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](mailto:www@antrejka.pl)  
  
W dniu 2021-01-19 09:30, 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/](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 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+  
--  
.

--

.