

--- Auszug / Kurzfassung ---

Es ist offiziell: Vitamin D verringert das Auftreten von Autoimmunität

Und ein kurzer Überblick über den wachsenden Wissensstand zu Vitamin D

Von Michael Passwater

OMNS (17. Februar 2022)

Vitamin D ist wichtig für eine Vielzahl von Funktionen in der menschlichen Biologie von der Empfängnis an. Inzwischen gibt es immer mehr Belege dafür, wie wichtig es ist, einen Vitamin-D-Spiegel im Bereich von 40-60 ng/ml aufrechtzuerhalten, zusammen mit der Aufrechterhaltung angemessener Spiegel an synergetischen Nährstoffen zur Bekämpfung von Infektionen, zur Aufrechterhaltung einer hilfreichen Immunität und auch zur Verhinderung schädlicher Autoimmunreaktionen.