

Od: Krzychu
Do: ug@aleksandrow.net.pl; gmina@aleksandrow.lodzki.pl; ug@andrespol.pl; ug@bedno.pl; sekretariat@ugbelchatow.pl; um@belchatow.pl; ugbedkow@wp.pl; biala@zgwrp.org.pl; umig@bialarawska.pl; ugbielaczow@wp.pl; ugbielawy@lodz.home.pl; urzad@blaszki.pl; urzad@boleslawiec.net.pl; ug.sekretariat@bolimow.pl; ug_braszewice@wp.pl; urzadgminy@brojce.pl; gminabrzeziny@post.pl; brzeziny@brzeziny.pl; gmina@brzezino.pl; sekretariat@buczek.org.pl; budziszewice@wp.pl; ugburzenin@ugburzenin.pl; gmina@chasno.bipst.pl; urzad@cieladz.pl; urzadgminy@czarnocin.pl; ug@bjp.czarnozyl.pl; ug@czastary.pl; gmina@czerniewice.pl; ugdaikow@wp.pl; sekretariat@gminadaszyna.pl; ugadabrowice@plo.pl; dilutow@dilutow.pl; sekretariat@dmosin.pl; sekretariat@dobron.ug.gov.pl; gmina@dobryszewice.pl; ugdomaniewice@wp.pl; sekretariat@druzbyce.pl; umg@drzewica.pl; sekretariat@dzialoszyn.pl; sekretariat@galewice.pl; ug@gidle.pl; sekretariat@gmina.glowno.pl; sekretariat_um@glowno.pl; gluchow@poczta.onet.pl; gmina@godzianow.pl; ug@gomunice.pl; gmina@gorzkowice.pl; sekretariat@goszczanow.com; sekretariat@goraswmalgorzaty.pl; urzadgminy@grabica.pl; grabow@grabow.com.pl; gmina@inowlodz.pl; jezow@jezow.pl; um@kamiensk.pl; kielczylow.gm@hot.pl; urzadgminy@kiernozixi.wp.pl; kleszczow@kleszczow.pl; gmina@klonowa.pl; sekretariat@kluki.pl; ugkobleie@poczta.onet.pl; sekretariat@kocierzewopoludniowy.bipst.pl; sekretariat@gminakodrab.pl; um@koluski.pl; ug_konopnica@post.pl; sekretariat@konstantynow.pl; urzad@kowlisy.pl; sekretariat@krosniewice.pl; krzyzanowI@wp.pl; sekretariat@ksawerow.com; sekretariat@gminakutno.pl; urzad@um.kutno.pl; lgota@l-bip.pl; sekretariat@ipc-ereymontowski.pl; gmina@lubocznia.pl; ug@lutomiarsk.pl; gmina.lututow@gmail.com; ladzice@ladzice.gminywp.pl; uglianiet@op.pl; um@lask.pl; sekretariat@gminaleczyca.pl; kancelaria@leczyca.info.pl; sekretariat@leksizlache.kie.pl; sekretariat@ug.lowicz.pl; umlowicz@um.lowicz.pl; lckm@um.lodz.pl; uglubnice@uglubnice.com.pl; sekretariat@lyszkowiec.pl; urzad@gminamamkow.info; maslowice@zgwrp.org.pl; miszkow@miszkow.pl; urzad@mokrsko.pl; ug@moszczanica.pl; gmina@nisiborow.pl; urzad@nowybrzezina.pl; sekretariat@nowestrowp.pl; urzad@gminanowosolna.pl; ugkawczyn@kawczyn.pl; umopoczno@um.opoczno.pl; gmina@opporow.pl; sekretariat@osjakow.pl; ug_ostrowek@interia.pl; gmina@ug.ozorkow.pl; sekretariat@umozorkow.pl; gmina@pabianice.gmina.pl; poczta@um.pabianice.pl; um@pajeczno.pl; ug@pog2.pl; sekretariat@parczew.pl; gmina@palnow.pl; ug_paczniw@wp.pl; ugotiatek@ugpiatek.pl; e-urzad@piotrkow.pl; gmina@poddebice.pl; poswielne@poswielne.pl; powiat@powiat.belchatowski.pl; starostwo@powiat.brzeziny.pl; starostwo@powiat.kutno.eu; sekretariat@lask.com.pl; sekretariat@leczyca.pl; starostwo@powiat.lowicki.pl; powiat@lodzkilwyschodni.pl; powiatopoczno@opoczno.powiat.pl; powiat@powiat.pabianice.pl; starostwo.pl@post.pl; starosta@powiat.piotrkowski.pl; powiat@poddebicki.pl; starostwo@radomskczanski.pl; starostwo@powiatrawski.pl; starostwo@powiat.sieradz.pl; sekretariat@powiat.skierniewice.pl; starostwo@powiat.tomaszowski.pl; starostwo@powiat.wielun.pl; starostwo@powiat.wieruszowski.pl; starostwo@powiat.zdzunskowski.pl; starostwo@powiat.zgierz.pl; umprzedborz@pro.onet.pl; sekretariat@gmina-radomsko.pl; um@radomsko.pl; lidia.stawinska@rawam.ug.gov.pl; um@rawamazowiecka.pl; ug@regnow@pro.onet.pl; ug@reczno.pl; sekretariat@rogow.eu; ug@rokiciny.net; ug@rozprza.pl; gmina@rusiec.pl; gmina@rzaszna.pl; ug@reczyca.pl; sekretariat@rzgow.pl; ug@gminasadkowiec.pl; sedziejowice@zgwrp.org.pl; ug_siemkowiec@post.pl; sekretariat@ugsieradz.com.pl; um@umsieradz.pl; umskier@um.skierniewice.pl; sekretariat@gminaskierniewice.pl; sekretariat@skomlin.pl; sekretariat@ugslawno.pl; sekretariat@slupia.com.pl; ug@skolniki.pl; strykow@strykow.pl; sekretariat@gminastrzelce.eu; ugstrzelce@post.pl; um@sulejow.pl; sulmierzyce@gminywp.pl; urzad@uglmszadek.pl; sekretariat@szczercow.org; urzadswinice.w@wp.pl; sekretariat@gmina.tomaszow.pl; informacja@tomaszow.maz.pl; tuszyn@tuszyn.info.pl; ugujazd@ujazd.com.pl; urzad@uniejow.pl; gmina@gimwarta.pl; urzad@wartkowiec.pl; poczta@widawa.pl; urzad@wielgomlyn.pl; sekretariat@um.wielun.pl; um@wieruszow.pl; sekretariat@wierzchlas.pl; witionia@zgwrp.org.pl; urzad@wodziszewice.pl; info@lodzkie.pl; sekretariat@wola.krzyztoporska.pl; poczta@wolborz.eu; gmina@wroblew.pl; ug_zadzim@wp.pl; urzad@zapolice.pl; gminazduny@poczta.onet.pl; sekretariat@gminazdunskawola.pl; urzad_miasta@zdunskawola.pl; um@zelow@zelow.pl; ug@gmina.zgierz.pl; e-urzad@umz.zgierz.pl; gmina@zloczew.pl; sekretariat@zarnow.eu; gmina@zelechlinek.pl; sekretariat@gminazychnin.pl; sekretariat@zytno.pl

Temat: PETYCJA skierowana do Samorządu Gminy
Data: 6 lutego 2021 19:54:20
Priorytet: Wysoka

PETYCJA skierowana do Samorządu Gminy

Szanowni Panstwo,

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

1. **Komunikatu/Uchwały**, której treść pokazuje 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 dodabym 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 psiepiech?, 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 prace 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 Apielem 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:

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

Wysze poziomy witaminy D wiąże 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 witaminy 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 te informacje 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 próbe dotarcia do wszystkich "najslabszych" mieszkańców gminy, nie obsługujących internetu, z pakietem profilaktycznym.

z poważaniem

W dniu 2021-01-19 09:31, Krzychu napisał(a):
Droży Samorządowcy

Szanowni Panstwo,

Przekazuje 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](#)

Dluzej nie mozna czekac!!!

Przyklad Finlandii, pokazuje, ze Panstwo moze wprowadzic profilaktyke niedoboru witaminy D i ludzie umieraja tam rzadziej.

W pierwszej kolejnosci nalezy to zrobic w domach opieki, bo nawet w krajach skandynawskich (jak Szwecja) moze to wygladac fatalnie:

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

Byly juz w Europie programy, które pomoglyby nam sie przygotowac do zwiekszenia odpornosci podobnie jak to zrobila 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 smierci na Covid-19 mozna znalezc w tym badaniu:

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

Pani dr hab. n. med. Agnieszka Rusinska pozostawila 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

Pandemie COVID-19 poprzedzily w Europie badania naukowcow, czy nie mamy w Europie pandemii niedoboru witaminy D:

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

W tej pracy udzial bral takze polski naukowiec. Warto korzystac z jego wiedzy przy podejmowaniu decyzji w najblizszym czasie.

"Wplyw witaminy D na zdrowie ukkladu miesniowo-szkieletowego, odpornosc, autoimmunologiczne, choroby ukkladu krzenia, raka, plodnosc, ciaze, demencje i smiertelnosc -- przeglad ostatnich dowodow"

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1568997213000402?via=ihub>

Tlumaczenie Google:

"...Wyniki

Odpowiedni poziom witaminy D wydaje sie chronic przed zaburzeniami ukkladu miesniowo-szkieletowego (oslabilenie miesni, upadki, zlamania), chorobami zakaznymi, chorobami autoimmunologicznymi, chorobami ukkladu krzenia, cukrzyca typu 1 i 2, kilkoma typami raka, zaburzeniami neurokognitywnymi i chorobami psychicznymi i innymi choroby, a takze bezplodnosc oraz niekorzystne wyniki ciazy i porodu. Niedobor / niedobor witaminy D jest zwiazany ze smiertelnoscia z jakiegokolwiek przyczyny .

Wnioski

Odpowiednia suplementacja witaminy D i rozsadna ekspozycja na swiatlo sloneczne, aby osiagnac optymalny poziom witaminy D, naleza do glownych czynnikow profilaktyki calego spektrum zaburzen. Wytyczne dotyczace suplementacji i populacyjne strategie zwalczania niedoboru witaminy D musza zostac uwzglednione w priorytetach lekarzy, pracownikow sluzby zdrowia i decydentow w dziedzinie opieki zdrowotnej..."

Jaki wladza powinna z tej publikacji naukowej wyciagnac wniosok ?

Ja wyciagnalem taki, ze kampania informacyjna o suplementacji powinna byc polaczona z akcja wystawiania recept i zalecen przez wszystkich lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej. Poprzedzone to powinno byc skierowaniem na badania poziomu witaminy D, cynku, miedzi, magnezu i witaminy B12 (lista badan do modyfikacji przez ekspertow i lekarzy).

O to mam apel do wszystkich polskich lekarzy w Polsce. Pokazmy razem, ze potrafimy wyjsc z największego kryzysu zdrowotnego od czasow wojny!!! Zlidwidujmy niedobor witaminy D wsród wszystkich osob, które odwiedza lub zadzwonia do lekarzy w styczniu i lutym.

Apel naukowcow "Do wszystkich rzadow, urzednikow zdrowia publicznego, lekarzy i pracownikow sluzby zdrowia" jest dostepny rowniez w internecie. Znajda tam Panstwo takze nazwisko polskiego naukowca.

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

"...Dowody naukowe pokazuja, ze:

Wysze poziomy witaminy D we krwi sa zwiazane z nizszymi wskaźnikami infekcji SARS-CoV-2.

Wysze poziomy D wiaza sie z mniejszym ryzykiem wystapienia ciezkiego przypadku (hospitalizacja, OIT lub zgon).

Badania interwencyjne (w tym RCT) wskazuja, ze witamina D moze byc bardzo skutecznym leczeniem.

Wiele artykulow ujawnia kilka biologicznych mechanizmow, za pomoca ktorych witamina D wplywa na COVID-19..."

Apel byl juz 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 przyciaga moja i mam nadzieje Panstwa uwage, to te fragmenty publikacji:

"...Finlandia jest jedynym krajem, w którym obowiazuje skuteczny program wzmacniania zywnosci witamina D i ma jedna z najlepszych reakcji pandemicznych na swiecie, z zaledwie 484 zgonami i 22 500 regeneracja [w czasie mówienia]..."

"...Japonia jest ciekawym przypadkiem. Jedza tyle surowych ryb, jednego z niewielu naturalnych zrodel witaminy D w zywnosci, ze ich dieta jest wystarczajaco bogata, aby byc wystarczajaca w ziemie. Japonia miala [około] 188.000 [coronavirus] przypadków, ale ponizej 3,000 zgonow. Jest to populacja, która ma taka sama szerokosc geograficzna jak Wlochy, ale dwa razy gestsze zaludnienie..."

"...Witamina D jest znacznie bezpieczniejsza niz 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

Analitik danych, IT. 60+. 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+

--

.

--

.