

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 [1]

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 [2]

-----  
-----  
KOMUNIKAT RADNYCH I BURMISTRZA/PREZYDENTA/WÓJTA GMINY

W związku z Apelem naukowców „Do wszystkich rządów, urzędników zdrowia publicznego, lekarzy i pracowników służby zdrowia” , który jest dostępny również w internecie na stronie: <https://vitamindforall.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



*P. M. Wienbicka-Rusek*  
*08.02.21*  
*[Signature]*

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](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.

-----  
-----  
z poważaniem

Krzysztof Kukliński  
62-023 Kamionki, ul. Szafirowa 109  
Korespondencję w sprawie petycji proszę przesyłać na mój adres mailowy:  
www@antrejka.pl

W dniu 2021-01-19 09:41, Krzychu napisał(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://bmcgeriatr.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](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](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!!! Zliwujemy 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](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!!!  
>  
> #profilaktykaD3  
>  
> z poważaniem  
>  
> Krzysztof Kukliński  
>  
> Kamionki  
>  
> Analityk danych, IT. 60+. obrońca 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+  
> --  
> .

--

.

Links:

-----

[1]

[https://wiedzamedyczna.pl/index.php/wm/article/view/52/22?fbclid=IwAR0h5rUH01YARx\\_NmpwRLqEfHzLY7qkWFfg6F08Fqlo7RI8L2al4syaGqIw](https://wiedzamedyczna.pl/index.php/wm/article/view/52/22?fbclid=IwAR0h5rUH01YARx_NmpwRLqEfHzLY7qkWFfg6F08Fqlo7RI8L2al4syaGqIw)

[2]

<https://antrejka.pl/2021/01/poprawmy-odpornosc-tysiacy-starszych-ludzi-w-polsce-apel-do-samorzadowcow/>