
From: Krzychu <www@antrejka.pl>

Sent: Saturday, February 6, 2021 7:31 PM

To: um@um.bedzin.pl; sekretariat@bobrowniki.pl; czeladz@um.czeladz.pl; gmina@mierzecice.pl; powiat@powiat.bedzin.pl; urząd@psary.pl; siewierz@siewierz.pl; um@slawkow.pl; sekretariat@wojkowice.pl; info@bestwina.pl; informacja@um.bielsko.pl; sekretariat@buczkwice.pl; um@um.czechowice-dziedzice.pl; sekretariat@jasienica.pl; sekretariat@jaworze.pl; ug@kozy.pl; ors@porabka.pl; kancelaria@powiat.bielsko.pl; sekretariat@szczyrk.pl; ug@wilamowice.pl; sekretariat@wilkowice.pl; urząd@um.bierun.pl; sekretariat@bojszowy.pl; sekretariat@chelmsl.pl; burmistrz@imielin.pl; um@ledziny.pl; starosta@powiatbl.pl; um@um.bytom.pl; urząd@chorzow.eu; poczta@brenna.org.pl; sekretariat@chybie.pl; urząd@um.cieszyn.pl; debowiec@debowiec.cieszyn.pl; urząd@goleszow.pl; ug@hazlach.pl; urząd@ug.istebna.pl; sekretariat@powiat.cieszyn.pl; um@um.skoczow.pl; sekretariat@um.strumien.pl; biuropodawcze@ustron.pl; um@wisla.pl; ug@zebrzydowice.pl; sekretariat@blachownia.pl; info@czestochowa.um.gov.pl; ug@dabrowazielona.pl; gmina@janow.pl; poczta@kamienicapolska.pl; ug@klomnice.pl; umig@koniecpol.pl; sekretariat@konopiska.pl; ug@kruszyna.pl; wojt@lelow.pl; ug@mstow.pl; ug@mykanow.pl; sekretariat@olsztyn-jurajski.pl; poczesna@poczesna.pl; starostwo@czestochowa.powiat.pl; przyrow@przyrow.pl; ug@redziny.pl; sekretariatug@wp.pl; um@idabrowa.pl; boi@um.gliwice.pl; urządgminy@gieraltowice.pl; um@knurow.pl; ug@pilchowice.pl; bok@starostwo.gliwice.pl; info@pyskowice.pl; gmina@rudziniec.pl; um@sosnicowice.pl; umtoszek@toszek.pl; info@wielowies.pl; miasto@um.jastrzebie.pl; jaworzno@um.jaworzno.pl; urząd_miasta@katowice.eu; sekretariat@gminaklobuck.pl; umig@krzepice.pl; gmina_lipie@poczta.onet.pl; ug@miedzno.pl; sekretariat@opatow.gmina.pl; sekretariat@panki.pl; ug@gminapopow.pl; starostwo@klobuck.pl; ug@gminaprzystajn.pl; ug@wreczyca-wielka.pl; gmina@boronow.pl; gmina@ciasna.pl; gmina@herby.pl; gmina@kochanowice.pl; koszecin@koszecin.pl; um@lubliniec.pl; urząd@pawonkow.pl; sekretariat@lubliniec.starostwo.gov.pl; urząd@wozniki.pl; burmistrz@laziska.pl; um@mikolow.eu; ug@ornontowice.pl; um@orzesze.pl; kancelaria@mikolowski.pl; urząd@wryy.pl; um@myslowice.pl; ugim@kozięglowy.pl; urząd@miastomyszkow.pl; urząd@niegowa.pl; sekretariat@ugporaj.pl; starostwo@powiatmyszkowski.pl; sekretariat@umigzarki.pl; um@piekary.pl; gmina@goczalkowicezdroy.pl; gmina@kobior.pl; urząd@miedzna.pl; gmina@pawlowice.pl; powiat@powiat.pszczyna.pl; pszczyna@pszczyna.pl; gmina@suszec.pl; urząd@kornowac.pl; um@krzanowice.pl; ug@krzyzanowice.pl; poczta@kuzniaraciborska.pl; ug@nedza.pl; poczta@pietrowicewielkie.com.pl; bok@powiatraciborski.pl; boi@um.raciborz.pl; urząd@gmina-rudnik.pl; urząd@ruda-sl.pl; sekretariat@czerwionka-leszczyny.com.pl; ug@gaszowice.pl; ug@jejkowice.pl; kancelaria@lyski.pl; kancelaria@starostwo.rybnik.pl; ug@swierklany.pl; rybnik@um.rybnik.pl; ratusz@um.siemianowice.pl; um@um.sosnowiec.pl; um@swietochlowice.pl; sekretariat@kalety.pl; gmina@bip.krupskimlyn.pl; um@miasteczko-slaskie.pl; sekretariat@ug.ozarowice.pl; kancelaria@tarnogorski.pl; um@radzionkow.pl; kancelaria@ugswierklaniec.pl; um@tarnowskiegory.pl; gmina@tworog.pl; urząd@zbroslawice.pl; poczta@umtychy.pl; gmina@godow.pl; gorzyce@gorzyce.pl; lubomia@lubomia.pl; sekretariat@marklowice.pl; urząd@mszana.ug.gov.pl; starostwo@powiatwodzislawski.pl; kancelaria@pszow.pl; info@radlin.pl; um@rydultowy.pl; kancelaria@wodzislaw-slaski.pl; umz@um.zabrze.pl; urząd@irzadze.pl; kroczyce@kroczyce.pl; um@lazy.pl; ogrodzieniec@ogrodzieniec.pl; urząd@pilica.pl; sekretariat@umporeba.pl; urząd@zawiercie.powiat.pl; umig@szczekociny.pl; urząd@wlodowice.pl; urząd@zawiercie.eu; ug@zarnowiec.pl; umzory@um.zory.pl; gmina@czernichow.com.pl; uggilowice@gilowice.pl; sekretariat@jelesnia.pl; ugkoszarawa@gminakoszarawa.com; gmina@lipowa.pl; sekretariat@lekawica.com.pl; gmina@lodygowice.pl; ugmilowka@milowka.com.pl; starostwo@zywiec.powiat.pl; ug@radziechowy-wieprz.pl; ugrajcza@rajcza.com.pl; ugslemien@ugslemien.ig.pl; ug@swinna.pl; ugujsoy@ujsoy.com.pl; ugwg@wegierska-gorka.pl; sekretariat@zywiec.pl; kancelaria@slaskie.pl

Subject: PETYCJA skierowana do Samorządu Gminy

Importance: High

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 tysiEcy 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_SUPL EMENTACJI_I_LECZENIA_WITAMINA_D_-_NOWELIZACJA_2018_r_VITAMIN_D_SUPPLEMENTATION_GUIDELINES_FOR_POLAND_-_A_2018_UPDATE/links/5c3dc7ab458515a4c727ce9c/ZASADY-SUPL EMENTACJI-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

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

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+

--

.

--

.