

Od:
Wysłano:
Do:

Krzychu <www@antrejka.pl>
6 lutego 2021 19:33

urzad.miasta@bartoszyce.pl; sekretariat@gmina-bartoszyce.pl;
sekretariat@bisztynek.pl; umgorowo@gorowoilaweckie.pl;
sekretariat@uggorowo.pl; starostwo.bartoszyce@pro.onet.pl; sepopol@sepopol.pl;
sekretariat@braniewo.pl; gmina@gminabraniewo.pl; sekretariat@frombork.pl;
sekretariat@uglelkowo.pl; urzad@pieniezno.pl; ugploskinia@braniewo.net.pl;
starostwo@powiat-braniewo.pl; wilczeta@wilczeta.ug.gov.pl;
umdzialdowo@netbiz.com.pl; sekretariat@ugdzialdowo.pl; sekretariat@ugilowo-
osada.pl; umig@lidzbark.pl; urzad@plosnica.pl; sekretariat@e-starostwo.pl;
rybno@gminarybno.pl; umelblag@umelblag.pl; sekretariat@gminaelblag.pl;
sekretariat.godkowo@gmail.com; gminagronowo@gminagronowo.pl;
markusy@data.pl; ugmilejewo@elblag.com.pl; sekretariat@mlynary.pl;
paslek@paslek.pl; sekretariat@powiat.elblag.pl; sekretariat@rychliki.pl;
umgtolk@tolkmicko.pl; um@um.elk.pl; ug@elk.gmina.pl; ug@kalinowo.pl;
sekretariat@powiat.elk.pl; sekretariat@prostki.pl; ug@stare-juchy.pl;
urzad@gizycko.pl; ugg@ugg.pl; kruklanki2@wp.pl; urzad@gminamilki.pl;
skrzyinka@gizycko.starostwo.gov.pl; miastoryn@miastoryn.pl;
sekretariat@wydminy.pl; sekretariat@gminabaniemazurskie.pl;
sekretarzug@dubeninki.pl; pom@goldap.pl; starostwo.goldapskie@post.pl;
um@umilawa.pl; gmina@gmina-ilawa.pl; sekretariat@kiselice.pl; urzad-
miasta@lubawa.pl; urzad@gminalubawa.pl; starostwo@powiat-ilawski.pl;
susz@susz.pl; urzad@zalewo.pl; sekretariat@barciany.pl;
burmistrz@miastoketrzyn.pl; sekretariat@gminaketrzyn.pl; ugim_korsze@korsze.pl;
starostwo@starostwo.ketrzyn.pl; gmina@ugreszel.pl; sekretariat@gminasrokowo.pl;
sekretariat@gminakiwity.pl; um@lidzbarkwarminski.pl; gminalidzbark@priet.pl;
sekretariat@lubomino.ug.gov.pl; umig@orneta.pl; sekretariat@powiatlidzbarski.pl;
mikolajki@mikolajki.pl; sekretariat@mragowo.um.gov.pl;
poczta@gminamragowo.pl; gmina@piecki.com.pl; starostwo@powiat.mragowo.pl;
sorkwity.gmina@mragowo.net; gmina@janowiec.com.pl; sekretariat@janowo.pl;
gmina@kozlowo.pl; um@nidzica.pl; starosta.nni@powiatypolskie.pl;
ugb@gminabiskupiec.pl; ug@grodziczno.pl; sekretariat@kurzetnik.pl;
urzad@umnowemiasto.pl; urzad@gminanml.pl; sekretariat@powiat-nowomiejski.pl;
gmina@kowaleoleckie.eu; um@um.olecko.pl; starostwo@powiat.olecko.pl;
ug@swietajno.pl; sekretariat@wieliczki.pl; kancelaria.ogolna@olsztyn.eu;
umb@barczewo.pl; ratusz@biskupiec.pl; urzad.miasta@dobremiasto.com.pl;
ug@ugdywity.pl; gmina@gietrzwald.pl; umjeziorany@wp.pl;
sekretariat@jonkowo.pl; ug_kolno@poczta.onet.pl; ratusz@olsztynek.pl;
starostwo@powiat-olsztynski.pl; ug@purda.pl; stawiguda@stawiguda.pl;
gmina@swiatki.pl; sekretariat@dabrownop.pl; sekretariat@gminagrunwald.pl;
lukta@lukta.com.pl; gmina@maldyty.pl; sekretariat@milakowo.eu;
gmina@milomlyn.pl; morag@morag.pl; um@um.ostroda.pl;
sekretariat@gminaostroda.pl; sekretariat@powiat.ostroda.pl; um@bialapiska.pl;
um@orzysz.pl; pisz@home.pl; starosta.npi@powiatypolskie.pl; umig@ruciane-
nida.pl; info@ug-dzwierzuty.pl; jedwabno@zgwrp.org.pl; umig@pasym.pl;
sekretariat@powiat.szczytno.pl; sekretariat@rozogi.pl; um@um.szczytno.pl;
ugszczytno@ug.szczytno.pl; info@swietajno.ug.gov.pl; wielbark@mailbox.olsztyn.pl;
ug@budry.pl; starostwo@powiatwegorzewski.pl; ug@pozezdrze.pl;
um@wegorzewo.pl; dum@warmia.mazury.pl
PETYCJA skierowana do Samorządu Gminy

Temat:

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_SUPL

EMENTACJI 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

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 09:44, 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_z_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/103/4/1033/4562891>

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/S1568997213000492?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 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 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+