

Sekretariat

Od:
Wysłano:
Do:

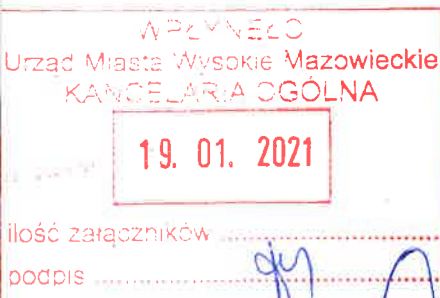
Krzychu <www@antrejka.pl>
wtorek, 19 stycznia 2021 09:39
urzad.miejski@urzad.augustow.pl; gmina-augustow@gmina-augustow.eu;
barglow@barglow.dt.pl; gmina@lipsk.pl; ugnowinka@poczta.onet.pl;
sekretariat@plaska.pl; powiat.augustowski@home.pl; ugsztabin@sztabin.ug.gov.pl;
urzad@choroszcz.pl; um@czarnabialostocka.pl; kancelaria@dobrzyniewo.pl;
sekretariat@grodek.pl; sekretariat@juchnowiec.gmina.pl; sekretariat@um.lapy.pl;
sekretariat@michalowoeu; poswietne@data.pl;
starostwo@st.bialystok.wrotapodlasia.pl; um@suprasl.pl; umsuraz@zetobi.com.pl;
sekretariat@turoskoscielna.pl; sekretariat@umtykocin.pl; kancelaria@wasilkow.pl;
um@zabludow.pl; sekretariat@zawady.pl; prezydent@um.bialystok.pl;
burmistrz@bielsk-podlaski.pl; gmina@bielskpodlaski.pl; sekretariat@gminabocki.pl;
um.bransk@bransk.podlaskie.pl; sekretariat@ug.bransk.wrotapodlasia.pl;
ugorla@orla.pl; starostwo@powiatbielski.pl; ugrudka@op.pl; ug_wyszki@post.pl;
sekretariat@um.grajewo.pl; uggrajewo@onet.pl; starostwograjewo@poczta.onet.pl;
sekretariat@gminaradzilow.pl; gmina@umrajgrad.pl; um@szczuczyn.pl;
wojt@gminawasosz.pl; sekretariat@ug.bialowieza.pl; gmina@czaremcha.pl;
ugczyze@ugczyze.pl; gmina@dubicze-cerkiewne.pl; hajnowka@hajnowka.pl;
gmina@gmina-hajnowka.pl; sekretariat@um.kleszczewo.wrotapodlasia.pl;
narew@narew.gmina.pl; sekretariat@ug.narewka.wrotapodlasia.pl;
starostwo@powiat.hajnowka.pl; sekretariat@grabowo.pl;
sekretariat@kolno.home.pl; ugkolno@gminakolno.pl; ugmplock@malyplock.pl;
poczta@powiatkolno.pl; sekretariat@stawiski.pl; sekretariat@turosl.pl;
ratusz@um.lomza.pl; burmistrz@jedwabne.pl; sekretariat@gminalomza.pl;
gmina.miastkowo@gmail.com; umnowogrod@wp.pl; ugpiatnica@gminapiatnica.pl;
starosta.blm@powiatypolskie.pl; gmina@przytulypowiatlomzynski.pl;
sekretariat@sniadowo.pl; wizna@wizna.pl; ugzbojna@lo.home.pl;
kancelaria.um@goniadz.pl; gmina@jasionowka.pl; gmina@jaswily.iap.pl;
um@knyszyn.pl; ugkrypno@podlaskie.pl; sekretariat@um-monki.pl;
starostwo@monki.pl; trzcianne@trzcianne.pl; wojt@giby.pl; ugkras@op.pl;
biuro@powiat.sejny.pl; ug_punsk@pro.onet.pl; sekretariat@um.sejny.pl;
sekretariat@gmina.sejny.pl; um@drohiczyn.pl; ugdziadkowice@post.pl;
ug@gminagrodzisk.pl; gmina@mielnik.com.pl; gmina@milejczyce.pl;
ug_nurzecst@zetobi.com.pl; ug@perlejewo.pl; powiat@siemiatycze.pl;
urzad@siemiatycze.eu; sekretariat@gminasiemiatycze.pl; dabrowab@beep.pl;
gmina@janow.com.pl; sekretariat@korycin.pl; kancelaria@krynki.pl;
sekretariat@kuznica.ug.gov.pl; ugnowydwor@gmail.com; starostwo@sokolka-
powiat.pl; ug_sidra@zetobi.com.pl; kancelaria@sokolka.pl;
sekretariat@suchowola.pl; sekretariat@szudzialowo-gmina.pl;
urzad@bakalarzewo.pl; sekretariat@filipow.pl; ug_jeleniewo@pro.onet.pl;
sekretariat@powiat.suwalski.pl; ug_przerosl@op.pl; ug@raczki.pl;
sekretariat@ug.rutkatartak.wrotapodlasia.pl; sekretariat@gmina.suwalki.pl;
ug_szypliszki@pro.onet.pl; wizajny@su.home.pl; org@um.suwalki.pl;
info@ciechanowiec.pl; sekretariat@umczyzew.pl; ug@klukowo.pl; kobylinb@wp.pl;
sekretariat@kuleszek.pl; urzad@nowepiekuty.pl; powiat@wysokomazowiecki.pl;
sekretariat@sokoly.pl; um@szepietowo.pl; sekretariat@wysokiemazowieckie.pl;
gminawysokiemazowieckie@gmwm.pl; gminakolaki@op.pl;
starosta@powiatzambrowski.com; sekretariat@gminarutki.pl;
szumowo@szumowo.pl; burmistrz@zambrow.pl; ug@ugzambrow.pl;
kancelaria@wrotapodlasia.pl

Poprawmy odporność tysięcy starszych ludzi w Polsce - apel do Samorządowców

Temat:

Ważność:

Wysoka



20/01/2021 08:56
DK/456/2021



41zD2H6yM

21.01
BURMISTRZ
mgr inż. Jarosław Sienkiewicz

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 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 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

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+

--

.

