

19. 01. 2021

Temat: Poprawmy odporność tysięcy starszych ludzi w Polsce - apel do Samorządowców**Nadawca:****Data:** 2021.01.19, 09:23

Adresat: <umig@bardo.pl>, <um@um.bielawa.pl>, <bierutow@bierutow.pl>, <umig@bogatyňa.pl>, <sekretariat@boguszow-gorce.pl>, <umboleslawiec@um.boleslawiec.pl>, <urządgminy@gminaboleslawiec.pl>, <um@bolkow.pl>, <wojt@borow.ug.gov.pl>, <um@brzegdolny.pl>, <burmistrz@bystrzycaklodzka.pl>, <bok@chocianow.pl>, <um.sekretariat@chojnow.eu>, <urząd@gmina-chojnow.pl>, <sekretariat@cieplowody.pl>, <sekretariat@ug.cieszkow.pl>, <sekretariat@czarny-bor.pl>, <czernica@czernica.pl>, <gmina@gmina.dlugoleka.pl>, <ug@dobromierz.pl>, <sekretariat@dobroszyce.pl>, <sekretariat@gminadomaniow.pl>, <bp@duszyniki.pl>, <urząd.gminy@dziadowakloda.pl>, <um@um.dzierzoniow.pl>, <sekretariat@ug.dzierzoniow.pl>, <ug@gaworzycy.com.pl>, <sekretariat@glogow.um.gov.pl>, <gmina@ugglogow.com.pl>, <sekretariat@gluszyca.pl>, <umig.kancelaria@gora.com.pl>, <sekretariat@grebocice.com.pl>, <gmina@gromadka.pl>, <sekretariat@gryfow.pl>, <gmina@janowicewielkie.eu>, <um@jawor.pl>, <urząd@jaworzyna.net>, <urząd@jedlinazdroj.eu>, <um.sekretariat@jelcz-laskowice.pl>, <wom@jeleniagora.pl>, <ugjemielno@poczta.onet.pl>, <sekretariat@jermanowa.com.pl>, <gmina@jezowsudecki.pl>, <ug@jordanowslaski.pl>, <gmina@kamienieczabkowicki.eu>, <sekretariat@kamiennagora.pl>, <urząd@gminakg.pl>, <kancelaria@karpacz.eu>, <urząd@katywoclawskie.pl>, <umkłod@um.klodzko.pl>, <ug@gmina.klodzko.pl>, <info@ugk.pl>, <sekretariat@kondratowice.pl>, <gmina@kostomloty.pl>, <gmina@kotla.pl>, <bok@kowary.pl>, <sekretariat@ug.krosnice.pl>, <ug@krotoszyce.pl>, <kudowa@kudowa.pl>, <kunice@kunice.pl>, <umig@ladek.pl>, <kancelaria@legnica.eu>, <sekretariat@legnickiepole.pl>, <sekretariat@lesna.pl>, <urząd@lewin-klodzki.pl>, <boi.um@luban.pl>, <info@luban.ug.gov.pl>, <lubawka@lubawka.net.pl>, <kontakt@um.lubin.pl>, <sekretariat@ug.lubin.pl>, <ugim@lubomierz.pl>, <urząd@lwowekslaski.pl>, <gmina@lagiewniki.pl>, <sekretariat@malczyce.wroc.pl>, <gmina@marcinowice.pl>, <gmina@marciszow.pl>, <ug@mecinka.pl>, <urząd@mieroszow.pl>, <urząd@mietkow.pl>, <umig@miedzyborz.pl>, <urząd@miedzylesie.pl>, <urząd@miekinia.pl>, <info@milicz.pl>, <sekretariat@ugmilkowice.net>, <gmina@mirsk.pl>, <ug@msciwojow.pl>, <gmina@myslakowice.pl>, <urząd@niechlow.pl>, <sekretariat@um.niemcza.pl>, <miasto@um.nowaruda.pl>, <sekretariat@gmina.nowaruda.pl>, <urząd@nowogrodziec.pl>, <oborniki@oborniki-slaskie.pl>, <kancelaria@um.olesnica.pl>, <urząd@olesnica.wroc.pl>, <poczta@olszyna.pl>, <olawa@um.olawa.pl>, <sekretariat@GminaOlawa.pl>, <info@osiecznica.pl>, <ug@paszowice.pl>, <gmina@peclaw.eu>, <sekretariat@piechowice.pl>, <sekretariat@pielgrzymka.biz>, <piensk@piensk.com.pl>, <um@pieszyce.pl>, <um@pilawagorna.pl>, <sekretariat@gminaplaterowka.pl>, <gmina@podgorzyn.pl>, <um@polanica.pl>, <kancelaria@ug.polkowice.pl>, <biuro@powiatboleslawiecki.pl>, <powiat@pow.dzierzoniow.pl>, <starosta.dgl@powiatypolskie.pl>, <sekretariat@powiatgora.pl>, <powiat-jawor@powiat-jawor.org.pl>, <sekretariat@powiat.jeleniogorski.pl>, <powiat@kamienna-gora.pl>, <bok@powiat.klodzko.pl>, <starostwo@powiat-legnicki.eu>, <sekretariat@powiatluban.pl>, <starostwo@powiat-lubin.pl>, <sekretariat@powiatlwowiecki.pl>, <urząd@milicz-powiat.pl>, <biuropodawcze@powiat-olesnicki.pl>, <info@starostwo.olawa.pl>, <sekretariat@powiatpolkowicki.pl>, <starostwo@powiatstrzelinski.pl>, <sekretariat@powiat-sredzki.pl>, <starostwo@powiat.swidnica.pl>, <powiat@powiat.trzebnica.pl>, <sekretariat@powiat.walbrzych.pl>, <starostwo@powiatwolowski.pl>, <starostwo@powiatwroclawski.pl>, <starostwo@zabkowice-powiat.pl>, <boi@powiat.zgorzelec.pl>, <sekretariat@powiat-zlotoryja.pl>, <prochowice@prochowice.com>, <prusice@prusice.pl>, <p.info@przemkow.pl>, <sekretariat@przeworno.pl>, <sekretariat@radkowlodzki.pl>, <sekretariat@radwanice.pl>, <sekretariat@rudna.pl>, <ug@ruja.pl>, <biuro@umsiechnice.pl>, <ug@siekierny.pl>, <urząd@sobotka.pl>, <starakamienica@starakamienica.pl>, <urząd@starebogaczowice.ug.gov.pl>, <gmina@stoszowice.pl>, <gmina@stronie.pl>, <strzegom@strzegom.pl>, <umig@strzelin.pl>, <ug@sulikow.pl>, <urząd@sycow.pl>, <promocja@szczawno-zdroj.pl>, <szczytna@szczytna.pl>, <boi@szklarskaporeba.pl>, <urząd@scinawa.pl>, <um@srodaslaska.pl>, <um@um.swidnica.pl>, <urząd@gmina.swidnica.pl>, <swiebodzice@swiebodzice.pl>, <um@swieradowzdroj.pl>, <urząd@swierzawa.pl>, <sekretariat@um.trzebnica.pl>, <ratusz@twardogora.pl>, <ug@udanin.pl>, <urząd@walim.pl>, <um@walbrzych.eu>, <urząd@wartabol.pl>, <urząd@wadrozewielkie.pl>, <wasosz@dolnyslask.pl>, <wegliniec@wegliniec.pl>, <urząd@wiazow.pl>, <sekretariat@winsko.pl>, <ug@wiszniamala.pl>, <sekretariat@wlen.pl>, <miasto@wojcieszow.pl>, <umwd@dolnyslask.pl>, <sekretariat@wolow.pl>, <kum@um.wroc.pl>, <ugzagrodno@zagrodno.eu>, <urząd@zawidow.eu>, <urząd@zawonia.pl>, <urząd@zabkowiceslaskie.pl>, <urząd@zgorzelec.eu>, <gmina@gmina.zgorzelec.pl>, <urząd@ziebice.pl>, <um@zlotoryja.pl>, <gminazlotoryja@zlotoryja.com.pl>, <um@zlotystok.pl>, <burmistrz@um.zarow.pl>, <urząd@zmigrod.com.pl>, <urząd@zorawina.pl>, <gmina@zukowice.pl>

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 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 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!!!

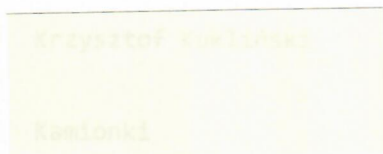
Wszystkich Ludzi Dobrej Woli proszę bardzo, aby przekazywali informacje:

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



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+

--

.