

## Longina Maj

---

**Od:** urzad@srem.pl  
**Wysłano:** 18 stycznia 2021 10:59  
**Do:** agnieszka.bloszyk@urzad.srem.pl; zofia.klak@urzad.srem.pl  
**Temat:** FW: Poprawmy odporność tysięcy starszych ludzi w Polsce - apel do Samorządowców

### Joanna Zięta

Pion Administracyjno-Organizacyjny  
Zespół Obsługi Kancelaryjnej i Sekretariatu

Urząd Miejski w Śremie  
Pl. 20 Października 1  
63 – 100 Śrem  
tel. +48 61 28 47 100  
fax. +48 61 28 35 337  
[Joanna.Zieta@urzad.srem.pl](mailto:Joanna.Zieta@urzad.srem.pl)

[srem.pl](http://srem.pl)  
[facebook.com/GminaŚrem](https://facebook.com/GminaŚrem)

**Sent:** Monday, January 18, 2021 10:05 AM

**To:** urzad@budzyn.pl; urzadmiejski@chodziez.pl; sekretariat@gminachodziez.pl; sekretariat@margonin.pl; starosta.pch@powiatypolskie.pl; sekretariat@gminaszamocin.pl; um@czarnkow.pl; urzad@czarnkowgmina.pl; pctdrawsko@poczta.onet.pl; um\_krzyz@pro.onet.pl; lubasz@wokiss.pl; ug@polajewo.pl; powiat@pct.bipst.pl; ratusz@trzczianka.pl; wielen\_um@wokiss.pl; urzad@czarniejewo.pl; urzad@gniezno.eu; sekretariat@urzadgminy.gniezno.pl; ug@kiszkowo.pl; klecko@klecko.pl; sekretariat@lubowo.pl; gmina@mieszyn.pl; ug@niechanowo.pl; starostwo@powiat-gniezno.pl; sekretariat@trzemeszno.pl; ugim@witkowo.pl; sekretariat@borekwkp.pl; um@gostyn.pl; krobia@krobia.pl; ug@pepowo.pl; sekretariat@piaski-wlkp.pl; um@pogorzela.pl; um@poniec.pl; starostwo@gostyn.pl; granowo@granowo.pl; grodzisk@grodzisk.wlkp.pl; gmina@kamieniec.pl; starostwo@pgw.pl; sekretariat@rakoniewice.pl; urzad@wielichowo.pl; ug@jaraczewo.eu; sekretariat@jarocin.pl; ug@kotlin.com; starostwo@powiat-jarocinski.pl; sekretariat@zerkow.pl; sekretariat@blizanow.ug.gov.pl; urzad@brzeziny-gmina.pl; gmina.cekow@poczta.pl; godziesze-wi@zgwrp.org.pl; gmina@kozminek.pl; gmina@liskow.pl; urzad@mycielin.pl; gmina@opatowek.pl; powiat@powiat.kalisz.pl; sekretariat@stawiszyn.ugim.gov.pl; sekretariat@szczytniki.ug.gov.pl; ug@zelazkow.pl; umkalisz@um.kalisz.pl; gmina@baranow.pl; gmina@bralin.pl; sekretariat@um.kepno.pl; sekretariat@leka-opatowska.pl; gmina@perzow.pl; sekretariat@powiatkepno.pl; ug@ugrychtal.pl; gmina@trzcinnica.com.pl; sekretariat@babiak.org.pl; gminachodow@pro.onet.pl; sekretariat@gminadabie.pl; grzegw@grzegorzew.pl; urzad@klodawa.wlkp.pl; um@kolo.pl; sekretariat@gminakolo.pl; sekretariat@koscielec.ug.gov.pl; urzad.gminy@olszowka.org.pl; osiek.maly@wokiss.pl; starostwo@starostwokolskie.pl; urzad@przedecz.com.pl; sekretariat@konin.um.gov.pl; golina@golina.pl; ug@grodziec.pl; kazimierzbiskupi@kazimierz-biskupi.pl; ugim@kleczew.pl; gmina.kramsk@kramsk.pl; krzymow@op.pl; powiat@powiat.konin.pl; sekretariat@rychwal.pl; ug@gminarzgow.pl; ug.skulsk@skulsk.pl; gmina@sompolno.pl; sekretariat@stare-miasto.pl; sekretariat@slesin.pl; ug@wierzbin.pl; gmina@wilczyn.pl; ug@czempin.pl; koscian@koscian.pl; sekretariat@gminakoscian.pl; sekretariat@krzywina.pl; powiatkoscian@post.pl; sekretariat@smigiel.pl; um@kobylin.pl; sekretariat@kozminwlkp.pl; um@krotoszyn.pl; starosta@krotoszyn.pl; sekretariat@rozdrazew.pl; um@sulmierzyce.pl; zduny@zduny.pl; wgm@krzemieniewo.pl; urzad@lipno.pl; urzad@osieczna.pl; starostwo@powiat-leszczynski.pl; rydzyna@rydzyna.pl; urzadgminy@swieciechowa.pl; wijewo@wijewo.pl; gmina@wloszakowice.pl; um@leszno.pl; urzad@chrzypsko.pl; office@kwilcz.pl; urzad@miedzzychod.pl; starostwo@powiat-miedzzychodzki.pl; urzad@sierakow.pl; urzad@kuslin.pl; urzad@lwowek.com.pl; ug-

miedzichowo@post.pl; urzadz@nowydomysl.pl; info@opalenica.pl; sekretariat@powiatnowotomyski.pl; urzadz@zbaszyn.pl; um@oborniki.pl; starosta@powiatobornicki.pl; um@rogozno.pl; ug@ryczywol.pl; sekretariat@noweskalmierzyce.pl; sekretariat@odolanow.pl; um@umostrow.pl; kancelaria@ostrowwielkopolski.pl; starostwo@powiat-ostrowski.pl; ugp@przygodzice.pl; kancelaria@raszkwow.pl; sierszewice@sierszewice.pl; sosnie@sosnie.pl; ugczejkow@xl.wp.pl; ug@doruchow.pl; urzadz@grabownadprosna.com.pl; urzadz@kobyła-góra.pl; urzadz@kraszewice.pl; umig@mikstat.pl; burmistrz@ostrzeszow.pl; starostwo@powiatostrzeszowski.pl; ug@bialosliwie.net; sekretariat@kaczory.com.pl; urzadz@lobzenica.pl; sekretariat@miasteczkokrajenskie.pl; um@um.pila.pl; starosta@powiat.pila.pl; urzadz@szydlowo.pl; ujście@ujście.pl; urzadz@wyrzysk.pl; office@gminawysoka.pl; ug@chocz.pl; ugczermin@czermim.wlkp.pl; gmina@ugdobrzyca.pl; ug@gizalki.pl; gmina@goluchow.pl; sekretariat@pleszew.pl; sekretariat@powiatpleszewski.pl; prezydent@um.poznan.pl; buk@buk.gmina.pl; kancelaria@czerwonak.pl; urzadz\_gminy@dopiewo.pl; urzadz@kleszczewo.pl; sekretariat@komorniki.pl; um@kostrzyn.wlkp.pl; <kornik@kornik.pl> <kornik@kornik.pl>; office@lubon.pl; um@mosina.pl; gmina@murowana-goslina.pl; sekretariat@pobiedziska.pl; um@puszczykowo.pl; urzadz@rokielnica.pl; urzadz\_gminy@steszew.pl; ug@suchylas.pl; umig@swarzedz.pl; ug@tarnowo-podgorne.pl; urzadz@gminabojanowo.pl; umig@jutrosin.eu; urzadz@miejska-gorka.pl; pakoslaw@pakoslaw.pl; sekretariat@powiatrawicki.pl; umg@rawicz.pl; gmina@gminaladek.pl; ug@orchowo.pl; ugmostrowite@post.pl; powiat@powiat-slupca.pl; ug@powidz.pl; um@miasto.slupca.pl; sekretariat@gminaslupca.pl; ug@stralkowo.pl; umg@zagorow.pl; urzadz@duszniki.eu; gmina@kazmierz.pl; sekretarz@obrzycko.com; gmina@obrzycko.pl; sekretariat@ostrorog.eu; um@pniewy.wokiss.pl; starostwo@szamotuly.com.pl; umig@szamotuly.pl; poczta@wronki.pl; urzadz@dominowo.pl; krzykosy@wokiss.pl; urzadz@gmina-nowe-miasto.pl; starostwo@powiatsredzki.pl; um@sroda.wlkp.pl; sekretariat@zaniemysl.pl; ug@brodnica.net.pl; umig@dolsk.pl; urzadz@ksiaz-wlkp.pl; starostwo@powiat-srem.pl; urzadz@srem.pl; ug@brudzew.pl; um@dobra24.pl; ugkaweczyn@kaweczyn.pl; gmina@malanow.pl; starostwo@powiat.turek.pl; przykona@przykona.pl; sekretariat@tuliszkwow.pl; poczta@miastoturek.pl; ug@gmina.turek.pl; ug@wladyslawow.pl; sekretariat@damaslawek.nowoczesnagmina.pl; miastoigmina@golancz.pl; ug@miescisko.nowoczesnagmina.pl; sekretariat@wagrowiec.pl; sekretariat@gmina-skoki.pl; wapno@wokiss.pl; miasto@wagrowiec.eu; wagrow@wokiss.pl; powiat@powiatwolsztyn.pl; urzadz@przemet.pl; ug@siedlec.pl; um@wolsztyn.pl; ug@kolackowo.pl; sekretariat@miloslaw.info.pl; nekla@gminanekla.pl; starostwo@wrzesnia.powiat.pl; gmina@pyzdry.pl; wrzesnia@wrzesnia.pl; sekretariat@jastrowie.pl; gmina@krajenska.pl; gmina@lipka.pnet.pl; ratusz@okonek.pl; starosta@zlotow-powiat.pl; urzadz@tarnowka.pl; ugzakrzewoalex@pro.onet.pl; urzadz@zlotow.pl; zlotow@gminazlotow.pl; kancelaria@umww.pl

Cc: rm@um.poznan.pl; rada miejska <radamiejska@kornik.pl>; rada\_miasta@lublin.eu; Biuro Rady Miejskiej Swarzędz <biurorady@swarzedz.pl>; Andrzej Duda <listy@prezydent.pl>

**Subject:** Poprawmy odporność tysięcy starszych ludzi w Polsce - apel do Samorządowców

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](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)

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](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+