

Od: [REDACTED]

Wysłano: 6 lutego 2021 19:26

To: [um@brzeg.pl](mailto:um@brzeg.pl); [um@grodkow.pl](mailto:um@grodkow.pl); [lb@lewin-brzeski.pl](mailto:lb@lewin-brzeski.pl); [lubsza@lubsza.ug.gov.pl](mailto:lubsza@lubsza.ug.gov.pl); [ug@olszanka.pl](mailto:ug@olszanka.pl); [starostwo@brzeg-powiat.pl](mailto:starostwo@brzeg-powiat.pl); [ug@skarbimierz.pl](mailto:ug@skarbimierz.pl); [um@baborow.pl](mailto:um@baborow.pl); [ug@branice.pl](mailto:ug@branice.pl); [um@glubczyce.pl](mailto:um@glubczyce.pl); [sekretariat@kietrz.pl](mailto:sekretariat@kietrz.pl); [starostwo@powiatglubczycki.pl](mailto:starostwo@powiatglubczycki.pl); [ug@bierawa.pl](mailto:ug@bierawa.pl); [info@cisek.pl](mailto:info@cisek.pl); [infoprom@kedzierzynkozle.pl](mailto:infoprom@kedzierzynkozle.pl); [ug@pawlowiczki.pl](mailto:ug@pawlowiczki.pl); [ug@polskacerekiew.pl](mailto:ug@polskacerekiew.pl); [starostwo@powiat.kedzierzyn-kozle.pl](mailto:starostwo@powiat.kedzierzyn-kozle.pl); [ug@renskawies.pl](mailto:ug@renskawies.pl); [um@byczyna.pl](mailto:um@byczyna.pl); [um@kluczbork.pl](mailto:um@kluczbork.pl); [ug@lasowicewielkie.pl](mailto:ug@lasowicewielkie.pl); [starostwo@powiatkluczborski.pl](mailto:starostwo@powiatkluczborski.pl); [info@wolczyn.pl](mailto:info@wolczyn.pl); [urząd@gogolin.pl](mailto:urząd@gogolin.pl); [umig@krapkowice.pl](mailto:umig@krapkowice.pl); [starostwo@powiatkrapkowicki.pl](mailto:starostwo@powiatkrapkowicki.pl); [ug@strzeleccki.pl](mailto:ug@strzeleccki.pl); [ug@walce.pl](mailto:ug@walce.pl); [um@zdzieszowice.pl](mailto:um@zdzieszowice.pl); [ug@domaszowice.pl](mailto:ug@domaszowice.pl); [urząd.miejski@namyslow.eu](mailto:urząd.miejski@namyslow.eu); [ug@gminapokoj.pl](mailto:ug@gminapokoj.pl); [admin@namyslow.pl](mailto:admin@namyslow.pl); [ug@swierzow.pl](mailto:ug@swierzow.pl); [ug@wilkow.pl](mailto:ug@wilkow.pl); [umig@glucholazy.pl](mailto:umig@glucholazy.pl); [ug@kamiennik.pl](mailto:ug@kamiennik.pl); [korfantow@korfantow.pl](mailto:korfantow@korfantow.pl); [ug@lambinowice.pl](mailto:ug@lambinowice.pl); [nysa@www.nysa.pl](mailto:nysa@www.nysa.pl); [umig@otmuchow.pl](mailto:umig@otmuchow.pl); [um@paczkow.pl](mailto:um@paczkow.pl); [ug@pakoslawice.pl](mailto:ug@pakoslawice.pl); [bok@powiat.nysa.pl](mailto:bok@powiat.nysa.pl); [ug@skoroszyce.pl](mailto:ug@skoroszyce.pl); [urząd@dobrodzien.pl](mailto:urząd@dobrodzien.pl); [um@gorzowslaski.pl](mailto:um@gorzowslaski.pl); [gmina@olesno.pl](mailto:gmina@olesno.pl); [starostwo@powiatoleski.pl](mailto:starostwo@powiatoleski.pl); [umig@praszka.pl](mailto:umig@praszka.pl); [ug@radlow.pl](mailto:ug@radlow.pl); [gmina@rudniki.pl](mailto:gmina@rudniki.pl); [ug@zebowice.pl](mailto:ug@zebowice.pl); [urząd@um.opole.pl](mailto:urząd@um.opole.pl); [ug@chrzastowice.pl](mailto:ug@chrzastowice.pl); [ug@gminadabrowa.pl](mailto:ug@gminadabrowa.pl); [ug@dobrzenwielki.pl](mailto:ug@dobrzenwielki.pl); [ug@komprachcice.pl](mailto:ug@komprachcice.pl); [ug@lubniany.pl](mailto:ug@lubniany.pl); [ug@murów.pl](mailto:ug@murów.pl); [um@niemodlin.pl](mailto:um@niemodlin.pl); [sekretariat@ugim.ozimek.pl](mailto:sekretariat@ugim.ozimek.pl); [ug@popielow.pl](mailto:ug@popielow.pl); [starostwo@powiatopolski.pl](mailto:starostwo@powiatopolski.pl); [ug@proszkow.pl](mailto:ug@proszkow.pl); [ug@tarnowopolski.pl](mailto:ug@tarnowopolski.pl); [tulowice@tulowice.pl](mailto:tulowice@tulowice.pl); [ug@turawa.pl](mailto:ug@turawa.pl); [sekretariat@biala.gmina.pl](mailto:sekretariat@biala.gmina.pl); [sekretariat@glogowek.pl](mailto:sekretariat@glogowek.pl); [urząd@lubrza.opole.pl](mailto:urząd@lubrza.opole.pl); [powiatpr@powiatprudnicki.pl](mailto:powiatpr@powiatprudnicki.pl); [um@prudnik.pl](mailto:um@prudnik.pl); [ug@izbicko.pl](mailto:ug@izbicko.pl); [ug@jemielnica.pl](mailto:ug@jemielnica.pl); [umig@kolonowskie.pl](mailto:umig@kolonowskie.pl); [um@lesnica.pl](mailto:um@lesnica.pl); [starostwo@powiatstrzelecki.pl](mailto:starostwo@powiatstrzelecki.pl); [um@strzelceopolskie.pl](mailto:um@strzelceopolskie.pl); [umig@ujazd.pl](mailto:umig@ujazd.pl); [umig@zawadzkie.pl](mailto:umig@zawadzkie.pl); [umwo@opolskie.pl](mailto:umwo@opolskie.pl)

Temat: PETYCJA skierowana do Samorządu Gminy

Ważność: Wysoka

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 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\\_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

██████████, ul. ██████████

Korespondencję w sprawie petycji proszę przesyłać na mój adres mailowy:

██████████..

W dniu 2021-01-19 09:35, [REDACTED] 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\\_L ECZENIA WITAMINA D - NOWELIZACJA 2018 r VITAMIN D SUPPLEMENTATION GUIDELINES FOR POLAND - A 2018 UPDATE](https://www.researchgate.net/publication/330358708_ZASADY_SUPLEMENTACJI_I_L ECZENIA 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, cukrzyca 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](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 moja 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

██████████ ██████████

██████████

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+

--

.

--

.