

Q - Z.P.  
+ Or - h.M. → Z.S.W.P  
+ Or - P.2 - W.P.11  
08-02-2021

08/02/2021 11:02  
DK/376/2021



0tPD2AWvs

**Temat:** PETYCJA skierowana do Samorządu Gminy

**Nadawca:**

**Data:** 2021-02-06, 19:28

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

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 wspomagania 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 Apellem 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:

Wysze poziomy witaminy D we krwi są związane z niższymi wskaźnikami infekcji SARS-CoV-2.

Wysze 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 update



# PETYCJA skierowana do Samorządu Gminy

[https://www.researchgate.net/profile/Pawel-Pludowski/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-Pludowski/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

Korespondencję w sprawie petycji proszę przysyłać na mój adres mailowy:  
[www@antrejka.pl](mailto:www@antrejka.pl)

W dniu 2021-01-19 09:38, 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.

Mineło 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://bmjgeriatr.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)

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%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 bezpłodnością 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!!! Zliwujemy 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 wiąże 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 [coronawirus] 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+

--

.

--

.