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](https://wiedzamedyczna.pl/index.php/wm/article/view/52/22?fbclid=IwAR0h5rUH0lYARx_NmpwRLqEfHzLY7qkWFfg6F08Fqlo7RI8L2al4syaGqIw)

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](https://antrejka.pl/2021/01/poprawmy-odpornosc-tysiacy-starszych-ludzi-w-polsce-apel-do-samorzadowcow/)

----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------
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>

Proszę przekazywać tę informację wszystkim starszym ludziom, ludziom ze wskaźnikiem BMI > 30, ludziom z ciemną karnacją, oraz ludziom, którzy nie suplemetują 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 09:45, 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](https://www.prezydent.pl/aktualnosci/wydarzenia/art%2C2002%2Cspotkanie-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/](https://arquivo.pt/wayback/20160421114710/http%3A/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 jakiejkolwiek 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 wystarczająca 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

Analityk 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+
--
.

--

.