

Od:  
Wysłano:  
Do:

sobota, 6 lutego 2021 19:14  
umig@bardo.pl; um@um.bielawa.pl; bierutow@bierutow.pl; umig@bogatynia.pl;  
sekretariat@boguszow-gorce.pl; umboleslawiec@um.boleslawiec.pl;  
urządgminy@gminaboleslawiec.pl; um@bolkow.pl; wojt@borow.ug.gov.pl;  
um@brzegdolny.pl; burmistrz@bystrzycaklodzka.pl; bok@chocianow.pl;  
um.sekretariat@chojnow.eu; urzadz@gmina-chojnow.pl; sekretariat@cieplowody.pl;  
sekretariat@ug.cieszkow.pl; sekretariat@czarny-bor.pl; czernica@czernica.pl;  
gmina@gmina.dlugoleka.pl; ug@dobromierz.pl; sekretariat@dobroszyce.pl;  
sekretariat@gminadomaniow.pl; bp@duszniki.pl; urzadz.gminy@dziadowakloda.pl;  
um@um.dzierzoniow.pl; sekretariat@ug.dzierzoniow.pl; ug@gaworzycy.com.pl;  
sekretariat@glogow.um.gov.pl; gmina@ugglogow.com.pl; sekretariat@gluszyca.pl;  
umig.kancelaria@gora.com.pl; sekretariat@grebovice.com.pl; gmina@gromadka.pl;  
sekretariat@gryfow.pl; gmina@janowicewielkie.eu; um@jawor.pl;  
urzadz@jaworzyna.net; urzadz@jedlinazdroj.eu; um.sekretariat@jelcz-laskowice.pl;  
wom@jeleniagora.pl; ugjemielno@poczta.onet.pl; sekretariat@jermianowa.com.pl;  
gmina@jezowsudecki.pl; ug@jordanowslaski.pl; gmina@kamienieczabkowicki.eu;  
sekretariat@kamiennagora.pl; urzadz@gminakg.pl; kancelaria@karpacz.eu;  
urzadz@katywroclawskie.pl; umklod@um.klodzko.pl; ug@gmina.klodzko.pl;  
info@ugk.pl; sekretariat@kondratowice.pl; gmina@kostomloty.pl; gmina@kotla.pl;  
bok@kowary.pl; sekretariat@ug.krosnice.pl; ug@krotoszyce.pl; kudowa@kudowa.pl;  
kunice@kunice.pl; umig@ladek.pl; kancelaria@legnica.eu;  
sekretariat@legnickiepole.pl; sekretariat@lesna.pl; urzadz@lewin-klodzki.pl;  
boi.um@luban.pl; info@luban.ug.gov.pl; lubawka@lubawka.net.pl;  
kontakt@um.lubin.pl; sekretariat@ug.lubin.pl; ugim@lubomierz.pl;  
urzadz@lwowekslaski.pl; gmina@lagiewniki.pl; sekretariat@malczyce.wroc.pl;  
gmina@marcinowice.pl; gmina@marciszow.pl; ug@mecinka.pl;  
urzadz@mieroszow.pl; urzadz@mietkow.pl; umig@miedzyborz.pl;  
urzadz@miedzylesie.pl; urzadz@miekinia.pl; info@milicz.pl;  
sekretariat@ugmilkowice.net; gmina@mirsk.pl; ug@msciwojow.pl;  
gmina@myslakowice.pl; urzadz@niechlow.pl; sekretariat@um.niemcza.pl;  
miasto@um.nowaruda.pl; sekretariat@gmina.nowaruda.pl; urzadz@nowogrodziec.pl;  
oborniki@oborniki-slaskie.pl; kancelaria@um.olesnica.pl; urzadz@olesnica.wroc.pl;  
poczta@olszyna.pl; olawa@um.olawa.pl; sekretariat@gminaolawa.pl;  
info@osiecznica.pl; ug@paszowice.pl; gmina@peclaw.eu;  
sekretariat@piechowice.pl; sekretariat@pielgrzymka.biz; piensk@piensk.com.pl;  
um@pieszyce.pl; um@pilawagorna.pl; sekretariat@gminaplaterowka.pl;  
gmina@podgorzyn.pl; um@polanica.pl; kancelaria@ug.polkowice.pl;  
biuro@powiatboleslawiecki.pl; powiat@pow.dzierzoniow.pl;  
starosta.dgl@powiatypolskie.pl; sekretariat@powiatgora.pl; powiat-jawor@powiat-  
jawor.org.pl; sekretariat@powiat.jeleniogorski.pl; powiat@kamienna-gora.pl;  
bok@powiat.klodzko.pl; starostwo@powiat-legnicki.eu; sekretariat@powiatluban.pl;  
starostwo@powiat-lubin.pl; sekretariat@powiatlwowecki.pl; urzadz@milicz-powiat.pl;  
biuropodawcze@powiat-olesnicki.pl; info@starostwo.olawa.pl;  
sekretariat@powiatpolkowicki.pl; starostwo@powiatstrzelinski.pl;  
sekretariat@powiat-sredzki.pl; starostwo@powiat.swidnica.pl;  
powiat@powiat.trzebnica.pl; sekretariat@powiat.walbrzych.pl;  
starostwo@powiatwolowski.pl; starostwo@powiatwroclawski.pl;  
starostwo@zabkowice-powiat.pl; boi@powiat.zgorzelec.pl; sekretariat@powiat-  
zlotoryja.pl; prochowice@prochowice.com; prusice@prusice.pl;  
p.info@przemkow.pl; sekretariat@przeworno.pl; sekretariat@radkowklodzki.pl;  
sekretariat@radwanice.pl; sekretariat@rudna.pl; ug@ruja.pl; biuro@umsiechnice.pl;  
ug@siekierczyn.pl; urzadz@sobotka.pl; starakamienica@starakamienica.pl;  
urzadz@starebogaczowice.ug.gov.pl; gmina@stoszowice.pl; gmina@stronie.pl;

**Do:** strzegom@strzegom.pl; umig@strzelin.pl; ug@sulikow.pl; urzad@sycow.pl; promocja@szczawno-zdroj.pl; szczytna@szczytna.pl; boi@szklarskaporeba.pl; urzad@scinawa.pl; um@srodaslaska.pl; um@um.swidnica.pl; urzad@gmina.swidnica.pl; swiebodzice@swiebodzice.pl; um@swieradowzdroj.pl; urzad@swierzawa.pl; sekretariat@um.trzebnica.pl; ratusz@twardogora.pl; ug@udanin.pl; urzad@walim.pl; um@walbrzych.eu; urzad@wartabol.pl; urzad@wadrozewielkie.pl; wasosz@dolnyslask.pl; wegliniec@wegliniec.pl; urzad@wiazow.pl; sekretariat@winsko.pl; ug@wiszniamala.pl; sekretariat@wlen.pl; miasto@wojcieszow.pl; umwd@dolnyslask.pl; sekretariat@wolow.pl; kum@um.wroc.pl; ugzagrodno@zagrodno.eu; urzad@zawidow.eu; urzad@zawonia.pl; urzad@zabkowiceslaskie.pl; urzad@zgorzelec.eu; gmina@gmina.zgorzelec.pl; urzad@ziebice.pl; um@zlotoryja.pl; gminazlotoryja@zlotoryja.com.pl; um@zlotystok.pl; burmistrz@um.zarow.pl; urzad@zmigrod.com.pl; urzad@zorawina.pl; gmina@zukowice.pl

**Temat:** PETYCJA skierowana do Samorządu Gminy

**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 wspomaganie 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](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

Korespondencję w sprawie petycji proszę przesyłać na mój adres mailowy:

W dniu 2021-01-19 09:23, 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](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%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 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!!! 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 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 moja 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, 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

ki

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+