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/](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 jakiejkolwiek 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 wystarczająca 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  
  
  
Analityk 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+  
--