|  |
| --- |
| **100 STAÐREYNDIR UM D-VÍTAMÍN:** |
|  |
| 10JÚL22. Útgáfa 1.06 |
|  | D-vítamín er eina vítamínið sem er ekki vítamín.Það er hormón – eða svokallað pre-hormón. Það er líklega elsta hormón sem vitað er um eða meira en 500 milljóna ára gamalt. <https://www.youtube.com/watch?v=hiGBVDcbFVk> (7:48 mín)<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3897598/> |
|  | U.þ.b. 40-75% jarðarbúa eru með D vítamínskort.Einnig er talið að 70% jarðarbúa, að meðaltali, séu með D-vítamínskort. <https://www.grassrootshealth.net/project/our-scientists/> (40-75%)<https://www.youtube.com/watch?v=pxb4_HZo_nU> (70%)(sést á vídeói eftir 5 mín og 30 sek.) |
|  | 70-80% Bandaríkjamanna eru með D-vítamínskort, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3447083/> (77%)<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3972416/> (69,5%)<https://www.youtube.com/watch?v=pxb4_HZo_nU>(sést á vídeói eftir 5 mín og 30 sek.) |
|  | D-vítamín getur líkaminn framleitt með hjálp sólarinnar. Þá eru það aðeins útfjólubláir geislar á bylgjulengdinni 290-315 nm (nanómetrar) sem duga til að framleiða það. <https://www.nature.com/articles/s41598-017-11362-2> (bls.1) |
|  | 80+% allra sjúklinga á spítölum í Bandaríkjunum eru með D-vítamínskort.<https://www.bitchute.com/video/siDonw0W4YZc/>(sést á vídeói eftir 5 mín og 30 sek.) |
|  | 96% þeirra sem eru á gjörgæslu í Bandaríkjunum eru með D-vítamínskort.<https://www.bitchute.com/video/siDonw0W4YZc/>(sést á vídeói eftir 6 mín og 15 sek.) |
|  | Meðalaldur þeirra sem deyja af völdum Covid-19 í Bandaríkjunum er 78,6 ár. Meðalaldur Bandaríkjamanna hefur verið 78,6 ár. (Tókstu eftir þessu?) <https://www.google.com/search?q=Average+death+age+of+US+people&sxsrf=ALeKk01I9RexWAa7oIKI0n3Or8T5-5jqyA%3A1619215473741&ei=cUSDYPHYLInSsAfI2aLYBQ&oq=Average+death+age+of+US+people&gs_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EAM6BwgAEEcQsAM6BwgjELACECdQnzZYjkFg_VFoAXACeACAAWOIAdkFkgEBOJgBAKABAaoBB2d3cy13aXrIAQjAAQE&sclient=gws-wiz&ved=0ahUKEwix1YHZr5XwAhUJKewKHcisCFsQ4dUDCA4&uact=5> <https://www.bitchute.com/video/siDonw0W4YZc/>(má sjá eftir 3 mínútur og 6 sekúndur) |
|  | 82-88% vistmanna á hjúkrunarheimilum í Bandaríkjunum eru með D-vítamínskort.<https://www.bitchute.com/video/siDonw0W4YZc/>(sést á vídeói eftir 5 mín og 30 sek.) |
|  | 83% Bandaríkjamanna af Afrískum uppruna eru með D-vítamínskort.<https://www.bitchute.com/video/siDonw0W4YZc/>(sést á vídeói eftir 5 mín og 30 sek.) |
|  | Það er ekkert til sem heitir „haustflensa“ eða „kuldaflensa“, bara skortur á D-vítamíni. <https://www.bitchute.com/video/siDonw0W4YZc/>(sést á vídeói eftir 4 mín og 45 sek.) |
|  | A.m.k. 2000 genum í líkama okkar er stýrt af D-vítamíni.<https://www.bitchute.com/video/siDonw0W4YZc/>(sést á vídeói eftir 5 mín) |
|  | Eðlilegt magn D-vítamíns dregur úr líkum á blóðtappamyndun (Covid er blóðtappamyndandi).<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4069050/><https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6920963/> |
|  | Besta „gríman“ er „heilbrigt ónæmiskerfi“.<https://www.bitchute.com/video/siDonw0W4YZc/>(heyrist á vídeói eftir 6 mín og 26 sekúndur.) |
|  | Farir þú fáklæddur í hádegissól, í 20 mínútur – aðeins í sundfötum, myndar líkaminn 10000 – 20000 I.U. D-vítamíns.<https://www.nordicnaturals.com/healthy-science/an-introduction-to-vitamin-d/> |
|  | Í dag er vitað að þegar dagleg inntaka fullorðinna á 10000 I.U. af D-vítamíni er alls engin hætta á eitrun þó það sé tekið árum saman.Vísindarannsókn frá 2017 hefur sýnt fram á að 15000 I.U. dagleg inntaka D-vítamíns er algjörlega hættulaus. Auk. þess er allt að 300 nmól/L af D-vítamíni í blóði jafnframt hættulaus.Rannsakendur: S. M. Kimball, N. Mirhosseini, og M. F. Holick. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5402701/> |
|  | Nægilegt D-vítamín eykur lífslíkur um 2 ár.<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21731036> |
|  | Nægilegt D-vítamín dregur úr dánartíðni um 20%.<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21731036> |
|  | Líkur á brjóstakrabbameini minnka um 80% þegar við höfum nóg D-vítamín. <https://grassrootshealth.net/project/breast-cancer-prevention/>https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0199265 |
|  | 60% lægri líkur eru á sykursýki 2 þegar magn D-vítamíns nær a.m.k. 102,4 nmól/L. <https://grassrootshealth.net/project/vitamin-d-diabetes/> |
|  | Þegar D-vítamínmagn í blóði Covid sjúklinga nær 125 nmól/L myndast ekki svokallað „Cytokine storm“ eða það sjúkdómsástand sem er aðalástæða dauða af völdum Covid-19. <https://www.bitchute.com/video/siDonw0W4YZc/>(sést á vídeói eftir 5 mín) |
|  | Barnshafandi kona þarf að taka 6400 I.U. á dag til að tryggja að hún fái nægilegt D-vítamín fyrir sig og barn sitt frá 1. degi brjóstagjafar. EKKI 600 I.U. eins og Landlæknir Íslands mælir með!<https://grassrootshealth.net/project/protect-our-children-now><https://kellymom.com/nutrition/vitamins/vitamin-d-and-breastfeeding/><https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4586731/> |
|  | 62% minni líkur eru á lungnabólgu (Lung inflation) ungbarna þegar 100-150 nmó/L D-vítamíns eru í blóði.<https://grassrootshealth.net/project/protect-our-children-now> |
|  | Minni líkur eru á sykursýki 1 á fullorðinsárum fái börn nægilegt D-vítamín.<https://grassrootshealth.net/project/protect-our-children-now> |
|  | Verulega dregur úr fæðingarþunglyndi þegar 100-150 nmól/L D-vítamíns eru í blóði. <https://grassrootshealth.net/project/protect-our-children-now> |
|  | 70% lægri tíðni kvefs hjá ungbörnum sé D-vítamín magn 100-150 nmól í blóði.<https://grassrootshealth.net/project/protect-our-children-now> |
|  | Þegar nóg D-vítamín er í blóði er 66% minni tíðni sýkinga í eyrum ungbarna.<https://grassrootshealth.net/project/protect-our-children-now> |
|  | Árið 1903 fékk Niels Ryberg Finsen Nóbelsverðlaunin fyrir að uppgötva að ljós gæti læknað / lagað sjúkdóminn „rauðir úlfar“ (Lupus vulgaris).Hann var færeyskur læknir af íslenskum og dönskum ættum.Nóbelsverðlaunin fékk hann vegna uppgötvunar á ljósameðferð sem má líta á sem undanfara uppgötvunar D-vítamíns.<https://is.wikipedia.org/wiki/Niels_Ryberg_Finsen> |
|  | Miðað við íslenska rannsókn sem birt var í Læknablaðinu, 01. tölublað 2004 eru allir (100%) íslendingar með of lítið D-vítamín.<https://www.laeknabladid.is/2004/1/fraedigreinar/nr/1515/>Tekið skal fram að hér er miðað við upplýsingar frá 2004 og miðað við að nýlegt lágmark sé 75 nmól/L þótt eðlilegra væri í dag að miða við 100 nmól/L. Í rannsókninni var meðalstyrkur D-vítamíns 46,5 nmól/L og skortur skilgreindur sem <25 nmól/L. Sem sagt allir Íslendingar = 100% - eru með of lítið D-vítamín!  |
|  | Þegar ungabörnum er gefið nægilegt D-vítamín eru u.þ.b. 90% minni líkur á að þau fái sykursýki 1 við 31 árs aldur miðað við þau sem ekki sem ekki var gefið D-vítamín.<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07315724.2015.1039866> |
|  | Tvíblind rannsókn sýndi að konur sem tóku nægilegt D-vítamín á meðgöngu voru með 61% minni líkur á fyrirburafæðingu en þær sem ekki tóku D-vítamín.<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4536937/#cit0066> |
|  | Of lítið D-vítamín getur valdið offitu í börnum og unglingum. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6406072/> |
|  | Konur sem eru með a.m.k. 80 nmól/L af D-vítamíni í blóði minnka líkurnar á meðgöngusykursýki, fyrirburafæðingu, meðgöngueitrun, og háum blóðþrýstingi, tannholdsbólgu, smiti og öðrum vandamálum er varðar meðgöngu.<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07315724.2015.1039866> |
|  | **D1** vítamín er nafn á D-vítamínafbrigðinu **ergocalciferol með lumisterol**<https://en.wikipedia.org/wiki/Vitamin_D> |
|  | **D2** vítamín er nafn á D-vítamínafbrigðinu **ergocalciferol** (framleitt úr ergosterol). <https://en.wikipedia.org/wiki/Vitamin_D> |
|  | **D3** vítamín er nafn á D-vítamínafbrigðinu **cholicaciferol** framleitt úr 7‑dehydrocholesterol (í húðinni)<https://en.wikipedia.org/wiki/Vitamin_D> |
|  | **D4** vítamín er nafn á D-vítamínafbrigðinu **22-dihydroergocalciferol**<https://en.wikipedia.org/wiki/Vitamin_D> |
|  | **D5** vítamín er nafn á D-vítamínafbrigðinu **sitocalciferol**, framleitt úr 7‑dehydrositosterol). <https://en.wikipedia.org/wiki/Vitamin_D> |
|  | Til að kona hafi nóg af D-vítamíni fyrir barn sitt, þarf hún að hafa í blóði sínu 150 nmól/L svo að barnið fái nóg D-vítamín úr móðurmjólkinni.<https://www.grassrootshealth.net/blog/vitamin-d-for-breastfeeding-mother/> |
|  | Af 30 algengustu dánarorsökum í Bandaríkjunum 2010, má rekja 19 þeirra til of lítils D-vítamíns, þar á meðal ýmsir hjartakvillar, krabbamein, sykursýki, Alzheimer ásamt beinbrotum í eldra fólki. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07315724.2015.1039866> |
|  | Ef Bandaríkjamenn myndu gæta þess að halda a.m.k. 100 nmól/l í blóði sínu, myndi dánartíðnin minnka um u.þ.b. 336000 manns árlega, (þ.e.a.s. lækka úr 2,1 milljón niður í 1,76 milljón)<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07315724.2015.1039866> |
|  | Ef að Bandaríkjamenn losa sig við D-vítamínskort, munu útgjöld þeirra minnka um u.þ.b. 130 þúsund milljónir dollara árlega. Til að átta sig á þessari stærð, þá er það jafnt og u.þ.b. 371 dollari á hvern mann í USA eða sem svarar rúmum 47000 kr./mann á Íslandi eða í heild 47000 x 350000 = rúma 16 milljarða íslenskra króna árlega sem íslenska heilbrigðiskerfið gæti sparað!!! (hljómar þetta ekki svolítið há upphæð?) Myndi það ekki vera álitlegur sparnaður í Íslenska heilbrigðiskerfinu? <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07315724.2015.1039866> |
|  | Í íslenska Læknablaðinu í maí 2020 kom fram að a.m.k. 87% af íslenskum börnum eru með of lítið D-vítamín. Í raun eru öll, þ.e.a.s. 100% íslenskra barna með of lítið D-vítamín, sé miðað við nýleg eða nútímaleg gildi á D-vítamíni. Í rannsókninni var miðað við gömul úreld lágmarksgildi.<https://www.laeknabladid.is/tolublod/2020/05/nr/7335> |
|  | Nægilegt D-vítamín hefur yfirleitt þau áhrif að lækka blóðþrýsting.<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27287826/> |
|  | Talið er að 35% af öllum kostnaði við heilbrigðiskerfið í Bandaríkjunum megi rekja til D-vítamínskorts.<https://www.linkedin.com/in/carole-baggerly-3339335> |
|  | D-vítamín dró 97% úr líkum Covid-19 sjúklinga á því að þurfa á að fara á gjörgæsludeild.<https://chrismasterjohnphd.com/covid-19/finally-confirmed-vitamin-d-nearly-abolishes-icu-risk-in-covid-19> |
|  | Þegar talað er um að D-vítamín sé 40 ng/mL í blóði er það jafnt og 100 nmól/L. ng/ml eining er notuð í USA en nmól/L mest i Evrópu og mörgum öðrum löndum, ng/ml sinnum 2,5 = nmól/L<https://www.azcalculator.com/calc/vitamin-d-ngml-nmolL-converter.php>https://unitslab.com/node/224 |
|  | Alvarlegur D-vítamínskortur er þegar D-vítamín er á bilinu 12 – 30 nmól/L.<https://en.wikipedia.org/wiki/Vitamin_D_deficiency> |
|  | D-vítamínskortur er þegar D-vítamín mælist 20 nmól/L og upp í 50 nmól/L.<https://en.wikipedia.org/wiki/Vitamin_D_deficiency> |
|  | „Ónóg“ D-vítamín er þegar það mælist 50-75 nmól/L.<https://en.wikipedia.org/wiki/Vitamin_D_deficiency> |
|  | Í mörg ár hefur verið talið að nægilegt D-vítamín sé þegar það mælist á bilinu 75-125 nmól/L. <https://en.wikipedia.org/wiki/Vitamin_D_deficiency> |
|  | Í dag (apríl 2021) er talið að nægjanlegt D-vítamín sé þegar það mælist að lágmarki 100 nmól/L og upp í 150 nmól/L <https://www.grassrootshealth.net/project/daction/> |
|  | Það fólk sem tekur D-vítamín áður en það fer á gjörgæslu er ólíklegra til að deyja en þeir sem ekki taka D-vítamín. <https://en.wikipedia.org/wiki/Vitamin_D_deficiency> |
|  | Allir þeir Covid-19 sjúklingar sem fengu D-vítamín voru 51,5 % ólíklegri til að deyja og verulega minni líkur á eftirköstum Covid-19<https://www.healthline.com/health-news/new-study-found-80-percent-of-covid-19-patients-were-vitamin-d-deficient> |
|  | 96% alvarlegra og tvísýnna Covid-19 tilfella hafa verið þegar D-vítamín í blóði hefur verið minna en 75 nmól/L.<https://chrismasterjohnphd.com/covid-19/finally-confirmed-vitamin-d-nearly-abolishes-icu-risk-in-covid-19> |
|  | 97,5% Covid-19 sjúklinga sem hafa haft meira en 75 nmól/L af D-vítamíni í blóði fá aðeins væg einkenni.<https://chrismasterjohnphd.com/covid-19/finally-confirmed-vitamin-d-nearly-abolishes-icu-risk-in-covid-19> |
|  | 49,7% Covid-19 sjúklinga voru með nægilegt D-vítamín og aðeins 4% þeirra dóu. <https://chrismasterjohnphd.com/covid-19/the-second-study-on-vitamin-d-and-covid-19-is-now-out> |
|  | D-vítamínskortur getur valdið tannholdsbólgu sem getur leitt til tannmissis. <https://en.wikipedia.org/wiki/Vitamin_D_deficiency><https://link.springer.com/article/10.1007/s11914-016-0330-3> |
|  | Rétt yfir fjórðungur Covid-19 sjúklinga (27%) höfðu ónóg D-vítamín og flestir þeirra (88%) dóu.<https://chrismasterjohnphd.com/covid-19/the-second-study-on-vitamin-d-and-covid-19-is-now-out> |
|  | Þeir Covid-19 sjúklingar sem voru með ónógt D-vítamín voru 12,55 sinnum líklegari til að deyja.<https://chrismasterjohnphd.com/covid-19/the-second-study-on-vitamin-d-and-covid-19-is-now-out> |
|  | Þeir Covid-19 sjúklingar sem voru með D-vítamínskort voru 19,12 sinnum líklegri til að deyja.<https://chrismasterjohnphd.com/covid-19/the-second-study-on-vitamin-d-and-covid-19-is-now-out> |
|  | Psoriasis sjúklingar sem taka inn 10000 I.U. af D-vítamíni á dag og/eða halda D-vítamíni í blóði sínu a.m.k. 150 nmól/L fá lang flestir mjög mikla bót og hjá sumum hverfur Psoriasis og öðrum minnkar sjúkdómurinn mismikið.Rannsókn sýnir t.d. að dagleg inntaka 35000 I.U. D-vítamíns hefur gríðarlega mikil áhrif. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3897595/>Nú er litið á D-vítamín sem mikilvægan þátt í meðferð Psoriasis sjúklinga, (þ.e.a.s. þeir læknar sem fylgjast með) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5486909/> |
|  | D-vítamín hefur áhrif á geðklofa (Schizophrenia). Fólk sem er með geðklofa er yfirleitt lágt í D-vítamíni.<https://en.wikipedia.org/wiki/Vitamin_D_deficiency><https://ebmh.bmj.com/content/19/1/6> |
|  | D-vítamínskortur veldur beinkröm ( rickets). <https://www.visindavefur.is/svar.php?id=23536> |
|  | Talið er að 490 milljónir Indverja séu með D-vítamínskort, 40-99%. Flestar rannsóknir sýna 80-90%.<https://www.nature.com/articles/s41430-020-0558-y><https://www.youtube.com/watch?v=1Q_mhJRFtxg>  |
|  | Nýleg rannsókn sem birt var í „Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism“ sýndi að af 216 Covid-19 sjúklingum voru 82,2 % þeirra voru með of lítið D-vítamín.<https://www.healthline.com/health-news/new-study-found-80-percent-of-covid-19-patients-were-vitamin-d-deficient> |
|  | Fólk með D-vítamínskort er líklegra til að hafa hærri blóðþrýsting og hjartasjúkdóma. Einnig var spítaladvöl Covid-19 sjúklinga lengri.<https://www.healthline.com/health-news/new-study-found-80-percent-of-covid-19-patients-were-vitamin-d-deficient> |
|  | Þeir sem eru með lítið D-vítamín, eru frekar með háan blóðþrýsting, sykursýki og offitu sagði Dr. Hans Konrad Biesalski, prófessor í Háskólanum í Hohenheim sem tók saman upplýsingar um D-vítamín og Covid-19.<https://www.healthline.com/health-news/new-study-found-80-percent-of-covid-19-patients-were-vitamin-d-deficient> |
|  | Undirritaður fór ásamt Prófessor Bruce W. Hollis frá Læknaháskólanum í Suður Karólínu, USA þann 10OKT18 á fund til Landlæknisembættins á Íslandi, sem Landlæknisembættið bauð til. (er með marga tölvupósta til staðfestingar á þessum fundi og ýmsum tölvupóstum til og frá þeim.)Fundurinn stóð í rúman klukkutíma.Þar benti prófessorinn á rúmlega 1000% skekkju á heimasíðu Landlæknisembættisins um D-vítamín. Benti hann þeim á að lagfæra þetta. Það hefur ekki verið gert enn í dag, tæplega 3 árum seinna (23APR21).  Landlæknisembættið hefur undir höndum tvíblinda rannsókn sem prófessorinn stóð að og benti á. þann 22APR21 má sjá þegar flett er upp á Internetinu:[https://www.landlaeknir.is/um-embaettid/frettir/frett/item21468/Nyir-radlagdir-dagskammtar-(RDS)-fyrir-vitamin-og-steinefni](https://www.landlaeknir.is/um-embaettid/frettir/frett/item21468/Nyir-radlagdir-dagskammtar-%28RDS%29-fyrir-vitamin-og-steinefni)Ísland hefur tekið upp norræna ráðlagða dagskammta (RDS) fyrir vítamín og steinefni með þeirri einu undantekningu að gildi fyrir D-vítamín eru ...“Á heimasíðu Landlæknisins eru rangar upplýsingar sem virðast ekki fást leiðréttar. Meðal þess sem prófessor Bruce W. Hollis hefur rannsakað sérstaklega, er D-vítamínþörf barnshafandi kvenna, þar sem m.a. kemur fram að leiðbeiningar **IOM** (**I**nstitute **O**f **M**edicine) og Landlæknisembættisins eru rangar – og þarf að leiðrétta sem allra fyrst!Sé farið að ráðum **Landlæknis**, verða 76% mæðranna með D-vítamínskort og 81% barnanna er þau fæðast.Þetta þarf að leiðrétta og það strax. Landlæknisembættinu hefur verið bent á þetta fyrst 24MAÍ18.Ítrekað 31JÚL18, 10OKT19 og 10OKT20, en hefur ekki ennþá verið leiðrétt á heimasíðu sinni.(Bornar voru fram 5 spurningar, en þeim ekki svarað.)Hins vegar buðust þeir til að hafa fund með mér / okkur eftir að þeim var tilkynnt að þetta yrði birt í fjölmiðlum.Af heimasíðu Landlæknis:**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*****Tafla 1. Ráðlagðir dagskammtar (RDS) fyrir D-vítamín**\*Frá 1–2 vikna aldri er ráðlagt er að gefa ungbörnum D-vítamíndropa (10 μg/dag).Í kafla sem heitir „Mataræði á meðgöngu“ segir:Ráðlagður dagskammtur **(RDS) fyrir barnshafandi konur og konur með barn á brjósti eru 15 míkrógrömm (µg) (600** **alþjóðlegar einingar) á dag** og er því ráðlagt að borða einnig D-vítamín ríkar vörur, t.d. feitan fisk og D-vítamínbætta mjólk. ***Barnshafandi konum er ráðið frá því að taka stærri skammta*** heldur en RDS nema í samráði við lækni. Þannig að ef lýsi er tekið sem fæðubót er óþarfi að taka jafnframt inn D-vítamín í töfluformi.**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***Rangar upplýsingar eða þekkingaskort verður að leiðrétta.Óhætt er að fullyrða að Prófessor Hollis sé einn af fjórum sem fremstir eru á þessu sviði í heiminum í dag.**M.a. hefur komið í ljós, að barnshafandi konur þurfa EKKI 600 I.U. eins og ofangreind embætti mæla með, heldur a.m.k. 6400 I.U.**T.d. er ráðlagður dagskammtur D-vítamíns fyrir 71 árs og eldri 800 I.U. Spyrjið ykkur nú:Hvers vegna tekur Antony Fauci, sóttvarnarlæknir Bandaríkjanna daglega 6000 I.U. D-vítamíns eða u.þ.b. 750% meira en ráðlagðan dagskammt Landlæknis?(hann tekur álíka og ófrísk kona þarf). Skyldi hann ekki vera í lífshættu skv. Landlækni?<https://www.youtube.com/watch?v=ZqZLMoLvhgk>Prófessor Michael F. Holick, sem hefur rannsakað D-vítamín í meira en 40 ár, tekur líka 6000 I.U. daglega og hefur gert árum saman.Hann er ekki enn dáinn vegna þessa D-vítamíns. Er prófessorinn ekki eitthvað skrýtinn að fara ekki eftir ráðleggingum Landlæknisins á Íslandi?Er ekki eðlilegt og sjálfsagt að Landlæknir sjálfur, Alma Dagbjört Möller, sendi honum viðvörunarbréf um allt of háan skammt af D-vítamíni?Er ekki líka sjálfsagt að Alma sendi sóttvarnarlækni Bandaríkjanna viðvörunarbréf um allt of mikla inntöku hans á D-vítamíni – því auðvitað veit Alma miklu meira um D-vítamín en þessi Ameríski sóttvarnarlæknir og þessi heimsfrægi Prófessor Michel F. Holick – því hann hefur bara rannsakað D-vítamín í „aðeins“ 40 ár+“?Megum við ekki treysta því að Alma muni senda þeim viðvörunarbréf, sérstaklega eftir að nú hefur henni verið bent á þessa hættulega inntöku þessara vísindamanna? Ætli hún geti ekki bjargað lífi þeirra þegar hún sendir þeim viðvörunarbréfin?Þess má geta að íslenskur læknir Guðmundur Karl Snæbjörnsson hefur lýst því yfir opinberlega á Facebook að hann taki daglega 6000 – 8000 I.U. af D-vítamíni.Ætli Alma svipti hann ekki læknaleyfinu ef hún sér að hann tekur u.þ.b. 1000% meira en Alma segir að sé ráðlagður dagskammtur? (hún getur séð þetta á Facebook) Til stendur að ofangreindar staðreyndir verði birtar jafnt og þétt á Facebook en afrit af þessu verður sent í tölvupósti til Landlæknisembættisins svo að Alma geti nú bjargað þessum Bandarísku vísindamönnum frá of mikilli D-vítamínneyslu og sendi þeim úrklippu af heimasíðu Landlæknisembættisins svo að þeir fari sér ekki að voða.Sérstaklega skal á það bent að Landlæknisembættið bendir enn Íslendingum á:1. Þvo og/eða spritta hendurnar
2. Halda a.m.k. 2 metra fjarlægð fá öðrum einstaklingum.
3. Vera með andlitsgrímur.

Hefur Landlæknir eða starfsfólk hans bent okkur Íslendingum á að taka inn D-vítamín, þegar fyrir liggur að 100% íslenskra barna séu með of lítið D-vítamín og rannsókn frá 2004 sýnir að allir Íslendingar eru einnig með of lítið D-vítamín? (Var ekki Samgöngustofa eða umferðaráð sem auglýsti: „spennum beltin“? Hefur Landlæknir auglýst eitthvað í svipuðum dúr?)Læknirinn Guðmundur Karl Snæbjörnsson hefur bent Landlækni á mikilvægi D-vítamíns vegna Covid-19 – EN – já EN hvað? Dæmin sýna að þrátt fyrir að einn af virtustu Prófessorum Bandaríkjanna hafi farið á fund Landlæknisins og bent á mikilvægi D-vítamíns og rangar upplýsingar á heimasíðu Landlæknis þá hefur það engin áhrif ! Spurt er hvað veldur?Veit það einhver?Í lokin skal bent á að Prófessor Michael F. Holick sagði í einu erindi sínu sem birt var og er á YouTube að hann hefði birt fjölda greina í virtustu Læknatímaritum heims - - - - EN svo gott sem engin viðbrögð.Hins vegar þegar birt var grein um rannsóknir hans í slúðurblaði í Hollywood þá hefði hann fengið meira en 20000 bréflegar fyrirspurnir og símhringingar með 5 sek. millibili. (<https://www.youtube.com/watch?v=hiGBVDcbFVk> Sjá frá 53 mín + 40 sek. og til 55 mín. + 23 sek.)Hann benti því á í fyrirlestri sínum að ekkert þýddi að koma þessum fróðleik til læknatímarita eða lækna, miklu betra væri að fræða almenning! Almenningur kemur þessum fróðleik áfram en ALLS EKKI LANDLÆKNIR – kannski vegna þess að þeir hjá Landlækni vita allt betur? |
|  | Ef að viðmiðunin á of litlu D-vítamíni í Bretlandi er að þeir þurfi að vera með meira en 80 nmol/L þá eru 90% Breta með of lítið D-vítamín.<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/j.1753-4887.2008.00100.x> |
|  | Aðeins 4% Covid-19 sjúklinga dóu sem voru með meira en 75 nmól/L D-vítamíns í blóðinu.<https://chrismasterjohnphd.com/covid-19/finally-confirmed-vitamin-d-nearly-abolishes-icu-risk-in-covid-19/> |
|  | 88% Covid-19 sjúklinga dóu sem voru með 50 – 75 nmól/L. D-vítamíns í blóðinu. <https://chrismasterjohnphd.com/covid-19/finally-confirmed-vitamin-d-nearly-abolishes-icu-risk-in-covid-19> |
|  | 99% Covid-19 sjúklinga dóu sem voru með minna en 50 nmól/L.D-vítamíns í blóðinu.[https://chrismasterjohnphd.com/covid-19/finally-confirmed-vitamin-d-nearly abolishes-icu-risk-in-covid-19](https://chrismasterjohnphd.com/covid-19/finally-confirmed-vitamin-d-nearly%20abolishes-icu-risk-in-covid-19) |
|  | D-vítamínskortur eykur verulega líkur á krabbameini í skjaldkirtli.<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22762696/><https://www.youtube.com/watch?v=pxb4_HZo_nU>(má sjá eftir 8 mínútur og 39 sekúndur) |
|  | D-vítamínskortur tengist þunglyndi. <https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/vitamin-d-deficiency-and-depression-in-adults-systematic-review-and-metaanalysis/F4E7DFBE5A7B99C9E6430AF472286860> |
|  | Sjúklingar sem fengið hafa brjóstakrabbamein, tvöfalda lífslíkur sínar hafi þeir nóg D-vítamín. <http://meschinohealth.com/article/vitamin-d-shown-to-double-breast-cancer-survival-rates/> |
|  | Allt að 49% minni líkur eru á krabbameini í nýrum sé þess gætt að vera með nóg D-vítamín.<http://www1.grassrootshealth.net/media/download/dip_with_numbers_8-24-12.pdf> |
|  | Nægilegt D-vítamín dregur úr allt að 30% líkum á hjartaáfalli (karlmenn).https://www.grassrootshealth.net/wp-content/uploads/2016/12/dip\_large.png?\_ga=2.142750707.735534313.1657411738-1330870857.1618965834 |
|  | 54% minni líkur eru á að fá Multiple Sclerosis (MS) ef gætt er að því að hafa nægilegt D-vítamín.https://www.grassrootshealth.net/wp-content/uploads/2016/12/dip\_large.png?\_ga=2.142750707.735534313.1657411738-1330870857.1618965834 |
|  | Allt að 66% minni líkur eru á sykursýki 1 ef gætt er að því að hafa nægilegt D-vítamín.https://www.grassrootshealth.net/wp-content/uploads/2016/12/dip\_large.png?\_ga=2.142750707.735534313.1657411738-1330870857.1618965834 |
|  | Nægt D-vítamín dregur u.þ.b. >65% úr öllum tegundum krabbameina þegar nægt kalsíum er til staðar.<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0152441>https://www.ruv.is/frett/d-vitamin-sagt-draga-ur-haettu-a-krabbameini |
|  | Nægilegt D-vítamín dregur u.þ.b. 60% úr líkum á að fá ristilkrabbamein. <https://grassrootshealth.net/wp-content/uploads/2016/12/dip_large.png> |
|  | Frumstæðir þjóðflokkar í Afríku, sem njóta daglegrar sólar og eru ekki kappklæddir með sólarvörn, eru með að meðaltali 115 nmól/L D-vítamíns í blóði sínu.<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22264449/> |
|  | Öryggisverðir á baðströndum mælast með u.þ.b. 112,5 nmól/L af D-vítamíni. <https://www.grassrootshealth.net/blog/can-achieve-optimal-vitamin-d-level-sun/> |
|  | Hæsta D-vítamín gildi sem mælst hefur í blóði – ÁN þess að taka inn D-vítamín - er 225 nmól/L, þ.e.a.s. líkaminn hefur sjálfur framleitt það með hjálp sólarinnar. Það mældist í bónda í Puerto Rico. Óhætt er því að miða við þetta magn sem efstu mörk í blóði, því þetta eru „hin náttúrulegu mörk.“ Rannsóknir sýna hins vegar að í lagi er að fara í 300 nmól/L.<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3798924/> |
|  | Ef að læknir segir við þig: „Það er nóg að borða fjölbreytt fæði“, þá skaltu ekki ganga út af læknastofu hans, heldur hlauptu! Hann veit augljóslega ekkert um D-vítamín!Það er ekki mögulegt að fá nóg D-vítamín með því að borða fjölbreytt fæði, því miður. Ef að einhver læknir heldur því fram, þá skaltu biðja hann um matseðil þar sem nóg er af D-vítamíni. Fróðlegt verður að sjá þann matseðil) |
|  | Veistu hvað íslenskir læknar læra mikið / lengi næringarfræði af þeim u.þ.b. 6 árum sem grunnnámið tekur (áður en sérfræðinámið byrjar) t.d. hvað marga mánuði, vikur eða klukkutíma?Svarið er 0 klukkustundir! (Mér þótti þetta ótrúlegt – og þykir enn! Þú getur skoðað námsskrána í Háskóla Íslands og enn frekar spurt Prófessor í næringarfræði við Háskóla Íslands um þetta og fá þetta staðfest. Það gerði ég a.m.k. og átti erfitt með að trúa þessu)<https://ugla.hi.is/kennsluskra/index.php?tab=skoli&chapter=content&id=44956> |
|  | Veistu að nægilegt D-vítamín getur dregið úr eða komið í veg fyrir tíðaverki? <https://www.talltreehealth.ca/blog/2017/3/29/vitamin-d-and-menstrual-cramps><https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26724745/> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6265788/> |
|  | Þetta er ótrúlega einfalt: Minni sól = minna D-vítamín = Fleiri sjúkdómar |
|  | Nægilegt D-vítamín dregur úr líkum á Alzheimer sjúkdómnum. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1533317511429321><https://link.springer.com/article/10.1007/s11011-019-00529-7> |
|  | Nægilegt D-vítamín dregur úr líkum á þörf á keisaraskurði. <https://www.webmd.com/baby/news/20081223/vitamin-d-may-lower-csection-risk#1> <https://academic.oup.com/jcem/article/94/3/940/2596692><https://www.grassrootshealth.net/blog/vitamin-d-may-decrease-risk-cesarean-section/> |
|  | D-vítamín dregur úr gigt.<https://www.arthritis-health.com/blog/top-4-supplements-treat-arthritis-pain> |
|  | Nóg D-vítamín dregur úr smithættu á Covid-19. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7513835/> |
|  | Veistu að íslenskur sérfræðilæknir þjáðist af D-vítamínskorti?<https://heilsuhringurinn.is/2020/08/08/rannsoknir-a-afleidingum-d-vitaminsskorts-1-grein/> |
|  | Nægilegt D-vítamín dregur verulega úr Asthma. <https://erj.ersjournals.com/content/44/Suppl_58/P4049><https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5491340/> |
|  | D-vítamínskortur hefur áhrif á Blöðruhálskrabbamein. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5952478/><https://clincancerres.aacrjournals.org/content/20/9/2289.abstract><https://www.cancer.northwestern.edu/news/2014/Murphy-Vitamin-D-Deficiency.html> |
|  | D-vítamínskortur ýtir undir ófrjósemi. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4488777/pdf/nutrients-07-04139.pdf><https://ormfertility.com/fertility/preconception/can-vitamin-d-influence-fertility/>https://www.shadygrovefertility.com/article/how-vitamin-d-affects-your-fertility/ |
|  | Hvað eru miklar líkur á að deyja úr D-vítamín eitrun (of mikið af D-vítamíni)?Líkurnar eru 0,0000000002 á móti 100000 eða 0,0000000000002%<https://www.vitamindsociety.org/blog-detail.php?id=9> |
|  | D-vítamínskortur hjá móður á meðgöngu getur aukið hættuna á tungumálaerfiðleikum hjá börnum sínum.Komið hefur í ljós að þegar D-vítamín í blóði ≤46 nmól/L á meðgöngu voru nálægt tvöfaldar líkur á tungumálaerfiðleikum barnanna miðað við að vera með meira en 70 nmól/L.<https://www.grassrootshealth.net/project/pregnancy/><https://pediatrics.aappublications.org/content/129/3/485> |
|  | D-vítamínskortur eykur líkurnar á svefntruflunum. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6213953/><https://www.youtube.com/watch?v=n1Qm5x7Lxgc><https://www.youtube.com/watch?v=ugPB6jmw2nI><https://www.youtube.com/watch?v=Dbz7MyqfP-o> |
|  | 1. Því meiri skortur á D-vítamíni, því alvarlegri veikindi vegna

Covid-19.1. Nægilegt lágmarks D-vítamín (30ng/ml. = 75 nmól/L= gömul viðmiðun), kemur nánast alveg í veg fyrir alvarleg veikindi og dauða v. Covid-19.
2. Þeir sem voru með vel yfir lágmarki,(60 ng/ml. = 150 nmól/L.)

 D-vítamíns, eða meira, þar dó **ENGINN** þrátt fyrir að vera um eða yfir áttrætt.<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0239799><https://heilsuhringurinn.is/2020/08/25/meira-d-vitamin-minna-covid-19-rannsoknir-a-d-vitaminskorti-2-grein/> |



**Carole Baggerly, stofnandi og framkvæmdastjóri**

**Grassroothealth.**

**USA**

**XXXX -**

**E-Mail:**

**carole@grassrootshealth.org**

**Professor Robert Proulx Heaney**

**Creighton University**

**USA**

**1927 – 2016**

**Prófessor Michael W. Holick í Boston Háskóla**

**USA.**

**1946 –**

**E-mail: mfholick@bu.edu**

**Dr. John Jacob Cannell, stofnandi Vitamin**

**D Council.**

**USA.**

**1948 –**

**E-Mail:** **info@vitamindcouncil.org**

**Prófessor Cedric Garland, Háskólanum í San Diego, Kaliforníu,**

**USA**

**XXXX -**

**Email:**

**cgarland@ucsd.edu**

**Prófessor Bruce Hollis,**

**Læknaháskólanum í**

**Suður Karólínu**

**USA**

**XXXX -**

**E-Mail: hollisb@musc.edu**

Ofangreindir vísindamenn eru án nokkurs vafa í hópi þeirra sem hafa komið fram með mesta þekkingu á D-vítamíni eftir gríðarlega mikla og óeigingjarna vinnu og yfirlegu. Ég er eiginlega furðu lostinn á því, að þau hafa ekki enn fengið Nóbelsverðlaunin í Læknisfræði.

**Í LOKIN**: **ERT ÞÚ MEÐ NÓG D-VÍTAMÍN?**

Daglega þarf að taka 6201 I.U. af D3 vítamíni til að vera nokkuð örugg(ur) að ná 75 nmól/L styrk í blóði og 9122 IU til að vera nokkuð viss um að ná 100 nmól/L.

Hér er miðað við fullorðna og reiknað út af 2 stærðfræðiprófessorum í Kanada, Paul J. Veugelers og John Paul Ekwaru.

Þumalputtareglan er þessi: U.þ.b. 90 I.U. daglega fyrir hvert kg., þ.e.a.s. 80 kg maður þarf því 80 x 90 = 7200 I.U. daglega

(I.U. = **I**nternational **U**nits = A.E. = **A**lþjóðlegar **E**iningar).

Þar eð engin hætta er á D-vítamíneitrun (upp í 15000 I.U/dag) má líka einfalda þessa tölu og miða við 100 í stað 90. Þ.e.a.s. 80 kg. maður þarf því 80 x 100 = 8000 I.U. daglega. 40 kg. barn þarf því 40 x 100 = 4000 I.U. daglega. Feitt fólk getur þurft allt að 3 x meira!

Einnig er fullkomlega hættulaust að taka fyrir fullorðna 10000 I.U. daglega.

**Aðalatriðið er bara að láta mæla í sér D-vítamínið eftir t.d. 6 mánuði eftir daglega inntöku sama magns**.

(þú ræður hvar þú byrjar, t.d. má byrja á 6000 I.U. í 6 mánuði og láta mæla svo.

Þú getur alveg eins byrjað á hvaða tölu sem er milli 6000 og 10000, bara taka daglega alltaf sama magn og mæla eftir 6 mánuði)

Engin örugg leið er til að segja um hve mikið hver og einn þarf að taka.

Eina örugga leiðin er að láta mæla stöðuna í blóðinu eftir að hafa tekið sama daglega skammt t.d. í 6 mánuði.

Eftir það er unnt að áætla hvort þurfi að auka eða minnka þann daglega skammt sem tekinn hefur verið.

**Þeir sem fremstir eru í dag á sviði D-vítamíns mæla með að allir haldi sér á bilinu 100 – 150 nmól/L. Í dag er 100 nmól/L = lágmark.**

Sérstaklega er konum bent á að vera sem næst 150 nmól/L til að draga verulega úr líkum á brjóstakrabbameini.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5541280/>

(Höskuldur H. Dungal, kt. 260349-2959, tók saman. Alltaf kunna að leynast stafsetningavillur og/eða staðreyndavillur og eru allar leiðréttingar vel þegnar. Vinsamlega látið vita með tölvupósti til hdungal@gmail.com eða í síma 626 2603. Þeir sem vilja, geta fengið þetta skjal sent í tölvupósti að kostnaðarlausu, þá þarf bara að gefa upp tölvupóstfang). Bendi líka á <https://heilsuhringurinn.is/> og <https://vitamindwiki.com/> en þar eru margar greinar um D-vítamín.