

2021-02-08

urząd@kowieasy.pl

Od:

Data: 6 lutego 2021 19:22

Do:

L.dz. 596

<ug@aleksandrow.net.pl>; <gmina@aleksandrow-lodzki.pl>; <ug@andrespol.pl>; <ug@bedlno.pl>; <sekretariat@ugbelchatow.pl>; <um@belchatow.pl>; <ugbedkow@wp.pl>; <biala@zgwrp.org.pl>; <umig@bialarawska.pl>; <ugbialaczow@wp.pl>; <ugbielawy@lodz.home.pl>; <urząd@blaszki.pl>; <urząd@boleslawiec.net.pl>; <ug.sekretariat@bolimow.pl>; <ug.braszewice@wp.pl>; <urządgminy@brojce.pl>; <gminabrzeziny@post.pl>; <brzeziny@brzeziny.pl>; <gmina@brzezno.pl>; <sekretariat@buczek.org.pl>; <budziszewice@wp.pl>; <ugburzenin@ugburzenin.pl>; <gmina@chasnobipst.pl>; <urząd@cieladz.pl>; <urządgminy@czarnocin.pl>; <ug@bip.czarozyl.pl>; <ug@czastary.pl>; <gmina@czarniewice.pl>; <ugdalikow@wp.pl>; <sekretariat@gminadaszyna.pl>; <ugdabrowice@plo.pl>; <dlutow@dlutow.pl>; <sekretariat@dmosin.pl>; <sekretariat@dobron.ug.gov.pl>; <gmina@dobryszce.pl>; <ugdomaniewice@wp.pl>; <sekretariat@druzice.pl>; <ugm@drzewica.pl>; <sekretariat@dzialoszyn.pl>; <sekretariat@galewice.pl>; <ug@gidle.pl>; <sekretariat@gmina-glowno.pl>; <sekretariat_um@glowno.pl>; <gluchow@poczta.onet.pl>; <gmina@godzanow.pl>; <ug@gomunice.pl>; <gmina@gorzkowice.pl>; <sekretariat@goszczanow.com>; <sekretariat@goraswmalgorzaty.pl>; <urządgminy@grabica.pl>; <grabow@grabow.com.pl>; <gmina@inowlodz.pl>; <jezow@jezow.pl>; <um@kamienski.pl>; <kielczygłow.gm@hot.pl>; <urządgminywkierni@xl.wp.pl>; <kleszczow@kleszczow.pl>; <gmina@klonowa.pl>; <sekretariat@kluki.pl>; <ugkobile@poczta.onet.pl>; <sekretariat@kocierzepoludniowy.bipst.pl>; <sekretariat@gminakodrab.pl>; <um@konopnica@post.pl>; <sekretariat@konstantynow.pl>; <urząd@kowieasy.pl>; <sekretariat@krosniewice.pl>; <krzyzanow1@wp.pl>; <sekretariat@ksawerow.com>; <gmina.lututow@gmail.com>; <ladzice@ladzice.gminy.pl>; <uglanieta@op.pl>; <um@lask.pl>; <sekretariat@gminaleczycza.pl>; <kancelaria@leczyca.info.pl>; <sekretariat@lekiszlacheckie.pl>; <sekretariat@ug.lowicz.pl>; <umlowicz@um.lowicz.pl>; <lckm@uml.lodz.pl>; <uglubnice@uglubnice.com.pl>; <sekretariat@lyszkowice.pl>; <urząd@gminamakow.info>; <maslowice@zgwrp.org.pl>; <mnszkow@mniskow.pl>; <urząd@mokrosko.pl>; <ug@moszczenica.pl>; <gmina@nieborow.pl>; <urząd@nowabrzeznica.pl>; <sekretariat@nowocostrowy.pl>; <urząd@gminanowosolna.pl>; <ugkaweczyn@kaweczyn.pl>; <umopoczno@um.opoczno.pl>; <gmina@oporow.pl>; <sekretariat@osjakow.pl>; <ug.ostrowek@interia.pl>; <gmina@ug-ozorkow.pl>; <sekretariat@umozorkow.pl>; <gmina@pabianice.gmina.pl>; <poczta@um.pabianice.pl>; <ugim@pajeczno.pl>; <ugp@go2.pl>; <sekretariat@parczew.pl>; <gmina@patnow.pl>; <ug.peczniew@wp.pl>; <ugpiatek@ugpiatek.pl>; <e-urząd@piotrkow.pl>; <gmina@poddebice.pl>; <poswietne@poswietne.pl>; <powiat@powiat-belchatowski.pl>; <starostwo@powiat-brzeziny.pl>; <starostwo@powiatkutno.eu>; <sekretariat@lask.com.pl>; <sekretariat@leczyca.pl>; <starostwo@powiatlowicki.pl>; <powiat@lodzkiwschodni.pl>; <powiatopoczno@opoczno@powiat.pl>; <powiat@powiat.pabianice.pl>; <starostwo.pj@post.pl>; <starosta@powiat-piotrkowski.pl>; <powiat@poddebicki.pl>; <starostwo@radomszczanski.pl>; <starostwo@powiatrawski.pl>; <starostwo@powiat-sieradz.pl>; <sekretariat@powiat-skierniewice.pl>; <starostwo@powiat-tomaszowski.pl>; <starostwo@powiat.wielun.pl>; <starostwo@powiat-wieruszowski.pl>; <starostwo@powiatzdunskowolski.pl>; <starostwo@powiat.zgierz.pl>; <umprzeborz@pro.onet.pl>; <sekretariat@gmina-radomsko.pl>; <um@radomsko.pl>; <lidia.stawinska@rawam.ug.gov.pl>; <um@rawamazowiecka.pl>; <ugregnow@pro.onet.pl>; <ug@reczno.pl>; <sekretariat@rogow.eu>; <ug@rokieliny.net>; <ug@rozprza.pl>; <gmina@rusiec.pl>; <gmina@rzasnia.pl>; <ug@rzeczycza.pl>; <sekretariat@rzgow.pl>; <ug@gminasadowice.pl>; <sedziejowice@zgwrp.org.pl>; <ug.sienkowice@post.pl>; <sekretariat@ugsieradz.com.pl>; <um@umsieradz.pl>; <umskier@um.skierniewice.pl>; <sekretariat@gminaskierniewice.pl>; <sekretariat@skomlin.pl>; <sekretariat@ugslawno.pl>; <sekretariat@slupia.com.pl>; <ug@sokolniki.pl>; <strykow@strykow.pl>; <sekretariat@gminastrzelce.eu>; <ugstrzelce@post.pl>; <um@sulejow.pl>; <sulmierzyce@gminy.pl>; <urząd@ugimszadek.pl>; <sekretariat@szczercow.org>; <urządswinice.w@wp.pl>; <sekretariat@gmina.tomaszow.pl>; <informacja@tomaszow-maz.pl>; <tuszyń@tuszyń.info.pl>; <ugujazd@ujazd.com.pl>; <urząd@uniejow.pl>; <gmina@ginwarta.pl>; <urząd@wartkowice.pl>; <poczta@widawa.pl>; <urząd@wielgomlyn.pl>; <sekretariat@um.wielun.pl>; <um@wieruszow.pl>; <sekretariat@wierzchlas.pl>; <witonia@zgwrp.org.pl>; <urząd@wodziszewice.pl>; <info@lodzkie.pl>; <sekretariat@wola-krzysztowska.pl>; <poczta@wolborz.eu>; <gmina@wroblew.pl>; <ug.zadim@wp.pl>; <urząd@zapolice.pl>; <gminazduny@poczta.onet.pl>; <sekretariat@gminazdunskawola.pl>; <urząd_miasta@zdunskawola.pl>; <umzelow@zelow.pl>; <ug@gmina.zgierz.pl>; <e-urząd@umz.zgierz.pl>; <gmina@zloczew.pl>; <sekretariat@zarnow.eu>; <gmina@zelechlinek.pl>; <sekretariat@gminazychnin.pl>; <sekretariat@zytno.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, 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 tysiący starszych ludzi w Polsce - apel do Samorządowców | antreika.pl](#)

KOMUNIKAT RADNYCH I BURMISTRZA/PREZYDENTA/WÓJTA GMINY

W związku z Apellem 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 suplementują tej witaminy w okresie zimowym.

Gmina podejmie także próbę dotarcia do wszystkich "najsłabszych" mieszkańców gminy, nie obsługujących internetu, z pakietem profilaktycznym.

z poważaniem

Korespondencję w sprawie petycji proszę przysyłać na mój adres mailowy:

W dniu 2021-01-19 09:31, [redacted] napisał(a):
Droży 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://bmccgeriatr.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

Pandemii 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=ihub>

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 chorobami, 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!!! Zliwujemy niedobór witaminy D wśród wszystkich osób, które odwiedzają 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 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 [coronawirus] 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



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+

--

.

--

.