

miny

T. Wójcikiewicz
2.02.2021
T. Kladoch

2021-02-08

654 fm

um@um.bochnia.pl, ug@bochnia-gmina.pl, gmina@drwinia.pl, gmina@lipnicamurowana.pl,
 ug@lapanow.pl, um@nowywisnicz.pl, powiat@bochnia.pl, gmina@rzezawa.pl, urzad@trzciana.pl,
 gmina@zegocina.pl, sekretariat@borzecin.pl, umbrzesko@brzesko.pl, gmina@czchow.pl,
 sekretariat@gminadebno.pl, sekretariat@gnojnik.pl, gmina@iwkowa.pl, sp@powiatbrzeski.pl, ug@szczurowa.pl,
 urzad@alwernia.pl, poczta@babice.pl, sekretariat@chrzanow.pl, urzad@libiaz.pl, sekretariat@powiat-
 chrzanowski.pl, urzad@um.trzebinia.pl, boleslaw_t@zgwrp.org.pl, ug_greboszow1@wp.pl,
 medrzechow@zgwrp.org.pl, sekretariat@gminaolesno.pl, starosta.kda@powiatypolskie.pl, urzad@radgoszcz.pl,
 sekretariat@umigszczucin.pl, um@biecz.pl, um@bobowa.pl, um@um.gorlice.pl, urzad@gmina.gorlice.pl,
 urzad@gminalipinki.pl, gmina@luzna.pl, gmina@gminamoszczenica.eu, starostwo@powiatgorlicki.pl,
 gmina@ropa.iap.pl, ugsekowa@sekowa.pl, gmina@usciegorlickie.pl, info@czernichow.pl, ug_igwaw@poczta.onet.pl,
 sekretariat@iwanowice.pl, gmina@jrzemanowice-przeginia.pl, info@kocmyrzow-luborzyca.ug.gov.pl,
 umk@um.krakow.pl, sekretariat@um.krzeszowice.pl, ug@liszki.pl, sekretariat@michalowice.malopolska.pl,
 gmina@mogilany.pl, zarzad@powiat.krakow.pl, skala@skala.pl, urzad@gminaskawina.pl, um@sloimniki.pl,
 gmina@suloszowa.pl, umig@swiatniki-gorne.pl, ug@wielka-wies.pl, zabierzow@zabierzow.org.pl, ug@zielonki.pl,
 sekretariat@gminadobra.pl, gmina@jodlownik.pl, gmina@kamienica.org.pl, gmina@laskowa.pl,
 sekretariat@miasto.limanowa.pl, sekretariat@gminalimanowa.pl, gmina@lukowica.pl, miasto@mszana-dolna.pl,
 gmina@mszana.pl, gmina@niedzwiedz.iap.pl, starostwo@powiat.limanowa.pl, gmina@slopnice.pl,
 ug.tymbark@tymbark.pl, urzad@charsznica.pl, ug@golcza.pl, gmina@kozlow.pl, ugksiaz@wp.pl,
 gmina@miechow.eu, powiat@miechow.pl, ugraclawice@wp.pl, gmina@slaboszow.pl, ugim@dobczyce.pl,
 gmina@lubien.pl, info@myslenice.pl, sekretariat@pcim.pl, starostwo@myslenicki.pl, wojt@raciechowice.pl,
 gmina@siepraw.pl, sulkowice@sulkowice.pl, sekretariat@tokarnia.info.pl, info@ug-wisniowa.pl, gmina@chelmiec.pl,
 gmina@gminagrodek.pl, sekretariat@grybow.pl, ug.grybow@pro.onet.pl, gmina@kamionka.iap.pl,
 gmina@korzena.pl, ugukry@ns.onet.pl, gmina@labowa.pl, gmina@lacko.pl, ug@lososina.pl, gmina@muszyna.pl,
 gmina@nawojowa.pl, gmina@piwniczna.pl, gmina@podegrodzie.pl, powiat@nowosadecki.pl, gmina@rytro.pl,
 gmina@stary.sacz.pl, gmina@czarny-dunajec.pl, gmina@czorsztyń.pl, sekretariat@jablonka.pl, gmina@kroszienko-
 nad-dunajcem.pl, lipnicaw@gminyyp.pl, gmina@lapszenizne.pl, sekretariat@um.nowytarg.pl,
 sekretariat@ugnowytarg.pl, gmina@ochotnica.pl, starostwo@nowotarski.pl, urzad@rabawyzna.pl, urzad@rabka.pl,
 urzad@spytkowice.pl, sekretariat@szaflary.pl, miasto@szczawnica.pl, urzad@nowysacz.pl,
 boleslaw@gminaboleslaw.pl, sekretariat@umbukowno.pl, klucze@gmina-klucze.pl, poczta@umig.olkusz.pl,
 spolkusz@sp.olkusz.pl, trzyciaz@ug.pl, info@umigwolvbrom.pl, gmina@brzeszcze.pl, urzadmiejski@chelmek.pl,
 gmina@kety.pl, gmina@osiek.pl, um@um.oswiecim.pl, gmina@oswiecim-gmina.pl, gmina@polanka-wielka.pl,
 starostwo@powiat.oswiecim.pl, gmina@przeciszow.pl, gmina@zator.pl, gmina@koniusza.pl, ug@koszyce.gmina.pl,
 sekretariat@nowe-brzesko.pl, urzad@palecznica.pl, Starosta@proszowice.upow.gov.pl, um@proszowice.pl,
 sekretariat@radziemice.gmina.pl, gmina@budzow.pl, urzad_gminy@bystra-sidzina.pl, miasto@jordanow.pl, gmina-
 jordanow@rubikon.pl, urzad@makow-podhalanski.pl, starostwo@powiatsuski.pl, sekretariat@stryszawa.pl,
 info@sucha-beskidzka.pl, sekretariat@zawoja.ug.pl, gmina@zembrzyce.pl, ug@ciezkowice.pl, ug@gromnik.pl,
 ug@lisiagora.pl, gmina@plesna.pl, starostwo@powiat.tarnow.pl, sekretariat@gminaradlow.pl, gmina@ryglice.pl,
 rzepiennik@rzepiennik.pl, sekretariat@ug.skrzysow.pl, szerzyny@zgwrp.org.pl, urzad@gmina.tarnow.pl,
 promocja@tuchow.pl, ug@wierzchoslawice.pl, gmina@wietrzychowice.pl, um@wojnicz.pl, zakliczyn@zakliczyn.pl,
 umzabno@zabno.pl, umt@umt.tarnow.pl, sekretariat@bialyduajec.com.pl, gmina@bukowinatatrzenska.pl,
 gmina@koscielisko.com.pl, gmina@poronin.pl, starostwo@tatry.pl, office@zakopane.eu, info@andrychow.eu,
 gmina@brzezica.pl, sekretariat@kalwaria-zebrzydowska.pl, sekretariat@lanckorona.pl, gmina@mucharz.pl,
 biuro@powiat.wadowice.pl, gmina@spytkowice.net.pl, gmina@stryszow.pl, gmina@tomice.pl, um@wadowice.pl,
 sekretariat@wieprz.pl, ug@biskupice.pl, urzad@gdow.pl, ugk@klaj.pl, magistrat@niepolomice.com,
 sekretariat@powiatwielicki.pl, magistrat@wieliczka.eu, urzad@umwm.pl

PETYCJA skierowana do Samorządu Gminy

Szanowni Państwo,

w nawiązaniu do poprzedniej korespondencji zwracam się do Państwa z prośbą o przygotowanie jeszcze w pierwszej połowie lutego:

1. **Komunikatu/Uchwały**, której treść pokaże się w gminnych mediach społecznościowych, w tym na profilach radnych, na portalach gminnych i w lokalnej gazecie.
2. **Pakietu profilaktycznego**, dla wszystkich starszych osób, do których informacje internetowe nie docierają, lub nie są w stanie kupić sobie suplementów (brak pieniędzy lub samodzielności, inwalidztwo itd.).

Pakiet profilaktyczny oparty powinien być, po konsultacji z lekarzem, o suplementy z tabeli 5 tego opracowania, z tym, że ja osobiście nie nie dodałbym do pakietu i nie dodaje do swojego żelaza.

Wiele starszych osób ma początki chorób takich jak Alzheimer a żelazo im wtedy nie służy.

[View of Naturalne metody wspomagania odporności w walce z koronawirusem | Wiedza Medyczna](#)

Dlaczego tak ważny jest pośpiech?, bo okres zimowy a więc luty i pierwsza połowa marca to okres kiedy słońce jest tak słabe, że nie uzupełnia niedoborów, więc zdrowie starszych ludzi z niedoborami, będzie z każdym dniem dużo gorsze.

Żeby przyspieszyć pracę radnych przedstawiam projekt komunikatu, na podstawie informacji z mojego artykułu:

[Poprawmy odporność tysięcy starszych ludzi w Polsce - apel do Samorządowców | antrejka.pl](#)

KOMUNIKAT RADNYCH I BURMISTRZA/PREZYDENTA/WÓJTA GMINY

W związku z Apellem naukowców „Do wszystkich rządów, urzędników zdrowia publicznego, lekarzy i pracowników służby zdrowia”, który jest dostępny również w internecie na stronie: <https://vitaminforall.org/letter.html> w którym czytamy:

„Dowody naukowe pokazują, że:

Wyższe poziomy witaminy D we krwi są związane z niższymi wskaźnikami infekcji SARS-CoV-2.

Wyższe poziomy witaminy D wiążą się z mniejszym ryzykiem wystąpienia ciężkiego przypadku (hospitalizacja, OIT lub zgon).

Badania interwencyjne (w tym RCT) wskazują, że witamina D może być bardzo skutecznym leczeniem.

Wiele artykułów ujawnia kilka biologicznych mechanizmów, za pomocą których witamina D wpływa na COVID-19."

Radni i Burmistrz zachęcają mieszkańców gminy do uzupełnienia niedoborów witaminy D, aż do osiągnięcia poziomu 40 ng/ml.

Jeśli Państwa lekarz nie zaleci inaczej proszę to robić zgodnie z zasadami opisanymi w tym artykule:

Zasady suplementacji i leczenia witaminą D - nowelizacja 2018 r. Vitamin D supplementation guidelines for Poland - 2018 update

https://www.researchgate.net/profile/Pawel_Pludowski/publication/330358708_ZASADY_SUPLEMENTACJI_I_LECZENIA_WITAMINA_D_-_NOWELIZACJA_2018_r_VITAMIN_D_SUPPLEMENTATION_GUIDELINES_FOR_POLAND_-_A_2018_UPDATE/links/5c3dc7ab458515a4c727ce9c/ZASADY-SUPLEMENTACJI-I-LECZENIA-WITAMINA-D-NOWELIZACJA-2018-r-VITAMIN-D-SUPPLEMENTATION-GUIDELINES-FOR-POLAND-A-2018-UPDATE.pdf

Proszę przekazywać tę informację wszystkim starszym ludziom, ludziom ze wskaźnikiem BMI > 30, ludziom z ciemną karnacją, oraz ludziom, którzy nie suplementują tej witaminy w okresie zimowym.

Gmina podejmie także próbę dotarcia do wszystkich "najsłabszych" mieszkańców gminy, nie obsługujących internetu, z pakietem profilaktycznym.

adres mailowy:

W dniu 2021-01-19 09:33, Krzychu napisali(a),

Drodzy Samorządowcy

Szanowni Państwo,

Przekazuję Państwu informacje, które mogą uchronić zdrowie i życie tysięcy Polaków, mieszkających w każdej polskiej gminie.

Proszę przekazać je wszystkim radnym, marszałkom, starostom, burmistrzom i prezydentom.

Proszę przekazać je wszystkim lekarzom w Waszej gminie.

Minęło już wiele dni od zapowiedzi Pana Prezydenta o kampanii informacyjnej na ten temat.

<https://www.prezydent.pl/aktualnosci/wydarzenia/art,2002,spotkanie-z-ekspertami-na-temat-odpornosci-w-obliczu-pandemii-covid-19.html>

Dłużej nie można czekać!!!

Przykład Finlandii, pokazuje, że Państwo może wprowadzić profilaktykę niedoboru witaminy D i ludzie umierają tam rzadziej.

W pierwszej kolejności należy to zrobić w domach opieki, bo nawet w krajach skandynawskich (jak Szwecja) może to wyglądać fatalnie:

<https://bmgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-017-0622-1>

Były już w Europie programy, które pomogłyby nam się przygotować do zwiększenia odporności podobnie jak to zrobiła Finlandia.

<https://arquivo.pt/wayback/20160421114710/http://www.odin-vitd.eu/public/116-european-wide-data-on-prevalence-of-vitamin-d-deficiency/>

Wykres korelacji poziomu witaminy D i śmierci na Covid-19 można znaleźć w tym badaniu:

https://borsche.de/res/Vitamin_D_Essentials_EN.pdf

Pani dr hab. n. med. Agnieszka Rusińska pozostawiła nam w spadku ten przewodnik po suplementacji witaminy D:

https://www.researchgate.net/publication/330358708_ZASADY_SUPLEMENTACJI_I_LECZENIA_WITAMINA_D_-_NOWELIZACJA_2018_r_VITAMIN_D_SUPPLEMENTATION_GUIDELINES_FOR_POLAND_-_A_2018_UPDATE

Pandemii COVID-19 poprzedziły w Europie badania naukowców, czy nie mamy w Europie pandemii niedoboru witaminy D:

<https://academic.oup.com/ajcn/article/103/4/1033/4662891>

W tej pracy udział brał także polski naukowiec. Warto korzystać z jego wiedzy przy podejmowaniu decyzji w najbliższym czasie.

"Wpływ witaminy D na zdrowie układu mięśniowo-szkieletowego, odporność, autoimmunologiczne, choroby układu krążenia, raka, płodność, ciążę, demencję i śmiertelność -- przegląd ostatnich dowodów"

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1568997213000402?via%3Dihub>

Tłumaczenie Google:

"...Wyniki

Odpowiedni poziom witaminy D wydaje się chronić przed zaburzeniami układu mięśniowo-szkieletowego (osłabienie mięśni, upadki, złamania), chorobami zakaźnymi, chorobami autoimmunologicznymi, chorobami układu krążenia, cukrzycą typu 1 i 2, kilkoma typami raka, zaburzeniami neurokognitywnymi i chorobami psychicznymi i innymi choroby, a także bezpłodność oraz niekorzystne wyniki ciąży i porodu. Niedobór / niedobór witaminy D jest związany ze śmiertelnością z jakiegokolwiek przyczyny .

Wnioski

Odpowiednia suplementacja witaminy D i rozsądna ekspozycja na światło słoneczne, aby osiągnąć optymalny poziom witaminy D, należą do głównych czynników profilaktyki całego spektrum zaburzeń. Wytyczne dotyczące suplementacji i populacyjne strategie zwalczania niedoboru witaminy D muszą zostać uwzględnione w priorytetach lekarzy, pracowników służby zdrowia i decydentów w dziedzinie opieki zdrowotnej..."

Jaki władza powinna z tej publikacji naukowej wyciągnąć wniosek ?

Ja wyciągnąłem taki, że kampania informacyjna o suplementacji powinna być połączona z akcją wystawiania recept i zaleceń przez wszystkich lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej. Poprzedzone to powinno być skierowaniem na badania poziomu witaminy D, cynku, miedzi, magnezu i witaminy B12 (lista badań do modyfikacji przez ekspertów i lekarzy).

O to mam apel do wszystkich polskich lekarzy w Polsce. Pokażmy razem, że potrafimy wyjść z największego kryzysu zdrowotnego od czasów wojny!!! Zlikwidujemy niedobór witaminy D wśród wszystkich osób, które odwiedzą lub zadzwonią do lekarzy w styczniu i lutym.

Apel naukowców "Do wszystkich rządów, urzędników zdrowia publicznego, lekarzy i pracowników służby zdrowia" jest dostępny również w internecie. Znajdą tam Państwo także nazwisko polskiego naukowca.

<https://vitamindforall.org/letter.html>

"...Dowody naukowe pokazują, że:

Wyższe poziomy witaminy D we krwi są związane z niższymi wskaźnikami infekcji SARS-CoV-2.

Wyższe poziomy D wiążą się z mniejszym ryzykiem wystąpienia ciężkiego przypadku (hospitalizacja, OIT lub zgon).

Badania interwencyjne (w tym RCT) wskazują, że witamina D może być bardzo skutecznym leczeniem.

Wiele artykułów ujawnia kilka biologicznych mechanizmów, za pomocą których witamina D wpływa na COVID-19..."

Apel był już szeroko propagowany:

https://www.ohmymag.co.uk/news/an-open-letter-urges-government-s-worldwide-to-use-vitamin-d-as-part-of-covid-response-strategy_art7698.html

To co przyciąga moją i mam nadzieję Państwa uwagę, to te fragmenty publikacji:

"...Finlandia jest jedynym krajem, w którym obowiązuje skuteczny program wzmacniania żywności witaminą D i ma jedną z najlepszych reakcji pandemicznych na świecie, z zaledwie 484 zgonami i 22 500 regeneracją [w czasie mówienia]..."

"...Japonia jest ciekawym przypadkiem. Jedzą tyle surowych ryb, jednego z niewielu naturalnych źródeł witaminy D w żywności, że ich dieta jest wystarczająco bogata, aby być wystarczającą w zimie. Japonia miała [około] 188.000 [coronavirus] przypadków, ale poniżej 3,000 zgonów. Jest to populacja, która ma taką samą szerokość geograficzną jak Włochy, ale dwa razy gęstsze zaludnienie..."

"...Witamina D jest znacznie bezpieczniejsza niż sterydy, takie jak deksametazon..."

"...Eksperci zalecają, aby u dorosłych ich spożycie witaminy D wzrosło do 2,000-4,000 IU dziennie w zależności od czynników, takich jak istniejące niedobory witamin i możliwość niedoborów witamin w tym u osób z ciemniejszymi odcieniami skóry i tych, którzy przebywają od wielu miesięcy w domach..."

Wiadomo, że witamina D jest niezbędna, ale większość ludzi nie ma jej wystarczająco dużo.

Korzystajcie proszę, drodzy Samorządowcy, z wiedzy naukowców!!!

Wszystkich Ludzi Dobrej Woli proszę bardzo, aby przekazywali informacje:

1. o tym, że pacjenci z niedoborem witaminy D mają większe kłopoty z chorobą COVID-19
2. o tym, że w okresie zimowym słońce może być za słabe, żeby uzupełnić niedobór i potrzebna jest suplementacja

3. o tym, że starsi ludzie, którym od roku zaleca się siedzenie w domu i latem nie przebywali na słońcu, mają prawie na pewno niedobór tej witaminy

4. o tym, że ludzie z ciemniejszą karnacją mogą mieć większy niedobór tej witaminy

5. o tym, że uzupełnianie niedoboru nie uda się od razu, organizm może przyjmować witaminę kilka dni, a uzupełnianie niedoboru może trwać znacznie dłużej, więc im wcześniej zaczniemy, nie czekając na koronawirusa, tym lepiej.

6. o tym, że produktami, które poprawiają przyswajanie witaminy D3 są np. magnez, witamina K2MK7 i olej w kapsułce lub kroplach.

Ratujmy ludzi!!!

Analityk danych, 11. 00+. Obronca praw człowieka. Od 16 lat walczę o zmniejszenie ekspozycji środowiska i ludzi na PEM. Od 6 lat rozpowszechniam informacje o profilaktyce zdrowia dla pokolenia 45+

--

--