

**Od:** Krzychu  
**Do:** [ug@aleksandrow.net.pl](mailto:ug@aleksandrow.net.pl); [gmina@aleksandrow-lodzki.pl](mailto:gmina@aleksandrow-lodzki.pl); [ug@andrespol.pl](mailto:ug@andrespol.pl); [ug@bedlno.pl](mailto:ug@bedlno.pl); [sekretariat@ugbelchatow.pl](mailto:sekretariat@ugbelchatow.pl); [um@belchatow.pl](mailto:um@belchatow.pl); [ugbedkow@wp.pl](mailto:ugbedkow@wp.pl); [biala@zgwrp.org.pl](mailto:biala@zgwrp.org.pl); [umig@bialarawska.pl](mailto:umig@bialarawska.pl); [ugbialaczow@wp.pl](mailto:ugbialaczow@wp.pl); [ugbielawy@lodz.home.pl](mailto:ugbielawy@lodz.home.pl); [urząd@biaszki.pl](mailto:urząd@biaszki.pl); [urząd@boleslawiec.net.pl](mailto:urząd@boleslawiec.net.pl); [ug.sekretariat@bolimow.pl](mailto:ug.sekretariat@bolimow.pl); [ug.braszewice@wp.pl](mailto:ug.braszewice@wp.pl); [urządgminy@brojce.pl](mailto:urządgminy@brojce.pl); [gminabrzeziny@post.pl](mailto:gminabrzeziny@post.pl); [brzeziny@brzeziny.pl](mailto:brzeziny@brzeziny.pl); [gmina@brzeziny.pl](mailto:gmina@brzeziny.pl); [sekretariat@buczek.org.pl](mailto:sekretariat@buczek.org.pl); [budziszewice@wp.pl](mailto:budziszewice@wp.pl); [ugburzenin@ugburzenin.pl](mailto:ugburzenin@ugburzenin.pl); [gmina@chasno.bipst.pl](mailto:gmina@chasno.bipst.pl); [urząd@cieladz.pl](mailto:urząd@cieladz.pl); [urządgminy@czarnocin.pl](mailto:urządgminy@czarnocin.pl); [ug@bip.czarnozylv.pl](mailto:ug@bip.czarnozylv.pl); [ug@czastary.pl](mailto:ug@czastary.pl); [gmina@czerniewice.pl](mailto:gmina@czerniewice.pl); [ugdalkow@wp.pl](mailto:ugdalkow@wp.pl); [sekretariat@gminadaszyna.pl](mailto:sekretariat@gminadaszyna.pl); [ugdabrowice@plo.pl](mailto:ugdabrowice@plo.pl); [dlutow@dlutow.pl](mailto:dlutow@dlutow.pl); [sekretariat@dmosin.pl](mailto:sekretariat@dmosin.pl); [sekretariat@dobron.ug.gov.pl](mailto:sekretariat@dobron.ug.gov.pl); [gmina@dobryszczyce.pl](mailto:gmina@dobryszczyce.pl); [ugdomaniewice@wp.pl](mailto:ugdomaniewice@wp.pl); [sekretariat@druzbyce.pl](mailto:sekretariat@druzbyce.pl); [ugm@drzewica.pl](mailto:ugm@drzewica.pl); [sekretariat@dzialoszyn.pl](mailto:sekretariat@dzialoszyn.pl); [sekretariat@galewice.pl](mailto:sekretariat@galewice.pl); [ug@gidle.pl](mailto:ug@gidle.pl); [sekretariat@gmina-glowno.pl](mailto:sekretariat@gmina-glowno.pl); [sekretariat\\_um@glowno.pl](mailto:sekretariat_um@glowno.pl); [gluchow@poczta.onet.pl](mailto:gluchow@poczta.onet.pl); [gmina@godzianow.pl](mailto:gmina@godzianow.pl); [ug@gomunice.pl](mailto:ug@gomunice.pl); [gmina@gorzkowice.pl](mailto:gmina@gorzkowice.pl); [sekretariat@goszczanow.com](mailto:sekretariat@goszczanow.com); [sekretariat@goraswmalgorzaty.pl](mailto:sekretariat@goraswmalgorzaty.pl); [urządgminy@grabica.pl](mailto:urządgminy@grabica.pl); [grabow@grabow.com.pl](mailto:grabow@grabow.com.pl); [gmina@inowlodz.pl](mailto:gmina@inowlodz.pl); [jezow@jezow.pl](mailto:jezow@jezow.pl); [um@kamiensk.pl](mailto:um@kamiensk.pl); [kielczyglow.gm@hot.pl](mailto:kielczyglow.gm@hot.pl); [urządgminywkiernozixl.wp.pl](mailto:urządgminywkiernozixl.wp.pl); [kleszczow@kleszczow.pl](mailto:kleszczow@kleszczow.pl); [gmina@klonowa.pl](mailto:gmina@klonowa.pl); [sekretariat@kluki.pl](mailto:sekretariat@kluki.pl); [ugkobieles@poczta.onet.pl](mailto:ugkobieles@poczta.onet.pl); [sekretariat@kocierzewopoludniowy.bipst.pl](mailto:sekretariat@kocierzewopoludniowy.bipst.pl); [sekretariat@gminakodrab.pl](mailto:sekretariat@gminakodrab.pl); [um@koluszki.pl](mailto:um@koluszki.pl); [ug\\_konopnica@post.pl](mailto:ug_konopnica@post.pl); [sekretariat@konstantynow.pl](mailto:sekretariat@konstantynow.pl); [urząd@kowiecy.pl](mailto:urząd@kowiecy.pl); [sekretariat@krosniewice.pl](mailto:sekretariat@krosniewice.pl); [krzyzanow1@wp.pl](mailto:krzyzanow1@wp.pl); [sekretariat@ksawerow.com](mailto:sekretariat@ksawerow.com); [sekretariat@gminakutno.pl](mailto:sekretariat@gminakutno.pl); [urząd@um.kutno.pl](mailto:urząd@um.kutno.pl); [lgota@i-bip.pl](mailto:lgota@i-bip.pl); [sekretariat@lipcereymontowskie.pl](mailto:sekretariat@lipcereymontowskie.pl); [gmina@lubochnia.pl](mailto:gmina@lubochnia.pl); [ug@lutomiersk.pl](mailto:ug@lutomiersk.pl); [gmina.lututow@gmail.com](mailto:gmina.lututow@gmail.com); [ladzice@ladzice.gminywp.pl](mailto:ladzice@ladzice.gminywp.pl); [uglanieta@op.pl](mailto:uglanieta@op.pl); [um@lask.pl](mailto:um@lask.pl); [sekretariat@gminaleczyca.pl](mailto:sekretariat@gminaleczyca.pl); [kancelaria@leczyca.info.pl](mailto:kancelaria@leczyca.info.pl); [sekretariat@lekiszlacheckie.pl](mailto:sekretariat@lekiszlacheckie.pl); [sekretariat@ug.lowicz.pl](mailto:sekretariat@ug.lowicz.pl); [umlowicz@um.lowicz.pl](mailto:umlowicz@um.lowicz.pl); [lckm@uml.lodz.pl](mailto:lckm@uml.lodz.pl); [uglubnice@uglubnice.com.pl](mailto:uglubnice@uglubnice.com.pl); [sekretariat@lyszkowice.pl](mailto:sekretariat@lyszkowice.pl); [urząd@gminamakow.info](mailto:urząd@gminamakow.info); [maslowice@zgwrp.org.pl](mailto:maslowice@zgwrp.org.pl); [mniszkow@mniszkow.pl](mailto:mniszkow@mniszkow.pl); [urząd@mokrsko.pl](mailto:urząd@mokrsko.pl); [ug@moszczenica.pl](mailto:ug@moszczenica.pl); [gmina@nieborow.pl](mailto:gmina@nieborow.pl); [urząd@nowabrzezica.pl](mailto:urząd@nowabrzezica.pl); [sekretariat@noweostrowy.pl](mailto:sekretariat@noweostrowy.pl); [urząd@gminanowosolna.pl](mailto:urząd@gminanowosolna.pl); [ugkaweczyn@kaweczyn.pl](mailto:ugkaweczyn@kaweczyn.pl); [umopoczno@um.opoczno.pl](mailto:umopoczno@um.opoczno.pl); [gmina@oporow.pl](mailto:gmina@oporow.pl); [sekretariat@osjakow.pl](mailto:sekretariat@osjakow.pl); [ug\\_ostrowek@interia.pl](mailto:ug_ostrowek@interia.pl); [gmina@ug-ozorkow.pl](mailto:gmina@ug-ozorkow.pl); [sekretariat@umozorkow.pl](mailto:sekretariat@umozorkow.pl); [gmina@pabianice.gmina.pl](mailto:gmina@pabianice.gmina.pl); [poczta@um.pabianice.pl](mailto:poczta@um.pabianice.pl); [ugim@pajeczno.pl](mailto:ugim@pajeczno.pl); [ugp@go2.pl](mailto:ugp@go2.pl); [sekretariat@parzczew.pl](mailto:sekretariat@parzczew.pl); [gmina@patnow.pl](mailto:gmina@patnow.pl); [ug\\_peczniew@wp.pl](mailto:ug_peczniew@wp.pl); [ugpiatek@ugpiatek.pl](mailto:ugpiatek@ugpiatek.pl); [e-urząd@piotrkow.pl](mailto:e-urząd@piotrkow.pl); [gmina@poddebice.pl](mailto:gmina@poddebice.pl); [poswietne@poswietne.pl](mailto:poswietne@poswietne.pl); [powiat@powiat-belchatowski.pl](mailto:powiat@powiat-belchatowski.pl); [starostwo@powiat-brzeziny.pl](mailto:starostwo@powiat-brzeziny.pl); [starostwo@powiatkutno.eu](mailto:starostwo@powiatkutno.eu); [sekretariat@lask.com.pl](mailto:sekretariat@lask.com.pl); [sekretariat@leczyca.pl](mailto:sekretariat@leczyca.pl); [starostwo@powiatlowicki.pl](mailto:starostwo@powiatlowicki.pl); [powiat@lodzkiwschodni.pl](mailto:powiat@lodzkiwschodni.pl); [powiatopoczno@opoczno.powiat.pl](mailto:powiatopoczno@opoczno.powiat.pl); [powiat@powiat.pabianice.pl](mailto:powiat@powiat.pabianice.pl); [starostwo.pj@post.pl](mailto:starostwo.pj@post.pl); [starosta@powiat-piotrkowski.pl](mailto:starosta@powiat-piotrkowski.pl); [powiat@poddebicki.pl](mailto:powiat@poddebicki.pl); [starostwo@radomszczanski.pl](mailto:starostwo@radomszczanski.pl); [starostwo@powiatrawski.pl](mailto:starostwo@powiatrawski.pl); [starostwo@powiat-seradz.pl](mailto:starostwo@powiat-seradz.pl); [sekretariat@powiat-skierniewice.pl](mailto:sekretariat@powiat-skierniewice.pl); [starostwo@powiat-tomaszowski.pl](mailto:starostwo@powiat-tomaszowski.pl); [starostwo@powiat.wielun.pl](mailto:starostwo@powiat.wielun.pl); [starostwo@powiat-wieruszowski.pl](mailto:starostwo@powiat-wieruszowski.pl); [starostwo@powiatzdunskowolski.pl](mailto:starostwo@powiatzdunskowolski.pl); [starostwo@powiat.zgierz.pl](mailto:starostwo@powiat.zgierz.pl); [umprzedorz@pro.onet.pl](mailto:umprzedorz@pro.onet.pl); [sekretariat@gmina-radomsko.pl](mailto:sekretariat@gmina-radomsko.pl); [um@radomsko.pl](mailto:um@radomsko.pl); [lidia.stawinska@rawam.ug.gov.pl](mailto:lidia.stawinska@rawam.ug.gov.pl); [um@rawamazowiecka.pl](mailto:um@rawamazowiecka.pl); [ugregnow@pro.onet.pl](mailto:ugregnow@pro.onet.pl); [ug@reczno.pl](mailto:ug@reczno.pl); [sekretariat@rogow.eu](mailto:sekretariat@rogow.eu); [ug@rokiciny.net](mailto:ug@rokiciny.net); [ug@rozprza.pl](mailto:ug@rozprza.pl); [gmina@rusiec.pl](mailto:gmina@rusiec.pl); [gmina@rzaszna.pl](mailto:gmina@rzaszna.pl); [ug@rzeczyca.pl](mailto:ug@rzeczyca.pl); [sekretariat@rzgow.pl](mailto:sekretariat@rzgow.pl); [ug@gminasadkowice.pl](mailto:ug@gminasadkowice.pl); [sedziejowice@zgwrp.org.pl](mailto:sedziejowice@zgwrp.org.pl); [ug.slemkowice@post.pl](mailto:ug.slemkowice@post.pl); [sekretariat@ugsieradz.com.pl](mailto:sekretariat@ugsieradz.com.pl); [um@umsieradz.pl](mailto:um@umsieradz.pl); [umskier@um.skierniewice.pl](mailto:umskier@um.skierniewice.pl); [sekretariat@gminaskierniewice.pl](mailto:sekretariat@gminaskierniewice.pl); [sekretariat@skomlin.pl](mailto:sekretariat@skomlin.pl); [sekretariat@ugslawno.pl](mailto:sekretariat@ugslawno.pl); [sekretariat@slupia.com.pl](mailto:sekretariat@slupia.com.pl); [ug@sokolniki.pl](mailto:ug@sokolniki.pl); [strykow@strykow.pl](mailto:strykow@strykow.pl); [sekretariat@gminastrzelce.eu](mailto:sekretariat@gminastrzelce.eu); [ugstrzelce@post.pl](mailto:ugstrzelce@post.pl); [um@sulejow.pl](mailto:um@sulejow.pl); [sulmierzyce@gminywp.pl](mailto:sulmierzyce@gminywp.pl); [urząd@uglmszadek.pl](mailto:urząd@uglmszadek.pl); [sekretariat@szczercow.org](mailto:sekretariat@szczercow.org); [urzadswinice.w@wp.pl](mailto:urzadswinice.w@wp.pl); [sekretariat@gmina.tomaszow.pl](mailto:sekretariat@gmina.tomaszow.pl); [Informacja@tomaszow-maz.pl](mailto:Informacja@tomaszow-maz.pl); [tuszyn@tuszyn.info.pl](mailto:tuszyn@tuszyn.info.pl); [ugujazd@ujazd.com.pl](mailto:ugujazd@ujazd.com.pl); [urząd@uniejow.pl](mailto:urząd@uniejow.pl); [gmina@gimwarta.pl](mailto:gmina@gimwarta.pl); [urząd@wartkowice.pl](mailto:urząd@wartkowice.pl); [poczta@widawa.pl](mailto:poczta@widawa.pl); [urząd@wielgomlyn.pl](mailto:urząd@wielgomlyn.pl); [sekretariat@um.wielun.pl](mailto:sekretariat@um.wielun.pl); [um@wieruszow.pl](mailto:um@wieruszow.pl); [sekretariat@wierzchlas.pl](mailto:sekretariat@wierzchlas.pl); [witonia@zgwrp.org.pl](mailto:witonia@zgwrp.org.pl); [urząd@wodzierady.pl](mailto:urząd@wodzierady.pl); [info@lodzkie.pl](mailto:info@lodzkie.pl); [sekretariat@wola-krzysztoporska.pl](mailto:sekretariat@wola-krzysztoporska.pl); [poczta@wolborz.eu](mailto:poczta@wolborz.eu); [gmina@wroblew.pl](mailto:gmina@wroblew.pl); [ug\\_zadim@wp.pl](mailto:ug_zadim@wp.pl); [urząd@zapolice.pl](mailto:urząd@zapolice.pl); [gminazduny@poczta.onet.pl](mailto:gminazduny@poczta.onet.pl); [sekretariat@gminazdunskawola.pl](mailto:sekretariat@gminazdunskawola.pl); [urząd\\_miasta@zdunskawola.pl](mailto:urząd_miasta@zdunskawola.pl); [umzelow@zelow.pl](mailto:umzelow@zelow.pl); [ug@gmina.zgierz.pl](mailto:ug@gmina.zgierz.pl); [e-urząd@umz.zgierz.pl](mailto:e-urząd@umz.zgierz.pl); [gmina@zloczew.pl](mailto:gmina@zloczew.pl); [sekretariat@zarnow.eu](mailto:sekretariat@zarnow.eu); [gmina@zelechlinek.pl](mailto:gmina@zelechlinek.pl); [sekretariat@gminazychlin.pl](mailto:sekretariat@gminazychlin.pl); [sekretariat@zytno.pl](mailto:sekretariat@zytno.pl)

**Temat:** Re: PETYCJA skierowana do Samorządu Gminy  
**Data:** 17 lutego 2021 00:53:02  
**Priorytet:** Wysoka

---

Szanowni Panstwo,

mimo mojej prosby zawartej w petycji:

"...Korespondencje w sprawie petycji prosze przysylac na mój adres mailowy: [www@antrejka.pl](mailto:www@antrejka.pl) ..."

codziennie listonosz przynosi mi sterte listów.

Prosze tego nie robic. Mamy pandemie. Oszczedzajcie prosze listonoszy i mnie.

Na dodatek w listach tych sa tylko wykrety, zeby nic nie robic. Nie róbcie Panstwo i nie piszcie o tym. Szkoda Waszego czasu.

Wycofujcie swoja petycje.

Tym nielicznym gminom, które podjely temat ratowania ludzi, serdecznie dziekuje. Wiem, ze Wy bedziecie dzialac bez wzgledu na to, czy jest jakas petycja czy nie. Za kazde uratowane zycie serdecznie Wam dziekuje.

pozdrawiam

2021-02-06 19:22, Krzychu napisal(a):

- > PETYCJA skierowana do Samorządu Gminy
- >
- > Szanowni Panstwo,
- >
- > w nawiązaniu do poprzedniej korespondencji zwracam sie do Panstwa z
- > prosba o przygotowanie jeszcze w pierwszej polowie lutego:
- >
- > 1. KOMUNIKATU/UCHWALY, której tresc pokaze sie w gminnych
- > mediach spolecznościowych, 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 pospiech?, 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 [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://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 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](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 "najsłabszych"
- > mieszkańców gminy, nie obsługujących internetu, z pakietem
- > profilaktycznym.
- >
- >
- > z powołaniem

> W dniu 2021-01-19 09:31, Krzychu napisal(a):

>

>> Drodzy Samorządowcy

>>

>> Szanowni Państwo,

>>

>> 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>

>>

>> 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)

>>

>> Pandemie 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,  
>> należy 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!!! Zlidujmy 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. Znajdź 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 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..."  
>>  
>> 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 tylko surowych ryb,  
>> jednego z niewielu naturalnych źródeł witaminy D w żywności,  
>> ze  
>> ich dieta jest wystarczająco bogata, aby być wystarczającą w  
>> zimie.  
>> Japonia miała [około] 188.000 [coronawirus] przypadków, ale  
>> poniżej 3,000 zgonów. Jest to populacja, która ma taką samą

>> szerokosc geograficzna jak Wlochy, ale dwa razy gestsze  
>> zaludnienie..."  
>>  
>> "...Witamina D jest znacznie bezpieczniejsza niz sterydy, takie jak  
>> deksametazon..."  
>>  
>> "...Eksperci zalecaja, aby u doroslych ich spozycie witaminy D  
>> wzroslo do 2,000-4,000 IU dziennie w zaleznosci od czynnikow,  
>> takich jak istniejace niedobory witamin i mozliwosc niedoborow  
>> witamin w tym u osob z ciemniejszymi odcieniami skory i tych,  
>> ktorzy przebywaja od wielu miesiecy w domach..."  
>>  
>> Wiadomo, ze witamina D jest niezbedna, ale wiekszosc ludzi nie  
>> ma  
>> jej wystarczajaco duzo.  
>>  
>> Korzystajcie prosze, drodzy Samorzadowcy, z wiedzy naukowcow!!!  
>>  
>> Wszystkich Ludzi Dobrej Woli prosze bardzo, aby przekazywali  
>> informacje:  
>>  
>> 1. o tym, ze pacjenci z niedoborem witaminy D maja wieksze  
>> klopoty  
>> z choroba COVID-19  
>>  
>> 2. o tym, ze w okresie zimowym slyce moze byc za slabe, zeby  
>> uzupelnic niedobor i potrzebna jest suplementacja  
>>  
>> 3. o tym, ze starsi ludzie, ktorym od roku zaleca sie siedzenie w  
>> domu i latem nie przebywali na sloncu, maja prawie na pewno  
>> niedobor tej witaminy  
>>  
>> 4. o tym, ze ludzie z ciemniejsza karnacja moga miec wiekszy  
>> niedobor tej witaminy  
>>  
>> 5. o tym, ze uzupelnianie niedoboru nie uda sie od razu, organizm  
>> moze przyjmowac witamine kilka dni, a uzupelnianie niedoboru  
>> moze  
>> trwac znacznie dluzej, wiec im wczesniej zaczniemy, nie  
>> czekajac  
>> na koronawirusa, tym lepiej.  
>>  
>> 6. o tym, ze produktami, ktore poprawiaja przyswajanie witaminy  
>> D3  
>> sa np. magnez, witamina K2MK7 i olej w kapsulce lub kroplach.  
>>  
>> Ratujmy ludzi!!!  
>>  
>> #profilaktykaD3  
>>  
>> z powazaniem  
>>  
>>  
  
>>  
>> Analityk danych, IT. 60+. Obronca praw czlowieka. Od 16 lat  
>> walcze  
>> o zmniejszenie ekspozycji srodowiska 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=IwAR0h5rUH0IYARx\\_NmpwRLqEfHzLY7qkWFfg6F08Fqlo7Rl8L2al4syaGqIw](https://wiedzamedyczna.pl/index.php/wm/article/view/52/22?fbclid=IwAR0h5rUH0IYARx_NmpwRLqEfHzLY7qkWFfg6F08Fqlo7Rl8L2al4syaGqIw)  
> [2]  
> <https://antrejka.pl/2021/01/poprawmy-odpornosc-tysiacy-starszych-ludzi-w-polsce-apel-do-samorzadowcow/>

