donc G a joué l'apprenti sorcier avec moi, avec une augmentation de dose, tranquillement, sur plus ou moins trois mois, progressivement, jusqu'à 40 000 UI par jour. Aléatoirement et ne continue pas à ce niveau élevé... Alors qu'il monte dans le livre il a soi-disant 100 000 ui... Ce qui à mon avis fait qu'on se retrouve vite... Dans le coma en réanimation à l'hôpital et par les temps qui courent ce n'est pas un endroit très fréquentable!

Me Cobaye:

Rien à signaler. Tout va bien... Rien ne se passe... Rien de mieux... Pendant ces trois premiers mois et nous sommes en hiver... à la campagne... Puis une nuit une très grosse crise qui ressemble à une intoxication alimentaire très violente: Faiblesse musculaire à ne pas savoir rester debout plus d'une minute... Mais vraiment! Muscles des cuisses qui tétanisent... Ne vous portent plus... Vomissements... Nausées permanentes... Vertiges... Un ne pas pouvoir se concentrer... Ni marcher cinq minutes... Ni lire un livre, ni même suivre un téléfilm! Hyperacidité gastrique... Brûlures d'estomac insupportables en permanence donc charbon actif et argile pour compenser... Insuffisance respiratoire au moindre mouvement... Respiration du petit chien pour éviter la tête qui tourne... Et risque de s'évanouir! Palpitations... Point au cœur... Fatigue intense... Qui dure une éternité
Insomnie...

Et je vous épargne les meilleures choquantes comme les sensations de syncope imminente etc.! Mal de cœur comme sur un bateau dans la tempête et en permanence... aucun soulagement possible... Bref, malade de chez malade... Et vraiment pendant 8 jours Non stop... Et occasionnellement après... Même maintenant 15 jours après... Impossible de rester au soleil sous peine de rechute... Un truc de fou en ayant l'impression qu'on va échouer et mourir sur place, vraiment, à chaque fois! Je ne reviendrai pas en arrière car c'était vraiment horrible!

Bien sûr une consultation médi-

cale pour tenter d'enrayer la catastrophe... Car contrairement à d'autres vitamines, la D3 ne s'évacue pas d'elle-même immédiatement...

Il faudra surhydrater violemment pour diluer le calcium dans le sang qu'elle va générer et qui peut potentiellement durcir calcifier les tissus mous du corps... Comme, par exemple, les artères, les reins, et autres... etc.

Normalement, il s'agit de la même perfusion de sérum physiologique et d'autres cortisones en milieu médical pour freiner rapidement le dépassement du taux tolérable par votre organisme personnel! Habituee et adepte des compléments alimentaires depuis plus de 10 ans, avec beaucoup de succès, comme les gélules d'ail pour l'hypertension ou le Gymnestra sylvestre pour les becs sucrés... etc. G a pu constater que souvent il y a un effet cumulatif surtout pour les plantes et que certaines m'ont rendu malade l'avant-dernier par exemple le zinc!

Il faut donc les tester un par un pendant au moins 15 jours sur soi-même avant de savoir si c'est bon pour soi, ou pas!

Commentaires dans la section Commentaires sur l'interview YouTube de Jeff Bowles par un lien YouTube pour l'interview cliquez: <https://youtu.be/4HCIm5kt8jI>

Dere Gudeta

Le 25 avril2021,

J'ai pris même peu que 2 000 UI et mon psoriasis léger est passé à 90 %, je suis très heu-

reux

Terry Spak,

Quel timing incroyable pour votre commentaire; je cherchais des informations sur la vitamine D3 en relation avec mon psoriasis... J'ai pris la même quantité que vous de façon intermittente au cours de la semaine dernière pour un problème de bas du dos assez grave. J'ai lu il y a quelque temps qu'il y avait un lien entre les deux. Non seulement mon dos va beaucoup mieux (et seulement les jours où je prends la vitamine D, c'était tous les deux jours à titre expérimental, mais je la prends quotidiennement maintenant) mais mon psoriasis mineur va également mieux à environ 80 %, c'est pourquoi j'ai commencé la recherche de cette vidéo, pour obtenir une confirmation. Et voici votre commentaire. Je suis époustoufflé par l'importance de la différence, et je sais que c'est la vitamine D; rien d'autre n'est différent dans ma vie, et le psoriasis était constant.

Salut Jeff, le 06/04/21 syndrome de fatigue chronique,

J'ai déjà ce livre et j'en suis très inspiré depuis octobre dernier. Je prends déjà de la vitamine D3 (70 000 UI), de la ménétrénone K2 (2 x 5 mg), du malate de magnésium (2 x 850 mg), du picolinate de zinc et du bêta-carotène, mais j'ai oublié le bore! Je vais le prendre dans mon cabinet! J'ai ajouté de la DHEA à mon régime ce matin, ce qui, je crois, est un précurseur de la production d'hormones.

J'ai acheté par erreur une demi-douzaine de flacons de vitamine A, mais un de mes patients m'a rappelé que le bêta-carotène était celui qu'il fallait utiliser. J'ai donc maintenant le bêta-carotène de Source Naturals et je le prends depuis au moins une semaine environ.

Je me sens beaucoup mieux que depuis des années, ma fatigue chronique est en baisse, et j'ai l'impression d'avoir plus d'endurance, et j'ai même fait du jardinage et du sciage de branches d'arbres! J'adore votre principe de sortir des sentiers battus, il ressemble beaucoup au mien! Merci beaucoup pour votre aide,

Le 4 avril 2021,

OK merci et je suis d'accord sur le fait que le MK7 fait battre le cœur plus vite et la vitamine D3. Cela m'arrivait. J'ai reçu le Mag étendu LEF aujourd'hui et j'en ai pris 6 1 500 mg répartis sur la journée, environ 1 000 mg supplémentaires de Mag à libération rapide et 900 mg supplémentaires de Calm Mag.

Aujourd'hui, j'ai pris 60 000 UI de D3 et environ 2 000 MK4 et 1 000 MK7 pour chacun. J'avais le cœur qui battait plus vite, mais depuis la consommation agressive de magnésium, je me sens plutôt bien. Au fait, toujours pas de diarrhée ni de selles molles. Le Mag doit être complètement épuisé. Mon flux sanguin et la chaleur de mon corps reviennent. Demain, je pense que je vais en prendre plus et surveiller mes progrès. Merci pour toute votre aide!

Robert,

Maryam Hampshire,

5 sur 5 étoiles: ça marche,

Commenté au Royaume-Uni, le 22 février 2021,

J'en suis à la moitié de ma lecture, alors gardez cela à l'esprit lorsque vous lisez ma critique. J'aime le livre. L'auteur l'écrit à moitié comme un vendeur/scientifique. Il présente de bons arguments. Je l'ai cependant trouvé encore légèrement accroché à la médecine allopathique.

Malgré cela, il a pu établir des liens crédibles et relier les points là où la médecine allopathique refuse. C'est devenu vraiment passionnant lorsqu'il a commencé à parler de la vitamine K2 et a presque fait le lien entre la compensation du syndrome d'hibernation et les aliments riches en cholestérol, mais il n'y est pas parvenu, en raison de l'idée erronée selon laquelle la viande rouge en grande quantité n'est pas bonne pour vous. Ce sera la médecine allopathique erronée pour vous.

En tout cas, la vérité est que j'essaie sa vitamine D3 élevée. Je prends 30 000 UI. Je consomme également de la viande rouge, du beurre cru et du lait cru. Mon cou et mes épaules ne me font plus mal. Je ne me réveille plus avec des douleurs à la hanche ou au dos, ni cette sensation d'accumulation d'acide lactique à l'arrière de mes mollets. J'ai pu faire du yoga hier, pour la première fois depuis trois ans. Ma blessure à l'épaule est à peine perceptible. Et mon niveau d'énergie est au plus haut, et pour la première fois de ma vie, j'ai chaud.

Normalement, je suis constamment gelée et tout ce que je veux faire, c'est dormir. Depuis que j'ai augmenté ma vitamine D3, je brille comme le soleil et je rebondis sur les murs.

Le 19 mars 2021,

De: Thiago Felipe,

Vitamine D3 et effets secondaires,

Salut, Jeff.

J'ai lu ton livre, que je trouve génial, et comme les gens disent que tu leur réponds réellement lorsqu'ils te contactent, j'ai décidé d'essayer.

As-tu déjà entendu parler de quelqu'un qui a commencé à prendre de la D3 et qui a eu soif/bouche sèche 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, sans arrêt? Aucune quantité d'eau ne peut y faire face. De plus, le troisième jour après avoir atteint 20 000 UI par jour, j'ai cru que j'allais mourir après m'être levé du canapé après une courte sieste et mon cœur s'est mis à battre comme un fou et je n'ai pu respirer à nouveau qu'en m'asseyant par terre. C'était vraiment effrayant. Je pense que cela ne m'était arrivé qu'une ou deux fois au cours de la dernière décennie, si je me souviens bien, mais c'est la première fois que je prends de la vitamine D3. Je prends déjà du Magniseum et aussi des Omega 3 depuis plus d'un an maintenant et après ces symptômes et la lecture de ton livre, j'ai décidé de prendre de la K2 Mk7. Aujourd'hui, c'était le premier jour où je prenais de la vitamine K2 et je n'ai pas pris de vitamine D3, seulement les

autres vitamines. Je prendrai 10 000 UI demain et les jours suivants pour voir comment ça se passe. Cependant, je suis vraiment intrigué par cette histoire de soif.

Bonjour!

Félicitations, vous venez de découvrir que même si vous prenez du magnésium, vous manquez toujours de magnésium. Une dose élevée de vitamine D3 utilise votre magnésium beaucoup plus rapidement que la normale. Et si vous manquez de magnésium, cela peut déclencher des symptômes immédiats de carence en magnésium comme une soif excessive et des palpitations cardiaques. Autres symptômes courants: étourdissements, crises de panique, insomnie, anxiété, crampes musculaires et même hallucinations et convulsions! etc.

Arrêtez la vitamine D3 pour l'instant et vous devez faire un effort concerté pour inverser votre carence en magnésium en prenant de petites doses tout au long de la journée. Elle doit être dans votre sang à tout moment autant que possible afin que vos tissus se régénèrent et incorporent le magnésium. Il faut toute une vie pour devenir vraiment déficient et il faut un an ou plus pour l'inverser complètement! 80 % d'entre nous souffrent d'une carence en magnésium en raison de siècles d'épuisement des sols et des aliments... et les analyses de sang que les médecins vous font ne valent rien: seulement 1 % de notre magnésium se trouve dans notre sang et 99 % dans nos tissus. Vous avez vraiment soif car votre corps recherche plus de magné-

sium, que l'on trouve dans de nombreuses eaux de puits... Un instinct ancien prendre tout votre magnésium en une seule fois chaque jour ne fonctionnera pas car cela vous donnera la diarrhée à fortes doses et vous n'en absorberez pas beaucoup

Je recommande de prendre le magnésium à libération prolongée de www.lef.org et d'en prendre 500 mg au moins deux fois par jour pendant environ deux à trois semaines ou plus avant d'essayer la dose élevée de D3. Vous pouvez continuer à augmenter la dose jusqu'à ce que vous ayez la diarrhée. Si elle dure plus d'une semaine, réduisez un peu la dose jusqu'à ce que vous ayez juste des selles molles... Et commencez par des doses plus petites de D3 et augmentez progressivement lorsque vous recommencez...

Je pense que la k2 peut également utiliser votre magnésium, en particulier le type mk7, le mk4 n'est pas aussi aggravant.

Cet effet de la vitamine D3 n'est pas si courant mais est bien plus courant que l'hypercalcémie et les médecins confondent les symptômes de carence en vitamine K2 et en magnésium avec la « toxicité de la vitamine D3 » qui n'existe pas... La vitamine D3 elle-même n'est absolument pas toxique... Il n'existe pas de toxicité de la vitamine D3... Pourtant, presque tous les médecins y croient! Cela les maintient en activité! Je vous enverrai le chapitre sur le magnésium de mon livre de 2019 disponible sur Amazon, Combien de magnésium prenez-vous et à quelle fréquence? Et je vais envoyer un e-mail de dosage pour me faire savoir comment ça se passe! Jeff

Rene,

5 sur 5 étoiles,

Commenté aux États-Unis, le 5 mars 2021,

Rien à redire.

Tout le monde a besoin de ce livre dans sa bibliothèque, sérieusement. J'ai commencé à prendre 20 000 UI de D3 et 200 de K2, et la douleur dans mon genou droit a diminué.

La K2 doit être de 400, j'ai donc acheté une bouteille séparée de K2 et de M7 à prendre en plus. Sans la K2, le corps ne peut pas et ne veut pas absorber la D3 dans les os.

Il faut avoir les deux... Ma mère est atteinte de la maladie d'Alzheimer, des parties de son cerveau sont mortes, mais je sais qu'avec le bon dosage de D3K2 et de vitamine C, cela peut changer... Je n'ai pas besoin de chercher plus loin que ce livre pour obtenir des informations sur la D3K2.

Merci,

Salut Jeff, 07/03/2021

Je voulais juste vous tenir au courant de ma situation actuelle. Comme vous vous en souvenez peut-être, il y a environ 4 mois, je vous ai contacté pour prendre de la vitamine D3 pour mes étourdissements, qui m'arrivent tous les deux ans. Vous m'avez dit que vous pensiez que j'avais une carence en magnésium que je devais d'abord traiter. J'ai pris du magnésium par

voie orale jusqu'à mon niveau de tolérance (400 mg/jour) pendant environ un mois et mes étourdissements ont progressivement disparu. Merci pour cela.

J'ai erré pendant longtemps dans le désert sans la moindre idée, jusqu'à ce que je vous parle. Ensuite, j'ai commencé à ajouter de la vitamine D3 à ma routine (20 000 UI/jour) et j'ai remarqué que je souffrais d'insomnie assez grave, à cause de l'anxiété lorsque j'allais me coucher, même si je n'étais pas vraiment stressée par quoi que ce soit dans ma vie. Vous m'avez alors dit que j'étais probablement toujours en carence de magnésium et qu'il pouvait falloir beaucoup de temps pour que mes niveaux augmentent.

J'ai ajouté une lotion au magnésium à ma routine en appliquant environ 300 mg sur mon corps chaque jour et en 10 jours environ, mon insomnie a disparu. J'ai ajouté 20 000 D3, et l'insomnie est revenue, j'ai donc continué pendant un mois avec du magnésium oral et topique et, sur votre suggestion, j'ai ajouté des capsules de magnésium à libération prolongée.

Je peux maintenant prendre ma D3 (et mon zinc, ma K2, mon bore) tant que mes niveaux de magnésium sont maintenus. Je pense que je souffre d'une carence chronique en magnésium depuis de nombreuses années, principalement parce que je suis très actif et que je ne réapprovisionne pas mon magnésium.

Je pensais qu'à l'approche de mes 60 ou 70 ans, je serais le type qui souffre occasionnellement de vertiges et d'insomnie, bien que je sois par ailleurs en

très bonne santé.

Grâce à toi, je ne serai plus qu'un vieil homme qui est « mystérieusement en bonne santé pour son âge ». J'appellerais ça, un « cadeau inestimable », alors je veux juste te dire du fond du cœur: « Merci pour tout ce que tu fais! » À l'avenir, je récolterai des bénéfices continus et j'éviterai beaucoup de souffrances, grâce à toi. Cordialement,

Gary C,

Encinitas, CA

Salut Jeff, le 08/03/2021,

J'ai pris 40 000 UI de vitamine D3 par jour au cours des deux derniers mois, ce qui a eu des effets bénéfiques notables sur mon eczéma et ma peau. Je voudrais en prendre plus, mais cela semble être mon maximum et j'ai déjà testé cela plusieurs fois. Au-delà, j'aurai immédiatement mal au ventre et je serai constipée. J'ai augmenté ma dose de magnésium à 300 mg, mais malheureusement, je semble avoir une sorte de réaction allergique au magnésium supplémentaire (par exemple, des démangeaisons cutanées sporadiques). J'ai essayé l'oxyde de magnésium, le citrate de magnésium et maintenant le chlorure de magnésium (sous forme de poudre pure), qui semble produire le moins de réactions négatives. J'aimerais pouvoir prendre plus de magnésium, mais encore plus de magnésium et les démangeaisons seront plus intenses.

Avez-vous une idée des raisons pour lesquelles j'ai mal au ventre et de ce que je pourrais

faire pour les réduire afin d’augmenter mon apport en vitamine D3? Cordialement,

Bonjour,

Vous pouvez faire une crème ou une lotion et y mettre la vitamine D3 et l’appliquer directement sur votre eczéma plusieurs fois par jour!

Ils ont un spray d’huile de magnésium que vous pouvez vaporiser sur votre peau, vous pouvez également vous asseoir dans des bains de sel d’Epsom... (le sel d’Epsom est juste du magnésium). JB

Le 8 mars 2021,

Michelle,

Puis-je avoir une copie de votre livre sur le Covid s’il vous plaît? Merci!

Cela fait environ un mois que j’ai un taux élevé de D3 (30 000 UI) et tous les cofacteurs recommandés à des doses supérieures à la RDA

(J’ai pris une multivitamine plus puissante pendant quelques années et je continue également avec cela),

Mon humeur s’est grandement améliorée et mes règles sont arrivées après un an d’absence et d’irrégularité antérieure

J’ai 50 ans cette année. On verra comment cela continue. Je ne prends que 10 mg de mélatonine (depuis quelques années maintenant),

Donc ce n’est pas la cause des

changements menstruels, mais je vais ajouter de la DHEA, plus de mélatonine et peut-être de la prégnénolone.

Je me demande si je dois attendre de voir comment la vitamine D3, etc. continue d’affecter mon cycle si c’est vraiment la cause, avant d’ajouter plus de mélatonine, etc. Je prévois de publier sur votre blog si je vois des résultats dignes d’intérêt. Merci!

Wow, c’est très intéressant Michelle. Peut-être que les femmes ont besoin à la fois de mélatonine et de D3 pour inverser la ménopause!

Le 20 février 2021,

Cher Jeff,

Covid-19,

Bonne nouvelle. Pendant 5 jours d’affilée, j’ai donné 80000iu de D3 à ma femme, ma mère et moi-même. Nous sommes tous revenus à la normale, nous avons eu l’impression qu’un virus très sale avait quitté notre corps.

Nous avons tous été testés et nous sommes tous négatifs, mes amis qui ont attrapé ce virus ont été alités pendant trois semaines. La seule chose qui nous reste est la perte du goût et une fatigue extrême, nous pouvons dormir toute la journée...

Mais heureusement ces symptômes ne sont rien comparés à ce que nous avons ressenti la semaine dernière.

Mes deux fils étaient positifs mais celui de 6 ans n’a eu aucun

symptôme, celui de 12 ans n’a montré que de la fatigue, je leur donne 20 000 UI tous les jours. Merci de nous avoir sauvés, je dois maintenant revenir à 20 000 à 30 000 UI pour maman, moi et ma femme. Je vous tiendrai au courant de notre famille.

Merci,

Harman,

Jeff, merci pour la bonne nouvelle, j’ajouterai votre histoire au moteur de recherche! Pour aider les autres, gardez à l’esprit que la dose élevée de D3 a peut-être consommé votre magnésium beaucoup plus rapidement et que la fatigue est un symptôme de carence en magnésium!

Cher Jeff, le 15/02/2021 covid covid-19,

Merci pour votre réponse,

Aujourd’hui, c’est le 4e jour de la dose de D3 de 90 000 UI pour trois d’entre nous.

Nous nous sommes améliorés de 20 à 30 %.

Seule ma femme se sent encore très faible. Mes deux enfants de 6 et 12 ans ne semblent pas affectés par le virus à l’intérieur de la maison. Comment se fait-il que leur système immunitaire puisse lutter contre cela?

Ma question concerne le vaccin. J’en aurai bientôt un. Que pensez-vous du vaccin? Beaucoup de gens qui avaient peur et accusaient Bill Gates d’avoir mis une puce dans les vaccins sont les mêmes qui se sont fait vacci-

ner... Vous faites-vous vacciner? Merci

Harman Bahra,

Salut Harman,

Être infecté et guérir si le meilleur vaccin de tous vous permet d’être immunisé à vie! Vous n’avez pas besoin d’un vaccin et cela peut être dangereux

Un jour après que les habitants de Gibraltar ont été vaccinés, ils ont commencé à mourir en masse. Cherchez le massacre de Gibraltar sur Internet.

Gibraltar a maintenant le taux de mortalité par million le plus élevé au monde! 2 400 contre 2 000 pour Saint-Marin, cela a quelque chose à voir avec le fait qu’ils sont carencés en vitamine D3, la plupart d’entre eux vivent sur le côté nord d’un très gros rocher qui bloque le soleil toute l’année, quiconque va se faire vacciner devrait prendre beaucoup de D3 pendant un certain temps avant le vaccin! Je ne vais pas me faire vacciner!

Le 15 février 2021,

Je suis si heureux d’avoir de vos nouvelles, Jeff.

En prenant ma douche aujourd’hui, j’étais en colère contre moi-même, je convainquais ma famille que la vitamine D3 nous avait évité d’aller aux soins intensifs. Je vais doubler nos doses aujourd’hui et augmenter également notre magnésium, nous prenions tous 450 mg de magnésium par jour. Je veillerai à ce que nous prenions

au moins 1 000 mg de magnésium. Je vous tiendrai au courant dans quelques jours ou dans une semaine. Mon fils de six ans qui souffrait d’asthme et d’un système immunitaire faible est un enfant complètement différent, il a commencé la vitamine D3 il y a 5 mois et sa santé est bien meilleure. Merci,

Harman,

Le 09/02/2021,

J’ai acheté vos deux livres sur la vitamine D3 et je les adore. Je prends actuellement 20 000 UI par jour, en commençant par 5 000 par semaine, 10 000 en deux semaines, jusqu’à 20 000 UI. Je suis toujours préoccupé par le fait que cela puisse être toxique, mais je m’en tiens à vos informations révélatrices dans les livres. Merci Jeff, bonne chance pour l’avenir.

P.S.: la douleur d’un doigt gravement coupé a complètement disparu... Et mon asthme de longue date n’est plus.

Réponse de Jeff. Ne vous inquiétez pas, 20 000 IU par jour de D3, c’est à peu près la même chose que ce que vous feriez avec une 1/2 heure de bain de soleil au printemps

Mme Congeniality, le 28/01/2021,

Je ne sais rien de la vitamine D3 et du COVID, mais je prends de la vitamine D3 et de la K2 à forte dose depuis 12 ans et je peux honnêtement dire que je n’ai pas eu de rhume majeur, d’infection des sinus ou de la gorge au cours des 12 dernières

années.

Le 8 février 2021,

Mr Leooreoil,

Depuis 20 ans, je prends 10 000 unités de vitamine D3 3 et au cours de la dernière année, j’ai ajouté de la vitamine K2 380 mcg qui élimine le calcium de vos tissus mous dans tout votre corps jusqu’à vos os. Je n’ai pas eu de rhume depuis au moins 20 ans. Je n’ai pas eu la grippe depuis 20 ans. Je n’ai pas de douleurs dans mes articulations. Je n’ai aucune maladie d’aucune sorte. Je mange bien, donc pas de malbouffe de temps en temps. Je suis sans maladie et j’ai 67 ans. Je continuerai à en prendre jusqu’à ma mort. Cela réduit les taux de mortalité, c’est excellent pour les os. Je suggère à tout le monde de consulter le Dr Berg. Holick Dr. Sorensen Dr. Campbell et tant d’autres en ligne pour vous dire la vérité, tout ce dont vous avez vraiment besoin, c’est de 6 000 unités et d’une journée Pouvez-vous fournir à votre système immunitaire une balle très puissante contre les maladies? Notez mes mots, vous devez faire des recherches, vous informer pour que les prédateurs ne s’en prennent pas à vous et vous savez qui ils sont.

Rene Granuloma Annulare, le 2/4/2021,

Il y a deux ans, j’ai développé mon premier granulome localisé. Il a disparu pendant la grossesse, mais est revenu juste après à un autre endroit. Ensuite, quelques autres taches sont apparues, dont une après que je

me sois brûlée. J'ai commencé à prendre de fortes doses de vitamine D3, parce que j'en ai été carencée par le passé. Je suis également très carencée en zinc, j'ai donc commencé à en prendre 30 mg par jour. Après un certain temps, j'ai remarqué que les granulomes diminuaient de taille. Je prends rarement des vitamines de manière constante (par paresse), j'ai donc arrêté de prendre de la vitamine D3 pendant des semaines. Il est revenu, puis j'en ai repris et ils ont presque disparu à nouveau. Après avoir testé cela environ 6 fois, j'ai compris que cela allait fonctionner. Mes lésions ont complètement disparu maintenant. Je ne dis pas que c'est la cause du granulome chez tout le monde, mais cela pourrait valoir la peine d'essayer de faire des tests pour les carences. - Juste une remarque en passant... Il a fallu des semaines pour remarquer une différence au début.

Salut Jeff, le 4/02/21,

Merci beaucoup pour votre réponse et pour l'exemplaire de votre livre sur le Covid 19. Après de nombreuses années sans pouvoir déterminer ce qui n'allait pas chez moi, je suis maintenant enthousiaste à l'idée d'en savoir plus sur la vitamine D3 et son effet sur les autres minéraux du corps.

J'ai parlé avec un ami hier soir et j'ai discuté de votre podcast et de votre livre. Il m'a dit qu'il avait suivi des conseils au début de la pandémie pour prendre des suppléments de vitamine D, de vitamine C et de zinc. Son apport quotidien en vitamine D3 n'était que de 1 000 UI. En moins de 12 mois, il a remarqué que son champignon de l'ongle

du pied avait complètement disparu et qu'un kyste ganglionnaire sur son poignet rétrécissait, incroyable!

Pierre,

Cher Jeff, le 3/02/2021,

J'ai également envoyé votre version PDF interdite du livre sur le covid-19 à de nombreuses personnes, y compris notre député (membre du Parlement) et je suis vraiment reconnaissant pour toutes les informations que vous avez obtenues. J'avais ajouté des capsules d'huile de foie de morue, mais je viens de parcourir votre dernier livre et j'ai vu que la teneur en rétinol peut annuler les effets positifs, je vais donc arrêter cela.

Mon partenaire Peter a des allergies saisonnières et j'ai remarqué une respiration sifflante dans sa poitrine il y a environ trois semaines. Après sa prise de 4 000 Vitamines D, cela a disparu, à son grand soulagement. Nous prenons 4 000 Vitamines D, ainsi que du magnésium, du zinc, etc. depuis environ un mois et je souhaite augmenter la dose.

De: Jez Cook

À: Jeff

Envoyé: mardi 2 février 2021,

Salut Jeff du Royaume-Uni,

Merci pour cela Jeff. J'ai mis la main sur de l'oxyde de magnésium et nous en prenons 500 mg par jour chacun

Hier, on a diagnostiqué aux

yeux de maman une dégénérescence maculaire humide sur les deux yeux (l'un bien pire que l'autre) et une cataracte légère sur les deux! Elle a vu quatre « experts » depuis juin dans le NHS chaotique et son état s'est aggravé au cours des 7 mois, où elle a été « prise en charge », les institutions de l'État s'effondrent. Pensez-vous que la vitamine D3 l'aidera à résoudre ses problèmes oculaires si elle en a suffisamment?

Pour votre journal D3, j'avais des symptômes de tendinite (une amie infirmière a diagnostiqué cela et non de l'arthrite) et je prends maintenant 10 000 UI de D3, 400 mcg de K2 mk7, 500 mcg d'oxyde de magnésium, 15 mg de zinc, 200 mcg de sélénium, 1 000 mg de vitamine C... Et tous les symptômes de douleur ont disparu en une journée! J'ai arrêté pendant une semaine... Les symptômes sont réapparus... J'ai recommencé et les symptômes ont de nouveau disparu!

Si nous habitons près de chez vous, nous vous demanderions d'être notre médecin, mais nous serions probablement au fond d'une longue file d'attente!

Merci encore une fois de communiquer avec nous et de nous aider, vous êtes un diamant dans ce monde en dégénérescence!

De: jeffbo@aol.com

À: pandelina05,

Envoyé: le mardi 2 février 2021,

Salut,

Oui, allez sur jeffbowles.com et utilisez le moteur de recherche d'études de cas D3 à haute dose de plus de 1 000 et recherchez le terme maculaire... J'ai entendu dire qu'une dose élevée de D3 inverse la dégénérescence maculaire, mais je ne suis pas sûr de la différence entre la forme humide et la forme sèche... Vous le découvrirez! Merci et assurez-vous de prendre beaucoup de magnésium deux fois par jour... Soi-disant nécessaire pour inverser la tendinite! J'ajouterai votre cas au moteur de recherche merci!

Le 8 février 2021,

ishtar0077, il y a un an,

J'ai fait ça pendant 4 mois, 50 000 UI de D3 et 500 mg de super K2... Ça m'a beaucoup aidé avec mon psoriasis. J'ai baissé ma dose après. J'ai demandé à mon médecin de tester mon taux de vitamine D. Je maintiens mon taux de vitamine D3 autour de 68 à 78. Je ne suis pas du genre à m'exposer au soleil, j'avais donc besoin de pilules.

Comme je ne mange pas d'agrumes, j'ai ajouté de la vitamine C. Apprenez également à ne pas prendre de vitamines ou de médicaments avec une boisson sucrée, ce n'est pas bon. Buvez-la avec de l'eau ou une boisson lactée.

Regardez la vidéo ici: <https://www.youtube.com/channel/UCGMWhV6SOWX1SjKGbzLganA>

Le 8 février 2021,

La vitamine D3 réduit la kératose séborrhéique, du moins

dans mon cas.

Regardez la vidéo YouTube: <https://youtu.be/4HCIm5kt8jI>

Le 18 janvier 2021,

Jeff, le bain de pieds à l'hydroxyde de magnésium transdermique a fait l'affaire. Mon eczéma a séché en un seul bain. 18/01/2021. Mon quatrième jour aujourd'hui et tout va déjà bien.

Kathy,

Le mardi 19 janvier 2021,

Jeff,

Salut super! Tu prenais aussi du D3?

Oui, à raison de 20 000 UI par jour avec K2.

Kathy,

La plupart des gens qui prennent juste une dose élevée de D3 disent que leur eczéma disparaît en une semaine ou deux... C'est peut-être la combinaison de tout cela... Jeff

Jeff W le 18/01/2021,

Je prends 4 000 UI depuis environ 1 semaine maintenant et la douleur dans mon index que je me suis gravement coupé en 2004 diminue considérablement... Et mon asthme que je souffre depuis mon enfance s'améliore... Il est beaucoup plus facile de respirer maintenant... J'ose me demander quels effets miraculeux je pour-

rais rencontrer avec 20 000 UI par jour... Merci encore,

Jeff W,

Toronto Canada

Graham Waudby, le 13/01/2021,

J'en suis à la moitié de votre livre sur le Covid, des statistiques fascinantes et compliquées. Je pèse 16,8 pierres ou 106,7 kg (234 livres) et je mesure 6 pieds deux pouces.

Je porte environ deux pierres et demie d'excès de poids externe. Je ne sais pas si j'ai de la graisse interne.

J'ai commencé à 20 000 puis pendant un an, les trois dernières années à 50 000, le tout avec de la K2 appropriée. J'ai pris 100 000 pendant 4 mois et maintenant je suis passé à 120 000 le mois dernier, je prends 1800 mcg de K2 avec cela et un mag de 1 000 mg.

Le psoriasis n'a pas tout à fait disparu, ni la décoloration de mes ongles d'orteils, j'ai senti que l'effet de ma D3 avait plafonné, j'ai donc jugé approprié d'augmenter ma dose pour faire avancer les choses.

Mon médecin a du mal à me faire vérifier mon sang car il n'est pas d'accord avec moi sur le fait que je fais la bonne chose malgré les changements évidents dans ma physiologie, il est donc difficile de vérifier mes niveaux sanguins. J'ai eu un épisode de battements de cœur rapides et de tachycardie qui a disparu après avoir augmenté mon apport en magnésium jusqu'à la tolérance intestinale.

Mais dans l'ensemble, ce fut une période fascinante, les problèmes ont disparu un par un et comme si quelqu'un avait huilé toutes mes articulations!

La seule chose qui a vraiment été bonne, c'est ma clarté mentale. J'avais un brouillard cérébral et j'étais complètement épuisé tout le temps, peu importe comment je dormais.

Bien que je sois un artisan ébéniste/ménisier, je m'intéresse à la santé générale. J'ai étudié l'anatomie, la physiologie et le massage. J'ai travaillé sur des navires spéciaux mis en place pour accueillir des personnes handicapées physiques ou blessées naviguant sur un navire à gréement carré, le Jubilee Sailing Trust.

Je regarde beaucoup de choses sur YouTube concernant les nouvelles découvertes en matière de santé, je suis particulièrement intéressé par le nouvel intérêt pour le côlon, son microbiome et son influence sur la santé et l'immunité, l'humeur et même les choix alimentaires que nous faisons

Je me demande si la vitamine D3 + K2 + mag a un effet sur le microbiote intestinal pour améliorer ses propriétés? Le K2 étant notamment dérivé de graisses naturelles (nourries à l'herbe).

Mort de rire, tu voulais juste me demander mon poids et tu as eu ça, alors je vais me taire maintenant,

Bien à toi, Jeff

Le 11/01/2021, bronchite,

Merci pour l'information. J'ai ton livre mais je vais devoir le relire.

Je prends 300 mcg de K2 MK7 par jour, mais j'en prendrai plus, et 400 mg de bisglycinate de magnésium avant de me coucher, et 1200 mg de vitamine E. Je prends de la vitamine D3 K2 et de la vitamine E avec un gros repas. J'ai toujours eu des problèmes avec mes bronches et je vais beaucoup mieux. Je prends de la vitamine D3 à forte dose (30 000 UI/jour) depuis plus d'un an maintenant.

Mike,

Le 13 janvier 2021,

Graham Waudby,

Vit à Bridlington

Salut Jeff, je mène ma propre expérience de D3 élevé, depuis 4 ans maintenant. Après avoir lu votre premier livre, 50-100 000 UI, j'en suis arrivé à la conclusion que j'avais une maladie auto-immune (contrairement à mon médecin) psoriasis, ongles jaunes, asthme, allergies, problèmes multi-articulaires, sténose vertébrale. Fatigue chronique, mes résultats – couleur des ongles des pieds qui s'estompe, psoriasis qui recule, niveaux d'énergie qui augmentent, kyste ganglionnaire au poignet qui a disparu, vue améliorée, j'ai 63 ans, le médecin n'arrivait pas à y croire, puis quelques semaines plus tard, j'ai passé une IRM de la colonne vertébrale, j'étais prêt pour un fauteuil roulant mais ma moelle épinière se régénère, le consultant est consterné « extraordinaire » sa réponse, il a juste fallu qu'une articulation de la hanche

soit remplacée, ma densité osseuse est deux fois supérieure à celle d'un gars de mon âge... Je pourrais continuer, merci. Jeff, ça a changé ma vie, ce n'est rien de moins qu'un miracle.

Je prends D3 + K2 + mag + bore

Le 13 janvier 2021,

Salut Jeff, je m'appelle Volker et j'ai lu ton livre sur les résultats miraculeux en 2017,

Puis j'ai moi-même commencé le même test que toi. Pendant un an, 100 000 UI de vitamine D3 par jour et pendant 1 mois, 140 000 UI par jour, ce qui a abouti à un taux sanguin de vitamine D3 de 1 360 ng/ml. Avec les trois cofacteurs vitamine A, K2 et magnésium, je n'ai eu absolument aucun problème de santé, pas d'hypercalcémie, tout est à 100 % sain Tout cela a beaucoup aidé ma santé, tout comme pour vous. Depuis un an et demi, Je suis maintenant consultante médicale certifiée en vitamine D, certifiée par le Dr Raimund von Helden, qui est l'un des experts en vitamine D3 les plus célèbres d'Allemagne.

Je voulais juste vous dire un grand merci pour avoir écrit ce livre qui m'a tellement inspiré à prendre ma santé en main

Et depuis ces 18 derniers mois également la santé de nombreuses autres personnes que j'ai pu aussi beaucoup aider.

Salutations cordiales de Gießen Volker,

Le 3 janvier 2021,

Désolé d'apprendre cela,

J'espère que tu n'es pas malade! Nous avons de bonnes histoires pour le moteur de recherche en attente...

Jetez-y un œil!

Alors espérons que 2021 sera bien meilleure que 2020!

De: Raj Bapna,

À: Jeff,

Envoyé: le vendredi.1^{er} janvier 2021,

Joyeux NY Raj en voici un pour une raison qui n'a pas été intégré dans le moteur de recherche merci de poster

Joyeux NY Jeff,

Désolé, je n'ai pas posté ces derniers jours car j'étais en panne.

Je mettrai en ligne dans quelques jours.

Le vendredi. 1^{er} janvier 2021,

Red Rose,

4 sur 5 étoiles: a fait une énorme différence,

Commenté aux États-Unis le 21 décembre 2020,

J'ai trouvé ce livre intéressant et utile. J'ai lu une douzaine de livres sur la D3 et je reviens sans cesse à celui-ci pour référence. Après un mauvais coup de soleil au ventre à l'âge de 13 ans, j'ai évité le soleil toute ma vie comme si c'était la peste et je portais toujours une crème solaire SPF

50. Toute ma vie, j'ai eu un faible niveau d'énergie, du mal à rester endormi et je ruminais constamment sur tout. J'ai commencé avec 6 000 UI par jour et j'ai progressivement augmenté jusqu'à 20 000 UI par jour avec la K2 au cours des 9 derniers mois. Je me sens comme une personne différente. Je ne suis pas fatiguée quotidiennement, ce qui m'a rendu apathique. Je ne me sens pas stressée par la vie et j'ai parfois un sentiment d'euphorie, comme si j'étais vraiment calme et que mon corps se sentait bien. J'ai de la rosacée (rougeurs) et j'ai toujours eu une peau hypersensible. Mon visage ne s'est jamais senti aussi bien et est sensiblement plus lisse. Les plus grands changements que j'ai remarqués sont la qualité de mon sommeil et j'ai arrêté de ruminer. L'anxiété pour des petites choses me quitte, ce qui n'est jamais arrivé. Je prévois de continuer à prendre ce dosage plus élevé en complémentant avec du K2 et je ferai un examen physique dans les prochains mois.

Red Rose,

Dan Tracey,

@Hoosierflyman

Les étudiants de ma classe ont choisi cette pré-impression pour la lire et la commenter. Les auteurs affirment avoir inversé le vieillissement chez les vieux rats en leur donnant le plasma des jeunes. Parfaitement choisi pour la saison d'Halloween. Je suis très intéressé de voir ce qu'ils vont proposer dans la critique!

Bonjour Jeff, le 26/12/2020,

Dégénérescence maculaire liée à l'âge Dégénérescence maculaire liée à l'âge DMLA sèche et humide. Scoring du calcium dans les artères coronaires (CAC) Calcium des artères Décalcification.

J'ai lu votre livre sur la vitamine D3, il y a quelques mois, je suis maintenant sur votre livre "Cure for all diseases". De plus, je vais avoir 60 ans dans quelques mois. Je lis quotidiennement Mercola et j'essaie de faire passer ma santé au niveau supérieur. J'avais besoin de lire votre livre pour ne pas avoir peur d'augmenter le dosage. Mes niveaux sont à 77 (lecture d'été) et je suis à 20 kIU par jour avec beaucoup de k2. Une chose intéressante s'est également produite: j'ai lancé Bill Sardis Longenvex l'année dernière parce qu'on m'a diagnostiqué une DMLA sèche. Il est également prêt à répondre au public.

J'avais un score CAC élevé de 340 il y a quelques années. J'utilisais des enzymes comme la Nattokinase et la Serrapatase. Il m'a dit d'utiliser IP 6 – quatre par jour pendant trois mois. Eh bien, mon score est passé de 340 à 79 au total. Mon médecin m'a d'abord dit que je ne pouvais rien faire, que je devais simplement prendre mon Lipitor. (J'ai arrêté de le prendre il y a six ans). Vous auriez dû voir sa tête avec les résultats. Malheureusement, mon histoire ne sortira pas et des gens en souffriront. Suivez la piste de l'argent. Merci pour ce que vous faites! Bonne année!

Geai

De: Dan S,

À: Jeff,

Envoyé: le jeudi 24 décembre 2020,

Conseils, diagnostic possible de lupus,

Salut Jeff, j'ai une mise à jour plutôt cool. Hier, je suis sortie de l'hôpital, mes analyses sanguines ont montré une inflammation de mes intestins. J'ai une colite ulcéreuse qui, honnêtement, ne me dérange que tous les deux ou trois ans. J'ai donc passé une coloscopie et elle a montré l'inflammation, mais le médecin a dit que c'était « étrange » parce qu'elle s'était atténuée sans traitement – je n'avais également aucun symptôme, comme vous le savez probablement, la CU s'accompagne de diarrhée, de douleurs, etc. J'ai demandé que les niveaux de vitamine D3 soient vérifiés – ils sont revenus à 400 nmols, soit environ 160 ng. Je lui ai dit que cela devait être la vitamine D3 qui contrôlait ma CU, il a dit non et que c'était « toxique ». J'ai aussi parlé de la vitamine K2 et il n'en avait aucune idée. Typique! De plus, le lupus s'améliore, les tests de la fonction hépatique sont parfaits! De plus, mes hémorroïdes ont presque disparu, il semble que mon corps commence à guérir. Je pensais que je vous le ferais savoir. J'ai également acheté 4 de vos livres pour les membres de ma famille, merci beaucoup! Dan.

De: jeffbo@aol.com

Envoyé: le jeudi 24 décembre 2020,

Conseils, diagnostic possible de

lupus,

Wow Dan, c'est génial,

Vous savez que le Dr Coimbra a guéri des patients atteints de lupus avec 1 000 UI par kg de poids corporel par jour. Recherchez sur Internet. Ou ce moteur de recherche: <https://jefftbowles.com/vitamin-D3-cure-search-engine-can-D3-cure-your-disease-1000-case-studies/>

J'ai également un article de blog sur un médecin italien qui a guéri sa colite ulcéreuse en 10 mois en prenant environ 80 000 UI de D3 par jour. Je connais également une dame qui doit maintenir son taux de D3 à 150 ng/ml, sinon sa maladie de Crohn revient à 100 ng/ml. Vous pouvez dire à votre médecin que la vitamine D3 n'est absolument pas toxique à aucun niveau. C'est l'épuisement de ses 5 cofacteurs qui conduit à la « toxicité de la D3 ».

Épuisez votre k2 et vous pouvez avoir un excès de calcium dans votre sang... Épuisez votre magnésium et vous pouvez avoir des symptômes de différenciation en mg comme des étourdissements, des changements de pression artérielle, des arythmies, des crises de panique, des crampes, etc. La D3 utilise les cofacteurs à un rythme élevé.

Donc tant que vous prenez suffisamment de cofacteurs, la vitamine D3 sera non toxique! a-t-il testé votre calcium sanguin? Sinon, il ne sait pas ce qu'il fait... Et gardez à l'esprit que 160 n'est pas si élevé que ça, les sauveteurs d'été en Floride testent régulièrement à 125 ng/ml.

Bonne nouvelle! Je vais vous

ajouter au moteur de recherche! Lisez ceci: <https://jefftbowles.com/cardiac-surgeon-cures-his-ulcerative-colitis-w-vit-D3-big-when-drugs-did-not-work/>

Voulez-vous également mon livre gratuit sur le covid-19? Je le donne gratuitement car il a été interdit par Amazon!

De: Dan S

Envoyé: le 03 décembre 2020,

À: Jeff,

Objet: Re: Conseils, diagnostic possible de lupus

Super merci mec. Je pèse 60 kilos donc je vais commencer à prendre 60 000 UI par jour. Herbert en a pris pendant 4 mois, c'est intéressant. Je vais continuer, j'espère qu'un soulagement viendra bientôt, merci encore!

De: Jeff,

Envoyé: le 3 décembre 2020,

Conseils, diagnostic possible de lupus,

Témoignage d'Herbert,

« Une vie précieuse de plus, restaurée grâce au protocole de vitamine D. »

Le lupus érythémateux disséminé (LED), communément appelé Lupus, est une maladie auto-immune qui affecte principalement la peau, les articulations, les reins et le cerveau. Cependant, il peut également affecter presque tous les

organes, y compris les poumons, le cœur et les yeux.

Hébert, 39 ans, a développé un lupus aigu affectant initialement sa peau et son cuir chevelu. Par la suite, il a développé une vascularité qui a causé une lésion à l'œil gauche.

Heureusement, le diagnostic a été établi rapidement et nous avons commencé le traitement avec de fortes doses de vitamine D3 et quatre séances de thérapie par perfusion IV de Solu-Medrol.

L'effet immunomodulateur de la vitamine D3 est essentiel pour le traitement du lupus à long terme, car les effets secondaires des médicaments conventionnels peuvent être dévastateurs: la corticothérapie prolongée provoque des vergetures, des cataractes, de l'hypertension et de l'ostéoporose. L'hydroxychloroquine (reuquinol) peut provoquer une perte de vision sévère. Le méthotrexate provoque des lésions hépatiques et des effets tératogènes.

Son évolution clinique a été étonnante: les douleurs articulaires ont cessé, les lésions cutanées ont disparu, les cheveux ont poussé et il a retrouvé le poids perdu et sa disposition physique et mentale. Son témoignage est très important et les images parlent d'elles-mêmes.

De: jeffbo@aol.com

Envoyé: le mercredi 2 décembre 2020,

Conseils, diagnostic possible de lupus,

Salut Dan, combien pèses-tu? Le protocole du Dr Coimbra suggère de prendre 1 000 iU pour chaque kg de poids corporel. Faire une recherche sur Internet pour le Dr Coimbra et le lupus.

Témoignages sur le lupus (Protocole de Coimbra)

Témoignages sur le lupus (Protocole de Coimbra)

Message de AntonioBR, le dimanche 26 février 2017,

Le lupus est une maladie chronique auto-immune qui peut endommager n'importe quelle partie du corps (peau, articulations et/ou organes à l'intérieur du corps). Chronique signifie que les signes et symptômes ont tendance à durer plus de six semaines et souvent pendant de nombreuses années.

Ce protocole nécessite l'accompagnement et le suivi d'un médecin ayant reçu une formation spécifique pour analyser chaque cas particulier.

Il existe une liste de médecins du monde entier ici: <http://www.thisisms.com/forum/coimbra-h...27159.html>.

Certains médecins travaillent via Skype

Ré: Témoignages sur le lupus (Protocole de Coimbra),

Message de AntonioBR, dimanche 26 Fév 2017

Ré: Témoignages sur le lupus (Protocole de Coimbra)

Témoignage de Livia,

Livia est une fille pleine de vie

et de projets, qui pratique le ballet classique depuis l'âge de deux ans.

Malheureusement, il y a 10 ans, elle a commencé à présenter une perte de cheveux, a perdu un sourcil et a développé une vascularité sur sa peau et ses muqueuses. Elle ressentait beaucoup de douleur dans la région abdominale et dans les articulations. Elle a développé une dépression sévère et a dû suivre une psychothérapie et prendre des antidépresseurs.

La maladie s'est beaucoup aggravée avec une rechute de péricardite et des lésions dermatologiques. Alors, à l'hôpital, on lui a diagnostiqué un lupus et on lui a prescrit de fortes doses d'hydroxychloroquine, d'azathioprine et de cortisone.

Les effets secondaires de ces médicaments se sont vite manifestés: insomnie, vergetures, acné, elle a pris 18 kg et elle a perdu plus de 70 % de sa vision.

Lorsque les médecins ont essayé de réduire les doses des médicaments pour minimiser leurs effets secondaires, les symptômes de la maladie se sont aggravés.

Elle a consulté deux ophtalmologues et ils ont dit que la déficience visuelle causée par le reuquinol (hydroxychloroquine) était irréversible.

En cherchant sur Internet, sa maman a découvert le Protocole du Dr Cicéron et est venue nous voir dans notre clinique.

Nous avons suspendu immédiatement tous les médicaments conventionnels, et nous avons prescrit le Protocole de vitamine

D3 et, par extension, nous avons retiré l'aliment toxique (le gluten).

Comme la patiente était très sensible au gluten, le succès de son traitement avec le protocole de vitamine D3 est étroitement lié à l'élimination du blé, du seigle, de l'orge et de l'avoine de son alimentation.

Livia suit rigoureusement le régime sans gluten.

L'évolution a été tout simplement spectaculaire!

Deux mois seulement après la première visite, elle a enregistré cette déclaration: elle a récupéré 100 % de sa vision, a perdu 4 kg de poids, dort bien, est sortie de la dépression et est très heureuse!

<http://www.vitaminadmedicinaesaude.com.br/livia-lupus/>

AntonioBR

Aîné de la famille

Re: Témoignages sur le lupus (protocole de Coimbra)

Citation

Message de AntonioBR, le 07 mars 2017,

Re: Témoignages sur le lupus (protocole de Coimbra)

Hello Jeff, donc il y a environ deux mois, j'ai fait vérifier mes niveaux de vitamine D3 et de calcium - le médecin a dit que le calcium était normal mais mon taux de vitamine D3 était de 52 (niveaux britanniques). J'ai donc augmenté la vitamine D3 à 50 000 UI par jour –

presque deux mois plus tard et les symptômes du lupus sont toujours présents, suis-je trop impatient? Il faut savoir que le lupus affecte mon foie, je pense que j'aurai peut-être besoin de plus de 50 000 UI par jour si mon foie ne l'absorbe pas aussi vite. Des idées? Santé!

De: Jeff,

Envoyé: le 29 septembre 2020,

Conseils, diagnostic possible de lupus

L'hyperkaliémie est rare, très rare à des doses inférieures à 100 000 par jour de D3... Je n'en ai pas entendu parler à moins que quelqu'un n'en prenne 300 000 ou plus... Seulement deux cas sur peut-être 1 000 personnes à forte dose ont pris plus de 300 000 par jour pendant des mois

Les premiers symptômes sont une perte d'appétit, puis des nausées, puis des vomissements, puis une perte de poids importante...

Mais vous pouvez simplement faire un test sanguin si vous voulez vous rassurer, demandez-leur de vérifier votre taux de calcium dans le sang, dans plusieurs autres cas, si les gens n'ont pas pris suffisamment de K2, il y a eu deux ou trois cas de calculs rénaux calciques... Prenez du K2 supplémentaire si vous voulez être plus sûr

Tenez un journal des symptômes du lupus... Afin que nous puissions ajouter à la base de données de plus de 1 000 études de cas, merci! JB

À: jeffbo@aol.com

Envoyé: le mardi 29 septembre 2020,

Conseils, Diagnostic possible du lupus,

Merci pour la réponse rapide. Les symptômes du lupus s'améliorent lentement mais sûrement, c'est sûr, en particulier les douleurs articulaires. La vitamine D3 a également corrigé mon hypoglycémie. Quels symptômes aurais-je en cas de taux de calcium élevé? Est-il prudent de continuer à prendre de la vitamine D? Je regarde les symptômes de la parathyroïde et je ne m'y identifie pas. De plus, je n'ai que 31 ans aussi. Merci beaucoup!

De: jeffbo@aol.com,

Envoyé: 29 septembre 2020,

Conseils, Diagnostic possible de lupus,

Bonjour,

Habituellement, la vitamine D3 à forte dose supprime la PTH. Donc, si vous souffrez d'hyperparathyroïdie, votre taux de calcium sanguin pourrait augmenter

Vous devriez faire un test sanguin pour la PTH et le calcium et voir s'ils sont normaux. Si c'est normal, peut-être que la D3 fait juste un peu de remodelages... Difficile à dire... Comment se présage les symptômes du lupus?

Dans l'hyperparathyroïdie primaire, une hypertrophie d'une ou plusieurs glandes parathyroïdes provoque une surproduction de l'hormone. Cela pro-

voque des taux de calcium élevés dans le sang, ce qui peut causer divers problèmes de santé. La chirurgie est le traitement le plus courant de l'hyperparathyroïdie primaire. 18 juin 2020

Depuis:

À: jeffbo@aol.com,

Envoyé: le mardi 29 septembre 2020,

Conseil, Diagnostic possible du lupus,

Merci pour la réponse, j'ai une mise à jour – donc ces deux dernières semaines, j'ai pris 30 000 UI de D3, K2 et j'ai récemment ajouté du magnésium car j'ai remarqué des symptômes de carence en magnésium. L'autre jour, pendant que je me rasais, j'ai senti une glande élargie. Après quelques conférences, il semble que ce soit une glande parathyroïde, j'ai lu que c'était dû à une carence en vitamine D3, est-ce vrai? Ou est-ce ma carence en magnésium? J'ai lu sur votre site que des gens se font enlever la glande parathyroïde, je suis un peu inquiet. Des conseils? Merci beaucoup!

De: jeffbo@aol.com

Envoyé: le 14 septembre 2020,

Conseils, Diagnostic possible du lupus,

Bonjour, je pensais avoir déjà répondu à votre e-mail

Recherchez sur Google le protocole du Dr Coimbra et le lupus. Il guérit le lupus avec 1 000 UI de vitamine D3 par kg de poids corporel par jour

Vous pouvez également rechercher le terme lupus sur mon site Web et obtenir des informations spécifiques dans les articles de blog

Utilisez également le moteur de recherche de plus de 1 000 études de cas

Voici le lien <https://jeffbowles.com/vitamin-D3-cure-search-engine-can-D3-cure-your-disease-1000-case-studies/>

De: Dan S,

À: JeffBo@aol.com

Envoyé: Lundi 14 septembre 2020,

Conseils, Diagnostic possible du lupus

Salut Jeff, quelqu'un sur Facebook m'a dit que tu étais l'homme à qui parler de la vitamine D/K2 et des maladies auto-immunes. Il semble que j'aie un lupus, et que j'ai besoin de tests pour le confirmer (je suis bloqué ici au Royaume-Uni). Quels dosages recommanderiez-vous de commencer? Et quand augmenter, etc.? Je sais qu'ils vont essayer de me donner des médicaments horribles comme la prednisone et d'autres médicaments immunosuppresseurs, mais je vais catégoriquement refuser – ce truc fait même tomber mes cheveux. Merci mec, j'espère que tu es à l'abri du virus. Dan.

De Jason, le 22/12/2020, Asthme guéri en une semaine environ. Croyez-le ou non, il a disparu en moins d'une semaine

avec deux décennies d'insomnie induite par la prednisone. L'insomnie n'est pas totalement guérie, mais mon sommeil est plus profond et plus réparateur maintenant que jamais sans prednisone. Je devrais vous écrire une critique sérieuse parce que j'ai lu toutes celles de vos livres au lieu de vous envoyer simplement de bonnes nouvelles au coup par coup.

Cher M. Jeff, le 20/12/2020,

Alzheimer,

Bonjour,

Cela faisait longtemps que je ne vous avais pas écrit.

Maintenant, un autre scientifique a publié un article qui corrobore l'efficacité de la mélatonine dans les solutions anti-âge ainsi que pour arrêter la maladie d'Alzheimer et la démence.

Pour votre aimable information.

Comme vous le savez, mon frère aîné, âgé de 62 ans, souffre de perte de mémoire et nous avons commencé à lui administrer 40 mg de mélatonine par nuit ainsi que de la prégénolone et de la progestérone le matin.

Il y a eu une amélioration considérable de son état mental et il s'est également amélioré dans ses souvenirs d'enfance.

En attendant, vous nous avez suggéré de lire le groupe Yahoo qui a été créé pour partager des expériences.

Pouvez-vous s'il vous plaît me donner les détails.

Merci et salutations

Srinivas P.V

Inde

Temporairement au Canada

Désolé, je pense que les groupes Yahoo ne fonctionnent peut-être plus... Vous devriez créer un groupe Facebook! Ou MeWe group si vous voulez vous éloigner du Facebook corrompu!

Le 13 Janvier, 2021,

From: Vlad,

Bonjour Jeff et avec amour depuis le Royaume-Uni!

Merci beaucoup pour tout ce que vous faites en partageant votre propre expérience.

Je prends environ 12 000 UI depuis quelques années maintenant, car cela a inversé et guéri mon arthrite réactive. J'avais alors toutes sortes de symptômes, bras, genou, voies urinaires enflées, beaucoup de maux de dos et tout a explosé en même temps. À cette époque, on m'a prescrit des stéroïdes qui avaient également de nombreux effets secondaires douteux.

Tout s'est éclairci et il ne reste que des problèmes mineurs.

À cette époque, j'ai passé de nombreux tests et j'ai découvert que j'étais HLA-B27 positif. J'ai du vitiligo et j'ai parfois de l'urticaire. Je suis généralement assez sensible au sucre/à l'al-

cool/à la caféine, même si j'ai appris à éviter trop de choses comme ça. J'ai des mycoses des ongles des pieds.

De: Vlad,

Conseils sur la D3 à haute dose, partie 2

J'ai lu vos livres et j'ai décidé de passer à la vitesse supérieure, inspiré par ce que vous avez découvert. J'aime l'idée qu'une dose élevée de D3 puisse remodeler le corps à son état habituel. Je prends donc 40 000 UI de D3 et 4 super K avec environ 500 mg de magnésium et environ 25 mg de zinc. Je bois dans une bouteille en cuivre pour être sûr d'avoir un peu de cuivre. Je prends environ 20 mg de mélatonine le soir. J'ai commandé du bore qui arrivera bientôt.

Ce que j'ai remarqué au cours de la première semaine, c'est que je me sens clair et plutôt bien, mais mon coude est devenu enflé. Je pense qu'il s'agit d'un remodelage en cours, car je pense que c'est le coude qui a gonflé à cause de mon arthrite. Ce n'est pas vraiment douloureux, mais il est enflé et la mobilité est limitée.

Ok, c'est tout! Merci beaucoup pour tout ce que vous faites, et ne vous inquiétez pas si vous êtes vraiment occupé et que vous ne pouvez pas répondre. J'espère que vous allez bien et que tout le meilleur est à vous!

Mina C, le 15/12/2020,

À Jeff,

Je prends ce médicament depuis à peine une semaine. J'ai des résultats spectaculaires sur mon sommeil. Deux médecins différents m'ont demandé de faire des études du sommeil. Je me lève encore régulièrement pendant la nuit (allers-retours aux toilettes), mais je ne reste pas allongée là, mon esprit ne s'arrête jamais. Mon genou droit me faisait mal tout le temps, je ne ressens plus cela. J'ai passé une radio. Le médecin a dit que j'avais un début d'arthrite. Je devrais passer une IRM pour obtenir d'autres résultats. Oh, aussi, la nuit, mon cœur battait bizarrement. Je n'ai plus ça. J'avais l'impression d'être une coquille vide, essayant juste de passer l'heure suivante. J'étais définitivement en détresse. Les choses changent pour moi. Merci d'avoir partagé votre vie avec nous.

Bonjour, Jeff, le 15/12/2020,

En fait, je ne me souviens pas comment j'ai trouvé votre livre sur Amazon à propos de la D3, mais je suis si content de l'avoir fait. J'ai commencé – croyez-le ou non – à 50 000 UI de D3 par jour avec 5 000 mcg de K2. C'est tout ce que j'avais sous la main pour commencer. J'ai augmenté ma consommation à 75 000 UI/jour pour la D3 et j'ai ajouté d'autres choses au fur et à mesure que je lisais et étudiais davantage. J'ai eu deux changements que je considère comme majeurs: j'ai arrêté de perdre mes cheveux et j'ai commencé à perdre du poids dont j'essayais de me débarrasser depuis des ANNÉES. Cela fai-

sait toujours du yo-yo. C'était tellement frustrant. J'ai renoncé à me peser il y a quelques mois parce que cela ne valait rien. Je me fiche de mon poids. Je me soucie de ce que je ressens et de mon apparence (je me fiche d'avoir l'air « parfaite ». Je me soucie d'avoir un excès de graisse qui pend sur moi.) Prendre des doses dangereusement élevées de D3 et de K2 n'a été rien de moins que miraculeux pour moi jusqu'à présent. Il y a encore d'autres choses que j'espère bientôt, je vous le ferai savoir si je le fais.

De Jason, après 1 mois de D3 à forte dose, le 14/12/2020,

Ma dépression n'est plus que ponctuelle maintenant. Elle était morbide et non-stop avant votre sagesse du livre. L'asthme a toujours disparu à 99,99 %

40 ans de cette merde et les médecins n'ont pas pu me dire que c'était une simple carence en D/Mg/K2... À quoi servent-ils même?

De: Adelynn B, le 5 décembre 2020,

Questions sur mon cœur,

Salut Jeff!

Je viens de terminer votre livre en une journée et je suis tellement reconnaissante que vous l'ayez écrit. Cela a changé ma vie. Merci. Je prends depuis environ deux semaines un supplément de 50 000 UI par jour de D3. Je prends également de la K2 et du magnésium. Je me sens tellement mieux et j'ai beaucoup plus d'énergie.

J'écris cependant, parce que mon cœur me fait mal ces derniers jours et de temps en temps, j'ai ce que je pense être des palpitations. J'ai récemment fait un électrocardiogramme et des analyses sanguines et tout est revenu à la normale. Je ne sais pas ce qui se passe, mais j'ai le sentiment que cela a à voir avec la K2. Je vais essayer de prendre le double de ma dose habituelle de K2 et voir ce qui se passe.

Avez-vous des conseils à me donner? Je prenais 125 mcg de K2 et maintenant j'en prends environ 250 mcg. Je me demande simplement quelle est la dose recommandée pour quelqu'un qui prend 50 000 UI de D3 et 750 mg de magnésium.

Existe-t-il un ratio magique pour les compléments?

Merci et que Dieu vous bénisse, Adelynn,

Bonjour Adelynn,

Arrêtez la D3 pendant environ deux semaines et commencez à prendre du magnésium à libération prolongée deux fois par jour au moins 500 mg deux fois par jour, peut-être 750 si vous pouvez le tolérer sans trop de diarrhée... Vous pouvez vous procurer une bonne marque sur www.lef.org

Vous venez de découvrir votre carence en magnésium. Ce qui est une bonne nouvelle, vous pouvez donc maintenant la corriger, Il faudra peut-être une année entière de double dosage pour l'introduire dans tous vos tissus pendant qu'ils se renou-

vellent.

80 % d'entre nous sont carencés en magnésium en raison de l'épuisement des sols depuis des siècles. Et donc de l'épuisement alimentaire du Mag... Les médecins n'ont pas de bon test pour la carence en magnésium, le test sanguin est inutile, il ne mesure pas le magnésium tissulaire.

Vous devez lire mon nouveau livre sur la D3 et ses 5 cofacteurs... Assurez-vous d'étudier le chapitre sur le magnésium!

Il existe de nombreux symptômes de carence en magnésium, les plus classiques sont: Palpitations cardiaques, crampes insomnie crises de panique, etc. voir mon nouveau livre.

From: Adelynn B, le 12 décembre 2020,

Mise à jour: je me sens mieux.

Je prends 1 500 mg de magnésium à libération prolongée par jour. Merci pour l'aide,

Adelynn,

Cela fait un peu plus d'une semaine, mais j'ai remarqué quelques choses et je voulais les partager. Le 27/10/2018.

L'amélioration de l'humeur et de l'énergie a été constante. Je me sens bien et j'ai pu m'attaquer à des tâches que je repoussais ou ignorais depuis des semaines, et je me lance dessus. Je suis content de cette évolution.

J'ai eu des problèmes de pellicules, et pendant que je les traitais sur ma tête avec des remèdes topiques, cela semble s'être amélioré au cours de la semaine. Plus important encore, j'avais des « pellicules sur les sourcils ». Chaque fois que je me grattais ou me frottais les sourcils, des squames de peau tombaient, comme une neige très légère. Cela a complètement disparu, très cool.

J'ai eu quelques boutons aléatoires au cours de la semaine, mais c'était peut-être ma peau qui poussait des toxines ou des substances, car ils ont tous disparu en 48 heures.

J'ai eu des lésions nerveuses au pied suite à une ancienne opération, et j'ai remarqué un début de sensation de raideur à cet endroit. Je pense que cela peut être en train de se réparer et que le nerf revient à la vie. C'est un peu ce que je ressens. C'est tout pour l'instant, je vais continuer.

Le 13 janvier 2021,

Sexe dysfonction érectile: pour ce que ça vaut, je pense que j'ai eu la libido la plus élevée de ma vie lorsque mon taux de vitamine D3 était > 100 et que j'en prenais 50 000 par jour. Je m'excitais spontanément sans aucune raison, comme vicieusement. Mort de rire.

Mais je ne dis pas que ces niveaux de vitamine D3 garantissent une libido élevée, juste que lorsque j'avais une libido

élevée, j'avais également des niveaux élevés de vitamine D. Les autres raisons de la forte libido pourraient être un certain nombre d'autres choses.

Je me souviens aussi d'avoir suivi un régime alimentaire assez riche en graisses, avec beaucoup de légumes, quelques glucides mais pas beaucoup (peut-être 200 g par jour), donc ce n'était pas le régime alimentaire le plus optimal, surtout si l'on considère que j'avais aussi beaucoup de graisses. Mais c'était un régime hypercalorique (4 à 5 000 calories par jour), ce qui a probablement eu un impact significatif.

Le 13 janvier 2021,

J'aimerais partager l'expérience de ma sœur, on lui a diagnostiqué une hypothyroïdie, un SOPK et un prédiabète, le 13 décembre 2020.

Elle est allée voir de nombreux médecins. La thyroxine a fonctionné au début, mais elle a ensuite commencé à se retrouver aux urgences avec des symptômes d'hyperthyroïdie/une forte adrénaline et un taux élevé de cortisol. À mon avis, elle n'a pas mangé assez de glucides pour contrer sa dose de thyroxine, mais on lui a lavé le cerveau, les glucides sont mauvais. Je pense qu'elle a appris sa leçon maintenant. Quoi qu'il en soit, elle a fini par en avoir assez et a décidé de dépenser beaucoup d'argent pour consulter un spécialiste des maladies auto-immunes. Ce médecin lui a prescrit un protocole de vitamine D3 à raison de 50 000 UI par jour pendant quelques mois, en surveillant également sa vitamine D3 et son calcium tous les mois. Elle n'a pratiquement

plus eu de symptômes en trois mois.

Son apparence a complètement changé. Elle est passée d'une peau pâle et fatiguée à une peau dorée rayonnante d'énergie.

Cela m'a un peu déconcerté de voir comment cela pouvait avoir un effet aussi profond. Elle a dit qu'elle ne s'était pas sentie aussi bien depuis de nombreuses années. Et j'aimerais aussi ajouter qu'elle a perdu plusieurs kilos de graisse. À mon avis, elle est un peu trop mince en ce moment, mais elle dit qu'elle se sent bien, donc je m'en fiche, mais la vitamine D3 l'a définitivement aidée à perdre beaucoup de poids.

Salut Jeff, le 26/10/2020,

Merci pour la réponse rapide,

Je me suis cassé la cheville il y a 25 ans en atterrissant mal avec mon parapente. Les tendons en dessous ont dû être recousus et l'articulation de la cheville avait une vis à travers elle pendant qu'elle se fixait. Bien que les réparations aient été bonnes – j'ai pu jouer au squash et j'ai couru quelques semi-marathons et un marathon complet quelques années plus tard – il gonflait souvent et les mouvements étaient limités à cause de ce que je suppose être du tissu cicatriciel autour de l'avant de l'articulation. J'ai pris 25 000 UI de vitamine D3 pendant environ trois à 4 semaines et le gonflement a diminué et les mouvements sont bien meilleurs. Au cours du processus, il a grossi et est devenu beaucoup plus sensible autour de la cheville. Je cours maintenant 12 à 14 miles par semaine

sur les collines autour de chez moi. Vraiment content. Merci,

Wallace,

Le 13 décembre 2020,

Cher Jeff,

J'espère que tu vas bien. J'espère que tu te souviens de mon cas. J'ai commencé mon enfant de 6 ans, qui pèse 29 kg, à 10 000 UI D3.

Cela fait 6 semaines que je suis D3. Son allergie grave à la poussière a considérablement diminué. Je ne suis pas sûr de son asthme, mais il respire beaucoup mieux et je veux terminer trois mois de D3. Je viens de recevoir les résultats de ses analyses sanguines et le médecin m'a téléphoné et m'a dit d'arrêter son D3, il est trop élevé et cela pourrait affecter son foie. Il a dit qu'il avait assez de D3 pour le maintenir pendant trois mois.

Je le garde sous D3, son niveau était de 256 nmo/l

Et tout ce qui est au-dessus de 220, le médecin considère que c'est toxique.

Pouvez-vous s'il vous plaît me conseiller, ai-je atteint les bons niveaux ou dois-je lui en donner plus?

De plus, ses reins se sont améliorés. Je joins une photo de son résultat de D3, je suis du Royaume-Uni. Ses niveaux de calcium étaient bons, son foie est bon. S'il vous plaît, faites-moi savoir ses résultats de D3, qu'est-ce que cela vous montre? Dois-je réduire ou le maintenir sous D3? Merci,

Harman,

Envoyé: le vendredi 6 novembre 2020,

Cher Jeff,

J'espère que vous allez tous bien. J'ai augmenté ma dose de 30 000 IU D3 à 50 000 IU, et j'ai commencé la dose la plus élevée il y a environ trois jours, ce matin, je me suis levé, je suis allé aux toilettes et je me suis senti étourdi, j'ai pensé que le monde tournait. Je n'ai aucun autre effet, à part des étourdissements. Est-ce dû à une carence en magnésium? Normalement, je prends tous les jours 200 à 400 mg de magnésium, mais aujourd'hui, j'ai pris 700 mg de magnésium. Est-ce que cette sensation de tête qui tourne, de vertige, est normale, quelque chose qui vous a déjà été signalé?

Je prends également 3 000 mcg de k2, 15 mg de bore, 30 mg de zinc, j'ai 40 ans et je pèse 92 kg.

Merci,

Harman,

From: jeffbo@aol.com

Envoyé: le Vendredi 6 novembre 2020,

Bonjour Harman

Oui, la vitamine D3 consomme votre magnésium à un rythme beaucoup plus rapide que vous ne pouvez le remplacer. Cela signifie que vous partez d'un état de carence en magnésium très important. Vous devriez

arrêter la dose élevée de D3 et reconstituer votre magnésium. C'est très difficile à faire. Vous avez besoin de magnésium dans votre sang la plupart du temps... Et la nuit si possible pendant environ un an! Donc, vos 200 à 400 mg par jour ne suffisent pas. Votre meilleur pari serait de trouver du magnésium à libération prolongée et de prendre 500 mg deux fois par jour ou plus si vous pouvez le supporter. www.lef.org le vend. Vous voyez vos tissus se renouveler au fil du temps et se reconstruire avec de nouveaux matériaux, vous avez besoin de magnésium dans le sang pendant que vos tissus se renouvellent pour inverser votre carence en magnésium... Après deux semaines de magnésium à forte dose, vous pouvez essayer de rajouter de la vitamine D3 et voir si vos étourdissements sont guéris.

Le 12 mars 2020,

Salut Jeff,

Je dors comme une bûche depuis que je suis ce protocole de vitamine D. Ma peau a cicatrisé et est devenue très douce et mon asthme a disparu à 90 %, peut-être à 95 %.

Le 12/3/2020,

Salut Jeff

Je dors comme une bûche depuis que je suis ce protocole de vitamine D.

Ma peau a cicatrisé et est devenue très douce et mon asthme a disparu à 90 %, peut-être à 95 %.

Depuis combien de temps le prenez-vous?

Eh bien, mon premier e-mail ne date que de la deuxième ou troisième nuit, donc je dirais de deux semaines au plus...

Les asthmatiques font ce truc où vous expirez au plus bas d'une expiration et cela ressemble à des gargouillis de grillons (respiration sifflante) 100 % disparus maintenant. Après avoir fait ça, je commençais à avoir des halètements parce que mes poumons ressemblaient à un sac en papier mouillé... Maintenant plus rien de tout ça. C'est surréaliste. J'aurais aimé avoir trouvé votre livre il y a 10 ou 20 ans... Vous ne pouvez pas imaginer ma souffrance.

J'ai été transportée en ambulance et par avion d'un festival de musique une fois et les médecins des urgences de Torrance me connaissaient par mon nom...

Le 13 décembre 2020,

Suse Cook,

J'ai été testée et j'ai trouvé que j'étais déficiente, alors j'ai commencé à prendre 2000 UI pendant 60 jours, mes genoux dont mon médecin et mon chirurgien orthopédiste m'ont tous deux dit qu'ils devaient être remplacés vont beaucoup mieux mais me font toujours mal après être restée debout longtemps, alors j'ai augmenté à 10 000 UI il y a deux semaines et mes genoux vont bien, mes doigts se sont également améliorés, qui avaient une mobilité limitée depuis que je les ai cassés, il y a

deux ou trois ans. Je me sens comme une nouvelle personne, faites-vous tester dans une semaine pour voir quel est mon niveau maintenant. Je n'arrive pas à croire à une solution aussi simple!

Le 13 décembre 2020,

Annette Erbs Marslen

Eh bien, j'ai lu et trouvé très intéressant. J'ai essayé les 20 000 UI par jour. Wow, j'ai remarqué une différence en une semaine. Je n'ai pas envie de continuer trop longtemps sans faire de test, mais j'ai découvert que j'avais une incroyable poussée d'enthousiasme, d'énergie et la capacité de travailler dans le jardin pendant des heures de plus que d'habitude. un effet placebo ou réel? Je ne sais pas, mais je vais bientôt faire un test – je suis retombé à mes 10 000 habituels la plupart du temps avec un peu d'exposition au soleil et des suppléments de magnésium – mais j'essaierai certainement des doses plus élevées si je sens que je suis malade.

Le 13 décembre 2020,

Rita Celone Umile

Mon mari et moi avons « guéri » notre mycose des ongles en cassant des gélules de vitamine D3 de 2 000 UI et en les appliquant quotidiennement. Honnêtement, cela prend beaucoup de temps (6 mois) MAIS cela a fonctionné pour notre petite expérience de deux personnes! Le meilleur!

Raymund Edwards,

<http://www.vitaminadecouncil.org/?o=3391>

100 000 est inférieur à ces niveaux=> Ce qui « parfois » a provoqué une toxicité.

« Cet article de 1948 de Johns Hopkins est remarquable pour le dosage prescrit par les médecins pour l'arthrite et pour la toxicité que ces doses provoquaient parfois. Dans leur série de 10 patients toxiques, la dose variait d'un minimum de 150 000 UI/jour à un maximum de 600 000 UI/jour et il fallait entre deux et 18 mois pour que ces doses quotidiennes provoquent une toxicité clinique. » La présence de 25D peut interagir avec le VDR. En tant que traitement d'une maladie grave, il justifie une enquête, par exemple en cas de cancer avancé. En particulier lorsque le cancer désactive peut-être le 1,25 D

Le 13 décembre 2020,

Sheryl Livingston

J'ai commencé à 20 000 UI et il y a quelques semaines à peine, je l'ai augmenté à 40 000. Le K2 que je prends contient également 4 000 UI de D3, soit un total de 44 000 UI par jour. J'ai remarqué que l'articulation de mon bras allait mieux, j'avais des mouvements limités auparavant et je peux maintenant lever mon bras droit au-dessus de ma tête sur le côté. Mon genou droit a cessé de me faire mal, mais mon genou gauche me donne toujours des picotements de douleur. Je me suis cassé la cheville droite il y a 15 ans et je peux enfin marcher dessus sans

douleur. J'ai commencé à donner 20 000 UI à mon mari, mais le faire prendre tous les jours est un combat, donc il n'a pas encore eu grand-chose. Ce serait bien que mes yeux s'améliorent. J'ai les yeux très faibles. Depuis 2013.

Gary Crowley,

5 sur 5 étoiles trois mois de vertiges disparus en deux jours,

Commenté aux États-Unis, le 30 novembre 2020,

J'ai des problèmes de vertiges depuis environ trois mois que personne n'a pu comprendre.

Ils ont disparu après trois jours de 40 000 UI de vitamine D3 sans aucun signe de retour.

"La preuve est dans le pudding", comme on dit.

C'est un excellent livre qui vous ouvrira les yeux sur "une autre façon" de faire face à la maladie et de maintenir

Votre santé. C'est un investissement qui vaut bien votre temps et votre argent.

Bonjour Jeff, le 12/12/2020, lunettes, vision, vue, yeux,

J'ai acheté plusieurs exemplaires de votre nouveau livre sur la vitamine D3 "Le remède miraculeux et la prévention de toutes les maladies". Quel livre génial, merci beaucoup!

À la page 18, vous mentionnez que vous pourrez, si vous le souhaitez, envoyer par e-mail un document Word avec tous les

dessins et graphiques. Pouvez-vous m'en envoyer une copie par e-mail à cette adresse e-mail.

Un grand merci pour un livre aussi révolutionnaire.

(Je viens de terminer un essai initial de 30 000 UI par jour pendant 6 mois et la seule chose que j'ai remarquée, c'est que ma vision s'est considérablement améliorée!) Merci beaucoup,

Bill,

Une vie qui change!

Commenté aux États-Unis, le 9 novembre 2020,

J'adore le livre! On voit déjà les changements. Plus d'énergie. Mon amie s'est débarrassée de ses caries après que je lui ai parlé de ces informations.

Essayez-le, vous ne le regretterez pas. Je remercie l'auteur du fond du cœur d'avoir pris le temps de réfléchir autant et de partager ses connaissances d'une manière aussi formidable. Que Dieu le bénisse! J'attends avec impatience d'autres changements positifs alors que je continue à prendre des doses élevées. Actuellement, je prends 60 000 UI tous les deux jours. Beaucoup d'énergie! Je me sens légère! Je n'ai pas attrapé de rhume (même si toute ma famille en avait) Pas de douleurs. Essayez-le!

Le 13 décembre 2020,

Je ne suis pas sûr que j'aurais obtenu de bien meilleurs résultats à un test de la vue maintenant, mais les changements

pour moi ont été spectaculaires, pas subtils. Comment est-ce possible? Je ferai de mon mieux pour l'expliquer, mais je soupçonne qu'à moins de vivre soi-même une telle expérience, c'est difficile à comprendre. Pour moi, il s'agit davantage d'un phénomène mental et cela a à voir avec la qualité de la perception visuelle. Les détails visuels que je peux maintenant percevoir sont énormes par rapport à avant. Par exemple, avant, je pouvais regarder un bâtiment en briques et voir assez clairement le bâtiment en briques – qu'y avait-il de plus à voir? Wow, je n'aurais jamais deviné. Maintenant, je regarde ce même bâtiment en briques et je peux plus ou moins voir chaque brique individuellement, chacune avec une texture et une couleur différentes, je peux aussi mieux « voir » l'architecture du bâtiment! Parfois, je vais me promener simplement pour expérimenter et apprécier cela, les couleurs sont plus vives, les textures sont plus riches, l'aspect tridimensionnel est plus réel. etc. Je n'avais aucune idée que le monde pouvait être aussi beau. De plus, maintenant, mes yeux ne semblent plus se fatiguer de la même manière.

Je peux travailler sur un écran d'ordinateur pendant 8 heures et tout va bien – alors qu'avant, les choses commençaient à devenir floues et difficiles après quelques heures. Cela a changé au cours d'un essai de six mois que j'ai fait avec 30 000 UI de vitamine D3 par jour. (Changements après environ 8 semaines) Et il est intéressant de constater que je ne partais pas d'une ligne de base « déficiente ». Pendant de nombreuses années, j'ai apprécié les avantages de bons niveaux de sérum D sanguin et j'ai maintenu mon

niveau vers le haut de la plage « acceptable ». Je mesure la plupart des choses que je peux, il est donc un peu inhabituel que je n'aie pas eu de mesures de mes niveaux de sérum D, pendant l'essai. À vrai dire, je ne suis pas sûr que cela soit pertinent une fois que l'on sort considérablement de la plage « reconnue », et il m'a semblé que c'était la bonne chose à faire de la part de mon médecin de ne pas le faire tester – très peu de gens comprennent – elle aurait peut-être paniqué, si elle avait vu les résultats. J'ai cependant fait vérifier mon calcium sérique et mon hormone parathyroïdienne (PTH) pendant l'essai. Le calcium sérique était bon et la PTH n'a pas changé du tout. D'après ce que j'ai compris, le fait que le PTH n'ait pas changé du tout indiquait que j'avais encore un tampon important avant que le calcium sanguin ne puisse être influencé et en fait, j'étais conservateur avec ma dose de vitamine D. Mais je suis plutôt conservateur. J'ai obtenu mon K2 à partir de certains suppléments, mais principalement en mangeant du Natto, comme toujours, j'ai une bonne supplémentation en magnésium ainsi qu'en bore.

Du point de vue d'une expérience contrôlée, y a-t-il eu d'autres changements que j'ai apportés pendant cette période? Rien de dramatique, mais je l'ai fait: j'ai commencé à faire un peu plus d'ozonothérapie, à faire un peu plus d'exercice et j'ai augmenté ma supplémentation en bore (à partir du borax). Si j'avais soupçonné que j'allais obtenir des changements aussi spectaculaires, j'aurais gardé tout le reste exactement pareil pour le bien de l'expérience. À vrai dire, j'étais un peu complai-

sant, car je partais d'une base raisonnable et il n'y avait apparemment rien de mal à réparer, donc je ne m'attendais pas à des résultats – je ne savais pas grand-chose! Les petits changements que j'ai apportés pendant l'essai, je les ai tous déjà faits à un moment ou à un autre et je n'ai pas remarqué d'effet sur ma vision à ce moment-là – donc je crois vraiment que c'était la vitamine D3! Ou peut-être une synergie de divers facteurs clés, dont la vitamine D3. Je suis maintenant passée à une dose d'entretien de 10 000 UI par jour et une chose que je teste est, à ce niveau, est-ce que ma perception visuelle revient? Jusqu'à présent, ce n'est pas le cas et cela fait maintenant plus d'un mois que j'ai arrêté les 30 000 UI par jour. Pure spéculation, mais je ne peux pas m'empêcher de me demander si un glaucome ou une dégénérescence maculaire avait commencé et est maintenant guéri! Mon corps a 59 ans. Le seul fait dont je suis sûr à 100 %, c'est que quelque chose de significatif a changé pour le mieux et c'était pendant que je prenais un supplément de vitamine D3 à forte dose. Une coïncidence? Je ne pense pas! Cordialement,

Bill,

De William, le 09/12/2020,

J'ai lu votre dernier livre. J'ai lu tous vos livres et vous y avez indiqué de prendre 200 mcg de mk7 pour 10 000 UI de D3. C'est ce que je fais. De plus, le glycinate de magnésium a un taux d'absorption beaucoup plus élevé que l'oxyde de magnésium ou le citrate de magnésium. De plus, pas de diarrhée. Je prends également

du zinc tous les jours et de la mélatonine le soir. J'ai eu un cancer de la prostate il y a 12 ans avant même d'entendre parler de la vitamine K2. À cette époque, on me prenait 4 000 UI de D3 par jour. On m'a enlevé la prostate et on m'a fait une radiothérapie deux ans plus tard. Mon PSA est progressivement passé de 0,03 à 0,15 il y a un an. À ce moment-là, j'ai décidé d'augmenter ma dose de D3 de 30 000 UI par jour à 50 000 UI par jour. Il y a deux mois, mon test sanguin PSA était de 0,11. La vitamine D3 abaisse en fait mon PSA et tue mon cancer de la prostate. Mon médecin ne peut pas expliquer comment mon PSA est resté si bas et est en train de diminuer. Je lui ai parlé du D3 et il en a ri. Mon médecin habituel est devenu fou lorsque mon taux de vitamine D, 25-hydroxy était de 207 ng/mL. Je lui ai parlé de tous les livres que j'ai lus et de mes recherches sur Google et maintenant nous n'en parlons plus. Je n'ai pas eu de rhume depuis huit ans.

Si vous voulez vous libérer des maladies,

Avis publié aux États-Unis, le 20 octobre 2019,

Merci Jeff T Bowles pour ce livre clair et courageux. J'ai utilisé vos conseils sur la D3 et la K2 et aussi la confiance que vous m'avez inspirée pour essayer réellement ce remède. Il m'a fallu plus d'un an pour me libérer réellement des symptômes de l'asthme. Ce ne sont pas les seuls changements que j'ai apportés pour tenter de m'améliorer. Auparavant, j'avais changé mon régime alimentaire pour des aliments crus, puis

pour un régime plus équilibré, sans gluten et principalement à base de plantes. Mais la véritable percée a été réalisée quelques semaines après avoir essayé les méga-doses de D3 conseillées dans ce livre. J'espère que tout le monde verra sa santé s'améliorer après avoir utilisé des doses adéquates de vitamines.

Pooja,

Changement de vie!

Commenté aux États-Unis, le 9 novembre 2020,

J'adore le livre! Je peux déjà voir les changements. Plus d'énergie. Mon amie s'est débarrassée de ses caries après que je lui ai parlé de ces informations. Essayez-le, vous ne le regretterez pas. Je remercie du fond du cœur l'auteur d'avoir pris le temps de réfléchir autant et de partager ses connaissances d'une manière aussi formidable. Que Dieu le bénisse! J'attends avec impatience d'autres changements positifs à mesure que je continue à prendre des doses élevées. Actuellement, je prends 60 000 UI tous les deux jours. Beaucoup d'énergie! Je me sens légère! Je n'ai pas attrapé de rhume (même si toute ma famille en avait). Pas de douleurs. Essayez!

Le 28 novembre 2020,

Comment puis-je traiter les chiens errants de mon quartier souffrant d'infections fongiques?

Bonjour, donnez aux chiens une dose élevée de vitamine D3. Un

gros chien reçoit 20 000 UI par jour. 100 livres. Un petit chien pèse environ 20 livres. 5 000 UI par jour ou plus... La D3 est en fait une hormone que nous, les mammifères, produisons lorsque le soleil frappe notre peau ou notre fourrure... Et elle contrôle plus de 2 700 gènes impliqués dans les systèmes immunitaires et de remodelage des tissus. Il stimule le système immunitaire pour tuer toutes les formes d'infection, y compris les infections fongiques. Les personnes atteintes du champignon jaune sous les ongles des pieds constatent que la prise de 20 000 UI par jour permet au système immunitaire de tuer l'infection fongique même après plus de 20 ans! De plus, si les chiens souffrent de puces ou de gale et ont de terribles démangeaisons/perde de poils par endroits (recherchez des photos de gale sur Internet), l'astuce des anciens agriculteurs consistait à leur donner un mélange de 1/2 saindoux et 1/2 soufre en poudre tous les jours. Le soufre pénètre dans leur système et offense les parasites de la gale et ils quittent l'hôte... Et les chiens retrouvent une santé parfaite. Si vous ne trouvez pas de fleurs de soufre en poudre... Vous pouvez également leur donner de la vitamine H/supplément MSM = méthane de méthylsulfonyl 4 grammes par jour pour un gros chien 1 gramme par jour pour les petits chiens... ET OU vous pouvez acheter une crème au soufre blanc appelée Sulfinex et la frotter sur les zones affectées... Il est encore mieux de donner du MSM par voie orale et d'utiliser la crème en même temps...

De: redheadedsuzi,

À: Jeff,

Envoyé: le mercredi 25 novembre 2020,

Moins de médicaments fibrillation auriculaire arythmie cardiaque,

Mon médecin a réduit la quantité de médicaments pour le cœur que je prends pour un rythme cardiaque rapide (entraînant parfois une fibrillation auriculaire et un accident vasculaire cérébral). J'ai été surpris! La seule routine que j'ai ajoutée il y a plus de 6 mois était 20 000 UI de D3, du magnésium, du super k, du zinc et du bore.

Merci Jeff! Suzi S,

Bonjour, merci,

C'est super! C'est le magnésium... Augmentez-le encore 2 ou 3 fois par jour et dans 6 mois, vous n'aurez plus besoin du médicament du tout! Une carence en magnésium provoque des anomalies du rythme cardiaque. JB

From: JSE

Envoyé: lundi. 23 novembre 2020,

Suppléments de calcium,

Oui, j'ai vu que le manque de magnésium provoque des évanouissements et des convulsions. Parfois, ses crises incluent des paroles délirantes sans convulsions, parfois il a des convulsions mais peut répondre lorsque je lui dis de me serrer la main, on m'a dit que ce ne sont

pas des crises d'épilepsie et qu'elles ne peuvent pas être résolues par des médicaments. Parfois, il se fige tout simplement. Je peux voir que le stress provoque des crises chez lui. Après 6 ans de prise de médicaments contre l'épilepsie, je pense que les médicaments ont provoqué une carence en magnésium. En comprimés, il prend 1 200 mg de glycinate de magnésium en trois doses par jour et 3/4 cuillère à café de Remag deux fois par jour. Il utilise également quotidiennement des flocons de magnésium Life-flo dans un spa pour les pieds, qu'il a commencé il y a moins de deux semaines. Aujourd'hui, il a dit qu'il avait remarqué qu'il avait moins de douleurs articulaires et que ses orteils qui se recroquevillaient auparavant se redressaient maintenant. Je vais vérifier les tests disponibles ici. Je vais passer de Remag au magnésium liquide NOW car Remag n'est pas abordable pour nous. Mon mari a été contraint de quitter son travail en raison de problèmes de santé en 2017, et j'ai dû prendre ma retraite pour m'occuper de lui. Merci pour vos suggestions utiles, je les apprécie vraiment. Nous avons de bons médecins, mais ils ne pensent pas en dehors de leur formation. Par exemple, je souffre de fatigue et d'anxiété depuis des décennies. Rien de ce qu'ils ont fait n'a aidé. Mon expérience avec des doses élevées de D3 a semblé aider, alors j'ai recommencé et je prévois d'en prendre 50 000 pendant quelques semaines, puis de descendre à 30 000. J'ai lu vos chapitres sur les cofacteurs et j'ai réalisé que je devais arrêter mes gélules de vitamine A et utiliser du bêta-carotène. Je prends du magnésium (800 mg en deux doses), 20 mg de zinc et je vais commander du bore chez iherb.

(Le borax pour la consommation n'est pas autorisé ici.) Donc, grâce à vous, j'ai un plan! Je prends également de l'Iodoral trois fois par semaine car j'ai un taux d'iode très bas. Je vous souhaite une bonne santé!

Janetta,

JB-HI oui, un autre effet secondaire de la carence en magnésium est le délire, la confusion et les hallucinations! Peut-être que si vous augmentez son taux de magnésium, il pourra arrêter ces médicaments contre l'épilepsie

La carence en magnésium comme cause de crises aiguës intraitables

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1919610>

Résumé. Des études cliniques et expérimentales ont montré que l'épuisement du magnésium provoque une irritabilité marquée du système nerveux, entraînant éventuellement des crises d'épilepsie. Bien que la carence en magnésium comme cause d'épilepsie soit rare, sa reconnaissance et sa correction peuvent s'avérer salvatrices. Deux rapports de cas sont présentés qui soulignent l'importance de reconnaître l'hypomagnésémie chez les patients souffrant de crises aiguës intraitables.

Bonjour Jeff, le 23/11/2020,

Sur le plan personnel, mon sommeil n'a jamais été aussi bon depuis aussi longtemps que je me souviens... Ma dépres-

sion morbide a DISPARU, je me sens à nouveau comme un enfant.

Il y a juste ce bonheur de fond dont j'avais totalement oublié l'existence. Juste heureux d'être en vie.

Le syndrome de maladie post-orgasme est un syndrome dans lequel les personnes présentent des symptômes physiques et cognitifs chroniques immédiatement après l'éjaculation

En l'absence de réaction génitale locale, les symptômes durent jusqu'à une semaine.

La cause et la prévalence sont inconnues; elle est considérée comme une maladie rare

From: Janetta

To: jeffbo@aol.com

Le 23 novembre 2020,

Sujet: Suppléments de Calcium

De: Janetta

Bonjour, merci pour vos recherches et vos livres sur la D3. Je souffre d'ostéoporose et je me demande s'il est prudent de prendre des suppléments de calcium avec 30 000 à 50 000 UI de D3? Je prends 5 mg de K2 et aussi du magnésium. J'ai commencé à prendre des doses massives de D3 en plus du magnésium, du calcium et de la K2. J'ai fait une analyse de sang et mon calcium avait légèrement augmenté, mais il était toujours dans la plage de référence. Bien sûr, mon D3 était élevé et mon médecin m'a dit d'arrêter la D3 et le calcium. J'ai

arrêté les deux, mais j'ai repris la D3 après deux semaines. Certains jours, j'en prenais 80 000 par jour, pendant environ 12 jours. Mon niveau d'énergie était incroyable! Maintenant, je veux juste comprendre si prendre du calcium avec de la D3 est acceptable. Merci pour votre temps et pour le partage de vos connaissances.

Bonjour Janetta

Les suppléments de calcium lors de la prise de D3 à forte dose ne sont PAS recommandés même si vous souffrez d'ostéoporose

Avez-vous lu mon dernier livre sur la D3 et ses 5 cofacteurs??? Sinon vous devriez

La meilleure façon de traiter l'ostéoporose est de prendre de la D3 avec une dose élevée de K2, peut-être 45 mg par jour. Vous pouvez obtenir de la poudre pure de K2 bon marché auprès de Peter sur vitaspace.com 95 % moins cher que les pilules... 45 mg = 45 000 mcg (allez sur takeD3.com) ils ont utilisé cette quantité pour traiter l'ostéoporose au Japon avec succès...

Vous devez également prendre de fortes doses de magnésium, de bore et de zinc... Lisez mon chapitre sur le bore... Les médecins constatent que les personnes qui prennent des suppléments de bore ont des os si solides qu'elles ont du mal à les scier pendant l'opération... Vous entendrez également parler du cas d'une femme de 87 ans qui est tombée dans un long escalier en béton... Tout ensanglantée et meurtrie et pas un seul os cassé...

Vous pouvez acheter des suppléments de bore et en prendre

environ 30 mg deux fois par jour, ils sont disponibles en comprimés de 3 mg... OU acheter du Borax pour votre lessive et prendre 1/8 de cuillère à café deux fois par jour, le borax est du bore pur, beaucoup de gens en prennent...

Le magnésium et le zinc jouent également un rôle dans la lutte contre l'ostéoporose... Les suppléments de calcium n'aident généralement pas et sont mauvais pour vous. Vous souffrez d'ostéoporose parce que le calcium sort de vos os et que prendre du calcium supplémentaire n'en mettra pas plus dans vos os. Vous avez besoin de D3 et de K2 pour dire à votre corps de mettre du calcium dans vos os... prendre du calcium ne fera que calcifier vos tissus mous... Prendre du magnésium à libération prolongée disponible sur www.lef.org deux fois par jour est une bonne chose

De: Noemi Q: Covid-19;

Envoyé: le lundi 23 novembre 2020,

Bonjour Jeff,

Je suis naturopathe en Arizona, aux États-Unis. Tous mes patients prennent 10 000 UI ou 2 500 UI. Je n'ai jamais vu personne à ces doses avec une toxicité à la vitamine D, même lorsque leurs taux sanguins sont > 100. J'ai également lu votre livre comparant la grippe espagnole et la Covid, qui a confirmé ce que j'ai constaté.

Lorsque tout cela a commencé en février mars, j'ai dit à mes patients de prendre au moins 10 000 UI de vitamine D par jour et d'augmenter la dose à

30 000 UI par jour s'ils présentent des symptômes, sont exposés ou voyagent. Jusqu'à présent, aucun de mes patients qui suivent ce protocole n'a contracté la Covid ou d'autres infections des voies respiratoires supérieures.

Le 20/11/2020,

Une dose élevée de D3 a éliminé la douleur chronique de l'épaule gauche due à l'utilisation de l'iPhone au lit, allongé sur le côté droit - problème qui dure depuis des années. Douleur brûlante depuis 4 ans due à une blessure cutanée profonde sur un tendon, beaucoup moins de brûlures, meilleur sommeil. Je me sens mieux après avoir dormi. Plus d'endurance en marchant en montée. Le champignon de l'ongle semble se développer, en quelque sorte. J'ai commencé à 74 ng, j'ai pris 50 000 pendant 6 semaines, j'ai mesuré 170 ng, je suis redescendu à 30 000 pendant 6 semaines et je compte. J'ai dû utiliser le laboratoire de Stanford car l'hôpital et la clinique locale n'ont signalé que > 120 et > 140.

Merci!

Le 17 novembre 2020,

En tout cas... Depuis que j'ai commencé à prendre 10 000 UI par jour, la peau de mes mains craquelées et desséchées a cicatrisé et est devenue souple et j'ai même bien dormi une nuit – parfaitement reposante comme lorsque je prends de la prednisone... Ce qui est très très rare. J'ai aussi un TDAH et j'ai pris tous les médicaments qui exis-

tent pour cela. En général, je me retourne, me tortille et me tortille dans mon lit... Avant la « guérison de l'asthme avec l'hormone de remodelage pulmonaire », je ne prenais que 2 000 UI tous les deux ou trois jours par peur d'une surdose.

Le conservatisme pitoyable des AJR a ruiné la santé des humains dans le monde entier peut-être plus que la guerre. J'ai tiré la même leçon de la lecture d'articles/livres de médecins orthomoléculaires. Je n'avais toujours pas vu que j'étais en dessous de D jusqu'à il y a littéralement trois ou 4 jours.

Le 15 novembre 2020,

Un remède contre ma maladie de peau (peut-être)

Commenté aux États-Unis le 16 novembre 2012

WOW, cet auteur devrait être un scientifique! Je ne peux pas croire les efforts qu'il a déployés pour étudier seul D3. Il devrait être payé par le gouvernement! Je suis tombé par hasard sur ce livre en parcourant Kindle, et honnêtement, je sauterais généralement un livre avec un titre aussi long sur un fond jaune uni, mais quelque chose m'a dit de m'arrêter et d'y jeter un œil. Je suis si heureux de l'avoir fait! Je souffre depuis toujours d'une maladie de peau appelée PRP (pityriasis rubra pilaris) et j'en souffre depuis cinq ans, avec une peau sèche et enflammée, une perte d'énergie, une vision floue, une faible libido, etc., bien pire que pendant mes 30 ans et plus de souffrances. Marre des traitements dermatologiques, j'ai commencé à chercher des alternatives naturelles.

Lorsque j'ai trouvé ce livre, la thérapie par vitamines, ou D3 d'ailleurs, n'était même pas une option. Mais j'ai suivi mon instinct et j'ai déboursé 2,99 \$. Mais, je peux vous dire que ce livre se lit comme si vous parliez à l'auteur, qui lance des mots hors de sa bouche à 240 km/h. Je ne dis pas que c'est une mauvaise chose, je remarque juste qu'il saute d'un point à l'autre, expliquant en profondeur chaque petit détail. Mais, s'il ne l'avait pas fait, je ne connaîtrais pas les avantages et les dangers supposés de la D3. D'une part, je n'avais aucune idée que la D3 n'était pas vraiment une vitamine mais un sécostéroïde. Eh bien, c'était un coup de maître pour moi, car j'ai utilisé beaucoup de prednisone au fil des ans pour calmer ma peau enflammée, mais c'est un mauvais effet pour le corps à long terme.

J'ai donc fini par acheter de la D3 et de la K2, comme il l'a suggéré et j'ai commencé un régime quotidien de 30 000 UI. Cela fait déjà des différences dans mon corps et cela ne fait qu'une semaine! Des zones de ma peau reviennent à la normale, mon niveau d'énergie remonte (je suis enfin de retour au cardio), fini les longues siestes de l'après-midi et ma libido augmente (chérie, me voilà, ha-ha).

Donc, dans l'ensemble, je suis tellement reconnaissant pour ce livre. Bien qu'il soit long à lire, il est également très instructif, il contient des informations sur le diabète que je pense que les médecins voudront peut-être s'arrêter et lire. Si seulement plus d'esprits étaient aussi curieux, nous pourrions résoudre le problème de la faim

dans le monde, ha-ha. Donc, si cela ne vous dérange pas, je vais enfin me séparer de cette critique et acheter quelques autres livres de cet auteur, alors que je continue à prendre ma D3 et à en récolter les bénéfices!

De: Poppo

À: jeffbo@aol.com

Envoyé: le dimanche 15 novembre 2020,

J'ai commencé il y a plusieurs mois à prendre du magnésium. J'ai remarqué que ma tension artérielle a commencé à baisser. J'ai arrêté de prendre mes médicaments pour la tension artérielle. J'étais très heureux de ne plus les prendre. J'ai trouvé le livre de Jeff, Le remède miraculeux pour la prévention de toutes les maladies.

J'ai commandé de la vitamine D3 et de la vitamine K2 et j'ai commencé le régime avec du magnésium, du zinc et du bore ainsi que des carottes. Je me suis senti bien pendant environ quatre mois. J'ai commencé à me sentir mal tout d'un coup. J'ai commencé à avoir de la fièvre et des sueurs nocturnes, ma tension artérielle a de nouveau augmenté. J'avais l'impression d'avoir la grippe et je n'avais jamais eu la grippe auparavant. J'ai contacté Jeff et il m'a répondu. Il m'a posé des questions sur mon magnésium et sur la quantité que j'en prenais. J'ai expliqué que je prenais 800 mg le soir.

Il m'a demandé de le fractionner et de le prendre plusieurs fois par jour pour le garder dans mon système, la vitamine D3 le mangeait. J'ai fait ce qu'il m'a

demandé et mes symptômes ont disparu et ma tension artérielle est revenue à la normale. J'ai lu plusieurs livres de Jeff et je les ai tous appréciés. Merci pour toutes ces bonnes informations.

P.S.: Jeff, merci d'avoir répondu à votre e-mail et pour le conseil. Si vous souhaitez utiliser ceci comme témoignage, n'hésitez pas à le faire.

Le 14 novembre 2020,

Whitney C. Jeff Bowles ok, c'était en fait des informations très intéressantes sur les symptômes de carence en magnésium. J'ai commencé à souffrir du syndrome d'hyperventilation chronique (incapacité à respirer profondément) il y a 14 ans, ainsi que de tensions musculaires supérieures, de fatigue, de faiblesse et de plusieurs crises. Tout cela a commencé à l'époque où j'ai commencé à souffrir de troubles de l'humeur. Je vais sérieusement me pencher sur la question et commencer à prendre du magnésium sous forme de stat. Quelle est la quantité recommandée par jour?

Jeff Bowles Whitney C. Salut. J'ai eu une pensée hier soir, que je voulais vous dire:

Prendre de la vitamine D3 à forte dose ou l'obtenir du soleil a un effet secondaire: elle consomme votre magnésium encore plus rapidement! En ce qui concerne la correction d'une carence en magnésium, c'est un peu difficile car vous devez garder du magnésium dans votre sang 24 heures sur 24 autant que possible.

Prendre une dose importante ne fonctionne pas bien. Une dose élevée en une seule fois vous donnera la diarrhée et vous vous évanouirez.

Une bonne façon de résoudre ce problème est d'obtenir un magnésium à libération prolongée www.lef.org en vend un bon magnésium et bon marché... Il dure 6 heures, prenez-en deux fois par jour... Si vous pouvez supporter 500 mg, deux fois par jour, ce serait génial, alors voyez si vous pouvez le supporter trois fois par jour ou voyez si vous pouvez prendre 750 mg deux fois par jour?

Si cela vous donne la diarrhée pendant plus d'une semaine, vous devriez probablement réduire la dose... Après un an, vous serez comme neuf!

Vous devriez peut-être lire le livre Le miracle du magnésium du Dr Carolyn Dean. Elle recommande d'obtenir du magnésium liquide micronisé appelé Remag. Elle le vend. Mélangé à de l'eau, ou du jus et à siroter tout au long de la journée... Consultez divers articles sur mon site Web JeffTBowles.com et faites-moi savoir comment cela se passe.

J'ajoute les histoires des gens au moteur de recherche de plus de 1 000 études de cas... J'ai un excellent chapitre sur la carence en magnésium (et bien d'autres symptômes et histoires) dans mon dernier livre disponible sur Amazon, le remède miraculeux et la prévention de toutes les maladies que les médecins n'ont jamais appris.

De: Kelly

À: jeffbo@aol.com

Envoyé: le samedi 7 novembre 2020,

Question sur le gonflement des chevilles et du visage,

J'ai une autre question si cela ne vous dérange pas... Les chevilles de ma mère sont encore un peu enflées mais elles s'atténuent lentement. Elle prend du magnésium à libération prolongée selon votre suggestion.

Mais j'en suis à ma deuxième poussée d'urticaire. Les deux fois, elles ont commencé dans mes aisselles et ont progressé jusqu'aux chevilles avant de partir. J'ai parcouru la littérature pour voir si je pouvais comprendre. Je prends un multi avec 180 mcg de k2-430k ui de D3, 1 000 mg de mg à libération prolongée en doses fractionnées. Quand j'oublie une dose, mes orteils ont des crampes et j'ai des douleurs à la mâchoire. Et de la k2 dans des pilules d'huile de coco de Sports Research. Je prenais du super k mais l'urticaire était terrible et la seule chose que j'ai pu trouver dans une obscure revue médicale est que plus de 500 mcg de k1 pouvaient provoquer une éruption cutanée.

J'ai attendu. Une semaine de misère et tout semblait aller bien, mais je me suis réveillé ce matin avec les boutons qui revenaient au même endroit où ils avaient commencé la dernière fois sous les bras et rampaient vers la poitrine. J'ai demandé à mon médecin de me surveiller pour atteindre des niveaux de 150 ng/ml en raison de la maladie de Hashimoto et elle a accepté de lire votre livre et de consulter le protocole de

Coimbra.

Elle m’a donné une ordonnance de d2 et l’urticaire a commencé juste après avoir commencé - deux doses en un - J’ai arrêté et je suis revenu à mon Solgar 10k-3 par jour. Je me sens bien. Je dors à peine, c’est-à-dire 6 heures et ma mauvaise cheville est guérie. Les dents me font constamment mal après avoir pris D3/k2 mais le magnésium soulage un peu cela. Une idée sur l’urticaire. Même si j’ai la maladie de Hashimoto, je n’en ai jamais eu. Ma fille qui a la maladie de Hashimoto en a eu de façon chronique jusqu’à ce que ses niveaux de d atteignent environ 125-150. Merci pour votre temps et vos pensées, Sincèrement,

Kelly B,

Salut Kelly,

Votre médecin vous a-t-il donné de la vitamine D2? Il ne faut jamais prendre de la vitamine D2 à forte dose, ce n’est pas la forme naturelle de vitamine D3 que produisent les animaux et elle a beaucoup plus d’effets secondaires que la vitamine D3 chez l’homme...

Donc, si vous avez pris de la vitamine D3, vous êtes peut-être allergique à cette forme de vitamine D... Dites à votre médecin d’arrêter de vous prescrire de la vitamine D2, c’est une idée fausse encore répandue chez quelques médecins, car la première forme de vitamine D3 qu’ils donnaient aux gens dans les années 1920 et 1930 était la vitamine D2 qu’ils obtenaient à partir de champignons...!

Super K contient également le

type MK7 de K2 fabriqué par des bactéries... Et MK4 est la forme animale de K2... Peut-être êtes-vous allergique aux formes végétales et bactériennes de K2 et de vitamine D! Peut-être que si vous vous en tenez uniquement à la vitamine D3 et au type MK4 de K2, vous n’aurez pas d’urticaire?

De nombreuses personnes souffrant d’urticaire chronique affirment qu’une dose élevée de vitamine D3 les guérit (20 000 UI par jour). Peut-être devriez-vous aller prendre un vrai soleil ou aller dans une cabine/un lit de bronzage et bronzer sur la peau affectée par l’urticaire. Il y a environ 20 + gènes au moins qui sont activés par la lumière UV qui ne sont pas activés par la prise de vitamine D3...

Pour vos maux de dents et votre santé bucco-dentaire, tout le monde devrait prendre du COQ10 tous les jours pour le reste de sa vie. Faites quelques recherches sur le COQ10 et la santé dentaire/bucco-dentaire, c’est incroyable. Depuis combien de temps expérimentez-vous la D3 à haute dose? Il m’a fallu deux ans pour guérir complètement de mes allergies saisonnières, avec une dose élevée de D3...

Envoyé: le vendredi 6 novembre 2020,

Demande de renseignements,

Cher Jeff,

J’espère que vous allez tous bien. J’ai augmenté ma dose de 30 000 UI le troisième jour à 50 000 UI et j’ai commencé la dose la plus élevée il y a environ trois jours, ce matin, je me suis

levé, je suis allé aux toilettes et je me suis senti étourdi, j’ai pensé que le monde tournait. Je n’ai pas d’autres effets, à part des étourdissements.

Est-ce dû à une carence en magnésium? Normalement, je prends chaque jour 200 à 400 mg de magnésium, mais aujourd’hui, j’ai pris 700 mg de magnésium. Cette sensation de tête qui tourne, de vertige, est-elle normale, est-ce quelque chose qui vous a déjà été signalé? Je prends également 3000 mcg de k2, 15 mg de bore et 30 mg de zinc. J’ai 40 ans et je pèse 92 kg, merci

Harman,

De: jeffbo@aol.com

Envoyé: le vendredi 6 novembre 2020,

Demande de renseignements,

Bonjour Harman,

Oui, la vitamine D3 consomme votre magnésium à un rythme beaucoup plus rapide que vous ne pouvez le remplacer. Cela signifie que vous partez d’un état de carence en magnésium très important. Vous devriez arrêter la D3 à forte dose et reconstituer votre magnésium. C’est très difficile à faire. Vous avez besoin de magnésium dans votre sang la plupart du temps... Et la nuit si possible pendant environ un an! Donc, vos 200 à 400 mg par jour ne sont pas suffisants. Votre meilleur pari serait de trouver du magnésium à libération prolongée et de prendre 500 mg deux fois par jour ou plus si vous pouvez le supporter. www.lef.org le vend. Vous

voyez vos tissus se renouveler au fil du temps et se reconstruire avec de nouveaux matériaux. Vous avez besoin de magnésium dans le sang pendant que vos tissus se renouvellent pour inverser votre carence en magnésium... Après deux semaines de magnésium à forte dose, vous pouvez essayer de rajouter de la D3 et voir si vos étourdissements sont guéris.

Le 26 octobre 2020,

Bonjour Jeff!

Mon mari a suivi votre conseil d’ajouter 20 000 UI de D3 par jour avec Super K, du magnésium et du bore. Après 6 mois, le médecin a dit que son insuffisance rénale avait diminué, ce qui est rare!

Mon mari est passé du stade 3 au stade 2 de l’insuffisance rénale. À ma grande surprise, le néphrologue m’a dit de commencer par 1 300 mg de bicarbonate de sodium par jour à vie.

Le bicarbonate de sodium n’interfère-t-il pas avec l’absorption de D3, de zinc, etc.?

Suzi,

Remarques:

L’IRC de stade 2 signifie que vous avez des lésions rénales légères et un DFGe compris entre 60 et 89. La plupart du temps, un DFGe compris entre 60 et 89 signifie que vos reins sont en bonne santé et fonctionnent bien. Mais si vous avez une maladie rénale de stade 2, cela signifie que vous avez d’autres signes de lésions rénales même si votre DFGe est normal.

Le stade 3 de l’IRC signifie que vous avez un DFGe compris entre 30 et 59. Un DFGe compris entre 30 et 59 signifie que vos reins sont endommagés et qu’ils ne fonctionnent pas aussi bien qu’ils le devraient. Le stade 3 est divisé en deux stades: le stade 3a signifie que vous avez un DFGe compris entre 45 et 59.

Bonjour Jeff, le 25/10/2020,

J’ai lu votre livre sur la vitamine D3 et j’ai eu d’excellents résultats avec ma cheville que je me suis cassée il y a 25 ans - le gonflement a finalement diminué!

Wallace,

Maria,

5 sur 5 étoiles,

Cela fonctionne vraiment et mon interniste est content!

Commenté aux États-Unis, le 11 juillet 2019,

Dr Sommerville, j’ai une formation médicale et j’ai lu votre livre dans son intégralité et j’ai été très impressionné. Mon mari et moi avons tous les deux la soixantaine et nous suivons maintenant votre protocole. J’ai passé en revue ce protocole en profondeur avec mon interniste, car j’ai une immunité très faible et plusieurs autres problèmes très difficiles liés à un grave accident de voiture il y a 24 ans. Il était très confiant que les informations les plus récentes sur ce protocole étaient absolument valables. Depuis que je prends 30 000 UI de D3 par jour

depuis 8 semaines, nous avons réussi à mieux contrôler bon nombre des problèmes que vous avez décrits, alors que rien d’autre ne semblait réellement fonctionner. Le premier est l’amélioration des réveils nocturnes et des troubles du sommeil. Mon mari, qui était très sceptique à l’égard de ce protocole, est tout simplement étonné de pouvoir maintenant dormir toute la nuit avec un seul passage occasionnel aux toilettes au lieu de 5 à 6. Ses réveils nocturnes et ses heures d’éveil pendant la nuit ont cessé. Mon syndrome des jambes sans repos la nuit et pendant la journée a presque disparu, et depuis que je dors maintenant toute la nuit et que j’obtiens le sommeil paradoxal et réparateur dont j’avais tant besoin, la fibromyalgie s’est considérablement améliorée. Dans l’ensemble, nous nous sentons beaucoup mieux. Mon mari a même remarqué que le chiffre sur la balance diminuait, et je pourrais continuer encore et encore. Docteur, vous n’êtes de loin pas la seule source de ce protocole et il est de plus en plus connu pour ses bienfaits. Merci beaucoup pour votre franchise et vos 10 années de recherche sur ce protocole. Vos patients vous remercient certainement et nous aussi. Bonne chance à vous.

En bonne santé en sept jours
Docteur des héros

Le 5 août 2020,

Tout d’abord, je tiens à dire que j’ai écrit très peu de critiques dans ma vie. Avec ce livre, je le considère comme mon devoir humain. Les dernières décennies de ma vie ont été une véritable épreuve pour moi. Cela a com-

mencé de manière assez inoffensive avec des brûlures d'estomac. Ensuite, il y a eu un certain nombre de plaintes dans toutes sortes d'articulations et d'os. Engourdissements sur les cuisses, douleurs constantes au dos, arythmies cardiaques, picotements dans les bras et les jambes, brûlures sur la plante des pieds, comme si je marchais sur du feu. Douleurs musculaires, mes articulations des épaules étaient très douloureuses, donc je ne pouvais parfois lever les bras qu'à moitié, fatigue constante, problèmes de concentration, spasmes des paupières, douleurs au genou principalement à droite, crampes au mollet, otites et problèmes gastro-intestinaux qui m'obligeaient à connaître toutes les toilettes du quartier, sinon je n'aurais pas pu quitter la maison. C'est pourquoi je n'ai pas été autorisé à prendre l'avion pour partir en vacances pendant longtemps. Parfois, je ne pouvais marcher que quelques centaines de mètres parce que je ne pouvais tout simplement pas respirer. Il me fallait des heures pour m'endormir, puis je me réveillais peu de temps après et restais éveillé.

Je ne veux pas tout compter. Je voulais juste donner un aperçu avec la liste pour que tout le monde puisse imaginer ce que j'ai ressenti pendant très longtemps. À un moment donné, j'ai pensé que cela avait à voir avec l'âge. En tout cas, j'avais presque abandonné l'espoir de me sentir mieux à nouveau.

Mon salut a été que j'ai beaucoup lu sur la médecine et que j'ai presque inhalé chaque émission de télévision sur les nouveaux traitements. Par hasard, je suis tombée sur le sujet de la vitamine D3 et le livre du Dr

des héros. Ce fut le tournant! J'ai failli dévorer ce livre le premier soir après l'accouchement rapide. Mes plaintes étaient presque toutes alignées comme un collier de perles. Incompréhensible. Qu'est-ce que les médecins ne m'ont pas dit tout ce que j'ai et que dois-je prendre? Et bien sûr les nombreuses injections contre la douleur, les pilules, etc., etc. Aucune recherche sur les causes, juste des tâtonnements en fouillant dans les symptômes. Il faut dire en passant que je suis mort deux fois à cause d'un mauvais diagnostic médical et d'un traitement incorrect qui a suivi et que j'ai survécu grâce à de très heureuses coïncidences.

Le Dr Von Helden est lui-même médecin et admet également qu'il traitait ses patients exactement comme le ferait un médecin de famille « normal » en Allemagne, jusqu'à ce qu'il soit un jour perplexe et qu'il remette de plus en plus en question les traitements habituels. Il a ensuite été de plus en plus confronté au sujet du soleil, du manque de soleil, de la carence en vitamine D, etc. et a passé des années à faire des recherches sur les vitamines. Ses patients en ont profité en premier lieu. Pour nous qui souffrons, son livre est une bénédiction médicale.

Pour faire court. J'ai pris des multivitamines et des vitamines individuelles à maintes reprises au cours des dernières années. J'ai également constaté une très légère amélioration de divers problèmes. Mais rien de plus. Ce n'est que grâce à la dose élevée de vitamine D3, K2, magnésium et une préparation multivitaminée spéciale de Natural Elements que mes « maladies » se sont améliorées

de plus en plus. Certaines choses ont guéri rapidement, d'autres symptômes de carence ont pris plus de temps.

Depuis 2020, je vais à nouveau très, très bien. C'est presque un miracle. Je peux à nouveau descendre les escaliers, plus d'arythmies cardiaques, mon infection des sinus frontaux, qui dure depuis plus de 40 ans, semble avoir disparu. Plus de crampes musculaires ni de faiblesse musculaire. Adieu les douleurs osseuses. Je me sens comme un jeune dieu. Plus de psoriasis, plus de parties du corps engourdis, etc. etc. Il est juste difficile de croire que l'on puisse se débarrasser de tous ses maux avec si peu d'efforts. Merci Dr. des héros. Merci beaucoup! Au fait, j'ai recommencé le motocross. Je vais tellement bien. Mais, le plus important, c'est la patience. Toutes les plaintes ne disparaissent pas très vite. Une aggravation initiale peut également survenir au début. J'ai failli arrêter mon « traitement » en conséquence. Mais cela doit être considéré comme un bon signe. C'est pourquoi la patience est de mise. Pour certaines affections, j'ai dû augmenter considérablement la dose jusqu'à ce que je trouve le succès.

Sur la page vitaminservice.de, sous la rubrique « Rapports d'expérience », il y a des centaines de descriptions de personnes, dont certaines étaient dans un état pire que le mien. Qui ont été ridiculisées par leurs médecins ou cataloguées comme malades mentaux. Ces personnes sont aussi reconnaissantes que moi.

En tout cas, j'ai déjà acheté le livre 5 fois et je l'ai offert à des amis. Les découvertes du Dr. of

Heroes m'ont redonné la vie. L'industrie pharmaceutique devrait lentement se réchauffer. J'espère pouvoir utiliser mes expériences pour aider les gens à retrouver une vie saine. C'est pour cette seule raison que j'ai décidé d'écrire ce rapport. Je souhaite à tous ceux qui le liront une vie longue, saine et sans problème.

RA

Le 10/20/2020,

Bonjour Jeff,

Eh bien, j'ai pris pendant environ 120 jours de la vitamine D3 + de la mélatonine à haute dose pour voir si je pouvais guérir mon HBP et certains problèmes urinaires nocturnes associés. Ceci est principalement basé sur des informations que j'ai obtenues dans vos livres. Personne d'autre ne suggère le dosage de mélatonine que vous avez, la plupart ont été beaucoup plus faibles. Je suis à 60-100 mg/nuits de mélatonine. Mes principaux suppléments sont 30 000 UI de vitamine D3, 42 mg de vitamine K2 (toutes MK-4), 15 mg de bore chélaté, 50 mg de zinc et 166-322 mg de taurate de magnésium. La D3, la K2, le taurate de magnésium, le bore et la mélatonine, je les ai achetés en vrac auprès de Peter. J'aime beaucoup le matériel en vrac car vous n'avez pas besoin de prendre un tas de charges plus des capsules. Ces « dosages élevés » ne ressemblent pas à grand-chose sans charges. C'est mon programme de base. Je prends également de la DHEA, de la prégnénolone, du sélénium, de la phosphatidylsérine, de l'ubiquinol et d'autres substances, mais je base mon pro-

gramme sur les matières en vrac. Je viens de faire mon deuxième bilan sanguin LEF + prégnénolone et DHT. Mon score PSA était à nouveau élevé, mais de quelques points inférieurs à la dernière fois, ce qui est bien car au moins il n'augmente pas. La D3 est passée de 38 ng/l à 131 ng/l, je suis donc très heureuse d'être à un niveau aussi élevé. Qu'en pensez-vous, dois-je viser des niveaux plus élevés ou essayer de me stabiliser? Pour être bref quant à l'amélioration, je ne suis en aucun cas « guérie », mais je pense que je me suis améliorée d'environ 10 %, donc je vais dans la bonne direction. Je pratique également le jeûne intermittent (18 heures de jeûne + 6 heures pour manger) et c'est une grande partie du programme. Je suis convaincue que ma réponse réside dans l'amélioration de l'équilibre et des niveaux d'hormones, en particulier de testostérone, bien que je ne veuille pas prendre de testostérone. Je vais peut-être essayer la progestérone ensuite et augmenter la prégnénolone de 100 mg/jour à 300 mg et la DHEA de 25 mg/jour à 100 mg, car les deux sont bien en dessous des niveaux maximum selon le bilan sanguin. Je vais dans la bonne direction, donc je vais continuer. J'ai 74 ans. Je me sens bien dans l'ensemble, j'estimerai que ma qualité de vie s'est améliorée de 10 %. S'il vous plaît, écrivez un autre livre!

Bonjour Jeff, 06/10/2020,

Merci pour la réponse rapide. Ma vitamine D3 est avec K2 avec 200 ug. Je prends du magnésium et du zinc par le biais d'autres compléments.

Fais-moi juste réfléchir à nouveau si je n'ai pas à ajuster quelque chose. Mais plus de problèmes avec mon air. Opération nasale. La même chose avec les autres symptômes du rhume. La même chose avec mon amie qui a sa grave maladie de peau. C'est comme si c'était fini. Pensez à la vitesse pendant encore 6 semaines.

J'attends avec impatience le livre allemand et j'adorerai le lire. Cordialement,

Marcus,

Salut Jeff, 29/09/2020,

Juste une petite mise à jour,

Mon garçon de 6 ans, qui souffre d'asthme et d'une grave allergie à la poussière. Il avait l'habitude d'éternuer abondamment tous les matins. Jusqu'à présent, cela fait deux semaines et je lui donne 10 000 UI de D3, 500 mcg de k2, 10 g de zinc, 100 mg de magnésium, 6 mg de bore. Tout d'abord, depuis le début du traitement, il a l'air en bonne santé, sa peau est bronzée comme s'il revenait de vacances et il éternue rarement le matin, ce qui est un choc. J'ai hâte que son asthme s'améliore et j'espère qu'il sera protégé contre le coronavirus. J'ai commencé toute ma famille avec D3. Je donne à tout le monde du k2 supplémentaire. Merci Jeff de nous avoir ouvert les yeux. Je suis un peu inquiet à propos de l'hypercalcémie, mais je donne de la vitamine K2 supplémentaire à tout le monde, juste pour être sûr. Si vous étiez à ma place, quelles doses donneriez-vous à mon enfant de six ans? Ai-je commencé avec la dose optimale pour lui? Son

poids est de 29 kg.

Merci Jeff

De Harman,

J'ai suggéré 10 000 UI par jour jusqu'à la guérison de l'asthme - si ce n'est pas guéri dans les deux mois, augmentez à 15 000 et voyez ce qui se passe.

Cher Jeff Bowles: allergique à la vitamine D3, le 29/09/2020,

J'apprécie votre livre. Je voulais vous interroger sur un article que j'ai lu sur ConsumerLab.com. Il disait que la plupart de la vitamine D3 est de la lanoline irradiée.

J'avais toujours des nausées en prenant de la vitamine D3 et je n'ai jamais pu comprendre cela avant de lire cet article. Il s'avère que chaque vitamine D3 que je prenais était sous cette forme et que je suis allergique à l'agneau. J'ai commencé à prendre du foie de morue et je me sens bien. Mes niveaux sont en hausse, ce qui est confirmé par une analyse de sang. Quelles sont vos impressions?

Irène

Kathleen

5 étoiles sur 5: ce livre a changé ma vie!

Commenté aux États-Unis le 18 septembre 2020

C'est le meilleur livre que j'ai jamais lu sur la santé. Il m'a donné du pouvoir d'une manière

re que je ne peux pas décrire. Je peux honnêtement dire que cela a changé ma vie! J'ai toujours su que nous étions trompés ou que l'on nous mentait sur des maladies comme le cancer ou le diabète, c'était exactement ce que j'avais besoin de mettre en œuvre, des doses quotidiennes élevées de vitamines D3K2. Jusqu'à présent, cela a stoppé ma perte de cheveux, guéri l'anorexie de ma fille, soulagé sa dépression et m'a aidé à sentir que je n'avais rien à craindre à l'avenir! J'ai suggéré ce livre à d'innombrables personnes et je continuerai à le faire. Merci beaucoup d'avoir partagé ces informations! Vous avez vraiment changé ma vie pour le mieux et je vous en suis très reconnaissant!

Le 23 septembre 2020,

Je n'ai pas eu besoin d'aller chez le dentiste du tout au cours des 25 dernières années. Je n'utilise pas de fil dentaire... J'oublie parfois de me brosser les dents. Je mange beaucoup de sucreries. Avant, j'avais des saignements/des récessions des gencives dans la vingtaine et j'avais des caries. Le truc? Je prends du coq10 tous les jours avec de la vitamine D3 et de la vitamine K2 et du bore. Mais si vous avez une dent ou une gencive, ouvrez une gélule de coq10 et frottez-la sur vos dents

Plusieurs fois par jour jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux. Puis continuez à prendre le coq10 par voie orale. Les suppléments de bore rendent vos os et vos dents beaucoup plus durs... La D3 mobilise votre calcium et la vitamine K2 le dirige vers vos dents et vos os. Les Japonais mettent du coq10

dans leur dentifrice JB

À: jeffbbo@aol.com

Envoyé: le mardi 22 sept. 2020,

Excellente nouvelle!

En mars de cette année, mon mari était en insuffisance rénale de stade 3. La seule chose qu'il a changée a été d'augmenter la D3 à 20 000 UI par jour plus deux super K. En août de cette année, il est maintenant au stade 2, ouais! De plus, il n'a jamais eu de symptômes de la Covid19. Comme tu l'as dit, si le virus se présentait à lui, il passerait par lui. Merci beaucoup, Suzanne

Bonjour Jeff, le 19/09/2020,

Je suis en train de lire un de tes livres et c'est fascinant. Je l'ai acheté il y a quelque temps mais je ne commence à le lire correctement que maintenant. Tu vois, hier soir, je suis tombée très malade (fatigue, problèmes de glandes, frissons, début de rhume - je ne sais pas si c'est le covid ou non, mais je ne pense pas). Un ami avait écrit sur Facebook pour prendre immédiatement 30 000 UI de vitamine D3 (avec les cofacteurs) si nous commençons à avoir des signes de covid ou de rhume

Et je me suis souvenu de son message alors j'ai décidé d'essayer les 30 000 UI. En 30 minutes environ, le nez qui coule avait cessé et je me sentais beaucoup mieux.

J'ai pris 30 000 UI supplémentaires aujourd'hui et je me suis sentie mieux à nouveau. Le nez

qui coule n'est pas revenu.

En plus de cela, j'ai une maladie chronique - une inflammation chronique causée par une candidose systémique qui s'enflamme si je mange certains aliments qui ont utilisé des pesticides fongiques (c'est-à-dire le blé, l'acide citrique, les champignons, le raisin) et en conséquence, j'ai une pléthore d'intolérances alimentaires.

Je me demande si vous connaissez quelqu'un qui a utilisé la vitamine D3 à des fins thérapeutiques pour guérir quelque chose comme ça? Je vous serais très reconnaissant si vous pouviez me répondre. Ce serait absolument génial d'avoir de vos nouvelles. Je vous souhaite bonne chance et merci de nous avoir apporté ces merveilleuses informations.

Ailbhe,

Ne faites pas ce que j'ai fait: j'ai passé 6 jours et j'ai failli mourir à cause de la toxicité de la vitamine D3.

Commenté aux États-Unis, le 13 août 2020,

J'ai lu le livre Vitamin D3 Miracle de Jeff T. Bowels et j'ai été très impressionné. Dans l'une des critiques, j'ai lu qu'une fille prenait (3) D3-50 par jour avec de la Super Vit K2. J'ai également lu en ligne que plusieurs médecins n'avaient jamais rencontré de toxicité de la vitamine D. Puis la COVID-19 est arrivée, alors j'ai pensé que j'allais essayer de renforcer mon système immunitaire. Au début, j'ai commencé avec 1 par jour, après environ un mois, je l'ai augmenté à trois par jour. Un

mois plus tard, j'ai commencé à tomber malade avec des symptômes similaires à ceux de la Covid-19, à l'exception de l'absence de fièvre. J'ai été testée et les résultats étaient négatifs. J'ai continué à être plus malade et un jour plus tard, j'ai dit à mon mari que je devais aller à l'hôpital. Je vomissais et j'étais super épuisée. Quand je suis arrivé à l'hôpital, j'ai constaté que mon taux de calcium était à 18 et cette nuit-là, j'ai failli mourir. Ce sont les niveaux qui créent un coma et la mort, les médecins m'ont dit que les niveaux élevés de calcium étaient dus à la toxicité de la vitamine D. Le calcium élevé a également créé des chiffres élevés des reins ainsi qu'une hypertension artérielle, j'ai découvert que toutes ces choses fonctionnent ensemble. 6 jours plus tard, j'ai quitté l'hôpital. Nous travaillons toujours à faire baisser mes chiffres de calcium, de reins et de tension artérielle. Avant cela, je n'avais aucun problème avec aucun de ces éléments. C'est une leçon douloureuse et coûteuse pour moi. Je voulais juste avertir tout le monde que la vitamine D3 est un complément hormonal fort et puissant et qu'il existe une chose appelée toxicité de la vitamine D. Soyez prudent.

Nicoil y a 17 jours,

Comme vous l'avez déjà dit, vous n'avez pas failli mourir d'une toxicité de la vitamine D3, vous avez failli mourir à cause d'une toxicité du calcium. Dans la plupart des cas, le calcium n'augmente pas sans raison. Vous avez probablement consommé beaucoup d'aliments contenant du calcium, ce qui est l'un des plus gros problèmes lors de la prise de doses élevées

de vitamine D3. Si vous consommez du beurre nourri à l'herbe, vous devriez obtenir suffisamment de vitamine K2 (50 grammes par jour).

Will Cleave il y a 27 jours,

C'est ce que je pensais. Elle dit qu'elle prenait 50 000 UI et qu'elle est passée à 150 000 UI, mais elle ne nous dit pas quels étaient ses taux sanguins et ne mentionne pas la possibilité de contrecarrer la D3 avec la K2. Évidemment, il semble qu'elle ait dépassé le taux sanguin recommandé, mais cela dit, comme le dit le livre, les niveaux de toxicité ne sont pas atteints tant que vous n'avez pas dépassé 300-400. C'est un nombre incroyable en soi. Peut-être qu'il s'est passé quelque chose d'autre qu'une toxicité à la vitamine D3 et que l'hôpital a utilisé cette information comme excuse pour expliquer ce qui lui arrivait. Sans taux sanguins documentés, nous ne le saurons pas.

Tony Clifton il y a 28 jours,

Combien d'UI représentaient les pilules que vous preniez? Et preniez-vous de la vitamine K2 comme le disait le livre??? Avez-vous déjà mesuré vos taux de vitamine D3 et de calcium dans le sang? On dirait que vous n'avez pas tenu compte des avertissements du livre...

Le 14 septembre 2020,

Bonjour Jeff,

Merci de m'avoir répondu. Un

ami m'a donné vos livres à lire, c'est pourquoi j'ai pensé que je devrais essayer. Cet e-mail pourrait être long, mais je vais essayer d'être bref en répondant aux deux e-mails! J'ai récemment fait une analyse de sang avec un taux de vitamine D3 de 19 ng. J'espère que j'utilise les bons termes, alors soyez indulgents avec moi. On m'a diagnostiqué un cancer du sein pour la troisième fois, deux bosses de grade 3. J'ai aussi de l'arthrose de la hanche et j'ai besoin d'une prothèse de hanche! Mon homéopathe me soigne depuis le premier diagnostic de cancer du sein en 2008. La hanche s'est progressivement détériorée au cours des trois à quatre dernières années. J'ai beaucoup de douleur maintenant, mais je travaille avec un ostéopathe pour soulager la douleur et peut-être ne pas subir d'opération! Retour au sein. À cause du Covid, j'ai arrêté d'aller trop souvent à l'hôpital, car le Royaume-Uni est en tête de liste avec les États-Unis en termes de décès! Je prends actuellement du zinc, du potassium, du zinc, du malate de magnésium et une formule vibratoire (préparations bio-énergétiques dans l'eau). J'en prends un certain nombre pour diverses autres affections après avoir effectué un test salivaire. Tout cela est prescrit par mon homéopathe. Maintenant, j'en suis à ma troisième semaine de prise de 50 000 UI de vitamine D3 par jour avec de la vitamine K2 (mk-7) (5x500mcg) par jour. La douleur à la hanche est supportable et je bois dans la maison sans le bâton! Mais le sein est prioritaire car il met ma vie en danger et j'ai peur. C'est donc là où j'en suis. Je comprends le truc du calcium et c'est pourquoi mon homéopathe n'était pas très enthousias-

te à l'idée de prendre trop de vitamine D3 pour le moment. Mais, si cela fonctionne pour mon sein (comme la femme que j'ai lu dans votre livre) et que je n'ai pas besoin de subir une troisième opération, ce serait miraculeux! J'espère avoir couvert tout ce que vous devez savoir sur moi pour me conseiller davantage. J'ai 69 ans et je suis une Afro-Caribéenne qui vit au Royaume-Uni depuis l'âge de cinq ans. Je dois remercier mon ami d'avoir insisté pour que je lise vos livres et que j'agisse. Merci. Cordialement,

Paulette,

Le 14 septembre 2020,

La vitamine D3 avec K2 peut apparemment calcifier un canal radiculaire. Cela m'est arrivé. Mon dentiste a dit qu'elle n'avait jamais vu cela se produire auparavant, sauf une fois chez une personne jeune. Je prenais 10 000 UI de vitamine D3 et environ 16 000 mcg de K2 par jour. Quelqu'un doit mettre à jour l'article de Wikipédia sur la sclérose en plaques. Il ne fait aucune mention du Protocole de Coimbra, et à propos de la vitamine D, il est indiqué: « Les preuves suggèrent que la supplémentation en vitamine D, quelles que soit la forme et la dose, n'apporte aucun avantage aux personnes atteintes de SEP... »

Le 8 septembre 2020,

Hola Jeff, 08/09/2020

J'ai trouvé cette information lorsque j'ai cherché sur Google Bore + retrait du fluorure du

corps... Ce qui est comme vous le dites dans votre livre, plus des informations sur le lien avec le fluorure

<https://fluoridefreesudbury.wordpress.com/2019/01/19/boron-is-also-used-to-remove-accumulated-fluoride-and-heavy-metals-from-the-body/>

La ciprofloxacine et d'autres antibiotiques connus sous le nom de fluoroquinolones provoquent une réaction toxique dans le corps qui est assez dévastatrice et qui peut entraîner la mort.

<https://regenerativemedicinela.com/services/medical/cipro-toxicity-treatment/>

J'ai dû apprendre par moi-même à gérer cela... Pour moi, cela a touché mon système nerveux central... Fatigue, neuropathie, problèmes cérébraux... J'ai réussi à l'éliminer de mon corps, mais j'ai subi une intervention chirurgicale et j'ai découvert que le gaz anesthésiant contenait du fluorure et mes symptômes sont donc à nouveau déclenchés. Il est impératif pour les « Floxies » d'éviter le fluorure! Je sais que l'iode de Lugol élimine le fluorure, le chlore et le brome – les symptômes de désintoxication sont difficiles. J'ai maintenant une autre aide pour cela. Encore merci pour vos recherches et pour l'écriture des livres.

Andie,

Le 6 septembre 2020,

Bonjour Jeff,

Jusqu'à présent, depuis que j'ai suivi vos conseils, mon champi-

gnon des ongles a poussé de 50 pour cent. Impressionnant! Je voulais aussi demander, pouvez-vous me conseiller quelle quantité de D3, de K2 et de magnésium je peux donner en toute sécurité à mon chien de 18 livres? Jusqu'à présent, j'ai essayé de calculer et j'ai obtenu 1 000 UI par jour avec les quantités correspondantes des autres. Est-ce exact? Cordialement,

Matthew,

Le 31 août 2020,

Cher Jeff,

Veillez m'envoyer gratuitement un exemplaire de votre nouveau livre sur le covid. Cordialement, Michael P.

P.S.: Je tiens à vous remercier pour votre incroyable livre sur la D3, « aux résultats miraculeux », je l'ai acheté et lu il y a plusieurs années et j'ai obtenu d'excellents résultats depuis:

1. Mes maux de dos ont disparu pendant trois mois après avoir commencé 10 000 UI par jour (avec K2 et A)
2. Toute ma famille – ma femme et mes deux filles (elles en prennent 10 000 par jour) ont arrêté d'avoir la grippe chaque hiver (nous vivons en Russie, à Moscou, nous avons généralement une sorte de grippe ou d'autres problèmes respiratoires chaque hiver)
3. J'avais des problèmes digestifs à l'estomac – faible acidité – disparus en une semaine!

Le 29 août 2020,

De: Janice,

Informations supplémentaires,

Grand succès avec la D3 et les cofacteurs. Je peux marcher sans canne ni orthèse. Vos recherches ont-elles montré que pour maintenir les améliorations, une personne doit prendre de la D3 et des cofacteurs à des doses élevées à vie? Ou pouvez-vous arrêter les suppléments après un certain laps de temps avec des améliorations durables, voire permanentes, en place. Vos recherches ont-elles également montré que la prise de doses élevées de D3 doit être cyclique et que je devrais arrêter pendant une courte période?

On m'a diagnostiqué une arthrite au genou droit avec déchirure méniscale en mars 2020. Le spécialiste en orthopédie m'a recommandé un remplacement que j'ai refusé. J'ai accepté l'arthroscopie mais je ne suis pas sûr. Je n'ai pas pu redresser mon genou pour poser la jambe droite à plat pour la radiographie. J'ai cependant passé une IRM. Kaiser m'a acheté une orthèse de déchargement médial qui m'a été utile, mais j'ai quand même utilisé une canne avec. J'ai 68 ans et je travaillais toujours. Je suis parti en invalidité. J'ai vu votre livre. J'ai acheté votre livre. J'ai fait des recherches sur vos recherches et j'ai commencé à prendre de la D3.

J'ai commencé à 10 000 mg toutes les 12 heures, mais à l'heure actuelle, je prends 50 000 mg de D3 (par Now) toutes les 12 heures avec 8 comprimés Super K (par LE). Je prends également trois comprimés de MSM de 1 000 mg (Jarrow), 5 comprimés de calcium avec Mg (Now) avec 1

000 mg de Ca et 500 mg de Mg par comprimé.

Je prends également 216 mg de fructoborate (fruiteX* B) avec 9 mg de bore. Le bore aide également à éliminer le fluor j'ai découvert une bouteille de bore après avoir commandé le fructoborate. Également, trois capsules de collagène de type II 1000 mg/cap (Jarrow). J'ai également de la vitamine C de Boswellia, de la curcumine et de l'acide fulvique que je peux ajouter au mélange si je le souhaite. Je suis dans la voie de la santé alternative depuis plus de 20 ans. La chose la plus intéressante est que j'ai découvert que les problèmes dentaires non traités du côté droit de ma bouche, 1 dent résorbée, 1 dent cassée, une infection possible associée à la dent résorbée sont sur les méridiens d'acupuncture associés au genou. J'allais faire les injections de cellules souches avec cette supplémentation lourde, mais j'ai décidé de consacrer cet argent au nettoyage des problèmes dentaires qui semblent être directement liés à mon genou. Toujours en invalidité, mais je peux y retourner le 09/07. J'y retournerai probablement. Pas à 100 %, mais je n'ai pas besoin d'utiliser l'attelle et la canne pour marcher. Quel test dois-je demander pour faire vérifier mes niveaux de D3. Je sais qu'ils vont paniquer parce qu'ils ne savent pas encore que je ne vais pas subir d'arthroscopie. Mais... Ça me va. N'hésitez pas à commenter librement mes dosages ou mes choix. Merci,

Jeff: Bonjour, c'est une excellente nouvelle...

Combien pesez-vous au fait, si

cela ne vous dérange pas que je vous pose la question, je voulais juste savoir comment vous devriez ajuster votre dose de D3 à votre poids. 50 000 UI deux fois par jour, ça me semble un peu élevé. Si j'étais vous, je ne prendrais pas de calcium car le seul danger d'une dose élevée de D3 est que vous avez trop de calcium dans le sang, la vitamine D3 lui-même n'est pas toxique... Donc peu importe le niveau de D3 dans votre sang tant que vous avez du calcium dans la plage normale... Vous devriez obtenir beaucoup de calcium uniquement par votre alimentation. C'est pourquoi vous prenez autant de k2 pour remettre le calcium dans vos os et le retirer de votre sang et de vos tissus mous... Si vous voulez économiser une énorme quantité sur le k2, obtenez-le auprès de Peter@vitaspace.com il vend de la poudre pure avec de petites cuillères à mesurer pour 15 \$ le gramme les pilules de k2 peuvent coûter 6 500 \$ le gramme (les pilules de k2 du Dr Mercola) vous pouvez prendre beaucoup plus de k2 qui sera bon pour vous peut-être 45 000 mcg par jour = 45 mg ils utilisent cette dose pour l'ostéoporose au Japon. Aucune dose de k2 n'est connue pour avoir des effets toxiques mais elle aide à éliminer le calcium de vos artères... Eh bien, on dirait que vous vous en sortez plutôt bien, gardez juste un œil sur le calcium sanguin et réduisez peut-être un peu la D3 je pense que ma limite était 75 000 iU par jour Je ne pouvais pas en prendre 100 000 par jour quand j'ai essayé pour la première fois car je pensais que cela faisait mal à mes reins après environ trois semaines à cette dose. Mais des années plus tard, j'ai pu prendre des quantités plus élevées que cela en ajoutant

du magnésium au k2 ainsi que du bore et du zinc. Merci pour la mise à jour! Je souhaite ajouter votre cas au moteur de recherche d'études de cas, merci

Salut Jeff, le 29/08/2020,

Je viens de lire votre livre et je voulais partager avec vous quelque chose de très intéressant que j'ai vécu avec ma fille. Ma fille est née en été, il y a quelques années, donc dès sa naissance, elle a été exposée à la vitamine D3 par le soleil. Nous n'avons pas utilisé de crème solaire sur elle, juste beaucoup d'ombre et une introduction progressive de sa peau de nouveau-né au soleil. Je lui ai également donné des gouttes de vitamine D3.

Quand ma fille était nouveau-née, elle dormait régulièrement 6 heures la nuit sans se réveiller. Apparemment, le maximum de sommeil d'un nouveau-né en bonne santé est de 4 heures. Je l'ai aussi allaitée, et de nombreuses mamans disent que les bébés allaités dorment moins que ceux nourris au biberon. De nombreuses mamans ont une théorie selon laquelle le lait maternisé permet à un bébé de se sentir rassasié plus longtemps, mais après avoir lu votre livre, je soupçonne que cela est dû au fait que le lait maternisé est enrichi en vitamine D3 et en vitamine K2. Bien que ce ne soit évidemment pas le niveau optimal de vitamine D3, les bébés nourris au lait maternisé en manquent peut-être moins. Après trois mois, ma fille dormait 8 heures par nuit et à 6 mois 12 heures par nuit.

La vitamine D3 était la seule différence entre elle et mon fils

ainé. La raison pour laquelle j'ai commencé à lui donner des compléments de vitamine D3 est que lorsque j'ai essayé avec mon fils à 1 an, il a commencé à dormir 12 heures d'affilée chaque nuit. J'aurais aimé essayer plus tôt avec mon fils, mais je me suis laissée entraîner à croire que l'infirmière de santé disait qu'un bébé reçoit tous les nutriments dont il a besoin grâce à l'allaitement. C'est probablement vrai, mais seulement si la mère n'en manque pas!

J'ai également vécu un phénomène très étrange avec ma fille. En tant que bébé, elle n'a pas pleuré pendant les 10 premiers jours de sa vie. J'étais vraiment inquiète qu'il y ait quelque chose qui n'allait pas chez elle, comme si elle était muette, car elle se tortillait et remuait quand elle voulait du lait ou un câlin. Les sages-femmes et les infirmières ont dit qu'elle devait être un bébé très content et que je devais en profiter tant que ça dure! Je n'ai jamais rencontré personne qui ait eu un bébé qui ne pleure pas et j'ai toujours pensé que c'était dû à la vitamine D3. Si je n'avais pas vu cela de mes propres yeux, je n'aurais même pas cru que c'était possible. Je ne sais pas si vous êtes au courant, mais au Royaume-Uni, tous les bébés reçoivent systématiquement un supplément de vitamine K2 immédiatement après la naissance.

Avant d'avoir des enfants, je me suis toujours demandé pourquoi les bébés humains pleurent autant alors qu'aucun autre animal ne semble le faire. Les pleurs seraient sûrement dangereux à l'époque des cavernes et attireraient les prédateurs? Je pense donc qu'il est assez sûr de dire que les humains ne sont pas censés pleurer, lorsqu'ils sont

bébés et que les pleurs sont dus à une carence en vitamine D3.

Je constate que beaucoup de mamans envient la qualité du sommeil de mes enfants et je leur conseille de prendre beaucoup d'air frais et de prendre des gouttes de vitamine D3. Celles qui suivent ces conseils sont étonnées des résultats.

J'espère que ces informations vous seront utiles dans vos futures recherches. Ce serait certainement un best-seller si votre prochain livre expliquait comment avoir un nouveau-né qui ne pleure pas et qui dort toute la nuit!

J'ai lu votre livre parce que je suis intéressée et passionnée par la santé. Je prends des compléments de vitamine D3 (à faible dose) depuis de nombreuses années, mais sans la vitamine K2 ni les minéraux. J'ai donc commandé mes compléments et je vous tiendrai au courant de ma santé en temps voulu. Cordialement,

Rosie,

Le 28 août 2020,

Bonjour, j'ai guéri un lipome sur mon chien en lui donnant de la vitamine D3 à forte dose. La D3 est une hormone qui contrôle plus de 2700 gènes impliqués dans vos systèmes immunitaires et de remodelage tissulaire. Vous la fabriquez dans votre peau lorsque vous vous asseyez au soleil. La D3 orale l'a fait rétrécir considérablement en 1 semaine. Mais il y avait un petit reste que j'ai ensuite fait un mélange d'aloë vera, de vitamine D3 et de curcumine et j'ai frotté le mélange

sur la bosse restante et je l'ai creusée avec mon ongle deux fois par jour et je pense Je l'ai même injecté une ou deux fois... Il a donc fallu plus de temps pour que la petite bosse disparaisse, mais finalement elle a tellement rétréci et durci que j'ai pu enfin la gratter et elle n'est jamais revenue

De: John, le 25/08/2020,

Calcification et remodelage,

Comme si vous preniez la même K2 etc. que vous pour la plaque dans les artères + aorte prostate reins cœur poumons sein etc. Après 6 semaines, plus de varices! Est-ce que la quantité de D3 que je prends a de l'importance? 50 000 UI ou 20 000 UI?

Dois-je m'inquiéter du remodelage de la D3 avec 50 000 UI alors que j'ai eu un tube urinaire suturé après l'ablation de la prostate? Je déteste penser que le tube pourrait essayer de faire pousser une autre prostate! Merci de m'avoir sauvé la mise! Cordialement,

John,

De Andie, le 18 août 2020,

Mon principal signe de carence en magnésium a toujours été des crampes dans les jambes violentes et douloureuses, depuis l'âge de 20 ans. Et quand je bois du vin ou d'autres boissons alcoolisées, c'est encore pire. Les deux dernières nuits, je n'ai eu aucune crampe... Comme je l'ai dit, j'ai encore augmenté ma dose de magnésium depuis que je t'ai vu en

parler, et j'en prends depuis plus de 4 ans.

Le 12 août 2020,

Le remède miraculeux et la prévention de toutes les maladies – Ce que les médecins n'ont jamais appris Par Jeff T. Bowles

Critique du Dr Donald A. Carroll, médecin optométriste, NTP

Jeff Bowles s'est désormais imposé comme une autorité en matière de vitamine D3. Cette mise à jour fondamentale de ses travaux précédents comprend désormais des milliers d'heures de recherche, sur de nombreux aspects pouvant affecter la vitamine D3.

Comme de nombreuses autres études sur les maladies, plus on s'éloigne de l'équateur, plus la carence se manifeste. Dans ce livre, l'auteur inclut des exemples de personnes, qui lui ont écrit après avoir lu son premier livre et qui ont été aidées en essayant de la vitamine D3 à forte dose, même pour des maladies telles que la sclérose en plaques.

Il montre comment chaque problème de santé possible est aidé par une supplémentation en vitamine D3. Il donne également un exemple historique des années 1920, lorsque de nombreuses personnes ont commencé à prendre de la vitamine D3. Les hôpitaux étaient pratiquement vides; il semblait que plus personne ne tombait malade! Les hôpitaux étaient littéralement sur le point de faire faillite, tout comme les médecins et les sociétés pharmaceutiques. Alors, comment ce scénario a-t-

il changé? Tout d'abord, les scientifiques et les sociétés pharmaceutiques nous disaient dans les années 1930 que toute quantité de vitamine D supérieure à 400 UI pouvait être toxique!

Ensuite, l'industrie pharmaceutique a créé des noms de marque pour certains médicaments qui contenaient en réalité 50 000 UI de vitamine D3. Ensuite, projet de loi après projet de loi et loi après loi ont été proposés au fil des ans pour empêcher la vente de pilules de vitamine D3 à dose plus élevée et pour reclasser les vitamines comme des médicaments. L'auteur donne des exemples clairs jusqu'à aujourd'hui de toutes les réglementations et lois.

Il mentionne même le Codex Alimentarius, mais oublie de mentionner la bataille de la NHF lors des réunions du Comité du Codex sur la nutrition auxquelles elle participe chaque année, luttant pour augmenter la concentration de vitamine D3. Il raconte aussi comment, dans les années 1960, lui et sa sœur prenaient des bains de soleil avec une lampe à vapeur de mercure pour rester en bonne santé. Mais dans les années 1980, les lampes UV ont acquis la réputation d'être des appareils médicaux « charlatans ». J'ai eu la même expérience quand j'étais jeune (avec une lampe UV ou une lampe à vapeur de mercure).

Depuis les années 1980, toutes les maladies connues de l'homme ont explosé et nous avons également eu une énorme charge toxique ajoutée au mélange avec toutes les toxines présentes dans notre alimentation.

La vitamine D3 est en fait une

hormone stéroïde qui contrôle ou affecte au moins 2 700 gènes. Ces gènes sont impliqués dans la régulation du système immunitaire et le remodelage des tissus. Je peux témoigner du remodelage osseux. Depuis que j'utilise de la D3 à haute dose avec de la vitamine K2, mes anciennes blessures osseuses du passé ont recommencé à me faire mal (preuve de remodelage osseux) jusqu'à ce que je réduise la dose de D3 et que je l'augmente lentement à nouveau. Mon pointeur de hanche, issu d'un accident de ski survenu il y a 30 ans, a guéri; mes orteils, écrasés par une énorme pierre que j'avais laissée tomber dessus il y a 40 ans, ont guéri; mes genoux ont guéri d'une déchirure du cartilage due à une blessure au basket-ball, survenue il y a plus de 50 ans. Il faut être conscient de ce qui se passe avec une supplémentation en D3 à haute dose, car lorsque cela commence à faire mal, vous pouvez penser que vous avez une nouvelle blessure alors qu'en fait, la D3 remodèle les zones blessées. Au lieu de s'aggraver continuellement, la contracture de Dupuytren dans ma main gauche, due à un jeu de handball il y a 50 ans a presque disparu et ne me dérange plus. Tout cela grâce à la simple vitamine D3 (combinée à la vitamine K2), qui indique à l'os où se charger.

Le résumé de Jeff sur ce que les médecins et la plupart des chercheurs sur la vitamine D3 ne savent pas, est inestimable et résume ce que nous devons savoir: • Ils pensent tous, que de faibles doses de vitamine D3 sont des doses élevées et « dangereuses ». Par exemple, de nombreux médecins pensent que 2 000 à 10 000 UI de D3 sont des doses élevées, à la limi-

te du danger, alors qu'un adulte moyen prenant un bain de soleil en été en Finlande, un endroit très septentrional avec un soleil faible, pendant une demi-heure peut produire 20 000 UI de D3 dans sa peau. • Ils ne savent pas que des doses plus élevées de vitamine D3 épuisent rapidement les réserves de magnésium d'une personne et qu'une supplémentation en magnésium avec de la D3 à forte dose, est indispensable. Ils ne savent pas que nous avons besoin de vitamine K2 supplémentaire pour faire pénétrer le calcium dans les os, qui est libéré avec la dose plus élevée de vitamine D3.

Selon l'auteur, nous devrions prendre au moins 10 000 UI de vitamine D3 par jour, soit la même quantité que nous obtiendrions en prenant un bain de soleil pendant 15 minutes en été. Un autre point clé est mis en évidence par une observation du Dr Harald Schelle d'Allemagne dans son livre sur la façon de guérir le glaucome avec de la vitamine D3 à haute dose. Il a observé que la plage de référence actuelle aux États-Unis pour les niveaux « normaux » de vitamine D3 dans le sang est de 30 à 100 ng/ml. Mais d'où vient cette plage? Il s'agit simplement des résultats d'un échantillon de sang d'une population composée, pour la plupart, de personnes carencées en vitamine D3 qui vivent dans le Nord, loin de l'équateur. La plage actuelle reflète la plage de taux de vitamine D3, d'une population carencée en vitamine D3.

Les médecins supposent que la personne moyenne d'un groupe a beaucoup de vitamine D3, mais c'est faux. Par exemple, un maître-nageur en été en Floride a souvent des taux sanguins de

125 ng/ml. Mais, il ou elle atteint ces niveaux sanguins en s'asseyant sous un soleil relativement faible (par rapport au soleil équatorial) généralement sous un parapluie portant un chapeau et portant de l'oxyde de zinc sur le nez. Si vous allez chez le médecin et qu'il ou elle voit que votre taux sanguin de D3 est de 125 ng/ml, le médecin peut avoir une crise et vous dire d'arrêter toute consommation de D3 et de rechercher des signes de toxicité! C'est ridicule. J'ai eu exactement la même chose lorsque j'ai commencé à prendre de la D3 à forte dose. Lorsque mes analyses sanguines sont revenues, le médecin a insisté pour que je réduise ma consommation car mes niveaux « étaient bien trop élevés ». L'autre nouveauté dont Jeff Bowles nous informe est l'utilisation du minéral Bore. Il a découvert qu'au moins 6 mg de bore par jour étaient également très utiles pour les problèmes osseux. Lui-même en prend 60 mg deux fois par jour. Il a également découvert que du zinc en supplément est également utile. Ce livre vaut la peine d'être lu, si vous tenez à une santé optimale.

Le 9 août 2020,

Jeff,

J'ai une BPCO et depuis que j'ai lu vos livres qui sont brillants et que la prise de D3-K2 s'est grandement améliorée, je prends 50 000 UI une fois par jour et j'augmente à 80 000 Jeff quand je redescends, quelle dose dois-je continuer à prendre quotidiennement? Je vous remercie beaucoup pour vos informations car je me sens beaucoup mieux

De Gloria, le 8/8/2020,

Oui, lorsque j'ai ramené mon taux de vitamine D3 au maximum de la plage optimale, mon eczéma a totalement disparu et n'est pas revenu depuis plus de 15 ans!

De plus, lorsque ma petite-fille a passé 10 jours dans un programme en plein air au Panama, son eczéma plus étendu a également disparu. Mais, lorsqu'elle est revenue au Canada en janvier, il est progressivement revenu.

Son médecin naturopathe lui a recommandé 5 000 UI de vitamine D3 par jour, mais elle déteste prendre des pilules et prend donc maintenant des gouttes, mais, probablement seulement une ou deux par jour, donc pas encore assez. Elle prend des corticostéroïdes, pour aider à traiter l'éruption cutanée. Elle a finalement accepté de prendre en charge mes minutes de « bronzage » (je ne peux plus produire de vitamine D3 à partir des rayons UVB car je suis plus âgée et je ne semble pas avoir les bonnes hormones disponibles, dommage que j'aie autant d'anomalies ADN!)

Merci d'avoir publié le lien de recherche, je l'enverrai à son e-mail!

Ahmed A. Le 25/07/2020,

Merci Jeff,

Ma fasciite plantaire a commencé en mai 2019, j'ai commencé le traitement normal avec des anti-inflammatoires comme l'ibuprofène avec une amélioration temporaire. J'ai essayé de nombreuses thérapies alterna-

Réponse de Jeff:

Wow, c'est une excellente nouvelle! Vous pouvez savoir quelle dose vous convient en faisant analyser votre sang... Il y a deux choses à regarder... Un taux sanguin de D3 supérieur à 125, de préférence autour de 150 ng/ml + est bon pour favoriser le remodelage des tissus comme ce qui se passe dans vos poumons... Même 170 à 200, c'est bien. C'est sans danger tant que vous surveillez votre taux de calcium sanguin et que vous vous assurez qu'il reste dans la plage normale... Seul le calcium peut être nocif à partir d'une dose élevée de D3, la D3 elle-même n'est pas toxique... Mais, elle n'est pas si nocive et un taux de calcium élevé est rare. Mais c'est pourquoi, vous prenez de la vitamine K2 avec une dose élevée de D3, cela facilite le retour du calcium dans vos os. Vous devez également compléter avec du magnésium car une dose élevée de D3 utilise votre magnésium à un rythme élevé et peut déclencher des symptômes de carence en magnésium, chez certaines personnes (c'est plus courant) et la plupart d'entre nous, 80 %, commencent avec une carence en magnésium... Prenez du magnésium deux fois par jour, de préférence à libération prolongée, vous pouvez vous en procurer sur www.lef.org... Une fois que vous sentez que vous êtes guéri de la BPCO, vous voudrez peut-être réduire la dose à peut-être 20 000 par jour pour viser un taux sanguin de D3 d'environ 90 à 100 ng/ml. Je maintiens mon taux sanguin autour de 120 ng/ml pour une bonne santé.

tives comme le glaçage, les étirements, la physiothérapie mais rien n’a fonctionné. Trois mois après avoir eu la fasciite plantaire, j’ai eu une horrible blessure au gros orteil en jouant au football. J’ai frappé une pierre sur la plage, au lieu du ballon. Cette blessure ne guérissait sous aucun traitement.

En mai 2020, j’ai lu votre livre de 2013 sur les méga doses de vitamine D3 3 avec vitamine K2. À ma grande surprise, les symptômes ont disparu à 60 % après une semaine. Maintenant, je vais mieux à 90 % avec la blessure et le PF. Je prends presque 13 000 UI par jour. Je me sens beaucoup mieux et différentes douleurs disparaissent. J’encourage ma famille à commencer à prendre de la vitamine D3. J’ai oublié de vous dire que j’ai fait un test de vitamine D3 à domicile. Le résultat a montré que je suis carencée après un mois de prise de vitamine D3 à fortes doses.

Jeff répond :

Bonjour, vous devriez consulter mon livre de l’année dernière, il est sur Amazon... Ce que les médecins n’ont jamais appris... C’est le titre court, il est basé sur 10 années de recherche supplémentaires et a identifié 5 cofacteurs de D3 que vous devez prendre... Si vous manquez de magnésium (plus de 80 % d’entre nous le sont), il est difficile d’augmenter votre taux de D3 même en prenant de grandes quantités de D3 ! Vous devriez certainement également prendre des compléments de magnésium... Ainsi que du bore, du zinc et de la vitamine A sous forme de bêta-carotène.

Le 24 juillet 2020,

Efficace contre les maladies chroniques et les douleurs à l’épaule (traduit du japonais)

Critique du 17 juillet 2019 au Japon

À la fin du livre, les e-mails d’expérience envoyés par des personnes du monde entier qui lisent ceci sont publiés. Peut-être que ceux qui ont une mauvaise condition physique pourront se rendre compte de l’effet. J’ai également souffert d’une maladie chronique et de douleurs à l’épaule, mais j’ai pu ressentir l’effet lorsque j’ai pris 10 000 UI de vitamine D3 et de supervitamine K pendant environ un mois. J’ai été dans divers hôpitaux jusqu’à présent, mais le médicament ne m’a pas guéri. Si vous ne vous sentez pas mieux après être allé à l’hôpital, essayez-le. Et vous pouvez acheter un supplément pendant trois mois à bas prix, environ un tarif hospitalier. (site appelé iHerb).

Le 24 juillet 2020,

Syndrome de croisement de chien amélioré (traduit du japonais)

Avis publié au Japon le 2 janvier 2020

Mon chien était faible, en raison de la perte de poils et de la polyurie (débit urinaire élevé) due à des symptômes allergiques, mais son état s’est considérablement amélioré en lui donnant 2 000 UI de vitamine D3 par jour. J’ai été surpris. Il a été prouvé qu’elle est considéra-

blement efficace pour les êtres non humains et je suis étonné de l’effet de la vitamine D.

Shin,

Le 15 juillet 2020, concernant un article sur l’acné sur jeffTbowles.com,

Je sais que c’est un vieil article mais j’ai pris de fortes doses de vitamine D3 pour soigner mon acné et pour être honnête, cela a fonctionné. Malheureusement, cela m’a donné un calcul rénal très douloureux ! À l’époque, je n’avais pas compris que mon erreur était de ne pas prendre de D3 avec de la K2. Si j’avais fait cela, j’aurais probablement encore une peau claire ou au moins une acné très légère. J’ai toujours de l’acné persistante et je ne sais pas vraiment quoi faire.

Forrest,

Le mardi 7 juillet 2020,

à Jeffsbandn,

Bonjour Jeff, j’ai lu plusieurs de vos livres et j’ai été inspiré à essayer la dangereuse expérience D3. Cela fait quelques mois que je n’ai pas dépassé les 10 000 UI/jour et je suis à 50 000 UI depuis environ un mois. Depuis 5 ans ou plus, j’ai de plus en plus de douleurs au visage et aux dents, sensation de coups de soleil/yeux granuleux, maux d’yeux, maux de tête et plus encore.

Tout cela a disparu. Merci beaucoup de m’avoir montré la voie. La semaine dernière, mon cerveau a fondu et je n’ai pas pu

me réveiller ou m’endormir. En lisant un peu plus dans la section D3 de votre site Web, j’ai compris que je ne prenais probablement pas assez de magnésium et beaucoup trop peu de K2. Deux jours de remédiation m’ont fait redevenir un citoyen solide. J’aimerais beaucoup lire votre livre concernant le covid-19 et la grippe espagnole.

Beaucoup de connaissances, divertissant,

Avis d’Allemagne du 8 septembre 2018,

Ma plus grande critique de ce livre est qu’à l’exception de la vitamine K2, il n’y a pas d’autres cofacteurs (vitamines et minéraux supplémentaires) de la vitamine D3 qui ne soient pas sans importance, surtout à fortes doses.

Il est préférable de rechercher sur Google « Cofacteurs de vitamine D ». J’ai trouvé le résultat de Vitamind.net très instructif. Je ne prends qu’une dose de 25 000 UI + K2 + Magnésium depuis deux jours, mais je peux déjà voir les premières réactions :

- La peau squameuse/sèche des coudes et des chevilles régresse ou se normalise. (J’en souffre depuis plus de 20 ans).
- Un abcès chronique (ou quelque chose de similaire) sur la cuisse qui existe depuis plus de 3 ans montre pour la première fois des signes d’un déclin indépendant. (En raison du peu de temps, cela reste très subjectif).
- Ma dépression sévère montre les premières améliorations. Mais cela reste très subjectif.
- L’appétit pour les aliments

riches en sucre/glucides est de retour.
– La circulation sanguine semble s’être nettement améliorée, même sans mouvement, mes mains et mes pieds sont très chauds et je suis généralement relativement au chaud. Cet effet n’est en fait apparu que depuis que je prends de fortes doses de vitamine D3.

Timo Rieger,

Hautement recommandé!

Avis d’Allemagne du, 6 octobre 2018,

La vitamine D3 m’a sauvé!

J’ai eu une crise de panique nocturne suivie d’anxiété il y a plusieurs années. J’étais toujours faible et fatigué, mais je n’arrivais pas à dormir. C’était le pire. À cause du manque de sommeil, je suis devenu de moins en moins actif et je n’étais en fait qu’allongé sur le canapé... Avec des crises de rhume des foins constantes... Mon médecin de famille m’a dit: organiquement, tout va bien... Mes plaintes seraient probablement de nature psychologique... Personne ne pouvait me dire ce qui me manquait.

Ma sœur (infirmière pédiatrique diplômée) m’a fait découvrir la vitamine D3. J’ai d’abord lu le livre « En bonne santé en sept jours » du Dr Raimund von Helden. Ensuite, j’ai cherché sur Internet un médecin qui était consultant en vitamine D... Il y a eu une analyse de sang et j’avais un taux de 25-OH-calciférol de 9 ng/ml ! Donc il n’y a pratiquement rien ! J’ai reçu de fortes doses de vitamine 3 et je les ai prises

régulièrement. Après seulement quelques jours, j’ai pu dormir à nouveau ! C’était le plus gros ! Mon humeur s’est améliorée et j’étais à nouveau nettement plus en forme... Puis après la thérapie de recharge, j’ai continué la thérapie d’entretien avec 40 000 UI/semaine de décristol mais sans vitamine K2... Je n’en savais rien à l’époque.

Puis j’ai progressivement pris de moins en moins de vitamine D3... Donc j’oublie plus souvent, etc. Jusqu’à ce que je ne prenne plus rien pendant plusieurs mois... Pas une bonne idée ! Après la thérapie initiale, j’avais une valeur de 42 ng/ml... Aujourd’hui je sais, que c’était beaucoup trop peu.

Il y a environ un an maintenant, je me suis sentie à nouveau nettement plus mal... Ma sœur m’a posé des questions sur les vitamines et j’ai réalisé que je n’en prenais plus. Apparemment, le miroir revient rapidement en arrière... J’ai eu à nouveau des phases dépressives et j’ai eu de fortes tensions dans la région des épaules et du cou et de fortes douleurs au dos. Alors, petit à petit, toutes les plaintes, dont je venais de me débarrasser sont revenues !

J’avais déjà acheté le livre de Jeff T. Bowles pour mon Kindle, il y a des années. Je l’ai maintenant lu pour la deuxième fois et j’ai recommencé à prendre de la vitamine D3 et K2 il y a un mois. Donc, depuis un mois, je le prends maintenant 20 000 UI plus 200 ug de K2 de la variante MK-7.

Ça va de mieux en mieux ! Mes douleurs à l’épaule et au cou sont devenues très fortes la semaine dernière... Je ne pouvais pas tourner la tête sans dou-

leur. Maintenant, tout a disparu! J'avais des troubles du rythme cardiaque depuis des années. Complètement disparu! Craquements aux articulations des genoux, des pieds et des doigts: disparu! J'avais souvent des douleurs aux hanches... Disparu! Pieds et mains froids... Maintenant, toujours chaud!

Et je n'en prends à nouveau que depuis 4 semaines... J'ai encore plusieurs chantiers... Je fais maintenant une expérience d'un an avec 20 000 UI par jour et en conséquence de la K2... Je prends aussi du magnésium.

Ma belle-mère a la fibromyalgie... Je lui ai aussi donné de la D3 et de la K2... Elle en prend depuis trois semaines, comme moi... Et ses douleurs ont déjà diminué... J'avais de fortes douleurs aux jambes à ce moment-là et je n'arrivais pas à dormir non plus... Maintenant, après seulement trois semaines, elle peut à nouveau bien dormir et les douleurs aux jambes ont disparu! Voyons ce qui se passe d'autre!

Je suis très reconnaissante d'avoir redécouvert ce livre et je vais également essayer de convaincre mon entourage plus large.

Le 5 Juillet 2020,

Pour tous ceux qui veulent prendre soin d'eux-mêmes.

Avis d'Allemagne du 14 mai 2019

Oui, ça marche... Pas un seul jour de maladie depuis août 2018. Mes migraines ont également disparu. auto-test jusqu'à

80 000 unités pendant deux semaines. Bien sûr avec augmentation. Jeff, je suis à 8 000 par jour. Et MSM, OPC, Omega 3, calcium et magnésium et vitamine C. Mon humeur est également bien meilleure

Deleta M.

Le 29 juin 2020,

En tout cas, merci beaucoup pour les informations éclairées et éclairantes que vous avez contenues dans vos livres. Je peux dire en toute honnêteté qu'ils ont changé ma vie dans la mesure où j'étais gravement malade, souffrant d'apnée obstructive du sommeil sévère et de plusieurs autres affections (y compris des problèmes de dos qui ont nécessité une opération) qui se sont beaucoup améliorées depuis que j'ai pu augmenter mon taux de vitamine D. Malheureusement, mon médecin généraliste est très mécontent que mon taux de vitamine D3 soit « trop élevé ». J'accepte qu'il soit trop élevé car il est supérieur à 250.

Cependant, en tant que femme noire vivant au Royaume-Uni (avec une peau très foncée), je ne vois pas de meilleur moment que pendant le Covid pour avoir un taux de vitamine D3 « trop élevé ».

J'ai failli me faire prendre parce que je prenais 20 000 UI de D3 par jour, mais je n'ai pas réussi à calculer correctement ma dose de vitamine K2 pour cette quantité. Il y a eu des moments où je prenais ma dose de vitamine D3, puis j'oubliais que je l'avais fait et je finissais par la reprendre. À un moment don-

né, j'étais à court de vitamine K2 et j'ai continué à prendre de la vitamine D3, en pensant simplement qu'il valait mieux en prendre que de ne pas en prendre.

Finalement, je me suis retrouvé dans une situation où j'avais trop de calcium dans le sang et mon médecin généraliste, bien qu'il ne veuille pas m'aider à corriger mon taux de vitamine D, a agi comme si j'étais sur le point de mourir à tout moment. J'ai été admis à l'hôpital d'urgence et placé sous perfusion pendant quelques jours. Depuis, j'ai bu beaucoup d'eau quotidiennement et je n'ai pas pris de vitamine D3 depuis début mars 2020 environ. Je fais maintenant des analyses sanguines régulières qui ont montré que mon taux de calcium est désormais normal et que ma fonction rénale est bonne, mais mon taux de vitamine D3 n'est toujours pas descendu en dessous de > 250.

Je vais essayer de maintenir mes niveaux à environ 150 ou à peu près, même si le cabinet du médecin généraliste veut que je descende à environ 75, comme si cela allait arriver, de toute façon. Pouvez-vous, s'il vous plaît, confirmer le ratio de vitamine K2 que je dois prendre lorsque je prends 20 000 vitamines D3 par jour. De plus, 20 000 vitamines D3 par jour suffisent-elles à maintenir mes niveaux autour de 150? Dois-je prendre les deux types de vitamine K2? Si c'est le cas, veuillez confirmer le ratio pour chaque type de K2.

Salut Deleta, merci d'avoir écrit, wow, c'est intéressant, j'avais entendu dire que la D3 pouvait arrêter de ronfler, donc vous êtes un autre cas...!

Vous savez qu'ils utilisent une échelle différente au Royaume-Uni qui est 2,5 fois plus élevée qu'aux États-Unis... Donc 250 là-bas correspondent à 100 ng/ml, la plage de référence normale aux États-Unis est de 30 ng/ml à 100 ng/ml et les maîtres-nageurs ici en été testent régulièrement dans la gamme des 125... Et je connais une dame au Royaume-Uni qui doit maintenir son taux sanguin à 150 ng/ml

Pour empêcher la maladie de Crohn de revenir, tant que votre calcium est dans la plage normale, vous n'avez pas à vous inquiéter. Concernant vos niveaux de D3, ils peuvent être aussi élevés que vous le souhaitez, surveillez simplement le calcium. Pour chaque 10 000 UI de D3, je recommande un minimum de 400 mcg de type mk7 de k2 ou 2 000 de type mk4 de k2. Si vous avez des problèmes de calcium à partir du D3 (à quel niveau était-il?). Vous devriez probablement doubler la dose ou même plus, vous ne pouvez pas prendre trop de K2, il n'est pas toxique. J'ai pris 45 000 mcg trois fois par jour pendant trois mois pour décalaminer mes veines... Et cela semble fonctionner. Il est beaucoup moins cher d'acheter de la poudre de K2 pour 15 \$ le gramme que des pilules pour 6 500 \$ le gramme... Voyez si OPete sur Vitspace.com peut vous envoyer du K2 des États-Unis

De Ken M 29/06/2020, (ma note - Ken m'avait également dit que son père avait développé des calculs rénaux dans la vingtaine)

J'ai lu votre premier livre sur la D3 en 2014 et je me suis immédiatement lancé dans un programme quotidien de 50 000 D3; 1 complexe LEF Super K de 1 500 mcg de K1. 1 300 mcg de K2. Je savais que vous aviez dit qu'il était essentiel que je prenne de la K2 avec, mais la quantité ne m'a pas impressionné. L'argent était plus un problème à l'époque, alors j'ai un peu lésiné.

Après plusieurs mois de ce traitement, j'ai développé un petit calcul rénal douloureux que j'ai éliminé avec des médicaments en une semaine environ, et le médecin m'a retiré la vitamine D3 jusqu'à ce que mon niveau baisse. On m'a installé un stimulateur cardiaque à 73 ans en raison d'un rythme cardiaque lent dû au blocage du signal des nœuds et au fait d'être un coureur/sportif de longue date. Je n'ai jamais eu de symptôme ou de problème, mais les médecins ont insisté alors j'ai cédé. L'année suivante, j'avais une hanche droite qui était si usée que je pouvais à peine marcher sans douleur intense, mais une nouvelle hanche a résolu ce problème.

Je pense que ma hanche gauche était également usée, car j'avais un peu mal au bas du dos, ce qui me faisait parfois boiter quand je marchais. Après avoir lu votre nouvelle mise à jour sur ce que les médecins ne vous disent pas, j'ai commencé à prendre 6 comprimés de combinaison D3/K2 totalisant 30 kD3 et 600 mcg K2; deux comprimés de Calcium/Phosphore/Magnésium/Potassium combinés à raison de 1000 mg/500 mg/1000 mg/200 mg; 1 comprimé de Bronson Super B Complex qui les contient tous; 50 mg de sul-

fate de zinc; une gorgée d'eau de bore environ tous les deux jours.

Je n'ai presque plus de douleur ces jours-ci et je marche quotidiennement à une vitesse de 0,8 mile tout en faisant de l'exercice avec un haltère de 10 lb dans chaque main. Je fais également 100 sur mon crunch du dos en alternant les poussées de jambes et en utilisant des haltères de 15 lb le soir. 100 boucles, 30 presses debout et faites-les tourner un peu. Je suis une personne très en forme, j'ai presque 79 ans et je peux faire 75 pompes inclinées facilement et j'ai une libido saine.

La vie est belle quand on en prend soin. Je prends également 40 mg de mélatonine au coucher, 4 gélules de curcuma par jour [arrête la douleur dans l'articulation du pouce], je prends régulièrement de la Co Q10, de l'aflaxathine, des comprimés d'acide hyaluronique, des comprimés de curcumine et des médicaments prescrits.

2 000 unités de mélatonine [pour la glycémie et l'anti-âge, ce qui m'a fait perdre 25 livres] et deux Eliquis de 5 mg pour une fibrillation auriculaire légère et indétectable occasionnelle, 5 mg d'amlodipine et 150 mg d'irbésartan pour la tension artérielle.

De: astrid.

À: jeffbo@aol.com

Envoyé: le samedi 27 juin 2020,

Votre livre "Hochdosiert" et Alzheimer traduit de l'allemand

Cher Jeff Bowles,

J'ai trouvé votre livre par hasard il y a une semaine alors que je cherchais des informations sur la « vitamine D » (dont je viens d'apprendre grâce à votre livre qu'il s'agit d'une hormone).

J'ai déjà commencé à prendre la dose élevée lundi (les 24 premières UI par jour) et je me sens déjà beaucoup plus à l'aise. Mes douleurs dorsales constantes dans la région de l'ISG se sont nettement améliorées, mon psychisme s'est considérablement amélioré au cours des derniers mois, j'ai eu parfois des pensées très, très négatives, même si je n'ai absolument aucune raison de faire le contraire.

Maintenant, j'attends de voir si mon genou (dommage cartilagineux 4) va s'améliorer, mais j'ai beaucoup d'espoir.

Pourquoi je vous écris, ma grand-mère (du côté de ma mère) est morte d'Alzheimer

à l'âge de 80 ans, ma mère (aujourd'hui 83 ans) je vois des signes forts, et il m'arrive de plus en plus que des noms ou d'autres choses ne me viennent pas à l'esprit (j'ai maintenant 63 ans). J'ai très peur de cette maladie car elle m'enlève toute dignité. Ma mère a aussi une macula, elle a maintenant une vision de 25 pour cent. Des perspectives génétiques pas trop alléchantes donc.

Je suis très enthousiaste à propos de votre livre, bien sûr en raison de son contenu, mais aussi de la manière dont tu l'as écrit ça m'attire beaucoup. Vous construisez une relation de confiance, chose beaucoup trop rare de nos jours. Dans votre

livre, ils proposent de vous écrire si vous souhaitez plus d'informations. J'aimerais l'utiliser maintenant et ce serait vraiment fantastique d'obtenir une réponse avec des conseils comportementaux de votre part. En espérant une réponse rapide.

Cordialement,

Astrid M.

De: Michael,

À: jeffbo@aol.com

Envoyé: le jeudi 25 juin 2020,

Merci,

J'utilise la vitamine D3 à haute dose, depuis trois ans. J'en prends 40 à 50000 UI par jour avec la k2. Il y a 6 ans, on m'a diagnostiqué un cancer de la prostate de stade intermédiaire. Pendant trois ans, le cancer a progressé. Mon médecin m'a fait pression pour que je fasse de la chimie, de la radiothérapie ou de la chirurgie.

Au même moment, on a diagnostiqué un cancer du col de l'utérus à ma fille. Elle était sous chimiothérapie dans un régime moins élevé que celui qui m'était proposé. Je m'en suis tenu éloigné, mais ma fille est décédée, après le retour du cancer. Mon cancer s'est stabilisé il y a deux ans. Mon médecin effectue les visites de contrôle obligatoires tous les 6 mois. Je rentre et sors de son bureau en 5 minutes. Tous les signes du cancer disparaissent.

Je pense maintenant augmenter l'apport quotidien à 100 000 UI. J'ai augmenté le magnésium à 900 mg par jour. J'ai été intri-

guée après avoir lu votre autre livre. Et j'ai décidé de l'essayer. Il fait désormais partie de mes suppléments quotidiens. Merci pour l'info.

Salut Jeff, le 31/05/2020,

Désolé pour le retard dans ma réponse. Nous avons été très occupés aussi. Nous avons commandé votre nouveau livre sur Amazon et attendons sa livraison prochainement. Nous l'attendons avec impatience. Entre-temps, nous avons augmenté notre consommation de magnésium, principalement de chlorure de magnésium, par voie orale et par voie cutanée.

Nous avons également discuté avec notre médecin généraliste de notre tension artérielle et lui avons parlé de notre traitement au magnésium. Il était très ouvert à l'idée et nous a conseillé de tenir un journal des effets de ce traitement sur notre tension artérielle. Ma tension artérielle est bien meilleure et certainement sous contrôle maintenant. J'ai remarqué qu'une heure après avoir pris du magnésium, la tension artérielle est redescendue à des niveaux normaux, parfois jusqu'à 20 points.

Nous avons compris que nous devons simplement continuer à l'utiliser tout au long de la journée – comme nous le faisons avec la vitamine C, car les deux ne peuvent pas être stockées dans le corps. C'est agréable de pouvoir également reconnaître les nombreux cris de votre corps pour le magnésium.

Un autre développement très intéressant: nous avons découvert que non loin de chez nous

(à environ 45 minutes) à York, il y a un cardiologue qui recommande le magnésium comme traitement. Il a plusieurs chaînes YouTube:

<https://www.youtube.com/user/YorkCardiology>
<https://www.youtube.com/channel/UC6KQfeApsBqrIM6AT3n7qzA/featured>

Au fait, je ne sais pas, mais il semble que j'ai développé une éruption cutanée sur mes bras et mes jambes depuis que j'ai commencé le magnésium et ça me démange beaucoup. Est-ce que c'est quelque chose qui est lié, par hasard? Merci encore pour votre aide! Cordialement,

Bonjour Jeff, le 24/05/2020,

J'ai lu votre livre.

Ma femme et moi avons récemment eu le coronavirus et nous avons utilisé de la vitamine D3 (avec de la vitamine K2) pendant la maladie et nous l'utilisons toujours maintenant (avec de la vitamine C/NAC/zinc). J'ai une question: Ma femme, qui souffre d'hypertension artérielle et de palpitations depuis un an et qui prend actuellement des médicaments pour cela (10 mg d'amlodipine), souffre d'hypertension artérielle depuis quelques jours pendant son processus de guérison du Covid. Elle mesure actuellement une tension artérielle de 168. Les palpitations cardiaques sont également assez longues et elles durent depuis longtemps. Je suis sûr qu'il y a aussi une certaine anxiété. La vitamine D3 que nous prenons est de 4 000 UI avec 2 mg de vitamine K2 (MK7). Actuellement, elle prend entre 12 000 UI et 16 000 UI. Nous utilisons éga-

lement de l'huile de magnésium topique et commencerons également le chlorure de magnésium oral dans quelques jours. Avez-vous des recommandations?

Bonjour,

Oui, elle déclenche ses symptômes de carence en magnésium avec la dose élevée de D3, elle a donc vraiment besoin de faire le plein de magnésium - peut-être 500 mg deux fois par jour pendant probablement un an. Il faut un an pour remédier à la carence en magnésium car votre corps doit l'absorber car il rajeunit les tissus, et les médecins ne font jamais de test pour le taux, et plus de 80 % d'entre nous sont carencés et c'est ce qui a provoqué son hypertension artérielle et ses palpitations cardiaques au début. La vitamine D3 utilise beaucoup de magnésium pour faire son travail. Pourquoi sommes-nous tous carencés en magnésium? Parce que les sols et donc les aliments sont épuisés. Vous devriez lire mon nouveau livre "Ce que les médecins n'ont jamais appris". Faites-moi savoir comment ça se passe.

Je vous conseille d'arrêter la D3 pendant une semaine, de faire le plein de magnésium deux ou trois fois par jour... Il doit être dans votre sang à tout moment. Je prends un magnésium à libération prolongée de www.lef.org et dégage du magnésium sur une période de 6 heures. Cela pourrait lui donner de la diarrhée pendant un certain temps. Après deux semaines, ajustez la dose pour éliminer la diarrhée.

Salut Jeff,

Merci pour votre réponse et pour l'explication de ce qui se passe. Juste un peu de contexte: en 2008, j'ai découvert que je souffrais d'asthme bronchique – sauf que je ne l'ai jamais su. C'est à ce moment-là que j'ai découvert The Water Cure – qui m'a expliqué que la plupart des maladies étaient causées par la déshydratation. J'ai travaillé là-dessus, avec du sel, et mon asthme a disparu, sans aucun médicament et je n'ai plus eu de crises d'asthme depuis 12 ans. Ma femme, qui souffrait d'arthrite, a également commencé à aller mieux et a pu monter les escaliers beaucoup plus facilement, grâce à ce traitement.

Puis en 2012, nous avons découvert que ma femme avait une tumeur au cerveau (ménin-giome), elle a donc dû subir une opération pour l'enlever, car elle était assez grosse (6 cm).

Elle a dû réapprendre à marcher, à parler, à taper à l'ordinateur. Pendant sa convalescence, après l'opération, elle a commencé à ressentir des tremblements massifs, pour lesquels elle a dû être hospitalisée. Aucun médicament n'a fonctionné à l'époque et elle a tremblé pendant environ 10 à 12 heures. Puis une de nos amies est venue à l'hôpital et, devant les médecins, elle a appliqué de l'huile de magnésium et l'a frottée sur son corps, encore et encore, jusqu'à ce que les tremblements cessent complètement en 5 à 10 minutes environ. Son neurochirurgien nous a également recommandé d'arrêter le médicament antiépileptique qui lui avait été prescrit après l'opération, car il avait des effets indésirables sur elle, et nous avons complètement opté pour des traitements alternatifs. Après

cela, nous avons commencé à utiliser régulièrement de l'huile de magnésium par voie transdermique, en suivant des livres comme « Le miracle du magnésium » (Carolyn Dean) et « Magnésium transdermique » (Dr Mark Sircus).

Nous utilisons également des traitements homéopathiques, qui lui ont été très utiles. Nous vivions en Inde à l'époque, mais en 2014, nous avons fini par déménager au Royaume-Uni. Pendant ce temps, nous avons réussi à nous éloigner d'un apport suffisant en magnésium et vers la fin de 2018, ma femme a reçu un diagnostic d'hypertension artérielle et a été mise sous amlodipine pour faire baisser sa tension. Au fil du temps, tout allait bien, mais ensuite, la tension artérielle a augmenté et la dose a été augmentée à 10 mg par jour. Nous avons vraiment besoin de revenir au magnésium, mais elle trouve l'huile qui lui démange. Le mois dernier (en avril), nous avons tous les deux attrapé le virus Covid et nous nous sommes débrouillés, en utilisant de la vitamine D3 + K2 (ce que j'ai mentionné ci-dessous), une forte dose de vitamine C, de zinc, de NAC et de vitamine A. Nous nous sommes tous les deux améliorés (même si cela revient sans cesse à cause des tempêtes de cytokines et parce que cela persiste pendant quelques mois, d'après ce que nous avons entendu).

Mais tout ce problème de tension artérielle a commencé récemment. Votre explication de la déplétion en magnésium est logique. Juste une mise à jour:

On lui a conseillé de prendre sa tension artérielle trois fois par

jour et elle a un autre appel avec le médecin mardi. Hier, ses lectures étaient

168/100 (matin)

140/94 (après-midi)

158/89 (nuit)

Ce matin il était à 173/100 pour le moment (au moment où je vous écris). Nous avons arrêté la vitamine D3 à partir de ce matin.

Nous avons commencé à lui administrer des pulvérisations supplémentaires d'huile de magnésium tout au long de la journée et à lui donner également du chlorure de magnésium sous forme liquide avec du jus de citron et de l'eau, soit environ deux cuillères à café dans 1 litre d'eau, qu'elle devrait prendre toute la journée. Cela devrait donc représenter près d'1 g par jour si elle termine tout, avec les pulvérisations. Je suis moi-même un peu inquiète, car nous ne voulons pas qu'elle soit obligée d'aller à l'hôpital, car cela ne ferait que compliquer les choses. Nous continuons à lui donner un taux élevé de magnésium.

Le 15 mai 2020,

De: Kenneth,

Salut,

J'ai 74 ans et je souffre d'asthme depuis 30 ans. J'ai d'abord pris 5 000 UI de D3 pendant un an pour d'autres raisons que l'asthme. Ensuite, je n'ai ressenti aucun problème avec mon asthme, j'ai donc lu votre livre et

depuis septembre de l'année dernière, j'ai pris 20 000 IE et j'ai arrêté les médicaments par inhalation. Je suis complètement guéri de mon asthme maintenant et j'ai maintenant réduit ma consommation à 10 000 UI en mai 2020.

Le 15 mai 2020,

Cher Jeff,

À 50 000 UI depuis un mois, tout me fait mal et mes yeux pleurent encore, même si mes poumons vont mieux à 80 %. Je vais remonter lentement. Entre-temps, j'ai eu de bonnes nouvelles d'une amie, elle souffre d'insuffisance cardiaque de stade 3 et soufflait en marchant. Les symptômes sont apparus de manière inattendue il y a 4 ans, donc je savais que cela devait être réversible. Je l'ai persuadée de prendre de la méga D3, ce qui n'est pas facile puisqu'elle est médecin à la retraite, mais maintenant elle prend 30 000 UI + K2 pendant deux semaines, elle m'a confié qu'elle marchait normalement, pas de bouffées en marchant ou en montant les escaliers - j'ai même dit à son médecin hier qui lui a demandé ce qui avait changé. Nous étions toutes les deux sous D3 400 UI et K2 depuis 18 mois sans aucun résultat [avant que je trouve votre livre], incroyable! Cela me donne de l'espoir.

Un médecin alternatif m'a recommandé 40 000 UI par jour de vitamine A pour le syndrome du côlon irritable. De bons résultats au bout d'une semaine. J'ai arrêté quand j'ai lu l'étiquette pas plus de 8 000 UI par jour. Cela m'a fait réfléchir: c'est en UI et non en mcg. Est-

ce un autre cas de manipulation pharmacologique? Oui, je ferai des recherches un soir après le travail.

La raison est que si je peux contrôler ou me débarrasser du syndrome du côlon irritable à court terme, j'ai l'espoir de vaincre l'ostéoporose.

Écouter son corps et apprendre. Prends soin de toi.

Caroline,

Le 15 mai 2020,

Effets étonnants sur mon chien de huit ans! Complètement guéri d'une arthrite invalidante lorsque les médicaments n'ont pas fonctionné

Je ne sais pas par où commencer (et je pourrais continuer encore et encore à propos de cet auteur) mais, dans un souci de concision, voilà... ok, je vous préviens, c'est un peu plus long que ce que j'espérais... J'ai lu le livre de Jeff sur le Miracle de D3 et j'ai trouvé cela incroyable en termes de contenu et de conseils utiles. J'ai immédiatement prescrit à mon mari et à moi-même 10 000 UI par jour, ainsi qu'à mon chien arthritique de 8 ans (85 lb).

Rien n'a fonctionné pour mon chien depuis presque un an: nous avons eu d'innombrables visites chez le vétérinaire, elle a pris plusieurs analgésiques et tous les suppléments que vous pourriez mentionner. Elle a dépensé une petite fortune et rien n'a fonctionné du tout! Elle est passée d'une promenade d'au moins une heure par jour (une bonne marche à un bon rythme) à seulement 5 minutes

de marche lente jusqu'à la boîte aux lettres.

Le vétérinaire m'a alors recommandé un autre médicament, des injections ou une thérapie physique. J'ai décidé d'essayer la D3 avec elle, c'était il y a environ trois semaines (5 000 IU x2). Depuis le premier jour, le changement n'a été rien de moins que spectaculaire. Le vétérinaire (quand je le lui ai dit) m'a dit que la vitamine D3 pourrait être mauvais pour ses reins. Eh bien, c'est la seule chose qui a fonctionné pour ma chienne, car elle n'a pas mal et nous pouvons la promener, et elle n'a pas la boiterie, la raideur et les gémissements horribles qu'elle avait avant.

Nous faisons également vérifier régulièrement ses analyses sanguines, donc je ne suis pas inquiète (tout changement négatif apparaîtra sûrement lors de ses prochaines analyses sanguines). De plus, nous avons arrêté (en plus de tous les analgésiques, de tous les suppléments) le CBD, que nous utilisons pour ses tremblements. Elle n'a pas eu un seul tremblement. C'est incroyable. Nous avons un mut (sauvetage) « à un million de dollars » et c'est probablement le coût le moins cher que nous ayons eu au cours des 7 à 8 dernières années avec notre chien.

En tout cas, pour aller de l'avant, je me sens bien, mon mari et moi avons la cinquantaine. Il est trop tôt pour dire ce que cela va faire pour nous. Ce qui est bien avec mon chien, c'est qu'il ne peut pas discerner d'effet placebo ou autre. Je veux augmenter la D3, dès que ma commande de Peter arrive. Le site Web que Jeff mentionne dans son livre – le gars qui le

gère est Peter et il est vraiment très gentil, je lui ai parlé deux fois au téléphone. Des économies énormes. Il y a quelques semaines de retard avec la commande et je pense que c'est dû au coronavirus actuel et aux (gros) clients d'entreprise que Peter a. J'ai commandé la vitamine D3 et le K2.

Je dois mentionner que j'ai également eu la très bonne chance d'échanger des e-mails avec Jeff lui-même (l'auteur), qui m'a donné des conseils supplémentaires pour mon chien. Il m'a également recommandé le boran (j'espère que j'ai bien compris), car il l'a utilisé avec beaucoup de succès pour son propre berger allemand. Je dois encore l'obtenir et j'ai bon espoir que cela rendra mon chien encore meilleur, en termes de santé. Jeff a été très rapide, je n'arrive pas à croire à quelle vitesse il répond mais je lui en suis reconnaissant, et il est très généreux dans ses conseils. Merci Jeff pour toutes les informations que vous avez partagées, c'est très apprécié.

Enfin, j'ai aussi lu le livre de Jeff (le plus récent je crois) sur ce que les médecins ne veulent pas que vous sachiez. Je recommande vivement celui-ci également. Il est tout simplement incroyablement éclairant pour les profanes, non professionnels, et sur la façon dont nous pouvons améliorer notre propre santé et ne pas dépendre des médicaments et des soi-disant professionnels.

Je ne dénigre en aucun cas l'ensemble de la communauté médicale, mais d'après mon expérience personnelle, je sais qu'ils ne font pas toujours les choses correctement, qu'ils ne considèrent pas la personne

« dans son ensemble » et que la chose la plus simple/la plus rapide à faire pour eux est souvent de vous imposer un autre médicament. Je traverse cette période en ce moment et le dernier médicament ne fait rien d'autre que me donner des maux de tête toute la nuit et au réveil. Comme je l'ai mentionné plus tôt, je suis très désireux d'augmenter mes niveaux de vitamine D3 avec de la vitamine K2 et d'arrêter les soi-disant médicaments sur ordonnance!

J'ai hâte de lire les autres livres de Jeff. Je suis tellement impressionné (c'est un euphémisme) par son niveau d'engagement dans la recherche et ses livres, dans un style « conversationnel » simple (parsemé d'extraits médicaux). Je pense que ses informations profiteront à toute personne qui prend le temps de les lire. Je dois acheter les livres réels plutôt que le Kindle pour pouvoir avoir une référence prête avec mes propres gri-bouillages dessus.

Jeff, je suis sûr que vous êtes très apprécié par beaucoup de ceux qui lisent vos livres. Continuez votre excellent travail!

Le 15 mai 2020,

Bonjour Monsieur Bowles,

J'espère que tout va bien. Juste quelques observations pour vous:

J'ai pris jusqu'à 120 000 UI de D! Cela m'a rendu raide comme 10 000 l'ont fait autrefois. Mon coude de tennis devenait également insupportable, je ne pouvais pas soulever un crayon! A 120 000 UI par jour, j'ai pris 20 000 UI d'A et j'aurais essayé

plus, mais 12 doses de K2 provoquaient des picotements dans une jambe et dans mes mains pendant l'exercice et j'étais trop raide, j'ai dû reculer. Maintenant, 50 000 UI par jour avec 10 000 UIa fonctionnent bien, une petite épaule de Charlie Horse lors des étirements le matin, sinon aucun problème à 50 000 UI par jour, 10 000 UI d'A et 600 mg de borax.

Je prends maintenant 800 mg de borax, mes hanches sont passées d'une douleur lancinante pendant la journée à une douleur extrêmement vive pendant la nuit, en prenant du bore, à une douleur extrême pendant 20 minutes le matin, jusqu'à maintenant je suis presque à 100 % guéri en environ 7 mois! Je vous écrirai bientôt quelque chose.

Je pensais qu'en augmentant la dose, mes symptômes de carence en magnésium s'aggraveraient, mais ils ont changé. À de faibles doses, je ressens une carence en magnésium dans mes jambes et ma mâchoire, à des doses plus élevées dans mes épaules et le haut du dos et à des doses plus élevées, elle affecte mon esprit.

J'ai deux amis de mon âge qui prennent de la d-glutamine et tous deux ne peuvent pas dépasser 4000 à cause de la raideur. L'échantillon est assez petit mdr. Mais ma sensibilité à la d-glutamine semble être la norme pour les gens de notre âge.

Le 1^{er} mai 2020,

De: Alain

Mélatonine, limite supérieure

de D3,

Bonjour Jeff,

Merci pour votre travail, une info et une question. L'info pour vous d'abord: il semble que vous ayez raté une information énorme peut-être que maintenant vous l'avez, mais juste au cas où ce ne serait pas le cas: la dose correcte de D3 n'est pas "environ 100 ou 120 ngr/Mol", selon le Dr Coimbra la dose correcte est: vous augmentez la D3 jusqu'à ce que l'hormone parathyroïdienne sorte de la fourche.

OK, maintenant je veux vous demander comment augmenter la mélatonine? Je prends maintenant 15 mg, quand j'en ai pris 30, j'étais étourdie et somnolente toute la journée suivante.

J'ai cinquante ans, j'ai eu une lésion de la moelle épinière à 18 ans et j'ai également fait beaucoup d'expériences et de recherches personnelles sur la santé. Peut-être que nous aurons plus à échanger. Cordialement,

De: jeffbbo@aol.com

Salut Alain

Je pense que le Dr Coimbra a une façon différente de voir les choses. Mais en réalité, il existe un grand nombre de gènes qui sont contrôlés directement ou indirectement par la vitamine D3 (2700 +). Il a également été démontré que plus le taux de D3 dans le sang est élevé, plus les gènes affectés sont nombreux, aucune mention de parathyroïde dans ces études. D'après les rapports de plus de 1 000 expérimentateurs de D3 à

haute dose, j'ai constaté que la plupart des gens ne parviennent pas à guérir de leurs maladies. Les niveaux de D3 sont en fait d'environ 125 à 150 ng/ml. En fait, je connais une dame qui doit le maintenir à 150 ng/ml sinon sa maladie de Crohn revient à 100 ng/ml. Même chose avec un médecin qui a du psoriasis

Elle ne surveille pas son hormone parathyroïdienne, avoir des étourdissements ET dormir toute la journée lors de la première prise de fortes doses de mélatonine est normal et ça passe... Les vertiges passent assez rapidement en quelques jours, mais la somnolence peut durer trois à 4 mois puis finalement vous n'avez besoin que de 8 heures par jour environ...

Le 1^{er} mai 2020,

Salut Jeff,

Je suis en train de lire votre livre le miraculeux et je trouve vos livres fascinants. J'ai eu 50 ans l'année dernière et j'ai fait des analyses de sang pour voir si je subissais ce changement. Les résultats ont montré que non, mais que j'étais à la limite de l'hypothyroïdie et que j'étais gravement déficient en D3.

Mon infirmière praticienne m'a prescrit 400 UI de vitamine D3 par jour et voulait que je prenne de la thyroxine. J'ai refusé la thyroxine car je ne crois en aucun médicament pharmaceutique.

Quelques jours après avoir pris de la vitamine D3, j'ai remarqué les palpitations dans ma gorge que je ressentais depuis 10 ans et qui déconcertaient les

médecins car elles étaient soudainement réduites à une demi-journée. C'est à ce moment-là que j'ai apporté tes livres Au fur et à mesure que j'augmentais ma dose, moins j'avais de battements, je n'en prenais toujours que 20 000 UI par jour avec du magnésium k2 mk7, du zinc, des oméga 7 et de la vitamine C.

Et je n'en reçois presque plus de tout maintenant, je prends aussi de l'iode pour ma thyroïde. Cela fait presque 8 mois maintenant depuis mon dernier test sanguin et j'en ai fait un autre la semaine dernière et j'ai reçu un appel téléphonique aujourd'hui pour parler à l'infirmière praticienne qui m'appellera demain matin concernant mes résultats, donc je serai intrigué de voir ce qu'ils diront demain. Je voulais juste vous dire merci d'avoir écrit ces excellents livres et d'avoir aidé les gens à retrouver une bonne santé. Toute ma famille et mes amis prennent maintenant de la D3 et lisent vos livres.

Diane,

Le lundi 20 avril 2020,

Des conseils s'il vous plaît sur le dosage?

Cher Jeff,

Tout d'abord, je tiens à vous remercier pour l'excellent livre que vous avez écrit sur D3. Des informations formidables et je suis en train de le relire, juste pour être sûr de bien saisir tout ce dont vous parlez.

Naturellement, je veux sauter dans le train en marche et commencer mon « super » régime

D3. J'ai donc acheté de la D3 (5000iu) chez Costco (pour moi, mon mari et mon chien).

Cela ne fait que quelques jours et je me sens personnellement très bien! Mon mari semble également se porter bien (il est très cynique) et notre chien arthritique se porte incroyablement bien (alors que rien d'autre n'a fonctionné jusqu'à présent - c'est une longue histoire pour une autre fois).

Bref, je viens d'appeler et de parler avec Peter chez Vitaspace – j'avoue être complètement nouveau dans ce domaine et il m'a donné un petit aperçu du K2. Apparemment, le MK4 « peut » se gâter à la livraison (s'il surchauffe à 100 degrés) et donc je devrais peut-être commander le MK7 – êtes-vous d'accord? Peter a été très serviable (et gentil) et m'a dit que je pouvais le prendre directement à la cuillère.

Si je commande aussi la D3 à Peter, est-ce que je la prends également? Et est-ce là que tu te procures la tienne, Jeff? Ou utilises-tu la Life Extension Foundation?

Étant donné que c'est pour moi, mon mari et mon chien, je recherche évidemment un bon prix, car je veux essayer d'augmenter un peu la dose.

Je dois dire cependant qu'à ce stade très précoce, après quelques jours de 10 000 UI, je me sens tout simplement merveilleusement bien – même si mon sommeil est toujours « en miettes » (après la ménopause – que puis-je dire!) J'ai donné la même dose à mon chien et sa boiterie s'est considérablement améliorée!

Jeff, si tu es en mesure de me répondre, je t'en serai très reconnaissante. Encore une fois, je suis tellement impressionnée par ton livre (et ton style d'écriture); j'ai vraiment hâte de lire tes autres tomes, une fois que j'aurai lu le livre sur la D3 une deuxième fois en une semaine. Avec mes meilleurs vœux,

Jessica,

Salut Jessica, merci d'avoir écrit,

Oui, je prends le K2 et la vitamine D3 de Peter.

As-tu lu mon ancien livre à couverture rouge ou le nouveau? Qu'est-ce que les médecins n'ont jamais appris? Vous devriez vraiment lire le nouveau. Votre insomnie pourrait être le résultat d'une carence en magnésium, la plupart d'entre nous en ont plus de 80 %. Vous pouvez prendre 300 mg de magnésium à libération prolongée deux fois par jour, vous pouvez l'obtenir sur lef.org. Il faut environ un an pour inverser complètement une carence en MG. Vous devriez également donner du bore à votre chien et à toute autre personne souffrant d'arthrite. Peut-être 20 mg deux fois par jour, éventuellement, vous voudrez également ajouter du zinc, tous ces éléments sont des cofacteurs D3 qui sont consommés par la D3, surtout à des doses plus élevées. Mk7 est bien, certaines personnes disent qu'il fait battre leur cœur plus vite... Mais cela est probablement dû à l'aggravation d'une carence en magnésium sous-jacente.

18 avril 2020

Envoyé: le vendredi 17 avril 2020,

Mélatonine pour l'HBP (prostate),

Salut Jeff,

J'ai lu plusieurs de vos livres, dont celui sur la mélatonine. J'ai 69 ans et je travaille à inverser les effets de l'HBP. J'ai essayé plusieurs formules assez chères qui prétendaient soulager l'HBP, mais en vain. Un grand changement s'est produit lorsque j'ai découvert le chlorure de magnésium. La solution de Lugol m'a également aidé, tout comme le zinc. Grâce à votre livre sur la mélatonine, j'ai décidé d'essayer les fortes doses. La semaine dernière, j'ai pris environ 50 mg/nuit. Il semble que la fréquence et le volume des mictions se soient encore améliorés. J'ai fait une recherche et j'ai trouvé plusieurs personnes qui avaient trouvé un soulagement notable lorsqu'elles ont commencé à prendre de la mélatonine. Un homme, en particulier, a commencé à en prendre pour des problèmes de sommeil et a constaté que ses symptômes d'HBP s'étaient nettement améliorés. Alors, merci pour vos livres et comme je n'ai vu aucune mention de ce lien dans aucun de vos livres, j'ai pensé que vous pourriez être intéressé. Cordialement,

Craig,

Réponse de Jeff T Bowles:

Merci!

Il s'avère que la mélatonine augmente considérablement votre taux de progestérone et que le dutastéride (Avodart) et le finas-

téride (Proscar) sont tous deux des versions plagiées et brevetables de la progestérone de BigPharma... Et sont prescrits pour l'HBP. Regardez les structures chimiques et vous verrez que la progestérone, comme les deux médicaments contre l'HBP, est un inhibiteur de la 5-alpha réductase.

J'ai parlé une fois à un urologue chercheur et il m'a dit que les personnes qui prennent du Proscar ou de l'Avodart pour l'HBP découvrent que si elles développent plus tard un cancer de la prostate, il s'agit d'un type beaucoup plus agressif et mortel!

Tout pour un dollar!

Le 10 avril 2020,

Salut Jeff, de Suleyman en Turquie, rhume 24/03/2020

Au plus fort des infections à Covid-19

Ma femme ne prend pas régulièrement de D3. Il y a deux jours, elle a commencé à avoir des courbatures, une légère fièvre et des démangeaisons à la gorge. Aïe. Je lui ai donné 80 000 IU avec suffisamment de K le premier jour, 100 000 IU, le deuxième jour, 50 000 ce matin et elle fume une cigarette et chante sur le balcon aujourd'hui.

Merci mec,

Le 10 avril 2020,

D'un ami médecin qui a un défaut Imna (dans son gène Imna) qui affecte son cœur. J'ai

discuté de Imna et de vitamine D3 avec un autre patient cardiaque/Imna. Il a commencé à prendre une dose élevée, a dit qu'il ne s'était pas senti aussi énergique depuis des années. Une autre vie que vous avez changée. Je pensais juste que vous voudriez savoir.

Le 4 avril 2020,

Juste par curiosité, prenez-vous tous de la vitamine D3 depuis de nombreuses années maintenant tous les jours? Si oui, avez-vous déjà eu un rhume pendant plus d'un jour? 6 ans (quand j'ai augmenté la dose)

Le vendredi 3 avril 2020,

Jeff,

Combien d'années diriez-vous que la vitamine D3 a fait sa magie pour vous? Pour moi, 19 ans... Mon livre sur la vitamine D3 est sorti il y a environ 8 ou 9 ans...

Juste par curiosité, est-ce que vous prenez tous de la vitamine D3 depuis de nombreuses années maintenant, tous les jours? Si oui, avez-vous déjà eu un rhume pendant plus d'une journée?

Super! Oui, le seul rhume que j'ai eu au cours des 19 dernières années, c'est quand j'ai décidé d'éliminer la vitamine D3 de mon organisme pendant plusieurs mois!

J'ai arrêté de prendre de la vitamine D3 pendant un certain temps parce que mon médecin traitant me l'a dit. Je suis tombé très malade. L'infection des sinus que j'avais l'habitude

d'avoir chaque année et qui s'aggravait parfois. Pendant que je prenais de la vitamine D3, j'ai arrêté d'en avoir. J'ai l'impression que c'était une expérience contrôlée.

Le 19 mars 2020,

Très bel article,

Les recherches les plus approfondies sur la vitamine D3 sont probablement celles de Jeff T. Bowles qui a des livres sur le sujet sur Amazon. Parce qu'il s'est testé en laboratoire avec des doses élevées, il a pu tirer des conclusions sur la relation D3-K2-Magnésium. Il a montré que la raison probable de la toxicité de la D3 lorsqu'elle est prise à fortes doses est que la plupart des preneurs de D3 n'utilisent pas de K2 et de Mag.

J'ai personnellement eu l'expérience de ne pas pouvoir augmenter mes niveaux, quelle que soit la quantité de D3 que je prenais. Après avoir combiné les 3, il est surprenant de voir comment les niveaux ont augmenté si rapidement. J'ai lu que le corps ne laisse intentionnellement pas les valeurs augmenter en raison du manque de K2 lorsque la D3 est prise seule.

Autant les croyants en la guérison naturelle comme vous qui ont résolu tant de problèmes de santé, autant les gouvernements ne s'adapteront pas. Les grandes sociétés pharmaceutiques ne le permettront jamais. Nous pouvons voir que dans un cas extrême comme celui-ci, où il y a beaucoup de morts, il n'y a pas une seule mention dans les médias de masse concernant de nombreuses solutions. Ils essaient de dépeindre la situa-

tion comme désespérée. Nous savons tous que cette prétendue pandémie peut être arrêtée assez facilement grâce au D3. J'avais l'espoir que si un défi aussi important se présentait, le système de santé occidental pourrait se tourner vers les remèdes naturels. Si ce n'était pas le cas, cela n'arriverait pas. Encore merci,

Le 13 mars 2020,

Nous avons ajouté ces informations sur la COQ10 pour toute personne à la recherche d'un remède contre les saignements/récessions des gencives et les canaux radiculaires... Si la D3 et la K2 ne résolvent pas le problème, vous devez absolument ajouter une supplémentation quotidienne en COQ10. Lisez-en plus ici :

Maladie des gencives parodontales

L'incroyable CoQ10: Réparer et guérir la maladie parodontale

Évaluation des patients en termes de « connexion dent-corps ». La coenzyme Q10 (CoQ10) révèle l'une de ces connexions. La CoQ10 fonctionne comme un excellent antioxydant pour prévenir les dommages causés par les radicaux libres à vos cellules. C'est un composant essentiel de la synthèse de la production d'énergie cellulaire. Par conséquent, la CoQ10 est essentielle à la santé de pratiquement tous les tissus et organes humains.

Si vous connaissez la CoQ10, vous faites partie de la minorité bien informée. La plupart des gens dans ce pays n'ont pas entendu parler de la CoQ10, en

grande partie à cause de la lente acceptation des bienfaits nutritionnels par l'establishment médical occidental traditionnel.

De nombreuses études importantes sur la CoQ10 remontent à la fin des années 1960. La CoQ10 s'est avérée efficace pour lutter contre la dégénérescence liée au vieillissement, les allergies, l'asthme, la candidose, les maladies cardiovasculaires, la surdité, le diabète, les maladies cardiaques, l'hypertension, l'immunité affaiblie, la sclérose en plaques, l'ob  sitt  , les maladies respiratoires et, oui, même les maladies parodontales.

La parodontite (détérioration de la gencive et de l'os autour des dents) touche environ 60 % des jeunes adultes et 90 % des personnes de plus de 65 ans. Bien qu'une bonne hygiène bucco-dentaire soit utile, de nombreuses personnes souffrent encore d'irritations gingivales (des gencives) compromises et d'infections chroniques qui peuvent nécessiter des interventions chirurgicales et éventuellement entraîner la perte des dents.

La capacité du corps à guérir et à réparer le tissu parodontal dépend en partie d'un apport adéquat de CoQ10. Les biopsies gingivales ont révélé des niveaux tissulaires de CoQ10 inférieurs à la normale chez 60 à 96 % des patients atteints de maladie parodontale. Ces résultats suggèrent que la maladie parodontale est fréquemment associée à une carence en CoQ10.

Si vous souffrez de problèmes de gencives persistants, c'est-à dire de saignements et d'inflammations, voire d'halitose (mauvaise haleine), faites votre

propre expérience. Commencez à prendre de la CoQ10 pendant au moins trois mois. N'oubliez pas que rien ne change du jour au lendemain.    vous de juger. Vos gencives ont-elles une meilleure apparence et une meilleure sensation? Votre santé générale s'est-elle améliorée? Si la réponse est oui, vous pourriez envisager d'ajouter ce supplément à votre régime quotidien.

Une bonne mesure de la santé de vos gencives peut être obtenue à partir d'un bilan parodontal complet effectué par votre dentiste. Malheureusement, j'ai constaté qu'environ 75 à 80 % de la population adulte n'a jamais eu ce bilan.

La CoQ10 est naturellement présente dans de nombreux aliments, tels que les épinards, le brocoli, la sardine et le maque-reau. Après 35 ans, notre capacité naturelle à synthétiser la CoQ10 à partir des aliments ralentit. En conséquence, une carence progressive en CoQ10 se développe au fil du temps. Cette action est aggravée par de mauvaises habitudes alimentaires, le stress et les infections, qui ont tous un impact négatif sur la capacité du corps à fournir des quantités adéquates de CoQ10.

Il est probablement judicieux d'envisager de prendre des suppléments de CoQ10 après 40 ans pour ses bienfaits sur la santé de tout le corps. La CoQ10 a un excellent bilan de sécurité sans aucun effet secondaire. Les dosages quotidiens peuvent varier, mais en général, 60 à 100 mg/jour sont recommandés pour l'entretien général et 200 à 600 mg/jour sont préférables à des fins thérapeutiques.

Les progrès cliniques prennent du temps. Cependant, les bénéfices de cette substance remarquable peuvent être étonnants.

Jess Williamson, le 19 mars 2013,

Je souffrais de saignements des gencives depuis mon adolescence. J'ai maintenant la cinquantaine. Après avoir lu des articles sur la CoQ10 et la santé des gencives, j'ai commencé à en prendre avec mon mari qui en prend depuis 10 ans après une crise cardiaque (sans nouveaux problèmes cardiaques). Après environ deux mois de 100 mg deux fois par jour, je ne pouvais pas croire la différence! Pas de saignement des gencives lorsque je me brosse les dents et pas de poches!   a marche!

Ben, le 21 novembre 2016: traitement de canal COQ10

Je peux vous dire que l'ubiquinol est incroyable pour l'énergie, l'inflammation et, surtout, pour la gingivite. J'ai eu une gingivite, c'est-à dire des douleurs hémorragiques, etc., et lorsque j'utilise l'ubiquinol pendant une période prolongée, tout disparaît. Et lorsque j'arrête, cela revient. Je me brosse les dents avec des brosses à dents Sonicare deux fois par jour et j'utilise un bain de bouche, mais j'utilise rarement du fil dentaire, alors que je sais que je devrais le faire. Les gencives qui se rétractent sont une chose du passé avec l'ubiquinol et c'est la partie la plus folle de l'ubiquinol pour moi. Voir mes gencives repousser encore et encore, c'est tellement incroyable. Lorsque je deviens paresseux et que j'arrête

de prendre l'ubiquinol, les gencives recommencent à se rétracter, puis lorsque j'en reprends, vous pouvez voir mes dents pousser, c'est incroyable...

Le 13 mars 2020,

Ramaswami Natarajan,

Salut Jeff,

Je m'excuse de ne pas vous avoir écrit depuis un certain temps. Quatre de mes amis proches sont décédés la dernière semaine de décembre et la première semaine de janvier. J'étais très déprimée et je n'ai écrit à personne. Veuillez accepter mes excuses.

Il semble que je souffre d'une carence chronique en vitamine D3 et en magnésium et que j'ai besoin d'une dose quotidienne de vitamine C, E et B complexe.

Mes douleurs ont cessé. Mon corps enflammé, semblable à un ballon, a perdu l'excès d'eau retenue, sauf au niveau du ventre où elle se réduit.

Mon poids est descendu à 65 kg. Le plus bas que j'ai atteint était de 63,8 kg à partir de 72 kg. Je suis passé de 72,2 à 65,5-63,8 kg en environ quatre mois et demi. Je suis un régime intensif la plupart du temps avec uniquement des légumes verts. Une sorte de régime végétalien à volume élevé, riche en fibres et faible en calories, composé uniquement de légumes verts poussant au-dessus du sol. Cela fonctionne. Beaucoup de compléments. Mais la vitamine D3 est la clé. Si je prends moins de 50 000 UI par jour, j'ai encore des douleurs. Votre livre

m'a ouvert les yeux. Je vous en suis très reconnaissante. Salutations,

Un livre bien meilleur que tous les livres de médecine que j'ai lus sur la vitamine D3.

Commenté aux   tats-Unis, le 23 février 2020,

C'est un livre fou avec un titre fou, comme beaucoup l'ont déjà dit. Mais il est bon. Il aborde les expériences avec des doses élevées, qui donnent réellement des résultats. Pas comme un livre écrit par un médecin, qui a dit que la sclérose en plaques ne peut pas être guérie avec de la vitamine D3. Ce qu'il voulait dire ne peut pas être guéri à sa manière: en donnant une dose de 50 000 UI une fois par semaine sous forme de D2 presque sans valeur. Mais, il peut être guéri ou au moins aidé avec deux millions de doses quotidiennes de la bonne vitamine D3 avec des cofacteurs tels que la K2, le magnésium. Le livre "Vitamin K2 And Calcium Paradox" de Kate Rheaume-Bleue ajoute également de la vitamine A.

L'auteur décrit également les problèmes possibles liés à une supplémentation à forte dose, principalement l'hypercalcémie, qui se produit très rarement, mais presque jamais avec les cofacteurs. Il existe des tests permettant de mesurer le calcium dans le sang pour s'assurer que cela ne se produit pas.

D'après mon expérience limitée jusqu'à présent: il m'est arrivé de me fouler le pied deux jours après avoir commencé à prendre des doses plus élevées, et j'ai senti que cela guérissait beau-

coup plus vite qu'avant, je me suis foulé le même pied trois fois, au cours des deux dernières années. J'espère arrêter les migraines car de nombreuses personnes ont signalé qu'elles ont cessé de se produire une fois que leur taux sanguin a atteint 70 ou plus. C'est un livre qui vaut la peine d'être lu.

Le 29 février 2020,

Je n'ai plus attrapé froid. Cela m'a également été utile personnellement. La D3 est moins chère et plus facile à essayer par rapport aux autres suppléments au Japon. D'un autre côté, les entrepreneurs et les institutions médicales ne sont pas rentables, donc ils ne feront pas de publicité. J'ai toujours attrapé un rhume cet hiver, mais là, il n'y a aucun signe. Et la douleur dans la gorge a disparu.

Syndrome d'amélioration chez le chien,

Le 2 janvier 2020,

Mon chien était affaibli par la perte de poils et la polydipsie causées par des symptômes d'allergie, mais son état s'est considérablement amélioré en buvant de la vitamine D3    2 000 UI par jour en seulement deux mois pour retrouver sa bonne humeur. J'ai été surpris. Il s'est avéré être d'une efficacité spectaculaire en plus des humains, et je suis étonné de l'effet de la vitamine D.

Ma note: la polydipsie est une affection qui est presque toujours le symptôme d'une affection sous-jacente grave. Cette

affection provoque chez votre chien une soif anormale. Si cela progresse, votre chien commencera à chercher de l'eau ailleurs que dans son bol d'eau, par exemple aux toilettes. Il est important de ne pas supposer que votre chien boit trop simplement parce qu'il a chaud. En règle générale, la quantité d'eau que votre chien doit boire est de 2,5 fois la quantité d'eau qu'il doit boire pour chaque livre de nourriture pour chien qu'il mange. Si votre chien boit plus que cela, vous devez le faire examiner. Souvent, la polydipsie entraînera une polyurie chez votre chien. Polyurie: c'est une condition dans laquelle votre chien urine trop.

Le 21 janvier 2020,

Salut Jeff, j'adore ton livre et je l'ai lu plusieurs fois et j'apprends quelque chose de nouveau à chaque fois! Je prends entre 1 000 et 9 000 UI de vitamine D3 par jour, depuis plus d'un an maintenant, et je fais des analyses de sang tous les trois mois. À chaque fois, ils me disent d'arrêter de prendre D3, car mon dernier test était de 188 nmol/l. Je prends mon k de Life Extension et je ne veux pas arrêter la vitamine D3, car mes cheveux sont tellement incroyables depuis que je le prends, avant qu'ils tombent en touffes! Pensez-vous que je devrais tenir compte des médecins? Puis-je également prendre ma D3 et mon K les jours de jeûne? J'espère donc que vous pourrez m'aider, Merci beaucoup

Nathalie,

Le 20 janvier 2020,

J'ai trouvé le remède pour les cernes autour des yeux grâce à l'accutane! J'ai des cernes autour des yeux depuis 35 ans après avoir pris de l'Accutane quand j'avais 23 ans!

Les gens disaient que j'avais des yeux de raton laveur! Un médecin m'a observé une peau atopique et m'a dit qu'il n'y avait pas de remède. Je n'avais jamais eu de cernes avant l'Accutane... J'ai essayé tout ce que je pouvais imaginer pour les traiter, comme les crèmes topiques, etc., mais rien n'a jamais fonctionné...

Puis, j'ai commencé à faire des recherches sur la carence en magnésium. Et même si je prenais un supplément quotidien de magnésium de 250 mg + 150 mg le soir, il s'avère que j'étais toujours déficiente en magnésium!

J'ai donc commencé à prendre 500 mg deux ou trois fois par jour de magnésium à libération prolongée. Et après environ trois mois, mes cernes ont complètement disparu!

Je pense que l'Accutane, qui est une forme de vitamine A, utilise son cofacteur magnésium lorsque vous en prenez et dans mon cas, je ne me suis jamais remise de la carence en magnésium, j'ai augmenté mon magnésium pendant une longue période, boum, après 35 ans, ils ont disparu!

Je prends également de la vitamine D3, du bore et du zinc à forte dose... Et de la vitamine K2... Donc cela pourrait être un effet combiné, mais la D3 et la K2 seules n'ont pas aidé

5 sur 5 étoiles,

Un trésor de découverte et trois jours plus tard ajoutés à la première critique du livre

Le, 22 novembre 2019,

Je viens de lire la version e-book du premier livre et je l'ai trouvé très éclairante. Je prends également du magnésium, qui est mentionné dans le deuxième livre de Jeff. J'ai pris des médicaments sur ordonnance et j'ai eu des effets secondaires si terribles que cela me fait peur. J'ai lu des articles sur certains de ces médicaments prescrits rédigés par des médecins, dans la profession médicale, qui mettent en garde contre un médicament en particulier. J'ai arrêté ce médicament il y a quelques jours et je sens déjà une différence. Je n'ai commencé à prendre de la vitamine D3 + K2 qu'hier et, avec mon magnésium, j'attends avec impatience de bons résultats; tout serait mieux que ce qui m'arrivait avec certains des médicaments prescrits. Je ferai des mises à jour au fur et à mesure que je progresse dans mon parcours naturel. Je pense que le livre de Jeff Bowles est un livre fascinant et je suis si heureux de l'avoir trouvé. Trois jours plus tard, une ecchymose vilaine due aux médicaments prescrits a déjà disparu. Elle était là depuis des semaines et empirait. J'ai plusieurs ecchymoses sur mon corps, mais celle que j'ai mentionnée est conservée là le plus longtemps et la plus grave sans aucun signe de disparition. Je vais suivre maintenant le cours de la nature avec D3 + K2 et bien sûr du magnésium.

Le 14 décembre 2019,

Bonjour Jeff,

J'espère que tout va bien... Ça fait un moment!

Mon cas: Je sais que je vous ai écrit il y a près de deux ans dans la chaîne de courrier électronique ci-dessous à propos de mes allergies... Toute ma vie, j'ai eu certaines des pires allergies saisonnières (au pollen) de tous ceux que je connais... La seule solution proposée par les praticiens de santé traditionnels était des médicaments contre les allergies en vente libre ou sur ordonnance quotidiennes avec une variété d'effets secondaires, et/ou des injections contre les allergies avec plus de produits chimiques et d'effets secondaires... Lorsque j'ai commencé à augmenter la D3 et la K2, j'ai eu de l'urticaire comme mentionné ci-dessous... J'ai continué à prendre le même dosage et en un jour ou deux, ils ont disparu... Je suppose que la D3 ciblait mon système immunitaire/mes allergies pour les réparer...

Au cours des deux dernières années, j'ai pris de la D3 et de la K2 comme indiqué dans votre livre (dose élevée pendant une semaine ou deux, dose d'entretien après cela) et j'ai utilisé un diffuseur d'huiles essentielles. Au chevet chaque soir avec des huiles essentielles de menthe poivrée et d'eucalyptus biologiques... Au cours des deux années qui ont suivi mon début, mes symptômes d'allergie ont complètement disparu sans l'aide d'aucun médicament ou traitement... Cela a complètement changé ma vie et j'espère qu'il y aura d'autres personnes pouvant voir des avantages similaires!

Le 14 décembre 2019,

Cher M. Bowles,

Je suis en train de lire votre livre, « Les résultats miraculeux de la vitamine D3 ». Je ne l'ai pas encore terminé. Pourtant, j'en ai bénéficié. J'ai 81 ans et je souffre d'emphysème. Mon pneumologue ne fait rien pour moi car, comme toute la profession médicale, il pense que je suis dans un train express vers la mort. Je dirai qu'il est amical et qu'il a d'excellents graphiques de ma disparition. Comme vous pouvez l'imaginer, comme tant d'autres personnes dans mon état, je cherche désespérément quelque chose, n'importe quoi, qui nous aidera. Dans votre livre, vous fournissez l'adresse e-mail de PubMed. J'ai mis la déclaration suivante:

« Vitamine D3 pour l'emphysème ». C'est ce qui est apparu en premier sur la liste: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31278070>

L'axe vitamine D3-récepteur de la vitamine D3 supprime l'emphysème pulmonaire en maintenant l'homéostasie et la fonction des macrophages alvéolaires.

1. EBioMedicine. 2019 Jul 2. pii: S2352-3964(19) 30420-7. doi: 10.1016/j.ebiom.2019.06.039. [Publication électronique avant impression] L'axe vitamine D3-récepteur de la vitamine D3 supprime l'emphysème pulmonaire en maintenant l'homéostasie et la fonction des macrophages alvéolaires.

BTH

5 sur 5 étoiles,

Le 12 novembre 2019,

Depuis près d'un an, j'ai des problèmes de douleurs à la hanche (mais je savais que ce n'était pas mon articulation de la hanche) et je suis ce régime depuis environ une semaine maintenant. La douleur disparaît. Je suis également en surpoids et j'ai perdu 5 livres. Je suis très excité par tous les petits désagréments dans mon corps qui disparaissent – presque comme par magie!

Cher Jeff, le 15 novembre 2019,

Votre nouveau livre,

Le remède miraculeux et la prévention de toutes les maladies

Ce que les médecins n'ont jamais appris est absolument fantastique! Je n'ai toujours pas fini de le lire, mais je peux déjà dire: cela va changer radicalement mon approche de mes patients, même si je travaille presque exclusivement avec la médecine du domaine de l'information. Désormais, des conseils beaucoup plus urgents pour la supplémentation seront inclus. Et cela changera mes différents conseils aux membres de ma famille concernant les suppléments. Avant même de vous connaître et votre travail, je leur ai conseillé de prendre du magnésium (pas assez), de la vitamine D3/K2 (pas assez), du bore pas assez et du zinc – vos quatre principaux compléments, mais je vais maintenant opter pour des doses beaucoup plus élevées de tous y compris

pour moi-même. Jusqu’à présent, je suis profondément reconnaissant d’avoir mis ce MS à ma disposition à ce point.

Un petit ajout: certaines personnes ne jurent que par l’huile de magnésium (MgCl2 saturé dans H2O) sur la peau. D’autres doutent que le Mg puisse ainsi être absorbé par la peau. Pour faciliter l’absorption, on peut d’abord appliquer quelques gouttes de DMSO sur la peau et les frotter sur la peau avec l’huile de Mg ajoutée. Je le fais avec les capsules de Mg. La livraison du « combo en vrac » de vitaspace est encore retardée car ils ne peuvent pas expédier ces matériaux vers l’UE et seulement (espérons-le) la mélatonine en Grande-Bretagne. En décembre, un de mes amis devrait se rendre en Allemagne et apporter le matériel avec lui. Continuez à faire de merveilleuses recherches, tant sur le plan de la littérature que des auto-tests. Cordialement,

Dr Exxxx,

De Julie M., le 20/11/2019,

Wow! Je n’ai pas réussi à lire ce livre assez vite. J’ai pris certains minéraux clés et de la vitamine D3 à forte dose pendant des ANNÉES avec des résultats étonnants. Je prends 50 000 UI de vitamine D3 avec 15 mg de K2 par jour... Maintenant depuis plus de 6 ans! Lorsque les médecins découvrent ce que je fais, ils sont abasourdis car mon calcium sanguin est normal, mes artères coronaires n’ont aucune plaque malgré un taux de cholestérol légèrement supérieur à celui recommandé. Cette absence d’accumulation de plaque a été vérifiée par une

scintigraphie coronaire avec score calcique.

Je n’ai pas d’arthrite malgré une prédisposition familiale à contracter cette maladie dégénérative. Je ne me fais jamais vacciner contre la grippe et je tombe rarement malade. La dernière fois que j’ai eu quelque chose, c’était il y a environ trois ans et c’était de très courte durée... Moins d’une semaine. Ceux qui m’entouraient et qui ne prenaient pas de compléments alimentaires ont lutté contre cette grippe/ce rhume pendant trois semaines! La toux, le nez qui coule et les sensations de malaise n’ont pas cessé. J’ai aussi accidentellement bu un long verre appartenant à une personne très malade en utilisant une paille et je n’ai même pas eu le moindre rhume!

Salut Jeff, le 02/01/2019,

J’espère que tout va bien. Félicitations pour la sortie de ton nouveau livre, j’ai presque fini de le lire. Encore une fois, merci mille fois pour tout ce que tu fais pour nous! Plus d’informations à suivre, mais une mise à jour rapide sur le borax et le magnésium à partir de notre conversation ci-dessous. Après une semaine à 60 mg/jour de borax, les changements n’ont pas été très importants, puis un ou deux jours à 600 mg/jour de borax et la raideur des articulations a disparu à plus de 90 %, les genoux se sont renforcés de jour en jour, le cartilage des côtes et la colonne vertébrale se sont également sensiblement renforcés. Voici le plus important, les symptômes de carence en magnésium, à savoir la tension musculaire de la mâchoire et des

jambes, se sont nettement aggravés.

Sur la base de cette expérience, je pense que je souffrais clairement d’hyperparathyroïdie qui a augmenté la demande en magnésium dès que le bore a été introduit en quantité suffisante. Je souffrais clairement d’une carence chronique en magnésium qui s’est maintenant aggravée avec le bore et qui doit être traitée. Mon dentiste m’a dit que depuis 30 ans je grince des dents dans mon sommeil, maintenant je me retrouve à le faire pendant la journée, je suppose que la carence est chronique depuis des années, ainsi que la carence en bore, car j’ai d’abord ressenti ces graves problèmes de raideur articulaire lorsque j’étais adolescent en cueillant du tabac. Aucun de mes collègues ne partageait mes problèmes de raideur articulaire, des douleurs dues à une dure journée de travail, mais pas les problèmes que j’ai rencontrés. Je dois finir de lire votre livre maintenant. Merci beaucoup Jeff! Cordialement,

P

C’était mon premier livre sur ce sujet,

James W. Harms,

Le 28 septembre 2019,

Excellentes informations. On m’a diagnostiqué une SEP. Ma dernière IRM ne montre aucune nouvelle lésion, celles que j’ai ne se développent pas. Je recherche des informations que je peux utiliser pour aider ma SEP et ma PR.

Le 29 septembre 2019,

Bonjour Dr Ellis,

J’ai lu votre article intéressant et j’ai remarqué que le patient avait lu un livre sur la vitamine D3 à haute dose, j’en suis probablement l’auteur. J’aimerais vous expliquer ce que vous regardez probablement. Le calcium élevé sur son test n’était certainement pas le coupable car il était à peine élevé par rapport à la plage de référence.

Ce dont vous étiez témoin, c’était des symptômes de carence en magnésium, car une dose élevée de vitamine D3 brûle beaucoup de magnésium, et la plupart d’entre nous sont carencés en magnésium pour commencer.

Parmi les symptômes de carence en magnésium, on trouve: confusion (symptôme à long terme), constipation, fatigue. Les analyses sanguines pour le magnésium sont très peu fiables car seulement 1 % du magnésium du corps se trouve dans le sang et il est étroitement contrôlé. Son magnésium aurait dû être testé avec le test de charge orale ou une biopsie musculaire.

Son score de magnésium, peu alarmant, cachait en fait une carence majeure en magnésium dans ses tissus, aggravée par deux ans d’utilisation de doses élevées de vitamine D3. Il aurait pu être rapidement traité avec une perfusion de magnésium et il aurait été parfaitement bien en une heure. Et puis vous auriez dû l’informer de la nécessité de prendre des compléments de magnésium tout en prenant de fortes doses de vitamine D3. J’ajoute un article à la

fin de cet e-mail que j’écris sur les symptômes et les raisons d’une carence en magnésium.

J’aimerais que vous transmettiez ceci à votre patient ou que vous me donniez son adresse e-mail et j’aurai une petite discussion avec lui. Des idées?

Jeff T. Bowles,

La bonne quantité de vitamine D: Le Comité consultatif scientifique sur la nutrition (SACN) et le National Institute for Health and Care Excellence (NICE) affirment qu’une concentration en 25(OH) D inférieure à 30 nmol/L est considérée comme une carence en vitamine D et qu’il existe des liens clairs avec une mauvaise santé musculo-squelettique.^{12,13} Outre la prévention possible des infections des voies respiratoires, il manque encore des preuves solides reliant la carence en vitamine D à des maladies non musculo-squelettiques telles que le cancer, les maladies cardiovasculaires et l’obésité.^{6,7} Autier et al suggèrent que de faibles concentrations en 25(OH) D pourraient simplement être un marqueur de mauvaise santé plutôt que de provoquer principalement la maladie.¹⁴

À l’inverse, la toxicité de la vitamine D avec hypercalcémie peut provoquer une déminéralisation osseuse et une toxicité rénale et cardiovasculaire.¹² La troisième enquête nationale sur la santé et la nutrition (Nhanes III) a également suggéré que des concentrations de vitamine D3 supérieures à 75 nmol/L pourraient être associées à des effets indésirables, notamment une augmentation de la mortalité et

de l’incidence des maladies cardiovasculaires.¹⁵

Sur la base de preuves solides Pour les seuls résultats musculo-squelettiques, le SACN et le NICE recommandent actuellement un apport nutritionnel de référence (RNI) en vitamine D de 400 UI par jour, associé à une exposition raisonnable au soleil pour tous les adultes en bonne santé au Royaume-Uni, afin de prévenir une carence en vitamine D. Bien qu’il n’existe actuellement aucune preuve d’un statut optimal en vitamine D, le NICE déclare que des concentrations sériques de 25(OH) D > 50 nmol/L sont « adéquates ». Pour les adultes carencés en vitamine D, la dose maximale de supplémentation recommandée par le SACN ne doit pas dépasser 4 000 UI/jour. Il existe des régimes de charge fixes recommandés par le NICE, par exemple 50 000 UI une fois par semaine pendant 6 semaines (300 000 UI au total), et bien que ceux-ci ne soient pas censés provoquer d’effets indésirables, ils peuvent provoquer une hypercalcémie chez certains individus.^{12,13} Les capsules de vitamine D de 50 000 UI sont facilement achetées sur Internet et on peut se demander si des doses aussi élevées devraient être disponibles au public sans ordonnance.

Pharmacocinétique et évolution clinique de l’hypervitaminose D: Pour apprécier l’évolution clinique de l’hypervitaminose D, il est important de comprendre la pharmacocinétique. La nature lipophile de la vitamine D explique sa distribution dans le tissu adipeux. Elle a un renouvellement lent dans l’organisme avec une demi-vie d’environ 2 mois. Son principal métabolite

de transport, le 25(OH) D, a une demi-vie de 15 jours tandis que le métabolite plus actif, le calcitriol ou 1,25(OH) 2D, a une demi-vie de 15 heures.16–18 Par conséquent, selon le niveau de toxicité, on peut s’attendre à ce que les patients atteints d’hypervitaminose D présentent des symptômes pendant plusieurs semaines avant de montrer des signes d’amélioration.

Traitement de l’hypervitaminose D3:

La majorité des symptômes sont dus à l’hypercalcémie; par conséquent, le traitement efficace dans les cas rapportés a consisté en une réhydratation initiale par perfusion intraveineuse suivie d’un traitement par bisphosphonates. Certains cas ont été traités par des diurétiques, de la calcitonine ou des glucocorticoïdes en deuxième intention.2,3,19 Nous avons consulté Toxbase et l’expertise en endocrinologie locale pour orienter le traitement. En raison du risque d’hypercalcémie de rebond et d’arythmies, nous avons surveillé régulièrement les paramètres biochimiques et les ECG. Étant donné que l’hypervitaminose D est si rare, il est important de prendre également en compte et d’exclure d’autres causes d’hypercalcémie pendant le traitement.

Points clés à retenir:
L’hypervitaminose D est une maladie rare et peut mettre la vie en danger

Étant donné l’augmentation de l’auto-supplémentation et des prescriptions médicales de vitamine D, envisagez l’hypervitaminose D comme diagnostic différentiel chez les patients présentant une hypercalcémie

Consultez les directives du SACN et du NICE concernant l’apport et la supplémentation en vitamine D chez les adultes pour prévenir et traiter la carence en vitamine D3.

Il est important que les cliniciens comprennent la pharmacocinétique de la vitamine D pour aider à prédire l’évolution clinique des patients atteints d’hypervitaminose D3.

Le pilier du traitement de l’hypervitaminose D consiste à corriger l’hypercalcémie par réhydratation et traitement aux bisphosphonates.

Carence en magnésium,

J’estime que la carence en magnésium est responsable d’environ 20 % de toutes les maladies humaines, des troubles cardiaques et de la tension artérielle aux problèmes neurologiques et bien d’autres encore. (Voir la liste des symptômes de la carence en magnésium à la fin de ce chapitre.)

Les estimations du nombre de personnes carencées en magnésium dans les pays industrialisés vont jusqu’à 88 %!

Pourquoi les médecins ne le savent-ils pas ou ne le testent-ils pas? Parce que le corps humain adulte contient environ 25 grammes de magnésium, 60 % dans les os et environ 40 % dans les tissus mous. Seul 1 % se trouve dans le sang et il est étroitement régulé. Chaque fois que vous avez besoin de plus de magnésium sanguin, il est prélevé dans les os ou les tissus mous et le taux sanguin reste relativement constant. Si le taux de

magnésium sanguin est légèrement perturbé, vous le saurez immédiatement en raison d’évanouissements, d’étourdissements, de chutes, de crises de panique, d’arythmies cardiaques, de palpitations cardiaques, de changements importants de la tension artérielle, de crampes et bien d’autres symptômes, Voir ci-dessous:

Le magnésium sanguin étant étroitement contrôlé, il n’existe pas de test sanguin efficace ou facile pour détecter une carence en magnésium. Ainsi, presque aucun médecin ne connaît le niveau de magnésium dans votre corps. Il existe des tests plus difficiles comme « injecter et recueillir », qui signifie que vous recevez une grosse injection de solution de magnésium, puis que vous devez recueillir votre urine pendant 24 heures et voir quelle quantité en sort. Si rien ne sort dans votre urine, vous souffrez d’une grave carence en magnésium! Je parie que presque tous ceux qui lisent ceci n’ont jamais subi ce test. C’est pourquoi plus de 80 % d’entre nous peuvent souffrir d’une carence en magnésium et les médecins n’en ont aucune idée!

La manière la plus pratique de déterminer si vous souffrez d’une carence en magnésium est donc d’examiner la longue liste de symptômes et si vous en présentez un, plusieurs ou plusieurs, cela indique une carence en magnésium. Et de nombreuses personnes prenant un supplément quotidien de magnésium peuvent néanmoins souffrir d’une carence en magnésium, car il s’agit d’une carence très difficile à corriger!

Comment sommes-nous tous devenus si carencés en magné-

sium? À cause de pratiques agricoles « modernes » conçues pour faire pousser rapidement de gros fruits et légumes sains sans tenir compte de leur contenu nutritionnel.

Selon les experts en nutrition, la teneur en magnésium des aliments a considérablement diminué depuis l’époque préindustrielle et continue à un rythme accéléré. En 2004, le Journal of the American College of Nutrition a publié une étude qui comparait la teneur en éléments nutritifs des cultures de cette époque avec les niveaux de 1950. On a constaté des baisses allant jusqu’à 40 %.

Donc, la conclusion finale que nous pouvons tirer de tout cela est la suivante: Vous ne pouvez pas obtenir assez de magnésium avec un régime alimentaire moderne! Tout le monde doit prendre des compléments de magnésium tous les jours! Alors, que se passe-t-il lorsque vous manquez de magnésium (ce qui suit est adapté et modifié à partir d’un article de GreenMedInfo LLC)?

Symptômes et maladies liés à une carence en magnésium

Une carence en magnésium peut affecter pratiquement tous les systèmes du corps.

Premiers signes:

- Crampes dans les jambes, douleurs aux pieds ou « contractions » musculaires
- Constipation
- Fatigue et faiblesse
- Insomnie
- Engourdissement, picotements,
- Changements de personnalité (les personnes déficientes en

magnésium semblent « tendues »)

- Rythmes cardiaques anormaux
- Attaques de panique
- Palpitations,
- Arythmies cardiaques
- Évanouissements, étourdissements et chutes (vertiges)
- Hypertension artérielle/variations importantes de la pression artérielle
- Angine due à des spasmes des artères coronaires,
- Spasmes coronaires

Symptômes à long terme d’une carence en magnésium:

- Diabète de type II (apparition à l’âge adulte)
- Tension musculaire, courbatures, maux de dos, douleurs au cou, céphalées de tension
- Migraines
- ATM (dysfonctionnement de la mâchoire ou des articulations)
- Oppression thoracique
- Perte d’appétit, nausées, vomissements,
- Difficultés respiratoires - sensation de ne pas pouvoir respirer profondément.
- Soupirs fréquents
- Hypertension
- Réponse immunitaire diminuée
- Spasmes urinaires;
- Crampes menstruelles;
- Difficulté à avaler
- Boule dans la gorge - provoquée notamment par la consommation de sucre
- Sensations anormales, bourdonnements, décharges nerveuses et vibrations
- Envie de sel
- Gonflement des jambes et des chevilles après une position assise prolongée
- Envie de glucides et intolérance aux glucides, en particulier au chocolat,
- Mauvaise digestion,

- Sensibilité des seins
- Acouphènes (bourdonnements dans les oreilles).
- Calcifications
- Cataractes
- Perte auditive
- Insuffisance cardiaque
- Infarctus du myocarde
- Mort cardiaque subite
- Accident vasculaire cérébral

Problèmes mentaux causés par une carence en magnésium:

- Photophobie (difficulté à s’adapter aux lumières vives venant en sens inverse)
- Sensibilité au bruit fort
- Anxiété
- Insomnie
- Attaques de panique
- Changements de personnalité (les personnes déficientes en magnésium semblent « tendues »)
- Hyperactivité et agitation avec mouvements constants
- Irritabilité
- Agoraphobie
- Irritabilité prémenstruelle.
- Hyperexcitabilité,
- Appréhension
- Belligérance.
- Pensées troubles,
- Comportement psychotique
- Confusion,
- Désorientation
- Dépression
- Hallucinations terrifiantes de delirium tremens
- Crises de colère (considérez-vous que la carence croissante en magnésium est une cause possible de changements mentaux qui conduisent à des fusillades de masse?)

Conséquences squelettiques à long terme de la carence en magnésium:

- Calcification des organes
- Carie dentaire,
- Mauvais développement

osseux,
- Ostéoporose
- Guérison lente des os cassés et des fractures

Conséquences extrêmes de la carence en magnésium :

- Convulsions,
- Prolapsus de la valve mitrale.
- Cachexie (plus d'informations à ce sujet sous peu)

Notez que tous les symptômes ne doivent pas nécessairement être présents pour qu'une carence en magnésium soit diagnostiquée; mais plusieurs d'entre eux se produisent souvent ensemble. Par exemple, les personnes atteintes d'un prolapsus de la valve mitrale présentent fréquemment des palpitations, des arythmies, de l'anxiété, des crises de panique et des symptômes prémenstruels. Les personnes souffrant d'une carence en magnésium semblent souvent « tendues ». Et lorsque les niveaux sanguins deviennent trop bas (ces points seront importants plus tard lorsque nous examinerons les symptômes d'une carence en magnésium induite par une dose élevée de vitamine D3!)

- Évanouissements, étourdissements et chutes!
- Rythme cardiaque anormal
- Insomnie
- Crises de panique
- Palpitations
- Arythmies cardiaques

Le magnésium est nécessaire à toutes les cellules du corps, y compris celles du cerveau. C'est l'un des minéraux les plus importants à prendre en compte, en raison de son rôle vital dans des centaines de systèmes enzymatiques et de fonctions liées aux réactions du métabolisme cellulaire, ainsi que de son

rôle essentiel dans la synthèse des protéines, l'utilisation des graisses et des glucides. Le magnésium est nécessaire non seulement à la production d'enzymes de détoxification spécifiques, mais il est également important pour la production d'énergie liée à la détoxification cellulaire. Une carence en magnésium peut affecter pratiquement tous les systèmes du corps.

L'une des principales raisons pour lesquelles les médecins prescrivent des millions de tranquillisants chaque année est la nervosité, l'irritabilité et la nervosité, en grande partie provoquées par des régimes alimentaires inadéquats et dépourvus de magnésium. Si la carence est plus grave ou prolongée, les personnes atteintes peuvent développer des contractions musculaires, des tremblements, un pouls irrégulier, des insomnies, une faiblesse musculaire, des saccades et des crampes dans les jambes et les pieds. Si le magnésium est gravement déficient, le cerveau est particulièrement touché. Les troubles de la pensée, la confusion, la désorientation, l'anxiété, la belligérance, l'irritabilité, la dépression, les attaques de panique, les crises de colère et même les hallucinations terrifiantes du delirium tremens sont en grande partie provoqués par un manque de ce nutriment et sont corrigés par l'administration de magnésium. (Le fléau croissant des fusillades de masse qui frappent les États-Unis pourrait-il être lié à l'augmentation des taux de carence en magnésium au sein de la population? Je pense qu'une excellente étude consisterait à déterminer la teneur en magnésium des échantillons de tissus des tueurs de masse).

Charlotte S.

5 sur 5 étoiles: ne vous inquiétez plus,

Le 4 juin 2019,

Je me sens beaucoup mieux grâce à la vitamine D, au magnésium et à la vitamine K2. J'ai toujours essayé de lutter contre mes pensées ennuyeuses, maintenant elles ne sont plus là. Mon tendon d'Achille est gonflé depuis deux ans, il est à nouveau fin et ne gonfle pas encore. De plus, je peux mieux bouger et me tenir debout.

Apparemment, j'avais une très forte carence en magnésium avant de prendre de la vitamine D, car bien que j'aie pris 300 mg supplémentaires de citrate de magnésium, les symptômes d'une carence ont augmenté. J'ai eu beaucoup de spasmes musculaires dans le dos, très douloureux. Ensuite, j'ai fortement augmenté l'apport en magnésium et je me sens vraiment bien maintenant. Merci pour ce livre important et instructif, je l'ai déjà recommandé.

Boucher,

5 sur 5 étoiles: je suis à nouveau en forme!

Le 30 juin 2019,

Après des années de mauvaise alimentation et de manque de soleil, de nombreux symptômes me sont venus à l'esprit qui sont décrits dans le livre. Aucun de mes médecins de l'époque n'a pu interpréter ces symptômes et ne m'a donné de bons diagnostics. Rien n'a aidé et la situation

n'a fait qu'empirer. Le changement de médecin de famille a ensuite apporté le tournant. Il m'a parlé du livre. Je devrais d'abord le lire moi-même et ensuite juger. Lors du rendez-vous suivant, j'ai lu le livre et discuté du résultat, avec mon médecin. Une analyse sanguine a confirmé une forte carence en vitamine D. J'ai reçu un régime combiné de vitamine D3 et de vitamine K. Cela a apporté le tournant. L'hiver suivant 2015, je n'ai plus eu de dépression hivernale et je suis depuis en forme, détendu et pas si souvent malade. Note d'amélioration: Établir une référence à la vitamine K et introduire un traitement combiné.

AC

1 sur 5 étoiles: Recharge choc en vitamine D3, attention

Le 1^{er} juillet 2019,

Le médecin m'a prescrit un total de 760 000 UI à 7 jours, ce qui signifie que j'ai pris 100 000 UI par jour de vitamine D. Le 5e jour de prise, ma circulation et tout mon organisme se sont tellement effondrés que j'ai pensé que c'était ma fin. En fait, j'ai développé une insomnie massive, des tremblements massifs comme si j'avais la maladie de Parkinson, des contractions musculaires partout et des crises de panique du pire. La chaise est devenue jaune, les intestins sont devenus fous. Le livre ici parle d'avoir trop de calcium dans le corps. C'est souvent un mensonge légendaire. Le magnésium seul ne m'a pas aidé, peu importe sous quelle forme, transdermique, bains de MGChl, oralement sous forme de citrate, malate, glycinate,

oxyde, gluconate, thréonate. Ce qui m'a beaucoup aidé à sortir de cette situation désespérée, c'est: des quantités massives de produits animaux tels que yaourt, lait, kéfir, fromage cru, steak, œufs de poisson et une quantité considérable de corail Sango et l'absence totale de légumes crus indigestes (légumes et fruits). Plus de céréales ni de sucre.

Remarque de Jeff: tous les symptômes décrits par AC sont des symptômes de carence en magnésium... Il n'est pas facile de corriger une carence en magnésium, vous devez en prendre tout au long de la journée pendant plusieurs semaines, la simple prise d'une pilule de magnésium chaque jour ne résoudra pas le problème! Cette lecture doit lire le Miracle du magnésium du Dr Dean... voir l'article: <https://jefftbowles.com/why-80-of-us-are-deficient-in-magnesium/>

Zizou,

5 sur 5 étoiles: le sauvetage! Recommandation d'achat absolue

Le 14 juillet 2019,

J'ai acheté ce livre début février 2019, à l'époque j'étais en très mauvaise forme, épuisé chroniquement, un peu déprimé, et j'avais beaucoup de douleurs articulaires et de problèmes circulatoires. J'ai 54 ans. Je me sentais tellement mal que j'ai annulé mes vacances prévues début mars.

Aucun médecin n'a pu m'aider, la thyroïde était réglée correctement (j'ai une hypofonction).

On m'a recommandé de suivre une psychothérapie...

J'ai procédé comme recommandé. D3 en trois jours, puis dose d'entretien. Grâce aux formules du livre et au calculateur miroir, il n'y a eu aucun problème pour déterminer la dose requise. En avril, j'ai vérifié ma valeur de D3 et j'ai refait une deuxième fois pour arriver à 70 ng/ml.

Je me sens mieux depuis février, l'épuisement n'était déjà plus un problème après deux jours. Après quelques jours, j'ai compris que j'étais à nouveau « solide » mentalement. Mes problèmes circulatoires et mes douleurs se sont améliorés, mais cela a pris plus de temps. Courir sans boîter, je ne peux le faire que pendant deux semaines.

Mon mari et mes enfants ont également subi la même procédure, tous les trois vont mieux. Pas de rhume, tous en forme, mon mari n'a plus de douleurs articulaires. Notre plus jeune fils a eu un grave accident, dont il s'est très bien remis.

Je suis complètement ravie de l'effet de cette hormone, j'aurais aimé connaître « en bonne santé en 7 jours » plus tôt, j'aurais épargné beaucoup à moi et à ma famille.

Angelika,

5 sur 5 étoiles: livre très important!

Le 19 septembre 2019,

Je n'ai pas commandé le livre « En bonne santé en sept jours » sur Amazon, je l'ai reçu gratuitement. Le message clé pour moi est qu'un taux sain de vita-

mine D3 est la meilleure protection contre une variété de maladies physiques et mentales. Si j'avais su il y a environ 10 ans ce que je sais aujourd'hui, j'aurais été épargnée de beaucoup... Également financièrement!

En 2012, on m'a prescrit un médicament anxiolytique en raison d'un grave traumatisme psychologique. Sans cela, je ne pouvais pas supporter la tension. Ce que je n'ai pas remarqué au cours des années de prise, c'est qu'il « masquait » une carence toujours croissante, notamment en D3 et en B12. Le sevrage du médicament psychotrope n'a été possible qu'après avoir corrigé les graves carences en D3 et en B12. En même temps, ont disparu en quelques mois presque tous les symptômes physiques tels que la faiblesse et les douleurs musculaires, le psoriasis inflammatoire, les douleurs nerveuses dans la région des épaules et du cou, les acouphènes, les infections fréquentes, la sensibilité à la chaleur, la sensibilité extrême au soleil, etc. Depuis environ un an, la prise de compléments alimentaires D3, K2, B12, C, Mg, OPC dans ma vie quotidienne. Je vais bien avec ça.

Le 21 septembre 2019,

Des doses massives de vitamine D3 et K2 ont presque éliminé toute ma douleur après seulement 1 semaine et demie. Je sais que Reddit a tendance à être sceptique et à ignorer rapidement les solutions qui semblent hors du commun, une solution miracle ou potentiellement dangereuse. Je voulais juste partager ce qui m'a aidé après des mois de douleur chronique.

Les symptômes ont commencé à apparaître vers le début du mois de juillet dernier. Peu de temps avant cela, je suis récemment devenu végétalien et j'ai fait de mon mieux pour ne manger que des aliments à base de plantes. Au début, je pensais qu'il me manquait quelque chose d'important comme le calcium dans mon alimentation, alors j'ai commencé à prendre des compléments avec cela et cela n'a pas aidé. J'ai ensuite essayé le curcuma, le gingembre et de nombreux autres compléments anti-inflammatoires naturels sans soulagement de la douleur. J'ai refusé de croire qu'il n'y avait pas de solution à ce problème et j'étais déterminé à trouver une solution. J'ai ensuite essayé différents étirements et un régime anti-inflammatoire, mais j'avais toujours les mêmes problèmes.

Je suis ensuite tombé sur une étude aléatoire de 2012 qui liait de nombreuses personnes atteintes de costo à des personnes carencées en vitamine D. J'ai commencé à lire un livre intitulé « les résultats miraculeux de doses extrêmement élevées de l'hormone du soleil vitamine D3 mon expérience avec d'énormes doses de D3 de 25 000 à 50 000 à 100 000 ui par jour sur une période d'un an » par Jeff Bowles. La structure du livre est assez lâche et loin d'être professionnelle, mais tout ce qu'il a dit avait du sens. Avant de devenir végétalien, je prenais quotidiennement de grandes quantités d'huile de foie de morue, qui est naturellement riche en vitamine D3. J'ai également commencé à travailler plus longtemps en raison d'une promotion et je n'étais que peu ou pas exposé au soleil. J'ai commencé à prendre des compléments de 50 000 UI de vita-

mine D3 ainsi que beaucoup de vitamine K2 (très importante à prendre avec de fortes doses de D3) et j'ai remarqué que ma douleur commençait à s'atténuer après seulement le deuxième jour. Hier, après seulement une semaine et demie de prise quotidienne de cette dose, j'ai pu faire des pompes sans aucune douleur et des dips avec seulement un peu de douleur. Auparavant, je ne pouvais faire que deux ou trois pompes avant que mon costo ne se déclenche et je ne pouvais même pas tenter un dip sans beaucoup de douleur. Touchons du bois, je crois que j'ai trouvé la solution que je cherchais désespérément.

C'est vraiment génial. Merci de partager!

Avez-vous essayé d'ajouter simplement la vitamine K2 à votre régime alimentaire habituel en premier? Il serait peut-être bon de déterminer si l'une ou l'autre de ces substances aurait fait la même chose à elle seule. Je recommande également fortement d'essayer des doses beaucoup plus faibles pour voir si vous obtenez le même effet. Enfin, il serait très intéressant de voir si la douleur est revenue un mois ou plus, après avoir arrêté de prendre la vitamine K2.

Je ne l'ai pas fait mais je serais curieux de savoir si c'est ce qui l'a aidé. Je sais que la K2 est considérée comme une vitamine miracle en soi.

L'auteur recommande de faire régulièrement analyser votre sang pour déterminer votre taux de vitamine D, afin de détermi-

ner quelle dose vous maintient à une bonne quantité. J'ai l'intention de maintenir ce régime pendant les prochains mois, puis de le laisser tomber lentement pour voir ce qui fonctionne. Je dois également noter que le costo n'était pas le seul problème que j'avais. J'avais des douleurs aléatoires dans mes articulations, mes muscles étaient tendus et j'avais l'impression que mon corps s'effondrait lentement. Depuis que j'ai commencé ce régime, tout cela a été presque guéri.

TeenyBeans1013,

Il peut être difficile pour vos reins de prendre des doses massives à long terme, alors faites-vous absolument contrôler les niveaux et voyez dans quelle mesure vous pouvez réduire la dose et vous sentir toujours bien. J'ai lu le même livre ou un livre similaire, alors je l'ai examiné et essayé pendant un certain temps. Cela n'a pas soulagé ma douleur, mais je vous expliquerai cela dans une seconde, de plus, il est préférable de le prendre avec un aliment ou un repas gras, relativement, vous n'avez pas besoin, par exemple, de poulet frit tous les jours. Avocat, beurre de cacahuète, quelque chose avec de l'umami, vous savez, pour l'absorption et pour amortir d'éventuels problèmes d'estomac.

Cela vaut la peine de se renseigner sur ce qu'on appelle le syndrome d'Ehlers Danlos. C'est un trouble du collagène qui provoque les mêmes symptômes que vous avez mentionnés (et d'autres), et j'ai une amie qui a été diagnostiquée à tort avec une costo/névrалgie et qui a eu besoin de morphine et de vico-

dine pour sa douleur jusqu'à ce qu'elle augmente sa vitamine D3 et se sente beaucoup, beaucoup mieux. Je l'ai aussi, mais malheureusement la vitamine D3 ne m'a pas aidé, donc je prends de la vitamine P (erco-cet) pour moi. Le SED a tendance à être plus symptomatique et donc plus souvent diagnostiqué chez les femmes en raison de nos hormones, mais les hommes peuvent en être atteints. Il faut en moyenne environ 8,5 ans et jusqu'à une douzaine de médecins pour obtenir un diagnostic correct, car c'est beaucoup plus courant qu'on ne l'enseigne à la faculté de médecine.

Je le mentionne simplement parce qu'il m'a fallu, ainsi qu'à presque tous ceux que je connais qui en sont atteints, un temps scandaleux pour obtenir un diagnostic alors que nous aurions pu prendre des mesures préventives contre la détérioration et obtenir des soins appropriés. Il existe plusieurs types de SED et certains sont assez graves, généralement liés à des problèmes cardiaques ou cérébraux dus à un collagène défectueux. En tout cas, désolé d'être si long, je vais laisser un lien et partir: <https://rarediseases.info.nih.gov/diseases/6322/ehlers-danlos-syndromes>

Genghiskahn1981, il y a 6 mois,

La D3 aide votre sang à absorber le calcium et la K2 place ce calcium dans vos os, etc. au lieu de dans vos vaisseaux sanguins et vos reins. Provoque l'athérosclérose et des calculs rénaux, des maladies cardiovasculaires. Oh, et assurez-vous de prendre

des suppléments de magnésium hautement absorbés avec votre D3, sinon vous n'en absorberez pas beaucoup. La D3, la K2 et le magnésium fonctionnent à l'unisson. Assurez-vous d'obtenir de la K2 sous forme de MK-7 car elle a une demi-vie plus longue que la MK-4 et extrait également tout calcium de vos vaisseaux et de vos os

Le 17 septembre 2019,

Bonjour Jeff!

Je dois vous parler d'un résultat étonnant que j'ai obtenu lorsque j'ai commencé avec 8 000 unités D3. La livraison de K2 a été retardée. J'ai des problèmes avec mon genou gauche de temps en temps depuis 40 ans. Il y a deux mois, j'ai soudainement eu un problème avec ma hanche gauche, j'ai donc dû m'asseoir tous les 500 mètres pour pouvoir marcher plus loin.

Après 14 jours, les deux problèmes ont disparu. Je n'ai pas pu le récupérer, même si j'ai fait des tests intensifs. Merci beaucoup! C'est vraiment génial. Aujourd'hui, je suis allée dans un laboratoire et ils ont prélevé 10 échantillons de sang, donc aujourd'hui je commence ma cure avec 20 000 unités.

Maintenant, j'ai une question pour vous. J'ai une parente qui souffre de CFS CE et elle a reçu le diagnostic maintenant après 11 ans. Elle est toujours capable de marcher et de voyager. Pensez-vous que la D3, la K2 et la mélatonine pourraient arrêter la progression de sa maladie?

J'ai cherché le livre de Sarah Mayhills « Diagnostics et traitement ». Ce n'est pas une hypo-

condrie mais des mitochondries. Elle recommande 10 000 unités de D3 dans son livre pour le syndrome de fatigue chronique et l'emphysème. Lorsque j'ai trouvé son livre, je suis tombé sur votre livre. J'informe maintenant mon ami et ma famille de votre livre. Il vaut le prix Nobel, mais il faudra probablement attendre encore 30 ans comme d'habitude. Salutations,

Hans Collinder,

Publié en ligne, le 1^{er} mai 2016,

Utilisation accidentelle de vitamine D3 à haute dose dans le cancer du pancréas,

Timothy L. Cannon, 1,* Joel Ford, 2 Danubia Hester, 2 et Donald L. Trump1

Informations sur l'auteur
Informations sur le droit d'auteur et la licence Avis de non-responsabilité

Contexte:

Le cancer du pancréas est la troisième cause la plus fréquente de décès par cancer aux États-Unis, avec plus de 40 000 décès par an.¹ La survie à 5 ans pour tous les stades de l'adénocarcinome pancréatique est d'environ 7,2 %.^{2,3} Les raisons des mauvais résultats comprennent l'état avancé au moment du diagnostic, une localisation qui rend la résection difficile et une faible sensibilité à la chimiothérapie. Pour cette raison, de nouvelles approches sont nécessaires pour améliorer les résultats.

La vitamine D3 est depuis longtemps évaluée pour ses bénéfices en tant qu'agent protecteur et traitement des tumeurs

malignes.^{4,5} Giovannucci et al. ont démontré une différence statistiquement significative dans l'incidence du cancer entre les personnes se situant dans le décile inférieur des niveaux prédits de 25(OH) D et celles se situant dans le décile supérieur.⁶ Les résultats du cancer colorectal sont plus favorables pour les personnes ayant des niveaux plus élevés de 25(OH) D.⁷ Bien que les données de corrélation soient prometteuses, le traitement à la vitamine D3 a montré des résultats incohérents. Une consommation accrue semble diminuer le risque de cancer du côlon^{8–10}, mais n'a pas montré d'amélioration des résultats dans d'autres tumeurs malignes.^{11–13}

La vitamine D3 a un impact sur la croissance et la différenciation des cellules cancéreuses.^{14,15} Dans les modèles précliniques de cancer du pancréas, l'administration d'analogues de 1,25(OH) 2D provoque l'apoptose, a des effets antiprolifératifs et inhibe l'angiogenèse.^{16–18} Le récepteur de la vitamine D3 (VDR) est impliqué dans de multiples voies métaboliques, notamment le métabolisme minéral, la réponse immunitaire et la malignité.^{19–22} Le récepteur est le médiateur des actions physiologiques des formes actives de vitamine D. L'activation du VDR antagonise l'activité du TGFβ, un promoteur de la fibrogenèse, corrigeant les réponses pro-inflammatoires inadaptées qui stimulent l'oncogenèse.^{23–26}

Les VDR sont omniprésents dans les cellules stellaires du stroma du canal pancréatique adénocarcinome.²⁷ Albrechts et al. ont constaté une augmentation de plus de trois fois

des lignées cellulaires cancéreuses humaines par rapport au pancréas normal.²⁸ Le stroma, composé de cellules fibroblastiques, de cellules immunitaires, de vaisseaux sanguins et de protéines matricellulaires, joue un rôle crucial dans la promotion et le maintien de la croissance tumorale.^{29,30} Ces tâches sont effectuées par stimulation paracrine.³¹ De plus, le stroma facilite la résistance à la chimiothérapie en formant un blocage physique à la pénétration. Dans leur état actif, les cellules stellaires sont pro-inflammatoires. Cependant, dans un état de repos, elles produisent une matrice extracellulaire à de faibles niveaux.^{32,33} Dans les modèles murins, l'activation du VDR réduit la fibrose et l'inflammation. De plus, la signalisation du VDR supprime la signalisation paracrine par le biais de cytokines inflammatoires et de facteurs de croissance. Sherman et al. ont traité des souris atteintes d'adénocarcinome canalaire pancréatique (PDA) avec de fortes doses de calcipotriol, un analogue de la vitamine D. Ils ont constaté que la plupart des souris traitées au calcipotriol ont subi des changements phénotypiques suggérant un état plus quiescent (c'est-à-dire la formation de gouttelettes lipidiques).²⁷ Sherman et al. ont démontré que le VDR est un régulateur transcriptionnel des cellules stellaires du stroma du PDA. De plus, les souris traitées présentaient un large éventail d'expression génétique, avec une expression diminuée de nombreux gènes jouant un rôle dans les métastases tels que CKD1, BIRK5 et CCND1.²⁷ La base d'un lien entre le VDR et les cancers a été renforcée par une étude d'association pangénomique qui a révélé qu'un seul SNP dans le gène codant pour

le VDR entraînait une survie globale supérieure chez les patients atteints d'adénocarcinome pancréatique.

La patiente A.N. est une femme de 83 ans qui vivait en Iran en janvier 2015 lorsqu'elle s'est présentée dans un hôpital local avec une jaunisse indolore et des urines foncées. Une tomodesitométrie a montré une masse de la tête du pancréas comprimant le canal cholédoque. Pour pallier l'hyperbilirubinémie, un stent palliatif a été placé dans le canal cholédoque. Une aspiration à l'aiguille fine obtenue par échographie endoscopique (EUS) a révélé un adénocarcinome peu différencié. Une tomodesitométrie de suivi réalisée le 13 février 2015 a révélé une masse de la tête du pancréas de 3,6 × 2,7 cm qui jouxtait l'artère mésentérique supérieure et l'une de ses branches proximales. Il y avait des ganglions péripancréatiques et rétropéritonéaux suspects et aucun signe de maladie à distance. Début mars, elle a commencé à prendre 50 000 U de vitamine D3 (cholécalférol) par jour, commandées directement sur Internet et sans l'avis d'un professionnel de la santé. Une nouvelle échographie et une biopsie le 3 mars 2015 ont de nouveau confirmé un adénocarcinome avec des caractéristiques papillaires. Elle a été orientée vers un oncologue et un chirurgien pour évaluation. Une tomodesitométrie en triple phase a été réalisée le 16 mars 2015, qui a montré une masse stable sans aucune preuve d'implication de l'axe cœliaque ou de l'artère mésentérique supérieure. Une chimiothérapie initiale a été recommandée, avec une éventuelle intervention chirurgicale à l'avenir.

Elle a reçu de la gemcitabine/paclitaxel lié à des nanoparticules de protéines en mars. Le 10^e jour du cycle 1, elle a développé une fièvre neutropénique compliquée par une fibrillation auriculaire avec une réponse ventriculaire rapide. Elle a été intubée pendant une brève période, puis a retrouvé son état fonctionnel de base. Elle a été libérée le 19 avril. En raison de sa fragilité, elle a été jugée comme une mauvaise candidate à la chirurgie et la chimiothérapie n'a pas été reprise.

Elle a été orientée vers la radio-oncologie pour envisager une radiothérapie corporelle stéréotaxique, mais elle a décidé de se tourner d'abord vers des thérapies alternatives. Elle s'est rendue dans une clinique de soins alternatifs en avril et a commencé à prendre du chelodium, de la curcumine, un mélange de champignons communautaires, de la viscosine et de la naltrexone. Elle a également continué à prendre sa dose quotidienne de 50 000 U de vitamine D3. Bien qu'elle ait été quelque peu irrégulière dans le suivi de son traitement prescrit par la clinique de thérapie alternative, elle a systématiquement pris la même dose de vitamine D3 d'avril jusqu'au moment de la rédaction de cet article.

Elle a été vue pour la première fois à l'Inova Schar Cancer Institute en septembre 2015. Le 4 septembre 2015, une tomodesitométrie a révélé que la masse de la tête du pancréas mesurait 3,1 × 3,0 cm, soit légèrement plus petite que précédemment avec une légère augmentation de la dilatation du canal pancréatique. Lors de notre première visite le 5 septembre 2015, nous n'avons pas obtenu un historique complet

des suppléments, mais nous avons vérifié le taux de vitamine D, 25 OH, qui était étonnamment élevé au-dessus de la valeur normale de > 150 ng/mL. Son taux de calcium était de 9,7, il était de 7,7 en mars 2015, avant le début de la supplémentation. En octobre, 8 mois après sa seule dose de chimiothérapie, elle a passé un scanner qui a montré une stabilité continue de la maladie (Fig. 1). Au 4 décembre 2015, elle était stable sans signe de progression de la maladie, ni par scanner ni par taux de CA 19-9. Elle a été admise à l'hôpital de Fairfax en octobre 2015 pour une diverticulite avec formation d'abcès qui a été traitée par résection. Actuellement, elle se sent plutôt bien et n'a aucune difficulté à accomplir ses activités quotidiennes.

Plusieurs essais cliniques sont en cours pour étudier l'utilisation de vitamine D3 « à haute dose ». À notre connaissance, aucun essai n'étudie une dose de supplément qui approche le niveau pris par le sujet de ce rapport de cas.^{35,36} Par exemple, NCT01150877, un essai conçu pour augmenter de manière agressive les taux sériques de 25(OH) D des patients atteints de cancer colorectal, vise un taux sérique de (OH) D de 80 à 100 ng/mL.³⁵ La dose prise par le patient A.N. a atteint un taux sérique de (OH) D de > 150 ng/mL. Cette dose, initiée par une mauvaise compréhension de la dose appropriée, a été très bien tolérée sans effets secondaires apparents.

Français Dans l'étude de phase III MPACT, le groupe gemcitabine/paclitaxel à nanoparticules liées aux protéines avait une survie sans progression (SSP)

médiane de 5,5 mois.³⁷ La patiente AN a eu une SSP de 8 mois bien qu'elle n'ait même pas terminé un cycle de chimiothérapie combinée. On ne peut pas conclure que sa dose de vitamine D3 était de quelque façon liée à ce résultat. Il n'y a qu'un seul scanner avant le début de la vitamine D, et il n'y a aucun moyen de savoir quel aurait été le rythme de sa maladie en l'absence de supplémentation en vitamine D. De plus, elle prenait plusieurs autres suppléments tels que des champignons shiitake, bien que de manière irrégulière et pendant une durée plus courte, qui étaient également destinés à traiter sa malignité.

Néanmoins, compte tenu du pronostic défavorable du cancer du pancréas et des options thérapeutiques limitées pour les patients, ce cas devrait susciter des recherches plus approfondies. La dose quotidienne de 50 000 U de vitamine D3 a été bien tolérée chez notre patiente pendant plus de 10 mois au moment de la rédaction du présent rapport. Il faudrait envisager un essai clinique qui évaluerait une dose similaire. Les corrélatifs pourraient inclure une évaluation des changements d'expression génétique ainsi que des changements phénotypiques dans le stroma.

Le 1^{er} août 2019,

Cela a fonctionné sur les maladies chroniques et les douleurs à l'épaule

Par Anzai Shin,

Le 17 juillet 2019,

À la fin du volume, des courriels d'expérience envoyés par des personnes du monde entier qui lisent ceci sont répertoriés. Peut-être que ceux qui sont en mauvaise condition physique peuvent se rendre compte de l'effet. J'ai également souffert d'une maladie chronique et de douleurs à l'épaule, mais j'ai pu ressentir les effets lorsque j'ai pris 10 000 UI de vitamine D3 et de super vitamine K pendant 1 mois par jour. Même si je suis allé dans différents hôpitaux jusqu'à présent, le médicament n'a pas guéri. Si vous allez à l'hôpital et que vous ne vous sentez pas mieux, vous devriez essayer de voir. Et vous pouvez acheter des suppléments pour trois mois pour un seul frais d'hôpital. (site appelé iHerb)

Lytbender,

Veines variqueuses,

Le 16 octobre 2012,

Salut Above2,

Je prends 50 000 unités de vitamine D3 et de vitamine K2 par jour depuis 8 mois maintenant et je ne me suis jamais senti aussi bien. Comme vous l'avez noté, je dors comme un bébé, j'ai perdu du poids, je n'ai pas été malade, à part une urticaire cutanée lorsque je suis stressé par les voyages en avion. Je pense que la vitamine D3 m'aide aussi. Je suis végétalienne et je n'avais pas assez de vitamine D3, de vitamine K2 et de vitamine A. Mon taux sanguin est à 150. Je suis étonnée de voir à quel point cela m'a aidé. Mes varices ont presque disparu, mes gencives ne saignent plus, mes cancers de la peau ont disparu.

Je pourrais continuer encore et encore. J'ai d'abord lu le livre de Jeff Bowles sur la vitamine D3 à forte dose pour commencer à l'utiliser. Je pense que c'est le chaînon manquant de notre santé.

Marie T,

Le 16 octobre 2012,

ALLergie,

Je prends 50 000 UI de vitamine D3 par jour. J'ai arrêté d'en prendre autant après avoir commencé à ressentir des douleurs articulaires qui ont persisté après avoir réduit mes doses. Peu de temps après, j'ai lu que réduire ou arrêter les doses en raison de douleurs articulaires ou musculaires n'était peut-être pas nécessaire et pouvait être le signe d'un manque de magnésium. J'aimerais pouvoir trouver le lien... Je pensais l'avoir enregistré dans mes favoris. Quoi qu'il en soit, j'ai commencé à prendre des doses plus élevées de vitamine D3 et j'ai augmenté mon apport en magnésium. La douleur a presque disparu avec le magnésium supplémentaire. De plus, vous vous demandez peut-être pourquoi je prenais une dose aussi élevée en premier lieu. J'ai commencé à examiner des problèmes tels que mon poids, mon teint foncé et mon diabète. J'ai pensé à maintenir une dose élevée pendant une courte période. Puis j'ai commencé à remarquer que mes allergies printanières commençaient à se dissiper considérablement. Je me suis demandé si la vitamine D3 pouvait en être la cause. J'ai découvert qu'elle aidait effectivement à réduire l'intensité et la fréquence des allergies.

Pour tous ceux qui veulent faire attention à eux-mêmes,

Le 14 mai 2019,

Oui ça marche. Depuis août 2018 plus de malade un jour. Aussi ma migraine a disparu. auto-test à 80 000 unités pendant deux semaines. Bien sûr avec augmentation. Jeff je suis à 8 000 par jour. Et au MSM, OPC, Oméga 3, calcium et magnésium et vitamine C... Aussi mon humeur est bien meilleure

Le 19 avril 2019,

Steph H,

Dermatite séborrhéique à pellicules

Ma fille, ta vidéo a sauvé mon cuir chevelu et mes cheveux! J'ai eu des brûlures intenses du cuir chevelu et des cheveux clairsemés pendant 9 ans. J'avais aussi une toux chronique et j'étais épuisée 24 heures sur 24, 7 jours sur 7... Peu importe combien de temps je dormais! Et mon acné était également hors de contrôle. Pour moi, tout a commencé lorsque j'ai commencé à travailler à domicile... J'étais déjà une patate de canapé... Mais travailler à domicile limitait considérablement mon exposition au soleil. Après deux ans de travail à domicile, j'ai commencé à avoir les symptômes mentionnés ci-dessus... Je suis allée chez le dermatologue... On m'a dit que j'avais une dermatite séborrhéique comme toi. Et tout ce que le médecin a fait, c'est traiter les symptômes avec un sté-

roïde topique. Mais je voulais savoir pourquoi j'en avais... Je voulais trouver le déclencheur ou la cause. J'ai fait quelques recherches... Et j'ai trouvé cette vidéo... J'ai immédiatement commencé à prendre 1 000 UI de D3 avec ma multivitamine préférée chaque matin... J'ai constaté une amélioration de tous les symptômes en une semaine... Puis j'ai augmenté ma dose à deux 000 UI par jour... Ma fille... Tous mes symptômes chroniques ont disparu après trois mois! Mon cuir chevelu se sent incroyablement bien après 9 ans de douleur et mes cheveux ont commencé à s'épaissir! Merci!

Badrinath Jayakumar,

Je peux en témoigner. La vitamine D3 a réduit l'écart-type à zéro. Je n'ai pas vu la vidéo avant de prendre de la vitamine D. Mon médecin m'a demandé d'en prendre. Vous devriez vérifier immédiatement et commencer à prendre de la vitamine D3.

Gidiyup,

Wow, cette vidéo m'a aidé. J'avais oublié que j'avais déjà été observé comme déficient en vitamine D3 (deux fois). Cette semaine, j'ai ajouté 7 000 UI de vitamine D3 à ma routine et les démangeaisons sur mon visage ont déjà arrêté. J'ai l'impression que mon visage guérit enfin. Merci! Je commande également de la vitamine K2.

Anthony S,

J'ai commencé à prendre de la vitamine D3 il y a trois mois, pour m'aider dans mon entraînement et ma dermatite séborrhéique a littéralement disparu. Je n'avais pas réalisé ce qui l'avait guérie parce que j'avais aussi amélioré mon alimentation. Après avoir vu votre vidéo et fait quelques recherches, j'arrive à la conclusion que c'est définitivement la vitamine D3 qui renforce mon système immunitaire et régule mes hormones. Après 12 ans, une peau nette.

Zeynep Güven,

Que Dieu vous bénisse! Après avoir regardé votre vidéo, j'ai utilisé de la vitamine D3 et ma dermatite séborrhéique tenace a guéri. J'avais tout utilisé, B3, B6, E, différentes crèmes, médecins, en nécessité certains types d'aliments. Aucun d'entre eux n'est aussi efficace que la vitamine D. Merci beaucoup!

Le 10 avril 2019,

Votre livre « Hautes doses »,

Cher Jeff,

Merci beaucoup pour vos informations intéressantes sur le livre! Après avoir soigné avec succès ma blessure méniscale conservatrice, (méthode Orthokin), j'avais toujours des douleurs au genou droit dues à une inflammation osseuse résiduelle et à des vertiges désagréables. Depuis l'âge de 12 ans, j'ai dû prendre des médicaments antiépileptiques jusqu'à 45 ans (aujourd'hui j'ai 57 ans et je suis une femme). J'ai donc commencé avec un taux de D3 très

bas en novembre 2018 et j'ai commencé ma prise de vitamine D3/K2/huile de Mg, comme suggéré dans le livre, avec 10x 10 000 UI + 10x 1 « Super K » + huile de magnésium deux fois par jour environ 5 pulvérisations. Aujourd'hui, j'ai reçu les valeurs de laboratoire suivantes après mon test sanguin :

D3 (25-OH), (ECLIA): 450 mg/l
Acide urique: 6,40 mg/dl (Référence: 2,40 -5,70)
Calcium: 2,53 mmol/l (Référence: 2,15-2,50)

Ainsi, la vitamine D3 est fortement augmentée, mais aussi l'acide urique et le calcium. Je me sens très bien, les vertiges ont disparu le 2e jour de prise, les douleurs aux genoux ont également disparu. J'ai perdu 7 kg-Merci Jeff, j'en suis très contente! Cependant, les deux autres valeurs élevées m'inquiètent un peu :

Acide urique et calcium (tous les autres niveaux sanguins/hépatiques/rénaux étaient corrects). On peut supposer que l'augmentation de la valeur de l'acide urique était le résultat de nombreux processus de remodelage et de perte de poids? La valeur en calcium devrait être inférieure en raison de l'apport en K2, ai-je consommé trop peu de K2?

Quelle recommandation me faites-vous concernant l'augmentation de la valeur calcique? Bien sûr, je prends maintenant de la vitamine D3, mais dois-je maintenant prendre quotidiennement 1x 1 Super K pour augmenter la valeur calcique? D'ailleurs, je n'ai eu aucun problème cardiaque, malgré la valeur élevée de vitamine D3! Je suis très heureux d'une réponse.

Salutations de Rosenheim,
Miriam Filupeit,

Bonjour Miriam,

Excellente nouvelle... Je vous suggère de ne pas trop vous inquiéter et de prendre beaucoup plus de vitamine K2...

Au début, je ne comprends pas votre taux de vitamine D3, généralement les résultats sont en ng/ml, donc si vous êtes à 45 ng/ml, ce serait la même chose que 45 ng x 1000 = mg et ml x 1000 = L, donc 45 mg/L = 45 ng/ml, c'est comme ça qu'on le dit normalement... Et 45 n'est pas du tout élevé aux États-Unis, la plage normale est de 30 à 100 ng/ml et de nombreuses personnes ont besoin d'atteindre 125 ng à 150 ng/ml pour guérir leur maladie auto-immune et se remodeler épérons osseux et kystes. Mais peut-être que vous êtes différent, il vous suffit d'un niveau de 45! Pour obtenir de bons résultats?

Quoi qu'il en soit, surveillez votre calcium tous les deux ou trois mois et prenez deux fois la quantité de K2 que vous prenez actuellement. Et peut-être même plus de magnésium et même si vous arrêtez de prendre de la D3, prenez toujours de la K2 car la D3 reste dans votre graisse pendant des semaines k2 se lave chaque jour...

Ne vous inquiétez pas, vous ne pouvez pas faire d'overdose de K2. J'en ai déjà pris 45 mg! Trois fois par jour pendant trois mois pour dégager mes artères sans problème, au Japon, ils prennent 45 mg par jour de K2 pour l'ostéoporose! Fais-moi

savoir comment ça se passe, merci d'avoir écrit. Jeff

Le 5 avril 2019,

Suzanne Leonhardt Myasthénie grave

J'essaierais ce que Jeff Bowles a fourni un lien vers des doses plus petites, simplement parce que certaines personnes ont un problème avec la vitamine D. J'essaierais une dose de 5 000 UI de D3 et K2 pour m'assurer que tout va bien, puis j'essaierais une dose plus importante. Ma théorie est que vous pouvez faites-le sans risque, cela vaut la peine d'essayer. Vous pouvez même le faire sous la supervision de votre médecin habituel. Je jure que mon fils a une myasthénie en rémission, c'est peut-être l'une des raisons pour lesquelles... Il prend du D3 w k2 tous les jours, pour lui la chiropraxie l'a également aidé.

Je le relis deux à trois fois par an,

Le 9 mars 2019,

J'apprécie les informations contenues dans ce livre. J'aime les théories et toutes les recherches qui y ont été menées. Je prends 20 000 UI depuis quelques mois et mon taux est de 84 ng/ml. Je n'ai pas de référence pour avant. Cependant, je n'ai pas attrapé de rhume ou de grippe cet hiver malgré le fait que je vive à New York et que je prenne le métro.

Questions pour les autres utilisateurs/lecteurs:

Je suis curieux de savoir quel est

le niveau de glycémie atteint par les autres et quand ils ont commencé à voir leurs blessures cicatriser. J'ai quelques blessures chroniques que j'essaie de guérir. Mais je suis content de ne pas avoir attrapé de rhume ou de grippe cette année.

Merci pour la recherche!

Le 28 mars 2019,

Je suis tombé sur votre site par hasard alors que je cherchais des informations sur la dysrégulation de la vitamine D3 et j'ai été tellement impressionné que j'ai dû vous le dire. Vous m'avez donné un aperçu beaucoup plus complet de certains aspects de l'écosystème de la vitamine D3 que je n'aurais jamais imaginé.

Tout cela m'amène à évoquer mon énigme de la vitamine D3 qui laisse perplexe mon médecin. Lorsque j'ai pris ma retraite il y a 15 ans en tant que psychologue consultant, j'ai déménagé de la région de la baie de San Francisco à la région de Seattle pour être près de mon fils. J'ai ensuite été tellement absorbé par l'utilisation de l'ordinateur pour suivre toute une série d'intérêts que je sortais rarement, et la latitude ici, limite de toute façon la vitamine D3 que je pourrais obtenir du soleil. Et je n'obtiens pratiquement pas de vitamine D3 de mon alimentation car je suis allergique aux fruits de mer. Résultat, à l'approche de mes 80 ans, j'ai été confronté à une variété de changements physiques qui, je pense maintenant, étaient dus à une grave carence en vitamine D. Trois ou quatre dents se sont effritées sur une période d'environ un mois, j'ai développé une scoliose adulte et ma tension

artérielle (toujours un peu élevée) est devenue incontrôlable, atteignant 190 et 200. J'ai refusé de prendre des comprimés pour la tension artérielle, car ils m'avaient déjà endommagée, et j'ai commencé à prendre des quantités croissantes de vitamine D. Lorsque j'ai atteint 15 000 UI par jour, le taux a commencé à baisser et s'est stabilisé entre 150 et 175 UI. Il y a trois mois, mon taux de vitamine D3 a été mesuré dans le cadre d'un examen physique annuel, et lorsque mon médecin a découvert que mon taux de NgL était de 92, il m'a dit qu'il n'en avait jamais vu un aussi élevé et m'a demandé de réduire ma consommation à 10 000 unités pour commencer. J'avais déjà essayé de le faire trois fois auparavant, et ma tension artérielle avait remonté les deux premières fois et la troisième fois, mon visage a commencé à gonfler. Cette quatrième fois n'a pas fonctionné non plus, ma tension artérielle ayant augmenté quelques jours après le début. J'ai tenu bon pendant deux semaines, puis je suis revenu aux 15 000 UI. Mais, contrairement à mes trois tentatives précédentes, lorsque ma tension artérielle était revenue à la normale en une semaine, cette fois, il a fallu six semaines avant qu'elle ne redescende. Donc, l'énigme que j'ai à voir avec cette étrange relation entre mon « besoin » en vitamine D3 et ma tension artérielle.

Sinon, je me sens mieux que bien. Mes recherches sur Google m'ont conduit à un programme de curcumine il y a quelque temps et cela m'a ramené ma couleur de cheveux brun foncé d'origine, et récemment, j'ai découvert que je n'avais plus besoin de me lever pour aller aux toilettes tous les soirs (com-

me c'était le cas depuis des années). Et depuis une semaine, j'ai découvert que ma prostate rétrécit. Plus important encore, la DMLA que j'ai dans les deux yeux s'inverse progressivement au point que je ne fais plus partie de la bande des hypertrophiés. Donc, pour autant que je sache, tout fonctionne bien et je n'ai rien de chronique!

Envoyé: le dimanche 10 mars 2019, Parkinson,

Cher Jeff,

J'ai lu votre livre et j'ai été étonné de voir à quel point tout cela semblait facile. Vous devez savoir que j'ai la maladie de Parkinson. J'ai cherché un médecin qui me soutiendrait et nous avons commencé avec 60 000 UI de vitamine D. Les résultats ont été spectaculaires au début: J'ai une stimulation cérébrale et j'ai soudainement pu réduire cette dose à un niveau très bas. Mais, maintenant, seulement 4 mois après le début de l'expérience, j'ai soudainement des douleurs rénales à gauche, je me sens malade et j'ai des maux de tête.

J'ai peur d'aller chez le médecin car elle ne fera que triompher de moi (c'est un médecin généraliste ordinaire, pas celui qui me soutient, il n'est pas disponible pour le moment). Elle a dit dès le début que cela ne pouvait pas fonctionner et que cela m'arrêterait certainement. Mais je ne peux pas! Pourriez-vous me donner un conseil sur ce que je peux faire? Je vous en serais très reconnaissante! Andrea (Allemagne).

Bonjour Andrea,

Merci d’avoir écrit, c’est une très bonne nouvelle, je me demandais dans quelle mesure la vitamine D3 pouvait être efficace contre la maladie de Parkinson, tu dois m’en dire plus... En ce qui concerne les douleurs rénales, j’arrêtera de prendre la vitamine D3 pendant environ un mois... Et j’arrêtera de manger des aliments riches en calcium comme le lait et le fromage et je prendrais des doses beaucoup plus élevées de vitamine K2... Pour que le calcium retourne dans tes os et sorte de tes reins. Puis, lorsque tes reins se sentiront mieux, tu pourras prendre des doses beaucoup plus élevées de vitamine K2 et recommencer la vitamine D3 et éviter trop de calcium. Prends également du magnésium tous les jours et tu devrais aller bien... Il semble que tu développes un calcul rénal calcique... Qui n’est pas très dangereux mais douloureux à évacuer dans tes urines...

Combien pèses-tu? As-tu pris de la vitamine K2? Traitements des calculs rénaux, les petits calculs rénaux passent spontanément par la miction et ne nécessitent pas de traitement. En cas de calculs plus gros, lorsque des symptômes sont observés, un traitement est administré pour soulager les symptômes ainsi que pour se débarrasser des calculs.

Médicaments
Anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) ou opioïdes: Aide à soulager la douleur.
Acétaminophène
Antémétique: Injecté pour traiter les nausées (sensation de malaise) ou les vomissements.
Prométhazine
Prochlorpérazine
Alphabloquants/inhibiteurs cal-

ciques: Utilisés dans le cadre d’une thérapie expulsive médicale pour faciliter le passage des calculs.
Tamsulosine · Nifédipine
Procédures médicales: Lithotritie extracorporelle par ondes de choc (LEC) · Néphrolithotomie percutanée
Données de: Focus Medica · Consulter un professionnel de la santé pour obtenir des conseils.

Bonjour Jeff,

Je suis choqué, arrêter la vitamine D3 pendant un mois entier? Ensuite, j’aurai à nouveau des symptômes. Les tremblements ont complètement cessé mais je suis toujours très faible, je ne peux pas marcher longtemps. J’ai aussi un problème de hanche et j’espère m’en débarrasser comme vous l’avez fait. La vitamine K2, vous m’en avez conseillé, j’en ai donc pris trois ou quatre avec la vitamine D3. Je suis très en surpoids, depuis que j’ai subi une opération du cerveau, j’ai pris 20 kg et je pèse maintenant 80 kg.

J’espère perdre un peu en prenant de la vitamine D3. Avez-vous entendu parler du protocole de Coimbra? Il s’adresse aux patients atteints de Parkinson et consiste principalement à prendre une dose élevée de vitamine D3 tous les jours (aucune mention de vitamine K2). Je suis content que vous ayez répondu, très reconnaissant et prêt à répondre à toutes les questions, vous auriez dû le faire.

Andrea,

From: Andrea

À: jeffbo@aol.com

Envoyé: le 11 mars 2019,

Magnésium,

Hello Jeff,

Je n’ai pas la moindre idée de l’heure à laquelle vous êtes, alors j’espère juste ne pas vous déranger. Vous ne le croirez pas. Mon mari a eu la gentillesse de m’emmener chez le médecin ce matin (j’ai peur de conduire). Une analyse d’urine a été effectuée et comme il n’y avait aucune bactérie ou quoi que ce soit, elle m’a renvoyée chez moi sans prendre de sang (bien que j’en ai explicitement demandé un). Elle m’a donné quelques analgésiques, pensant qu’il s’agissait d’une tension musculaire et m’a renvoyée chez moi. Ph, j’espérais en avoir plus!

Beaucoup de vitamine K? Alors, qu’est-ce que c’est -en nombre-? Qu’en pensez-vous? Vous avez dit d’en prendre autant jusqu’à ce que votre cœur commence à battre. (Désolé, ce sont mes mots) Mais comme le mien bat tout le temps, je ne sais pas trop. Carence en magnésium... Oui, c’est possible, car j’ai une mauvaise diarrhée désolé, je ne peux même pas écrire le mot à cause de cela. Je prends un comprimé par jour!

Quand je regarde votre liste, je trouve des crampes aux pieds, des nausées, de la fatigue, un manque d’énergie, des douleurs musculaires, des douleurs au cou, des maux de tête de tension, des rythmes cardiaques anormaux, de l’insomnie, de l’anxiété, de l’irritabilité et oui aussi de la belligérance. Et un brouillard cérébral, et encore un brouillard cérébral.

Je n’arrive pas à réfléchir clairement la plupart du temps. Oh mon Dieu, et vous pensez que tout cela est dû à une carence en magnésium? Alors, quelle quantité dois-je prendre, selon vous? Je ne pense pas pouvoir acheter « la poudre en vrac » ici. J’ai essayé une fois, je n’ai pas eu de réponse à mon e-mail. Je suppose que vous ne le faites pas passer par les douanes allemandes de toute façon. Cordialement,

Andrea,

J’ai déjà quadruplé ma dose! Varices.

Le 3 décembre 2018,

De la dose standard à beaucoup plus. Mes chevilles trop veineuses se sont beaucoup améliorées.

Le 28 mars 2019,

Je dois admettre que je ne suis pas une grande mangeuse de comprimés. Si le médecin me prescrit quelque chose, je ne le prends régulièrement que s’il n’y a pas d’autre moyen. Sinon, je l’oublie souvent. Donc, si je vais bien, je suis aussi assez laxiste avec la prise de vitamine D3 – parce que je ne ressens aucune douleur, et puis elle est inutilisée dans le placard. Je n’ai donc rien pris pendant presque tout l’été et la moitié de l’hiver et puis... peng... J’ai eu à nouveau mes crises de vertige le matin. Il faut savoir que pendant des années, j’ai dû faire face à des vertiges matinaux après la douche, et j’ai toujours pensé que c’était mon circuit. Après avoir augmenté mon taux

de vitamine D3 de très bas à élevé, ces crises de vertige ont complètement disparu. Et maintenant, après quelques mois sans cette vitamine liposoluble, elles sont soudainement revenues... Et je savais, maintenant que mon taux de vitamine D3 est à nouveau bas, maintenant je dois prendre quelque chose à nouveau. Et puis j’ai deviné, mon miroir est en dessous de 30 et je l’ai estimé à 20. Mon niveau cible est d’au moins 60 ng/ml, donc j’ai raté 40 ng/ml dans le sang. Bien sûr, il serait préférable non seulement d’apprécier le miroir, mais de le faire mesurer, mais je voulais économiser les 30 euros et je pensais aussi que si j’ose 10-20 ng/ml, ce n’est pas un gros drame. Finalement, je peux aussi vaguement de mon point de vue avoir un niveau de 100 ng/ml. Ma conclusion était donc que je devais augmenter mon taux de vitamine D3 de 40 ng/ml, et avec le livre du Dr Ing. Calculé par Heroes, combien de comprimés ou de capsules Dekristol cela doit être. À mon poids, cela fait 28,6 capsules.

J’ai donc avalé environ 320 000 unités en 4 jours. Et je n’ai rien remarqué. Sauf que mes crises de vertige ont disparu au bout d’une journée. Je ne me suis pas sentie malade, je n’ai pas eu mal, je n’ai rien remarqué.

Maintenant, je suis sûre que mon miroir est de nouveau à un niveau sain. Cette fois, cependant, je fais plus attention à ne pas le laisser retomber et j’avale du Dekristol entre les deux. Maintenant, la boîte est ouverte pour que je ne puisse pas la négliger et l’oublier.

Le 28 mars 2019,

Eric Dickson a partagé son premier post.

Ok, je dois admettre que j’étais sceptique... Cette semaine, j’ai lu un article qui disait que si vous preniez un cocktail de vitamines de 25 000 mg de vitamine D3, cela réduirait la douleur de la fasciite plantaire. J’ai décidé de ne pas m’en soucier et j’ai essayé. Quatrième jour après le cocktail, je travaille vendredi, samedi et dimanche. Chaque jour, lorsque j’ai fini, je dois normalement utiliser deux cannes pour marcher de ma camionnette à mon appartement... Quatre jours plus tard, je suis entré dans l’appartement sans aide pour la première fois en 9 mois le week-end, ouais pour moi

Le 28 mars 2019,

à l’origine de la polyarthrite rhumatoïde

Salut Jeff

Cela fait longtemps que nous n’avons pas discuté.

Je dois vous poser une question personnelle et votre réponse ne m’ira pas plus loin que moi. Je suis votre protocole depuis longtemps maintenant. Mais il y a environ trois ans, mes selles sont devenues beaucoup plus molles et il y avait un petit mucus sanglant dedans. Cela dure depuis environ trois ans. Ce n’était pas toujours perceptible mais généralement. Je l’ai mis sur le compte du stress dû à un divorce difficile et à son comportement déraisonnable et désagréable envers moi, je pensais que je commençais à avoir

un côlon irritable. Pour faire court, depuis trois ans ou plus, je prends 10 000 D3 et 1 comme extension K2, j'avais réduit à cela avant de commencer avec des selles molles, etc.

Je n'ai rien changé, à part arrêter de prendre la D3 et mes selles sont revenues assez rapidement à la normale avec peu ou pas de mucus sanglant maintenant? La D3 est définitivement la seule chose que j'ai arrêtée. Que pensez-vous de cela? Je vous assure à nouveau que tout ce que vous me direz ne sera transmis à personne d'autre.

Merci, cordialement, P

Salut,

c'est bizarre... J'ai le sentiment que la D3 a commencé une sorte de processus de guérison qui nécessite de décomposer quelque chose en premier pour ensuite le réparer? Mais 10 000 UI n'est pas une dose suffisante pour terminer le projet? Vous voyez, la plupart des adultes peuvent fabriquer 20 000 UI de D3 en prenant un bain de soleil pendant 1/2 heure en été. J'ai donc du mal à croire que les 10 000 UI vous nuisent. Je pense que c'est peut-être un processus de réparation qui n'est pas terminé. Et puis, quand vous arrêtez la D3, elle revient en mode « réparer plus tard »?

Une chose que j'ai entendue d'un certain Dr Harald Schelle qui, après avoir lu mon livre sur la D3, a commencé à prendre 50 000 UI par jour, je crois qu'il a écrit un livre à ce sujet disponible sur Amazon en Allemagne et une version anglaise ici sur Amazon aux États-Unis. Il a pris de fortes

doses de D3 et il dit que cela a guéri sa fistule pour laquelle les autres médecins avaient prévu une opération. C'est un petit trou qui relie la vessie et le côlon, je crois que dans son cas... il était très excité. Il a fait ses propres recherches avec ses patients et a découvert que cela guérissait également le glaucome et il a déterminé que vous n'obtenez pas vraiment l'effet de remodelage de guérison complet jusqu'à ce que votre taux sanguin de D3 soit de 125 ng/ml ou plus. J'ai également constaté que lorsque vous prenez une dose élevée de D3 de 50 000 UI par jour + il y a en fait une tendance à la constipation, plutôt qu'à la diarrhée car cela utilise un peu votre magnésium et pour surmonter cette constipation, il faut prendre du magnésium supplémentaire. J'ai donc le sentiment que tu as quelque chose qui se passe et que tu ne guéris que partiellement, car ta dose est peut-être trop faible.

Donc, si tu as le courage, pourquoi ne pas essayer de prendre 50 000 UI par jour pendant deux à trois mois avec la bonne K2 et le magnésium et voir ce qui se passe! Ou prendre un bain de soleil de 10 à 14 heures tous les jours sur la Costa del Sol lorsque le soleil se réchauffe, merci d'avoir écrit tout le meilleur... Jeff

P.S.: J'avais réduit ma dose à 20 000 par jour ou rien pendant quelques années et pour une raison quelconque, mes épaules sont devenues raides et douloureuses, donc je ne pouvais pas m'entraîner. Je pensais qu'ils avaient juste besoin de repos, mais les raideurs et la douleur changeaient constamment de position, alors j'ai finalement compris que c'était une sorte d'épaule gelée et probablement

une sorte de processus de réparation évolutif à long terme. Au départ, je pensais que si j'arrêtais complètement la D3, cela irait mieux, mais ce n'est pas le cas... Donc depuis deux mois, je prends 100 000 UI par jour et beaucoup de K2 et finalement ça va mieux et je soulève à nouveau des poids!

Je pense que les médecins nous ont trop effrayés sur ce qu'est vraiment une dose élevée en attribuant des nombres aussi élevés aux doses ce qui était 25 mg est devenu 1 million d'unités! Alors, qu'est-ce que 100 000 UI par jour? À part 2,5 heures de bronzage en été, ça n'a pas l'air si effrayant si vous le dites comme ça, n'est-ce pas?

De fortes doses de vitamine D3 ont presque guéri mon acné,

Par aridus46, la 30 mars 2015, dans Acné adulte,

Depuis quelques années, j'ai une peau claire à 85-90 %, ce qui est énorme compte tenu de ma situation antérieure. Ce qui semblait provoquer des boutons, c'était un lifting intense (affectant principalement mon corps uniquement), l'éjaculation et de grandes quantités de certains aliments qui déclenchent des poussées d'acné chez moi. Certes, le dernier est sous mon contrôle, mais les deux autres sont des choses que je ne peux pas abandonner volontairement.

Il y a environ trois mois, j'ai reçu mes résultats d'analyse sanguine d'un contrôle qui a révélé que j'avais un faible taux de vitamine D3 (je vis dans le Minnesota) et j'ai remarqué que je me sentais comme si je souffrais

de dépression saisonnière, alors j'ai suivi un régime à dose énorme de 50 000 UI de vitamine D3 par jour et 5 000 UI de vitamine K2 (utilisée pour contrebalancer les effets de grandes quantités de vitamine D3). Maintenant, je sais qu'après avoir lu cela, vous pensez tous que je suis folle de prendre un dosage aussi élevé et à quel point c'est dangereux et bla bla bla... J'ai fait une tonne de recherches à ce sujet et les allégations de surdosage en vitamine D3 ont été beaucoup exagérées. Certaines études montrent que des personnes prennent jusqu'à 1 000 000 UI par jour sans aucun effet secondaire. Je sais que beaucoup d'entre vous ne seront pas d'accord avec moi et c'est normal. Je ne partage pas cet article pour lancer un débat mais pour vous faire savoir ce qui a fonctionné pour moi. Lorsque j'ai commencé à prendre la dose élevée, je n'avais aucune intention d'aider mon acné. Cependant, même si je ne l'attribuais pas à la vitamine D3 à l'époque, mon acné avait considérablement disparu et pour la première fois depuis toujours, je n'ai pas remarqué la formation d'un nouveau bouton, même si je faisais les trois choses qui déclenchent plus que jamais des poussées d'acné chez moi. À l'époque, je pensais que c'était parce que j'avais arrêté d'utiliser du sucralose, ce qui s'est avéré plus tard ne pas être un facteur.

Après avoir utilisé toute ma vitamine D3, j'ai arrêté et j'ai recommencé à avoir des poussées d'acné. Pourtant, je n'avais pas encore relié les pièces du puzzle. Un mois et demi plus tard, nous sommes allés à Sanibel Island pendant une semaine où il faisait beau tous les jours. Après seulement

quelques jours au soleil, toute mon acné a disparu et aucun nouveau bouton n'est apparu (j'avais remarqué cela lors de vacances passées mais je ne pensais pas que la vitamine D3 pouvait en être la cause). Cela m'a fait réfléchir à la raison pour laquelle ces effets se produisaient chaque fois que j'étais au soleil et j'ai eu un moment d'émerveillement. Lorsque je prenais de fortes doses de vitamine D3, mon acné était presque inexistante.

J'ai recommencé à en prendre à mon retour de vacances, mais cette fois-ci en prenant des doses de 30 000 UI pour la D3 et de 3 000 UI pour la K2. Presque immédiatement, j'ai remarqué des changements sur ma peau et il est très rare qu'un nouveau bouton apparaisse maintenant. J'ai même l'impression que je peux m'en sortir en étant un peu paresseux avec mon alimentation et que je vais quand même bien. J'ai fait quelques recherches en ligne et j'ai trouvé quelques autres personnes qui ont remarqué des résultats similaires, ainsi que des articles qui proposent des théories intéressantes sur les raisons pour lesquelles l'acné semble disparaître grâce à la prise de vitamine D3. Je vous encourage tous à faire de même et à faire vos propres recherches.

jkwwray1@cox.net, le 13 octobre 2012,

J'ai commencé à prendre de la vitamine D3 en 2003. Je n'ai pas eu de rhume ni de grippe depuis. Désolé, les études n'ont pas fonctionné pour d'autres, mais je vais continuer à en prendre. J'ai également eu la maladie de Hashimoto et j'ai

pris Armour Thyroid pendant plusieurs années. Ma température est restée à 96 degrés tout le temps que j'en prenais, mais elle est montée à 98 + après avoir pris de la D, j'ai donc arrêté de prendre l'Armour et tous les symptômes de Hashimoto ont disparu.

Ne pas attraper de rhume sous D3,

roger.rolfe@sympatico.ca, le 4 octobre 2012,

Discussion intéressante. Mon expérience est la suivante. J'ai commencé à prendre des suppléments de D3 il y a trois ans... 5 000 UI par jour d'avril à septembre; 6 000 UI par jour d'octobre à mars. Cela me donne des niveaux sanguins stables autour de 65 ng/ml. Je fais des tests régulièrement. Je n'ai pas eu de grippe depuis que j'ai commencé ce régime en 2009. Le nombre de rhumes que j'attrape a diminué de deux à trois par an avant 2009, à 1 par an depuis. De plus, la gravité du rhume que j'attrape est bien moindre. Très peu de symptômes. Habituellement, quelques jours de fatigue et d'apathie et c'est tout. Pas de fièvre, pas de nez bouché, pas de maux de tête, pas d'atteinte thoracique, etc. J'attribue ces améliorations à la vitamine D3 puisque c'est ce que j'ai changé. Ma femme rapporte également la même chose. Moins de rhumes et quand ils surviennent, ils sont moins graves qu'avant.

JBG, le 4 octobre 2012,

« Quelle est votre expérience

avec les doses quotidiennes de vitamine D3 et les infections? »

Pendant au moins dix ans, ma femme et moi avons eu de graves infections respiratoires chaque mois de février. Les détails variaient, mais se situaient entre un « très » mauvais rhume et la grippe. Puis, nous avons entendu parler de la vitamine D, il y a six ou sept ans. Depuis, tous les mois de février sont heureux et nous n'avons eu que de rares maladies mineures de toute sorte. J'utilise cela comme un défi pour les personnes qui ne veulent pas croire qu'un supplément ordinaire (pour elles) peut être très bénéfique. Faites-le pendant un hiver et vous verrez.

Dan, le 4 octobre 2012,

Je ne me fais pas vacciner contre la grippe depuis 2005. En ce qui concerne le rhume, les symptômes sont moins graves et se résorbent plus rapidement et probablement moins d'épisodes. Mon taux est d'environ 50 ng/mL depuis plus de deux ans.

Dan, le 4 octobre 2012,

Je dois ajouter que j'avais l'habitude d'avoir une toux chronique modérée en hiver au bureau avec d'autres personnes qui toussaient. Depuis que j'ai augmenté mon taux de vitamine D, je n'ai plus de toux chronique.

Raven, le 4 octobre 2012,

Mon système immunitaire n'est pas aussi résistant qu'il pourrait l'être en raison de la maladie de Lyme (depuis que je suis traité avec des antibiotiques à long

terme et en rémission). J'ai tendance à attraper des infections virales. Mais si je sens que j'en ai une qui arrive, je prends 50 000 UI de vitamine D3 par jour pendant deux jours plus beaucoup de vitamine C et elle ne se matérialise jamais. C'est tout ce dont j'ai besoin comme preuve.

Rebecca Oshiro, le 4 octobre 2012,

La vitamine D3 atténue mes symptômes. Si tout le monde autour de moi a un rhume ou la grippe, je me sens juste fatiguée ou légèrement nauséuse, pas de symptômes à part entière.

jalfuhaid@juno.com, le 9 octobre 2012,

Il y a quatre ans, mon mari et moi avons augmenté notre consommation quotidienne de vitamine D3 à 5 000 UI. Depuis, il n'a pas eu un seul rhume et je n'en ai eu qu'un. C'est une preuve suffisante pour moi.

Boston, le 9 octobre 2012,

Il y a environ sept ans, mon médecin holistique a testé tous ses patients pour une carence en vitamine D. Mes résultats étaient très bas. J'avais eu 4 infections de la vessie cette année-là. Elle a commencé avec 5 000 unités tous les deux jours... En trois mois, mon test de vitamine 25 hydroxy n'a pas bougé. Elle m'a augmenté à 5 000 par jour. Quelques mois plus tard, mes niveaux étaient de 50 ng/mL... Et sont restés autour de cela depuis... Pas de vaccin contre la grippe, pas de rhume ou d'infection... Cependant, comme mon poids

a augmenté considérablement depuis cette époque, j'ai augmenté la dose à 8-10 000 unités par jour;

Parce que j'ai commencé un programme de compléments alimentaires à base de plantes chinoises avec un médecin herboriste chinois, on m'a dit de ne pas prendre d'autres compléments du tout... Alors j'ai un peu relâché ma vitamine D... Ne le sauriez-vous pas? J'ai attrapé mon premier rhume en sept ans... J'ai immédiatement recommencé à prendre de la vitamine D, environ 9 000 unités par jour... Je n'ai aucun doute sur le fait que la vitamine D3 m'empêche de tomber malade...

Boston,

markperosi123@aol.com, le 9 octobre 2012,

Je prends de la D3 depuis plus de cinq ans. Avant cela, il n'y avait pas une seule année, pendant l'hiver et le printemps, où je n'avais pas eu d'infection des voies respiratoires supérieures. Mes enfants et ma femme prennent fidèlement de la D3. Sans aucun doute, aucun d'entre nous ne tombe malade, comme nous le faisons aussi. Avec toutes les études indépendantes montrant à quel point le sécostéroïde est essentiel pour maintenir une bonne santé, on pourrait penser que tout le monde s'assurerait que ses niveaux sont bons. Au gymnase local, les gens et les amis me remercient de les avoir éduqués sur cette hormone bienveillante. J'ai convaincu des médecins qui n'ont pas le temps de lire les revues médicales de considérer le test comme une partie importante des

analyses sanguines des patients. Le Dr Chris Cugini, endocrinologue à Naples, en Floride, a déclaré: « chacun de mes patients qui étaient gravement malades avait des niveaux de D3 extrêmement bas. » Il a augmenté leurs niveaux de D3 associés à d'autres traitements et ils se sont améliorés. Chacun de ses partenaires vérifie chez ses patients une carence en D3. Je préfère que mes niveaux soient à 40 ng/mL ou plus.

troddinon@bellsouth.net, le 9 octobre 2012,

J'ai commencé à prendre de la vitamine D3 il y a environ 6 ans. J'ai commencé avec 1 000 UI, puis j'ai augmenté jusqu'à 5 000 UI, ce qui est ma dose habituelle maintenant. Je n'ai pas de rhume ni d'infection d'aucune sorte. J'ai 65 ans et tous mes tests de laboratoire montrent un ANA positif et une tendance vers des problèmes auto-immuns. Ma mère et ma grand-mère ont toutes deux reçu un diagnostic de polyarthrite rhumatoïde à la cinquantaine. Je n'en ai pas et je pense que la vitamine D3 la maintient à distance. Je souffre cependant d'arthrose. Il me semble que le rhume (et d'autres virus) se manifeste lorsque le système immunitaire s'affaiblit en raison de faibles niveaux de vitamine D? J'ai un ami d'Afrique qui me dit qu'il n'a jamais eu de rhume de sa vie avant de déménager ici.

fdegeus@comcast.net, le 9 octobre 2012,

Depuis que j'ai commencé à prendre de la vitamine D3 (10 000 UI/jour) il y a 4 ans, je n'ai

pas eu de grippe et seulement un rhume. La vitamine D3 ne protège pas des virus, mais elle donne à notre système immunitaire ce dont il a besoin pour faire son travail. Cela dit, d'autres facteurs peuvent aussi affaiblir le système immunitaire, notamment le stress et le sucre. Dans mon cas, le rhume était dû à un régime alimentaire moins strict. Vitamine D3 + régime alimentaire sain = pas de rhume ni de grippe (dans mon cas).

John, le 10 octobre 2012,

Pendant mon adolescence et ma vingtaine, j'ai pris beaucoup de soleil et je n'ai jamais eu le moindre mal de tête, encore moins un rhume ou la grippe. J'ai continué dans la trentaine avec le même résultat. Dans la quarantaine, j'ai commencé à éviter le soleil. J'ai commencé à attraper un rhume par hiver. J'ai commencé à éviter le soleil et à utiliser de la crème solaire consciencieusement et j'ai commencé à attraper plusieurs rhumes par hiver. Les miens étaient pires que ceux des autres. Ils ont duré deux semaines complètes et la première semaine a été horrible. J'ai commencé à rester au lit le premier ou les deux premiers jours pour raccourcir le rhume de quatorze à dix jours.

5 000 UI de D3 par jour ont raccourci mes rhumes de 14 jours à 3 ou 4 et ont diminué la gravité des symptômes d'environ 75 %. J'ai quand même traversé toutes les étapes habituelles d'un rhume, mais en un temps record et j'ai arrêté de me sentir mal.

Je suis passée à 10 000 UI/jour

pour essayer de raccourcir ces trois à 4 jours. En même temps, j'ai essayé de rester au lit le premier jour. Quand je me rends compte que j'ai le nez légèrement bouché et un petit mal de gorge que la plupart des gens ne remarqueraient même pas, je reste au lit. Si je me couche et que je reste éveillée, il n'y a aucun changement. Mais, si je reste au lit et que je fais aussi une sieste d'une heure ou plus, le rhume est terminé quand je me réveille! Cela s'est produit trois fois au cours des trois dernières années et deux fois je n'ai pas fait de sieste et il n'y a eu aucun changement. Je connais bien les symptômes, donc je n'imagine pas que j'ai un rhume alors que ce n'est pas le cas. Pendant vingt ans, le même petit reniflement et le même léger mal de gorge ont été les signes avant-coureurs de deux semaines de misère. Ce sont des rhumes qui disparaissent en une journée! Je n'ai pas essayé la D3 5 000 avec le lit et la sieste pour voir si je peux obtenir les mêmes résultats qu'avec la D3 à 10 000 UI. Je n'ai pas constaté que la prise de vitamine D3 ou l'exposition au soleil prévient l'infection par les virus du rhume. Comment cela pourrait-il être possible? J'oublie encore de me frotter le nez ou de me mettre les doigts dans les yeux, donc les virus continuent à entrer. Mais maintenant, je les combats si bien et les symptômes sont si légers et de courte durée que la plupart des gens ne les remarqueraient jamais. C'est pourquoi, je pensais ne jamais avoir été malade dans ma vingtaine et ma trentaine. Je les ai tout de suite éliminés!

Référence à l'étude ci-dessus: la plupart des études que j'ai lues sur ce site et qui montrent que la vitamine D3 ne fonctionne

pas ont utilisé autre chose que des doses quotidiennes. De plus, j'ai lu sur ce site que nous ne pouvons pas traiter plus de 50 000 UI à la fois, donc les sujets recevant ces fortes doses mensuelles n'en utilisent pas vraiment beaucoup; dans le cas ci-dessus, un quart de cette dose mensuelle. 50 000 UI/30 jours ne représentent que 1 667 UI/jour. De plus, le soleil produit de nombreux changements lorsqu'il touche notre peau, dont un seul est la vitamine D3.

Ils ne donnent que la D3, pas le soleil, une erreur fondamentale. Mais ces études sont menées par les mêmes personnes qui ont conseillé au monde de ne pas s'exposer au soleil et d'utiliser de la crème solaire si ce n'était pas possible, sans jamais chercher à savoir si cela pouvait avoir des effets néfastes. Il ne faut pas s'étonner que nous soyons confrontés à des études erronées.

Umilleritac@aol.com, le 15 octobre 2012,

Je suis d'accord que la vitamine D3 n'empêche pas notre corps d'être infecté par des virus ou des infections bactériennes, cependant, d'après mon expérience personnelle, avoir des niveaux adéquats de vitamine D3 (pour moi, environ 85 ng/ml) a amélioré la capacité du corps à combattre l'infection. Le 10 octobre, j'ai commenté ici que j'avais un léger rhume. Dans l'après-midi du 11 octobre, tous mes symptômes avaient disparu. J'étais de nouveau en forme. Je vais continuer à prendre des suppléments de vitamine D. Et cet hiver, je vais essayer de ne pas recevoir le vaccin contre la grippe. Souhaitez-

moi bonne chance! Que tous vos jours soient ensoleillés!

Debbie, le 15 octobre 2012,

Je suis une fumeuse en convalescence (5 ans, hurra!) diagnostiquée avec une BPCO en 2007. Je prends de la vitamine D3 depuis environ 5 ans maintenant. Je n'ai pas eu d'« exacerbation » grave depuis que j'ai commencé la vitamine D3 et j'avais l'habitude d'avoir « quelque chose » tous les trois ou 4 mois. J'ai eu quelques rhumes mineurs et une seule fois j'ai jugé bon de rester à la maison et de ne pas transmettre mes germes au travail. Je suis une vraie croyante en ce qui concerne les problèmes respiratoires et la vitamine D, qu'il s'agisse d'un rhume ou d'une grippe. Dès que je sens que quelque chose arrive, j'en prends. 50 000 UI tous les deux jours pendant trois jours... Ça tient le mal à distance.

Wraywhyte, le 17 octobre 2012,

Bonjour, je prends normalement 5 000 UI par jour. Mais si je suis épuisé et qu'il y a le moindre signe de rhume, de mal de gorge, etc., j'utilise 100 000 UI par jour pendant trois à 6 jours, cela disparaît en un jour ou deux. En conséquence, je n'ai pas eu de rhume, etc. depuis des années. Prends soin de toi Wray

SusanLinke, le 5 octobre 2013,

Mon fils a attrapé le virus du Nil occidental et était grave-

ment malade. Je lui ai donné 50 000 UI de vitamine D3 et il a réussi à l'éliminer en trois jours. Si l'un d'entre nous a le moindre signe de rhume, nous prenons au moins 20 000 UI de vitamine D, plus du magnésium et de la vitamine K2. Ma fille a pris 5 000 UI pendant sa grossesse et 6 000 UI pendant l'allaitement, et mon petit-fils prend maintenant 300 UI depuis qu'il n'allait plus. Il a deux ans et n'a jamais pris d'antibiotiques. Je suis diététicienne et je demande à tous mes clients quel est leur taux de vitamine D. J'ai vu que cela aidait à soulager la douleur chronique, à améliorer la fonction immunitaire et bien plus encore. Merci Dr Cannell, vous avez eu un tel impact sur ma vie ainsi que sur celle de mes patients.

Magie, le 6 octobre 2014,

Il est triste que les rapports publiés il y a deux ans n'aient pas « révélé » les résultats au grand public. Les économies que nous ferions personnellement et que notre gouvernement économiserait se chiffraient en milliards. Et nos primes d'assurance baisseraient. J'ai dit à maintes reprises ce que cela a apporté à ma femme et à moi. Nous ne tombons tout simplement pas malades. Et nous avons 80 et 78 ans. Il y a environ 60 000 visites sur: <http://www.vitamindservice.com> en Allemagne par mois.

Super idée, John! Aidons-nous tous...

Magie

tessa_79982963100, le 13 jan-

vier 2017,

Chaque fois que nous découvrons que quelque chose fonctionne pour nous, la communauté médicale fait ces études aléatoires – pour prouver le contraire, évidemment la vitamine D3 est un élément impératif de notre alimentation. Non seulement elle aide à équilibrer l'humeur, mais une humeur équilibrée nous maintient en bonne santé. Ces études sont probablement réalisées sur des personnes à qui on a dit de ne rien prendre d'autre. Personne ne peut rester entièrement en bonne santé avec de la vitamine D3 uniquement. C'est stupide de penser le contraire. La vitamine D3 est l'une des meilleures choses qui puissent vous arriver par rapport aux suppléments – ne laissez pas la communauté médicale vous faire penser autre chose. Ils vous garderont malade. Ils adorent être sceptiques. Vous devez demander des tests sur ce dont vous manquez ou dont vous avez besoin plutôt que les médecins vous suggèrent de faire ces tests sanguins. Je suis sûr que 90 % de la population manque de vitamine D-D3 dans son corps. Mais personne ne va partager cette information avec vous. Regardons l'autisme (mères/enfants) – la dépression – et d'autres maladies immunitaires compromises et regardons ces niveaux de vitamine D3 chez ces individus. beurk.

Par Endzella

Je suis tellement contente d'avoir lu ce livre!

Le 24 février 2019,

Il y a environ un mois, quelque

chose est arrivé à mon bras gauche et je ne pouvais plus le lever, je me suis probablement fait mal à la salle de sport. Deux semaines plus tard, je ne pouvais plus tourner correctement la tête vers la droite non plus, quelque chose dans mon cou était très douloureux. Je pensais que je dormais mal et j'attendais que ça guérisse. Puis je suis allé skier pendant trois jours. Un snowboarder m'a percuté et j'ai eu un énorme bleu sur la jambe. Pendant 6 jours, j'ai eu mal non seulement sur le bleu, mais tout mon corps en a souffert. Mes bras, mes jambes me faisaient mal, je ne savais pas pourquoi tout mon corps me faisait mal, tous les jours j'ai eu cette douleur pendant 6 jours, jusqu'à ce que je lise ce livre, c'était avant-hier. J'ai acheté un complexe de vitamines D et K ici sur Amazon. Je l'ai pris hier soir.

Bref, je ne pouvais vraiment pas croire à tous ces miracles. Mais bien sûr, j'ai tout de suite essayé. Alors aujourd'hui! Je suis extrêmement heureuse. J'en ai les larmes aux yeux. Je peux enfin lever mon bras, juste en une nuit! Ma douleur au cou a presque disparu et je peux tourner la tête, haha. Ma douleur osseuse a totalement disparu. Mon ecchymose sur la jambe ne me fait pas mal. C'est peut-être psychologique. Je ne sais pas. Tout ce que je sais, c'est que je n'ai plus mal et pas seulement ça. Mon niveau d'énergie est si élevé aujourd'hui, je suis prête à déplacer des montagnes! Et je suis aussi de très bonne humeur, si heureuse, si contente. J'ai payé 0 pour le livre avec l'abonnement Kindle, pour ressentir ce que je ressens aujourd'hui.

L'auteur m'a ramené à la vie. Je viens d'un pays ensoleillé, ici au Royaume-Uni depuis 10 ans

maintenant, souffrant toujours de douleurs depuis l'âge de 25 ans et d'un manque d'énergie, mon énergie était si faible que je dormais 12 heures par jour! Et aussi, certains jours, je ne pouvais que passer du lit au canapé et vice versa. Aujourd'hui, je me sens renaître, comme je me sentais chez moi. Je suis émerveillée et je recommande vraiment de l'essayer.

J'ai pris 10 000 UI dans un comprimé un complexe de vitamine K (1 000 K1, 1 000 de K2 MK4 et 250 de K2 mk7, comme le fait l'auteur). Mes os sont si heureux. Je publierai également la mise à jour! Je n'écris jamais de critiques, mais ici, je ne pouvais tout simplement pas l'ignorer. Soyez en bonne santé, lorsque la santé est bonne, l'humeur est bonne, la vie est belle, nous faisons de bonnes choses pour les autres! Tout le meilleur.

Le 23 février 2019,

L'histoire de deux femmes: Le cancer de l'ovaire

Publié, le 28 juin 2009,

En février 2008, nous avons reçu une mauvaise nouvelle. La fille de notre amie avait un cancer. Cela a été très dévastateur pour nous car nous avions deux filles et nous savions donc à quel point nos amies souffraient. Elle n'avait que 19 ans et la menace du cancer qui pesait sur elle était certainement effrayante. C'était une jeune femme intelligente et enivrante qui aimait passer du temps à lire et à travailler sur son ordinateur. Elle ne passait pas beaucoup de temps à l'extérieur et elle avait le plus beau teint blanc que beau-

coup de gens diraient le plus agréable.

Nous avons parlé à nos amis de la vitamine D3 et de la façon dont elle pourrait aider à prévenir et peut-être même à favoriser le processus de guérison. La vitamine D3 semble agir sur plusieurs voies pour aider à guérir la maladie. Premièrement, elle aide au niveau génétique à dire aux cellules tumorales immatures qu'elles ne sont que cela et à arrêter la croissance ou l'apoptose cellulaire. La vitamine D3 aide également le réseau sanguin qui alimente la tumeur à arrêter sa croissance au niveau génétique, car ce n'est pas la conception normale du corps ou de l'angiogenèse. Elle augmente également le niveau d'immunité innée afin que le corps développe des défenses appropriées telles que les peptides antimicrobiens cathélicidine, les phagocytes et les granulocytes neutrophiles qui aident à détruire et à adsorber les « mauvaises cellules » et les « corps étrangers » dans le système sanguin. Il existe également une aide à la régulation des lymphocytes T dans ce système immunitaire complexe. Et si vous suivez une chimiothérapie, l'un des problèmes est la thrombose et la vitamine D3 aide également à contrôler ce problème.

Il semblerait que si tout cela était vrai, vous voudriez augmenter votre taux sérique de 25(OH) D à celui d'un pays ensoleillé, soit environ 54 ng/ml à 90 ng/ml pour permettre au corps de se guérir lui-même. Cependant, nos amis, dont un professionnel de la santé, pensaient que si cette compréhension de la vitamine D3 était fondée, les « experts » du cancer ou les oncologues auraient depuis longtemps commencé à

maintenir un niveau de vitamine D3 « pays ensoleillé » chez les patients atteints de cancer. Cela semblait être une décision raisonnable à l'époque. Je ne peux tout simplement pas imaginer les conseils et le type de traitement que vous recevriez si un membre de votre famille avait un cancer.

Les protocoles de traitement de notre amie semblaient bien progresser au cours de l'année et ils pensaient qu'avec la combinaison de radiothérapie et de chimiothérapie, ils avaient le cancer sous contrôle. Le vendredi avant Thanksgiving, ils ont décidé de ramener leur fille à l'hôpital pour une évaluation car elle avait beaucoup de problèmes de maux de tête. Il s'est avéré qu'elle avait d'autres tumeurs qui étaient revenues, alors ils ont décidé de recommencer le traitement le lundi suivant. Leur fille est décédée le samedi avant qu'ils aient eu la chance de commencer le traitement. Nous sommes en deuil.

En février 2008, nous avons reçu d'autres mauvaises nouvelles. Mon frère a appelé pour dire qu'il avait une amie qui était gravement atteinte d'un cancer. Il s'avère qu'elle souffrait d'un cancer des ovaires qui avait été découvert deux ans auparavant. Elle a subi une opération chirurgicale et s'est fait retirer les tumeurs ainsi que l'utérus. On lui a alors dit que le cancer s'était métastasé à tellement d'endroits de son corps qu'il ne lui restait que deux ans à vivre. Elle avait un excellent emploi à New York, mais elle a décidé de vivre pleinement sa vie et de rentrer chez elle pour se promener dans la nature. Qui pourrait la blâmer pour cette action?

Mon frère m'a dit qu'elle avait

une hémorragie interne, qu'elle perdait du sang et que tous ses ganglions lymphatiques étaient gonflés sur tout son corps et qu'elle avait d'autres grosseurs. Il semble que son assurance médicale ait expiré et qu'elle en ait « assez » du système médical. N'ayant plus d'énergie, elle a décidé d'aller se coucher pour mourir. Mon frère voulait l'aider mais ne savait pas quoi faire. Il m'a appelé pour me demander si cette vitamine D3 pouvait aider quelqu'un qui était à ce stade de développement du cancer et que la meilleure chose qu'il pouvait faire était d'appeler l'oncologue spécialiste de la femme que nous avons dans notre famille pour voir s'il avait des suggestions et pour emmener cette femme chez un médecin.

Mon frère a décidé de lui parler simplement de la vitamine D3 et de voir ce qu'elle voulait faire. Elle a accepté que si cela pouvait lui apporter un quelconque soulagement, elle était prête à l'essayer. Elle a décidé de prendre 50 000 UI de D3 par jour, soit 1,25 milligramme pendant trois mois. Elle a également pris d'autres compléments comme du calcium, de la vitamine A provenant de l'huile de foie de poisson, du magnésium chélaté, du zinc, de la vitamine C et un complexe de vitamines B. J'ai dit à mon frère que cela ressemblait à l'alphabet de la nutrition. Elle avait également lu que boire du bicarbonate de soude tous les jours, aiderait à équilibrer le système du corps, alors elle l'a fait.

Fin octobre, j'ai reçu un appel de la femme. Elle voulait appeler pour vous remercier de les avoir aidés à trouver des informations sur la vitamine D3. Elle a dit que tous ses symp-

tômes avaient disparu et qu'elle avait plus d'énergie qu'elle n'en avait eue depuis vingt-cinq ans. Elle cherchait du travail. Je lui ai posé des questions sur la vitamine D3 et sur la façon dont elle l'avait prise et elle m'a dit qu'elle en prenait 50 000 UI par jour jusqu'à ce que le flacon soit vide ou 100 jours (à ce niveau d'utilisation, on peut s'attendre à ce que la toxicité commence au bout de six mois ou plus), puis qu'elle en prenait 50 000 UI une fois par semaine. Après avoir réalisé qu'elle n'allait pas mourir, elle est allée voir un médecin qui lui a conseillé de continuer à prendre de la vitamine D3 à raison de 50 000 UI par semaine, car cela ne lui ferait certainement aucun mal.

Je ne savais tout simplement pas quoi penser à ce stade. Mon frère avait-il exagéré les symptômes de son cancer? Y avait-il eu une sorte de rémission spontanée du cancer? Elle avait retrouvé sa mère et ils avaient demandé à l'église de prier pour elle, alors peut-être que c'était un miracle de Dieu et quel que soit le chemin, c'est certainement un miracle de Dieu. Quoi qu'il en soit, je ne pouvais pas comprendre cela. Peut-être que les chercheurs ont raison, mais je ne savais pas à quel point ils avaient raison. Je comprends qu'il y a des essais en cours pour la prévention du cancer avec de la vitamine D3, mais quelqu'un a-t-il pensé à des essais pour le traitement du cancer. Sommes-nous tellement liés à un système qui ne répond qu'au profit que nous ne pouvons pas simplement aider les gens à guérir et considérer leur santé comme un profit?

J'ai vérifié il y a quelques semaines et mon frère a dit: « oui, elle va très bien ». Je ne

sais toujours pas quoi penser?

Si vous pensez avoir des symptômes de cancer, consultez un médecin! Vous pouvez également envisager d'utiliser de la vitamine D3 pour ramener votre taux sérique à celui d'un pays ensoleillé, car cela ne fera aucun mal et pourrait vous aider de manière significative. De plus, veuillez tenir compte de votre régime alimentaire pour déterminer si vous consommez les bons aliments pour une nutrition essentielle.

Commentaire du Conseil de la vitamine D3 sur le cancer.

« La lumière brille dans les ténèbres, mais les ténèbres n'ont pas compris. » – Jean 1 : 5 NIV

Le 23 février 2019,

Vous devenez plus actif et joyeux (traduit de l'allemand),

par Silvia Elflein,

Le 8 février 2019,

Je ne savais pas à quel point nous étions tous mal nourris en vitamine D. Après avoir lu, j'ai immédiatement commencé à la prendre à très fortes doses, ce qui est totalement sûr. Mais il faut la prendre avec de la vitamine K2, alors ça marche mieux. Je prends les deux en complément pendant environ trois semaines, je dors mieux, j'ai moins mal au dos (qui était une maladie qui a duré des décennies), je suis plus en forme, plus puissante et plus positive. Je recommande à tout le monde de lire et de prendre. La vie devient plus agréable.

Le 7 février 2019,

Bronchite, Irene,

Avec une formule facilement calculable et un enregistrement de ce que la vitamine D3 peut faire.

Le 26 janvier 2019,

Après avoir lu le livre, j'ai commencé mon propre traitement. Pendant longtemps, j'avais, comme le médecin l'avait diagnostiqué, une bronchite, elle m'a prescrit des comprimés, que j'ai arrêtés après la deuxième prise, car j'avais le sentiment qu'ils ne me touchaient pas. J'utilise la formule du livre, et je n'ai plus eu de douleur en trois jours, c'est un mystère pour moi, mais la vitamine D3 est un remède miracle pour moi, merci, M. von Heroes, pour la formule, et pour son courage d'écrire ce merveilleux livre.

Une lecture très utile sur un problème courant,

Le 23 novembre 2018,

J'ai eu le premier contact avec la vitamine D3 et la vitamine K il y a environ trois ans. À cette époque, j'étais physiquement extrêmement pauvre, des symptômes normaux tels que des maux de dos, des tensions à une chute extrême de la tension artérielle à 90 - 50. Le médecin n'a pas pu trouver de cause réelle et a rapidement posé des diagnostics tels que des problèmes de colonne cervicale ou même psychosomatiques.

Je suis alors allé chercher les

causes et j'ai finalement trouvé la vitamine D. La vitamine D3 provoque une augmentation de l'absorption du calcium dans l'intestin, ce qui signifie qu'il y a également plus de calcium dans le corps. La vitamine K protège alors les vaisseaux et favorise la formation osseuse. N'oubliez pas non plus le magnésium. En cas de carence en magnésium, l'équilibre calcique peut ne pas fonctionner correctement.

La prudence est de mise avec un supplément plus long ou une dose trop élevée. Trop de calcium et trop peu de vitamine K ou de magnésium peuvent entraîner une augmentation des dépôts dans les vaisseaux et les organes.

Pour moi personnellement, les douleurs et les tensions du dos ont complètement disparu depuis que je regarde mon miroir de vitamine D. La tension artérielle s'est également normalisée. Quiconque souffre de problèmes similaires,

Je voudrais terminer la critique avec une citation qui termine également le livre. Celui qui mange correctement n'a pas besoin de médicaments; si vous vous nourrissez mal, aucun médicament ne vous aidera. (Hippocrate)

Le 20 décembre 2018,

Message de dulceemira, Dimanche 29 décembre 2013,

Bonjour à tous,

Je veux juste partager mon expérience avec D3.

Je vis en Europe mais j'ai découvert ce traitement sur

Internet en fait un jour, j'ai vu cette vidéo <http://www.youtube.com/watch?v=erAgu1XcY-U>, j'ai commencé à parler avec des patients qui suivent ce protocole, sur Facebook ou par mail, j'ai découvert le traitement, j'ai pris rendez-vous avec le médecin. Son nom est Cicero Galii Coimbra, il est neurologue et vit au Brésil, à São Paulo.

Je prends une dose très élevée de vitamine D3 (60 000 ui de vitamine D3 par jour. La dose est calculée pour moi, en fonction de ma situation, de mes antécédents médicaux, de mes symptômes, de mon poids, de mon taux de PTH, des résultats de mes analyses). Pour éviter l'hypercalciurie, je dois boire quotidiennement 2,5 litres d'eau (cette quantité plus importante de liquide assure un volume d'urine d'environ 2500 ml, ce qui permet de diluer le calcium éliminé dans les urines et d'éviter une concentration excessive de calcium urinaire – car lorsque le calcium est dilué, il ne se dépose PAS dans les reins, préservant ainsi la fonction rénale), je ne dois pas manger de produits laitiers, ne pas prendre de suppléments de calcium et ne pas prendre de médicaments néphrotoxiques. Et je dois éviter le stress et les infections.

Il faut comprendre que la vitamine D3 n'est pas toxique, le problème c'est le calcium, qui doit être contrôlé. Je fais d'autres tests, mais le plus important c'est le calcium dans les urines en 24 heures. Si quelqu'un me dit qu'il a pris de la vitamine D3 et qu'il n'a eu aucun effet, je lui dirai qu'il n'a pas pris la bonne dose, qu'il n'a pas maintenu un certain niveau de vitamine D3.

En 2012, j'ai eu de nouvelles lésions, de nouveaux symptômes, je pouvais à peine marcher, j'avais de gros problèmes d'équilibre, je me sentais tellement fatiguée, mon EDD était de 4,5.

Je suis ce traitement depuis plus de 16 mois et j'ai eu tellement d'améliorations. En fait, en juillet de cette année, j'ai pu me rendre seule à mon rendez-vous au Brésil, je n'ai plus de problèmes d'équilibre, je ne me réveille plus fatiguée, je peux marcher sans aide où je veux... Ceux qui me voient ne pensent pas que j'ai la sclérose en plaques ou une autre maladie... J'ai repris une vie normale...

Ce 11 décembre, j'ai fait mon IRM. Résultat: pas de nouvelles lésions, pas de lésions actives, donc pas de rechutes. C'est ma première IRM avec une réponse aussi courte. Chaque jour, je me sens mieux. C'est mon premier décembre, depuis que j'ai découvert la SEP, où je ne suis pas à l'hôpital à prendre 3 ou 5 grammes de cortisone. En général, dans le passé, j'avais chaque année trois ou 4 rechutes. C'est la première fois que depuis plus de 16 mois, je n'ai pas eu de rechutes. Je ne savais tout simplement pas pendant toutes ces années comment ne pas avoir de rechutes, je m'y suis juste habituée.

Publié par: Mike Hoskins, le 11 février 2013, Fasciite plantaire

C'est le pire! En fait, je viens de me fracturer le pied il y a deux semaines, à force de courir sur le tapis roulant. Je porte des chaussures postopératoires, ce qui est assez gênant avec le temps hivernal. Il est très diffi-

le de réduire mes séances d'entraînement alors que l'exercice physique occupe une place si importante dans ma vie, mais je sais que c'est nécessaire. J'espère que ton pied guérira rapidement!

Reva Berman, le 11 février 2013,

Fasciite plantaire,

Il m'est arrivé la même chose à moi et à ma tante. Vous pouvez congeler une bouteille d'eau et la rouler sous votre pied, mais essayez aussi de prendre une forte dose de vitamine D. Mon médecin ne peut même pas me dire pourquoi, mais pour ma tante et moi, dès que nous avons pris de la vitamine D, la PF a disparu. Si j'oublie de la prendre pendant une semaine, elle revient.

Fonctionne légitimement!

Par un Client Amazon, le 13 novembre 2018,

Je suis très reconnaissante pour ce livre. J'avais un kyste ganglionnaire de la taille d'une balle de ping-pong sur le dessus de mon poignet. Il a persisté pendant environ un an. Je l'ai fait drainer deux fois et j'envisageais une opération chirurgicale en raison de la frustration. J'ai lu ce livre en même temps que le livre du Dr Leong sur la vitamine K2. Et 5 semaines plus tard, le kyste a rétréci et a maintenant disparu. C'était vraiment mon petit miracle. J'ai fluctué avec des doses de 30 000 à 60 000 ainsi que le mélange Life Extension Vitamine K. C'était la décision finale! Je le recommande vivement, c'est une lecture courte et des applications

pratiques.

Laura ms,

5 sur 5 étoiles,

Vraiment ce livre a changé ma vie!

Le 6 mars 2017,

Grâce à ce livre, j'ai eu des informations sur le protocole du Dr Coimbra, j'ai une sclérose en plaques et après deux ans de méga doses de vitamine D3, je me suis senti mieux et j'ai arrêté la progression de cette maladie. Je suis très reconnaissante à Jeff T Bowles d'avoir écrit ce livre et également au Dr Coimbra pour son protocole de méga doses de vitamine D3 et d'autres vitamines, nous sommes des milliers de personnes dans le monde qui suivent son protocole et qui ont repris notre vie. Bendita vitamina D!

Moo TOP 500 Critique,

5 sur 5 étoiles,

Excellent livre! Je l'ai testé sur moi-même.

Le 16 octobre 2015,

J'ai d'abord lu l'édition Kindle de ce livre, puis j'ai décidé d'acheter le vrai livre. J'applique actuellement les remèdes des auteurs à mes problèmes de santé et je mettrai à jour ici, si je pense que cela a fonctionné pour moi. Je teste actuellement les superpouvoirs de la vitamine D3 et K2. Ce livre n'est pas pour tout le monde. Si vous pensez que votre médecin sait tout et peut vous soigner, quoi

qu'il arrive, alors ce livre n'est pas pour vous. Aucun vrai médecin ne vous demandera jamais de prendre d'aussi grandes quantités de vitamine D3 au quotidien. Je fais actuellement cette expérience sur moi-même. Si vous voulez participer, achetez ce livre et voyons s'il fonctionne. Il existe un autre livre intitulé "La vitamine K2 et le paradoxe du calcium". Lisez-le également avant de recommencer.

Aujourd'hui, cela fait plus de 10 mois que j'ai commencé à suivre ce livre et presque tous les jours au cours des derniers mois, j'ai pris 40 000 à 50 000 UI de vitamine D3 et au moins 500 MCG de vitamine K2-7. La plupart des problèmes de peau et d'ongles sont maintenant guéris. Depuis mon enfance, j'étais déficiente en vitamine D3 et mes os étaient toujours faibles. En plus de la vitamine D3 et de la vitamine K2-7, je prends beaucoup de suppléments de calcium et je peux maintenant voir mes os se remodeler à la perfection. Ce livre est un chef-d'œuvre, un sur un million.

N'ayez pas peur de l'essayer. L'apport quotidien recommandé en vitamine D3 est de 400 UI seulement. Depuis les 10 derniers mois, j'en consomme au moins 40 000 UI par jour. C'est seulement parce que j'ai suivi le livre que j'ai pu m'en sortir. Je vais continuer à prendre des doses élevées pendant encore quelques mois, puis je les réduirai un peu. J'utilise les marques D3 et K2-7 de Solgar, Now Foods ou Doctor's Best.

La plupart des Indiens souffrent d'une carence en vitamine D3 en raison de leurs habitudes

culinaires. La quantité de vitamine D3 contenue dans les comprimés multivitaminés n'est en réalité d'aucune utilité.

Mise à jour : le 25/04/2017,

J'ai publié cette critique en 2015 et j'ai pensé que je mettrais tout le monde au courant de mon état de santé actuel, après avoir suivi les méthodes énumérées dans ce livre. Tout d'abord, tout ce que l'auteur dit ici sur la vitamine D3 et ses bienfaits ainsi que sur la vitamine K2-7 et le calcium est correct à 100 %. Je fais cette expérience sur moi-même depuis 2015 et je peux sentir que la plupart de mes problèmes de santé, à commencer par la digestion, les os, la peau, les ongles, la vision, les cheveux, la vigilance, etc., sont au moins 60 % meilleurs qu'ils ne l'étaient en 2015, lorsque je venais de commencer à suivre ce livre.

Je prends quelques autres suppléments comme la lécithine, la N-acétylcystéine, le magnésium, la vitamine B12, etc., qui auraient pu accroître les bienfaits de la vitamine D3 et de la vitamine K2-7. Jusqu'à présent, je prends environ 40 000 à 50 000 UI de vitamine D3 et 300 mcg ou plus de vitamine K2-7 par jour, bien sûr avec des suppléments de calcium. Ce livre fera des merveilles pour de nombreuses personnes, et je peux assurer à tout le monde que je n'ai pas vu un seul effet secondaire des fortes doses de vitamine D3 que je consomme depuis 2015. Il faut juste se rappeler que la vitamine D3 doit toujours être consommée avec une quantité suffisante de vitamine K2-7 ainsi que de calcium. Si vous continuez à prendre de la vitamine D3 toute seule, cela ne vous aidera pas et

pourrait même être encore plus nocif.

Suivez simplement le livre, vous n'aurez plus envie d'aller chez le médecin pour le reste de votre vie. Remarque : N'achetez jamais de vitamine D3 vendue sous forme de comprimés. Ils sont de qualité inférieure et difficile à utiliser pour le corps. Le meilleur type de D3 est celui sous forme de gélules. Facilement absorbé et utilisé.

Clive McKay,

Soyez prudent en prenant du calcium, arrêtez peut-être même... Les seuls dangers d'une dose élevée de D3 sont trop de calcium dans le sang... La vitamine D3 lui-même n'est pas du tout toxique... Vous devriez obtenir suffisamment de calcium uniquement par votre alimentation... Il y a un risque que vous ayez un jour un calcul rénal calcique... Mais ils sont en fait assez rares et pas dangereux, juste douloureux. Mais il faut absolument aussi prendre du magnésium tous les jours, car il aide la D3 à fonctionner et si vous avez un faible taux de magnésium au départ, la D3 peut déclencher des symptômes de carence en magnésium comme des battements cardiaques rapides, des changements de pression artérielle, de l'anxiété, des crampes, des contractions, des crises de panique, etc.

Cela guérit quand on s'implique,

De la part d'un client Amazon, le 6 novembre 2018,

Merci Jeff T. Bowles, pour ce super livre. J'ai eu le courage de l'essayer. Il y a un an, je souffrais de douleurs terribles. Mes médecins m'ont dit qu'ils devaient vivre avec ça. Douleurs à la hanche et à la jambe. Cela pouvait mal tourner. Puis il y a eu des douleurs au poignet. Comme si cela n'avait pas suffi. Le diagnostic était peut-être une blessure au disque. J'étais menacé de raideur du poignet. Rendez-vous pour une opération annoncé. Avec de la vitamine D3, de la vitamine K2, du magnésium, de la SOD et quelques autres saveurs. Maintenant, après un an, une amélioration significative. Comme je ne le prends pas de manière assez régulière. Il y a toujours des hauts et des bas. Mais l'amélioration est obtenue à chaque fois. Sans ce livre, cela aurait été difficile à faire. Je ne peux que dire merci, merci, merci.

Cela vaut à 100 % d'acheter ce livre,

De la part d'un client Amazon, le 27 octobre 2018,

Très bien écrit et facile à comprendre, malgré les termes techniques et les relations biologiques et chimiques. J'ai lu que ce que j'ai lu dans ce livre est vrai. J'ai immédiatement acheté et pris de la vitamine D3 (sous forme de gélule). En une semaine, mon pire problème (fatigue diurne avec endormissement) a commencé à se manifester. Je suis tellement heureuse que je recommande ce livre à ma famille et à mes amis. Cela vaut à 100 % la peine d'acheter ce livre.

Hautement recommandé! de l'insomnie

De Timo Rieger, le 6 octobre 2018,

La vitamine D3 m'a sauvé!

J'ai eu une crise de panique nocturne et une anxiété ultérieure il y a plusieurs années. J'étais toujours fatigué et épuisé mais je ne pouvais pas dormir. C'était le pire. En raison du manque de sommeil, j'étais toujours sans motivation et je n'étais en fait que sur le canapé... Avec des crises de hurlements constantes... Mon médecin de famille m'a dit... Bio, tout va bien... Mes plaintes seraient de nature psychique... Personne ne pourrait me dire ce qui me manquait.

Ma sœur (infirmière pédiatrique qualifiée) a attiré mon attention sur la vitamine D3. J'ai d'abord lu le livre "Healthy in seven days" du Dr Raymond of Heroes. J'ai ensuite cherché sur Internet un médecin qui était consultant en vitamine D... On m'a fait une analyse de sang et j'avais un taux de 25-OH calciférol de 9 ng/ml! Donc presque rien de disponible! J'ai ensuite reçu de fortes doses de vitamine D3 et j'en ai pris régulièrement. Après seulement quelques jours! J'ai pu dormir à nouveau! C'était le plus gros! Mon humeur s'est améliorée et j'étais clairement en meilleure forme, à nouveau. Puis après la thérapie de recharge, la thérapie d'entretien a continué avec 40 000 IE/semaine de Dekristol mais sans vitamine K2... Je n'en savais rien à l'époque...

J'ai ensuite progressivement pris de moins en moins de vitamine D3... Si souvent oubliée, etc. Jusqu'à présent, j'en ai pris plusieurs mois, rien de plus... Pas une bonne idée! Après la thérapie

pie initiale, elle avait une valeur de 42 ng/ml... (aujourd'hui je sais, pas assez)

Il y a environ un an maintenant, je me suis senti à nouveau nettement plus mal. Ma sœur m'a posé des questions sur la vitamine et j'ai réalisé que je n'en prenais plus... Apparemment, le miroir se retourne rapidement. J'ai eu, à nouveau, des phases dépressives et j'ai eu de fortes tensions dans la région des épaules et du cou et de fortes douleurs dans le dos. Ainsi sont progressivement apparues toutes les plaintes dont je venais de me débarrasser!

J'ai acheté le livre de Jeff T. Bowles pour mon Kindle il y a des années. Je l'ai lu maintenant pour la deuxième fois et j'ai recommencé à prendre de la vitamine D3 et K2 il y a un mois. Donc, je le prends depuis un mois maintenant 20 000 IE plus 200 ug K2 variante MK-7.

Ça va mieux! Mes douleurs à l'épaule et au cou ont vraiment empiré la semaine dernière... Je ne pouvais pas tourner la tête sans douleur. Maintenant, tout a disparu! J'avais aussi depuis des années une arythmie cardiaque... Complètement disparue! Des craquements au niveau des genoux, des pieds et des articulations des doigts... Disparus! J'avais souvent mal aux hanches... Disparu! Pieds et mains froids... Maintenant toujours chauds!

Et je le reprends seulement pendant 4 semaines. Je fais maintenant une expérience d'un an avec 20 000 IE par jour et en conséquence K2... Je le prends avec du magnésium.

Ma belle-mère souffre de fibromyalgie... Avez-vous également

pris de la D3 et de la K2... Elle le prend maintenant pendant trois semaines, comme moi. Et sa douleur est déjà là... Elle avait actuellement de fortes douleurs aux jambes et ne pouvait pas dormir... Maintenant, après seulement trois semaines, elle peut à nouveau bien dormir et la douleur aux jambes a disparu!

Voyons voir ce qui se passe d'autre! Je suis très reconnaissant d'avoir redécouvert ce livre et je vais également essayer de convaincre mon entourage plus large.

Le 27 novembre 2018,

Helmut Mueller-Guttenbrunn, ingénieur diplômé, il y a 1 mois

Le raisonnement est correct. Mais le livre vaut la peine d'être lu pour son contenu, en particulier les critiques.

Vous avez le droit de penser par vous-même... Et Jeff Bowles mérite le mérite d'essayer des choses. Je dois à Jeff Bowles d'avoir été confronté au sujet. La D3 et la K2 ont déclenché une sorte d'« avalanche de santé » dans ma famille et entre-temps chez de nombreux amis et connaissances, notamment en ce qui concerne les allergies, les intolérances, les troubles intestinaux, le psoriasis, etc. Une bonne chose, si vous osez prendre 10 000 UI par jour plus 200 mg de K2. C'est pourquoi ce livre a été fantastique. J'ai ensuite lu Nicolai Worm. Il y a vraiment assez de littérature sur le sujet. Je dis: Merci Jeff, d'avoir compris le message de toi!

Je peux à nouveau courir sans douleur! fasciite plantaire

De Schnuppi, le 14 octobre 2018,

Mon odyssée personnelle a commencé il y a 6 ans lors d'une foire commerciale. Après trois jours de marche, j'avais mal aux deux pieds comme si un éléphant avait sauté dessus. Avant, c'était "facile", seuls les pieds qui me portaient partout, étaient mouillés à la douche, les ongles étaient régulièrement entretenus et vernis. Ils étaient toujours là et me portaient partout sans se plaindre... Et soudain tout était différent!

Le matin après m'être levé, tout allait bien les premiers mois. Plus je sollicitais mes pieds pendant la journée, plus ils me faisaient mal... Et je ne parle pas de sports de compétition ou d'autres stress extrêmes.

Quelques semaines plus tard, j'avais l'impression que le tissu se déchirait derrière mes talons aux premiers pas le matin. Cela ressemblait tellement à de l'élasthanne cassant. Les plantes des pieds semblaient se cambrer vers l'intérieur après le lever et ne s'aplatissaient qu'aux premiers pas.

Aller normalement était pénible, plus le chemin avançait, plus les plantes des pieds étaient douloureuses. Le lendemain matin, tout allait à nouveau bien pour le moment. À chaque fois, j'espérais que c'était fini. Mais cela revenait encore et encore. Le marathon des médecins a commencé. Des pieds plats et étalés ont été diagnostiqués. J'ai eu des dépôts que j'ai portés de manière constante pendant deux ans.

Sans succès. Une hypermobilité du gros orteil a été constatée. Pour des raisons de sécurité et de soulagement de la douleur de la plante des pieds, la cortisone a été testée sur un seul talon à titre d'essai. Une énorme erreur, car après cela, cela faisait beaucoup plus mal au point d'injection.

J'ai subi une radiographie, mon ADN a été vérifié pour les rhumatismes. Un scintigramme osseux a été créé, j'ai passé deux IRM, la densité osseuse a été déterminée - un orthopédiste a prescrit - sans regarder mes pieds - des massages par friction qui étaient incroyablement douloureux. Un orthopédiste et un spécialiste du pied m'ont confirmé que j'avais des pieds parfaitement formés. Aucune déformation ne pouvait provoquer des douleurs.

D'année en année, les douleurs s'aggravaient. Finalement, je devais me retenir le matin, car les premiers pas étaient si douloureux que les chevilles se dérobaient. De même, après une position assise prolongée, j'avais partout des boules sur lesquelles je déroulais d'abord la plante de mes pieds pour que la douleur ne soit pas trop forte.

Faire les courses est devenu une torture. J'ai d'abord eu mal aux pieds, puis au dos, aux hanches - après seulement quelques heures, j'étais à plat.

Pendant des heures, j'ai cherché désespérément sur le Net. Je ne pouvais pas être le seul à avoir de telles plaintes. Puis je suis tombé sur les vidéos de W. Prowse. J'ai acheté son livre et j'ai commencé à masser les points de déclenchement le Vendredi Saint 2017. Après environ trois semaines, ils

avaient tous disparu. Puis j'ai commencé à étirer et à cicatrifier les fascias avec sa méthode de grattage. Les premiers jours, les semelles brûlaient beaucoup dans les heures qui ont suivi. En septembre 2017, j'ai continué de manière constante. Cela a aidé... Mais toujours pas la solution.

Puis j'ai relu le livre depuis le début et je suis tombé à nouveau sur un endroit où la vitamine D3 est mentionnée. Après avoir constaté une carence importante, le niveau de 2014 a déjà été augmenté. « Si le miroir est correct, alors la douleur disparaîtra aussi », a déclaré le médecin. J'ai pris 20 000 iU de vitamine D3 pendant 14 jours. Puis 1 x 20 000 iU chaque semaine. Jusqu'à ce que la valeur de 48ng/ml soit atteinte. Ensuite, le traitement a été arrêté. Cela n'a pas fonctionné aussi bien que les mesures décrites ci-dessus. J'ai donc coché la première lecture comme option.

Dans les critiques américaines du livre, l'un d'eux a écrit que la vitamine D3 était la solution à ses problèmes de pieds. J'ai volontiers inclus cette information dans mes recherches. J'ai cherché pendant des heures en anglais et en allemand. J'ai lu la littérature correspondante. Après avoir trouvé ma valeur actuelle de vitamine D3 chez le médecin de famille [forme de stockage 25-OH vitamine D3 [21 €] et non la forme active 1,25- [OH] 2 qui est absolument inutile et coûte très cher]. Ensuite, conformément aux recommandations du Dr. med. Raimund von Helden, j'ai augmenté mon taux de vitamine D3 à 50 ng/ml en 2,5 semaines avec des doses élevées de vitamine D. [J'avais acheté une préparation combinée contenant 200

mg de forme trans K2MK7 et pris en plus 400 mg de magnésium. Lorsque les mains ou les pieds ont commencé à picoter, j'ai également pris 1000 mg de calcium - mais seulement à ce moment-là]. Sauf pour le calcium, tout est expliqué en détail dans le livre et tout ce dont vous avez besoin pour cela, vous pouvez l'acheter sur Amazon.

Cela semble trop beau pour être vrai. Mais c'est le cas: en une semaine, les problèmes de cheville extrêmement graves ont disparu et sont restés ainsi. Aujourd'hui, 13 mois plus tard [stable en prenant quotidiennement les compléments ci-dessus], les premiers pas après s'être levé ne sont plus douloureux. Après une station debout ou une marche prolongée, je remarque toujours mes pieds - mais beaucoup moins. Il faudrait des mois, voire des années, pour guérir de cette maladie. Mais, après 6 ans de douleurs parfois considérables, cette pensée ne me fait plus peur. Chaque voyage commence par un pas... Il n'a fallu que trois mois pour que les premiers pas ne me fassent plus mal le matin - c'était comme un miracle pour moi. J'étais et je suis infiniment reconnaissant

J'ai également trouvé un médecin qui est prêt à m'accompagner - c'est étonnant - à quel point on sait peu de choses en médecine conventionnelle sur les propriétés curatives de la vitamine D. Si j'avais aidé un seul lecteur - un seul lecteur à se libérer à nouveau de la douleur - cela valait la peine d'écrire ce rapport.

Infiniment reconnaissant! Chris

Le 10 juin 2018,

Je suis infiniment reconnaissant de la part de Heroes pour le livre et de mon ancien collègue Eugen, qui m'a recommandé le livre. Il m'a fallu environ 1 heure pour lire le livre. En une heure, le Dr Heroes m'a expliqué les choses les plus importantes sur la thérapie à la vitamine D3 facilement et de manière compréhensible. À cette époque, j'étais littéralement une épave et j'ai été traité par plusieurs « spécialistes »: médecin de famille, cardiologue, consultant senior en chirurgie thoracique, plusieurs chirurgiens orthopédistes, médecin ORL et neurologue. Bien qu'il semblait impossible de retrouver la santé en 7 jours, j'ai mesuré mon taux de vitamine D3. À la mi-novembre 2017, il était de 15 ng/ml. Mon médecin de famille a dit que ce serait un peu bas et que je pourrais me procurer « quoi » à la pharmacie! Après de longs allers-retours, il m'a finalement prescrit du Decristol 20 000i E et j'ai pu commencer la thérapie. En seulement 4 jours, j'ai avalé 14 comprimés x 20.000i E et depuis, je prends tous les jours (sauf en vacances à la plage) 5 000 UI. Après environ 6 semaines, mon taux de D3 était de 70ng/ml.

Et maintenant, revenons au livre. Dans mon cas, c'était le meilleur investissement de ma vie, 14,90 €. Tous les problèmes de santé décrits dans le livre et moi aussi avons disparu et j'évite désormais les « spécialistes ». J'ai compris pourquoi les médecins ne recommandent pas la vitamine D3, au contraire, ils essaient à tout prix d'empêcher la mesure et la thérapie: mon médecin de famille et de nombreux cas de mon entourage.

Du point de vue de la thérapie à la vitamine D3 de 7 mois, je peux fortement recommander le livre. Pour moi, il m'a aidé avec les problèmes de santé suivants:

- Crampes musculaires: pendant environ 30 ans, les médecins ont principalement traité avec du magnésium sans succès, le premier jour et jusqu'à aujourd'hui: facile!
- Douleur au genou: Des années de « spécialistes » examinés sans succès, sans diagnostic clair, après trois jours et jusqu'à aujourd'hui: facile!
- Maux de dos, douleurs à l'épaule et tennis-elbow - Amélioration progressive jusqu'à disparition complète!
- Acouphènes, amélioration immédiate jusqu'à disparition (presque) complète!
- Ongles fragiles, amélioration notable après une semaine, maintenant plus de problème!
- Nerfs - de « au bord de la dépression » à la joie de vivre en 7 jours!
- Troubles du sommeil: amélioration significative!
- Douleur au sternum: après pontage et pseudo-arthrose diagnostiquée, traité avec du Tillidin inefficace et d'autres analgésiques puissants - devient progressivement supportable et supporte les analgésiques jusqu'à aujourd'hui!
- Grippe et rhume: nous avons été épargnés, ma femme et moi, cet hiver!
- Lèvres gercées et saignantes (en hiver): tout simplement disparues!

Cela n'a pas aidé pour la douleur et le gonflement de la cheville que 5 médecins, aucun diagnostic clair et beaucoup de médicaments différents faisaient. Mon ami Eugène a aussi une idée en tête: le DMSO

(C2H6OS), amélioration en seulement 4 heures, guérison en un jour!

J'étais en piteux état et je suis de nouveau en bonne santé et heureux, c'est pourquoi je ne cesse de promouvoir le livre et la thérapie à la vitamine D3. J'ai pu inspirer de nombreux collègues et personnes de mon entourage pour le livre et la méthode et la « base de fans » est, Dieu merci, de plus en plus grande.

Bien sûr, vous pouvez rassembler les connaissances gratuitement sur Internet, mais « Healthy in 7 days » est le moyen le plus simple, le plus efficace et le plus rapide de commencer, de devenir en bonne santé par vous-même. Même les personnes en bonne santé devraient lire le livre, afin de rester en bonne santé, mais elles ne le feront probablement pas et si c'est le cas, elles ne remarqueront aucun changement immédiat et évalueront le livre négativement.

Le 27 novembre 2018,

Expériences vitamine D3 intolérance au lactose rhume des foins rhume des foins urticaire virus d'Epstein-Barr,

Salut Jeff,

J'ai lu ton livre sur la vitamine D3 et je suis d'accord avec toi sur tous les points! Je prends 40 000 IU par jour avec 4 gélules de Super K depuis 1 an. Mon urticaire est guérie et j'ai beaucoup plus d'énergie! De plus, mon virus d'Epstein-Barr (EBV) a également disparu, ce qui ne peut normalement pas être guéri par la médecine académique!

Une autre question: quelle vitamine D3 prenez-vous? Également de Lef? 3 000 IE par gélule?

Un conseil: j'ai parallèlement fait une thérapie sur www.allergie-immun.de

Je suis chimiste et tout ce qui se passe à ce niveau biochimique et énergétique est absolument compréhensible pour moi! Je le fais depuis un an et demi et mes allergies innées comme l'intolérance au lactose et le rhume des foins sont guéries! Je serais très heureuse d'avoir de vos nouvelles! Cordialement,

Stefan,

Christa S.

5 étoiles sur 5: utile en cas de psoriasis,

Le 8 juin 2018,

J'ai du psoriasis et j'ai acheté le livre pour prendre un dosage plus élevé de D3. Cela m'a beaucoup aidé. Merci aux héros.

Je peux à nouveau courir sans douleur! Fasciite plantaire de 6 ans guérie!

De Schnuppi, le 14 octobre 2018,

Mon odyssée personnelle a commencé il y a 6 ans lors d'une foire commerciale. Après trois jours de marche, les deux pieds me faisaient mal comme si un éléphant sautait dessus. Avant, c'était "facile" seul les pieds qui me portaient partout, étaient mouillés à la douche, les

ongles étaient régulièrement entretenus et vernis. Ils étaient toujours là et me portaient partout sans se plaindre. Et soudain tout était différent!

Le matin, après m'être levé, tout allait bien les premiers mois. Plus je me forçais les pieds pendant la journée, plus j'avais mal... Et je ne parle pas de sports de compétition ou d'autres stress extrêmes.

Quelques semaines plus tard, j'ai eu l'impression que le tissu se déchirait derrière mes talons dès les premiers pas le matin. Cela ressemblait tellement à de l'élasthane cassant. La plante des pieds semblait se cambrer vers l'intérieur après le lever et ne s'aplatissait qu'aux premiers pas.

Aller normalement était un fardeau, plus la piste avançait, plus la plante des pieds était douloureuse. Le lendemain matin, tout allait à nouveau bien pour le moment. Chaque fois, j'espérais que c'était fini. Mais cela revenait encore et encore et encore. Le marathon des médecins a commencé. Des pieds plats et étalés ont été diagnostiqués. J'ai eu des dépôts que j'ai portés de manière constante pendant deux ans. Sans succès.

Une hypermobilité du gros orteil a été constatée. Pour des raisons de sécurité et de soulagement de la douleur de la plante des pieds, la cortisone a été testée sur un seul talon à titre d'essai. Une énorme erreur, car après cela, j'ai eu beaucoup plus mal au point d'injection.

J'ai subi une radiographie, mon ADN a été analysé pour des rhumatismes, une scintigraphie osseuse a été réalisée, j'ai passé deux IRM, la densité osseuse a

été déterminée – un orthopédiste m'a prescrit – sans regarder mes pieds – des massages par friction qui étaient incroyablement douloureux. Un orthopédiste et un spécialiste du pied m'ont attesté que j'avais des pieds parfaitement formés. Il n'y aurait aucune déformation qui provoquerait la douleur.

D'année en année, la douleur s'est aggravée. Finalement, j'ai dû me retenir le matin car les premiers pas étaient si douloureux que les chevilles se dérobaient. De même après une position assise prolongée. Partout, j'avais des ballons sur lesquels je déroulais d'abord la plante de mes pieds, pour que la douleur ne soit pas trop forte.

Faire les courses est devenu une torture. J'ai d'abord eu mal aux pieds, puis au dos, aux hanches – après seulement quelques heures, j'étais à plat.

Pendant des heures, j'ai cherché désespérément sur Internet. Je ne pouvais pas être le seul à avoir de telles plaintes. Puis je suis tombé sur les vidéos de W. Prowse. J'ai acheté son livre et j'ai commencé à masser les points de déclenchement le Vendredi Saint 2017. Après environ trois semaines, ils avaient tous disparu. Puis j'ai commencé à étirer et à cicatriser les fascias avec sa méthode de grattage. Les premiers jours ont beaucoup brûlé les plantes de pieds dans les heures qui ont suivi. En septembre 2017, j'ai continué de manière constante. Cela a aidé... Mais ce n'est toujours pas la solution.

Puis j'ai relu le livre depuis le début et je suis tombé sur un autre livre où il est fait mention de vitamine D. Après avoir constaté une carence importan-

te, le niveau de 2014 a déjà été augmenté. « Si le miroir est correct, la douleur disparaîtra aussi », a déclaré le médecin. J'ai pris 20000iU de vitamine D3 pendant 14 jours. Puis 1 x 20000iU chaque semaine. Jusqu'à ce que la valeur de 48ng/ml soit atteinte. Ensuite, le traitement a été arrêté. N'a pas fonctionné aussi bien que les mesures décrites ci-dessus. J'avais donc coché la première lecture comme option.

Dans les critiques américaines du livre, l'un d'eux a écrit que la vitamine D3 était la solution à ses problèmes de pieds. J'ai volontiers repris cette information dans mes recherches. J'ai cherché pendant des heures en anglais et en allemand. J'ai lu la littérature correspondante. Après avoir trouvé mon taux actuel de vitamine D3 chez le médecin de famille [forme de stockage 25-OH vitamine D3 [21 €] pas la forme active 1,25-[OH] 2 qui est absolument inutile et coûte très cher]. Ensuite, conformément aux recommandations du Dr. med. Raimund von Helden, j'ai augmenté mon taux de vitamine D3 à 50 ng/ml en 2,5 semaines avec de fortes doses de vitamine D. [J'avais acheté une préparation combinée qui contenait 200 mg de forme trans K2MK7 et pris en plus 400 mg de magnésium. Lorsque les mains ou les pieds ont commencé à picoter, j'ai également pris 1000 mg de calcium – mais seulement à ce moment-là]. À l'exception de celui avec le calcium, cela est expliqué en détail dans le livre et tout ce dont vous avez besoin pour cela, vous pouvez l'acheter sur Amazon.

Cela semble trop beau pour être vrai. Mais c'est ainsi: en une semaine, les problèmes de che-

ville extrêmement graves ont disparu et sont restés ainsi. Aujourd'hui, 13 mois plus tard [stable grâce à la prise quotidienne des compléments ci-dessus], les premiers pas après s'être levé ne sont plus douloureux. Après une station debout ou une marche prolongée, je remarque toujours mes pieds – mais beaucoup moins. Il faudrait des mois, voire des années, pour guérir de cette maladie. Mais après 6 ans de douleurs parfois considérables, cette pensée ne me fait plus peur. Chaque voyage commence par un pas... Il n'a fallu que trois mois pour que les premiers pas ne me fassent plus mal le matin – c'était comme un miracle pour moi. J'étais et je suis infiniment reconnaissante

J'ai également trouvé un médecin qui est prêt à m'accompagner. C'est étonnant à quel point la médecine conventionnelle sait peu de choses sur les propriétés curatives de la vitamine D3.

Si j'ai aidé un seul lecteur – un seul lecteur à ne plus avoir de douleur – cela valait la peine d'écrire ce rapport.

Attention au surdosage,

Par Stephen A Ryan, le 17 octobre 2018,

Après avoir lu ce livre, j'ai pensé que n'importe quelle quantité de vitamine D3 était sans danger. J'ai pris 120 000 UI pendant quelques mois et j'ai commencé à avoir un goût vraiment horrible dans la bouche, mais j'ai continué jusqu'à ce que j'aie de graves maux de tête, je ne pouvais ni manger ni boire, j'ai perdu deux kilos et j'ai été

emmené à l'hôpital en ambulance. J'y suis resté 5 jours, le médecin a dit que j'étais très proche de la mort et que j'ai failli mourir. Je ne prends maintenant que 10 000 UI avec 600 mg de calcium car la vitamine D3 maintient mon asthme clair. Si je devais avoir un goût horrible, j'arrêteraï, mais je n'ai plus de problème maintenant.

BethanyBall,
5 sur 5 étoiles,
J'ai vraiment été guérie en 7 jours!
Le 27 septembre 2017,

J'ai été guérie en 7 jours d'une myriade de symptômes grâce à la méthode décrite par ce médecin. J'ai acheté le livre parce que le titre décrivait avec précision la rapidité avec laquelle je me suis sentie mieux. Je comprends maintenant pourquoi la prise de méga-doses de vitamine D3 restaure si rapidement votre santé... Et où aller à partir de là. Laissez-moi vous raconter le voyage du cauchemar à l'alléluia que j'ai fait au cours des six derniers mois. Je vais essayer d'être bref!

1. À partir de l'hiver dernier, je n'avais aucune énergie, j'étais déprimée, je me sentais généralement très vieille. Cela ne m'était jamais arrivé auparavant, mais c'est ce que je ressentais. Je pensais que le printemps apporterait un changement... Ce n'est pas le cas.
2. J'ai eu les résultats des analyses sanguines, etc. pour mon examen physique annuel avant de voir mon médecin. Taux de calcium sanguin élevé. Nombre

- élevé de globules rouges, A1C élevé, ostéoporose, tous des problèmes relativement nouveaux et qui ne correspondaient pas tout à fait à un mode de vie assez sain et à l'absence de problèmes de poids.
3. J'ai commencé à me renseigner sur la signification des résultats des tests. Plutôt que de retourner chez mon médecin généraliste, j'ai pris rendez-vous dans l'un des hôpitaux les plus proches, réputés et reconnus au niveau international. [Au fait... J'ai eu un rendez-vous rapidement, je n'ai pas eu besoin d'une recommandation d'un médecin et ils ont été acceptés par l'assurance Medicare AET-NA. Le rendez-vous et les tests ont coûté la bagatelle de 25 \$.] Je n'allais pas perdre mon temps. Je voulais me sentir mieux et vite!
 4. Mes « recherches » ont montré qu'il s'agissait d'hyperparathyroïdie. J'avais tous les symptômes et les analyses sanguines qui suggéraient que je pouvais avoir raison. Meilleur site web de tous les temps: Norman Parathyroid Clinic, mais c'est en Floride et je n'y suis pas, alors j'ai opté pour l'hôpital classé n°1 [ou n°2] en endocrinologie, qui était plus proche de chez moi.
 5. L'endocrinologue a suggéré d'essayer d'abord la vitamine D. Elle a suggéré 1 000 mg par jour. Mes recherches en ligne n'étaient pas d'accord, alors j'ai essayé un autre médecin du même endroit (pas une bonne idée, mais j'étais déterminé à me sentir mieux vite). Il était d'accord avec le docteur n°1, mais m'a suggéré 5 000 mg par jour.
 6. Je n'étais toujours pas d'accord... Après tout, que

- savaient-ils!? J'ai contacté la clinique parathyroïdienne de Norman. C'est un endroit génial. J'ai envoyé tous les résultats des analyses sanguines précédentes. Après avoir examiné les résultats, l'un des médecins m'a appelé. [Il avait déjà travaillé avec les docteurs n°1 et n°2, mais avait récemment déménagé à Norman.] Son avis... Je pourrais souffrir d'hyperparathyroïdie, mais il est souvent difficile de le déterminer avec certitude. Je pourrais subir l'opération, mais il ne pouvait pas dire avec certitude qu'ils trouveraient quelque chose. Au lieu de cela, il a suggéré une dose hebdomadaire de 50 000 UI de vitamine D. Je devais faire cela pendant 8 semaines. Il a rédigé une ordonnance pour deux analyses sanguines... Une après quatre semaines et une après huit semaines. C'était la meilleure façon de déterminer s'il s'agissait d'un problème avec ma parathyroïde ou d'un problème de vitamine D.
7. J'ai accepté. Après tout, si le médecin spécialisé en chirurgie parathyroïdienne m'a suggéré de prendre de la vitamine D... J'ai pensé que ça valait la peine de prendre mon temps! De plus, il me suggérait la méga-dose. Une semaine après ma première dose, je me suis sentie beaucoup mieux. En deux semaines, je me suis sentie 20 ans plus jeune... Pleine d'énergie, sans maux de dos ni douleurs osseuses, beaucoup plus forte, pas déprimée ni blasée. J'étais de retour!
 8. Le problème était que je ne savais pas pourquoi je me sentais si bien. J'avais lu des tonnes d'informations sur la vitamine D, mais rien n'indiquait quels étaient vraiment les symptômes ressentis, ni ne donnait d'anté-

- cédents médicaux, ni n'expliquait pourquoi je me sentais si mal alors que mon taux de vitamine D3 était à peine inférieur à la normale [normale > 30. Le mien était de 28,7].
- En conclusion. Ce livre explique tout! Il n'est pas surprenant qu'il provienne d'un médecin européen. Aux États-Unis, peu de recherches ont été menées sur la parathyroïde, ou la vitamine D. Et je crois comprendre que l'on n'enseigne pas grand-chose à ce sujet dans les écoles de médecine. Pourquoi? Aucune de ces maladies ne rapporte beaucoup d'argent aux sociétés pharmaceutiques. L'hyperparathyroïdie disparaît après l'ablation de la mauvaise parathyroïde. Elle ne se guérit pas avec une pilule « magique ». La vitamine D3 est peu coûteuse à produire... Et là non plus, il n'y a pas d'argent. Cependant, traiter les symptômes des deux nécessite des dizaines d'ordonnances... Des médicaments nécessaires pour la dépression, les maux de dos, les douleurs osseuses, l'hypercholestérolémie, l'hyperglycémie A1C, les troubles du sommeil. Sérieusement, la liste est longue.
- Sérieusement... Je me suis vraiment sentie comme une nouvelle personne en 7 jours. Et... Mon A1C est revenu à la normale. Je suis heureuse, pleine d'énergie et je n'ai plus besoin de chiropracteur. Ce livre est la seule ressource que j'ai trouvée qui présente réellement les informations dont j'avais besoin sur la vitamine D.
- Le médecin spécialiste des parathyroïdes m'appellera dans un jour ou deux et je parie qu'il va confirmer qu'il s'agissait d'un problème de vitamine D3 et non de ma parathyroïde.

- Alors... Si vous vous sentez comme si vous étiez tombé dans le piège... Lisez ce livre et prenez rendez-vous avec votre médecin. Vous comprendrez mieux les effets de la vitamine D3 sur votre corps. En fait, vous en saurez peut-être même plus que votre médecin. Mais ne blâmez pas le médecin... Les États-Unis sont simplement à la traîne en matière de recherche et les rapports sont contradictoires et déroutants.
- Hautement recommandé!
- De Timo Rieger, le 6 octobre 2018,
- La vitamine D3 m'a sauvé!
- Il y a quelques années, j'ai eu une crise de panique nocturne et des angoisses qui ont suivi. J'étais toujours fatiguée et épuisée, mais je ne pouvais pas dormir. C'était le pire. En raison du manque de sommeil, j'étais toujours sans motivation et je n'étais en fait que sur le canapé... Avec des crises de hurlements constantes... Mon médecin de famille m'a dit... Organiquement, tout va bien... Mes plaintes seraient de nature psychique... Personne ne pouvait me dire ce qui me manquait.
- Ma sœur (infirmière pédiatrique diplômée) a attiré mon attention sur la vitamine D3. J'ai d'abord lu le livre « Healthy in Seven Days » du Dr méd. Raymond of Heroes. J'ai ensuite cherché sur Internet un médecin qui était consultant en vitamine D... On m'a fait une analyse de sang et j'avais un taux de 25-OH calciférol de 9 ng/ml! Donc presque rien de

- disponible! J'ai ensuite reçu de fortes doses de vitamine 3 et j'en ai pris régulièrement... Après seulement quelques jours! ... J'ai pu dormir à nouveau! C'était le plus gros! Mon humeur s'est améliorée et j'étais clairement à nouveau en forme... Puis après la thérapie de recharge, la thérapie d'entretien a continué avec 40 000 IE/semaine de Dekristol mais sans vitamine K2... Je n'en savais rien à l'époque...
- J'ai ensuite pris progressivement de moins en moins de vitamine D3... Si souvent oubliée, etc. Jusqu'à présent, j'en ai pris pendant plusieurs mois, rien de plus... Pas une bonne idée! Après la thérapie initiale, elle avait une valeur de 42ng/ml... (aujourd'hui je sais, pas assez) ...
- Il y a environ un an, je me suis sentie à nouveau beaucoup plus mal... Ma sœur m'a demandé des vitamines et j'ai réalisé que je n'en prenais plus... Apparemment, le miroir se retourne rapidement... J'ai eu à nouveau des phases dépressives et j'ai eu de fortes tensions dans la région des épaules et du cou et de fortes douleurs dans le dos... Ainsi, peu à peu, toutes les plaintes dont je venais de me débarrasser sont apparues!
- J'ai acheté le livre de Jeff T. Bowles pour mon Kindle il y a des années... Je l'ai lu maintenant pour la deuxième fois et j'ai recommencé à prendre de la vitamine D3 et K2 il y a un mois... Donc, je le prends depuis un mois maintenant 20 000 IE plus 200 ug de K2 variante MK-7...
- Ça va mieux! La semaine dernière, mes douleurs à l'épaule et au cou ont empiré... Je ne pou-

vais pas tourner la tête sans avoir mal. Maintenant, tout a disparu! J'avais aussi depuis des années une arythmie cardiaque... Complètement disparue! Des craquements aux genoux, aux pieds et aux articulations des doigts... Disparus! J'avais souvent mal aux hanches... Disparu! Pieds et mains froids... Maintenant toujours au chaud!

Et je le reprends seulement pour 4 semaines... J'ai plus de chantiers... Maintenant, je fais une expérience d'un an avec 20 000 IU par jour et en conséquence du K2... Je l'ajoute au magnésium.

Ma belle-mère souffre de fibromyalgie... Avez-vous également pris du D3 et du K2... Elle en prend maintenant depuis trois semaines, comme moi. Et sa douleur est déjà là après... Elle avait actuellement de fortes douleurs aux jambes et ne pouvait pas dormir... Maintenant, après seulement trois semaines, elle peut à nouveau bien dormir et la douleur aux jambes a disparu!

Voyons ce qui se passe d'autre! Je suis très reconnaissant d'avoir redécouvert ce livre et vais également essayer de convaincre mon entourage plus large.

Le 10 octobre 2018,

Salut Jeff,

Je viens de relire votre livre « Amazing effects etc. ». Cette fois-ci, j'ai beaucoup mis en valeur et je l'ai beaucoup apprécié. Je continue à en parler à tout le monde.

Mon résultat de test après avoir

pris 32 500 UI de Peter's Bulk D3 de Vitaspace, pendant environ 6 mois, était de 149,6 ng/ml, en valeurs américaines (testées au Royaume-Uni). Je prenais également la quantité appropriée de K2, 42 mg par jour.

Vous m'avez conseillé en septembre 2017 d'arrêter de prendre la D3 pendant trois mois (ce que mon médecin généraliste qui avait FREAKED m'a demandé). Je l'ai fait, mais j'ai continué à prendre une dose plus faible de K2.

Après trois mois, j'ai commencé à prendre de la D3 à 19 500 UI par jour, ainsi que 42 mg de K2 (selon Peter). 6 mois plus tard, mon taux était de 137,2 ng/ml. Encore une fois, mon médecin généraliste n'était pas content!

J'ai parlé à Peter du Royaume-Uni, il pensait que je devrais réduire à 13 000 UI par jour et continuer à prendre 42 mg de K2. C'est ce que je fais maintenant depuis août de cette année. Pensez-vous que c'est à peu près correct ou que je devrais le réduire à nouveau?

Je ne veux pas vraiment faire une autre analyse de sang avant mon retour au Royaume-Uni vers mars 2019, mais si vous pensez que je devrais le faire, je paierai simplement pour cela et je le ferai aux États-Unis.

Les doses élevées ont guéri ma fasciite plantaire, mon problème d'épaule pour lequel j'avais prévu de recevoir des injections de stéroïdes, sous échographie, au bloc opératoire, ET la dépression! J'ai toujours eu beaucoup d'énergie, mais depuis que je prends la D3, je suis super énergique!

Je déteste donc trop réduire ma consommation! Je mesure 1,63 m et pèse environ 55,5 kg. Je suis en très bonne forme, je nage, je fais de la gym, de la randonnée, du ski et des raquettes en hiver ici dans l'Idaho. Peter pense que je suis sensible à la D3 car je ne suis pas grosse.

Veuillez me conseiller car j'adore les effets de la D3. Quelle est également la dose appropriée de K2?

J'ai oublié de dire que mon amylase a augmenté lors du premier test, mais qu'elle était normale lors du deuxième.

J'apprécierais vraiment vos conseils. Merci beaucoup, cordialement,

Sita,

Bonjour Sita,

Toute valeur inférieure à 150 ng/ml est acceptable, car un maître-nageur estival sur la plage effectuera régulièrement des tests à 125/ng/ml

Les valeurs de référence actuelles de 30 à 100 ng/ml ont été créées en mesurant les niveaux dans la population générale des États-Unis. Une population à qui on a dit d'utiliser de la crème solaire et d'éviter de prendre le soleil depuis les années 1980

Votre médecin généraliste ne connaît pas les faits émergents. Je connais des personnes qui doivent maintenir leurs niveaux à 150 ng/ml, sinon leur maladie de Crohn ou leur psoriasis reviendront s'ils descendent à 100 ng/ml. Je connais aussi un gars qui prend 1 million d'UI

par jour pour sa SEP et beaucoup de K2, son calcium reste dans la fourchette basse!

Si votre médecin savait ce qu'il faisait, il testerait votre taux de calcium dans le sang. Aucun taux de D3 ne peut vous nuire tant que votre taux de calcium dans le sang est dans la plage normale... C'est vraiment le seul test dont vous avez besoin...

Tant que la vitamine D3 vous fait du bien et que votre taux de calcium est normal, alors n'importe quelle dose est bonne, si vous commencez à avoir une toxicité de la vitamine D3 = hypercalcémie, les premiers symptômes à rechercher sont, nausées perte de poids rapide, dans de très rares cas, un calcul rénal calcique si vous avez tendance à avoir des calculs, alors vous arrêtez simplement la vitamine D3 pendant un certain temps

Mais si vous continuez: Il existe un moyen mnémotechnique général pour se souvenir des effets de l'hypercalcémie: « Pierres, os, gémissements, trônes et connotations psychiatriques »

Pierres (rénales ou biliaires) (voir calcul)

Os (douleurs osseuses)
Gémissements (douleurs abdominales, nausées et vomissements)

Trônes (polyurie) entraînant une déshydratation due au diabète insipide néphrogénique dû à la néphrocalcinose
Connotations psychiatriques (dépression 30-40 %, anxiété, dysfonctionnement cognitif, insomnie, coma)

Les autres symptômes comprennent les arythmies cardiaques

(en particulier chez les personnes prenant de la digoxine), la fatigue, les nausées, les vomissements (vomissements), l'anorexie, les douleurs abdominales, la constipation et l'iléus paralytique. Si une insuffisance rénale survient en conséquence, les manifestations peuvent inclure une polyurie, une nycturie et une polydipsie. Les manifestations psychiatriques peuvent inclure une instabilité émotionnelle, une confusion, un délire, une psychose et une stupeur. Signe du limbe observé dans l'œil en raison d'une hypercalcémie.

L'hypercalcémie peut entraîner une augmentation de la fréquence cardiaque et un effet inotrope positif (augmentation de la contractilité).

Si vous prenez 13 000 par jour de D3, vous devriez peut-être prendre au moins 520 microgrammes de K2 de type mk7 et jusqu'à 1 000 mcg de K2 si vous pouvez vous le permettre, il n'y a aucune toxicité avec la K2 à aucune dose connue, la prise de K2 aide à éliminer le calcium de votre sang et à le remettre dans vos os...

Le 7 octobre 2018,

Cher Jeff,

Je suis une femme de 67 ans et je prends jusqu'à 50 000 UI de D3 depuis mars de cette année et les cors sur mes deux pieds ont considérablement diminué. Je peux à nouveau acheter des chaussures à la mode, elles me vont maintenant! Mon articulation de la hanche, qui était partiellement déboîtée depuis 18 mois, me causait beaucoup de douleur et me réduisait prati-

quement à l'état d'ermite car je pouvais à peine marcher à cause de la douleur. Les médecins que j'ai consultés m'ont dit que j'avais une bursite et m'ont proposé des injections de cortisone pour la douleur.

J'ai refusé, car je ne vois pas l'intérêt de traiter les symptômes. Après 18 mois, mon dos était complètement spasmodique et une assurance médicale que je venais d'adhérer m'a permis de suivre 9 séances de physiothérapie. Après 6 visites, je lui ai demandé de vérifier mon articulation de la hanche car j'avais l'impression qu'elle n'était pas correctement insérée dans son alvéole. Elle était sceptique mais l'a vérifiée et l'a manipulée pour la remettre en place. Soulagement instantané dans la mesure où je pouvais à nouveau lever la jambe, mais la douleur était différente, là où le bord de l'os pelvien avait creusé une rainure dans la tête de l'os de la cuisse!

Le traitement D3 a fait des merveilles dans cette situation également. Mon problème est que j'ai du mal à trouver de la K2 qui ne soit pas pleine de charges. J'ai une mauvaise réaction au silicate de magnésium, au stéarate de magnésium et à la cellulose microcristalline. Connaissez-vous quelqu'un qui vit à Pretoria en Afrique du Sud et qui sait où je peux me procurer une forme pure de K2? Merci de partager vos recherches avec nous. Cela m'a redonné une bonne qualité de vie! Bien cordialement,

Astrid

Le 7 octobre 2018,

Je prends de la vitamine D3 depuis un peu plus de 4 ans. J'ai commencé avec moins de 1 000 UI par jour et au fur et à mesure que j'en lisais davantage sur la D3, j'ai progressivement augmenté la dose à 5 000, mais je suis récemment passée à 10 000 UI par jour. Est-ce suffisant? Je n'en ai aucune idée?

Pendant cette période, je n'ai eu qu'une seule toux, mais elle était très désagréable. Je n'ai pas eu d'autres rhumes, toux, maux de gorge ou grippe depuis que j'ai commencé la vitamine D3.

Quelle est la quantité recommandée pour une personne moyenne ou, dans mon cas, un retraité? Je prends également le jus d'un petit citron vert, avec de l'eau, tous les matins, toute l'année.

Bonjour Don,

Merci pour votre commentaire. Si vous considérez qu'un homme assis au soleil d'été pendant 1/2 heure en maillot de bain peut produire environ 20 000 UI de D3.

Vous comprendrez alors que ce que les médecins vous disent est une dose élevée, mais en réalité, elle est assez faible. Je pense que chaque adulte devrait en prendre au moins 10 000 par jour.

Un autre conseil vient du Dr Cannell du Conseil de la vitamine D. Il suggère qu'au premier signe d'un rhume, il faut prendre 50 000 UI de vitamine D3 par jour pendant trois jours pour le guérir rapidement. Mon père et moi avons déjà senti un rhume arriver alors que nous étions en voyage. C'était juste

un soupçon de toux, mais on pouvait dire que le rhume était sur le point de nous monter à la tête et de s'aggraver. Nous avons tous les deux pris 50 000 UI de vitamine D3 par jour pendant trois jours et boum! Il ne nous a jamais attrapés. Et il avait plus de 80 ans à l'époque.

Le 7 octobre 2018,

Bonjour Jeff,

Merci pour votre réponse rapide. Il est problématique d'importer des vitamines et des produits connexes en Afrique du Sud car Big Pharma prend les décisions ici de manière trop bruyante et trop fréquente.

C'est pourquoi j'espère trouver quelqu'un dans le coin si possible. Dans mon premier e-mail, j'ai mentionné que mes cors avaient rétréci, mais ce sont en fait les oignons sur mes pieds qui ont presque tous rétréci! Médicalement, c'est soi-disant impossible! Ma fille et moi en somme la preuve vivante.

Je vais vérifier eBay tout de suite. Merci,

Astrid,

Publié, le 30 mars 2015, par Aridus46,

Il y a environ trois mois, j'ai reçu mes résultats d'analyse sanguine d'un contrôle qui a révélé que j'avais un faible taux de vitamine D3 (je vis dans le Minnesota) et j'ai remarqué que je me sentais comme si je souffrais de dépression saisonnière, alors j'ai suivi un régime à dose énorme de 50 000 UI de vita-

mine D3 par jour et 5 000 UI de vitamine K2 (utilisée pour contrebalancer les effets de grandes quantités de vitamine D3). Maintenant, je sais qu'après avoir lu cela, vous pensez tous que je suis folle de prendre un dosage aussi élevé et à quel point c'est dangereux et bla, bla, bla... J'ai fait une tonne de recherches à ce sujet et les allégations de surdosage en vitamine D3 ont été beaucoup exagérées. Certaines études montrent que les gens prennent jusqu'à 1 000 000 UI par jour sans aucun effet secondaire. Je sais que beaucoup d'entre vous ne seront pas d'accord avec moi et c'est normal. Je ne partage pas ce message pour lancer un débat, mais pour vous faire savoir ce qui a fonctionné pour moi. Lorsque j'ai commencé le dosage élevé, je n'avais aucune intention d'aider mon acné. Cependant, même si je ne l'attribuais pas à la vitamine D3, à l'époque, mon acné avait considérablement disparu et pour la première fois depuis toujours, je n'avais pas remarqué la formation d'un nouveau bouton, même si je faisais les trois choses qui déclenchent plus que jamais des éruptions cutanées chez moi. À l'époque, je pensais que c'était parce que j'avais arrêté d'utiliser du sucralose, ce qui s'est avéré plus tard ne pas être un facteur. Après avoir utilisé toute ma vitamine D3, j'ai arrêté et j'ai recommencé à avoir des éruptions cutanées. Pourtant, je n'avais pas encore relié les pièces du puzzle. Un mois et demi plus tard, nous sommes allés à Sanibel Island pendant une semaine où il faisait beau tous les jours. Après seulement quelques jours au soleil, toute mon acné a disparu et aucune nouvelle n'est apparue. J'avais remarqué cela lors de vacances passées mais je ne pensais pas

que la vitamine D3 pouvait en être la cause. Cela m'a fait réfléchir à la raison pour laquelle ces effets se produisaient chaque fois que j'étais au soleil et j'ai eu un moment d'émerveillement. Lorsque je prenais de fortes doses de vitamine D3, mon acné était presque inexistante.

J'ai recommencé à prendre de la vitamine D3 à mon retour de vacances, mais cette fois-ci en prenant des doses de 30 000 UI pour la vitamine D3 et de 3 000 UI pour la vitamine K2. Presque immédiatement, j'ai remarqué des changements sur ma peau et il est très rare que j'aie un nouveau bouton qui apparaisse. J'ai même l'impression que je peux m'en sortir en étant un peu paresseux avec mon alimentation et que je vais quand même bien. J'ai fait quelques recherches en ligne et j'ai trouvé quelques autres personnes qui ont remarqué des résultats similaires, ainsi que des articles qui proposent des théories intéressantes sur les raisons pour lesquelles l'acné semble disparaître grâce à la prise de vitamine D3. Je vous encourage tous à faire de même et à faire vos propres recherches.

Encore une fois, je ne cherche pas à me lancer dans une polémique et à être attaqué par d'autres personnes qui me disent que ce que je fais est dangereux. Je comprends qu'au début, cela puisse paraître dangereux. Cependant, j'ai fait des recherches approfondies et je me sens assez confiant et en sécurité avec ce que je fais. Si vous souhaitez essayer mais que vous craignez de commencer avec une dose aussi élevée, je vous suggère de commencer par 5 000 UI de D3 par jour avec 1 000 UI de K2 et de voir comment cela fonctionne.

Si vous décidez d'essayer, j'apprécierai de savoir comment cela se passe. Il ne m'a fallu que quelques jours pour constater les résultats, donc après une semaine d'essai, j'aimerais savoir comment cela a fonctionné pour vous tous!

Brian, le 20 février 2017,

Je suis un adulte autiste qui n'a pas été diagnostiqué avant l'âge de 28 ans. J'en ai maintenant 32. J'ai commencé à prendre 15 000 UI de D3 il y a 8 mois et cela a presque totalement normalisé mon comportement. Je dois prendre 15 000 UI. Si je prends moins, ma capacité à socialiser chutera.

De plus, je ne peux tolérer que de petites quantités de vitamine A. Jusqu'à 2 000 UI, mais pas plus. Et je ne peux tolérer aucune vitamine K2. J'ai essayé de prendre 15 mg de K2 sur recommandation de Thomas Levy, mais j'ai eu de graves effets secondaires. De fortes douleurs au dos, des nausées et je ne pouvais pas rester debout pendant de longues périodes.

De plus, je me sens beaucoup mieux lorsque je combine la vitamine D3 avec des niveaux élevés de calcium. J'obtiens environ 2500 mg de calcium en buvant beaucoup de lait. Je ne peux prendre que de petites quantités de magnésium avant de commencer à ressentir des symptômes similaires à ceux que j'obtiens avec la vitamine K2.

Je pense que vous avez raison concernant le rapport entre les deux formes de vitamine D. Je pense également que les personnes autistes peuvent avoir un

plus grand besoin de calcium pour plusieurs raisons. L'une d'elles est une plus grande production endogène d'oxalates. Il se peut également que nous ayons besoin de plus de calcium dans notre alimentation parce que nous avons plus de mal à l'absorber.

Kim, le 7 mai 2015,

C'est incroyable à quel point le pouvoir de la vitamine D3 est sous-estimé. Je peux témoigner de ses bienfaits. J'ai récemment ajouté un supplément de vitamine D3 en janvier. J'ai eu la grippe ou un très mauvais rhume sept fois en 13 mois. Sans mentir, sans exagérer, sept fois! Pas seulement de la toux et des reniflements, mais des symptômes grippaux qui me font me sentir mal. Cela m'épuisait et me prenait quelques semaines pour me sentir « à nouveau normale » pour ensuite en attraper une autre peu de temps après. J'ai pu continuer à travailler malgré tout cela puisque je fais de la transcription médicale à domicile. Mais c'était très frustrant, surtout parce que je mange sainement, je fais de l'exercice et j'avais ajouté beaucoup de vitamine C. C'était aussi inquiétant parce que dans mon esprit, je me demandais: qu'est-ce qui ne va pas chez moi? Suis-je en train de mourir? Ai-je été exposé à de la moisissure noire ou quoi? mdr. Eh bien, je faisais des recherches en ligne sur les suppléments et je suis tombé sur un article sur la vitamine D3, qui mentionnait qu'il s'agissait en fait d'un type d'hormone qui aide à réguler l'immunité. Puis j'ai finalement compris que le fait d'être un travailleur de nuit ou de troisième équipe pouvait être la cause de ce problème.

Rétrospectivement, tout ce cycle grippe rhume avait commencé au moment même où j'ai commencé ce travail de nuit. Comme je dors le jour et que je sors rarement au soleil. Mes amis m'appellent, en plaisantant: un « vampire ». Mort de rire. J'ai donc ajouté 2 000 UI de vitamine D3 en décembre. Nous ne sommes pas en mai, pas encore de grippe ou de rhume! Je n'aurais jamais deviné qu'un simple ajout de vitamine D3 ferait une telle différence dans ma vie. Parfois, la solution à un problème ou à une maladie n'est pas aussi lointaine et compliquée qu'on a tendance à le penser! Que Dieu bénisse tout le monde!

Sandra Carney, le 22 avril 2014,

Je prends de la vitamine D3 à raison de 13 000 UI/jour depuis deux ans. Je souffre d'arthrite psoriasique. J'ai pris du Plaquenil, du Méthotrexate, du Remicaide, de l'Enbrel. Je suis maintenant sous Stelara. Ils fonctionnent pendant un certain temps, puis cessent de fonctionner. Cependant, la vitamine D3 à forte dose est ce qui maintient constamment le système immunitaire sous contrôle. Un problème: lors de mon dernier contrôle, j'étais à 183 sur mon taux. Je prends *bien* de la vitamine K et du glycinate de magnésium. Chaque fois que j'essaie de réduire disons à 10 000 UI/jour, le système immunitaire revient en force. Existe-t-il d'autres compléments alimentaires ou aliments qui pourraient favoriser l'absorption de la vitamine D3 pour que je n'en aie pas besoin d'autant? Je suis le régime du Dr Furchman.

Cordialement,

Sandra Carney,

Hanne TP, le 26 juillet 2013,

Je prends 20 000 UI de D3 par jour depuis des années. De plus, j'applique également les capsules huileuses directement sur ma peau. Cela m'a guérie de l'arthrite, du psoriasis et a rajeuni le tissu mammaire (je subis toujours des examens semestriels après un cancer du sein il y a 9 ans). Mon médecin est déconcerté. J'ai maintenant le tissu mammaire d'une femme de 20 ans (j'ai 48 ans). Il n'a jamais vu d'IRM comme ça. Je n'ai plus de coups de soleil non plus. Mon père (68 ans) prend également la même quantité de D3. Il a commencé à en appliquer sur sa tête car il avait la peau sèche. Ses cheveux ont commencé à repousser (ce qui n'était pas arrivé depuis 40 ans). Il a également des poils noirs sur ses bras. Nous prenons maintenant des photos de sa tête et mesurons la calvitie qui rétrécit. Nous n'avons pas eu d'effets secondaires négatifs, cela a plutôt changé ma vie. Il faut trois semaines pour que la dose de D3 soit réduite de moitié dans le corps. Si vous ne vous sentez pas bien, arrêtez simplement de les prendre.

Le 12 juillet 2018,

La vitamine D3 a guéri mon acné d'adulte,

Soumis il y a 1 an, par uncertain_tea,

J'ai fait un test de vitamine D3 il y a plusieurs mois qui s'est

révélé faible, j'ai donc commencé à prendre des pilules de vitamine D3 et, de manière inattendue et surprenante, mon acné adulte contre laquelle je luttai depuis des années a soudainement disparu et n'est pas revenue. Je voulais juste faire passer le mot au cas où cela aiderait quelqu'un d'autre. Ma peau semble également être moins sensible maintenant.

Le 7 juillet 2018,

Comment je me suis guérie des polypes nasaux

Maintenant, pour ceux d'entre vous qui ont des polypes nasaux, vous savez ce que c'est que de se réveiller chaque jour de sa vie avec la tête embrumée, le nez bouché et la bouche sèche. Cela ne s'améliore pas au fil de la journée. La vie n'est pas agréable, mais d'une manière ou d'une autre, nous nous battons jour après jour.

C'était ma vie pendant 15 ans, puis elle a changé. Avant mon premier emploi, j'étais définitivement une personne de plein air, toujours dehors à jouer au football, très rarement à la maison. Le monde avant les jeux informatiques ou l'introduction d'Internet dans nos vies. Néanmoins, la vie était belle et ma santé était brillante. Le nouveau travail impliquait de longues heures à l'intérieur, quelque chose d'étrange à mon mode de vie. Eh bien, je me suis contenté de continuer et j'étais déterminé à réussir. En fait, j'ai excellé et en deux ans, j'ai terminé mon programme d'études supérieures et assumé un rôle de gestion. La vie se passait bien.

Puis, deux ans après avoir com-

mencé mon travail, j'ai remarqué que plusieurs choses se produisaient. Tout d'abord, j'ai commencé à ressentir une oppression thoracique lorsque je respirais et un côté de mes sinus semblait obstrué. Comme une personne normale, je suis allée chez le médecin. Après avoir décrit mes symptômes au médecin, il a diagnostiqué que j'avais de l'asthme et m'a prescrit mon premier inhalateur. Pour mes sinus, j'ai été orientée vers un ORL – oui, la longue liste d'attente portait désormais mon nom. Après une longue attente, j'ai été vue par un spécialiste ORL – il m'a dit que mon os nasal s'était déplacé d'un côté et que j'avais besoin de le redresser.

J'ai donc accepté et après une autre longue attente, j'ai été opérée. En un jour, j'étais à la maison et après une semaine, je me sentais mieux. L'obstruction a disparu et la vie a continué, mais maintenant, je n'avais plus que mon asthme à gérer. Quelques années après mon opération des sinus, j'ai commencé à ressentir un blocage dans les sinus. Au début, j'ai remarqué que mon nez coulait. C'était plutôt gênant, puis j'ai commencé à devenir gênée. Je suis allée chez le médecin et on m'a informée que j'avais ce qu'on appelle un polype nasal. Oh, un polype, ça devrait être facile à traiter, non? Non? Euh.

« Non. Désolé, il n'existe pas de remède connu pour cela, mais vous pouvez le faire enlever chirurgicalement s'il cause des problèmes » a dit le médecin. Avant de prendre une mesure aussi drastique, on m'a conseillé de prendre des sprays de stéroïdes. Oui, pas seulement un, je les ai tous essayés un par un. Pas de chance. En fait, mon état s'est

aggravé, tout comme mon asthme. Maintenant, je le ressentais vraiment. Sur la liste d'attente, je suis allée me faire enlever ces vilaines choses. Un an plus tard, j'ai subi mon opération. Cela semblait assez simple et j'étais à la maison le lendemain. En une semaine, le sang et le gonflement avaient disparu et je pouvais respirer par le nez! Je me sentais fantastique.

J'avais depuis longtemps oublié ce que je ressentais. Il y avait cependant un problème. Mon odorat perdu n'était pas revenu. Cela m'a vraiment enlevé cette sensation agréable. En moins d'un an, mes polypes nasaux étaient revenus. J'ai commencé à être vraiment frustrée. En plus de mon asthme qui s'aggravait, j'ai commencé à perdre mon sang-froid plus facilement. En plus de cela, la culpabilité que je ressentais après avoir perdu mon sang-froid me déprimait vraiment. C'était tellement contre ma nature que j'avais du mal à y faire face.

Que devais-je faire? Je me suis à nouveau inscrite sur la liste d'attente pour une deuxième fois pour faire enlever les polypes nasaux. Comme avant, tout s'est bien passé. Mon odorat n'était toujours pas revenu. Le pire était à venir. Mes polypes sont revenus au bout de deux mois. La dépression s'installait. Le travail était extrêmement stressant et chargé. La situation ne s'améliorait pas. À ce stade, j'ai pris le temps de réfléchir à ce que je devais faire. Les mots de mon ORL résonnaient encore dans mes oreilles « à dans deux ans »!

Il devait y avoir un meilleur moyen. À présent, nous avons Internet. J'y avais accès et j'ai commencé à faire des

recherches plus approfondies. Comme vous le savez tous maintenant, le Web regorge de toutes sortes d'allégations et de remèdes. J'étais prêt à tout essayer. C'est surprenant de voir à quelle vitesse on peut y parvenir. Depuis le début de la maladie, il y a eu un parcours de 15 ans, trois opérations, deux scanners et un nombre incalculable de sprays pour les sinus. Après tout ce temps, j'ai eu la plus longue période de soulagement de ma vie!

Je me retrouve débarrassé des polypes nasaux et je suis débarrassé de ces polypes depuis deux mois déjà. Alors, que s'est-il passé? J'ai commencé à faire des recherches sur la vitamine D3 et j'ai découvert qu'elle contrôlait la réponse immunitaire à l'inflammation. Cela a commencé à avoir du sens. L'asthme était une réponse inflammatoire. Le système immunitaire était incapable de fonctionner efficacement sans vitamine D. Pour quelqu'un né au Pakistan et élevé au Royaume-Uni à partir de l'âge de deux ans, mon ADN s'attendait à ce qu'il y ait du soleil.

J'ai dû réussir à m'en sortir dans la vie car j'ai toujours été une personne de plein air jusqu'à ce que je commence à travailler. J'étais dévoué à ma carrière et je n'ai certainement pas pris assez de soleil. La carence a dû s'aggraver. Est-ce que je me faisais des illusions? Cela semblait trop simple. Heureusement pour moi, mon rendez-vous chez l'ORL est arrivé.

J'ai exposé ma théorie et mon expérience au Pakistan à mon consultant. Je lui ai demandé s'il y avait eu une étude sur la carence en vitamine D3 et les problèmes de sinus. Il m'a

répondu qu'il n'avait rien lu. Je suis reparti déçu, mais toujours très optimiste. Sur la liste d'attente, je me suis rendu pour ma 4e opération qui, je le savais, aurait lieu dans un an, alors autant m'inscrire sur la liste maintenant. Je suis rentré chez moi déterminé à mettre ma théorie à l'épreuve. Le lendemain, je suis allé chez Holland and Barrets et je me suis acheté de la vitamine D3 – la vitamine du soleil.

J'ai commencé à la prendre le même jour. Rien ne s'est passé pendant une semaine. Puis j'ai remarqué que j'avais mal à la gorge et qu'une légère toux a commencé. Après environ deux semaines, ma toux est devenue plus productive et j'ai commencé à tousser régulièrement du mucus blanc. Après environ trois semaines, la toux est devenue très sensible et difficile à contrôler. Je n'arrivais pas à dormir et parfois la toux était violente, nécessitant une force croissante pour évacuer le mucus qui était plus collant et plus difficile à déloger.

Après 4 semaines, je ne pouvais plus supporter la toux. Je pouvais à peine parler. Ma consommation d'inhalateur était à son plus haut niveau depuis deux ans et j'avais besoin d'un soulagement. Je suis allée voir mon médecin qui m'a prescrit une courte cure de Prednisolone. Je déteste la Prednisolone, mais j'ai compris que c'était un mal nécessaire. Alors au lieu d'en prendre pendant une semaine, j'en ai pris juste assez pour maîtriser la toux. Au final, j'en ai eu besoin de trois jours.

Pendant toute cette période, j'ai continué à prendre de la vitamine D3. Après 4 semaines, j'ai remarqué que mes sinus com-

mençaient à s'ouvrir. J'ai mis cela sur le compte de la Prednisolone. Elle est connue pour réduire les polypes nasaux, mais ce n'est pas quelque chose que vous voulez prendre à long terme en raison des effets secondaires. Après 6 semaines, j'étais sûre que la prednisolone n'était plus active, mais mes polypes ont continué à rétrécir et après 7 semaines, les deux sinus étaient totalement clairs!

Le meilleur restait à venir. Après 8 semaines, mon odorat est revenu après 15 ans! Naturellement, j'étais en larmes et très émotive. J'étais tellement reconnaissante de ce changement dans ma santé. Mon asthme était inexistant et mes polypes nasaux avaient été guéris. Cela fait plus de deux mois maintenant et chaque jour je me sens encore mieux.

Je me réveille de temps en temps et je nettoie mes sinus et je remarque du sang. Je suppose que les polypes plus profonds se brisent et se nettoient. Seul le temps nous dira combien de temps cela va durer. Après tout cela, c'était la vitamine D3, quelque chose qui est facile à acheter et relativement bon marché.

Je me rends compte qu'il n'y a pas de substitut à la vraie chose et je sors maintenant toujours et m'assois au soleil pendant 15 minutes pour m'assurer de recevoir ma dose quotidienne.

Les jours nuageux, je prends ma vitamine D3. Si vous envisagez d'essayer cela, il peut être utile de demander à votre médecin de faire un test pour établir votre niveau actuel de vitamine D. J'ai d'abord pris un comprimé de 400 UI par jour, puis je suis passé à 800 UI pendant

quelques semaines. Je prévois de faire vérifier mes niveaux, mais pour être honnête, je ne peux pas me permettre de perdre plus de temps.

Intéressant,

Par A. C. White, le 30 juin 2018,

C'est une lecture intéressante, mais je répète trop ses conclusions. J'en prends 1 000 IU et je vais le doubler pour voir s'il y a une différence. Je le fais tester régulièrement car j'ai des problèmes de thyroïde et c'est 86 %, donc quand j'ai lu que cela m'aidait pour la thyroïde et la vue, j'ai été surpris, donc j'augmenterai davantage ma vitamine D.

Un changement de vie. à lire absolument!

Par Kristen M. Cosentino, le 24 juin 2018,

Tout le monde devrait lire ce livre. Je prends des doses énormes de vitamine D3 depuis deux mois maintenant, et le changement dans ma santé et mes niveaux d'énergie est incroyable. Mes hormones sont dérégées depuis des années, et je me sens déjà stabilisée. J'ai pu sentir la différence immédiatement, dès la première semaine. Mes envies de sucre ont disparu, mon cycle menstruel est un jeu d'enfant, mon humeur est fantastique, mon sommeil est profond et réparateur, mais j'ai besoin de moins qu'avant, la dépression a disparu, une vieille blessure au dos craque et se remet en place sans douleur, mes pensées sont claires, mes

ongles poussent pour la première fois de ma vie... Ce livre était la réponse pour moi. J'ai même acheté le livre et solgar D3 & K2 pour que ma mère les prenne. Elle lutte contre la dépression depuis des années. Elle m'a dit que le premier jour, elle a commencé à se sentir mieux.

Et juste une remarque: les allégations de « toxicité » sont tout simplement des conneries. Ma dose de Solgar D3 est de 10 000 UI, et la semaine dernière, j'étais à une conférence et j'étais très très occupée et pour une raison quelconque, je pensais que ce n'était que 1 000 UI. Donc, par accident, pendant plus de 7 jours, j'ai pris plus de 150 000 ui par jour. J'ai fini par ressentir un petit pincement au niveau des reins, alors j'ai complètement arrêté. Je vais faire une petite pause avant de reprendre 50 000 UI/jour. Mais devinez quoi? Je suis en vie. Mon corps m'a fait savoir ce qui se passait et tout va bien. La diabolisation des vitamines basée sur la peur doit cesser! Nous pouvons guérir une grande partie de nos maladies grâce à l'éducation, à la détoxification et à la nutrition.

J'achète ce livre une troisième fois pour un autre ami. Merci pour votre dévouement, Jeff. Cela a vraiment porté ses fruits. Que Dieu vous bénisse, vous et votre mission.

Infiniment reconnaissant!

De Chris, le 10 juin 2018,

Je suis infiniment reconnaissant de la part de Heroes pour le livre et de mon ancien collègue Eugen, qui m'a recommandé le livre.

Il m'a fallu environ 1 heure pour lire le livre. En une heure, le Dr Heroes m'a expliqué les choses les plus importantes sur la thérapie à la vitamine D3 de manière simple et compréhensible. À cette époque, j'étais littéralement une épave et j'ai été traité par plusieurs « spécialistes »: médecin de famille, cardiologue, consultant senior en chirurgie thoracique, plusieurs chirurgiens orthopédistes, médecin ORL et neurologue. Bien qu'il semblait impossible de retrouver la santé en 7 jours, j'ai mesuré mon taux de vitamine D3. À la mi-novembre 2017, il était de 15 ng/ml. Mon médecin de famille a dit que ce serait un peu bas et que je pourrais me procurer « quoi » à la pharmacie! Après de longs allers-retours, il m'a finalement prescrit Decristol 20.000 UI et j'ai pu commencer la thérapie. En seulement 4 jours, j'ai avalé 14 comprimés x 20.000 UI, et depuis, je prends tous les jours (sauf en vacances à la plage) 5 000 UI. Après environ 6 semaines, mon taux de D3 était de 70ng/ml.

Et maintenant, revenons au livre. Dans mon cas, c'était le meilleur investissement de ma vie, 14,90 €. Tous les problèmes de santé décrits dans le livre et moi aussi avons disparu et j'évite les « spécialistes ». J'ai compris pourquoi les médecins ne recommandent pas la vitamine D3, au contraire, ils essaient à tout prix d'empêcher la mesure et la thérapie (mon médecin de famille et de nombreux cas de mon entourage).

Du point de vue de la thérapie de 7 mois à la vitamine D3, je peux fortement recommander le livre. Pour moi, cela m'a aidé avec les problèmes de santé sui-

vants:

- Crampes musculaires – environ 30 ans de médecins principalement traités avec du magnésium sans succès, le premier jour et jusqu'à aujourd'hui facile!
- Douleurs au genou – Des années de « spécialistes » examinés sans succès, sans diagnostic clair, après trois jours et jusqu'à aujourd'hui: facile!
- Maux de dos, douleurs à l'épaule et tennis-elbow – Amélioration progressive jusqu'à disparition complète!
- Acouphènes, amélioration immédiate jusqu'à disparition (presque) complète!
- Ongles fragiles, amélioration notable après une semaine, maintenant plus de problème!
- Nerfs – de « au bord de la dépression » de la vie en 7 jours!
- Troubles du sommeil – amélioration significative!
- Douleur au sternum – Après pontage et pseudo-arthrose diagnostiquée, traité avec du Tillidin inefficace et d'autres analgésiques puissants – devient progressivement supportable et supporte les analgésiques jusqu'à aujourd'hui!
- Grippe et rhume – nous avons été épargnés, ma femme et moi, cet hiver!
- Lèvres gercées et saignantes (en hiver) – c'est fini!

Cela n'a pas aidé pour la douleur et le gonflement de la cheville que 5 médecins, aucun diagnostic clair et beaucoup de médicaments différents ont fait. Mon ami Eugène a aussi une chose en tête: le DMSO (C2H6OS), amélioration en seulement 4 heures, guérison en un jour!

J'étais une épave et je suis à nouveau bien et heureux, c'est pourquoi je n'arrête pas de pro-

mouvoir le livre et la thérapie à la vitamine D3. J'ai pu inspirer de nombreux collègues et personnes de mon entourage pour le livre et la méthode et la « base de fans » est, Dieu merci, de plus en plus grande.

Bien sûr, vous pouvez rassembler les connaissances gratuitement sur Internet, mais « Healthy in 7 days » est le moyen le plus simple, le plus efficace et le plus rapide de commencer, de devenir en bonne santé par vous-même. Même les personnes en bonne santé devraient lire le livre pour rester en bonne santé, mais elles ne le feront probablement pas et si c'est le cas, elles ne remarqueront aucun changement immédiat et évalueront le livre négativement.

Le 21 juin 2018,

Bonjour M. Bowles,

J'essaie de concevoir depuis trois ans avec une endométriose légère à modérée. Après trois échecs d'IUI, j'ai su que quelque chose n'allait pas, comme un problème auto-immun, et j'ai décidé de lire quelques livres par moi-même. Je suis tombée sur votre livre sur Amazon et j'en ai acheté un exemplaire le 26/02/13. Je ne me souviens pas exactement de ce avec quoi j'ai commencé, mais c'était bas, entre 25 et 35. J'ai commencé à prendre de la vitamine D3 pour augmenter les niveaux avant un autre essai, je n'ai rien à perdre, mais j'essaie. J'ai acheté 10 000 unités, j'ai commencé à 50 000 unités par jour avec la vitamine K pendant environ un mois, puis 30 000 par jour pendant quelques semaines, puis 20 000 unités par jour jusqu'à ce test sanguin.

De: Advisory,

Envoyé: mardi 19 mars 2013,

Vitamine D3,

Votre taux sanguin de 25 hydroxy vitamine D3 était de 129 ng/ml. Arrêtez votre vitamine D3 pendant deux semaines, puis reprenez à la moitié de la dose. La plage optimale pour la 25 hydroxy D est de 50 à 80 ng/ml. Vous pourrez refaire le test dans environ deux mois. C'était mon taux avant ma conception en avril 2013. J'ai accouché d'un bébé en bonne santé en décembre 2013. Votre livre m'a été d'une aide précieuse.

Merci beaucoup.

K.B.

Top,

De Gaby, le 7 juin 2018,

Wow, faites votre propre essai de vitamine D3 à haute dose après avoir lu ce livre, car aucun médecin n'a pu m'aider. Que puis-je dire... Après deux semaines, mon asthme allergique a au moins diminué de moitié, mon côlon irritable est laxiste, mes allergies alimentaires ont pratiquement disparu. J'espère maintenant qu'après une ingestion prolongée, l'allergie au pollen disparaîtra, lisez et essayez!

Semble avoir des effets dangereux

De la part d'un client Amazon le 5 juin 2018,

Depuis que je prends de fortes doses de D3 et K2, je souffre de douleurs dans tout le corps et de crampes musculaires (presque un an). Jusqu'à présent, aucun médecin ne sait ce que j'ai, du sang a été examiné, des rhumatismes, etc. En attente d'un rendez-vous avec un endocrinologue.

Je ne remercierai jamais assez le Dr Hahn,

Le 14 décembre 2013, publié sur Amazon.com,

J'ai développé de l'asthme à l'âge adulte. Ma vie était misérable. J'avais une respiration sifflante 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Je ne pouvais jamais respirer à fond. Et mes quintes de toux étaient débilitantes. Bien sûr, je prenais tous les médicaments disponibles, mais même les stéroïdes ne m'ont pas empêché d'utiliser l'inhalateur de secours toutes les 4 heures, mais j'en voulais plus! J'étais arrivée à un point où je voulais tout abandonner. Puis j'ai commencé à surfer sur Internet pour trouver tout ce qui pourrait m'aider. J'ai finalement trouvé le protocole du Dr Hahn, mais ni mon pneumologue ni mon médecin traitant ne se sentaient à l'aise d'essayer son plan. Mon gentil pneumologue m'a même dit: « Je suis désolée, mais vous savez que j'ai subi un lavage de cerveau à l'école, et que ce que je fais est la meilleure façon de vous aider ». J'ai obtenu un rendez-vous avec le Dr Hahn. Il a été merveilleux. J'ai commencé son protocole et en deux semaines, j'avais totalement éliminé mon inhalateur de

secours! J'ai gardé l'inhalateur de stéroïdes pendant un peu plus d'un mois. Ma vie m'a été rendue! J'ai eu quelques hauts et des bas et j'ai dû répéter son protocole, mais je suis maintenant totalement libérée de l'asthme! Le Dr Hahn m'a redonné la vie! Je peux respirer! Ce livre pourrait aussi vous sauver la vie! Un remède contre l'asthme? Ce que votre médecin ne vous dit pas et pourquoi par [Hahn MD MS, David L.]

Le 8 juin 2018,

Utile contre le psoriasis

J'ai du psoriasis et j'ai acheté le livre pour prendre une dose plus élevée de D3. Cela m'a beaucoup aidé. Merci, mes héros.

Publié par Christa S.

Par K. Silva, le 17 mai 2018,

Je viens de terminer la lecture du livre de Jeff Bowles, « Vitamin D3 Miracle » et j'ai adoré! C'est fascinant, convaincant et cela m'a donné matière à réflexion. Je cherche des réponses à mes problèmes de santé depuis plus d'une décennie. J'ai probablement essayé la majorité des suppléments qui existent. J'ai eu la majorité des symptômes d'hypothyroïdie et de carence en vitamine B12 pendant longtemps. L'année dernière, je suis tombée sur un article sur la carence en vitamine B12 et cela correspondait à ce que je traversais. Je suis allée chez le médecin plusieurs fois et ils ne m'ont jamais été d'une grande aide. Malgré mes symptômes de froid permanent, de déformation des ongles, de

fatigue intense, d'essoufflement, de faiblesse, pour n'en citer que quelques-uns, ils me disent généralement que je suis simplement déprimée. Vraiment? Et c'est ce qui provoque des ongles déformés, et veulent me prescrire des antidépresseurs. C'est extrêmement frustrant. J'ai donc choisi d'essayer la vitamine B12 et ses cofacteurs de folate, en essayant moi-même des injections quotidiennes d'hydroxy B12 pendant environ 8 mois. J'ai constaté une amélioration et ma vue, qui a tendance à fluctuer quotidiennement, s'est améliorée de presque un point entier, selon ma prescription annuelle. Mes étourdissements se sont également améliorés... Mais je luttais toujours contre la fatigue et la sensation de froid, alors j'ai craqué et je suis retournée chez le médecin, grimaçant cette fois-ci car j'avais peur d'avoir droit à un discours sur la dépression. Une femme qui était assistante médicale a fait l'analyse sanguine de base sur moi et m'a dit que tout était normal.

Pendant ce temps, je faisais mes propres recherches et je suis tombée sur des articles sur les symptômes de carence en vitamine D, qui présentaient beaucoup des mêmes symptômes. J'ai demandé à l'assistante si elle pouvait tester ma vitamine D3 et elle a refusé. Elle m'a dit que tout le monde dans notre région avait généralement un faible taux de vitamine D3 et que je devais simplement prendre 2 000 UI de D3 par jour. J'ai donc commencé à le faire, mais j'ai augmenté la dose à 5 000 UI par jour et 4 semaines plus tard, j'ai payé pour faire mon propre test de vitamine D3 lors d'une foire de la santé. J'ai rejoint plusieurs groupes de vitamine D3 que je pouvais

trouver sur Facebook et j'ai commencé à lire autant que possible pendant mon temps libre. Mon test est revenu à 30 ng et c'était après avoir déjà pris 4 à 5 000 UI par jour. J'ai augmenté ma dose de D3 à 10 000 UI/jour et je me suis sentie mieux. J'ai commencé à faire des siestes profondes avec des rêves vifs et je me suis sentie détendue par rapport à la vie (malgré les tonnes de stress que je ressens en ce moment). J'ai acheté le livre de Jeff et je l'ai lu attentivement et j'ai commencé à augmenter prudemment ma dose de vitamine D. La semaine dernière, j'ai pris 20 000 UI/jour et les deux derniers jours, 30 000 UI/jour. Je me sens plutôt bien! J'ai quelques difficultés à trouver la vitamine K2, le magnésium et les multivitamines, mais je me sens très encouragé et j'ai commencé à faire des recherches sur Pubmed comme Jeff l'a suggéré dans son livre. J'ai trouvé jusqu'à présent des liens entre la carence en vitamine D3 et deux problèmes auxquels j'ai dû faire face tout au long de ma vie: la scoliose et le dysfonctionnement de la vésicule biliaire. Je prévois de continuer à chercher et de continuer à expérimenter pour restaurer la vitamine D3 dans mon système. Une chose que j'aimerais vraiment guérir, en plus de la fatigue débilitante, c'est la douleur dans mon bras gauche que j'ai ressentie après m'être fait une injection de vitamine B12, dans la région du bras/de l'épaule et j'ai très probablement touché un nerf et causé des dommages. C'était à la fin du mois de novembre 2017. J'ai essayé la physiothérapie et cela s'est amélioré, mais seulement de petites quantités et avoir mal tous les jours use une personne. Je sais que les nerfs sont des cellules qui cicatrisent très lente-

ment et parfois, ils ne cicatrisent pas du tout, mais je garde espoir que cela s'améliorera. Les bienfaits que j'ai constatés jusqu'à présent avec la supplémentation en vitamine D3 se situent au niveau de mon humeur: je me sens souvent bien, ma libido a beaucoup augmenté, je me suis réchauffée et je n'ai plus aussi froid et je me sens moins fatiguée, même si j'ai découvert que mon niveau d'énergie est plus stable si je répartiss la vitamine D3 sur la journée en au moins trois doses. Donc actuellement, je suis à 10 000 UI le matin au réveil, puis 10 000 UI à 11 h et 10 000 UI à 15 h. Je prends Triple K de Bronson vitamines à raison de trois par jour et 200 mg de Mag Glycinate au coucher et 250 mg de Mag Malate sous forme de poudre dans mon café le matin. Je suis tellement heureuse d'avoir commencé ce voyage à la vitamine D! Merci Jeff Bowles d'avoir écrit votre livre et d'avoir partagé votre expérience!

Le 16 mai 2018,

Le psoriasis est une maladie auto-immune de longue durée caractérisée par des plaques de peau anormales.

Ces plaques cutanées sont généralement rouges, prurigineuses et squameuses. Leur gravité peut varier de petite et localisée à une couverture corporelle complète.

Re: Témoignages sur le psoriasis (Protocole de Coimbra)

Par AntonioBR, le mercredi 22 février 2017,

Témoignage de Nadir,

En 2008, après une crise de stress. Nadir Tereza a développé de graves lésions cutanées. Elle a subi une biopsie cutanée et a reçu le diagnostic de psoriasis.

Depuis lors, elle a été suivie par des dermatologues.

Elle a utilisé pratiquement tous les médicaments conventionnels sans succès: Advantan, Psorex, Therapsor, Celestone soluspan, Gamaline, Methotrexate, Venlafaxine, Bupropion, Methylphenidate etc.

Elle a récemment parlé avec le Dr Ghizzi, un chirurgien plasticien réputé qui nous a adressé. Elle a suspendu tous les médicaments conventionnels et a commencé un traitement avec le Protocole de vitamine D3 alimenté par un régime sans gluten.

Son évolution clinique a été excellente. En peu de temps, les lésions se sont améliorées de 90 %. Cependant, elles ne se sont pas améliorées à 100 % car la patiente a fait quelques transgressions alimentaires.

Le Protocole de vitamine D3 a également inversé la dépression, l'hypertension et l'hypercholestérolémie.

<http://www.vitaminadmedicinaesaude.com.br/nadir-tereza-psoriedade/>

Témoignage Arlete,

Il y a 16 ans, Mme Arlete a commencé à présenter des lésions dermatologiques qui la démangeaient terriblement. Elle a consulté plusieurs dermato-

logues et a reçu le diagnostic de psoriasis. Pendant toutes ces années, elle a utilisé de nombreux médicaments conventionnels sans succès. Récemment, les lésions cutanées se sont aggravées et elle a commencé à ressentir des douleurs aiguës et a reçu un nouveau diagnostic: arthrite psoriasique. Son médecin lui a prescrit du méthotrexate, mais la patiente avait peur des effets secondaires du médicament et a décidé de ne pas le prendre.

Peu de temps après, elle a pris connaissance du traitement à la vitamine D. Nous avons commencé le Protocole de Coimbra, et nous avons éliminé tout le gluten de son alimentation et suspendu tous les médicaments conventionnels. Le résultat a été spectaculaire. En quelques jours, les démangeaisons qui la dérangeaient ont diminué et quelques mois après, toutes les lésions dermatologiques ont disparu. De plus, sa tension artérielle et sa constipation se sont normalisées. Son témoignage peut aider de nombreux médecins et patients à choisir la meilleure option thérapeutique pour le psoriasis et d'autres maladies immunitaires: <http://www.vitaminadmedicinaesaude.com.br/arlete-pires-psoriedade/>

Témoignages sur le psoriasis (Protocole de Coimbra),

Par AntonioBR, le lundi 23 octobre 2017,

Témoignage d'une patiente allemande,

La patiente est une jeune femme allemande traitée pour le psoriasis. Elle a commencé le

protocole de Coimbra il y a trois mois. La photo en haut à droite est celle du début du traitement, juste en dessous se trouve une photo prise après quelques semaines de traitement, et à gauche, la photo prise maintenant, après trois mois de doses élevées de vitamine D: <https://www.facebook.com/coimbraprotocol/photos/a.1548144692151907.1073741828.1546797872286589/1808311949468512/?type=3&theater>

Le 16 mai 2018,

Attention il y a 19 jours En réponse à un article précédent Zona Varicelle

J'ai acheté cet Ebook il y a environ un an. La forte dose de D3 associée à la K2 a été une bénédiction pour moi. J'ai seulement expérimenté jusqu'à 30 000 UI, puis 20 000 et 10 000, en étalant mes vitamines. Et lorsque le temps chaud est arrivé l'année dernière, j'ai fait une pause et je me suis contenté de 10 000 et 20 000 UI et de la K2. Quoi qu'il en soit, j'ai récemment entendu dire que des personnes ayant un faible taux de vitamine D3 avaient été guéries du zona après avoir reçu 50 000 UI pendant trois jours. Je me demandais si M. Bowles avait entendu parler de cette étude et s'il avait fait une mise à jour de son livre depuis l'année dernière.

Oui, il existe des informations sur Internet provenant de Bill Sardi, qui a trouvé des connaissances qui ont eu une poussée de zona et qui ont pris 50 000 UI de D3 et qui ont vu leur douleur disparaître en une heure. Et quelques jours supplémentaires à 50 000 UI par jour ont fait disparaître la douleur.

Apparemment, il est plus probable que vous ayez un zona si votre système immunitaire est compromis par de faibles niveaux de vitamine D3.

Bien que je n'aie pu trouver aucune donnée sur la latitude, il existe une saisonnalité des poussées et une augmentation de l'incidence à l'âge où l'on évite de plus en plus le soleil. Sans nom-2, anonyme.

Par M. M., le 14 mai 2018,

Ce livre est écrit dans un style très amateur et peu professionnel. Cependant, vous remarquerez que j'ai donné cinq étoiles au livre! Je crois en la sagesse des foules. Plus de 750 avis, la majorité positifs, combinés au fait que les suppléments de vitamine D3 ont des milliers d'avis positifs sur Amazon m'ont amené à me demander si son approche avait du mérite.

Je prends 50 000 UI de vitamine D3 par jour depuis environ trois semaines maintenant, et pour utiliser délibérément un cliché bien connu: je suis un homme nouveau.

J'ai des douleurs aux chevilles et aux pieds depuis des années. Elles sont tombées à environ 20 % de ce qu'elles étaient. J'ai ressenti la douleur que Jeff décrit à propos de mes anciennes blessures revenir avec vengeance, qui s'est ensuite estompée pour laisser mes pieds se sentir correctement réparés.

Ma double tendinite du coude et du poignet a en grande partie disparu. Hier, j'ai fait tourner ma fille de trois ans dans les airs et j'ai fait du développé couché

avec elle (oui, les enfants de trois ans sont fous). Auparavant, j'avais très mal le lendemain, mais je me sens incroyablement bien.

Mes problèmes intestinaux semblent se résorber rapidement. Sans vouloir être trop grossier, mes hémorroïdes ont presque disparu. Mes pellicules ont disparu.

Merci pour l'idée, Jeff! Maintenant, si vous pouviez dépenser une centaine de dollars pour un réviseur, votre message serait beaucoup plus entendu.

De TTobi, le 8 mai 2018, Il y a environ trois ans, j'ai pris connaissance du sujet de la « vitamine D3 » par l'intermédiaire d'un ami. Des problèmes quotidiens « courants » me tourmentaient: étourdissements après le levier, fatigue pendant la journée, un rhume toutes les deux ou trois semaines, etc. Rien de dramatique, mais ces problèmes limitaient un peu ma qualité de vie.

À l'époque, j'ai décidé de donner une chance au livre et aux compléments de vitamine D3 et je n'ai pas été déçu. Au contraire, je suis toujours très enthousiaste. Après seulement quelques semaines, les problèmes mentionnés ci-dessus ont disparu, j'étais en bonne santé pendant plus de trois ans, je n'ai même pas attrapé un rhume.

Le 24 avril 2018, par Taiger Hillard. Je suis très reconnaissant d'avoir découvert ce livre. Je tiens à remercier l'auteur d'avoir pris le temps de faire des recherches et de créer un livre aussi instructif. Je vais sûrement bénéficier de ce livre étant don-

né que j'ai 35 ans et que je dois subir une opération de remplacement de la hanche cette année. Pour l'instant, je ne prends actuellement que 8 000 UI de vitamine D3 et 180 mcg de K2, avec 400 mg de magnésium par jour et de la vitamine A. J'ai moins de douleur! Après avoir lu ce livre, j'augmenterai mes doses à 50 000 pendant un mois et je verrai ensuite la réaction de mon corps à partir de là. Je ne veux pas subir d'opération chirurgicale, alors je prie pour que cela fonctionne. Je sais que cela me sera très bénéfique! Je dois partager ce livre avec tous ceux que j'aime. Merci encore. Taiger.

Par Mark T. Brody, le 22 avril 2018,

Ce livre est extrêmement révélateur de la puissance de la vitamine D3 et de la vitamine K. C'est une combinaison extrêmement puissante qui réduit ou élimine la calcification, qui est à l'origine de nombreuses maladies, voire de la plupart.

L'une des parties les plus intéressantes du livre était la corrélation entre la fonction thyroïdienne et le statut en vitamine D3. Je n'en étais absolument pas conscient. Mais voilà, la D3 et la K2 à fortes doses ont augmenté ma température basale comme rien d'autre n'a pu le faire.

Je sais que ce livre prône les avantages de la D3, mais la D3 peut être extrêmement problématique à fortes doses si elle n'est pas équilibrée avec la K2. La D3 attire le calcium dans le sang, la K2 l'amène là où il est nécessaire, ou l'élimine. Les deux combinés agissent comme

un anti-inflammatoire, mieux que la plupart des autres, à l'exception de la serrapeptase.

Je recommande vivement ce livre à toute personne souffrant d'une maladie ou d'une affection, ou si vous souhaitez simplement améliorer votre santé globale.

De Manuela Krawolitzki-Schmidtke, le 14 avril 2018,

Domage que nos médecins ne soient pas si fantastiques. Quiconque a lu le livre me donnera raison. Je pense que chaque personne vivant en Allemagne a une carence en vitamine D3. J'ai même fait le plein de doses élevées pendant 10 jours et je prends maintenant des gouttes de vitamine D3 quotidiennes avec des gouttes de vitamine K2 alltrans et du magnésium. Je me sens beaucoup mieux, je ne suis plus aussi épuisé et fatigué, même mes semblables ont remarqué mon changement positif et je prends le tout pendant seulement 24 jours! Je ne peux pas me tromper, je suis seulement recommandé.

Le 10 avril 2018,

Bonjour Stefanie,

Désolé d'entendre parler des problèmes! C'est très rare. Les personnes qui réagissent mal à une dose élevée de vitamine D3 aggravent presque toujours une carence en magnésium sous-jacente. Donc, si j'étais vous et votre ami, j'arrêteraï de prendre de la vitamine D3 jusqu'à ce que vous ayez chargé votre corps avec beaucoup de magnésium, cela peut prendre

environ un mois. Il existe des livres à ce sujet aux États-Unis, dont l'un s'appelle le miracle du magnésium. Voici les symptômes d'une carence en magnésium (l'anxiété et les crises de panique en font partie, comme celles de votre ami), cela comprend également un rythme cardiaque irrégulier et de l'hypertension comme vous. Félicitations, vous venez de découvrir vos carences en magnésium avant qu'elles ne vous rendent vraiment malade! Celles-ci, comme sa carence en magnésium, auraient pu déclencher de l'asthme qui était également déclenché par le chien. Vos carences étaient si graves que la quantité de magnésium que vous complétiez n'était pas suffisante!

Pour prendre du magnésium supplémentaire, n'augmentez pas la dose car cela vous donnera la diarrhée. Continuez à augmenter le nombre de fois que vous en prenez dans la journée. Prenez-en autant que vous pouvez... Jusqu'à ce que vous soyez rassasié. 7 signes et symptômes d'une carence en magnésium. Contractions et crampes musculaires. Les contractions, les tremblements et les crampes musculaires sont des signes d'une carence en magnésium. Troubles mentaux. Les troubles mentaux sont une autre conséquence possible d'une carence en magnésium. Ostéoporose. Fatigue et faiblesse musculaire. Hypertension artérielle. ... Asthme. ... Rythme cardiaque irrégulier.

Envoyé: le lundi 9 avril 2018,

Votre livre sur la vitamine D3,

Bonjour Jeff, afib magnésium

carence effets secondaires anxiété crises de panique allergies hypertension rythme cardiaque irrégulier

J'ai également lu votre livre sur la vitamine D3 à haute dose et je le trouve extrêmement passionnant et intéressant. Je le prends en association avec quelques autres compléments (K2, magnésium, OPC, Q10, vitamine C, arginine, carnitine...) et j'ai recommandé la D3 à tous mes amis. La réponse est toujours positive, les gens se sentent plus en forme, reposés, entreprenants... Dans deux cas, il y a même eu quelque chose comme une « guérison spontanée ».

Mais une personne m'a vraiment fait peur. Mon amie Sandra. Je lui ai recommandé ce que je recommande à tous et comme je l'ai fait moi-même: monter le rétroviseur à 400 000 dans les deux premières semaines, puis 10 000 unités par jour.

Ma copine s'est plainte de nausées la première semaine, mais la deuxième semaine a vraiment commencé: effondrement total, 14 jours alitée, fièvre, toux, douleurs (tous signes de grippe), mais c'est devenu beaucoup plus dur... Elle a eu soudainement peur de conduire une voiture, ne pouvait plus dormir dans son lit, mais devait dormir sur le canapé avec les lumières allumées, avait des crises d'angoisse dans tous les domaines... Maladie, mort, peur de la mort, peur pour ses parents, peur pour sa fille... Et elle était allergique à un chien qu'elle connaissait depuis des années. Elle a reçu la visite de cet ami avec le chien, et en quelques minutes une violente crise d'allergie. Elle voit ce chien réguliè-

rement et n'a jamais été allergique à lui.

La crise a disparu à nouveau lorsque le chien a disparu. Elle se demandait ce qui était soudainement différent dans sa vie par rapport à tout le temps avant, et il n'y avait qu'une seule réponse: tout était comme d'habitude, sauf qu'elle prenait maintenant de la vitamine D3.

Elle a immédiatement arrêté de prendre de la vitamine D3, et depuis, tous les symptômes ont disparu. Cela m'a vraiment fait peur. Était-ce ma faute parce que je l'ai recommandée? Avez-vous déjà entendu quelque chose comme ça? Se peut-il que la vitamine D3 ne déclenche que quelque chose qui était déjà là (par exemple, une grippe manquée)?

Ma copine ne veut plus jamais prendre de D3, et son amie, qui l'a remarqué, ne veut pas en prendre. J'avais réussi à nous convaincre toutes les deux que nous avions toutes une carence et qu'il serait préférable de prendre des compléments (notamment de la K2 et du magnésium), mais aucune des deux n'ose plus.

J'ai des veines très épaisses sur les mains et les pieds depuis que j'ai fait ça. Cela indique une hypertension. Je vais essayer cette semaine, mais j'ai aussi un peu peur car mes veines n'ont jamais été aussi épaisses. J'ai aussi souvent des tachycardies ou même des battements et des palpitations cardiaques, et je sens souvent mon cœur battre dans ma poitrine. J'ai des étourdissements dans la tête et des douleurs dans les tempes, j'ai de fortes douleurs au cou qui se propagent aux épaules et dans le dos. J'ai déjà eu ces douleurs au

cou, mais elles se sont aggravées depuis la D3. Il s'agissait d'un grave problème digestif que j'avais jusqu'alors, mais qui a maintenant disparu.

Je prends également la D3 pour les autres choses mentionnées ci-dessus. Est-ce que c'est peut-être trop? Avez-vous déjà entendu parler de l'hypertension due à la D3? Je serais très heureuse d'avoir une réponse. Salutations,

De TM, le 9 mars 2018,

Excellent!

Je prends environ 30 000 UI de D3 + 200 K2 + B12 + OCP + Magnésium par jour depuis environ 4 semaines maintenant et je vais bien; j'ai eu un grave accident de la circulation (une voiture m'a percuté les jambes - alors que j'étais piéton) et ma fracture du tibia a formé une grosse coiffe; qui a maintenant presque disparu (enfin, seule une petite bosse est présente) pendant des années, j'avais mal au dos (surtout en conduisant une voiture et le soir au lit) je n'en remarque plus rien; j'ai aussi eu une allergie/éruption cutanée lorsque je croquais une pomme (picotements dans la bouche etc.) - la dernière pomme n'a rien causé...

Alzey, le 28.03.2018,

Bonjour Monsieur Bowles,

J'ai déjà correspondu avec vous en octobre et novembre 2017. Aujourd'hui, je voudrais partager mon expérience avec la vitamine D3 3 à haute dose. Étant donné que mon mari a eu un

AVC en mai 2017 et en plus la maladie de Parkinson, c'est un cas de soins de longue durée. Comme il est seul à la clinique depuis deux mois et n'est pas entré au soleil, j'ai pensé en novembre qu'il serait temps pour la prochaine saison sombre de prendre de la vitamine D3 à haute dose et ce jusqu'en décembre. Cela représentait plus de 2 millions d'unités. Ensuite, nous avons fait en mars 2018 un test sanguin (effectué à domicile) et envoyé au laboratoire, j'ai été très surprise de voir à quel point les valeurs sont élevées: c'était 421 pour mon mari et 300 ng/ml pour moi. J'en aurai un tout de suite, pause insérée, pour que le miroir s'enfonce légèrement. Mais maintenant, le 28 mars 2018, j'ai constaté que j'avais à nouveau froid aux mains et aux pieds, ce que je n'avais pas avec la prise régulière de vitamine D. J'ai 77 ans et mon mari a 78 ans.

Mon mari a remarqué que ses cheveux ont commencé à repousser lentement sur la tête. Il n'a presque plus de cheveux sur le dessus, mais une couronne sur le côté. Le fait que les cheveux recommencent à pousser chez lui vient certainement de D3. Je ne vous parle que de moi maintenant, car mon mari est dément et ne fait pas de commentaires, je ne sais pas ce qu'il ressent. C'est pourquoi je vous dis ce que je ressens.

Depuis juillet 2017, je m'occupe donc de mon mari. Nous avons une maison avec un jardin et je dois faire ce travail seule maintenant. Comme je me lève tôt, je me lève tous les matins à 5 h 45 en hiver et à 5 h en été. C'est le moment dont j'ai besoin pour moi et pour profiter du début de la journée, du soleil levant et du chant des

oiseaux. Je dois dire que j'ai 77 ans. Les soins sont assurés 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Cependant, mon mari est si calme la nuit que je peux à peine me lever, c'est ce qui a dû être nécessaire les deux premiers mois après l'AVC. Je vais bien en bonne santé. Nous n'avons pas eu de rhume, je n'ai aucune douleur, je peux faire un autre poirier et aller à la gymnastique pendant une semaine pour rester en forme. Maintenant, nous avons eu la visite d'un pasteur qui a rendu visite à mon mari malade. Plus tard, il m'a demandé "Où puis-je trouver la force de fournir ces soins"? Cette question m'a surprise. Je n'y avais jamais pensé. Je lui ai dit que je devais d'abord y réfléchir. Car il était naturel pour moi d'être là pour mon mari. Maintenant, cette question m'occupe beaucoup. Après la prise intensive de vitamines, il était temps de faire une analyse de sang. J'ai intelligemment commandé deux analyses de sang pour la maison et du sang pour le laboratoire. Cela m'a bien sûr beaucoup surprise que les valeurs soient si élevées, mais je n'ai pu détecter aucun empoisonnement. La seule chose que je ressens, c'est que lorsque je me couche le soir, mes mains et mes pieds sont chauds et que je ressens un léger coup, un battement ou un picotement. C'est la seule chose que je remarque, mais je ressens cette sensation depuis longtemps.

Depuis, je suis arrivée à la conclusion que seule la vitamine D3 à très forte dose me permet d'être en forme et alerte pour pouvoir soigner mon mari malade sans aucun problème. En fin de compte, j'en suis arrivée à la conclusion que les valeurs mentionnées étaient

nécessaires pour que le corps puisse effectuer des réparations, mais qu'elles étaient bien trop basses. Même chez moi, j'ai constaté que de petits cheveux sur ma ligne de cheveux repoussaient et que les miens

Tous les cheveux sont redevenus plus forts. J'ai également fait des recherches sur Internet et j'ai lu qu'il y avait des gens qui avaient des valeurs de vitamine D3 encore plus élevées que nous et qui allaient bien. Je ne sais tout simplement pas combien de temps il faut pour que les valeurs redescendent.

Cher Monsieur Bowles, je suppose que cela vous intéresse, à une valeur de 300 ou la mienne, l'homme de 421 arrive. Les réparations ne sont désormais effectuées que si le corps a probablement rempli toute la mémoire et c'est seulement alors qu'il peut stimuler la croissance des cheveux, par exemple. Je le prends parce que chaque personne a des besoins différents pour effectuer des réparations. Je serais heureuse de recevoir une réponse de votre part. Cordialement,

Ursula,

Le 26 mars 2018,

Je suis désolé de devoir contredire cela. J'étais très occupé avec cela et la carence en vitamine D3 n'est pas si rare. Des informations détaillées sont disponibles sur: vitamindelta.de. La carence en vitamine D3 est d'environ 90 % en Allemagne. D'ailleurs, je me suis également débarrassé d'une sciatique depuis des années. Encore une fois, tous les remèdes homéopathiques n'ont apporté aucune

amélioration. Et parfois, la mesure est meilleure que l'intuition ou la raison, et parce que l'industrie pharmaceutique ne peut gagner que là-dessus: la vitamine D3 est violemment attaquée par « l'industrie pharmaceutique ». Les médecins, les physiothérapeutes, les ostéopathes, etc. se séparent de leurs revenus. Même les homéopathes sont menacés par des pertes de revenus. J'en suis un bon exemple.

Voici mon histoire: (Meeta) poids 45 kg Asthme Vitiligo,

Après avoir lu le livre de Jeff sur les résultats miraculeux de la D3 à haute dose, j'ai décidé de prendre 20 000 UI par jour et après 6 mois de prise quotidienne religieuse... J'ai remarqué une différence: j'avais du vitiligo qui était sur ma poitrine et qui se propageait vers le haut jusqu'à mon cou et maintenant il a arrêté de se propager et il a presque complètement disparu! De plus, avant de commencer la D3, j'avais toujours une mauvaise toux qui me causait également un essoufflement et mon expiration était très faible, mais 6 mois plus tard, sous D3 à haute dose, j'ai fait le test de provocation à la méthacholine à l'hôpital pour découvrir que je n'avais plus d'asthme et que ma respiration était bien meilleure, ma toux avait disparu et je pouvais courir sans m'essouffler! De plus, je suis maintenant beaucoup plus détendue, moins stressée et je me sens plus heureuse grâce au livre de Jeff Bowles sur la D3!

Le 26 mars 2018,

Bonjour, je m'appelle Uriel et j'ai 16 ans. Le 19 juin 2017, je suis allé à l'hôpital pour savoir ce qui avait causé certains des symptômes que j'avais ressentis pendant la semaine (étourdissements, urine foncée et le dernier symptôme était un hématome sur mon cou), j'ai fini par faire plusieurs tests mais je n'ai pas eu de diagnostic. Puis, un autre symptôme est apparu, des taches violettes sur ma peau appelées pétéchies, et avec cela une numération sanguine complète a été faite, qui a confirmé que je n'avais que 4 000 plaquettes.

En voyant cela, mon médecin a demandé une tomographie de la rate et du foie, où il a confirmé le changement dans les deux (ce qui justifiait le changement dans les urines) et mon premier diagnostic donné par les médecins était une suspicion de mononucléose. Ensuite, mon hématologue a décidé de faire un examen de la moelle osseuse pour savoir s'il ne s'agissait pas d'une leucémie, et lors de cet examen est venu le diagnostic final qui est ITP (Purpura Thrombocytopénique Idiopathique). Et puis j'ai commencé le traitement aux corticoïdes, mais cela n'a donné aucun résultat (au contraire, cela a fini par endommager mon corps et me faire prendre du poids). Comme le corticoïde ne fonctionnait pas, mon médecin a commencé à me donner de fortes doses d'immunoglobuline, ce qui a donné un résultat minimum en augmentant mes plaquettes à 13 000 plaquettes, mais dès que le traitement aux immunoglobulines a cessé, le nombre est retombé à 8 000 puis à 6 000.

Après cela, j'ai été libéré pour continuer à essayer les corti-

coïdes à la maison et lors de mon premier rendez-vous de retour après une semaine, j'ai découvert que je n'avais que 2 000 plaquettes et j'ai fini par retourner à l'hôpital et être à nouveau hospitalisé.

On m'a ensuite envoyé dans un plus grand hôpital pour me faire enlever la rate, mais les médecins ont convenu que je devais m'attendre à terminer 4 mois de maladie pour retirer la rate et j'ai été traité avec du solumedrol et j'ai fini par rentrer chez moi. Après quelques jours à la maison, j'ai eu une petite hémorragie dans les reins et je suis retourné à l'hôpital pour contenir cette hémorragie. J'ai fini par prendre 48 sacs de plaquettes. Ensuite, ma mère a demandé mon transfert à Curitiba (ma ville natale) où il y a plus de structures et de connaissances.

J'y ai fait plusieurs tests que je n'avais pas encore faits et j'en ai répété certains que j'avais déjà faits, j'ai eu une autre hémorragie qui a été contenue avec plus de solumedrol. Ensuite, sur la base des résultats des tests, les médecins m'ont prescrit le médicament Revolade.

Je l'ai utilisé pendant environ deux mois et j'ai atteint le résultat de 11 000 plaquettes qui a fini par tomber à 9 000, puis à 7 000 et ainsi cela a oscillé, et mes parents ne sachant plus quoi faire, ont fini par découvrir le protocole du Dr Cícero Coimbra avec le traitement à la vitamine D. Grâce à Internet, nous avons facilement trouvé un moyen de communication et nous avons pris rendez-vous avec le Dr Renato Slomka, qui a fini par me ramener à la vie.

J'ai eu mon rendez-vous, j'ai

suivi tout ce qu’il m’a dit et lors de mon premier retour le résultat était de 29 000 plaquettes, le suivant 51 000 et après deux semaines j’ai atteint 155 000.

Aujourd’hui, le 18 janvier 2018, je me retrouve avec 260 000 plaquettes, vraiment très heureuse, je retourne à mes activités, à mon travail, à ma propre vie quotidienne. Je serai éternellement reconnaissante au Dr Renato Slomka, au Dr Cícero Coimbra et à ce protocole. Aujourd’hui je peux dire que je suis guérie de cette maladie et que j’ai surmonté la phase la plus difficile de ma vie.

Le 26 mars 2018,
Antonia Valter,

M. Antonio Valter a présenté un tableau grave de bleus sur la peau, d’hémorragies dans les muqueuses et dans les voies digestives et urinaires. La cause de ces saignements était une diminution très marquée du nombre de plaquettes dans le sang (seulement 4 000 plaquettes par microlitre de sang). Il avait besoin de recevoir des transfusions de plaquettes et était principalement traité avec de la cortisone.

Il n’était pas satisfait de l’évolution de son tableau clinique et il était préoccupé par les effets secondaires d’une utilisation prolongée de corticoïdes, il est donc venu nous voir pour essayer le protocole de Coimbra. Nous avons immédiatement commencé le protocole du Dr Cicero et nous avons progressivement suspendu tous les corticoïdes. Après seulement deux mois de traitement, le nombre de plaquettes est passé à

197 000 par microlitre. Le résultat était excellent et conforme à nos prévisions. La vitamine D3 à des doses hyperphysiologiques peut être d’une grande utilité dans le cas de purpura thrombopénique idiopathique (PTI) et d’autres syndromes hémorragiques.

Nous avons récemment traité une patiente (témoignage non encore publié) qui souffrait d’un déficit en facteur VII et qui devait prendre 16 comprimés de transamines (acide tranexamique oral) par jour pour éviter les saignements. Grâce à la vitamine D3, elle a réussi à suspendre tous les médicaments et, en plus de se débarrasser de nombreux symptômes, elle économise plus de 1 000 \$ par mois.

Comme le purpura thrombopénique idiopathique peut présenter des récives, il est recommandé de maintenir le traitement médicamenteux pendant une période prolongée. Dans ces cas, la vitamine D3 l’emporte largement sur l’utilisation de corticoïdes, car la patiente suit les recommandations diététiques du protocole du Dr Cícero et ne provoque pas d’effets secondaires.

<http://www.vitaminadmedicinaesaude.com.br/depoimento-antonio-valter-purpura-trombocitopenica-idiopatica/>

Le 26 mars 2018,
Gislaine,

Gislaine a commencé à présenter des taches violettes sur le corps. À cause de cela, elle a consulté plusieurs hématologues, elle a fait des analyses de

sang, une biopsie de moelle osseuse et a reçu le diagnostic de purpura thrombocytopenique violet, une maladie immunologique causée par des auto-anticorps qui détruisent les plaquettes, des cellules sanguines d’une grande importance dans le processus de coagulation.

Ses plaquettes étaient à 34 000 mm3. Elle a été traitée avec de fortes doses de cortisone et bientôt les effets secondaires du médicament ont commencé à se manifester: beaucoup d’acné est apparue sur le visage et le torse, elle a pris 20 kg (près de 45 livres), a eu des insomnies et a eu une énorme confusion mentale.

Malheureusement, Gislaine était réfractaire à la cortisone et malgré les doses élevées du médicament, les plaquettes sont restées basses et les hématologues ont déclaré que leur cas indiquait une ablation chirurgicale de la rate pour réduire la formation d’anticorps contre les plaquettes. (La rate est un petit organe situé sur le côté gauche de l’abdomen sous la cage thoracique)

Elle n’a pas accepté la proposition du médecin concernant l’intervention chirurgicale, alors elle a commencé à chercher sur Internet et a trouvé le témoignage de M. Antonio Valter (un autre patient de Purpura) et elle est venue nous consulter à Campinas. Nous avons immédiatement commencé le traitement avec le protocole de Coimbra et nous avons également commencé à retirer soigneusement la cortisone de son système. En quelques jours, le nombre de plaquettes a commencé à augmenter pour atteindre le seuil de 140 700 mm3. Lorsque la vitamine D3

atteint sa puissance maximale, les plaquettes augmenteront encore plus.

Gislaine a également perdu 10 kilos, les taches violettes ont disparu et elle a guéri de l’insomnie.

Elle ne rencontrera probablement jamais le Dr Cicero personnellement. Cependant, elle sera sûrement éternellement reconnaissante pour le protocole qu’il a développé et qui sauve de nombreuses vies dans le monde: <http://www.vitaminadmedicinaesaude.com.br/gislaine-purpura-trombocitopenica/>

Le 26 mars 2018,

Voici Laura, une patiente du Brésil qui suit le protocole de Coimbra depuis seulement 5 mois. Son médecin (Dr Wanderley) a publié le témoignage de Laura sur son site Web.

Laura est une cavalière gracieuse, championne d’équitation (à l’épreuve des trois tambours). Elle a 9 ans. Laura a beaucoup de courage et de détermination. Cependant, ces derniers temps, elle a manqué l’école plusieurs fois à cause de rechutes récurrentes d’herpès sur les lèvres et le visage. Au cours des derniers mois, les crises sont devenues de plus en plus fréquentes et elle a utilisé presque en continu le médicament acyclovir (comprimés et pommade). Inquiète des possibles effets indésirables hépatiques, neurologiques, digestifs et rénaux de ce médicament, sa mère l’a amenée à notre clinique pour essayer le protocole à la vitamine D.

Il y a cinq mois, nous avons

commencé le protocole du Dr Cicero et suspendu l’utilisation de l’acyclovir. Grâce à l’effet immunomodulateur de la vitamine D, elle n’a pas présenté d’autres rechutes virales. L’herpès simplex est un virus très courant. Bien qu’il ne s’agisse pas d’une maladie grave, il peut provoquer chez les patients peu immunisés une éruption varicelliforme, une encéphalite virale, des infections oculaires, une méningite, une pneumonie, etc.

La vitamine D3 à doses hyperphysiologiques donne d’excellents résultats dans la prévention et le traitement des maladies infectieuses virales, bactériennes, parasitaires, etc. Elle peut être utilisée seule ou en association avec d’autres médicaments.

Le 26 mars 2018,
Mariathelma

Maria Telma a reçu le diagnostic de sclérose systémique progressive (sclérodermie) il y a 25 ans. Pendant toutes ces années, elle a été traitée avec des médicaments conventionnels. La maladie a suivi son évolution naturelle, causant de nombreux dommages à sa santé. Il y a quatre mois, elle nous a appelés pour rechercher une nouvelle thérapie: le protocole de Coimbra.

Considérant l’évolution prolongée de sa pathologie, nous avons informé que l’objectif principal de notre traitement serait de stopper la progression de la maladie. Cependant, avec un peu de chance, certains de ses symptômes pourraient être inversés.

Après quatre mois de traitement, elle est revenue à son deuxième rendez-vous et les résultats ont dépassé de loin nos attentes: sa peau est devenue plus élastique, les articulations sont devenues plus souples, la capacité respiratoire pulmonaire s’est améliorée, l’œsophage a régressé, le ronflement nocturne a disparu et la récupération de son estime de soi a eu un impact positif sur sa relation conjugale.

Maria Telma et son conjoint sont très satisfaits du traitement. Le témoignage spontané et sincère du couple est la preuve, la plus objective, que le protocole de vitamine D3 potentialisée par le régime sans gluten est la meilleure option, pour le traitement des maladies immunologiques.

Le 26 mars 2018,

Guilherme a développé un vitiligo il y a 4 ans, à l’âge de 7 ans. Depuis, il a été traité de manière conventionnelle par plusieurs dermatologues médicaux sans succès. Il y a quatre mois, nous avons remplacé le traitement conventionnel par le protocole de Coimbra, basé sur un régime sans gluten.

Le régime que nous prescrivons est soutenu par un important article de synthèse scientifique publié par le “New England Journal of Medicine”, qui répertorie 55 maladies immunologiques induites par le gluten.

Les résultats que nous obtenons avec ce traitement simple, peu coûteux et pratiquement sans effets secondaires sont si importants que nous avons l’obligation

tion morale de les partager avec tous nos collègues.

Lorsque la vitamine D3 atteindra son effet/puissance maximale dans le corps (cela se produit généralement après 8 ou 12 mois), les améliorations seront encore plus significatives.

Par AntonioBR, dimanche 26 février 2017,

Lupus-2,

Livia est une fille pleine de vie et de projets, qui pratique le ballet classique depuis l'âge de deux ans.

Malheureusement, il y a 10 ans, elle a commencé à présenter une perte de cheveux, a perdu un sourcil et a développé une vascularité sur sa peau et ses muqueuses. Elle ressentait beaucoup de douleur dans la région abdominale et dans ses articulations. Elle a développé une dépression sévère et a eu besoin de psychothérapie et d'antidépresseurs.

La maladie s'est beaucoup aggravée avec une rechute de péricardite et de lésions dermatologiques. Ainsi, à l'hôpital, elle a reçu le diagnostic de lupus et les médecins lui ont administré de fortes doses d'hydroxychloroquine, d'azathioprine et de cortisone.

Les effets secondaires de ces médicaments se sont rapidement manifestés: insomnie, vergetures, acné, elle a pris 18 kg et elle a perdu plus de 70 % de sa vision.

Lorsque les médecins ont essayé de réduire les doses des médicaments pour minimiser leurs

effets secondaires, les symptômes de la maladie se sont aggravés.

Elle a consulté deux ophtalmologues et ils ont dit que la déficience visuelle causée par le reuquinol (hydroxychloroquine) était irréversible.

En cherchant sur Internet, sa maman a découvert le Protocole du Dr Cicéron et est venue nous voir dans notre clinique. Nous avons suspendu immédiatement tous les médicaments conventionnels, et nous avons prescrit le Protocole de vitamine D3 et, par extension, nous avons retiré l'aliment toxique (le gluten).

Comme la patiente était très sensible au gluten, le succès de son traitement avec le Protocole de vitamine D3 est étroitement lié à l'élimination du blé, du seigle, de l'orge et de l'avoine de son alimentation. Livia suit rigoureusement le régime sans gluten.

L'évolution a été tout simplement spectaculaire! Seulement deux mois après la première visite, elle a enregistré cette déclaration à condition que la vision soit récupérée à 100 %, qu'elle ait perdu 4 kg de poids, qu'elle dorme bien, qu'elle soit sortie de la dépression et qu'elle soit très heureuse!

Cristina Minami

Lupus, le 18 avril 2017,

Juillet 2012: après de nombreux problèmes de santé, j'ai découvert que j'avais un lupus. Je me sentais faible, j'étais très maigre, mes globules rouges et mes plaquettes étaient très bas,

on m'a diagnostiqué une néphrite lupique. En résumé, tout allait mal.

J'ai commencé à prendre les médicaments traditionnels: corticoïdes, cyclophosphamide, reuquinol, bactrim. Un cocktail de médicaments. J'étais très gonflée à cause des corticoïdes, mais petit à petit je me suis sentie mieux physiquement, et mes examens se sont améliorés aussi.

Après cinq séances de cyclophosphamide, mon médecin m'a demandé de prendre de l'azathioprine, mais ce médicament m'a rendu très malade. Je ne me sentais pas bien avec, j'avais des nausées, un goût étrange dans la bouche. J'ai décidé d'arrêter et de ne prendre que le corticoïde et le reuquinol.

J'ai décidé de faire des recherches et j'ai trouvé sur Facebook un groupe de patients atteints de sclérose en plaques dans lequel les patients suivaient un traitement à hautes doses de vitamine D3. Ils semblaient avoir d'excellents résultats, avec une régression de la maladie. J'ai lu des témoignages de personnes qui récupéraient leurs mouvements et leur vue. J'ai rejoint le groupe et j'ai posé des questions sur le lupus. Il y avait quelques personnes atteintes de cette maladie et elles m'ont aidé à dissiper mes doutes.

J'ai demandé à ma rhumatologue, si je pouvais prendre de fortes doses de vitamine D3 et elle m'a répondu qu'elle était contre, alors j'ai continué à prendre du reuquinol et des corticostéroïdes. Puis j'ai attrapé un rhume. Le médecin m'a expliqué que je devais prendre des antibiotiques, même pour un simple rhume, même si je n'avais pas de fièvre. Elle m'a

dit que les infections activaient le lupus et que je devais prendre des antibiotiques pour l'éviter. Je ne voulais pas prendre autant de médicaments, pour le reste de ma vie, et cela m'a motivé à chercher un traitement à base de vitamine D3. J'ai eu le courage d'appeler la clinique du Dr Coimbra.

En août 2013, j'ai eu un rendez-vous avec le Dr Sergio Menendez, un excellent médecin, très attentif. La consultation a duré environ deux heures. Mais, je n'arrivais toujours pas à trouver le courage de prendre la dose recommandée de 40 000 UI par jour. J'ai commencé à prendre 10 000 UI à la place, et j'ai rapidement constaté que ma santé s'améliorait. Je n'attrapais plus facilement de rhumes et j'ai pu diminuer mes doses de corticoïdes et de reuquinol.

Mais, quelques mois plus tard, en octobre 2013, j'ai découvert que j'avais développé des cataractes à cause de l'utilisation de corticoïdes. Le rhumatologue a suspendu le traitement et après deux mois sans corticoïdes, mes articulations ont commencé à devenir raides. Je me suis souvenue que j'avais un lupus!

Finalement, en janvier 2014, j'ai décidé de commencer à prendre la dose recommandée de 40 000 UI par jour de vitamine D3. Au bout d'un mois, les douleurs dans mes articulations avaient complètement disparu. J'ai pris un nouveau rendez-vous avec le Dr Menendez et, en fonction de mes analyses, il a augmenté ma dose à 50 000 UI.

Aujourd'hui, je suis toutes les recommandations du traitement; je bois 2,5 litres de

liquide par jour, j'évite de manger des aliments trop riches en calcium et je mène une vie tout à fait normale. Les raideurs de mes articulations ont disparu, mes reins fonctionnent parfaitement, je n'ai aucun symptôme de maladie et mes examens sont excellents. Parfois, j'ai un rhume, mais je peux m'en débarrasser avec du thé au citron et à la propolis, je n'ai pas besoin d'antibiotiques.

J'ai pu arrêter tous les médicaments conventionnels, mon seul traitement maintenant est la vitamine D3. Bien que ma rhumatologue n'approuve pas mon choix, elle surveille tous mes examens. Je pense que je lui prouve que la vitamine D3 fonctionne!

Même si ce traitement n'est pas encore accepté et diffusé par les médecins traditionnels, je pense que de nombreuses personnes peuvent en bénéficier.

De Marcus B., le 25 mars 2018,

Pour moi: 30 ans, 66 kg, 180 cm

J'ai beaucoup appris sur le sujet et je l'ai ensuite essayé moi-même

Je suis en fait relativement en bonne santé, mais au cours des dernières semaines, j'ai probablement eu un mini AVC. Je suis juste dans la salle de bains pour me brosser les dents, cela m'a donné des vertiges. Un bref black-out et je suis descendu jusqu'aux genoux; après cela, tout était flou et j'avais une sorte de sensation de légère ivresse.

Tout en une fraction de seconde. Je suis revenu à moi. Quand

je suis arrivé au lit, j'ai ressenti à nouveau un léger vertige. Dans les jours qui ont suivi, j'ai remarqué que mon côté droit était légèrement (seulement légèrement) un peu engourdi; la moitié droite du visage, la jambe droite, le bras droit; la puissance était toujours là, mais tout était si sourd. En marchant, je ne pouvais pas bien avancer avec mon pied droit, car la sensation avait disparu, ce qui était assez inhabituel. Tout cet événement a duré 5 jours...

Passons maintenant à mon dosage:

1er jour – 20 000 IU – 400 µg K2-MK-7 – Magnésium
2e jour – 20 000 iU – 400 µg K2-MK-7 – Magnésium
Jour 3 – 60 000 iU – 600 µg K2-MK-7 – Magnésium
Jour 4 – 80 000 iU – 600 µg K2-MK-7 – Magnésium
Jour 5 – 80 000 iU – 600 µg K2-MK-7 – Magnésium
Jour 6 – 100 000 iU – 1 000 µg K2-MK-7 – Magnésium
Jour 7 – 160 000 iU – 1 600 µg K2-MK-7 – Magnésium
Maintenant à nouveau à 40 000 iE + 400 µg K2-MK-7 + magnésium

Je le prends depuis un peu plus d'une semaine et ma moitié droite est redevenue comme la gauche. Ce n'est pas une blague! Je n'y croyais pas, moi-même, au début. Cela ne s'est produit qu'au début de cette prise. En prenant de fortes doses de vitamine D3, la réponse immunitaire a considérablement augmenté. Je me suis réveillé partiellement en sueur la nuit, et j'ai soudainement rêvé de choses qui se déroulent en qualité HD... Je sens que le corps s'est « réparé ».

Je me sens plus en forme, plus

vital, plus calme intérieurement. En plus de cette thérapie à la vitamine D3, j'ai déjà expérimenté la vitamine C dans diverses choses et tout est vraiment ce que disent les vrais « experts ». Je ne suis pas surpris que cette approche se soit si mal vendue, car si tout le monde le faisait alors... Eh bien, je pense que vous pouvez comprendre.

Mfg

Le 16 mars 2018,

Résultat merveilleux: je suis très heureuse de vous informer que je suis à 90 % claire maintenant! Première fois, depuis 22 ans! Ma routine de bain quotidienne est passée d'une heure à 15 minutes! Je me sens vraiment fraîche dans ma nouvelle peau! Je peux voir la peau claire dès le 3e jour! J'ai commencé à poster sur ce forum dans tous les forums publics, mais personnellement! Les deux premières semaines, j'utilisais la capsule K2MK7. Maintenant, j'ai la Super K de Life Extension. Il y a quelques zones rugueuses depuis de nombreuses années qui ont rendu la peau très rugueuse et qui prennent du temps à s'aplatir. Très peu de zones sèches sur le corps. Également quelques taches sur le bord du front et sur la nuque, qui prennent du temps. Cela peut être dû à ce mauvais hiver. Même pour les personnes normales, c'est difficile à gérer. C'est donc un état attendu! De nombreuses taches noires restent sur la peau après la guérison du P. Cela peut prendre un certain temps pour qu'elles s'estompent et prennent une couleur de peau normale! Je suggère à tous ceux qui lisent ceci de ne pas perdre d'argent et de

temps en essayant des produits biologiques et d'autres médicaments potentiellement mortels pour obtenir un soulagement pendant une période limitée. Essayez ce protocole et vous verrez les résultats dès le troisième jour. Concernant le chlorure de magnésium, il pique d'abord votre peau le premier jour, puis vous apprécierez de l'appliquer sur la peau car il procure une sensation apaisante. Ne l'ignorez pas, c'est aussi la partie principale du protocole. J'ai abandonné toutes les formes de produits laitiers. Mais je ne sais toujours pas quoi exclure des autres types d'aliments, je continue à tester!

Un grand merci à Dakota et Charlie! Vous êtes des êtres humains merveilleux qui partagent votre histoire et ce protocole avec de nombreuses personnes souffrantes dans ce monde. J'espère que cela aidera beaucoup d'autres! Vous avez besoin de l'aide de quelqu'un pour mettre à jour ce blog de temps en temps. Il y a beaucoup d'autres personnes qui attendent de voir les résultats et qui veulent avoir de vos nouvelles de temps en temps.

J'ai commencé à prendre 20 000 UI de D3 (Doctor's Best D3 5 000 UI en gélules, deux au petit-déjeuner et deux au dîner) et Life Extension Super K 200 mcg (100 mcg de K2MK7 sous forme de ménaquinone tout-trans 7), une au petit-déjeuner et une au dîner. Huile de magnésium (flocons de magnésium et eau 50: 50) pour application externe une fois pendant la nuit. Vous constaterez une légère perturbation des habitudes de sommeil. Je me couche tôt, c'est-à-dire immédiatement après le dîner vers 21 heures et je me lève à

minuit (1 heure du matin) ou très tôt (3 heures du matin à 5 heures du matin). Entraînez-vous, vous surmonterez cette différence.

Veuillez également nous tenir au courant de l'utilisation du supplément de chardon-marie au cas où nous aurions besoin d'aider le foie en raison d'une utilisation excessive de D3. Cela serait utile à beaucoup. Également des délais estimés pour éliminer les taches noires sous la peau après avoir éliminé le P sur la peau. Merci beaucoup d'avance.

Surya,

De Gerhard et Elisabeth Schneider, le 11 mars 2018,

Bonjour,

J'ai écouté le livre très attentivement. Ensuite, j'ai décidé de faire une auto-expérience. Dans le test sanguin, il est ressorti que je suis à la limite de la sous-alimentation (20 ng/ml). Certains disent que les médecins sont drôles, certains disent que c'est suffisant, d'autres trop peu. Il sera probablement vrai dans quel domaine le médecin est responsable.

Mes problèmes étaient: Très souvent fatigué dans la journée malgré un long sommeil la nuit. Problèmes de poids dus à des déséquilibres hormonaux, des disques intervertébraux et des problèmes de dos (j'ai déjà eu une opération). Maintenant, passons à l'autotest:

J'ai commencé le 25 janvier de cette année: 12 000 UI et 200 K2 chacun avec un comprimé de magnésium. Une semaine

d'augmentation à 20 000 UI de repos puis de nouveau à 15 000. Malheureusement, j'ai dû arrêter après 3 semaines, car j'ai eu des problèmes d'estomac assez graves. Je ne sais pas si cela vient du surdosage soudain.

Je fais des examens (gastro était prévue), mais tout va bien. Après 2-3 semaines d'arrêt de la D3, j'ai recommencé, mais maintenant je ne prends que 5 000 et 150 K2 par jour + magnésium, ce qui me convient alors.

Conclusion:
Ma fatigue diurne a disparu. Mes problèmes de dos se sont également améliorés. Il s'agit donc certainement d'un effet positif du surdosage. Malheureusement, je ne l'ai pas supporté sous sa forme élevée, mais maintenant le dosage convient.

Le 9 mars 2018,

Voici un récent échange de courriels entre moi et un chirurgien cardiaque italien qui a guéri sa colite ulcéreuse avec 80 000 UI de D3 par jour. Il souffrait de cette maladie depuis 10 ans et avait essayé tous les médicaments sans succès:

Jeff – Je ne mentionnerai pas votre nom, mais je pourrais mentionner que vous êtes médecin; quel genre de médecin êtes-vous?

Dr. – Très bien. Je suis résident en chirurgie cardiaque.

Jeff – Et c'est une belle histoire. Alors, avez-vous eu l'herpès que nous appelons l'herpès labial ou celui que l'on attrape parfois lors de rapports sexuels?

Dr. – Oui, j'avais ce que vous appelez « l'herpès labial » et maintenant, quand il doit survenir (très très rare), il dure à peine deux jours! Merveilleux!

Jeff, bonjour Augusto,

C'est une excellente nouvelle. Je n'ai encore entendu parler d'aucune personne qui aurait guéri sa CU avec de la D3 à haute dose. J'ai entendu parler de la maladie de Crohn et des remèdes contre les MII, mais vous êtes le premier CU. Pouvez-vous me rendre un service? Ce serait formidable si vous m'écriviez un e-mail décrivant votre parcours et je pourrais l'ajouter à la fin du livre avec les témoignages. Par exemple, vous pourriez peut-être expliquer brièvement:

- Vos symptômes de CU et depuis combien de temps vous en souffrez?
- Autres médicaments et thérapies que vous avez essayés avant la D3?
- Quelle quantité de D3 avez-vous prise et combien de temps avant de constater des résultats?
- Combien de temps avant la guérison?
- D'autres problèmes ont-ils été guéris?
- Des effets secondaires?
- Comment vous sentez-vous? Etc. et tout ce que vous voudriez ajouter. J'aimerais l'ajouter comme témoignage et je laisserai votre nom de famille de côté si vous le souhaitez.

Dr. – Mon histoire de CU a commencé quand j'avais 18 ans (2003). Bien sûr, tout le monde connaît les symptômes de la CU. Au cours des 10 dernières années, j'ai essayé les glucocorticoïdes, l'azathioprine, la mésalazine et bien sûr un régime ali-

mentaire restreint. Rien n'a très bien fonctionné et j'ai toujours été « à la limite » entre la maladie et le bien-être jusqu'en janvier 2013, lorsque j'ai commencé à prendre de la vitamine D, initialement avec 30 000 UI. Après 30 jours, TOUS les symptômes avaient disparu. Après deux mois, en avril je crois, j'ai senti que quelque chose n'allait pas, alors à partir de mai (2013), j'ai commencé à prendre 1 000 UI/kg. À cette époque, je pesais 70 kg. J'ai donc pris 70 000 UI.

Maintenant, je prends 80 000 UI/par jour et je me sens tout simplement bien – physiquement et mentalement parlant! Je me sens en parfaite santé! Évidemment, je ne prends plus aucun médicament conventionnel. Je fais attention à éviter les sources de calcium, je bois au moins 2,5 litres de liquide par jour et maintenant je prends également de fortes doses de vitamine K2.

Je fais également attention au calcium urinaire collecté en 24 heures pour éviter la néphrocalcinose.

Depuis que j'ai commencé cette supplémentation, je n'ai plus jamais eu de grippe. J'avais l'herpès simplex labial – je ne l'ai plus jamais eu non plus! Je me sens plus concentrée sur le travail, plus puissante, plus forte, etc.! Bien sûr, vous pouvez laisser mon nom de famille en dehors de mon témoignage.

Docteur – Oui, j'ai lu votre livre en une journée environ (ce matin), alors j'ai décidé de vous envoyer un e-mail.

Je fais cela depuis un an (depuis janvier environ). Ma CU est complètement guérie! (Je suis

allée voir un médecin brésilien (ma note, il fait apparemment référence au Dr Coimbra) qui soigne les maladies auto-immunes avec de fortes doses de vitamine D3, mais il n'utilise pas de vitamine K2). Je suis également médecin et je collabore avec lui et j'aimerais suggérer d'introduire la vitamine K2 dans son protocole. J'espère que vous pourrez m'aider. Je me sens super bien! Mais j'aimerais optimiser la santé de mes os et éviter la calcification de mes tissus mous.

Et ce médecin n'est apparemment pas un hasard! Soulagement presque instantané de la colite ulcéreuse à vie.

Message d'un utilisateur:

Cher Jeff,

J'ai eu une colite ulcéreuse toute ma vie. J'ai maintenant 65 ans! Je n'ai jamais eu de selles normales. Seulement une diarrhée aqueuse avec beaucoup de sang. Je vous épargnerai toutes les autres maladies qui sont survenues. J'ai fait des allers-retours à l'hôpital toute ma vie. J'ai également eu beaucoup de fractures osseuses.

J'ai lu votre livre et j'ai immédiatement commencé à prendre 2 x 10 000 UI de vitamine D3 et 2 x un super K. Après deux jours, ma diarrhée avait disparu! J'ai tellement mangé ces derniers jours! Et tout va bien! Maintenant, la raison pour laquelle je vous écris est que vous n'avez jamais mentionné l'importance de la vitamine A dans votre livre. Je viens de terminer le livre de Kate Rhéaume-Bleue. Elle mentionne souvent l'importance de la

vitamine A. Avez-vous un autre point de vue sur cette question?

Merci beaucoup pour votre bon travail! J'ai toujours su qu'un jour j'irais mieux. Mais en si peu de temps, personne ne me croira! Cordialement,

Le 28 février 2018,

Top!

Excellent livre, je ne peux que le recommander à tout le monde! Pas seulement à ceux qui veulent s'occuper de la vitamine D3, mais vraiment à tout le monde, 80-90 % des Nord-Américains et des Européens souffrent de cette carence.

Grâce à la vitamine D3, je me sens beaucoup mieux, mes années de sensibilité aux infections ont complètement disparu.

Mais assurez-vous de le vérifier avant même d'expérimenter avec la D3 à haute dose absolument, la vitamine K2 et le magnésium en combinaison sont recommandés. Et en général, les vitamines B et la vitamine C ne sont pas oubliées.

Il a été d'une grande utilité. Je suis reconnaissante du temps

Par Sherry Nastav, le 25 février 2018,

Il s'agit d'un livre extrêmement inhabituel. Bien qu'il soit mal édité et qu'il soit un cauchemar grammatical, il contient de nombreuses informations qui devraient inciter le lecteur à faire toutes les recherches possibles sur la vitamine D3 et la vitami-

ne K2. J'ai écouté les conférences de très nombreuses personnes en ligne et j'ai commandé des livres supplémentaires pour m'aider à clarifier mon approche de l'utilisation de ces deux suppléments. Bien que Jeff semble prendre des risques extrêmes avec sa santé, cela a été d'une grande utilité. Je suis reconnaissante du temps et des efforts qu'il lui a fallu pour mieux comprendre ces deux vitamines. Je prends actuellement 20 000 UI de D3 plus 2 Super K de Life Extension chaque jour. J'ai 66 ans. J'ai subi deux opérations de Mohs pour un cancer de la peau sur mon nez dans les années 90 et depuis, je reste à l'abri du soleil, j'utilise des chapeaux, des parapluies et de la crème solaire depuis 20 ans. J'ai développé le syndrome X (hypertension artérielle, diabète et taux de cholestérol élevé) et je suis devenue obèse. J'étais sous traitement, puis j'ai pu m'en débarrasser grâce à l'exercice et au régime, mais j'ai vécu des événements traumatisants qui m'ont fait prendre du poids et acquérir toutes ces anciennes conditions avec des palpitations cardiaques en plus.

Même si je prends de faibles doses de médicaments depuis janvier 2018 à cause de ces problèmes, j'ai commencé la D3 et la K2 avec l'intention d'arrêter tous les médicaments et d'être en bonne santé et active. En janvier, ma D3 était de 30 et je prenais déjà 10 000 UI de D3 par jour, mais pas de K2. À ce jour, le médecin dit que je suis à 85 % sur la voie de la guérison de ces problèmes de santé les plus courants. Le sucre et la tension artérielle sont excellents et je pense que le calcium est éliminé de mes vaisseaux sanguins. J'ai perdu 15 livres et j'ai hâte

d'en perdre encore plus. Au cours des 20 dernières années, je suis devenue allergique au soleil (j'ai eu des éruptions cutanées qui m'ont beaucoup démangé si je m'y exposais), mais maintenant je m'assois au soleil pendant 15 à 30 minutes chaque jour pour développer ma tolérance au soleil et bronzer mon corps. Je vois maintenant le soleil comme un ami et un merveilleux cadeau de Dieu qui était censé nous guérir, nous aider et nous donner la vie. J'ai hâte de pouvoir nager avec mes petits-enfants dans l'océan ou la piscine. J'ai aussi hâte de faire des randonnées et des promenades qui donnent la vie.

C'est pourquoi ce livre est si étrange. Je ne crois pas à l'évolution et à beaucoup de choses dont il parle, mais il a mis le doigt sur le problème avec tant d'informations. Je suis contente d'avoir trouvé ce livre et je suis contente de l'avoir lu. Connaissez vos niveaux de vitamine D3 et visez 50 à 75 tout au long de l'année. Complétez également avec de la vitamine K2. J'aime le super K de Life Extension, car il contient les deux formes de MK7 et MK4 dont le corps a besoin. Chacun a un but et même s'il est soluble dans l'huile, il ne semble pas devenir toxique à des niveaux plus élevés. J'ai vraiment hâte de voir ce qui se passera dans le futur, maintenant que j'ai découvert des vérités très fondamentales et basiques sur ce dont le corps a besoin, pour exister de manière saine et heureuse. Oh, au fait, je n'ai plus de cartilage, un ménisque déchiré et un kyste au genou droit depuis de nombreuses années, ce qui m'a rendu la marche difficile et pendant cette courte période, je suis capable de monter et de descendre les escaliers normale-

ment, pas un à la fois. De plus, la douleur a disparu. Je souffre également d'arthrite depuis au moins 25 à 30 ans et je suis curieux de savoir comment tout cela va finir. Je sais que mon corps fait un travail formidable et j'ai vraiment hâte de lui donner tous les outils dont il a besoin pour guérir. Je suis très reconnaissant d'avoir trouvé ce livre et ces informations.

Par King Julien, le 26 février 2018,

Je reconnais que ce livre pourrait être réécrit et édité, il n'en reste pas moins un bijou. J'ai reçu ce livre d'un ami et, immédiatement après l'avoir terminé, j'ai commandé une bouteille de 5 000 UI de gélules de vitamine D3 (360) et de MK-7 chez iHerb. Une fois ma commande reçue, j'ai commencé à prendre 5 000 UI par jour avec 100 mcg de MK7 pendant quelques jours, puis 20 000, puis il y a trois jours, j'ai augmenté à 45 000 UI de D3, pendant deux jours avec 300 mcg de MK-7 et wow! Je me sens incroyable! La première chose que j'ai ressentie, c'est comme si quelque chose avait éteint l'interrupteur du bruit dans ma tête, si cela a un sens, comme si les sons étaient amplifiés, j'entends les choses de manière si vive, quelque chose que je n'avais pas ressenti depuis que j'avais 12 ans. Je ne peux vraiment pas l'expliquer, mais c'est un peu comme si mon audition était maintenant en format HD, pour ainsi dire. Mort de rire, désolé, mais je ne peux pas vraiment l'expliquer, mais vous comprenez l'idée. J'ai également connu une régulation de la température corporelle, une amélioration significative de l'humeur. Je suis si heureuse

de ne jamais avoir eu recours aux produits pharmaceutiques pour mes maux. La vitamine D3 est un élixir des temps modernes. Remarque: je mettrai à jour cet avis une fois que j'aurai fait un test sanguin dans quelques mois.

Le 22 février 2018,

Cher M. Bowles,

Si vous avez besoin d'une traduction en anglais, n'hésitez pas à me contacter. Merci beaucoup pour le super livre « High dDose ». J'ai apprécié le livre très logique, cohérent et éclairé. J'ai déjà pu soulager beaucoup de mes symptômes en prenant de la vitamine D. La douleur, la dépression, la joie de vivre en général peuvent aider beaucoup de gens dans mon entourage.

Maintenant, mon souci. J'ai travaillé à Chypre d'octobre à début décembre. Je suis ensuite retourné en Allemagne et j'ai recommencé à prendre de la vitamine D. J'ai pris 50 000 UI par jour. Le 27 décembre, j'ai découvert que j'étais enceinte et environ 1 semaine plus tard, j'ai commencé à avoir des nausées telles que j'ai dû arrêter de prendre de la vitamine D3 car je ne pouvais plus voir un comprimé. De jour en jour, la Tsg s'est aggravée pour moi, à nouveau dépression, fatigue, fatigue, appétit pour beaucoup de sucre, jusqu'à ce que je dorme entre 12 et 18 heures par jour.

Lors de ma dernière échographie, l'embryon a beaucoup grossi, de sorte que l'ET du 07.09. au 31.08. s'est déplacé. Est-ce le sucre?

J'ai commandé des gouttes de

vitamine D3 et K2 le 19 février 2018 et je prends 10 000 vitamines et 400 K2. Mais j'ai le sentiment que c'est trop peu. Quelle est la limite supérieure pour les femmes enceintes et allaitantes plus tard. J'attends votre réponse avec impatience. Cordialement,

Anika Fee Rickart,

Le 19 février 2018,

Katherine Alexandre, diagnostiquée avec un vitiligo en 2000 et une myasthénie grave en 2010. Jusqu'en 2014, elle prenait 80 mg de corticoïdes et 150 mg d'azathioprine et d'immunoglobuline, 7 flacons par semaine, pour traiter les deux maladies. En mars 2014, elle a commencé à suivre le protocole de Coimbra, et elle vient de nous envoyer ce message et des photos, nous racontant ses progrès.

La photo où elle tient le bébé est d'avant le début du traitement à la vitamine D, les autres photos sont récentes et prises au même bras et à la même jambe.

Katherine a pu arrêter tous les médicaments conventionnels il y a deux ans. Dans son message, elle dit: « J'ai commencé le traitement avec 70 000 UI et maintenant je prends 150 000 UI par jour. J'ai de très bons résultats avec les deux maladies, le vitiligo s'est beaucoup amélioré et les symptômes de la myasthénie grave ont disparu. Maintenant, je n'ai plus besoin de médicaments conventionnels et je me sens bien. Je me sens mieux chaque jour qui passe. »

Le 18 février 2018,

L'approche de Bredesen est personnalisée en fonction du patient, basée sur des tests approfondis pour déterminer ce qui affecte le réseau de signalisation de plasticité du cerveau Alzheimer maladie d'Alzheimer démence perte de mémoire.

À titre d'exemple, dans le cas de la patiente ayant un travail exigeant et qui oubliait son chemin de retour, son programme thérapeutique comprenait certains, mais pas tous les éléments impliqués dans le programme thérapeutique de Bredesen, et comprenait:

- (1) l'élimination de tous les glucides simples, ce qui a entraîné une perte de poids de 20 livres;
- (2) l'élimination du gluten et des aliments transformés de son alimentation, avec une augmentation des légumes, des fruits et du poisson non d'élevage;
- (3) pour réduire le stress, elle a commencé le yoga;
- (4) comme deuxième mesure pour réduire le stress de son travail, elle a commencé à méditer 20 minutes deux fois par jour;
- (5) elle a pris de la mélatonine chaque soir;
- (6) elle a augmenté son sommeil de 4 à 5 heures par nuit à 7 à 8 heures par nuit;
- (7) elle a pris de la méthylcobalamine chaque jour;
- (8) elle a pris de la vitamine D3 chaque jour;
- (9) de l'huile de poisson chaque jour;
- (10) de la CoQ10 chaque jour;
- (11) elle a optimisé son hygiène bucco-dentaire en utilisant un fil dentaire électrique et une brosse à dents électrique;
- (12) après discussion avec son médecin traitant, elle a repris le traitement hormonal substitutif qui avait été interrompu;
- (13) elle a jeûné pendant au

moins 12 heures entre le dîner et le petit-déjeuner, et pendant au moins trois heures entre le dîner et le coucher;

(14) elle a fait de l'exercice pendant au moins 30 minutes, 4 à 6 jours par semaine.

Les résultats de neuf des dix patients rapportés dans l'article suggèrent que la perte de mémoire peut être inversée et que l'amélioration peut être maintenue avec ce programme thérapeutique, a déclaré Bredesen.

« C'est la première démonstration réussie », a-t-il noté, mais il a averti que les résultats sont anecdotiques et qu'un essai clinique plus approfondi et contrôlé est donc nécessaire.

Remarque de Jeff: j'ajouterais également qu'il faut manger trois cuillères à soupe d'huile de coco chaque jour, prendre 200 mg de prégnénolone (également connue sous le nom d'hormone de la mémoire). Utiliser quotidiennement une crème à la progestérone (elle protège les cellules nerveuses) et prendre des doses plus élevées de mélatonine comme 75 mg par nuit pour les femmes et 120 mg par nuit pour les hommes (le plus important).

Dose extrême! La mélatonine, l'hormone anti-âge miracle, orme anti-Alzheimer, hormone anti-calvitie, hormone d'inversion de la ménopause

Par Jeff T. Bowles,

Le 17 février 2018,

La profession médicale reconnaît clairement que la carence en vitamine D3 pendant la

grossesse augmente le risque que les enfants développent l'autisme. Par conséquent, il est devenu courant pour les femmes de compléter leur alimentation avec de la vitamine D3 pendant la grossesse. Mais que se passe-t-il si cette voie préventive n'est pas suivie ou si le nouveau-né développe quand même l'autisme? Le traitement à la vitamine D3 a-t-il des effets positifs pour ces enfants? Il existe un nombre croissant de preuves qui indiquent que oui.

Prenons le cas d'Emily. Emily a trois enfants autistes. Linda et Sarah sont des jumelles de 8 ans et Jimmy est son fils de 6 ans. Linda a reçu un diagnostic d'autisme modéré, Sarah d'autisme sévère et Jimmy d'autisme modéré et peut-être de TDAH.

Dans sa recherche d'informations sur le traitement de ses enfants, Emily est entrée en contact avec le Dr John Cannell, MD, directeur exécutif du Conseil de la vitamine D. Après avoir entendu et lu sur les résultats obtenus par d'autres personnes avec des suppléments de vitamine D, elle a commencé à donner à ses enfants des doses élevées au début du mois de septembre 2010. Après trois semaines, elle a remarqué des résultats remarquables chez son fils, Jimmy. Les plus grands changements chez lui ont été une amélioration spectaculaire de la conscience, une réduction de l'hyperactivité et une légère augmentation de la quantité de son discours et de son utilisation correcte du langage.

Elle n'a remarqué aucune amélioration chez ses filles jusqu'à un mois après le début du traitement, lorsque Linda a surpris Emily en pointant du doigt la télévision et en disant « Maman,

qu'est-ce que c'est? » C'était remarquable pour trois raisons: En huit ans, Linda n'avait jamais appelé sa mère « Maman », ni jamais tenté d'attirer son attention de cette façon. Elle n'avait jamais demandé à sa mère ce qu'était un objet. Elle n'avait jamais pointé spontanément un objet.

Quand Emily s'est retournée pour voir ce que Linda avait pointé du doigt, elle a vu un Ovni à la télévision, et il était tout à fait logique que Linda ne sache pas ce qu'était cet objet. Emily regarde en arrière et comprend que c'était le début de l'utilisation du langage spontané par Linda. Elle avait déjà été quelque peu verbale auparavant, mais généralement seulement pour communiquer ses désirs et ses besoins, et elle était incapable de répondre aux questions par oui ou par non. Elle pouvait répondre à une question si la réponse provenait d'une liste qu'on lui avait apprise, comme « Peux-tu nommer des véhicules? » En décembre, cependant, elle avait commencé à faire des commentaires tels que « ce sapin de Noël est magnifique », et elle faisait référence aux jours de la semaine. Elle avait même commencé à négocier avec sa mère sur des choses qu'elle ne voulait pas faire, et même si cela peut être ennuyeux pour la plupart des parents, Emily était naturellement ravie!

Sa sœur jumelle de Linda, Sarah, diagnostiquée avec un autisme sévère, a montré des résultats tout aussi remarquables. Sara présente une augmentation de la conscience globale, est plus agréable et veut interagir davantage avec les autres. Après trois mois de supplémentation en vitamine D,

elle se nourrissait avec une fourchette, buvait dans une tasse sans paille, essayait de parler davantage.

Les habitudes de sommeil de Sarah ont également montré une amélioration spectaculaire. Avant, elle se réveillait la nuit et se promenait dans la maison en allumant et éteignant les lumières à plusieurs reprises. Ce comportement a disparu et elle dort beaucoup plus profondément. Bien qu'elle soit toujours clairement autiste, son comportement amélioré rend désormais la situation beaucoup plus gérable et, par conséquent, la vie d'Emily plus facile.

En décembre 2010, le troisième enfant d'Emily, Jimmy, âgé de 6 ans, a continué à montrer des progrès au-delà des premiers résultats à court terme. Il était beaucoup plus alerte et conscient et était capable de répondre avec précision aux questions par oui/non. Il était capable de choisir entre deux options lorsqu'elles lui étaient présentées. Et bien qu'il n'ait jamais été capable auparavant de se souvenir du nom de sa sœur ou de son professeur, il s'adressait à tout le monde par son nom. Autres points qui ont continué à s'améliorer:

Il établissait un contact visuel nettement meilleur avec les autres. Il parlait spontanément en phrases de 6 mots maximum. Son hyperactivité avait considérablement diminué. Ses crises de colère avaient diminué en intensité et en fréquence.

La différence de temps de réponse entre Jimmy et ses sœurs peut être liée à des études qui montrent que les hommes et les femmes bénéficient de la vitamine D3 de différentes

manières ou ampleurs. La vitamine D3 est métabolisée en composés bénéfiques dans le corps par des enzymes, et ces enzymes réagissent aux œstrogènes. La présence plus élevée d'œstrogènes dans la circulation sanguine des jumelles peut expliquer la différence de timing entre leurs améliorations et celles de Jimmy.

Le 16 février 2018,

Dr Cannell,

« Les niveaux de vitamine D3 ont une forte composante génétique », a-t-il poursuivi. « Vous pouvez surmonter cette composante génétique en prenant des suppléments ou en vous exposant au soleil », évitant ainsi la loterie des niveaux de vitamine D3 héréditaires. Les risques d'autisme dans une famille peuvent être considérablement réduits en « s'assurant que les mères ont suffisamment de vitamine D3 et en donnant de la vitamine D3 aux nourrissons ».

« Il devient de plus en plus évident que toutes les mères du monde devraient au moins subir un test de carence en vitamine D », déclare le Dr Cannell. Mais il ajoute qu'« environ 75 à 80 % des mères auraient besoin de suppléments de vitamine D3 ou d'une exposition au soleil. Au lieu de faire des analyses sanguines sur des millions et des millions de femmes, il est probablement sage de simplement donner aux femmes enceintes les niveaux appropriés (5 000 UI par jour selon lui) de suppléments de vitamine D3 ». Nous avons oublié que les rayons du soleil sont bons pour la santé.

C'est dans la petite enfance que

l'autisme se manifeste pour la première fois. Le premier problème est que les enfants sont retirés trop tôt de l'allaitement maternel et nourris au lait artificiel. Il ne faut pas non plus présumer qu'une exposition modérée à l'entité qui soutient toute vie sur terre, le soleil, va tuer nos enfants et donc les étouffer avec de la crème solaire chaque fois qu'ils sortent. Les nouvelles mères devraient également poursuivre leurs habitudes de grossesse (compléments alimentaires et exposition au soleil) après la naissance, afin que le lait maternel soit sain. Ce n'est pas l'allaitement en soi qui aide à protéger contre l'autisme, mais la vitamine D3 qu'il peut apporter si la mère a les bonnes habitudes.

Le Dr Cannell dit avoir lancé une clinique en ligne pour les parents d'enfants autistes, les conseillant sur la façon de prendre des compléments alimentaires de manière appropriée. Il a constaté des résultats étonnants. « D'après mon expérience, environ 25 % des enfants ont réagi de manière spectaculaire au point de ne plus avoir l'air d'être autistes », nous a-t-il dit.

Un autre pourcentage important a eu une réaction positive, et environ un quart n'a pas réagi du tout. « Il est possible que certains cas présentent une telle carence en vitamine D3 pendant la grossesse que le cerveau est endommagé à un point où il ne peut pas être réparé. »

Pour en savoir plus, consultez le site : <http://www.redorbit.com/news/health/1113365435/autism-can-be-avoided-and-treated-with-vitamin-d-doctor-says-040415/#K2wGMdUz5Ltw01>

EA.99

Tag heuer carrera,

Le 12 février 2018,

Bonjour! Pour la SEP, un bon niveau de D3 est d'au moins 160 ng (mon niveau est plus élevé, mais 160 ng c'est un très bon niveau). Je prends plus de 40 000 ui par jour, j'ai un an et deux semaines de traitement. Un autre test que je dois faire est le PTH, il doit être inférieur à 20. Le calcium dans les urines est très important.

La chose la plus importante est que je bois quotidiennement 2,5 litres d'eau. Celui qui ne boit pas quotidiennement cette quantité d'eau ne doit pas suivre ce traitement. Je ne mange pas non plus de produits laitiers. Je mange beaucoup de poisson, d'œufs, de légumes, de fruits, de céréales, de noix, etc.

Eh bien, l'année dernière, je ne pouvais pas marcher sans l'aide de ma mère... En juillet de cette année, je suis allée seule au Brésil, à São Paulo, pour voir mon médecin... Donc, oui, j'ai eu beaucoup d'améliorations, comme je l'ai dit, prendre 10 000 unités de vitamine D3 est très sûr, et il est important de faire le test 25 oh D3. Prenez soin de vous!

dulceemira, le 5 octobre 2013,

Le 12 février 2018,

Je traite ma SEP avec de fortes doses de vitamine D3. Je suis atteinte de SEP depuis 2009. L'année dernière, j'ai eu 4 nouvelles lésions, je pouvais à peine

marcher, j'ai eu de nouveaux symptômes, comme des problèmes d'équilibre, mon EDDS était de 4,5.

Un jour, j'ai lu un livre de Jeff Bowles sur les doses élevées de vitamine D3. Il y avait un lien qui m'a impressionné à propos d'un médecin du Brésil qui traite la SEP avec de fortes doses de D3 : <http://www.youtube.com/watch?v=erAgu1XcY-U>

J'ai commencé à parler avec ses patients sur Facebook ou par courrier, j'ai découvert le traitement, j'ai pris rendez-vous avec le médecin. Son nom est Cicero Galii Coimbra, il est neurologue et vit au Brésil, à São Paulo.

Je prends une dose très élevée de D3. Pour éviter l'hypercalciurie, je dois boire 2,5 litres d'eau par jour, je ne dois pas manger de produits laitiers, je ne dois pas prendre de suppléments de calcium et je ne dois pas prendre de médicaments néphrotoxiques.

Je suis ce traitement depuis 8 mois, je me sens beaucoup mieux. Mon médecin d'ici, d'Italie, a été vraiment impressionné par mon apparence et mon ressenti maintenant. J'ai constaté des améliorations dans tous mes symptômes.

Je suggère à tous les patients atteints de SEP de faire le test 25 ng D3 pour mesurer le niveau de D3, puis de le maintenir à 100 ng D3. 10 000 UI par jour sont parfaitement sûrs.

<http://www.vitamindcouncil.org/blog/the-multiple-sclerosis-d-lemma/>

Correale, d'autre part, adopte la position opposée. À la question :

« Si j'avais un syndrome cliniquement isolé avec un diagnostic IRM de SEP, je prendrais 10 000 UI de vitamine D3 par jour », Correale répond oui. Il soutient : « C'est sûr, probablement efficace et je n'ai pas le temps d'attendre que les essais soient terminés. »

Hutchinson partage peut-être la différence entre Correale et Lubetski, affirmant qu'il ne prescrirait pas 10 000 UI de vitamine D3 par jour à l'un de ses patients atteints de CIS, mais n'hésiterait pas à en prendre 10 000 UI de vitamine D3 par jour si lui-même ou un membre de sa famille souffrait de CIS. Pour prescrire de la vitamine D3 à un patient, dit-il, nous avons besoin d'essais de phase III. Mais comme ces essais sont terminés dans deux à trois ans, s'il souffrait de CIS, il n'attendrait pas.

Je prends de la vitamine D3 de Healthy Origins ou Now Foods. Mes doses de D3 sont bien supérieures à 10 000, mon taux de vitamine D3 est bien plus élevé, mais je suis sous surveillance médicale. Tous mes tests sont bons. Par exemple, le test le plus important est un test d'urine de 24 heures, où je vois le niveau de calcium dans l'urine. Un autre test important est le PTH, qui doit être inférieur à 20. Quoi qu'il en soit, je fais beaucoup plus de tests, tous sont bons.

Je prends également 100 mg de vitamine B2, de riboflavine, de méthylcobalamine B12, de choline, certains minéraux et des oméga 3 (je prends 4 capsules de DHA de Now Foods par jour).

Cette étude indique que chaque niveau de 25-hydroxyvitamine

D3 supérieur de 10 ng/ml était associé à un risque inférieur de 15 % d'une nouvelle lésion T2 et à un risque inférieur de 32 % d'une rechute, donc avec un niveau de 100 ng de D3, vous devriez vous sentir beaucoup mieux. 100 ng de D3 sont autorisés, c'est le niveau maximum lorsque vous testez votre vitamine D3.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22926855>

Voici le lien d'un patient d'un médecin australien : <http://mscure.aussieblogs.com.au/the-bloggers-treatment-3/>

J'ai également créé une page sur Facebook : <https://www.facebook.com/pages/Vitamin-D-Multiple-Sclerosis/156229837877670?fbf=ts>

C'est mon traitement. Je ferai mon IRM en janvier prochain

Le 6 février 2018,

Bonjour Jeff,

Il y a quelques années, nous avons eu une correspondance intéressante au sujet de la guai-fénésine, tu te souviens? Entre-temps, grâce à ton livre, nous avons découvert une histoire incroyable, dont tu as dû entendre parler : elle confirme scientifiquement beaucoup de choses que tu as découvertes!

Le professeur Coimbra de l'Université fédérale de São Paulo (Unifesp) guérit en fait de nombreux patients atteints de sclérose en plaques et d'autres maladies auto-immunes en administrant des doses d'environ 50 000 unités par jour, ou

selon le patient jusqu'à plus de 100 000 unités/jour. L'histoire ne semble pas être un canular, et des médecins du monde entier se rendent au Brésil pour en savoir plus.

Je n'en parlerai pas beaucoup plus, car soit tu le sais déjà, soit tu liras des descriptions bien meilleures que les miennes. Une seule chose: il base la quantité dont le patient a besoin sur l'effet de la vitamine D3 active, après avoir suivi la chaîne d'absorption, activation, effet réel sur les récepteurs. Cet effet global peut être mesuré par le taux de PTH dans le sang, qui est ramené à son niveau de sécurité le plus bas, ainsi que par la surveillance des valeurs rénales.

Sur un plan plus personnel, vous avez peut-être sauvé ma femme, ou êtes en train de le faire! Elle avait déjà géré son taux de vitamine D3 et s'était beaucoup améliorée depuis environ trois ans, lorsqu'elle est tombée l'automne dernier sur votre livre électronique que j'avais acheté il y a des années (la traduction allemande). Tellement encouragée, elle a décidé de se lancer et a ressenti d'énormes améliorations en prenant 60 000 unités/jour (+ K2) pendant 4 semaines à partir de janvier. Ensuite, nous avons trouvé le protocole de Coimbra, trouvé un médecin ici à Berlin qui pourrait la traiter selon ce protocole et fait mesurer son taux de calcidiol, qui était déjà de 130 ng/ml. À ce stade, nous avons eu peur et nous attendrons d'avoir plus d'informations ou enfin un rendez-vous avec le médecin de Coimbra pour pouvoir continuer en toute sécurité. En tout cas, cela semble être le moyen pour elle d'améliorer encore sa santé.

Merci beaucoup pour vos enquêtes et vos informations, des gens comme vous et le Dr Coimbra pourraient faire avancer la science plus que les « scientifiques » corrompus, à la vision tunnel et/ou au cerveau lavé, financés à coups de milliards de dollars. Bien cordialement depuis Berlin, bonne chance à vous,

Le 2 février 2018,

Sue S: J'ai passé 14 ans avec un manque d'énergie, des problèmes de sommeil, un brouillard cérébral et des douleurs générales. J'ai attrapé des rhumes et je n'arrivais pas à m'en débarrasser, et j'avais l'impression d'être malade la plupart du temps. Il y a environ 4 ans, j'ai commencé à avoir des problèmes de dos et de perte osseuse. Je suis allée voir le médecin d'un de mes enfants (avec mon enfant) et pendant qu'il examinait mon enfant, il s'est tourné vers moi et m'a demandé comment j'allais (j'avais un autre rhume à l'époque). Alors je le lui ai dit. Après une courte discussion, il a déclaré que je manquais peut-être de vitamine D3 et m'a recommandé de commencer à en prendre et de faire une analyse sanguine. J'ai commencé à prendre 4 000 IU, et en 4 semaines, j'ai soudainement commencé à mieux dormir (ce n'était pas un résultat attendu), en 6 semaines, mes maux de dos avaient complètement disparu. J'ai augmenté ma dose de vitamine D3 à 10 000 IU une fois par jour, et je n'ai pas regardé en arrière depuis. Tout s'est amélioré.

Le 2 février 2018,

Zora P.: La vitamine D3 a guéri mon trouble de l'ATM depuis 10 ans, cela ne fait aucun doute. J'avais tout essayé et j'appelais partout pour trouver quelqu'un qui serait prêt à m'injecter du botox dans les muscles de la mâchoire juste pour un peu de soulagement. J'ai commencé à prendre 2 000 UI à l'automne pour me remonter le moral et j'ai été choquée de voir mon ATM disparaître! Après toute la douleur, les médicaments et les spécialistes, j'aurais pu prendre une sacrée pilule! Je prends maintenant 5 000 UI par jour et je parle à tout le monde de ce supplément incroyable.

Le 2 février 2018,

May: on m'avait finalement prescrit des médicaments contre l'asthme, après environ 10 ans de symptômes légers qui s'aggravaient normalement et devenaient plus fréquents pendant l'hiver. Cependant, mon nouveau médecin généraliste m'a prescrit de la vitamine D3, pour « le blues hivernal » (trouble affectif saisonnier/TAS), en février 2008. Bien qu'elle ne recommande qu'une dose de 1 000 UI/jour, une amie m'a parlé de « ce type à la radio » qui prend 6 000 UI et « c'est génial pour la clarté mentale ». J'ai décidé de tenter ma chance et pendant environ une semaine, j'ai pris 6 000 UI, puis j'ai baissé à 3 000 UI. Eh bien, deux semaines plus tard, j'ai remarqué que mon asthme ne me dérangeait plus du tout et ne me dérange plus depuis! Même lorsque je suis exposé aux principaux déclencheurs, comme la poussière et le pollen, je n'ai toujours pas de poussée/crise.

May-Partie 2: J'ai posté un article sur mon succès avec la vitamine D, qui a guéri mon asthme, mais j'ai senti qu'il était tout aussi important de parler également de mes autres problèmes de santé. Après en avoir appris davantage sur la vitamine D3 grâce aux Drs Holick et Cannell, j'ai commencé à prendre 5 000 UI/jour. Mes autres problèmes de santé étaient: trouble affectif saisonnier (TAS), arythmie cardiaque, pics d'insuline, maux de tête, déficit de l'attention, étourdissements, écoulement nasal constant, hypertension, problèmes gastro-intestinaux supérieurs et inférieurs (reflux acide, indigestion), douleurs à la hanche et au bas du dos (le type de douleur et de pulsation observé chez les patients atteints d'ostéomalacie et de fibromyalgie), douleurs musculaires et articulaires, fatigue et faiblesse générales. (La liste est longue, mais je m'arrête là.) Depuis que je prends de la vitamine D, je me suis complètement rétablie de tous les symptômes énumérés ci-dessus.

Le 2 février 2018,

Ron G: J'ai un asthme sévère. Je l'ai de toutes sortes. Les déclencheurs sont le stress, le froid et même un exercice léger. Eh bien, récemment, j'ai dû me rendre au travail à vélo, ce qui prend généralement environ 20 minutes en descente et environ une heure pour rentrer à la maison (en montée). Cela produit généralement une demi-heure ou plus de respiration sifflante lorsque j'arrive au travail ou à la maison. J'ai même réglé mon siège en hauteur, afin d'augmenter la force de mes jambes.

Eh bien, pour en venir à mon point. Ce jour-là en particulier, j'ai pris deux des pilules de 5 000 UI de D3 avant de me rendre au travail. C'était ma première semaine avec des suppléments de vitamine D3. Ce que j'ai remarqué, c'est une différence remarquable. Oui, je respirais plus vite, à cause de l'entraînement, mais ce que j'ai remarqué, c'est que je n'étais pas à court de souffle. C'était aussi le cas dans les deux sens. Je pensais avec certitude que sur le chemin du retour (en montée), je serais essoufflé. Mais non, j'allais bien dans les 5 minutes suivant mon retour à la maison. Je pense que c'était un véritable « wow » pour moi.

Le 2 février 2018,

Theresa: La vitamine D3 a amélioré ma vie de bien des façons. Tout a commencé, pour moi, quand on m'a diagnostiqué une sclérose en plaques, en août 2010. Selon le neurologue, je suis atteinte d'une forme très légère de la maladie, mais il a bien sûr voulu me prescrire immédiatement des médicaments contre la SEP. Ce que j'ai refusé. Je n'avais pas vraiment l'impression d'avoir la SEP, et j'ai commencé à lire tout ce que je pouvais. J'ai découvert quelques articles, qui expliquaient comment des doses élevées de vitamine D3 pouvaient réduire les rechutes de la SEP, et atténuer les symptômes. Après avoir lu tous les autres avantages de la vitamine D3, j'ai décidé de l'essayer. Il m'a fallu beaucoup de temps avant de trouver un médecin qui était prêt à me faire passer un test sanguin. Après deux mois de prise d'une moyenne de 30 000 UI par jour, d'après ce que j'ai lu, je

peux vous dire que je suis une personne différente. Mon mari a également remarqué une différence chez moi. Voici les améliorations, que j'ai pu constater sur ma santé: mon humeur s'est nettement améliorée, ma dépression légère s'est dissipée, mon brouillard cérébral a disparu, je commence à mieux dormir, je me sens plus forte, j'ai beaucoup d'énergie et je ne souffre plus du syndrome prémenstruel. Quant à mes « symptômes de la SEP », ils ont également disparu. Je viens de faire une analyse de sang et mon taux est à 170 ng/ml. C'est probablement un peu élevé, donc je vais redescendre à 10 000 UI par jour. Je demanderai une autre analyse de sang dans trois mois. Je suis si heureuse d'avoir trouvé la vitamine D3, car elle a changé ma vie. Comme l'a dit un autre commentateur, « la D3, c'est génial! »

Le 2 février 2018,

James: j'ai donné de la vitamine D3 à toute la famille pendant trois ans. Personne n'a eu de rhume ou de grippe depuis que nous avons commencé. Avec de jeunes enfants, nous avons toujours eu plusieurs malades dans la famille chaque hiver.

Le 2 février 2018,

Liz-guérison

Mon fils est tombé de sa moto en septembre et s'est retrouvé avec une cheville cassée. Une grande plaque et 9 vis ont été installées et il est rentré de l'hôpital comme un ours, avec une tête douloureuse. Je lui ai donné 50 000 UI, par jour pendant

deux mois et l'hôpital n'en revient pas de la rapidité de sa guérison. Les physiothérapeutes disent qu'ils n'ont jamais connu une récupération aussi rapide et presque parfaite. Il est maintenant descendu à 10 000 UI, par jour et lorsque ses résultats reviendront dans 6 mois concernant les niveaux de vitamine D3, nous modifierons sa dose plus ou moins, selon les besoins. Nous testons les niveaux d'acceptation du corps par kinésio-logie.

Le 2 février 2018,

Anonyme: je n'ai pas remarqué de changements bénéfiques, mais je suis toujours convaincue par la vitamine D. J'ai eu une augmentation des migraines quotidiennes lorsque j'ai essayé d'augmenter de 4 000 UI de D3 à 6 000-9 000 UI. J'ai lu quelque chose sur la vitamine D3, qui provoque une plus grande absorption du calcium, ce qui peut contrecarrer le magnésium. J'ai réduit la vitamine D3 et pris du magnésium chélaté le soir pour arrêter les migraines. Vous devez prendre le magnésium à un moment différent de celui du calcium que vous pourriez prendre. Mon mari a également eu des migraines à cause de l'augmentation de sa consommation de vitamine D3, qui ont cessé lorsqu'il a réduit la D3 et a commencé avec du magnésium. J'ai envoyé un e-mail à une autre personne en ligne, qui avait le même problème avec la vitamine D3. Les gens devraient donc en être conscients. Mon taux sanguin de D3 était de 40 avec 4 000 UI et de 52 avec 8 000 UI. Je pense que le niveau plus élevé est souhaitable, mais je ne peux tout simplement pas le

prendre pour le moment.

Le 2 février 2018,

Depuis que j'ai eu un cancer en 2003, je prends divers suppléments, tant qu'il existe des preuves scientifiques indiquant un bénéfice potentiel. En 2003, j'ai également radicalement changé mon régime alimentaire pour inclure beaucoup de légumes et de fruits, moins de viande rouge, pas de sel, peu ou pas de sucre, etc. Les patients atteints de cancer connaissent cette stratégie. En 2003, on m'a également diagnostiqué de l'asthme, des kystes thyroïdiens et j'étais très sujette au rhume et à la grippe. En 2006, j'avais de très mauvais rhumes et des infections pulmonaires chaque hiver, et pendant deux hivers consécutifs, je me suis retrouvée avec une pneumonie, après de gros rhumes. Cela m'a obligé à m'absenter du travail pendant six semaines à une occasion. La vitamine D3 a attiré mon attention en 2006, j'ai donc commencé avec de petites quantités, 2 000 UI par jour. Après la publication de nouvelles recherches, cette dose a été augmentée à 4 000 UI, 6 000 UI, 8 000 UI en 2009, et 10 000 UI en 2010. Au cours de l'hiver 2009, avec 8 000 UI par jour, j'ai eu des rhumes, mais pas aussi graves et sans pneumonie. Au cours de l'hiver 2010/2011, je n'ai pas eu de rhume du tout et aucune infection pulmonaire! En fait, je viens de guérir d'une infection par un rhume très léger, le premier depuis la mi-2010, sans difficulté et sans déclenchement d'asthme. Travaillant à 65 km de chez moi, les déplacements en hiver étaient assez infernaux: pas de soleil, arriver au travail dans le noir et rentrer à la maison dans

le noir. La dépression saisonnière était une réalité de la vie de novembre à février malgré les promenades à l'heure du déjeuner. Les bénéfices d'une dose supérieure de 10 000 UI par jour sont les suivants: pas de rhume significatif et pas d'infection pulmonaire, la dépression saisonnière a complètement disparu, une très bonne humeur, les os (je viens de passer un scanner DXA pour tester l'ostéoporose) ne montrent aucun signe de problème et sont minéralisés à 115 % de ce qu'on attend pour l'âge. La douleur persistante et lancinante au site de l'opération initiale a disparu. Le cerveau est en meilleur état qu'avant. J'ai également pu réduire mes médicaments stéroïdiens contre l'asthme. Les kystes thyroïdiens ont disparu en 2003 après trois mois de prise de comprimés de varech, que je continue à prendre. Je prends également du magnésium, mais pas de calcium. Dans le Royaume-Uni froid et humide, la carence en vitamine D3 est un problème de santé publique majeur. Il est très difficile de comprendre pourquoi les médecins ne le reconnaissent pas et pourquoi il semble y avoir une résistance, à la mise en place d'essais cliniques de la vitamine D3 en conjonction avec le traitement standard du cancer. Après tout, la science existe depuis des décennies maintenant. Le rachitisme revient, cette vieille maladie victorienne de la pauvreté et de la malnutrition. Les personnes à la peau foncée sont particulièrement à risque. Et sachant (maintenant) que la vitamine D3 joue un rôle si important dans le développement des poumons, je me demande si le syndrome de mort subite du nourrisson pourrait être provoqué par une carence en D3 chez la mère,

dont elle n'est pas consciente.

Le 2 février 2018,

Liz K ronfle,

Ce qui m'inquiète maintenant, c'est que j'ai lu quelque part que les sociétés pharmaceutiques inventent une pilule de vitamine D, qu'elles peuvent ensuite breveter et obtenir beaucoup d'argent. Les autorités de santé américaines ont annoncé, bizarrement, qu'il n'est pas nécessaire de prendre une dose de vitamine D3 supérieure à celle suggérée, il y a environ 10 ans, soit 400 UI par jour. Alors, à partir du moment où le nouveau produit chimique sera mis sur le marché, comment saurons-nous que nous n'avons pas acheté cela au lieu du produit actuel?

Au cours des deux années où j'ai pris de la vitamine D3, mes amis avec qui je pars en vacances et qui ont dû tirer au sort pour voir qui partagerait une chambre avec moi, m'ont dit que je ne ronflais plus. Mon fils ne scie plus de bûches lui aussi, bien que cela ait pris environ deux ans à 5 000 UI par jour, ou plus. Ma numération sanguine est maintenant à 74, mais je suppose qu'en tant que senior, cela va prendre un peu plus de temps. En Australie, ils veulent une valeur comprise entre 90 et 160. Si nous avons un hiver au Royaume-Uni, comme celui de l'année dernière, je vais augmenter ma consommation à environ 10 000 UI par jour ou plus.

Je suis ravie... De Cendrillon, le 22 janvier 2018,: varices colonne vertébrale articulations

douleur syndrome des jambes sans repos migraine

Je suis si contente d'avoir lu ce livre. J'ai suivi les conseils de Jeff T Bowles et je peux à nouveau travailler après trois mois de maladie. J'avais des douleurs dans les articulations et la colonne vertébrale qui sont devenues si fortes, que je pouvais à peine bouger normalement. L'IRM et les examens n'ont rien trouvé de nouveau, une hernie discale était déjà connue... J'ai alors commencé à prendre de la vitamine D3/K2 et d'autres vitamines et minéraux et je me sens maintenant beaucoup mieux, après 4 mois de prise.

Je suis à nouveau humaine et je ne suis plus une épave nerveuse. Entre-temps, toute ma famille prend les préparations en D3, et tout le monde a ses succès. Jambes sans repos et douleurs nerveuses disparues, varices disparues, plus de rhume, plus de migraine. Et un abcès de seringue non cicatrisant a disparu en une semaine. Bref, on continue, j'ai offert ce livre plusieurs fois et tout le monde est ravi. Bonne lecture et bon rétablissement. LG

De S. hate, le 22 janvier 2018,

J'ai acheté ce livre pour obtenir plus d'informations sur la vitamine D3 à haute dose et je n'ai pas été déçue. Entre-temps, je l'ai souvent recommandé et j'ai également reçu des commentaires positifs. Cela m'a donné le courage de commencer à faire des autotests avec des vitamines D3 et K2 - je suis très agréablement surprise de ce qui se passe. Mes maux de dents sensibles sont une chose du passé! De

plus, je comprends maintenant pourquoi j'ai un peu mal... Merci Jeff T. Bowles pour ce merveilleux travail.

Beverly: Autisme Asperger

Le 24 décembre 2017,

Diagnostiqué ASD1. 60 ans... QI MENSA, mais de nombreux problèmes « sociaux » à vie, sous protocole de vie cétogène optimale avec 10 000 UI de D3 depuis environ un an et j'ai remarqué une diminution de la sensibilité à la lumière et au son, un meilleur fonctionnement exécutif... J'ai une mutation hétéro VDR... Merci pour toutes les informations...

5 sur 5 étoiles,

De la part d'un client Amazon, le 21 janvier 2018,

Un médecin au Brésil. Selon des déclarations crédibles, Cicero Galli Coimbra traite depuis des années des patients atteints de maladies auto-immunes, notamment la sclérose en plaques. Petite histoire: une carence en vitamine D3 ou une certaine résistance de l'organisme à ses effets peut entraîner des maladies auto-immunes. Une compensation de ce manque d'effet de la vitamine D3 conduit à l'amélioration, jusqu'à la guérison des maladies, environ 5 000 patients, environ 95 % de taux de réussite. L'effet de la vitamine D3 conduit à une diminution du taux de PTH (parathormone) dans le sang. Quelle que soit la gravité de la carence due à un manque d'absorption ou d'exposition au soleil, à une activation altérée de

la vitamine ou à des récepteurs bloqués ou peu présents, le taux de PTH est une mesure suffisante de l'effet. La dose de vitamine est augmentée jusqu'à ce que le taux de PTH reste juste au-dessus de la limite inférieure normale. Cela garantit à la fois, un effet maximal, mais aussi aucun surdosage.

Cherchez vous-même les détails sur Google, cette méthode devrait augmenter la sécurité, afin que vous n'ayez pas à faire face à des tonnes de calcium en cas d'insuffisance rénale. Coimbra, cependant, ne semble pas se soucier de la vitamine K, donc je n'ai rien trouvé à ce sujet.

Ma femme a elle-même une maladie auto-immune, après des années d'odyssée et une pléthore de diagnostics, elle a plutôt accidentellement ressenti les effets bénéfiques d'un taux de vitamine D3 normalisé. Après avoir lu ce livre pendant environ 1 mois, elle constate une amélioration significative avec des doses de 50 000 UI par jour, plus suffisamment de K2. Nous avions déjà entendu parler de Coimbra il y a des années et nous l'avons retrouvé. Nous ferons bientôt le contrôle de la PTH.

Par AnnB, le 7 janvier 2018,

Vous voulez vous débarrasser des fuites urinaires? La D3, la K2 et le magnésium sont votre réponse. Je prends également de la prégnénolone, mais ce sont les trois premiers qui le font rapidement.

Le seul exercice physique nécessaire pour guérir les fuites urinaires consiste à porter la main

à la bouche pour faire pénétrer votre D3, votre K2 et votre magnésium dans votre corps. C'est fait.

Éternuez, pas de fuite. Toussez après avoir eu des haut-le-cœur à cause de la salive, pas de fuite. Penchez-vous un peu sur le ventre trop gros... Pas de fuite. Squats, pas de fuite. Moins de haut-le-cœur à cause de la salive aussi. Comme si mes muscles de la gorge étaient plus forts.

Procurez-vous le livre, commandez les suppléments dont vous avez besoin et en finissez avec les serviettes hygiéniques et/ou les vêtements constamment mouillés, et d'avoir à mettre une serviette hygiénique lavable sur votre lit, lorsque vous ne voulez pas dormir avec une énorme serviette hygiénique poise entre vos jambes.

En ce qui concerne les muscles de la gorge... Je suis curieux de tester la possibilité de ne pas utiliser de machine CPAP pour l'apnée du sommeil. Avec l'apnée du sommeil, je suis réveillé toutes les 15 minutes pendant la nuit, j'ai l'impression de respirer. La nuit dernière, j'ai été réveillé souvent, je l'ai fait aussi. Peut-être que je respire trop maintenant?

Je préfère lire des livres imprimés que sur un moniteur. Cependant, je suis tellement enthousiasmé par ce livre que j'ai lu toutes les critiques jusqu'à ce que le livre de poche arrive mercredi. Cependant, j'ai simplement décidé de voir combien coûtait la version électronique, car beaucoup disaient qu'elle était si minimaliste... Eh bien, une fois que vous avez acheté le livre de poche, vous pouvez lire la version électronique gratuitement. Et la version électro-

nique/Kindle sur le Cloud est plutôt sympa. Merci, Jeff!

5 sur 5 étoiles: le livre de référence sur la vitamine D3,

Par Albert Johnson, le 30 décembre 2017,

Le livre de référence sur la vitamine D3. Il va changer et prolonger votre vie! J'avais l'habitude d'attraper des rhumes avec un mal de gorge de trois semaines après, chaque année, parfois deux fois par an. Ce que je ne savais pas, c'est que j'étais déficient en D3 (probablement entre autres vitamines et minéraux). J'ai lu ce livre et j'ai commencé à prendre 20 000 à 30 000 UI, par jour pendant une période, puis j'ai finalement baissé jusqu'à maintenant, à 5 000 UI par jour. C'était il y a trois ans et je n'ai pas eu de rhume ou de mal de gorge depuis. J'attribue cela à la vitamine D3. Merci Jeff Bowles. Cela montre que vous n'avez pas besoin d'avoir les lettres MD après votre nom, pour en savoir plus sur une bonne nutrition et/ou une supplémentation.

Le 1^{er} janvier 2018,

Je l'ai apprécié pour son contenu (douleur, cheveux, articulations, poignet, hanche, cheville, épaule)

Par yo, le 5 novembre 2017,

Si vous pouvez donner un peu de grâce à M. Bowles, pour ne pas être l'écrivain le plus raffiné, vous trouverez ce livre très instructif. Je l'ai apprécié pour son contenu. Il est passionné par ses découvertes, comme il se doit. Il

y a trois semaines, j'ai reçu un rapport de D3 alarmant de mon médecin. Il m'a dit avec désinvolture de prendre un supplément et de prendre le soleil. À cause de cela, je n'ai pas immédiatement compris à quel point j'étais mal, mais il y avait ces symptômes. Je me sentais horrible! Toutes les articulations de mon corps me faisaient mal, les hanches, les épaules (surtout la droite), le poignet, les genoux et les chevilles. J'avais l'impression que mon corps me trahissait. J'ai toujours été athlétique, plein d'énergie et fonceur, jusqu'à récemment. Néanmoins, j'ai fait une recherche, j'ai trouvé le livre de Jeff et j'ai commencé à prendre 5 000 IU. Le premier jour, j'ai remarqué que je pouvais sortir du lit sans grimacer. Le deuxième jour, mon entraînement en salle de sport était moins douloureux. Le troisième jour, j'ai commencé à en parler aux autres et j'ai augmenté ma dose à 10 000 IU. La troisième semaine, je viens de commencer à prendre 20 000 IU, et je me sens très bien. J'ai hâte de voir et de ressentir mes résultats. Je ne sais pas quelle devrait être ma consommation quotidienne optimale, mais je ferai vérifier à nouveau mon taux de D3 dans les deux mois. Une dernière chose, mes cheveux tombaient en touffes et en touffes. Je pensais que j'allais devenir chauve. Je me suis senti découragé, surtout parce que tous les autres tests disaient que j'étais en parfaite santé. La chute des cheveux a complètement cessé. Merci M. Bowles! Continuez vos recherches!

Le 23 décembre 2017,

Annette P. il y a 16 jours,

Bonjour, j'aimerais écrire quelque chose à ce sujet, peut-être que cela pourra vous aider.

Moi-même, je me suis débarrassée de ma migraine d'aura notamment grâce à la vitamine D. Après trois ans de repos, j'ai eu une première migraine en septembre et en octobre, j'ai eu 6 migraines en un mois seulement.

Heureusement, pendant cette période, j'ai vérifié mon taux de vitamine D3 dans le sang et j'ai été complètement surprise de constater que la valeur avait à nouveau baissé malgré une utilisation régulière. J'ai immédiatement augmenté ma dose et la migraine a disparu depuis. J'espère que cela va durer et que je ne suis pas trop heureuse trop tôt.

Je sais maintenant que j'ai personnellement besoin d'un niveau d'environ 50 ng/ml (ce que je n'avais jamais cru auparavant) et mon indicateur semble être la migraine. En ce moment, je suis en ménopause et j'ai lu que la consommation de vitamine D3 devrait être augmentée.

Mais attention! Les personnes souffrant de migraines ont souvent un besoin accru de magnésium! Je prends régulièrement du citrate de magnésium depuis de nombreuses années. De plus, le magnésium et la vitamine D3 se consomment mutuellement. Le magnésium transforme la vitamine D3 passive en sa forme active, qui n'agit alors que dans l'organisme.

J'irai même jusqu'à conseiller aux personnes souffrant de migraines de prendre de la vitamine D3 avant de commencer, si ce n'est pas fait, de reconsti-

tuer leurs réserves de magnésium. Si elles sont déjà vides, un apport (élevé) en vitamine D3 pourrait-il les affaiblir et entraîner une vulnérabilité accrue à la migraine au début? C'est ce que je considérerais.

Entre-temps, après avoir été initialement sceptique à propos de la vitamine D, je suis absolument convaincu, car j'ai pu constater de mes propres yeux à quel point elle fonctionne bien pour moi.

Ne vous privez pas de cette opportunité importante. Mon conseil serait de ne pas trop doser la vitamine D3 et de prendre 300 à 400 mg de citrate de magnésium par jour en deux à trois prises quotidiennes.

Le Dr Heroes l'a très bien dit, mais on ne peut pas le dire mieux: « C'est un devoir de donner aux gens suffisamment de vitamine D3 pour les rendre en bonne santé, refuser la vitamine D3 serait un manque d'aide. » Je suis tout à fait d'accord avec ça! Bientôt je mettrai mon avis ici.

Le 3 décembre 2017,

Par HJ Gough,

Bien que ce livre soit intéressant, un ami qui, depuis plus de deux ans, prend (je pense) la dose maximale recommandée dans le livre, certainement dans la fourchette supérieure, avec de la vitamine K2, est tombé gravement malade avec tous les symptômes d'un surdosage en vitamine D3. Au début, on a soupçonné qu'il souffrait (soudainement) de démence avancée, et il souffrait effectivement d'une déshydratation sévère. Il a

été emmené à l'hôpital la semaine dernière et y restera pendant plusieurs semaines. Les tests montrent des résultats compatibles avec une toxicité à la vitamine D3.

Un client Amazon,

Bonjour, c'est dommage, le livre suggère de vérifier régulièrement son taux sanguin de vitamine D3 et de calcium (surtout) en cas de prise de doses élevées... Il est probable qu'il ne le faisait pas... La bonne nouvelle est que la toxicité de la vitamine D3 se résout presque toujours avec une récupération complète, compte tenu d'un temps d'arrêt suffisant de la vitamine D3...

Ses symptômes semblent étranges cependant... La démence n'est pas l'un des symptômes de la toxicité du D3, il s'agit généralement d'un taux élevé de calcium dans le sang, de nausées, d'une perte de poids et parfois de calculs rénaux calciques... C'est donc un nouveau symptôme...

Le 1^{er} décembre 2017,

Par MtnGeekette, J'ai récemment commencé à prendre plus de vitamine D3, ainsi que de la vitamine K2, avec mon calcium. Je souffre d'ostéopénie dans une hanche et d'ostéoporose dans l'autre, principalement en raison d'années de prednisone pour la maladie de Crohn auto-immune. La douleur dans mes hanches a disparu après deux à trois mois à 20 000 UI par jour, bien que je n'aie pas encore subi d'autre examen de densité osseuse pour

comparer les résultats.

J'ai également ressenti moins de symptômes (moins de diarrhée) de la maladie de Crohn depuis que j'ai ajouté plus de D3.

Enfin, j'entends mes amis qui ont eux aussi la soixantaine dire que les médecins leur prescrivent désormais des comprimés de 50 000 UI de D2, et non de D3, pour traiter la perte osseuse. Or, la D2 doit être convertie en D3 par votre corps pour être efficace et le processus de conversion fait que vous vous retrouvez avec moins de D3 que la dose de D2 avec laquelle vous avez commencé. Pourquoi les médecins ne disent-ils pas simplement aux patients d'aller acheter des compléments de D3? Parce que la D2 n'est disponible que sur ordonnance, mais la D3 est en vente libre. Big Pharma a encore gagné.

Le 6 novembre 2017,

De: Nicolay Bastos,

À: jeffbo@aol.com,

Salut Jeff,

Bien sûr, vous pouvez mettre mon email là-dedans, même s'il est criblé de termes plus informels que d'habitude. Laissez aussi mon nom, ça me va. J'ajouterai volontiers mon nom en guise de réfutation à une personne dangereuse (Cynthia, la médiatrice du groupe de discussion Yahoo sur l'asthme qui a banni vos informations en 2012) qui veut continuer à épouser le mythe selon lequel l'asthme ne peut pas être guéri ou soulagé à un point qui rend la vie à nouveau belle avec l'utilisation de doses élevées de vita-

mine D3 et K2.

Je ressens encore plus de méfiance et de haine envers l'establishment médical/pharmaceutique en ce moment, face à une santé que je n'ai jamais connue auparavant en raison de leur ignorance et de leur négligence délibérée. Il s'agit d'une violation claire du serment d'Hippocrate de ne pas nuire d'abord: plutôt le serment de l'hypocrite. Je me sens suffisamment passionné pour écrire un acte d'accusation approprié avec des détails sur mon histoire d'asthme.

Je serais ravie d'écrire une recommandation plus détaillée sur votre travail, une fois que j'aurai moi-même suivi ce traitement pendant un an. De cette façon, je pourrai rédiger le genre de commentaires qui pourraient sérieusement convaincre quelqu'un comme moi.

Cette semaine, j'ai augmenté à 5 000 UI de D3/500 mcg de K4/ajouté 320 mg de magnésium – c'est toujours bon, et l'effet secondaire initial d'une augmentation du rythme cardiaque a maintenant disparu. Tout va mieux, les pellicules ont disparu, la peau est plus douce, l'appétit est régulé d'une manière que je n'avais jamais connue. Pas même après deux semaines. N'hésitez pas à inclure cela comme une mise à jour.

Comment je vous ai trouvé: J'ai cherché sur Google « remède contre l'asthme » et votre livre intitulé « Comment l'asthme est guéri en toute sécurité, hormone de remodelage pulmonaire » est arrivé en deuxième position après le livre du Dr Hahn que j'ai trouvé ici. Le propriétaire du site et le Dr Hahn ont tous deux été très ouverts avec moi lorsque je leur ai envoyé un email, mais j'ai estimé que la

vitamine D3 était une bien meilleure alternative à la thérapie antibiotique. Le Dr Hahn mentionne que la thérapie à la vitamine D3 donne de bons résultats dans son livre, mais se concentre plutôt sur ses recherches utilisant l'azithromycine. Merci encore pour votre travail. Cordialement,

Nicky,

Lecture intéressante: coup de soleil,

De Gabriele Aigner, le 6 septembre 2017,

Je prends de la vitamine D3 contrôlée pure depuis quelques semaines et de la vitamine K2 de Vitabay et j'ai maintenant une valeur de 93. J'ai toujours évolué autour des 20 ng/ml. Le mieux, c'est que cette année, je suis belle et brune sans crème. Je n'ai pas pu m'exposer autant au soleil direct depuis longtemps sans avoir de coup de soleil. Merci mon amie de m'avoir recommandé ce super livre.

De Silent-Chief, le 30 septembre 2017,

Mon histoire: J'ai à peine 50 ans et j'ai passé ma vie (depuis l'âge de 13 ans) à faire de la musculation (musculation avec des poids lourds) et des arts martiaux intenses (Tae Kwon Do). En partie depuis des années, 4 fois par semaine pendant deux heures. Mon poids maximum était de 110 kg avec moins de 10 % de graisse corporelle.

Cela a laissé une lourde marque

au fil des ans. Les principaux problèmes de ces dernières années ont été les deux épaules, les avant-bras (tendons), les genoux, les talons (pour une raison quelconque). Le marathon de la salle d'attente a duré plusieurs années avec tous les accompagnements, aux opiacés pour la douleur... Seuls les OP que j'ai repoussés à plusieurs reprises au dernier moment, bien que certains aient déjà été des rendez-vous.

Aussi dans le domaine du NEM (compléments alimentaires) j'ai essayé beaucoup avec patience et discipline... Astaxanthine, Maca, écorce de saule, OPC, Ashawagandha, vitamine C H a m m e r k u r e n , Aminosäuren. Blutanalysen puis optimiser les valeurs basses. Presque rien sauf un sac à main plus léger.

À un moment donné, je n'avais plus envie d'avaler beaucoup de pilules et de pilules chaque jour... Et après plus de 20 ans, j'ai tout simplement arrêté... J'avais un peu plus de douleur partout. Le pire, c'était les épaules. Je pouvais à peine dormir la nuit. Et j'étais prêt pour la journée...

Il y a deux semaines, lors d'une séance d'hypnose, j'ai voulu rencontrer quelque chose qui m'aide sainement dans tous les domaines. Pour une raison quelconque, j'ai sorti un test sanguin de 2014, deux jours plus tard et j'ai regardé les valeurs... La valeur de vitamine D3 (17 ng) me saute aux yeux. Le laboratoire recommandait à l'époque de compléter avec 1 500 UI par jour. Est-ce que je l'ai fait pendant un certain temps? Je n'ai ressenti aucune amélioration et j'ai laissé faire...

Puis j'ai googlé la vitamine D3 et j'ai fait des recherches et lu des choses très osées et contradictoires. J'ai commandé le livre sur un coup de tête, parce que c'est quoi 10 euros... Et en deux jours complets. lu.

Et maintenant, c'est arrivé, en tant que personne impatiente et en proie à la douleur, j'ai commencé le jour après avoir fini le livre avec 50 000 UI. En fait, c'était trop pour le début. Mais je ne l'ai pas remarqué. Parfois, un battement de cœur... J'obtiens cela avec deux cafés forts mais aussi...

7 jours 50. tsd tous les jours avec 5 x 1200er complexe de vitamine K combiné... Et rien remarqué... Le 8e jour, j'ai voulu lire dans le livre et j'ai cherché mes lunettes de lecture sans succès... Alors ouvert... Et wow... Je pouvais voir beaucoup mieux... Tout lire... J'ai ensuite cherché pour m'amuser des choses écrites en petites lettres et elle pouvait tout lire... Test de la vue en ligne terminé... Sa vue est très bonne... C'était le résultat... Auparavant + 1,5 bilatéral. Cela est resté jusqu'à aujourd'hui.

J'ai remarqué à partir du 10e jour que je ne bâille pas pendant la journée... Et que je dors mieux. Le soir à partir de 9 heures, les batteries se déchargent drastiquement et je me couche environ 5 heures puis deux heures en mode Dösemodus. Ce n'était plus possible ces dernières années, sans somnifères puissants.

Remarque: jusqu'à présent, aucun effet secondaire. Le 12e jour, j'ai pris Test-Wise tôt le matin et le soir un comprimé de 50 tsd... Ce n'était pas terrible... Courbatures et fatigue

totale... Donc, une journée de pause puis 50 tsd. Je me suis réveillé ce matin après 8 heures et j'ai pleuré de joie... Mes épaules m'ont permis de dormir, je n'ai presque plus mal... J'ai fait du travail au-dessus de la tête aujourd'hui, ce qui était à peine possible pendant des années. Je suis de bonne humeur. Les talons se sont également améliorés... Je les ressens le matin mais à peine pendant la journée...

Je n'ai pas besoin de soulever des trucs dans le ciel... Il faut bien s'informer, mais ma confiance dans le corps médical en particulier envers les chirurgiens orthopédiques est partie... N'est qu'un numéro et il n'a pas plus de 10 minutes pour toi.

Jusqu'à présent, aucun médecin ne m'a donné ne serait-ce qu'un indice sur ce que tu pourrais faire. J'en suis maintenant à la 3e semaine et je me sens bien. Ma sensation de douleur totale a diminué de moitié. Je vais continuer et faire vérifier à nouveau ma valeur.

Ensuite, j'essaie de le maintenir autour de la 120e. Beaucoup d'informations que l'on trouve sur le Net sont données trop basses. Si vous voulez faire quelque chose pour réduire la douleur, par exemple, vous devez d'abord remplir la mémoire et ce ne sont que des « doses élevées »! M. Jeff qui que vous soyez Vous m'avez aidé avec ce livre partiellement chaotique à une vie meilleure. Merci pour cela. J'espère que cela vous aide! Je vous souhaite beaucoup de succès!

Par un client Amazon, le 29 octobre 2017,

Je cherchais des médicaments naturels pour aider ma mère de 77 ans atteinte de lupus. Je la vois prendre des cocktails de pilules à chaque fois qu'elle voit son médecin et son état s'aggrave. Je suis contente d'être tombée sur ce livre, merci. J'ai déjà commencé à donner 5 000 UI de D3 à ma mère et aussi à moi-même à une dose plus élevée, car je veux expérimenter les effets secondaires s'il y en a. J'ai beaucoup de courbatures et de douleurs à cause d'une cheville cassée il y a un an, mais le plus important pour moi est que ma mère retrouve sa qualité de vie. Je vous tiendrai au courant de l'évolution de la situation. Merci de partager.

La meilleure nouvelle de tous les temps! Je lis maintenant pour la deuxième fois

Par Henriette Scholtze, le 20 octobre 2017

J'ai commencé il y a trois semaines avec 5 000 UI et la douleur de la fibromyalgie a commencé à s'aggraver, je pouvais à peine marcher. Mais j'ai continué et depuis hier je ressens des améliorations! Moins de douleur et plus de bonne humeur. Comme je n'ai pas trouvé de vitamine K2, je l'ai fait manipuler et je vais commencer tout de suite. Je n'ai pas eu besoin d'être beaucoup convaincue, j'ai adoré le style irrévérencieux mais cohérent! Au moins, cela ne m'a pas intimidé comme le font habituellement les médecins. Deux pouces vers le haut, bon travail, Jeff!

5 étoiles sur 5: retrouvez votre mémoire et votre jeunesse

Par Watchful, le 14 octobre 2017,

Mélatonine à dose extrême... Le livre est certainement un voyage en jet pour la plupart. Et juste au moment où vous pensez que M. Bowles vous a donné toutes les informations dont vous avez besoin pour courir au magasin, il repart avec des informations plus importantes. Alors ne commandez pas votre mélatonine avant d'avoir fini le livre, car il y a tellement plus à faire pour rendre ce miracle meilleur que vous ne le pensiez. Ce que j'aime dans les livres de Mister Bowles, c'est qu'il teste toujours sa théorie sur lui-même en premier.

Il a également mentionné d'autres hormones qui inversent le vieillissement. C'est drôle, j'ai entendu parler de remplacement hormonal pendant des années et je ne pensais pas en avoir besoin. Je pensais que passer la mauvaise humeur et les sueurs nocturnes était tout ce qui concernait la ménopause, et j'y suis parvenue avec 800 vitamines E.

Ce qui m'a fait acheter ce livre, c'est que ma tête a commencé à se sentir un peu engourdie, et j'ai eu le sentiment que ce n'était plus seulement une hypotension artérielle qui a toujours été mon lot. Cette drôle de sensation dans la tête ne voulait pas disparaître, vous avez entendu parler du terme « tête vide », c'est une autre façon de dire ce que je ressentais. Oui, et j'avais plus de mal à me souvenir des choses que d'habitude. J'ai donc acheté le livre électronique.

M. Jeffe Bowles aime faire les choses en grand, mais je n'ai pas pu prendre de méga-doses. Cependant, ce que j'ai pu accomplir grâce aux informations qu'il partage avec nous a permis à mon cerveau de se sentir plus vivant et à ma mémoire de bien meilleure qualité. Je dois m'en tenir aux doses les plus faibles de mélatonine, 3 à 9 mg, jusqu'à présent, car je dois pouvoir me réveiller à tout moment de la nuit avec l'esprit clair (Conseil: ne prenez pas de mélatonine avec de la mélisse si vous avez besoin de vous réveiller clair). Je suis en prière 24 heures sur 24. J'ai également ajouté trois des autres hormones que M. Jeff suggère de prendre avec la mélatonine, et je suis choqué que la plupart de mes problèmes soient dus au fait que j'avais simplement besoin de remplacer les hormones. Cela m'a fait courir dans les escaliers. Je ris à haute voix, car je vais bientôt devoir courir dans les escaliers.!

Le 11 octobre 2017,

Bonjour, merci beaucoup pour ce livre très instructif.

Je serais très intéressé pour plus d'informations sur la maladie d'Alzheimer.

Je me prends depuis un an de la D3 quotidiennement

10 000 UI et je vais beaucoup mieux. J'ai 29 ans et je souffre d'au moins deux mois d'angine de poitrine et d'autres rhumes depuis un an. Et soi-disant de l'asthme, ce que j'ai à peine remarqué. Tous les symptômes sont bien meilleurs. Comme je viens de le lire dans son livre.

Mfg Sebastian,

Une aide précieuse,

De Petra, le 25 janvier 2017,

J'ai trouvé le livre un peu difficile à lire. Il a plutôt le caractère d'une étude scientifique et est en grande partie en anglais. Par conséquent, seulement 4 étoiles.

J'ai également lu son livre sur la vitamine D3, qui m'a beaucoup aidé. Et j'ai acheté ce livre. Je ne tolère malheureusement la mélatonine qu'en très petite quantité. Mais, c'est incroyable ce qu'elle fait. Toute ma qualité de vie s'est considérablement améliorée. Je dors merveilleusement bien, la qualité du sommeil est indescriptible et je suis beaucoup plus détendue. De plus, un problème hormonal a été résolu chez moi. J'ai un trouble hormonal de la coagulation sanguine, qui est devenu mortel en raison du changement hormonal de la ménopause. Comme j'ai une intolérance aux médicaments, je flotte constamment dans la vie. Comme je prends régulièrement de la mélatonine, ces problèmes ont été minimisés. Pour cela, je suis incroyablement reconnaissant. Merci à Jeff Bowles.

Très utile! Eczéma

De Serbe, le 8 septembre 2017,

J'ai acheté le livre il y a environ deux ans... Je l'ai lu. Thérapie vitamine D3 en soi. La surdité de la jambe a disparu, l'immunité en hiver s'est améliorée... Récemment, j'ai également effectué la thérapie vitamine D3

avec mes enfants et ma femme, après avoir appris la valeur de ma fille (13 ng/mol, très faible et cela en été). La raison de l'analyse sanguine était le premier trouble neurologique, survenu 6 mois plus tôt. Après quelques semaines, l'eczéma a finalement diminué. Et le livre que j'utilise pour calculer la dose de vitamine D, sinon vous ne le trouverez nulle part... Quiconque veut lire plus de critiques, peut être trouvé sur Internet sur le vitamindservice.

Le 3 octobre 2017,

La vitamine D3 fonctionne! Lisez ce livre! Formulaire de traduction Allemand Mot-clé: Spondylarthrite ankylosante.

De M. Stegmann le 8 juin 2017

J'ai lu ce livre en deux jours et c'est exactement ce qui est écrit dans le livre! J'ai souffert de spondylarthrite ankylosante, une vertèbre a déjà formé un fermoir... Les médecins m'ont dit que ce serait une maladie auto-immune qui est actuellement incurable! Et je cours après l'Arcoxia et le Diclofénac depuis des années... Avec la prise de vitamine D3, 50 000 UI par jour et 5 000 microgrammes de vitamine K2, la douleur a complètement disparu! Je continuerai à faire un rapport après quelques mois!

Un livre courageux,

De Shiva Shakti Giri, le 13 août 2017,

Pour les lecteurs courageux. Je lui dois le conseil crucial pour résoudre mon problème d'in-

flammation articulaire. Le livre explique comment les malentendus dans l'utilisation de la vitamine D3 sont apparus et pourquoi la vitamine D3 doit toujours être associée à la vitamine K2. Une fois que vous avez compris cela, le chemin est libre pour écouter le corps et trouver la dose appropriée à votre propre guérison. En cas d'inflammation articulaire, la vitamine D3 et la vitamine K2 sont ajoutées comme troisième agent SOD. Avec moi maintenant revient la joie du mouvement. Merci, Jeff!

La notation par étoiles se réfère en grande partie à mon expérience personnelle!

Mauvaise réaction à l'herpès,

Le 26 septembre 2017,

J'avais le livre audio et je dois dire que l'écriture ou le récit est vraiment très habituel! L'auteur tire des conclusions très discutables de ses études sur la vitamine D3. Par exemple, il prétend que la carence en vitamine D3 est la faute du surpoids de la société actuelle, qu'il existe d'innombrables autres raisons et également d'innombrables études dont d'autres causes ne sont pas mentionnées plus loin. L'auteur affirme qu'avec l'aide de la vitamine D3 fortement dosée, ses articulations retrouvent leur forme d'origine.

Il est décrit comment, grâce à la dose élevée, les articulations deviennent molles et changent de forme, la dose est ensuite réduite à nouveau, puis à nouveau augmentée jusqu'à ce que l'articulation soit à nouveau parfaite... Si seulement c'était aussi simple! Je ne veux pas pré-

tendre que les gens ne pourraient pas guérir leurs douleurs articulaires, mais je ne peux pas imaginer que cela se produise comme décrit! Pour moi et mon expérience personnelle: milieu de la trentaine, sportif, 75 kilos, alimentation saine. Ces dernières années, forte contagiosité en hiver, divers problèmes articulaires.

Après avoir écouté le livre, j'ai consulté une vieille analyse sanguine chez le médecin (de 2013) et j'ai vu que mon taux de vitamine D3 en janvier n'était que de 32 ng/ml. Cela m'a conduit à l'auto-entraînement. J'ai commencé avec 20 000 UI + les gélules de vitamine K (une gélule pour 10 000 UI). J'ai utilisé la même vitamine D3, ainsi que la K2 de Life Extension, que l'auteur.

Après une semaine, j'ai fait une analyse sanguine chez le médecin et j'ai eu une valeur de 95 ng/ml. Malheureusement, j'ai raté un test avant le début. Comme une valeur optimale, à long terme, selon l'auteur se situe entre 90 et 100 ng/ml, et que chez moi la valeur précédemment déterminée était nettement inférieure, j'ai réduit ma dose à 10 000 IE + 1 capsule de K2.

J'ai ensuite pris cela pendant 5 semaines supplémentaires. Au cours de ces six semaines, j'ai constaté les changements suivants: Aucun! Après la 6e semaine, j'ai compris pourquoi j'ai annulé l'auto-expérience pour le moment! J'avais le pire virus de ma vie! Mes muqueuses complètes de la bouche et de la gorge ainsi que de la langue étaient infectées par un virus de l'herpès. Je n'ai pu prendre aucun aliment solide ou liquide pendant quatre jours.

J'ai eu 5 jours de forte fièvre avec des douleurs. J'ai dû me rendre deux fois chez le médecin et une fois à l'hôpital. Mon niveau de vitamine D3 a été à nouveau mesuré pendant cette période et était de 105 ng/ml.

Mon objectif avec la vitamine D3 de ramener mon système immunitaire sensible est donc clairement allé en arrière! Bien sûr, je ne sais pas dans quelle mesure il y a un lien, mais si la vitamine D3 faisait vraiment de tels miracles, ils ne se seraient pas produits! Voilà pour mon expérience avec la vitamine D3 + K2 à forte dose!

Je suis très content d'y être poussé,

De Silent-Chief, le 30 septembre 2017,

Douleur yeux vue vision sommeil énergie

Le livre m'a juste relevé à un moment de ma vie où ma santé était mauvaise. Mon histoire: j'ai presque 50 ans et je me bats depuis le reste de ma vie (depuis l'âge de 13 ans) et pratique des sports de combat lourds (Tae Kwon Do). En partie, chaque année quatre fois par semaine pendant deux heures. Mon poids maximum était de 110 kg avec moins de 10 % de graisse corporelle.

Au fil des ans, cela a laissé une marque sérieuse. Les principaux problèmes de ces dernières années ont été les épaules, les avant-bras, les genoux, les talons (pour une raison quelconque). Le marathon de la salle d'attente a duré plusieurs années avec tous les tambours... Jusqu'aux opiacés pour la douleur.

Seulement les OP que j'ai toujours repoussés au dernier moment, même si certains étaient déjà en date.

J'ai essayé beaucoup de choses avec patience et discipline dans le domaine des compléments alimentaires. Astaxanthine, Maca, Weidenrinden, OPC, Ashawagandha, Vitamine C Hammerkuren, « L »-Aminoäuren. Blutanalyse et ensuite optimisation des valeurs basses etc. manches m'ont apporté quelque chose de plus à haute dose. Presque rien à part un sac plus léger en argent. D'une manière ou d'une autre, je n'avais plus de pilules en zigzag et de flaques à avaler tous les jours, et après plus de 20 ans, j'ai tout simplement arrêté...

Il y avait à nouveau un peu plus de douleur partout. Le pire, c'était les épaules... accrochage, épaule calcaire, etc. étaient les diagnostics... Je pouvais à peine dormir la nuit... Et j'étais fixé et prêt le jour. Il y a deux semaines, je voulais participer à une séance d'hypnose sur quelque chose pour m'aider en matière de santé dans tous les domaines... Pour une raison quelconque, j'ai fait deux jours plus tard une analyse de sang de l'année 2014 et j'ai regardé les valeurs... La valeur de vitamine D3 (17 ng) m'a poussé dans l'œil. Le laboratoire recommandait à l'époque 1 500 UI par jour pour compléter. Je n'ai pas fait de zeitlang non plus. Aucune amélioration ressentie et je suis reparti...

Ensuite, j'ai cherché sur Google la vitamine D3 et j'ai lu en partie des choses qui étaient très téméraires et contradictoires. Le livre que j'ai commandé par humeur, parce que ce sont déjà 10 euros, et en deux jours: lu

complètement. Alors maintenant, je viens, en tant que personne impatiente et souffrante, j'ai commencé le lendemain après avoir fini le livre avec 50 000 UI. En fait, beaucoup trop pour le début. Mais je n'ai pas remarqué. Parfois, un petit chagrin d'amour... Je prends deux cafés forts, mais aussi, pendant 7 jours 50.tsd chaque jour avec 5 x 1 200 vitamine K complexe combiné, et rien remarqué. Le 8e jour, j'ai voulu lire quelque chose dans le livre et j'ai cherché mes lunettes de lecture sans succès... Et wow... Je pouvais voir beaucoup mieux, tout lire. J'ai ensuite cherché des petites choses amusantes sur de petits mots, je pouvais tout lire. Test de vision en ligne... Votre vision est très bonne était le résultat. Avant + 1,5 des deux côtés. Cela est resté jusqu'à ce jour.

J'ai remarqué à partir du 10e jour que je ne bâille plus pendant la journée... Et que je dors en quelque sorte mieux. Le soir à partir de 9 heures, les piles se déchargent considérablement et je m'endors environ 5 heures puis à nouveau deux heures en mode dose. Cela n'a pas été possible ces dernières années sans somnifères puissants.

Eh bien, sans aucun effet secondaire jusqu'à présent. Le 12e jour, j'ai pris des comprimés de 50 TSD tôt le matin et le soir, un comprimé de 50 TSD. ... Ce n'était pas si terrible. Douleurs aux membres et totalement fatigué. Donc, une journée de pause et puis continué avec 50 TSD. Ce matin après 8 heures, je me suis réveillé et j'ai pleuré de joie. Mes épaules m'ont permis de dormir, à peine mal. J'ai fait aujourd'hui un travail au-dessus de la tête qui était à peine possible pendant

des années. Les talons se sont également améliorés. Le matin, je le sens encore, mais à peine pendant la journée.

Je n'ai pas besoin de soulever des trucs dans le ciel. Il faut bien s'informer, mais ma confiance dans la profession médicale, surtout envers les orthopédistes, est là... Vous n'êtes qu'un numéro et il n'a pas 10 minutes de plus à vous consacrer.

Jusqu'à présent, aucun médecin ne m'a donné le moindre conseil sur ce que je pouvais encore faire. J'en suis maintenant à la 3e semaine et je me sens bien. Toute ma sensation de douleur a diminué de moitié. Je vais aller plus loin et faire vérifier à nouveau ma valeur.

Après cela, j'essaie de le maintenir autour de 120. Beaucoup des valeurs que vous pouvez trouver sur le net sont beaucoup trop faibles. Si vous voulez faire quelque chose pour réduire la douleur, vous devez remplir à nouveau la mémoire et c'est seulement « hautement dosé »! M. Jeff, qui que vous soyez, vous m'avez aidé avec ce livre partiellement chaotique à une vie meilleure. Merci pour cela. J'espère que cela vous aidera! Je vous souhaite tout le meilleur!

Le 25 septembre 2017,

Zoran Vujicic,

Les résultats sont un point de départ visible pour un travail!

Avec un statut antérieur, j'ai finalisé la recherche actuelle sur la guérison par la vitamine D3 tout en combattant avec succès la SEP progressive primaire.

Depuis mon profil Facebook, mon téléphone, etc., des milliers de messages ont été envoyés aux personnes atteintes de SEP, c’est un plaisir de partager mon expérience et mes connaissances avec elles et de les aider à combattre la SEP.

18 ans de SEP progressive primaire sont derrière moi, tension artérielle 120/80, sang ok, vision, état mental et intellectuel, comme dans les meilleurs jours, je n’ai pas de douleur. Chaque mois, j’augmente la dose de vitamine D3 de 100 000 UI, normalement, seulement deux jours, puis à nouveau à ma dose individuelle de 250 000 UI, jusqu’à atteindre un million de vitamine D3! Après cela, il y a une résonance magnétique du cerveau, pour voir ce que fait la vitamine D3, et encore Jovo.

Je veux dire, enseigné par l’expérience d’il y a deux semaines, lorsque j’ai utilisé 500 000 UI pendant deux jours, ma guérison réside dans la prise d’une dose de vitamine D3 que le monde n’a jamais vue. Le Dr Coimbra dit que la vitamine D3 arrête la SEP et permet de restaurer l’état de l’organisme un an avant la prise de vitamine D3. Avec mes doses, que j’appelle vitamines D3 atomiques et hydrogénées, je crois que je vais récupérer ma santé de manière spectaculaire.

J’informerai régulièrement les camarades du déroulement du combat, en leur demandant de ne pas me suivre avec ces doses incroyables, car c’est très dangereux. Jeff Bowles me dit que je suis un monde miraculé, et je le crois.

Le 10 septembre 2017,

Bonjour depuis la Bretagne en France, Jeff,

Et un grand merci à vous d’avoir testé les vitamines/hormones D3 et K2 sur vous-même, d’avoir partagé votre expérience et d’avoir rendu compte des résultats. Après avoir lu votre livre, j’ai acheté le complexe Vitamine D3 (10 000 UI) + K2 sur un site Internet britannique qui importe la plupart de ses produits (vitamines et minéraux) des États-Unis: www.bigvits.co.uk.

Aujourd’hui, je viens de fêter mes 69 ans (1948) et j’ai souffert d’asthme depuis ma naissance, dormant toute mon enfance et mon adolescence avec un traversin et deux oreillers pour me soutenir et me faisant dormir pratiquement assis...

Mes parents n’ont jamais vraiment pris cet asthme au sérieux, car notre médecin local n’arrêtait pas de dire que c’était simplement « de l’asthme infantile » et qu’il disparaîtrait. Ça n’est jamais arrivé!

À 18 ans, j’étais au Royaume-Uni et j’ai eu une grave crise d’asthme dans une maison où je venais d’emménager pour être fille au pair avec trois adorables enfants. Je suis venue au Royaume-Uni pour apprendre l’anglais. La maison avait des moquettes partout au rez-de-chaussée et aux deux étages supérieurs, et la famille n’avait pas d’aspirateur!

La belle-mère d’une de mes cousines germaines était une amie de la famille et m’a demandé où se trouvaient mes

médicaments contre l’asthme. Je lui ai dit que je n’en avais pas. Elle l’a répété trois fois car elle ne pouvait pas croire que je n’avais jamais été soulagée de mon asthme auparavant.

Son mari était médecin à la retraite, elle s’est donc précipitée pour lui demander de me prescrire une ordonnance et, pour la première fois de ma courte vie, j’ai ressenti un certain soulagement. Je ne savais même pas qu’il existait des médicaments pour soulager l’asthme, car mes parents ne m’en avaient jamais donné. À l’époque, nous ne remettions pas en question les décisions de nos parents... Je le ferais aujourd’hui!

Donc, depuis que j’ai 18 ans, il y a plus de 50 ans, je prends de la Théophiline, du Bricanyl, de la Prednisolone (cortisone) par moments, du Ventoline, etc. À l’école, je ne savais pas courir 100 mètres, même si j’aimais le sport et que j’avais l’air en assez bonne forme.

Lorsque vous souffrez d’asthme, les allergies à la poussière domestique, aux poils de chat, aux poils de chien, aux odeurs fortes (herbe fraîchement coupée, parfum fort, etc.) sont vos compagnons quotidiens. Lorsque vous avez une crise, vous ne pouvez pas marcher, rire, pleurer ou même parler, car toutes ces fonctions normales nécessitent de l’oxygène, ce qui devient une rareté.

À plusieurs reprises, j’ai pensé que j’allais mourir, j’ai été transporté d’urgence à l’hôpital où ils prennent en priorité les asthmatiques car beaucoup meurent d’une crise, mais, finalement, j’ai survécu à des situations extrêmes et je suis ici pour raconter l’histoire.

Aujourd’hui, Jeff, je vous écris pour vous dire qu’après avoir pris de la vitamine D3 + K2 pendant plus d’un an maintenant, je suis totalement libéré de l’asthme, je ne prends plus aucun des médicaments mentionnés ci-dessus. Alors, Jeff, un énorme merci d’avoir franchi le pas pour nous tous qui avons un réel besoin d’un penseur latéral! N’hésitez pas à utiliser ce témoignage, si vous le souhaitez.

Mes coordonnées sont jointes. Pouvez-vous me donner l’adresse de votre site Web, s’il vous plaît? Que Dieu vous bénisse dans votre vie, je crois qu’Il se soucie de vous.

Cordialement

Anne,

Le 22 août 2017,

Je voudrais commencer ce témoignage sur l’utilisation de la vitamine D3 en précisant que je prends et prends de la biotine (500 mcg) quotidiennement depuis mai 2016. Je n’ai pas remarqué de changement positif en prenant de la biotine, mais je n’excluais pas sa contribution aux améliorations suivantes de ma condition physique.

Je prenais 1 000 UI de D3 par jour et mon taux de D était de 38 (hydroxy). En essayant d’augmenter mon taux de vitamine D, mon médecin a augmenté mon apport en D3 à 2 000 UI par jour en juin 2015. Les changements suivants se sont produits:

1. J’avais une plaie ouverte à l’endroit où le pont de mes

lunettes reposait sur mon nez. La plaie était à vif, de couleur marron et noire. Rien de ce que j’ai essayé n’a pu la guérir. Quelque temps après avoir pris les 2 000 UI de D3, la plaie a complètement guéri et la décoloration a disparu.

2. J’avais une acrochordon sur la clavicule droite depuis des décennies. Il a disparu, laissant juste une petite tache sombre là où il était.

3. Il y avait un petit nodule sur mon front, une bosse de peau, il a disparu.

J’ai commencé à prendre 10 000 UI de D3 et Super K avec 1 000 mcg de K2 par jour (mai 2017). Après plus de deux mois, les événements suivants se sont produits: Remarque: lésion: Une lésion est un terme utilisé pour couvrir toutes les anomalies possibles des tissus organiques. Il peut s’agir de simples coupures, brûlures, plaies, etc.

1. J’ai 74 ans et je suis mécanicien à la retraite. Dans la quarantaine, j’ai commencé à avoir toutes sortes de lésions sur mes avant-bras: décolorations, excroissances, taches de foie, bosses, etc. Certaines lésions présentaient des taches de couleurs différentes, comme dans les lésions précancéreuses. Pensant que cela était dû aux produits chimiques que j’utilisais au travail, j’ai commencé à garder mes manches boutonnées pendant que je travaillais. Après l’augmentation de la D3 (été 2017), les lésions ont commencé à s’assécher et à former des croûtes. On pouvait les gratter avec l’ongle et elles se détachaient comme une peau morte après un coup de soleil. Certaines montraient un peu de sang puis une croûte. Lorsque la

croûte tombait, il y avait une petite tache rose à l’endroit où se trouvait la lésion. Finalement, la tache rose est devenue de la même couleur que la peau environnante. Mes bras ont encore quelques marques, mais je n’hésite plus à porter des chemises à manches courtes en public. Je n’arrive tout simplement pas à croire la transformation. Je peux regarder mes avant-bras maintenant.

2. Pendant des années, j’ai eu une petite excroissance entre l’arrière de mon oreille droite et la peau de mon cuir chevelu. Elle faisait environ deux fois le diamètre d’une gomme à crayon et environ 3/8 de pouce de haut. La surface était croûteuse et rugueuse. J’ai tout essayé pour m’en débarrasser. Je pourrais réduire la taille (hauteur), mais ils repousseraient toujours. Si je les dérangeais trop, ils saignaient. Après l’augmentation de la D3, ils ont complètement disparu, laissant juste une petite rougeur là où ils étaient. Incroyable.

3. Je n’ai jamais pu faire pousser des ongles des doigts ou des orteils. Lorsqu’ils poussaient, ils étaient mous et se cassaient ou se déchiraient facilement. Ils avaient des surfaces festonnées et striées. Je ne pouvais pas défaire un lacet de chaussure noué ou retirer une lame de mon couteau de poche. J’ai pris de la biotine pendant un certain temps sans aucun changement. Après l’augmentation de la D3, j’ai regardé mes mains un jour et il y avait des ongles des doigts; je pouvais voir du blanc sous les extrémités des ongles. J’ai regardé mes ongles des orteils et j’ai vu la même transformation. Les ongles sont rigides, durs et robustes. Je peux encore les casser en travaillant,

mais ils repoussent tout de suite. Je peux ouvrir la lame de mon couteau, défaire un lacet de chaussure noué et gratter mes démangeaisons. Je peux en fait cogner mes ongles contre la table, ils sont si durs.

4. J'avais une excroissance à l'arrière de mon genou droit, sur la partie inférieure de la jambe, de la taille d'une gomme à crayon. Elle était violet foncé comme une ampoule de sang, d'environ un huitième de pouce de long, elle était là pour toujours. Elle s'est ratatinée et est tombée, a complètement disparu, ne laissant qu'une petite tache colorée là où elle était.

5. J'ai des lésions partout dans le dos, des grains de beauté, brun foncé. Elles rétrécissent toutes en taille. Je ne peux pas les regarder de près, mais elles deviennent plus petites.

6. Depuis que j'ai pris la dose augmentée de D3, parfois, quand je regarde mes mains, la peau est brillante, elles brillent. Je n'avais jamais connu cela auparavant. Veuillez noter que ce changement s'est produit après seulement trois mois de prise de la dose plus élevée de D3 (10 000 UI). Je viens de recevoir les résultats de mon laboratoire après ma visite chez mon médecin la semaine dernière. Ma vitamine D, 25-hydroxy est maintenant de 91,4. La fourchette est de 30,0 à 100. Joe S. South St. Paul, Minnesota

Le 22 août 2017,

Bonjour Jeff,

Re- Acide hyaluronique,

J'ai aussi remarqué d'autres changements. Par exemple, ma peau semble plus rebondie et les gens disent que j'ai l'air jeune. Les articulations vont mieux. J'avais des articulations plus raides et je pensais que c'était peut-être la nouvelle norme. Maintenant, je n'ai plus cette sensation ni ne remarque de raideur. Quant à la vision, je n'ai remarqué aucun changement. Prenez-vous toujours de l'AH? Si ce n'est pas le cas, pourquoi pas? De mon point de vue, il est logique de faire une pause. C'est un complément synthétique, fabriqué en Chine, et je ne peux que deviner sa pureté. Je l'ai acheté sur Bulksupplements.com, peut-être qu'ils ont des normes.

Avec mes meilleurs vœux,

Bonjour Janna, je le prends tous les jours et j'ai remarqué un effet: j'avais l'habitude de pouvoir froisser la peau de mon visage vers mes oreilles et d'obtenir environ 1 pouce ou plus - la peau que le chirurgien esthétique coupe pour un lifting du visage. Maintenant, lorsque je repousse ma peau, je ne peux obtenir qu'environ 1/4 pouce ou plus! C'est incroyable! On devrait appeler ça de la poudre pour le lifting du visage! J'obtiens de l'AH de qualité bon marché de Peter@vitaspace, com ses informations sont sur le site takeD3.com. Il n'achète rien de Chine, il est un fournisseur de qualité pour les entreprises de vitamines et vend également des poudres à des particuliers. Il est bon marché mais un peu lent, alors ne vous inquiétez pas si cela prend du temps avec lui!

Merci JB

Le 22 août 2017,

Bonjour Jeff,

J'espère que vous passez un bon été?

Juste pour vous rafraîchir la mémoire, l'année dernière je vous ai écrit après avoir lu vos livres: Mon mari de 35 ans, J***, venait d'être diagnostiqué avec la SEP. Vous m'avez parlé du protocole du Dr Coimbra pour la SEP à l'époque.

Après avoir reçu votre conseil, J*** a immédiatement dit au revoir à la médecine conventionnelle et a commencé le protocole de vitamine D3 à haute dose avec un médecin formé à ce sujet. Il suit ce protocole depuis 8 mois maintenant et nous sommes très satisfaits des résultats. Ses analyses sanguines ne montrent aucune inflammation et la dernière IRM n'a montré aucune lésion nouvelle ou active. Il a toujours les anciennes lésions qui prendront probablement quelques années à disparaître, mais cela peut prendre son temps, cela ne nous dérange pas car cela prend du temps à guérir et il guérit très bien jusqu'à présent. Bien qu'il ait parfois des engourdissements et des picotements, il n'a pas eu de rechutes. Il est plein d'énergie, vous savez bien comment les doses élevées de vitamine D3 vous donnent de bons niveaux d'énergie et une meilleure qualité de vie au quotidien. J*** gère un emploi où il travaille en mer par longues journées (12 heures ou plus) lorsqu'il est à bord de la plate-forme sous-marine où il travaille. En même temps, il est également au milieu de ses études d'ingénieur et bien sûr,

le ménage attire également son attention car nous avons deux petites filles. Nous sommes par ailleurs des personnes trop actives physiquement qui aiment skier, faire de la voile, faire de la randonnée, camper dans la nature, etc. Il est capable de faire tout cela comme il le faisait avant. C'est fou de penser qu'il mène une vie si active que les gens normaux n'ont pas d'énergie, alors qu'il a la SEP uniquement en prenant de fortes doses de vitamine D3 et quelques autres vitamines. C'est miraculeux!

Je voulais juste vous tenir au courant. Jaro passera une IRM en octobre-novembre, nous verrons donc s'il y a un changement dans la liaison, je vous tiendrai au courant.

Continuez votre bon travail en diffusant des informations sur la vitamine D, je vous dois, ainsi qu'à tant d'autres, de nous avoir fait découvrir le miracle de la vitamine D3 à « dose dangereusement élevée ». Prenez soin de vous et profitez de l'été. Meilleurs vœux,

M

Le 22 août 2017,

Voici le courriel de suivi de Manisha concernant la SEP. Elle suggère que si vous commencez la vitamine D3 immédiatement après le diagnostic, vous pouvez l'étouffer dans l'œuf et que vous devriez complètement éviter le traitement conventionnel!

Jeff,

C'est bon de savoir où vous vous trouvez. Je ne suis allé ni à

Chicago ni à Saint-Louis, beaucoup le seront un jour. Nous vivons sur la côte ouest de la Norvège à Bergen, c'est la deuxième plus grande ville de Norvège, mais comparée aux villes des États-Unis, on peut plutôt l'appeler une ville ou un village. Il pleut beaucoup ici, mais nous avons aussi la chance d'avoir de beaux fjords et une nature magnifique, nous avons donc de quoi être heureux. Vous êtes le bienvenu pour séjourner chez nous à tout moment si vous venez par ici pour visiter la Norvège.

Les soins de santé en Norvège sont gratuits et le neurologue continue de suggérer une médecine conventionnelle haut de gamme et coûteuse pour la SEP de Jaro, mais nous continuons à refuser les offres et faisons plutôt des consultations Skype avec un médecin en Espagne qui est formé au protocole Combra. Nous faisons les analyses de laboratoire dans le seul laboratoire privé du pays et commandons nous-mêmes notre vitamine D3 et d'autres vitamines aux États-Unis. C'est drôle que les médecins et le système soient prêts à dépenser des sommes énormes pour la « supposée » guérison de Jaro avec des médicaments qui lui donneront le cancer et d'autres maladies auto-immunes à l'avenir en raison des effets secondaires simultanément alors qu'il devient de plus en plus handicapé au point que la progression de la SEP ne peut pas être arrêtée, mais seulement ralentie... Mais ils ne veulent pas nous soutenir dans des médicaments alternatifs, au contraire, ils nous rendent les choses difficiles. Mais la vitamine D3 est la meilleure solution! La seule chose qui fonctionne.

Je suis membre du groupe

Facebook nord-américain, italien et brésilien (vive Google Translate!). Je suis également l'un des administrateurs du groupe FB pour la Norvège. On m'a souvent dit d'écrire sur les progrès et l'expérience dans le groupe nord-américain, je fais de petites mises à jour, mais ma mission principale est de dire aux nouveaux membres du groupe de ne pas attendre et de suivre ce traitement. Nous avons eu la chance de trouver le lien avec la vitamine D, grâce à votre livre et à votre courrier au début du diagnostic et nous n'avons pas attendu longtemps. Jaro avait donc toutes ses fonctions intactes. Il dit pouvoir vivre avec le petit engourdissement et les picotements qu'il ressent parfois lorsqu'il est stressé. Mais à part cela, son cerveau est aussi vif que possible (le brouillard cérébral, les problèmes de concentration et la fatigue sont courants au début de la SEP), il peut prendre des bains de soleil sans problème (l'inconfort lié à l'augmentation de la température se manifeste à nouveau tôt dans la SEP), toutes ses fonctions sont intactes et c'est parce qu'il a commencé le protocole tôt. Lorsqu'on attend et attend et qu'on entre dans le cycle de la médecine conventionnelle, l'une ou l'autre des fonctions corporelles s'affaiblit de plus en plus car le corps continue d'attaquer sa feuille de myéline, quel que soit le médicament conventionnel que l'on prend. Il faut commencer tôt pour réduire les dégâts. Le protocole fonctionne à merveille pour presque toutes les maladies auto-immunes et j'encourage les autres personnes atteintes de diverses autres maladies auto-immunes à lire la documentation sur le protocole et à commencer. Vous pouvez bien sûr ajouter mon adresse e-

mail ou des parties de celle-ci à votre livre. Après tout, le savoir est fait pour être partagé. Prenez soin de vous et merci de votre correspondance. À bientôt. Cordialement,

Manisha

Envoyé: le mercredi 16 août 2017,

Expérience HA,

Bonjour,

Comment allez-vous? Je pensais vous donner des nouvelles de mes progrès avec HA. Je le prends depuis 7,5 mois. Mes cheveux continuent de s'améliorer et je trouve beaucoup de mèches grises avec des racines foncées. Je n'étais pas allée me faire teindre les cheveux depuis cinq mois (!). Et j'y allais normalement toutes les 6 à 8 semaines. Une grande partie de mes cheveux a définitivement retrouvé sa couleur naturelle, mais pas tous.

Malgré les progrès absolument remarquables, je pense qu'il est sage de faire une pause dans l'HA. Non, je n'ai aucun symptôme, mais juste par précaution. L'équilibre devrait avoir lieu ailleurs dans le corps, je pense, et je ne sais pas comment cela pourrait se retourner contre moi. Prenez-vous toujours de l'AH? Comment vont vos cheveux? Combien de temps pensez-vous qu'on peut le prendre en toute sécurité et pouvez-vous indiquez-moi des études de sécurité que vous pourriez connaître, ou connaissez-vous des preuves anecdotiques de personnes le prendre à long terme? Merci beaucoup pour votre aide et vos avis! J'attends votre

réponse avec impatience! Avec mes meilleurs vœux,

Katie,

Le 5 décembre 2016,

Ma fille a 15 ans. On lui a diagnostiqué une CIU. Elle prend de nombreux antihistaminiques en vente libre, du singulier, du doxipen et a reçu sa première injection de Xolair, de la prednison de temps en temps – la plupart du temps en mode on – cela semble être la seule chose qui éloigne l'urticaire. J'ai demandé à l'allergologue de faire un test de vitamine D3, alors que nous faisons des tonnes d'analyses sanguines. Son taux est bas (33) mais l'allergologue ne lui a pas suggéré de suppléments de vitamine D3. Je ne pensais pas que cela ferait quoi que ce soit pour elle. Je suis revenue plusieurs fois sur cet article. Son médecin habituel vient de lui prescrire 10 000 UI par jour. Nous commencerons cette semaine. Je vous tiendrai au courant bientôt. Je croise les doigts et prie beaucoup pour que cela l'aide. J'essaie de garder espoir – mais certains jours, ce n'est pas facile! Katie

Kandice,

Le 16 juin 2016,

Dr Poole, je souffre d'urticaire depuis toujours, j'ai 28 ans maintenant. Cette année (je vis à Houston), notre été vient de commencer et il fait extrêmement chaud. Mon urticaire est arrivée en force, j'aimerais que nous puissions publier des photos pour que d'autres puissent les voir et s'y identifier. Je suis si

heureuse d'avoir trouvé cet article. Je suis d'origine antillaise et j'ai toujours eu de faibles niveaux de vitamine D. Pour une raison quelconque, j'ai pensé à rechercher sur Google la corrélation entre l'urticaire et la vitamine D3 et je suis tombée sur votre étude. J'espère que vous avez réussi à obtenir davantage de subventions pour poursuivre ce problème car il est incroyablement douloureux, déconcertant et touche de nombreuses personnes de toutes races et de tous horizons. Merci, je vais commencer à prendre ma vitamine D3 quotidiennement et Ramona, je vais commencer à prendre de l'huile de foie de morue. Merci à tous pour le partage!

Ramona Taylor

Le 13 juin 2016,

Dr Poole, vous me sauvez la vie! Après un épisode stressant d'un accident de voiture, l'année dernière, j'ai développé une urticaire chronique idiopathique. Elle survenait principalement la nuit et parfois même avec un angio-œdème/un visage gonflé. Le gel d'Aloe Vera semblait l'apaiser pendant quelques heures. J'ai tout essayé, changer mon régime alimentaire, jeûner par peur de manger, jusqu'à me rendre aux urgences pour me demander si j'avais des acariens, jusqu'à aller enfin chez un immunologiste qui m'a prescrit du Zyrtec. Pour être honnête, le Benadryl en vente libre fonctionnait mieux, mais le problème était qu'aucun de ces médicaments n'était efficace pendant plus de trois jours sans plus de doses, ils semblaient en fait augmenter la gravité de l'urticaire, et surtout, j'étais extrêmement

somnolente et avec le Zyrtec, j'ai commencé à ressentir une étrange sensation de gonflement et de douleur dans les pieds. J'étais tellement inquiète de savoir comment je fonctionnerais pour la nouvelle année scolaire en tant qu'enseignante, me sentant comme un zombie et somnolente. J'ai prié et j'avais envie d'œufs! J'ai cherché des nutriments dans les œufs! Je suis tombée sur la vitamine D3 et un article sur vos recherches! C'était un miracle, et je prie pour que vous continuiez ces recherches. J'ai trouvé étrange qu'après une longue journée de natation et que j'aie recommencé à prendre mon huile de foie de morue qui contient de la vitamine A et de la vitamine D3, j'ai commencé à me sentir légèrement mieux même si mon urticaire continuait à apparaître. Mon mari est immédiatement allé m'acheter de la vitamine D3, j'ai commencé à prendre 6 000 UI, plus de la vitamine C et j'ai quand même pris de l'huile de foie de morue. Je suis choquée! J'ai peur d'arrêter de prendre ça!

On a également découvert que j'avais un taux de T4 thyroïdien moyen à faible (0,8) mais on ne m'a proposé aucun traitement et j'ai supplié mon immunologiste de tester ma vitamine D3 et elle était de 36. C'était après que je me sois automédicamentée avec de la vitamine D3 pendant environ deux semaines. Je lui ai parlé de ce miracle et il n'a pas semblé enthousiaste, disant que cela allait probablement disparaître de toute façon. Pas question! Aujourd'hui, exactement un an plus tard, je diminue parfois ma dose de vitamine D3 à seulement 4 000 UI par jour au lieu de 6 000 par peur de la toxicité. Je suis également une femme afro-américaine et je n'arrive pas à croire qu'on ne

nous dise pas que les personnes à la peau plus foncée peuvent être plus carencées en vitamine D3! Je raconte cette histoire à tout le monde et j'aimerais pouvoir participer à une étude avec vous. Si quelqu'un lit ceci et a des questions, vous pouvez m'envoyer un e-mail: ramonaytaylor@yahoo.com

Sharon Shapowal,

Le 24 avril 2016,

Cher Dr Poole: Après 3,5 mois d'urticaire sur les mains (je suis allergique aux solanacées et j'ai mangé un plat à base de poivron vert) et ne voulant pas prendre de stéroïdes, j'ai commencé à prendre 2 000 UI de D3 après avoir découvert votre article. Après une semaine, l'urticaire a presque disparu. Merci d'avoir publié cette étude intrigante. Sharon S.

Stéphanie S.

Le 18 avril 2016,

J'ai récemment eu un épisode d'urticaire après 7 ans. Les analyses sanguines ont révélé que je manquais de vitamine D3. On vient de me prescrire 50 000 mg de vitamine D3 par semaine. On verra bien ce qui se passe! J'espère que ça marchera. Je suis optimiste.

Jean Matteson,

Le 13 août 2015,

J'ai eu de l'urticaire sévère pendant 6 mois. Trois cycles de prednisone n'ont rien fait, à

part un soulagement très temporaire pendant quelques jours. Lorsque je suis allée à mon examen annuel, les résultats du laboratoire ont montré un taux de vitamine D3 très bas. On m'a prescrit 50 000 unités par semaine. Deux jours seulement après ma première dose, l'urticaire avait complètement disparu. C'était il y a neuf mois. Je n'ai plus eu d'urticaire depuis.

Sameerr,

Le 3 mai 2014,

Merci Dr Poole pour cette recherche remarquable. Je vais certainement suivre ce traitement et je souhaite que vous receviez plus de fonds pour faire des recherches plus approfondies. Cordialement.

Kim Dobrzynski,

Le 7 avril 2014,

En tant que personne souffrant d'urticaire chronique, j'aimerais savoir en quoi consiste la trithérapie. J'en souffre depuis plus de sept ans. La semaine dernière, j'ai eu une grave poussée et je me suis creusé la tête pour essayer de comprendre ce qui a provoqué cette nouvelle poussée alors que je n'en avais pas eu depuis des années. Puis j'ai compris que j'avais abandonné mon antiacide en vente libre d'environ 3 à 4 jours et également mon régime quotidien de vitamine D3. La découverte de cet article a été profonde car j'ai ressenti un certain soulagement pendant plusieurs heures aujourd'hui après avoir repris la vitamine D3. Je vais devoir essayer d'augmenter la dose de 1

000 UI à 4 000 si cela est vraiment sans danger.

Donna Danoise,

Le 15 mars 2014,

Après 9 ans sans poussées, l'urticaire recommence. J'ai des poussées depuis le 3 mars. Cette étude mentionne deux médicaments en vente libre et un sur ordonnance. Avez-vous des informations sur ce que sont ces médicaments? Je prends actuellement du Zyrtec, du Zantac et une ordonnance. Merci!

Aurore boréale,

Le 22 février 2014,

Mon urticaire chronique a commencé en avril 2013. Depuis que j'ai découvert l'étude du Dr Poole en août 2013, j'ai augmenté ma dose que j'avais commencée en juillet de 3000 UI par jour à 5000 UI par jour, j'ai pris 5000 UI en continu jusqu'au 31 décembre. J'ai pu arrêter la prednisone que je prenais pendant un mois en juin, deux Reactine, deux Zantac, du Benadryl ici et là et de la doxépine que je prenais pendant 9 mois en continu tous les jours. J'avais déjà eu de l'urticaire chronique en 2010, lorsque mon propre médecin a remarqué qu'elle avait remarqué que de nombreux patients venaient me voir avec de l'urticaire chronique. Je pense que j'ai eu ces deux épisodes d'urticaire chronique en raison de mon déménagement vers le nord et du fait que je suis devenue plus confinée dans un mode de vie intérieur en m'installant dans un climat plus froid et je crois aussi

que j'ai souffert d'un deuxième épisode parce que j'avais trois ans de plus qu'avant et qu'en vieillissant, on est moins capable de synthétiser la vitamine D. Comme je suis devenue obsédée par la recherche sur Google de tout ce que je pouvais sur la vitamine D3 pendant cette période de 9 mois, je suis tombée sur deux livres très utiles alors que je me sevrerais de mes pilules contre les allergies et augmentais ma dose de vitamine D3. L'un des livres s'appelait The Miraculous Results of Extremely High Doses Of Vitamin D3 de Jeff T. Bowles.

J'ai lu ce livre fin décembre qui m'a encouragée à prendre une dose supérieure à 5 000 UI par jour à partir du 1^{er} janvier. La raison pour laquelle j'ai décidé de prendre une dose plus élevée est que je suis tombée de mes marches d'entrée sur mon coccyx et que je ne pouvais pas m'asseoir sans ressentir une douleur terrible pendant trois jours, mais le 4^e jour où j'ai pris 20 000 UI de vitamine D3, la douleur a commencé à diminuer considérablement, j'ai donc continué à prendre 20 000 UI jusqu'à la fin janvier, lorsque j'ai pensé que j'étais guérie de mon coccyx douloureux. Mon médecin avait remarqué au début de janvier qu'il faudrait quelques mois pour que la douleur disparaisse. Je n'ai plus eu de douleur en un mois de prise de 20 000 UI de vitamine D3 par jour. Puis j'ai réduit la dose à 10 000 UI et j'ai pris cette quantité presque tout le mois de février, qui n'est pas encore terminé. À la mi-janvier, je n'avais plus d'urticaire. L'autre traitement que je me suis donné était le livre numéro deux Tu n'es pas malade, tu as soif! de Batmanghelidj. J'ai trouvé ce livre à la mi-décembre, les infor-

mations sur l'histamine et son fonctionnement dans le corps sont inestimables. J'ai consulté un allergologue pendant les deux épisodes d'urticaire chronique, je ne suis allergique à rien selon les tests de l'allergologue. Je pense que la carence en vitamine D3 contribue à l'urticaire chronique et je pense aussi que la déshydratation chronique y contribue car pendant mon déménagement, j'étais occupée et distraite et ce n'est que lorsque j'ai lu Tu n'es pas malade, tu as soif que j'ai compris que je n'avais pas bu deux litres d'eau par jour. Mon mari a vu mon urticaire diminuer sous ses yeux alors que je commençais à boire deux litres d'eau par jour. Il m'a fallu environ 5 jours pour m'hydrater correctement. Je bois deux litres d'eau par jour depuis la mi-décembre. Le dernier livre influent que j'ai trouvé aujourd'hui pour me maintenir sur la voie de l'urticaire pour toujours est Le pouvoir de la vitamine D, écrit par le Dr Sarfraz Zaidi.

Ce livre m'a donné un aperçu complet de ma situation depuis 2010, car ce médecin écrit sur une maladie appelée maladie hyperparathyroïdienne dont j'ai souffert en 2013 et j'ai fait enlever ma glande hyperparathyroïdienne « enflammée de la taille d'un raisin » en juin 2013, ce qui me laisse maintenant une cicatrice d'un pouce sur le cou. Le Dr Zaidi explique dans son livre comment cette glande ne fonctionne pas correctement lorsque vous manquez de vitamine D. Mes résultats sanguins d'août 2012, de mars, de mai et de juillet 2013 étaient tous déficients en vitamine D. La raison pour laquelle j'ai fait un test sanguin pour la vitamine D3 est que je suis diabétique de type 1,

donc si vous n'avez pas de maladie auto-immune chronique, vous pourriez avoir un faible taux de vitamine D3 et ne jamais être testé.

Par exemple, mon mari en bonne santé qui travaille à l'extérieur et parce que je lisais toutes ces informations sur le manque de vitamine D, il a décidé d'expérimenter sans faire d'analyse sanguine au préalable. Il a pris 4 000 UI de vitamine D3 pendant 4 mois, lorsqu'il a fait son test sanguin, il avait un faible taux de vitamine D. Il a dû demander le test de vitamine D. Mon mari était également sur le point de subir une opération du syndrome du canal carpien au poignet à l'automne 2013, c'est pourquoi il a décidé de prendre de la vitamine D. Bien que son résultat de vitamine D3 soit faible, son poignet s'est amélioré avec 4 000 UI de vitamine D, il ne pense donc pas avoir besoin d'une opération. En janvier, parce que nous avons lu que lorsque vous vivez près de l'équateur, vous obtenez environ 20 000 UI de vitamine D3, mon mari a également augmenté sa dose pour augmenter son faible taux sanguin de vitamine D3, il fera un autre test sanguin fin mars. Mon mari a également remarqué que les douleurs précédentes ont disparu et j'ai remarqué que ses cheveux qui devenaient gris sont devenus bruns. Tous mes résultats sanguins sont maintenant normaux, y compris ma vitamine D, il a fallu au moins 7 mois de prise quotidienne de vitamine D3, pour obtenir ces résultats au bon endroit. Je partage cela avec les lecteurs car c'est dévastateur de consulter votre médecin 10 fois en 4 mois pour plus de pilules et de quitter le cabinet en se sentant désespéré. La vitamine D3 devrait devenir un

test obligatoire pour tous les êtres humains car nous économiserions des millions de dollars en frais de santé et des millions de vies en raison de l'affaiblissement et de la dépression. Prenez suffisamment de vitamine D3 tous les jours pour le reste de votre vie, vous êtes tous carencés (prenez votre 25 (OH) vitamine D, 25 hydroxyvitamine D) avant que votre santé ne soit en danger! Il est plus facile de prendre de la vitamine D3 par voie sublinguale (sous la langue) que de prendre une aiguille d'insuline 6 fois par jour avec 6 prises de sang!

Vicky,

Le 17 février 2014,

C'est formidable que vous trouviez que cela fonctionne. J'espère que le Dr Poole pourra obtenir des fonds pour mener une étude plus vaste afin qu'en fin de compte, peut-être davantage de prestataires de santé puissent faire passer le message.

Geri Cohrs

Le 17 février 2014,

J'utilise de la vitamine D3 depuis presque un an maintenant, pour traiter mes rougeurs, démangeaisons et gonflements sur mes jambes qui apparaissent chaque automne et qui durent jusqu'à fin mai. Je souffre de cette maladie depuis au moins 6 ans. Les lotions topiques n'ont pas fonctionné du tout. J'ai fait des recherches par moi-même et j'ai essayé la vitamine D3. Mes jambes n'ont jamais été aussi belles et ne se sont jamais senties aussi bien,

même pas de peau sèche pendant l'hiver. J'en ai même parlé à mon père de 85 ans parce qu'il avait une éruption cutanée sèche et qui démangeait autour de ses chevilles et était terriblement en détresse. Il a essayé la vitamine D3 et les rougeurs disparaissent. La vitamine D3 est un miracle. Je suis tellement contente d'avoir compris. Geri C

Le 3 août 2017,

5 sur 5 étoiles Je pensais que la couverture était une connerie parce que j'ai essayé beaucoup de vitamines et je n'ai rien obtenu, mais j'ai dit encore un essai sur quelque chose de différent

Par Amazon Customer le 2 août 2017,

La première fois que j'ai vu la couverture, j'ai pensé que c'était une connerie. Puis quelques semaines plus tard, je souffre de factuiccus plantaire et d'épines calcanéennes depuis septembre 2016. Je me suis dit pourquoi ne pas l'essayer et ça ne me fera pas mal puisque j'ai déjà des douleurs constantes. Je l'essaie pendant environ deux à trois semaines de 25 000 UI de D3 et k2. Quand je suis en voyage et quand je suis allée dans un parc aquatique. J'étais pieds nus pendant la moitié du temps là-bas. Je pouvais dire que cela aidait mes pieds. C'était dans la première partie de juillet. Nous sommes en août maintenant. Je continue à le prendre et à y inclure des étirements maintenant. Je suis toujours en train de guérir et je peux dire quand d'autres os de mon corps sont en train d'être travaillés. Les dents et surtout deux doigts avec lesquels j'avais des pro-

blèmes avant même de commencer la vitamine D3 et K2. Si vous n’avez pas de factuiccus plantaire et d’épine calcanéenne. Alors vous ne savez pas ce que c’est que cette douleur constante qui ne s’arrête pas. Je suis content de l’avoir essayé. La vitamine D3 n’est pas une vitamine. C’est une aide.

Le 28 juillet 2017,

Avantage pour les ecchymoses,

Je suis un homme de 72 ans et je souffre depuis des années de cette condition laide et disgracieuse d’ecchymoses constantes sur mes bras, souvent même spontanées, sans me cogner contre quoi que ce soit. J’ai essayé beaucoup de choses, rien n’a fonctionné, jusqu’à ce que j’essaie un comprimé de rutine par jour avec deux comprimés de vitamine C x 500 mg. Après un mois de ce traitement, mes ecchymoses ont totalement arrêté. Je suis guéri de cette maladie. Je vous prie de bien vouloir publier ce témoignage sur votre site Web au bénéfice de millions de personnes âgées, qui souffrent peut-être de cette maladie et ne savent pas quoi faire à ce sujet. Je comprends que tous les individus ne réagissent pas de la même manière à un traitement, mais je suis sûr que mon expérience sera utile à beaucoup. J’ai utilisé la rutine de Country Life Labs, 500 mg par jour, 100 comprimés par bouteille. Détail curieux, après avoir raconté à mon médecin comment j’avais pu me débarrasser des ecchymoses et des taches de sang sur les bras, il s’est alors souvenu qu’à Cuba, dans les années 50, un produit était en vente qui combinait la rutine et la vitamine C dans un seul comprimé.

Le nom du produit à l’époque était « Rutascorbin ». Mon médecin a dit qu’il avait simplement oublié cela, après tant d’années.

Le 23 juillet 2017,

Bonjour Jeff,

J’ai lu vos livres sur la vitamine D3 à haute dose et je l’ai essayé. J’ai la maladie de Crohn. J’ai découvert que si je prenais 20 000 UI de vitamine D3 par jour avec 100 mcg de vitamine K2, je n’avais plus de diarrhée. Je ne sais pas si cela a affecté l’inflammation de mes intestins, mais je suis heureuse de ne plus devoir courir aux toilettes 12 fois par jour. Cordialement,

Lisa,

Le 21 juillet 2017,

Salut Jeff,

J’ai commencé à prendre de la vitamine D3 à forte dose avec 50 000 UI et de la vitamine K2. Étonnamment, un nerf pincé qui me dérangeait beaucoup depuis 18 mois a cessé de me déranger en 4 jours! J’ai continué à en prendre pendant deux semaines. Avant la vitamine D3 à forte dose, la douleur nerveuse était si intense que je pouvais la sentir partout dans ma jambe que je pouvais presque cartographier toutes les terminaisons nerveuses du haut de ma jambe, jusqu’en bas. J’avais consulté des chiropracteurs, des massothérapeutes et des nutritionnistes. Rien n’a vraiment aidé. Au fait, je prenais environ 5 000 UI par jour jusqu’alors. Je vais maintenant augmenter ma dose

pour voir si cela peut aider ma colite. Merci pour vos livres,

Barb,

Le 8 juillet 2017,

D’un homme atteint d’une infection à staphylocoque depuis 20 ans:

Bonjour Jeff, après une longue période, j’ai finalement trouvé ce que j’ai depuis 20 ans, le staphylocoque et la teigne. Faites-moi savoir si la vitamine K2 est également bénéfique dans ce cas. J’ai pris 25 000 UI de vitamine D3 + 2 capsules de vitamine K2 pendant presque deux mois et c’était mieux pour les yeux, mais je ne sais pas comment cela affecte l’infection à staphylocoque. Je vais réessayer 50 000 UI de vitamine D3 par jour. Alors, s’il vous plaît, faites-le moi savoir.

Bonjour Julian, une excellente nouvelle: obtenir le bon diagnostic représente souvent 90 % de la bataille... Je m’attends à ce que la plupart des infections tombent sous la vitamine D3, car les doses élevées suralimentent votre système immunitaire... Vous serez le premier que j’entendrai attaquer le staphylocoque avec... Merci Jeff,

Bonjour Jeff,

Une critique récente: Guérit l’acné en un mois mieux que l’Acutane:

Jeff, je voulais juste vous donner une mise à jour intéressante. Mon fils prend de la D3 à forte

dose (et de la K2) depuis environ un mois maintenant. Il a 19 ans et souffre d’acné sévère depuis l’âge de 16 ans. Il a commencé à prendre de l’Acutane quand il était au lycée et bien sûr, ce médicament dangereux a fonctionné; temporairement. J’hésitais à essayer ce médicament, mais c’est déjà assez difficile d’être un adolescent! Après environ un an, son acné est revenue. Je suis heureuse d’annoncer que son visage est presque complètement guéri! Cindy M.

Une critique récente: Kystes ganglionnaires D3, glycémie et appétit:

5 sur 5 étoiles, L’enthousiasme me pousse à faire plus de recherches M. R. « moi » (Chicago, États-Unis)

Bien qu’il ne s’agisse pas d’un chef-d’œuvre d’édition et de style, ce livre est enthousiaste et contient de nombreuses recherches que vous pouvez consulter vous-même pour obtenir des informations supplémentaires. J’ai déjà fait beaucoup de recherches sur la vitamine D3, mais ce livre m’a inspiré à essayer de trouver des informations sur les doses importantes. C’était également le premier livre qui parlait de K2, qui est important pour le fonctionnement de la vitamine D3. J’aurais aimé que l’auteur soit plus clair sur la durée pendant laquelle il a pris chaque méga-dose de D3, mais chaque mise à jour que l’auteur apporte au livre semble améliorer progressivement son flux. Lisez le livre et ressentez un peu l’enthousiasme de l’auteur pour la D3.

Je prenais 10 000 UI de vitamine D3 depuis plus d’un an et

j’avais remarqué une amélioration de mon humeur. Puis j’ai acheté ce livre. J’ai augmenté ma dose de vitamine D3 à 50 000 UI par jour le 1^{er} octobre 2013. J’ai commandé de la vitamine K2 et j’ai commencé à en prendre en même temps vers le 15 octobre. Vers le milieu du mois d’octobre, j’ai compris que mes kystes ganglionnaires (que j’ai aux deux poignets) avaient considérablement reculé. Maintenant, le 1^{er} novembre, je ne les sens plus du tout. Il est vraiment difficile de dire combien de temps l’auteur a pris chaque méga dose dont il parle. C’est pourquoi je pense qu’il sera très important de faire tester vos niveaux de vitamine D. Je viens d’envoyer mon kit de test et je devrais avoir les résultats bientôt. Je mettrai à jour cette critique lorsque je les recevrai.

J’ai remarqué que ma glycémie semble plus stable, je n’ai plus envie de glucides et je n’ai plus faim aussi souvent. Je pense que j’ai peut-être pris ma vitamine D3 trop tard dans la journée à plusieurs reprises, ce qui m’a empêché de dormir. J’essaie donc maintenant de la prendre tôt dans la journée. Je n’ai pas les douleurs dont se plaignent mes amis du même âge (quarantaine).

ETA: J’ai eu mes résultats. L’année dernière à la même époque, en prenant 10 000 UI par jour, j’étais à 66 ng/ml. Aujourd’hui, après trois semaines à 50 000 UI/jour, je suis à (oups) 172 ng/ml. Je vais peut-être réduire un peu ma dose, mais peut-être pas. Je prends ma vitamine K2 et je me sens très bien.

Un témoignage récent de quelqu’un qui a guéri ses éperons osseux de longue date et a perdu 15 kilos, sans essayer: c’est l’un des meilleurs livres que j’ai lus depuis des années. Je suis un lecteur passionné de santé et, tout comme Jeff, je fais mes propres expériences de santé. Voici quelques-unes de mes propres observations:

1: D’après mon podologue, j’avais deux des plus gros éperons osseux qu’il ait jamais vus sur ma cheville. Je les ai eus quand j’avais 16 ans (j’en ai 40 maintenant) quand j’ai sauté du toit et que j’ai atterri sur un pied plié. Je ne me suis pas cassé un os, mais le traumatisme a mis quelques mois à guérir et m’a laissé avec deux vilains éperons qui allaient rester avec moi pendant les 24 années suivantes. Je me suis mis sous 26 000 UI de vitamine D3 pendant 9 mois et ces deux éperons ont complètement disparu. Vraiment incroyable.

2: J’ai aussi perdu 15 kilos sans même essayer (115 kilos à 100 kilos).

3: J’avais aussi l’habitude d’attraper un rhume/une grippe chaque année, mais cette année, il semble que le rhume soit parti en vacances.

J’ai lancé un tas d’autres expériences de santé en utilisant ce qu’on appelle de la vitamine D3 à forte dose et je mettrai à jour mon avis lorsque j’aurai une mise à jour.

Un grand livre,

Par pioneerwoman, le 7 avril 2014,

C'est un livre génial. Il met les choses au clair. Je suis tombé dans une échelle qui tombait par terre et je me suis fait mal à la hanche, il y a plusieurs années. L'année dernière, j'ai commencé à avoir mal et cela me mettait vraiment des crampes. Je prends des compléments alimentaires et j'ai fait quelques recherches et j'ai trouvé 4 compléments qui ont fait disparaître la douleur et mon boitement. Puis j'ai lu le livre de Jeff et j'ai expérimenté des doses élevées de vitamine D3. Et voilà, la douleur et le boitement ont disparu. J'ai pris 5 000 UI pendant plusieurs années et j'ai récemment augmenté ma dose à 10 000 UI après avoir lu le livre, je suis passé directement à 20 000 UI pendant plusieurs jours.

Ma question s'adresse à Jeff et je ne pense pas qu'il en ait parlé dans son livre. Je souffre d'hypertension artérielle depuis de nombreuses années. Mes médicaments vont-ils interférer avec les doses élevées de vitamine D3? Je ne vais pas perdre mon temps à en parler à mon médecin.

Merci Jeff de l'avoir mis en ligne.

Courriel de Mark, concernant la kératose actinique:

Si je pouvais à nouveau jouer au golf sans douleur, j'en serais heureux. Peut-être que certains de ces rêves peuvent se réaliser grâce à une thérapie D3 régulière.

Oh, et j'ai pris à cœur de continuer et de suivre une thérapie K-2 avec D-3, afin d'éviter les effets néfastes sur les os. Je

prends plus de 80 000 UI de D-3 par jour. Combien de K-2 pensez-vous que je dois prendre avec cela? Je pèse environ 78 kilos.

En mars 2012, je me suis fracturé la colonne vertébrale en tombant d'une échelle pour tailler un arbre. Ma fracture par compression s'est bien résorbée grâce à de nombreux compléments alimentaires, mais j'ai eu du mal à retrouver de la force dans les ligaments. Je me suis également fait mal au genou gauche, mais comparativement, c'était un problème bien moindre. J'ai mal au genou et il est légèrement gonflé, mais ma mobilité est toujours là. En fait, je fais des sprints de 100 mètres dans le cadre de mon programme d'exercices. Je n'ai pas eu d'examen du genou, mais je soupçonne un possible éclat osseux dans les tissus, car cela me fait mal lorsque je m'agenouille dessus ou que je m'assois avec le genou plié dans mon fauteuil pendant très longtemps. Je me demande si la D3 va rééduquer ce genou.

Je ne sais pas si je l'ai mentionné dans mon dernier e-mail, mais la forte dose de vitamine D3 a résolu ma kératose actinique. C'est l'un de ces syndromes irritants qui vous empêchent de vous exposer au soleil. Vous avez une éruption cutanée rouge sur le cou, les avant-bras et les jambes. Le soleil fait que les petites bosses rouges démangent et suppurent presque comme de l'herbe à puce ou quelque chose comme ça. Je suis une personne rousse à la peau claire. Cet été, j'ai pu sortir et profiter du soleil (sans crème solaire) pendant des durées assez longues, disons une heure 30 à deux heures sans brûler et sans aucun effet sur les bosses d'éruption cutanée. La

vitamine D3 elle-même protège contre les UVA. Aujourd'hui, les bosses d'éruption cutanée sont peu nombreuses.

Le dernier email de Sue:

J'ai été testé et trouvé déficient, j'ai donc commencé à prendre 2 000 UI pendant 60 jours, mes genoux, dont mon médecin et mon chirurgien orthopédiste m'ont tous deux dit qu'ils devaient être remplacés, vont beaucoup mieux mais sont toujours douloureux après être resté longtemps debout, j'ai donc augmenté à 10 000 UI, il y a deux semaines et mes genoux vont bien. Mes doigts se sont également améliorés, qui avaient une mobilité limitée depuis que je les ai cassés, il y a deux ou trois ans. Je me sens comme une nouvelle personne, faites-vous tester dans une semaine pour voir quel est votre niveau actuel. Je ne peux pas croire qu'une solution aussi simple soit possible!

Je viens de passer mon rendez-vous chez l'ophtalmologiste après avoir pris de la D3 pendant environ 90 jours. Ma vue s'est améliorée! C'est officiel, mon œil droit est passé de + 2,25 à + 0,75 et mon œil gauche de + 0,75 à -0,25. Ma vision de près (lecture) est passée de + 2,75 à + 2,50. Le médecin ne croyait pas que c'était dû à la vitamine D3, mais c'est la seule différence par rapport à l'année dernière. Mêmes médicaments, même poids, etc. Les assistants du cabinet de l'ophtalmologiste et du magasin de lunettes m'ont demandé, si j'avais subi une chirurgie correctrice. Mes genoux continuent également de s'améliorer, mais je peux maintenant

monter et descendre des escaliers et rester debout plus longtemps sans douleur. Merci Jeff Bowles pour votre livre. Je n'en avais aucune idée!

J'ai mon rendez-vous habituel chez le médecin lundi prochain avec les résultats du 2e test de niveau de D3 et du bilan de santé. Mon médecin va en entendre parler! Quelle surprise pour lui. Merci encore pour votre livre, Suse

5 sur 5 étoiles: Wow. Un remède contre ma maladie de peau (peut-être),

Par Jaime VenderaVine Voice, le 16 novembre 2012,

Wouah, cet auteur devrait être un scientifique! Je n'arrive pas à croire qu'il ait fait tout seul des efforts pour étudier la vitamine D3. Il devrait être payé par le gouvernement!

Je suis tombée par hasard sur ce livre en parcourant Kindle, et honnêtement, je sauterais généralement un livre avec un titre aussi long sur un fond jaune uni, mais quelque chose m'a dit de m'arrêter et d'y jeter un œil. Je suis si heureuse de l'avoir fait! Je souffre depuis toujours d'une maladie de peau appelée PRP (pityriasis rubra pilaris) et j'ai beaucoup souffert ces cinq dernières années, avec une peau sèche et enflammée, une perte d'énergie, une vision floue, une faible libido, etc., bien pire que pendant mes 30 ans et plus de cette affliction. Marre des traitements dermatologiques, j'ai commencé à chercher des alternatives naturelles.

Quand j'ai trouvé ce livre, la thérapie par vitamines, ou D3

pour le cas présent, n'était même pas une considération. Mais j'ai suivi mon instinct et j'ai déboursé 2,99 \$. Mais je peux vous dire que ce livre se lit comme si vous parliez à l'auteur, qui lance des mots hors de sa bouche à 150 mph. Je ne dis pas que c'est une mauvaise chose, je remarque juste qu'il saute d'un point à l'autre, expliquant en profondeur chaque petit détail. Mais, s'il ne l'avait pas fait, je ne connaîtrais pas les avantages et les dangers supposés de la D3. D'une part, je n'avais aucune idée que la D3 n'était pas vraiment une vitamine mais un sécostéroïde. Eh bien, c'était un coup de maître pour moi, car j'ai utilisé beaucoup de prednisone au fil des ans pour calmer ma peau enflammée, mais c'est un mauvais sort pour le corps à long terme.

J'ai donc fini par acheter de la vitamine D3 et de la vitamine K2 comme il me l'a suggéré et j'ai commencé un régime quotidien de 30 000 UI. Cela fait déjà une différence dans mon corps et cela ne fait qu'une semaine! Des zones de ma peau reviennent à la normale, mon niveau d'énergie remonte. Je suis enfin de retour au cardio, fini les longues siestes de l'après-midi et ma libido augmente. Chérie, me voilà, ha-ha!

Donc, dans l'ensemble, je suis tellement reconnaissante pour ce livre. Bien qu'il soit long à lire, il est également très instructif et contient des informations sur le diabète que je pense que les médecins voudront peut-être lire. Si seulement plus d'esprits étaient aussi curieux, nous pourrions résoudre le problème de la faim dans le monde, ha-ha. Donc, si cela ne vous dérange pas, je vais enfin mettre un ter-

me à cette critique et acheter quelques autres livres de cet auteur pendant que je continue à prendre ma vitamine D3 et à en récolter les bénéfices!

Ma propre expérience, résultats

Par un client Amazon, le 14 août 2012,

J'en suis à ma troisième semaine d'expérience et j'ai pensé que vous aimeriez peut-être connaître les résultats que j'ai obtenus jusqu'à présent. Juste pour que vous le sachiez, j'ai commencé avec 30 000 UI par jour de D3 avec 200 mcg de K2. Mais je dois admettre (voilà matière à un autre livre) que je prends également du poivre de Cayenne deux fois par jour. J'utilise 1/4 de cuillère à café dans 30 ml de vinaigre de cidre de pomme dans 120 ml d'eau la plus chaude que je puisse supporter. L'eau chaude aide à l'absorption. Mais vous ne pouvez utiliser que du Heinz dans le bocal en verre ou du vinaigre fait maison car les autres ingrédients sont synthétisés.

Résultats:

- 1- Je ne me suis pas sentie comme ça depuis au moins 15 ans! Même mes amis me trouvent « guillerette ».
- 2- Je ressens de fortes douleurs dans mon genou très arthritique et je pensais réduire mes efforts, mais je veux que l'articulation se « remodèle ».
- 3- On m'a diagnostiqué une dépression et un trouble schizo-effectif et je vois le n°1
- 4- Le craquement de mes articulations diminue déjà.
- 5- J'ai une discopathie dégénérative et des disques extrudés dans le dos avec de l'arthrite. Il

se passe quelque chose là-bas, je peux le sentir.

6- J'utilise un appareil d'exercice et j'ai remarqué que j'ai un temps de récupération beaucoup plus rapide entre les séries qu'avant, car je me sens tellement bien.

7- Mes yeux sont également affectés, ma vision nocturne s'améliore déjà et ma vision semble plus nette.

8- Je perds l'appétit! Et j'ai perdu un peu de poids!

9- Je suis très fatiguée à la fin de la journée et je dors toute la nuit. J'ai des troubles du sommeil depuis des années et j'ai essayé de nombreux médicaments différents sans succès!

C'est exactement ce que j'ai remarqué jusqu'à présent et ce n'est que le début de la troisième semaine! Je loue Dieu d'avoir trouvé votre livre! J'en ai parlé à mes amis avec des critiques mitigées, mais un couple a acheté la vitamine D3 et le K2 et je leur ai « offert » le livre pour qu'ils ne s'égarent pas quelque part et n'abandonnent pas. Je suis en invalidité et je ne reçois pas beaucoup d'argent, mais le mois prochain, je prévois d'acheter votre livre sur « Alzheimer ». Merci de m'avoir sauvé de la catastrophe!

Evelyne

5 sur 5 étoiles Wow, Des informations géniales sur la vitamine D3 et la vitamine K

Par Joann E. Rogers le 20 avril 2012,

Je ne sais pas quoi dire, j'ai commandé le livre électronique Kindle, je l'ai lu, je l'ai partagé et je l'ai suivi. En trois jours, les cernes sous mes yeux qui étaient

censés être dus à des allergies ont disparu! J'ai des courbatures et des douleurs depuis un accident de travail, quand j'avais 32 ans et comme l'auteur, j'ai la cinquantaine et je suis vraiment fatiguée d'avoir mal tout le temps. Je prends donc environ 20 000 UI par jour en ce moment, le type sublingual avec également de la vitamine K. Mon cou et mon dos se sentent beaucoup mieux et ma fatigue commence à s'atténuer. Je ne le prends que depuis une semaine et je vois déjà des changements. merci pour les informations à un prix si abordable!

5 sur 5 étoiles: incitatif à la réflexion et informatif

Par Kathleen M. Smith le 23 septembre 2012,

J'ai entendu parler de la vitamine K2 dans l'émission de radio de Deborah King sur HayHouseRadio.com et je suis tombé sur ce livre électronique en faisant des recherches à ce sujet. J'ai trouvé ce livre électronique stimulant et informatif, je n'ai pas été distrait ou contrarié par le flux de pensée ou les résumés. La plupart de sa logique semble être juste, du moins d'après mon expérience, il explique tellement de choses.

Je prends de la vitamine D3 depuis environ un an, de 400 à 1 000 UI, et j'utilise également une lampe solaire lorsque je m'en souviens. Depuis que j'ai augmenté la dose, j'ai remarqué des sensations inhabituelles de picotements/pulsations dans ma colonne vertébrale, mon cou et mes articulations, à la limite de la douleur. J'ai été soulagée de lire hier que cela est probablement dû à la guérison de ces

zones, c'est génial!

Je ne sais pas jusqu'où je vais aller dans les doses, cela dépendra des analyses sanguines... J'espère que cela aidera aussi à lutter contre la dépression, la fatigue, la perte de poids et d'autres problèmes médicaux. Depuis la semaine dernière, j'ai progressivement augmenté la vitamine D3 et j'ai commencé à prendre de la K2 (la même que celle qu'il prend, que j'ai commandée avant de lire le livre). Les sensations étranges ont augmenté (en particulier dans mon cou et le haut du dos) et j'ai beaucoup dormi. Il semble y avoir une certaine diminution de la faim et une légère amélioration de l'humeur et les cernes sous mes yeux semblent mieux.

J'ai lu dans un autre livre ici sur Amazon qu'il est préférable de prendre la vitamine D3 le matin, qu'elle peut contribuer à l'insomnie, donc je prends ma deuxième dose beaucoup plus tôt dans la journée, plutôt qu'au coucher. Je pense que cela peut être la cause de certaines insomnies extrêmes que j'ai eues ces derniers temps.

Je ferai peut-être le point sur mes progrès, j'ai apprécié de lire les commentaires des autres.

Un e-mail sur les boutons, la libido et d'autres choses,

Cher Jeff,

Mise à jour sur D3: J'ai pris deux gélules de 10 000 UI par jour (3 semaines) et je me sens maintenant plus jeune et que mon corps est plein de vie. Ma libido est fantastique pour quelqu'un de 75 ans.

Ma femme a commencé il y a deux semaines. Elle a une sorte de problème de démangeaisons cutanées sur les jambes, cela ressemble à du « psoriasis » et elle a ce problème depuis environ 14 mois. Son médecin lui a prescrit de nombreux comprimés et lotions et le problème a persisté. Maintenant, après avoir pris de la D3, la peau semble presque normale et les démangeaisons ont disparu en quelques jours après la prise du D3. J'ai donné des gélules de D3 (10 000 UI) à un ami pour qu'il les essaie, il en a commandé et il les prend depuis environ deux semaines.

Il y a 10 jours, il est venu me voir avec son fils de 15 ans dont le visage est plein de boutons. Je lui ai donné une capsule immédiatement et je lui ai dit d'en prendre deux par jour. Ce matin, son père est venu me voir et il m'a dit que les boutons de son fils avaient presque tous disparu.

Mon ami a une belle couleur sur son visage et il m'a dit qu'il ne s'était jamais senti aussi bien. Il fait de l'haltérophilie et il dit que lorsqu'il a fait ça, il a eu des douleurs musculaires pendant 24 heures, maintenant il dit qu'il soulève les mêmes poids et n'a plus de douleurs. Salut, la libido est élevée (il la compare au viagra). Maintenant, Jeff, je vais te parler de la poudre de « mélatonine ». J'avais l'habitude de me réveiller au moins 5 à 8 fois par nuit pour uriner. Je n'ai jamais bien dormi. Je prends environ 1/6 cuillère à café de mélatonine chaque nuit. Je n'urine qu'à 1 heure du matin et à 6 heures du matin presque comme sur des roulettes. J'ai un sommeil très satisfaisant. Je ne sais pas encore ce qu'il en est de mes cheveux. Salutations, Sammy

5 sur 5 étoiles: un million d'étoiles sur 5!

Le 16 mars 2013, par Thomas Lavoie,

Il y a 6 jours J'étais en train de mourir, je ne plaisante même pas. Depuis 18 ans, je souffre profondément. J'ai 25 ans. J'ai passé 30 jours dans 6 salles d'urgence différentes en 2012-2013, j'ai vu 35 médecins canadiens gratuits qui n'ont pas pu m'aider (oui, trente-cinq). J'avais perdu 75 % de ma force musculaire, 30 % de ma coordination musculaire, 98 à 99 % de mon endurance musculaire. Oui, je ne pouvais même pas travailler il y a 6 jours.

Je tremblais tout le temps, je ne pouvais pas me pencher, je ne pouvais pas faire de pompes, j'étais en dépression massive, je devenais souvent aveugle pendant l'hypoglycémie, j'avais une hypoglycémie extrême, une résistance à l'insuline, un vitiligo cutané sur mon pénis, des douleurs très douloureuses à des endroits problématiques qui me faisaient très mal: un morceau d'os cassé à l'intérieur de mon pied qui me donnait l'impression de marcher sur un petit rocher quand je marchais, une douleur dans le dos, une douleur terrible au poignet que j'avais eue en frappant une porte pour l'ouvrir il y a 10 ans, une douleur terrible sous mon pied droit que j'ai eue en atterrissant trop durement il y a plus de 10 ans, une douleur terrible à la mâchoire qui n'est jamais partie après l'extraction d'une dent de sagesse, il y a 7 ans. De plus, j'ai des difficultés à entendre, c'est gênant de toujours demander aux gens de

répéter. J'ai eu faim toute ma vie, je mangeais sans arrêt tout le temps, 4 à 10 repas par jour.

Le premier jour, j'ai décidé de prendre 50 000 UI, le lendemain, j'ai pris 150 000 UI et le troisième jour, 150 000 UI. Le quatrième jour, 400 000 UI, le cinquième jour, 714 000 UI (dose folle), le sixième jour, 200 000 UI.

Soudain, toutes les zones problématiques de mon corps guérissent, soudain, le morceau d'os dans mon pied se dissout pendant la nuit, je me réveille tout rouge, tout guérit, toutes les douleurs brûlent, mes oreilles brûlent et puis je dors davantage, je comprends que j'entends deux fois mieux, ma glycémie est maintenant parfaitement stable (plus besoin de glucomètre), je me sens énergisée, pas de dépression, l'hypoglycémie disparue est tellement incroyable que j'aurais donné tout mon argent pour guérir cette horrible maladie, je ne deviens plus aveugle, ma libido est au plus haut, le vitiligo cutané commence à guérir (la base des cheveux gris sur ma tête devient brune, la base des poils pubiens redevient noire).

De plus, laissez-moi vous dire que la vitamine D3 n'est pas la seule chose qui a fait cela, j'ai également pris de la vitamine K2, du calcium et du magnésium tous ensemble à des doses énormes pour chacun d'eux. C'est plus qu'un miracle, c'est suffisant pour que je poursuive les médecins pour avoir gardé ce secret loin de moi. La vitamine D3 est le meilleur complément que j'aie jamais pris. J'ai acheté ma vitamine D3 chez Costco au Canada: deux bouteilles de 360 pilules à 1 000 UI pour 6,82 \$ + taxes de vente. De plus, la faiblesse musculaire a

presque complètement disparu. La coordination musculaire s'est beaucoup améliorée. Mes tremblements musculaires sont toujours présents, mais ils disparaissent rapidement, bon sang, ce n'est que le 6e jour!

D'un homme atteint de fasciite plantaire,

5 sur 5 étoiles. Je suis étonné! J'ai une fasciite plantaire depuis deux ans et 25 000 UI/jour m'ont guéri en deux semaines!

Le 15 juillet 2012,

Par Fabian Laszlo

J'ai lu ce livre en essayant de trouver quelque chose pour aider ma mère atteinte du cancer. Et ça avait l'air tellement bien que j'aie décidé de l'essayer moi-même. Je boite depuis deux ans à cause d'une fasciite plantaire douloureuse au pied. Après deux semaines de prise de 25 000 par jour, c'est parti à 100 %. Je suis tellement heureux.

Un de mes amis souffrant d'arthrite à l'épaule en prend également depuis deux semaines et sa douleur a presque disparu. Je vis au Brésil et je ne peux pas me procurer de vitamine K2, alors j'achète du natto japonais dans les restaurants japonais d'ici, il est surchargé en vitamine K2. Le natto contient 1103,4 mcg/100 g.

5 sur 5 étoiles: marcher à nouveau

Par merola le 27 avril 2013,

J'ai la sclérose en plaques et je

n'avais pas marché depuis trois ans. Après une méga dose de DI, je marche maintenant 9 mètres avec un déambulateur.

Voici un e-mail que j'ai reçu en octobre 2012 d'une dame qui avait des problèmes de cicatrisation chroniques qui semblent avoir été guéris par une dose élevée de D3!

De: Janell Je suis une femme de 69 ans qui souffre depuis 12 à 14 ans de maux de dos, de surpoids, etc. Depuis 2006, j'ai subi une opération de Lap Band (2006), une fusion vertébrale de L 2-3 et une reconstruction de L 1 et j'ai passé 34 jours dans un centre de rééducation (2008), le retrait d'une bandelette vésicale en filet en 2010, la reconstruction d'une bandelette vésicale avec mes propres tissus (janvier 2011). La reconstruction de la bandelette vésicale a entraîné une infection qui a conduit à une plaie qui ne cicatrisait pas.

En octobre 2011, il m'a été recommandé d'aller dans une clinique de cicatrisation des plaies où j'ai rencontré le personnel et le médecin une fois par semaine pour faire gratter la plaie et remplacer « l'Aspirateur à plaies » pendant une semaine supplémentaire. Cela a continué jusqu'en mai 2012, lorsqu'on m'a dit que, comme la plaie ne cicatrisait pas, je devais retourner chez mon chirurgien d'origine, ce que j'ai rapidement fait. Il m'a recommandé un chirurgien plastique et reconstructeur pour voir s'il pouvait, peut-être, réparer la plaie, afin qu'elle guérisse.

En juin de cette année, je me suis acheté un Kindle, et l'un

des premiers livres que j'ai acheté était le vôtre, "Contre les ordres du médecin!" (titre précédent du livre de mon pote JB) Cela m'a littéralement sauvé la vie, et je ne peux pas assez vous remercier. Mais ma saga continue. Je prends maintenant 75 000 UI de D3 par jour avec 7 mcg de K2 par jour. Est-ce suffisant en K2?

À ce jour, le 22/10/2012, je me sens mieux que je ne l'ai été depuis des années. La plupart de mes douleurs dorsales ont disparu et je peux rester debout pendant quelques heures avec très peu de douleur d'irritation. Une blessure au genou d'il y a 8 ou 9 ans a guéri et ma rotule est de retour à sa place. Ma jambe gauche continue de guérir après avoir été semi-paralysée sans aucune sensation de la hanche aux orteils. Bien que je dise qu'un naproxène est nécessaire lorsque les nerfs se reconnectent et que je ressens une « sensation de choc », j'ai subi l'opération pour faire cicatriser la plaie le 26 juillet 2012.

Ce fut un succès total. J'ai eu deux drains après l'opération. L'un est sorti après deux semaines et est complètement guéri. Celui du côté gauche est sorti après 7 semaines et ne nécessite qu'un pansement pour couvrir la zone du drain afin d'éviter l'irritation due à mes sous-vêtements. J'envoie votre nom et votre adresse e-mail à mon nouveau médecin traitant.

Elle pense que je prends trop de D3 et de calcium. Mes niveaux le 2 octobre étaient pour la D3 80 et le calcium 112. C'est à ce moment-là que j'ai commencé à prendre plus de K2. C'est un nouveau médecin et elle est en train d'apprendre. Les rapports médicaux indiquaient que mes

niveaux de D3 devraient être entre 30 et 50, et mes niveaux de calcium n'étaient que légèrement élevés.

Je lui ai dit que je participais beaucoup à mes propres soins de santé, nous verrons donc. Encore une fois, merci de partager vos connaissances. Je me sens humaine pour la première fois depuis des années et j'ai l'intention de continuer pendant de nombreuses années encore. Oh, et je perds à nouveau du poids. N'hésitez pas à me contacter si vous le souhaitez. Janell,

Le témoignage d'un homme souffrant de fibrillation auriculaire,

5 sur 5 étoiles: ce livre devient un classique pour les partisans de la vitamine D3

Le 26 avril 2012,

Par Millard Ferguson,

J'ai lu ce livre avec intérêt car je prends de fortes doses de vitamine D3 depuis plus de 5 ans. Je dois préciser que je suis un homme de 91,5 ans qui a commencé à prendre 5 000 UI de vitamine D3 il y a 5 ans, avec un taux de 25(OH) D3 d'environ 45 ng/ml. J'ai augmenté progressivement mon apport en vitamine D3 et j'en prends 12 000 UI, avec un taux de 25(OH) D3 de 90 à 97 depuis deux ans, ainsi que de la vitamine K2. Mes analyses sanguines n'ont montré aucun changement significatif au cours de cette période. Plusieurs choses se sont produites dans mon état de santé qui, après avoir lu le livre électronique de Jeff, semble maintenant être dû à

mon niveau relativement élevé de D3.

Ma fibrillation auriculaire (AFIB) a été guérie, au moins depuis 8 mois, après la troisième procédure de cardioversion, lorsque mon niveau de D3 était proche de 100 ng/ml.

Les deux tentatives précédentes, infructueuses, ont été faites lorsque mon niveau de D était bas.

2. Après avoir servi en sous-marin pendant les trois dernières années, à cause d'un problème d'épaule, je peux maintenant servir une balle de tennis normalement sans douleur. Millard Ferguson

À propos du livre "The Magnesium Miracle" de Carolyn Dean M.D. N.D.

5 sur 5 étoiles: je crois en ce « miracle » scientifique

Par James Charnock, le 27 novembre 2010,

Deux histoires courtes. Il y a quelques années, j'avais des crampes dans le mollet de ma jambe gauche au réveil. Cet événement peu fréquent s'est transformé en un rituel matinal quotidien. Les crampes au réveil n'étaient pas seulement quotidiennes, mais multiples et s'étaient propagées également à mon mollet droit, puis à mes orteils tordus. Je « hurlais » littéralement de douleur; frotter ne faisait aucun bien. L'assaut final était dans mes mains: à cause d'un mouvement déclenché, mes doigts se figeaient dans une forme étrange et tordue; je n'avais aucun contrôle; je devais simplement endurer.

Sachant que la plupart des généralistes ne connaissent pas grand-chose à la nutrition, et sont enclins à prescrire des médicaments, je me suis renseigné auprès de mon magasin d'aliments naturels. On m'a recommandé de prendre des gélules de 400 mg de calcium avec 200 mg de magnésium, juste avant de me coucher. C'est ce que j'ai fait. Le lendemain matin, lorsque je me suis réveillé, je n'ai même pas pu provoquer la moindre crampe!

C'était un « miracle » pour moi. Et c'est ainsi depuis des mois maintenant, car je prends un régime de calcium avec du magnésium. Si je consommais beaucoup de produits laitiers, je ne prendrais pas de calcium supplémentaire.

Une dernière histoire. Bien que je sois une personne âgée, je suis très active physiquement. Le tennis et la salle de sport épuisent le magnésium, soit dit en passant. À cette époque, je devais passer mon examen médical annuel. Il a montré que j'avais une légère arythmie cardiaque, même si mes grosses veines et artères étaient « parfaitement propres » de toute occlusion. Ce livre m'explique que mon corps fonctionne, grâce à des impulsions électriques et que le magnésium est essentiel à une bonne santé cardiaque (parmi de nombreuses fonctions), et qu'un faible taux de magnésium, dont je savais que j'étais atteint, est contraire à une bonne santé cardiaque. Et ce manque de magnésium peut provoquer une arythmie cardiaque et même un accident vasculaire cérébral, même si les artères sont propres. J'étais donc content d'avoir ajouté du magnésium à ma liste de sup-

pléments, en l’augmentant même de 400 à 600 mg par jour.

Ce petit livre est facile à lire et rassurant grâce aux recherches scientifiques. Vous découvrirez à quel point le magnésium est essentiel. Je recommande vivement ce livre à tous ceux qui souffrent actuellement (ou non) des effets néfastes d’un manque de magnésium.

Je tiens à ajouter que j’ai également lu un autre nouveau livre intitulé “The magnésium factor”, qui est une source très utile et regorge de données étayées par des recherches, mais “The miracle” est plus court, le style est plus facile à lire et les informations sont tout à fait suffisantes. Quoi qu’il en soit, vous ne vous tromperez pas avec l’un ou l’autre livre, ou les deux.

Mise à jour du 2/6/11 : je suis le régime au magnésium depuis 6 mois ; j’ai également supprimé tous les produits laitiers pendant cette période. J’ai passé un test lipidique qui a montré que j’avais une baisse de 33 points de mon LDL, ce qui peut être dû au manque de produits laitiers. Je suivais le livre de 2010, “Whitewash: the disturbing truth about cow’s milk and your health”. Quoi qu’il en soit, mon HDL n’a pas augmenté d’un iota, ce que le livre “The magnesium miracle” avait prédit. Je continue encore six mois supplémentaires avec le dosage adéquat de magnésium et avec du calcium pour voir s’il y aura un effet sur mon HDL. Je ferai un rapport vers le 21 novembre 2011.

Mise à jour du 21 novembre 2011 : Quelque peu décevante. Après une année complète de magnésium, mon indice n’a

augmenté que de 4 points : de 42 à 46. Quoi qu’il en soit, je bénéficie toujours de l’élimination de mes crampes grâce au magnésium.

Professeur, il y a 8 mois,

L’ajout de niacine à ce régime augmentera votre HDL ; c’est le seul supplément qui peut l’influencer. Je recommande vivement le livre du Dr Abram Hoffer : “Niacin The Real Story. C’est la pièce manquante du puzzle” et ça marche !

Mak12, il y a trois ans,

Si vous souhaitez augmenter votre taux de HDL sans affecter votre taux de LDL, l’huile de coco biologique est la solution. Faites des recherches en ligne à ce sujet. C’est une huile miracle.

James Charnock il y a 4 ans,

Deux ans et demi plus tard, je trouve toujours cet ajout à mes suppléments indispensable. En fait, il m’arrive d’en ajouter un peu plus lorsque je sens qu’un muscle de la cuisse ou une main commence à me faire mal en raison d’une utilisation continue/répétitive ou d’étirements inhabituels.

Mon passe-temps, à la retraite, est le bricolage, et peindre heure après heure, jour après jour, peut provoquer de telles contractions musculaires. J’ai découvert que tous les types de magnésium et de calcium ne sont pas efficaces pour moi. J’utilise le « Calcium et Magnésium » de Solaray.

Lorsque j’en manque et que je dois utiliser un substitut, même de la même société, il est moins efficace. Faites des recherches, faites des recherches.

Kallista, il y a 4 ans,

Ce n’est pas une coïncidence si votre taux de LDL a baissé. Le magnésium interagit avec l’enzyme HMG-CoA réductase, qui fournit le point de départ de la synthèse du cholestérol.

Patti il y a 4 ans,

Je pense que vous trouverez un soulagement si vous inversez la quantité de calcium pour la réduire et augmentez la quantité de magnésium. Le calcium provoque une restriction des veines, alors que le magnésium adoucit la restriction. Prenez le double de la quantité de magnésium et moins de la moitié de la quantité de calcium. Je pense que vous constaterez, qu’il peut être utile d’arrêter de prendre du calcium pendant un certain temps et de surveiller vos résultats... Augmentez simplement la quantité de magnésium que vous prenez. Bonne chance à vous !

Avez-vous besoin de plus de magnésium ?

Par EL, le 2 juin 2010,

Le magnésium est souvent négligé lorsqu’on parle de carences nutritionnelles. De nombreux symptômes courants peuvent s’expliquer par un manque de magnésium dans votre alimentation. Le Dr Dean

évoque une grande variété de problèmes qui pourraient être résolus, par une dose quotidienne appropriée de magnésium. J’ai personnellement souffert d’insomnie dans le passé. Les deux choses que j’ai changées pour résoudre naturellement le problème, ont été d’augmenter ma consommation de magnésium et de méditer plus régulièrement. Ces deux changements ont fonctionné pour moi. J’étais très heureuse de trouver une solution naturelle au lieu de prendre des pilules prescrites par un médecin.

Je suis personnellement consciente, depuis longtemps, de l’importance du magnésium, car si je ne prends pas de suppléments de magnésium, je souffre de crises psychomotrices caractérisées par :

- 1) des détonations ou des claquements forts que personne d’autre n’entend,
- 2) l’impression que ma tête s’illumine de l’intérieur, peut-être en même temps qu’une détonation,
- 3) la vision d’un « feu » sortant d’un mur.

Ces symptômes peuvent s’accompagner de secousses des jambes et se produisent, généralement, dans la phase précédant le sommeil. J’ai également eu une période de douleurs aiguës et constantes à la tête. Tous ces symptômes ont disparu immédiatement, grâce à la supplémentation en magnésium à raison de deux comprimés forts par jour, et ne réapparaissent pas tant que je continue à prendre ces comprimés. Cependant, lorsque j’ai essayé de prendre également des suppléments de calcium, les douleurs sont réapparues, j’ai donc dû arrêter de prendre des suppléments de calcium. Ces deux

minéraux agissent ensemble, et je suppose que je consommais trop de calcium par rapport au magnésium dans mon alimentation. Sans magnésium, je souffre également de crampes dans les jambes ou de tics. La seule chose qui me manquait dans ce livre était un traitement plus complet de l’importance de la supplémentation en magnésium, pour les personnes souffrant d’épilepsie, comme mentionné ci-dessus, il n’y ayant qu’un petit paragraphe sur ce sujet.

Ona Main Stewart il y a 5 ans,

Merci pour vos commentaires et suggestions. Mais je pense que les phénomènes que j’ai décrits ont en fait un rapport avec les crises psychomotrices. Pourtant, quand j’étais jeune, j’ai eu quelques hallucinations hypnagogiques. Elles étaient assez différentes. Je n’ai pas vraiment besoin d’injections de magnésium en ce moment, car je n’ai plus de crises d’aucune sorte tant que je prends mes comprimés de magnésium. Si je n’en reçois pas suffisamment, j’en suis averti par des crampes dans les jambes la nuit ou ailleurs dans mon corps pendant la journée. De plus, je crains que les généralistes de ce pays, le Danemark, ne soient pas assez compétents pour même envisager de me faire des injections de magnésium. Et les thérapeutes alternatifs, qui sont compétents, ne sont pas autorisés à le faire.

Anna il y a 5 ans,

Merci pour cette critique complète et honnête. Il semble que ce que vous décrivez avant de

vous endormir correspond à ce que la communauté allopathique décrit comme des « hallucinations hypnagogiques », un symptôme de narcolepsie. Vous devriez peut-être parler à votre médecin ou à votre naturopathe local pour obtenir des injections de magnésium. J’ai aussi des crises d’épilepsie et je dois recevoir des injections de magnésium dans le derrière, pour les maintenir à distance. Le jus de carotte fraîchement pressé fait également des merveilles.

Linda G. Shelnutt il y a 7 ans,

Je voulais mentionner dans mon article précédent que lorsque vous utilisez le spray ou la lotion transdermique, vous pouvez l’appliquer directement sur la zone de crampe ou d’affliction. En fait, sur l’étiquette du spray Swanson Ultra Magnesium Oil 8 fl oz (237 ml), le Dr Barbara Hendel dit de le vaporiser sur les zones affectées. J’utilise le spray et la lotion sur différentes zones de la peau, selon l’humeur ou l’impulsion, en variant parfois les endroits pour éviter de développer des sensibilités à l’effet de brûlure périodique si vous ne le rincez pas lorsque vous l’utilisez à des moments autour de la douche.

Je trouve que le fait de le vaporiser directement sur la poitrine/la zone du cœur donne les résultats les plus rapides pour la plupart des types de besoins immédiats. J’ai l’impression que la zone du cœur peut transporter les mg plus rapidement de la circulation sanguine, vers un endroit où l’on en a besoin, comme voie alternative pour travailler principalement sur la zone d’application, comme

pour une crampe spécifique. Il me semble que le cœur pourrait agir comme un bon priorisateur, pour utiliser les mg là où votre corps sait qu'il en a le plus besoin, au lieu de toujours se concentrer sur l'endroit où les « roues qui grincent » l'exigent.

J'ai essayé l'huile de magnésium, citée ci-dessus, sur ma tête hier soir pour soulager un mal de tête croissant, en la vaporisant directement et généreusement sur les points et les zones de douleur. Cela a fonctionné! Mais j'ai dû en réappliquer plusieurs fois; les points douloureux disparaissaient, puis réapparaissaient après un certain temps.

Si je m'étais endormi au lieu de continuer à lire et à poster en ligne via mon Kindle, je pense que l'effet aurait été permanent, plus rapidement. Lorsque j'ai finalement éteint mon appareil de lecture kindle et que je me suis endormi, je me suis réveillé sans mal de tête, et il a toujours disparu maintenant à 14h35. Je dois noter que je bois toujours de l'eau, lorsque j'ai mal à la tête. Bien sûr, je bois aussi d'autres fois, mort de rire. Je n'ai pas souvent de maux de tête, mais quand cela m'arrive, ils sont intenses, car selon les livres du Dr Batmanghelidj, de nombreux maux de ce type sont liés à une déshydratation chronique et légère. J'ai lu son livre intitulé "Obesity Cancer & Depression: Their Common Cause & Natural Cure". Je crois que l'eau aide toujours, mais que dans ce cas, j'ai l'impression que le facteur curatif immédiat était le spray à l'huile de magnésium. Je me demande si cela aurait aussi bien fonctionné, cependant, sans les deux verres d'eau. Bien sûr, avec tout le spray à l'huile de magnésium

dessus, mes cheveux avaient l'air de ne pas les avoir lavés depuis un mois, mais après les avoir lavés sous la douche du matin, j'ai été récompensée par la brillance et le volume magnifiques de mes cheveux, sans aucun mal de tête.

Le 18 juillet 2017,

Gregory Bravo,

J'ai obtenu un soulagement miraculeux de nombreux problèmes en prenant des compléments de magnésium. L'huile de magnésium n'a pas fonctionné pour moi. Le MgO a fonctionné un peu. Cependant, la meilleure source que j'ai essayée est quelque chose appelé Natural Calm de Peter Gillham.

4 étoiles sur 5, d'excellentes informations!

Par L. Doll, le 12 novembre 2009,

J'ai acheté ce livre pour en savoir plus sur le rôle du magnésium dans les migraines de ma fille. Au lieu de cela, j'ai appris que toute ma famille était en mauvaise santé. Mon mari est atteint de diabète de type II, je suis asthmatique, deux de mes filles souffrent de migraines et une autre est atteinte de TDAH. En lisant ce livre, j'ai commencé à identifier les causes de la carence en magnésium et ses symptômes ultérieurs, et j'ai été merveilleusement éclairée. Il décrit les circonstances et les problèmes de santé de notre famille de manière à relier tous les points, et pas seulement un ou deux. Il semble qu'il s'agisse tous de maladies inflammatoires,

causées par un apport inadéquat en magnésium et une carence excessive en magnésium due au stress, aux médicaments et à d'autres facteurs. Nous ne fumons pas, ne buvons pas et ne consommons pas de caféine, et nous essayons de bien manger, et pourtant, petit à petit, la carence en magnésium a pris le dessus sur nous tous. J'ai l'impression que ce livre répond enfin aux questions, que je me pose et trace la voie vers une meilleure santé.

Cela ne fait que quelques semaines, donc je ne peux pas le dire avec certitude, donc je ne peux pas encore donner 5 étoiles. Mais mon asthme s'améliore déjà grâce à mon régime alimentaire et à un rééquilibrage du calcium et du magnésium. En tant qu'asthmatique, l'un de mes déclencheurs est le lait. J'évite tous les produits laitiers en règle générale et je prends un supplément de calcium. Mais, à l'approche de la ménopause, je me suis inquiétée d'une possible perte osseuse et j'ai décidé d'augmenter mes suppléments de calcium au maximum. À peu près au même moment, mon asthme a commencé à s'aggraver, sans raison apparente autre que le fait que je vieillissais. Je perdais de l'énergie, j'avais le cerveau embrouillé, surtout le matin au réveil, et malgré ma fatigue excessive la nuit, je me réveillais au milieu de la nuit avec des insomnies! J'ai consulté quatre médecins, dont la plupart soutiennent la nutrition et les suppléments pour une meilleure santé, mais aucun d'entre eux n'a suggéré de me faire tester pour le magnésium ou l'équilibre délicat magnésium/calcium que ce livre explique si bien. J'ai ensuite acheté ce livre (pour aider ma fille!) et j'ai lu

une phrase: « Les muscles lisses dirigés par trop de calcium et pas assez de magnésium peuvent resserrer les bronches, provoquant de l'asthme. » Après avoir étudié et réfléchi à mes habitudes, j'ai arrêté de prendre des suppléments de calcium et j'ai modifié mon régime alimentaire pour augmenter mon apport en magnésium. Pour la première fois depuis des mois, mon asthme est à nouveau sous contrôle. Ce n'est qu'un des nombreux liens que j'ai observés avec ma famille et notre santé, en relation avec la carence en magnésium. Avec le temps, j'espère réintroduire les suppléments de calcium, mais dans le bon équilibre avec le magnésium, comme le suggère ce livre.

beachygal, il y a trois ans,

L'huile de magnésium m'a beaucoup aidée à diminuer mon hypertension artérielle et à dormir profondément toute la nuit après des décennies d'insomnie. Je n'aurais pas su qu'elle existait sans le Dr Dean. Je vais commander ce livre.

Rossi il y a 6 ans,

Roberta, Vassar: Il semble que la seule chose ici qui soit dépassée, c'est vous. En tant qu'infirmière, savez-vous ce que nous donnons à nos patients victimes d'arrêt cardiaque et d'infarctus du myocarde qui survivent à ces épisodes à l'hôpital? Du magnésium par voie intraveineuse. Ne négligez pas un traitement médical éprouvé ainsi qu'une prévention médicale efficace simplement parce que vous n'avez rien d'intéressant à offrir. Le magnésium n'est pas seule-

ment utilisé par les praticiens alternatifs, il est également utilisé par les médecins conventionnels. Il a été prouvé qu'il calme le muscle cardiaque et réduit le risque de spasmes, en particulier après un infarctus du myocarde. La seule chose stupide ici est votre incapacité évidente à vous tenir au courant des connaissances médicales et préventives actuelles. Lisez.

4 sur 5 étoiles: très bon livre, mais,

Par atlantic1, le 26 mars 2009,

Pour être tout à fait honnête, en tant que personne souffrant d'un manque chronique de magnésium probablement dû à un abus de calcium, j'ai consulté ce livre à de nombreuses reprises, car beaucoup d'informations et d'interprétations n'étaient tout simplement disponibles nulle part ailleurs, et je l'ai trouvé très utile (et oui, ça marche).

Une erreur très importante,

Par Marilyn Goebel, le 22 mars 2009,

J'ai trouvé une erreur très importante. À la page 154 du chapitre sur l'ostéoporose et les calculs rénaux, dans une case intitulée « Suppléments pour l'ostéoporose », elle indique « Vitamine A 20 000 UI par jour (forme la matrice osseuse) ». Plusieurs études sur la vitamine A et la densité osseuse montrent qu'une dose de vitamine A supérieure à 5 000 UI par jour est mauvaise pour les os. Étant donné que de nombreux aliments, comme le lait

écrémé et la margarine, sont enrichis en vitamine A, il est très facile d'obtenir une quantité toxique de vitamine A, même si vous ne prenez qu'une multivitamine. Certaines multivitamines ou l'huile de foie de morue peuvent vous rendre malade. Le bêta-carotène, un précurseur de la vitamine A, n'endommage pas les os, alors recherchez un supplément contenant principalement du bêta-carotène, plutôt que du rétinol.

Grégory Bravo, il y a 8 ans,

Marilyn a raison et tort dans son analyse. Bien qu'elle ait raison de dire qu'il existe quelques études montrant que la vitamine A au-dessus de 5 000 UI a été corrélée à une densité osseuse plus faible, ces études sont très limitées dans leurs conclusions. La véritable raison pour laquelle ces études ont montré une corrélation entre l'apport en vitamine A et la densité osseuse n'était pas à cause de la vitamine A, elle-même, mais plutôt à cause de la carence en vitamine D3 chez les participants!

La plupart des Américains ont déjà un apport en vitamine D3 limite ou déficient. Il a été démontré que le corps d'un homme adulte consomme 4 000 UI de vitamine D3 par jour. Si vous ne consommez que l'apport recommandé de 400 UI par jour, vous vous retrouverez assez rapidement avec une carence en vitamine D. Étant donné que les vitamines A et D utilisent certains des mêmes transporteurs dans le corps, un faible apport en vitamine D3 tout en augmentant votre apport en vitamine A entraînera une augmentation des symp-

tômes de carence en vitamine D3.

Cependant, si vous avez un apport suffisant en vitamine D3, vous pouvez prendre des quantités massives de vitamine A sans aucun symptôme de toxicité. Cela a été démontré dans de nombreuses études sur des rats. En fait, si les rats ont un apport adéquat en vitamine D, cela évite complètement la toxicité de la vitamine A.

Ce n'est donc pas l'apport en vitamine A qui provoque la perte de densité osseuse... C'est vraiment la carence en vitamine D! Si vous souhaitez des références scientifiques, vous pouvez consulter ces sites Web: <http://www.westonaprice.org/basicnutrition/vitamin-a-oste.html>
<http://www.westonaprice.org/basicnutrition/vitaminasaga.html>

5 sur 5 étoiles: le magnésium est très important pour les fascias et les muscles,

Par J. Babcock, le 22 novembre 2008,

Après avoir lu le livre original sur le magnésium du Dr Dean, j'ai commandé sa version révisée. Elle a inclus l'application transdermique de magnésium dans cette édition révisée. Le magnésium transdermique est très efficace. Le magnésium transdermique est l'une des applications les plus efficaces que j'ai rencontrées pour les problèmes musculosquelettiques. Je l'ai appliqué en fomentations sur des épaules gelées, des problèmes de genou, des problèmes de dos, tous ont eu des résultats accélérés. Si vous avez aimé ce livre, vous

devriez consulter « Transdermal Magnesium Therapy » de Mark Sircus.

Le magnésium est le grand relaxant,

Par Christine Merchant, le 29 mars 2008,

Je savais que le magnésium était important grâce à d'autres livres que j'avais lus et à d'autres cours que j'avais suivis, mais je n'avais pas réalisé à quel point de nombreux facteurs réduisent sa quantité dans le corps, comme l'exercice, la transpiration, le stress, les médicaments sur ordonnance, le fluorure et les suppléments de calcium. Le magnésium est nécessaire pour métaboliser correctement le calcium et il maintient le calcium en solution dans le corps, ce qui empêche les calcifications, qui sont assez courantes.

Le magnésium est thérapeutique dans le traitement des maladies suivantes:

1. Anxiété et crises de panique, car il aide à contrôler les hormones de stress surréaliennes.
2. Asthme: la production d'histamine et les spasmes bronchiques augmentent avec une carence en magnésium.
3. Caillots sanguins: le magnésium prévient les caillots sanguins et fluidifie le sang sans effets secondaires.
4. Maladie intestinale: la carence en magnésium est l'une des principales causes de constipation.
5. Cystite: les spasmes de la vessie sont aggravés par une carence en magnésium.
6. Dépression: la sérotonine (élévateur d'humeur) dépend du magnésium pour sa production et son fonctionnement.

7. Métaux lourds: le magnésium est essentiel à l'élimination des métaux lourds tels que l'aluminium et le plomb.

8. Diabète: le magnésium facilite la production d'insuline et le transfert du glucose dans les cellules.

9. Fatigue: la carence en magnésium affecte des centaines d'enzymes, et la fatigue est l'un des premiers signes d'une carence en magnésium.

10. Maladies cardiaques: Le cœur a besoin de magnésium, comme tous les muscles.

11. L'hypertension, l'hypoglycémie, l'insomnie, les maladies rénales, les migraines, les problèmes nerveux, le syndrome prémenstruel, l'ostéoporose, le syndrome de Raynaud et la carie dentaire sont tous aggravés et parfois provoqués par une carence en magnésium.

Le calcium provoque la contraction des muscles, tandis que le magnésium leur donne la capacité de se détendre. C'est pourquoi, il est si utile dans le traitement des maladies cardiaques, de l'asthme, des migraines, du syndrome prémenstruel et du syndrome de Raynaud. Une amie a raconté une histoire très effrayante, où un entraîneur de football américain d'un lycée de Floride a donné à ses joueurs un supplément de calcium, un jour de grande chaleur avant un match. Onze joueurs sont devenus désorientés et ont eu du mal à marcher. Ils avaient des difficultés à parler, se plaignaient de spasmes musculaires et respiraient très profondément. En une heure, huit des garçons se sont effondrés et ont eu des crises d'épilepsie. Treize des joueurs ont signalé des maux de tête, une vision floue, des contractions musculaires, des nausées et une faiblesse. Ils ont tous fini par récupérer. La cha-

leur, l'exercice et la supplémentation en calcium ont fait baisser dangereusement leur taux de magnésium. Une carence en magnésium peut jouer un rôle dans le syndrome de mort cardiaque subite observé chez les athlètes.

LifeIsGood, il y a deux ans,

J'utilise Milk of Mag. Comme déodorant. Après la ménopause, j'ai commencé à sentir horrible, comme une « vieille personne » qui sentait le moisi. J'ai essayé toutes sortes de déodorants, mais aucun n'a résolu le problème horrible de l'odeur de moisi. J'ai trouvé un article sur Internet sur M of M comme déodorant. Je l'ai essayé. L'odeur de moisi a disparu. Certains jours, pendant plusieurs jours, je sens frais et propre... Tant que je ne fais pas de travail physique dur. C'est un miracle. Je prends du magnésium à fortes doses depuis quelques années. Cela fonctionne, et je pense que prendre du magnésium avec du zinc contribue à un corps plus frais.

Amazonophile,

Je suis si heureuse que tant de personnes aient cette information utile. J'ai entendu le Dr sur People's Pharmacy sur NPR et je suis en train de lire le livre que je viens de commander. Voici un petit mot pour les lecteurs. J'ai perdu une dent de devant en mâchant des grains de maïs. Elle ne s'est pas fissurée mais s'est détachée. Je suis allée chez le dentiste à contrecœur et la radiographie a montré que la dent était complètement sec-

tionnée sous la gencive. Mais, pour une raison quelconque, elle ne tombait pas.

J'ai refusé de la faire arracher. Elle se desserre et jusqu'à présent, je ne comprenais pas pourquoi elle se resserrait dans l'alvéole après un délicieux bol de légumes vert foncé, chou frisé, chou vert, blettes. La dent s'est détachée il y a plus de quatre ans, peut-être même cinq. Je suis allée chez le dentiste avant d'entendre parler du magnésium et encore une fois, il y a cette grande poussée pour enlever la dent qui bouge et qui me posera des problèmes, soi-disant. Inutile de dire que ma conscience du magnésium ne l'a pas suivi. Autant dire que j'ai cligné des yeux et remué le nez.

Je réalise maintenant que le magnésium a toujours été mon ami. Je garderai cette dent aussi longtemps que je le pourrai. PS: utiliser du lait de magnésie au goût original (pas de cerise) comme déodorant est merveilleux. Il suffit de percer un trou dans le couvercle du flacon et vous pouvez l'utiliser comme roll-on. Salut John,

Je prends également du High Abs Mag de Doctor's Best – il fait ce qu'il est censé faire! Je le prends cependant avec parcimonie. Je vaporise également de l'huile de magnésium tous les matins. Je suis sujet aux problèmes de dos, je dois dire que depuis que je prends l'huile de magnésium, je n'ai plus eu de douleurs au dos. J'ai conduit 6 heures de LA à Napa il y a quelques semaines, et je me suis senti comme neuf en sortant de ma voiture!

Dee, il y a trois ans,

Lorsque mon mari était à l'hôpital l'année dernière avec une crise d'asthme, j'ai remarqué qu'ils lui avaient donné un sac de magnésium par voie intraveineuse.

Ayper, il y a 4 ans,

Je devrais lire ce livre. Je souffre de constipation sévère depuis ma naissance. J'allais et venais à l'hôpital et dans les cabinets de médecins, on me donnait toutes sortes de médicaments, puis un médecin m'a dit de prendre une dose d'huile minérale tous les jours pour le reste de ma vie. (beurk!) Il y a plus d'un an, j'ai lu que la carence en magnésium provoquait la constipation, j'ai donc acheté des suppléments de magnésium et j'en prends régulièrement tous les jours depuis! Fini l'huile dégoûtante qui prive votre corps de minéraux et de vitamines! Mais, après avoir lu ce résumé et vu la liste des Raynauds, j'ai réalisé que je n'avais pas eu de crise de mains blanches, douloureuses et exsangues tout l'hiver! J'ai 54 ans maintenant, et j'aurais aimé que ma famille et moi connaissions le magnésium, quand j'étais enfant pour ne pas souffrir toutes ces années! J'aimerais que davantage de médecins acquièrent des connaissances en nutrition, afin que les gens n'aient pas à souffrir et à dépenser beaucoup d'argent pour des médicaments nocifs. Je sais que certaines de ces connaissances n'étaient peut-être pas disponibles lorsque j'étais enfant, mais aujourd'hui, aucun médecin n'a d'excuse pour ignorer la véritable nutrition pour prévenir les maladies. P.S.: La carence en vitamine D3 est un autre problème que l'industrie phar-

maceutique ne veut pas que vous connaissiez.

Penny Duff, il y a quatre ans Le magnésium + ne provoque pas la prééclampsie, il est spécifiquement utilisé pour la contrôler/la gérer. C'est ce que tu voulais dire? J'ai administré du magnésium + par voie intraveineuse à plusieurs reprises pour essayer de prolonger les grossesses.

Kallista, il y a quatre ans,

J'ai des problèmes d'intolérance alimentaire et pendant des années je me suis obligée à manger de la viande juste à cause des protéines. Puis j'ai lu « Eat To Live » de Joel Furman, où j'ai appris que le brocoli, par exemple, contient beaucoup plus de protéines par kilo, que le steak. Certains des plus gros animaux de la planète, comme les gorilles ou les éléphants, ne mangent que des plantes. Le livre de Furman est très intéressant. Initialement écrit pour les personnes qui veulent perdre du poids (ce n'est vraiment pas mon cas), c'est le livre le plus révélateur et le plus complet sur la nutrition que j'aie jamais lu. Je mange encore parfois de la viande, mais je suis beaucoup plus détendue à ce sujet. Furman souligne également que manger trop de protéines animales épuise le calcium des os. C'est pourquoi les États-Unis ont une incidence si élevée d'ostéoporose, même si de nombreuses personnes prennent des suppléments de calcium.

Seaotter, il y a quatre ans,

Votre commentaire est sympa. En tant que type mixte, vous n'avez pas besoin d'autant de viande, mais vous devriez quand même en avoir. Je suis un type de protéines très riche en graisses et j'ai besoin de plus de viande que la personne moyenne. Et quant à l'éléphant végétarien, ils ont une constitution physique différente de celle des humains et des besoins alimentaires différents. J'ai suivi un régime végétalien strict pendant neuf ans, et j'ai fait beaucoup de dégâts à ma santé. Depuis que je mange correctement pour mon type métabolique, ma santé s'est beaucoup améliorée. Je suis rassasié avec de petites portions, alors que peu importe la quantité que je mangeais, je ne pouvais pas être satisfait avec un régime végétalien. J'étais de mauvaise humeur, maigre comme un clou, de couleur pâle, j'ai perdu trois dents, j'avais une horrible candidose, une gingivite et de l'ostéoporose et je cherchais constamment la solution miracle qui me permettrait de me sentir à nouveau bien. Ma gingivite et ma candidose ont disparu, mon ostéoporose s'est améliorée, j'ai retrouvé mon poids normal et je n'ai même pas eu de carie depuis un certain temps. Un supplément de vitamine D, qui renforce les os, m'a aidé à inverser ma maladie des gencives.

5 étoiles sur 5: calcium sans magnésium = problèmes de santé majeurs,

Par Gina Pera, experte en TDAH chez l'adulte et auteur de "Vine voice", le 24 février 2008,

Si vous êtes comme moi, vous

savez qu'il faut éviter les affirmations « miracles » pour tout complément alimentaire. Le titre de ce livre peut donc sembler exagéré. Mais le fait est que le magnésium est impliqué dans des centaines de réactions cellulaires, à tel point que si vous n'en avez pas assez, vous vous décomposez partout. Parfois de manière subtile et parfois de manière majeure. Et le magnésium peut aider à traiter une si grande variété de maladies que cela semble un peu trop beau pour être vrai.

Lorsque j'ai commencé à faire des recherches sur le magnésium il y a quelques années, j'ai trouvé la science si solide et les implications d'une carence en magnésium si graves que je ne comprenais pas pourquoi plus de médecins n'en étaient pas au courant. Au lieu de cela, notre culture est bourrée de calcium, au point que cela provoque de graves problèmes d'insomnie, de nodules mammaires, de blessures dues à une utilisation répétée, de tendinite, d'hypertension, d'anxiété et même de constipation.

Une étude récente a montré que la supplémentation en magnésium, même au moment de l'accouchement, réduisait les risques de paralysie cérébrale chez l'enfant. Et les femmes qui n'ont pas assez de magnésium ont des taux plus élevés d'hypertension pendant l'accouchement. Je l'explique à mes amis de cette façon: le calcium donne de la rigidité à la cellule et le magnésium donne de la flexibilité. Ce n'est pas exactement scientifiquement exact, mais c'est assez proche. Ainsi, en cas de problème, où vous manquez de « flexibilité », le magnésium peut aider. De plus, pris comme le recommandent les experts, il

ne vous fera pas de mal, contrairement aux alternatives pharmaceutiques que votre médecin pourrait recommander à la place.

En tant que nation, nous manquons largement de magnésium en raison de nombreux facteurs, notamment des niveaux de stress élevés, une consommation excessive de produits laitiers et les méthodes de croissance rapide que nous avons employées dans nos pratiques agricoles au cours des 50 dernières années. Et l'obsession de l'industrie pour la promotion du calcium crée de nombreux problèmes de santé. Carolyn Dean explique tout ce que vous devez savoir sur le magnésium de manière claire, factuelle et divertissante. Je le recommande à tous ceux qui se soucient de leur santé et de celle de leurs proches.

Un grand soulagement musculaire.

Par N. Tippet, le 17 février 2008,

J'ai acheté ce livre à l'origine pour soulager mes migraines. C'est bien plus que ça. Il m'a donné un bon aperçu des nombreux bienfaits du magnésium, comme les spasmes musculaires, la santé cardiaque, les crampes dans les jambes et bien plus encore. Il vaut bien son prix.

5 étoiles sur 5: le miracle du magnésium,

Par G. Breault, le 13 janvier 2008,

Ce livre sur la nutrition est facile à lire et porte sur un nutri-

ment important pour le corps, qui est souvent négligé. Le livre est écrit par une femme qui est médecin naturopathe et médecin (elle semble très « polyvalente » pour un médecin). Ce livre fournit un guide expert sur l'importance du magnésium dans le corps, comment il fonctionne, comment le magnésium est nécessaire à l'absorption du calcium, comment le magnésium peut lisser les muscles, comme dans la poitrine/les poumons pour les personnes asthmatiques (comme mon fils). Mon fils est sujet à l'asthme chaque fois qu'il attrape une infection virale. Nous détestons lui donner l'albutérol typique, qui accélère le rythme cardiaque d'une personne et provoque une hyperactivité hmmm... Je me demande combien d'enfants qui prennent de l'albutérol sont également diagnostiqués avec un TDAH? Et il convient de mentionner que j'ai entendu dire qu'il n'existe aucune étude montrant comment l'albutérol affecte le développement pulmonaire. On nous a également conseillé de donner à notre fils du pulmicort, un stéroïde, qui a également des effets secondaires, comme provoquer des cataractes (et autres). J'ai commencé à donner à mon fils du magnésium liquide pour l'aider à soulager la sensation d'oppression dans sa poitrine due à l'asthme. Le magnésium aide et le médecin de mon enfant est d'accord.

Je recommanderais ce livre à tout le monde car il couvre de nombreuses maladies différentes et explique comment plusieurs maladies/problèmes peuvent être améliorés grâce au magnésium. Je crois qu'une bonne nutrition, et des approches naturopathiques, peuvent aider une personne à rester en bonne santé et à aider les personnes

atteintes de troubles génétiques, bien plus que les produits pharmaceutiques, dont beaucoup sont des produits chimiques fabriqués par l'homme, qui ont généralement des effets secondaires qui vous poussent à acheter plus de médicaments pour aider à soulager les effets secondaires de chaque effet secondaire, etc. Découvrez ce livre par vous-même. Même les personnes qui n'aiment pas lire sur la nutrition trouveront ce livre facile à lire et à comprendre.

Le Dr Dean est l'expert,

Par J. Langston, le 11 décembre 2007,

Si vous appréciez les vitamines, ce livre vous guidera vers le nutriment le plus important de tous: le magnésium! En clair, ce livre est tellement intéressant que je l'ai prêté à de nombreux amis, la plupart l'adorent et je ne le récupère pas toujours! Après avoir distribué 5 exemplaires de la dernière édition, j'en ai acheté deux de celui-ci, quelque chose que je n'avais jamais fait auparavant! Le magnésium peut vous aider à vous sentir mieux et à vivre plus longtemps. Et vos amis aussi! J'ai aidé ma mère de 81 ans en surpoids à suivre un régime avec du magnésium + d'autres suppléments et je n'ai toujours pas de diabète comme son père! Essayez-le!

5 étoiles sur 5: le miracle du magnésium

Par KC77, le 18 octobre 2007,

Après avoir lu ce livre, et avoir également une connaissance

directe de l'importance du magnésium, qui est en effet un « miracle », je ne comprends pas pourquoi il n'y a pas plus d'informations sur ce nutriment très important, le chaînon manquant pour retrouver la santé. L'hiver dernier, ma femme s'est inquiétée lorsque j'ai eu du mal à me lever d'une chaise, que j'ai eu d'horribles douleurs à la hanche et au dos. Elle a fait des recherches, puis a commencé à s'inquiéter du fait que je présentais peut-être des signes précoces de la maladie de Parkinson. Inutile de dire que les recherches ont révélé plusieurs choses importantes, mais surtout, la carence en magnésium semblait être le facteur numéro un à l'origine de nombreuses maladies. À cette époque, nous avons découvert le magnésium avec SRT (malade de magnésium; acide malique), et cela a littéralement changé nos vies du jour au lendemain. Ce magnésium avec SRT est celui qui a définitivement été un miracle du magnésium pour nous. Puis, à peu près au même moment, où nous avons découvert le magnésium avec la SRT, nous avons également découvert le livre du Dr Carolyn Dean, et cela a été une telle bénédiction. Vous pouvez dire aux autres comment cela vous a changé du jour au lendemain, mais si vous êtes carencé, cela le fera vraiment, et la plupart des gens sont carencés en magnésium. Ce livre est si bien écrit, si complet dans sa révélation de l'importance des bienfaits du magnésium et des causes d'une carence en magnésium. Ce livre n'est pas seulement écrit pour les professionnels de la santé, mais aussi pour les profanes comme ma femme et moi. Ce livre s'adresse à tout le monde. Il s'adresse aux personnes souffrant de dépression, de douleurs

thoraciques, de migraines, de spasmes musculaires, de problèmes nerveux, d'asthme, de crampes aux jambes, de fatigue, d'hypertension, d'insomnie, et la liste est longue. Pour la première fois depuis plus de 20 ans, ma femme n'a plus mal au dos et n'a plus de spasmes musculaires horribles dans le dos. Je peux maintenant me lever d'une chaise normalement, marcher, faire tout ce que je dois faire sans douleur au dos et aux hanches. Le Dr Dean est une formidable experte en matière de carences en magnésium, et elle vous dira personnellement, je crois, qu'il est temps de prendre en charge votre santé!

Daim bleu,

Comme Jenny, je prends du magnésium Jig Saw avec SRT et je jure que par lui. Il se présente sous forme de comprimés et est très facile à avaler. Je prends leur quantité recommandée (et non la dose journalière recommandée), 500 mg, ce qui équivaut à 4 comprimés. Je la répartie entre le matin et le soir. C'est probablement le seul supplément de magnésium, dont vous pouvez prendre 500 mg sans avoir de diarrhée. Si je n'en prends pas, j'ai d'horribles spasmes musculaires dans le dos et le pied. J'ingère suffisamment de calcium/produits laitiers pour ne pas avoir besoin de suppléments. SRT (Sustained Release Technology: Technologie de Libération Prolongée).

Un produit merveilleux que j'ai acheté et offert. Surtout à ma nièce qui souffre de fibromyalgie. Dans son groupe de soutien pour la fibromyalgie, elle s'en est remarquablement mieux sorti que ses pairs, et cela a suffi-

samment bien fonctionné pour retourner au travail. Je l'ai également donné à des proches atteints de diabète.

Jennifer Johnson, il y a 8 ans,

En tant que cliente régulière de Jigsaw Health, je suis tout à fait d'accord avec les commentaires de cette critique. Je suis devenue pratiquement sans douleur de mes plaintes principales de détresse du canal carpien, de douleurs et de maux généraux liés à l'âge, de problèmes d'arthrose, de valeurs sanguines de diabète de type 2 ont diminué de manière exponentielle et mes premières mesures d'hypertension ont chuté; toutes ces améliorations se sont produites en quelques jours! J'ai commencé ma supplémentation le mercredi 22 avril 2009 et le vendredi 24 avril 2009, ma détresse du canal carpien avait disparu! Youpi!

Le dimanche 26 avril 2009, aujourd'hui, je me suis réveillée d'un sommeil très profond et réparateur pour découvrir que même si je me sentais toujours un peu raide aux endroits habituels, toutes mes douleurs corporelles habituelles avaient disparu! Youpi! La seule chose que j'ai faite différemment est d'ajouter le « Magnésium avec SRT » à mon régime quotidien de suppléments d'herbes et de vitamines. Je suis certain que l'ajout de la formule de Jigsaw Health est la raison pour laquelle je me sens à nouveau comme avant, vers les années 1980. Qu'en pensez-vous de cette confirmation/critique? « Plus, s'il vous plaît. » Je vais commander davantage de ce produit miracle dès que j'aurai terminé ce commentaire. Oh, et au fait, un bonus totalement inattendu

de la vie sans douleur est le retour à mon moi joyeux; je suis plus heureux que je ne l'ai été ces dernières années. Je suis sûr que le magnésium doit jouer son rôle dans mon sens renouvelé de gaieté et de joie de vivre.

Par C. Hendryx le 8 mars 2007,

Je suis impressionnée par ce livre. Il est facile à lire et à comprendre, et j'ai beaucoup appris sur l'importance du magnésium et sur la façon dont il nous aide à fonctionner. J'ai partagé ce livre avec des amis et des membres de ma famille afin qu'ils puissent améliorer leur régime alimentaire et apprendre comment une carence en magnésium affecte leur santé. Ma fille n'a pas eu de migraine depuis qu'elle a incorporé ce minéral dans son régime alimentaire. Cela en soi a valu la peine d'acheter ce livre.

R. Schryer, il y a 8 ans,

Bien qu'un apport adéquat en magnésium puisse effectivement aider à prévenir les crises cardiaques et d'autres formes de maladies cardiaques, comme je l'ai mentionné dans mon article, un autre nutriment important pour maintenir un cœur en bonne santé est la coenzyme Q10. Dans mon article sur l'important livre du Dr Stephen Sinatra, Coenzyme Q10 and the Heart, j'ai souligné que la coenzyme Q10 (souvent abrégée en CoQ10) est essentielle à la vie humaine. La CoQ10 catalyse la formation et l'utilisation de l'énergie dans chaque cellule humaine, y compris les cellules du cœur et du muscle cardiaque. Heureusement, notre

corps fabrique de la CoQ10. Malheureusement, certaines personnes ne produisent pas suffisamment de CoQ10 pour rester en bonne santé, surtout en vieillissant. Des recherches ont montré que la carence en CoQ10 est la principale cause de cardiomyopathie, d'insuffisance cardiaque congestive et d'autres maladies cardiaques et que ces maladies peuvent souvent être guéries par une supplémentation en CoQ10. Je recommande vivement le livre du Dr Sinatra sur la CoQ10 ainsi que le livre du Dr Dean, The Magnesium Miracle.

Le secret le mieux gardé pour perdre du poids et être en bonne santé!

Par whedna2012, le 14 août 2012,

J'apprécie vraiment ces achats en ligne à des prix avantageux. Je me dis que lorsque j'ai fini un livre, je ne peux pas m'en séparer, mais je suis si heureuse que d'autres le puissent. J'ai perdu 15 kg et j'ai l'impression d'être à nouveau dans la trentaine, même si j'en ai presque 65. Je ne prends plus d'analgésiques et j'ai plus d'énergie que je n'aurais jamais pu l'imaginer. Ma tension artérielle a baissé et mes collègues de travail sont étonnés de voir à quel point je suis belle et en forme, je ne me plains plus parce que j'ai mal! Je me sens toujours bien et sans prendre de pilules! Merci encore de nous permettre, à nous les aînés, d'acheter des livres d'occasion avec des revenus limités afin que nous puissions poursuivre nos études!

--> À propos du livre: "The Coconut Oil Miracle" de Bruce Fife

Excellent,

Par un client Amazon, le 27 avril 2012,

Cela ne fait que quelques mois que j'utilise exclusivement de l'huile de coco et du beurre bio pour cuisiner, faire des pâtisseries et tout ce qui nécessite de la chaleur. Le prix d'entrée valait à lui seul le coup d'apprendre que le canola était si mauvais pour la santé et que l'huile d'olive n'était pas un bon choix pour chauffer. Quelques semaines après avoir utilisé l'huile, mes taux sanguins habituels de thyroïde ont été prélevés et, pour la première fois en 12 ans, mon médicament Synthroid a dû être abaissé de 150 mcg à 112 mcg. Désolé, mais il n'y a absolument rien en 12 ans qui aient jamais fait baisser mes taux, et maintenant j'espère voir s'ils seront plus bas lors du prochain test, dans l'espoir de pouvoir arrêter le médicament.

J'ai fait tomber un poids sur mon gros orteil l'été dernier et il s'est infecté et a commencé à ressembler à un développement de cette maladie grossière qui nécessite du lamisil. Beurk... C'est seulement pour les vieux hommes, avec des pieds en griffe, n'est-ce pas! Pas moi! J'ai frotté de l'huile de coco sur et sous le bord de mon ongle d'orteil et la décoloration jaune a cessé de s'étendre et a même commencé à reculer. Mes talons sont parfaitement lisses, alors qu'au cours de l'hiver, la peau était sèche et craquelée si profondément que je me demandais si elle reviendrait un jour à

la normale. Après avoir utilisé le polissoir sous la douche, je frotte mes talons et toute ma peau avec de l'huile de coco et en quelques semaines, je pourrais aller faire une pédicure et ne pas être mortifiée!

Mon mari en prend également, et il avait les plaques sèches les plus horribles sur ses coudes. J'ai remarqué l'autre jour qu'ils étaient parfaitement lisses, alors je lui ai demandé s'il avait mis de l'huile dessus, et il a dit non. Donc cela doit venir de la digestion interne de l'huile. Il n'est pas du genre à faire quoi que ce soit de « cosmétique » pour mettre en valeur sa beauté naturelle!

Grâce aux conseils d'autres critiques, j'ai commencé à appliquer l'huile sur le haut de mes aisselles, où j'ai toujours eu ces petits boutons blancs. Il y a longtemps, j'avais une crème sur ordonnance pour cela qui n'a rien fait. Ces boutons ont disparu, ainsi que les plaques sèches sur mes fesses, probablement à cause du port de jeans rugueux? Mais maintenant, la peau est douce et lisse comme les fesses d'un bébé. Mon appétit est satisfait avec moins de nourriture, je m'en sors bien en réduisant les glucides sans les envies habituelles de sucré, j'ai perdu 5 kilos au cours du premier ou du deuxième mois, au niveau de mon ventre, et je continue à gagner du muscle grâce à l'entraînement. J'ai fait un gros lot de bonbons aux truffes au chocolat et à l'huile de coco et j'en ai mangé une tonne, et je n'ai pas pris un kilo. (J'ai de la chance, je pense, je ne fais pas ça régulièrement!) La glycémie de mon père a baissé. Il a une amie diabétique qui l'a laissé utiliser son testeur, il était juste curieux après quelques semaines d'utili-

sation de l'huile, alors elle a fait son test sur lui. Elle utilise de l'huile de coco avec d'excellents résultats pour stabiliser sa glycémie. Mes enfants sont moins accros au sucre parce que j'en mets dans tous leurs aliments, et je peux dire que leurs envies de sucré/malbouffe ont beaucoup diminué. Je leur prépare le petit-déjeuner tous les matins maintenant, au lieu de les laisser manger à la cantine à l'école et je m'assure qu'ils incorporent l'huile dans ce que je leur prépare, plus une dose d'huile de foie de morue au citron.

Le changement a vraiment été perceptible. Mes petites taches solaires sur mon visage s'estompent parce que je n'utilise plus que cette huile sur mon visage et très peu de maquillage. Mon brouillard de chimio était si terrible l'année dernière, j'aurais seulement aimé connaître l'huile de coco à l'époque. Je reviendrai sur le sujet quand j'aurai fait d'autres analyses de sang, car cela parle de lui-même! Je veux dire sérieusement: utilisez l'huile! Même si ce n'est qu'à la place des autres produits que vous utilisez normalement, cela fera une grande différence. Si vous lisez les étiquettes de tout produit, vous serez surpris de la quantité de mauvaises graisses qu'il contient, et personne ne remet en question sa consommation! Je vous souhaite une bonne santé!

Recommandé pour les diabétiques de type II ou toute personne sans vésicule biliaire

Après avoir lu que le métabolisme des acides gras à chaîne moyenne dans l'huile de coco ne nécessite pas de bile, d'en-

zymes pancréatiques ou d'insuline, j'ai ajouté de l'huile de coco à mon régime alimentaire et je recommande ce livre à tout type II, type II limite ou à toute personne sans vésicule biliaire. Je ne m'inquiète pas de la propagande sur les graisses saturées, même sur les acides gras à chaîne moyenne, perpétrée par l'industrie du soja. Ils doivent faire quelque chose pour inciter les gens à manger du tofu (beurk) et de l'edammame (pas beaucoup mieux). Au fait, j'ai perdu 22 kg l'année dernière en mangeant de grandes quantités de légumes non féculents, de petites quantités de viande et en utilisant de l'huile de coco ou de la noix de coco râpée non sucrée comme matière grasse principale et en faisant de l'exercice. (J'ai également pris des capsules d'huile de poisson pour obtenir mes oméga 3). Je ne sais pas pour les autres, mais je suis croyante.

Client Amazon, il y a 5 ans,

Mon père a des « tremblements » dans les mains, ce qui peut souvent être un signe avant-coureur de la maladie de Parkinson. Au cours de ses recherches, il a découvert que la CoQ10 faisait une ÉNORME différence dans les tremblements. Il a dû arrêter toutes les vitamines/compléments avant de subir une opération, et les tremblements sont revenus. Maintenant, il est autorisé à prendre à nouveau ce qu'il veut, il a repris la CoQ10, et les tremblements ont diminué. Cela vaut la peine d'y réfléchir, et je suis sûr que toute aide apportée à votre père sera merveilleuse. Je suis tellement content d'entendre parler d'une vraie personne qui a vu l'huile de coco

faire son effet. Bonne chance et bonne santé à vous et à votre famille!

user30, il y a 5 ans,

Français: <http://www.hybridrastamama.com/2012/01/160-uses-for-coconut-oil.html>

Mon père est atteint de démence depuis 5 ans maintenant, et j'ajoute de l'huile à sa nourriture (oui, j'ai vu la vidéo aussi) et je peux confirmer que ça marche! Il prononce correctement mon nom maintenant et il semble parler avec des mots alors qu'avant c'était juste "babel" comme un bébé. Je peux confirmer que ça aide! Il prononce même correctement mon nom et avant il le faisait une fois par an "peut-être" maintenant c'est tout le temps! Oui! Maintenant la question est si je continue à lui donner de l'huile est-ce que ça va le guérir? Je sais que ça les aide, aucun doute là-dessus. Mais est-ce que ça va le guérir? S'il continue à en manger? hmm. Seul le temps nous le dira! Nous ne sommes que des gens, nous ne sommes pas Dieu, nous n'avons pas tous les faits. Mais je peux confirmer que ça aide! Avec ce problème de démence. Il a toujours la maladie de Parkinson bien qu'il ait 70 ans. Comment l'utiliser? L'huile doit être bio (un pot en verre est le meilleur) et ajoutez-le aux aliments chauds! Consultez le lien pour plus de bienfaits pour la santé. (Il en a quelques-uns) fonctionne bien sur beaucoup de choses.

Un excellent achat!

Par Nea, le 19 mars 2012,

J'ai acheté ce livre par curiosité et je suis très contente de l'avoir fait. Non seulement c'est une lecture amusante, mais il offre des informations précieuses qui peuvent changer la vie de quelqu'un. Je suis maintenant une utilisatrice d'huile de coco et je constate des changements positifs dans ma santé. J'ai remplacé la plupart (pas encore toutes) de mes huiles de cuisson par de l'huile de coco et je me sens bien à tous égards. Je l'utilise également sur ma peau et mes cheveux et WOW! Quel changement. Je recommanderais ce livre car il peut ouvrir un nouvel ensemble d'options disponibles pour améliorer votre santé et votre bien-être. Les recettes du livre sont également bonnes et simples.

C'est vrai, l'huile de coco est un miracle,

Par A. Hard, le 2 février 2012, en ce qui concerne les bienfaits pour la santé, je l'ai utilisé pour prévenir les rhumes que je sentais arriver, pour guérir la peau sèche, les coups de soleil, pour adoucir les cheveux secs, pour blanchir mes dents grâce à l'huile de bain de bouche et ma sœur a même guéri une plaie infectée sur la tête de son chat avec. Le chat avait une plaie qui semblait vouloir guérir. Nous pensions que c'était un champignon et quelques jours avec de l'huile de coco sur la plaie et elle a séché tout de suite. Ce livre aborde bien d'autres avantages que ceux mentionnés, notamment des choses comme la constipation (que je peux attester) et la perte de poids. C'est une excellente chose à prendre avant une séance d'entraînement. Certaines personnes prétendent même

qu'elle a éliminé leur hypothyroïdie et des études sont maintenant en cours pour montrer qu'elle ralentit la maladie d'Alzheimer. Si vous voulez en savoir plus sur tous les avantages et utilisations étonnantes de l'huile de coco, c'est le meilleur livre pour cela.

2 étoiles sur 5: prise de poids,

Par Anna, le 24 octobre 2011,

J'ai emprunté ce livre à la bibliothèque publique. Il est bien écrit et intéressant. Cependant, j'ai commencé à ingérer trois cuillères à soupe d'huile de coco par jour. Je suis une femme de 51 ans, mesurant 1,65 m et pesant 56 kg. Au début, j'ai perdu 1,8 kg. Cependant, après un mois, j'ai pris jusqu'à 56 kg. Je pense que j'ai perdu au départ, car l'huile me dérange l'estomac et nettoie votre système. Elle n'a donc PAS stimulé mon métabolisme ni ne m'a donné de l'énergie. Je cuisine avec et je l'utilise dans mes cheveux, mais c'est tout. J'ai arrêté de le prendre seul et j'ai perdu 1,5 kg. Au début, cela a guéri mes envies de sucre, mais seulement pendant quelques semaines. Je pense que cela peut faire du bien, mais ne le prenez pas juste pour perdre du poids, cela n'arrivera pas.

L'huile de coco est un miracle!

Par Linda, le 28 septembre 2011,

Tout le monde devrait acheter le livre « Le miracle de l'huile de coco » et suivre son régime. C'est incroyable ce que l'huile de coco peut faire pour vous.

J'ai déjà constaté des améliorations de la fonction hépatique, etc. depuis que je prends de l'huile de coco. Ce livre fera la lumière sur un « secret » que les insulaires connaissent depuis des siècles. Je recommande ce livre avec enthousiasme!

4 étoiles sur 5, excellentes informations nutritionnelles

Par Chris, le 11 septembre 2011,

On m'a enlevé la vésicule biliaire il y a un an et j'ai eu des problèmes de digestion des aliments qui contiennent même un peu de gras. Je n'ai jamais eu de problèmes de digestion de l'huile de coco ou de tout aliment préparé avec elle. Ne pas pouvoir traiter correctement les graisses est une préoccupation majeure, car de nombreuses vitamines importantes sont liposolubles. L'huile de coco offre un moyen facile de fournir à mon corps des graisses transformables qui m'aideront à absorber les vitamines nécessaires. Je recommanderais certainement l'huile de coco à toute personne qui a subi une maladie de la vésicule biliaire ou une ablation de la vésicule biliaire.

5 étoiles sur 5: quelle révélation!

Par Melanie, le 8 août 2011,

Je suis sous le choc. Surtout depuis que je souffre d'hypothyroïdie. Je me suis lancée dans une croisade dans ma vie personnelle pour éliminer tout ce qui contient du soja, et cela a été difficile car il est présent

dans tout, mais je dois dire que je me sens beaucoup mieux. J'utilise maintenant l'huile de coco pour cuisiner, j'en consomme trois fois par jour, deux fois dans l'eau et une fois sous forme de capsule, je l'utilise sur ma peau et mes cheveux, et je me sens incroyable. J'ai ce que je décrirais comme des bouffées de chaleur après en avoir mangé (booster du métabolisme), je perds à nouveau du poids, ma peau est radieuse, mes cheveux sont doux et brillants, et cela a même guéri les talons crevassés de mes pieds. Merci beaucoup pour un livre aussi instructif. Faites vos recherches les gens!

5 sur 5 étoiles Transformationnel!

Par CindyBeall, le 28 juin 2011,

J'ai lu le livre de Fife en quelques jours seulement. J'ai eu des problèmes médicaux dans ma vie... hypercholestérolémie, psoriasis pour n'en citer que quelques-uns. J'ai été étonnée par les histoires et les informations qu'il a partagées. Bien qu'il m'ait fallu un certain temps pour comprendre la partie scientifique, j'ai finalement compris le fonctionnement de cette huile miracle.

Depuis, j'ai commandé mon huile de coco et je l'applique sur ma peau comme hydratante depuis plusieurs jours maintenant. Je sens à peine le psoriasis squameux sur mes coudes après ce court laps de temps! J'en applique également sur mes cheveux, si doux!

Matilda Twain,

L'huile de coco a fait monter mon taux de cholestérol. Je suis peut-être différent, mais c'était la seule huile que j'utilise et je ne mange ni viande ni produits laitiers.

Conseils de santé alternatifs et pratiques,

Par Judith E. Gonzalez, le 26 février 2011,

Je suis toujours à la recherche d'un mode de vie plus sain. Et, petit à petit, ma santé s'est considérablement améliorée au fil des ans. Ce livre est à la fois informatif et honnête. Bien que je trouve difficile de simplement prendre deux cuillères d'huile de coco extra-vierge avec de l'eau chaude chaque matin, j'ai trouvé une méthode plus simple: les gélules molles de 1000 mg d'huile de coco extra-vierge pressée à l'expulseur certifié biologique à 100 % de Jarrow Formulas. J'ai pris quatre gélules molles chaque matin au cours des 8 derniers mois. Et toutes mes allergies chroniques et graves ont disparu. Je n'ai pas eu de maux de gorge chroniques, de coqueluche, de bronchite, de pneumonie ambulatoire, etc.

4 sur 5 étoiles: coco pour noix de coco!

Par jp, le 7 février 2011, ma petite amie a découvert qu'elle avait un cancer de la peau sur la main. Ils l'ont enlevée et c'était une coupure très profonde. Ils lui ont dit qu'elle aurait une cicatrice et je lui ai fait prendre un peu de mon huile de coco et

lui ai fait promettre d'en appliquer plusieurs fois par jour. Elle le fait depuis un peu plus d'un mois maintenant. Cette cicatrice a presque disparu... Elle en applique maintenant partout.

Une bonne source d'informations générales,

Par Jacquelyn K, le 22 janvier 2011,

J'ai trouvé que cela était utile pour les irritations/inflammations cutanées et la prolifération de candida en particulier.

Un livre précieux pour ceux qui souhaitent améliorer leur santé

Par Iona Main Stewart, le 24 octobre 2010,

De plus, remplacer les autres huiles et graisses par de l'huile de coco entraînera une perte de poids si vous êtes en surpoids. L'auteur du livre rapporte avoir perdu 10 kilos après avoir commencé à utiliser de l'huile de coco au lieu d'huiles végétales transformées.

Fife nous conseille d'utiliser jusqu'à 3 1/2 cuillères à soupe d'huile de coco dans notre alimentation. Nous pouvons utiliser à la fois la de noix de coco séchée et fraîche, le lait de coco ou l'huile de coco, soit mangée directement à la cuillère, soit simplement utilisée en cuisine. 200 g de noix de coco séchée ou 300 g de lait de coco fournissent également les 3 1/2 cuillères à soupe d'huile nécessaires.

Vous pouvez également appliquer l'huile sur votre peau ou

votre cuir chevelu, ce qui est apparemment pratiquement aussi bon que de la manger. Je bois moi-même entre 1/3 et 1/2 boîte de lait de coco chaque jour, j'utilise environ trois cuillères à soupe d'huile en cuisine tous les jours ou tous les deux jours et je l'applique sur toute ma peau tous les soirs. Je souffre de la maladie de Crohn, mais je n'ai pas eu de « crises » d'acide gastrique violent et douloureux depuis que j'ai commencé à prendre de l'huile de coco, et j'ai eu l'expérience d'avoir trop peu d'acide gastrique (une sensation désagréable d'être complètement incapable de digérer un aliment) paradoxalement seulement lorsque je buvais trop de lait de coco! Cependant, après avoir utilisé l'huile et le lait régulièrement pendant environ un mois, je n'ai plus du tout ce symptôme. J'ai une peau extrêmement sèche (pathologiquement), mais après avoir appliqué l'huile pendant environ une semaine, la peau de mes bras semble plus normale et la peau de mon visage est beaucoup plus belle. L'huile a un effet bénéfique sur les légères coupures que j'ai sur ma jambe et qui ont par ailleurs beaucoup de mal à cicatriser. Elles ont maintenant commencé à cicatriser. De plus, pendant environ un an, j'ai été en proie à des douleurs d'estomac dues à des bactéries nocives, et ces douleurs ont pratiquement disparu, ce qui m'a permis d'économiser une fortune en huile d'origan, en produits à base d'ail et en pilules à base d'herbes puissantes.

Excellent livre, à lire absolument!

Par Marie Préau, le 25 juin 2010,

Un livre merveilleux avec de nombreuses informations sur l'huile de coco et ses bienfaits.

J'ai eu des problèmes de candidose et je suis tombée sur l'huile de coco pour m'aider à résoudre ce problème. Le livre contient de nombreuses informations sur diverses maladies courantes aujourd'hui et étiquetées comme « incurables », mais Bruce Fife montre que beaucoup peuvent être corrigées avec cette huile étonnante. Je l'ai ajoutée à mon alimentation, à la cuisine, sur du pain grillé, dans des smoothies pour me prévenir et me garder en bonne santé. J'en bois même à la cuillère à soupe pour une approche plus thérapeutique de ma candidose et cela fonctionne incroyablement et immédiatement. J'ai également introduit le kéfir dans mon alimentation, que je prépare tous les jours pour ajouter 20 à 30 souches différentes de probiotiques dans l'intestin. C'est la meilleure approche pour traiter la candidose et la plus efficace jusqu'à présent. Ne pensez même pas à vous en débarrasser; la candidose fait partie des bactéries de votre intestin pour un corps en bonne santé. Tout ce que vous avez à faire lorsque vous faites face à une prolifération est de rétablir l'équilibre de votre corps et de favoriser les bonnes bactéries. J'aime aussi la section sur les recettes pour utiliser l'huile de coco au lieu d'autres huiles, l'une d'entre elles est une mayonnaise qui est tout simplement excellente et facile à préparer.

5 sur 5 étoiles: n'hésitez pas à acheter ce livre et un grand pot d'huile de coco vierge!

Par ArpRDH505n le 9 septembre 2009,

Même mon chien et mon chat ont bénéficié de l'huile. J'en donne environ deux cuillères à soupe par jour à mon chien de 30 kg. Ses otites chroniques ont disparu et son pelage est doux et brillant. Mon chat a également des yeux clairs et brillants et une fourrure douce. Quant à ce que j'ai fait: cette méthode a été la plus simple pour perdre du poids et améliorer ma peau.

Remarque: Si vous avez une grave carence en magnésium comme moi, il est important de savoir que parfois les produits à base de noix de coco contiennent de grandes quantités de potassium, probablement en raison des engrais potassiques comme indiqué dans le livre du Dr Dean. De plus, selon ce livre, une plus grande quantité de potassium que de magnésium dans le corps peut prendre le dessus sur le magnésium. En raison de ce fait, je limite mon utilisation de cette huile plus que je ne le souhaiterais, pour le moment. Malgré tout, je l'utilise fréquemment, presque exclusivement pour cuisiner, en particulier pour frire les viandes, car les acides gras sont essentiels pour moi... Et les aliments ont un goût délicieux cuits dans de l'huile de coco vierge pressée à froid. Comme le montre ma critique, je vaporise de nombreux aliments [et parfois de l'eau potable] Linda G. Shelnutt il y a quatre ans. Actuellement, j'ai réduit mes produits de santé habituels aux types de Mg et aux variétés d'huile de coco. Avec ceux-là,

j'ai guéri de nombreux problèmes de santé graves pour une personne de 64 ans qui aurait dû mourir d'une naissance prématurée, puis d'une insuffisance hépatique à 9 ans, puis d'une espérance de vie de 40 ans si j'avais eu beaucoup de chance et pris soin de ne pas me surmener. Plus de rhume des foins pendant trois saisons, j'ai guéri la goutte et un kyste/tumeur/furoncle sur ma colonne vertébrale, j'ai renforcé un cœur et des poumons défaillants, j'ai tenu le zona à distance, les crises d'anxiété sont rares et minimales, les émotions sont plus équilibrées, et plus encore. Les remèdes les plus durs ont été la présence du virus ARN qui migre. Mais c'était dans une arthrite sur tout le corps qui a disparu à moins que je ne subisse un stress important, alors seulement des poussées mineures dans le haut des bras. Le virus a migré vers ma tête, mon visage, mes oreilles, mes dents et ma mâchoire. Cela a pris quelques mois de travail, mais c'est maintenant presque parti. Les oreilles étaient les pires parce que les miennes avaient la rougeole quand j'étais enfant. J'utilise intuitivement des variétés de mg et de moyens d'application, principalement le spray de saumure et les poudres dans ma Listmania, les marques d'huile de chlorure de magnésium dans les sprays purs, l'oxyde de magnésium et le citrate de magnésium sous forme de poudre, pur, sans ajout. Avec de l'huile de magnésium 8 fl oz (237 ml) en spray pour aider à contrebalancer les autres minéraux dans les aliments.

Salut,

En réponse à un message précé-

dent,

J'apprécie vraiment tous vos messages sur le magnésium. J'essaie de comprendre ce qui ne va pas chez moi depuis 6 mois et mon médecin, un neurologue, un électrocardiogramme et des analyses sanguines ne m'apportent aucune réponse, sauf que ma vitamine D3 est très basse. J'ai remonté ma D à environ 45. Il semble que je manque de magnésium et les pièces du puzzle se sont mises en place au cours des deux dernières semaines, car j'ai eu le temps de lire. J'ai 46 ans et bien que j'aie eu une alimentation saine au cours de la dernière année environ, il semble qu'après avoir eu ma fille il y a 1,5 an, j'ai commencé à m'effondrer. J'ai commencé par des douleurs aux pieds peu après la naissance, puis un cartilage déchiré dans mon poignet et de l'arthrite dans un de mes poignets. Mais il y a 6 mois, j'ai réalisé que mes pieds picotaient beaucoup (je ne suis pas diabétique et je n'ai aucun engourdissement) et parfois, les muscles de ma main, de mon pied et de ma jambe tremblaient ou avaient des spasmes. Récemment, ces spasmes se sont déplacés vers mes bras et le haut de mon corps. J'ai aussi développé un tunnel cubital de nulle part il y a 6 mois, dans les deux bras. Mon régime alimentaire a considérablement changé il y a 6 mois. Je mange BEAUCOUP plus de protéines et j'ai éliminé les céréales et les haricots. Je mange beaucoup de fruits et de légumes et de graisses saines. Mais j'ai aussi éliminé le beurre de cacahuète qui était un régal quotidien pour moi... Qui, je crois, contient du magnésium. Maintenant, je viens de lire dans cette critique que l'huile de coco peut éventuellement sur-

monter le magnésium. Eh bien, il y a 6 mois, j'ai commencé à utiliser de l'huile de coco. J'ai commencé à prendre Natural calm et je vais acheter de l'huile de magnésium. J'espère que tous mes problèmes, y compris le tunnel cubital, sont liés au magnésium et que je peux commencer à corriger ce problème. Si vous ou quelqu'un sait que le tunnel cubital est un symptôme de faible taux de magnésium... Faites-le moi savoir. Merci L'autre chose est que j'ai dépensé beaucoup d'argent pour mes dents au cours des trois dernières années... Plus que ce que j'ai dépensé au cours des 20 années précédentes. Encore une fois... Peut-être une autre pièce du puzzle.

5 sur 5 étoiles: un miracle pour moi,

Par Sierra Williams, le 4 janvier 2009,

Ce livre est très facile à lire et j'ai trouvé les recettes et les conseils sur l'huile de coco très utiles. J'ai commencé à utiliser l'huile de coco après avoir lu ce livre et j'ai trouvé qu'elle fonctionnait sur de nombreux points. Mes cheveux sont beaucoup plus doux et ma peau aussi. Cela m'a aidé à lutter contre une prolifération de Candida dont je souffre. Et cela accélère mon métabolisme comme un fou. Je voulais trouver un moyen naturel de le faire au lieu d'une sorte de pilule amaigrissante. Dans l'ensemble, c'est une découverte incroyable.

Lecture fascinante,

Par Pippy Longstocking, le 25

décembre, je l'ai utilisé pour ma kératose pilaire (autrement mes bras boutonneux), je sais que c'est trop amusant. Je suis allé chez plusieurs dermatologues et médecins pour cela pendant des années. J'ai essayé tous les médicaments du médecin et peut-être une de dix pour cent. Avec de l'huile de coco en deux jours, je suis guéri à 99 %. Ne me croyez pas, regardez les recherches. Je suis trop impressionné. C'est d'ailleurs ma première critique sur Amazon, mais je devais vous le faire savoir. Hoosier Hayseed il y a deux ans

Pippy: Prenez un pot de miel et un pot de vinaigre de cidre de pomme, et mélangez une cuillère à soupe de chacun d'eux dans un verre d'eau tiède, chaque matin, et buvez-le. Vous adorez le goût et vous garantissez perdre du poids sans même essayer, c'est!

Le vrai miracle c'est d'avoir trouvé ce livre!

Critique d'un enfant, le 2 juin 2005,

Je ne m'attendais pas à avoir une rectite. Après tout, je soulève des poids, je cours, j'ai une bonne vision de la vie et j'ai vingt ans! Mon médecin était inutile. Un ange m'a recommandé ce livre. Cinquante pages plus tard, j'ai compris pourquoi nous souffrons de tant de problèmes de santé. Deux jours plus tard, ma maladie a disparu.

Lecture intéressante,

Par C. White, le 20 février

2006,

Je ne suis pas sûr de toutes les affirmations du livre, mais j'ai appliqué généreusement de l'huile de coco sur le cuir chevelu de ma petite fille et cela a fait disparaître le reste de sa croûte de lait. Elle avait également quelques plaques de peau sèche que l'huile de coco a fait disparaître. J'avais utilisé de l'huile pour bébé et des shampoings médicamenteux sans succès. L'huile de coco a fait effet quand rien d'autre ne fonction-

Au revoir pied d'athlète!

Par un client, le 6 avril 2004,

En utilisant seulement un conseil de ce livre, mon mari a pu se débarrasser d'un problème de pied d'athlète dont il souffrait depuis des mois. Il avait essayé toutes les préparations en vente libre. Finalement, il est allé chez le médecin. On lui a donné une ordonnance pour un approvisionnement de 30 jours de pilules. Le coût était de plus de 200 \$! Après avoir consulté le pharmacien et découvert que des dommages permanents à la santé pourraient en résulter, nous avons décidé de NE PAS utiliser les pilules.

Nous avons trouvé le remède contre le pied d'athlète dans ce livre – le prix était de 3,99 \$ (swansonvitamins.com) sans aucun effet secondaire. L'acide caprylique! Une gélule molle de 600 mg par jour jusqu'à ce que le flacon soit terminé. L'huile de coco contient de l'acide caprylique. Nous avons également commencé à utiliser de l'huile de coco vierge et du lait de coco en conserve – assurez-vous

d’acheter la marque avec la teneur en matières grasses la plus élevée. Dix onces de lait de coco en conserve par jour suffisent à fournir une dose curative d’huile de coco. Il peut être utilisé dans les smoothies, les puddings, sur les flocons d’avoine, en cuisine, dans les soupes et les ragoûts. J’en ajoute également à mon thé ou à mon café. Il suffit de réfrigérer le lait de coco en conserve après ouverture. Il se solidifiera au réfrigérateur (température de fusion 76 degrés). Versez-le sur les flocons d’avoine ou dans des boissons chaudes.

Je dois également vous dire que la raison pour laquelle j’ai trouvé ces informations sur l’huile de coco est que j’ai commencé à avoir des problèmes de thyroïde et que je faisais des recherches sur le Web pour obtenir des informations. Le soja me faisait développer un goitre et causait d’autres problèmes de thyroïde. Les problèmes se sont inversés après avoir éliminé le soja de mon alimentation – ce qui n’est pas une mince affaire car il est présent dans tout. (Remarque: la lécithine est du soja). Essayez de faire une recherche sur le Web en saisissant: danger du soja. Choquant! Ce livre est bien écrit et facile à comprendre. J’achète des exemplaires supplémentaires pour les partager avec d’autres. Je recommande également le livre Acide alpha-lipoïque d’Alan Sosin.

5 sur 5 étoiles: exceptionnel!

Par Jennifer Vine Voice, le 8 février 2010,

Je n’ai pas seulement lu ce livre, j’ai essayé de nombreuses recettes et j’utilise la noix de

coco sur ma peau pour un éclat naturel et sain. Le soir, avant de me coucher, j’applique l’huile de coco sur mes pieds et mes bras, puis je frotte le reste dans mes cheveux pour des cheveux forts et sains. Mon mari s’est coupé les jambes en empilant du bois il y a quelques mois et elles n’avaient pas très bien cicatrisé. Il a utilisé de l’huile de coco pendant quatre jours et les marques ont DISPARU! Je recommande ce livre à tous ceux que je connais. J’en ai acheté de nombreux exemplaires pour les offrir en cadeau et j’achète de l’huile de coco en gros et j’ai remplacé ma crème de massage par de l’huile de coco pour le bien-être de mes clients. Essayez l’huile... Elle fait des miracles!

Et perte de poids en plus!

Par bookhooker, le 1^{er} mai 2009,

Il n’y a pas grand-chose à ajouter à toutes les autres bonnes critiques ici...

J’ai trouvé le livre très intéressant et facile à lire, et j’ai apprécié de nombreuses recettes qu’il contient. J’ai complètement éliminé toutes les autres sources de graisse de mon alimentation, à l’exception de l’huile d’olive ou de pépins de raisin occasionnelle. J’adore l’huile dans mes flocons d’avoine et j’utilise le lait de coco dans les smoothies. Très délicieux.

Je n’ai pas été malade depuis près d’un an (depuis le début de l’utilisation) et la plus grande surprise est une perte de poids régulière et constante de près de 10 kilos sans pratiquement aucun autre changement dans

mon régime alimentaire (assez sain pour commencer). Cela m’a également aidé à résoudre certains problèmes de peau. Assurez-vous d’acheter l’huile de coco pressée à froid, que vous pouvez trouver en vrac à un très bon prix ici sur Amazon. Nous utilisons Nutiva, mais une autre bonne marque est Spectrum.

4 sur 5 étoiles: très bon livre,

Par CookAMH, le 13 juin 2008,

J’utilise l’huile de coco sur mon visage comme hydratant du soir avant d’aller me coucher depuis plusieurs semaines maintenant, et je crois qu’elle a amélioré la santé de ma peau. Un ami proche l’a utilisée sur des hémorroïdes et a trouvé plus de soulagement que les années précédentes avec d’autres onguents. Je l’applique également sur mes jambes après le rasage. Une petite quantité suffit. Juste aujourd’hui, je l’ai frotté sur mon annulaire plusieurs fois où j’ai eu une irritation continue à cause de mes alliances. J’ai eu une amélioration notable après une utilisation infructueuse de cortizone-10.

Il faut absolument lire ce livre!

Par ILHK MN, le 5 janvier 2008,

Je ne savais pas que l’huile de coco aide à combattre les infections virales et fongiques; lorsque j’ai reçu le livre, ma peau avait récemment guéri de la teigne et je souffrais d’une légère infection à levures. J’ai acheté de l’acide caprylique, l’un des éléments bénéfiques de

l’huile de coco, et en quelques jours, l’infection avait disparu. L’huile de coco est incroyable pour la peau sèche, comme mentionné dans le livre. J’ai développé une irritation cutanée due à la peau sèche et mon médecin m’a prescrit de la mométasone. J’en ai appliqué pendant plusieurs jours, sans soulagement des démangeaisons et l’éruption cutanée s’est légèrement aggravée. J’ai décidé d’utiliser de l’huile de coco et en quatre jours, elle s’était déjà dissipée et les démangeaisons avaient complètement disparu. J’ai seulement appliqué de l’huile de coco avant d’aller me coucher, et même quand même, cela m’a aidé. J’ai également commencé à l’utiliser pour mes mains gercées (je vis dans le froid du Minnesota!) et en deux jours, elles n’étaient plus gercées. L’acide caprique fonctionne également bien comme baume à lèvres.

L’acide caprique est excellent contre les infections virales. Un jour, pendant les vacances, je me suis réveillé avec un mal de gorge et la sensation familière d’avoir un rhume. J’avais pris de l’acide caprique pour l’infection à levures que j’ai mentionnée ci-dessus, et ma maladie ne s’est pas transformée en rhume. En fait, à la fin de la journée, mon mal de gorge avait disparu. Je suis convaincu que l’acide caprique l’a évité.

3 étoiles sur 5: un livre intéressant

Par Karen Emmons, le 30 mars 2007,

Un livre inspirant qui propose l’huile de coco comme un remède naturel, abordable et savou-

reux contre de nombreux maux et maladies. Une lecture très rapide avec pas mal de pages utilisées pour des recettes (certaines si simples qu’elles sont inutiles). Ma seule déception dans ce livre est qu’il ne vous avertit pas que la prise de la quantité recommandée peut également entraîner une diarrhée et des vomissements. Je parle d’expérience. Avant de lire le livre, j’en prenais une quantité quotidienne moindre et tout allait bien. Après avoir lu le livre, j’ai augmenté ma consommation et j’ai eu deux épisodes de cette expérience « nettoyante ». J’ai dit à mon mari « Je pense que c’est l’huile de coco ». Puis il m’a dit qu’il avait lu que les anciens Hawaïens utilisaient l’huile de coco comme remède contre la constipation. Eh bien, les amis, laissez-moi vous dire que ça marche!

5 sur 5 étoiles: un vrai miracle,

Par Marilyn L. James, le 17 avril 2006,

Si vous avez du mal à perdre du poids ou si vous avez subi une ablation de la vésicule biliaire, ou si vous connaissez quelqu’un qui l’a subie, vous devez lire ce livre ou l’acheter pour lui en cadeau.

Je me suis fait enlever la vésicule biliaire à un jeune âge et j’ai toujours eu des problèmes avec les huiles depuis lors. Maintenant, je sais pourquoi puisque ce livre explique en profondeur comment les huiles sont utilisées par le corps humain. Je souffre d’infestations chroniques de candida depuis des années, grâce à ce livre, je contrôle maintenant les poussées de levures et j’ai enfin

l’espoir de les éliminer pour de bon. J’ai constaté un soulagement immédiat de mes allergies liées au pollen après le premier jour d’utilisation de lait de coco sur mes céréales du matin. Je recommande vivement ce livre.

Des informations intéressantes, révélatrices,

Par C. Watkins, le 1^{er} février 2005,

J’ai beaucoup aimé lire ce livre. Il contient de nombreuses informations sur les bienfaits pour la santé (oui, les avantages) des graisses saturées, la campagne de « diffamation » de l’industrie des huiles végétales et l’application pratique de l’huile de coco pour de nombreux problèmes de santé. L’huile de coco m’aide définitivement à manger moins et à avoir plus d’énergie. Il a fallu quelques jours pour que cela fasse effet, mais maintenant, lorsque je mange un repas avec 1 cuillère à soupe d’huile de coco, je n’ai plus besoin de manger pendant des heures, alors qu’auparavant, je me sentais obligé de manger toutes les deux heures, et donc de trop manger. L’huile de coco me maintient en bonne santé; elle a éliminé une infection des sinus beaucoup plus rapidement que les antibiotiques, sans les effets secondaires. Veuillez consulter ce livre – il peut sérieusement améliorer votre santé.

Michael Czajka Jnr, il y a quatre ans,

Mieux encore... Le Dr Mary Newport (Alzheimer: et s’il existait un remède?) montre maintenant que les graisses à

chaîne courte de la noix de coco peuvent inverser la maladie d'Alzheimer. Elle montre également de manière convaincante que le HDL (le bon cholestérol) augmente et que le LDL (le mauvais cholestérol) diminue lorsque vous mangez de la noix de coco. Cependant, les niveaux de cholestérol globaux ne changent souvent pas beaucoup... Ce qui a trompé les gens en leur faisant croire que c'était mauvais pour vous. De même, une grande partie des recherches originales ont été réalisées avec de l'huile de noix de coco hydrogénée, ce qui signifie qu'elle contenait des graisses trans. Et nous savons que les graisses trans provoquent des maladies cardiaques! La science commence à arriver et elle soutient que la noix de coco est une graisse saine.

Les miracles de guérison de l'huile de coco,

Par un client, le 12 mai 2004,

J'ai souffert de problèmes digestifs toute ma vie. Après avoir lu ce livre et incorporé l'huile de coco et le lait de coco dans mon alimentation, je me rétablis enfin! Cela semble vraiment « trop beau pour être vrai », mais en fait, l'huile de coco est un aliment miraculeux pour cette génération. Il est très facile de passer des huiles végétales à l'huile de coco dans toutes les recettes. Ma famille adore ce changement et nous dégustons maintenant de merveilleux smoothies et des soupes crémeuses qui étaient « interdits » en raison de leur teneur élevée en matières grasses. Mais passez aux graisses saines et voyez ce qui se passe! Un autre avantage que je constate est la perte de

poids sans même essayer! Ce livre est un must pour ceux qui désirent retrouver leur santé et protéger la santé de leurs enfants.

Ritter, il y a 6 ans

Notre fils nous a parlé du régime Paleo et après avoir lu le livre, j'ai décidé de l'essayer. Tous mes problèmes digestifs ont disparu littéralement du jour au lendemain. Je n'ai jamais été diagnostiquée d'intolérance au gluten ou de maladie cœliaque, mais l'amélioration spectaculaire a été une preuve suffisante qu'il y avait quelque chose de vrai. Il m'a recommandé ce livre et l'huile de coco. Je suis entièrement d'accord.

Une critique du Dr Donn Carroll,

5 étoiles sur 5: j'ai guéri mon psoriasis incurable avec 50 000 UI/jour en deux mois! Le 12 juin 2012,

C'est le livre le plus utile du siècle. Jeff est un génie qui sort des sentiers battus pour avoir écrit un livre épique comme celui-ci. Il étudie des milliers d'études sur la D3 pour découvrir les grands avantages, avec presque aucun effet secondaire. Ensuite, il se sert de lui-même comme expérience pour trouver le bon dosage. Les études montrent que presque toutes les maladies sont éliminées avec une dose importante de D3, car c'est une hormone naturellement produite par le corps à partir du soleil.

Je viens de recevoir les résultats de mon laboratoire après avoir

utilisé 50 000 unités de D3 avec de la vitamine K2 MenaQ7 (entretien métabolique) quotidiennement pendant deux mois. Mon test a montré 150 ng/mL, ce qui est dans la fourchette haute de ce que la plupart des autorités disent qu'il devrait être, mais je déteste le réduire. Il y a quatre mois à peine, j'ai eu le pire psoriasis que vous puissiez imaginer sur mon corps. Aucun des médicaments n'a aidé. Je ne pouvais dormir que sur le ventre, je me sentais comme Job dans la Bible. Mes recherches n'ont trouvé presque rien qui puisse m'aider. J'ai commencé un régime végétalien cru, sans gluten, avec des super aliments et des super herbes, sans sucre et quelques légumes cultivés. J'ai ensuite commencé à prendre la vitamine D3. Je me sens maintenant si bien et j'ai eu tellement de bons résultats en plus de la disparition du psoriasis. Je dors comme un bébé, mes kystes ganglionnaires disparaissent, mon pouce précédemment blessé se remodele, ma peau n'est pas aussi sèche, ma prostate est guérie, la jambe sans repos a disparu et je pourrais continuer encore et encore. Je me sens totalement au sommet du monde. Si vous avez une maladie, en particulier une maladie incurable, lisez ce livre.

5 étoiles sur 5: la vitamine D a éliminé mes verrues, le 6 juin 2017,

Par Mama Bear,

Cet avis provient du livre "Les résultats miraculeux de doses extrêmement élevées de vitamine D3", l'hormone du soleil. Mon expérience avec d'énormes doses de D3 de 2 500 à 50 000 à 100 000 UI par jour sur une

période d'un an. Excellent livre! Je suis si heureuse de l'avoir acheté. J'ai des verrues partout sur les mains depuis des années et j'ai tout essayé pour m'en débarrasser. Après un mois de prise de 10 000 UI de vitamine D3 et de vitamine K, mes verrues ont commencé à disparaître et après deux mois, elles avaient toutes disparu! Miraculeux!

2 étoiles sur 5: explications catastrophiques et insuffisantes concernant le magnésium et le calcium!

De Marlon, le 10 juin 2017,

Pour le magnésium, ESSENZIAL est particulièrement important pour l'apport en vitamine D, car celui-ci est consommé avec un apport accru en vitamine D pour « traiter » le calcium dans le corps. Si alors avant de toute façon une carence en magnésium est déjà présente, ce qui est déjà le cas de beaucoup de gens, alors la chose n'est pas vraiment agréable... Une à deux semaines avec du magnésium à dose élevée auraient pu m'épargner une période désagréable avec des symptômes grippaux tels que des douleurs aux membres, un brouillard cérébral, des sueurs nocturnes et des maux de tête. Pour souligner encore une fois, cela n'est pas dû à l'apport en vitamine D3, mais au manque de magnésium! La vitamine D3 est importante, mais le magnésium dans la phase initiale au moins autant! Informez-vous à nouveau sur Internet concernant l'apport en magnésium avec la vitamine D3, ou regardez les temps FB dans le groupe vitamine D3 ou magnésium. Vous n'avez pas besoin de vous soucier de trois semaines ou

plus jusqu'à ce que vos valeurs se stabilisent, si tant est qu'elles se stabilisent, vous pouvez éviter cela à l'avance.

Conclusion: besoin urgent de retravailler! La transpiration et les maux de tête peuvent être évités la nuit. Je le souligne encore une fois, ce n'est pas dû à l'apport en vitamine D3, mais au manque de magnésium! La vitamine D3 est importante, mais le magnésium, dans la phase initiale, au moins tout autant! Renseignez-vous à nouveau sur Internet, concernant l'apport en magnésium avec la vitamine D, ou regardez les temps FB dans le groupe vitamine D ou magnésium. Vous n'avez pas besoin d'attendre trois semaines, ou plus, pour que vos valeurs se stabilisent (si tant est qu'elles le soient), vous pouvez l'éviter à l'avance.

Le 28 juin 2017,

Le piment a guéri mon cancer de la prostate!

Certaines personnes ont pensé que cet article était une blague, ce n'est pas le cas!

En avril 2006, on m'a diagnostiqué un cancer de la prostate après une biopsie – score de Gleason 6 (3 + 3). On m'a fortement conseillé de me faire retirer la prostate immédiatement. J'ai refusé et j'ai commencé à faire des recherches. J'ai trouvé une étude du Cedars-Sinai Medical Center/UCLA School of Medicine qui indiquait que la capsaïcine (la substance qui rend le piment piquant) administrée à des rats élevés, afin d'avoir un cancer de la prostate avait provoqué la mort des

tumeurs!

La capsaïcine étant l'ingrédient actif de toutes les capsules de poivre de Cayenne, elle est facilement disponible dans les magasins d'aliments naturels, j'ai immédiatement commencé à prendre des capsules de piment de Cayenne quotidiennement. J'ai pris la dose humaine équivalente de l'étude, j'ai doublé cette dose et j'en ai fait mon objectif. J'ai progressivement consommé davantage chaque semaine jusqu'à atteindre ce que je pensais être la bonne dose (ma dose actuelle = cinq gélules de 600 mg de Cayenne à 100 000 unités de chaleur avant un repas deux fois par jour).

J'ai eu des symptômes améliorés au cours des deux premières semaines, la miction était plus facile. Je n'avais pas pu atteindre l'orgasme au moment du diagnostic, mais cela s'est également amélioré et continue de s'améliorer.

Le mois dernier, j'ai décidé de consulter un urologue pour voir ce qu'impliquait « l'attente vigilante ». Il voulait faire une autre biopsie car cela faisait deux ans. J'ai accepté et les résultats sont revenus positifs. Ils n'ont trouvé aucun cancer, pas une trace! Mon médecin était stupéfait et m'a dit qu'en 18 ans, il n'avait jamais vu un tel résultat. Nous l'avons fait révérier et je suis effectivement sans cancer.

Je suis convaincu que c'est le piment de cayenne qui a fait disparaître la tumeur, compte tenu des résultats de l'étude. Je prévois de continuer à le prendre indéfiniment et je le recommande à tout homme chez qui on a diagnostiqué une HBP ou un cancer de la prosta-

te.

En savoir plus :

<http://www.healthboards.com/boards/cancer-prostate/586595-pepper-cured-my-prostate-cancer.html#ixzz4lCyXTdjH>

La vitamine D3 n'est pas la seule vitamine nécessaire pour soulager l'asthme

Par William Rasmussen, le 12 décembre 2016,

Il existe de nombreuses carences en vitamines et minéraux qui peuvent provoquer de l'asthme en plus de la vitamine D3. Les carences en vitamine C (sous forme d'ascorbate minéral), en acide pantothénique (complexe B), en magnésium, en zinc, etc. ont toutes la capacité de provoquer des symptômes d'asthme. J'ai eu un client de 79 ans qui a complètement éliminé son asthme avec seulement de la vitamine C et de l'acide pantothénique. Ensuite, il est important de réduire la consommation de sucres et de glucides qui provoquent une inflammation pour réduire les symptômes de l'asthme. Les huiles oméga-6 sont une autre cause majeure de l'inflammation qui cause l'asthme. Qu'en est-il du rôle d'une flore intestinale malsaine comme cause des allergies qui déclenchent des crises d'asthme ?

De nombreuses personnes ont un déséquilibre du pH qui peut être la cause de leur asthme. Le pH peut être trop alcalin ou trop acide. L'un ou l'autre peut contribuer à la constriction, à l'inflammation et à la production excessive de mucus dans les bronches, qui sont les principales causes de l'asthme.

Maintenant, je me rends compte que la plupart des gens ne veulent pas perturber leur vie avec un traitement compliqué contre l'asthme. Donc quelque chose de simple comme la vitamine D3 est attrayant. Mais mon expérience est que l'ascorbate minéral, la vitamine C et l'acide pantothénique sont beaucoup plus efficaces que la vitamine D3 et n'augmentent pas le besoin d'autres vitamines, ce qui rend leur utilisation moins compliquée. Donc, même si je pense que la vitamine D3 est une vitamine importante pour les asthmatiques, il est important que les asthmatiques sachent qu'il existe d'autres approches plus efficaces.

Il s'agit du premier véritable traitement contre l'asthme qui fonctionne réellement, essayez-le !

Par Laura Brody, le 9 avril 2016,

J'ai toujours de l'asthme, mais ça va beaucoup mieux. J'ai augmenté ma dose de vitamine D3 au cours des deux derniers mois. Mon nez coulait comme un fou (j'ai utilisé une boîte entière de mouchoirs en deux jours), puis j'étais super fatigué. Ensuite, j'ai toussé des morceaux collants de mucosités pendant une semaine. Les éruptions cutanées ont commencé à régresser et à cicatrifier. Mon intestin perméable doit également guérir car je peux à nouveau manger du blé et du lait sans problème. Mon dos me pose problème depuis plus de 40 ans et je me suis blessé à l'épaule il y a deux ans. Les deux m'ont fait très mal pendant deux jours, puis je me suis senti bien, tout comme l'auteur

l'a décrit dans le livre. Surmontez les jours de douleur et vous adorerez les résultats finaux !

Au rythme actuel de guérison, il faudra peut-être 6 mois à un an avant que je puisse dire que je n'ai plus d'asthme. (N'oubliez pas qu'il s'agit d'un remède, pas d'un traitement qui supprime simplement les symptômes). Comme l'asthme m'a presque tué deux fois, je travaille dur pour l'éradiquer.

5 sur 5 étoiles : j'attends de bons résultats dans un mois,

Par Imran, le 4 novembre 2015,

Ce livre m'a aidé plus que n'importe quel livre sur la santé que j'ai jamais lu

Il y a quatre mois, lorsque j'ai lu ce livre, j'ai commencé à prendre 50 000 UI de vitamine D3 avec de la vitamine K. J'ai également utilisé du magnésium transdermique.

Mon taux sanguin de vitamine D3 était de 10, avant que je ne commence à prendre une forte dose de vitamine D. Mon médecin m'a suggéré de prendre 5 000 UI pendant une journée, puis de continuer avec 2 000 UI par jour jusqu'au prochain test.

Je souffre d'une infection persistante et désagréable des sinus depuis 10 ans qui ne guérissait pas. Cette infection était le résultat d'une chirurgie des sinus pour retirer des polypes de la région des sinus. J'ai été traité avec des antibiotiques plusieurs fois. J'ai essayé presque tout ce qui existait, y compris le peroxyde d'hydrogène et l'argent colloïdal. 26 jours de vitamine

D3 en 50 000 UI et je vois déjà des améliorations. Je n'ai plus autant de sang séché du nez. Cette infection des sinus n'est pas encore guérie à 100 %. J'attends de bons résultats dans un mois car je suis capable de marcher maintenant. Pour moi, c'est une grande réussite de marcher. Quelque chose que je n'ai pas pu faire depuis presque deux ans.

Mon deuxième problème majeur a été l'asthme chronique sévère et la BPCO au cours des 28 dernières années. Je ne pouvais pas marcher, ni utiliser les escaliers. L'utilisation constante de prednisone au fil des ans a détruit ma santé. Les antibiotiques répétés ont anéanti ma flore intestinale. Bien que j'utilise toujours de la prednisone et mes inhalateurs habituels (albutérol et Advair 500/50), pour la première fois en deux ans, je suis capable de marcher sans trop d'essoufflement. Je n'ai plus de respiration sifflante aiguë comme j'en avais toujours. Le seul médicament que je n'ai plus besoin d'utiliser après un mois de D3 est le traitement par nébuliseur. Je n'ai plus besoin d'utiliser le nébuliseur de budésonide et les inhalations de lévalbutérol. C'est une amélioration majeure de mon état. Ma capacité pulmonaire s'est considérablement améliorée. J'étais à 45 % de ma capacité pulmonaire à un moment donné et j'étais à peine capable de marcher. Maintenant, je peux marcher rapidement et soulever des poids.

J'apprécie vraiment que Jeff T Bowles ait partagé son expérience avec les gens.

La D3 a guéri ma douleur à la

jambe,

Par M v, le 22 septembre 2015,

J'ai adoré les informations. C'était plus logique que le médecin. Il m'a recommandé 50 000 UI par semaine. Je n'ai rien fait. Je suis passé à 20 000 UI par jour et en un mois, la douleur avait disparu. Super livre.

5 sur 5 étoiles : sans symptômes de BPCO en 10 semaines,

Par Scott Larson, le 25 mars 2014,

J'utilise ce produit depuis 11 semaines à ce jour. J'ai commencé avec 20 000 UI et je suis progressivement passé à 80 000 UI, à la semaine 8. J'ai commencé à utiliser l'hormone pour le traitement de la BPCO. J'ai 44 ans et je lutte contre les symptômes depuis 11 ans. Je n'ai jamais fumé ni été exposé à des contaminants pulmonaires à ma connaissance. J'ai essayé de nombreux traitements naturels, notamment d'autres herbes à forte dose et de nombreuses modalités naturelles. Tous ont été utiles pendant un certain temps et dans une capacité limitée. Au moment de commencer cette hormone, mes symptômes étaient devenus ingérables et menaçaient ma vie, de plus en plus de jour en jour. J'étais apparemment à court d'options. Alors essayer ce que l'on appelle « L'extrême » m'a semblé être un dernier recours.

À la sixième semaine, j'ai constaté une amélioration notable de la respiration, de la congestion et de l'asthme. Je dirais une amélioration de 40 à 50 %. Cependant, une amélio-

ration inattendue a été, que je n'avais plus de douleurs d'estomac causées par la consommation de céréales. J'ai découvert cela en consommant accidentellement des céréales et je n'ai ressenti aucune douleur. J'ai ensuite expérimenté pour voir si c'était juste un hasard et non, ce n'était pas le cas. Je ne consomme toujours pas de céréales intentionnellement, mais je peux le faire si je le souhaite.

J'ai traversé une période de 10 jours de douleurs intenses à la hanche et au dos. J'étais conscient que cela pouvait être un effet de l'hormone qui guérit ces zones qui étaient douloureuses depuis des années. Je n'ai pas abandonné l'hormone. Après 10 jours, je n'ai plus du tout eu mal à ces articulations. J'ai également traversé des semaines, où j'avais besoin de dormir de longues heures. Je savais que je guérissais, alors j'ai suivi le mouvement. Cela s'est amélioré à la semaine 10.

À la semaine 8, j'ai constaté une amélioration de 75 % de la congestion, de l'essoufflement, de l'asthme et de la toux. Et à la semaine 10, je n'avais plus aucun symptôme de BPCO !

À la semaine 11, j'ai rechuté un peu. J'ai continué avec les 80 000 UI d'hormones et de vitamine K, mais certains symptômes légers sont revenus. J'ai également ressenti une certaine irritabilité et une dépression qui ne me sont pas caractéristiques (Note de JB - on dirait qu'elle a finalement induit une carence en magnésium après 11 mois). Je prévois de continuer pendant au moins six mois tout en surveillant les taux sanguins. Le mien a été fait il y a deux ans.

De l'argent bien dépensé,

Par Boogeytent, le 7 avril 2013,

J'ai essayé à peu près tout pour guérir mon asthme. Les deux meilleures choses jusqu'à présent ont été ce livre et la méthode Buteyko. Je me sens comme une nouvelle personne. J'ai fait ce que le livre m'a dit et j'ai commencé à me sentir mieux en quelques jours. Jusqu'à présent, tout va bien. Je dois consulter ce livre si vous avez des problèmes pulmonaires ainsi que des livres sur la méthode Buteyko.

5 étoiles sur 5: les millions de personnes qui souffrent d'asthme devraient l'acheter dès que possible,

Par Bríde Ní Bheaglaoích, le 18 octobre 2012,

Facile à lire, simple à comprendre, pas de discours médical prétentieux qui pourrait aliéner et décourager les « Joe Soaps » ordinaires comme moi et mon partenaire, qui souffraient de sifflement et se battaient pour reprendre leur souffle depuis douze mois, malgré les inhalateurs, les stéroïdes et les cocktails de médicaments, qui lui étaient administrés par des médecins bien intentionnés et mal informés.

Veuillez lire et si vous souffrez d'une maladie chronique comme l'asthme, le vertige, la migraine et la dépression comme nous en souffrions tous les deux, suivez attentivement les conseils de Jeff T Bowles et vous, dans le pire des cas, serez soulagé et très probablement guéri de votre maladie. Accordez-vous une pause bien

méritée des maladies invalidantes. Achetez-le, lisez-le et voyez par vous-même: vous n'avez rien à perdre, sauf vos maux, vos douleurs et vos plaintes. Je parle de ma propre expérience et de mes propres maladies, mais Jeff vous explique comment guérir bien d'autres choses en plus de ce dont mon partenaire et moi avons souffert, dans le passé.

Je me suis guérie grâce à la vitamine D3,

Par Gustavo D., le 3 janvier 2017,

Je suis du Brésil, désolé pour mon anglais. J'ai une sclérose en plaques, je l'ai découverte il y a 5 ans, j'ai perdu la mobilité du côté droit, j'ai donc commencé le traitement à la vitamine D3. Un an plus tard j'étais déjà « normale », j'ai une vie normale aujourd'hui, je fais de la gym, je cours et je n'ai aucune séquelle. Ma dose est de 80 000 UI de vitamine D3 par jour.

Un livre à lire absolument pour les personnes atteintes de SEP (Sclérose en plaques).

Par une personne atteinte de SEP depuis environ 15 ans le 28 mars 2016

Je souffre de SEP rémittente récurrente, avec une grand-mère décédée d'une sclérose en plaques, un oncle décédé de la maladie de Parkinson et une mère atteinte d'Alzheimer dans une maison de retraite. L'avenir semblait très sombre, mais plus maintenant. Je recommande vivement ce livre et de lire davantage sur la D3. Je vis en Angleterre, et je pense qu'il faudra des années avant d'obtenir

de l'aide du NHS concernant l'utilisation de la D3. J'ai 55 ans et lorsque les essais cliniques commenceront et seront terminés, je serai bien à la retraite, alors j'ai décidé de suivre l'exemple de Jeff et de faire ma propre expérience de santé. Jusqu'à présent, je n'ai pas été complètement sans inquiétude, mais j'ai commencé un nouveau travail très stressant et j'ai été exposé à trois ou quatre amis qui ont attrapé de très mauvais rhumes et grippes, ce qui, je m'attendais à ce qu'ils me mettent à terre, mais je suis toujours debout et en forme. Je fais mon expérience de santé depuis deux mois maintenant, ma peau est superbe, je me sens bien. J'ai eu quelques changements dans les symptômes une semaine ou deux après avoir commencé, mais je crois que c'était une attaque de SEP due au stress. J'avais fait 33 heures supplémentaires ce mois-là, j'en faisais clairement trop, ce qui m'aurait normalement laissé cloué au lit, mais je suis debout et en forme, j'ai pu commencer à faire du vélo d'exercice de 4 à 5 miles chaque matin avant le travail. Je n'ai pas eu à prendre de congé maladie. Je peux maintenant vraiment sentir que je n'avais pas eu cette sensation depuis plus de 10 ans, j'ai un long chemin à parcourir, mais tout semble positif, jusqu'à présent. J'équilibre la D3 avec la K2, la vitamine A, le L-Théronate de magnésium (Neuo-Mag) et la sérotonine. Il faut écouter son corps. Je ne dormais pas bien, j'ai donc dû régler ce problème pour tirer le meilleur parti de mon expérience de santé. Jeff a été formidable en m'envoyant de bons liens et du soutien. J'ai lu davantage de ses livres, ce qui est formidable pour vous faire sortir des sentiers battus. Comme la D3 m'a donné telle-

ment plus d'énergie, j'ai pu me plonger dans la lecture de tous les livres sur la santé que je pouvais. Tout cela m'aide dans mon expérience de santé.

5 sur 5 étoiles: j'ai conseillé une dose élevée de vitamine D3 et de vitamine K...

Par Imran, le 23 mars 2016,

J'ai conseillé une dose élevée de vitamine D3 et de vitamine K à une amie qui souffre de SEP depuis 25 ans. Après deux mois d'utilisation continue de la vitamine D, elle s'est complètement remise de la SEP. Bien qu'elle n'ait plus de SEP, elle n'est toujours pas capable de marcher. Elle se remet très lentement de tous les dommages causés par la SEP. Plus de crises de SEP! Une vie sans douleur. Un grand merci à Jeff T Bowles pour avoir partagé sa théorie sur la vitamine D3 avec le monde. J'espère que cet avis aidera quelqu'un.

5 sur 5 étoiles,

Par Leon Neiman, M.D. le 18 novembre 2014,

Très intéressant

Cela a beaucoup de sens... Cela aide vraiment mon amie atteinte de SEP qui vit à Jersey

Par Linda J. Schiller-Hanna, le 10 juillet 2014,

J'ai entendu parler de Jeff Bowles pour la première fois lorsque j'ai lu son livre intitulé "The Miraculous Results of Extremely High Doses of

Sunshine" Vit D3... Que j'ai utilisé pour résoudre avec succès une crise de fasciite plantaire douloureuse qui a duré deux ans. Il fait des recherches approfondies et fournit de nombreuses informations cachées pour aider à prendre des décisions médicales plus éclairées. Utilisez-le à vos risques et périls, mais je le trouve brillant.

J'ai partagé ce livre avec une amie atteinte de SEP (depuis 20 ans) et elle fait des progrès rapides. Elle a également rencontré le succès avec les produits www.grounding.com (sommeil avec les « bracelets » orange) vendus sur leur site. La médecine traditionnelle n'ayant pas grand-chose à offrir aux personnes atteintes de SEP, il est judicieux d'essayer également d'autres solutions. De nombreuses personnes ont également bénéficié de la Wet Cell, comme l'expliquent les lectures d'Edgar Cayce. www.edgarcayce.org

Une autre femme que je connais atteinte de SEP a réussi à la maîtriser en buvant chaque jour du jus d'aloë vera de qualité. Il semble qu'il s'agisse d'une sorte de maladie auto-immune pour laquelle il semble utile de réduire l'inflammation. Éviter le sucre, la farine et d'autres aliments de mauvaise qualité... Y compris les boissons diététiques, pourrait contribuer grandement à rétablir l'équilibre d'un système « dérégulé ». Je recommanderais à toute personne atteinte de SEP d'élargir sa base de recherche au-delà des bases et d'essayer certaines de ces options.

5
5 étoiles sur 5, à lire absolument

pour ceux qui souffrent de SEP,
Par J. Crawford, le 28 février 2014,

J'ai lu ce livre en deux jours, j'ai été fascinée, je souffre de la SEP depuis bien plus longtemps que 20 ans (diagnostiquée il y a 17 ans) J'ai commencé une thérapie à haute dose de D3 il y a deux semaines, je ne dis pas que je suis guérie, mais je peux déjà remarquer une différence dans mon équilibre et mon niveau de douleur, et j'espère une amélioration supplémentaire. J'ai lu ce livre avec un esprit ouvert, je suis vraiment contente et ravie d'avoir trouvé ce livre!

Un charlatan vendant de l'huile de serpent,

Par AJ, le 24 octobre 2013,

En tant que personne atteinte de SEP, il me manque la gaine de myéline protectrice, qui recouvre les nerfs de mon cerveau et de ma moelle épinière. Comme quelqu'un qui a perdu un membre, je ne peux pas faire repousser la gaine de myéline qui recouvre et protège les nerfs de mon cerveau, elle a disparu, pour toujours. Une alimentation adaptée, de l'exercice et un contrôle du stress peuvent m'aider à me sentir mieux. Consulter régulièrement un neurologue et prendre les médicaments appropriés peuvent aider à ralentir la progression de cette maladie, mais rien ne la guérira. Croyez-moi, si ce livre contenait le « remède » contre la SEP, controversé ou non, il serait sur toutes les chaînes d'information et chacun d'entre nous qui souffre de cette horrible maladie le suivrait à la lettre! J'aimerais que ce livre

soit vrai, mais ce n'est pas le cas. Malheureusement, je dois vivre dans le monde réel avec ma SEP. Danil y a deux ans.

Je n'ai aucun souvenir que la profession médicale américaine ait jamais reconnu une nouvelle thérapie qui ne lui rapporterait pas plus d'argent que le traitement plus ancien et moins efficace. Ce que je dis vraiment ici, c'est que si vous pouvez suspendre votre incrédulité suffisamment longtemps pour essayer la dose plus élevée de D3 avec K2, vous en bénéficierez probablement; et, soyez convaincu par le bénéfice. L'esprit humain est comme un parachute, il ne fonctionne que lorsqu'il est ouvert. Gabriel F. MD il y a deux ans.

Le Dr Cicero Galli Coimbra est un neurologue brésilien titulaire d'un doctorat qui essaye depuis 11 ans plus de 4 000 patients atteints de maladies auto-immunes, principalement de sclérose en plaques. Les patients sont entrés en rémission. Aux États-Unis, le Dr John Cannel a été formé par Cicéron. Je connais le seul médecin argentin qui a été formé par Cicéron et il traite des patients dans mon pays.

Je t'envoie un câlin Gabriel Serzer. Je ne comprends vraiment pas pourquoi quelqu'un publierait une critique aussi négative, parce qu'il se trouve que vous ne croyez pas à l'information. Il semble que, Amy, vous n'avez pas essayé cette thérapie. Pourquoi pas? Vous ne faites que répéter ce que les médecins vous ont dit. Essayez simplement et voyez si vous vous améliorez. Qu'avez-vous à perdre? Oh, et il y a eu des doigts repoussés... Je ne suis pas sûr pour les membres.

http://healthfree.com/view_new_sletter.php?id=98&key=a

J'ai personnellement bénéficié du livre/de la recherche de l'auteur. Au fait, en tant qu'ancien ingénieur chez Intel titulaire d'un master, je sais que la recherche peut prendre de nombreuses formes. La recherche en double aveugle n'en est qu'une.

Je pense que l'auteur fait le plus haut type de recherche en mettant l'accent sur les avantages pour les personnes. J'aime à penser que l'auteur Jeff ressemble un peu à Linus Pauling, dont j'ai lu le livre « Comment vivre plus longtemps et mieux » en 1988. Le Dr Pauling recommandait de prendre de la vitamine C quotidiennement et il ne tirait aucun profit de la vente de cette vitamine. De la même manière, l'auteur de ce livre ne gagne rien de la vente de vitamine D3. Je vous recommande de relire le livre avec un esprit ouvert et peut-être que vous et votre famille pourrez bénéficier de cette recherche révolutionnaire. Veuillez parcourir les références fournies par l'auteur. Je vous souhaite une bonne santé.

Livre indispensable sur la vitamine D3 à haute dose,

Par 2nd Samuel, le 11 décembre 2013,

Alors qu'on estime à 35 000 le nombre de cas de SEP au Brésil (200 millions d'habitants), il ne devrait y en avoir que 50 000, et non 3 à 400 000 aux États-Unis avec les mêmes pourcentages. Alors pourquoi en est-il ainsi? Le régime alimentaire? La génétique? La vitamine D? Le soleil? La Vitamine D3 (hor-

mone). L'auteur Jeff Bowles offre des informations nouvelles, uniques et nécessaires dans cette controverse des plus fascinantes et prometteuses... Il y a beaucoup moins de maladies de toutes sortes à l'équateur. Pourquoi? L'auteur propose également une solution au problème de l'accumulation de calcium (calculs rénaux) par l'ajout de vitamine K2. Sur les 3 ou 4 livres que j'ai vus sur la vitamine D3 à haute teneur, il est le seul à proposer cette solution, que je crois être la solution correcte, simple et peu coûteuse. Son témoignage de première main de 100 000 UI par jour de D avec d'excellents résultats!

Le livre contient beaucoup plus d'informations que le titre ne le suggère (par exemple sur le cancer)

De wolfgang, le 5 mars 2017,

Première technique: je discute ici de la nouvelle version récemment révisée du 20.02.2017, qui compte 34 chapitres.

Dans les premiers chapitres, l'auteur fournit, en plus des informations générales sur diverses thérapies à base de vitamine D3, en particulier son approche des anciens patients atteints de cancer. Des recommandations spécifiques pour un taux sanguin optimal de vitamine D3 et l'apport parallèle d'astaxanthine, l'antioxydant le plus puissant connu, sont énumérées. Par conséquent, ce livre est également très intéressant pour les patients atteints de cancer et pour tous ceux qui souhaitent éviter le cancer. L'auteur décrit en détail la thérapie du glaucome (étoile verte) et d'autres maladies oculaires principale-

ment au chapitre 10. Il n'a obtenu de succès qu'avec une thérapie à la vitamine D3 fortement dosée et des taux sanguins de D3 (25-OH-D) de 90-150 ng/ml à 200 ng/ml.

Il est également très remarquable que l'auteur ait maintenu un taux sanguin de D3 d'environ 180 ng/ml (450 nmol/l) par l'apport quotidien de 30 000 UI de vitamine D3 plus vitamine K2 pendant plusieurs mois. La fistule abdominale, qui ne peut être retirée que chirurgicalement selon la médecine scolaire a pu apporter de nombreuses autres améliorations à sa santé. Entre autres choses, la capacité auditive a été restaurée presque complètement après qu'un appareil auditif ait été nécessaire avant la thérapie D3. C'est à mon avis une sensation que seule une supplémentation en doses suffisamment élevées de vitamine D3 du corps puisse restaurer l'audition.

Les recommandations différenciées et concrètes du chapitre 14 sont très importantes, où le taux sanguin optimal de D3 est nettement plus élevé dans les dernières études que dans les livres en langue allemande actuels, dont les parties essentielles ont été écrites il y a des années et n'ont jamais été mises à jour selon les dernières avancées scientifiques. Par exemple, le Dr. Par exemple, au moins 100-150 ng/ml de 25-OH-D dans le cancer et certaines autres maladies. Cela est conforme à la nature et aux connaissances scientifiques, car dans des conditions optimales, un jeune adulte en bonne santé proche de l'équateur a environ 110 ng/ml uniquement par irradiation solaire (par exemple, la bouée de sauvetage de Miami). Et, dans de toutes nouvelles études

de 2016, il a également été démontré que le risque de cancer diminue d'au moins 90 % à un taux sanguin de D3 de 80-100 ng/ml. Pour ce chapitre seulement, je pardonne cinq étoiles au livre, car il a une grande pratique.

Rapport d'expérience sur la vitamine D3 3 à forte dose chez moi en tant que porteur de lentilles de contact atteint de glaucome

D'un client Amazon, le 20 juillet 2016,

Depuis plus de 40 ans, je suis traité de manière fiable, compétente et extrêmement prudente en raison de diverses affections oculaires.

Depuis plus de 20 ans, je suis malheureusement synonyme de glaucopatiente. Pendant des années, j'ai pris quotidiennement des gouttes ophtalmiques prescrites par le Dr Schelle (matin et soir) contre l'augmentation de la pression intraoculaire, j'ai également avalé un comprimé quotidien de Glaupax pour atteindre une valeur de pression inférieure à 20. L'écoulement constant, quelle que soit la préparation, irritait davantage, parfois moins, la peau conjonctivale. Les paupières sont également devenues de plus en plus sensibles avec les années et étaient souvent rougies et irritées. Cela a été quelque peu atténué par l'onction oculaire au bepant. Je me suis habitué à ces conditions, car l'essentiel pour moi était que la pression oculaire reste inférieure à 20.

Je tiens à mentionner que je porte des lentilles de contact

sans problème depuis des décennies, et plus tard également après la détection du glaucome. Au cours des 5 dernières années, en raison de l'avènement de l'âge, de petites lentilles à mise au point douce de seulement 13 mm de taille avec une optique négative très élevée, dans l'œil gauche une lentille dite torique avec un cylindre oblique de 1,5 dioptrie. Je sais que, par exemple, en cas de glaucome, il ne faut pas porter de lentilles de contact, car elles sont généralement mal tolérées.

À l'été 2015, le Dr Vitamine D3, fortement dosée, m'a été recommandé. J'ai également fait des recherches par moi-même, grâce à Google, vous accédez également en tant que profane à des informations plus spécifiques. Les informations perspicaces et convaincantes et mes propres résultats de recherche m'ont conduit à la thérapie à la vitamine D3. Depuis septembre 2015, je prends maintenant quotidiennement de la vitamine hormone D3 (7 gouttes) plus de la vitamine K2 (une capsule). Mes mesures de la pression oculaire ont montré des valeurs nettement plus basses au cours des trois mois suivants (environ 15). Selon les dires du Dr Schelle, j'ai d'abord renoncé complètement à la prise de comprimés Glaupax, puis je n'ai pris que des gouttes par jour (le soir avec Trusopt-S), la baisse du matin (Timo-Comod 0,5 %) est tombée. Au cours du mois de janvier de cette année, je devrais « prendre » les gouttes du soir. Depuis février, je ne prends plus que de la vitamine D3 et de la vitamine K2. Mes valeurs de pression oculaire sont de 15 à 17. La rougeur de la conjonctive et les paupières gênantes ont disparu. C'est beaucoup mieux pour moi et surtout pour mes

yeux avec ce médicament vitaminé actuel. Un succès auquel je ne m'attendais pas jusqu'à présent et dont je dois le mérite à mon très estimé ophtalmologue Dr Schelle et à ses investigations et examens approfondis. Je souhaite que d'autres patients souffrant de problèmes comparables puissent être aidés de manière aussi efficace et douce.

Un autre changement positif, qui doit être le résultat de la prise de vitamine D3, je l'ajoute volontiers: depuis 1974, j'ai développé une allergie sévère aux soufflantes précoces, de mars à mai, j'ai dû prendre des antihistaminiques, les plaintes sont devenues plus fortes chaque année, très asthmatique, j'ai eu des piqûres de cortisone, j'ai finalement fait une désensibilisation (3 ans) en 1982, les symptômes d'asthme ont alors disparu, à partir de ce moment-là, je suis venu avec des antihistaminiques (un comprimé par jour) tout à fait pendant cette phase pollinique. Ce printemps 2016 a été complètement différent. Je n'ai eu aucune plainte, je suis sorti sans aucun médicament, je n'ai même pas eu besoin d'utiliser de spray nasal. Pour moi, c'étaient des sensations de printemps complètement nouvelles.

Enfin, il faut mentionner que l'assurance maladie (avec moi DKV et aide) n'a plus besoin de payer les frais des médicaments précédents, un énorme potentiel d'économies, si la thérapie à la vitamine D3 réussissait. Encore une fois, merci pour cette thérapie à la vitamine D3/K2, qui est si efficace et agréable. Tous mes vœux, Dr Schelle, et mes salutations amicales

5 sur 5 étoiles: "Vitamine D3 hautement dosée" par Jeff T. Bowles,

D'un client Amazon, le 22 mai 2017,

Tout d'abord, je voudrais remercier Jeff T. Bowles pour son livre très compétent, bien documenté et utile. Je recommande ici la lecture complémentaire, qui n'a malheureusement été traduite qu'à moitié en allemand. Si vous pensez maintenant « déjà un autre livre, encore une fois, ça coûte cher », alors vous vous trompez. Jeff T. Bowles, vous enverra également le livre en téléchargement gratuit. Question: Où trouvez-vous quelque chose gratuitement aujourd'hui?

Nous, mon mari et moi, la vitamine D3 en combinaison avec la vitamine K2 (livre: la vitamine K2 et le paradoxe du calcium) nous a beaucoup aidés. Nous sommes beaucoup plus en forme, plus entreprenants, plus humoristiques et nous nous sentons en bonne santé et bien. Avant, nous étions souvent incapables de faire quelque chose, de faire ou de faire quelque chose, car nous étions dépassés par tout. Cela a maintenant disparu. Mon mari s'endormait souvent entre nous deux. De plus, la mycose des ongles, dont il souffrait déjà depuis des dizaines d'années, a maintenant presque complètement disparu. On nous a dit qu'elle n'était pas guérissable. Maintenant, l'ongle repousse en bonne santé, ce qui ne va pas d'aujourd'hui à demain.

Ce que nous voudrions dire, c'est que Jeff T. Bowles écrit dans son livre: « Il est extrêmement important d'utiliser » « une bonne vitamine D3 et

une bonne vitamine K2 ». Nous avons également eu l'expérience d'acheter des préparations très chères, qui n'étaient que chères mais ne servaient à rien, absolument rien. Nous avons alors suivi la recommandation du livre et nous en sommes très satisfaits. Au fait: Jeff T. Bowles peut vous contacter et il vous répondra.

5 sur 5 étoiles: bien expliqué (apprenez pourquoi la douleur est survenue),

De Catherine, le 7 avril 2017,

Dans ce livre, j'ai trouvé l'explication de la raison pour laquelle j'ai soudainement eu mal à l'épaule après avoir pris du D3. Malheureusement, personne n'a expliqué cela dans aucune information. J'étais complètement incertain, car avant je n'avais pas de plaintes.

Ici, on dit: on répare simplement ce que le corps n'a pas fait avant. C'est bien, mais il faut le savoir. Mes genoux ont également commencé à me faire mal, il y a des années, l'escalier est tombé sur le bord et j'ai eu des plaintes pendant longtemps.

Je ne voulais tout simplement pas le faire parce que beaucoup de mes amis avaient plus de plaintes.

C'est tout à fait normal que le corps réagisse, mais il faut le SAVOIR. J'étais chez le médecin, car la douleur était parfois violente, je ne le savais pas.

J'ai lu le livre il y a deux jours, j'ai pris une dose plus élevée hier. Auparavant: 60 000 UI, D3, OPC 2, K2, après 14 jours d'entretien 10 000, K2, OPC,

magnésium. Je pense que c'était encore trop peu de D3, je vais augmenter, car hier pour la première fois encore 25 000 UI, j'ai pu dormir pour la première fois sur l'épaule, je me suis réveillé chaque nuit et j'ai eu mal.

Merci pour cette info, j'écirai à nouveau un ajout, si j'ai plus d'informations. Aussi dans le groupe Facebook il n'y avait aucune preuve de cet effet, toutes sortes de suppositions mais rien pour indiquer cette explication. UA il y a 15 jours, j'ai eu cet effet aussi sur l'épaule (bas, il y a des années, j'ai eu le diagnostic de "calcification") et aussi sur le cou au niveau de la colonne vertébrale (déjà désagréablement fort). Comme j'avais déjà lu dans un livre du Dr Bodo Kuklinski qu'il recommandait 300 mg de vitamine K2 pour une calcification (épaule, épine calcanéenne, etc.), et que je savais que la K2 est responsable de la gestion du transport du calcium, j'ai par une dose plus faible de K2 (100 mg) « réduit » cette douleur associée à une légère réaction inflammatoire. Cela m'a pris environ quatre mois, mais maintenant tout va bien, et je reprends 200 mg de K2, sans effets désagréables. Si vous donnez au corps ce dont il a besoin pour se réparer, il le fait. J'ai juste dû ralentir car c'était désagréable, mais je suis content que la cause ait disparu.

Bon rétablissement!

Comment la vitamine D3 a changé ma vie?

D'un client Amazon, le 18 mars 2017,

Mon expérience avec D3: Mon état de santé: Depuis octobre 2015, je souffre de crises de panique. Je pensais mourir quand je dormais, j'ai eu une crise cardiaque au volant de ma voiture. Kippen égal autour de la salle de gym etc. À cela s'est ajouté une faiblesse générale, des nausées et une prise de poids massive (30 kilos en un an).

En été 2016, j'étais un peu mieux et je pensais que c'était peut-être derrière moi. Propriété depuis que la connexion avec D3 n'est pas reconnue.

En automne/hiver 2016, c'est devenu beaucoup plus grave à nouveau. Mes crises étaient très violentes, duraient souvent des heures et étaient presque quotidiennes. Je dormais mal, je ne pouvais en partie pas conduire pour aller au travail ou en revenir. Je ne pouvais pas utiliser le train, j'avais peur de tous les médicaments car je pensais qu'il y avait une surdose etc.

De plus, mon estomac jouait au fou, j'avais après la moitié des portions, de fortes douleurs à l'estomac, mes crottes n'étaient presque jamais fermes mais au mieux de nombreuses petites boules semblables à Hasenkot. Mon médecin m'a recommandé une gastroscopie et une thérapie comportementale. C'était en octobre 2016, presque exactement un an après le début de mes problèmes. Je n'ai pas eu de rendez-vous avec les internistes avant mars 2017. Mais relativement rapidement, un chez le thérapeute, ce qui est plutôt inhabituel.

Je me suis naturellement googlé et j'ai vu que la vitamine D3 peut aider à lutter contre le

stress et les problèmes de sommeil. J'ai commandé un pack de vitamine D3 + K2 de HealthPlus. Il y a 5 000 UI par capsule. Quelques jours plus tard, Therapuetin m'a demandé ce que j'allais faire. Je parle depuis quelques jours d'une capsule quotidienne de vitamine D3 avec 5 000 UI. Elle a dit tout de suite qu'elle ne la prendrait pas, ce n'est pas bon. J'étais très aigri par cette femme pendant un certain temps, maintenant je pense qu'elle ne sait pas mieux. Dans les semaines qui ont suivi, les crises de panique ont atteint leur paroxysme absolu et je ne pouvais plus rien faire. Cependant, grâce à certaines vidéos YouTube, j'ai de nouveau été occupé avec le sujet D3 et j'ai fait une prise de sang chez Cerascreen. Quelques jours plus tard, le résultat est arrivé, environ 22 ng/ml.

Cerascreen a parlé d'un défaut, mon médecin a dit que tout allait bien mais que je pouvais vider ma boîte de vitamine D3 si je le voulais avec un comprimé par jour (j'ai pris mes gélules). C'était fin décembre 2016.

J'ai d'abord pris une dose de 5 000 UI: quotidiennement. Plus tard 10 000 UI: élevée et j'ai visité deux à trois fois par semaine le solarium avec un banc UVB, pendant environ 10 minutes chacun. Qui a une dose quotidienne de 15 à 20 000 UI quand on le voit sur une semaine. Maintenant, mes résultats, se sont arrêtés à la mi-mars 2017

- Mes Paniktspacken, beaucoup moins, clairement plus courts et beaucoup moins désagréables. J'ai plus peur de perdre connaissance que de mourir. Cela

semble possible pour beaucoup, pas si génial, mais pour moi, c'est clairement plus clair.

- Je dors comme un bébé, plus longtemps et mieux (j'ai suivi mon sommeil au fil des ans pour la forme physique, j'ai donc pu faire une bonne comparaison)
- Mon poids redescend enfin (dans un régime) l'année avant que je puisse faire ce que je voulais, c'était seulement élevé.
- Clairement plus en forme et plus alerte.
- Chaise fixe normale comme il se doit et pas de douleurs abdominales
- Plus de plaintes de lactose
- Je pensais que ce serait tout mais après avoir écouté le livre (c'était avant il y a quelques jours) j'ai remarqué ok, il y a apparemment peu d'autres choses qui se sont améliorées, pas si remarquées.
- Mon poignet gauche a toujours craqué, maintenant je n'entends plus rien
- Plus de maux de dos.
- Plus de saignement des genives.

Le test de vitamine D3 plus K2 plus magnésium plus vitamine D3 vous coûte environ 90 €; C'est un investissement qui me redonne tellement de qualité de vie, comme je ne le pensais pas moi-même possible. Je le recommanderais vraiment à tout le monde. Ma valeur actuelle, environ 47 ng/ml, valeur cible entre 90 et 100 ng/ml Dose actuelle: 10 000 UI par jour sous forme de capsule plus deux fois 10 min de solarium UVB par semaine. Mon courant peut encore tenir environ trois semaines, puis cela prendra quelques jours sans rien (environ 3 à 4) et encore mes valeurs testent et cette mise à jour jusqu'à ce que je sois à la valeur cible et d'autres choses si

nécessaire

5 sur 5 étoiles: petit miracle?

Du corégone, le 8 mars 2017,

Je ne peux que recommander ce livre, ainsi que celui du Dr von Helden. La vitamine D3 a changé ma vie. Mes médecins étaient étonnés et lorsque mon niveau était à 150, j'ai dû arrêter, mais après seulement quatre mois, j'étais si mal que nous avons fait vérifier le sang et le niveau était à 34. Maintenant, à nouveau hautement dosé et après environ trois semaines, j'ai à nouveau une vie passionnante pour moi. Plusieurs maladies auto-immunes, collagénose et HIT. Je mange à nouveau de tout.

5 sur 5 étoiles: c'est le meilleur et le plus important livre que j'ai lu au cours des 20 dernières années sur des sujets médicaux!

Du professeur Schami, le 19 février 2017,

L'auteur décrit à quel point il était amusant et intuitif de commencer cette auto-expérience. Mais pas seulement, mais à partir d'études scientifiques, d'intérêt et de considérations.

Je ne peux que confirmer les « picotements » et les « douleurs brûlantes » qui y sont décrits, et la sensation de chaleur dans la guérison de ses douleurs au genou, car mon genou est à nouveau sans repos et agitation, sans ce livre important, je ne serais jamais derrière le Grand Mystère Et la santé est venue, et pourquoi nous sommes tout à fait conscients de cette substan-

ce si immensément importante, nous ne sommes pas censés être en bonne santé, car un patient en bonne santé n'apporte pas d'argent, mais nous sommes tous des baigneurs et avons besoin du soleil comme air pour respirer.

5 sur 5 étoiles: j'ai aimé,

De KR, le 9 février 2017,

Comme je souffre d'une carence en vitamine D, le livre m'a tout simplement intéressé.

Je l'ai trouvé intéressant, même si l'auteur le répétait souvent. Mais cela ne fait pas de mal. Bien sûr, c'est écrit dans le style américain de Ricker, mais ce à quoi je ne m'attendais pas. J'ai l'indication qu'il faut prendre du magnésium pour que la vitamine D3 fortement dosée manque. Alors vous n'avez pas tant de « douleurs réparatrices ». Vous n'avez pas à avaler 100 000 par jour, mais en cas de pénurie, laissez les médecins se promener. Personnellement, je reste avec mes 10 000 à 20 000 UI par jour, donc je m'en sors bien.

Plus jamais sans vitamine D3...

De A. Palmier, le 29 janvier 2017,

Je ne suis pas du tout un écrivain de critiques, mais je me sens coupable à propos de ce livre. Je suis venu au livre parce que j'ai cherché sur Google sur la perte de poids. D'une manière ou d'une autre, j'ai ensuite accroché avec le livre de Bowles, j'ai lu les critiques et j'ai commandé directement la version

Kindle. Dieu merci!

J'ai été immédiatement enthousiaste, mon essai routier annoncé. J'ai commandé des gélules de vitamine D3 10 000 iE chez Vita2you avec les gélules super-K correspondantes et j'espérais pouvoir perdre un peu.

Deux jours après avoir pris matin et soir chacune 10 000 UI, j'ai remarqué des jambes légères agréables. C'était étrange, car je n'ai jamais senti mes jambes aussi dures et je peux le décrire comme dur. J'avais l'impression de courir sur des nuages, agréablement rebondi. J'aurais aimé commencer à faire du jogging, mes jambes étaient si légères.

Je n'ai cependant pas fait mes promenades avec le chien pendant des heures, sans jambes fatiguées par la suite, sans douleurs aux pieds ou aux jambes. Après environ quatre jours, j'ai ressenti une forte douleur dans mon épaule gauche, qui est devenue si intense que j'ai dû prendre des analgésiques. Avec mon épaule gauche, j'ai eu des problèmes d'auto-décharge depuis 2011. J'ai subi tous les traitements. Analgésiques, physio, cordes pour la gorge, électricité etc. Mais la douleur n'a jamais disparu aussi complètement et je me suis habitué à une légère douleur au dos. De plus, j'ai souffert d'une raideur musculaire. Surtout en conduisant, où il faut souvent tourner la tête en arrière, j'avais de gros problèmes. Restrictions de mouvement et douleurs. De plus, ma colonne vertébrale était encore blessée par l'accident dans la zone BWS.

Inspiré par le livre, j'ai eu des douleurs plus fortes après l'ingestion de D3 et j'étais, j'ose à

peine l'écrire, après environ deux semaines: absolument indolore! Non seulement cela, la raideur dans la région cervicale a complètement disparu et toute la colonne vertébrale je ne peux pas bouger comme pendant longtemps. De plus, j'avais parfois mal au dos après avoir dormi. On m'avait dit que je m'étais probablement trompé dans la nuit. Ces douleurs ont également disparu! À cause d'un mauvais emplacement...

Je suis un type de peau étrangement sensible au soleil et je ne pouvais pas rester 15 minutes en été au soleil sans brûler. J'ai donc toujours porté de la crème solaire avec moi. Cet été, ce qui n'est vraiment jamais arrivé dans ma vie et je suis tellement enthousiaste, je n'ai pas utilisé une seule fois de crème solaire et j'ai été aussi bronzée que jamais auparavant sans brûler. Brillant! Je n'y croyais pas du tout!

J'avais toujours des taches cutanées rugueuses sur les bras, qui ne disparaissaient jamais malgré une crème intensive. D'une manière ou d'une autre, elles avaient disparu. Je ne peux pas dire exactement quand, je l'ai aussi remarqué plus par hasard. C'était il y a environ deux semaines.

Je peux enfin respirer à nouveau par le nez. Mes cavités sont à nouveau libres. Mes poignets me font parfois mal (surtout les pouces). La douleur a disparu. Toutes les articulations de mon corps ont l'impression d'être fraîchement huilées. Je sais que cela semble incroyablement stupide. Mais c'est comme ça.

J'avais une brûlure/tension dans la barre/le bassin droit. Je ne l'ai pas laissée s'en occuper et j'ai

simplement vécu avec. La douleur était ici plus forte, car à nouveau plus faible... Vous n'étiez pas coincé dedans. Je vais faire court: Disparu! Mes articulations du genou sont comme neuves.

Nous sommes maintenant fin janvier et la vague de grippe s'est étendue à tout le monde. Sauf moi. La seule chose que j'ai eue pendant trois jours était un rhume. Un pur rhume, pas de mal de gorge, de maux de tête, d'arthralgie, de fièvre. Normalement, je ressentais un rhume quand si j'étais un chien. Mais c'était vraiment juste un rhume sans douleur, etc. de la folie!

Finalement, le Vita2You s'est vidé et j'ai pris du Dekristol 20 000 UI. En fait, je pensais que la qualité du Decristol était supérieure. Malheureusement, mes plaintes sont revenues, alors je suis revenu à Vita2you et j'ai remarqué presque immédiatement une amélioration. Je ne peux malheureusement pas recommander le decristol. Seulement, je n'ai pas perdu, malheureusement, je prends maintenant 20 000 UI pendant 6 mois.

5 sur 5 étoiles: excellent livre,

De Jens, le 2 janvier 2017,

Comme je souffre très souvent de douleurs musculaires extrêmes et qu'aucun médecin ne pouvait en déterminer la cause, j'ai décidé de faire mes propres recherches et je suis tombé sur ce livre. Extrêmement bien écrit et bien sûr, j'ai aussi tout essayé. Après trois mois, je peux seulement dire que je vais beaucoup mieux

et que mon taux de vitamine D, malgré un dosage quotidien très élevé, est toujours dans la fourchette inférieure.

3 étoiles sur 5,

De Petra Irmhild Degelmann, le 9 novembre 2016,

Le livre lui-même est très détaillé et compréhensible. Cependant, en tant que profane, il faut également être bien informé des effets secondaires. L'imitation n'est pas recommandée à tout le monde. N'augmentez pas la dose en cas d'hypertension artérielle. J'ai pris 15 000 UI en deux jours, plusieurs fois par jour. Cela a fait monter ma tension artérielle de façon proverbiale. Il m'a fallu trois jours pour que tout se normalise à nouveau. Si l'on est en bonne santé, tout peut fonctionner, mais il vaut mieux en parler au médecin avant. Je ne prends maintenant que 1 000 UI avec de la vitamine K 2 et donc je vais bien.

Tony Clifton 6 mois auparavant,

Le livre dit: Si votre tension artérielle change à cause d'une dose élevée de vitamine D3, cela signifie que vous avez une carence en magnésium! Prenez du magnésium et réessayez!

5 étoiles sur 5: les yeux ouverts

Le 24 octobre 2016,

En 2011, j'ai subi une opération SD et j'ai pris un médicament, qui entraîne néanmoins des

effets secondaires importants. Dans la recherche de solutions pour mes « chantiers », je suis tombé sur la vitamine D3 et je l'ai traitée de manière plus approfondie. Un coup d'œil à mon dernier rapport de laboratoire m'a donné le signal d'une action immédiate. J'ai donc commandé ce livre et la vitamine D3 5 600 UI. Depuis trois semaines, je prends maintenant cette dose quotidiennement et j'ai récemment doublé. Malgré cette dose relativement faible, j'ai déjà obtenu des résultats, par exemple, mon médicament SD a attaqué la rétine de mes yeux, de sorte que j'avais des yeux de lapin rouges tôt le matin et je souffre depuis longtemps de migraines, de maux de tête et de douleurs extrêmement persistantes (le SD OP ne le savait pas). Les yeux de lapin ont disparu, la migraine est devenue moins fréquente, ainsi que les douleurs à la tête et au cou. J'en suis très heureux. L'auteur m'a ouvert les yeux avec un livre sur une méthode de guérison sans grumeaux chimiques. Je lui en suis éternellement reconnaissant. Bien sûr, je vais continuer sur cette voie, car ce n'est qu'un début timide et d'après les résultats du laboratoire, je ne suis pas encore sorti de la carence en D3, mais je pourrais déjà augmenter quelque peu la valeur. Merci beaucoup pour ce travail éclairant et courageux. Mon estime à l'auteur du livre pour ses recherches consciencieuses et persistantes et son courage pour l'effort personnel. Parce que ce n'est qu'un début timide et d'après les résultats du laboratoire, je ne suis pas encore sorti de la carence en D3, mais je pourrais déjà augmenter quelque peu la valeur. Merci beaucoup pour ce travail éclairant et courageux.

Pourquoi ne pas se battre Jeff T. Bowles pour le prix Nobel?

De Ulrich St., le 16 septembre 2016,

Avec 64 jours, après avoir pris 100 000 UI de vitamine D3 par jour, j'ai vécu une nouvelle vie.

Je me sens plus vital que jamais. Toutes les douleurs ont disparu. Je retourne à la salle de sport trois fois par semaine. La force et la volonté m'avaient été perdues depuis longtemps. Je pensais que c'était mon âge qui me rendait si énergique, non, c'était la vitamine D3.

Donnez le prix Nobel à Jeff, je veux dire sérieusement!

5 sur 5 étoiles: avec de la patience, le succès est venu, 50 000 UI par jour,

De su, le 20 août 2016,

Le livre semble crédible. Après avoir fini de le lire, nous avons testé l'ensemble. Nous avons commencé avec 5 000 UI par jour (plus k2 + magnésium). 1,5 mois, rien ne s'est passé, puis nous avons pris 15 000 UI par jour, rien ne s'est passé. Ensuite, nous avons pris 50 000 UI par jour après deux mois, nous avons remarqué que nous avions beaucoup plus d'énergie. Mais ce qui était clair, c'est que les rides du visage, les plis profonds ont disparu. Je ne pouvais pas y croire. Ma mère (55 ans) comme nous maintenant, nous faisons une pause. Nous avons fait des tests à domicile pour tester la vitamine D3, les coûts sont les mêmes que chez le

médecin à domicile. Donc, ce que je dis avec 50 000 UI (K2 + magnésium) il n'y a eu rien de négatif Nous avons l'impression que rien ne se passait (au début nous étions même déçus que rien de positif ne se soit produit). Nous n'avons eu aucun effet secondaire. Après 2-3 mois de revenu il y a: plus d'énergie, 3 kg en moins, les rides sont revenues et je parle de rides profondes le visage a l'air plus jeune, tout simplement magnifique. Cela vient de moi depuis 35 ans et de ma mère depuis 55 ans, que je voulais partager avec vous pendant une courte période. Ma fille a reçu 10 000 UI par jour, elle n'a pas eu de rhume pendant cette période ainsi que d'asthme. Nous avons regardé ses valeurs avec le médecin et malgré trois mois 10 000 UI leurs valeurs de vitamine D3 étaient trop basses. Mais, avec elle il y a eu une amélioration pendant la prise. Ensuite, les capsules sont sorties et maintenant elle ne prend plus rien pendant trois mois, elle était à nouveau malade. Elle n'avait pas de rhume pendant cette période et pas d'asthme. Nous avons regardé leurs valeurs chez le médecin et malgré trois mois de 10 000 UI, leurs valeurs de vitamine D3 étaient trop basses, mais avec elle, il y a eu une amélioration pendant la prise. Puis les capsules sont sorties et maintenant elle ne prend plus rien pendant trois mois, elle était à nouveau malade.

Merci pour vos lignes. J'ai commencé avec 60 000 UI (64 ans) et j'ai augmenté à 100 000 (pour remplir le dépôt) à 60 000 pour la thérapie quotidienne maintenant de retour. Aucun effet secondaire, seulement une qualité de vie améliorée à 100 % que j'ai déjà ressentie le

premier jour. Les rhumatismes et les douleurs articulaires ont disparu.

5 étoiles sur 5: merci D3!

De Zandvoort09, le 4 juillet 2016,

Sans vitamine D3, j'irais probablement chez le médecin en janvier et avec le diagnostic de « Burn out » je serais de nouveau dehors! La vitamine D3 m'a aidé, en quelques jours, à reprendre le cours normal de ma vie! J'ai lu le livre avec le recul et je suis d'accord avec l'ouvrage à 100 %! Merci à Jeff T. Bowles et aux autres personnes, qui osent écrire contre le système en place!

5 étoiles sur 5: incroyable!

De Andree Helm, Le 3 juin 2016,

Je connais vraiment très bien les compléments alimentaires. Je pratique des activités sportives intensives depuis des années et j'ai donc toujours pris soin de la chimie de mon corps, car cela coûte la moitié de l'argent pour développer les muscles et le bien-être physique. Néanmoins, depuis plusieurs années, je souffre d'une inflammation chronique du tendon, une tendinite provoquée par des poids élevés. Je suis, alors, tombé sur ce livre. Comme je suis jusqu'à un certain point expérimentateur, j'ai décidé d'expérimenter l'hormone D3. Je voulais tester 50 000 UI par jour, je ne voulais pas aller beaucoup plus haut. La première semaine, je n'ai pas pu ressentir de changement, la deuxième semaine, j'ai

pu remarquer une certaine augmentation d'énergie, mais cela pourrait aussi être un effet placebo.

Et puis c'est arrivé en fait, après environ deux mois de surdosage constant de D3, mes douleurs qui me tourmentaient depuis des années sont soudainement apparues. Pour moi, le surdosage de D3 avait fonctionné, mais il faut savoir qu'il existe encore beaucoup d'autres micronutriments qui sont assez utiles. Certains acides aminés peuvent également faire des miracles. Le livre lui-même est très intéressant, mais présente des thèses très audacieuses. En plus de m'agacer avec ses éloges de certaines boutiques en ligne. Néanmoins, je pardonne, 5 étoiles car cela fonctionne.

5 étoiles sur 5: j'aime beaucoup le livre dépression,

Demantul, le 12 avril 2016,

Le livre me plaît beaucoup, vous n'êtes pas obligé de prendre ces mégadoses, mais il vous révèle l'importance de la vitamine D3, j'ai même amené mon niveau de vitamine D3 à environ 70 et je me sens très bien, toutes les humeurs dépressives ont disparu (femme 60).

Je suis bouleversée

De Maier Susanne, le 8 avril 2016,

C'est la découverte de ma vie! J'ai toujours pris des compléments alimentaires, mais jamais quelque chose n'a changé aussi rapidement et aussi sensiblement! Je suis fermement

convaincue que chaque être humain devrait manger! Ma douleur à l'hallux a disparu après trois jours et mon épaule bloquée était à nouveau mobile après 4 jours et les craquements diminuent chaque semaine. Les talons crevassés ont également été réparés en douceur après quelques jours! Merci, merci, merci!

5 sur 5 étoiles: le livre une merveilleuse caisse de santé!

Bonjour, je prends deux fois de la D3 (14 000 UI), un K super de Life Extension (uA 200 µg K2) + un K2 extra (100 µg), j'ai donc constaté une réelle amélioration après 4-5 jours. J'ai deux vertèbres glissantes (L3 + L4) + un disque cassé (L5) et je pouvais à peine marcher, malgré le bandage lombaire.

Dans le petit environnement de l'appartement loué et aller à la boîte aux lettres réelle amélioration. Magnésium avec potassium, calcium, lait caillé avec huile de lin, légumineuses et de temps en temps un œuf à la vitamine C, toutes les quelques heures, donc 200 mg, car le corps sur une fois ne ferait pas autant de réserves et n'excréterait pas. Merci!

À lire absolument!

De RumpelstiltskinTOP, Le 21 février 2016,

Il est scandaleux et incroyable que l'industrie pharmaceutique et la FDA américaine veuillent retirer du marché des préparations à hautes doses de vitamine D3 alors que l'on sait de plus en plus à quel point cette « hormo-

ne miracle » est incroyablement diversifiée pour la santé de l'organisme humain. Des mensonges sont délibérément répandus sur la vitamine, des recommandations d'apport bien trop faibles sont données ou des avertissements concernant un empoisonnement supérieur à 800 unités/jour sont émis. À quel point est-il faux de dire que le corps produit déjà en 20 minutes environ 30 000 unités de vitamine D3 au soleil en été...

Depuis début décembre, je prends quotidiennement 30 000 UI, avec de la vitamine K2 et je me sens très bien, pas de déprime hivernale et je suis pleine d'énergie, ce qui n'était le cas en aucun hiver. La fatigue extrême des mois sombres a complètement disparu et sans aucun changement de régime alimentaire, j'ai perdu 12 kilos de hanches, en seulement trois mois.

Je recommande vivement à tout le monde ce livre et Internet pour s'informer en détail sur la supplémentation en vitamine D3 à forte dose et pour constater, par soi-même, le potentiel thérapeutique incroyable de cette substance lorsqu'elle est prise à des doses suffisantes. Il y a également une merveilleuse déclaration de la clinique Saint Georg de Bad Aibling. Un autre livre très recommandable est « Heile dich mit Sonnenlicht » du praticien en santé Andreas Moritz. Rien qu'en juillet et août, il y a tellement de soleil en Allemagne que nous pouvons former suffisamment de vitamine D3 dans le corps,

Enfin un livre qui offre de l'aide,

De 19camp2007, Le 20 février 2016,

J'ai commandé le livre par hasard, parce que j'avais déjà le livre "Healthy in 7 days" qui est presque le même. Mais comme l'auteur écrit de manière si vivante et en partie pour sourire, je l'ai gardé et je ne le regrette pas. Ces nombreuses plaintes, l'arthrose du genou dans un stade vraiment critique, la fatigue éternelle et l'épuisement, le surpoids (qui malgré une alimentation saine) ne sera tout simplement pas moins. Etc. Après le premier livre, je prends 16 comprimés par jour (1 comprimé contient 5 600 D3), ce qui signifie près de 90 000. Après seulement trois jours, j'ai déjà une amélioration en ce qui concerne la fatigue et l'épuisement. Je me sens juste beaucoup plus énergique, je ne cours plus x fois aux toilettes la nuit (ce qui était le cas avant), j'ai perdu ma chérie (j'étais vraiment accro). Si les améliorations continuent, je suis très reconnaissante aux deux (Dr von Helden et Jeff T. Bowles). Jeff T. Bowles encore plus parce qu'il tient beaucoup à se souvenir de la vitamine K2. Ce qui est vraiment très important. Je commenterai à nouveau après une ingestion prolongée. Comme je l'ai dit, je suis très reconnaissante du fait qu'il y ait encore des gens qui ne sont pas stupides face à l'industrie de la blouse blanche. Je sais que dans le cas dont je parle, après mon opération du cancer et mon refus de la chimio, j'ai été abattue par les médecins... Ils verront déjà ce qu'ils ont, alors ils seront bientôt morts... Eh bien, j'ai vécu 17 ans après et je n'ai absolument rien fait des choses (sauf l'OP) qui sont généralement ainsi arrangées avec le

cancer. Pour m'assurer que personne ne soit troublé.

5 sur 5 étoiles: je suis excité,

Par Angelo Radner, le 11 février 2016,

Le livre m'a ouvert les yeux et lorsque vous faites des recherches sur Internet, toutes les déclarations faites dans ce livre sont correctes. Je prends 10 000 gouttes par jour en deux gouttes et un comprimé de K2 par jour.

Je me bats depuis un an contre une poussée extrême de la maladie de Crohn, je ne pouvais rien manger sans avoir de fortes douleurs. Depuis 4 jours je n'ai plus de douleur, peu importe ce que je mange. Je n'arrive pas encore à y croire moi-même, mais j'en suis totalement heureuse. En plus, j'ai fait une dépression et j'ai refusé de prendre des antidépresseurs et voilà, ils ont disparu. Je me sens extrêmement en forme et heureuse.

Le seul effet secondaire est que je dors un peu moins bien, mais cela contraste avec la maladie de Crohn et la dépression n'est rien. Je le recommanderais à tout le monde, essayez-le. J'étais moi-même sceptique, mais on m'a appris quelque chose de mieux.

5 sur 5 étoiles: la bonne nouvelle est la vitamine D3,

De Domi, le 13 janvier 2016,

Le livre est lisible et intéressant.

Mais, j'avais déjà toutes les

informations du web. Je suis allée chez le médecin et j'ai fait mesurer mon taux de vitamine D, et je vois qu'il est à 13,2! Le médecin a dit que c'était normal et n'est pas allé plus loin et m'a donné des échantillons de comprimés qui n'étaient de loin pas suffisants! J'avais déjà commandé du D3 (5000UI) et du Super K. J'ai pris pour recharger mes niveaux 23 jours longs 2 500 UI et un comprimé SuperK.

Maintenant, après la charge, je vais bien:
– Je ne suis plus aussi fatiguée
– Les douleurs au genou que j'avais après une opération du ménisque (4 ans) ont enfin disparu
– Les douleurs au dos que j'avais l'été dernier ont également disparu
– Après le studio de fitness, j'étais toujours complètement à plat, c'est aussi de l'histoire ancienne
– La sinusite nasale chronique n'a pas complètement disparu, même après une opération l'année dernière, maintenant que c'est également réglé, je ne peux que prendre soin de ma santé.

Mes recommandations:
– Robert Franz (YouTube) a nécessairement l'air en forme et en meilleure santé

Domi

5 sur 5 étoiles: fantastique. À 100 % recommandé! Sauvetage et guérison!

De Tanja Gold, le 5 décembre 2015,

Je ne peux lire ce livre qu'à n'importe quel être humain. Il fait des merveilles. Ma copine souffre depuis trois semaines de

toux au sens propre du terme. C'est à ce moment-là qu'elle a trouvé ce livre (une bénédiction du ciel). Elle a dû ingérer 50 000 à 60 000 UI pendant les trois premiers jours pour la grippe, la toux, etc. Et il est difficile de croire que les autres médicaments ne lui ont pas permis de prendre de la vitamine D3 en trois jours. Mon amie est libérée de sa toux et se sent également plus en forme. Je continuerai moi aussi à prendre cette vitamine des vitamines, dans la ferme conviction que mes douleurs et mes maux, qui ont diminué dans ma vie, s'évaporeront également. Je continuerai à en parler. Un très grand et chaleureux merci à Jeff pour ce merveilleux livre.

Ce livre est un incontournable! Si vous ne l'avez pas encore lu, commandez-le maintenant!

De Daniela Gelter, le 14 octobre 2015,

Jeff Bowles, l'auteur de ce livre, mérite mon plus grand respect!

Avec ce livre, il a aidé tant de personnes – pas seulement les personnes mentionnées dans le livre, mais aussi moi et mes amis. Après avoir eu une grossesse d'Eileite en 2013 et avoir dû être opérée, et avoir fait une fausse couche en 2014, j'ai su que quelque chose n'allait absolument pas chez moi. Pendant longtemps, je me sentais faible, fatiguée, je n'arrivais pas à me concentrer, etc. Après un examen plus approfondi de mon taux de vitamines, mon médecin m'a dit que mon taux de vitamine D3 était si bas – et que cela mettait ma vie en danger. À partir de ce moment, j'ai décidé de prendre la responsabilité de

mon propre corps et de m'examiner. C'est ainsi que j'ai commencé avec ce livre – depuis que j'ai lu ce livre et que je prends quotidiennement de la vitamine D3 avec Super-K, je suis aveuglé! J'ai de l'énergie, je me sens beaucoup mieux, j'avais aussi des problèmes de colonne vertébrale – qui s'améliorent déjà et diminuent de jour en jour! Ma mère, ma sœur et mes amis prennent maintenant de la vitamine D3 et cela les aide énormément! Un grand merci à Jeff Bowles pour ce livre et toutes ces informations et conseils! Sans ce livre, je ne serais pas aussi bien qu'aujourd'hui!

5 sur 5 étoiles: 15 ans de mycose des ongles... Enfin la guérison,

De Vincent, le 4 octobre 2015,

Je prends de la vitamine D, environ 20 000 UI par jour, depuis environ un mois, principalement pour traiter mon syndrome du tibia (la recherche de différents médecins était complètement inutile). Je peux donc à nouveau faire du jogging.

Mais ce que j'avais sur l'écran, c'était mon champignon de l'ongle (gros orteil), que j'avais (probablement) déjà attrapé pendant mon service militaire. C'était il y a environ 15 ans. Je venais de tout essayer pour m'en débarrasser. Pommades, pâtes, vernis, comprimés (dermatine), tout simplement tout ce que l'industrie pharmaceutique proposait. Et maintenant, l'ongle pousse parfaitement sain, comme ça.

Comment se fait-il que je passe trois mois avec un tueur de foie

appelé Dermatin et que je ne puisse prouver aucun succès significatif, puis que je prenne une hormone appelée vitamine D3 (coût environ 5 € par mois) et que cette histoire tourmentée se prolonge plus ou moins en quelques semaines? Les gens, c'est un gros problème. Soit nos médecins sont complètement incapables, ignorants et très corrompus. Cherchez-le.

3 sur 5 étoiles: c'est comme ça,

De Best in the World, le 27 mai 2015,

J'ai acheté ce livre et je l'ai lu, car je lutte depuis des années contre certaines maladies.

Je pensais d'abord déterminer mon taux de vitamine D3. Je l'ai fait aussi et mon médecin a remarqué une forte carence. Il m'a donné du decristol et j'ai pris trois semaines de la vitamine D3 fortement dosée. Pendant deux semaines, je n'ai rien remarqué. J'ai juste eu des maux de tête accrus. Après trois semaines, ça s'est vraiment amélioré. De jour en jour, j'avais de plus en plus d'énergie. J'aurais pu abattre des arbres. Maintenant, je prends une fois par semaine un decristol pour maintenir mon taux, qui est entre-temps optimal à maintenir. Malheureusement, je ne remarque plus rien de l'énergie que j'avais au début. Je me sens aussi mal que les années précédentes. Un tel miracle, comme décrit dans le livre, la vitamine D3 n'est pas encore là.

Je trouve également très dangereux de prendre soi-même de la vitamine D3 à forte dose. J'ai déjà atteint une valeur de 71 ng/ml après trois semaines. Je

ne veux pas savoir à quel point cette valeur aurait augmenté si j'avais encore eu des doses aussi élevées pendant des semaines.

5 sur 5 étoiles: obligatoire,

Par Peter Rewoldt, le 19 mai 2015,

J'ai été attiré par la philosophie de la vitamine D3 par un collègue. J'ai lu ce livre en trois heures et je suis le lendemain à la pharmacie! Après environ trois semaines de prise de 2x2 000 UI de vitamine D3, toutes les douleurs de mon arthrite avaient disparu dans toutes les articulations des membres! Pendant des mois, j'ai eu des "pouces qui sautent", c'est-à-dire des articulations enflammées de la selle du pouce. Je ne pouvais même pas ouvrir une bouteille d'eau à l'époque! Pieds, genoux, hanches, épaules, coudes et articulations des doigts, c'est encore une blague! Et en combinaison avec la vitamine K2, mes os et mes vaisseaux iront sûrement mieux à l'avenir. Acheter, comprendre, tenir compte, continuer à dire.

5 sur 5 étoiles: quand j'ai entendu parler de la vitamine D3 pour la première fois, j'ai levé un sourcil...

De Meg, le 16 mai 2015,

Et à cause de l'histoire qui se cache derrière: On a commencé à diaboliser tout ça d'un coup à partir des années 40? Dosage plus élevé uniquement sur ordonnance?

Tout est très toxique sinon? Même histoire que pour

(Attention: ne vous inquiétez pas)... La nicotine. Cela est systématiquement diabolisé depuis 1828... « Herzgift », « cancer », etc.

Toutes ces bêtises... Dans les petites quantités habituelles que l'on prend, ne font pas autant de mal à un adulte en bonne santé qu'une consommation quotidienne de caféine il suffit de chercher sur Google selon le blog sur la « nicotine » du toxicologue et pharmacologue Prof. Dr. Bernd Mayer/Université de Graz. Elle est également pratiquement non addictive sans combustion de tabac... Et c'est devenu encore plus incroyable: Même la faible dose létale s'est avérée erronée. 150 ans se sont simplement écoulés sans jamais tester davantage.

Ne pas fumer ne doit pas « fumer ». La vapeur de nicotine atteint la soi-disant E-cigarette et elle ne meurt pas, ce serait idiot pour l'industrie du tabac, si cela sortait... Les fumeurs prendraient d'assaut les magasins de vapeur. Tous, ce serait une sorte de « sevrage tabagique » et totalement nocif... Salue ici encore l'industrie pharmaceutique.

Tout à fait inoffensif, je ne demanderais pas à un Qualmer... Mais même les autorités sanitaires ne trouvent rien de mal (sauf les MINIs puren de substances dangereuses et qui sont largement présentées dans les médias).

C'était pareil avec la vitamine D3... le même « schéma de diabolisation », donc la petite préhistoire. Je ne pense pas aux « pilules miracles », mais ma curiosité a été piquée. Depuis des années, j'ai une « raideur matinale » sur tout le corps,

depuis des mois j'ai mal aux doigts, je pouvais à peine toucher le PC... Et j'ai eu une « hanche qui claque » douloureuse: ne crée pas de vitamine D3... Je pensais... Mais j'ai donné une chance aux doigts/mains douloureux. J'ai donc commandé du D3 et du MK7/Vitamine K-2.

J'ai commencé avec 50 000 UI, la première semaine (début avril): Après environ trois jours, j'ai déjà ressenti une le matin. Mes doigts (à peine nécessaires le matin) avaient l'impression qu'un « film protecteur » les recouvrait désormais.

Ils étaient plus agiles et beaucoup plus douloureux: L'effet augmentait de jour en jour. Le reste du corps sentait également qu'il allait vers le haut. Je me levais beaucoup mieux du lit et je n'ai pas boîte pendant une heure comme si j'avais 95 ans. Soulagement de la douleur jusqu'à présent: 80 % d'amélioration. Et ma douloureuse « hanche qui claque »?

Bien sûr... Pendant environ deux semaines et je ne l'aurais pas cru.

Le seul « effet secondaire » que j'ai est: Plus d'énergie et par conséquent, je dors moins bien C'est peut-être le printemps, qui a coïncidé avec le début de ma prise. Je partagerai mes expériences avec d'autres et ferai une référence active à ce scandale vitamine D3. Mise à jour (02.10.2015)

J'ai après environ trois mois d'intérêt, la prise est complètement réglée, pour voir ce qui se passe: la douleur est revenue après un certain temps. Maintenant, je la reprends... Après 2-3 jours, la douleur s'est

rapidement améliorée. Je voulais surtout savoir si le bon effet était dû à l'imagination/au hasard (car c'est généralement mieux au printemps/été hein en général). Je peux maintenant exclure: c'est en fait la vitamine D3.

5 sur 5 étoiles: enfin des plaintes! Et une vie digne d'être vécue à nouveau,

Par Benjamin Eckardt, le 3 mai 2015,

Tout a commencé avec le fait que j'ai senti une traction sous les côtes gauches à gauche. J'ai imaginé une blessure musculaire.

Par la suite, une constipation récurrente de deux à 3 ans s'est ajoutée. Je pouvais aller aux toilettes de moins en moins souvent. Le sentiment que l'on « doit » se produire simplement de moins en moins souvent.

Ma fonction intestinale devenait de plus en plus instable et changeait de consistance et de taille, généralement ce n'était jamais une grosse saucisse entière, y comprenant la sensation que l'on se vidait.

Je me sentais de plus en plus mou et repoussé, j'étais morose et ne mettais plus ma vie en danger comme avant. C'était souvent le type qu'on disait toujours plus souvent, l'homme rit des fois. Je n'avais presque pas faim. Si je mangeais, c'était généralement seulement 1 ou deux fois par jour. Pendant un certain temps, je commande des pizzas le soir pendant deux à trois semaines, en partie deux petites ou une moyenne avec 5 à 6 portions, puis je les man-

geais extrêmement rassasiées.

Plus tard, une traction dans le côté droit à suivi, surtout lorsque je conduisais une moto, jusqu’à la forte piqure des ondes de fond.

J’étais à l’époque où cela a commencé sur le montage et la semaine à peu près pas à la maison. Je n’ai même pas pu devenir vraiment gros en 7 jours. En tout cas, le « je dois parfois me sentir » ne s’est pas produit.

Parfois, lorsque je me donne 2-3 grands cafés ou du muesli avec du yaourt et des fruits. La chaise était alors toujours seulement un peu plus grande et dure et alors seulement du remplissage.

Je suis allé chez le médecin. Contrôle complet. Circulation sanguine, etc. Ne trouve rien.

Je me suis traîné dans la vie. Deux mois plus tard, un autre médecin. Diagnostic: syndrome de fatigue MDR quelle constatation n’est en fin de compte que le résultat et non la cause. Deux semaines mal écrites pour me détendre.

Ensuite, j’ai acheté la méthodologie “Heureuse et mince”, avec beaucoup de protéines et la bonne graisse. La méthodologie espérait que j’arriverais à quelque chose. Jusqu’à ce que je me sente un peu mieux physiquement, pas de selles. Bien que je ne puisse recommander le livre qu’à toute personne qui veut perdre du poids consciemment et son corps de manière optimale avec ce dont il a besoin.

Fin 2013, puis sphincter gastrique et une coloscopie. Sans résultats.

Cela ne peut pas continuer comme ça. Cela m’a de plus en plus restreint. En plus de cela, j’étais toujours ballonné et sans bêtises, un de mes pantalons ne pouvait plus être fermé car il était serré sans fin. Comme j’étais constamment ballonné et que je devais toujours pousser sur mon ventre la pourriture ou les gaz digestifs qui en résultaient (en raison d’une constipation de longue durée).

Il y a 14 jours, je suis tombé sur OPC Franz, un monsieur alternatif de l’extrait de noyau de Trauben, et m’a mentionné sur le Net à ce sujet et m’a regardé sur Youtube quelques vidéos. Dans la playlist également le thème de la vitamine D3 et la référence de Franz selon laquelle elle va à la plupart des gens sous notre latitude, de sorte qu’ils sont mal desservis en D3 et que cela a des conséquences de grande portée.

Bref et doux: j’ai commandé le livre “Vitamine D3 hautes Doses” de Jeff T Bowles et un pack de 120 capsules 5 000 UI et on m’a donné dès le premier jour sans avoir lu le livre 50 000 unités D3, plus 5000 unités Super K vitamine K2.

Après environ 4 jours, j’avais une énergie fabuleuse. Je suis réveillé tous les matins depuis longtemps, plein d’énergie. J’ai commencé à retrouver mon attitude positive. Je souris à nouveau plus, je me sens juste le même, c’est tellement beau maintenant que ça me fait rire aux yeux. Les discours plats que j’ai mis sont à nouveau en stock. J’ai de la persévérance dans tout ce que j’entreprends, je ne regarde pas l’horloge jusqu’au soir. Un jour passe comme l’autre. Je n’ai pas pu aller aux

toilettes le 6e jour, parce que je n’avais pas de café. Jusqu’à présent, j’ai pu dire et écrire 7 fois sur les toilettes avec une consistance et une taille tout à fait normales, comme il se doit. J’ai souvent faim et je mange deux à trois fois par jour. De plus, j’ai eu un accident de moto il y a 4 ans et donc des problèmes au genou droit. Je n’avais rien de cassé à l’époque, et une inflammation des muqueuses qui est revenue. Néanmoins, le genou me causait parfois des problèmes. Ces plaintes ont maintenant diminué et j’attends qu’il réapparaisse complètement.

Livre absolument recommandable,

Par Alfred, le 22 mars 2015,

Bonjour! Ce livre est vraiment génial. L’auteur a vraiment osé expérimenter avec son expérience. Cette connaissance est maintenant accessible à tous ceux qui le souhaitent – merci Jeff pour ce service rendu à l’humanité. Le fait est que la D3 ne peut probablement pas être trop élevée et qu’elle a beaucoup d’effets positifs, si vous en prenez au moins un dosage nettement plus élevé que le Schulmed. Nous dit-il. Je le prends maintenant environ 5 000 UI par jour avec environ 15 000 UI et je vais beaucoup au soleil – nu sur mon balcon (sans crème) et je remarque déjà à quel point mon corps se porte bien dans l’ensemble. Comme je suis très mince, une dose plus faible fonctionne déjà assez bien: plus de puissance, les douleurs articulaires ont presque disparu, une peau superbe, ... Et on peut aussi supporter le soleil sans crème beaucoup plus longtemps et mieux sans rougeurs.

Je continuerai à le prendre dans tous les cas, en hiver plus qu’en été comme indiqué ci-dessus. Dans tous les cas, quelque chose de positif se produit dans le corps. Alfred S

Enfin je me sens plus jeune à nouveau!

De Regina Reider, le 17 mars 2015,

J’ai toujours été grosse depuis mon enfance (53 ans) et je me demandais pourquoi je ne pouvais perdre du poids qu’en été. Depuis quelques années, malheureusement, j’ai aussi du diabète de type 2. Malheureusement, en hiver, tout s’est aggravé encore et encore plus qu’avant. Ce livre m’a vraiment ouvert les yeux.

Maintenant, je prends 20 000 unités de vitamine D3 + K2 et je me sens presque 10 ans plus jeune. Toutes mes petites douleurs s’améliorent de jour en jour et mon métabolisme fonctionne à nouveau comme avant avec 30, j’ai aussi beaucoup plus d’énergie. Après 10 jours, le kilo est déjà parti et une alimentation saine me soulage beaucoup et me fait perdre l’appétit. Je peux recommander à tout le monde de faire mesurer le niveau de la vitamine D3, de lire ce livre et de commencer une nouvelle vie. Bonne chance, Regina.

5 sur 5 étoiles: le livre a obtenu 10 étoiles et plus et est un incontournable pour tout le monde!

De Silja Gerken, le 5 mars 2015,

Ce livre m’a été recommandé par un très bon ami. J’aurais aimé le lire bien des années plus tôt, il aurait aidé mon père et j’aurais pu économiser beaucoup de temps et d’argent pour des thérapies et des traitements inutiles. Je suis entre autres: j’avais une glande thyroïde malade et depuis décembre dernier, je souffrais entre autres de douleurs cervicales extrêmement fortes, de faiblesse musculaire dans les jambes et de cœur qui s’emballe. C’était parfois si grave que je ne pouvais pas travailler. Dans le livre, Jeff T. Bowles a donné son adresse e-mail (ce qui est déjà beaucoup pour l’auteur, quel auteur le fait déjà, cela signifie du travail et du temps) et je lui ai demandé quelles unités de vitamine D3 que je devrais prendre avec ma plainte. Il m’a immédiatement répondu et m’a conseillé. 000 UI de D3 et deux comprimés du Super K2.

Je n’arrive pas à y croire aujourd’hui, mais après 4 jours, mes plaintes avaient complètement disparu. Maintenant, après deux semaines, je constate même que ma peau est devenue plus ferme au niveau du visage. Mon humeur s’est beaucoup améliorée, j’ai plus d’énergie et j’ai retrouvé des forces. Sauf le matin au lever, ce n’est pas terrible, mais ça va de mieux en mieux. Un conseil pour tous ceux qui ont des problèmes de thyroïde, que ce soit Hashimoto, Basedow, etc., essayez-le. La vitamine D3 joue également un rôle important dans la glande thyroïde. Un autre bon conseil: Sur Youtube, tapez « Robert Franz » et la vitamine D3, c’est une super conférence. Quoi qu’il en soit, il faut aussi s’intéresser davantage à Robert Franz, on ne trouve plus

aujourd’hui de telles personnes. Il clarifie le sujet de la santé et ne demande pas un seul centime pour cela... Mais Jeff T. Bowles est aussi une personne que l’on ne peut pas assez remercier. Sans son expérience audacieuse, peu de gens bénéficieraient aujourd’hui de ses connaissances.

L’importance et l’importance de la vitamine K2 sont importantes, ce qui est décrit en détail dans ce livre. Ce n’est que dans l’ensemble que le grand succès est assuré! Ce livre est le meilleur cadeau pour vos semblables, vos amis et vos amis. Parce qu’il ne sert à rien de garder tout cela pour soi, vous. Je dois le transmettre, ce qui sera également bénéfique pour d’autres personnes bientôt

5 sur 5 étoiles: surprenant, inspirant...

De Silvia Top 1000 recent, le 27 janvier 2015,

Ce livre est tout simplement génial. Un livre écrit de manière chaotique mais dans un langage que le profane de la médecine comprend également – à recommander. Du pur divertissement!

Critique: Les vitamines D3 et K2 sont des vitamines liposolubles et doivent donc être prises avec des matières grasses, par exemple pendant ou juste avant un repas. Je les prends le matin et je ne bois que du café noir, je dois donc prendre une cuillère à café d’huile ou quelques capsules d’oméga-3. Cela n’a pas été mentionné dans ce livre.

J’ai lu que Jeff T. Bowles prenait du calcium et du magné-

sium lorsqu’il prenait la dose extrêmement élevée de D3 et de K2, mais je n’ai pas précisé dans quelle mesure. Cela m’aurait aussi intéressé. J’ai lu d’autres livres sur le sujet, mais celui-ci était le plus divertissant. Néanmoins, il n’était pas moins instructif que les deux autres. Ma mère a osé. Elle prend des inhibiteurs de coagulation sanguine (Marcoumar) à cause du réflexe. Pendant six mois, elle prend 200 mcg de vitamine K2 par jour et cela n’a aucun effet sur sa coagulation sanguine!

La douleur disparaît!

Extrait de l’exbuch du 23 janvier 2015,

J’ai aussi lu ce livre et pris de la vitamine D3 à forte dose. J’avais les pieds très sensibles, c’était difficile à supporter. Après une semaine de prise, ça s’en va. Après avoir été un peu négligent, j’ai commencé à me plaindre du pouce, qui était très douloureux, et je ne pouvais donc pas prendre le pouce dans les tâches ménagères quotidiennes. Après une semaine de prise - et non pas 20 000 iE par jour - ce problème a presque disparu! Merci à ce pionnier et à son auto-expérience!

5 sur 5 étoiles: informations importantes

Du puits d’Isolde, le 27 novembre 2014,

Le livre est très instructif, même si le style d’écriture n’est pas toujours parfait. Je vous propose de le faire à nouveau. Je le recommande vivement. Vous pouvez enfin comprendre claire-

ment l’importance de la vitamine D3 et le rôle de la vitamine K2. J’ai maintenant commencé mon auto-expérience et je surveille l’évolution de ma douleur. De vieilles blessures comme les genoux et les chevilles me font soudainement très mal pendant des jours et sont ensuite presque indolores. Certaines douleurs deviennent plus claires. Malheureusement, je souffre entre autres de fibromyalgie et je pourrais déjà réduire un peu mes analgésiques, même si mon expérience ne dure que deux semaines avec 20 000 UI et j’ose essayer. La livraison a été très rapide.

5 sur 5 étoiles: si vous ne lisez pas ce livre, c’est de votre faute!

De Schubert, le 4 novembre 2014,

Un livre que tout le monde devrait avoir lu. L’importance de la vitamine D3 pour nous tous sera évidente lorsque vous lirez ceci. Depuis environ trois semaines D3 avec 2 x 2 000 UI pris et pendant deux semaines fortement dosé avec initialement 50 000 puis une semaine à 100 000 UI. Au début, je prendrai 50 000 UI une fois par semaine. En janvier, je ferai une prise de sang. Et je suis impatient de voir mes résultats. Une chose que je peux dire maintenant, c’est que je me sens très bien et que je dors à nouveau parfaitement. J’ai déjà perdu 3 kilos. C’était facile, car je n’avais ni faim ni appétit pour les sucreries.

Merci à l’auteur pour ce livre!

J’étais curieuse de lire ce livre, et

j’ai décidé récemment de faire une cure de vitamine D. Depuis plus de 10 ans, j’essaie de contrôler mes douleurs musculaires et articulaires, ainsi que bien d’autres symptômes étranges. Les diagnostics recueillis vont de différentes espèces rhumatoïdes en passant par un stade pré-SEP ou même aucun « pas de diagnostic ». J’ai organisé les années avec « pas de diagnostic » - lorsque les douleurs musculaires devenaient trop intenses, je prenais une dose très élevée de magnésium - ce qui m’apportait un soulagement net en un à deux heures. Mais avec les autres symptômes, bien sûr, le magnésium n’a jamais aidé. Maintenant, j’ai observé deux symptômes complètement nouveaux, qui sont devenus de plus en plus intenses au cours des deux dernières années: j’ai augmenté de manière significative et j’ai transpiré (surtout la nuit) tout autant.

Mon médecin a fait cela pour accompagner ma profession. En tant que consultante d’entreprise, j’aurais beaucoup de stress et beaucoup trop peu de mouvement.

Il y a un mois, j’ai vu une émission à la télé du matin: « La transpiration de la tête » est un symptôme de carence en vitamine D3. Vu et oublié immédiatement. Quand j’étais en vacances une semaine plus tard et pendant le repas du soir juste devant la porte de l’hôtel, parce que je courais dans la chambre « chaude » juste pour transpirer, je me suis souvenu de l’émission télévisée et j’ai simplement décidé de prendre de la vitamine D3 pour voir si j’avais de la transpiration dans la poignée. Je ne pensais ni aux muscles, ni à aucun autre « problème de santé ». Même lorsque je suis

tombé sur divers symptômes de carence dans une recherche sur Internet, ils ne m’ont pas intéressé, mais je voulais juste savoir quelle serait une bonne dose. Maintenant vient pour moi « le marteau ». J’ai essayé 20 000 UI par jour et après 4 jours je ne transpire plus (ni la nuit ni le jour), après 10 jours j’ai perdu 5 kg. Je me sentais beaucoup plus énergique, j’avais envie de faire du sport et moins de faim. Je me sentais beaucoup plus agile – bien que les douleurs musculaires soient à nouveau présentes.

Mon bien-être s’est amélioré en quelques jours, si bien que je voulais simplement comprendre les liens. Je suis tombé par hasard sur ce livre chaotique. En fait, il ne mérite que 3 étoile, ce ne serait pas l’effet sensationnel de la vitamine D3 que ce livre décrit. Je suis sûr que le grand nombre de critiques positives est plutôt dû à l’effet de la vitamine D3 qu’au livre. L’auteur mérite toute notre reconnaissance pour son affirmation de soi et sa collaboration à partir de différentes sources. La présentation n’est pas à la hauteur, elle ne s’arrête pas à la couverture. Cependant, le livre est vraiment facile et rapide à lire. En deux heures, on le termine.

5 sur 5 étoiles: sensation!

Par Richard Mackenrodt, le 29 septembre 2014,

Ce livre n’est pas facile à lire, car Jeff Bowles est médecin et non auteur. Mais qui s’en soucie? Le livre est quand même une sensation absolue! Quiconque commence simplement l’auto-expérimentation avec une D3 fortement dosée le sait déjà après très

peu de temps: rien n’est inventé dans les divers rapports d’expérience hymniques, tout est vrai. La puissance de créativité augmente considérablement, les performances physiques aussi, l’humeur en tout cas, on n’est plus fatigué, ni le matin ni le soir, on est présent comme rarement auparavant, pour parler de puissance. Prendre ce remède absolument naturel en combinaison recommandée avec de la K2 est la meilleure chose que vous puissiez faire. Aucun effet secondaire. Une grande chose.

5 sur 5 étoiles: un livre qu’il a en lui-même merci!

De IQ`S`, le 16 août 2014,

J’ai dévoré le livre en trois jours, savourez-le. Il faut d’abord qu’un détective privé nous emmène, Les courageux - toujours agréable d’entendre l’oncle DR. , Réveillé pour secouer! En 2008, un accident a eu une fracture hépatique maligne très compliquée, les médecins ont dit « Vous devez vivre. » Vous pouvez avoir les pieds raides ou avaler toute votre vie Ibuprofène/Diclofénac & Co et l’estomac là-dedans, prenez-le mieux L’oméprazole (toutes les doses élevées) Que le corps stocke le truc mais dans l’intestin et avec le temps ma flore intestinale et tout mon système immunitaire sont brisés - personne ne me l’a dit... Je suis devenu de plus en plus malade et plus faible et déprimé, avant la douleur jusqu’à maintenant 2014. Sincèrement, beaucoup, de merci à l’auteur. Et salutations à tous. « Faites-vous confiance. ». Cela en vaut la peine.

Merci et bon moment à tous + « bonne » santé «! » Astuce –

ci-jointe: « Chlorure de magnésium » (Salz-Schwarzmann/Amazon) plus d’informations/Internet bains de pieds réguliers – dans la baignoire... Il y a environ 47 % et bien 99 % – ce dernier a même une qualité alimentaire – Avec le rapport de mélange en relation avec de l’eau bouillie ou de l’eau de source achetée, beaucoup la prennent aussi par voie orale – comme le dit Stamperl... Je le mélange comme dans ma vinaigrette même... S’il vous plaît, n’y allez pas – le truc a un goût très amer... Nécessaire – ce n’est pas le truc de tout le monde.

Pour chaque fois une suggestion sur sa santé à laquelle réfléchir,

D’un client Amazon, le 11 août 2014,

Nous sommes maintenant depuis quelques semaines fortement dosés pour reconstituer la vitamine D. J’ai acheté ce livre pour voir ce que l’auteur a obtenu avec sa « dose élevée ». Honnêtement, cela m’a impressionné et n’a fait que confirmer qu’il continue à se remplir de D. Mon partenaire et moi allons mieux avec cette vitamine plus de vitamine K2 et de magnésium tous les jours. Mon partenaire a eu un AVC il y a six mois. Mais maintenant, grâce à la vitamine D, il va bien mieux qu’avant l’AVC. Si seulement tous les temps ne croyaient pas toujours que vous vouliez louer un miracle ici. Les gens sont eux-mêmes à blâmer pour ne pas vouloir améliorer leur qualité de vie. Je suis venu à ma clinique de vitamine D. Cependant, j’ai une dose plus élevée tout seul. Et nous ne le regrettons pas. Même notre

médecin traitant dit que c'est mieux pour nous avec nos analyses de sang. Mon partenaire a eu des problèmes avec son genou pendant 20 ans. Il ne pouvait pas faire de longues périodes pendant des années sans douleur au genou. Tout est parti. Il avait des problèmes avec les épaules. Il devrait être opéré. Ensuite, du plâtre pendant plusieurs mois. Il n'en a plus besoin. L'école va mieux. Il y a encore beaucoup de chantiers que je pourrais encore signaler ici, mais cela briserait probablement d'abord le cadre et deuxièmement, je crois que jusqu'à présent, presque personne ne lit, car ils ne peuvent pas croire que cela fait vraiment ce que cela fait. En conclusion, je dirais alors que mon allergie au soleil que j'avais depuis 25 ans a disparu. Je remercie Jeff T. Bowles qui a lu les critiques ici pour ce livre informatif avec ses idées et ses conseils! Merci d'avoir écrit ce livre!

Simple et ingénieux,

De Almut Hauschild, le 15 juillet 2014,

J'ai lu le livre pendant une semaine et j'ai immédiatement commandé de la vitamine D3 et de la vitamine K2. Je prends donc 40 000 UI par jour pendant six jours. De nombreux petits symptômes de ma SEP ont tout simplement disparu. La distance de marche s'est également améliorée, passant d'environ 20 mètres avec une aide à la marche à environ 50 mètres sans aide à la marche. Je suis enthousiaste. Je vais encore faire environ 20 jours de prêt et ensuite faire la prise de sang. Le livre est-il réellement en français?

Les effets miraculeux de doses extrêmement élevées de vitamine D3,

De Movie Fan, le 1^{er} juillet 2014,

L'année dernière déjà, j'ai commencé à prendre de la vitamine D3 à cause de douleurs massives aux épaules et aux hanches qui me rendaient presque immobile. J'ai déjà lu le livre « Healthy in 7 Days » du Dr R. Helden. En Autriche, c'est comme une course à la broche pour obtenir de la vitamine D3 à haute dose. L'incapacité des hommes prend des formes menaçantes. Ainsi, seule la commande à l'étranger a réussi. J'ai augmenté ma dose de vitamine D3 contre la recommandation de mon médecin traitant et je me sens vraiment bien à nouveau. La vitamine D3 (+ calcium + magnésium + vitamine K2) est super importante! Informez-vous sur Internet et dans des livres comme celui-ci!

5 sur 5 étoiles: très bien,

De Ute-Maria Eibl-Wolferstetter, le 13 juin 2014,

Je suis très malade depuis 30 ans, d'une collagénose indifférenciée avec de nombreuses calcifications au niveau des mains, des pieds, des coudes et des genoux. En trois semaines, de 43 ng à 70 ng de haut. Mon genou d'athlète gauche a beaucoup mangé pendant des jours et va beaucoup mieux maintenant. Cela va encore augmenter. Un bon livre et un bon conseil. Merci. Voyons si les fortes calcifications s'améliorent. Ensuite, faites-moi un nouveau rapport.

1 sur 5 étoiles: aucune réaction

De Dieter Stasiak, le 16 mai 2014,

Après avoir pris 50 000 unités de vitamine D3 et une capsule de vitamine K2 par jour pendant 30 jours, je n'ai pas constaté d'effet notable. Au contraire, en tant qu'antialcoolique et non-initié, j'ai ressenti des problèmes de concentration et des problèmes de planification des procédures logistiques. J'ai arrêté ce médicament maintenant.

Ambi Valente il y a deux ans,

L'absorption de vitamine D3 a probablement déclenché ou déclenché un problème de magnésium. L'interaction entre la vitamine D, le magnésium, le calcium, la parathormone et le potassium est extrêmement complexe, voir ici: http://www.hp-intensiv.de/heilpraktikerschule-frankfurt-hanau-offenbach_028.htm. Il ne faut donc jamais prendre l'un d'entre eux comme « élément de base » (en tout cas pas à dose aussi élevée!), sans tenir compte en même temps des autres. Sinon, des réactions indésirables sont préprogrammées (surtout en cas de carences sévères) en raison d'un nouveau déséquilibre, peut-être encore plus important, du minéral ou des hormones.

5 sur 5 étoiles: informations précieuses,

Par A. Schäfer, le 10 mai 2014,

Le livre est un enrichissement, je l'ai lu avec beaucoup d'intérêt. Ensuite, j'ai pris Dekristol et K2 et j'ai immédiatement commencé à en prendre. Ma première impression après quelques jours a été que la fatigue diurne a beaucoup diminué et que j'ai un sommeil plus profond. Bref, une grande partie de ce que l'auteur écrit, je peux le confirmer jusqu'à présent. De plus, le livre se lit facilement et de manière compréhensible et il est pour moi une grande aide pour les personnes qui veulent faire quelque chose pour leur propre santé.

5 sur 5 étoiles: bon livre,

De Tmunde, le 29 avril 2014,

J'avais déjà le livre en bonne santé en sept jours et il y a plus d'un an, j'ai pris de la vitamine D. Puis quatre jours avec 100 000 UI, puis avec 4 000 UI - 6 000 UI. À ce moment-là, je n'ai pas pu constater de réelle amélioration. J'avais alors 48 ans et 83 kilos + un travail énergique mais probablement un dosage trop faible, je n'avais pas pris de K2 à ce moment-là.

Maintenant, après avoir acheté ce livre ici, une semaine avec 90 000 – 100 000 UI, puis 40 000 – 50 000 UI avec 4-5 Super K2 supplémentaires, non seulement le bien-être est bien meilleur, mais aussi les épaules secouées par des années de pressions bancaires et d'autres exercices sportifs. Environ trois semaines de D3 + K2 fortement dosé nettement moins. Les exercices sont de moins en moins fréquents ces dernières années, presque uniquement des pressions bancaires dues à des douleurs à l'épaule. Après avoir pris main-

tenant 40 000 – 50 000 + 4-5 Super K2, j'ai pu à nouveau intégrer de nombreux exercices à mon programme et j'ai même été étonné d'une augmentation de la puissance.

Je ne peux que recommander ce livre à tout le monde à un prix avantageux.

5 sur 5 étoiles: livre vitamine D3 = Snnen-vitamin

D'un client Amazon, le 25 avril 2014,

J'avais déjà lu ce livre en anglais, maintenant je voulais l'avoir en allemand pour un ami. Je peux confirmer beaucoup de choses du livre, entre autres, que j'avais de fortes douleurs à la hanche des deux côtés, mais en prenant de la vitamine DI, je ne les ressens plus.

5 sur 5 étoiles: excellent livre, mais attention à une éventuelle carence en magnésium,

De Franz Simon, le 14 avril 2014,

Je voudrais tout d'abord remercier Jeff pour les conseils et astuces que nous avons reçus de sa part. Concernant le contenu et l'utilisation de ce livre, je ne peux que me rattacher à la plupart des autres critiques. Je voudrais ici attirer l'attention sur l'importance de prendre de la vitamine D3 en cas d'éventuelle carence en magnésium.

Pour en revenir à notre histoire: Ma belle-mère a lu le livre de Jeff et a commencé un don de sang qui a montré 17 ng de vitamine D3, l'apport forte-

ment dosé recommandé avec prise de dose ultérieure. Environ trois mois plus tard, elle a eu des escarres et des douleurs au cœur. Les examens à l'hôpital ont révélé des anomalies sur l'ECG à long terme (limite). La recommandation de se faire implanter un stimulateur cardiaque, elle n'a pas voulu l'accepter et s'est tournée vers Jeff pour lui demander s'il y avait un lien avec l'apport en vitamine D3. Jeff a répondu rapidement et a souligné qu'il pouvait s'agir d'une carence en magnésium. Comme ma belle-mère n'avait pas encore fait d'analyse sanguine, elle a simplement pris du magnésium (500 mg par jour) et a reporté la vitamine D3 pendant environ deux semaines. En attendant, elle va bien. En ce moment, elle est toujours en train d'obtenir un deuxième avis d'un cardiologue. La tendance montre cependant qu'un stimulateur cardiaque ne sera pas nécessaire et que l'attaque était probablement liée à la carence en magnésium susmentionnée associée à une neurochirurgie cardiaque. Le taux actuel de vitamine D3 est maintenant de 68 ng, de sorte qu'elle continue à prendre la dose. Son amie, de qui elle a reçu le conseil du livre, avait le sang épais et a donc eu une crise cardiaque. Grâce à un dosage élevé et à la prise de doses ultérieures, son sang est à nouveau complètement en ordre. J'espère que ce livre, qui souffre de symptômes similaires, pourra être aidé par les lecteurs.

5 sur 5 étoiles: l'illumination!

Par Lisa Steigel, le 31 mars 2014,

C'est vraiment courageux, fortement recommandé contre toute vision conventionnelle de la vitamine D3. Le monde a besoin de tels penseurs et de personnes qui expérimentent de manière sensée. Je prends de la vitamine D3 depuis deux semaines (vitamine K2) et je constate une amélioration pour la première fois depuis des années. J'ai l'impression de me réveiller du « sommeil hivernal ». Je suis très confiant que mes genoux (arthrose) s'améliorent. Je ferai un compte rendu plus approfondi. Parce que j'aime accepter que le livre n'est pas écrit de manière professionnelle.

Un livre absolument super génial,

Par Andrea Dietl, le 28 février 2014,

Je recommande à tout le monde de lire ce livre, si la médecine scolaire ne progresse pas, la vitamine D3 à haute dose aide vraiment. Je vais nettement mieux depuis que je prends de la vitamine D3 et K2. Absolument plus de problèmes. Les maux de tête ont disparu et je peux à nouveau dormir. Merci à Jeff T. Bowles.

Absolument lisible...

De Geli & Toto Esch, le 18 février 2014,

J'ai lu le livre en une journée, puis j'ai commencé la thérapie en quelques jours... Au début, 10 000 UI puis jusqu'à 40 000 UI. Puis j'ai remarqué cependant de légers effets secondaires sous forme de vertiges... Je suis

depuis trois semaines maintenant sous 30 000 UI et je remarque que j'ai beaucoup plus d'énergie, et mes problèmes d'épaule-cou ont presque disparu... Certains de mes patients (je suis physiothérapeute et acupuncteur) ont également décidé de cette « auto-expérience » après examen et sont tous positivement surpris... Restez en tout cas... Un des meilleurs livres des dernières années!

5 étoiles sur 5: expérience avec D3 fortement dosé,

De Peter Prinsch, le 2 février 2014,

Après l'achat de la lecture très informative, que j'ai déjà lue plusieurs fois, j'ai commencé il y a environ 6 semaines la prise de D3 et K2, comme décrit dans le livre. Après une semaine, j'ai pris 30 000 UI et l'ai augmenté progressivement jusqu'à 100 000 UI. Un test de laboratoire a maintenant montré un taux de D3 de > 100 ng/ml, je vais donc continuer avec 20 000 UI. Pour mon corps, le dosage élevé n'a posé aucun problème, à part le fait que je n'étais plus fatigué le soir et que je pouvais dormir moins bien. Mes maux de dos se sont déjà améliorés et j'ai quelque chose dans les genoux. Je suis très curieux de savoir ce qui va changer dans les mois à venir et j'en parlerai plus tard.

J'ai trouvé très intéressants les syndromes du sommeil hivernal et la réparation incomplète des symptômes physiques dus à une carence en vitamine D3 décrits par Jeff Bowles. Les témoignages de Jeff Bowle m'ont éclairé et motivé à prendre de

fortes doses de D3 et K2.

Enfin une déclaration claire,

De Sheldon, le 8 janvier 2014,

L'auteur rapporte sa propre expérience avec la D3 et n'oublie pas de mentionner que la K2 est également extrêmement chère, comme le dit un médecin allemand, qui a également écrit un livre sur la D3 et selon ses instructions dans le livre, moi et deux autres personnes qui ont agi et plutôt le contraire s'est produit: au lieu d'être en forme et frais, plus de fatigue et de flegmatisme. Jeff Bowles n'est pas un auteur né, mais son expérience et sa connaissance de ce sujet à partir de plus de 50 000 études au fil des ans font de lui un expert à mon avis et depuis que je prends de la K2 à la D3, exactement ce qui est décrit se produit: d'abord, les anciennes douleurs dues à d'éventuelles blessures sont libérées et si l'on persiste, elles disparaissent et on ne les voit plus jamais, et cela se ressent déjà après 14 jours, l'humeur est meilleure, on se sent plus agile et dynamique. Je suppose que parfois, après quelques semaines ou quelques mois, la prise peut encore augmenter beaucoup. Ce livre est absolument lisible pour tous ceux qui veulent s'attaquer à toutes les carences qui les entourent et ne veulent pas simplement prendre les vitamines recommandées par le médecin, car la D3 est une hormone indispensable au corps humain!

Client Amazon, il y a 6 mois,

Bonjour, je peux deviner à quel

médecin allemand vous faites référence. J'ai également commencé son livre avec des doses élevées. Il devrait s'agir de 4 jours pour 100 000 UI. Seulement trois jours se sont écoulés. J'ai pris 4 gouttes de 2 500 UI par jour, mais après deux jours, j'ai un sommeil agité et un rythme cardiaque léger. Comme je peux paniquer, et quelque part sur Internet, j'ai lu un cas similaire. Heureusement, j'avais commandé les gouttes de D3 avec K2 (mais je ne les ai pas prises, car ce n'était pas expressément recommandé). J'ai immédiatement pris du K2 et exposé pendant deux jours au D3. Les effets secondaires ont rapidement disparu. Maintenant, je prends une « dose de conservation » de 6 gouttes (6 000 UI/jour) + K2 et je vais très bien. Dans d'autres sources, il est dit qu'une dose extrêmement élevée à court terme pourrait également avoir l'effet inverse, car le corps a une régulation naturelle contre le surdosage de D3. Cordialement

5 étoiles sur 5: sans danger par inadvertance! Calculs biliaires de la vésicule biliaire,

Le 4 janvier 2014,

Une prise de vitamine D à forte dose (100 000 UI par mois) ne diminue ni la fréquence ni la gravité des infections des voies respiratoires supérieures. Les médias en ont récemment fait état, en faisant référence à une étude menée par des scientifiques néo-zélandais.

L'étude a porté sur 322 personnes en bonne santé, âgées en moyenne d'un peu moins de 50 ans. Elles ont reçu une dose initiale de 200 000 UI de vitamine

D3 sur 18 mois (!) et un mois plus tard, 100 000 UI ou une dose factice. On ne sait pas si les personnes testées n'avaient pas déjà un taux de vitamine D suffisant au début de l'étude et qu'il ne fallait donc pas s'attendre à des différences significatives. Plus intéressant, cependant, est l'absence de référence dans l'évaluation: l'étude a duré 18 mois! Pendant plus d'un an et demi, les participants ont pris 100 000 UI (initialement 200 000 UI ont été administrées à un mois d'intervalle).

S'il n'y avait eu que des effets secondaires mineurs ou même des dommages causés par la thérapie à forte dose, ils auraient été répertoriés. Mais il n'y a pas eu de tels incidents!

Par conséquent, si vous avez toujours peur des effets secondaires désagréables à des doses élevées (à part les personnes présentant des taux de calcium anormaux), cette crainte est susceptible d'être prise en compte par l'étude.

Je voudrais transmettre une expérience personnelle:

Au début de l'été 2013, j'ai constaté une carence en D3 (6,3 ng/ml au lieu de la valeur cible de 30 ng).

La recommandation médicale était de 400 UI par cabinet privé (interniste) et de 800 UI (orthopédiste). En fait, selon la recommandation (Livre: Healthy in 7 Days), j'ai pris plus de 100 000 UI pendant 7 jours, puis 50 000 UI tous les 10 jours, ce à quoi j'ai fait référence plus de [...].

À peu près au même moment, on m'a conseillé de me faire opérer de la vésicule biliaire, car

on a découvert de gros calculs.

En plus de la vitamine D3, j'ai pris 1 litre de jus de pomme par jour et j'ai remplacé toutes les graisses de cuisson par de l'huile de coco. Seulement six semaines (!) après le diagnostic de la bile, mon urologue m'a demandé pourquoi je voulais « me débarrasser de ma bile ». Il venait de trouver quelque chose de sale. La bile était par ailleurs tout à fait normale! Étant donné que je suis malade chronique (syndrome de fatigue chronique), je n'ai pu enregistrer aucun regain d'énergie en raison de l'amélioration de mon miroir D3, comme mes intervenants précédents, cependant, les conditions de la maladie de base sont complètement différentes. Je suis déjà heureux si un « chantier » pouvait être vérifié sous la forme de la bile cicatrisée.

Au moins, depuis lors, les rhumes sévères, comme d'habitude en automne/hiver, ont été épargnés. Postface:

L'importation de médicaments en provenance d'Angleterre peut s'avérer difficile, car l'Angleterre ne fait pas partie de la zone euro. En revanche, une commande aux Pays-Bas ou en Belgique s'effectue au sein de l'UE et de la zone euro. Cela signifie également que les colis ne doivent pas passer par un contrôle douanier.

Anticoagulants Vitamine K Des études montrent que jusqu'à 45 mcg de vitamine K2 par jour n'ont aucun effet sur l'effet des inhibiteurs de la coagulation sanguine (<http://www.vitaminexpress.org/en/vitamin-k2-wirkung>). Les aliments contenant de la vitamine K devraient également être sans danger (<http://www.mri.tum.de/sys->

tem/files/medizinische_einrichtungen/Vitamin%20K.pdf). Avec une petite recherche sur le Web, vous trouverez encore beaucoup d'informations sur la vitamine K et les inhibiteurs de la coagulation sanguine.

4 étoiles sur 5: merci pour l'auto-expérience...

Extrait de livret, le 3 janvier 2014,

Le style d'écriture demande un peu d'adaptation... Un peu taquin, mais quiconque vient de tomber sur ce sujet pour améliorer sa santé et son bien-être et se sent tiraillé entre les deux, est fortifié par ce petit livre Sunhormone à fortes doses à essayer.

Je l'ai fait, mais dans la recommandation de dosage, je pensais davantage au livre « Healthy in 7 days ». Et oui, je suis déjà très satisfait des résultats depuis trois semaines maintenant. Je me sens éveillé, plein d'énergie, de bonne humeur, et surtout, la douleur autour du nerf sciatique a enfin diminué. Je remercie l'auteur pour son courage, qui m'a finalement donné l'impulsion.

3 sur 5 étoiles mitigées

De Doddelbacke, le 24 novembre 2013,

Le livre est écrit de manière très peu structurée et contient en partie un contenu « teaser ». En raison de mes douleurs à l'épaule, j'ai pris quotidiennement 20 000 iE de vitamine D3 et après deux semaines, j'ai constaté une amélioration significative. Si

vous vous attendez à un guide factuel, ce livre est sur le « Holzweg »

5 sur 5 étoiles: 1 000 Merci pour ce livre, scoliose maux de tête douleur au genou,

De Fabrice P., Le 10 octobre 2013,

Malheureusement, les connaissances de ce livre sont souvent méprisées ou bien on n'est averti que par les médecins et les pharmaciens qui interdisent strictement les doses élevées de vitamine D.

Après avoir lu ce livre, j'ai bien sûr eu envie d'expérimenter moi-même. Deux ou trois fois par semaine, je souffrais de maux de tête causés par mon cou durci et mes épaules qui craquaient.

De plus, j'avais mal aux genoux pendant le stress sportif en raison de la surcharge des années passées de basket-ball. Ma petite amie souffrait depuis des années d'une scoliose (colonne vertébrale), qui a été traitée par plusieurs médecins et beaucoup d'entraînements, afin de ne pas aggraver les symptômes. Après quoi, j'avais maintenant des préparations de D3 à la pharmacie et bien sûr, je n'ai reçu que des avertissements en cours de route (mais aussi en ce qui concerne la K2, car selon les pharmaciens, trop de K2 avec trop peu de D3 dans le corps se dépose), et la K2 sur Internet (MenaQ7 de Natto) était arrivée, elle pouvait maintenant partir. En même temps, je l'ai donné à ma mère (45 ans) et à ma grand-mère (70 ans).

Les résultats après 6 semaines de

« cure » de D3 avec des quantités relativement faibles de D3 sont étonnants.

Ma dose: 7 000 UI de D3 + K2

Une le matin et c'est énergisant. Mes genoux sont maintenant beaucoup plus résistants. Normalement, je pouvais à peine jouer au football avec le chien pendant dix minutes et courir. Maintenant, il ne pouvait plus y avoir de fin, car les douleurs aux genoux ne se produisent plus. Le mal de tête, qui survit encore et encore en raison d'une forte charge sur le dos, est augmenté de deux à trois « crises » par jour. Une toutes les six semaines. Mère: 10 000 UI de D3 + K2 Ma mère rapporte également qu'elle est « pleine d'énergie »; leurs douleurs à l'épaule (semblables aux miennes) associées aux maux de tête sont presque oubliées. Grand-mère: 5 000 UI D3 + K2 D'après les rapports de ma grand-mère, on peut voir que ses douleurs, associées à de fortes douleurs lors du levage et de la flexion, appartiennent à peine sa vie quotidienne et qu'une articulation artificielle du genou, qui ne pouvait plus être inclinée à 90 degrés, mettait du temps à cicatriser. Elle peut toujours la pince davantage.

Passons maintenant à la plus grande et la plus belle expérience de D3.

Petite amie: 6 000 UI D3 + K2

Mon amie est venue aujourd'hui chez le médecin et a pu me dire en souriant que son médecin avait du mal à y croire, mais son dos était droit.

Elle a eu une longue conversation avec elle, parlant de sa dose accumulée de D3. Le médecin,

étonnamment, était très intéressé et a même suggéré qu'elle lui prescrire une certaine préparation liquide de D3 hautement dosée après une analyse de sang, que nous ferons bientôt. Ce que je ne sais malheureusement pas exactement, et aussi ce qu'ils savent de l'interaction de D3 et K2.

Conclusion: Ce livre vaut la peine d'être acheté. Merci à Jeff et à son travail acharné. Ces découvertes sont elles ont été précieuses, non seulement parce que nous avons pu faire un pas de plus loin de l'industrie pharmaceutique avec ce livre, mais aussi parce que nous pouvons désormais assumer davantage de responsabilité pour notre propre santé. Je vais le proposer au plus grand nombre de personnes possible, au moins une aurait dû traiter de ce sujet. Après la prise de sang qui aura lieu dans deux à trois semaines, nous passerons à la phase suivante et prendrons des doses encore plus élevées, si nécessaire avec consultation de notre médecin,

Bonjour Christophe,

Les informations sur le produit sont en fait très bonnes! Nous arrivons à 5 000 UI par jour (valeurs mesurées autour de 50-60 ng/ml), mais cela dépend aussi du poids (chez nous pesons environ 75 et 80 kg) nous prenons également du K2 (100 mcg par jour) ici les recommandations légèrement différentes (100 – 200 mcg par jour). Ce qui est important de mon point de vue, c'est du citrate de magnésium, de la vitamine D3 nécessaire à la conversion Dans le foie et les reins Magnésium, s'il n'y en a

pas assez, il y a souvent des effets secondaires (par exemple des convulsions) voir aussi dans le lien: http://www.vitamin-d-kaufen.com/blog/vitamin_d_magnesium/

avec le calcium il y a des points de vue différents,

Bonjour, j'ai souvent commandé chez WLS, beaucoup de D3, K1 et K2, les deux sont très importants dans le combi, et aussi d'autres produits vitaminés de cette société. Depuis deux ans, je n'ai jamais eu de problème avec l'expédition, qui était toujours avec moi avec Hermès. Derrière les doses élevées de D3, je ne peux que confirmer ce qui est dans le livre... Même mes animaux reçoivent maintenant de la D3, mes chats trois fois par semaine 2000 unités. Si vous le transposez aux humains, cela donne quelque chose de bien. Chez un cochon d'Inde, qui n'a pas vraiment une espérance de vie aussi élevée, j'ai, comme il l'a montré à 7 ans, des symptômes de fatigue notables, ce qui signifie généralement une vie supplémentaire d'un quart d'année maximum, encore trois ans avec une santé et un bien-être optimaux. L'âge moyen des cochons d'Inde est généralement de 4 à 8 ans. Le mien avait presque 11 ans. Je suis sûr que cela a causé la D3, car à partir de ce moment-là, il s'est rapidement amélioré, il est redevenu en forme et est devenu père six mois plus tard.

Je peux dire avec certitude que la livraison via les produits WLS fonctionne très bien pour moi. Bonjour Manfred

Je vous avoue à l'avance que je

l'oublie souvent. Mais environ 4 fois par semaine, j'y pense, puis je prends entre 50 000 et plus, jusqu'à 100 000 UI. Pour cela, j'ai les gélules de wls à 50 000 UI, puis le decristol à 20 000 UI. Je me sens beaucoup mieux en général. J'ai eu une évolution rapide de la borréliose (inflammation, douleur dans tout le corps, déchirures des fibres musculaires, engourdissement des extrémités, etc.) en un an. Au début, je ne prenais qu'environ 20 000 UI depuis que j'ai lu ce livre, donc depuis le 14 mars, j'ai la dose augmentée.

D3 J'ai déjà pris plus longtemps, même un cochon d'Inde, qui aurait dû mourir au plus tard à 8 ans, a tenu presque 11 ans. À 8 ans, il était déjà si fatigué et faible que je ne m'attendais qu'à quelques semaines. Ensuite, j'ai donné à l'animal tous les deux jours 1000 UI, donc une goutte d'huile Vigantol, maintenant il reçoit aussi mon vieux chat, qui était déjà assez fatigué. Tous les deux jours une capsule de 2000 UI. Maintenant, elle grimpe à nouveau sur tous les arbres, a un beau pelage et est aussi effrontée et effrontée qu'un petit chaton. L'effet placebo est donc exclu.

Salutations de Marietta A un beau pelage et est aussi effronté et effronté qu'un petit chaton. L'effet placebo est donc exclu. Salutations de Marietta A un beau pelage et est aussi effronté et effronté qu'un petit chaton. L'effet placebo est donc exclu. Salutations de Marietta Bonjour, je suis assez curieuse et je pose la question en rond pourquoi ne pas utiliser de lampes UV-B? Celles-ci sont également utilisées chez les reptiles pour leurs valeurs en vitamine D. Je veux dire, c'est alors avec les pilules que l'approvisionnement n'est

plus un problème ou devrait-il l'être? À votre liste encore un autre plus: j'ai un cochon d'Inde, qui a presque 12 ans. Il avait des pattes rhumatismales, le poil était déjà terne et l'appétit devenait de moins en moins important. J'ai commencé avec 500 UI et je suis maintenant à 1 000 UI par jour sous forme de gouttes. Mon cochon d'Inde est à nouveau en pleine forme, les poils brillent, les yeux aussi, il peut à nouveau courir, si lentement, l'appétit est comme avant, et sa "femme" ne peut plus se plaindre. Même cela fonctionne à nouveau, même si je n'ai pas ressenti de telles sensations depuis plus de deux ans... La seule chose qui se trouve à la limite est peut-être une autre réalisation intéressante, qui n'a pas encore été mentionnée dans ce livre. Gabriele Feil

Aux doses élevées, j'étais tout simplement trop sceptique et j'ai commencé avec 5 000 UI. En fait, je me sentais bien au début, mais après quelques jours, j'ai eu de la diarrhée et de la goutte. Ensuite, j'ai le détail de D3 qui est exactement durchgelsen – beaucoup de texte. Il a été décrit que D3 peut parfois entraîner des niveaux élevés de calcium dans le sang.

Je suis ensuite revenu à un dosage plus faible, et j'augmenterai ma prudence plus tard lorsque les symptômes s'atténueront. Je suis donc étonné que beaucoup de gens parviennent à entrer dans une concentration aussi élevée sans problème. Je prends maintenant du magnésium pour neutraliser un peu le calcium.

De Landeruns.blogspot.de, le 8

octobre 2013,

Après un début lent, l'auteur présente des faits précis sur la D3, construit ses thèses et en tire des conclusions logiques. Bowls écrit qu'il est un homme très actif, qu'il a toujours été blessé au cours de sa vie, qu'il a entraîné autour de lui de nombreuses souffrances pendant longtemps. La guérison de diverses déficiences, voire la guérison de souffrances de longue date, il la doit à lui-même et à sa logique, l'aide à l'auto-assistance, comme on le dit si joliment. Et il n'est pas seul, il suffit d'un moteur de recherche de son choix et il le trouvera immédiatement. Comme j'avais attrapé un rhume il y a quelques jours, je l'ai essayé – bien que plutôt tante aux herbes – moi-même et le résultat: vendredi il n'y avait rien de plus, samedi j'allais beaucoup mieux, dimanche très bien, aucune trace de rhume. Si vous avez toujours « quelque chose », éternellement à la recherche d'un soulagement, peut-être que la vitamine D3 pourrait aider, il faudrait au moins avoir lu le livre, pour sortir à nouveau plus et ne pas périr dans les murs gris de la ville.

5 sur 5 étoiles: excellentes informations

Par csm, le 11 octobre 2013,

Je suis tombé sur ce livre par hasard et j'ai décidé de le commander. Bien que ce ne soit pas le livre le mieux écrit, l'auteur ne prétend pas être un écrivain de métier. Il parle de recherches personnelles (dont il a fait beaucoup). Il inclut également les informations sur la source de

toutes ses informations afin que vous puissiez lire par vous-même si vous vous méfiez.

Cela étant dit, j'ai moi-même augmenté de D3 il y a plusieurs années après avoir lu des articles sur le sujet (environ 3000 UI). Je souffrais de TAS et cela me rendait la vie misérable. Après un certain temps, je ne sais pas vraiment combien de temps cela a pris, mais j'ai progressivement commencé à me sentir mieux et ces symptômes ont disparu. Après avoir lu le livre, j'ai également réalisé que mon fascia plantaire (je ne suis pas sûr de l'orthographe) dans mes deux pieds s'était également éclairci.

J'en suis à 30 000 maintenant (avec Super K) et je n'ai eu aucun problème. J'ai 53 ans et je crois fermement que les médecins ne sont pas des dieux et que nous devons prendre la responsabilité de notre propre santé. Je suis convaincu qu'il existe de nombreux remèdes naturels pour nos maladies; pensez-y, si les sociétés pharmaceutiques découvraient des remèdes à tout, elles feraient faillite. J'ai même entendu un dermatologue dire qu'il aimait les patients atteints de psoriasis parce qu'il ne peut pas être guéri (mon mari en est atteint). J'ai hâte de voir ses résultats dans quelques mois. Son état s'est amélioré de 80 % depuis que j'ai fait des recherches il y a des années et que j'ai commencé à lui donner des compléments alimentaires et que j'ai changé ses habitudes alimentaires (son dermatologue a dit que c'était juste une coïncidence qu'il se soit amélioré).

Mise à jour: après environ un an, j'ai réalisé que les cheveux sur ma tête poussaient. Je sais qu'ils poussent toujours, mais ils

n'ont jamais beaucoup dépassé mes épaules. Je suis une utilisatrice de Wen, donc au début je pensais que c'était ça, sauf que j'utilise Wen depuis environ 5 ans et que la croissance rapide n'a commencé qu'après le début du D3. Maintenant, grâce au D3 et au Wen, j'ai de longs et beaux cheveux jusqu'au milieu du dos, j'ai 55 ans, de plus, personne dans ma famille n'a été malade depuis que nous avons commencé à prendre les doses plus élevées. Pas un seul rhume. Et plusieurs d'entre nous ont été en contact avec des personnes vraiment malades l'hiver dernier là où nous travaillons.

5 étoiles sur 5: je suis un croyant,

Par Chazwat, le 11 octobre 2013,

C'est le 3e livre que j'ai acheté concernant les recherches de M. Bowles. J'ai lu ses recherches sur le régime alimentaire restreint et la mélatonine et maintenant son livre sur les doses élevées de D3. Je suis la mélatonine à la lettre.

Je prends maintenant des doses énormes de D3, j'ai 56 ans et jusqu'à il y a 6 mois (avant la vitamine D3), je ne pouvais pas dormir sur le côté ou sur le ventre à cause de douleurs dorsales extrêmes. Je suis maintenant capable de bouger constamment d'un côté à l'autre, du ventre au dos sans douleur.

Les recherches de Jeff semblent toujours être à la pointe de la technologie, recherchez D3 sur Google et regardez les dates. Les recherches de M. Bowles semblent avoir des mois, voire des années d'avance sur la commu-

nauté scientifique. Je conseillerais vraiment d'acheter le livre et, de l'avis d'un profane, de prendre la vitamine D3.

Charles Waters,

Pensacola FL

Je recommande vivement!

Par Serzer, le 16 octobre 2013,

Je pense que beaucoup d'entre nous manquent de vitamine D et ne s'en rendent pas compte. J'ai été plus exposée au soleil cet été, que jamais, et je m'attendais à ce que mon taux de vitamine D soit élevé. J'ai été surprise de constater qu'il n'était que de 32,6! J'ai commencé à prendre de la vitamine D3, à forte dose et la principale chose que j'ai remarquée jusqu'à présent, c'est que mon sommeil s'est grandement amélioré. Je recommande vivement la lecture des livres de M. Bowles. Bien qu'il admette ne pas être écrivain, les informations qu'il fournit sont très convaincantes et faciles à comprendre. On voit qu'il est passionné par l'apprentissage, la recherche de la vérité et l'aide aux autres.

Ma maladie de Crohn est guérie

Par Kurt W. Fuller, le 20 octobre 2013,

Je dois dire que je suis tombé littéralement sur ce livre. Mais le titre m'a semblé vrai, alors je l'ai acheté (version Kindle) pour un prix très bas.

À l'âge de 53 ans environ, on m'a diagnostiqué une maladie de Crohn grave. Au même

moment, on m'a diagnostiqué un cancer de la prostate. Bien qu'un certain nombre d'urologues différents « écumaient de rage » en voulant retirer la prostate, j'ai décidé d'essayer d'abord la médecine alternative (malgré les objections de tout le monde).

Heureusement, j'ai trouvé un médecin (dans un État à l'autre bout du pays) qui pratiquait la médecine alternative. Il m'a guéri du cancer de la prostate sans chirurgie. Cependant, il a dit que ma maladie de Crohn était beaucoup plus dangereuse pour moi à long terme. J'ai dit que j'avais fait des recherches approfondies sur la maladie de Crohn sur Internet et que tous les sites qualifiaient la maladie d'« incurable ». Il s'est moqué de moi et m'a dit que mon problème était un manque de vitamine D3.

À l'époque, je prenais 1 000 UI de vitamine D3 par jour. Le médecin m'a recommandé d'augmenter la dose à 2 000. Lorsque cela n'a pas fonctionné, il a changé la dose à 4 000. Puis il est passé à 5 000. Puis à 10 000. Puis à 15 000. À 15 000, j'ai finalement commencé à voir une amélioration. Après 3-4 ans, mes symptômes ont disparu.

J'ai maintenant 59 ans. Oh, comme j'aurais aimé lire ce livre il y a des années. Je peux voir maintenant que la stratégie était bonne, mais les doses étaient bien trop faibles. J'ai des amis atteints de la maladie de Crohn qui refusent de s'écarter de ce que « le médecin » dit, malgré leur manque de succès. Peut-être que s'ils lisaient ce livre, ils penseraient différemment. Je ne pourrais pas recommander un livre plus fortement que celui-

ci.

5 étoiles sur 5: trois mois de vitamine D3,

Par Maggie, le 26 septembre 2013,

J'ai commencé à prendre de la vitamine D3 il y a trois mois. J'avais une arthrite extrêmement grave avec quelques déformations osseuses. La douleur était si intense que je me fichais de vivre ou de mourir. Un ami m'a envoyé un article écrit par Jeff Bowles et j'ai commencé à prendre de la vitamine D3 avec de la vitamine K2. Je n'aurais jamais pensé que cela fonctionnerait si rapidement. J'ai pris 5 000 UI et j'ai progressivement augmenté jusqu'à 25 000 UI. Mon test sanguin avant de commencer à en prendre était de 74. Il est maintenant passé à 209. Je vis en Angleterre et les résultats des tests sont différents de ceux des États-Unis. Après seulement une semaine de prise, la douleur a cessé. Je n'avais jamais entendu parler de Jeff Bowles, par Adam, mais je lui ai envoyé un e-mail et il m'a été extrêmement utile. Maintenant, trois mois plus tard, j'ai tellement plus d'énergie, je suis beaucoup plus heureuse que jamais. Je ne veux plus jamais redevenir comme ça. J'ai la maladie de Crohn et je vais continuer à prendre de la vitamine D3 et de la vitamine K2 pour cela aussi. En bref, j'ai retrouvé ma vie.

En lisant certaines critiques, il semble évident que certaines personnes n'ont même jamais lu le livre. Ou que certaines ne font que critiquer et n'ont jamais pris de vitamine D3. Certaines personnes font des commentaires si désagréables

qu'on se demande exactement pourquoi ils sont si désagréables. Si vous avez lu ce livre, vous constaterez que Jeff Bowles a étudié pendant 15 ans, parfois 12 heures par jour sans aucune récompense financière, contrairement à Big Pharma et à d'autres qui ont accumulé d'énormes fortunes. Les médecins n'étudient que pendant 4 ans. Je ne connais pas du tout Jeff Bowles, à part quelques e-mails, mais je lui suis extrêmement reconnaissant pour ses années d'études. Il ne mérite pas tout cela. Si les gens sont impatients de se débarrasser de leur douleur, peu importe l'anglais du livre. Je sais seulement que les années d'études de Jeff ont contribué à me redonner ma vie.

Maggie Troy,

4 sur 5 étoiles: lire le livre en entier,

Par J. Ashton le 2 octobre 2013

Je modifie mon avis car il a été suggéré que je ne suivais pas toutes les instructions de l'auteur. Je suis certainement prêt à admettre ce point. Voici l'avis original: J'ai pris de fortes doses de D3 pendant six semaines. J'ai arrêté parce que j'ai soudainement réalisé que mes étourdissements et ma fibrillation cardiaque pendant la course ou tout effort étaient peut-être dus à la D3. J'ai fait une recherche sur Google sur les effets toxiques des méga-doses, et c'était l'un des effets, notamment des urines foncées et une infection des voies urinaires, dont je souffrais également. J'ai immédiatement arrêté de prendre la D3 et, au bout de six

jours, je n'avais plus ces symptômes. Comme j'ai 69 ans, j'avais d'abord attribué les difficultés cardiaques à la vieillesse. Je suis en bonne santé, je ne prends aucun médicament, je fais de l'exercice régulièrement et j'ai une tension artérielle basse. J'ai donc pensé que le D3 ne pouvait (au moins) faire aucun mal. Mais après ces problèmes bien réels, et maintenant que je recommence à faire de l'exercice sans ces problèmes, je pense que les personnes âgées, en particulier, devraient être conscientes des effets toxiques possibles de cette vitamine.

Autre correction: les infections urinaires semblent avoir été liées à un excès de sucre, et non à la vitamine D3. Je suis maintenant au régime pauvre en glucides et j'obtiens de bons résultats, et si je reprends les fortes doses de vitamine D3 (avec suffisamment de vitamine K2, de magnésium, etc.), je posterai à nouveau.

Tyler Zambori, il y a un an,

Pourquoi tant de gens ne prêtent-ils pas attention aux conseils de l'auteur concernant la prise de vitamine K2? C'est ahurissant.

Ashton, il y a trois ans,

De plus, je ne parviens pas à trouver cette information sur l'urine foncée. Cela fait trop longtemps que je n'ai pas fait de recherche. Je pense qu'il y a une autre cause à ce problème temporaire: je bois tellement d'eau que ce problème est rare.

Ashton, il y a trois ans,

Désolé, je n'avais pas vu ce post avant. Vos suggestions sont très bonnes. Je vais modifier ma critique et vérifier dans K2, et vous avez absolument raison: je n'ai pas lu tout le livre et je ne l'ai pas suivi correctement. Merci!

FAIL y a trois ans,

Salut J,

Je dois faire écho aux conseils des autres intervenants sur le calcium et le magnésium... Très probablement, vos symptômes étaient liés à une augmentation soudaine de l'efficacité de l'absorption du calcium et à une réduction conséquente du magnésium disponible, plutôt qu'à la vitamine D3 directement. Vous avez dit que vous ne preniez pas de suppléments de calcium... Mais juste par curiosité, utilisez-vous des produits laitiers? (Taux élevé de calcium/faible taux de magnésium.)

Merci!

Trimm, il y a trois ans,

Lisez « La vitamine K2 et le paradoxe du calcium » pour obtenir des informations détaillées sur les raisons pour lesquelles il est essentiel de prendre de la vitamine K2 avec de la vitamine D3. La prise de vitamine K2 présente d'énormes avantages, ce qui fait de ce livre un bon complément au livre sur la vitamine D3. De fortes doses de vitamine D3 sans vitamine K2 peuvent être très dange-

reuses (dépôts de calcium sur les artères et les tissus mous au lieu des os). Ensemble, en combinaison avec le calcium, la vitamine A et le magnésium, vous obtenez une formidable synergie de bienfaits. Lisez également Le miracle du magnésium... Vous commencerez à voir comment ces vitamines et minéraux essentiels fonctionnent ensemble pour produire des récupérations étonnantes chez les personnes.

Par Pumpkin, le 6 octobre 2013,

5 sur 5 étoiles: vaut son pesant d'or,

Je pense que j'ai seulement lu environ 5 pages de ce livre avant d'ajouter la vitamine D3 à ma liste de courses, j'ai d'abord acheté la forme de comprimé, maintenant je prends le liquide et les comprimés. Je prenais déjà de la très bonne vitamine A (huile de poisson fermentée) et de la vitamine K2 (beurre de vitamines liquide cru), ainsi que du magnésium transdermique et une cuillère à café par jour de sel de mer celtique Mineral Blend. La seule chose que je ne prends pas sous forme de suppléments est le calcium. J'ai l'impression que mon corps en contient déjà suffisamment. J'ai commencé le régime décrit dans ce livre pour lutter contre les varices, renforcer et cicatriser les os (2 anciennes plaies de fracture) et renforcer mes dents. Cela a fonctionné pour tout et plus.

Je dois ajouter que j'ai également éliminé, environ 150 calculs de la vésicule biliaire en utilisant la méthode Moritz, que j'ai corrigé une carence en acides gras essentiels et que j'ai abandonné les jus de fruits

achetés en magasin. Je fais maintenant mon propre jus, pour obtenir le complexe complet de vitamine C, plutôt que de simplement prendre de l'acide ascorbique, que l'on trouve dans les suppléments de vitamine C. J'ai l'impression d'avoir fait reculer mon horloge biologique et tous ceux que je rencontre veulent connaître mon secret. Je leur dis que ce n'est pas un secret, que les livres existent, allez comprendre.

Le problème est que beaucoup de gens veulent acquérir des connaissances, mais ne veulent pas passer des heures à lire. Je me retrouve donc à fournir des synopsis à des amis dans le besoin. Ce qui est vraiment fascinant dans la prise de doses élevées de ce nutriment, c'est que vous pouvez voir votre corps changer en réponse à celui-ci au quotidien, par exemple au niveau des ongles des pieds. La plupart des gens ont les ongles des pieds assez jaunes et cassants. Une fois que vous commencez à traiter la carence en vitamine D3, vos ongles de pieds poussent d'une couleur rosée, vraiment saine et sont extrêmement faciles à limer et à couper. Mes ongles des doigts sont également complètement différents et il est pratiquement impossible de les casser. S'ils se cassent, ce n'est pas aussi salissant qu'avant, par exemple, la cassure n'est pas aussi nette.

En plus de réveiller votre métabolisme, d'avoir beaucoup plus d'énergie et de réduire votre appétit, j'ai également remarqué que mon seuil de douleur a considérablement augmenté. Cet été, j'ai vécu une catastrophe médicale. En gros, j'ai eu un abcès dentaire qui n'a pas été détecté par deux dentistes et deux médecins aux urgences!

Ma santé s'était améliorée pendant environ trois mois avant cela, et je ne prenais des niveaux élevés de vitamine D3 que depuis environ 6 semaines, lorsque l'abcès a frappé. Eh bien, vous ne le croirez probablement pas, mais j'ai eu trois abcès à la fin, un sur chaque racine, et je n'ai pas pris d'analgésiques, pas même une seule fois! C'est un fait assez incroyable et je suis toujours étonné de ce qui s'est passé, car j'ai pris beaucoup d'analgésiques dans le passé et j'ai aussi eu beaucoup de douleur. La douleur et les analgésiques appartiennent au passé.

Varices? Les miennes étaient de plus en plus graves, j'ai commencé la vitamine D3, je les ai regardées tous les jours pendant un moment, puis je les ai oubliées. Je les ai regardées deux mois plus tard et j'ai pu constater une amélioration majeure. En gros, ce qui se passe, c'est qu'elles diminuent de l'extérieur vers l'intérieur. On dirait des araignées qui rétrécissent? J'ai vraiment hâte de porter des shorts en vacances maintenant, car elles ont considérablement diminué et s'améliorent de minute en minute.

Résistance à la traction accrue: mes os sont maintenant très forts. Toutes ces douleurs ont cessé. J'ai remarqué de grandes améliorations avec l'huile de magnésium et la vitamine K2, mais lorsque j'ai ajouté cela au mélange, les choses ont décollé. En gros, cela ne fait plus mal de soulever des objets. Et quand ils vous disent de renforcer vos muscles et de faire de l'exercice, je pense honnêtement que c'est un tas d'âneries. Si vos os manquent de minéraux et que vous vivez dans le noir depuis 10 mois, il n'y a aucun moyen de

faire de l'exercice sans ressentir d'énormes douleurs. Je peux faire ce que je veux maintenant et ne ressentir aucune douleur. Hier, je suis revenue du supermarché avec 8 sacs de courses lourds. Quand je suis rentrée à la maison, j'ai ouvert le coffre et j'ai accroché les 8 sacs sur un bras et je suis entrée dans la maison. Je fais ça tout le temps. Je ne suis même pas essoufflée quand je les pose. C'est comme s'ils pesaient moins qu'ils ne devraient? Mon mari, qui pensait que j'étais assez peu en forme, déteste que je puisse marcher plus vite que lui, courir plus vite que lui et le soulever plus vite maintenant.

Je suis tout à fait d'accord avec l'hypothèse de l'auteur selon laquelle nous sommes tous dans une sorte d'hibernation technique à moins d'avoir de grandes quantités de vitamine D3 ou d'être exposés au soleil. Peu importe la chaleur de votre bureau/lieu de travail ou de votre maison, à moins que vous n'ayez suffisamment de soleil (ou de vitamine D3), votre corps va simplement accumuler de la graisse et ralentir.

Merci Jeff T Bowles!

Excellente information!

Par un client Amazon, le 12 septembre 2013,

J'ai eu beaucoup de chance d'avoir trouvé ce livre électronique. J'ai fait un test de vitamine D3 le 25 juillet 2013 et mon résultat était de 18. Cela ne m'a pas surprise, car j'ai eu ces chiffres bas pendant des années et je n'ai rien fait à ce sujet. Mes médecins ne s'en sont jamais inquiétés et moi non plus, car je

ne savais pas faire mieux. Je suis une femme de 54 ans. En 1997, mon corps a commencé à se dégrader et quinze médecins et des milliers de dollars ont été dépensés pour essayer de trouver une solution à mes problèmes médicaux. J'ai été orientée vers différents médecins pour différents problèmes.

J'ai un lupus discoïde sur mon cuir chevelu qui a provoqué une perte de cheveux assez importante, d'horribles éruptions cutanées et des lésions sur mon cuir chevelu, mon visage, ma poitrine et mes bras. J'ai commencé à perdre mes cils et mes paupières. On peut parler d'un stress intense! J'étais au stade 5 de la fatigue surrénalienne, je prenais des médicaments pour la thyroïde et bien sûr des médicaments pour les problèmes de lupus. Je ne pouvais pas guérir avec les différents médicaments que je prenais ou les aliments sains que je mangeais. Je suis devenue allergique au soleil. Si je sortais, j'avais des éruptions cutanées sur ma peau exposée. J'ai trouvé le livre électronique et j'ai commencé à prendre 10 000 UI de vitamine D3 avec la vitamine K2, le lundi suivant. Quatre semaines plus tard, j'ai fait une autre analyse sanguine et mon taux de vitamine D3 était à 58.

Je prends maintenant ma vitamine D3 depuis sept semaines. Mes cils, mes sourcils et mes cheveux ont commencé à repousser. J'ai encore du chemin à parcourir pour faire repousser mes cheveux. Toutes mes éraflures ont guéri! Rien de ce que j'avais fait auparavant ne pouvait guérir ma peau. Ma peau est maintenant très souple, j'ai l'impression d'avoir des tonnes de lotion. J'ai subi un traitement de canal, il y a deux

semaines et j'ai été mise sous pénicilline pendant 10 jours (l'endodontiste a dit que j'avais ce problème depuis plus d'un an) et pendant cinq de ces jours, j'ai arrêté la vitamine D3. Mon corps entier a recommencé à me faire mal. Je me sentais tellement mal. J'ai immédiatement recommencé à prendre des vitamines et j'étais redevenue moi-même le lendemain. Je peux maintenant passer du temps au soleil à nouveau. C'est tellement bon.

La semaine dernière, j'ai passé du temps à désherber mon jardin et j'ai été piqué par plusieurs moustiques. Habituellement, ces piqûres sont très inconfortables et je me gratte la peau jusqu'au sang. Pas cette fois. J'ai été piqué et je n'ai ressenti aucune gêne. Ma peau n'a jamais gonflé à cause des piqûres et elles ne m'ont pas démangé. Pour moi, c'était incroyable. J'ai bientôt un rendez-vous chez le médecin et je demanderai un test de la thyroïde et un test du taux de vitamine D3 pour voir où j'en suis. Je veux arrêter de prendre mes médicaments. Je souhaite augmenter ma vitamine D3 à 20-30 000 UI. J'ai encore du chemin à parcourir. J'ai une excroissance osseuse et d'autres problèmes médicaux que je veux guérir. Les vitamines que je prends actuellement sont la vitamine D3 d'Andrews Lessmans - 2 000 UI (10 000), la vitamine K1/K2 (1 000), le calcium (2 500) et le magnésium (1 200) par jour. Encore une fois, merci pour les précieuses informations qui nous ont été fournies. J'ai l'intention de faire suivre ce programme à mon mari et à mon frère. Ils en ont tous les deux besoin! Mon médecin actuel apprend tout ce qu'il peut de moi. Je suis la seu-

le patiente à sa connaissance à prendre autant de vitamine D3 et il a remarqué une énorme amélioration.

Riddismart, il y a un an,

Ce n'est que mon avis, ok. Mais j'envisagerais cela. Trouve ta tolérance au dosage oral de magnésium. Le niveau que tu peux prendre avant qu'il ne perturbe tes intestins. Puis prends cette dose et inverse ton rapport actuel de calcium à magnésium. C'est-à-dire si tu penses avoir besoin de supplémenter en calcium. Il devrait y avoir plus de magnésium que de calcium. Tu reçois beaucoup de calcium dans ton alimentation et le supplémenter peut être problématique. Au moins tu reçois tes k, donc c'est vraiment bien. Bonne chance à toi!

« Mon médecin actuel apprend tout ce qu'il peut de moi. Je suis le seul patient qu'il sait prendre autant de vitamine D3 et il a remarqué une énorme. » Je suis tellement encouragée quand j'entends parler de médecins comme celui-ci. Ils sont vraiment les bijoux les plus rares au milieu d'une montagne de crottes. Que Dieu le bénisse!

5 sur 5 étoiles: heureuse et satisfaite, « Ce livre est un must! »

Par Carol le 13 septembre 2013

J'ai tellement aimé ce livre que je l'ai offert à deux membres de ma famille. Il s'avère que pendant que je lisais ce livre sur ma liseuse, mon neveu a subi une prise de sang pour un examen physique. Lorsque j'ai partagé des informations à ce sujet, il

m'a dit que ses analyses de sang monteraient un taux de vitamine D3 très bas. Donc, le timing était parfait! Puis j'en ai envoyé une à ma fille. J'ai commencé à m'y intéresser lorsque mon fils, il y a trois ans, est rentré de voyage avec la grippe. Ma mère avait lu que si vous prenez une dose plus élevée de vitamine D3, vous pourrez éliminer la grippe. Devinez quoi? Deux jours plus tard, il allait mieux. J'adore ce livre. Continuez à écrire Jeff! Nous avons besoin de ces informations.

5 sur 5 étoiles: informations très utiles

Par Best By Far, le 14 septembre 2013,

J'ai du psoriasis. J'ai testé et joué avec la théorie de Jeff. Et bien, il y a une énorme différence. Les résultats ont été et sont toujours merveilleux et il m'a fallu des jours pour constater le changement. Je me sens en pleine forme.

Changer ma vie,

Par John Truitt, le 19 août 2013,

Cher Monsieur Bowles,

Merci beaucoup d'avoir raconté votre expérience avec la vitamine D3 à haute dose, et tout ce qu'elle a fait pour vous guérir. Cela m'a donné la confiance nécessaire pour faire de même et je suis étonnée et ravie des résultats. J'ai eu une hypothyroïdie, un déséquilibre hormonal féminin, un surpoids et une colite. J'ai vaincu la colite il y a presque un an en utilisant de la

berbérine hcl et des herbes qui en contiennent comme l’hydraste du Canada. Ce sont des médicaments vraiment incroyables pour guérir les muqueuses du corps, comme la paroi intestinale. J’ai pu réduire d’un tiers ma dose de suppléments thyroïdiens en guérissant la colite. Cependant, j’utilise toujours de la berbérine par intermittence, ainsi que de l’extrait de feuille d’olivier, un antimicrobien naturel. Donc, peut-être, que si j’arrêtais complètement à un moment donné, la colite reviendrait. Et j’ai toujours eu du surpoids, un déséquilibre hormonal et j’ai dû prendre de la thyroïde. Il y a quelques années, je suis allée voir une infirmière praticienne spécialisée dans la santé hormonale des femmes et j’ai fait des tests. Elle m’a dit que j’avais une carence en vitamine D3, en fer et en iode et que je devais corriger ces carences pour améliorer ma fonction thyroïdienne. Et ce, malgré le fait que j’obtenais environ 2 000 unités par jour grâce à la nourriture et aux suppléments. J’ai dû renvoyer l’infirmière praticienne, parce qu’elle était conne, je ne vais pas perdre de temps avec les détails. J’étais seule et j’ai fait les choses du mieux que je pouvais. J’ai augmenté ma dose de vitamine D3 à 3 000-3 500 UI, parfois 4 000 pendant de courtes périodes. J’avais peur et j’étais prudente à cause de tout le conditionnement sur la dangerosité de la vitamine D3. J’ai noté quelques améliorations au niveau de mes dents, mais c’était à peu près tout.

Puis, avec le temps, je suis tombée sur l’article du LEF, qui racontait comment, lorsqu’ils examinaient les tests de vitamine D3 de leurs clients, seuls 15 % étaient dans la plage opti-

male, même s’ils prenaient tous ce qui serait considéré comme une dose élevée de vitamine D3. Cela m’a fait penser que je pourrais peut-être augmenter, à nouveau ma dose, et en prendre 5 000 par jour au moins pendant tout l’hiver. J’ai essayé pendant un certain temps et j’ai pensé que je me sentais bizarre par moments, ce qui m’a fait peur, alors j’ai reculé à nouveau. Je ne savais pas qu’il était essentiel de compléter par de la vitamine K2, à un certain niveau. J’ai pris de la vitamine K2, mais pas suffisamment. Les informations contenues dans l’article du LEF étaient tout simplement trop vagues, pour que je me sente en confiance et que je sache quoi faire. Puis, il y a quelques semaines, je suis tombé sur votre livre. Les informations qu’il contient reliant la vitamine D3 à tous mes problèmes et le fait que vous n’avez pas de problème avec les doses élevées, que vous avez prises, m’ont rassuré sur le fait que je pouvais l’essayer. J’ai commencé à 10 000 unités, il y a plusieurs jours pour m’y habituer progressivement. Je prévois de passer à 30 000 unités. En trois jours environ, après avoir pris 10 000 unités, j’ai ressenti plus d’énergie et j’ai commencé à avoir des battements de cœur, comme lorsque ma dose de thyroïde est trop élevée. Le lendemain, j’ai donc arrêté la thyroïde et je me suis senti bien. Le lendemain, j’ai pris la moitié de ma dose et je me suis senti bien jusqu’au soir, puis j’ai eu un petit coup de mou, alors j’en ai pris une très petite quantité. En fait, en si peu de temps, j’ai déjà pu réduire ma dose de 1/4 à 1/2. Bon sang, je crois vraiment que je vais pouvoir me passer de ces suppléments pour la thyroïde. Je n’ai pas pris une dose très élevée, juste 60 mg de thyroïde

desséchée. Je pense que la faible teneur en vitamine D3 a perturbé toutes mes hormones, ce qui m’a amené à développer une résistance à l’insuline, une dominance en œstrogènes, un blocage de la fonction thyroïdienne normale, ce qui m’a donné une hypothyroïdie subclinique. Et une colite à cause d’une immunité diminuée. Je pense que la vitamine D3 s’attaque en fait à la cause.

Je remercie donc M. Bowles d’avoir amélioré ma qualité de vie de manière incommensurable. J’ai encore quelques questions sur la combinaison soleil et suppléments et sur la façon d’avoir une idée de la quantité que je reçois du soleil, avec différentes quantités de peau exposée. Si vous connaissez une source pour répondre à cette question, ou si vous souhaitez l’inclure dans de futurs ajouts à votre livre, j’apprécierai l’information.

Cela ne fait que peu de temps et me voici avec une mise à jour. Après mon examen, je suis passé à 20 000 unités avec de la K2 ajoutée. Je n’ai plus du tout besoin de thyroïde! Je suis ravi! Je me sens bien et tellement mieux que lorsque je prenais de la thyroïde. Merci Jeff, d’avoir partagé l’information sur la vitamine D3.

Je ne crois plus vraiment aux compagnies pharmaceutiques,

Par Marjory, le 26 août 2013,

J’ai commencé à lire ce livre, parce que j’étais perdue face aux maladies qui m’affectaient. Pendant que je lisais le livre, j’ai commencé un régime de D3. J’ai immédiatement commencé

à ressentir les effets. J’ai plus d’énergie; d’anciennes blessures sont réapparues mais guérissent assez rapidement; je perds du poids alors que je n’en étais pas capable, il y a à peine deux mois. Je recommande la lecture de ce livre. Il a du sens, même si le style d’écriture de l’auteur n’a pas une d’une fluidité continue.

Par Music fan, le 3 septembre 2013,

J’ai apprécié le style d’écriture de l’auteur, c’est comme parler à un ami enthousiaste.

Mais quiconque veut expérimenter de fortes doses de vitamine D3 doit également prendre de la vitamine K2! Ne suivez pas la moitié des conseils. Une personne a fait remarquer que les méga-doses de vitamine D3 sont dangereuses et peuvent entraîner une hypercalcémie (taux élevé de calcium dans le sang). En effet, la vitamine D3 seule vous aide à absorber le calcium, mais ce calcium peut simplement flotter dans votre sang (et se déposer dans vos vaisseaux sanguins et autres tissus mous). C’est l’ajout de vitamine K2 qui dirige le calcium que vous absorbez vers vos os et la structure de vos dents, plutôt que de se déposer à l’extérieur de vos dents sous forme de plaque. Lisez “Vitamin K2 and the Calcium Paradox” (disponible sur Amazon) pour plus d’informations sur l’importance d’un apport adéquat en vitamine K2.

Mon expérience personnelle avec 30 000 UI quotidiennes de vitamine D3 (plus beaucoup de vitamine K2): les douleurs dorsales ont disparu; la dépression a considérablement diminué; l’énergie a considérablement

augmenté. Mon taux de calcium sérique est passé d’un niveau normal élevé (mais pas optimal) de 10,0 à un niveau parfaitement normal de 9,2. Mes niveaux de vitamine D3 sérique sont maintenant du côté élevé de la normale, en hausse par rapport à une carence inférieure à 30 ng/ml. Mon endocrinologue m’avait conseillé de ne pas prendre de vitamine D3 supplémentaire, malgré ma carence précédente, car mes niveaux de calcium sérique n’étaient pas optimaux (du côté élevé) et prendre plus de vitamine D3, m’a-t-il dit, ne ferait qu’augmenter mes niveaux de calcium sérique. Non! Je suis contente d’avoir pris la responsabilité de m’informer sur ce dont mon corps avait besoin. Je me sens maintenant mieux que je ne l’ai été depuis des années. Merci, Jeff, d’avoir partagé votre expérience avec le monde.

5 étoiles sur 5: j’ai fait ma propre expérience de vitamine D3 après avoir lu ceci,

Par Detox to dietle, le 6 septembre 2013,

Un livre formidable et très intéressant. J’ai décidé de l’essayer moi-même après que mon taux de dopamine soit tombé à un niveau bas. L’auteur est vraiment doué pour répondre aux e-mails et répond rapidement aux questions. Il n’est pas médecin, mais il est très compétent. Faites preuve de bon sens et faites-vous tester avant d’expérimenter sur vous-même.

J’ai été très reconnaissante pour ce livre car mon mari est médecin et ils ne sont pas vraiment instruits en nutrition. Mon taux de vitamine D3 est maintenant

supérieur à 60. Je n’ai pas été malade ni eu de problèmes d’allergie, depuis environ deux mois, après avoir pris une dose élevée. Le printemps dernier aurait dû être misérable pour moi, mais je n’ai pas été dérangée. J’étais malade tout le temps aussi, mais ce n’est plus le cas, même ma fille de 10 ans prend désormais de la vitamine D3 supplémentaire. Elle n’a pas été malade depuis non plus.

Sans ce livre, je n’aurais probablement pas réalisé à quel point il est important d’avoir un taux optimal de vitamine D. Jetez également un œil à “La vitamine K et le paradoxe du calcium”. Tout cela fonctionne ensemble. Je pense que tout le monde devrait également se faire tester, mon médecin l’a fait gratuitement. Le LEF le fait et c’est peu coûteux, compte tenu de l’importance de la vitamine D3 pour votre santé.

C’est une information incroyable!

Par un client Amazon, le 11 juillet 2013,

J’ai acheté ce livre il y a quelques semaines et je prends des doses élevées de vitamine D3 et K2 ainsi que des multiminéraux. Mon arthrite au niveau de mes pouces s’est déjà sensiblement améliorée! J’ai trouvé les informations très claires et utiles, surtout que l’auteur est notre cobaye. Il cite de nombreuses études et est très convaincant. Son style d’écriture et son manque d’indexation, etc. (et ses insultes contre les scientifiques) ne me dérangent pas du tout. Merci à l’auteur de l’avoir rendu abordable! J’achèterai bientôt son livre élec-

tronique sur le cancer.

4 sur 5 étoiles: lecture intéressante,

Par Jims, le 10 août 2013,

Le livre de Jeffs est une lecture très intéressante, à la fois sur les faits et sur ses découvertes concernant les doses élevées de vitamine D3. Je pense que beaucoup d'entre nous qui cherchons des moyens naturels pour lutter contre le cancer, les virus, etc., peuvent en arriver à la conclusion que cette vitamine à doses plus élevées peut avoir plus de bénéfices potentiels qu'on ne le pense au départ. Pour moi, le seul inconvénient du livre de Jeffs est sa croyance dans le mensonge de « l'évolution », Dieu tout-puissant est l'Auteur et le Finisseur de cet univers! L'Alpha et l'Oméga!

J'ai déjà essayé 40 000 UI de D3 et 4 000 mg de K1 et 4 000 mg de K2 tous les jours depuis près de deux semaines maintenant et jusqu'à présent, aucun changement notable dans mon corps. J'ai presque 60 ans et je souffre d'arthrite et de bursite dans le cou, les épaules et les genoux, alors j'attends de voir si cela va vraiment m'aider dans ces domaines. Le temps nous le dira! Mais je recommande ce livre à tout le monde!

Excellentes informations sur l'importance de la vitamine D3
Par Harvey Opps, le 10 août 2013,

Beaucoup d'informations utiles, de sources originales et de ressources. Cela m'a aidé dans mes recherches et ma prise de déci-

sion. Le dosage n'est pas le problème, mais le maintien de niveaux sanguins appropriés de vitamine D3 l'est. Mes propres résultats ont montré à quel point les résultats évoluent peu pour les niveaux de dosage acceptables actuels. Trouvez un cabinet médical qui soutient les connaissances actuelles sur l'importance des niveaux de vitamine D3.

Les résultats miraculeux de la vitamine D3,

Par Robert Jamison, le 11 août 2013,

Bowles a fait un travail révolutionnaire avec ce livre. Le livre est écrit à partir d'une position de pénurie relative d'informations sur l'hormone appelée vitamine D3. L'auteur a fait un excellent travail de recherche personnelle et il a clairement exposé sa perspective tout au long du livre, de sorte que les informations présentées peuvent être facilement contextualisées, dans la base plus large d'informations sur la santé alternative. Je trouve que c'est une grande force du livre. Sa méthode d'organisation du livre est appropriée au niveau actuel d'informations sur la vitamine D3 et rend le livre facile à lire par les lecteurs les plus avertis. C'est un excellent livre pour un médecin de médecine alternative et je pense que tout le monde devrait le lire. Le livre est également excellent pour le lecteur profane, même s'il peut vouloir être plus « nourri à la petite cuillère » d'informations plutôt que de se fier à sa propre base d'informations. Le potentiel de guérison de la vitamine D3 s'ajoute à celui disponible grâce à la thérapie à la testostérone, à la lami-

nine, aux minéraux à large spectre, au magnésium, aux thérapies électroniques et à d'autres suppléments et modalités. En fonction de leurs modes d'action, ces thérapies devraient également être compatibles et complémentaires dans leur pouvoir. Les informations contenues dans le livre sont immédiatement exploitables et précieuses. Si vous avez besoin de l'expertise d'un médecin, demandez à un médecin alternatif de lire le livre, puis demandez-lui conseil.

Un livre très instructif et qui fait la différence,

Par CC Lamb, le 25 juin 2013,

Ce livre fournit des informations provenant de sources bien documentées et fournit des informations qui ont fonctionné pour moi et qui peuvent certainement fonctionner pour d'autres également. J'ai eu une très grave blessure à la cheville qui n'était pas guérie 5 mois après la blessure, mais après avoir pris en compte les informations et mis en œuvre les conseils de ce livre, la vitamine D3 m'a aidé à me sentir plus énergique tout au long de la journée et a aidé ma cheville à retrouver une amplitude de mouvement sans douleur.

5 sur 5 étoiles: un exploit qui m'a poussé à agir

Par un client Amazon, le 30 juin 2013,

J'assimile maintenant tout ce que je peux sur la vitamine D3. Ce livre m'a aidé à démarrer ma propre expérience. Non seulement cela a du sens, mais cela

correspond à mon expérience personnelle. J'ai hâte de voir si mes allergies alimentaires vont disparaître. Je suis/étais allergique à presque tout ce que je mangeais. Ce que je peux dire maintenant, c'est que je me sens mieux et que je dors mieux, après trois ans d'insomnie.

5 sur 5 étoiles: excellent livre,

J'ai rejoint Prime pour pouvoir emprunter le livre, puis j'ai acheté le livre, Jeff me rappelle Immanuel Velikovsky, il met tout ensemble, très peu de gens ont cette concentration et ce talent. Je prenais 5 000 UI, avant de lire le livre, il y a un mois. Pendant trois semaines, j'ai pris 10 000 UI, je viens de commencer 20 000 avec 2 000 K1 & K2. J'ai 77 ans et j'ai l'habitude d'avoir des éruptions cutanées sur mes bras, à la moindre exposition au soleil, pas pour l'instant, une certaine de ma douleur à la hanche. Si j'avais lu cela plus tôt, je n'aurais pas fait remplacer mes genoux. Merci beaucoup pour la chance d'espérer des jours meilleurs.

L'auteur mérite le prix Nobel!

Par Hammon Construction LLC, le 3 juillet 2013,

Cette information mérite un prix Nobel, elle a sauvé la vie de mon fils.

Il avait des infections dentaires récurrentes qui provoquaient des fièvres et des crises de fibrillation. Tellement stressant. Je n'ai plus besoin de m'inquiéter, merci pour cette puissante information, je me sens aussi

beaucoup mieux, merci encore.

Comme je l'apprends généralement grâce aux critiques et je l'ai certainement fait grâce à certaines d'entre elles ici, je vais partager quelque chose que j'ai appris sur la vitamine D3 il y a plusieurs années. Après avoir pris des suppléments pendant neuf mois à raison de 4 000 à 6 000 UI par jour, mon taux de vitamine D3 avait baissé, cette anomalie m'a conduit à un diagnostic de maladie parathyroïdienne [note: parathyroïde pas maladie thyroïdienne]. Comme je le crois et comme je veux le souligner ici, la maladie parathyroïdienne est l'une des maladies rares dans lesquelles la supplémentation en doses élevées de vitamine D3 est contre-indiquée jusqu'à ce que la tumeur soit retirée. Cependant, si je n'avais pas déjà pris de la vitamine D3, je n'aurais pas remarqué que mes résultats de laboratoire n'avaient aucun sens. Cela m'a immédiatement conduit, et non mon médecin, au diagnostic de maladie parathyroïdienne.

J'ai enfin réussi à retirer la tumeur (je sais maintenant qu'elle était là depuis des années). Je peux maintenant commencer à reconstituer mes réserves de vitamine D3. J'ai acheté ce livre lorsque j'examine la littérature pour élaborer une stratégie et planifier mon programme personnel de supplémentation. Ce livre est un excellent outil. Je vais en fait l'utiliser, comme guide principal. Remarque: l'auteur souligne la nécessité de corréler les dosages de K2 avec la D3 ainsi que d'écrire sur les cofacteurs. Cela manquait dans de nombreux autres écrits sur D3. Cela a renforcé mon idée que l'apprentissage de son expérience est précieux pour ceux d'entre nous

qui planifient une supplémentation sûre en D3 et croient qu'individuellement, nous devrions être les mieux informés sur notre propre corps.

Miraculeux

Par Tamra Cox, le 25 mai 2013,

J'ai lu le livre et j'ai commencé à prendre 20 000 UI par jour, avec la quantité recommandée de Super K. J'ai 64 ans et j'ai plusieurs problèmes de santé, dont la fibrillation auriculaire. Après environ trois semaines, la fibrillation auriculaire s'est spontanément résolue et je semble avoir un rythme sinusal normal. Je suis allée chez mon médecin qui m'a examinée et a confirmé cela. Je me sens bien et je suis intéressée par d'autres problèmes qui, je l'espère, se résoudront. J'ai la goutte et cela a provoqué l'élargissement de certaines de mes articulations. Elles semblent devenir plus petites. Je sais que certaines choses prendront du temps, je vais donc devoir être patiente.

Faites réfléchir votre cerveau!

Par Largogal, le 9 juin 2013,

Cela a beaucoup de sens. Vous finissez par avoir de nombreux moments « ah ha », en fonction des points sur les chronologies de l'histoire. Notre famille a déjà constaté de nombreuses améliorations concernant les problèmes de peau et nous ne prenons que 10 000 UI de D3. Je ne sais pas pourquoi, il ne prend pas le temps de réparer un peu les choses, il pourrait en avoir besoin. Il pourrait payer

quelqu'un qui est bon dans ce genre de choses, la retouche. C'est un homme d'idées, Dieu merci, nous en avons besoin!

Tout le monde devrait apprendre ça!

Par Détox au régime, le 16 mai 2013,

Je suis un passionné de santé et je me considère comme un expert en matière de régime et de fitness. J'aide les gens à perdre du poids et à se remettre en forme depuis longtemps. Je lis tout sur ces sujets pendant mon temps libre. Je viens de commencer à utiliser activement mon Kindle et j'ai finalement pu lire ce livre. J'avais lu d'autres livres sur la vitamine D3 récemment parce que j'en avais un faible taux. C'est l'un des trois meilleurs. Ce que j'ai préféré dans ce livre, c'est que l'auteur ne donne aucune information que vous ne pouvez pas trouver et lire sur pub med, la seule fausse information pourrait être qu'il n'a jamais fait l'expérience. Il insiste également pour que votre taux de vitamine D3 soit testé. Il ne vous dit pas non plus quoi faire, mais ce qu'il a fait et ses résultats personnels.

J'ai commencé l'expérience il y a trois semaines parce que j'ai testé la moitié de la quantité recommandée. Je prends actuellement 30 000 UI de D3 et 3 super k. Je ne prends pas de calcium. La marque que vous achetez a son importance. Tous les suppléments ne sont pas précis en termes de quantité, achetez-en de bons. Je prends également 12 mg de mélatonine, la nuit. Honnêtement, les 10 premiers jours, je me suis sentie

très mal. Je voulais arrêter les suppléments, mais j'ai tenu bon et j'ai fait plus de siestes pour compenser. Le 16e jour, quelque chose s'est produit, je me sentais bien. Je me sens bien et je n'ai pas aussi bien dormi depuis 20 ans. Mes séances d'entraînement ont été incroyables, j'ai plus d'énergie et je me sens mieux. J'ai de l'arthrite, un mauvais genou et 5 disques défectueux. Je ne sais pas s'ils sont en train de « guérir », mais je me sens comme quand j'étais plus jeune. Je ferai à nouveau des tests dans deux mois et j'écirai un suivi.

Si vous choisissez de faire cela, assurez-vous de faire tester vos niveaux, achetez de la bonne vitamine D3 et K. Je lirais également le livre du Dr Holick. Si vous ne le faites pas, ne blâmez pas l'auteur. Je ne crois pas que quiconque ayant écrit une mauvaise critique ait fait des analyses sanguines ou même pris de la super K d'ailleurs. Le livre est intéressant, une excellente lecture rapide, je n'ai pas pu le lâcher.

Nouvelles excitantes pour notre santé,

Par Haley (seize ans et majeure), le 8 mai 2013,

Quand j'ai cherché sur Google « superdosage avec de la vitamine D3 », je ne m'attendais pas à voir ce livre apparaître sur Amazon. J'ai commencé à le lire et je l'ai terminé le premier soir. Je l'ai relu le lendemain. Il s'agit d'informations scientifiques basées sur des faits, pour le profane qui n'a pas le temps de rechercher les rapports médicaux ou qui est trop paresseux pour le faire. (Je pense que je

suis juste trop paresseuse) En tout cas, je suis ravie car mes deux enfants ont tous deux été diagnostiqués au cours des 4 dernières années avec un taux de vitamine D3 extrêmement bas. Lorsque mon fils a commencé à avoir de fortes douleurs aux jambes à l'âge de 8 ans, j'ai demandé au médecin de vérifier son taux de vitamine D3. Sa réponse: « Qu'est-ce que cela a à voir avec quoi que ce soit? » Son niveau était inférieur à 9! J'ai vite réalisé que nous devons devenir nos propres défenseurs de notre santé et de celle de nos proches! Merci à Jeff d'avoir fait ce que j'ai été trop paresseuse pour faire!

Une raison pour laquelle tant de gens sont malades,

Par Marie, le 29 avril 2013,

Nous avons une pénurie internationale de vitamine D3 causée par des spécialistes médicaux bien intentionnés nous disant d'éviter le soleil. Nous avons été faits pour vivre sous ce soleil et nous nous en sommes très bien sortis pendant très longtemps sans crème solaire. Considérez le fait que le cancer de la peau est plus fréquent à mesure que l'on va vers le nord. Le soleil est notre ami et se cacher de lui nous rend tous malades car la vitamine D3 intervient dans tous les processus du corps. J'ai plusieurs livres électroniques sur la vitamine D3 et celui-ci est mon préféré. Si vous ne faites rien d'autre, recherchez sur Google les faits sur le cancer de la peau et pensez au fait qu'une exposition moindre au soleil équivaut à plus de cancer de la peau.

Par John Truitt,

La berbérine hcl pourrait également vous aider. J'ai été guéri de ma colite en l'utilisant. Des études ont montré qu'elle possède de puissantes propriétés équilibrantes pour les muqueuses, qui constituent la paroi de votre tube digestif. La berbérine normalise l'immunité dans l'intestin en augmentant la formation d'immunoglobulines et en normalisant la sécrétion de mucus, l'activité des macrophages, etc. Elle, ou les herbes qui en contiennent, devrais-je dire, sont utilisées en médecine chinoise et ayurvédique pour soigner les infections intestinales depuis des milliers d'années, ce qui est tout ce qu'est la colite. Les vitamines Swanson en ligne ont le meilleur prix sur la berbérine. Commencez lentement avec une demi-capsule par jour pendant plusieurs jours et augmentez progressivement d'une demi-capsule à la fois. Vous pouvez vous sentir un peu malade pendant que l'infection est en train de disparaître, mais commencer par une petite dose et augmenter progressivement minimisera cela. La vitamine D3 vous aidera aussi beaucoup, je crois. Elle m'a aidé de bien des façons. Elle m'a permis d'arrêter de prendre des médicaments pour la thyroïde.

Ma propre « Expérience » ,

Par NextWarrenBuffett le 28 avril 2013

Comme cela doit être clair maintenant pour la plupart des gens, le texte a besoin d'une sérieuse édition car il est dispersé. Mais ce n'est pas le sujet. Vous comprendrez toujours le

point sous-jacent des théories de Jeff. Et ils sont effectivement intéressants!

Après avoir fini de lire le livre, je me suis dit que cela ne pouvait pas faire de mal d'essayer moi-même des « doses élevées » de D3 et de voir où cela me mènerait. Il est encore trop tôt pour commencer ma « thérapie », mais voici ce qui s'est passé jusqu'à présent (après seulement 12 jours):

J'ai commencé avec 5 000 UI/jour de D3 de Now Foods et c'est peut-être juste ma perception, mais dès le premier jour, j'ai ressenti une légère amélioration après des jours et même des semaines de souffrance liée à une légère dépression. Un jour plus tard, je me souviens que j'étais sur le tapis roulant de la salle de sport en train de penser « je pourrais faire encore 5 minutes », alors qu'avant c'était généralement « encore 5 minutes à faire, bon sang ».

J'ai commencé à prendre 10 000 UI après quatre jours et maintenant 15 000 UI, dose que je compte maintenir pendant un certain temps. Dans l'ensemble, mon humeur s'est considérablement améliorée et je ne semble pas avoir de douleurs après l'entraînement comme avant. Même si je traverse une période difficile dans ma vie, après avoir pris de la vitamine D3, je me sens « déprimée » uniquement au niveau mental (j'espère que cela a du sens). Je ne ressens plus ce genre de fatigue qui vous donne envie de ne pas sortir du lit et de ne rien faire! Je publierai toutes les mises à jour notables à l'avenir!

P.S.: Est-ce que quelqu'un sait si Jeff a un site Web où je pour-

rais poser des questions?

Mise à jour: cela fait presque trois mois depuis ma première évaluation. Voici ce qui s'est passé: je suis en rupture de vitamine D3 depuis environ 10 jours et j'attends l'arrivée de ma nouvelle commande. Depuis que j'ai arrêté l'utilisation (environ 15 000 à 20 000 UI/jour), je me sens un peu plus fatigué que d'habitude au travail. Parfois, je me réveille et tout mon corps me fait mal. Je ne me souviens pas avoir déjà ressenti ça sous vitamine D3! Mais l'un des effets secondaires les plus prédominants de l'arrêt du traitement est que ma libido est en chute libre. Les femmes m'approchent et flirtent au travail et généralement, tout ce à quoi je pense, c'est dormir un peu. J'ai hâte de « revenir ».

Excellente information.

Par LM, le 11 avril 2013,

Ce livre est un méli-mélo. Oui. Si vous lisez les critiques, vous vous y attendez. Je n'en dirai pas plus. Si vous ne pouvez pas supporter ça, oubliez les UI et passez à autre chose. Cela dit, il y a une tonne de résumés inclus et quelques hypothèses très sensées. J'en suis à mon cinquième jour d'expérience et comme j'ai toujours eu besoin de doses plus élevées de vitamine D3 en raison d'autres problèmes de santé (hypopituitarisme, etc.), j'ai décidé de plonger à 100 000 avec 15 mg de K2. Je prends de grandes quantités de magnésium (calmant naturel) ainsi que des capsules superbooster de LEF.

Ma température corporelle basale a augmenté de plus d'un

degré, passant d'une moyenne de 95,8 à 97,6 ce matin. C'est en soi remarquable, à mon avis. Je suis curieux de savoir ce qui va suivre. Félicitations à M. Bowles pour avoir eu le courage de mettre cela à la disposition du public.

Par Taylor,

Le niveau optimal pour traiter la maladie est de 70 à 100 ng. Je doute que même si vous étiez au niveau optimal, vous puissiez le maintenir à une dose de 5 000 UI/jour. <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2015/05/10/vitamin-d-recommended-dietary-allowance.aspx>

Si j'avais la SEP et que j'avais votre niveau, je prendrais 50 000 UI/jour pendant trois mois, je ferais tester à nouveau vos niveaux, puis j'ajusterais la dose si nécessaire. N'oubliez pas de prendre également de la vitamine K2. Je ne suis pas médecin, mais j'étudie les niveaux de D3 depuis plus de trois ans maintenant. Après une recherche sur Pubmed pour des cas/dosages de toxicité de vitamine D3, je n'ai pas pu en trouver beaucoup et ceux qui avaient des niveaux toxiques ont été rendus toxiques à l'hôpital avec une dose de 1 000 000 et plus. Une fois la dose réduite, tous les symptômes ont disparu sans résultat résiduel. Voici un rapport de cas de 2 000 000 UI en une seule dose (iatrogène) sans aucun effet résiduel: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25269374>

J'ai lu que ce n'était pas tant une toxicité de la vitamine D3 qu'une carence en K2. Prenez donc également la K2. Ma recommandation pour la D3 est

Bio-Tech D3-50 et le complexe Life Extension Super K Advanced K2. Le dosage de K2 est de une capsule pour 10 000 UI de D3. J'ai personnellement pris cette combinaison pendant plus de 6 mois sans aucun effet néfaste. Mais, chacun est différent, alors écoutez votre corps et testez! Bonne chance à vous.

5 sur 5 étoiles: en moins d'un mois, j'ai arrêté de prendre mes médicaments contre le cholestérol! Merci!

Par David L Paulson, le 26 mai 2014,

J'ai reçu ce livre le 11 avril 2014 et j'étais sceptique, mais il disait des choses que je voulais entendre et cela avait du sens pour moi. Je souffre du syndrome métabolique et mes deux parents ont eu un cancer (mon père est décédé d'un cancer du pancréas après avoir survécu à un cancer du poumon l'année précédente). J'ai commandé de la vitamine D3 avec de la vitamine K2, le 15. J'ai commencé à prendre 10 000 UI de vitamine D3 avec 2 000 mcg de vitamine K2 par jour. Mon taux de vitamine D3 est passé de 38 (en janvier) à 61, lors de mon test sanguin du 12 mai. Mon taux de cholestérol LDL a baissé de 52 points à 55 et mon taux de cholestérol est passé de 4,6 à 3,6. Le taux de cholestérol total est maintenant à 105! Ce qui m'a le plus impressionné, c'est que ma protéine C-réactive (CRP) est passée de 1,5 (au milieu du risque moyen de crise cardiaque) à 0,10 (près du bas de la fourchette de risque faible). Je prends maintenant de la vitamine C, de la niacine, du TMG, de la l-lysine, du complexe B et une vitamine mul-

tiple, depuis plus d'un an et je remercie les quatre grammes quotidiens de vitamine C de m'avoir aidé à avoir mes premières saisons d'automne, d'hiver et de printemps sans rhume ni grippe dont je me souviens. J'avais généralement 5 à 10 jours de maladie chaque année, mais aucun depuis que j'ai commencé à prendre de la vitamine C. Cependant, l'augmentation de mon taux de vitamine D3 a vraiment apporté un changement significatif aux résultats de mes analyses sanguines. Un excellent livre avec de bons conseils.

Des résultats remarquables,

Par Mercedes, le 24 mai 2012,

Au cours des dernières années, j'ai travaillé de très longues heures à l'intérieur, avec très peu d'exposition au soleil en plus du fait que j'ai écouté l'industrie médicale au sujet du soleil et du cancer de la peau. Chaque jour au cours des derniers mois, j'avais l'impression de ne plus pouvoir garder les yeux ouverts à mon bureau et j'étais tout simplement somnolente, ce qui ne me ressemble pas du tout, car j'ai toujours eu une énergie extraordinaire.

Comme toujours, j'ai fait une tonne de recherches et suis tombée sur les informations sur la vitamine D3 et j'ai acheté ce livre. J'ai commencé à prendre 10 000 UI, puis 25 000, puis 50 000. En très peu de temps, la somnolence a disparu, mes chevilles qui avaient été endommagées dans un accident de voiture ont cessé de craquer et de craquer, et je me sens mieux que je ne l'ai été depuis très longtemps.

M. Bowles a écrit un livre divertissant, mais plus important encore, c'est une pléthore d'informations qui sont un catalyseur pour la recherche, dont une grande partie est fournie dans les nombreux liens inclus dans la version Kindle. L'aspect convaincant de ce livre pour moi est le suivant: quand je repense à l'époque où la communauté médicale conseillait à tout le monde de rester à l'abri du soleil, que s'est-il passé et combien de maladies et d'affections chroniques, en particulier les troubles auto-immuns, ont explosé? Trop pour les compter!

Pensez au grand nombre de patients atteints de tuberculose il y a des décennies... Quel traitement leur a-t-on prescrit? Ils ont été envoyés dans des sanatoriums pour s'asseoir au soleil et leur état s'est amélioré!

De la façon dont nos aliments sont cultivés, aux conseils médicaux que nous recevons chaque jour, en passant par le nombre massif de publicités pharmaceutiques que nous voyons, il n'existe pas un seul remède à aucun d'entre eux, tout est question de financement! Faites-vous une grande faveur, achetez ce livre, faites-vous tester et prenez de la vitamine D.

Rick,

Un certain nombre de choses se sont améliorées. Ma peau est en très bon état. Mon mari dit que mon humeur est meilleure et j'ai remarqué que je suis encore plus en forme que d'habitude. Je dors mieux et mes articulations ne craquent presque plus.

Ma mère a connu une nette amélioration de sa tension artérielle, ce qui était une grande source d'inquiétude pour elle.

Dans l'ensemble, le livre était très juste en ce qui concerne ses recommandations et, après avoir suivi les suggestions du livre, la santé de ma famille s'est nettement améliorée. J'espère que cela vous aidera.

Cet homme vaut la peine d'être écouté!

Par Fiona, le 17 juillet 2012,

Vous voulez améliorer votre système immunitaire? Alors vous devez lire ce livre. Je vis dans une région ensoleillée et j'ai de jeunes enfants, et je pensais qu'ils recevraient plus que suffisamment de vitamine D3 grâce au soleil. Au début de l'hiver, nous avons souffert de rhumes et de gripes constants. Pas cet hiver! Pas un seul rhume depuis que nous avons tous commencé à prendre de la vitamine D3 et de la vitamine K2. Nous avons essayé des tas de suppléments et de probiotiques avant cela, mais rien ne fonctionne aussi bien que cette combinaison. L'un de mes fils est à la maternelle, et tous les parents savent à quel point les rhumes à la maternelle sont horribles. Mais pas de rhume, de grippe ou autre chose depuis que nous avons commencé ces suppléments. Merci Jeff pour ce livre formidable, j'apprécie vraiment votre travail!

5 sur 5 étoiles: informations très utiles,

Par best by far, le 14 septembre 2013,

J'ai du psoriasis. J'ai testé et joué avec la théorie de Jeff. Et bien, il y a une énorme différence. Les résultats étaient et sont toujours merveilleux et il a fallu des jours pour constater le changement. Je me sens bien dans la vie.

5 sur 5 étoiles: recherche de première main. Une découverte rare et un cadeau pour le lecteur,

Par Mary Jo Kringas, le 20 avril 2012,

Ce livre m'a surpris par la richesse des informations fournies par l'auteur. De plus, sa créativité et son courage à développer une hypothèse sur l'utilisation de doses élevées de vitamine D3 et à la tester sur lui-même sont un véritable cadeau pour un lecteur comme moi qui pourrait autrement trouver la théorie intéressante, mais qui n'a pas le courage de l'essayer. J'ai augmenté ma dose de D3 UI à 20 000 par jour pendant environ deux semaines et mes douleurs musculaires ont disparu. Je pense que ce livre est très important pour une bonne santé et je suis reconnaissante de l'avoir trouvé.

Des résultats miraculeux rien que des miracles!

Par ashley morgan, le 10 juillet 2014,

C'est l'un des meilleurs livres que j'ai jamais lu de ma vie. J'ai souffert d'horribles allergies toute ma vie. Vers la fin janvier 2014, j'ai pris le contrôle de ma propre santé et j'ai trouvé un médecin spécialiste des tests de

réponse nutritionnelle. Grâce à son enthousiasme et à ses connaissances incroyablement pointues, elle m’a mis sur la bonne voie pour faire plus de recherches sur la nutrition et je suis tombée sur ce livre. Mon médecin m’a donné les vitamines et les suppléments appropriés et je me suis sentie bien. Je suis tombée sur ce livre grâce à une critique d’Amazon et il a suscité mon intérêt, alors je l’ai acheté. C’est un livre court et facile à lire et après avoir fini, j’ai immédiatement commandé de la vitamine D3 et K2.

J’ai commencé à 8 000 UI et je suis passé à 10 000 puis 14 000 à la fin de la semaine, puis 20 000. J’ai gardé 18 000 UI pendant quelques mois et je me suis senti incroyablement bien! Mes allergies et mon rhume des foins ont complètement disparu. J’ai manqué de vitamines, il y a plus d’un mois, mais je me sentais bien. Je suppose que les effets ont duré. Il y a trois jours, j’ai commandé plus de D3 et de K2 chez NutriGold et je prends 14 000 UI. Je vois déjà d’énormes améliorations dans mon humeur et ma vision des choses. Je suis heureux. Très heureux. Mon nez n’est pas bouché et congestionné, pas de démangeaisons de la gorge, des oreilles ou des yeux. Mon visage n’est pas bouffi et gonflé au réveil et j’ai beaucoup plus d’énergie. Beaucoup! Imaginez ce que vous avez ressenti pendant l’un des meilleurs étés de votre vie d’enfant. C’est ce que je ressens en ce moment. Je me sens également bien équilibré. Je suis tellement heureux d’avoir lu ce livre et à tous ceux qui lisent cette critique, achetez le livre si vous ne l’avez pas encore acheté. Ce sera une bénédiction même s’il fait qu’augmenter vos connaissances et votre conscien-

ce. Je recommande ce livre à tout le monde!

L’hiver arrive,

Par Romulo, le 26 juillet 2012,

L’auteur propose le concept original et brillant du syndrome d’hibernation humaine! Le syndrome est causé par le fait que le corps n’est pas suffisamment exposé à la lumière du soleil et agit ainsi, comme s’il s’était adapté à la survie dans des conditions hivernales difficiles.

La communauté médicale a lié l’exposition au soleil au cancer de la peau, dans les années 80 et par conséquent, les gens ont travaillé de longues heures à l’intérieur, avec une très faible exposition au soleil, ce qui a entraîné une faible production de vitamine D3, un stérol. Une myriade de maladies telles que l’obésité, l’hypertension, le cholestérol élevé, le diabète, la résistance à l’insuline, le syndrome métabolique, les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, la dépression, la somnolence diurne excessive, l’arthrite, la fasciite plantaire, les caries, l’autisme, le TDA/TDAH, la sclérose en plaques, l’asthme, les allergies, le psoriasis, les mycoses des ongles des pieds, les kystes ganglionnaires et sous-cutanés, la maladie de Crohn, la dégénérescence maculaire et de nombreuses autres maladies chroniques pourraient donc s’être développées depuis lors.

Les résultats obtenus par l’auteur en prenant des doses massives de vitamine D3 associées à de la vitamine K2 sont fantastiques. Il encourage néanmoins le lecteur à faire ses propres recherches et à tirer ses propres

conclusions. C’est un excellent livre, clair et accessible aux profanes. Je le recommande vivement.

5 sur 5 étoiles: excellentes informations

Par client Amazon, le 12 juillet 2012,

Excellent livre... Je prends 10 000 UI depuis deux semaines maintenant, et je remarque des résultats dans mes articulations... Elles ne me font plus aussi mal... J’ai hâte d’avoir 6 mois de prise.

John Truitt, il y a trois ans,

Peut-être que tu n’as pas pris assez de temps. Tu pourrais être à ce point déficient. Et comme tout le monde, publier un livre et le vendre pour 2 dollars va voir un éditeur. Tu t’attends à beaucoup pour 2 dollars. Je suis juste reconnaissant de la différence que les informations ont fait dans ma vie. Je ne prends plus de médicaments pour la thyroïde. Le fait que le livre soit soigné et organisé n’aurait rien ajouté à ce qui compte vraiment. Je suis désolé que tu aies la sclérose en plaques. Je suis sûr que je serais assez grincheux et déraisonnable aussi si j’avais la sclérose en plaques, donc je ne te critiquerai pas trop durement.

5 sur 5 étoiles: incroyable vitamine D!

Par Amazonaddict, le 26 mai 2014,

J’ai lu ce livre, puis je l’ai suivi à la lettre et j’ai acheté un spray à la vitamine D3 que j’ai trouvé sur Amazon quelques semaines plus tard chez Sprayvitamine Je suis récemment allé chez le médecin pour une analyse de sang et ils m’ont dit que mon taux de vitamine D3 était maintenant bien élevé et que je me sentais mieux que je ne l’avais été depuis de nombreuses années. Merci Jeff!

Les résultats miraculeux de doses extrêmement élevées de vitamine D3

Par Debra, le 17 octobre 2012,

Je viens de terminer la lecture du livre de Jeff Bowles sur la vitamine D3 et j’ai trouvé que c’était l’un des sites les plus instructifs pour obtenir des informations sur la vitamine D. J’ai découvert qu’en prenant de la vitamine K2 avec de fortes doses de vitamine D, il était sans danger de prendre des doses plus élevées, comme Jeff l’a démontré par son propre exemple. J’ai également découvert les informations et le traitement actuel en cours au Brésil, où ils traitent et guérissent la sclérose en plaques avec de fortes doses de vitamine D. Le frère de mon partenaire est atteint de SEP et il prend maintenant une petite dose de vitamine D, ce qui est mieux que rien du tout, mais il est difficile de dépasser son scepticisme. Ils ont également fait connaître son efficacité contre la SEP, à la télévision hier soir, ce qui ne fait que confirmer ce que Jeff a écrit. Les recherches citées dans le livre sont pour le moins impressionnantes. Jeff a beaucoup travaillé et lu pour obtenir un si grand panel de recherches scienti-

fiques, sur cette incroyable super hormone et je peux dire que ce livre m’a vraiment inspiré à augmenter mes propres doses pour guérir mes problèmes de santé. Depuis que j’ai lu le livre de Jeff, je me suis engagée à m’exposer au soleil tous les jours et je prends également 7 000 UI par jour. Je suis également une adepte du soleil, actuellement à 36 minutes, ce qui me permet de charger constamment mon corps d’énergie lumineuse. Comme je souffre de fibromyalgie et du syndrome de fatigue chronique, j’ai l’intention d’augmenter mes niveaux de vitamine D3 ainsi que de vitamine K, que je viens de commander (la recommandation de Jeff est la source de vitamine K la moins chère que j’ai trouvée) jusqu’à ce que je puisse guérir mes problèmes de santé. Je recommande vivement ce livre à tous ceux qui se soucient ne serait-ce qu’un peu de leur santé. Il vous incitera à saisir l’opportunité de guérir votre vie, si vous l’osez.

Gaylejew, il y a 4 ans,

Génial! Je suis tellement excitée pour toi! Je lis ce livre et je suis tout simplement émerveillée et excitée! Je prends 50 000 UI par jour et mes articulations se sentent merveilleuses! Tous mes muscles se calment et se détendent à nouveau! Ce livre a été une inspiration fantastique!

Excellent livre,

Par Blarg, le 19 mai 2013,

La vitamine D3 est une hormone dont notre corps a besoin et qui, en un sens, « active » le

corps et l’esprit à leur plein potentiel. Le livre fournit des ressources pour étayer ses affirmations, les résultats de ses expériences et les témoignages que d’autres ont donnés sur les pouvoirs curatifs de la vitamine D.

Je prends maintenant 10 000 UI de vitamine D3 par jour et même si ce n’est pas un effet énorme, j’ai une meilleure sensation de bien-être, je me sens plus reposé, confiant, heureux, motivé, énergique et globalement beaucoup mieux depuis que j’ai commencé le dosage.

Je ne peux pas recommander suffisamment ce livre, je suis heureux que quelqu’un ait eu le courage d’expérimenter la vitamine D3 et d’écrire à ce sujet.

La vitamine D3 a fait des merveilles dans notre famille, nous en sommes la preuve vivante

Par Aledav, le 7 novembre 2013,

Bien que l’auteur écrive comme s’il parlait à 100 miles par minute, il est très facile de le suivre. Je pense que tout le monde devrait lire ce livre. C’est incroyable le nombre de personnes qui ne savent rien de la vitamine D3 et sont prêtes à critiquer ces informations. Il y a quelques années, je suis allée chez un médecin classique et on m’a posé des questions générales sur les suppléments et les médicaments que je prenais actuellement. Le médecin a paniqué lorsque je lui ai dit que je prenais 3 000 UI par jour et a demandé un test de toxicité pour la D3, qui s’est révélé normal. Je prends actuellement 6 000 UI par jour et un kyste

ganglionnaire que j’avais depuis des années a disparu. Je suis également allée chez mon endocrinologue et mon traitement pour la thyroïde a été réduit pour la première fois de ma vie et il a toujours été augmenté à la place. J’ai aussi un fils de 5 ans atteint d’autisme à qui je donne 1 200 UI par jour. Ils viennent de tester sa D3 et elle était basse. Le médecin m’a dit de l’augmenter à 4 000 UI par jour. Nous avons constaté une amélioration de son élocution, un meilleur contact visuel et une plus grande sociabilité. Il sera testé à nouveau en décembre pour voir si nous devons augmenter à nouveau la dose. Je suis plus qu’enthousiaste des résultats que nous obtenons. Ma fille prend 3 000 UI par jour et lorsqu’elle arrête, son asthme la dérange. Mon mari prend 5 000 UI et pense passer à 10 000 UI. Chez nous, nous n’avons pas eu de rhume ni d’éternuements depuis des années (avant de prendre de la D3 à ces doses). Avant que les gens commencent à parler négativement, ils devraient faire des recherches et essayer par eux-mêmes. J’adore le livre et les informations.

D’excellents résultats en suivant les conseils de l’auteur,

Par otter30, le 14 décembre 2012,

J’étais intrigué par le titre mais sceptique quant aux affirmations. Cependant, le prix raisonnable m’a convaincu. Le livre est écrit dans l’esprit de “The 4 Hour Body”. L’auteur a élaboré une théorie très intrigante sur la façon dont de fortes doses de vitamine D3 pourraient nous être bénéfiques, et même une

expérience sur lui-même pour vérifier certains aspects de la théorie. Il affirme en avoir tiré un grand bénéfice.

Eh bien, j’ai suivi son conseil et je suis maintenant à 35 000 UI par jour, après 4 mois. Je peux dire en toute honnêteté que les conseils de l’auteur m’ont été très bénéfiques. De plus, outre la résolution de la fatigue générale et des problèmes généraux de douleurs/craquements articulaires, un avantage inattendu a été que je ne prends plus de Prozac après en avoir pris plus de 18 ans. En fait, je me sens beaucoup mieux avec la dose élevée de D3 que je ne l’ai jamais fait avec du Prozac. Le Prozac prévient la dépression, la D3 vous fait réellement se sentir bien.

Même si, le livre est un peu décousu, je dois lui donner 5 étoiles en raison du bien que l’on peut tirer du fait de suivre les conseils de l’auteur. À ce prix, il fait vraiment quelque chose de merveilleux ici.

5 sur 5 étoiles, j’adore!

Par Ledger: le 17 décembre 2013,

15/10: Je me retrouve à lire ce livre encore et encore. Je viens d’écouter une interview d’une émission en ligne. J’en prenais 5 000 par jour, mais j’ai attrapé un rhume des sinus qui ne parlait pas.

Mise à jour: 10-8-15: J’ai décidé qu’un rhume des sinus persistait un peu trop longtemps depuis la fin de la semaine dernière. J’ai augmenté ma dose de D3 de 5-10 000 à 20 000 le 10-7. L’énergie est au plus haut et

le rhume des sinus est 85 % meilleur le premier jour d’augmentation. Le matin, jour 2, les sinus sont clairs.

Hier, j’ai manqué de K2 mk7 et j’en ai commandé d’autres.

Donc, je vois qu’une dose élevée de D3 a été bénéfique à 20 000. J’ai des vertiges et une surdité dans une oreille et un peu dans l’autre à cause d’un rhume des sinus en 2012. Qui sait si une dose plus élevée de D3 pourrait aussi guérir cela!

J’essaierai 30 000 dès que le K2 mk7 sera disponible. C’est tellement moins cher qu’une visite au cabinet. Les visites et les tests chez le médecin depuis 2012 ont coûté des milliers de dollars sans aucun résultat. Un mystère, disent-ils, mais je suis prêt à dépenser mon argent. J’ai presque perdu ma maison et ma voiture, mais j’ai perdu mon emploi de 23 ans, dans une compagnie aérienne. Les médecins sont une perte de temps et d’argent. Je suis mon propre médecin.

5 sur 5 étoiles: perte de poids sans effort,

Par Anne Moo, le 29 juin 2016,

Ce livre est écrit de manière géniale. « Le syndrome d’hibernation humaine » et toutes les maladies qui sont en fait les modes de survie du corps ont tellement de sens que j’ai eu ces moments « wow » tout le temps en lisant ce livre.

J’ai déjà perdu 10 kilos, depuis que j’ai pris d’abord 10 000 UI, puis 20 000 UI par jour, sans aucun changement de régime alimentaire ou d’exercice (ce

que je n’ai pas fait depuis longtemps de toute façon). J’étais toujours naturellement maigre, puis j’ai perdu 10 kilos sans aucune raison apparente pour moi. J’ai fait tester mon taux de vitamine D3 et il était mortellement de 5 ng/ml!

Avec 10 000 UI et un taux sanguin de 55 ng/ml, ma perte de poids commençait tout juste lentement, mais une fois que j’ai commencé à prendre 20 000 UI par jour, le chiffre sur la balance a commencé à baisser chaque jour! Et la tendance à la baisse se poursuit. L’épidémie d’obésité dans ce pays est davantage due à un manque de vitamine D3 qu’à toute autre chose, à mon avis.

5 étoiles sur 5: se lit comme un documentaire sur l’auto-expérimentation

Par Tangent Girl, le 29 avril 2014,

J’aurais aimé plus de documentation imprimée, mais je suppose que comme cela a commencé comme un livre électronique où vous suivez simplement les liens, c’est justifié.

Je ne suis pas vraiment fan de tous les rebondissements qu’il a faits avec les doses. Même sans surveillance médicale, des analyses sanguines documentées auraient été bien pour vérifier que rien de fâcheux ne se produisait. Concept intéressant, mais je prendrai mon soleil du soleil aussi longtemps que je le pourrai. Une bonne raison de me retirer dans un climat plus ensoleillé.

Curieusement, en août, j’ai commencé à m’intéresser aux

compléments alimentaires et j’ai découvert que lef.org en proposait certains des meilleurs; et mon Dieu, ils proposent des promotions sur leurs analyses sanguines qui permettent de faire de nombreux tests à un prix abordable, que vous ne pourriez probablement pas demander à votre médecin traitant de vous prescrire. Quant à la supplémentation lourde en D3; je vis en Nouvelle-Angleterre et je prenais 2 500 UI par jour et je n’arrivais même pas à obtenir le niveau sanguin le plus bas acceptable. J’ai parlé à au moins deux ou trois personnes qui prennent plus de 10 000 UI sur ordonnance de leur médecin. Je préférerais toujours obtenir ma vitamine D3 grâce au soleil, mais il semble qu’il existe des raisons impérieuses près de chez moi, pour reconsidérer cette expérience.

Qu’attendez-vous?

Par Elizabeth Finch-Howell, le 29 juin 2014,

Après seulement quelques jours de D3 à forte dose, je suis revenue à la vie. Mes genoux se remodelent, mon niveau d’énergie a décuplé. Un livre brillant! Et l’auteur est toujours disponible pour aider et conseiller.

Pensée visionnaire

Par Gary King, le 25 juin 2012,

Jeff allie bon sens et vision. Ses idées sur l’hormone « vitamine » D sont fascinantes et uniques. Son échange T-3/D-3 fait mouche et peut être utilisé par la médecine dès maintenant. Je recommanderais ce livre et celui

de Sarfraz Zaidi comme un coup de pouce pour les profanes et les chercheurs médicaux. Les endocrinologues devraient être au courant de tout cela.

5 sur 5 étoiles: d’excellentes idées!

Par Carlos Rodrigues, le 21 février 2014,

Ce livre m’a ouvert les yeux. J’utilise de la vitamine D3 en combinaison avec un complexe de vitamine K. J’ai plus d’énergie et je me sens vingt ans plus jeune. J’attends d’autres résultats mais je suis convaincu qu’ils viendront.

Merci Jeff T. Bowles.

2 sur 5 étoiles: ça n’a pas marché.

Par Judith E. Pearson, Ph.D., le 1^{er} mai 2014,

J’ai suivi les conseils de ce livre pendant plusieurs mois, en prenant 10 000 UI de vitamine D3 par jour (en plus de la vitamine K). Je n’ai ressenti aucune diminution de la douleur arthritique au genou.

Charles Darwin,

Si vous n’avez pas testé vos niveaux sanguins et essayé de les amener à environ 125 ng/ml, alors vous n’avez pas essayé correctement... Les gens varient considérablement dans leur réponse sanguine à l’apport en D3... Vous avez probablement besoin de 50 000 par jour... Vous devriez relire le livre et réessayer, cela a définitivement

fonctionné pour moi et la plupart des autres.

5 sur 5 étoiles: guéri!

Par Marie X, le 14 juin 2016,

Ces informations ont changé ma vie, comme celle de tant d'autres. Après avoir augmenté mes niveaux de D3, j'ai commencé à me sentir mieux, les allergies ont disparu, les brûlures d'estomac ont disparu, les douleurs aux jambes, les maux de tête, et lorsque j'ai augmenté la dose à haute dose, un kyste sous-cutané sur mon dos de la taille d'une noix est apparu et a maintenant complètement disparu. Je n'arrive pas à croire à l'énergie que j'ai, plus de courbatures ni de douleurs quand je me lève le matin... Je pensais que ma cinquantaine allait être horrible, plus maintenant! Grâce à Jeff, j'ai eu le courage d'aller à l'encontre des conseils de mon médecin.

5 sur 5 étoiles: la douleur disparaît et l'asthme s'améliore,

J'ai commencé mes recherches pour réduire la douleur et améliorer ma santé générale, lorsque je suis tombée sur ce livre. Je l'ai lu entièrement en une soirée et j'ai passé une commande le lendemain pour les suppléments. Cela fait des années que je ne peux plus m'allonger sur le dos la nuit sans ressentir d'inconfort. En une semaine, je me suis retrouvé à dormir sur le dos. La douleur lancinante dans ma jambe allant de la cheville à la hanche m'empêchait de dormir et pendant la journée, elle se concentrait autour de mon genou. Lorsque j'ai atteint 20

000 UI de D3, elle a disparu. Je suis descendu à 10 000 et elle est revenue. Je suis de retour à 20 000 et je n'ai plus de douleur. Une affection cutanée s'améliore également. Cela fait moins de trois semaines que j'ai commencé à documenter les résultats et je suis vraiment étonné. Et, si vous souhaitez contacter l'auteur, lisez son livre, il vous donne son adresse e-mail et il se soucie suffisamment de répondre... Je voulais mettre à jour mon avis en notant l'amélioration de mon asthme chronique. Je suis née à terme, mais j'ai passé trois jours en couveuse à cause de mes poumons. Toute ma vie, j'ai lutté contre cette maladie. Même si j'étais une coureuse, j'essayais toujours de reprendre mon souffle après l'événement. Le virus que j'ai récemment attrapé m'aurait mis en détresse respiratoire et le résultat final aurait été une pneumonie. Je n'ai eu aucune difficulté à respirer avec le virus, seulement de la toux. Cela fait maintenant une semaine et aujourd'hui, je suis presque complètement revenue à une meilleure santé et je prends toujours de la D3. Je pense que la D3 a joué un rôle important dans l'amélioration de ma capacité pulmonaire. J'utilise à peine mon inhalateur de secours et j'ai réduit mes médicaments quotidiens. Je commence la dose de 30 000 aujourd'hui... Je verrai ce que cela donnera au cours des deux prochaines semaines et je mettrai à jour cette critique... À une meilleure santé pour tous...

TurquoiseEyes, il y a 4 ans,

Je ne cherchais même pas à améliorer mon système cardiovasculaire en prenant 30 000 UI

par jour (parfois, je prends jusqu'à 60 000 à 100 000 UI, mais je suis une personne grande et corpulente). Je suis relativement jeune, mais je souffre de fibromyalgie et j'ai un mauvais genou droit après être tombé sur la rotule, il y a trois ans. Mais une semaine après avoir pris ce dosage, j'ai pu à nouveau monter des marches raides sans aucune douleur dans mon corps et avec très peu d'élévation du rythme cardiaque. Je suis passé du besoin d'une canne et de l'épuisement dû à ces marches raides à les monter comme un jeune de vingt ans, sans canne nécessaire. Je peux à nouveau porter un sac à main lourd comme un adolescent et ne ressentir aucune douleur. Je dors sans douleur pour la première fois depuis plus de cinq ans - et c'est le seul complément que j'ai ajouté à mon régime. Il fonctionne mieux que mes nombreux médicaments contre la fibromyalgie contre la douleur, et sans les effets secondaires de la fatigue et du brouillard cérébral. Je suis si heureux d'avoir lu ce livre, et je voulais juste dire que j'ai moi aussi constaté une amélioration des douleurs cardiovasculaires et corporelles (entre autres) grâce à un apport élevé en vitamine D3.

Si vous ne pouvez pas vous exposer régulièrement au soleil, prenez des suppléments de vitamine D3 ou, mieux encore, faites les deux!

Par un client Amazon, le 24 avril 2012,

En tant que fervent défenseur d'une exposition régulière, modérée et prudente au soleil (je n'aime pas les coups de soleil!) et d'une supplémenta-

tion en vitamine D3 pour améliorer la santé, j'ai voulu lire le livre de Jeff Bowles et, à 99 pourcents, j'ai pensé que je serais fou de ne pas l'acheter. Il m'a surpris avec ses suggestions, mais sachant que mon taux de vitamine D3 était toujours en dessous de la valeur optimale, j'ai pensé que j'allais essayer 20 000 UI par jour pendant deux semaines. C'était comme un petit miracle! Je prenais 10 000 UI par jour les jours où je ne m'exposais pas au soleil depuis environ un an (et je n'avais toujours pas atteint un taux sérique optimal de vitamine D), donc je savais que c'était sans danger pendant une courte période au moins. C'était comme si quelqu'un avait allumé une lumière ou un moteur dans mon esprit et mon corps!

En quelques jours, j'ai réalisé à quel point je me sentais énergique – comme si j'étais à nouveau un « jeune », que je pouvais travailler toute la journée dans le jardin, que j'avais soudainement envie de faire de l'exercice, que je récupérais rapidement d'une dure journée de travail – fantastique! Je surveillerai mon taux de vitamine D3 et l'augmenterai jusqu'à 20 000 si je me sens fatigué ou à plat ou lorsque l'hiver s'installe et que je ne prends pas de soleil du tout. Remède simple et bon marché qui vaut la peine d'être essayé pour tous ceux qui souffrent de fatigue, de douleurs musculaires et articulaires, d'inflammation intestinale, de douleurs nerveuses (par exemple: canal carpien), d'ostéoporose. Continuez votre bon travail Jeff et tenez-nous au courant de vos dernières découvertes! Un excellent livre qui vaut bien plus que ces 99 cents! Je suggère aux gens de faire leurs propres recherches sur la vitamine D3

également, car c'est un nutriment vraiment incroyable (en fait une hormone séco-stéroïde) et la plupart des gens en bénéficieront!

Christopher M. Porro, il y a trois ans,

Je me demande simplement si vous êtes au courant de certaines réflexions sur l'exposition au soleil qui implique de s'exposer au soleil. Par exemple, obtenir un bon rayonnement UVB et ne pas se laver au savon pendant 48 heures après un bain de soleil. Apparemment, votre corps a besoin de temps pour l'absorber de votre peau. De plus, la crème solaire peut presque complètement éliminer les UVB et donc les bienfaits de la vitamine D. Il est donc possible de prendre le soleil et de très peu de vitamine D.

4 sur 5 étoiles: que veut-il dire quand il dit...?

Par Shirley Kay, le 2 juin 2014,

Laissez-moi juste dire que j'adore ce livre et qu'il m'a conduit à faire d'autres recherches (tout en faisant ce que je pense être la thérapie suggérée par l'auteur)! Cependant, l'écriture est assez mauvaise. Presque à chaque fois qu'il inclut une mise à jour ou plusieurs mises à jour dans le même paragraphe, il n'est pas très clair quand est "maintenant". Il dira qu'il prend "maintenant" telle quantité de quelque chose et qu'il en prenait auparavant telle quantité, mais la plupart du temps, il n'est pas très clair à quelle forme de supplément il fait référence. Il écrit sur l'histoire du d-2 puis

du d-3 (assez clair sur celui-là) et d'une forme de vitamine K puis d'une autre (mk-4 et mk-7, etc.) et donnera des mises à jour avec les quantités mais oublie de dire quelle forme et/ou quelles quantités il prenait et prend. Il va et vient du passé au présent, mais il n'est parfois pas clair quand est le présent ou le "maintenant". En général, ce livre prend plus de temps à lire qu'il ne le devrait. Cela dit, je suis tellement contente de le lire (presque fini)!

Je ne prends que le d-3 et le mk-7 augmentés depuis un peu plus de trois semaines, et j'ai sincèrement bon espoir que cela m'aidera à lutter contre mon ostéoporose. J'ai toujours demandé aux médecins comment j'avais pu me retrouver avec une ostéoporose sévère, avec des fractures et la nécessité de stents abdominaux à cause d'artères bouchées (après avoir ingéré autant de calcium sous une forme ou une autre) et ne pas avoir de problème de cholestérol de longue date... Maintenant, je pense que je connais la réponse (ou du moins une grande partie de celle-ci). Il semble que j'aie fait tout ce qu'il fallait à l'exception du mk-7, et, d'après tout ce que j'ai lu jusqu'à présent, cela pourrait être la goutte d'eau qui fait déborder le vase (littéralement!).

En bref, j'adore ce livre! Mais, s'il vous plaît, l'auteur ne peut-il pas le nettoyer pour qu'il soit plus compréhensible? Il a définitivement besoin d'un éditeur (de préférence quelqu'un qui pense plus clairement que lui). En lisant ce livre, j'ai eu l'impression que l'esprit de l'auteur s'emballait, qu'il écrivait et qu'il réfléchissait vite, mais qu'il ne corrigeait pas le contenu avant

publication.

Comme je ne suis pas écrivain, je suis généralement réticent à critiquer les écrits d'autrui, mais le contenu de ce livre est si important que je pense que l'auteur devrait prendre des précautions particulières pour que ces informations soient aussi exactes que possible. Si je me suis trop répété ici, je m'en excuse. Comme je l'ai dit, je ne suis pas écrivain, mais j'essaie d'être clair et parfois je m'égare un peu.

Actuellement (depuis le début de ce livre), j'ai augmenté ma dose de D3 de 1 600 à 10 000 UI par jour, et je prends 200 mcg de mk-7. Je souffre de douleurs chroniques et ma douleur a augmenté (peut-être comme elle devrait?). En espérant que ce soit juste temporaire pendant que mon corps remodèle certaines choses. Je ne suis pas sûr de prendre suffisamment de D3, mais je veux que le mk-7 ait plus d'effet en redéposant le calcium (si je comprends bien tout cela) là où il devrait être... Dans mes os plutôt que dans mes artères ou n'importe où il ne devrait pas être. Je suis un peu confus à ce sujet, alors je joue à l'oreille. L'auteur semble être plus intéressé par les os que par l'effet du mk-7 ou l'aspect de cette thérapie. Il semble qu'il ne prenne du mk-7 que pour éviter les problèmes avec le d-3 supplémentaire. Vraiment, à ce stade, je me demande si je devrais réellement prendre le mk-7 avec des quantités plus faibles de d-3. L'année dernière, ils ont découvert que j'avais un blocage de 30 % dans ma carotide gauche... Je préférerais voir une amélioration à ce sujet lors de mon prochain examen.

Je prends actuellement du d-3, du mk-7, de l'asporotate de cal-

cium, du citrate de magnésium (avec du méga dha, du sodium, de la l-carnitine et de l'acide alpha-lipoïque) ainsi que des vitamines et des herbes générales. Si quelqu'un lisant cette critique peut m'éclairer, j'apprécierai un commentaire.

Je me sens tellement trompée qu'il m'ait fallu si longtemps pour découvrir l'autre « vitamine » K. J'imagine que beaucoup d'autres doivent ressentir la même chose. Pourtant, je suis tellement reconnaissante d'avoir enfin cette connaissance. J'aurai peut-être plus à dire plus tard... Je continue de lire et de relire certaines parties (ainsi que d'autres liens et articles), afin, je l'espère, de mieux comprendre ce livre.

Shirley Kay, il y a deux ans,

Merci beaucoup pour votre réponse rapide! D'après ce que j'ai lu à divers endroits, j'ai eu les mêmes pensées concernant l'augmentation du K-2 et la diminution du D-3. Il semble que je sois sur la bonne voie, enfin. Ce que vous dites a tellement de sens... Travaillez sur le K-2 en redistribuant le calcium que j'ai déjà là où il doit être, puis passez à la guérison et au remodelage des os du D-3. Les médecins m'ont poussé à prendre trop de calcium et peu de D-3 pendant des années, et cela n'a fait qu'aggraver mon état, y compris des caillots sanguins et la nécessité de stents abdominaux (et maintenant un rétrécissement carotidien)! Je savais qu'il y avait une réponse à cela quelque part, mais je n'ai tout simplement pas vu ou prêté attention aux bonnes informations. J'ai également eu un cancer du sein et j'ai refusé la

chimio/radiothérapie, etc., j'ai donc eu beaucoup de choses sur lesquelles me concentrer et au moins un peu d'expérience pour aller à l'encontre de la norme bien établie de l'establishment médical. Je pense honnêtement que je serais mort maintenant si j'avais écouté les conseils des médecins lorsque j'ai « eu » un cancer.

Encore une fois, merci beaucoup pour vos conseils! J'achèterai certainement le livre K-2 aujourd'hui et je baisserai également mon D3 et augmenterai mon MK-7 (et commanderai le Super K). La logique me disait de faire quelque chose comme ça, mais j'avais vraiment besoin de l'entendre de la bouche de quelqu'un d'autre pour m'aider à me sentir plus en confiance pour faire le changement.

En y repensant... Je viens de voir les prix sur lef.org et je vais plutôt aller sur vitacost. Je suis un peu réticente, cependant, à prendre quoi que ce soit avec de la k-1 supplémentaire, car je mange déjà tellement d'aliments avec de la k-1 et je sens que je n'en ai pas besoin. Je me mets à lire le livre de k-2 aussi vite que possible aussi!

Charles Darwin, il y a deux ans,

Vous devriez probablement acheter le livre « Vitamine K2 et le paradoxe du calcium » de Kate Belu et vous n'aurez probablement pas besoin de prendre du calcium supplémentaire avec une dose élevée de D3, car la dose élevée de D3 remodèle les os et fournit beaucoup de calcium.

Vous devriez probablement

prendre beaucoup plus de vitamine K2. L'auteur m'a suggéré de prendre 1 pilule de super K de www.lef.org pour chaque 10 000 UI de D3. Chaque pilule de super K contenait 200 mcg de Mk7 et 1 000 mcg de mk4... Ou, si vous ne combinez pas, prenez 400 mcg de mk7 avec les 10 000 D3 ou 2 000 mcg de MK4 avec chaque 10 000.

J'ai cependant fait quelques recherches et cela pourrait être un peu faible car www.lef.org fabrique une pilule combinée super K et D3 avec deux fois plus de K2 que ce que suggère l'auteur.

Étant donné que vous avez toute cette accumulation de calcium, vous devriez probablement prendre 4 fois plus de KS car il n'est pas toxique. Les seuls effets secondaires rares sont ceux de certains qui disent que le mk7 leur donne des palpitations cardiaques.

Mais, cela pourrait être simplement dû à la D3 qui induit une carence en magnésium chez certains adultes qui étaient à la limite de la carence en magnésium... La carence en magnésium donne à votre cœur une sensation étrange...

En résumé... Lisez le livre sur la vitamine K2... Prenez 4 fois plus de vitamine K2 que vous n'en prenez... Ne prenez pas de calcium, prenez du magnésium... Augmentez lentement votre apport en vitamine D3 et en vitamine K2.

Ouah,

Par W. Hildreth, le 31 mai 2014,

J'ai dû m'arrêter au milieu de la lecture de votre formidable livre et écrire que je suis entièrement d'accord avec vous concernant les complexités de l'évolution et de la sélection naturelle. Je ne suis certainement pas un scientifique de formation, mais je comprends et je vous remercie pour ce livre. Mon régime de vitamines D3-K2 augmente à partir de demain...

Nous sommes le 5 juillet et le 1^{er} juin, j'ai augmenté mon régime D3-K2 de (5 000 UI D3/une capsule LEF K par jour) à (30 000 UI D3/trois capsules LEF K par jour). Jusqu'à présent, aucun effet secondaire négatif et voici les points positifs. Une kératose sur ma tempe gauche qui est là depuis dix ans disparaît lentement mais sûrement. Un petit nodule (dépôt de calcium?) sur mon avant-bras gauche qui persiste depuis cinq ans est à peine visible. Je pense qu'il disparaîtra d'ici un mois. La peau de mon visage devient plus uniforme, ce qui signifie que certaines petites taches brunes dues au vieillissement ont disparu. Divulgateur complet: je prends les capsules LEF K recommandées dans ce livre depuis plusieurs années, après les avoir découvertes après avoir lu « Knockout ». J'avais donc peut-être un peu d'avance.

En moins d'un mois, j'avais arrêté de prendre mes médicaments contre le cholestérol! Merci!

Par David L Paulson, le 26 mai 2014,

J'ai reçu ce livre le 11 avril 2014 et j'étais sceptique, mais il disait des choses que je voulais

entendre et cela avait du sens pour moi. Je souffre du syndrome métabolique et mes deux parents ont eu un cancer (mon père est décédé d'un cancer du pancréas après avoir survécu à un cancer du poumon l'année précédente). J'ai commandé de la vitamine D3 avec de la vitamine K2 le 15. J'ai commencé à prendre 10 000 UI de vitamine D3 avec 2 000 mcg de vitamine K2 par jour. Mon taux de vitamine D3 est passé de 38 (en janvier) à 61 lors de mon test sanguin du 12 mai. Mon taux de cholestérol LDL a baissé de 52 points à 55 et mon taux de cholestérol est passé de 4,6 à 3,6. Le taux de cholestérol total est maintenant à 105! Ce qui m'a le plus impressionné, c'est que ma protéine C-réactive (CRP) est passée de 1,5 (milieu du risque moyen de crise cardiaque) à 0,10 (près du bas de la fourchette de risque faible). Je prends maintenant de la vitamine C, de la niacine, du TMG, de la l-lysine, du complexe B et une vitamine multiple depuis plus d'un an et je remercie les 4 grammes quotidiens de vitamine C de m'avoir aidé à avoir mes premières saisons d'automne, d'hiver et de printemps sans rhume ni grippe dont je me souviens (j'avais généralement 5 à 10 jours de maladie chaque année, mais aucun depuis que j'ai commencé à prendre de la vitamine C). Cependant, l'augmentation de mon taux de vitamine D3 a vraiment apporté un changement significatif aux résultats de mes analyses de sang. Excellent livre avec de très bons conseils.

Incroyable vitamine D!

Par Amazonaddict, le 26 mai 2014,

J'ai lu ce livre, puis je l'ai suivi à la lettre et j'ai acheté un spray à la vitamine D3 que j'ai trouvé sur Amazon quelques semaines plus tard chez Sprayvitamine Je suis récemment allé chez le médecin pour une analyse de sang et ils m'ont dit que mon taux de vitamine D3 était maintenant bien élevé et que je me sentais mieux que je ne l'avais été depuis de nombreuses années. Merci Jeff!

5 sur 5 étoiles: ce livre est révélateur,

Par Gigi le 21 mai 2014

J'ai lu ce livre, il y a quelques mois, et mon taux de vitamine D3 a augmenté de plus de 100 et ma tension artérielle, mon cholestérol, ma peau, mes cheveux, mes allergies, mon asthme et tout le reste vont beaucoup mieux. Je viens d'ajouter du magnésium liquide et une blessure au genou de 2013 est en train de se remodeler et de guérir. Je vis également dans la région de Chicago. Tout ce qui est dans ce livre a du sens. Cela me rend vraiment fou que les médecins veuillent que vous soyez malade. J'avais vraiment besoin de ce livre pour ne pas avoir peur de doser la vitamine D3 à 50 0000 UI.

5 sur 5 étoiles: un livre très impressionnant et intéressant avec des informations pratiques.

Par Tsang-Hsiung Lin, le 6 juin 2014,

Le livre est très intéressant car il comprend tous les détails que l'auteur a suivis pour améliorer

sa propre santé, afin que nous puissions le suivre facilement. Son hypothèse est assez impressionnante et raisonnable, car pour un patient souffrant de lombalgie comme moi, je suis tellement impatient d'essayer sa méthode (même si je suis médecin, je n'ai pas pu guérir ma lombalgie). Je trouve que cela fonctionne depuis quelques jours et je vais vérifier mon taux sanguin et suivre de près le résultat. Cela semble prometteur.

C Booth, il y a deux ans,

Ceux d'entre nous qui vivent dans des climats nordiques et qui souffrent d'allergies qui nous empêchent de passer beaucoup de temps à l'extérieur ne sont pas informés par nos médecins des conséquences d'une carence en vitamines sur notre santé. J'ai souffert de nombreux problèmes de santé pendant des années qui étaient le résultat direct d'un faible taux de vitamine D. Toutes les analyses sanguines que j'ai faites n'ont jamais montré cela, et on me prescrivait constamment une autre pilule qui ne m'aidait pas vraiment. Après qu'une infirmière m'a dit d'essayer une dose élevée de vitamine D, j'ai commencé à me sentir mieux en une semaine.

Je ne vais pas passer en revue tous mes problèmes de santé, mais celui qui a fait comprendre à l'infirmière que je pouvais être carencée en vitamine D3, c'est que j'étais malade tout l'hiver. Cela commençait par un rhume aux premières gelées que je ne pouvais pas éliminer, et à Noël, ce fut une bronchite qui nécessitait des traitements respiratoires et des inhalateurs de

secours, sans parler des nombreuses séries de stéroïdes et d'antibiotiques dont j'avais besoin pour passer l'hiver, juste à temps pour que mon allergie à l'herbe se déclare au début de la tonte au printemps.

En une semaine, après avoir pris 20 000 UI par jour, ma bronchite a disparu et je me suis senti mieux que je ne l'avais été depuis longtemps. Bien que vous puissiez passer suffisamment de temps au soleil pour obtenir une quantité adéquate de vitamine D3, pour ceux d'entre nous qui sont vraiment carencés en vitamine, nous devrions nous griller quotidiennement et ne pas en obtenir suffisamment pour réparer les dommages causés par des années de carence.

Bien que je sois très prudente, lorsque je prends des doses massives de vitamines, je me renseigne sur les effets secondaires possibles et je prends une décision éclairée. Personne ne prendra ma santé et mon bien-être plus au sérieux que moi, et c'est en fin de compte ma responsabilité. Je suis reconnaissante pour des livres comme celui-ci qui m'apportent plus d'informations et me racontent les expériences d'autres personnes pour m'aider à prendre ces décisions.

5 sur 5 étoiles: je me sens bien en prenant 10 000 UI,

Par Terri L. Takacs, le 13 juillet 2014,

Très intéressant! Je me sens bien en prenant 10 000 UI par jour, ce qui a grandement amélioré mon humeur!

5 sur 5 étoiles: des résultats miraculeux,

Par Ashley Morgan, le 10 juillet 2014,

C'est l'un des meilleurs livres que j'ai jamais lu de ma vie. J'ai souffert d'horribles allergies toute ma vie. Vers la fin de janvier 2014, j'ai pris le contrôle de ma propre santé et j'ai trouvé un médecin spécialiste des tests de réponse nutritionnelle. Grâce à son enthousiasme et à ses connaissances incroyablement pointues, j'ai été sur la bonne voie pour faire plus de recherches sur la nutrition et je suis tombé sur ce livre. Mon médecin m'a donné les vitamines et les suppléments appropriés et je me suis senti bien. Je suis tombé sur ce livre grâce à une critique d'Amazon et il a suscité mon intérêt, alors je l'ai acheté. C'est une lecture courte et facile et après avoir terminé, j'ai immédiatement commandé de la vitamine D3 et K2.

J'ai commencé à 8 000 UI et je suis montée à 10 000 puis 14 000 à la fin de la semaine, puis 20 000. J'ai gardé 18 000 UI pendant quelques mois et je me suis sentie incroyable! Mes allergies et mon rhume des foins avaient complètement disparu. J'ai manqué de vitamines il y a plus d'un mois, mais je me sentais bien. Je suppose que les effets ont duré. Il y a trois jours, j'ai commandé plus de D3 et de K2 chez NutriGold et je prends 14 000 UI. Je vois déjà d'énormes améliorations dans mon humeur et ma vision des choses. Je suis heureuse. Très heureuse. Mon nez n'est pas bouché et congestionné, pas de démangeaisons de la gorge, des

oreilles ou des yeux. Mon visage n'est pas bouffi et gonflé au réveil et j'ai beaucoup plus d'énergie. Beaucoup! Imaginez ce que vous avez ressenti pendant l'un des meilleurs étés de votre vie d'enfant. C'est ce que je ressens en ce moment. Je me sens également bien équilibré. Je suis si heureux d'avoir lu ce livre et à tous ceux qui lisent cette critique, achetez le livre si vous ne l'avez pas encore acheté. Ce sera une bénédiction même s'il fait plus que vous accroître vos connaissances et votre conscience. Je recommande ce livre à tout le monde!

Une lecture merveilleuse,

Par Osvaldo Dias dos Santos, le 5 juillet 2014,

Je me sens mieux depuis que j'ai commencé à prendre régulièrement de la vitamine D3, et je viens de commencer récemment. Mes yeux ne sont plus aussi fatigués et je n'ai plus beaucoup la sensation de douleur légère lorsque je les roule. Mon humeur est également meilleure et je me sens plus positif. Je n'ai pas l'intention de prendre des doses aussi élevées que celles de l'auteur, mais c'est certainement un livre à avoir.

Base génétique pour un faible taux de vitamine D: mutations du récepteur VDR dans le cycle de méthylation.

Par CiCi, le 1^{er} juillet 2014,

Je viens tout juste de commencer à lire le livre de M. Bowles, je ne peux donc pas faire de commentaires sur le contenu de son livre. La raison pour laquel-

le je commente est de demander aux nombreuses personnes qui ont commenté si leur ADN a été analysé pour voir si elles ont des mutations VDR (récepteur de la vitamine D) qui entraînent un faible taux de vitamine D. C'est une cause courante de faibles taux de vitamine D, et je me demande combien de ces personnes ont des problèmes avec les mutations VDR. J'ai une mutation VDR, et cela me rend difficile de maintenir les niveaux de vitamine D3 sans l'utilisation de suppléments. Peut-être que les personnes qui ont commenté ont connu des résultats aussi spectaculaires parce qu'elles ont une mutation VDR et qu'elles ne pouvaient pas maintenir leurs niveaux de vitamine D3 sans prendre de suppléments. Il vaut la peine de connaître l'état de son cycle de méthylation, ce qui inclut la nécessité pour la vitamine D3 de fonctionner correctement. D'autres mutations du cycle de méthylation ont également un effet sur les récepteurs de la vitamine D3 et peuvent affecter le fonctionnement des récepteurs.

Je dois donner une note avant de soumettre cette critique. Comme je n'ai pas lu le livre dans son intégralité, je ne peux pas lui donner une note honnête, alors j'opte pour « moyen ». Peut-être que je pourrai lui donner 5 étoiles lorsque j'aurai lu le livre en entier.

5 sur 5 étoiles: miraculeux a raison!

Par B. Taylor, le 29 juin 2014,

J'ai commandé ce livre sur Kindle après avoir lu une critique sur la façon dont le psoriasis incurable des critiques a été

guéri. Je souffre de psoriasis en gouttes depuis plus de 30 ans. J'étais un peu sceptique. J'ai consulté de nombreux dermatologues et j'ai essayé presque tout ce qu'ils avaient à offrir, mais j'ai refusé de suivre la voie des immunosuppresseurs biologiques. J'ai essayé toutes sortes de vitamines, d'herbes et de remèdes maison. Certains m'ont un peu aidée, mais rien n'a jamais réussi à me remettre complètement. Je prends de la vitamine D3 depuis des années, par voie orale, topique et en bronzant. Un de mes médecins a vérifié mes niveaux sanguins une fois et a remarqué à quel point ils étaient élevés... Je ne pensais donc vraiment pas que les informations de ce livre feraient une différence. J'avais tort! J'ai augmenté ma dose de D3 à 20 000 UI par jour et j'ai commencé à prendre de la vitamine K2 (dont je n'avais jamais entendu parler) et en quatre jours, il y a eu une grande amélioration. (J'ai des photos si quelqu'un veut les voir). En six semaines... Totalement, 100 % disparus!

J'ai aussi remarqué quelques autres améliorations. Mes yeux ne sont plus perpétuellement injectés de sang, mon visage paraît plus jeune, ces rides du sourire ne sont plus aussi profondes, ma peau est plus douce et quelques vieux boutons qui ont durci et sont devenus une caractéristique permanente de mon visage s'adoucissent et, je l'espère, disparaîtront pour de bon.

Je ressens des douleurs dans certaines de mes articulations précédemment blessées et guéries, donc j'espère que c'est le processus de remodelage dont parle Jeff. Une chose importante que j'ai remarquée, et que Jeff n'a

même pas mentionnée, c'est que soit les moustiques ne me piquent plus, soit mon corps ne réagit plus avec le gonflement et les démangeaisons. Ils se posent toujours sur moi, mais je n'ai pas encore eu de signes de piquûre cette année! Et j'étais un aimant à moustiques!

À propos du livre, j'ai adoré le style d'écriture de Jeff. C'est comme lire un e-mail d'un ami avec de bonnes nouvelles... On peut sentir son enthousiasme! C'est vraiment contagieux! J'adore le fait qu'il saute d'un point à l'autre, ça donne vraiment envie de lire le livre en entier... Sinon, je n'aurais probablement lu que les chapitres clés. Le seul inconvénient est que lorsque vous voulez revenir en arrière pour relire quelque chose, il peut être difficile de le retrouver. C'est particulièrement vrai pour moi, car j'ai accidentellement écrasé mon Kindle avec mon bus et je dois me résoudre à le lire sur mon application iPhone. J'en achèterai un autre un jour.

Mais quoi qu'il en soit, ce livre est génial et en avance sur son temps. Mon fils est en troisième année de médecine et il n'a pratiquement rien appris sur les vitamines et les traitements naturels... Donc, si vous cherchez des encouragements de la part de votre médecin, vous ne les obtiendrez probablement pas. Les médecins s'informent sur les études financées par les sociétés pharmaceutiques, ils ne trouveront pas d'étude sur un traitement dont ils ne peuvent pas tirer profit. Les étudiants en médecine font parfois leurs propres études et publient leurs résultats, mais il y a de fortes chances que cela ne fasse pas la une des journaux.

Merci Jeff Bowles d'avoir écrit cela et de l'avoir rendu si abordable! Je n'arrive toujours pas à croire que mon psoriasis a disparu! Youpi!?

Carol Zuk, deux ans auparavant,

Bonjour... Mon mari et moi prenons de la vitamine D3 à forte dose depuis trois semaines maintenant. La première semaine, nous avons pris 20 000 UI et les deux dernières semaines 40 000 UI. Il n'a constaté aucune amélioration de son psoriasis. Avez-vous constaté une amélioration soudaine ou une amélioration progressive au fil du temps jusqu'à sa disparition? Avez-vous fait autre chose en parallèle qui aurait pu aider à se débarrasser du psoriasis? Merci!

5 sur 5 étoiles: qu'attendez-vous?

Par Elizabeth Finch-Howell, le 29 juin 2014,

Après seulement quelques jours de D3 à haute dose, je reviens à la vie. Mes genoux se remodelent, mon niveau d'énergie a décuplé. Un livre brillant! Et l'auteur est toujours disponible pour aider et conseiller.

5 sur 5 étoiles: je le recommanderais à tout le monde

Par Skydancer, le 17 juillet 2014,

J'ai lu ce livre en moins d'une journée. Il contient beaucoup d'informations sur la vitamine D3 que les médecins ne vous

diraient jamais. Je prends de la vitamine D3 avec de la vitamine K2, mais apparemment pas assez. J'ai une hypoglycémie et des varicosités. Je n'aurais jamais deviné que ces deux nutriments auraient quelque chose à voir avec cela. J'ai été très malade à cause de la grippe ces deux dernières années (nous avons été obligés de nous faire vacciner contre la grippe, sinon nos emplois étaient en danger). Je n'ai pas eu la grippe, depuis plus de 20 ans, donc je vais augmenter mes doses de vitamine D3 et de vitamine K2. Nous verrons ce qui se passe cette année. J'ai lu beaucoup de choses à ce sujet sur "Natural News", mais pas du tout les informations qui se trouvent dans ce petit livre. Je le recommande à tout le monde. Je l'ai également emprunté à la bibliothèque de prêt d'Amazon, pour les clients Prime.

Un livre à lire absolument! Les bienfaits peu connus de la vitamine D3.

Par Stephen Keleher, le 29 août 2014,

Une méthode radicale, mais bien documentée,

Au cours des 4 dernières années, j'ai pris des compléments de vitamine D3. Tout a commencé quand un de mes genoux est soudainement devenu faible et très douloureux. J'avais du mal à monter les escaliers. Je pensais que j'aurais besoin d'une canne. J'ai parlé à un coach et il m'a recommandé de la glucosamine et un bandage Ace. J'ai porté le bandage et j'ai pris de la glucosamine, mais cela n'a rien fait. J'ai commencé à prendre de la vitamine D3. En deux mois,

toute douleur avait disparu. Je ne pouvais pas le croire. Mais c'était vrai.

J'ai commencé à faire des recherches et j'ai découvert d'autres avantages potentiels. J'ai donc commencé à en prendre davantage chaque jour. Au début, c'était 1 000 unités, puis j'ai augmenté cette dose à 5 000. Mes dents tendres semblaient durcir et étaient résistantes aux caries, auxquelles j'étais sujette depuis l'âge de 9 ans. J'ai arrêté d'attraper des rhumes. J'ai commencé à en parler à mes amis et à ma famille. L'une de mes proches a commencé à en essayer, mais a brusquement arrêté, lorsque son médecin l'a avertie du danger que pouvait représenter la vitamine D3 (bien entendu, ce n'est pas le cas).

Certains des problèmes abordés dans ce livre (par exemple, le problème de mycose des ongles dont souffrent de nombreuses personnes) me fascinent énormément. Après avoir rejeté les pilules à 500 UI qui endommagent le foie et que les grandes sociétés pharmaceutiques ont inventées comme solution aux mycoses des ongles, dont souffrent de nombreuses personnes de plus de 50 ans, j'ai trouvé un médecin qui prétendait que le remède serait d'arracher complètement l'ongle et d'en laisser repousser un nouveau, sans mycose. Je lui ai fait arracher deux de mes 5 ongles infectés, un à la fois sur une période de 6 mois. Un troisième est tombé tout seul après que je me sois blessé à l'orteil. Ils ont tous repoussé maintenant. Et il semble y avoir des mycoses. J'ai hâte de voir ce que de fortes doses quotidiennes de vitamine D3 peuvent faire pour guérir cette maladie, comme l'auteur

le dit pour lui.

J'ai également été éclairé par les explications du livre sur la relation entre D3 et K, et je prends des mesures pour assurer un bon équilibre entre ces deux nutriments. Pour toutes ces raisons, ce livre est un ajout important aux connaissances de quiconque recherche la santé.

5 sur 5 étoiles: et je suis vraiment époustoufflé par le sentiment de bien-être que je ressens,

Par Muddy, le 10 septembre 2014,

J'en suis maintenant à la deuxième semaine et je suis vraiment époustoufflé par la façon dont je me sens mieux. Le seul problème est que je n'ai pas beaucoup dormi depuis que je suis passée à 40 000 UI avec les Super K. Je prends également du cytomel (à faible dose, seulement 7,5 mg par jour) et je me demande si je dois le réduire maintenant que la vitamine D3 fait effet. J'ai essayé une fois la semaine dernière mais j'étais très fatiguée mais peut-être que maintenant je peux réessayer. Si quelqu'un a des conseils à ce sujet, je l'apprécierai. J'ai commencé la semaine un, à 20 000 UI avec les Super K comme décrit dans le livre. Mon épuisement s'est rapidement dissipé et maintenant j'ai ce qui semble être mon ancienne énergie de retour, incroyable. J'ai aussi des douleurs au dos qui se sont un peu améliorées mais qui n'ont pas disparu, donc j'espère qu'après quelques semaines environ, je me sentirai mieux à cet égard également. J'ai commencé à prendre 50 000 UI aujourd'hui et je continuerai à

prendre ce dosage pendant un mois avant de revenir à une dose d'entretien de 25 ou 30 000 UI. Je dois encore déterminer quelle est la meilleure dose d'entretien pour moi et je ferai vérifier mon taux de vitamine D3 la semaine prochaine.

Moi aussi, je suis en quête du bon dosage! Quand vous avez dit que vous preniez du cytomel (thyroïde), vous avez attiré mon attention! J'ai subi une ablation de la thyroïde il y a un an et j'ai commencé à prendre 50 mg de Levo. Je suis passé à 75, puis à 1 mg (je dis probablement ça de manière incorrecte, mais vous voyez l'idée). Mes cheveux ont commencé à tomber et j'ai commencé à avoir des boutons de fièvre! Alors j'ai arrêté. J'ai commencé à prendre de l'iode. Je n'en prends que quelques gouttes par intermittence, je prends un supplément Now tous les jours pour la thyroïde, et de la vitamine D3 et K plus du magnésium, une forte dose de magnésium! Écoutez votre corps, lisez les avis et faites absolument des analyses de laboratoire pour voir ce qui fonctionne pour vous! Et lisez, lisez, lisez!

La thyroïde ou sa perte, ou son faible fonctionnement, peut vous faire mal dans tout le corps, et vous faire oublier que vous vous en souciez vraiment! Découvrez en ligne quels aliments soutiennent la thyroïde! Votre médecin ne vous le dira pas! Ils n'en ont aucune idée! Cela ne m'a pas aidé du tout! Ils m'ont retiré ma thyroïde et m'ont renvoyé chez moi! Sans Levo ni rien! J'ai dû lire, et lire encore! Bonne chance! Je vous souhaite bonne chance!

1 sur 5 étoiles: ignorez ce livre! Conseils irresponsables et dangereux!

Par Barbara, le 1^{er} septembre 2014,

Le titre de ce livre, ainsi que son contenu, sont tellement irresponsables que je ne sais pas par où commencer. En tant que personne ayant souffert des effets néfastes de la prise de 50 000 UI de vitamine D3, je peux attester du fait que ce n'est pas une vitamine qui devrait être ingérée aussi librement. Un médecin m'a prescrit de la vitamine D3 et, en l'espace d'un an, j'ai subi plus de 5 opérations chirurgicales parce que la vitamine D3 avait endommagé mon rein et que j'avais développé un blocage qui nécessitait l'insertion d'un cathéter dans mon dos. C'était une procédure très invasive et extrêmement douloureuse. J'ai dû subir d'autres opérations chirurgicales pour éliminer le blocage et les complications qui en découlaient. Sans cela, je n'aurais jamais eu de problèmes et j'ai maintenant des dommages permanents. La vitamine D3 peut être obtenue en s'exposant 15 minutes au soleil par jour et le dosage d'une pilule peut avoir de graves effets sur les reins! Ne suivez pas ce conseil. Parlez à un médecin qualifié et lisez cela!

Barbarail y a 1 an,

Je suis la preuve que trop de vitamine D3 est dommageable. Même au Canada, ils ont écarté les conséquences néfastes de l'administration de vitamine D3 aux enfants. La vitamine D3 à petites doses (2 000 mg) par jour convient à la plupart des gens. Mais ce qu'on m'a donné

m'a tellement affecté et ce que j'ai vécu était horrible. Plus de 10 médecins m'ont dit la même chose: c'était dû à un excès de vitamine D3, et je les crois, car je n'avais jamais eu de problème auparavant.

Oh, et vous dites qu'aucune quantité de vitamine D3 n'est toxique? Sérieusement? Je suppose que vous et la clinique Mayo avez des points de vue différents. La principale conséquence de la toxicité de la vitamine D3 est une accumulation de calcium dans votre sang (hypercalcémie), qui peut provoquer un manque d'appétit, des nausées et des vomissements. Une faiblesse, des mictions fréquentes et des problèmes rénaux peuvent également survenir. Le traitement comprend l'arrêt de l'apport excessif en vitamine D3.

Toxicité de la vitamine D: que se passe-t-il si vous en prenez trop? – Clinique Mayo: la toxicité de la vitamine D3, également appelée hypervitaminose D, est une maladie potentiellement grave qui survient lorsque vous avez des quantités excessives de vitamine D3 dans votre corps.

La toxicité de la vitamine D3 est généralement causée par des mégadoses de suppléments de vitamine D3, et non par l'alimentation ou l'exposition au soleil. C'est parce que votre corps régule la quantité de vitamine D3 produite par l'exposition au soleil, et même les aliments enrichis ne contiennent pas de grandes quantités de vitamine D.

Johnny chaney jr, il y a un an,

Une étude de 10 ans dirigée par un médecin nommé par le président a conclu que, citation: « aucune quantité de vitamine D3 n'est toxique » fin de citation. Vous devriez au moins dire que cela ne vous a pas aidé, mais vous a fait du mal, ce que je suis désolé d'entendre. Mais, dire « ignorez ce livre! Conseils irresponsables et dangereux! » est un peu extrême. Il y a plus de personnes qui prennent de la D3 en grande quantité et qui en ont bénéficié que de personnes à qui cela a fait du mal. Je vous aime bien, prenez 50 000 UI par jour, avec du calcium de corail. La D3 augmente le taux d'absorption du calcium. Je ne fais pas confiance aux médecins, qui n'ont pas 5 minutes de formation en nutrition. Ils suivent l'approche de la FDA avec ses médicaments, médicaments, médicaments. Mes effets secondaires à l'âge de 56 ans pour avoir pris 50 000 UI de D3 au cours des 21 dernières années sont les suivants: pas de médicaments, je n'ai pas besoin de lunettes, je n'ai jamais été impuissant un seul jour de ma vie, j'ai seulement eu la grippe deux fois dans toute ma vie, le virus du rhume peut durer deux ou trois jours, j'ai 14 petits-enfants et aucun d'entre eux ne peut me suivre, je pourrais continuer encore et encore, mais je suis sûr que vous comprenez ce que je veux dire et pourquoi votre commentaire a retenu mon attention.

Tyler Zambori, il y a 1 an,

Concernant votre déclaration: « Je n'ai pas pris de K2, mais je ne suis pas sûr que cela aurait empêché cela, mais qui sait? » Très probablement, cela aurait empêché ce blocage que vous

aviez. Vous avez dit que vous vous considérez bien informé, mais ce n'est clairement pas le cas. La vitamine K2 place le calcium là où il doit être, ce qui n'est pas dans les tissus mous. L'auteur du livre a déclaré à maintes reprises l'importance de prendre de la vitamine K2. L'avez-vous même lu? Il existe de nombreux livres sur la vitamine K2. Essayez d'en lire un. Je déteste voir les gens ne pas suivre correctement les conseils, avoir des problèmes, puis le crier sur tous les toits.

Ce livre a ruiné ma vie! Attention!

Par Liz, le 20 septembre 2014,

Grâce à votre livre idiot, la dernière année de ma vie a été ruinée. La vitamine D3 n'est pas une vitamine. C'est une hormone! Quelques jours après avoir pris 10 000 UI de vitamine D3 par jour avec de la vitamine K, je suis devenue faible et fatiguée. J'ai perdu l'appétit. J'ai eu une insomnie massive et j'ai souffert d'anxiété et de dépression majeures. Obtenez de la vitamine D3 grâce au soleil. Pas de pilules synthétiques. Je devrais vous facturer les milliers de dollars d'applications médicales, etc., pour essayer de corriger le désordre de ma vie que j'ai fait en suivant vos conseils.

Tony Clifton: presque tous ceux qui ont eu une mauvaise réaction initiale à une si petite quantité de D3 10 000 UI étaient carencés en magnésium au début - tous les symptômes que vous décrivez sont les mêmes que ceux d'une carence en magnésium! La vitamine D3 utilise le magnésium et peut aggraver les carences sous-

jaçantes en magnésium. Dommage que vos médecins n'aient pas pu reconnaître ce fait, ou que vous n'ayez pas lu attentivement le livre!

Il est possible qu'en prenant de la vitamine D3, le réviseur ait aggravé une carence sous-jacente en magnésium qui peut entraîner des problèmes mentaux. Il est également possible que le réviseur ait obtenu un lot de vitamine D3 mal dosé, car des erreurs ont été constatées dans les comprimés de vitamine D3 dans la littérature, où des comprimés de 1 000 UI contenaient en réalité 1 million d'UI de vitamine D3... Cela ne peut être connu que par un test sanguin de vitamine D3 qui n'a apparemment pas été effectué. Prendre 10 000 UI de vitamine D3 par jour équivaut à exposer sa peau au soleil pendant environ 10 minutes... Ce qui n'est guère une entreprise dangereuse.

Très convaincant et utile,

Par Randy Cousins, le 17 septembre 2014,

Je suis reconnaissant à Jeff Bowles pour l'expérimentation qu'il a menée sur son propre corps et pour les recherches approfondies sur la vitamine D3 qu'il a compilées, sans parler de sa théorie très convaincante sur le syndrome d'hibernation humaine. Ce sont des informations comme celles-ci qui m'ont permis de faire de grands progrès dans la lutte contre une maladie pulmonaire asthmatique très grave. Si vous recherchez des miracles, ce livre peut faciliter leur réalisation. De plus, Jeff a répondu aux questions par e-mail qui se sont

posées à moi.

Il pourrait être la meilleure chose qui soit arrivée à mon diagnostic de SEP,

Par un client Amazon, le 16 octobre 2014,

Jeff T. Bowles a un cœur d'or et des années d'expérience pour appuyer ses propos. J'aimerais que plus de gens soient prêts à dire la vérité sans crainte. La vitamine D3 peut être bénéfique pour presque tout le monde! Il n'a pas un style d'écriture particulièrement soigné, mais il fait passer l'information. Et si quelque chose n'est pas clair, envoyez-lui un e-mail et il vous l'expliquera. Il pourrait être la meilleure chose qui soit arrivée à mon diagnostic de SEP!

5 sur 5 étoiles: des conseils de santé géniaux,

Par Sheric, le 2 octobre 2014,

Le sous-titre devrait être « comment se débarrasser des douleurs ». J'ai adoré l'enthousiasme de Jeff. Il a vraiment raison. Je n'ai plus mal au dos, trois ans après une fracture par compression lombaire. J'en avais beaucoup avant de commencer une mission pour augmenter ma vitamine D3. Je peux voir la différence, si je prends moins de 25 000 UI par jour. Mes valeurs ont doublé, passant de trop basses à fortes en quatre mois. Assurez-vous également de prendre de la vitamine K, comme il le suggère. Je n'attrape pas non plus de rhumes, comme c'était le cas par le passé. Tous les médecins sautent maintenant dans le train en marche.

Tant mieux pour eux.

Fantastique!

Par LucyS, le 5 novembre 2014,

Bravo, Jeff! Les entrées de type journal intime ne me dérangent pas du tout. L'exubérance du livre est délicieuse. J'ai commencé la vitamine D3 par hasard vendredi dernier, car je me sentais épouvantable. Je souffre d'hypothyroïdie et après la chaleur estivale, je me transforme en une autre personne. Cet été, j'ai arrêté de fumer et les symptômes de la sclérose en plaques et du diabète ont commencé à apparaître! J'ai pris 1 000 mg de vitamine D3 avant de sortir vendredi soir et j'ai remarqué une amélioration spectaculaire. Mon corps a toujours été très sensible. Je me sens très mal rapidement et très bien aussi très rapidement.

Il y a quelques jours, j'ai reçu ce livre via Kindle et j'ai augmenté ma dose depuis. Je vais me faire tester samedi car je ne connais pas mon niveau de base et après une semaine, ce ne sera pas si différent. Mais mon Dieu, je me sens beaucoup mieux. Je n'ai grimpé qu'à 10 000 UI hier et je vais continuer à le faire jusqu'à ce que j'obtienne les résultats du test avant de faire d'autres expériences.

Mes cheveux gris redeviennent bruns. La vue s'est améliorée. Les douleurs osseuses ont disparu. Les périostites tibiales dues à la course ont disparu. La rétention d'eau diminue et je me dégonfle. Les niveaux d'énergie augmentent. La concentration augmente. La mémoire s'améliore. Le sommeil, oh mon Dieu, c'est incroyable. La sou-

plesse et la dextérité des doigts sont revenues. Je ne pouvais pas dénouer correctement les choses avant, ni faire plusieurs tâches à la fois, ni trouver mes clés et ouvrir rapidement la porte d'entrée. Les cheveux sont plus doux. Ma seule mini ride sur mon front disparaît.

Un furoncle qui ne voulait pas guérir a disparu. Des acrochordons d'apparence suspecte ont disparu. Un pore ouvert sur mon front se ferme. Ma colonne vertébrale se redresse, j'ai aussi une scoliose. Mes sinus se sont éclaircis. Mes ronflements ont considérablement diminué mdr! Ma confiance en moi s'est également améliorée! Je n'ai plus l'impression de devoir m'excuser de ma simple présence.

L'autre jour, au football, le ballon a été envoyé exactement vers sa cible à chaque fois, comme avant. Les coups de pied étaient puissants également. Ma capacité pulmonaire s'est beaucoup améliorée, même si c'était toujours bien malgré mes habitudes de fumeur et mon style de vie de fête.

Mes chevilles sont plus fortes et je n'ai pas trébuché dessus. Mes articulations ne craquent pas du tout. J'ai l'impression de mieux supporter le froid. Mes pieds brûlants ont disparu. Moins de mictions. Moins de soif.

Je pense que j'étais dans un état terrible avant en fait! Merci Jeff! Je vais me faire tester et continuer à surveiller. Mais je me sens tellement mieux! Plutôt qu'un zombie. Cela ne fait que quelques jours mdr! Imaginez quelques semaines! Youpi!

5 étoiles sur 5: tout le monde, en particulier ceux qui souffrent de maladies, devrait lire ce livre pionnier sur la vitamine D3

Par Daniel Schenk, le 4 novembre 2014,

Excellent livre! Lecture facile. Très bien documenté et sources répertoriées. De plus, c'est un sujet extrêmement pertinent pour nous tous. Beaucoup d'entre nous souffrent d'une carence en vitamine D3 qui est à l'origine de nombreuses maladies, notamment la fatigue, l'épuisement et le syndrome d'épuisement professionnel, sans parler des nombreuses autres pathologies mentionnées dans ce livre. Jeff Bowles sait de quoi il parle, car il a testé les effets de doses élevées de vitamine D3 sur lui-même. Je vis actuellement en Europe et je remarque que des livres sur l'importance de la vitamine D3 apparaissent même de l'autre côté de l'Atlantique, en Europe. Un exemple est celui d'un médecin allemand, Raimund von Helden, qui a écrit un livre sur ses succès en utilisant de fortes doses de vitamine D3 à des fins thérapeutiques, allant ainsi à l'encontre de la médecine traditionnelle, tout cela parce que cela fonctionne! Je recommande vivement le livre de Jeff Bowen, car ce qu'il dit est tellement vrai et efficace. Je l'ai constaté chez moi-même, ma famille et chez de nombreuses autres personnes autour de moi qui ont essayé la vitamine D3.

Une thérapie puissante!

Par Colin, le 3 novembre 2014,

Il y a quelques années, je prenais de très fortes doses de vitamine

D3 et j'ai constaté un grand renforcement de mes dents sur une période de 6 mois. La première fois que je suis allé chez le dentiste, mes dents étaient faibles et sensibles. Puis, 6 mois plus tard, après avoir pris quotidiennement la dose élevée de vitamine D3, j'ai constaté un grand renforcement de mes dents. Elles étaient très fortes, plus sensibles. Même des coups agressifs ne provoquaient aucune gêne. Cela a probablement été efficace sur d'autres os de mon corps auxquels je ne prêtais tout simplement pas attention. Je ne prends plus ces doses. J'en ai pris pendant 6 mois, puis j'ai arrêté. Je suppose que c'est un manque de confiance. Il n'y a aucune certitude absolue avec quelque chose comme ça. Je ne suis pas un maître omniscient du corps humain qui connaît les conséquences de chaque action entreprise. Mais je suis prêt à revoir cette thérapie car les effets ont été si positifs et puissants! Je ne m'attendais pas à quelque chose comme ça!

En plus, je vais en principe parfaitement bien, je n'ai pas de maladie grave (mais il y a toujours place à l'amélioration). Par conséquent, après avoir arrêté, la force que j'avais dans mes dents a diminué. Mes dents ne sont pas pathologiquement faibles, mais elles ne sont certainement pas à leur force optimale. Pas là où elles étaient pendant cette période.

Une autre chose à noter est que je tombe malade à environ 1/5 de la vitesse à laquelle je tombais malade avant de prendre de la vitamine D3. Même en la prenant à doses modérées. Chaque année, vers l'hiver, je pouvais compter sur le fait que je serais vraiment malade pen-

dant une semaine avec la grippe ou quelque chose comme ça. Ce n'est plus le cas. J'attribue cela à la vitamine D3. Aucun médecin ne m'en a jamais parlé!

Je ne mentionne volontairement pas les doses que je prenais, car je veux que les gens assument leurs responsabilités et se fassent une opinion sur la base des informations contenues dans ce livre et d'autres livres, et avec la coopération d'un médecin.

Bonjour Colin,

J'ai eu des problèmes dentaires avec une dent spécifique... J'ai probablement besoin d'un traitement de canal, mais je refuse d'aller chez le dentiste. J'essaie de la guérir naturellement. J'ai commencé à prendre de la vitamine D3 il y a deux mois et j'ai ressenti différentes douleurs au niveau des gencives et des dents. Elles fluctuent et se déplacent des gencives supérieures vers les gencives inférieures, et d'une zone à tout un côté de la bouche. Je sens que mes dents deviennent également plus fortes. Avez-vous ressenti des douleurs dans la bouche pendant le processus de renforcement? Je prends 40 000 UI depuis 6 semaines maintenant. Pourriez-vous partager votre dosage et le temps qu'il a fallu pour que les dents se renforcent? De plus, je prends de la vitamine D3 de la marque Now. Quelle marque avez-vous prise? Merci beaucoup pour votre contribution.

Lisez ce livre! Apprenez-en plus sur la D3 et la K2. Ils peuvent améliorer considérablement vos

journées de vieux!

Par Douglas Malewicki, le 2 novembre 2014,

Quand j'ai vu le titre de ce livre électronique, j'ai dû le lire. J'ai une histoire avec ce que je « pensais » être de fortes doses de vitamine D3 depuis août 2011. Ce mois-là, Gordy Ainsleigh, DC était mon coéquipier « California Old Goats » pour la course sur sentier TransRockies de 6 jours et 120 miles dans le Colorado (toutes entre 8 000 et 12 600 pieds d'altitude). J'avais 72 ans et Gordy 64. Il est célèbre dans la communauté des ultra-running pour avoir par inadvertance lancée une course sur sentier de 100 miles autour du monde. Googlez son nom pour savoir comment cela s'est produit. Il s'avère que Gordy a organisé un tirage au sort du t-shirt de course qu'il portait chaque jour à TransRockies (non lavé et autographié sur mesure) juste avant le dîner chaque soir, pour collecter des fonds pour le Conseil de la vitamine D3. En tant que coéquipier, j'avais 6 à 8 heures sur le sentier chaque jour pour lui demander ce qu'est ce Conseil de la vitamine D. Gordy, un chiropracteur, finit par me dire qu'il hoche la tête à propos des 600 UI quotidiennes de vitamine D3 recommandées par la FDA (pas de vitamine D2, il m'a aussi appris cela). Il m'a cité des études intéressantes alors que nous parcourions les Rocheuses. Il m'a parlé d'études qui montraient que toutes les personnes de plus de 50 ans étaient carencées (je suppose qu'il voulait dire toutes les personnes qui ne prenaient pas de suppléments de vitamine D3) et avaient besoin d'au moins 5 000 UI par jour et que les personnes qui finissaient dans des

maisons de retraite étaient généralement gravement carencées en vitamine D3.

Je suis rentré chez moi, et j'ai découvert que la vitamine D3 était étonnamment peu coûteuse et j'ai commencé à en prendre 5 000 UI par jour. Pas de magie instantanée, mais tout d'un coup, en janvier suivant, j'ai remarqué que je ne me levais plus au milieu de la nuit pour faire pipi, ce que je faisais depuis quelques années. J'avais supposé à tort que c'était juste la vieillesse qui approchait. Nous sommes maintenant en 2014 et ce problème a toujours disparu. La vitamine D3 supplémentaire a été le seul changement que j'ai fait. Il faut que ce soit la raison.

J'ai acheté le livre "Extremely High Doses de D3" de Jeff T. Bowles, début septembre. Ses recherches approfondies sont des plus impressionnantes. Lisez ce livre! Après l'avoir lu deux fois, j'ai prudemment décidé d'augmenter ma dose de D3 à 12 000 UI. Je me sens déjà un peu plus alerte et je perds maintenant un peu de poids régulièrement sans avoir à faire très attention. Grâce à son livre, j'apprends également l'importance de quantités appropriées de vitamine K2 pour accompagner la D3 et qu'il doit s'agir du bon type de K2, à savoir Mk7 (ménaquinone). En 2011, Gordy m'a également dit que les minéraux (magnésium, potassium, calcium, etc.) sont la clé de la santé de notre système immunitaire et que la D3 aide à traiter ces minéraux pour faire leur travail. On dirait que la K2 est nécessaire pour s'assurer que la D3 fait son travail? Étant un peu peureux, j'ai l'intention de continuer à augmenter mes doses de D3 et de K2 par petites

étapes plutôt que de me précipiter et de sauter audacieusement sur les dosages super élevés de Jeff. Attendez-vous à une mise à jour de mes progrès et de mes résultats, ici, dans trois à six mois.

C'est intéressant de voir qu'en consultant mes e-mails plus tôt dans la journée, j'ai remarqué que le 2 novembre est officiellement la journée de la vitamine D3 selon la lettre d'information du Conseil de la vitamine D3! Intéressant. En août 2014, j'ai participé à la course TransRockies pour la sixième année consécutive. Autre point: je n'ai pas besoin de prendre de médicaments sur ordonnance pour la tension artérielle ou le cholestérol à 75,5 ans. Mes résultats d'analyse sanguine sont très bons. La vie est belle!

5 sur 5 étoiles: une dent avec un plombage manquant semble guérir après trois semaines de doses élevées de vitamines D3 et K,

Par Carol Zuk, le 30 octobre 2014,

Mon mari et moi avons commencé à prendre 20 000 UI de vitamine D3 et de Super K il y a presque trois semaines. Nous avons augmenté notre dosage à 40 000 UI après une semaine. Je prends le dosage de 40 000 UI depuis 11 jours.

J'ai les genoux qui craquent à cause de l'arthrite mais ils ne me font pas trop mal, je suis hypothyroïdienne (je prends du synthroid) et mes bras me font mal quand je dors, j'ai eu un tennis-elbow dans le passé. J'ai une mauvaise dent à cause d'une petite obturation qui est tom-

bée, nécessitant probablement un traitement de canal, mais j'ai évité cela en espérant trouver un remède naturel. J'ai essayé le bain de bouche à l'huile, la mastication de prêle, le MSM, l'huile d'origan et l'argent colloïdal. Tout cela en vain. Mon mari souffre de psoriasis, d'un éperon osseux sur l'orteil, de douleurs corporelles générales, de faiblesse dans les bras, d'inflexibilité, de raideur, d'allergies, de syndrome métabolique (résistance à l'insuline) et de douleurs à la coiffe des rotateurs.

Nous pesons tous les deux 82 kg et avons probablement 9 kg de surpoids. Les jours deux à quatre de la dose de 40 000, nous avons tous les deux ressenti une augmentation de la douleur, comme le prédisait le livre. Les mêmes jours deux et trois, mon mari a eu des douleurs dans tout le corps, qui ont beaucoup augmenté par rapport à sa douleur habituelle. Pour ma part, j'ai ressenti une douleur accrue spécifique dans ma mauvaise dent. Le lendemain, j'ai eu des douleurs dans les gencives supérieures et inférieures du côté de la mauvaise dent. C'était suffisamment grave pour que je doive prendre de l'ibuprofène pour dormir. La douleur a diminué après quelques jours et je suis revenue à ma sensibilité normale au chaud/froid et à la pression lorsque je mange.

Ces derniers jours, j'ai remarqué que la douleur au chaud/froid diminue et que la douleur lancinante diminue lorsque je mâche et que la nourriture touche cette dent. J'ai vraiment l'impression que ma dent se guérit d'elle-même, ce qui est vraiment incroyable. J'ai cette mauvaise dent depuis un an et j'évite le dentiste.

Mon mari a eu des nausées ces derniers jours, mais il est difficile de dire si c'est dû aux vitamines ou si c'est quelque chose qu'il a mangé. Mon mari n'a pas constaté d'amélioration de ses problèmes de santé. Il est dans le même état qu'au début de ce traitement, mais nous allons continuer pendant encore un mois ou deux pour lui donner une chance de fonctionner. Je vous ferai part des résultats mis à jour dans un mois. À ce stade, pour ma part, j'ai beaucoup d'espoir quant à la guérison de mes dents.

Cela m'a aidé à éliminer ma peur de la toxicité de la vitamine D3,

Par Mary D., Le 27 octobre 2014,

Ce livre m'a intéressé à la thérapie à la vitamine D3. Il m'a aidé à éliminer la peur de la toxicité de la vitamine D3 que j'avais apprise lors de mes cours d'infirmière il y a de nombreuses années. Écrit par un profane (par opposition à un professionnel de la santé), il est rédigé dans un langage facile à comprendre. Je suis une routine de 10 000 à 25 000 UI par jour avec un bon supplément de vitamine K2 depuis environ 6 semaines. Je suis presque sûr que je manque de D3 car je suis rarement exposé au soleil depuis environ 25 ans. Je ne suis pas sûr de voir des résultats bénéfiques, mais je vais persévérer pendant au moins 6 mois ou plus. Je souffre du syndrome du côlon irritable et depuis un an, les épisodes de crampes douloureuses se produisent une ou deux fois par semaine. Je n'ai pas connu d'épisode depuis

environ 3 semaines maintenant, mais comme je prends également un supplément de fibres solubles, je ne peux pas vraiment attribuer cela à la D3 seule. Lorsque je saurai avec certitude que j'obtiens les effets souhaités, je mettrai à jour cette critique.

5 sur 5 étoiles: bon livre,

Par Kathryn Romero, le 23 octobre 2014,

Je prends 20 000 UI de vitamine D3 et 2 000 UI de vitamine K2 depuis environ une semaine. J'ai déjà remarqué qu'un kyste ganglionnaire sur mon pied a rétréci de plus de la moitié de sa taille initiale. J'ai moins mal aux genoux, à l'épaule et aux pieds. Je viens de commander 1 500 UI de vitamine A et je vais commencer à en prendre avec la vitamine D3 et la vitamine K2. C'est un très bon livre à lire si vous souffrez de beaucoup de douleurs.

J'ai vraiment apprécié ce livre,

Par Ern, le 30 novembre 2014,

J'ai beaucoup aimé ce livre et je suis très content de l'avoir acheté. Je pense que M. Bowle a fait beaucoup d'efforts et de recherches pour diffuser ces informations. Il donne son propre témoignage et fournit également d'autres témoignages. En plus d'en apprendre davantage sur la vitamine D3, j'ai également beaucoup appris sur la vitamine K2 et sur les bienfaits de la prise simultanée de ces deux vitamines. Depuis que j'ai suivi la philosophie du livre pendant seulement quatre jours,

je remarque que mes chevilles sont revenues à leur taille normale plus petite. Un membre de ma famille est atteint de diabète de type 1. Je me demande si quelqu'un souffrant de cette maladie a vu son état s'améliorer grâce à la supplémentation en D3 et K2. J'ai toujours pensé que les thérapies naturelles étaient souhaitables, car elles n'ont généralement que peu ou pas d'effets secondaires. Merci pour ce superbe livre, Jeff. J'attends avec impatience d'autres recherches et de nouveaux développements! Que Dieu vous bénisse.

Steven j Schulman, il y a deux ans,

L'auteur a un style inhabituel, mais les informations transmises sont très faciles à comprendre et extrêmement précieuses. Lancer à la légère vos accusations irresponsables est de mauvais goût. J'avais pris 10 000 UI de D3 par jour pendant plusieurs années. Après avoir lu le livre, j'ai augmenté la dose à 30 000 UI par jour. Au cours des deux dernières semaines, j'ai pris 40 000 UI par jour. Pendant de nombreuses années, j'ai eu une petite éruption cutanée de psoriasis de la taille d'une pièce de 25 centimètres environ sous mon coude gauche. Après avoir pris ces doses plus élevées de D3 pendant plus d'un mois, elle a presque entièrement disparu. Je peux vous assurer que ce n'est pas un faux.

5 étoiles sur 5: vitamine D? Plutôt vitamine dynamique!

Par Katral Jamerson, le 11 novembre 2014,

Comme M. Bowles, j'ai entendu toute ma vie que consommer trop de vitamine D3 pouvait être désastreux pour la santé. J'ai également commencé à avoir quelques problèmes de santé chroniques dans ma vieillesse. Mes mains ont commencé à devenir arthritiques, je souffrais d'indigestion presque constante et j'ai commencé à marcher avec une boiterie associée à une mauvaise hanche. Dans tous les cas, je commençais à m'épuiser et je pensais que cela ne ferait qu'empirer à partir de là. J'ai trouvé ce livre en parcourant divers livres d'auto-assistance sur Amazon, et il m'a sauvé la vie. Je ne prenais pas une seule once de vitamine D, mais quelques mois après avoir lu ce livre, j'avais déjà atteint 50 000 UI et j'obtenais des résultats positifs. Je retrouvais la fonction de mes mains, ma boiterie avait disparu et mon estomac se sentait mieux que jamais.

Je suppose que je peux également attribuer une partie de ma meilleure santé générale à Simple Natural Cures: Cheap & Effective Remedies for Everyday Common Ailments de Kevin Richardson. Je l'ai également trouvé en parcourant d'autres livres électroniques d'Amazon, et je dois vous dire qu'il regorge d'informations précieuses. Il propose des remèdes naturels pour tout, de l'indigestion à l'eczéma, et j'utilise à peu près chacun d'entre eux. Bien que le dosage constant de vitamine D3 aide certainement, j'aime toujours utiliser certains des remèdes trouvés dans le livre de Richardson. Il m'a aidé à combattre les maux de tête, la toux et, bien sûr, mon indigestion persistante. J'ai l'impression

d'avoir à nouveau 20 ans, et c'est grâce à ces deux livres. Ma douleur est minime, ma mobilité est revenue et je reviens à la vie comme je l'entends.

Bien qu'il puisse sembler un peu fou de prendre une dose aussi importante de vitamine D3, je n'ai ressenti aucun effet néfaste à proprement parler. Mon corps a l'impression d'être en pleine forme physique et il s'améliore de jour en jour. Je me sens même plus heureuse et plus énergique chaque jour qui passe. Je dois cela au livre de M. Bowles et à Simple Natural Cures. J'ai hâte de voir où ces remèdes naturels et mon dosage de vitamine D3 me mèneront ensuite. J'ai déjà recommencé à jouer au basket-ball, ce que je n'aurais jamais pensé faire de toute façon.

Le 6 avril 2016, Lu dit:

On dirait que tu as eu une déficience extrême liée au vieillissement, ce qui est le cas pour nous tous à un certain niveau. Maintenant que tu as retrouvé ta jeunesse optimale, tu devrais peut-être envisager de réduire tes apports quotidiens plutôt que de risquer une surdose et un dysfonctionnement rénal. Quelle bénédiction que tu aies découvert un moyen de revenir en arrière. Tu m'as encouragé à me détendre avec mon niveau de 2 000 à 5 000 maintenant. J'avais peur d'aller trop loin. Mes mains deviennent comme les tiennes, alors je serai plus courageuse, mais je ne veux pas que le pendule oscille trop loin de l'autre côté. Que Dieu te bénisse dans ton voyage.

Shane dit:

J'ai guéri ma sclérose en plaques! Les médicaments contre la sclérose en plaques sont une blague! La vitamine D3 et une alimentation saine sont le remède! Les médecins ne sont pas aussi intelligents qu'on le pense. Michelle (Shelley) Gienger dit: Vous devez lire le livre. Gardez le ratio de vitamine D par rapport à Mk-7 dont il parle. Les médecins conventionnels rient, mais j'ai toujours mon utérus, après que l'un d'eux m'ait dit de l'enlever puisque j'avais fini de l'utiliser. Il existe trois traitements de chimiothérapie qui ne contiennent que 50 000 unités de vitamine D3. Dans une capsule et brevétés pour faire gagner de l'argent aux sociétés pharmaceutiques. Dans les années 1920, 20 mg était une dose régulière. Le gouvernement a changé la mesure et maintenant c'est 1 000 000 d'unités. Il y a beaucoup de personnes atteintes de mutations VDR et cela serait plus inquiétant si elles prenaient des niveaux élevés par elles-mêmes, mais la vitamine K2 MK-7 ouvre à nouveau les récepteurs à la vitamine D3 et place le calci-triol résultant dans les os et les dents et non dans les tissus. Il n'y a qu'un seul cas connu de toxicité à la vitamine D3 documenté. Je maintiens mes niveaux à 150 maintenant et mon médecin n'arrive pas à croire qu'à 52 ans, mes hormones se produisent à nouveau.

Des informations intéressantes,

Par tribeca221, le 31 août 2015,

Une mine d'informations, je viens de commencer à prendre de la vitamine D3 à haute dose

et j'ai remarqué une énorme différence dans la façon dont je dors. Après des années d'insomnie, je suis enfin capable de dormir toute la nuit et je dors comme un loir. Après avoir lu ceci, je vois clairement un lien entre les cancers et l'obésité dus à de faibles niveaux de vitamine D. Mais assurez-vous d'en obtenir une à partir d'une source alimentaire complète/biologique et non d'une source pharmaceutique synthétique, car la plupart des vitamines sont fabriquées de cette façon. Prendre une vitamine synthétique à forte dose peut être dangereux.

Informations utiles. L'expérience en vaut la peine,

Par entelechy777, le 4 février 2016,

Lecture simple. Informations utiles. L'expérience en vaut la peine. J'ai essayé d'augmenter ma dose et je n'ai pas ressenti autant de douleurs. J'étais également sujette à attraper la grippe chaque hiver. Eh bien, avec mes horaires de travail fous et mon emploi du temps chargé, je ne suis pas tombée malade une seule fois. Compte tenu de mes journées de travail de 12 heures, j'aurais dû être malade à présent et je continue quand même. Maintenant, je prends des vacances d'hiver, donc je n'en aurai pas besoin, mais je reviendrai pour affronter le reste de l'hiver. Cela fera certainement partie de mon arsenal hivernal.

Excellent livre écrit pour le profane,

Par Richard K. Marcott, DPM, le 27 février 2016,

Livre bien documenté avec une bibliographie substantielle pour vérifier les affirmations faites. Très instructif et clarifiant de nombreuses idées fausses sur la vitamine D3. J'ai commencé à prendre 50 000 UI par jour et en 30 jours, j'ai constaté des changements majeurs au niveau de la peau, des allergies aux sinus et une augmentation de l'endurance. Et en général, je me sens beaucoup plus forte et en meilleure santé.

Écoutez les gens qui ont essayé cela!

Par un client Amazon, le 20 février 2016,

J'ai lu tous les avis avant même de lire le livre. L'un des critiques a dit qu'il s'était débarrassé de sa fasciite plantaire en utilisant de la D3 à haute dose avec Super K. Comme je souffrais de ce problème depuis trois ans (et que cela ne cessait de s'aggraver), j'étais intéressé. J'ai adoré le livre, il se lit comme si un bon ami était enthousiasmé par ses expériences et avait une conversation personnelle avec vous à ce sujet. Mon niveau était à 35. En quelques semaines, mon niveau de douleur avait diminué de 90 % et en un mois, il avait disparu. Il n'est pas revenu depuis quelques années. J'ai finalement fait tester à nouveau mon niveau et il était élevé, 150, j'ai donc arrêté de prendre pendant un certain temps pour le ramener au niveau 80-100. Jeff, tu as totalement changé ma vie, merci beaucoup! Je trouve que les personnes qui donnent 1 ou deux avis à ce livre ne l'essaient pas, ils pensent que cela semble fou et font des critiques sans essayer.

Dieu merci, j'ai écouté tous ces critiques d'Amazon qui avaient l'esprit ouvert et l'ont essayé!

4 sur 5 étoiles: un livre qui donne à réfléchir. Assurez-vous de vous le procurer,

Par un client Amazon, le 19 mars 2016,

Un livre qui donne à réfléchir. Assurez-vous cependant de faire tester votre taux de vitamine D. Après avoir bronzé et ajouté des suppléments, j'étais dans la zone toxique

Michelle (Shelley) Gienger, il y a un an,

Mes niveaux étaient à 257 ng/ml pendant un certain temps et je me sentais incroyablement bien. Mon médecin m'a dit que tout allait bien! Plus de nausées, une énergie abondante. Je les maintiens toujours à 150 ng/ml, ce qui est la norme élevée pour les laboratoires PAML. Foncez! Je suis cependant très religieux concernant le ratio Mk-7.

Tony Clifton il y a 1 an

La seule façon dont la vitamine D3 est toxique est si elle provoque une augmentation excessive du taux de calcium dans votre sang. Si votre taux de calcium est dans la plage normale, le niveau de vitamine D3 n'a aucune importance.

Merci pour le conseil. Je vais continuer. Est-ce que vous pre-

nez plus de 10 000 UI par jour? J'ai commencé avec 15 000 UI et j'ai ressenti la rage de stéroïdes décrite par l'auteur pendant quelques jours, puis après deux mois, je suis passée à 10 000 UI. Ma numération sanguine est maintenant à 97. Le médecin veut que je redescende à 5 mg, mais je pense vraiment que 10 000 UI est thérapeutique et que 5 mg ne l'est pas. Qu'en pensez-vous?

Michelle (Shelley) Gienger, il y a un an,

Assurez-vous simplement de respecter le ratio Vit K2, Mk-7. Et les résultats se produisent au fil des années. Cela a guéri mes tumeurs fibromes. Je le fais depuis deux ans et encore plus de résultats se produisent... l'arthrite des genoux et des doigts ont disparu, etc.

Je prenais 5000 D3 par jour plus du soleil chaque fois

Par Nelson, le 13 mars 2016,

Je prenais 5 000 UI de D3 par jour plus du soleil chaque fois que possible, j'ai augmenté à 40 000 UI et K2 selon les recommandations. Cela améliore mon arthrite, mon sommeil et mes urines. J'ai 75 ans.

Livre facile à lire sur la vitamine D3 et K2, avec des théories uniques,

Par doesitmatter, le 4 mars 2016,

C'est mon premier livre Kindle que j'ai acheté. Je l'ai lu en

quelques heures au maximum. Contrairement à d'autres critiques, je n'ai pas trouvé le style d'écriture à 100 km/h ou trop rapide, c'était confortable, mais j'ai déjà lu une tonne de livres et de sites Web et de commentaires Amazon sur la vitamine D3 et K2 et je suis habitué à absorber beaucoup d'informations à la fois.

Je ne suis pas étrangère au pouvoir du soleil et au fait que nous en avons besoin de plus, et non de moins. J'ai abandonné les lunettes de soleil il y a 7 ou 8 ans. Et je n'utilise presque jamais de crème solaire... de moins en moins après avoir identifié pourquoi nous n'absorbons pas aussi bien les UV (lié à l'alimentation). Sur ce point, je suis d'accord avec l'auteur. L'establishment médical est bien perdu dans le brouillard de son propre intellect. Regardez suffisamment de documentaires sur l'alimentation (Like Food, Inc, Forks Over Knives, King Corn, Genetic Roulette, World According to Monsanto, etc.) et vous réalisez que la FDA est une blague, juste une porte tournante de cadres d'entreprises pharmaceutiques et agricoles.

Je prends déjà de la vitamine D3 en complément depuis quelques mois, à raison de 15 à 20 000 UI par jour, et j'ai récemment augmenté à 30 000 à 40 000 UI. Ainsi que de nombreuses autres vitamines et minéraux. Quoi qu'il en soit, j'ai déjà constaté des résultats positifs. La guérison des gencives en est un, ainsi que de meilleurs niveaux d'énergie et une pensée plus claire. Ce livre me donne plus de confiance pour augmenter ma dose. J'ai accidentellement pris 300 000 à 350 000 UI en un jour en pas-

sant à une D3 liquide (Thorne). C'était une journée super énergétique (trop) avec très peu d'envie de manger (positif). J'ai fait un test le lendemain pour l'OH25 (il était prévu des semaines plus tôt) et j'étais à 56 ng/ml. J'ai un kit d'autotest à utiliser bientôt.

5 étoiles sur 5,

Par Ted Kasperowicz, le 16 mai 2016,

Très révélateur. Suite à une thérapie physique infructueuse, j'ai essayé la thérapie D3 pour une épaule gelée et cela a fonctionné après un mois de prise de 30 000 UI par jour. De très bonnes informations, mais veuillez procéder avec prudence.

Par cmd, le 12 août 2015,

Je pense que les propriétés curatives de base de la vitamine D3 en combinaison avec la vitamine K2 pour les articulations, comme indiqué dans ce livre, ont beaucoup de mérite, et je suis très reconnaissant à Jeff Bowles d'avoir relayé son résultat très positif. Je souffre d'arthrose sévère aux deux genoux et à la hanche gauche depuis environ 12 à 15 ans. Après avoir subi un remplacement complet du genou avec un résultat insatisfaisant il y a environ un an à l'âge de 62 ans, j'étais désespéré d'essayer presque tout ce que je pouvais pour espérer obtenir un bénéfice pour mes autres articulations. Je prenais déjà des doses de 5 000 unités de vitamine D3 depuis plusieurs années, après avoir constaté que mon niveau testé était très bas. Cependant, ni mon rhumatologue, ni mon médecin traitant n'ont jamais mentionné la prise de K2 avec

elle; par conséquent, je ne ressentais pas beaucoup de bénéfices articulaires de ces doses plus élevées.

Après avoir lu le livre de Jeff et après avoir fait tester mon taux de vitamine D3, qui est maintenant à 45, j'ai décidé d'essayer ce protocole expérimental. J'ai augmenté ma vitamine D3 à 10 000 UI, puis à 20 000 UI et finalement à 30 000 unités en peu de temps (environ 10 jours) tout en prenant l'équivalent de K2 recommandé par Jeff, un Super K pour 10 000 unités. Je prenais déjà régulièrement du magnésium, mais j'ai également augmenté légèrement cette dose. J'ai rapidement commencé à ressentir une douleur accrue due au remodelage de mes articulations et j'ai dû réduire ma dose à 20 000 unités pendant plusieurs semaines, à cause de cela. Après environ 4 à 5 semaines d'essai, j'ai commencé à ressentir des bourdonnements intermittents dans mes oreilles, mais je les ai ignorés en pensant que ma tension artérielle était peut-être un peu élevée, même si j'ai généralement des mesures de tension artérielle presque parfaites. Il a fallu environ deux semaines pour que je vérifie ma tension artérielle et que je constate qu'elle était normale. À ce moment-là, les acouphènes sont devenus constants, alors j'ai commencé à chercher des réponses sur Internet. J'ai lu qu'une autre personne avait ressenti cet effet secondaire avec des doses élevées de vitamine D3. J'ai également lu que certains médicaments peuvent être toxiques pour les oreilles; j'ai donc arrêté la vitamine D3, pour voir si les bourdonnements disparaîtraient. Cela fait environ trois semaines maintenant et les acouphènes sont toujours constants. Cependant,

mes douleurs articulaires ont diminué d'environ 15 à 20 % depuis le début du régime D3/K2, ce dont je suis très reconnaissant. De plus, mes ongles profondément striés et cassants se sont beaucoup améliorés. J'aurais juste aimé pouvoir continuer cet essai plus longtemps, ou avoir connu ce protocole il y a des années, lorsque j'ai commencé à prendre des doses élevées de vitamine D3. Bien qu'il soit très rare d'avoir cet effet secondaire gênant d'acouphènes dû à des doses élevées de vitamine D, je me suis senti obligé d'avertir quiconque tente cette expérience d'arrêter au premier signe et de procéder avec prudence car les conséquences pourraient être permanentes. Bonne chance à tous.

Mise à jour: j'ai découvert que c'étaient peut-être les capsules Super K de Lef.org qui étaient à l'origine de mes acouphènes, car j'ai opté pour Vitacost MK7 pendant quelques semaines sans prendre de vitamine D3 et les acouphènes ont semblé se calmer un peu. J'ai décidé de commencer à prendre le Super K tous les deux jours juste pour les utiliser, et après avoir pris une seule capsule de Super K, les acouphènes sont revenus en force. Je prenais probablement trop de vitamine K1, alors que j'en prenais trois par jour avec les doses plus élevées de vitamine D3. En passant, ma sœur a développé une éruption cutanée allergique à cause des capsules Super K et a dû arrêter de les prendre. J'aurais vraiment aimé qu'ils fabriquent Super K sans vitamine K1, car elle ne fait rien pour vos os ou votre cœur.

2 sur 5 étoiles: j'ai commencé à

prendre des méga doses, tout comme l’auteur,

Par HC, le 21 septembre 2015,

J’avais bon espoir que des doses élevées de vitamine D3 m’aideraient. J’ai commencé à prendre des doses massives, comme l’auteur. Mais après quelques semaines, j’ai commencé à avoir de la diarrhée à cause des doses élevées. J’ai changé de marque, pensant que cela résoudrait peut-être le problème, mais ce n’était pas le cas.

L’auteur parle d’acheter de la vitamine D3 en gros et je me demande sérieusement s’il y a un problème avec la vitamine D3 qu’il achète. J’ai d’abord acheté « Vitamin D Complex » de Designs for Health. Il contient un mélange de toutes les vitamines liposolubles (A, D, E et K). J’ai pensé que la diarrhée était peut-être due à une autre vitamine, alors j’ai ensuite acheté de la vitamine D3 d’Intensive Nutrition et elle ne contenait que de la vitamine D. Mais j’ai quand même eu la diarrhée à cause de celle-ci. Ces deux marques sont vraiment bonnes, c’est pourquoi je m’interroge sur sa source de vitamine D. La seule autre façon dont je peux comprendre comment il peut prendre des doses aussi élevées en continu est de penser que son corps a un problème d’absorption??? Je suis atteinte de la maladie cœliaque (je ne peux pas manger de gluten). Avant d’être diagnostiquée, mes analyses minérales capillaires montraient continuellement que j’avais un faible taux de sodium, quelle que soit la quantité de sel que je mettais dans mes aliments. Au final, j’ai découvert qu’un faible taux de sodium est très courant chez les personnes atteintes de la mala-

die cœliaque qui mangent du gluten.

Quoi qu’il en soit, je pensais que les gens devraient savoir que ce n’est peut-être pas le remède que vous recherchez. Et vous devriez peut-être utiliser un supplément de vitamine D3 de qualité médicale (et non sa source).

John Truitt, il y a 1 an,

Oui, il semble que vous en ayez pris trop, trop vite. Vous pouvez avoir des réactions d’Herxheimer avec la vitamine D, car elle accélère votre réponse immunitaire, ce qui tue rapidement de nombreux microbes pathogènes, créant ainsi de nombreuses toxines dans votre organisme, vous faisant vous sentir mal et avoir des symptômes de maladie digestifs, maux de tête, fatigue. Recherchez la réaction d’Herxheimer. C’est un terme médical. Je pense qu’il y a une entrée wiki à ce sujet.

5 sur 5 étoiles: excellent livre, idées très intéressantes

Par un client Amazon, le 7 octobre 2015,

Excellent livre, idées très intéressantes. J’ai suivi les conseils de M. Bowles et augmenté mon apport en vitamine D3 et en vitamine K2 et je me sens mieux que je ne l’ai été depuis des années.

Par Sam, le 22 octobre 2015,

Une douleur à la hanche a pro-

voqué une excroissance osseuse qui a déchiqueté ma cavité occipitale. J’ai subi une chirurgie arthroscopie il y a 3 ans. La douleur s’est beaucoup améliorée, mais la hanche me fait toujours mal. Le chirurgien orthopédique a recommandé un remplacement de la hanche. Je me bats contre la chirurgie. Jusqu’à présent, une semaine, 30 000 UI par jour, beaucoup moins de douleur et j’ai perdu 2 kilos! Si je n’ai plus de douleur, je peux être plus actif, augmenter mon métabolisme et diminuer ma douleur arthritique. J’espère un soulagement à long terme.

Par Imran, le 3 novembre 2015,

Ce livre m’a aidé plus que n’importe quel livre de santé que j’ai jamais lu.

Il y a 4 mois, lorsque j’ai lu ce livre, j’ai commencé à prendre 50 000 UI de vitamine D avec de la vitamine K. J’ai également utilisé du magnésium transdermique. Mon taux sanguin de vitamine D était de 10, avant de commencer à prendre une forte dose de vitamine D3. Mon médecin m’a suggéré de prendre 5 000 UI par jour, puis de continuer avec 2 000 UI par jour, jusqu’au prochain test.

Je souffre d’une infection persistante et désagréable des sinus depuis 10 ans, qui ne guérissait pas. Cette infection était le résultat d’une chirurgie des sinus pour retirer des polypes de la région des sinus. J’ai été traité avec des antibiotiques à plusieurs reprises. J’avais essayé presque tout ce qui existait, y compris le peroxyde d’hydrogène et l’argent colloïdal. 26 jours de vitamine D3 en 50 000 UI et je vois déjà des améliorations.

Je n’ai plus autant de sang séché sortant du nez. Cette infection des sinus n’est pas encore guérie à 100 %. J’attends de bons résultats dans un mois, car je peux maintenant marcher. Pour moi, c’est une grande réussite de marcher. Quelque chose que je n’ai pas pu faire depuis presque deux ans.

Mon deuxième problème majeur est l’asthme chronique sévère et la BPCO depuis 28 ans. Je ne pouvais pas marcher, je ne pouvais pas utiliser les escaliers. L’utilisation constante de prednisone au fil des ans a détruit ma santé. Des antibiotiques répétés ont anéanti ma flore intestinale. Bien que j’utilise toujours de la prednisone et mes inhalateurs habituels (albutérol et Advair 500/50), pour la première fois en deux ans, je peux marcher sans trop d’essoufflement. Je n’ai plus de respiration sifflante aiguë comme j’en avais toujours. Le seul médicament, que je n’ai plus besoin d’utiliser après un mois de D3, est le traitement par nébuliseur. Je n’ai plus besoin d’utiliser un nébuliseur de budésonide, ni d’inhalations de lévalbutérol. C’est une amélioration majeure de mon état. Ma capacité pulmonaire s’est considérablement améliorée. À un moment donné, j’avais 45 % de capacité pulmonaire et je pouvais à peine marcher. Maintenant, je peux marcher vite et soulever des poids. J’apprécie vraiment Jeff T Bowles d’avoir partagé son expérience avec les gens.

5 étoiles sur 5,

Par Pittsburgh kid, le 24 novembre 2015,

Vous devez aimer ce type. Son

style d’écriture ne me dérange pas du tout. Si vous cherchez un roman comme le font apparemment certains critiques, ce n’est pas le cas. Je me suis lancé dans l’expérience du méga dosage de vitamine D3 à pieds joints. Aucun problème à 50 000 UI.

L’humeur, la peau, les dents semblent toutes aller mieux. Peut-être que ça marche.

5 étoiles sur 5,

Par Lewis J. Berg, le 4 décembre 2015,

J’ai cherché ce livre parce que je voulais augmenter mes niveaux de vitamine D3, et je n’ai pas été déçu. Je prenais 6 000 UI de vitamine D avec K2, mais j’ai récemment augmenté ma dose à 10 000 UI avec K2. Ma fasciite plantaire a disparu et j’ai ressenti des améliorations dans un problème systémique de la hanche.

4 sur 5 étoiles: beaucoup de promesses en D3/K2 à haute dose,

Par All Are One, le 23 janvier 2016,

J’ai pris divers compléments au fil des ans. J’ai 63 ans et je souffre de douleurs corporelles sous une forme ou une autre depuis plus de 42 ans. Tout cela à cause d’un grave accident de la circulation en 1972. J’ai souffert de plusieurs fractures osseuses et de nombreux traumatismes tissulaires. J’ai des points de déclenchement comme personne. On apprend à gérer une douleur presque constante. Ma devise est devenue: « Un jour

sans douleur est un bon jour. » Le 23 septembre 2015 (il y a 4 mois au moment de la rédaction de cet article), mes deux gros chiens m’ont tiré des marches d’entrée. Pour faire court, je me suis retrouvé avec une tige dans le fémur droit. Au même moment, ils ont retiré du vieux matériel de l’accident de 1972.

Mon problème est que la fracture ne guérit pas comme le médecin orthopédiste le pense et envisage déjà une nouvelle intervention chirurgicale. Le médecin m’a envoyé faire des analyses de sang. Mon taux de D3 était de 44. Il m’a rendu nerveuse avec toutes ces discussions sur une nouvelle opération alors... J’ai pris 8 000 UI de D3 avant d’aller faire le test... Oups. Le médecin dit que 44 est un niveau normal. Que je l’ai augmenté artificiellement ou non... 44 semble ne pas fonctionner pour moi.

J’ai donc commencé avec 8 000 UI. Aujourd’hui, j’ai reçu ma marque Puritan Pride de vitamine D3 et de K2. J’ai pris 30 000 UI avec 3 000 mcg de K2. Je publierai mes succès au fur et à mesure. Je vais probablement augmenter à 50 000 UI la semaine prochaine, si je ne meurs pas dans mon sommeil à cause des 30 000 UI.

Nous allons au Mexique pendant 10 jours, ce qui devrait augmenter encore plus le taux, car je prévois de prendre beaucoup de soleil pendant notre séjour. Je suis intéressée de voir si j’ai un coup de soleil, puisque je prends une bonne quantité de vitamine D3.

Les informations contenues dans ce livre sont bonnes, je ne suis pas fan du style d’écriture. Il y a vraiment beaucoup de

choses à dire. Cependant, je doute que vous trouviez autant d'informations intéressantes dans un seul endroit. J'aurais donné 5 étoiles si ce n'était de la façon dont les informations sont organisées, ou pas organisées dans ce cas. Toujours d'excellentes informations. Lisez le livre.

Mise à jour: je prends actuellement 70 000 UI par jour. Je prends également 7 000 mcg de vitamine K2 avec des vitamines A et E. J'ai également lu le livre suggéré pour la vitamine K2. Je n'ai pas remarqué trop de changement dans l'ensemble, dans la réfection du fémur fracturé, bien qu'il y ait une croissance osseuse minimale qui commence. Je pense que la douleur dans l'articulation de mon épaule droite diminue, quand je suis tombée et que je me suis cassé le fémur, je me suis coincé l'épaule en essayant d'amortir ma chute. Je pense également que mon système immunitaire s'améliore. Deux membres de ma famille ont récemment eu une grippe intestinale qui circulait, ce qui n'était pas mon cas.

En suivant le rapport de dose suggéré de 1 000 mcg de K2 pour 10 000 UI de D3, je trouve que je consomme beaucoup de K2. Je l'ai acheté chez Puritan's Pride, notre magasin d'aliments naturels local, et j'ai récemment acheté 4 bouteilles de K2 (500 mcg pour chaque comprimé) chez Vitacost (vous pouvez les rechercher sur Google pour l'adresse Web). Notre magasin d'aliments naturels local en propose chez Country Life. J'ai récemment acheté une seule bouteille de 60 comprimés chez eux à 25 \$. J'ai acheté le même produit Country Life à un peu plus de 12 \$ la bouteille, ce qui com-

prenait 4 \$ de frais de port. Ils auront donc définitivement ma consommation de K2 à partir de maintenant. Autre remarque: selon ce que j'ai lu dans le livre sur le K2, il est suggéré que vous devez également prendre de la vitamine A (ndt: non, il faut éviter la vitamine A)! La D3, la K2 et la vitamine A forment un triangle de soutien l'une pour l'autre. Vous devez les prendre toutes les trois ensemble. Il a également été fait mention de la vitamine E, mais aucun détail n'a été donné. Je l'ai ajouté juste pour être du bon côté.

J'attends les résultats de mes analyses sanguines récentes pour voir quel est mon niveau actuel de D3 dans mon sang. Mise à jour: J'ai reçu les résultats de mon analyse sanguine aujourd'hui. Au départ, lorsque j'ai été testé, le résultat était de 44,0 ng/ml. Mon test récent me donne 147,0 ng/ml. Je vais réduire un peu pour atteindre et maintenir 100,0 ng/ml. J'ai remarqué la semaine dernière, la réduction significative de la taille d'une bosse osseuse sur mon front. Elle est là depuis au moins 30 ans. Elle a au moins la moitié de sa taille d'origine, elle semble diminuer un peu tous les jours. J'ai également remarqué que mon articulation de l'épaule droite blessée était moins douloureuse avec le mouvement de rotation. J'ai découvert cela dans une étude réalisée par la Cleveland Clinic: la vitamine D3 est un nutriment liposoluble, il est donc important de la prendre avec le plus gros repas de la journée. Une étude de la Cleveland Clinic Foundation a montré que lorsque les gens prennent de la vitamine D3 avec le plus gros repas de la journée, les taux sanguins augmentent de plus de

50 % par rapport à la prise de vitamine D3 à jeun ou avec un repas léger. Il est donc essentiel non seulement de prendre suffisamment de vitamine D, mais également de la prendre avec le repas qui contient le plus de matières grasses pour assurer une absorption maximale. Je trouve troublant qu'il existe autant de bénéfices potentiels pour la santé liés à la prise de D3/K2 et que notre profession médicale n'en soit pas entièrement consciente.

5 sur 5 étoiles: écoutez les gens qui ont essayé cela!

Par un client Amazon, le 20 février 2016,

J'ai lu tous les avis avant même de lire le livre. L'un des critiques a dit qu'il s'était débarrassé de sa fasciite plantaire en utilisant de la D3 à haute dose avec Super K. Comme je souffrais de ce problème depuis trois ans (et que cela ne cessait de s'aggraver), j'étais intéressé. J'ai adoré le livre, il se lit comme si un bon ami était enthousiasmé par ses expériences et avait une conversation personnelle avec vous à ce sujet. Mon niveau était à 35. En quelques semaines, mon niveau de douleur avait diminué de 90 % et en un mois, il avait disparu. Il n'est pas revenu depuis quelques années. J'ai finalement fait tester à nouveau mon niveau et il était élevé, 150, j'ai donc arrêté de prendre pendant un certain temps pour le ramener au niveau 80-100. Jeff, tu as totalement changé ma vie, merci beaucoup! Je trouve que les personnes qui donnent 1 ou deux avis à ce livre ne l'essaient pas, ils pensent que cela semble fou et font des critiques sans essayer.

Dieu merci, j'ai écouté tous ces critiques d'Amazon qui avaient l'esprit ouvert et l'ont essayé!

John Truitt,

J'ai essayé de prendre de nombreuses substances et aucune d'entre elles n'a eu les résultats spectaculaires que la vitamine D3 avait eus dans de nombreux domaines. Si je prends 10 000 UI ou plus par jour, pas de syndrome du côlon irritable. J'en ai souffert pendant de nombreuses années et rien d'autre ne l'a éradiqué. Cela me dit que mon corps avait besoin de niveaux élevés de vitamine D3, pour que mon système immunitaire fonctionne correctement. Je suis sûr qu'il s'agissait d'une sorte d'infection provoquant une inflammation dans mes intestins. Une théorie qui repose sur de nombreuses preuves est celle de la paratuberculose à mycobacterium avium. De nombreux bovins sont infectés par cette bactérie et elle provoque des symptômes de syndrome du côlon irritable ou de maladie du côlon irritable chez les mammi-fères. Vous vous trompez simplement au sujet de la vitamine D3 et je ne pense pas que le placebo soit très puissant. Elle a des effets à court terme mais ne guérit pas les maladies très graves qui sont considérées comme incurables.

1 sur 5 étoiles: procédez avec une extrême prudence Mauvais résultats,

Par Bobbi Billard, le 9 février 2016,

Ne croyez pas tout ce que vous lisez! J'ai peut-être fait du mal à

moi-même en faisant ce que l'auteur suggère. J'ai pris de fortes doses de vitamine D3 et j'en avais jusqu'à 10 000 UI. Je viens de faire des analyses de sang qui ont révélé un taux élevé de calcium dans mon sang. Devinez ce qui cause cela? De fortes doses de vitamine D3 ou une hyperparathyroïdie. Alors maintenant, je suis assise ici, stressée, en me disant que soit je souffre d'hyperparathyroïdie, soit j'ai provoqué un taux élevé de calcium dans mon sang en prenant de fortes doses de vitamine D. Donc oui, je ne suggère pas de faire cela et j'espère que je ne me suis pas fait de mal grave en ayant le malheur de tomber sur ce livre et de suivre ce conseil. Je ne peux qu'imaginer ce qui aurait pu m'arriver si j'avais encore augmenté ma dose. Mon Dieu! La morale de l'histoire est de ne pas expérimenter avec votre santé et ce n'est pas parce que vous l'avez lu sur Internet que c'est nécessairement vrai ou une bonne idée pour vous. Bonne chance à tous.

4 sur 5 étoiles: informations utiles. L'expérience en vaut la peine

Par entelechy777, le 4 février 2016,

Lecture simple. Informations utiles. L'expérience en vaut la peine. J'ai essayé d'augmenter ma dose et je n'ai pas ressenti autant de douleurs. J'étais également sujette à attraper la grippe chaque hiver. Eh bien, avec mes horaires de travail fous et mon emploi du temps chargé, je ne suis pas tombée malade une seule fois. Compte tenu de mes journées de travail de 12 heures, j'aurais dû être malade à présent

et je continue quand même. Maintenant, je prends des vacances d'hiver, donc je n'en aurai pas besoin, mais je reviendrai pour affronter le reste de l'hiver. Cela fera certainement partie de mon arsenal hivernal.

1 sur 5 étoiles: je prends des mégadoses et je n'ai pas eu les mêmes effets,

Par meap, le 3 avril 2016,

Je prends des mégadoses et je n'ai pas eu les mêmes résultats que Jeff. Peut-être qu'il exagère un peu sa cure. Après avoir publié cette critique 4 étoiles, Tony Clifton, alias l'auteur, a fait une remarque sarcastique plutôt que d'essayer d'avoir une conversation adulte sur les raisons pour lesquelles je ressens ce que je ressens à propos du « roman ». À cause de cela, je me sens obligé de changer ma note de critique à une étoile. Merci pour le conseil. Je vais m'y tenir. Est-ce que vous prenez plus de 10 000 UI par jour? J'ai commencé avec 15 000 UI et j'ai connu la rage de stéroïdes décrite par l'auteur pendant quelques jours, puis après deux mois, je suis passé à 10 000 UI. Ma numération sanguine est maintenant à 97. Le médecin veut que je redescende à 5, mais je pense vraiment que 10 000 UI sont thérapeutiques et que 5 000 UI ne le sont pas. Des idées?

Michelle (Shelley) Gienger, il y a 1 an,

Assurez-vous simplement de respecter le ratio Vit K2, Mk-7. Et les résultats se produisent au fil des années. Cela a guéri mes

tumeurs fibromes. Je le fais depuis deux ans et encore plus de résultats se produisent... l'arthrite des genoux et des doigts ont disparu, etc.

5 sur 5 étoiles: je prenais 5 000 D3 par jour plus du soleil chaque fois...

Par Nelson, le 13 mars 2016,

Je prenais 5 000 D3 par jour plus du soleil chaque fois que possible, j'ai augmenté à 40 000 UI et la K2 selon les recommandations. Améliore mon arthrite, mon sommeil et mes urines. J'ai 75 ans Tony Clifton. Si vous voulez vraiment améliorer votre arthrite, allez chez Wal MArt et achetez de l'acide hyaluronique. C'est ce dont sont faites vos articulations et qui les lubrifie et il diminue à 25 % des niveaux de 45 ans à 75 ans... Vous obtiendrez des résultats en une semaine et peut-être guéri en un mois... C'est la prochaine grande nouveauté! 500 mg par jour

Michelle (Shelley) Gienger, il y a 1 an,

Mes niveaux étaient à 257 ng/ml pendant un certain temps et je me sentais bien. Mon médecin m'a dit que tout allait bien! Plus de nausées, une énergie abondante. Je les maintiens toujours à 150 ng/ml, ce qui est la normale élevée pour les laboratoires PAML. Foncez! Je suis religieux au sujet du rapport Mk-7.

La seule façon dont la vitamine D3 est toxique est si elle provoque une augmentation excessive du taux de calcium dans le

sang. Si votre taux de calcium est dans la plage normale, le niveau de vitamine D3 n'a aucune importance.

Livre facile à lire sur la vitamine D3 et K2, avec des théories uniques,

Par Doesitmatter, le 4 mars 2016,

C'est mon premier livre Kindle que j'ai acheté. Je l'ai lu en quelques heures au plus. Contrairement à d'autres critiques, je n'ai pas trouvé le style d'écriture à 100 kilomètres/heure, ou trop rapide, c'était confortable, mais j'ai déjà lu une tonne de livres et de sites Web et de commentaires Amazon sur la vitamine D3 et K2 et je suis habitué à absorber beaucoup d'informations à la fois.

Je ne suis pas étranger au pouvoir du soleil et au fait que nous en avons besoin de plus, pas de moins. J'ai abandonné les lunettes de soleil il y a 7-8 ans. Et n'utilise presque jamais de crème solaire... de moins en moins après avoir identifié pourquoi nous n'absorbons pas aussi bien les UV (lié à l'alimentation). Sur ce point, je suis d'accord avec l'auteur. L'établissement médical est bien... Perdu dans le brouillard de son propre intellect. Regardez suffisamment de documentaires sur l'alimentation (Like Food, Inc, Forks Over Knives, King Corn, Genetic Roulette, World Selon Monsanto, etc.) et vous réalisez que la FDA est une blague, juste une porte tournante de cadres d'entreprises pharmaceutiques agricoles.

Je prends déjà de la vitamine D3 en complément depuis quelques mois, à raison de 15 à 20 000 UI/jour, et j'ai récemment augmenté à 30 000 à 40 000 UI. Ainsi que de nombreuses autres vitamines et minéraux. Quoi qu'il en soit, j'ai déjà vu des résultats positifs... La guérison des gencives en est un, ainsi que de meilleurs niveaux d'énergie et une pensée plus claire. Ce livre me donne plus de confiance pour augmenter ma dose. J'ai accidentellement pris 300 000 à 350 000 UI en un jour en passant à un D3 liquide (Thorne). C'était une journée super énergétique (trop) avec très peu d'envie de manger (positif). J'ai fait un test le lendemain pour l'OH25 (il était prévu des semaines plus tôt) et j'étais à 56 ng/ml. J'ai un kit d'autotest à utiliser bientôt.

Bon... de toute façon... Je n'ai pas vraiment écrit de critique. Mais, je dirai que si vous aimez lire ce livre et d'autres sur la vitamine D, regardez (2) DVD: "Eat the sun and exploring the spectrum", et une vidéo de Discovery Channel: "The boy with divine powers". Lisez un livre intitulé "Health and Light" de John Ott. Ces livres réfutent à peu près tous les conseils stupides des dermatologues, et confirment l'expérience de l'auteur.

Donc... La raison pour laquelle je donne à ce livre 4 étoiles au lieu de 5, c'est parce qu'on pourrait avoir l'impression que la vitamine D3 et la vitamine K2 guérissent tout après avoir lu ce livre. Ce n'est pas le cas. À un moment donné, l'auteur parle de la maladie d'Alzheimer. Eh bien, de nombreux cas d'Alzheimer peuvent très probablement être attribués à des plombages en argent mercure,

qui laissent échapper des vapeurs de mercure toxiques. Un nouveau documentaire intitulé "Evidence of harm" vient de sortir. Excellent. De plus, d'autres métaux et plastiques dentaires toxiques dans nos dents provoquant des courts-circuits électriques. De plus, nous sommes affectés par les champs électromagnétiques du Wi-Fi, des antennes relais et des téléphones portables, des écrans tactiles, des téléphones sans fil et même des gros moteurs de voiture. De nombreux aliments que nous mangeons ne sont pas bons pour nous au fil du temps. Et les boissons... Comme la caféine qui est un analgésique, masque la douleur. L'auteur est très enthousiaste à propos de la vitamine D3 et partage ses résultats de manière directe. J'aime sa façon de penser en dehors des sentiers battus, par rapport au courant dominant. Je donnerais probablement à ce livre 4,25 étoiles. Une partie de moi veut donner 5 étoiles, mais une autre partie de moi se retient.

Autres livres à consulter: "Vitamin D Revolution" (assez instructif), Vitamin K and the Calcium Paradox (noté par l'auteur), Nutrition and Physical Degeneration, Scorvy et Vitamin Discoveries and Disasters (un livre génial sur l'histoire de la découverte des vitamines).

5 sur 5 étoiles: excellent livre écrit pour le profane,

Par Richard K. Marcott, DPM, le 27 février 2016

Livre bien documenté avec une bibliographie substantielle pour vérifier les affirmations faites.

Très instructif et clarifiant de nombreuses idées fausses sur la vitamine D3. J'ai commencé à prendre 50 000 UI par jour et en 30 jours, j'ai constaté des changements majeurs au niveau de la peau, des allergies aux sinus et une augmentation de l'endurance. Et en général, je me sens beaucoup plus forte et en meilleure santé.

Excellentes informations,

Par Aquari63, le 8 janvier 2015,

J'ai lu beaucoup d'informations sur Internet concernant la vitamine D3, c'est le deuxième livre que j'achète sur le sujet. Mon mari était en proie au psoriasis depuis l'âge de 20 ans (il en a maintenant 44) et j'ai commencé à lui donner de la vitamine D3 seulement 10 000 UI par jour au bout de quelques mois, le temps que sa peau s'éclaircisse. J'ai augmenté la dose à 15 000 UI par jour et au bout d'un mois, son psoriasis a presque complètement disparu. Il a encore deux taches sur le dos et après avoir lu ce livre, je me sens plus en confiance pour augmenter la vitamine D3 à 30 000 UI car il est un homme corpulent. Ce que j'ai appris de ce livre concernant la vitamine K que j'achèterai pour l'ajouter au dosage de la vitamine D3, je ne savais pas qu'il fallait ajouter cette vitamine avant de lire ce livre.

5 sur 5 étoiles: amélioration de l'état de la peau,

Par David Lamale, le 5 février 2015,

Qu'est-ce que quelqu'un a à

perdre? Ce livre est une révélation, permettant au lecteur de comprendre ce qui pourrait aider à résoudre ses problèmes. Si vous souhaitez obtenir des informations précieuses, je vous encourage à investir en vous-même. Je prends de la vitamine D3 depuis des années, j'ai récemment augmenté ma dose à 30 000 par jour, ainsi que de la vitamine K et j'ai remarqué que mes problèmes de peau s'améliorent... En particulier l'eczéma observé sur ma principale

5 sur 5 étoiles: médicalement exact,

Par Jon Tenzo, le 25 janvier 2015,

J'ai fait des recherches sur la vitamine D3 dans le passé et tout ce qui est dans ce livre est exact. Je ne connaissais pas la dynamique du cofacteur de la vitamine K, donc c'était un ajout bienvenu à mes connaissances en nutrition.

J'en suis maintenant à 50 000 UI par jour (marque Jarrow) avec 200 mcg de MK-7 de Vitamin Code Raw ainsi qu'Optimum Nutrition ZMA 4 capsules par jour. J'ai réduit tous les autres suppléments au minimum, mais de ne dire que les effets isolés de l'augmentation des vitamines (et non des herbes). Je sens que la K m'aide à absorber la D3 plus efficacement. Je sens la différence par rapport à avant de prendre de la K, et de prendre juste du ZMA.

J'avais l'habitude de prendre de l'huile de foie de morue en hiver il y a des années, mais comme elle contient trop de vitamine A, je suis passé à la D3 isolée. Pour faire court, il y a

quelques années, j'ai pris trop de D3 seule, sans magnésium, et j'ai eu un très mauvais mal de dos que je pensais être une pierre mais qui n'était qu'une crampe musculaire. Une autre fois, j'ai eu une très mauvaise douleur à la mâchoire. Tous deux ont pris un relaxant musculaire sur ordonnance (à faible dose/force) pour guérir. Soyez donc très prudent avec vos cofacteurs et autres minéraux lorsque vous augmentez votre D3.

Je fais maintenant très attention à tous mes niveaux de minéraux. Je dois parfois obtenir du potassium sous forme de supplément de citrate car il est difficile de manger suffisamment de bananes ou de boire de l'eau de coco qui peut être chère (cependant, le lait de soja s'est avéré être un bon ajout récent qui donne également du calcium, un autre minéral que je n'obtiens pas de mon alimentation car j'évite les produits laitiers). Le potassium aidera également probablement à prévenir les crampes musculaires causées par un taux élevé de D.

Si vous vivez loin de l'équateur, vous avez besoin de suppléments riches en D, point final. Certains en ont besoin de plus que d'autres.

Les effets ont principalement été un meilleur sommeil ainsi qu'une meilleure humeur. J'attends que mes symptômes d'asthme liés au climat s'atténuent. J'ai progressivement augmenté de 5 000 UI par jour à 50 000 UI, j'espère donc voir des résultats dans quelques semaines. Je suis là depuis environ un mois. Je vais faire tester mes niveaux la semaine prochaine. Mon niveau de base est probablement de 30 ng/dl en ce

moment et je cherche à le faire passer à 100. Je mesure 1,83 m et pèse 90 kg, donc il me faudra peut-être encore plus que ce que je prends actuellement pour y arriver. Je vais probablement réduire progressivement une fois que fin mai/début juin j'aurai atteint la moitié de ce que je prends actuellement, car nous serons au solstice d'été dans l'hémisphère nord. Jusqu'à présent, j'ai constaté des changements notables dans la composition musculaire autour de la zone intestinale. J'attends également une perte de poids plus importante, même si je n'ai pas beaucoup de graisse, juste autour de la zone des poignées d'amour.

Grâce au livre, je sais qu'il faut être patient et ces effets devraient se faire sentir avec le temps, à dose plus élevée. Une carence en cette hormone ne se corrige pas du jour au lendemain. Je suis relativement jeune (28 ans), donc je n'ai pas de vieilles blessures importantes à guérir, mais je cherche à accélérer les gains musculaires grâce à mon programme d'exercices. J'espère que cela se produira! Si quelqu'un a de l'expérience en matière de supplémentation en vitamine D3 à ma taille/poids, veuillez me faire savoir combien de temps vous avez pris des doses élevées (50 000 à 100 000 UI par jour) avant de constater des bénéfices massifs.

Charles Darwin, il y a deux ans,

Vous pouvez dire quand un critique n'a pas lu le livre. Si ce qui est dit ici est vrai, vous verriez beaucoup de critiques avec des plaintes d'effets indésirables... Il n'y en a pas... Mais, il y a pas mal de résultats étonnants et

aussi à la fin du livre.

Voici également ce que dit le Dr Mercola à propos de la vitamine A et pourquoi vous ne devriez pas prendre d'huile de foie de morue, ou de vitamine A supplémentaire... Ce critique est dangereusement ignorant des faits

Deux méta-analyses ont été réalisées récemment. La première a montré que les personnes qui prenaient des suppléments de vitamine A dans l'huile de foie de morue, ou dans des suppléments, avaient une augmentation de 18 pour cent du taux de mortalité. L'autre étude a montré que contrairement aux pays du tiers-monde où la supplémentation en vitamine A semble diminuer les infections, la supplémentation en vitamine A dans les pays s'est développée comme les États-Unis augmentent en fait les infections.

Les chercheurs pensent que cela est dû à des carences nutritionnelles massives dans le tiers-monde, car la plupart de leurs calories proviennent des céréales et ils n'ont tout simplement pas la possibilité de consommer autant de fruits frais, de légumes, de beurre, d'œufs et d'autres aliments contenant de la vitamine A que ceux du monde développés.

En fait, les recherches actuelles n'ont pas pu déceler de carence en vitamine A, mais environ 5 % présentaient une fuite à cette vitamine. L'inverse est vrai dans le tiers-monde, où la permission à la vitamine A est pratiquement inconnue, alors que la carence en vitamine A est omniprésente.

De plus, de nouvelles recherches ont montré que la vitamine D3

protège contre le cancer. Mais un paradoxe a été découvert: les personnes ayant des taux de vitamine D3 plus élevés ne semblent pas bénéficier de cet avantage.

Un brillant chercheur de Harvard a analysé minutieusement les données de l'étude qui a montré cela et a découvert que lorsqu'il a retiré les personnes ayant des taux élevés de vitamine A et de vitamine D, celles ayant des taux normaux de vitamine A et des taux élevés de vitamine D3 continuaient à avoir un risque réduit de cancer du côlon. Ainsi, celles qui ne prenaient pas de vitamine A bénéficiaient de l'effet protecteur d'un taux élevé de vitamine D.

D'autres recherches montrent maintenant un lien entre des taux élevés de vitamine A et l'ostéoporose. En fait, de nombreux pays scandinaves prennent régulièrement des suppléments d'huile de foie de morue souffrant d'ostéoporose rampante même s'ils reçoivent des quantités adéquates de vitamine D3 par voie orale.

Cela peut également être lié au fait que de fortes doses de vitamine D3 doivent être prises avec de la vitamine K2 (et non K1) car elles équilibrent efficacement leurs levures respectives. Cela a peut-être été un autre facteur.

5 sur 5 étoiles: excellent livre,

Par ms.nita, le 21 janvier 2015,

J'ai beaucoup appris, je n'ai pas eu de rhume du tout cet hiver depuis que j'ai commencé à prendre plus de vitamine D...

J'attrape généralement un rhume au moins trois fois en hiver, le premier rhume frappé généralement en décembre et c'est déjà la fin janvier et je vais toujours bien. Mais mes allergies me donnent des coups de pied aux fesses

Ce livre peut guérir votre maladie!

Par johnp, le 3 mars 2015,

Je recommande vivement la lecture de ce livre, ainsi que de l'ouvrage épique d'Abram Hoffer, « Orthomolecular Medicine for Everyone », afin de comprendre comment utiliser la vitamine D3 et d'autres suppléments pour des traitements efficaces des maladies dégénératives en toute sécurité. Hoffer et Linus Pauling ont établi les domaines puissants de la médecine orthomoléculaire, de la nutrition orthomoléculaire et de la psychiatrie orthomoléculaire, et ont pu traiter environ 90 % de toutes les maladies dégénératives et dire terminales comme le cancer grâce à elle. Hoffer a également affirmé que la vitamine D3 était très sûre, bien qu'il utilisait généralement des doses d'environ 10 000 à 20 000 UI par jour (alors bien supérieures aux 200 à 400 UI par jour que le corps médical considèrerait comme « sûres »). Avec des doses plus importantes de vitamine C, vitamine E, vitamine B3, etc.

Ce livre donne l'expérience en temps réel de l'auteur dans l'utilisation de doses élevées de vitamine D3/K2 pour générer des hormones organiques permettant au corps de s'auto-réparer. Il devrait être félicité pour son expérimentation et pour l'avoir

mise à disposition pour aider les autres.

Bowles découvre une grande partie de l'histoire cachée derrière la vitamine D3, de sorte qu'il s'agit en fait d'une vitamine très sûre et non « dangereuse » comme le prétend souvent le corps médical. Il révèle également que jusqu'à 50 000 UI par jour ont été utilisées pour traiter le cancer jusqu'à ce que le brevet soit annulé dans les années 1920, puis la vitamine D, traitement contre le cancer, a « disparu » du corps médical jusqu'à ce que Bowles la redécouvre pour nous tous à l'heure actuelle. Pas même le grand Abram Hoffer ou Linus Pauling le savait. Hoffer a écrit plus de 30 livres sur la médecine orthomoléculaire, la psychiatrie, la nutrition et les compléments alimentaires, et a écrit plus de 500 articles. Le fait que Bowles ait fait progresser la médecine orthomoléculaire avec ses expérimentations sur des doses élevées de vitamine D3 est donc vraiment un exploit exceptionnel.

J'ai découvert en faisant des recherches sur pubmed.org que des doses élevées de vitamine D3 inversaient la maladie de Crohn. J'ai donc trouvé Jeff Book, alors que j'essayais de déterminer la quantité de vitamine D3 que je devais prendre. J'ai fini par prendre 40 000 UI de D3 et 2 500 mcg de complexe de vitamine K et j'ai inversé ma maladie de Crohn en 90 jours. Ce livre m'a donné la confiance nécessaire pour continuer avec des doses élevées de vitamine D3.

Pour information, pour les personnes souffrant de la maladie de Crohn, j'ai également découvert dans les recherches que les suppléments d'Aloe Vera AMP,

l'huile de cannabis et la nal-trexone à faible dose sont des traitements efficaces contre la maladie de Crohn.

Ce livre est un incontournable pour votre bibliothèque de médecine orthomoléculaire.

3 sur 5 étoiles: lisez ceci pendant votre voyage pour plus d'informations

Par Vintage PowerReader Vine Voice, le 14 février 2015,

Je suis content de ne pas avoir acheté une version papier, elle est écrite en quatre jours et elle est très longue. J'ai obtenu les informations dont j'avais besoin sur le dosage de la vitamine D3, n'oubliez pas d'utiliser la vitamine K2 mk7 avec la vitamine D3. (Amazon propose une application Kindle pour Android gratuite, cela m'a coûté 2 \$ pour la lecture sur mon téléphone, et c'est une lecture courte).

Le premier magazine pour femmes a publié un article très détaillé sur le dosage pour perdre du poids et rester en bonne santé. Poids x 25 = dose par semaine. Il peut falloir plusieurs mois avant que vos niveaux de vitamine D3 soient suffisamment élevés pour perdre du poids.

Ce livre n'est qu'une histoire personnelle, et parfois il fait des overdoses et passe 14 heures par jour à dormir. Lorsque je dépasse les 40 000 unités en 24 heures, je finis par faire une longue sieste.

5 sur 5 étoiles: j'adore l'enthousiasme de M.

Par gonzolips, le 9 février 2015,

J'aime l'enthousiasme avec lequel M. Bowles partage ces informations avec nous tous. Bien que je ne crois pas à l'évolution, j'ai toujours pensé que le conseil d'éviter le soleil était erroné. Mais vous savez ce qu'on dit à propos de l'excès de bonnes choses. Nous avons aussi besoin d'air et d'eau, en quantité adéquate. Trop de ces deux éléments seraient également désastreux pour notre santé. Le soleil est ce qui soutient la vie sur cette planète et nous avons été créés pour vivre ici sur terre sous le soleil. Cela étant dit, j'ai été ravi de lire sa théorie sur un syndrome de type hibernation. Il me semble tout à fait logique que bon nombre de nos problèmes soient dus à une carence en vitamine D3 et K2. Nous n'avons peut-être pas encore une vue d'ensemble, mais grâce à M. Bowles, les choses sont un peu plus claires.

À l'heure actuelle, mon mari et moi en sommes à la deuxième semaine de notre « expérience » de vitamine D3 et K2 à forte dose. Je suis très intriguée par les idées et les informations contenues dans ce livre. Bien que je sois infirmière diplômée, je ne peux pas dire que je sache quoi que ce soit sur ce « remodelage » de vieilles blessures. Mais, je peux vous dire que pendant quelques jours la semaine dernière, mes genoux et ma hanche, où j'avais eu des blessures antérieures, me faisait très mal et cette semaine, je n'ai plus du tout mal. Mon mari n'a pas pu marcher sur l'une de ses chevilles précédemment blessées et il semble maintenant se sentir mieux. Il souffre également d'un ulcère veineux qui ne gué-

rit pas depuis plus de six mois et, depuis que j'ai commencé à lui donner de fortes doses de vitamine D3, il a commencé à montrer un certain mieux. Nous avons d'autres problèmes de santé qui, je l'espère, disparaîtront également. Je vous enverrai peut-être des nouvelles à l'avenir.

Même si nous vivons en Floride, l'État du soleil, nous n'avons pas profité autant que nous le devrions des grands espaces. Cela pourrait changer si je trouve des vitamines qui m'aideront à vaincre ma peur des lézards. J'ai bon espoir que ces informations amélioreront grandement notre vie et notre santé.

Pourquoi pas le prix nobel pour ce génie prolifique? Il a ramené l'orthomoléculaire des années 1980

Par Jenny Perleoni, le 11 mars 2015,

Ce livre est le livre qui change la donne. Il offre la Vérité, laissez-la pénétrer pendant une nanoseconde. Face à ce qui donne souvent l'impression que nous sommes dans une quête chimérique de libération pour nous-mêmes, pour nos enfants, de conditions dont nous savons qu'elles sont liées à la nutrition... Mais bon sang, nous nous efforçons et cherchons et nous ne sommes toujours pas sûrs d'avoir le bon nutriment dans la bonne dose, combiné correctement avec les thés, peut-être, ou les teintures proposées par notre fidèle « conseiller nutritionnel » au magasin d'aliments naturels. Ou peut-être que les planètes s'aligneront correctement le cinquième mardi

du mois.

Ce que je trouve étonnant dans ce livre étonnant, c'est que les lecteurs critiquent le style d'écriture de l'auteur et d'autres choses qui concernent sa présentation. Suis-je le seul lecteur et applicateur reconnaissant des connaissances de M. Bowles? Suis-je le seul à penser qu'il devrait être au même niveau que Pfeiffer et Hoffer pour recevoir le Nobel? Ou Jeff Bowles va-t-il être condamné au sort de Klenner, le guérisseur prolifique mais méconnu pour son travail incessant sur la vitamine C au plus fort du mouvement orthomoléculaire? Quelqu'un comprend sûrement l'humanité de cet homme intrépide, n'est-ce pas? Je prie pour qu'avec le temps, les éloges tant attendus de cet auteur lui soient précisés aussi sincèrement qu'il nous a transmis ses vérités sincères, à nous les bienheureux et enfin en bonne santé qui met en pratique ses protocoles. Avec un profond respect et une profonde gratitude, Un ancien patient atteint de SEP, également débarrassé d'autres problèmes

5 sur 5 étoiles: comme sa mère,

Le 8 mars 2015,

Juste un petit mot pour vous remercier, Jeff, pour votre travail révolutionnaire dans le domaine du miracle de la vitamine D3 sur la prise de grandes doses de D3. Ma femme Sharon, comme sa mère, a toujours eu la peau fine comme du papier, en particulier sur ses mains et ses bras. Si fine que sa peau dans ces zones semblait quelque peu translucide. Le simple fait de « se connaître » le bras ou la main en faisant des

travaux de jardinage qu'elle adore a toujours produit d'énormes ecchymoses, de plusieurs centimètres de large et des taches de sang sous sa peau s'étendant sur 2 à 5 pouces! C'était horrible et elle détestait ça.

Après seulement deux mois de 10 000 UI de D3 et 400 mcg de MK7 et 1 « pincée » (1/32 cuillère à café) de poudre MK4 10 % par jour, la peau de Sharon n'est plus translucide mais d'apparence neuve avec une apparence blanche normale. Lorsque Sharon se cogne le bras ou la main, il n'y a plus d'ecchymoses généralisées ni de taches de sang! Il n'y a qu'une petite zone contusionnée qui disparaît en un jour ou deux.

Je prends 50 000 UI de D3 et 1 800 mcg de K2 MK7 et deux pincées (1/16 de cuillère à café) de MK4 par jour. Je vois mes deux pouces de pouce pousser normalement pour la première fois depuis 5 ans. Ils ont développé des sillons verticaux très profonds qui étaient facilement visibles et palpables. Je suis certain que le calcium est en train d'être éliminé de mes reins, ce qui m'a provoqué des calculs rénaux au cours des 20 dernières années, et j'ai dû les faire enlever trois fois par une intervention chirurgicale intra-urétrale. Je prends 10 000 UI/jour de vitamine A pour faciliter l'élimination du calcium des tissus mous des reins (éliminé par l'ostéocalcine activée/carboxylée par K2 et/ou les molécules MGP [protéine GLA marrix], de la D3) des reins. Nous avons du mal à le croire.

J'appelle le protocole à forte dose de vitamine D3 avec suffisamment de vitamine K2, de vitamine MK4 et de vitamine MK7 l'« Élixir de vie » et j'en ai

parlé à de nombreux membres de ma famille et amis, et une douzaine de personnes l'ont déjà suivi. L'une d'entre elles est atteinte de sclérose en plaques. Une autre prend des antidépresseurs (dangereux!) depuis environ 10 ans. Toutes deux constatent déjà des résultats! Une troisième personne avait les dents si sensibles qu'elle pouvait à peine manger. Deux semaines de 10 000 UI de vitamine D3 plus suffisamment de vitamine K2 ont éliminé toute sensibilité! Merci, Jeff, pour votre précieux travail sur la vitamine D3 avec la vitamine K2.

Au fait, Sharon est une professionnelle de la santé, ayant pris une retraite anticipée de la plus grande société pharmaceutique en tant que directrice de la plupart des plus grands États des États-Unis. J'ai trouvé très utile de lire également le livre du Dr Kate Rheume-Bleue, Vitamin K2 and The Calcium Paradox, que Jeff recommande vivement dans son livre. Le Miracle de la vitamine D3 de Jeff Bowles est très important pour de très nombreuses raisons, à commencer par le message selon lequel une dose plus élevée d'hormone/vitamine D3 est en fait bonne pour vous, à condition que vous ingériez suffisamment de vitamine K2 avec elle. Notre expérience avec la D3 à forte dose a été exceptionnelle, tout comme celle de nombreux membres de notre famille et de nos amis. Jeff, continuez votre excellent travail! Denny Ellis, PDG de Kingdom Oil, Inc.

Par un client Amazon, le 8 avril 2015,

Je me sens mieux chaque jour! Un point intéressant est que je

suis allée voir mon médecin il y a quelques années parce que je me sentais très mal la plupart du temps, j'avais du mal à récupérer du travail ou de l'exercice... Je ne me sentais vraiment pas bien du tout. Après tous les tests sanguins, elle m'a donné une seule ordonnance - 50 000 UI de D3! J'ai continué à prendre des compléments à une dose beaucoup plus faible, peut-être 2 000 UI, mais mes articulations me faisaient mal et j'ai recommencé à me sentir léthargique. Après avoir lu ce livre, j'ai augmenté ma dose quotidienne à 20 000 UI (jusqu'à présent) et j'ai également ajouté de la K2... Mes articulations vont BEAUCOUP mieux, je dors mieux et je me sens fabuleusement bien! Lisez ce livre!

5 sur 5 étoiles: je viens de commencer 20 000 UI,

Par Bonnie Mathis, le 7 avril 2015,

Je viens de commencer à prendre 20 000 UI. Je publierai un suivi dans un mois. Des informations fascinantes!

26/04/15... 19 jours de 20 000 UI par jour (prises avec K). Je ferai tester mon niveau en août, j'espère travailler jusqu'à la dose optimale. Jusqu'à présent, mon syndrome du canal carpien a presque disparu; la fasciite plantaire ne me pose aucun problème, je porte à nouveau des chaussures normales, même si j'utilise toujours mes orthèses sur ordonnance; les douleurs diverses s'atténuent; absolument aucune jambe sans repos la nuit; et plus encore... En ce qui concerne le style d'écriture de ce livre, je l'utilise pour l'information. Si je veux un livre

bien écrit, je prends un roman! 4 sur 5 étoiles: des paroles vraies, M. Bowles! Merci!

Par Funky Felines, le 16 avril 2015,

Une lecture vraiment intéressante! Je lis depuis des années des articles sur la santé préventive, mais celui-ci était fascinant, convaincant, à tel point que j'en suis arrivée à la conclusion que j'ai souffert toute ma vie d'une grave carence en vitamine D3, ce qui a été pour moi un facteur majeur dans l'apparition de dents tordues, de caries, de kératose actinique et d'autres problèmes de santé... Il me semble que Jeff Bowles a raison avec ses recherches et qui se soucie du fait qu'il ne soit pas médecin? Il est tellement vrai que Big Pharma essaie de nous maintenir tous en mauvaise santé, et facture également des prix exorbitants pour les médicaments. Je pense que si quelqu'un prenait la prévention au sérieux, il n'aurait de toute façon pas besoin de prendre des médicaments sur ordonnance.

4 sur 5 étoiles: la douleur des rotateurs est considérablement soulagée par la vitamine D3,

Par Barbara Kerr, le 17 juin 2015,

Si vous parvenez à passer outre le manque d'édition dans ce livre, vous y trouverez de véritables trésors d'informations! En dix jours, avec 50 000 UI de D3, 5 000 K-2 et deux capsules de calcium, ma douleur à la coiffe des rotateurs s'est améliorée d'environ 75 %. En 30

jours, elle s'est améliorée de 95 %. Je ne pince presque plus maintenant.

5 sur 5 étoiles: une personne atteinte de PR est très encouragée!

Par Pam, le 31 mai 2015,

J'ai lu ce livre informatif il y a quelques jours et j'ai immédiatement augmenté la quantité de vitamine D3 que je prenais et ajoutée de la vitamine K2.

On m'a déterminé une PR en avril 2013. Je n'avais aucun symptôme auparavant, je suis juste entrée dans une poussée de douleur intense au pied et à la cheville. Le rhumatologue m'a prescrit de la prednisone, de l'hydroxychloroquine, du méthotrexate et un AINS, tous des médicaments puissants avec des effets secondaires graves. La douleur et l'inflammation ont diminué, mais ces médicaments sont toxiques et mon corps ne peut pas les tolérer. J'ai décidé d'arrêter le traitement prescrit contre l'avis de mon médecin en février 2015. Mon foie s'est rétabli, je suis un régime anti-inflammatoire, je gère le stress, je fais régulièrement de l'exercice et je gère la douleur et l'enflure avec 1 à 2 mg de prednisone et une faible dose d'AINS selon les besoins. Bien sûr, le médecin dit que cela ne fonctionnera jamais et que je reviendrai dans son bureau pour fournisseur pour un soulagement. Eh bien, j'ai l'intention de guérir. Je prenais 5 000 mg de vitamine D3 et j'augmente la dose tous les jours. J'ai ajouté de la vitamine K2, mais je ne sais pas exactement quelle quantité je dois prendre. Je dors mieux et je me sens bien. La douleur est

minime, pas de rougeur ni de gonflement. J'ai récemment fait un bilan sanguin complet et il avait l'air bon. Le niveau de vitamine D3 était de 30, le bas de la « normale ». Test Prochain, prévu pour août. Je ferai le point sur les progrès à ce moment-là. La PR provoque de la fatigue et de la dépression et, honnêtement, je me sens déjà plus énergique et plus heureux. J'ai toujours été extrêmement soucieux de ma santé, actif, en bonne santé et en forme. La PR ne va pas diriger ma vie et je n'ai pas l'intention de prendre l'un de ces médicaments toxiques sur le marché pour la traiter. Je suis très reconnaissant pour ce livre. Steve il y a 1 an.

Salut Pam. Je te souhaite le meilleur. 30 c'est terriblement bas. Si tu as la PR, tu veux faire monter ton niveau de D3 de 25 à 100-120. Je suggère 20 000 à 30 000 par jour jusqu'à atteindre ton objectif. Puis réduis à 10 000 par jour en entretien.

Une percée révolutionnaire pour nous, le public qui souffre depuis longtemps.

Par Dan, le 20 mai 2015,

J'ai trouvé ce livre facile et rapide à lire, avec un style conversationnel léger et facile qui m'a tout simplement entraîné. Oui, il a parfois abordé le même sujet plus d'une fois, mais le contenu est tellement contraire à ce qu'on nous a enseigné que cela est bien justifié. D'autres recherches sur le type de consommateurs que j'ai effectués semblent vérifier ses principaux points. Y compris la nécessité de prendre également de la vitamine K2.

Je suis actuellement obèse et j'ai découvert que la prise de vitamine D3 à raison de 15 000 UI par jour réduisait immédiatement mon appétit à un niveau qui ressemble à la normale. Plus besoin de me gaver à chaque repas. Ouais! J'aimerais vraiment voir une page de ressources/produits à la fin (même si elle ne récapitule que les sources mentionnées dans le corps du texte), et un commentaire fort sur la quantité de vitamine D3 que l'on devrait pouvoir prendre sans effets secondaires. Il dit de faire tester son taux de vitamine D. J'aurai probablement plus à dire plus tard.

Le 2 juin 2017,

Je pense que vous avez un problème de thyroïde. C'est en fait une carence en vitamine D3.

Par Nora, le 9 mai 2015,

Il semble avoir raison. Si vous pouvez contourner son style d'écriture décousu sur le TDAH. Je prends 20 000 UI de vitamine D3 par jour, maintenant. Cela a eu un impact extrêmement positif sur ma vie. Perte de poids, augmentation de l'énergie. Guérison de l'acné de mon fils. Guérison des symptômes de la thyroïde de ma femme.

5 sur 5 étoiles: mes résultats changent ma vie!

Par Jennifer Fassinger, le 12 juin 2015,

J'ai appris tellement de choses avec ce livre! J'ai mis les informations à l'épreuve sur mes

genoux. Depuis que je me suis déchiré le tendon, le ligament croisé antérieur et le ligament latéral interne de chacun de mes genoux en jouant au football au lycée il y a plus de 25 ans, je n'ai plus pu pratiquer beaucoup des sports que je pratiquais auparavant. J'ai commencé à prendre 20 000 UI de D3 deux fois par jour (si je pouvais m'en souvenir), et à plusieurs reprises, je ne me souvenais que d'une seule dose. Après une semaine environ, mes genoux ont cessé de « bouger » et j'ai commencé à retrouver la force et la mobilité que j'avais perdues il y a si longtemps. Cela fait plus de deux ans maintenant, et récemment, j'ai pu emmener mes enfants dans une salle de trampoline intérieure - ils ont dû me supplier de descendre des trampolines parce qu'ils étaient prêts à y aller! Avant la vitamine D3, un seul saut sur un terrain plat pouvait provoquer l'effondrement d'un ou des deux genoux! Je peux maintenant skier à nouveau et j'ai récemment commencé à surfer grâce à ce livre incroyable!

1 sur 5 étoiles: le régime D3 n'est certainement pas pour tout le monde. Mauvais résultats,

Par Zeek73, le 16 juillet 2015,

J'ai acheté ce livre il y a environ 1 an et demi sur Amazon. J'y croyais totalement. J'ai suivi le régime de cet homme et je me suis retrouvé à l'hôpital pendant une semaine où on m'a donné plusieurs DX, notamment pour le cancer, le diabète et d'autres. Lorsque le médecin a appris les doses élevées de vitamine D3, ils ont effectué de nouveaux tests et ont arrêté la D3. En une semaine, je ne tombais plus et

n'avais plus d'hallucinations. J'ai dû fermer mon cabinet pendant un mois. Je peux seulement dire que ce régime n'est pas pour tout le monde. Certainement pas pour moi. Charles Darwin-On dirait que la prise de vitamine D3 a aggravé une carence sous-jacente en magnésium, dont le livre avait mis en garde... Les symptômes incluent des étourdissements, de l'anxiété, de la confusion, etc. Apparemment zeek a eu un miracle le mois suivant j'ai trouvé cet avis sur son site. Peut-être qu'un miracle se produit. Zeek73

Cet avis provient de: BioTree Labs Relax 180, Complément de magnésium et de potassium avec électrolytes qui soulage les douleurs musculaires, les spasmes et les tensions et soulage le stress (Santé et beauté)

Je continue à prendre mon magnésium, mais depuis une semaine environ que j'utilise ce produit, je n'ai plus eu de crampes sévères aux jambes comme je le fais depuis plusieurs années. Ces crampes/chevaux de Charlie m'ont souvent obligé à sortir d'un sommeil profond pour bondir hors du lit, au milieu de la nuit, pour les éliminer! J'espère que ce produit continuera à m'apporter du soulagement, cela peut être très dérangeant. Je recommanderais ce produit à toute personne qui souffre de crampes aux jambes/chevilles et je vous souhaite le même succès/miracle!

Les résultats miraculeux des doses extrêmement élevées, on verra bien...

Par client Amazon, le 11 juillet 2015,

J'utilise des doses élevées comme le dit le livre, depuis plus de trois mois maintenant et je ne ressens vraiment rien de différent. Je mettrai à jour si c'est le cas.

Guéri!

Par Marie X, le 14 juin 2016,

Ces informations ont changé ma vie, comme celle de tant d'autres. Après avoir augmenté mes niveaux de vitamine D3, j'ai commencé à me sentir mieux, les allergies ont disparu, les brûlures d'estomac ont disparu, les douleurs aux jambes, les maux de tête, et lorsque j'ai augmenté la dose à haute dose, un kyste sous-cutané sur mon dos de la taille d'une noix est apparu et a maintenant complètement disparu. Je n'arrive pas à croire à l'énergie, plus de courbatures ni de douleurs quand je me lève le matin... Je pensais que ma cinquantaine allait être horrible, plus maintenant! Grâce à Jeff, j'ai eu le courage d'aller à l'encontre des conseils de mon médecin.

Me met de meilleure humeur tout le temps,

Par Fujibear, le 22 juin 2016,

30 000 UI en un peu moins d'un mois et j'ai déjà une liste de changements notables: ma vision s'est améliorée, je suis de meilleure humeur tout le temps, mon acné s'est considérablement améliorée, je dors mieux et probablement plus encore, je ne peux pas penser à ça en ce

moment. J'essaie aussi de convaincre mes parents de s'y mettre.

Par Anne Moo, le29 juin 2016,

Ce livre est écrit de manière géniale. « Le syndrome d'hibernation humaine » et toutes les maladies qui sont en fait les modes de survie du corps ont tellement de sens que j'ai eu ces moments « wow » tout le temps en lisant ce livre.

J'ai déjà perdu 10 kilos depuis que j'ai pris 10 000 UI par jour, puis 20 000 UI par jour, sans aucun changement de régime ni d'exercice (ce que je n'ai pas fait depuis longtemps de toute façon). J'ai toujours été naturellement maigre, puis j'ai pris 10 kilos sans aucune raison apparente pour moi. J'ai fait tester mon taux de vitamine D3 et il était mortellement à 5 ng/ml!

À 10 000 UI et un taux sanguin de 55 ng/ml, ma perte de poids commençait tout juste lentement, mais une fois que j'ai commencé à prendre 20 000 UI par jour, le chiffre sur la balance a commencé à baisser chaque jour! Et la tendance à la baisse est toujours là. L'épidémie d'obésité dans ce pays est plus un manque de vitamine D3 qu'autre chose, je crois maintenant.

Nous, les Américains, sommes très carencés en vitamine D3,

Par Heather Stewart, le 31 juillet 2016,

Ce livre m'a été très utile dans mon étude des doses thérapeutiques élevées de vitamine D3

pour traiter ma maladie réactive des voies respiratoires. J'ai commencé ici: On m'a diagnostiqué à l'origine une bronchiolite obstructive, à la suite d'une infection à la grippe H1N1. Mon médecin généraliste, après avoir vécu ce qui m'arrivait, l'a d'abord décrit comme une maladie réactive des voies respiratoires. Je prends 12 000 UI par jour de Carson's Super D Omega 3 (2 cuillères à soupe). L'amélioration a été remarquable! Cependant, je prends également du magnésium supplémentaire. Je prends du citrate de magnésium pour une meilleure biodisponibilité et aucun effet laxatif. J'ai découvert un peu plus tard que c'était nécessaire. Vous devrez faire vos propres devoirs car je ne peux pas en faire un livre. J'ai considérablement réduit mes doses d'inhalateur et de médicaments contre l'asthme. De plus, je n'ai pas eu d'épisode nécessitant de la prednisone depuis que j'ai pris cette quantité de D3. Personnellement, j'en ai conclu que, même si je n'ai pas été diagnostiquée d'asthme, après de nombreuses lectures et recherches, l'asthme est essentiellement une condition de malnutrition. Mais c'est à vous de décider par vous-même. J'espère juste que ma découverte aidera quelqu'un. Vous devez également faire très attention à vos choix d'huile de foie de morue si c'est ainsi que vous allez la prendre. Carson's est bonne, et il y en a de meilleures, mais bien sûr, elles sont aussi plus chères. Le site Web de Weston A. Price recommande des marques d'huile de foie de morue. J'espère que tout cela aidera quelqu'un. De plus, je n'ai donné que 4 étoiles car je n'ai pas fini tout le livre.

Super!

Par un client Amazon, le 10 août 2016,

C'est un livre à lire absolument! Il m'a vraiment aidé avec la SEP et mon fils avec le TSA! Essayez-le! Il stimule vraiment l'immunologie!

4 étoiles sur 5: des informations étonnantes qui ont aidé à guérir une blessure chronique à la cheville...

Par Ray Nottle le 14 août 2016

Des informations étonnantes qui ont aidé à guérir une blessure chronique à la cheville.

5 étoiles sur 5: c'est un livre incroyable. Il est tellement instructif...

Par Robbin Ortega, le 22 août 2016,

C'est un livre incroyable. Il est très instructif sur les effets de la vitamine D3 dans notre système. Je lutte contre la fibromyalgie depuis de nombreuses années et j'ai appliqué certains des conseils de ce livre et il m'a aidé à remettre mon corps sur les rails

Et je suis content que ce soit le cas,

Par Francis McCovey Foster, le 28 août 2016,

À l'auteur, qui je sais lit ces critiques: Titre exceptionnel! Il est tout à fait logique d'utiliser la

couverture d'un livre électronique pour donner au lecteur la thèse. Je ne suis pas un acheteur régulier de livres sur la santé (la plupart sont de la pure foutaise) mais votre titre m'a attiré... Et je suis content que ce soit le cas!

J'ai littéralement arrêté de lire à mi-chemin et j'ai commandé 250 grammes de poudre de vitamine D3 sur Amazon, et à l'arrivée j'ai fait des suppositoires à l'huile de coco d'environ 30 000 UI par dose nocturne. Il est trop tôt pour partager des effets majeurs, mais un effet mineur est que je dors toute la nuit maintenant, alors qu'auparavant mon sommeil était fragmenté et court. J'ai hâte de voir quels autres changements cela m'apportera dans les semaines à venir.

Maintenant, une petite critique, ou peut-être une observation: dites au lecteur quelle quantité de K2 vous prenez sur vos différents niveaux de mégadose. Peut-être que je l'ai raté, mais j'ai lu plusieurs fois et je n'ai jamais réussi à trouver où vous avez mentionné la quantité de K2 que vous utilisez. La clinique Riordan suggère un ratio de 10 000 UI: 100 mcg pour D3/K2, c'est ainsi que je suis arrivé à 300 mcg par nuit pour moi-même à mes niveaux de dosage actuels. À ceux qui se plaignent des divagations de l'auteur, écoutez, le livre coûtait 3 \$. Dépassez votre mesquinerie. Il s'agit d'informations absolument vitales que Big Pharma et l'industrie médicale en place refusent de partager avec le public et notre auteur ne fait en réalité que partager ses propres expériences avec le mégadosage de D3

Une vie sauvée...

Par sillylovesongs, le 25 septembre 2016,

Une vie sauvée! Ne courez pas pour acheter ce livre de Jeff T. Bowles... J'ai acheté le livre, je l'ai lu et je suis en train de guérir depuis... J'ai commencé le protocole de vitamine D3 de Jeff il y a un mois et wow, les problèmes de santé que j'ai depuis 15 ans disparaissent... J'avais un champignon systémique qui a détruit mon système immunitaire et rien que des problèmes, depuis que le protocole de vitamine D3 de Jeff fonctionne... Plus d'énergie, je dors comme un bébé, le pied d'athlète disparaît alors que rien d'autre ne fonctionnait... L'infection de la vessie disparaît (les médecins stupides lui ont donné un nom fantaisiste et l'ont qualifiée de maladie sans remède), l'infection chronique des sinus disparaît et les symptômes de la fibromyalgie disparaissent presque complètement... Dans un mois, j'ai hâte de voir comment je me sentirai à mesure que mon taux de vitamine D3 augmentera... La vitamine D3 renforce littéralement mon système immunitaire... Je mange un régime paléo, qui n'a jamais tué l'infection systémique, c'est la vitamine D3 qui fait ça, mais je m'en tiens au régime paléo. Je crois que cela aide la vitamine D3, car cela réduit l'inflammation, afin que la vitamine D3 puisse faire son travail mieux et plus rapidement... J'ai également remarqué ma peau semble plus forte, moins de rides... Je suppose que cela prendra des mois pour guérir complètement, mais j'ai remarqué une différence significative en quelques semaines, de grandes différences énormes, mon corps est maintenant

capable de se défendre... Merci Jeff, tu es un homme brillant avec un grand cœur, merci d'aider tant de personnes qui souffrent inutilement... Assurez-vous de prendre de la vitamine K2... Bisous

Affection cutanée de 10 ans guérie,

Par un client Amazon, le 22 octobre 2016,

Ce livre est l'un des nombreux exemples qui montrent que nous avons besoin de plus de 400 UI de vitamine D3. Il donne un peu d'histoire sur la façon dont nous sommes arrivés dans ce pétrin de penser qu'une petite quantité était acceptable. Nous apprenons également à faire des mégadoses en toute sécurité. Ma dermatite séborrhéique, ma dermatite cérébrale, mon eczéma et mon psoriasis ont disparu lorsque j'ai passé un mois dans le désert à m'entraîner avec mon unité, à peine en me baignant, ce qui n'avait aucun sens pour moi jusqu'à ce que je lise ceci. J'ai pris des doses massives et j'ai pris beaucoup de soleil en été et le problème est parti. Nous n'avions plus de K2, alors j'ai arrêté d'en prendre aussi, mais il n'est pas revenu. C'est héréditaire, mais il n'est apparu que lorsque j'ai commencé à grandir et que j'ai arrêté de jouer dehors au soleil. Je sais qu'une fois que j'aurai changé mon régime alimentaire pour un style Markus Rothkranz et que j'aurai continué à utiliser de la vitamine D3 à au moins 20 000 UI ou plus, il disparaîtra définitivement. Une personne dans le livre a mis deux mois à se débarrasser de son problème. J'ai commencé par prendre des doses massives

de 10 ou 20 000 UI, en ajoutant 10 000 chaque jour jusqu'à atteindre 100 000 UI, ce qui est le niveau auquel je suis resté jusqu'à ce que nous manquions de K2. Mon problème a disparu en environ deux semaines. Cependant, tout le monde ne pourra peut-être pas y arriver aussi vite que moi. J'ai fait de nombreux nettoyages en profondeur de mon corps et je suis végétarien. Quelqu'un peut être atteint du syndrome de Herx, mais peut-être pas, c'est juste de la vitamine D3. Ne vous tuez pas avec un traitement, mais n'ayez pas peur de faire ce genre de choses non plus. Faites des recherches pour ne pas avoir peur. Ce livre est un ajout important aux choses que j'utilise pour garder ma femme, mes amis et mes parents en bonne santé. Permettez-moi d'ajouter que vous pouvez manger de la merde totale et cela vous aidera toujours, j'ai mangé beaucoup de malbouffe comme des boucles de fruits et des frites. Je n'ai toujours presque pas de desquamation même si je n'ai pas pris de D ou de K2 depuis environ un mois maintenant. Pour toute question, darthfro-bi3@sbcglobal.net est mon e-mail personnel

Je pense que ce livre est incroyable, mais je voulais juste avertir les personnes qui le font...

Par Anonyme, le 24 octobre 2016,

Je pense que ce livre est incroyable, mais je voulais juste avertir les personnes qui le font d'envisager d'ajouter de la vitamine A (la vraie A, pas la bêta-cérétine). Je prenais 30 000 UI de D3 avec 3 pilules « Super K »

K2 de Life Extention, mais après quelques mois, j'ai commencé à développer des problèmes d'hypothyroïdie.

Après avoir lu "Le paradoxe du calcium" du Dr Kate-Rheume-Bleue, j'ai réalisé à quel point la vitamine A pouvait être importante.

Après avoir fait quelques recherches supplémentaires, j'ai découvert que toutes les vitamines liposolubles D, A, K2 semblent fonctionner ensemble en quantités égales et que la « toxicité » peut n'être qu'une carence de l'autre. Des études ont montré que l'ajout de vitamine A à la vitamine D prévient la toxicité et même si cela diminue le taux de vitamine D dans le sang, les effets positifs de l'action sur les protéines et les cellules sont encore meilleurs qu'avec la vitamine D seule. Quoi qu'il en soit, j'ai pris une mégadose de 40 000 UI de A et dans les 24 heures, je me sentais bien et j'ai continué à prendre des quantités égales de D et de A avec le bon équilibre de K2 et je me sens incroyable! Je voulais juste le dire au cas où cela arriverait à quelqu'un d'autre. Il semble qu'il y ait d'autres personnes à qui cela est arrivé et ce sont toutes des femmes. Je me demande s'il y a un lien puisque les femmes semblent avoir plus de problèmes de thyroïde que les hommes et que la vitamine A joue un rôle énorme dans les hormones thyroïdiennes et la reproduction.

La vitamine A peut annuler les bienfaits de la vitamine D. Dans un article intitulé « Association entre la concentration circulante de vitamine D pré-diagnostique et le risque de cancer colorectal dans les populations européennes », publié dans le

"British Medical Journal", les auteurs soulignent que si la supplémentation en vitamine D3 réduit le risque de cancer colorectal de manière dose-dépendante, la co-supplémentation avec du rétinol (vitamine A) atténue cet effet: « L'analyse dose-réponse de l'interaction entre la concentration circulante de 25-(OH) D et le niveau d'apport alimentaire en rétinol (P pour l'interaction = 0,030) indique que l'association inverse du risque de cancer colorectal d'un taux plus élevé de 25-(OH) D était plus forte avec des apports plus faibles en rétinol. »

Je recommande vivement à toute personne atteinte de BPCO d'essayer ce produit

Par Roger Blood, le 14 janvier 2017,

J'ai lu le livre. J'ai pris des doses massives de D3 et de K2. Je ne prends plus de médicaments contre la BPCO. Mes poumons sont clairs. Je cours sur mon tapis roulant pour faire respirer mes poumons et les maintenir en forme. J'ai ajouté un autre élément à la vitamine D3 et à la vitamine K2: un supplément appelé bromélaïne. Il est fabriqué à partir d'ananas. Il m'a aidé à garder le mucus hors de mes poumons pendant que la vitamine D3 guérissait. Je recommande vivement à toute personne atteinte de BPCO d'essayer ce produit. Cela a fonctionné pour moi. J'ai pris des médicaments contre la BPCO pendant cinq ans.

Polyarthrite rhumatoïde,

Par Tbelle, le 16 janvier 2017,

Je souffre d'arthrite depuis 28 ans. J'ai commencé à prendre de fortes doses de vitamine D3 et, pour la première fois en 28 ans, je n'ai plus d'AINS et je n'ai plus de douleur!

5 sur 5 étoiles: c'est génial!

Par Frank Callucci, le 17 février 2017,

J'avais des claquements dans le genou gauche depuis 20 ans. Ils ont disparu en une semaine à raison de 50 000 UI par jour. C'est génial. J'aurais aimé le savoir il y a 20 ans!

Je suis abasourdie!

Par mom2three, le 9 mars 2017,

Je n'ai pris que 15 000 UI de vitamine D3 pendant quatre jours et ma fasciite plantaire invalidante a disparu. Disparue. J'aurais aimé que le livre soit plus facile à parcourir, mais les informations changent la vie! Je vous tiendrai au courant.

5 sur 5 étoiles Des informations très puissantes...

Par Zo-On le 13 mars 2017

Fibromes utérins et endométriose

Les informations contenues dans ce livre sont très puissantes. Non pas parce que je l'ai lu, mais parce qu'il m'a réellement aidée! J'avais une grosse tumeur fibrome et les médecins (ayant reçu deux avis) ont

recommandé une opération pour enlever tout mon utérus. Eh bien, devinez quoi? Après avoir continué à prendre une dose élevée de vitamine D3 avec un bon équilibre de vitamine K2, de magnésium, de zinc et de calcium - et bien sûr, en changeant mon régime alimentaire, ma dernière IRM a montré que la tumeur était maintenant en état de nécrose. Ce qui est ironique, c'est que mon médecin d'Emory à Atlanta m'a laissé tomber parce que j'ai refusé de subir l'opération. Ma réponse? Diable! S'il y avait une loi interdisant qu'ils me fassent une telle chose, je les aurais poursuivis en justice.

5 sur 5 étoiles: soyez votre propre défenseur de votre santé

Par natif, le 21 avril 2017,

Mise à jour 13/05/17 – retour à mon énergie comme en 2005. (Ce n'est pas une faute de frappe, je veux dire 2005 et non 2015.) Je bois une tasse de café le matin, pas 4 tasses tout au long de la journée. Cependant, je vais passer au décaféiné, car j'adore le goût, et parfois j'aime prendre une deuxième tasse simplement pour l'envie de goût. J'avais l'habitude de toujours prendre une tasse de décaféiné le soir après le travail. J'adore le goût, je ne veux pas rester éveillée après l'heure du coucher! Mon gros ongle de pied gauche repousse normalement. Ce qui lui a pris 9 mois de croissance endommagée et a pris cinq semaines de mégadosage, pour pousser déjà d'un tiers. En fait, le combo D3/K2 aide tous deux mes ongles à pousser si vite. Je ne fais pas vérifier mes niveaux de vitamine D3 avant juillet (après 12 semaines de

traitement à 50 000 UI de vitamine D3, c'était ce que j'étais censé faire. J'ai l'énergie le soir pour sortir et faire du jardinage après mon arrêt de travail. J'ai aussi moins d'appétit maintenant. Je suis descendu à 30 000 UI par jour. Je pourrais éventuellement réduire ce montant à l'avenir, ou m'en tenir à cette quantité. En fin de compte, le mégadosage a fonctionné pour m'aider à atteindre en deux à trois semaines (randonnée de 8 km en deux semaines, moins de café en trois semaines) ce qui était censé être 12 semaines, puis un suivi. Je n'ai ressenti aucun effet négatif du mégadosage. J'ai tenu un journal, j'ai écouté mon corps et j'ai réduit la vitamine D3 de 100 000 à 30 000 UI, lorsque je me sens à 100 % complet.

Je prends des mégadoses. Plus d'informations à ce sujet. Excellente conférence. Fortement recommandé si vous faites confiance à votre propre instinct pour apporter la guérison à votre corps. Jeff a rempli ce livre de recherches. Ce que d'autres considèrent comme une écriture « désorganisée » ne me dérange pas. Je fais des recherches et j'écris toute ma vie. L'écriture de Jeff a donc beaucoup de sens pour moi. Voir des notes mises à jour dans son "journal de recherche" est à quoi ressemble une véritable recherche. Vous pouvez voir ses mises à jour pour savoir qu'il a fait ses recherches. Je préfère voir ses moments « haha! » pour pouvoir comprendre son parcours. Le livre se déroule comme une conversation avec un ami qui est ravi de partager un grand secret de guérison. De bons rafraîchissements avec ses mises à jour qui m'ont encouragé à tenir mon propre journal pendant que je me remets d'un

niveau 16 de carence en vitamine D3. J'ai déjà mes propres moments « haha! » et ce, même pas deux semaines après. J'utilise de la vitamine K-2 (à la fois K2-MK4 et K2-MK7) et du magnésium. Avec mon journal quotidien, j'ai vu comment mon état s'est aggravé avant de s'améliorer, mais seulement pendant quelques jours. Je faisais quotidiennement entre 30 000 et 20 000 calories et j'ai même sauté un jour. Mon corps est devenu plus lent et j'ai eu des siestes incontrôlables – les mêmes symptômes que j'avais avant de demander de l'aide. (Gain de poids aussi.) Au sixième jour de prise de D3, j'ai pris ma K2 et mon magnésium en plus. Au cours des sept jours suivants, je n'ai eu qu'une seule sieste, ce qui, je pense, était lié au moment où je prends la K2. Je suis toujours en train de réfléchir à cela dans mon journal quotidien. J'ai une certaine faiblesse, plus tard dans la soirée, mais mon corps va déjà bien le matin. Après avoir sauté ma dose cinq jours plus tard, je suis passé à 30 000, puis à 50 000, puis à 70 000, puis j'ai décidé de passer à 100 000 pendant quelques semaines avant de la réduire. Je n'ai aucun effet secondaire. Le seul effet secondaire que j'ai eu, je l'ai appris dans mon journal, c'était trop de magnésium. Mon côlon s'est nettoyé tout seul le lendemain matin, pas de douleurs d'estomac, juste un nettoyage du côlon par inadvertance. J'ai réduit mon magnésium, problème résolu. J'en suis aujourd'hui à deux semaines de mégadosage. J'ai juste sauté un jour de dosage au bout de cinq jours, et en lisant mon journal, c'était mon pire jour pour les siestes et la fatigue. J'ai aussi 50 % de perte osseuse dans mes dents, mais pas de carie depuis 1992 et un

seul traitement de canal. Eh bien, j'ai hâte de dire à mes dentistes la cause de cela, j'ai les dents d'une personne de 70 ans alors que j'ai une quarantaine d'années. Il serait intéressant de voir si une partie de cela se répare au fil des ans. Ne vous inquiétez pas si ce n'est pas le cas, car je sais que la vitamine D3 empêchera la situation de s'aggraver. Mon ongle du gros orteil gauche a été retiré deux fois. Ce n'est pas un champignon - le test s'est révélé négatif pour cela. Il pousse, meurt, puis une nouvelle pousse le repousse, mais il arrête de pousser et je n'ai jamais besoin de couper cet ongle. Le podologue n'a pas su quelle était la cause de la deuxième pousse. Le premier schéma de croissance provenait d'une ancienne blessure. Le deuxième schéma de croissance était le même que le premier, ce qui l'a dérouté et il a dit que mon ongle d'orteil avait subi un nouveau traumatisme pour le tuer à la racine et en faire pousser un nouveau. Will - après deux ablations, il a dit que s'il repoussait une troisième fois comme ça, il devrait l'enlever et brûler les racines pour qu'il ne repousse plus jamais. Aujourd'hui, deux semaines de mégadosage, et cet ongle d'orteil posé à l'air mieux, plus sain. Je vais continuer à surveiller pour voir ce qui se passe. Mais je tiens à dire que le mégadosage semble très bien être une technique préventive pour que je garde mon ongle d'orteil et ne pas le perdre pour toujours.

Jusqu'à présent, le mégadosage m'aide à reprendre ma vie en main! Vous pouvez voir dans mes autres critiques que je suis quelqu'un qui aime être physiquement actif. Il suffit de jeter un œil à mon avis sur mon bowflex pour en avoir la preuve!

Je devrais également en avoir un sur un support mural pour sac de vitesse. Pour quelqu'un qui est anti-patate de canapé pour son style de vie personnel, le mégadosage m'aide à reprendre ma vie en main, plus tôt. Je vais réduire mon dosage quotidien. J'ai choisi le mégadosage parce que nous sommes fin avril, à la meilleure période de l'année où je commence à m'amuser avec mes chiens en extérieur - et maintenant j'ai l'énergie! Je n'allais pas perdre encore trois à 6 mois de ma vie à aller mieux et à un rythme lent et trop prudent.

Vous vous ferez une faveur en lisant quelques autres livres sur la vitamine D3. Pas pour éliminer le mégadosage. Renseignez-vous à ce sujet pour savoir à quel point la vitamine D3 est importante comme remède à de nombreuses maladies! Elle aide même à lutter contre la dépression. Je n'ai aucun intérêt à voir des gens prendre des médicaments contre la dépression alors que le soleil nous offre un remède naturel, ou à prendre de la vitamine D3 (10 000 par jour, c'est sans danger si vous vous contentez de cela). Pour d'autres, souffrant de maladies plus graves, une dose massive de 50 000 par jour est sans danger pendant deux à 4 semaines. Lisez simplement les avis sur certains suppléments de vitamine D3 qui en proposent 50 000, ou sous forme liquide. Votre vie en vaut la peine. S'il vous plaît, tenez un journal! C'est une méthode de guérison individuelle, vous devez donc l'adapter à vos besoins. Renseignez-vous sur quelques livres pour une meilleure compréhension globale. Votre exemple pourrait éviter à quelqu'un d'autre de tomber malade à cause d'un manque de vitami-

ne D. Incorporez de la vitamine K2 et du magnésium. C'est très important. Je lis aussi des livres sur ce sujet, mais j'ai appris l'importance du livre de Jeff et en rejoignant un forum en ligne (pas sur le livre de Jeff) avec d'autres membres qui avaient cette carence, ou en utilisant des débutants qui en ont, et en partageant des histoires sur la façon dont nous nous sommes améliorés, et en partageant des informations précieuses sur ce qu'il faut faire.

Remarque - jusqu'à présent, pas de douleurs osseuses ni de douleurs dues à la guérison avec le mégadosage - sauf pour ça. Avant-bras extrêmement douloureux les 10 premiers jours. J'avais des douleurs semblables au canal carpien, jamais observées, mais peut-être que la vitamine D3 ciblait cette zone, mon ongle du troisième orteil repousse et mes accès quotidiens de fatigue majeure. Je mettrai à jour au fil du temps. Soyez votre propre défenseur de votre santé. Écoutez votre corps pendant que vous le faites. Tenez ce journal. C'est la meilleure façon d'évaluer votre propre guérison. Lisez les témoignages ici, et vous verrez que Jeff est sur la bonne voie!

5 sur 5 étoiles: référence indispensable pour l'entretien du corps, la prévention des maladies et la réparation des blessures,

Par Dawn L. Whitehead, le 24 avril 2017,

J'ai lu ce livre pour la quatrième fois, juste pour m'assurer que je n'ai rien oublié. J'utilise les informations qu'il contient pour traiter certains symptômes.

Je suis une femme de 74 ans en très bonne santé qui n'utilise pas la médecine allopathique traditionnelle pour maintenir sa santé. J'ai consulté un médecin 4 à 5 fois en 47 ans. Au cours des deux dernières années, j'ai utilisé 20 000 UI de vitamine D3 pour traiter des douleurs persistantes dans les épaules dues à des blessures de la coiffe des rotateurs, 7 verrues sur la plante de mes pieds, des douleurs à la hanche gauche qui survenaient avant les orages dus aux changements de pression barométrique, quelques petites plaques fongiques squameuses sur mon visage et un ongle d'orteil mal formé sur l'un de mes pieds. Tous ces problèmes ont été complètement résolus grâce à la thérapie D3 et K2 décrite dans ce livre. Je reviendrais ensuite à une dose d'entretien de 10 000 UI par jour. Je vais augmenter ma dose à nouveau pour traiter une situation de « doigt à ressaut » dans ma main droite et une légère douleur intermittente dans mon genou gauche. Inutile de dire que je recommande vivement ce livre. Il vous fera gagner du temps et de l'argent. Pas besoin de consulter des médecins qui n'ont aucune idée ou d'acheter des produits pharmaceutiques toxiques coûteux qui ne fonctionnent de toute façon pas. Les seuls effets secondaires du D3 sont des améliorations surprenantes et bienvenues dans une autre partie de votre corps auquel vous ne pensez même pas! Je vais maintenant commencer à en donner à mon chien âgé qui est malade ces derniers temps. Au fait, je n'ai pas eu de rhume ou de grippe depuis des années! Tout le monde devrait avoir ce livre à portée de main pour s'y référer dans le traitement de l'entretien de la santé au quotidien.

Mise à jour: Expérience supplémentaire et très récente (comme aujourd'hui) avec la vitamine D3 à signaler: j'ai eu un problème avec ma main droite qui a subi une blessure mineure au travail en septembre dernier. Je ne l'ai pas signalé à l'indemnisation des accidents du travail, car ils distribuent généralement des médicaments et font de la physiothérapie inutile. Aucun traitement médical traditionnel n'a donc été recherché ou utilisé. Je cherchais des traitements alternatifs pour le doigt à ressaut qui en résultait sur le majeur de cette main. Il était gonflé du milieu de la paume jusqu'à l'articulation médiane du doigt et en plus des fréquents claquements douloureux de la gâchette, j'étais totalement incapable de poser le doigt à plat avec le reste des doigts, ni de fermer le poing. De plus, je ne pouvais pas utiliser la main pour des choses comme ouvrir un bocal ou couper des roses à cause de la douleur.

J'ai trouvé un article sur l'utilisation d'un exercice consistant à presser une petite balle semi-molle pour le guérir. Pas de chance. J'ai essayé la luminothérapie infrarouge et l'acupression. Pas de succès. J'ai utilisé de l'ibuprofène et du gel d'arnica topique pour un soulagement temporaire, mais bien sûr, je ne m'attendais pas à une guérison grâce aux méthodes temporaires. J'ai absolument refusé d'envisager la chirurgie car elle aussi n'est souvent qu'une solution temporaire, si elle fonctionne. De plus, les problèmes iatrogènes potentiels pourraient être vraiment graves.

Le 25 avril environ, j'ai eu l'idée d'essayer d'augmenter la dose de D3 pour des problèmes de doigt

à ressaut douloureux et maintenant assez chroniques. Je prenais 10 000 UI de D3 par jour avec un comprimé de K2 de Life Extension. Je l'ai augmenté à 25 000 D3 par jour avec deux k2. Et voilà, quand j'étais en train de couper des roses ce matin, j'ai pu manipuler facilement le sécateur sans douleur. Ce sont des roses de thé vraiment épaisses et épineuses avec des tiges très robustes. Il faut une attaque ferme avec le sécateur et une pression considérable pour les couper. À l'heure du déjeuner, j'ai posé ma main sur la table et j'ai été agréablement surpris de constater que je pouvais poser la main et tous les doigts totalement à plat sans douleur ni gonflement visible et que je pouvais lever le poignet vers l'avant avec la main toujours à plat et aucune douleur n'en résultait. J'ai ensuite essayé de fermer complètement le poing, ce que je n'ai pas pu faire depuis début septembre, de l'année dernière. Je peux maintenant le fermer à environ 90 %, mais la tentative de le fermer entièrement provoque toujours de la douleur. Même à 90 % de la fermeture du poing, un claquement de la gâchette et une douleur se produisent lors du relâchement du poing.

Je suis sûr que la poursuite de la dose élevée de D3 entraînera une guérison à 100 %. De plus, pendant toute la période où j'ai eu ce problème, il était accompagné d'une bosse osseuse douloureuse et gonflée juste au milieu de la paume sous le majeur. À l'heure actuelle, la bosse est toujours là, mais beaucoup plus petite et le gonflement a complètement disparu. Au milieu du doigt, il y a encore un peu de douleur, mais elle est considérablement réduite, d'environ cinq sur une échelle de 1 à

10 à environ 1 et le gonflement a complètement disparu. C'est assez étonnant, car cela ne fait que 10 jours environ!

Par Anon1, le 15 mai 2017,

Je ferai une mise à jour plus tard. Mais le protocole fonctionne vraiment. J'ai eu d'horribles insomnies et dépressions ces dernières années. J'ai suivi ce régime et je me suis considérablement amélioré. J'ai augmenté mon énergie, ma clarté mentale et ma concentration. Je suis arrivé dans cette expérience/régime sans véritable « problème de santé » majeur, mais juste une série de problèmes mentaux/physiques que j'aimerais améliorer. Jusqu'à présent, je prends 30 000 UI de vitamine D3 et 1 super K2 le matin. Une capsule de magnésium le soir. Cela fonctionne pour me réveiller. Cela me met également de meilleure humeur. Je remarque également que mon sommeil s'est beaucoup amélioré. Je reste reposé toute la nuit et j'ai plus d'énergie tout au long de la journée. Je prévois de le suivre pendant un certain temps. J'aimerais avoir des informations sur les dosages ou les plages de dosage que l'on obtiendrait si l'on était assis au soleil toute la journée.

Cela fait moins d'une semaine. Il était difficile de sortir du lit il y a quelques jours à peine. Je ferai une mise à jour dans un mois environ. Pour l'instant, je ne ressens que des avantages.

Mise à jour 4-5 semaines: J'ai augmenté mes doses de K2 jusqu'à 5 capsules, de super k2 et 5 capsules de D3. Après environ 1,5 semaine d'expérience, je me suis effondré. Le jour d'un

énorme entretien d'embauche, mes doigts ont commencé à picoter et j'étais vraiment fatigué, étourdi et vomi. Heureusement, j'ai souri et je suis allé à l'entretien d'embauche. J'ai réussi l'entretien, mais j'ai décidé d'arrêter le protocole. Après avoir arrêté complètement le protocole, mes symptômes ont été absolument horribles pendant une semaine ou deux. J'avais une sorte d'hypothyroïdie. J'ai ensuite fait un test sanguin qui a confirmé que mon TSH était légèrement anormal et que mon T4 était très anormal. Je me sentais très mal. J'avais des tonnes de gaz, peu d'énergie. Maux de tête. Dépression incroyablement sombre/profonde. Faible énergie et ma conscience spatiale était très mauvaise. J'ai eu l'offre d'emploi, mon travail de rêve, et j'ai fini l'école. J'ai donc passé la semaine dernière à récupérer. Dormir et regarder Netflix. Je vais petit à petit mieux. Mon ami proche a déjeuné avec moi et m'a dit que j'agissais « bizarrement ».

J'ai essayé de voir ce qui pourrait être amélioré pour accélérer ce processus. De la même manière que l'auteur recommande de compléter la vitamine D3 avec de la vitamine K2, pour éviter les symptômes toxiques, il semble que la vitamine A et de nombreux autres minéraux soient également nécessaires. Au fur et à mesure que je lisais de plus en plus, j'ai ajouté des éléments à ma pile de récupération de suppléments un par un. Le magnésium, le calcium et le zinc sous forme de capsule avant de dormir ont aidé ma constipation et mes maux de tête. J'ai ajouté des noix du Brésil, car elles sont riches en sélénium. Une à deux noix par jour fournissent de

nombreux nutriments nécessaires à une santé thyroïdienne optimale. Enfin, j'ai lu une autre critique d'une personne qui avait également des problèmes d'hypothyroïdie. Ils ont ajouté de la vitamine A et leurs symptômes ont commencé à disparaître en 24 heures. Je prendrai une capsule de vitamine A et une capsule de vitamine E et je ferai un rapport dans une semaine environ.

Mais dans l'ensemble, ce protocole a eu d'immenses avantages au début. Malheureusement, ma thyroïde a chuté et j'ai horriblement souffert ces dernières semaines. Je pense que cela avait le potentiel d'être bénéfique. Mais je ne l'essaierai pas tant que ce protocole n'aura pas fait l'objet de meilleures recherches. La plupart des personnes dans la section des avis n'ont que peu ou pas de problèmes. J'ai eu une hypothyroïdie horrible/extrême (dépression sévère, fatigue, etc.).

Si vous choisissez de commencer ce protocole, je vous suggère fortement de prendre un complément de vitamine A de qualité, ainsi que du calcium, du magnésium et du zinc avant le coucher. Les noix du Brésil ne feront pas de mal non plus.

Tony Clifton,

J'ai entendu dire que ceux qui ressentent les effets néfastes d'une dose élevée de vitamine D3 au début ou sur une courte période souffrent presque toujours d'une carence sous-jacente en magnésium et qu'ils doivent arrêter la vitamine D3 et la vitamine K2 pendant un certain temps et vraiment se gaver de magnésium car la vitamine D3 utilise le magnésium, en parti-

culier chez les personnes carencées. Il existe un livre du Dr Dean, le miracle du magnésium, qui explique tout. Le symptôme clé qui crie à la carence en magnésium est le symptôme de picotement, sans parler de la dépression et de la fatigue...

1 sur 5 étoiles: ne suivez pas les recommandations de ce livre! Mauvais résultats

Par Stargazer1111 le 21 mai 2017

Je suis un étudiant diplômé en biochimie et quelqu'un qui a déjà expérimenté la vitamine D3 à haute dose. Ce livre est plein de pseudoscience et est écrit de manière irresponsable. L'un des sujets les plus importants laissés de côté par Bowles est votre apport en calcium. Quelle quantité de calcium obtenez-vous? Si vous prenez de très fortes doses de vitamine D3 et que vous consommez régulièrement beaucoup de produits laitiers, vous pourriez avoir une mauvaise surprise.

Je prenais 15 000 UI de vitamine D3 par jour depuis quelques mois et je me sentais bien. Je suivais également un régime inspiré de Ray Peat qui contenait beaucoup de lait, ce qui entraînait un apport quotidien en calcium compris entre 1 500 et 2 000 mg. Avant que quiconque n'essaie de prétendre que la vitamine D3 entraînait une carence en magnésium ou en K2, je prenais les deux. Environ 1 000 mg de magnésium et plusieurs mg de K2 par jour.

J'ai finalement décidé d'augmenter la dose à 30 000 UI par jour sur les conseils de ce livre.

En deux jours, j'ai développé une tachycardie grave. Mon cœur battait à environ 190 battements par minute. J'ai atterri à l'hôpital où l'on a découvert que je souffrais d'hypercalcémie (taux élevé de calcium dans le sang) et d'hypokaliémie (faible taux de potassium dans le sang).

La vitamine D3 induit une perte de potassium par les reins. Plusieurs études ont été réalisées pour documenter ce fait. Renseignez-vous. J'ai arrêté la vitamine D3, arrêté de consommer des produits laitiers et je prends de fortes doses de citrate de potassium. Dans les 10 minutes qui ont suivi l'administration de potassium et de magnésium, mon rythme cardiaque est revenu à environ 95 battements par minute.

Bien que cela ne se produise pas pour tous ceux qui consomment les quantités recommandées dans le livre de Bowles, je recommande de ne pas prendre de risque. On ne sait pas ce qui pourrait arriver. J'ai eu de la chance car j'habite en face d'un hôpital.

Salut Jeff. Je me demandais combien de temps il te faudrait pour poster.

Tout d'abord, certaines des cultures les plus saines au monde ont un apport élevé en calcium et sont beaucoup exposées au soleil. La tribu des Massaïs et leur grande consommation de lait me viennent à l'esprit.

Deuxièmement, il a été démontré que la vitamine D3 induit une perte de potassium, quel que soit le taux de calcium dans le sang.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC291035/>

<http://180radio.com/180degreehealth-8-dont-supplement-vitamin-d-youre-heard/>

De plus, le peu de données scientifiques que vous citez, vous les avez sélectionnées avec soin. Vous ignorez les données scientifiques montrant qu'un taux de vitamine D3 plus faible est corrélé à une plus grande longévité: <https://www.sciencedaily.com/releases/2012/11/121105130355.htm>

Eh bien, ce critique ferait mieux de rester à l'abri du soleil car votre corps peut produire près de 30 000 UI de D3 simplement en prenant un bain de soleil pendant une demi-heure... Je crois que le livre suggère aux gens de ne pas prendre de calcium supplémentaire avec une dose élevée de D3... Et suggère de tester son taux de D3 et son calcium sanguin de temps en temps. Toute recherche rudimentaire sur le Web de nos jours fera rapidement apparaître le conseil de ne pas prendre de calcium supplémentaire avec une dose élevée de D3. Et il existe de nombreux sites, où l'on vous dit d'éviter le calcium et de boire plus d'eau. Lors de la prise de D3, c'est probablement la prise de ce calcium supplémentaire qui a causé les problèmes, et c'était probablement bien plus qu'un à deux grammes de calcium supplémentaire par jour.

Cinq étoiles sur cinq,

Par un client Amazon, le 8 mars 2017,

Les boutons de fièvre guérissent en deux fois moins de temps qu'auparavant. Ils n'apparaissent que lorsque le médicament n'est pas pris.

5 sur 5 étoiles, Merci Jeff, c'est révolutionnaire,

Par l'inspecteur, le 5 mars 2017,

Il est trop tôt pour voir des résultats concrets, mais je me sens généralement beaucoup mieux dans ma peau, après une semaine. L'asthme, les douleurs lombaires, la dépression, l'arthrite, tout cela semble être moins problématique. Un ongle d'orteil que j'ai endommagé il y a des mois s'est détaché. Est-ce un signe de début de réparation? Je prends 30 000 UI de D3 et 1 gramme (10 x 100 mcg) de Mk7 K2 par jour. J'aurai 70 ans en juin 2017 et je ressens maintenant un peu d'espoir pour ma vieillesse. Rennie Tony Clifton il y a deux mois.

Ça commence, préparez-vous au décollage 10 9 8 7... Les palpitations cardiaques sont rares

Inspecteur, il y a deux mois,

Oui, merci pour la correction. Je n'ai pas l'habitude de décrire les microgrammes comme des mcg. J'utiliserais normalement le symbole grec mu. Cela m'a dérouté. J'ai commandé de l'orotate de magnésium, que je viens de recevoir aujourd'hui. Je vais en prendre à partir de maintenant, même si je n'ai pas encore ressenti de battements cardiaques rapides. Le nouvel ongle d'orteil est déjà apparu. Je ne sais pas si c'est une coïncidence ou l'effet des suppléments. Une autre chose que j'ai remarquée est que j'étais beau-

coup plus debout aujourd'hui, debout plutôt que de marcher, ce qui entraîne généralement beaucoup de douleurs articulaires. Cependant, je n'ai pratiquement pas ressenti d'inconfort ce soir.

Tony Clifton, il y a deux mois,

J'ai entendu dire qu'en Allemagne, il y a un médecin qui demande à ses patients de prendre 100 000 UI de D3 par jour pendant une semaine pour remplir l'organisme, puis ils passent à leur dose d'entretien de 10 à 20 000 UI par jour.

Il s'assure également qu'ils prennent du magnésium juste pour éviter le rare risque d'aggraver une carence en magnésium qui peut entraîner des palpitations cardiaques dans de rares cas.

Je pense que son livre s'appelle Healthy in 7 days. Je parie que cet ongle d'orteil est en train de se remodeler et je pense que 10 x 100 mcg = 1 mg car 1000 mcg = 1 mg. Tenez-nous au courant!

5 sur 5 étoiles: incroyable,

Par Peter Neill, le 21 février 2017,

Je suis vraiment content d'avoir décidé de télécharger ce livre. Mon fils qui souffre d'un asthme très grave depuis sa naissance, ainsi que d'un eczéma très grave, a été miraculeusement guéri en prenant de la vitamine D3. Nous avons fait des allers-retours à l'hôpital, vu des médecins sans fin pendant des années nous dire d'augmenter les médicaments contre l'asthme et les

crèmes stéroïdes pour sa peau, mais rien de tout cela n'a amélioré quoi que ce soit. Les médecins sont absolument inutiles et ma femme et moi pensons maintenant que si vous tombez malade, vous devez faire vos propres recherches. Nous avons commencé à lui donner de la vitamine D3, sa peau est complètement débarrassée de l'eczéma et son asthme a disparu. Je ne peux pas croire que les sois-disant professionnels de la santé ne sachent pas ou ne mentionnent même pas la prise d'une chose aussi simple que la vitamine D3. Quoi qu'il en soit, merci pour les excellentes informations contenues dans ce livre, de loin la meilleure chose que j'ai lue depuis des années et je recommanderais à tout le monde de le lire.

5 sur 5 étoiles: bonne lecture,

Par Alison Parsons, le 14 novembre 2016,

Excellent livre, j'ai beaucoup appris en le lisant et maintenant je prends la dose la plus élevée de vitamine D3 10 000 UI et de K2 comme expliqué dans le livre. Il se lit très bien et en prenant les deux vitamines, je suis maintenant sans douleur... Une lecture incontournable et très intéressante

Excellente amélioration de la rosacée,

Par Janna Sigwart, le 17 octobre 2016,

J'ai commandé ce livre après avoir remarqué que chaque fois que je m'exposais au soleil, mes rougeurs au visage s'atténuaient

le lendemain. Puis j'ai remarqué l'effet inverse, les jours sans soleil s'enchaînant. J'ai donc pensé qu'il devait y avoir un lien. J'ai cherché et trouvé ce livre. Convaincue par les preuves présentées par l'auteur et de nombreux critiques ici, j'ai décidé d'essayer la thérapie D3/K2. J'ai commencé avec 5 000 UI et j'ai accéléré jusqu'à 40 000 UI en trois semaines, en ajoutant 10 000 tous les cinq à sept jours environ. Comme beaucoup de gens, j'ai vu mon niveau d'énergie augmenter considérablement. D'une fatigue constante, je suis devenue énergique et très productive. Le nombre d'heures nécessaires au sommeil est passé de 8-9 à 6. Et bien sûr, ma rosacée a connu une grande amélioration. Mais je ne l'avais pas sous une forme sévère au départ. La mienne était de niveau 2, ce qui est considéré comme léger. Néanmoins, des rougeurs permanentes sur les joues, le nez et le menton me dérangeaient suffisamment pour que je doive porter du fond de teint pour les couvrir. Depuis que j'ai commencé la thérapie, je ne porte plus rien, ce n'est pas nécessaire.

Chaque matin, je me réveille et retrouve mon visage d'une couleur normale. Cela me procure un grand soulagement, si vous voyez ce que je veux dire. Puis, au fil de la journée, surtout avec ses stress, je remarque que certaines rougeurs reviennent. Plus je suis stressée dans une journée, ou si je bois un verre de vin, plus les rougeurs reviennent, mais elles disparaissent toujours rapidement. Avant, si j'avais une poussée, cela prenait quelques heures à se résorber. Maintenant, cela prend moins d'une heure. La peau en général est très claire, pas d'acné.

Prudente après avoir lu certains commentaires ici, au bout de trois semaines, j'ai décidé de faire vérifier mon taux de vitamine D3, ainsi que mon calcium sérique. Et je suis contente de l'avoir fait. Le taux de vitamine D3 vient de dépasser la limite supérieure de la plage acceptable au Royaume-Uni. J'ai obtenu 175 nmol/l alors que la plage conventionnelle est de 50-174 nmol/l. Tous les autres paramètres, comme le calcium sérique et le phosphate sérique étaient absolument normaux. Fantastique. Mais maintenant, que dois-je faire à partir de là? Je ne peux pas continuer à me gaver de vitamine D, sinon je courrai bientôt un risque de toxicité, alors que la rosacée s'améliore mais n'est pas encore guérie. Même si je me base sur les recommandations américaines en matière de vitamine D3 et sur la recommandation de l'auteur de 90-100 ng/ml, soit 225-250 nmol/l, j'aurai atteint ce niveau très bientôt. Je ne sais pas trop quoi faire après. Continuer avec une petite dose d'entretien en maintenant le sérum de vitamine D3 à cette limite supérieure de la plage normale en espérant qu'après quelques mois, la maladie sera guérie? Je ferai une mise à jour.

Tony Clifton, il y a 6 mois,

Bonjour, tant que vous continuez à vérifier votre taux de calcium sanguin et qu'il est normal, vous n'avez rien à craindre, vous pourriez avoir un taux de D3 de 1 million! Le seul risque toxique est l'excès de calcium dans le sang, c'est pourquoi vous prenez de la K2, elle remet le calcium dans vos os. La D3 elle-même n'est absolument pas toxique.

Les sauveteurs qui n'utilisent pas de crème solaire ont souvent des taux de D3 de 125 ng/ml, soit environ 325 nmol/l. L'un des risques auxquels les sauveteurs sont exposés est un risque beaucoup plus élevé de calculs rénaux calciques par rapport à la population générale. Mais, s'ils prenaient de la K2, ils n'auraient pas ce problème. Même si votre taux de calcium dépasse la limite supérieure, il est toujours très facile de corriger la situation, il suffit d'arrêter la D3 pendant un certain temps et de continuer à prendre de la K2. Par rapport aux médicaments que BigPharma vous vend, la vitamine D3 est peut-être 95 % plus sûre! Il y a vraiment très peu de risques si vous n'êtes pas stupide à ce sujet.

5 sur 5 étoiles: j'ai commandé ce livre recommandé par un ami car je souffre de PR,

Par Mme Adelheid Sharpe, le 30 août 2016,

J'ai commandé ce livre recommandé par un ami car je souffre de PR et j'essaie de trouver un moyen naturel de traiter ce problème de santé. Lorsque j'ai commencé à lire le livre, je n'ai pas pu le poser et je l'ai lu en quelques jours. Absolument fascinant et une véritable révélation, d'autant plus que je suis assez bien informé en ce qui concerne les bienfaits de « Mère Nature » pour la santé. Je me suis immédiatement lancé dans une expérience avec une dose élevée de D3 et de Super K. Après seulement une semaine, mon claquement de mâchoire a disparu, c'est tout simplement incroyable. J'en suis au 14e jour maintenant, j'ai augmenté la

dose à 70 000 UI, plus 7 Super K et je constate déjà une nette amélioration des douleurs au cou et à la tête qui m'ont fait pleurer plus que je ne me souviens avant de commencer cette expérience. Dans l'ensemble, la douleur dans d'autres parties de mon corps a également diminué. Non seulement, j'ai arrêté de prendre des analgésiques, mais je peux déjà bouger ma tête plus librement avec seulement un peu d'inconfort, c'est tout simplement génial! Je ne peux pas assez remercier Jeff d'avoir étudié ce sujet et d'en avoir fait part au monde. Merci beaucoup.

Par RobinS, le 5 août 2016,

C'est un livre bien écrit et les théories semblent très plausibles, cependant j'ai pris 20 000 UI de D3 + K pendant quelques mois et cela n'a pas aidé mon épaule qui claque, donc pas de miracle pour moi, je vais continuer à prendre du D3 pendant l'hiver

Tony Clifton, il y a 9 mois,

J'ai également entendu dire que si vous avez plus de 40 ans, en plus du D3, vous devez prendre de l'acide hyaluronique par voie orale pour vous débarrasser des claquements articulaires, car après 40 ans, nos niveaux d'acide hyaluronique diminuent considérablement et l'AH constitue environ 80 % de nos articulations et les lubrifie et se trouve également dans nos tendons!

Tony Clifton, il y a 9 mois,

J'ai entendu dire que certaines personnes sont très insensibles à la D3 et ont besoin de quantités beaucoup plus élevées pour augmenter leur taux sanguin

5 sur 5 étoiles: un changement de vie!

Par M Power, le 19 mai 2016,

J'ai reçu un diagnostic de fibromyalgie il y a trois ans. J'ai passé d'innombrables heures à me rendre chez des spécialistes pour essayer de trouver un moyen de « faire face » aux douleurs et aux complications de la fibromyalgie. La seule chose qu'ils pouvaient faire était de masquer la douleur avec des analgésiques addictifs.

Je faisais déjà des recherches sur la vitamine D3 lorsque je suis tombé sur ce livre et j'ai décidé de l'essayer. Après l'avoir lu, j'ai décidé de commander de la vitamine K2 Super et de la vitamine D3 de bonne qualité. J'avais été testé environ un mois auparavant comme étant extrêmement déficient en vitamine D3. Étant un grand gaillard, j'ai décidé de me lancer directement et de prendre 60 000 UI par jour avec le dosage approprié de vitamine K2. Au bout de 7 semaines, j'ai plus d'énergie que je n'en ai eue depuis au moins 12 ans. Je dors assez bien (les troubles du sommeil sont dus à une hanche dysplasique) mais mieux que je ne l'ai fait depuis longtemps. Je suis passé de m'endormir après être rentré du travail à passer quelques heures à jardiner à la place.

Mes week-ends sont remplis de travaux de bricolage qui n'ont pas bougé depuis des années, de

promenades de chiens et d'emmener ma femme faire les courses. Je ne me plains pas de moi-même sur le canapé à cause de la douleur que je ressentais. Je me sentais comme si j'avais 67 ans et non 47 ans.

Mon objectif est de continuer comme ça pendant encore deux semaines, puis de descendre à 20 000 UI pendant trois mois et de voir comment je me sens. Ensuite, peut-être de revenir à 60 000 UI pendant deux ou trois mois.

Tout ce que les médecins semblent vouloir, c'est vous amener à un niveau suffisant de vitamine D3... Pas à un niveau optimal.

Je ne peux pas recommander ce livre plus haut. Oui, il est décousu par parties, mais continuez car tout se met en place et vaut chaque centime du prix demandé de 2,39 £. Ce n'est pas le plus long des livres, alors achetez-le! Si vous êtes dans la situation dans laquelle j'étais il y a 6 semaines, vous n'avez rien à perdre et une vie à regagner!

5 étoiles sur 5: une autre bonne lecture et je suis ses directives,

Par E. Thompson, le 5 mai 2016,

Une autre bonne lecture et je suis ses directives. Je ne prends pas encore une dose massive de vitamine D, mais j'en prends 5 à 10 000 UI par jour depuis plus d'un an maintenant, et je n'ai succombé à aucune maladie qui a balayé le bureau. J'avais l'habitude d'attraper des rhumes assez souvent et j'ai toujours attrapé tout ce qui se passait, donc je suis convaincu que la

vitamine D3 est la clé. J'ai ajouté de la vitamine K2 il y a environ trois semaines lorsque j'ai lu le livre, mais je n'ai pas encore remarqué de différence.

Tellement instructif, mais encore des questions,

Par Susan, le 12 février 2016,

Ce livre est fascinant. Oui, l'auteur saute un peu partout et il gagnerait à être édité correctement, mais son enthousiasme pour le sujet transparait et il a manifestement fait des recherches approfondies à ce sujet. Le livre est très instructif et il est clair sur la nécessité d'un équilibre avec la vitamine K2. J'ai deux questions auxquelles j'espère que quelqu'un pourra répondre.

1 ~ Plusieurs personnes ont fait référence à la guérison de l'arthrite. S'agit-il de polyarthrite rhumatoïde ou d'arthrose?

2 ~ Après 10 jours de 30 000 UI de vitamine D3 et 3 gélules molles quotidiennes de Life Extension Super K, je remarque que mon cœur bat vite chaque nuit lorsque je m'allonge, et hier, un pouce a commencé à trembler. Serait-ce la vitamine K2? Dois-je réduire ou changer de marque? Susanil y a un an merci Charles. J'aurais dû m'en rendre compte moi-même, car je prends 2,5 ml de magnésium par jour depuis 6 mois pour traiter des acouphènes pulsatiles. En plus des autres problèmes, ce problème est maintenant réapparu. J'ai trouvé la page (116) du livre qui traite de ce sujet. J'ai donc pris une double dose de magnésium ce matin et le tremblement du pouce s'est arrêté en quelques

minutes. J'en prendrai davantage ce soir pour voir comment cela fonctionne et je le surveillerai au cours des prochains jours. Merci encore de m'avoir orienté dans la bonne direction.

De plus, l'acide hyaluronique, autre chose à vérifier!

Charles Darwin, il y a un an,

La D3 est également bonne pour la PR et semble atténuer les douleurs arthritiques à des doses plus faibles, mais peut temporairement augmenter la douleur à des doses plus élevées, car les os subissent un remodelage

Pour les personnes souffrant de craquements articulaires, en particulier celles de plus de 40 ans... 500 mg par jour à 1 000 mg par jour d'acide hyaluronique devraient éliminer complètement toutes les douleurs dans les articulations douloureuses... Car il est naturellement fabriqué par votre corps et se trouve dans votre peau, vos articulations et votre cartilage, mais commence à diminuer après 40 ans et est 75 % plus faible à 75 ans!

Charles Darwin, il y a un an,

Il semble que la D3 que vous prenez aggrave une carence sous-jacente en magnésium. Vous devriez arrêter la D3/k2 et une dose élevée de magnésium pendant quelques jours, puis commencer à prendre un supplément quotidien de magnésium pour toujours, puis rajouter la D3 et la k2... Juste une supposition, les symptômes incluent les deux: symptômes « cliniques » classiques. Ces signes physiques de carence en magnésium sont clairement liés à son rôle physiologique et à son

impact significatif sur l'équilibre sain des minéraux tels que le calcium et le potassium. Les tics, les spasmes et crampes musculaires, les crises d'épilepsie, l'anxiété et les rythmes cardiaques irréguliers font partie des signes et symptômes classiques d'un manque de magnésium. (Une liste complète des symptômes d'une carence en magnésium suit.)

Symptômes « subcliniques » ou « latents ». Ces symptômes sont présents mais masqués par une incapacité à distinguer leurs signes d'autres états pathologiques. Causés par un faible apport en magnésium répandu dans presque tous les pays industrialisés, ils peuvent inclure des migraines, des insomnies, une dépression et une fatigue chronique, entre autres. Spasmes musculaires douloureux? Crampes musculaires? Fibromyalgie? Tics faciaux? Contractions oculaires ou mouvements oculaires involontaires?

Par Samuel Spaniel, le 6 janvier 2016,

J'ai suivi les conseils de ce livre qui vous amène à croire que c'est la réponse à tous vos problèmes de santé. Après plusieurs mois, je peux confirmer que cela n'a fait aucune différence.

Ma femme et moi avons tous les deux fait vérifier nos niveaux une ou deux fois par an. Nous avons atteint des niveaux supérieurs à 70, mais aucune amélioration de notre santé. Nous avons pris 5 000 à 10 000 UI par jour pendant plusieurs années. Au cours de l'année dernière, nous n'en avons pris aucune, mais nous appliquons maintenant le protocole de

Morley Robbins pour corriger les déséquilibres minéraux et nos problèmes de santé s'améliorent. Nous n'avons même pas encore suivi son protocole à 100 %. Tony Clifton il y a un an.

J'ai fait une petite recherche. Il existe un groupe de personnes qui ne répondent pas au cholestérol (vitamine D3) et qui ne peuvent pas convertir la vitamine D3 en sa forme active, le calcitriol.

Donc, si vous voulez vraiment bénéficier de l'action de la vitamine D3 et que vous ne répondez pas, vous devez mettre la main sur du calcitriol et prendre des doses beaucoup plus petites, comme 1 mcg ou moins, car il est beaucoup plus puissant. Vous pouvez parfois trouver du calcitriol sur Internet pour vos animaux de compagnie sans ordonnance.

Tony Clifton, il y a un an,

Vous n'avez probablement pas fait tester vos niveaux sanguins pour les niveaux de D3...

Vous pouvez savoir si vous avez un produit contrefait ou mal dosé lorsque, après l'avoir pris pendant un mois,

Vos niveaux sanguins de D3 ne changent pas.

Si j'étais vous, je ferais un test sanguin, je changerais de marque et augmenterais la dose. Puis je ferai un nouveau test dans un mois

5 sur 5 étoiles: ce livre va vraiment changer des vies!

Par Ange Emma, le 26 décembre 2015,

Depuis trois ou 4 ans, je ressens des symptômes étranges, parfois graves, parfois légers. J'ai d'abord ressenti une fatigue constante, qui dure depuis longtemps, mais en toute honnêteté, je dois cela à mon régime alimentaire moins que parfait, au fait que je travaille de longues heures et à mes problèmes de sommeil intermittent. J'ai également connu une dépression légère à sévère, de temps en temps, et un manque total de motivation pour accomplir des tâches ou réaliser quoi que ce soit. Encore une fois, je pensais que cela était dû à d'autres causes, comme le fait que j'étais célibataire depuis un certain temps et que je n'avais pas mon emploi idéal. Mais il y a environ deux ans, les choses ont commencé à empirer et j'ai connu l'apparition de deux problèmes de santé très inquiétants. Tout d'abord, mes cheveux ont commencé à tomber, chaque fois que je les lavais, ils tombaient par poignées. J'ai trouvé cela très stressant, car je n'ai que 31 ans et auparavant, j'avais des cheveux très longs qui étaient en très bon état, et bien qu'ils n'étaient jamais été épais, ils étaient suffisamment épais pour bien tenir une coiffure. Au fil du temps, mes cheveux ont commencé à paraître nettement plus fins et ébouriffés et je n'osais plus les teindre de peur d'aggraver la situation. Je suis allée chez mon médecin généraliste pour la perte de cheveux, mais tous les tests sanguins qu'ils ont effectués sont des revenus normaux, puis après environ 4 mois, ils ont tout simplement arrêté de tomber aussi vite qu'ils avaient commencé, j'étais aux anges! Évidemment,

j'étais toujours inquiet de savoir pourquoi cela avait commencé en premier lieu, mais j'étais tellement soulagée que cela semblait s'être arrêté et au fil des mois, mes cheveux ont commencé à s'épaissir à nouveau.

Puis, en octobre dernier, la perte de cheveux a recommencé de manière aléatoire, mais encore pire que l'année précédente. En plus de cela, j'ai remarqué que ma vision devenait floue au travail et que j'avais du mal à me concentrer sur les gens lorsque je leur parlais, presque comme si mes yeux voulaient aller dans des directions opposées à celles que je voulais! J'ai commencé à souffrir d'horribles migraines dont je n'avais jamais souffert auparavant, puis un jour, quelques semaines après le début de ces symptômes, le muscle de mon œil droit a tout simplement rendu l'âme et je me suis retrouvée avec un œil paresseux! Je regardais quelque chose quand tout à coup mon œil s'est mis à dériver et je ne pouvais absolument rien y faire. Je suis allée voir mes médecins qui n'ont rien fait, le médecin semblait très désintéressé et m'a simplement dit que je devais aller chez l'ophtalmologiste. À ce stade, j'avais également développé ce qu'on appelle un nystagmus dans les deux yeux, c'est-à-dire que les yeux bougent d'un côté à l'autre ou de haut en bas de manière incontrôlable. C'était extrêmement inconfortable car mes yeux étaient si douloureux et rouges car ils bougeaient constamment même lorsque je dormais et il m'était pratiquement impossible de me concentrer sur quoi que ce soit. Je ne pouvais même pas voir la télévision à moins d'être pratiquement assise dessus! En écrivant cela, j'ai presque oublié à quel

point les choses étaient mauvaises, mais c'était vraiment l'une des périodes les plus difficiles de ma vie. J'étais terrifiée car je ne comprenais pas ce qui m'arrivait ou si cela s'améliorait un jour, et pour couronner le tout, mes cheveux continuaient également à tomber. Les opticiens, par contre, étaient brillants et m'ont envoyé à l'hôpital où finalement, après plusieurs mois, j'ai subi une opération du strabisme pour adulte afin de corriger le mouvement de mon œil droit, car le muscle, comme je l'ai appris plus tard, avait traduit cédé. Heureusement, cette opération a réglé le problème, même si mon œil n'a pas très bien guéri, car il me reste du tissu cicatriciel, donc lorsque je suis fatiguée ou stressée, une partie de mon œil devient très rouge et douloureux et je souffre toujours d'un léger nystagmus, bien que ce ne soit pas aussi grave qu'avant. Je souffrais également de crises récurrentes de muguet depuis environ trois ans et peu importe ce que j'essayais, je n'arrivais pas à m'en débarrasser, cela rendait les rapports sexuels douloureux et inconfortables et, au moins, c'était juste une nuisance. De plus, j'ai commencé à souffrir d'infections fongiques récurrentes des ongles que je traitais, de nouveaux ongles poussaient puis le champignon semblait revenir à nouveau.

Il y a quelques mois, j'ai aussi fini par me demander pourquoi mes cheveux tombaient, car cette année, en octobre, ils ont recommencé à tomber. Je suis retournée voir le médecin, mais toujours sans succès, alors j'ai décidé de consulter un spécialiste des cheveux (trichologue) à l'hôpital de Claremont. La première chose qu'il m'a recom-

mandée a été de faire des analyses sanguines, mais dans des plages de référence différentes de celles que les médecins mesurent normalement. Il m'a indiqué qu'apparemment, les niveaux que les médecins considéraient comme suffisants pour certaines vitamines seraient considérés par un spécialiste comme bien en dessous. Il a donc écrit à mon médecin généraliste et je suis allée faire mes analyses sanguines. Lorsque les résultats sont revenus, tout était ok, à part ma vitamine d, qui était bien, bien en dessous de ce qu'elle devrait être, soit 22 ng/ml. J'ai donné mes résultats au spécialiste et il m'a immédiatement dit que c'était le problème, potentiellement associé à ma contraception implantaire à base de progestérone. La progestérone, bien qu'étant une hormone féminine principalement utilisée pour soutenir le développement d'une grossesse, est dérivée de la testostérone, donc si les niveaux sont trop élevés, cela peut entraîner une perte de cheveux. Parce que mon taux de vitamine D3 est si bas, le médecin m'a prescrit 20 000 UI de vitamine D3 par jour pendant trois semaines, et c'est cette découverte de ma carence qui a suscité mon intérêt pour la lecture de ce livre.

Après avoir lu le livre de Jeff, j'ai l'impression d'avoir trouvé une mine d'or. Tout ce que j'ai vécu ces dernières années a enfin un sens. La fatigue chronique que j'avais presque mise sur le compte de « l'une de ces choses », la dépression légère à sévère, le manque total de motivation pour faire quoi que ce soit ou progresser. Ma perte de cheveux, les crises récurrentes de muguet et les infections fongiques des ongles que je n'arrivais pas à éliminer. Je pense

même que mes problèmes oculaires sont dus à cela, car la carence en vitamine D3 provoque une faiblesse musculaire et bien que le chirurgien ait suggéré que j'avais probablement toujours eu une faiblesse inhérente à mon œil droit, le fait que je sois carencée en vitamine D3 depuis si longtemps a probablement poussé le muscle « à bout » et l'a finalement empêché de fonctionner correctement. Je prends la vitamine D3, prescrite par le médecin depuis environ une semaine maintenant, et en termes de niveaux d'énergie, je me sens déjà mieux au point que j'ai du mal à m'endormir la nuit car je ne suis tout simplement pas fatiguée! J'avais oublié ce que ça faisait de ne pas arriver à 21 heures et d'être prête à aller au lit alors que j'ai seulement 31 ans! Ce qui m'a un peu inquiété, c'est que le médecin ne m'a pas recommandé de prendre de vitamine K2 pour équilibrer les niveaux élevés de vitamine D3 qu'elle m'avait prescrits. Est-ce qu'elle pensait que cela n'aurait pas d'importance puisqu'elle ne m'a prescrit qu'un traitement de trois semaines à 20 000 UI qui devait être réduit à 800 UI pendant deux mois supplémentaires, ou si c'est simplement parce qu'elle n'a pas les connaissances nécessaires, je ne le sais pas! Mais je pense que cela montre à quel point la profession médicale dans son ensemble est en retard...

En y réfléchissant, ma carence en vitamine D3 n'est pas surprenante. Je travaille dans un cabinet vétérinaire et je travaille donc de longues heures, souvent 11 heures d'affilée. En hiver, j'arrive au travail dans le noir et je le quitte dans le noir. Nous n'avons pas de pause déjeuner adéquate pour pouvoir sortir

prendre l'air et je ne suis pas allé à l'étranger ces deux dernières années pour faire le plein de vitamine D3. Je suis d'accord avec Jeff sur le fait que la majorité des Américains souffrent probablement d'une carence en vitamine D3 et ne s'en rendent tout simplement pas compte. Je vais parler à tous ceux que je connais des merveilles de la vitamine D3 et je pense que c'est quelque chose qui devrait être rendu public. Je suis également tout à fait d'accord avec Jeff sur le fait que les grandes sociétés pharmaceutiques ont beaucoup à répondre de leurs actes et je pense qu'il a au moins partiellement raison lorsqu'il dit qu'elles cachent certaines informations au grand public afin de gagner de l'argent. Cela s'est produit dans de nombreux domaines, comme pour la verrue de Saint-Jean. Je connais une dame qui travaillait pour une grande société pharmaceutique et elle m'a dit que dès qu'ils ont compris l'efficacité de la verrue de Saint-Jean comme antidépresseur, ils ont fait tout leur possible pour rendre l'accès à ce médicament aussi difficile et coûteux que possible, comme si l'utilisation appropriée rendrait probablement la majorité des antidépresseurs superflus.

Plus je fais de recherches, plus je commence à penser qu'il existe une alternative naturelle à pratiquement tous les médicaments et pour soulager tous les problèmes de santé. Je crois que nous sommes maintenus dans l'ignorance « littéralement volontairement » car je commence à rassembler toutes les pièces du puzzle et je suis arrivée à la conclusion que ce sont nos modes de vie modernes qui ont potentiellement créé la plupart, voire la totalité, des problèmes de santé dont nous souff-

rons. Nous avons perdu les rythmes naturels de la vie qui fonctionnaient autrefois en harmonie avec la nature, comme l'air frais, le soleil et les aliments cultivés naturellement sans ajout d'additifs et de produits chimiques utilisés pour nous garder en bonne santé et heureux. J'espère cependant qu'au fil du temps, de plus en plus de connaissances anciennes commenceront à revenir pour nous aider et qu'à terme, les « trous noirs » que nous avons créés nous-mêmes dans lesquels nous semblons nous être mis seront éradiqués et que nous retournerons à nouveau à la nature.

Le 9 janvier 2016, juste une petite mise à jour, je prends 20 000 UI de vitamine D3, depuis environ trois semaines maintenant et j'ai commencé à avoir quelques problèmes de sommeil la nuit, car j'ai littéralement trop d'énergie maintenant! Mais, j'ai depuis découvert, que la vitamine D3 doit toujours être prise en premier le matin car elle bloque temporairement la production de mélatonine, l'hormone qui nous aide à avoir une bonne nuit de sommeil. Je l'ai prise en premier hier, et j'ai semblé beaucoup mieux dormir la nuit dernière, alors croisons les doigts pour que je l'aie résolue maintenant.

J'essaie la dose élevée recommandée et au début j'étais très fatiguée...

Par westberks, le 14 décembre 2015,

J'essaie la dose élevée recommandée et au début j'étais très fatigué, je gagne maintenant en force supplémentaire et en petites améliorations dans tout

mon corps.

5 sur 5 étoiles: excellente lecture,

Par Bycro, le 9 décembre 2015,

Très intéressant et instructif,

Ce que Jeff écrit dans ce livre me semble très logique. Je lui tire mon chapeau pour avoir apporté ces informations à tous, écrites de manière informative. Personnellement, je prends 10 000 UI de vitamine D3 par jour avec de la vitamine K2 et MK7 et du magnésium, et je ne me suis jamais senti aussi bien. Je cours beaucoup et cette combinaison m'aide mieux que tout ce que j'ai essayé d'autre pour la fatigue musculaire, la raideur et les blessures. Oh, j'ai presque oublié de mentionner qu'elle aide vraiment contre les varices.

4,0 sur 5 étoiles: je veux l'essayer pour les douleurs que j'ai et mon mari en a acheté pour essayer pour ses mauvais genoux et son dos, bien que la dose soit trop élevée.

Par su48, le 5 novembre 2015,

Intéressant et convaincant, il semble être un traitement miracle. Je veux l'essayer pour les douleurs que je ressens et mon mari en a acheté pour essayer pour ses genoux et son dos, bien que la dose achetée ne soit pas une méga dose. Si vous souffrez de douleurs, cela semble être un remède miracle et il est vraiment tentant d'essayer, car même si ce n'est pas un remède instantané, les résultats valent vraiment la peine d'être essayés. Le seul problème

peut être le coût, pour de telles méga doses, c’est probablement un investissement important, mais si les résultats sont ce qu’ils disent, cela en vaut certainement la peine.

Je me sentais très bien. Je n’ai pas été malade du tout pendant l’hiver...

Par Mme K. Ancuta le 29 octobre 2015

Livre intéressant. Je l’ai acheté il y a un an. J’ai pris 5000 UI de vitamine D3 [avec l’ajout de K2] pendant les 6 premiers mois. Je me sentais bien. Je n’étais pas du tout malade pendant les mois d’hiver, même si je me déplace dans un train bondé avec beaucoup de gens toujours malades. Puis j’ai pensé à augmenter la dose simplement parce que j’avais un pied enflé. Il s’est cassé il y a environ 20 ans et il n’a jamais guéri correctement. Après avoir pris 20 000 UI de vitamine D3 et entre 1000 et 2200 par jour de K2, le gonflement de mon pied a commencé à diminuer visiblement. Cela ne me fait plus mal [c’était le cas avant à cause du gonflement] et je n’ai pas honte de le montrer en sandales. Merci!

5 sur 5 étoiles: je peux confirmer que Jeff Bowless aime quelque chose. ...

Par Stelucia le 17 octobre 2015

Je peux confirmer que Jeff Bowless est intéressé par quelque chose. De fortes doses de D3 (entre 80 000 et 100 000 UI) administrées pendant deux à trois jours font disparaître tout rhume. Je souffre de sinusite

chronique et chaque hiver, j’attrape de graves rhumes avec des douleurs au front et à la gorge, de la toux et une bronchite. Après avoir lu le livre de Jeff, j’ai décidé de prendre 100 000 UI de D3 et 5 mg de K2 dès les premiers signes de rhume. Le rhume a tout simplement disparu en 24 heures. Quelques semaines plus tard, mon fils m’a demandé si j’avais quelque chose à lui donner contre le rhume car il se sentait sous l’eau. Je lui ai donné 80 000 UI et le lendemain, le rhume avait disparu. Dans les deux cas, je n’ai pas utilisé de vitamine C.

La semaine dernière, j’ai été infectée par un streptocoque par un collègue de travail. Il souffrait beaucoup (abcès de la gorge) et on lui a prescrit des antibiotiques. Au premier signe de rhume, j’ai pris 100 000 UI. L’infection s’est avérée assez grave, j’ai donc dû prendre cette dose pendant trois jours avec de la vitamine K2. Bien que désagréable, je n’ai pas eu de douleur à la gorge ou aux sinus, seulement une légère douleur dans la région du nez. Sachant qu’il s’agissait d’une infection à streptocoque, j’ai également pris quotidiennement 2,5 grammes de niacine (vitamine B3) qui a des propriétés antibiotiques. Au cinquième jour, j’étais complètement guérie.

Cet auteur et ce livre changeront votre vie pour toujours

Par A Haddon, le 27 septembre 2015,

J’ai lu ce livre pendant mes vacances en juillet 2015. Ce livre a changé ma vie pour de bon. Nous sommes partis en croisière, principalement parce

que je ne pouvais pas marcher à cause de ma fibromyalgie et du syndrome de fatigue chronique. Jeff Bowles écrit sur les doses élevées de vitamine D3. Je suis une dame galloise à la peau très pâle qui ne s’expose jamais au soleil à moins d’être protégée. Dès que je suis rentrée à la maison, j’ai commandé le supplément D3 avec K2 comme indiqué dans le livre. En trois jours, j’ai pu poser mes pieds sur le sol sans douleur, en un mois, j’ai pu sortir du lit sans aide et aussi nettoyer ma maison sans aide. Depuis juillet, j’ai acheté un vélo et je roule 13 km par jour, je promène mes chiens 3 km par jour et je suis sortie de l’hôpital. J’ai également perdu 9 kilos de poids. J’ai 45 ans et je me déplace comme à l’adolescence. Ma mère avait un cancer et déperissait. Vous devriez la voir maintenant. J’ai également commencé à le donner à mes chiens et à ceux de mes amis et il a guéri le chien de mes amis de l’arthrite et mon épagneul court maintenant comme un chiot. Quel livre incroyable et un grand merci d’un petit village du Pays de Galles à M. Jeff Bowles. Il est incroyable.

Ça marche!

Par un client Amazon, le 12 août 2015,

Je viens de commencer à l’essayer, mais je peux attester que ça marche. Ma vision est meilleure, mon appétit a considérablement diminué et je sens que la perte de poids fonctionne réellement.

À lire absolument en conjonction avec Médecine orthomolé-

culaire pour tous par le Dr Abram Hoffer,

Par johnp, le 9 août 2015,

Avant de lire ce livre, je vous suggère fortement de lire « Orthomolecular Medicine for Everyone » du Dr Abram Hoffer. La lecture du livre exceptionnel de Jeff sera encore plus utile pour votre santé. Le docteur Hoffer, docteur en médecine, et le docteur Linus Pauling, lauréat du prix Nobel, ont développé les domaines de la médecine orthomoléculaire, de la psychiatrie orthomoléculaire et de la nutrition orthomoléculaire. La médecine orthomoléculaire utilise la nutrition et de fortes doses de vitamines, de minéraux, d’acides aminés, d’enzymes et parfois d’hormones naturelles pour traiter les maladies. Hoffer a en fait utilisé de fortes doses de vitamine D3 pour traiter le lupus, le cancer, etc. en conjonction avec d’autres vitamines. Cependant, il n’a jamais vraiment découvert jusqu’où il fallait aller, comme Jeff l’a fait et le paradoxe de la vitamine K2 et de la vitamine D3 n’était pas bien compris lorsqu’il a développé la médecine orthomoléculaire dans les années 50-80. Lorsque la vitamine D3/K2 est utilisée avec d’autres vitamines et minéraux cofacteurs, je soupçonne que la guérison sera encore plus grande que celle annoncée par Jeff. Grâce au travail pionnier de M. Bowles, j’ai augmenté ma dose de vitamine D3 de 10 000 UI par jour à 40 000 UI et j’ai constaté une guérison remarquable de ma maladie de Crohn.

MW Ellwood Bonjour, je vois un autre passionné de

Hoffer/Pauling.,

Une question: avez-vous déjà ressenti des maux de tête après avoir augmenté la dose de D3?

Dans le passé, j’ai parfois vécu cette expérience, et cela coïncidait parfois, mais pas toujours, avec des doses supérieures à 10 000 UI/jour.

5 sur 5 étoiles: une note sur l’auteur la théorie de ce livre a tout son sens Je suis très intéressé par la nutrition.

Par Brendan Smith le 1^{er} août 2015,

J’ai une légère torsion de la colonne vertébrale supérieure en raison de ma main droite dominante en grandissant, j’ai utilisé la technique de l’egoscue pour essayer de me redresser afin de pouvoir guérir. Mais mes muscles étaient toujours trop forts ou raides. J’ai 37 ans et je commençais à me sentir très vieux! J’ai pris de fortes doses de D3 avec K2 (d’Oxford Vitality 1000 pilules pour 22 £) et après environ deux semaines, mon poignet a commencé à me faire mal, puis est devenu plus souple après 4 semaines (je me suis cassé quand j’avais 25 ans et j’avais moins de souplesse), puis mes coudes, mes épaules, mes hanches et la zone entre les omoplates, où ma torsion semble se produire, ont commencé à me faire mal, mais la douleur était probablement de 3/10, mais le vrai miracle a été qu’à partir de la fin de la première semaine, tous mes muscles ont commencé à devenir beaucoup plus souples et détendus. Je pense que ma tension musculaire globale est passée de 8 à environ 2/10. Une

note sur l’auteur: la théorie de ce livre est tout à fait logique. Je suis très intéressée par la nutrition et chaque page révèle un énorme moment « ahah », je me donne des coups de pied pour ne pas avoir moi-même étudié la vitamine D3 et pour avoir relié les points... Il est vraiment le Sherlock Holmes de la vitamine D3 et j’aime passer d’un sujet à l’autre car cela semble trop exciter mon esprit curieux. Je parle de ce livre à tous ceux que je connais incroyables.

Je me sens bien!

Par Amie, le 22 juin 2015,

J’ai trouvé les liens que l’auteur a établis entre différentes conditions convaincantes et logiques. On m’a diagnostiqué un diabète de type 2 à 30 ans (ce qui est jeune pour le type 2) et personne n’a vraiment pu me dire pourquoi. Je suis relativement en bonne santé et un peu pâteux sur les bords, pas obèse.

Je prends beaucoup de médicaments et une bonne partie d’entre eux me fait me sentir assez mal de temps en temps. Je n’étais pas du tout satisfait de mon diagnostic et de mon traitement, alors je cherchais une alternative.

J’ai donc lu ce livre (et bien d’autres) et j’ai pensé que je devrais essayer. Je prends une dose élevée de D3 depuis quelques mois maintenant. J’ai plus d’énergie que jamais!

Cela n’a pas fait grand-chose pour aider mon diabète pour l’instant, mais j’ai vraiment l’impression que cela règle certains des autres petits problèmes avant que mon corps ne s’at-

taque au plus gros problème! Même s'il ne fait rien, la positivité rafraîchissante et l'espoir que ce livre vous donne vous remonteront le moral.

Félicitations à l'auteur et à ses recherches. Bien que je ne sois pas particulièrement d'accord avec les conspirations etc. (je vis au Royaume-Uni donc il n'y aurait aucun avantage à ce que le NHS retienne l'information), je suis d'accord avec le fait que la communauté scientifique et médicale ne passe pas assez de temps à examiner les options naturelles évolutives comme la vitamine D3.

Je vais très probablement trouver d'autres livres du même auteur pour voir ce qu'il a d'autre pour nous!

Bonjour Amie,

J'ai entendu dire que pour certaines choses, cela prend plus de quelques mois... L'auteur a dit qu'il lui a fallu deux ans pour se débarrasser de ses allergies à l'âge adulte. Donc, cela pourrait prendre quelques années pour se débarrasser de votre glycémie élevée... Tenez-nous au courant!

5 sur 5 étoiles,

À 31 ans, je mourais lentement sans que mon médecin puisse rien faire pour moi. Ce livre l'a fait. Lisez-le,

Par Merima, le 21 mai 2015,

Originaire d'Europe continentale, je vis au Royaume-Uni depuis 8 ans maintenant. J'ai changé à l'âge de 22 ans, initialement pour obtenir une licence et j'ai fini par rester ici. Depuis

que j'ai travaillé ici, ma santé a commencé à se dégrader. J'ai commencé à avoir des problèmes de dos, de cou et de genoux, entre autres. J'ai consulté toutes sortes de médecins au fil des ans, pour qu'on me dise que je devais faire plus d'exercice, me reposer, etc. J'ai fait des séances de physiothérapie qui m'ont aidé pendant deux jours environ, puis la douleur est revenue. J'ai fait de l'acupuncture et des ventouses qui m'ont aidé pendant un environnement pour recommencer à avoir des douleurs dans tout mon corps et en particulier dans le dos, le cou et les épaules. J'ai également commencé à avoir très peu d'énergie, à prendre du poids (72 kg contre 58 kg à mon arrivée ici), à avoir des vertiges et à me sentir vraiment mal et malade.

La situation s'est vraiment aggravée l'été dernier et j'ai consulté mon médecin généraliste deux fois et les services d'urgence une fois en raison de fortes palpitations cardiaques. Trois fois, je leur ai parlé de mon état et de ce que je ressentais, pour être renvoyé chez moi en disant que j'étais fatigué et que j'avais besoin de repos et d'exercice. J'ai essayé mais je n'étais toujours pas très bien. Ce qui n'a pas aidé à l'époque, c'est que je travaillais beaucoup aussi et comme je ne pouvais plus maintenir ce style de vie, car je me sentais littéralement en train de mourir, j'ai quitté mon travail et Je suis retournée en France pour de longues vacances. Cela m'a un peu aidé, car j'ai été un peu plus exposé au soleil, mais toujours pas beaucoup, car au fil des années, j'ai perdu l'habitude de m'asseoir au soleil ou, si je le faisais, j'applique souvent de la crème solaire. Je suis revenu en

octobre de l'année dernière et les problèmes ont recommencé quelques semaines plus tard. J'ai trouvé un nouvel emploi et j'ai commencé à travailler. En quelques semaines, j'ai recommencé à me sentir vraiment très malade, j'avais des douleurs dans tout le corps, cette fois-ci j'ai aussi commencé à avoir de fortes douleurs dans les genoux et les bras, certains jours, j'avais une partie entière de mon corps engourdie et je ne pouvais tout simplement pas me tenir. J'ai quitté ce deuxième emploi deux mois après.

Je parle peu de mes problèmes autour de moi, je faisais juste semblant que tout allait bien. Les seules personnes avec qui j'en parlais étaient ma mère et mon petit ami. Ils m'ont tous les deux dit d'aller faire une prise de sang pour voir ce qui se passe. Je l'ai fait et les résultats sont bons, à part la vitamine D, qui était ridiculement basse. J'avais 13 mg/L sur l'échelle de mesure britannique (il semble qu'il y en ait plusieurs).

Mon médecin généraliste m'a prescrit un traitement de 9 semaines à base de vitamine D3, à raison de 50 000 UI par semaine. Je l'ai pris tout de suite et j'ai d'abord eu des problèmes car mon corps « paniquait » avec toute cette vitamine qui lui était littéralement jetée dessus d'un coup. Cela a progressivement disparu. Au début, j'avais aussi besoin de beaucoup de sommeil pendant les deux premières semaines. Je dormais 12 à 14 heures par jour et je me sentais toujours fatiguée.

En même temps, comme j'ignorais ce qu'était la vitamine D, à part qu'elle aidait le calcium à pénétrer dans nos os, j'ai commencé à lire des articles et à

regarder des vidéos d'experts sur le sujet. Je suis ensuite tombée sur la vidéo que Jeff a faite dans une émission de radio (via Youtube) et cela a immédiatement pris sens. J'ai décidé d'acheter un livre et de prendre de la vitamine K2 et de la vitamine D3 supplémentaire, au-delà de la dose que mon médecin généraliste m'avait prescrite.

J'en suis actuellement à un mois et demi. Je me sens déjà tellement mieux. C'est indescriptible. J'ai toujours des douleurs articulaires, mais j'ai beaucoup d'énergie comme je ne me souviens pas de la dernière fois. Je me sens beaucoup mieux en général, mon humeur est meilleure et mon corps fonctionne beaucoup mieux dans l'ensemble. Au fil des ans, j'ai arrêté de manger de nombreux aliments car j'y étais intolérant, je suis devenue presque végétarienne et depuis quelques semaines, je peux à nouveau manger toutes sortes d'aliments.

C'est une sensation merveilleuse et j'ai acheté des vitamines d'une valeur de plusieurs centaines de livres pour les distribuer à mes amis et à ma famille qui souffrent de problèmes similaires. Je pense que les gens seront plus susceptibles de s'y mettre et d'essayer si on leur donne le produit et si on leur raconte l'histoire. Je ne peux pas assez remercier Jeff pour son livre incroyable et ses recherches et son concept perspicace sur la théorie de l'hibernation. C'est tellement logique qu'il soit ridicule que nous ayons tous été dupés pendant si longtemps.

Je fais passer le message, j'ai envoyé des liens et des articles à tous mes amis et je suis en train d'écrire ceci pour recommander à d'autres personnes de s'y

mettre dès qu'elles le pourront. J'ai 31 ans maintenant et j'espère avoir un avenir en bonne santé devant moi. Je suis tellement reconnaissant que tout cela se soit passé comme ça et que je puisse maintenant faire passer le message. Merci encore Jeff.

5 sur 5 étoiles: super livre,

Par topsy, le 9 avril 2015,

Excellent livre écrit avec passion. J'avais déjà commandé la vitamine D3 avant de recevoir le livre, mais le livre m'a encouragé à prendre une dose plus importante que celle que j'aurais prise, mais je ne suis pas assez courageuse pour le moment pour essayer une dose plus importante. Je le prends depuis une semaine maintenant et j'ai remarqué que les douleurs musculaires dans mon bras gauche ont disparu. Je m'attends à de plus grandes choses que cependant cela.

Les informations contenues dans ce livre sont inestimables! Achetez-le, lisez-le et récoltez les fruits de vos efforts!

Par Pure, le 8 avril 2015,

Les informations contenues dans ce livre sont inestimables.

À ce stade, je prends simplement une faible dose de 2 000 UI/jour depuis environ deux mois et j'ai déjà constaté des avantages spectaculaires.

J'avais deux kystes bénins durs comme de la pierre derrière mon oreille droite qui, j'en suis convaincu, proviennent de 15 ans d'utilisation de mon télé-

phone portable. Je suis droitier et j'ai eu un téléphone portable dès l'âge de 16 ans, j'étais très peu développé et je ne pesais que 3 1/2 kilos, ce qui, je crois, me rendait encore plus sensible aux radiations qu'ils émettent. Même à ce stade précoce, les kystes ont rétréci de 85 %!

Comme pour tout ce qui est révolutionnaire ou qui va à l'encontre des idées reçues, j'ai lu le livre avec enthousiasme, ouverture d'esprit mais aussi scepticisme. Cependant, cet énorme résultat à ce stade précoce m'a donné encore plus de confiance, de conviction et d'appréciation pour l'information et j'attends avec impatience mon expérience à haute dose.

3 sur 5 étoiles: beaucoup d'idées intéressantes.

Par mtse, le 2 mars 2015,

J'ai emprunté sur Amazon Prime et lu sur mon Kindle.

J'ai commencé avec 30 000 à 40 000 UI par jour, ainsi que du Life Extension K2 (un comprimé pour 10 000 g). Et je n'ai pas vraiment remarqué de différence, à part une grande fatigue. Je vous ferai part de mes impressions. Bonne Lareyl y a 1 an

J'ai constaté que la prise de magnésium m'aidait à lutter contre la fatigue. De plus, lorsque votre corps essaie de guérir, il est naturel de se sentir un peu plus fatigué, car votre corps consacre davantage d'énergie à ce processus de guérison.

5 sur 5 étoiles: jusqu'ici tout va bien

Par urs, le 1^{er} mars 2015,

Très intéressant. J'avais l'habitude de prendre 1 000 UI par jour conformément aux recommandations générales, principalement parce que j'avais un peu peur de faire un surdosage comme le suggèrent les médecins, mais maintenant j'ai commencé à prendre 10 000 UI par jour et après quelques semaines, je me rends compte que ma hanche ne me fait plus mal après avoir marché quelques centaines de mètres et que je trouve plus facile de monter les escaliers. J'espère que les choses vont encore s'améliorer. Mes amis en Allemagne ont également lu ce livre et parlent de 10 000 UI par jour depuis environ trois mois, y compris de la vitamine K, et sont convaincus qu'ils connaissent une meilleure santé, un meilleur bien-être et de meilleures capacités de mouvement.

5 sur 5 étoiles: je suis très heureux d'être tombé sur ce livre,

Par Mitthraw Nuruodo, le 19 décembre 2014,

Je suis d'accord avec les autres sur le fait que la mise en forme de ce livre est terrible. Mais ce qui compte c'est que le message a été diffusé! Il est très rapide à lire et assez intéressant. Je peux comprendre pourquoi l'auteur n'a pas eu le temps de s'occuper de bêtises comme la mise en forme, il était tellement excité de raconter tout ce qu'il savait à ce sujet le plus rapidement possible.

Je connaissais le pouvoir de la

vitamine D3 avant de lire ce livre, mais je n'avais jamais envisagé de l'utiliser pour la guérison. J'ai lu quelques articles sur l'utilisation de doses élevées ici et là, mais je n'avais jamais essayé de le faire moi-même jusqu'à présent, alors j'ai décidé de tenter le coup, mais d'abord un peu de contexte. J'ai déménagé d'un pays plus ensoleillé au Royaume-Uni et au cours des 10 dernières années, j'ai travaillé principalement la nuit et j'ai vu très peu de soleil pendant des mois, dans la région où je vis, il pleut presque tout le temps, j'ai donc commencé à me sentir vraiment déprimé il y a environ 6 ans, à l'époque, j'ai pris deux bouteilles de vitamine D3 mais seulement 400 UI, néanmoins j'ai ressenti une énorme différence dans mon humeur, passant d'une dépression profonde à un lapin très heureux, cela m'a choqué mais après les avoir finis, je l'ai oublié pendant quelques années. Jusqu'à ce que je tombe sur ce livre.

Je me suis acheté un flacon de chaque, SuperK et Solgar 10kUI et j'ai commencé à 10kUI/jour pendant les trois premiers jours, puis je suis passée à 20kUI car je voulais passer à la partie cicatrisante le plus tôt possible. Cela ne fait que deux semaines donc je ne peux pas encore vraiment rien dire sur les propriétés cicatrisantes, bien que j'aie remarqué quelques effets positifs mais je ne dirai rien pour l'instant car cela pourrait être prématuré.

Voici quelques résultats positifs que j'en retire actuellement:

- 1) amélioration considérable de l'humeur.
- 2) beaucoup, beaucoup d'énergie, normalement je me disais « ... Eh je ne peux pas être

dérangé, à quoi bon... » et maintenant je suis plutôt du genre « ... Bien sûr, faisons-le... » en gros ma léthargie (ou hibernation comme le dit l'auteur) a disparu.

3) J'avais l'habitude d'avoir froid, de geler tout le temps, mais plus maintenant, même avec une veste fine alors qu'en fait il fait froid dehors je vais bien. Je n'ai trouvé aucun point négatif donc c'est bien. Je publierai une mise à jour dans quelques mois sur les résultats

Tony Clifton, il y a deux ans,

Divisez la mesure britannique par 2,5 pour obtenir la mesure américaine

La plage de référence américaine est de 30 à 100 ng/ml considérée comme normale; certains semblent obtenir un soulagement du psoriasis à des niveaux plus élevés jusqu'à 150... Il n'y a jamais eu de cas de toxicité à la vitamine D3 avec des niveaux inférieurs à 200 ng/ml donc la plage supérieure au Royaume-Uni de 220 est juste 88 sur l'échelle américaine et votre mesure de 194,5 est 77 sur l'échelle américaine. Vous semblez avoir de la marge pour l'augmenter

Attention! Après 5 semaines mon taux de D3 est de 642,8 nmol/L ou 257,5ng/ml

Par Alexander Dennehy, le 21 novembre 2014,

Attention! J'ai suivi les conseils du livre pendant environ 5 semaines, j'ai pris 50 000 UI de D3 combiné à 5 000 mg de K2 (super K) par jour pendant 5

semaines et je viens de recevoir un appel du service de test du NHS me disant que mes niveaux de D3 étaient dangereusement élevés et que diable je faisais pour les avoir si élevés. Je leur ai dit que je prenais des compléments de D3 et ils m'ont suggéré d'arrêter pendant au moins deux à trois mois et de faire retester mes niveaux à ce moment-là. Mon niveau après 5 semaines était de 642,8 nmol/L ou 257,5 ng/ml, ce qui est très élevé et potentiellement nocif pour les reins.

Mon conseil est donc de vous faire tester avant de commencer à prendre des suppléments et de vous faire tester au moins une fois par mois si vous prenez des doses élevées. Après un an de prise de D3, Jeff a fait monter son niveau à 168 ng/ml, ce qui est étonnamment bas pour moi compte tenu de la quantité qu'il prenait, compte tenu de l'endroit où se trouvaient les miens après 5 semaines, et je ne prends pas beaucoup de soleil du tout.

En fin de compte, nos corps métabolisent les choses différemment. Après un an de doses quotidiennes de D3, les niveaux maximums de D3 de Jeff étaient de 168 mg/ml et après seulement 5 semaines, les miens étaient de 257,5 ng/ml. Si je n'avais pas fait le test et continué à prendre 50 000 UI par jour pendant un an, je détesterais imaginer à quel point mes résultats auraient été élevés. Soyez juste prudent, trop de quelque chose peut-être aussi mauvais que trop peu. Mais comme je l'ai dit à la dame du centre de test du NHS, je me sens très bien, mais cela ne veut pas dire que je ne me suis pas mis en danger.

Le centre de dépistage du NHS

que j'ai utilisé m'envoie un kit de test, je prélève du sang et je le leur renvoie par la poste. Une semaine plus tard, ils me donnent les résultats. Vous pouvez commander un kit de test sur le site Web ci-dessous.
<http://www.cityassays.org.uk/Vitamin%20D%20Blood%20Spot.html>

J'espère que cela aide.

Tony Clifton, il y a deux ans,

Wow, c'est élevé! C'est super que tu te sentes toujours bien... J'ai lu dans le livre que le conseil était de faire des tests de temps en temps... Et l'auteur regrette de ne pas avoir commencé à faire des tests dès le début... D'après ce que j'ai compris, le niveau de D3 n'est en fait pas pertinent car c'est seulement l'excès de calcium dans le sang causé par le remodelage des os par la D3 qui peut être dangereux s'il se loge dans vos tissus mous au lieu de retourner dans vos os... Vous devriez donc probablement faire un test de calcium sanguin et s'il est dans la plage normale... Vous n'avez probablement rien à craindre... Peu importe le niveau de D3... Je pense que la seule façon dont la D3 peut être nocive est si votre calcium sanguin augmente considérablement et qu'il peut alors calcifier vos reins ou provoquer des calculs rénaux... Je crois que la K2 est ce qui rend la prise de doses élevées de D3 plus sûre en chargeant l'hormone (ostéocalcine?) qui remet le calcium dans vos os... D'autres signes d'hypercalcémie sont la perte d'appétit, les nausées, la perte de poids... Et une autre chose dont je me souviens, l'auteur en prenait 4 000 par jour pendant 10 ans, puis je l'ai aug-

menté à 25 000 par jour pendant trois mois environ? Avant d'essayer ces doses extrêmes.

5 sur 5 étoiles: c'est un livre excellent et très pratique,

Par Lincs9, le 16 novembre 2014

C'est un livre excellent et très pratique. Après avoir lu ce livre, j'ai eu le courage de prendre une dose élevée de vitamine D3 et cela m'a donné une nouvelle vie. Mon état était terrible et selon mon médecin généraliste, je n'avais aucune maladie. Il y a 9 ans, j'ai déménagé d'Inde au Royaume-Uni. Au bout d'un an, j'ai commencé à souffrir de multiples problèmes de santé. J'ai eu des coudes de tennis, des maux de dos, des maux de tête et des douleurs abdominales basses. Après enquête, mon consultant n'a rien trouvé d'anormal, j'ai été étiqueté comme IBS. Les restrictions alimentaires et les médicaments ne m'ont apporté aucun changement positif, seul mon état a commencé à empirer. Mes genoux ont commencé à me faire mal. Mon consultant a vérifié mon taux de vitamine D, il était de 30 nmol (12 ng), mais mon médecin généraliste ne m'a prescrit aucun supplément pendant un an. Mes genoux ont commencé à craquer, mes maux de dos et mes douleurs abdominales ont empiré. Mon médecin généraliste m'a prescrit de la vitamine D3 400 UI + 500 calcium x deux fois par jour et m'a dit qu'il m'avait donné une dose très élevée de vitamine D3, je ne devrais pas acheter de préparations vitaminées supplémentaires sur le marché, je peux avoir des effets toxiques. Ces suppléments ne m'ont fait

aucun bien, j'ai continué à ajouter des problèmes de santé. J'ai subi une arthroscopie des deux genoux qui a abouti à une atrophie musculaire; j'ai perdu la fonction de mes genoux et la circonférence de mes cuisses. Mon estomac s'est très mal porté et tolère à peine quelques aliments sélectionnés. J'ai eu des aphtes non cicatrisants et très douloureux, une sinusite chronique, de violents maux de tête, une spondylarthrite cervicale, de violentes crampes dans les jambes la nuit. J'ai erré entre différents consultants et dentistes, personne n'a pu m'apporter de soulagement.

Mon mari est pharmacien; un jour, il m'a obligé à prendre 60 000 UI de vitamine D. C'était un miracle, cette nuit-là, j'ai dormi comme un bébé. Je n'ai pas eu de crampes la nuit. Je n'ai pas eu de spasmes musculaires pendant la journée. J'ai pris 60 000 UI de vitamine D3 par semaine pendant six semaines, puis je me suis souvenue des conseils de mon médecin généraliste concernant la toxicité. Je suis allée chez le médecin généraliste pour faire vérifier mon taux de vitamine D, je lui ai raconté mon histoire, il n'a pas été impressionné et n'avait pas l'air content de moi. Étonnamment, mon taux de vitamine D3 est passé à 68 nmol (27 ng). Mon médecin généraliste a changé ma prescription pour 600 UI de vitamine D3 par jour au lieu de 800 UI par jour. Mais j'ai commencé à prendre 5 000 UI par jour. Je l'ai pris pendant 6 semaines. Mon aphte a commencé à guérir, plus de crampes dans les jambes, mais toujours pas de différence dans les douleurs articulaires. J'essayais de commander de la vitamine D3 sur Amazon et j'ai trouvé le livre de

Jeff T Bowles, j'ai lu quelques critiques et j'avais hâte de lire ce livre. J'ai tout de suite acheté Kinder Addition et le livre de poche. J'ai fini ce livre en une nuit. J'ai pris de la vitamine D3 50 000 UI/jour pendant 5 semaines. Avec de la vitamine K2 (MK4 et MK7) + vitamine A + citrate de magnésium. J'ai réduit la dose de vitamine D3 à 50 000 UI un jour sur deux maintenant.

Je me sens très bien et pleine d'énergie. Mes genoux vont beaucoup mieux; je peux monter et descendre les escaliers en courant, je ne pouvais pas monter les escaliers sans aide auparavant. Mon estomac va beaucoup mieux (mon soi-disant syndrome du côlon irritable/intolérance alimentaire a disparu). Je peux manger presque ce que je veux. Les aphtes sont guéris. La sinusite a disparu. Maintenant, j'ai très peu de crises de grippe et elles sont légères. Je peux voir une différence dans la pousse de mes ongles. Les nouveaux ongles sont lisses et brillants, et non ternes et cassants comme avant. J'ai pris du poids sans augmenter le diamètre de mon corps. Les muscles de mes jambes se développent bien. Je sens que ma graisse corporelle se transforme en masse musculaire, ce que je ne pouvais pas croire. Je profite beaucoup mieux de ma vie maintenant. Je vous tiendrai au courant.

Je voudrais remercier M. Jeff T Bowles pour tous ses efforts, ses recherches et ses expérimentations avec une dose élevée de vitamine D3 sur lui-même, ce qui m'a donné une nouvelle vie. Mise à jour, le 15 janvier 2015.

Après six semaines, j'ai réduit la dose de vitamine D à 50 000

unités une fois par semaine. Après trois mois, j'ai fait vérifier mon taux de vitamine D. Oups, il était de 636 nmol/l, mais mes taux de calcium et de phosphate sériques étaient normaux. Je n'ai ressenti aucun symptôme de toxicité. Cela signifie que la vitamine K2 a fait son travail, a maintenu le taux de calcium normal en le détournant vers les os, là où il devrait être. Mais je ne conseille à personne d'aller aussi loin. J'ai arrêté de prendre de la vitamine D, je recommencerai lorsque mon taux de vitamine D sérique redescendra en dessous de la normale. Mise à jour le 27/02/2016 Je prends de la vitamine D 50 000 unités/semaine et mon taux de vitamine D sérique est passé à 175 nmol/l.

5 sur 5 étoiles: meilleur livre de l'année,

Par B. Maver, le 3 novembre 2014,

Je tiens à remercier Jeff Bowles d'avoir écrit ce livre. J'ai commencé à prendre de la vitamine D3 il y a quelques années, mais j'ai arrêté pendant les mois d'été et j'ai vaguement pensé que je devrais recommencer bientôt. Je ne suis pas malade comme certains de vos lecteurs, mais j'ai eu ces sentiments:

Fatigué. Maux et courbatures. Je ne veux pas sortir le soir en société. J'ai attribué ces sentiments au travail de nuit et au vieillissement, mais cela a commencé à se mettre en place. Hibernation. Je suis de retour aux vitamines et j'en ai commandé d'autres. J'en suis arrivée à ce livre parce que j'étais sur le point de commander Le paradoxe du calcium sur Amazon et

j'ai vu ce livre sur la même page. J'ai quand même acheté Le paradoxe du calcium et j'ai hâte de le lire. J'aurais juste aimé que mes parents soient encore en vie à l'époque, car je pense que ce livre aurait pu les sauver d'un déclin plus tard.

J'ai commandé plus de vitamines pour d'autres personnes et aussi le K2. Je ne sais pas trop quoi en penser.

5 sur 5 étoiles: un livre incroyable, un vrai cadeau!

Par Zsuzsanna Szalay, le 20 septembre 2014,

Ce livre est un cadeau spécial! Il est déroutant et tout le monde doit le lire dans son intégralité avec des informations essentielles, très claires et importantes. La façon dont l'auteur l'a écrit est drôle, légère mais très sage, merci tout particulièrement aux lecteurs pour cela! Pour la motivation de ce livre, nous avons commencé à donner 1500 UI de D3 à notre fils autiste (au lieu de 500 UI qu'il recevait déjà depuis des années) après deux semaines de triple dose, son asthme tenace a disparu! Mon mari et moi avons également commencé la dose élevée (moi 20 000 UI, mon mari 25 000 UI) par jour. Nous sommes si heureux d'avoir trouvé ce livre, car il explique très bien tous les aspects de la vitamine D3 et donne des informations que je n'ai jamais lues ailleurs ou dans d'autres livres. Merci également pour tant de recommandations pour d'autres pages du livre. Vive D3! Viva Jeff T. Bowles! Merci!

Lisez ce livre!

Par Jonster, le 17 septembre 2014,

J'ai acheté ce livre il y a plusieurs mois et il m'a ouvert les yeux. Bien qu'un peu confus dans son écriture (d'où les 4 étoiles), la passion et les connaissances de l'auteur sur le sujet transparaissent, inspirant et encourageant les lecteurs dans leur cheminement vers une santé complète. J'ai lu et relu le livre et j'ai eu des conversations par e-mail avec Jeff (merci, Jeff, pour votre intérêt et votre sagesse). Vivant au Royaume-Uni, toutes les ressources mentionnées dans le livre ne sont pas disponibles, mais des alternatives peuvent être trouvées, par exemple concernant les tests de vitamine D. J'ai persuadé mon médecin généraliste de me faire tester régulièrement (je dis tous les 6 mois, il commence par trois mois). Au fait, pour convertir la mesure américaine des nanogrammes/ml en nanomoles britanniques/L, multipliez par 2,5. Avant de commencer ma propre expérience à haute dose de vitamine D3, j'ai répertorié chaque symptôme, pépin et pincement. J'ai ensuite acheté ma D3 et ma K2 via Amazon, en commençant par 10 000 UI par jour avec la vitamine K2 essentielle. Après un mois, j'ai augmenté ma dose à 20 000 UI et maintenant, après trois mois, je viens de passer à 30 000 UI avec des augmentations de K2 comme décrit dans le livre. Certes, mon énergie et ma force ont augmenté, mes dents semblent plus brillantes et plus éclatantes (grâce au K2), je récupère plus facilement des activités intenses et j'ai évité d'attraper des rhumes. Le seul rhume que j'ai attrapé a disparu en 24 heures. Hourra! Je revien-

drai pour faire le point dans les mois à venir. En attendant, je recommande vivement ce livre.

5 sur 5 étoiles: à lire absolument!

Par Isabel Paterson, le 7 septembre 2014,

Je ne laisse généralement pas de commentaires, mais celui-ci le mérite. Une lecture brillante, stimulante et informative, écrite dans un style facile à lire et informel que j'ai adoré. Je me sens presque essoufflé au rythme du livre et j'ai énormément apprécié l'énergie et l'enthousiasme pur de ce type pour son sujet. Je ne souffre heureusement d'aucune maladie grave, mais j'arrive à un âge (milieu de la quarantaine) où je veux éviter les problèmes habituels liés à l'âge, j'ai donc lu beaucoup de livres sur la santé. Après avoir lu ce livre il y a environ 4 semaines, j'ai commencé à prendre de la vitamine D3 et K (la semaine dernière, j'ai ajouté de la vitamine A et du magnésium - pensant que j'avais peut-être assez de calcium dans mon alimentation) et j'ai remarqué une de l'énergie, une plus grande concentration et un sentiment général plus heureux et plus confiant. La peau de l'arrière de mes bras qui autrefois boutonneuse est maintenant douce et lisse, tout comme mes coudes qui étaient secs et rugueux. Enfin, mes ongles de pouce qui pendant des années se fendaient toujours sont maintenant longs et forts. Des changements mineurs et insignifiants, je sais, mais je suis néanmoins ravi et cela ne fait qu'un mois! Je m'attends pleinement à remarquer d'autres améliorations et j'ai compilé une liste de

tous les petits problèmes et plaintes associés je peux penser et je les surveillerai au cours des prochains mois. Je reviendrai donc sur ce post si j'ai quelque chose de significatif à ajouter. Je recommande ce livre à presque tout le monde que je connais, en particulier à ceux qui ont des problèmes de santé plus graves et j'en ai acheté plusieurs exemplaires pour les offrir en cadeau de Noël cette année. Je pourrais aussi en offrir un exemplaire à mon médecin généraliste. Au fait, la version Kindle pourrait être la meilleure car l'auteur ajoute des mises à jour au fur et à mesure qu'il a de nouvelles informations, alors que la version imprimée peut ne pas avoir ces extras s'il s'agit d'un numéro plus ancien.

Excellent, Merci. Quiconque cherche un remède devrait lire ce livre,

Par une Anglaise, le 26 août 2014,

Beaucoup d'excellents conseils. Cela vaut vraiment la peine d'être lu. Difficile de lâcher. Bien documenté et facile à lire. J'adore votre style d'écriture, je dois être sur la même longueur d'onde! Je m'intéresse à la D3 depuis un certain temps, mais je n'ai pas encore été testé. Je prends deux gélules de clo par jour depuis plus d'un an et je n'ai pas eu un seul rhume, et mon asthme et ma rhinite allergique ont disparu, tout comme la sensation étrange de grattement dans ma gorge lorsque je mange de la pizza ou du pain croquant. Cela m'a donné la motivation de faire tester mon taux de D3 et m'a donné le courage d'essayer des doses plus élevées. J'aimerais perdre du

poids, voir si je peux réduire mon score de ca125 de 90 à 30 ou 0 et voir si je peux compenser mes règles extrêmement abondantes.

J'adore l'attitude des auteurs: il faut repousser les limites. Je suis très impressionnée par votre théorie de l'hibernation. Elle sonne juste. Et le conseil de prendre de la vitamine K2 avec de la vitamine D3 dans un rapport, me rappelle le remède contre le cancer du Dr Bud Wigs, lauréate du prix Nobel (elle utilisait de l'huile de lin et de la choucroute/du fromage blanc). Elle était l'experte mondiale des graisses et les utilisait pour ramener les patients cancéreux au bord du gouffre. Elle massait même les huiles sur la peau pour une absorption rapide. J'ai également lu que certaines femmes sud-africaines, il y a de nombreuses années, ont été guéries de crises menstruelles abondantes en prenant de grandes quantités de CLO, mais elles ont pris leur courage à deux mains pour essayer.

Ma maladie de la vitamine D3 apparaît à 5 ans lorsque j'ai développé une rhinite allergique. Dans ma vingtaine, j'avais une éruption cutanée bizarre chaque fois que je sortais au soleil. Puis à 30 ans, je suis devenu accro au travail et j'ai soudainement développé un asthme chronique. Ils l'ont d'abord confondu avec un tabagisme et dans l'année qui a suivi, on m'a enlevé un mélanome. J'étais enceinte, donc pas de traitement, juste une intervention chirurgicale.

Cela m'a troublé pendant des années car j'étais au bureau de 8 heures à 20 heures heureusement, donc pas de bronzage. Quatre collègues de travail avec

la même chose! L'année dernière, j'ai entendu parler d'une corrélation avec une carence en vitamine D3 et j'ai pensé qu'il devait y avoir quelque chose de dans. de soleil sans protection pendant environ 30 minutes. J'avais l'habitude d'avoir très souvent des torticolis au travail et de fortes douleurs au dos à cause d'une ancienne blessure à la coxilline, mais je n'ai plus cela maintenant, heureusement, mais c'est juste après avoir pris deux gélules. J'espère obtenir de meilleurs résultats avec plus, alors je vais me faire tester, commander des vitamines et vous tenir au courant. Merci d'avoir écrit ce livre et de partager vos découvertes

Du magnésium au lieu de la vitamine D3!

Par J. Gardner, le 11 août 2014,

Des informations intéressantes mais... Elles ne couvrent pas absolument tout ce qu'il y a à savoir. Ce que vous devez savoir avant de lire ce livre, c'est que vous ne devez pas prendre de vitamine D3 à moins d'augmenter également votre consommation de magnésium. En prenant beaucoup de vitamine D3, j'ai considérablement altéré mes niveaux de magnésium et je suis à l'origine de nombreux problèmes de santé. Allez voir un praticien, qui pourra faire une analyse minérale des cheveux pour voir ce qui se passe dans votre corps en particulier. Consultez également www.gotmag.org pour plus d'informations sur la relation entre la vitamine D3 et le magnésium.

Ça vaut bien quelques livres,

Par Wood, le 16 mai 2014,

J'ai commencé à prendre 25 000 UI plus de la vitamine K et en quelques jours j'ai remarqué une de mon humeur et une sensation de bien-être. Les sociétés pharmaceutiques mondiales sont manifestement corrompues et il est effrayant de penser que les vitamines peuvent être contrôlées par des gouvernements qui sont favorables à Big Pharma qui gagnent d'énormes sommes d'argent grâce au fait que les gens ne peuvent pas absorber de vitamine D3.

Une bouffée d'air frais! Dépression,

Par Purespirit7, le 26 février 2014,

Une fois que j'ai commencé à lire ce livre, je ne pouvais plus m'arrêter! Oui, je comprends les problèmes de formatage exprimés par certains, mais j'ai adoré la façon dont il vous donne l'impression de rendre visite à Jeff. C'était comme être assis sur une chaise chez lui pendant qu'il se promène dans la pièce dans une diatribe passionnée... Des idées, des théories, des croyances et des vérités rebondissent sur les murs!

Cette lecture regorge d'informations, du bon type de sarcasme, de scepticisme et d'humour... Même cryptique par endroits. J'avais l'habitude de me laisser prendre au piège/laver le cerveau par la médecine traditionnelle, mais avec l'aide de personnes comme Jeff T. Bowles, j'ai jeté mes lunettes roses et pris la responsabilité de ma propre santé et de suivre aveuglément

les conseils colportés par la majorité des médecins qui sont tellement endoctrinés par le système qu'ils se moquent et rabaissent tous ceux qui le remettent en question!

Merci, Jeff, pour votre passion et votre dévouement.

Mise à jour le 22 janvier 2015: résultats remarquables. Ma fille ne prend plus d'antidépresseurs, je me sens tellement mieux, physiquement, mentalement et émotionnellement. Ma mère se sent tellement mieux... Elle a moins mal et a réduit ses médicaments. Nous avons découvert que la combinaison D3/K2/citrate de magnésium était une combinaison gagnante depuis trois générations. Ce livre a donné le coup d'envoi de tout cela.

Tout le monde devrait lire ce livre.

Par Reemer 150, le 27 décembre 2013,

Si Jeff a raison dans ses conclusions, ce livre va changer la donne. J'ai suivi divers problèmes de santé pendant plus de 15 ans et je n'ai arrêté de revenir à la carence en vitamine D, peu importe à quel point j'ai essayé de prouver qu'il s'agissait d'autre chose. La carence en vitamine D3 est très effrayante car elle est très compliquée par rapport aux autres vitamines et minéraux, et ce n'est même pas une vitamine et il existe trois versions que nous connaissons, qui interagissent toutes, donc chaque fois que j'ai essayé de comprendre ce qui se passait, cela s'est terminé par un désordre contradictoire.

Maintenant, ce livre arrive avec tout un tas de réponses toutes faites. Tout ce qui est suggéré correspond parfaitement au puzzle et c'est très rare.

Il n'y a qu'un seul point que je pense devoir souligner, il y a quelques références aux problèmes de calcium qui, selon moi, montrent un manque de compréhension du système de fonctionnement de base du calcium, mais cela n'enlève rien à ses conclusions. Je suis sur ce système et en quelques semaines, j'ai déjà constaté des améliorations dans les habitudes de sommeil et l'anxiété, ce qui est très bienvenu. Je recommande à tout le monde d'essayer, mais sachez que ce n'est pas bon marché.

Ce livre a changé ma vie,

Par kathylye, le 12 décembre 2013,

Ce livre a changé ma vie. Avant qu'un ami ne me donne un article écrit par Jeff Bowles sur la vitamine D3, j'étais handicapé par l'arthrite, j'avais du mal à me déplacer et je ne pouvais même pas supporter le poids des draps sur mon corps. J'étais un vrai sceptique, mais comme j'étais si malade et que ma douleur augmentait, je me suis dit "je n'ai rien à perdre". Je me fichais de savoir si je vivais ou si je mourais, donc la peur d'une surdose n'était pas un problème. J'avais du mal à y croire. En une semaine, j'ai pu sentir une grande différence avec seulement 5 000 UI. J'ai rapidement augmenté la dose. C'était il y a 5 mois et maintenant je prends 30 000 UI par jour de D3 avec de la vitamine K2. J'ai presque soixante-dix ans et je suis main-

tenant en vacances après avoir fait un voyage en avion de 19 000 km. De toute ma vie, je ne me suis jamais senti aussi bien. J'aurais seulement aimé avoir découvert ce livre et son auteur plus tôt. Pourquoi certaines personnes ont-elles été si négatives? Je ne comprends pas. Je ne connais pas Jeff Bowles d'Adam, à part quelques courriels, mais je l'ai trouvé extrêmement serviable et attentionné. Je ne peux que penser que les personnes qui ont fait des critiques négatives n'avaient pas pris de vitamine D, car si elles l'avaient fait et avaient suivi les instructions de ce livre, elles auraient été aidées. Et est-ce vraiment important si une partie du livre était répétée? Cela fonctionne vraiment! Cela a été prouvé par les nombreuses personnes qui l'ont pris et ont trouvé un soulagement. Je suis ravi de découvrir que le livre est maintenant en version papier. Je l'achèterai pour m'y référer car je me sens à l'aise avec un livre en main. Merci Jeff Bowles.

5 sur 5 étoiles: un livre inestimable de Jeff Bowles,

Par Maggie, le 8 décembre 2013,

Je ne peux pas donner une note trop élevée à ce livre. Il est inestimable pour moi. Je prends maintenant de fortes doses de vitamine D3 avec de la vitamine K2 depuis 5 mois. Dieu merci pour Jeff Bowles et ses années d'études. J'avais tellement mal que je pouvais à peine marcher, mais j'ai décidé d'essayer la vitamine D3. L'arthrite touchait toutes les articulations, j'avais tellement de difficultés à utiliser mes mains et j'étais extrêmement fatigué. Cette douleur a

maintenant disparu et je suis sur le point de partir en Australie pour de longues vacances. Merci Jeff Bowles pour toutes vos années d'études. Cela a fait une telle différence pour moi.

Intéressant,

Par Jacqueline Paterson, le 9 novembre 2013,

J'ai lu ce livre après avoir remarqué son dernier livre sur la vitamine D3 qui guérit le lupus.

J'ai apprécié le livre et je l'ai trouvé très intéressant. Je cherche des remèdes naturels depuis des années après avoir perdu confiance dans les médecins. Je souffre de lupus et d'autres troubles immunitaires, dont la fibromyalgie. Je suis malade depuis le début de la vingtaine et j'ai maintenant la quarantaine.

Je ne peux pas encore dire quels bienfaits j'ai reçus car je ne le prends que depuis une semaine et je prends des doses relativement faibles pour commencer. J'espère vraiment que cela m'aidera.

J'ai essayé d'autres choses mais je n'ai obtenu qu'un soulagement partiel. Je mettrai certainement à jour mes progrès dans un avenir proche. Cela vaut la peine d'être lu. Cela n'a pas fonctionné du tout pour moi. En fait, je me suis retrouvé avec des niveaux élevés de calcium dans mon sang. J'ai des douleurs dans les jambes et les os. Soyez prudent!

5 sur 5 étoiles,

Par Susannah Carr, le 14 octobre 2013,

Pendant six ans, les cases que j'ai cochées se sont multipliées. De l'arthrite au vertige et à des dizaines d'autres problèmes entre les questionnaires de santé, j'ai commencé à ressembler à un dictionnaire médical des maladies. J'ai vu des ostéopathes, des rhumatologues, des gynécologues, des psychologues, puis enfin un endocrinologue, qui a effectué une simple analyse sanguine qui a révélé que j'étais extrêmement déficiente en vitamine D. Toutes ces années passées à chercher des réponses sur la cause de mes douleurs musculaires et osseuses débilitantes, de mes tendinites, de ma fatigue, de mes insomnies, de mes résultats élevés de cholestérol et de glycémie, ainsi que de ma prise de poids inexpliquée pourraient bien être dues à cette carence. On m'a prescrit 60 000 UI de dekristol (D3) par semaine pendant trois mois et je n'ai pas remis en question la dose. Après avoir lu votre livre, j'ai décidé de prendre une dose supplémentaire de D3 en vente libre de 5 000 UI par jour ainsi que la dose hebdomadaire. Je prends également de la vitamine K2, de l'huile de foie de morue et un complexe de vitamines B. Je vais utiliser une lampe UVB. Je viens d'être diagnostiquée il y a 5 jours, mais j'ai eu deux bonnes nuits de sommeil, les douleurs au tendon d'Achille et aux mains ont diminué, je me sens énergique et plus heureuse. Je ne suis pas fan des produits laitiers, mais j'ai augmenté mon apport en calcium. Je n'aurais pas fait ça si je n'avais pas découvert vos études et vos références. Cela me semble logique. Les médecins m'ont bourré d'analgésiques potentiellement

addictifs, d'anti-inflammatoires nocifs pour l'estomac, d'antiépileptiques et de coupe-faim ainsi que d'injections de cortisone et de stéroïdes pour essayer de contrôler (et non de guérir) mes problèmes de santé. Je les ai pris sans me poser de questions et, par désespoir, je les ai tous pris. Ils m'ont causé des dommages à court et à long terme, donc expérimenter avec la vitamine D3 semble être une promenade de santé en comparaison - mais avec des résultats réels en peu de temps. Merci de m'avoir permis de pousser un peu plus loin ma prescription d'endocrinologue avec votre excellent livre et vos études de cas et vos références croisées rassurantes sur l'importance de doses élevées de vitamine D3 pour une santé optimale d'une manière que le profane peut comprendre. J'ai vraiment hâte de rayer tous ces maux de ma très longue liste de problèmes de santé qui ont déconcerté mes médecins pendant des années. Votre livre obtient une énorme approbation de ma part.

31 mai 2017: un livre qui vaut son pesant d'or,

Par Eco Chica top 500 critiques, le 27 septembre 2013,

Je pense que je n'ai lu que 5 pages de ce livre avant d'ajouter la vitamine D3 à ma liste de courses. J'ai d'abord acheté la forme de comprimés, maintenant je prends le liquide et les comprimés. Je prenais déjà de la très bonne vitamine A (huile de poisson fermentée) et de la vitamine K2 (beurre de vitamine liquide cru), ainsi que du magnésium transdermique et une cuillère à café par jour de sel de mer celtique Mineral

Blend. La seule chose que je ne prendrai pas sous forme de supplément est le calcium. J'ai le sentiment qu'il y a déjà suffisamment de calcium dans mon corps.

J'ai commencé le régime adopté dans ce livre pour lutter contre les varices, la solidité et la guérison des os (2 anciennes blessures de fracture) et renforcer mes dents.

Cela a fonctionné pour tout et plus encore. Je dois ajouter que j'ai également éliminé (environ 150) calculs de la vésicule biliaire en utilisant la méthode Moritz (Kindle), que j'ai corrigé une carence en acides gras essentiels et que j'ai abandonné les jus de fruits achetés en magasin, maintenant je fais mes propres jus pour le complexe complet de vitamine C, plutôt que de simplement prendre de l'acide ascorbique, qui est ce que vous obtenez dans les suppléments de vitamine C.

J'ai l'impression d'avoir fait reculer mon horloge biologique et tous ceux que je rencontre veulent connaître mon secret. Je leur dis que ce n'est pas un secret, que les livres existent, allez comprendre. Le problème est que beaucoup de gens veulent savoir mais ne veulent pas passer des heures à lire, alors je me retrouve à fournir des résumés à des amis dans le besoin. Ce qui est vraiment fascinant dans la prise de fortes doses de ce nutriment, c'est que vous pouvez voir votre corps changer en réponse à cela au quotidien, par exemple les ongles des pieds.

La plupart des gens ont des ongles assez jaunes et cassants. Une fois que vous commencez à traiter la carence en vitamine

D3, vos ongles des pieds poussent d'une couleur rosée vraiment saine et sont extrêmement faciles à limer et à couper. Mes ongles des doigts sont également complètement différents et il est pratiquement impossible de les casser. S'ils se cassent, ce n'est pas aussi salissant qu'avant, par exemple, la cassure n'est pas aussi nette?

En plus de réveiller votre métabolisme, d'avoir beaucoup plus d'énergie et de réduire votre appétit, j'ai également remarqué que mon seuil de douleur a considérablement augmenté.

Cet été, j'ai subi une catastrophe médicale. En fait, j'avais un abcès dentaire qui n'avait pas été détecté par deux dentistes et deux médecins aux urgences! Ma santé s'était améliorée pendant environ trois mois avant cela, et je ne prenais que des niveaux élevés de vitamine D3 depuis environ 6 semaines lorsque l'abcès a frappé. Eh bien, vous ne le croirez probablement pas, mais j'ai eu trois abcès à la fin, un sur chaque racine, et je n'ai PAS pris d'analgésiques, pas même une seule fois! C'est un fait assez incroyable et je suis toujours étonné de ce qui s'est passé, car j'ai pris beaucoup d'analgésiques dans le passé et j'ai aussi eu beaucoup de douleur. La douleur et les analgésiques sont tout simplement une chose du passé.

Les miens allaient assez mal, j'ai commencé la vitamine D3, je les ai regardés tous les jours pendant un moment, puis je les ai oubliés. Je les ai regardés deux mois plus tard et j'ai pu constater une amélioration majeure. En gros, ce qui se passe, c'est qu'ils diminuent de l'extérieur vers l'intérieur. Ils ressemblent à des araignées qui rétrécissent?

J'ai vraiment hâte de porter des shorts en vacances maintenant, car ils sont considérablement réduits et s'améliorent de minute en minute.

Résistance à la traction accrue,

Mes os sont maintenant très forts. Toutes ces douleurs ont cessé. Je remarquais de grandes améliorations avec l'huile de magnésium et la vitamine K2, mais lorsque j'ai ajouté cela au mélange, les choses ont décollé. En gros, cela ne fait plus mal de soulever des objets. Et quand ils vous disent de renforcer vos muscles et de faire de l'exercice, je pense honnêtement que c'est un tas d'âneries. Si vos os manquent de minéraux et que vous vivez dans le noir depuis 10 mois, il n'y a aucun moyen de faire de l'exercice sans ressentir d'énormes douleurs. Je peux faire ce que j'aime maintenant et ne ressentir aucune douleur. Hier, je suis revenue du supermarché avec 8 sacs de courses lourds. En rentrant à la maison, j'ai ouvert le coffre et j'ai accroché les 8 sacs sur un bras et je suis rentrée dans la maison. Je fais ça tout le temps. Je ne suis même pas essoufflée quand je les pose. C'est comme s'ils pesaient moins qu'ils ne devraient? Mon mari, qui pensait que j'étais plutôt en mauvaise forme, déteste que je puisse marcher plus vite que lui, courir plus vite que lui et le soulever plus vite que lui.

Je suis totalement d'accord avec l'hypothèse de l'auteur selon laquelle nous sommes tous dans une sorte d'hibernation technique à moins d'avoir de grandes quantités de vitamine D3 ou d'être exposés au soleil. Peu importe la chaleur de votre bureau/lieu de travail ou de votre maison, à moins que vous

n'ayez suffisamment de soleil (ou de vitamine D3), votre corps va simplement accumuler de la graisse et ralentir. Son point de vue sur le rôle évolutif du diabète est époustouflant!

Merci Jeff Bowles!

Mise à jour le 1^{er} novembre 2013: En même temps que je commençais à prendre de fortes doses de vitamine D3, j'ai aussi abandonné le lait de vache. Le premier lait que j'ai consommé contient de bonnes quantités de calcium, mais celui que j'ai adopté par la suite n'en contient pas. Je me suis dit que peut-être j'avais besoin de prendre des compléments de calcium maintenant, surtout que mon régime alimentaire est devenu plus paléo. Par hasard, j'ai mis trop de temps à me décider, et mon pauvre corps m'a montré à quel point je suis déséquilibrée en ce moment, en développant un calcul rénal redouté! Je vais donc détoxifier mes reins pendant les 7 prochains jours avec du sulfate de magnésium (apparemment, les sels d'Epsom font disparaître les calculs rénaux en seulement 3 heures!). Aussi douloureux que soit le calcul rénal mobile, je suis toujours déterminé à continuer à prendre de fortes doses de vitamine D3, mais je reconnais que je dois prendre plus de calcium maintenant, pour suivre le rythme. Je dois ajouter que cela est entièrement expliqué dans le livre. Personnellement, je savais que je prenais un risque lorsque j'ai commencé à prendre de fortes doses de vitamine D3, mais à l'époque, je pensais que je voulais désespérément décalcifier mon corps, car j'étais un gros mangeur de produits laitiers. Il semblerait que je l'ai fait et que

je dois maintenant prendre des suppléments de calcium.

Mise à jour du 11 avril 2013: Eh bien, il s'avère que mon régime alimentaire pauvre en calcium et riche en vitamine D3 a été aggravé par ma consommation excessive de vitamine C, car si cela se produit, vous excrétez plus de calcium organique. Je mangeais deux oranges et un pamplemousse par jour. Je suis maintenant passé à une seule grosse orange, car elle en contient suffisamment. (Une orange nombril contient 82,7 mg de vitamine C et les femmes de mon âge n'ont besoin que de 75 mg par jour). C'est intéressant, car cela pourrait signifier que je n'étais pas si faible en calcium, peut-être? Je ne sais pas, mais pour me protéger, j'ai décidé de consommer du calcium liquide de Floradix pendant un certain temps, car je n'ai tout simplement pas le temps ou l'envie de faire bouillir beaucoup de chou/chou frisé chaque jour.

Mise à jour le 13 novembre 2013: Comme mon calcium liquide Floradix n'est pas encore arrivé, je dois prendre du carbonate de calcium car mes besoins en calcium élémentaire sont plus urgents en raison d'une alvéole dentaire en cours de guérison. Cette version bon marché du calcium inorganique nécessite un environnement très acide dans lequel le dissoudre pour être absorbé, donc je fais fondre mon comprimé de 600 mg d'abord dans du jus de citron pur jusqu'à ce qu'il mousse et se dissout complètement avant de le consommer. Il n'est généralement absorbé qu'à 40 %, j'espère donc que j'en absorberai davantage de cette façon? J'ai espacé mes doses tout au long de la journée. La

bonne chose qui s'est produite en conséquence, c'est que je n'ai plus besoin de me lever la nuit pour faire pipi. Ce qui était si ennuyeux et que je fais depuis trois ans. L'autre chose que j'ai remarquée depuis que je prends du calcium fondu au citron, c'est que mes symptômes de surcharge sensorielle – que je pensais faire partie de ma personnalité – ont également été corrigés? C'est vraiment bizarre et je suis encore en train de déterminer à quel point c'était utile.

Mise à jour le 12 mars 2013: mes 10 000 UI de vitamine D3 par jour me manquent vraiment. Je me sentais tellement bien avec ce truc. En y repensant, je me rends compte que je me sentais mieux à l'époque que depuis des années. J'ai réduit ma dose de carbonate de calcium, car le Floradix est arrivé et j'en suis à mon deuxième flacon. L'autre chose qui mérite d'être soulignée est que ma fixation sur le calcium et la vitamine D3 a laissé de côté un acide aminé très important qui est directement lié à l'absorption du calcium, à savoir la lysine. Je prends maintenant de la lysine, de l'arginine et de la glutamine, car elles sont le triumvirat de la cicatrisation des plaies. Mon Dieu, je ne les prenais que depuis 4 jours environ et mes symptômes se sont considérablement améliorés. En gros, mon os de la mâchoire doit être prêt pour un implant au Nouvel An, je dois donc fabriquer autant d'os solides et de bonne qualité que possible avant cette date pour éviter qu'ils doivent trop reconstruire l'os. Il y a des contre-indications concernant la lysine, par exemple les calculs biliaires et rénaux, mais honnêtement, je pense que les avantages les dépassent de loin. De

plus, j'ai récemment éliminé mes calculs biliaires et rénaux, donc si j'en ai plus, ça ne me dérange pas. Je ne sais pas quelle quantité de protéines nous sommes censés manger pour obtenir 500 mg de lysine, mais je ne suis pas un gros mangeur de protéines, donc je ne pense pas que j'y parviendrai un jour par l'alimentation. De plus, il faut idéalement manger de la viande rouge pour obtenir une lysine de bonne qualité et je ne mange plus vraiment beaucoup de viande rouge. Je prends 1 500 UI de D3 maintenant, ce qui est OK, pour l'instant.

Mise à jour du 24 janvier 2014: J'ai récemment découvert que ma douleur à la hanche n'était pas d'origine ostéo! C'était une nouvelle fantastique à laquelle je n'ai pas cru au début, mais qui est correct. Il s'avère que mes glandes surrénales étaient à nouveau en panne, à cause de l'explosion de ma voiture, de l'inondation naturelle à laquelle j'ai dû faire face et du décès de notre chien adoré. Je pensais que je m'en sortais bien, mais maintenant je me rends compte (6 mois plus tard) que j'avais subi une perte musculaire considérable, qui est une caractéristique du stress élevé et d'un faible rendement surrénalien. La bonne nouvelle est donc que j'ai à nouveau augmenté ma consommation de vitamine D3 à 5 000 UI par jour – et j'adore ça! Les autres choses que je fais pour aider à reconstruire mes muscles et mes tissus conjonctifs, en particulier le muscle principal qui me posait tous ces problèmes, appelé le muscle sartorien (qui serre l'os de la hanche à son point de connexion et c'est de là que ma douleur irradiait) sont trois acides aminés importants appelés: la glycine, la cystéine et la

proline. Ils sont incroyables et j'ai fait des critiques séparées pour ceux-ci.

5 sur 5 étoiles: tous les médecins devraient être obligés de lire ce livre inestimable, voir aussi l'ajout sept mois plus tard,

Par Maggie, le 23 juin 2013,

Ce livre m'a aidé plus que n'importe quel livre sur la santé que j'ai jamais lu. Depuis un an, je souffre de douleurs arthritiques insupportables qui se traduisent par des mains, des doigts et des poignets gonflés et des douleurs dans toutes les articulations et tous les muscles. Je ne pouvais pas dormir mais j'étais tout le temps fatigué. Je souffre également de la maladie de Crohn que je gère depuis plus de 50 ans grâce à un régime alimentaire. Il y a deux semaines, un ami m'a envoyé un article sur ce livre. C'était logique. J'ai fait une analyse de sang et le résultat s'est avéré adéquat. Je vis au Royaume-Uni. Les mesures sont différentes aux États-Unis. Je pensais que je n'avais peut-être pas besoin de vitamine D3 supplémentaire. J'ai envoyé un e-mail à Jeff qui est extrêmement accessible et serviable et il semble que sur l'échelle américaine, mon taux de vitamine D3 était même inférieur à la plage de référence! C'est vraiment criminel.

J'ai immédiatement commencé à prendre 4 000 UI de vitamine D3 et également de vitamine K2. Après 4 jours, je me sens beaucoup mieux. Le cinquième jour, j'ai pris 12 000 UI et la douleur a considérablement diminué. J'ai augmenté la dose à 16 000 et encore la même. J'en suis maintenant à 20 000 et

je ne me suis jamais senti aussi bien et je n'en prends que depuis un peu plus d'une semaine. Mon énergie augmente lentement et je suis maintenant impatient. J'écirai une autre critique quand j'en serai plus loin pour voir si cela aide avec la maladie de Crohn. Je sens que les recherches de cet homme m'ont sauvé. Sept mois plus tard Je prends maintenant de la vitamine D3 et K2 depuis sept mois. Mon arthrite sévère a disparu et ma maladie de Crohn est en train de guérir. Je n'avais pas mangé de pain depuis des années et des années, alors j'ai décidé d'en essayer. J'en mange depuis un mois sans aucun effet négatif. Si je faisais cela avant la vitamine D3, cela provoquait des douleurs invalidantes. La dépression dont je soufflerais depuis des années a disparu. C'est une grande chose pour moi. Je me sens fantastique. En fait, je me sens mieux que je ne l'ai jamais été de toute ma vie. J'aurais aimé avoir le livre de Jeff Bowles il y a des années. Il recommande ensuite de lire "La vitamine K2 et le paradoxe du calcium: comment une vitamine peu connue pourrait vous sauver la vie". Cependant, il convient de noter que quelqu'un qui a examiné le livre « La vitamine K2 et le paradoxe du calcium: comment une vitamine peu connue pourrait vous sauver la vie » a déclaré que... « les symptômes d'un excès de K2 et d'une hypocalcémie sont les mêmes... Des battements cardiaques rapides et des changements fous de la pression artérielle » Deotima il y a 1 an,

Le livre indique la quantité de vitamine K à prendre. J'ai pris de très fortes doses de vitamine D3 pendant environ un an, mais cela n'a pas aidé mon arthrite et ma fibromyalgie.

Voyageur chevronné, il y a 1 an,

Je prends 300 mg de citrate de magnésium par jour. C'est un anti-inflammatoire naturel qui a guéri ma crise de SCI. J'imagine que cela devrait être bon pour d'autres maladies inflammatoires.

Deotima, il y a deux ans,

Je prends de fortes doses de magnésium car j'ai été testé carencé. Je ne pense pas que la prise de magnésium interfère avec la vitamine D. J'ai découvert, comme le dit Jeff, que de fortes doses de vitamine D3 provoquent des douleurs dans les vieilles blessures osseuses. J'espère que cela les réparera avec le temps.

Charles Darwin il y a trois ans (modifié) Je me suis penché sur la question des palpitations cardiaques... Et il y a deux problèmes possibles... Le plus probable est que des doses élevées de D3 et de K2 utilisent le magnésium pour réparer vos os et vos articulations... Donc si vous êtes déjà déficient en magnésium (la plupart des gens le sont), alors la D3 et la K2 l'aggravent considérablement... Et une carence sévère en magnésium se manifeste souvent par des anomalies du rythme cardiaque... Et parfois de l'anxiété... Il suffit de chercher sur Google, vous verrez... L'autre possibilité est que les humains préfèrent le type de K2 d'origine animale MK-4... Et non le type de K2 d'origine bactérienne MK7... Chez certains, le passage au MK4 ou au moins

au combo MK4/MK7 de Lef's Super K a soulagé leurs symptômes.

Honnêteté, il y a trois ans,

Bonjour, je voulais juste vous demander si vous allez bien après avoir pris des doses élevées de D3 pendant si longtemps. Elle peut s'accumuler dans vos cellules adipeuses et causer des problèmes majeurs. Je sais que la vitamine K2 est censée aider à utiliser efficacement la D3. Je me sentais assez mal à l'aise avec les palpitations et j'arrête donc pour l'instant pour voir si cela s'améliore et cela s'améliore! Nous ne devons pas croire tout ce que nous lisons mais écouter notre corps. J'aimerais avoir de vos nouvelles pour savoir comment vous vous en sortez. Cordialement, Katherine

Recherche exceptionnelle,

Par Music Lover, le 22 février 2013,

J'ai lu le livre de Jeff et j'ai décidé d'essayer la vitamine D3, en commençant par 10 000 UI par jour. En quelques semaines, j'ai compris que mon arthrite disparaissait. J'avais de l'arthrite aux pieds et aux poignets. C'est tout à fait logique, surtout avec le manque de soleil que nous avons au Royaume-Uni. Essayez ceci, consultez les données sur le site Web de Pub Med, vous serez surpris. Excellent travail Jeff!

Très instructif à partir de l'expérience personnelle de l'auteur,

Par Hells stuff le 7 janvier 2013,

J'ai trouvé que ce livre fournissait des informations très précieuses, tirées de mon expérience personnelle en expérimentant le dosage de la vitamine D3. Notamment l'information selon laquelle le dosage est lié au poids. J'avais expérimenté des doses plus élevées de D3 (qui sont maintenant les niveaux recommandés!) et le livre m'a donné confiance pour continuer. J'ai découvert qu'après avoir augmenté la dose, un ganglion lymphatique dur sur mon cou qui était là depuis des années a disparu. Je suis sûr que c'était lié à la D3. Le livre donne une interprétation très personnelle, mais l'auteur fournit toutes les références pour que vous puissiez aller plus loin et vous convaincre.

Excellent et stimulant,

Par Booksmith, le 25 novembre 2012,

Un ouvrage très détaillé et professionnel. L'auteur a fait des recherches sur la façon dont la vitamine D3 à forte dose peut aider à améliorer la santé de nombreuses personnes souffrant de diverses affections. Il fournit de nombreux documents prouvant que les doses élevées ne constituent pas un problème et, si l'on considère l'ouvrage sans parti pris, même les professionnels de la santé devraient en être convaincus. L'auteur fait quelques conjectures sur certains sujets, mais cela n'enlève rien à la solidité de l'ouvrage. À titre personnel, j'ai constaté que la vitamine D3 associée au magnésium (voir Le miracle du magnésium) a contribué positivement au contrôle du diabète

de type 2 sur une période de temps.

5 sur 5 étoiles: excellent!

Par Indigo, le 7 avril 2012,

C'est un excellent livre, il contient beaucoup d'informations utiles et il a confirmé mon intuition selon laquelle j'ai besoin de 20 000 UI par jour. Il m'a également dit que mon chien avait besoin de plus que la quantité « recommandée », bien que de façon moins importante.

La supplémentation en vitamine D3 a fait une grande différence dans ma douleur et ma vie et a, je crois, fait disparaître les épérons osseux de ma chienne le long de sa colonne vertébrale. Elle est beaucoup plus active et agile qu'elle ne l'a été depuis des années. Il y a 18 mois, ses pattes arrière ont complètement « lâchées ». Sa colonne vertébrale s'est bloquée et la plupart des gens auraient des problèmes, j'ai choisi de la traiter naturellement avec des herbes, du travail énergétique, des suppléments, etc., ce qui lui a permis de marcher à nouveau. La seule chose que j'ai continué à lui donner est la vitamine D3. Elle en sera quotidiennement pour le reste de sa vie, tout comme moi.

J'ai fait beaucoup de recherches avant de décider quel D3 acheter et j'ai choisi celle-ci car elle ne contient aucun additif désagréable. J'enfonce la capsule et l'ajoute à la nourriture afin que nous n'avalions pas de capsules. C'est un excellent produit et iherb est une excellente entreprise, livrant dans le monde entier pour un prix nominal. Utilisez le code de référence UC1014 pour obtenir une

réduction de 5 \$ sur votre première commande.