

*P. K. Piórek*  
*08.02.21*

**gmina@suloszowa.pl**

**Od:** "Krzychu" <www@antrejka.pl>  
**Data:** 6 lutego 2021 19:23  
**Do:** <umb@um.bochnia.pl>; <ug@bochnia-gmina.pl>; <gmina@drwinia.pl>; <gmina@lipnicamurowana.pl>; <ug@lapanow.pl>; <um@nowywisnicz.pl>; <powiat@bochnia.pl>; <gmina@rzeszawa.pl>; <urząd@trzciana.pl>; <gmina@zegocina.pl>; <sekretariat@borzecin.pl>; <umbrzesko@brzesko.pl>; <gmina@czchow.pl>; <sekretariat@gminadebno.pl>; <sekretariat@gnojnik.pl>; <gmina@iwkowa.pl>; <sp@powiatbrzeski.pl>; <ug@szczurowa.pl>; <urząd@alwernia.pl>; <poczta@babice.pl>; <sekretariat@chrzanow.pl>; <urząd@libiaz.pl>; <sekretariat@powiat-chrzanowski.pl>; <urząd@um.trzebinia.pl>; <boleslaw\_t@zgwrp.org.pl>; <ug\_greboszow1@wp.pl>; <medrzechow@zgwrp.org.pl>; <sekretariat@gminaolesno.pl>; <starosta.kda@powiatypolskie.pl>; <urząd@radgoszcz.pl>; <sekretariat@umigszczucin.pl>; <um@biecz.pl>; <um@bobowa.pl>; <um@um.gorlice.pl>; <urząd@gmina.gorlice.pl>; <urząd@gminalipinki.pl>; <gmina@luzna.pl>; <gmina@gminamoszczenica.eu>; <starostwo@powiatgorlicki.pl>; <gmina@ropa.iap.pl>; <ugsekowa@sekowa.pl>; <gmina@usciegorlickie.pl>; <info@czernichow.pl>; <ug\_igwaw@poczta.onet.pl>; <sekretariat@iwanowice.pl>; <gmina@jerzmanowice-przeginia.pl>; <info@kocmyrzow-luborzycia.ug.gov.pl>; <umk@um.krakow.pl>; <sekretariat@um.krzeszowice.pl>; <ug@liszki.pl>; <sekretariat@michalowice.malopolska.pl>; <gmina@mogilany.pl>; <zarząd@powiat.krakow.pl>; <skala@skala.pl>; <urząd@gminaskawina.pl>; <um@słomniki.pl>; <gmina@suloszowa.pl>; <umig@swiatniki-gorne.pl>; <ug@wielka-wies.pl>; <zabierzow@zabierzow.org.pl>; <ug@zielonki.pl>; <sekretariat@gminadobra.pl>; <gmina@jodlownik.pl>; <gmina@kamienica.org.pl>; <gmina@laskowa.pl>; <sekretariat@miasto.limanowa.pl>; <sekretariat@gminalimanowa.pl>; <gmina@lukowica.pl>; <miasto@mszana-dolna.pl>; <gmina@mszana.pl>; <gmina@niedzwiedz.iap.pl>; <starostwo@powiat.limanowa.pl>; <gmina@słopnice.pl>; <ug.tymbark@tymbark.pl>; <urząd@charsznica.pl>; <ug@golcza.pl>; <gmina@kozlow.pl>; <ugksiaz@wp.pl>; <gmina@miechow.eu>; <powiat@miechow.pl>; <ugraclawice@wp.pl>; <gmina@słaboszow.pl>; <ugim@dobczyce.pl>; <gmina@lubien.pl>; <info@myslenice.pl>; <sekretariat@pcim.pl>; <starostwo@myslenicki.pl>; <wojt@raciechowice.pl>; <gmina@siepraw.pl>; <sulkowice@sulkowice.pl>; <sekretariat@tokarnia.info.pl>; <info@ug-wisniowa.pl>; <gmina@chelmiec.pl>; <gmina@gminagrodek.pl>; <sekretariat@grybow.pl>; <ug.grybow@pro.onet.pl>; <gmina@kamionka.iap.pl>; <gmina@korzenna.pl>; <ugukry@ns.onet.pl>; <gmina@labowa.pl>; <gmina@lacko.pl>; <ug@lososina.pl>; <gmina@muszyna.pl>; <gmina@nawojowa.pl>; <gmina@piwniczna.pl>; <gmina@podegrodzie.pl>; <powiat@nowosadecki.pl>; <gmina@rytro.pl>; <gmina@stary.sacz.pl>; <gmina@czarny-dunajec.pl>; <gmina@czorsztyń.pl>; <sekretariat@jablonka.pl>; <gmina@kroszowice-nad-dunajcem.pl>; <lipnicaw@gminywp.pl>; <gmina@lapszenizne.pl>; <sekretariat@um.nowy targ.pl>; <sekretariat@ugnowy targ.pl>; <gmina@ochotnica.pl>; <starostwo@nowotarski.pl>; <urząd@rabawyżna.pl>; <urząd@rabka.pl>; <urząd@spytkowice.pl>; <sekretariat@szafłary.pl>; <miasto@szczawnica.pl>; <urząd@nowysacz.pl>; <boleslaw@gminaboleslaw.pl>; <sekretariat@umbukowno.pl>; <klucze@gmina-klucze.pl>; <poczta@umig.olkusz.pl>; <spolkusz@sp.olkusz.pl>; <trzciaz@ug.pl>; <info@umigwołbrom.pl>; <gmina@brzeszcze.pl>; <urządmięjski@chelmek.pl>; <gmina@kety.pl>; <gmina@osiek.pl>; <um@um.oswiecim.pl>; <gmina@oswiecim-gmina.pl>; <gmina@polanka-wielka.pl>; <starostwo@powiat.oswiecim.pl>; <gmina@przeciszow.pl>; <gmina@zator.pl>; <gmina@koniusza.pl>; <ug@koszyce.gmina.pl>; <sekretariat@nowe-brzesko.pl>; <urząd@palecznica.pl>; <Starosta@proszowice.upow.gov.pl>; <um@proszowice.pl>; <sekretariat@radziemice.gmina.pl>; <gmina@budzow.pl>; <urząd\_gminy@bystra-sidzina.pl>; <miasto@jordanow.pl>; <gmina-jordanow@rubikon.pl>; <urząd@makow-podhalanski.pl>; <starostwo@powiatowski.pl>; <sekretariat@stryszawa.pl>; <info@sucha-beskidzka.pl>; <sekretariat@zawoja.ug.pl>; <gmina@zembrzyce.pl>; <ug@ciezkowice.pl>; <ug@gromnik.pl>; <ug@lisiagora.pl>; <gmina@plesna.pl>; <starostwo@powiat.tarnow.pl>; <sekretariat@gminaradlow.pl>; <gmina@rygllice.pl>; <rzepiennik@rzepiennik.pl>; <sekretariat@ug.skrzysow.pl>; <szczyzny@zgwrp.org.pl>; <urząd@gmina.tarnow.pl>; <promocja@tuchow.pl>; <ug@wierchoslawice.pl>; <gmina@wietrzychowice.pl>; <um@wojnicz.pl>; <zakliczyn@zakliczyn.pl>; <umzabno@zabno.pl>; <umt@umt.tarnow.pl>; <sekretariat@bialydujajec.com.pl>; <gmina@bukowinatatrzańska.pl>; <gmina@koscielisko.com.pl>; <gmina@poronin.pl>; <starostwo@tatry.pl>; <office@zakopane.eu>; <info@andrychow.eu>; <gmina@brzeznica.pl>; <sekretariat@kalwaria-zebrzydowska.pl>; <sekretariat@lanckorona.pl>; <gmina@mucharz.pl>; <biuro@powiat.wadowice.pl>; <gmina@spytkowice.net.pl>; <gmina@stryszow.pl>; <gmina@tomice.pl>; <um@wadowice.pl>; <sekretariat@wieprz.pl>; <urząd@biskupice.pl>; <urząd@gdow.pl>; <ugk@klaj.pl>; <magistrat@niepolomice.com>; <sekretariat@powiatwielicki.pl>; <magistrat@wieliczka.eu>; <urząd@umwm.pl>

**Temat:** PETYCJA skierowana do Samorządu Gminy

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 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

2021-02-08

update

[https://www.researchgate.net/profile/Pawel\\_Fludowski/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_Fludowski/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

Krzysztof Kukliński  
62-023 Kamionki, ul. Szafirowa 109  
Korespondencję w sprawie petycji proszę przysyłać na mój adres mailowy:  
[www@antrejka.pl](mailto:www@antrejka.pl)

W dniu 2021-01-19 09:33, 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://bmgeriatr.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\\_Essentiels\\_EN.pdf](https://borsche.de/res/Vitamin_D_Essentiels_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=ihub>

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!!! Zliwidujemy 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://vitaminforall.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](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+

--

--

.