

Temat: Poprawmy odporność tysięcy starszych ludzi w Polsce - apel do Samorządowców
Ważność: Wysoka

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

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, 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 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 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, 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+

--

Urząd Miejski w Pajęcznie

Od: Krzychu [www@antrejka.pl]
Wysłano: 19 stycznia 2021 09:32
Do: 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; urzad@blaszki.pl; urzad@boleslawiec.net.pl; ug.sekretariat@bolimow.pl; ug_braszewice@wp.pl; urzadgminy@brojce.pl; gminabrzeziny@post.pl; brzeziny@brzeziny.pl; gmina@brzeznio.pl; sekretariat@buczek.org.pl; budziszewice@wp.pl; ugburzenin@ugburzenin.pl; gmina@chasno.bipst.pl; urzad@cieladz.pl; urzadgminy@czarnocin.pl; ug@bip.czarnozyl.pl; ug@czastary.pl; gmina@czerniewice.pl; ugdalikow@wp.pl; sekretariat@gminadaszyna.pl; ugdabrowice@plo.pl; dlutow@dlutow.pl; sekretariat@dmosin.pl; sekretariat@dobron.ug.gov.pl; gmina@dobryszyce.pl; ugdomaniewice@wp.pl; sekretariat@druzbice.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@godzianow.pl; ug@gomunice.pl; gmina@gorzkowice.pl; sekretariat@goszczanow.com; sekretariat@goraswmalgorzaty.pl; urzadgminy@grabica.pl; grabow@grabow.com.pl; gmina@inowlodz.pl; jezow@jezow.pl; um@kamiensk.pl; kielczyglow.gm@hot.pl; urzadgminywikiernozi@xl.wp.pl; kleszczow@kleszczow.pl; gmina@klonowa.pl; sekretariat@kluki.pl; ugkobiele@poczta.onet.pl; sekretariat@kocierzewpoludniowy.bipst.pl; sekretariat@gminakodrab.pl; um@koluszki.pl; ug_konopnica@post.pl; sekretariat@konstantynow.pl; urzad@kowiesy.pl; sekretariat@krosniewice.pl; krzyzanow1@wp.pl; sekretariat@ksawerow.com; sekretariat@gminakutno.pl; urzad@um.kutno.pl; lgota@i-bip.pl; sekretariat@lipcereymontowskie.pl; gmina@lubochnia.pl; ug@lutomiersk.pl; gmina.lututow@gmail.com; ladzice@ladzice.gminyrp.pl; uglanieta@op.pl; um@lask.pl; sekretariat@gminaleczyca.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; urzad@gminamakow.info; maslowice@zgwrp.org.pl; mniskow@mniskow.pl; urzad@mokrsko.pl; ug@moszczenica.pl; gmina@nieborow.pl; urzad@nowabrzezina.pl; sekretariat@noweostrowy.pl; urzad@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@parzeczew.pl; gmina@patnow.pl; ug_peczniew@wp.pl; ugpiatek@ugpiatek.pl; e-urzad@piotrkow.pl; gmina@poddebece.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@opocznopowiat.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; umprzedborz@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@rokiciny.net; ug@rozprza.pl; gmina@rusiec.pl; gmina@zasnia.pl; ug@rzeczyca.pl; sekretariat@rzgow.pl; ug@gminasadkowice.pl; sedziejowice@zgwrp.org.pl; ug.siemkowice@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@gminyrp.pl; urzad@ugimszadek.pl; sekretariat@szczercow.org; urzadswinice.w@wp.pl; sekretariat@gmina.tomaszow.pl; informacja@tomaszow-maz.pl; tuszyn@tuszyn.info.pl; ugujazd@ujazd.com.pl; urzad@uniejow.pl; gmina@gimwarta.pl; urzad@wartkowice.pl; poczta@widawa.pl; urzad@wielgomlyn.pl; sekretariat@um.wielun.pl; um@wieruszow.pl; sekretariat@wierzchlas.pl; witonia@zgwrp.org.pl; urzad@wodzierady.pl; info@lodzkie.pl; sekretariat@wola-krzysztoporska.pl; poczta@wolborz.eu; gmina@wroblew.pl; ug_zadzim@wp.pl; urzad@zapolice.pl; gminazduny@poczta.onet.pl; sekretariat@gminazdunskawola.pl; urzad_miasta@zdunskawola.pl; umzelow@zelow.pl; ug@gmina.zgierz.pl; e-urzad@umz.zgierz.pl; gmina@zloczew.pl; sekretariat@zarnow.eu; gmina@zelechlinek.pl; sekretariat@gminazyklin.pl; sekretariat@zytno.pl