

**Do:** sekretariat@debowakloda.pl; ugjablon@jablon.pl; gmina@milanow.pl; sekretariat@parczew.com; ug@podedworze.pl; powiat@parczew.pl; administrator@siemien.pl; sosnowica@sosnowica.pl; gmina@gminabaranow.pl; gmina@janowiec.pl; um@umkd.pl; ugkonskowola@post.pl; kurow@lubelskie.pl; gmina@markuszow.pl; um@naleczow.pl; starostwo@pulawy.powiat.pl; um@um.pulawy.pl; sekretariat@pulawy.gmina.pl; gmina@wawolnica.pl; ugzyrzyn@post.pl; borki@borkiradzynskie.pl; gmina@czemierniki.eu; gmina@kakolewnica.lublin.pl; komarowka@home.pl; starostwo.radzyn@pra.pl; sekretariat@radzyn-podl.pl; ug@radzynpodlaski.pl; ug@ulanmajorat.pl; wohyn@home.pl; poczta@um.deblin.pl; gmina@kloczew.pl; sekretariat@nowodwor.eurząd.eu; starostwo@ryki.powiat.pl; ryki@ryki.pl; sekretariat@stezyca.eurząd.eu; gmina@ulez.eurząd.eu; melgiew@melgiew.pl; um@piaski.pl; poczta@powiatwidnik.pl; urzad@rybczewice.pl; urzad@e-swidnik.pl; trawniki@trawniki.pl; gmina@belzec.pl; ug@gmina-jarczow.pl; ugkrynice@krynice.com.pl; gmina@lubycza.pl; sekretariat@laszczow.pl; starostwo@powiat-tomaszowski.com.pl; sekretariat@rachanie.gmina.pl; gmina@susiec.pl; gmina@tarnawatka.pl; gmina@telatyn.pl; umtomaszow@tomaszow-lubelski.pl; sekretariat@tomaszowlubelski.pl; tyszowce@tyszowce.pl; gmina@ulhowek.eurząd.eu; gmina@gminahanna.pl; gmina@hansk.pl; starostwo@powiat.wlodawa.pl; ug@sarybrus.lublin.pl; sekretariat@urszulin.eu; info@wlodawa.eu; kancelaria@gmina-wlodawa.pl; wolauhurska@lubelskie.pl; sekretariat@wiryki.eu; poczta@adamow.gmina.pl; gmina@grabowiec.pl; poczta@komarow.pl; um@krasnobrod.pl; uglabunie@labunie.com.pl; gmina@miaczyn.eurząd.eu; ug@nielisz.pl; starostwo@powiatzamojski.pl; sekretariat@gminaradecznica.pl; ugsitno@sitno.gmina.pl; skierbieszow@zgwrp.org.pl; gmina@staryzamosc.pl; ug@sulow.pl; um@szczebrzeszyn.pl; gmina@zamosc.org.pl; boi@zamosc.pl; um@zwierzyniec.info.pl; info@lubelskie.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

**Od:** Krzychu <www@antrejka.pl>  
**Wysłano:** 6 lutego 2021 19:18  
**Do:** gmina@bialapodl.pl; sekretariat@bialapodlaska.pl; drelow@drelow.pl; ug@janowpodlaski.pl; ug@koden.pl; sekretariat@ugkonstantynow.pl; ug@lesnapodlaska.pl; ug@lomazy.pl; miasto@miedzyrzec.pl; urzad@miedzyrzecgmina.pl; sekretariat@piszczac.pl; starostwo@powiatbialski.pl; sekretariat@rokitno.pl; gmina@rossosz.pl; gmina@slawatycze.pl; sekretariat@sosnowka.pl; um@terespol.pl; sekretariat@gminaterespol.pl; sekretariat@gminatuczna.pl; gmina@wicznice.pl; sekretariat@zalesie.pl; sekretariat@ealeksandrow.pl; sekretariat@bilgoraj.pl; biszcza@zgwrp.org.pl; umframpol@frampol.pl; poczta@goraj.eurzad.eu; jozefow@ejozefow.pl; info@ksiezpol.pl; sekretariat@lukowa.pl; sekretariat@obsza.pl; sekretariat@potokgorny.com.pl; sekretariat@bilgorajski.pl; um@tarnogrod.pl; gmina@terespol.pl; sekretariat@turobin.pl; ugbialopole@data.pl; sekretariat@dorohusk.com.pl; gmina@dubienka.eurzad.eu; sekretariat@kamien.gmina.pl; lesniowice@zgwrp.org.pl; sekretariat@gmina.rejowiec.pl; info@rejowiec.pl; urzad@ug.rejowiec.pl; sekretariat@ruda-huta.pl; ug@sawin.pl; gmina@siedliscze.pl; ugwierzbica@ugwierzbica.pl; urzad@zmudz.gmina.pl; sekretariat@dolhobyczow.pl; ug@horodlo.pl; um@miasto.hrubieszow.pl; sekretariat@hrubieszow-gmina.pl; gmina@mircze.pl; starostwo@hrubieszow.pl; gmina@trzeszczany.pl; sekretariat@uchanie.pl; ug@werbkowice.pl; sekretariat@batorz.gmina.pl; gmina@chrzanow.eurzad.eu; ugdzwola@mbnet.pl; sekretariat@godziszow.pl; sekretariat@janowlubelski.pl; sekretariat@modliborzyce.pl; gmina@potokwielki.pl; sekretariat@powiatjanowski.pl; sekretariat@fajslawice.eu; gmina@gorzkow.eu; ugizbica@mbnet.pl; miasto@krasnystaw.pl; wojt@krasnystaw.ug.gov.pl; sekretariat@krasniczyn.gmina.pl; urzad@lopiennikgorny.pl; starostwo@krasnystaw-powiat.pl; urzad@rudnik.gmina.pl; siennicarozana@gmail.com; sekretariat@zolkiewka.pl; sekretariat@annopol.eurzad.eu; urzadgminy@dzierzkowice.pl; poczta@goscieradow.pl; sekretariat@krasnik.eu; sekretariat@gminakrasnik.pl; sekretariat@powiatkrasnicki.pl; sekretariat@gminaszastarka.pl; sekretariat@trzydnikduzy.pl; gmina@urzedow.pl; gmina@wilkolaz.pl; gmina@zakrzówek.pl; gmina@abramow.pl; sekretariat@firlej.pl; gmina.jeziorzany@jeziorzany.eu; sekretariat@ugkamionka.pl; kock@kock.pl; poczta@um.lubartow.pl; ug@gmina-lubartow.pl; sekretariat@michow.eurzad.eu; poczta@niedzwiada.pl; ostrowlubelski@lubelskie.pl; sekretariat@ostrowek.pl; starostwo@powiatlubartowski.pl; ug@serniki.eurzad.eu; uscimow@lubelskie.pl; gmina@belzyce.pl; ug@borzechow.eu; um@bychawa.pl; ug@garbow.pl; sekretariat@glusk.pl; gmina@jablonna.lubelskie.pl; poczta@jastkow.pl; sekretariat@konopnica.eu; sekretariat@krzczonow.mbnet.pl; info@niedrzwicaduza.pl; info@niemce.pl; starostwo@powiat.lublin.pl; gmina@strzyzewice.lubelskie.pl; info@wojciechow.pl; wolka@bazagmin.pl; ug@ugwysokie.lbl.pl; ug@zakrzew.eu; urzad\_miasta@lublin.eu; Gmina\_Cycow@ugcycow.pl; ludwin@lubelskie.pl; info@um.leczna.pl; sekretariat@milejow.pl; poczta@powiatleczynski.pl; puchaczow@lubelskie.pl; gmina@spiczyn.pl; adamow@adamow.pl; sekretariat@gminakrzywda.pl; sekretariat@um.lukow.pl; sekretariat@lukow.ug.gov.pl; sekretariat@starostwolukow.pl; sekretariat@gminaserokomla.pl; stanin@stanin.pl; miasto@stoczek-lukowski.pl; gmina@stoczeklukowski.pl; sekretariat@trzebieszow.gmina.pl; urzad\_gminy@wojcieszkow.pl; urzad@wolamyslowska.com.pl; sekretariat.chodel@eurzad.eu; sekretariat@gminajozefow.pl; sekretariat@poczta.karczmiska.pl; sekretariat@gminalaziska.pl; sekretariat@opolelubelskie.pl; sekretariat@um.poniatowa.pl; starostwo@opole.lublin.pl; wilkow@gminawilkow.pl;

informacji z mojego artykułu:

[Poprawmy odporność tysięcy starszych ludzi w Polsce - apel do Samorządowców | antrejka.pl](https://www.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\\_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](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.

-----  
-----  
z poważaniem

Korespondencję w sprawie petycji proszę przysyłać na mój adres mailowy: [www@antrejka.pl](mailto:www@antrejka.pl)

W dniu 2021-01-19 09:28, 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 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 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](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 regeneracja [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

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+

--  
.  
--  
.