

email

Komitet Rady  
Komisja Skarpu  
Nwokto: i reki  
SKK  
email  
Urząd Miejski w Dziwnowie  
Kancelaria Ogólna  
WFZ YNELO  
08.LUT. 2021  
574  
Prośba o  
Podpis

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\\_SUPLEMENTACJI\\_I\\_LECZENIA\\_WITAMINA\\_D\\_-\\_NOWELIZACJA\\_2018\\_r\\_VITAMIN\\_D\\_SUPPLEMENTATION\\_GUIDELINES\\_FOR\\_POLAND\\_-](https://www.researchgate.net/profile/Pawel_Pludowski/publication/330358708_ZASADY_SUPLEMENTACJI_I_LECZENIA_WITAMINA_D_-_NOWELIZACJA_2018_r_VITAMIN_D_SUPPLEMENTATION_GUIDELINES_FOR_POLAND_-)

**Od:** sobota, 6 lutego 2021 19:34  
**Wysłano:** um.sekretariat@bialogard.info; starosta@powiat-bialogard.pl; sekretariat@gmina-bialogard.pl; karlino@karlino.pl; umig@tychowo.pl; starosta@powiatchoszczno.pl; sekretariat@choszczno.pl; sekretariat@bierzwnik.pl; poczta@drawno.pl; urzadz@krzecin.pl; umig@pelczyce.pl; recz@recz.pl; powiatdrawski@powiatdrawski.pl; czaplinek@czaplinek.pl; drawsko@post.pl; ratusz@kaliszpom.pl; poczta@zlocieniec.pl; wierzchowo@wierzchowo.pl; sekretariat@powiat-goleniowski.pl; ugim@goleniow.pl; urzadz@maszewo.pl; sekretariat@nowogard.pl; ug@osina.pl; sekretariat@przybiernow.pl; ug@stepnica.pl; ugbrojce@post.pl; powiat@gryfice.pl; urzadz@gryfice.eu; ug@karnice.pl; um@ploty.pl; ug@rewal.pl; sekretariat@trzebiatow.pl; urzadz@banie.pl; cedydia@cedydia.pl; info@chojna.pl; burmistrz@gryfino.pl; starostwo@gryfino.powiat.pl; gmina@mieszkowice.pl; um@moryn.pl; sekretariat@stareczarnowo.pl; um@trzcinsko-zdroj.pl; org@widuchowa.pl; um@dziwnow.pl; urzadz@golczewo.pl; um@kamienpomorski.pl; sekretariat@powiatkamienski.pl; um@miedzyszdroje.pl; ug@swierzno.pl; sekretariat@gminawolin.pl; goscino@goscino.com.pl; ug@dygowo.pl; urzadz@um.kolobrzeg.pl; starostwo@powiat.kolobrzeg.pl; sekretariat@gmina.kolobrzeg.pl; ug@ryman.pl; ug\_siemysl@post.pl; sekretariat@ustronie-morskie.pl; um.koszalin@um.koszalin.pl; ug@bedzino.pl; gmina@bobolice.pl; sekretariat@biesiekierz.eu; um@gmina.mielno.pl; urzadz@manowo.pl; poczta@powiat.koszalin.pl; um@polanow.eu; urzadz@sianow.pl; gmina@swieszyno.pl; sekretariat@dobragmina.pl; lobez@lobez.pl; sekretariat@powiatlobeski.pl; ug@radowomale.pl; resko@resko.pl; urzadz@um.wegorzyno.pl; umig@barlinek.pl; bok@debno.pl; boleszkowice@boleszkowice.pl; mysliborz@mysliborz.pl; sekretariat.gm@nowogrodekpomorski.pl; starosta@powiatmysliborski.pl; gmina@dobraszczecinska.pl; biuro@kolbaskowo.pl; urzadz@nowewarpno.pl; sekretariat@ug.police.pl; powiat@policki.pl; sekretariat@bielice.com.pl; umig@lipiany.pl; sekretariat@kozielice.pl; gmina@przelevice.pl; sekretariat@pyrzyce.um.gov.pl; starostwo@pyrzyce.pl; wojt@warnice.pl; poczta@ugdarlowo.pl; urzadz@malechowo.pl; ug@postomino.pl; poczta@darlowo.pl; sekretariat@gminaslawno.pl; starosta@powiatlawno.pl; wydz.organizacyjny@slawno.pl; urzadz@chociwel.pl; sekretariat@dobrzany.pl; sekretariat@dolice.pl; urzadz@insko.pl; ugk@kobylanka.pl; ug@marianowo.pl; ug@staradabrowa.pl; sekretariat@gmina.stargard.pl; starostwo@powiatstargardzki.pl; urzadz@um.stargard.pl; sekretariat@suchan.pl; boi@um.szczecin.pl; urzadz@um.barwice.pl; gmina@bialybor.com.pl; bornesulinowo@bornesulinowo.pl; gmina@grzmiaca.org.pl; sekretariat@gminaszczecinek.pl; starostwo@powiat.szczecinek.pl; urzadz@um.szczecinek.pl; sekretariat@gmina.brzezno.pl; sekretariat@polczyn-zdroj.pl; rabino@zeto.koszalin.pl; ug@slawoborze.pl; poczta@swidwin.gmina.pl; starostwo@powiatswidwinski.pl; ratusz@swidwin.pl; sekretariat@um.swinoujscie.pl; umig@czlopa.pl; urzadz@miroslawiec.pl; urzadz@tuczno.pl; sekretariat@gminawalcz.pl; kancelaria@powiatwalecki.pl; kontakt@umwalcz.pl; marszalek@wzp.pl  
**Temat:** PETYCJA skierowana do Samorządu Gminy

**Ważność:** Wysoka

PETYCJA skierowana do Samorządu Gminy

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

W dniu 2021-01-19 09:45, \_\_\_\_\_, napisał(a):  
Droży 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\\_WIT](https://www.researchgate.net/publication/330358708_ZASADY_SUPLEMENTACJI_I_LECZENIA_WIT)

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 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!!! 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 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