

Vitamin D - Public Meeting Jan. 2020

Here are some notes from a public meeting held in Toronto on Jan. 12, 2020. I had always been unclear as to the actual dosage requirements of both of these vitamins and hence I reviewed the contact reports in order to solve this problem. At the end of each section there is a dosage chart which I compiled which can quickly serve as a reference guide.

*Michael Uyttebroek*

<b>Sechshundertdreundzwanzigster Kontakt</b>	<b>Excerpt from Contact Report 623</b>
<b>Pfingstsonntag, 24. Mai 2015, 21.53 Uhr</b>	<b>24th May 2015, 21:53</b>
<b>Billy:</b>	<b>Billy:</b>
Da wartest du ja schon und hast offenbar den Artikel gelesen, den ich dir via Florena angekündigt und ihn für dich ausgedruckt und hingelegt habe. Sei aber willkommen, Ptaah, mein Freund, und sei auch gegrüsst.	You are already waiting and apparently read the article I announced to you via Florena and printed it out and put it down for you. But be welcome, Ptaah, my friend, and greetings too.
<b>Ptaah:</b>	<b>Ptaah:</b>
1. Auch mein Gruss sei dir, lieber Freund Eduard.	1. Greetings to you too, dear friend Eduard.
2. Florena hat mich informiert in bezug auf diesen interessanten Artikel, den ich soeben fertiggelesen habe und dessen Ausführungen ich nur befürworten kann.	2. Florena has informed me about this interesting article which I have just finished reading and which I can only endorse.
3. Dass er in unserem Gesprächsbericht aufscheint, darum möchte ich dich bitten, denn das Ganze ist von Bedeutung.	3. I would like to ask you to include him in our discussion report, because the whole thing is important.
4. Zwar möchte ich mich künftighin nicht mehr in offiziellen Gesprächen mit solchen Themen auseinandersetzen, doch diesmal will ich es noch tun, wenn du noch Fragen dazu hast.	4. I don't want to deal with such topics in official conversations in the future, but this time I still want to do so if you have any questions.
5. Was den Anhang am Artikel betrifft, den finde ich nicht gut, weshalb dieser nicht zur Sprache kommen soll.	5. As far as the annex to the article is concerned, I do not think it is good, which is why it should not be mentioned.
<b>Billy:</b>	<b>Billy:</b>
Fragen habe ich natürlich noch. Den Anhang-Artikel jedoch finde auch ich nicht gut. Ausserdem weiss ich nicht, wer der Autor oder die Autorin davon ist, und zudem habe ich auch keine Erlaubnis für eine Wiederveröffentlichung. Aber dieser Artikel hier, schauen wir, was du dazu meinst, denn du hast ihn ja gelesen. ...	I still have questions, of course. But I don't like the appendix article either. I also don't know who the author is, and I don't have permission to re-publish it. But this article here, let's see what you think, because you've read it. ...
Tagesbedarf für Vitamin D: Ein Rechenfehler	Daily requirement for vitamin D: A miscalculation
(Zentrum der Gesundheit) – Ein Rechenfehler war's. Ein statistischer. Der dazu geführt haben	It was a miscalculation. A statistical one. The result is that the officially recommended daily

soll, dass die offiziell empfohlene Tagesdosis an Vitamin D lächerlich niedrig ist – und das seit Jahrzehnten. Auch sorgte er dafür, dass ebensolange massiv vor höheren Vitamin-D-Dosen gewarnt wird. Das heisst: Seit vielen Jahren wird den Menschen jene Vitamin-D-Dosis vorenthalten, die sie bräuchten, um gesund zu sein. Seit Jahren werden Menschen krank oder können nicht gesund werden – wegen eines Rechenfehlers.	dose of vitamin D is ridiculously low – and has been for decades. He also made sure that for as long there was a massive warning against higher vitamin D doses. This means that for many years people have been deprived of the vitamin D dose they would need to be healthy. For years people have been ill or cannot get well – because of a miscalculation.
Schluss mit winzigen Vitamin-D-Dosen!	No more tiny doses of vitamin D!
Viele Menschen leiden an Vitamin-D-Mangel. Und Vitamin-D-Mangel ist für zahlreiche Krankheiten und Beschwerden verantwortlich.	Many people suffer from vitamin D deficiency. And vitamin D deficiency is responsible for numerous diseases and complaints.
Dennoch waren (und sind) die offiziell angegebenen Tagesdosen für Vitamin D stets überraschend niedrig – viel zu niedrig, worauf Vitamin-D-Experten immer wieder ungehört hingewiesen haben. Das IOM (Institute of Medicine – beratende Wissenschaftler der US-Regierung) empfiehlt eine Tagesdosis von 600 IE (15 µg) Vitamin D bis zum Alter von 70 Jahren. Für ältere Menschen werden 800 IE (20 µg) pro Tag empfohlen.	Nevertheless, the officially stated daily doses of vitamin D were (and still are) surprisingly low – much too low, as vitamin D experts have repeatedly pointed out unheard. The IOM (Institute of Medicine – consulting scientists of the US government) recommends a daily dose of 600 IU (15 µg) vitamin D up to the age of 70 years. For older people, 800 IU (20 µg) per day is recommended.
Auch wird immer wieder behauptet, dass Vitamin-D-Mangel in der Bevölkerung unheimlich selten sei. Denn der Mensch könne Vitamin D schliesslich mit Hilfe des Sonnenlichts in der Haut selbst herstellen. Zudem würden Vitamin-D-Vorräte im Fettgewebe angelegt, wovon der Organismus dann im lichtarmen Winter zehren könne.	It is also repeatedly claimed that vitamin D deficiency is incredibly rare in the population. After all, humans can produce vitamin D themselves with the help of sunlight in the skin. In addition, vitamin D reserves are stored in fatty tissue, which the organism can then feed on in low-light winters.
Eine gefährliche Desinformation, wenn man sich ansieht, wie oft der Durchschnittsbürger Zeit und Möglichkeiten hat, ausreichend Sonne zu tanken. Und eine entsetzliche Missachtung jener Studien, die zeigen, dass nahezu jede Krankheit mit einem Vitamin-D-Mangel einhergeht – und Krankheiten, insbesondere die chronischen, nicht gerade selten sind.	A dangerous disinformation, if you look at how often the average citizen has time and possibilities to get enough sun. And an appalling disregard for those studies which show that almost every disease is accompanied by a vitamin D deficiency – and diseases, especially chronic ones, are not exactly rare.
Trotzdem gibt es Vitamin-D-Mangel nach offizieller Meinung so gut wie nie.	Nevertheless, according to official opinion, vitamin D deficiency is virtually non-existent.
Wie kann das sein?	How is that possible?
Ganz einfach: Man bezeichnet einen Vitamin-D-Blutwert als normal und gesund, der in Wirklichkeit einen gravierenden Mangel anzeigt. Und so hält beispielsweise das IOM Blutwerte von 20 µg/ml für völlig ausreichend. Man fügt noch «für die Knochengesundheit» hinzu, was den Haken	Quite simple: A vitamin D blood value is described as normal and healthy, which in reality indicates a serious deficiency. The IOM, for example, believes that blood values of 20 µg/ml are sufficient. One adds still 'for the bone health', which makes the hook

<p>schon ersichtlich macht. Denn bevor ein Vitamin-D-Mangel zum Knochenschwund führt, hat er längst andere chronische Gebrechen verursacht oder verstärkt.</p>	<p>already evident. Before a vitamin D deficiency leads to bone loss, it has long since caused or exacerbated other chronic ailments.</p>
<p><b>Ptaah:</b></p>	<p><b>Ptaah:</b></p>
<p>33. Was du sagst, ist richtig, wozu ich aber noch erklären muss, dass die 2000 IE nach dem Gewicht eines erwachsenen leichten Menschen von etwa 45 Kilogramm berechnet sind, während mehr, eben abgestuft bis 10000 IE, für einen normalgewichtigen Menschen bis zu 85 Kilogramm berechnet werden müssen, wobei unter Umständen – eben je nach Fall – massiv über die 10000 IE hinausgegangen werden muss, wie das z.B. notwendig sein kann bei gewissen Krankheiten und Leiden, die eine erhöhte Vitamin-D-Zufuhr erfordern.</p>	<p>33. What you say is correct, but I have to explain that the 2000 IU are calculated according to the weight of a light adult human being of about 45 kilograms, while more, simply graduated up to 10,000 IU for a normal-weight human being up to 85 kilograms, has to be calculated, whereby under certain circumstances – depending on the case – massively more than 10,000 IU must be exceeded, as may be necessary, for example, in certain diseases and ailments that require an increased vitamin D intake.</p>
<p>34. In bezug auf einen sehr geringen Vitamin-D-Mangel ist zu sagen, dass ein solcher in der Regel keinerlei Symptome verursacht, denn erst dann, wenn der Mangel schwerwiegender Natur wird und lange Zeit anhält, kommt es zunächst zu allgemeinen Beschwerden, die sich durch Durchfall, Krämpfe, diffuse Knochenschmerzen, Kribbeln in den Fingern und Zehen sowie mit Schwindel und Übelkeit bemerkbar machen.</p>	<p>34. With regard to a very low vitamin D deficiency, it must be said that such, as a rule, causes absolutely no symptoms, because only when the deficiency is of a more serious nature and persists for a long time, does it initially lead to general discomfort, which is noticeable in the form of diarrhoea, cramps, diffuse bone pain, tingling in the fingers and toes as well as dizziness and nausea.</p>
<p>35. Dauert der Vitamin-D-Mangel aber über sehr lange Zeit an, wenn nichts dagegen getan wird, dann kann sich das Ganze schwerwiegend auswirken und im Laufe der Zeit dazu führen, dass vermehrt Kalzium und Phosphat aus den Knochen freigesetzt werden.</p>	<p>35. However, if the vitamin D deficiency persists for a very long time, if nothing is done about it, then the whole thing can have a serious effect and over time leads to increased calcium and phosphate being released from the bones.</p>
<p>36. Dadurch kommt es dann zu einer Entkalkung der Knochen, eben zur Osteomalazie, die bei Kindern Rachitis genannt wird und zu schweren Störungen des Knochenwachstums und bleibenden Skelettverformungen führt.</p>	<p>36. This leads to decalcification of the bones, osteomalacia, which is called rickets in children and leads to severe disorders of bone growth and permanent skeletal deformation.</p>
<p>37. Ist der Mensch erwachsen, dann kann die Osteomalazie auch eine Muskelschwäche zur Folge haben, woraus sich ein immer grösser werdendes Risiko für Stürze und damit auch für Knochenbrüche bildet, wobei Oberschenkelhalsfrakturen besonders im Vordergrund stehen.</p>	<p>37. If the human being is an adult, osteomalacia can also result in muscle weakness, resulting in an ever-increasing risk of falls and thus also bone fractures, with fractures of the neck of the femur being particularly prominent.</p>
<p>38. Und was sich im höheren Alter des Menschen in bezug auf einen Vitamin-D-Mangel besonders ausprägt, ist die Entstehung von Osteoporose.</p>	<p>38. And what is particularly pronounced in older people with regard to a vitamin D deficiency is the development of osteoporosis.</p>

39. In schweren Fällen von Vitamin-D-Mangel kann auch ein Nierenschaden in Erscheinung treten, wie ausserdem ein langfristig niedriger Vitamin-D-Spiegel im Blut ein Risiko für chronische Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist und bestimmte Krebserkrankungen fördert.	39. In severe cases of vitamin D deficiency, kidney damage may also occur, as may long-term low levels of vitamin D in the blood, a risk of chronic cardiovascular disease and certain cancers.
40. Tatsache ist auch, dass die meisten Körperzellen zur optimalen Steuerung ihrer intrazellulären Prozesse auf das Vitamin D angewiesen sind, denn dieses erfüllt unzählige Aufgaben im gesamten Organismus.	40. It is also a fact that most body cells depend on vitamin D for the optimal control of their intracellular processes, because vitamin D fulfils countless tasks in the entire organism.
41. Besteht jedoch ein Mangel an Vitamin D, dann führt das zu unterschiedlichsten gesundheitlichen Problemen, wie zur Schädigung des Immunsystems, wodurch leicht Grippe in Erscheinung treten kann, weil durch das Fehlen des Vitamin D zum einen das Immunsystem geschädigt wird und zum anderen die Produktion jener Blutzellen nicht mehr gefördert wird, die entzündliche Reaktionen im Körper hemmen.	41. If, however, there is a lack of vitamin D, this leads to a wide variety of health problems, such as damage to the immune system, which can easily lead to influenza, because the lack of vitamin D on the one hand damages the immune system and on the other hand no longer promotes the production of those blood cells that inhibit inflammatory reactions in the body.
42. Weiter treten durch Vitamin-D-Mangel auch asthmatische Erkrankungen auf, wie auch Karies, Neurodermitis und rheumatische Arthritis sowie Entzündungsaktivitäten an den Knochen und Knorpeln sowie innerhalb der Gelenke und an denen selbst.	42. Vitamin D deficiency also causes asthmatic diseases such as caries, neurodermatitis and rheumatoid arthritis, as well as inflammatory activities on the bones and cartilage, within the joints and on the joints themselves.
43. Insbesondere muss auch gesagt sein, dass geringe Vitamin-D-Werte Krebs auslösen, und zwar sowohl Bauchspeicheldrüsen- und Brustkrebs wie auch Dickdarm-, Eierstock-, Gebärmutter-, Magen- und Nierenkrebs sowie Prostata- und Speiseröhrenkrebs usw.	43. In particular, it must be said that low levels of vitamin D can cause cancer, including pancreatic and breast cancer, colon, ovarian, uterine, gastric, renal, prostate, esophageal and so on.

<b>Institute of Medicine Daily Recommendations</b>	<b>New Scientific Recommendations</b>
600 IU up to the age of 70 years	7000 IU for the average person
800 IU per day for older people	
<b>Plejaren Recommendations</b>	<b>Body Weight</b>
2000 IU (44.44 IU/kg)	45 kg = 99.2 lbs
10000 IU (117.64 IU/kg)	85 kg = 187.4 lbs
<b>My Calculations</b>	<b>Body Weight</b>
3450.7 IU (approx.62.74 IU/kg)	55 kg = 121.3 lbs
5267 IU (approx. 81.04 IU/kg)	65 kg = 143.3 lbs
7450.5 IU (approx. 99.34 IU/kg)	75 kg = 165.35 lbs

