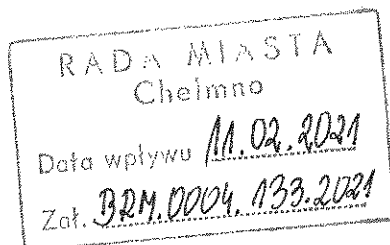
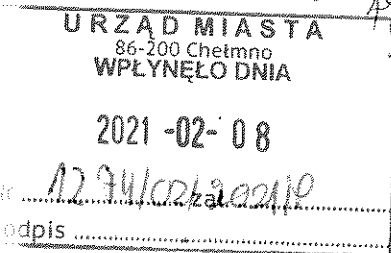


## Grzegorz Panek

**Od:** Krzychu <www@antrejka.pl>  
**Wysłano:** sobota, 6 lutego 2021 19:11  
**Do:** um@aleksandrowkujawski.pl; sekretariat@gmina-aleksandrowkujawski.pl; sekretariat.badkowo@wp.pl; ratusz@ciehocinek.pl; ugconeck@koneck.eu; um.nieszawa@nieszawa.pl; sekretariat@aleksandrow.pl; gmina@raciazek.pl; ug.waganiec@wlo.pl; ugzakrzewoalex@pro.onet.pl; ugb@data.pl; bobrowo@samorzad.org.pl; umb@brodnica.pl; sekretariat@brodnica.ug.gov.pl; ug.brzozie@brzozie.pl; urzad@gorzno.pl; sekretariat@jablonowopomorskie.pl; ug@gminaosiek.pl; starostwo@brodnica.com.pl; gmina@swiedziebnia.pl; gmina@zbiczo.pl; sekretariat@bialeblota.pl; urzad@um.bydgoszcz.pl; sekretariat@dabrowachelminska.lo.pl; dobrcz@dobrcz.pl; sekretariat@um.koronowo.pl; kancelaria@nowawieswielka.pl; sekretariat@osielsko.pl; info@powiat.bydgoski.pl; gmina@sicienko.pl; solec@soleckujawski.pl; biuro\_informacji@chelmno.pl; urzad@gmina-chelmno.pl; urzadgminy@kijewo.pl; urzadgminy@lisewo.com; gmina@papowobiskupie.pl; starostwo@powiat-chelmno.pl; sekretariat@stolno.com.pl; gmina@unislaw.pl; ciechocin@ciechocin.pl; um@golub-dobrzyn.pl; sekretariat@golub-dobrzyn.ug.gov.pl; urzad@kowalewopomorskie.pl; starosta.cgd@powiatypolskie.pl; ugradomin@poczta.onet.pl; bip@zbojno.pl; sekretariat@um.grudziadz.pl; ug@grudziadz.ug.gov.pl; gruta@gruta.pl; umig@lasin.pl; starosta.cgr@powiatypolskie.pl; urzad@radzynchelminski.eu; info@roguzno.ug.gov.pl; gmina@swiecienadosa.pl; urzad@lo.pl; urzad@gniewkowo.com.pl; urzad@inowroclaw.pl; sekretariat@gminainowroclaw.eu; janikowo@janikowo.com.pl; um@kruszwica.um.gov.pl; um@pakosc.pl; starostwo@inowroclaw.powiat.pl; rojewo@rojewo.pl; sekretariat@zlotnikujawskie.pl; sekretariat@ugbobrowniki.pl; gmina@chrostkowo.pl; dobrzyn@dobrzyn.pl; urzad@kikol.pl; sekretariat@umlipno.pl; lipno@uglipno.pl; starostwo@lipnowski.powiat.pl; sekretariat@skepe.pl; ugtluchowo@pro.onet.pl; gmina@wielgie.pl; ug-dabrowa@ug-dabrowa.pl; gmina@ug.jeziorawielkie.pl; burmistrz@mogilno.pl; sekretariat@powiat.mogilno.pl; miasto@strzelno.pl; urzad@kcynia.pl; urzad@mrocza.pl; urzad@gmina-naklo.pl; starostwo@powiat-nakielski.pl; kancelaria@sadki.pl; um@szubin.pl; sekretarz@ugbyton.pl; urzad@ugdobre.pl; ug@osieciny.pl; piotrkowkujawski@samorzady.pl; powiat@radziejow.pl; radziejow@umradziejow.pl; info@ugradziejow.pl; kontakt@topolka.pl; gmina@brzuze.pl; sekretariat@powiatrypinski.pl; ugrogowo@rogowo.pl; rypin@rypin.eu; sekretariat@rypin.pl; gmina@skrwilno.pl; ug@wapielsk.pl; sepolnopow@pro.onet.pl; sekretariat@um.kamienkr.pl; sekretariat@gmina-sepolno.pl; sekretariat@sosno.pl; umwiecbork@wiecbork.pl; administracja@bukowiec.pl; wojt@dragacz.pl; ug@drzycim.pl; sekretariat@ug-jezewo.lo.pl; sekretariat@lniano.pl; nowe@gminanowe.pl; ug@osie.pl; sekretariat@csw.pl; pruszcz@pruszcz.pl; sekretariat@swiecie.eu; ug@swiekatowo.pl; gmina@warlubie.pl; prezydent@um.torun.pl; um@chelmza.pl; info@gminachelmza.pl; info@czernikowo.pl; info@lubicz.pl; gmina@lubianka.pl; sekretariat@lysomice.pl; obrowo@obrowo.pl; starostwo@powiattorunski.pl; sekretariat@wielkanieszawka.pl; ug@zlawies.pl; gmina@cekcyn.pl; gostycyn@las.pl; kesowo@kesowo.pl; ug@lubiewo.pl; starostwo@tuchola.pl; gmina@sliwice.pl; info@tuchola.pl; starostwo@wabrzezno.pl; sekretariat@ugd.l.pl; sekretariat@gminaksiazki.pl; sekretariat@pluznica.pl; poczta@gminarynsk.pl; poczta@um.wloclawek.pl; gmina@baruchowo.pl; gmina.sekretariat@boniewo.pl; sekretariat@brzesckujawski.pl; gmina.chocen@chocen.pl; urzad@chodecz.pl; gmina@fabianki.pl; urzad@izbicakuj.pl; kowal@kowal.eu; urzad@gmina-kowal.pl; lubanie@lubanie.com; sekretariat@lubienkujawski.pl; urzad@lubraniec.pl; starostwo@powiat.wloclawski.pl; sekretariat@gmina.wloclawek.pl;



**Do:** sekretariat@barcin.pl; ug@gasawa.pl; urzad@um-janowiecwlkp.pl;  
urzad@labiszyn.pl; powiat@znin.pl; gmina@rogowo.paluki.pl;  
kontakt@gminaznin.pl; punkt.informacyjny@kujawsko-pomorskie.pl  
**Temat:** PETYCJA skierowana do Samorządu Gminy

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, 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 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 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\\_SUPLIMENTACJI\\_I\\_LECZENIA\\_WITAMINA\\_D\\_-\\_NOWELIZACJA\\_2018\\_r\\_VITAMIN\\_D\\_SUPPLEMENTATION\\_GUIDELINES\\_FOR\\_POLAND\\_-\\_A\\_2018\\_UPDATE/links/5c3dc7ab458515a4c727ce9c/ZASADY-SUPLIMENTACJI-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_SUPLIMENTACJI_I_LECZENIA_WITAMINA_D_-_NOWELIZACJA_2018_r_VITAMIN_D_SUPPLEMENTATION_GUIDELINES_FOR_POLAND_-_A_2018_UPDATE/links/5c3dc7ab458515a4c727ce9c/ZASADY-SUPLIMENTACJI-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 przysyłać na mój adres mailowy:  
www@antrejka.pl

W dniu 2021-01-19 09:12, 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>

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)

Pandemię 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!!! Zliwidujmy 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!!!

#profilaktykaD3

z poważaniem

Krzysztof Kukliński

Kamionki

Analitik 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+

--

.

--

.

## Grzegorz Panek

---

**Od:** Krzychu <www@antrejka.pl>  
**Wysłano:** wtorek, 19 stycznia 2021 09:13  
**Do:** um@aleksandrowkujawski.pl; sekretariat@gmina-aleksandrowkujawski.pl; sekretariat.badkowo@wp.pl; ratusz@ciechocinek.pl; ugconeck@koneck.eu; um.nieszawa@nieszawa.pl; sekretariat@aleksandrow.pl; gmina@raciazek.pl; ug.waganiec@wlo.pl; ugzakrzewoalex@pro.onet.pl; ugb@data.pl; bobrowo@samorząd.org.pl; umb@brodnica.pl; sekretariat@brodnica.ug.gov.pl; ug.brzozie@brzozie.pl; urząd@gorzno.pl; sekretariat@jablonowopomorskie.pl; ug@gminaosiek.pl; starostwo@brodnica.com.pl; gmina@swiedziebnia.pl; gmina@zbiczno.pl; sekretariat@bialeblota.pl; urząd@um.bydgoszcz.pl; sekretariat@dabrowachelminska.lo.pl; dobrcz@dobrcz.pl; sekretariat@um.koronowo.pl; kancelaria@nowawieswielka.pl; sekretariat@osielsko.pl; info@powiat.bydgoski.pl; gmina@sicienko.pl; solec@soleckujawski.pl; biuro\_informacji@chelmno.pl; urząd@gmina-chelmno.pl; urzadzgminy@kijewo.pl; urzadzgminy@lisewo.com; gmina@papowobiskupie.pl; starostwo@powiat-chelmno.pl; sekretariat@stolno.com.pl; gmina@unislav.pl; ciechocin@ciechocin.pl; um@golub-dobrzyn.pl; sekretariat@golub-dobrzyn.ug.gov.pl; urząd@kowalewopomorskie.pl; starosta.cgd@powiatypolskie.pl; ugradomin@poczta.onet.pl; bip@zbojno.pl; sekretariat@um.grudziadz.pl; ug@grudziadz.ug.gov.pl; gruta@gruta.pl; umig@lasin.pl; starosta.cgr@powiatypolskie.pl; urząd@radzynchelminski.eu; info@roguzno.ug.gov.pl; gmina@swiecienadosa.pl; urząd@lo.pl; urząd@gniewkowo.com.pl; urząd@inowroclaw.pl; sekretariat@gminainowroclaw.eu; janikowo@janikowo.com.pl; um@kruszwica.um.gov.pl; um@pakosc.pl; starostwo@inowroclaw.powiat.pl; rojewo@rojewo.pl; sekretariat@zlotnikujawskie.pl; sekretariat@ugbobrowniki.pl; gmina@chrostkowo.pl; dobrzyn@dobrzyn.pl; urząd@kikol.pl; sekretariat@umlipno.pl; lipno@uglipno.pl; starostwo@lipnowski.powiat.pl; sekretariat@skepe.pl; ugtluchowo@pro.onet.pl; gmina@wielgie.pl; ug-dabrowa@ug-dabrowa.pl; gmina@ug.jeziorawielkie.pl; burmistrz@mogilno.pl; sekretariat@powiat.mogilno.pl; miasto@strzelno.pl; urząd@kcynia.pl; urząd@mrocza.pl; urząd@gmina-naklo.pl; starostwo@powiat-nakielski.pl; kancelaria@sadki.pl; um@szubin.pl; sekretarz@ugbyton.pl; urząd@ugdobre.pl; ug@osieciny.pl; piotrkowkujawski@samorzady.pl; powiat@radziejow.pl; radziejow@umradziejow.pl; info@ugradziejow.pl; kontakt@topolka.pl; gmina@brzuze.pl; sekretariat@powiatrypinski.pl; ugrogowo@rogowo.pl; rypin@rypin.eu; sekretariat@rypin.pl; gmina@skrwilno.pl; ug@wapielsk.pl; sepolnopow@pro.onet.pl; sekretariat@um.kamienkr.pl; sekretariat@gmina-sepolno.pl; sekretariat@sosno.pl; umwiecbork@wiecbork.pl; administracja@bukowiec.pl; wojt@dragacz.pl; ug@drzycim.pl; sekretariat@ug-jezewo.lo.pl; sekretariat@lniano.pl; nowe@gminanowe.pl; ug@osie.pl; sekretariat@csw.pl; pruszcz@pruszcz.pl; sekretariat@swiecie.eu; ug@swiekatowo.pl; gmina@warlubie.pl; prezydent@um.torun.pl; um@chelmza.pl; info@gminachelmza.pl; info@czernikowo.pl; info@lubicz.pl; gmina@lubianka.pl; sekretariat@lysomice.pl; obrowo@obrowo.pl; starostwo@powiattorunski.pl; sekretariat@wielkanieszawka.pl; ug@zlawies.pl; gmina@cekczyn.pl; gostycyn@las.pl; kesowo@kesowo.pl; ug@lubiewo.pl; starostwo@tuchola.pl; gmina@sliwice.pl; info@tuchola.pl; starostwo@wabrzezno.pl; sekretariat@ugd.l.pl; sekretariat@gminaksiazki.pl; sekretariat@pluznica.pl; poczta@gminarynsk.pl; poczta@um.wloclawek.pl; gmina@baruchowo.pl; gmina.sekretariat@boniewo.pl; sekretariat@brzesckujawski.pl; gmina.chocen@chocen.pl; urząd@chodecz.pl; gmina@fabianki.pl; urząd@izbicakuj.pl; kowal@kowal.eu; urząd@gmina-kowal.pl; lubanie@lubanie.com; sekretariat@lubienkujawski.pl; urząd@lubraniec.pl; starostwo@powiat.wloclawski.pl; sekretariat@gmina.wloclawek.pl;

**Do:** sekretariat@barcin.pl; ug@gasawa.pl; urzad@um-janowiecwlkp.pl;  
urzad@labiszyn.pl; powiat@znin.pl; gmina@rogowo.paluki.pl;  
kontakt@gminaznin.pl; punkt.informacyjny@kujawsko-pomorskie.pl

**Temat:** Poprawmy odporność tysięcy starszych ludzi w Polsce - apel do Samorządowców

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>

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)

Pandemię 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!!! Zliwidujmy 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 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>

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

"...Finlandia jest jedynym krajem, w którym obowiązuje skuteczny program wzmocnienia 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

Analitik 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+

--

.