|  |  |
| --- | --- |
| **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>  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](mailto: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.