

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 [1]

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 [2]

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 suplementują tej witaminy w okresie zimowym.

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

W dniu 2021-01-19 09:41, 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 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

> chorobami, a także bezpłodnością 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,

> należy 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 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 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

> 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+