



MENU

Search...



Þýða

Að skrá þig út

[Skiptu um heilsuvandamál og D](#)

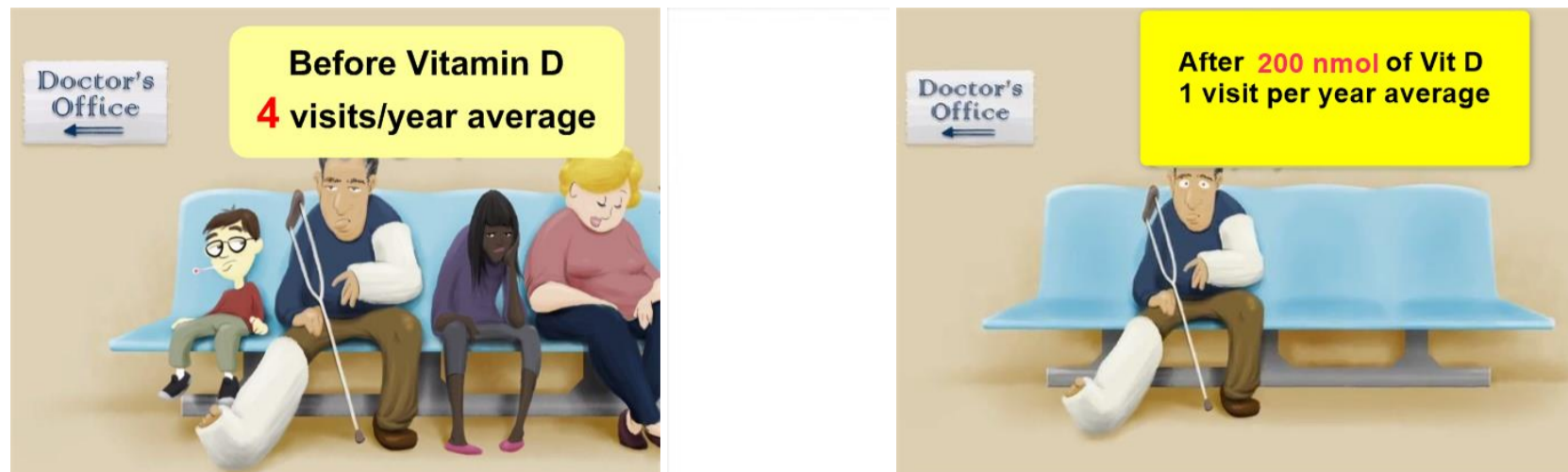
Hægt er að bæta heilsuna til muna með vikulegum 50.000 ae af D-vítamíni - myndband og afrit - mars 2023

[Youtube](#) [Smelltu hér til að sjá töflur á íslensku](#)

Presented in Iceland March 4, 2023

- [\(1\) Þýðir minni sól meiri sjúkdóm? - 5 mínútna myndband](#)
- [\(2\) Reykjavík er með lengsta D-vítamínvetur af höfuðborgum heims](#)
- [\(3\) Besta viðbótin/næringarefnið til að bæta heilsu þína er D-vítamín](#)
- [\(4\) 3 tegundir af D-vítamíni í blóði: lokaformið er hormón](#)
- [\(5\) Sum sjúkrahús taka eftir: Hærri kostnaður ef lítið D-vítamín er](#)
- [\(6\) Færri heilsuvandamál ef meira D-vítamín meðganga](#)
- [\(7\) Fjölbreytt svörun við D-vítamíni: 50K D-vítamín vikulega](#)
- [\(8\) 26 heilsufarsvandamál sem berjast við með 50K D-vítamíni tveggja vikna](#)
- [\(9\) 48 heilsufarsvandamál sem berjast við vikulega 50K D-vítamín](#)
- [\(10\) Heilsuvandamál sem 50K D-vítamín berjast gegn: tveggja vikna, vikulega](#)
- [\(11\) Heilbrigðisvandamál barðist hratt \(mánuði\) eða hægt \(ár\)](#)
- [\(12\) Aðeins 4 töflur á mánuði fyrir fullorðna í eðlilegri þyngd](#)
- [\(13\) Næstum 2 mánuðir til að svara 50K vikulega nema byrjað sé á hleðsluskammti](#)
- [\(14\) Of feitir þurfa 2,5 sinnum meira D-vítamín](#)
- [\(15\) D-vítamínskammtur er breytilegur eftir þyngd og offitu](#)
- [\(16\) Samþættir sem auka D-vítamín og/eða koma í veg fyrir aukaverkanir](#)
- [\(17\) D-vítamín hjálpar þér að léttast þegar þú stressar líkama þinn](#)
- [\(18\) Hvers vegna D-vítamín vikulega er betra en daglegt](#)
- [\(19\) Læknar eru oft tregir til að ávísa D-vítamíni vegna þess að:
 - \[það hafa verið 732 heimsóknir á þessa síðu\]\(#\)](#)

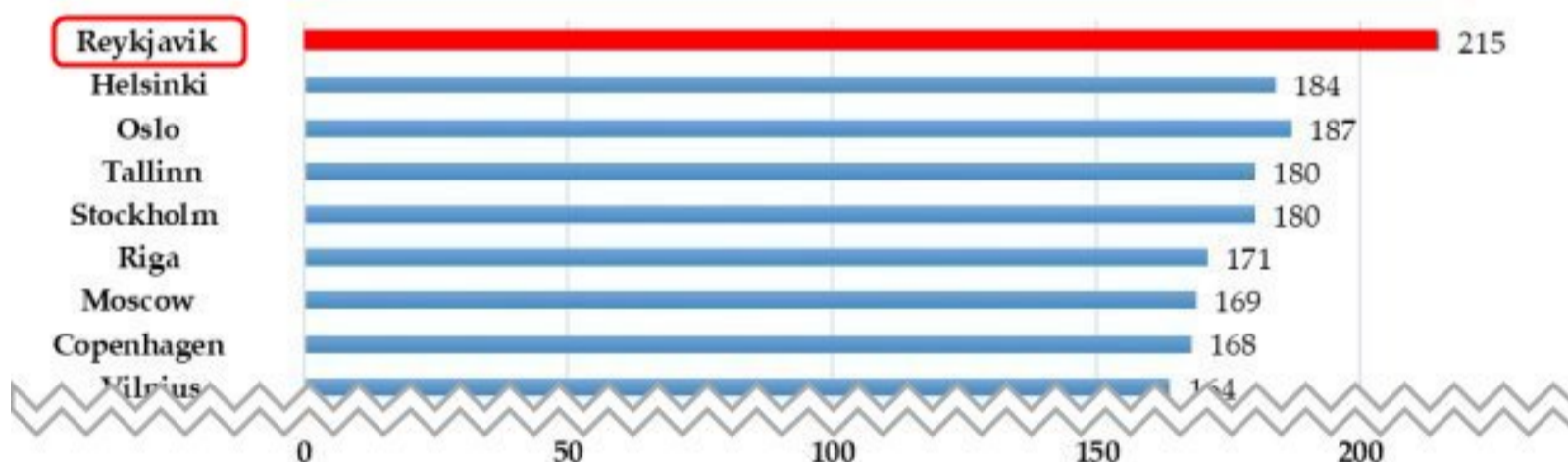
(1) Þýðir minni sól meiri sjúkdóm? - 5 mínútna myndband



[Myndband á ensku](#) [myndbandi með íslenskum texta](#)

0:00:00.0 Ég byrjaði á því að vera rafeindatæknifræðingur og eftir að ég fór á eftirlaun fékk ég áhuga á að geta hjálpað heilsu fólks um allan heim. Og hvernig ég byrjaði með það er að ég var með bakverki áður og mjög alvarlega bakverki sem komu stundum, en gerðu það að verkum að ég átti erfitt með að ganga. Einhver kynnti mér D-vítamín og ég prófaði það og hann fékk... Þetta er prufa árið 2009, þar sem 85% þeirra sem höfðu bakverki fóru í burtu. Þannig að ég hafði töluverðan áhuga og það fór frá mér og ég fór og lærði miklu meira. Og núna 12 árum síðar hef ég fengið 40.000 mismunandi rannsóknir á D-vítamíni og omega-3 og magnesíum og nokkrum öðrum oxunarefnum, og við settum saman myndband sem mun spila fyrir þig í hléinu sem það fjallar um. . Titillinn er,

(2) Reykjavík er með lengsta D-vítamínvetur af höfuðborgum heims



[Heimild töflunnar](#)

0:01:39.8 Og það virðist vera mjög algengt og svo nokkuð viðeigandi að vera hér á Íslandi, þar sem það er mjög lítið sólskin. Eitt dæmi sem við höfum þarna í myndbandinu okkar, bara sem smá bít af því, er að einn læknir sem ég hef margoft talað við fékk alla 2000 sjúklinga sína upp í 200 nanómól af D-vítamíni sem ég er vanur að segja nanógrömm. Ég varð að skoða hvað það var þarna. Og hleðslutæki sjúklinga hans sýndu að það höfðu verið fjórir einstaklingar í hverjar fjórar heimsóknir á ári að meðaltali, og fóru niður í eina heimsókn á ári að meðaltali, hann hætti.

0:02:25.7 #2 Þetta er hluti af óttanum við að læknar sem vita af honum óttast að þeir muni líka hætta. Flestir læknar eru ekki svo meðvitaðir um hvað D-vítamín gerir og mikilvægi þess, en það er listi yfir ástæður þess að fólk hefur áhyggjur. Á næstu rennibraut. Þetta er bara að sýna... Fyrir borgina, að það er borgin sem hefur lengsta fjölda vetrardaga hvað var D-

kemur til hennar af nokkurri horudborg í heiminum.

(3) Besta viðbótin/næringarefnið til að bæta heilsu þína er D-vítamín

D-vítamín hefur reynst koma í veg fyrir/berjast gegn 48 heilsufarsvandamálum (50K vikulega)

D-vítamín kemur í veg fyrir/berjast gegn öðrum 50 heilsufarsvandamálum

D-vítamín er stærsti seljandi allra einstakra fæðubótarefna D-vítamín

hefur fleiri útgáfur/gögn en nokkur önnur fæðubótarefni

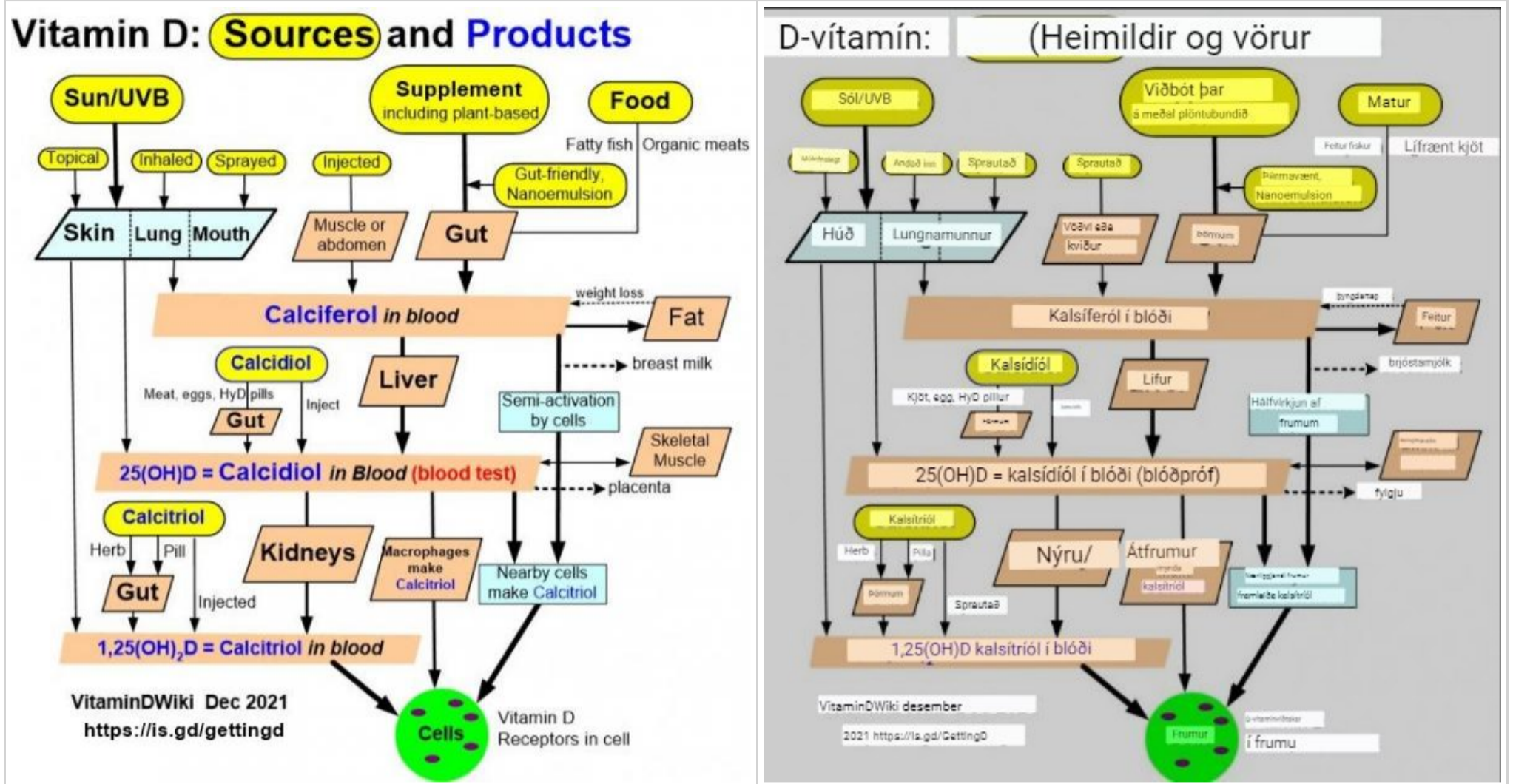
D-vítamín bætir ónæmiskerfi

0:03:18.7 #3 Ég hef verið meðvitaður um, og ég hef tekið sýni, prófað yfir hundrað mismunandi fæðubótarefni um ævina. Og flest þeirra gafst ég upp á eftir tvo mánuði vegna þess að ég gat ekki fengið nein viðbrögð. Ég fann ekki hvernig þetta var, og mér fannst það mikilvægt eða fyrir mig, ef það virðist ekki láta mér líða betur á stuttum tíma, þá hef ég ekki sérstakan áhuga á því. Sumir segja: "Ó, þessi viðbót mun lengja líf þitt." Eða, "Þessi viðbót mun gera það þannig að þú munt ekki hafa krabbamein í blöðruhálskirtli." Eða annað sem er langt í burtu. Ég hef tilhneigingu til að hafa áhuga á skammtímaviðbrögðum og sjá hvað er... Já, ég vil finna fyrir reynslunni. Og það sem ég ætla að reyna að sýna þér í dag er að þú munt geta það, ef þú ert að gera það sem ég er að stinga upp á hér, geta fundið mun að einhverju leyti á um það bil einum mánuði. Það lækna ekki brjóstakrabbamein á einum mánuði. Það lækna ekki krabbamein á einum mánuði, en það lækna þó suma sjúkdóma og ýmsa verki og hnégigt, slitgigt o.s.frv. Við the vegur, ég vildi fá að sýna hendur á fólkinu sem er hér, hversu margir eru þegar að taka D-vítamín. Já, ég hélt það. Allt í lagi.

0:04:57.4 Svo ég þarf ekki að kynna D-vítamínið of mikið þannig. Hversu margir eru hér, lækna? Allt í lagi. Og næringarfræðingar reikna með því. En allavega, aftur að innganginum um D-vítamín. Ég hef verið að safna, það hafa verið 700 meta-greiningar á D-vítamíni á síðustu 12 árum, ég hef verið að safna upplýsingum þeirra og ég hef sundurliðað þær í hversu margir hafa verið fyrir ristilkrabbamein, til dæmis. Ég held að þeir séu 42 núna. En læknastéttin eða... Það er fullt af ástæðum fyrir því að fólkið ávísar ekki D-vítamíni, ein þeirra er sú að það er að bíða eftir að fá meiri gögn, meiri gögn, en fyrir mig, eftir 20 eða 30 meta -greining, sem eru... Og þegar ég skoða aðrar slembiraðaðar samanburðarrannsóknir, þá er það mér nægar upplýsingar. Svo ég skal sýna þér hér eftir eina mínútu. Fjöldi rannsókna sem hafa verið gerðar sanna að með slembiraðaðri samanburðarrannsókn hafi sjúkdómurinn horfið eða annað hvort komið í veg fyrir eða meðhöndlað á tiltölulega stuttum tíma. Mörg réttarhöldin standa aðeins yfir í þrjá mánuði.

0:06:39.4 Ég er miklu meira fyrir... ég hef áhuga á að taka D-vítamín það sem eftir er ævinnar og það er svona það sem ég er að hvetja fólk til að gera frekar en bara í mjög stuttan tíma. tíma. Á tímabili... Bara verið að minna á þetta hérna. Á þeim tíma sem ég hef horft á það hefur D-vítamín verið um það bil 10. vinsælasta viðbótin. Og nú í mörgum mismunandi löndum er það vinsælasta viðbótin hvað varðar fjölda seldra hylkja eða seldar flöskur. Og það eru líka fleiri rit um D-vítamín en um A-vítamín, ýmis Bs, af C-vítamíni, E-vítamíni, K-vítamíni samanlagt. D-vítamín er meira en allt samanlagt. Svo það er mikið af gögnum um það en því miður hefur læknastéttin ekki komist inn í það ennþá.

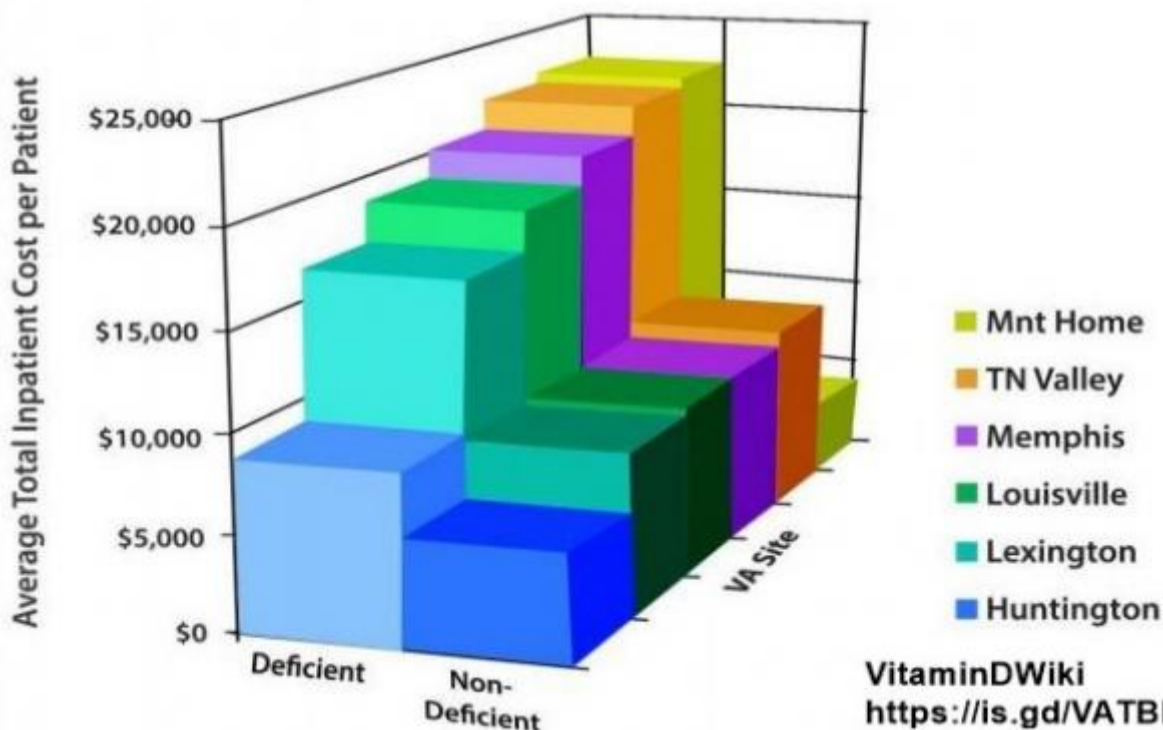
(4) 3 form af D-vítamíni í blóði: lokaformið er aHormón



0:07:46.4 #4 Þetta er flókið töflugar, en það er bara aðallega til að sýna þér að sú staðreynd að þetta er eitt af fáum sem ég hef bæði á ensku og íslensku, þá er íslenskan líklega of lítil fyrir þú að sjá, en það er bara að sýna at netið, að fara frá toppi til botns, þú færð ýmsar uppsprettur af D-vítamíni, sem fer niður í hálfvirkjaðan, sem er sýndur sem rétthyrningur þar, og síðan fer niður í fullvirkan rétthyrning sem er annar rétthyrningurinn, hinn brúni rétthyrningur. Og það er fullvirkjað, sem er hormónið sem þú hefur heyrt um. En þarna... Þó að fólk hafi lengi haldið að hormónaútgáfan væri það eina sem hjálpaði, þá kemur í ljós að öll þessi mismunandi stig hjálpa á mismunandi stöðum í líkamanum.

(5) Sum sjúkrahús taka eftir: Hærri kostnaður ef lítið D-vítamín er

\$ 10.000 hærri árlegur VA sjúkrahúskostnaður ef þú hefur lítið D-vítamín smeltu á töfluna til að fá nánari upplýsingar

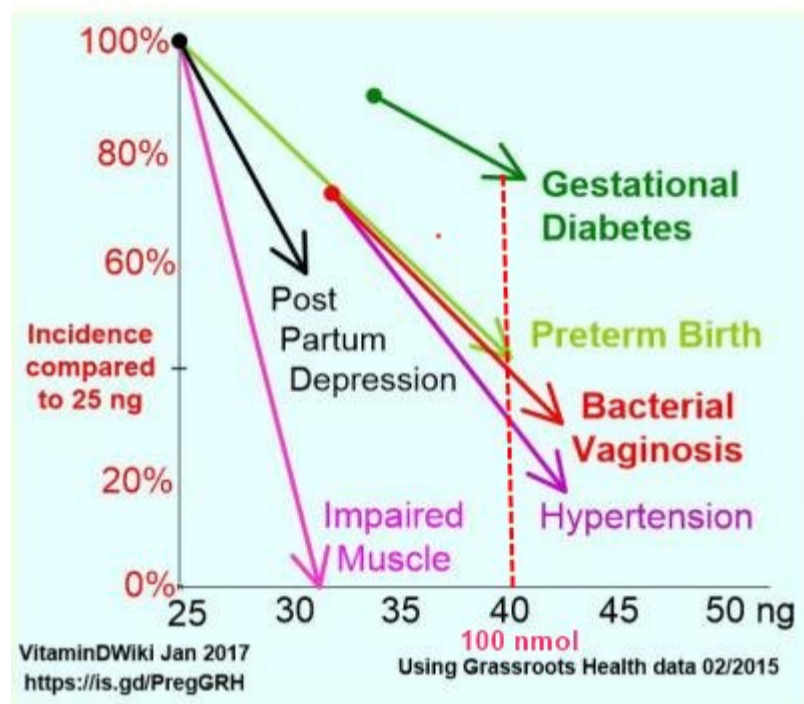


0:08:43.2 #5 Hér er dæmi um eitt sjúkrahús sem hefur ekki, við skulum segja sjúkrahúskerfi fyrir vopnahlésdagana á



sinum og öðrum ekki. Og svo var ágætis rannsokn sem var gerð fyrir allmorgum arum síðan sem tok ertir þeim sjúkrahúsum sem voru að gefa sjúklingum D-vítamín, það var \$10.000 minni kostnaður á sjúkrahúsið á ári fyrir að gefa þetta D-vítamín. Og það er... Ég ætla að gefa heilan helling af flöskum af D-vítamíni hér, en kostnaðurinn við flöskuna er \$20 og fyrir flesta mun hún endast í tvö ár á móti \$10.000. Og svo sá eini gerði rannsóknina og kynnti hana fyrir Veterans Administration og þeir sögðu: "Jæja, það er fínt." Og þeir gerðu ekkert. Smá vonbrigði.

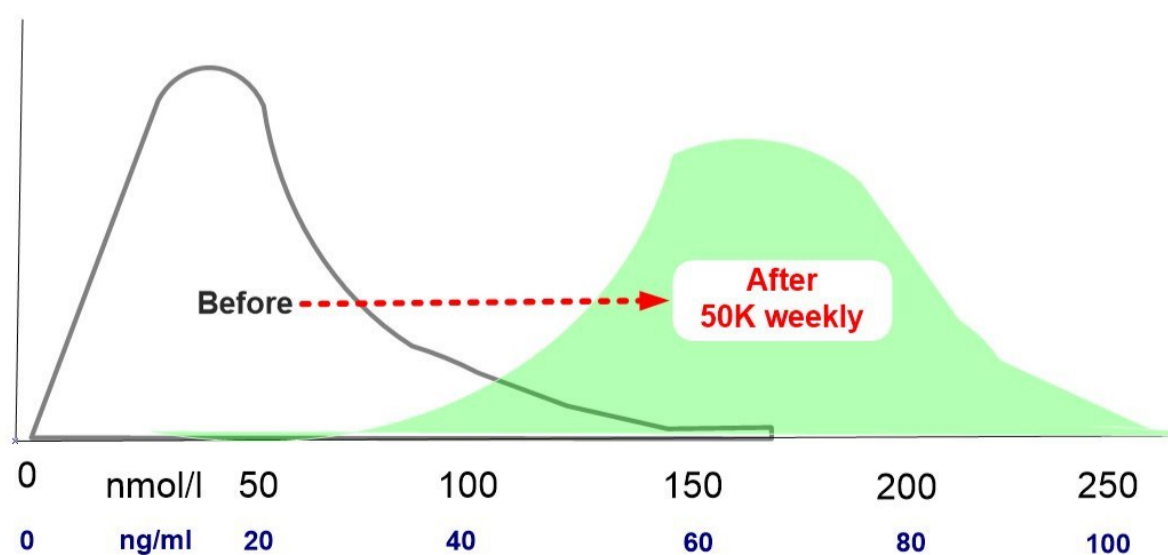
(6) Færri heilsuvandamál ef meira D-vítamínMeðganga



Upplýsingar á: [Yfirlit Meðganga og D-vítamín](#)

0:10:02.0 #6 Ég á marga, marga svona töflur. Þetta er bara dæmi um meðgöngu. Horft á... Byrjar. Úps. Gætirðu fært það aðeins upp? Já, þarna förum við. Þakka þér fyrir. Flestir og fólk á Íslandi er nokkuð svipað og annars staðar í heiminum eru um það bil... Fyrirgefðu, ég verð að margfalda þetta. Ég er enn von nanógrömmum. Engu að síður, niður í um 50 nanómól er þar sem flestir eru. Það er svo langt til vinstri á skjánum. Og þetta er bara til að skoða ýmis meðgönguvandamál að ef þú byrjar á því stigi og þá hækkar þú oft með slembiröðum, stýrðum rannsóknum til að fá meira... Auktu D-vítamín magnið þitt. Það er að fara á lárétta ásinn og lóðrétta ásinn sýnir lækkun á tíðni þess heilsufarsvandamáls. Og svo eru þetta bara nokkrar af hundruðum rannsókna eða samantekt á rannsóknum sem ég er með... En svona sýnir það ágætlega. 100 nanómólin eru magnið sem... Þannig að lágmarksmagnið sem þú færð með því að fá þér bara eina pillu af D-vítamíni á viku.

(7) Fjölbreytt svörun við D-vítamíni: 50K D-vítamín vikulega



Before, After, Weekly Þýðir á Fyrir, Eftir, Vikulega

svörun

0:11:42.3 #7 Þannig að þetta sýnir D-vítamínmagnið sem fólk hefur almennt er í svörtu ferlinum þar. En ef þú eykur D-vítamínmagnið með því að taka bara eina pillu á viku færðu um það bil þann feril. Taktu eftir að þetta er ekki bara eitt magn, það sveimar á milli 150 og 200 nanómól fyrir miðhlutann að það er mikill breytileiki, rannsókn eftir rannsókn eftir rannsókn sýnir, af mörgum ástæðum, sem ég mun ekki fara út í, það það tekur um það bil klukkutíma að lýsa öllum mismunandi ástæðum þess að það er um það bil fjögurra til einn munur á svörun sem einstaklingur fær að taka 50.000 ae af D-vítamíni einu sinni í viku. Og það er eins og sýnt þarna á þessum græna feril. Svo eins og við tölum um síðar, þá geturðu... Við erum að tala um... Ó, til dæmis, ég var að segja, flestir munu fá yfir 100 nanómól. Það verða nokkrir undir þessum 100 nanómól hluta, litla græna hlutanum, en flestir þeirra verða miklu hærri en það.

(8) 26 heilsufarsvandamál sem berjast gegn 50K D-vítamíni á tveggja vikna fresti

Sykursýki Hjartabilun Langvinnir verkir Þunglyndi Einhverfa Brjóstakrabbamein
Ristilkrabbamein Krabbamein í blöðruhálskirtli Krabbamein BPH (blöðruhálskirtli)
Meðgöngueitrun Ótímabær fæðing fellur Vitsmunaleg hnignun öndunarfærasýking
Inflúensa Berklar Langvinn lungnateppasjúkdómur Lupus Bólga þarmaheilkenni
Svefnbólga í þvagi PMS Mjógæðaheilkenni

Upplýsingar á <https://is.gd/VitD2weeks>

0:13:04.4 #8 Svo hér, ég er með tvær mismunandi glærur sem ég vildi sýna þér til að byggja upp til að sjá hvernig það er. Það hefur verið talsverð vinna við að taka 50.000 ae af D-vítamíni einu sinni á tveggja vikna fresti. Það er mjög íhaldssamt magn og það hefur verið sannað að... Þú getur ekki alveg séð það þarna, til að minnka tíðni eða meðhöndla eða berjast gegn 26 mismunandi heilsufarsvandamálum og allt gert með slembiröðuðum samanburðarrannsóknum. Þannig að þú ert nokkuð viss um að það sé ekkert svindl í gangi, það er engin lyfleysuáhrif vegna þess að fólkið veit ekki hvort það er að fá D-vítamínið eða ekki. En alla sjúkdóma sem ég hef merkt hér, reyndar mun ég skipta því yfir.

(9) 48 heilsufarsvandamál sem berjast við vikulega 50K D-vítamín

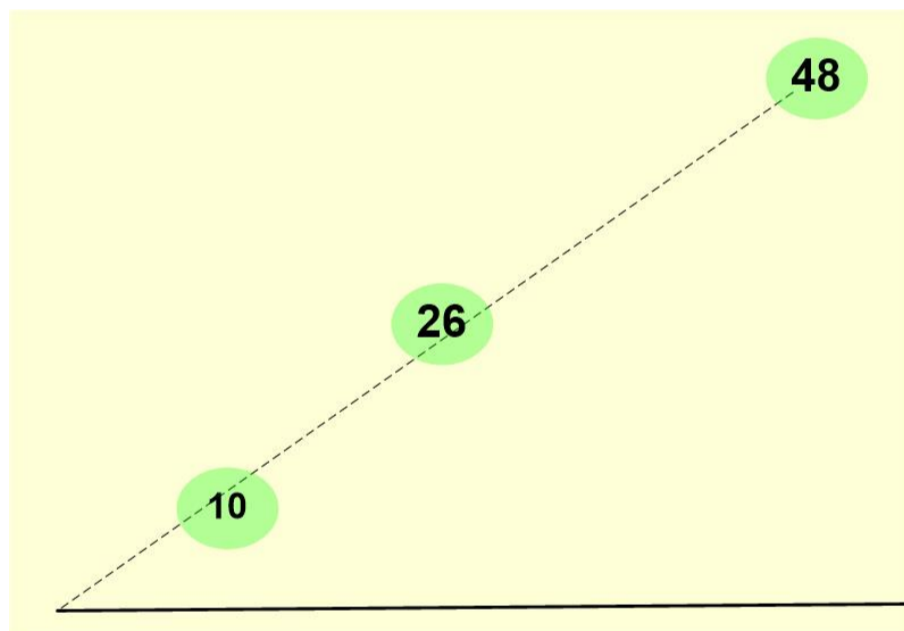
ADHD Kvíði Astmi Einhverfa BPH (blöðruhálskirtli) Krabbamein - Brjóstakrabbamein -
Ristilkrabbamein - Blöðruhálskirtli Hjarta- og æðasjúkdómur Langvinn lungnateppa
Vitsmunaleg hnignun Kuldi Þunglyndi Sykursýki Legslímuflakk Falls Vefjagigt
Hashimoto's Skjaldkirtilsbólga Heyhiti Hjartabilun Ofsakláði Háþrýstingur -
Lungnaónæmiskerfi Inflúensu nýrnasjúkdómur ungbarna í þörmum Lupus Mígreni
Multiple Sclerosis Offita Slitgigt - Hnéverkir Verkir - Langvinnir verkir - Vaxandi PMS
Preeclampsia Ótímabær fæðing Öndunarfæri Svefn - Geimhömlun Svefnbólga
Heilablóðfallsaðgerð Berklar Sárristilbólga Sár - Þvagfærasýking í bláæðum

Upplýsingar á <https://is.gd/VitD2weeks>

0:14:00.8 #9 Þannig að allt á vefsíðunni sem ég á er hægt að þýða samstundis á 133 tungumál og íslenska er auðvitað eitt af þeim. En það eru 26 heilsufarsvandamál sem ef þú vilt vera íhaldssamur um það og segja: "Jæja, kannski byrja ég bara með einu sinni á tveggja vikna fresti." Þá geturðu... Það er sannað að þú munt fá endurbætur á þeim öllum. Á þeirri vefsíðu hef ég upplýsingar um hverja einustu af þeim og þú getur skoðað þær rannsóknir sem tóku þátt og séð hversu mikla framför þú fékkst í raun og veru. Allt í lagi, næsta glæra er að birtast... Það er sem betur fer að mörg fyrirtæki eða margir nota 50.000 ae einu sinni í viku eða einu sinni á tveggja vikna fresti svo ég geti haft fullt af gögnum til að sýna þér.

0:14:56.8 Svo þú munt taka eftir því að heilsufarsvandamálum sem barist er við hefur fjölgað nokkuð núna. Reyndar erum við með 48 heilsufarsvandamál sem sannað hefur verið að meðhöndla með D-vítamíni. Það eru um það bil 50 heilsufarsvandamál til viðbótar sem ekki hefur verið sannað enn. Fólk er að nota það fyrir hin ýmsu heilsufarsvandamál og það er gagnlegt en það hefur ekki komist í það að borga \$ 100.000 til nokkrar milljónir dollara til að keyra slembiraðaða, stýrða rannsókn til að sanna að það sé raunin. Við the vegur, öll kynningin og allar glærurnar verða á YouTube og líka á D-vítamín wiki, vefsíðunni sem hefur allar þessar upplýsingar. Og svo á vefsíðunni geturðu skoðað hverja þeirra og getað smellt á þau og fengið nákvæmar upplýsingar um hvenær rannsóknin var gerð, hversu margir tóku þátt,

(10) Heilsuvandamál sem 50K D-vítamín berjast gegn: tveggja vikna, vikulega



Ekkert Mánaðarlegt Tvisvar í viku Vikulega

Upplýsingar á <https://is.gd/VitD2weeks>

0:16:13.2 #10 Þetta sýnir bara fjölda heilsufarsvandamála sem brugðist er við. Áður en ég nefndi voru 24 heilsufarsvandamál einu sinni á tveggja vikna fresti og 48 eða svo þar uppi vikulega en það passar næstum eftir línulegri línu. Ef þú gerir ekkert, þá ertu með öll eðlileg heilsufarsvandamál en ef þú tekur meira og meira D-vítamín er sannað að það minnkar í raun, eins og ég hef sagt að það eru 48 heilsufarsvandamál þegar þú tekur það vikulega.

(11) Heilbrigðisvandamál barðist hratt (mánuði) eða hægt (ár)

Dæmi um **meðgöngu með skjótum viðbrögðum, öndunarfærum (inflúensu, kvefi, COVID)**

D-vítamín er ekki kraftaverkalyf sem virkar samstundis

0:17:12.6 #11 Þetta er það sem ég var að nefna um sjúkdóma sem eru hægur vöxtur eða hægur þróun sjúkdóma á móti hröðum eða heilsufarsvandamálum þar sem þú getur tekið eftir vandamálinu mjög fljótt eins og bakverk, hnéverk, vefjagigt, allt úrval af verkjum . Ó, við the vegur, á vefsíðunni, það er vinstra megin á þeim 14.000 síðum sem ég á, á hverri þeirra vinstra megin eru 174 mismunandi heilsufarsvandamál svo þú getir flett upp áhyggjufullum heilsufarsvandamálum þínum og athugaðu hvort það hafi verið einhver rannsókn eða hver rannsóknin hefur verið á þínu tilteknu máli. Engu að síður, þau skjótu viðbrögð, það er að segja eitthvað sem þú tekur eftir frekar fljótt innan mánaðar eða nokkra mánaða, það er meðganga, það er fullt af mismunandi þungunarvandamálum sem nánast hverfa með því að taka D-vítamín einu sinni í viku. Það hjálpar líka við influensu og kvefi og COVID og töluvert fleira og það eru alveg margir hægir viðbrögð að ef þú tekur D-vítamínið muntu tölfræðilega eftir nokkur ár eða fimm ár hafa minni tíðni upp á heilan hóp af 19 mismunandi krabbamein. Þú persónulega tekur ekki sérstaklega eftir því en tölfræðilega er það raunin, bara hægur vöxtur, svo ég hef tilhneigingu, eins og ég sagði áður, að hafa áhuga á hröðum viðbrögðum og að ég geti fundið eitthvað fljótt og síðan ef það er eitthvað annað það er bætt miklu seinna, það er gott.

0:19:13.0 En mér líkar við... Að takast ekki á við meðgönguhlutann, heldur hafa áhyggjur af öðrum hlutum sem ég horfi á skammtímaefni. Svo allavega, D-vítamín er ekki kraftaverkalyf. Það virkar ekki samstundis, þó að sumir haldi að það sé eins og snákaolía eða það sé að lækna of margt. Og það er möguleiki á því að það sé ein af þeim beygjum sem sumir hafa er að þetta getur ekki verið satt. Það getur ekki gert alla þessa mismunandi hluti. En nánast hver einasta planta og dýr á jörðinni síðustu 750 milljónir ára hefur haft D-vítamín viðtaka í sér og notað D-vítamín. Það voru 750 milljón ár áður en það voru einu sinni dýr sem höfðu beinagrindur. Svo það er ekki bara kalk. Það er gagnlegt fyrir ansi marga aðra hluti.

(12) Aðeins 4 töflur á mánuði fyrir fullorðna í eðlilegri þyngd



Settu pillur í byrjun mánaðarins

Taktu úthlutaðar töflur í hverri viku

Taktu allar töflurnar sem eftir eru, jafnvel þær sem gleymst hefur, fyrir mánaðamót

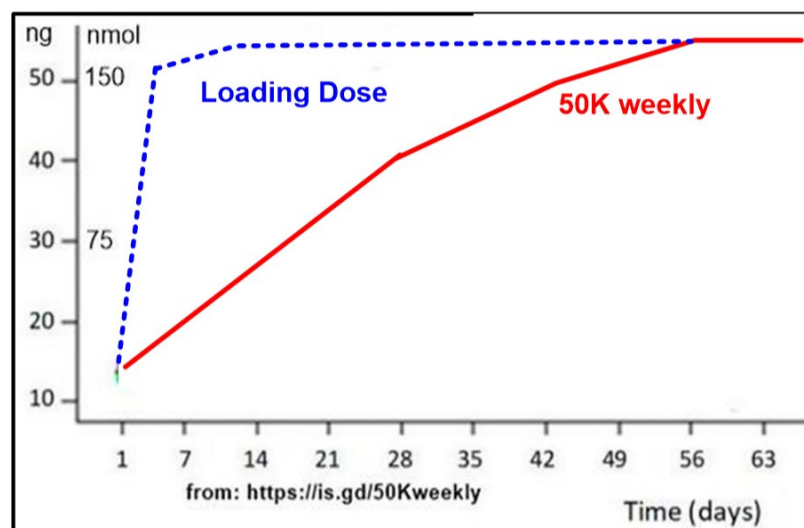
0:20:08.6 #12 Svo hér er bara dæmi um einfalda leið til að minna þig á. Sumir eru að taka fæðubótarefni daglega sem er allt í lagi. Og D-vítamín virkar í raun og veru betra ef þú tekur það sjaldnar en daglega, eins og einu sinni í viku, einu sinni á tveggja vikna fresti, í raun byrjar fjöldinn að minnka ávinninginn eftir 17 daga. En einu sinni í viku, einu sinni á tveggja vikna fresti, er



af þeim í litla skal og taka þau svo bara ut einn dag vikunnar. Sunnudagurinn er godur ertírminnilegur dagur. En undir lok mánaðarins, ef þú hefur ekki tekið þær allar út, kláraðu það bara.

0:21:13.5 Líkaminn hefur lært hvernig á að safna og geyma D-vítamín mjög vel. Svona erum við hér núna, því annars, ef þú ættir ekki D-vítamín í geymslu, þyrfti að taka þig á hverjum degi. Og ef það er mikil rigning, þá yrðir þú veikur og myndi deyja. En flest dýr hafa lært að taka inn mörg mismunandi næringarefni og geyma þau í líkama sínum. Og við erum lík öllum hinum dýrunum í þeim efnum

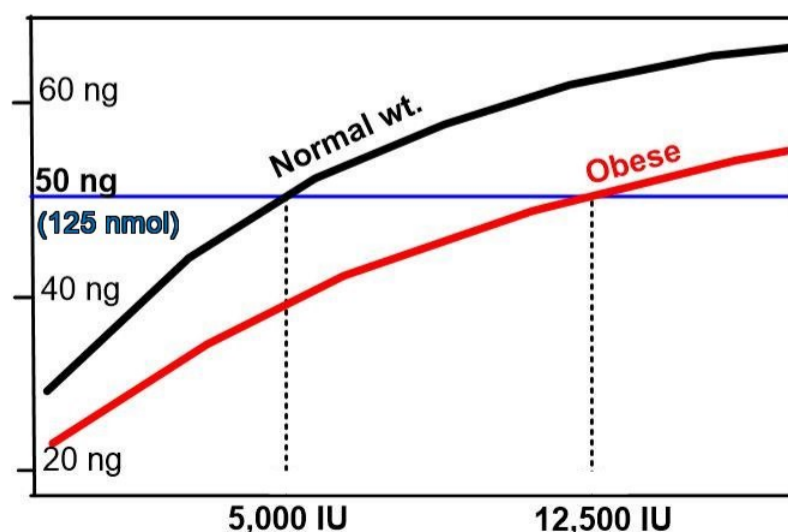
(13) Næstum **2 mánuðir** til að svara 50K vikulega nema byrjað sé á hleðsluskammti



Upplýsingar á <https://is.gd/50Kweekly>

0:21:53.3 #13 Þannig að ef þú værir bara að taka 50.000 ae vikulega án hleðsluskammts, þá værir þú með þessa rauðu línu. Gætirðu fært það aðeins upp? Og eftir um það bil þrjá mánuði, myndirðu komast á það stig að líkaminn segir: "Ah, það er nóg." Og það stjórnar sjálfu sér. Þú færð ekki of mikið. Það eru nokkur ákveðin gen, líffræðileg kerfi sem fjallar um að taka umframmagn úr líkamanum. En fyrir sjálfan mig grunar mig í sumum tilfellum, líka fyrir þig, að þú viljir ekki bíða í þrjá mánuði til að sjá að þú færð hver ávinningurinn er. Og svo er hleðsluskammtur sem þú tekur fyrirfram. Magn hleðsluskammtsins er breytilegt eftir því hvað D-vítamín magnið þitt er í dag, sem minnir mig á að gefa eða láta þig í hléi eða hvenær sem þetta er D-vítamínpróf, það kostar lítið, Eigindlegt próf er í grundvallaratriðum að segja: "Ertu virkilega lágur? Ertu nokkuð lágur, eða ertu í lagi með D-vítamín?" Venjulega eru 90% fólks nokkuð lágt eða mjög lágt. Aðeins 10% eru yfir 30 nanógrömm, 75 nanómól. Svo það er fullt af þeim, 100 af þessum prófum fyrir aftan.

(14) Of feitir þurfa 2,5 sinnum meira D-vítamín



Upplýsingar á <https://is.gd/vdwobese>

0:23:40.8 #14 Fyrir flesta fullorðna er það alveg nóg að taka eina af þessum pillum á viku. En fyrir sumt fólk sem er... usjúkt kemur í ljós að líkaminn er ekki bara góður í að geyma D-vítamín almennt heldur eru of feitir mjög góðir í að geyma D-



Það kurtan. Þetta er arleiðing af allmorgum mismunandi rannsoknum sem sýna að þessar rannsoknir voru allar gerðar með daglegu D-vítamíni. Þannig færðu þér allt að 125 nanómól á dag á daglegan hátt í 125 nanómól ef þú ert ekki of feitur en þú þarft miklu meira en það ef þú ert of feit. Og næsta glæra. Svo þetta snýr að smáatriðunum sem voru bara hvort sem þú ert, fyrir fullorðna þá er það mjög efri línuparið. Það er 50K á viku, eða of feitir þurfa 100K á viku.

(15) D-vítamínskammtur er breytilegur eftir þyngd og offitu

Fullorðinn	Venjuleg þyngd	50 þúsund á viku
	Of feitir	100 þúsund á viku

Æska	Venjuleg þyngd	50 þúsund aðra hverja viku
	Of feitir	50K: 5 á mánuði

Barn	Venjuleg þyngd	10K vikulega
	Of feitir	50 þúsund aðra hverja viku

Ungabarn	Venjuleg þyngd	10K aðra hverja viku
	Of feitir	10K 5 á mánuði

Einfalda reglan: 100 ae af D-vítamíni á hvert kíló inniheldur ekki offitu . Þá er æskan minna en barn og ungbarn er minna kyrrt. Og það hefur allar upplýsingar um hvað er að ræða þar. Flestar þeirra eru 50.000 ae einu sinni í viku eða einu sinni á tveggja vikna fresti. Stundum er það niður fyrir ungbörn, það er 10.000 ae aðra hverja viku eða of feit ungbörn oftast eða stærri skammtur.

0:25:38.2 Ég hafði stuttlega áður nefnt að meðvirkir þættirnir eða annað sem fylgir D-vítamíni, þeir taka þátt á tvo vegu. Ein er sú að þau auka í raun magn D-vítamíns sem berst í blóðið þitt, sem er gott, og þau líka... Þeir koma í veg fyrir aukaverkanir til dæmis ef þú tekur 50.000 ae einu sinni í viku . Það er aukaverkun sem gerist hjá um það bil einum af hverjum 300 einstaklingum ef þeir eru ekki með K-vítamín því það sem gerist þar er K-vítamínið... D-vítamínið gerir líkamann miklu betri í að taka upp kalk. Nú, sumir takast á við þetta vandamál og ég segi: "Æ, minnkaðu bara kalkinntökuna mína, það virkar vel." En fyrir lækna sem eru að reyna að ávísa einhverju munu þeir segja: „Við skulum fá K-vítamín þarna líka svo við höfum ekki...

(16) Samþættir sem auka D-vítamín og/eða koma í veg fyrir aukaverkanir

Magnesíum, K2 vítamín, Omega-3 o.fl.

Sjá [D-vítamín cofactors í hnotskurn](#) fyrir frekari upplýsingar

0:27:07.4 #16 Ég gæti rætt næstum hvaða 174 mismunandi heilsufarsvandamál sem er, en offita er eitt af þeim. Og... Það er í rauninni að ef þú vilt léttast og halda þyngdinni þá þarftu að stressa líkamann að einhverju leyti. Annað hvort þarf að hreyfa sig meira eða borða minna, eða að stunda föstu af ýmsu tagi. Og þegar þú ert kominn í þann hátt, ef þú bætir D-vítamíni út í, þá voru slembiraðaðar samanburðarrannsoknir. Þeir voru með fólk sem var bara... Sjáðu til... Þeir borðuðu minna / voru



voru bara borða, borða sama fjölda kaloria og það miklu betra. Við the vegur, eg var nýlega buinn að prófa vatnsrostu, svo eg missti 10 kíló og náði aftur þremur kílóum hingað til. Það var fyrir þremur vikum.

(17) D-vítamín hjálpar þér að léttast þegar þú stressar líkama þinn

Eftir að D-vítamínmagnið hefur náð hámarki

Þú munt finna fyrir fitu/þyngdartapi ef þú streitu á líkamann með því að:

- 1) æfing
- 2) mataræði sem takmarkar kalóriur
- 3) fasta með hléum
- 4) föstu eingöngu með vatni

Sjáðu [offitu léttast meira á mataræði ef bætt er við 50.000 ae af D-vítamíni vikulega – margar RCT-vítamínið sem fjórfaldar þyngdartapið - okt 2019](#)

(18) Hvers vegna D-vítamín vikulega er betra en daglegt

Meira samræmi (6X færri tækifæri til að gleyma)

Vikulegur hárf styrkur fær D inn í frumur miklu hraðar.

Rétt fyrir flestar efnafræði

Háir hallar sigrast á takmörkunum D-vítamínviðtaka

44 prósent af árangursríkum RCT í VitaminDWiki höfðu notað ódaglega skammta

Athugið Menn og dýr hafa þróast þannig að þeir eru dögum saman með mörg næringarefni

Upplýsingar á [Better than Daily](#)

0:28:29.5 #18 Ó, já, hér er enn ein ástæðan fyrir því að taka það vikulega í stað daglega. Og ég er ekki með töflu til að sýna muninn, en ég er með vefsíðu sem heitir sérstaklega, [Better Than Daily](#). Og sýna allar mismunandi rannsóknir sem hafa komið í ljós að þegar þú tekur D-vítamín sjaldnar eða sagt að taka D-vítamín sjaldnar, þá hækkar blóðmagnið meira. Nú er eitthvað af því vegna þess að þú gleymdir ekki eins oft og vegna þess að eins og jafnvel í slembiraðaðri samanburðarrannsókn, og þeir hringdu og minntu fólk á vikulega, tókstu D-vítamínið þitt? Tókstu D-vítamínið þitt? Og það rennur út til um 20% fólks að meðaltali tók það ekki eða gleymdi því. Svo það eru sex sinnum færri tækifæri til að gleyma ef þú tekur D-vítamínið bara einu sinni í viku, og eins og ég sýndi þér með litlu skálinni af D-vítamíni að þú getur tekið öll þau sem eftir eru í fjórðu viku og síðan, "Úbbs, ég á tvö eftir. Allt í lagi, ég tek bara síðustu tvo eftir tvo daga," til dæmis. Ójá, það er rétt. Athugaðu sjálfan mig hér, ég hef fengið allmargar slembiraðaðar samanburðarrannsóknir á D-vítamín Wiki, og 44% allra árangursríkra rannsókna notuðu D-vítamín minna en daglega.

(19) Læknar eru oft tregir til að ávísa D-vítamíni vegna þess að:

- Getur haft aukaverkanir. Ef ekki stilla co-faktora með stórum skömmtum
- Þyrfti að hunsastöðu læknastéttarinnar til bætiefna.



- Sertræðingar eru ekki sammata um hversu mikið þarf til
- Læknar eru sjaldan þjálfaðir í næringarfræði
- Læknanám hefur áherslu á meðferð, ekki forvarnir
- Læknar hafa reynt að ávísa litlum D-vítamínskömmtum sem stjórnvöld mæla með, en með lágmarks árangri
- Læknar geta oft bara ávísað D2 hvort sem er - vanir því að það virkar ekki
- Læknar hafa of lítinn tíma til að lesa fyrir utan sérgrein sína
- Enginn hagnaður fyrir Big Pharma, né sjúkrahús, svo læknar ekki verðlaunaðir
- D-vítamínskammturinn sem þarf er oft breytilegur um 4X milli einstaklinga vegna margra heilsufarsvandamála
- Læknum er sagt að ávísa ekki meira en 4.000 ae - svo missa af mörgum af kostunum
- Læknar eru vanir einlyfjameðferð, stakri pillu, af einni stærð fyrir alla

Upplýsingar á [Hvers vegna eru læknar tregir til að samþykkja D-vítamín](#)

0:32:05.0 #19 Það eru ýmsar ástæður fyrir því að læknar hafa upplifað að reyna að gera einlyfjameðferð, til dæmis, og segja, Hey, þetta, fyrir flest önnur lyf sem læknar gefa, segja þeir, "Hey, þessi eina pilla mun vertu góð fyrir þig og þig og þig, hvort sem þú ert hundrað kíló eða 300 kíló, þá er eina pillan góð og það er eina pillan sem þú þarft". Líkaminn virkar ekki þannig. Allavega fyrir D-vítamín og ýmislegt fleira. Því þyngrir sem þú ert frá því að vera barn til unglings yfir í fullorðinn, því meira af næringarefnum sem þú þarft. Og einlyfjameðferðin þar sem þessi eini skammtur mun laga öll vandamál eða laga ýmis vandamál fyrir allt fólk óháð stærð og þyngd einstaklingsins. Það er bara í raun ekki byggt á neinum vísindum samt. Það eru margar aðrar ástæður þar,

0:33:19.5 Ávísa D-vítamíni að það sé annað lykilatriði sem ég gleymdi að nefna þarna, að jafnvel þótt þeir ávísa bara 2000 ae og þá segja þeir að, allt í lagi, við gefum 2000 ae eða 4000 ae til fullt af fólk og þeir gefa sömu upphæð til allra. Og aftur, það, þeir komast að því að fyrir marga er það ekki nóg. Og svo fá þeir neikvæð viðbrögð. Þeir segja, ég hef ávísað D-vítamíni, ég hef ávísað D-vítamíni, og fólk er enn að koma inn sem er enn veikt og það er enn með þessi vandamál, en það var ekki að skrifa upp á nóg D-vítamín eða vissu að ávísa það vikulega eða tveggja vikna, sem gefur mun meiri ávinning en daglega.

0:34:08.5 Jæja, það er í rauninni það eina sem ég hef að segja fyrir innganginn, og ég er nokkuð opinn fyrir spurningum um hvers kyns sérstök heilsufarsvandamál sem þú hefur áhyggjur af, eins og sum heilsufarsvandamál klasahöfuðverkur, MS, Alzheimer, Parkinsonsveiki og fleiri þurfa miklu meira magn af D-vítamíni en 50.000 einu sinni í viku. Það eru yfir 50.000 manns núna sem hafa læknað MS-sjúkdóminn, þannig að þeir eru ekki lengur í hjólastól. Þeir hafa verið svo slæmir að þeir eru í hjólastól að þeir tóku á milli 50.000 og 150.000 ae á dag, ásamt K-vítamíninu og hinum ýmsu. Og nú er þetta fólk komið aftur. Mundu eftir sumum, nokkrum þeirra, þeir eru aftur orðnir skokkarar eftir að hafa verið í hjólastólum. Svo það er mikill munur.

Sjá einnig [Ísland og D-vítamín - margar rannsóknir](#)

Það hafa verið **732** heimsóknir á þessa síðu

[Hægt er að bæta heilsuna til muna með vikulegum 50.000 ae af D-vítamíni - myndband og afrit - mars 2023](#)

66 gestir, síðast breytt 2. apríl, 2023,

https://vitamindwiki.com/tiki-index.php?page_id=14301

Afritaðu vefslóð

Þessi síða er í eftirfarandi flokkum (# atriði í hverjum flokki)

Bækur, myndbönd um D-vítamín 221

D-vítamín Langt frá miðbaug 97



Breyta

Endurnefna



Saga

Heimild

Skrár 3

Meira

Meðfylgjandi skrár

auðkenni	Nafn	Athugasemd	Hlaðið upp	Stærð	Niðurhal
19330	 Myndrit fyrir Ísland Icelandic 2.pdf		stjórnandi 8. mars, 2023 11:51	1,13 Mb	16 
19314	 8-íslenska 26.jpg		stjórnandi 3. mars, 2023 22:52	83,16 Kb	56 
19313	 Preg GRH 2015 nmol.jpg		stjórnandi 3. mars, 2023 22:40	31,72 Kb	108 

Hladdu upp skrá

Choose File No file chosen

Athugasemd

Ummæli um skráarhleðslu...

Hengdu við

“One pill every two weeks fights diabetes, cancers, heart failure, and 21 other diseases.”

[Click for details](#)

Search For a Page

Search...

Search Go Create/Edit

Health Problems and D

(Number of) studies in topic

[Acne](#) (20+ studies)

[Attention Deficit Hyperactivity Disorder/ADHD](#) (42+)

[Alcohol](#) (29+)

[Allergy](#) (24+) [Overview](#)

[Amyotrophic Lateral Sclerosis/ALS](#) (30+)

[Alzheimer's](#) (81+) [Overview](#)

[Ankylosing Spondylitis](#) (20+)