



TĘCZOWA GAZETKA
Nr 6/2020 – WRZESIEŃ
(suplement)

Tęczowa Gazetka wydawana jest nakładem Stowarzyszenia Rodziców i Przyjaciół Dzieci
Niewidomych i Słabowidzących „Tęcza”,
Warszawa 2020
Opracowanie, skład i korekta: Hanna Waksberg i Krzysztof Waksberg

Od Redakcji

Na wrześniową gazetkę zebrano się tyle materiałów, że musieliśmy je podzielić i stąd wziął się jej suplement. Zawiera on oprócz informacji, na które warto zwrócić uwagę kilka artykułów poświęconych naszej odporności, a zwłaszcza jesienią. W kategorii ZDROWIE mamy coś dla Pań. Zachęcamy Was abyście skorzystały z zawartych tam propozycji w trosce o wasze zdrowie. Polecamy też, abyście zapoznali się z regulaminem korzystania z usług taksówkowych finansowanych przez miasto. Warto z nich korzystać i nie trzeba zamawiać kursu z co najmniej tygodniowym wyprzedzeniem. Zamawiając taksówkę musimy tylko podać hasło: „WAWA bez barier” i przy pierwszym kursie należy pokazać kierowcy orzeczenie o niepełnosprawności.

Redakcja

Spis treści

INFORMACJE	2
URZĘDY NIESŁUSZNIE WSTRZYMUJĄ W PANDEMII WYPŁATĘ ŚWIADCZEŃ	2
TURNUS REHABILITACYJNY TYLKO PO TEŚCIE NA COVID-19 UCZESTNIKA I OPIEKUNA	4
CZYM SIĘ RÓŻNI WINDYKATOR OD KOMORNIKA? JAKIE SĄ ICH UPRAWNIENIA? TŁUMACZYMY	5
WARSZAWA: BEZPŁATNE ZAJĘCIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY Z SIATKÓWKI NA SIEDZĄCO	7
REGULAMIN KORZYSTANIA Z USŁUG TAKSÓWKOWYCH OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI	8
FINANSOWANYCH PRZEZ URZĄD M.ST WARSZAWY.	8
ZDROWIE	11
KOCHAJ SWOJE PIERSI! BADAJ JE! TRWA KAMPANIA LOVE YOUR BOOBS	11
EKSPERCI PRZYPOMINAJĄ: DOLEGLIWOŚCI POKARMOWE MOGĄ BYĆ OBJAWAMI RAKA JAJNIKA	13
JAK UNIKNAĆ WIRUSA? POZNAJ ZASADY DIETY NA ODPORNOŚĆ!	14
ROLA WITAMINY C. WŁAŚCIWOŚCI ZDROWOTNE I PIELĘGNACYJNE	18
KULINARIA	22
SMACZNIE I ZDROWO, BO SEZONOWO	22
DYNIA JESIENIĄ I ZIMĄ: NAJLEPSZY SEZONOWY PRODUKT NA ODPORNOŚĆ	24

INFORMACJE

Urzędy niesłusznie wstrzymują w pandemii wypłatę świadczeń

Autor: Beata Dązbłaż, niepełnosprawni.pl

Do naszego Centrum Integracja wpływa wiele pytań od Czytelników, które dotyczą zaprzestania wypłacania świadczeń w czasie pandemii uzależnionych od posiadania orzeczenia o niepełnosprawności np. świadczenia pielęgnacyjnego czy zasiłku

pielęgnacyjnego. Organy wypłacające je różnie interpretują w tym zakresie przepisy. Zapytaliśmy o to Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej oraz Gdańskie Centrum Świadczeń.

„Niedługo kończy mi się ważność stopnia niepełnosprawności (stopień znaczny), zadzwoniłam do powiatowego zespołu do spraw orzekania o niepełnosprawności i dowiedziałam się, że na mocy ustawy 15 art. COVID-19 zachowuje ważność do upływu 60. dnia od dnia odwołania stanu zagrożenia epidemicznego lub stanu epidemii, i że świadczenia też zostają przedłużone, lecz niektóre instytucje różnie interpretują ustawę i nie wypłacają świadczeń, i żebym się dowiedziała w GOPS, czy takie świadczenie będzie wypłacane. Dowiedziałam się, że muszę złożyć wniosek o ponowne ustalenie niepełnosprawności mimo tej ustawy. Co mogę w takiej sytuacji zrobić?” – pyta Czytelniczka.

Chodzi dokładnie o stosowanie art. 15h ust. 1 pkt 2 ustawy z 2 marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19. Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej przypomina, że zgodnie z tym zapisem orzeczenia o niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności, których ważność:

- upłynęła w terminie do 90 dni przed dniem wejścia w życie niniejszej ustawy, pod warunkiem złożenia w tym terminie kolejnego wniosku o wydanie orzeczenia, zachowuje ważność do upływu 60. dnia od dnia odwołania stanu zagrożenia epidemicznego lub stanu epidemii, jednak nie dłużej niż do dnia wydania nowego orzeczenia o niepełnosprawności albo orzeczenia o stopniu niepełnosprawności;
- upływa w terminie od dnia wejścia w życie niniejszej ustawy, zachowuje ważność do upływu 60. dnia od dnia odwołania stanu zagrożenia epidemicznego lub stanu epidemii, jednak nie dłużej niż do dnia wydania nowego orzeczenia o niepełnosprawności albo orzeczenia o stopniu niepełnosprawności.”

- Z treści przywołanego przepisu wynika, że przedłużenie z mocy prawa orzeczenia o niepełnosprawności i stopniu niepełnosprawności następuje do upływu 60 dnia od dnia odwołania stanu zagrożenia epidemicznego lub stanu epidemii, jednak nie dłużej niż do dnia wydania nowego orzeczenia o niepełnosprawności albo orzeczenia o stopniu niepełnosprawności. Jako nowe wydane orzeczenie przez zespół do spraw orzekania o niepełnosprawności należy rozumieć orzeczenie ostateczne, czyli co do zasady orzeczenie, co do którego upłynął 14-dniowy termin do wniesienia odwołania do wojewódzkiego zespołu do spraw orzekania o niepełnosprawności albo orzeczenie, w stosunku do którego osoba zrzekła się prawa do wniesienia odwołania. Orzeczenia wydane przez wojewódzki zespół są orzeczeniami ostatecznymi na podstawie art. 16 k.p.a. – wyjaśnia przedstawiciel biura prasowego resortu.

Przedłużenie z urzędu

Podkreśla także, że przedłużenie z mocy prawa orzeczeń oznacza również obowiązek odpowiedniego przedłużenia przez gminne organy właściwe, realizujące odpowiednio zadania z zakresu ustawy o świadczeniach rodzinnych, ustawy o pomocy osobom uprawnionym do alimentów oraz ustawy o ustaleniu i wypłacie zasiłków dla opiekunów, prawa do świadczeń uzależnionych od niepełnosprawności.

- Przedłużenie to powinno nastąpić z urzędu, bez konieczności składania kolejnego wniosku i dotyczy powinno świadczeń pielęgnacyjnych, zasiłków pielęgnacyjnych, specjalnych zasiłków opiekuńczych, zasiłków dla opiekunów, a także w niektórych przypadkach świadczeń z funduszu alimentacyjnego oraz zasiłków rodzinnych wraz z dodatkami – podkreśla przedstawiciel resortu rodziny.

O interpretacji przepisów przez Gdańskie Centrum Świadczeń mówi Edyta Zaleszczak-Dyks, z-ca dyrektora ds. Świadczeń Celowych i Obsługi Mieszkańców Gdańskiego Centrum Świadczeń.

- W przypadku osób, którym ważność orzeczenia wygasła **w okresie od 9 grudnia 2019 r. do 7 marca 2020 r.** prawo do świadczeń uzależnionych od niepełnosprawności przedłużana była tylko pod warunkiem, że osoba złożyła wniosek o wydanie kolejnego orzeczenia - mówi.

- Odnosnie osób, którym ważność orzeczenia wygasła **od 8 marca 2020 r.** przedłużenie prawa do świadczeń nie jest już uzależniona od złożenia wniosku o wydanie kolejnego orzeczenia. Każdorazowo konieczne jest złożenie przez wnioskodawcę oświadczenia wskazującego, że jego sytuacja nie uległa zmianie. Postępowanie w sprawie przedłużenia świadczeń podejmowane jest z urzędu - dodaje.

Równocześnie podkreśla, że w sytuacji, gdy w sprawie zostało wydane już nowe orzeczenie, a klient złożył odwołanie od tego orzeczenia, to do czasu zakończenia postępowanie odwoławczego, klient posiada prawo do świadczeń w oparciu o art. 15 przedmiotowej ustawy.

Kontakt z klientem

- Prawo do świadczeń nie zostaje przedłużone z urzędu, tylko w sytuacji, gdy klient nie spełnia ustawowych warunków wskazanych w ustawie o świadczeniach rodzinnych lub gdy posiada już nowe orzeczenie (np. wydane już w czasie pandemii – red.). W licznych przypadkach przypominamy naszym klientom o konieczności złożenia nowego wniosku, aby miała miejsce kontynuacja świadczeń. W tych sytuacjach nie są jednak wydawane decyzje odmawiające przedłużania prawa do świadczeń, gdyż ustawa przewiduje wydanie stosownej decyzji jedynie w zakresie przedłużenia prawa – wyjaśnia Edyta Zaleszczak-Dyks.

Zaznacza, że Gdańskie Centrum Świadczeń każdego miesiąca dokonuje szczegółowej analizy każdego przypadku, poprzez pozyskiwanie danych z dostępnych baz danych oraz kontaktuje się w klientem, udzielając informacji o jego uprawnieniach oraz koniecznych działaniach.

- Na przykład, w przypadku gdy z baz danych wynika, iż osoba posiada już wydane orzeczenie o niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności, przekazywana jest informacja o konieczności złożenia nowego wniosku – dodaje.

Turnus rehabilitacyjny tylko po teście na COVID-19 uczestnika i opiekuna

Autor: Beata Dązbłaż, niepełnosprawni.pl

Warunkiem rozpoczęcia rehabilitacji w ramach turnusu rehabilitacyjnego – na podstawie ustawy o rehabilitacji – jest negatywny wynik testu diagnostycznego w kierunku COVID-19 uczestnika turnusu i jego opiekuna – wynika z założeń do rozporządzenia Rady Ministrów w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii.

Konieczność obecności opiekuna musi wynikać z wniosku lekarza, a test należy wykonać nie wcześniej niż 6 dni przed rozpoczęciem turnusu.

Ten przepis ma obowiązywać po upływie 14 dni od jego ogłoszenia

[Na stronie Biuletynu Informacji Publicznej opublikowano założenia do projektu rozporządzenia.](#)

14 października przed południem brak było jeszcze tekstu samego aktu prawnego. Wiadomo jedynie, że został on skierowany do podpisu Premiera

[Podobne zasady obowiązują od 15 czerwca 2020 r. w przypadku wyjazdu do uzdrowiska czy sanatorium.](#)

„Ponadto wprowadzono zmiany w zakresie przyjęć do hospicjów i na oddziały medycyny paliatywnej. Zdecydowano, że wynik testu w kierunku SARS-CoV-2 nie będzie wymagany w sytuacji wymagającej, ze względu na stan zdrowia pacjenta, pilnego albo natychmiastowego

przyjęcia pacjenta do hospicjum lub oddziału. W takim przypadku test diagnostyczny finansowany ze środków publicznych wykonywany będzie niezwłocznie po przyjęciu pacjenta do hospicjum lub oddziału” – czytamy w założeniach do rozporządzenia Rady Ministrów.

Nowe obostrzenia przewidują też:

- wprowadzenie obowiązku zakrywania ust i nosa zarówno dla osób przebywających na obszarze czerwonym, jak i żółtym;
- przywrócenie obowiązku przedstawienia, na żądanie Policji lub staży gminnej, zaświadczenia lekarskiego lub innego dokumentu potwierdzającego całościowe zaburzenia rozwoju, zaburzenia psychiczne, niepełnosprawność intelektualną w stopniu umiarkowanym, znacznym albo głębokim lub trudności w samodzielnym zakryciu lub odkryciu ust lub nosa (wynika to z nadużywania przepisu w obecnym brzmieniu);
- Zwolniono z obowiązku zakrywania ust i nosa nie tylko na terenie lasów, ale także na terenie parku, zieleńca, ogrodu botanicznego, ogrodu zabytkowego albo plaży, gdyż są to miejsca o podobnym charakterze.

Czym się różni windykator od komornika? Jakie są ich uprawnienia? Tłumaczymy

Autor: Beata Dązbłaż, niepelnosprawni.pl

Jaka jest różnica między komornikiem a windykatorem? O czym warto wiedzieć, gdy będziemy zadłużeni lub ktoś jest naszym dłużnikiem? Wyjaśniamy.

Wierzyciel, czyli osoba, która domaga się spłaty długu od dłużnika, może to robić na dwa sposoby: na drodze sądowej i pozasądowej. Postępowanie pozasądowe nazywamy windykacją (czyli dochodzeniem roszczeń), której celem jest doprowadzenie do spłaty zobowiązań dłużnika.

- Działania firmy windykacyjnej dzielą się na windykację polubowną i sądową – wyjaśnia Marek Grzelak, rzecznik prasowy Izby Komorniczej w Poznaniu. – Ta pierwsza ma na celu zmotywowanie dłużnika do spłaty należności, zaś druga sprowadza się do uzyskania sądowego wyroku lub nakazu zapłaty. Dopiero po uzyskaniu klauzuli wykonalności, czyli potwierdzenia przez sąd, że komornik może egzekwować dane orzeczenie, jest on podstawą do wszczęcia postępowania egzekucyjnego.

Zatem rolą firmy windykacyjnej jest doprowadzenie do ugody z dłużnikiem, a głównym zadaniem windykatora jest zmobilizowanie dłużnika do spłaty długu, działa on w imieniu wierzyciela.

- Firma windykacyjna może jedynie próbować nakłonić dłużnika do podjęcia spłaty, względnie negocjować z nim termin spłaty długu i ewentualne rozłożenie go na raty, nie ma natomiast żadnych specjalnych uprawnień, ani w zakresie kontaktowania się z dłużnikiem, ani tym bardziej stosowania jakichkolwiek środków przymusu – podkreśla Marek Grzelak.

„Pamiętajmy, powinniśmy jak najszybciej podjąć negocjacje i rozmowy co do polubownego rozwiązania naszego problemu ze spłatą. Często zdarza się jednak, że dłużnicy nie odbierają telefonów, bądź nie otwierają korespondencji ze strachu, lub myślą, że instytucja finansowa zapomni o swoim długu” – radzi [Krajowa Rada Komornicza na swojej stronie internetowej](#).

Czego windykator nie może robić?

Windykator nie ma uprawnień, aby:

- zajmować lub spisywać majątek dłużnika,
- wejść do mieszkania dłużnika bez jego zgody,

- rozmawiać o zadłużeniu dłużnika z innymi osobami, np. z sąsiadami,
 - wywieszać informacje o zadłużeniu dłużnika w miejscach publicznych, np. na klatce schodowej,
 - przekazywać informacje o długu w miejscu pracy dłużnika,
 - naruszać dobra osobiste i godność osobistą dłużnika, np. zastraszać, grozić, nękać, używać siły,
 - przekazywać nieprawdziwe informacje co do konsekwencji niespłacenia długu, np. dotyczących pozbawienia wolności.
- Pracownik firmy windykacyjnej nie uprawnien, aby wejść do mieszkania dłużnika, może to zrobić wyłącznie za jego zgodą – zaznacza Marek Grzelak.

Pamiętaj: roszczenia mogą ulec przedawnieniu

Z usług firm windykacyjnych mogą korzystać instytucje finansowe, np. banki. Niekiedy firmy windykacyjne kupują od nich długi np. kredytobiorców i odzyskują je na własny rachunek, rozkładając np. dług na raty.

„Ważne jest, aby zwrócić uwagę, czy roszczenia firmy windykacyjnej nie uległy przedawnieniu. Może się zdarzyć, że nierzetelne firmy windykacyjne wykorzystują niewiedzę dłużników dotyczącą przedawnienia roszczeń, chcąc uzyskać spłatę długu przeterminowanego. Pamiętajmy, że kredyty jako świadczenie okresowe przedawniają się po 3 latach, jeśli jednak uznamy dług, okres przedawnienia wydłuża się do lat 10” – przestrzega Krajowa Rada Komornicza.

Co może komornik?

Jeśli działania windykatora nie przyniosą oczekiwanego efektu, czyli odzyskania należności, następnym etapem może być egzekucja komornicza. Przeprowadza ją komornik sądowy.

Komornikowi przysługują szersze kompetencje i uprawnienia niż windykatorowi.

- Komornik sądowy prowadzący postępowanie egzekucyjne posiada ściśle określone uprawnienia, co oznacza możliwość zajmowania majątku dłużnika, w tym m.in. wynagrodzenia za pracę oraz rachunków bankowych czy wierzytelności – mówi Marek Grzelak.

Jak wyszczególnia Krajowa Rada Komornicza, komornik:

- w przeciwieństwie do windykatora to funkcjonariusz publiczny przy sądzie rejonowym,
- zajmuje się wykonywaniem czynności egzekucyjnych w sprawach cywilnych, ale wykonuje także inne czynności przekazane na podstawie odrębnych przepisów,
- wszczyna egzekucję po uzyskaniu przez wierzyciela tytułu wykonawczego opatrzonego w klauzulę wykonalności np. orzeczenia sądu, bankowego tytułu egzekucyjnego,
- może prowadzić egzekucję m.in. z dochodu dłużnika (wynagrodzenia za pracę, emerytury, renty...), rachunku bankowego, ruchomości (samochodu, sprzętu RTV, AGD) i nieruchomości (dom, mieszkanie),
- ma prawo przymusowego otwarcia drzwi mieszkania lub firmy, przeszukania pomieszczeń,
- ma także prawo zasięgać informacji niezbędnych do prowadzenia egzekucji od m.in. organów administracji publicznej, organów podatkowych, organów rentowych, banków, spółdzielczych kas oszczędnościowo-kredytowych, przedsiębiorstw, organów spółdzielni mieszkaniowych, zarządów wspólnot mieszkaniowych oraz innych instytucji i osób nieuczestniczących w postępowaniu.

Uprawnienia do stosowania przymusu w egzekucji długu

- Uprawnienia do stosowania przymusu w zakresie egzekwowania zadłużenia posiadają wyłącznie komornicy, w ramach realizacji orzeczenia sądu. Uprawnienie to wynika z faktu, iż wielu dłużników celowo utrudnia czynności egzekucyjne lub ukrywa się przed komornikiem,

choćby poprzez nieotwieranie drzwi do mieszkania czy uciekanie z miejsca czynności – wyjaśnia Marek Grzelak.

Zaznacza, że komornik może zarządzić otwarcie drzwi mieszkania, a także innych pomieszczeń należących do dłużnika. Wzywa wtedy ślusarza, który otworzy drzwi, oraz policję, która pomaga w czynnościach. Co ważne, zarówno koszty wezwania ślusarza, jak i policji, w ostateczności, mogą obciążać dłużnika.

- Komornik może też przeszukać rzeczy czy schowki dłużnika, a nawet jego odzież. Taka sytuacja następuje najczęściej, gdy dłużnik celowo oddala się z miejsca czynności lub gdy zachodzi podejrzenie, że chce usunąć spod egzekucji przedmioty, które ma przy sobie, a które są na tyle cenne, że komornik mógłby je spieniężyć, by oddać pieniądze wierzycielowi – mówi rzecznik poznańskiej Izby Komorniczej.

Warszawa: bezpłatne zajęcia dla dzieci i młodzieży z siatkówki na siedząco

Autor: inf. prasowa, fot. Klub Myszki Norki, niepełnosprawni.l

Klub Myszki Norki Fundacji „Zdążyć z Pomocą” zaprasza na bezpłatne zajęcia sportowe dla dzieci z niepełnosprawnością z siatkówki na siedząco.

Zajęcia przeznaczone są dla osób w wieku 3-18 lat z aktualnym orzeczeniem o niepełnosprawności. Treningi szczególnie zalecane są dzieciom z trudnościami w poruszaniu się. Zajęcia rozpoczną się 1.10 i potrwają do 31.03.21 r.

Będą odbywać się w hali sportowej przy ul. Skarżyńskiego 8 w Warszawie na Ochocie, we wtorki w godzinach 17.00 - 18.00.

Zgłoszenia i pytania przyjmowane są na maila: rekrutacja@myszkanorka.pl oraz telefonicznie: 22 100 13 11 lub 735 201 312. Liczba miejsc ograniczona. Zajęcia są bezpłatne.



Regulamin korzystania z usług taksówkowych osób z niepełnosprawnościami finansowanych przez Urząd m.st Warszawy.

- Niniejszy Regulamin określa warunki korzystania z usług przewozowych dla osób z niepełnosprawnościami, realizowanych na zlecenie m.st. Warszawy przez Wawa Taxi Sp. z o. o. zwaną dalej Przewoźnikiem, na warunkach uzgodnionych w umowie z m. st. Warszawą.
- Przewoźnik realizuje usługę dopuszczonymi do ruchu i oznaczonymi samochodami osobowymi Wawa Taxi.
- Ustala się następujące warunki korzystania z usług, o których mowa w pkt. 3.1:
 - Osobą z niepełnosprawnością, zwaną dalej „Korzystającym”, w rozumieniu niniejszego regulaminu jest osoba spełniająca co najmniej jeden z poniższych warunków:
 - posiadająca ważne orzeczenie o niepełnosprawności, w stopniu umiarkowanym lub znacznym, zgodnie z przepisami ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji i zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych;
 - posiadająca ważne orzeczenie o zaliczeniu do I lub II grupy inwalidzkiej,
 - posiadająca ważne orzeczenie o niezdolności do pracy i samodzielnej egzystencji wydane na gruncie przepisów ustawy z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych.
 - Posiadająca ważne orzeczenie równoznaczne do orzeczeń wymienionych w pkt a-c.
- Korzystający ponosi zryczałtowaną odpłatność za kurs w wysokości 15 zł brutto, która nie zawiera czasu oczekiwania.
- Kurs rozumiany jest jako przejazd w jedną stronę jednego użytkownika, z zastrzeżeniem pkt.16 i 17. W przypadku, gdy Korzystający chciałby zamówić przewóz w dwie strony, zobowiązany jest zamówić dwa kursy przewozowe (dojazd i powrót), za które jest zobowiązany uiścić opłatę wymienioną w pkt 4 (2 x 15 zł).
- Usługa świadczona jest w dni powszednie w godz. 6.00-23.00 oraz w niedziele i święta z wyjątkiem dni ustawowo wolnych od pracy.
- Przewoźnik przyjmuje zlecenia pod numerem (22) 333 4444 na hasło: „Wawa Taxi bez barier”.
- Dyspozytor przy przyjmowaniu zlecenia w pierwszej kolejności weryfikuje drogą telefoniczną, czy dana osoba uprawniona jest do korzystania z przewozu.
- Dyspozytor ma prawo do uzyskania od Korzystającego informacji na temat:
 - posiadania stosownego orzeczenia oraz miejsca wydania danego dokumentu
 - daty ważności posiadanego orzeczenia
 - stopniu niepełnosprawności
 - zaopatrzenia ortopedycznego (wózek, balkonik, kule, itp.),
- Po pozytywnej weryfikacji osoby korzystającej z przejazdu operatorowi należy podać pełne informacje dotyczące:
 - adresu podstawienia samochodu (miejsce startu kursu) oraz godziny
 - adresu miejsca docelowego (koniec kursu)
 - celu kursu jeżeli odbywa się on poza Warszawę
 - danych osobowych Korzystającego: imię i nazwisko pasażera oraz numer telefonu

zaopatrzenia ortopedycznego (wózek, balkonik, kule, itp.),

- Korzystający zobowiązany jest do oczekiwania na taksówkę w miejscu gdzie kierowca może się zatrzymać.
- Usługa wykonywana jest do 30 km w granicach m.st. Warszawy, a poza jej granicami tylko w przypadku rehabilitacji lub realizacji celi medycznych do 20 km od granic miasta.
- Usługa nie pełni funkcji transportu medycznego i w związku z tym nie jest świadczona dla osób wymagających przewozu w pozycji leżącej.
- W przypadku, gdy Korzystający chciałby przesunąć godzinę podstawienia samochodu lub anulować zlecenie, zobowiązany jest poinformować o tym Dyspozytornię – z co najmniej 15 minutowym wyprzedzeniem na terenie Warszawy oraz co najmniej 30-minutowym poza Warszawą.
- W przypadku, gdy Korzystający jest nieobecny lub nie jest gotowy do drogi w czasie uzgodnionym, kierowca o zaistniałym fakcie informuje operatora i po 5-10 minut oczekiwania odjeżdża (ze względu na ilość zleceń).

Przewoźnik może odmówić przyjmowania zleceń na okres kolejnych trzech miesięcy, w przypadku gdy:

- Korzystający jest nieobecny lub nie jest gotowy w czasie uzgodnionym lub/i rezygnuje z usługi po przybyciu pojazdu na miejsce wskazane w zamówieniu dwukrotnie w danym miesiącu. Przypadki nieobecności, brak gotowości do drogi lub rezygnacji z usługi po przybyciu pojazdu Przewoźnik stosowanie dokumentuje. Dokumentacja może mieć formę elektroniczną. Sprzeciw wobec odmowy przyjmowania zleceń na okres trzech kolejnych miesięcy Korzystający może skierować do Dyrektora Biura Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m.st. Warszawy.
- Korzystający ma prawo podróżować w towarzystwie opiekuna zgłoszonego u operatora i/lub psa asystującego. Opiekun osoby z niepełnosprawnością i/lub pies odbywają podróż nieodpłatnie.
- Osobą towarzyszącą nie może być osoba wymagająca pomocy kierowcy.
- Psy (z wyłączeniem psów asystujących) należy przewozić w kagańcu i na smyczy. Po stornie korzystającego leży obowiązek zapobiegania zabrudzeniom wnętrza pojazdu.
- Przewoźnikowi nie wolno przewozić osoby towarzyszącej jako wyłącznego pasażera kursu.
- W trakcie przewozu obowiązuje całkowity zakaz konsumpcji artykułów spożywczych oraz napojów alkoholowych (nie dotyczy wody pitnej oraz napojów bezalkoholowych)
- Korzystający może przewozić ze sobą maksymalnie 2 bagaże, pod warunkiem, że jednej z nich nie przekroczy wymiarów 20 cm x 40 cm x 60 cm (plus/minus 5 cm), natomiast drugi nie przekroczy wymiarów 70 cm x 35 cm x 35 cm (plus/minus 5 cm).
- Korzystający nie może przewozić bagażu, który zagraża bezpieczeństwu podczas podróży.
- W przypadku konieczności zamówienia taksówki o większej powierzchni bagażowej (np. potrzeba przewiezienia wózka inwalidzkiego) Korzystający musi taką informację przekazać Dyspozytorni oraz pokryć dopłatę wynikającą z podstawienia auta o większym gabarycie.
- Przewoźnik, w porozumieniu z Dyrektorem Biura Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m.st. Warszawy, może odmówić przyjęcia zlecenia na przewóz osobie, która dwukrotnie w danym miesiącu narusza niniejszy regulamin. Fakt naruszenia niniejszego regulaminu oraz poinformowanie Korzystającego o tym naruszeniu Przewoźnik dokumentuje. Dokumentacja może mieć formę elektroniczną.

- Dane osobowe Korzystającego są przechowywane przez Przewoźnika z należytą starannością, zgodnie z zapisami Ustawy o ochronie danych osobowych i są wykorzystywane jedynie do celów związanych z realizacją usług przewozowych dla osób z niepełnosprawnością.
- Wszelkie informacje w zakresie spraw związanych z korzystaniem z usług taksówkowych przewozu osób z niepełnosprawnością, realizowanych przez Wawa Taxi, można uzyskać po numerem: (22) 333 4444, a także drogą elektroniczną wysyłając zapytanie na adres e-mailowy: biuro@wawataxi.pl.
- Skargi na sposób realizacji przez Przewoźnika przewozu osób z niepełnosprawnością, a także uwagi i wnioski dotyczące poprawy jakości świadczonych usług przyjmuje i rozpatruje Dyrektor Biura Pomocy i Projektów Społecznych.

ZDROWIE

Kochaj swoje piersi! Badaj je! Trwa kampania LOVE YOUR BOOBS

Autor: inf. Prasowa

Z okazji Miesiąca Świadomości Raka Piersi Fundacja Alivia przypomina wszystkim paniom, a także panom, o znaczeniu profilaktyki i razem z HelloBody wzywa do badań w ramach kampanii LOVE YOUR BOOBS.

Profilaktyka – zrób to sama!

Zazwyczaj rak piersi rozwija się bezobjawowo i bezboleśnie. Tymczasem wykrycie choroby we wczesnym stadium daje możliwość całkowitego wyleczenia! Dlatego tak ważne jest, by każda kobieta znalazła czas na kompleksową profilaktykę - zdrowy tryb życia, cykliczne samobadania i badania. Fundacja Alivia zachęca do tego wraz z HelloBody, organizatorem kampanii Love Your Boobs.

Najskuteczniejszą i najprostszą metodą wykrywania guzów jest dłoń! Około 70% przypadków raka piersi wykrywają same kobiety lub ich partnerzy. Dlatego comiesięczne samobadanie powinno stać się nawykiem każdej kobiety, która skończyła 20 lat – do końca życia. Procedura nie jest skomplikowana i zajmuje zaledwie parę minut. Najlepiej robić badanie raz w miesiącu, między 6 a 9 dniem cyklu, idealnie zawsze tego samego dnia. Po menopauzie samobadanie można wykonywać raz w miesiącu, np. w pierwszą sobotę. Samobadanie można przeprowadzić przed lustrem lub pod prysznicem, bo na namydlonej skórze łatwiej jest wyczuć zmiany. Trzeba ocenić, czy piersi i brodawki nie zmieniły swojego kształtu. Po ściśnięciu brodawek trzeba sprawdzić, czy nie wycieka z nich wydzielina. Podczas badania, delikatnie naciskając trzema środkowymi palcami, zatacza się drobne kręgi wokół piersi, szukając zgrubień lub guzków. Nie można zapominać też o pachach, regularnie kontrolując czy węzły chłonne nie są powiększone i czy nie ma wyczuwalnych zgrubień.

W przypadku wykrycia jakichkolwiek zmian należy jak najszybciej skonsultować się z lekarzem rodzinnym lub szukać poradni chorób piersi, by wykonać badanie obrazowe, USG lub mammografię, w zależności od wieku. Nie każdy guzek jest rakiem, 80% zmian to zmiany łagodne, ale każda musi być dokładnie zbadana. Po 50. roku życia niezbędne jest też regularne wykonywanie mammografii. W Polsce realizowany jest program wczesnego wykrywania raka piersi, w ramach którego raz na 2 lata na badania mammograficzne zapraszane są kobiety w wieku od 50. do 69. roku życia.

- Z okresu diagnozy bardzo dobrze pamiętam, że nagle wokół mnie większość kobiet zapisała się na profilaktyczne badania. Pomyślałam sobie, że może na coś ta moja choroba się przyda. Wtedy moimi koleżankami kierował strach – nie chciały, żeby spotkało je to, co mnie. Chciałabym, żeby każda kobieta robiła profilaktyczne badania nie ze strachu, ale dlatego, że dba o swoje zdrowie – marzy Magda Karos, podopieczna Fundacji, która 8 lat choruje na raka piersi.

Uwaga! To może być rakotwórcze

Istnieje kilka zidentyfikowanych czynników ryzyka rozwoju raka piersi. Ważne jest, aby pamiętać, że choć zwiększają ryzyko, nie oznaczają, że na pewno pojawi się choroba. Obciążenie rodzinne odgrywa bardzo ważną rolę w tym, czy u kobiety rozwinie się rak piersi. Jeśli najbliższa rodzina kobiety – rodzic, rodzeństwo czy dziecko – zachorowała na raka piersi, to istnieje dwa razy większe ryzyko rozwoju nowotworu także u niej. Innymi czynnikami ryzyka są rosnący wiek kobiety oraz występujące mutacje genów – np. BRCA1 czy BRCA2. Także waga ma ogromny wpływ na ryzyko zachorowania – kobiety z wysokim poziomem tkanki tłuszczowej są bardziej narażone na inwazyjnego raka piersi. W międzynarodowych wytycznych wielokrotnie podkreśla się, że utrzymanie właściwej masy ciała i aktywność fizyczna może znacząco zmniejszyć ryzyko raka. Znaczenie ma również nadmierne spożywanie alkoholu, narażenie na działanie estrogenów, a także mała liczba dzieci lub ich brak.

50 kobiet dziennie

Na świecie co 2 minuty diagnozuje się raka piersi. W Polsce w 2017 roku usłyszało to 18 529 kobiet. To 50 kobiet każdego dnia. Przeżycia 5-letnie wśród pacjentek z nowotworami złośliwymi piersi wynoszą 77,2%. To oznacza, że więcej niż 3 z każdych 4 chorujących kobiet będzie żyło z chorobą ponad 5 lat. Choć prawie 50% zachorowań diagnozuje się między 50 a 69 rokiem życia, to nowotwór piersi dotyka coraz częściej coraz młodsze kobiety.

Asia Andraszak, podopieczna Fundacji Alivia, usłyszała, że ma raka w wieku 28 lat. Przypadkiem, szukając przyczyny trądziku, który od lat mi doskwierał, dostałam od ginekologa skierowanie na profilaktyczne badanie piersi. Moje samozaparcie pozwoliło na wykrycie raka we wczesnym stadium. Lekarze twierdzili, że wymyślam sobie choroby, a tak naprawdę jestem zdrowa, bo jestem młoda. Okazało się, że jestem genetycznie obciążona.

- Teraz mam 30 lat, nie mam już obu piersi. Obroniłam dyplom z pedagogiki, czekam z narzeczonym na ślub, przesunięty przez epidemię i moje operacje. Wierzę i wiem, że wyleczenie jest możliwe – mówi.

Fundacja Alivia razem z HelloBody zachęca kobiety, by uważnie słuchały swojego ciała i nie definiowały się przez pryzmat wyglądu. Niestety badania prowadzone w ponad 40 krajach pokazały, że 71% kobiet nie jest zadowolonych ze swojego biustu. Ma to ogromne konsekwencje dla zdrowia – kobiety niezadowolone ze swoich piersi poświęcały im mniej uwagi – rzadziej i niechętnie wykonywały badania.

- Jeśli pokochamy siebie, to pokochają nas inni – nieważne, czy mamy jedną pierś, czy dwie – przekonuje Magda Karos.

Raka piersi da się leczyć!

Onkologia dysponuje dziś wieloma metodami, które dają możliwość skutecznego wyleczenia, szczególnie jeśli chorobę uda się wykryć szybko. Wtedy lekarze mogą zastosować minimalnie inwazyjne leczenie i odnieść sukces! Zwykle pierwszym krokiem po stwierdzeniu raka piersi jest operacja chirurgiczna. We wczesnym stadium to często operacja oszczędzająca pierś – i na tym kończy się leczenie. W bardziej zaawansowanych stadiach wykorzystuje się radioterapię oraz chemioterapię. W Polsce sytuacja pacjentek poprawia się z każdym rokiem. Nigdy wcześniej nie

było tak szerokiego dostępu do nowoczesnych terapii. Walka o refundację leków na raka piersi stała się częścią szerokiej debaty publicznej.

Agata Polińska, założycielka Fundacji Alivia, wspomina, że gdy 12 lat temu zdiagnozowano u niej raka piersi, wiedziała o nim tyle, co przeciętny człowiek.

- Wiedziałam, że choroby nowotworowe istnieją. Miałam poczucie, że rak piersi to coś, o co należy się martwić po 50 roku życia. Okazało się, że trzeba być czujnym, nawet mając dwadzieścia parę, bo ja guza znalazłam w wieku 28 lat – wspomina.

Badaj się, by ze spokojem spojrzeć w lustro. Bądź pewna, że jesteś zdrowa! Nie badając się, nie wiesz, czy nie masz raka. Nie żyj w niepewności. A ostatecznie – rak to nie jest koniec świata, tylko trzeba go odpowiednio wcześniej znaleźć.

HelloBody wspiera walkę z rakiem i przekaże Fundacji Alivia na działania edukacyjne i profilaktyczne 4 zł z każdego sprzedanego zestawu kosmetyków!

Eksperci przypominają: dolegliwości pokarmowe mogą być objawami raka jajnika

Autor: PAP,

Dolegliwości ze strony układu pokarmowego mogą być objawami raka jajnika, dlatego tak ważne jest, by kobiety zgłaszały je lekarzom podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) – apelują eksperci kampanii „Diagnostyka jajnika”, która trwa do 31 października.

W raku jajnika wczesna, trafna diagnoza może znacznie poprawić rokowania pacjentki i zwiększyć szanse na dłuższe życie, podkreślają eksperci kampanii „Diagnostyka jajnika” w informacji prasowej. Dlatego tak ważne jest, by kobiety zgłaszały lekarzom wszelkie, nawet najdrobniejsze dolegliwości ze strony układu pokarmowego, ponieważ występują one również w przebiegu raka jajnika. Chodzi o takie objawy, jak bóle brzucha, uczucie ciężkości w jamie brzusznej czy wzdęcia.

Apel do lekarzy POZ

Tymczasem są one bagatelizowane nie tylko przez kobiety, ale i przez lekarzy. Lekarze POZ słysząc o dolegliwościach pokarmowych często przepisują leki na niestrawność i nie zalecają szczegółowej diagnostyki ginekologicznej, czytamy w informacji prasowej. Z tego powodu VI odsłonie kampanii przyświeca idea mobilizowania lekarzy POZ do większej czujności onkologicznej i pogłębiania diagnostyki ginekologicznej u pań, u których dolegliwości pokarmowe nie mijają po standardowym leczeniu. Chodzi o szybsze kierowanie na USG transwaginalne, szczególnie w przypadku kobiet z grupy podwyższonego ryzyka.

- Lekarz wyczulony na pewne symptomy onkologiczne, powinien zebrać wywiad rodzinny, dowiedzieć się, czy u tej osoby nie ma predyspozycji rodzinnych do występowania schorzeń nowotworowych. Drugą sprawą jest kwestia dopytania tej pacjentki, kiedy była ostatnio na badaniach ginekologicznych i rozważenia, czy nie należałoby jej skierować również do ginekologa – przekonuje ginekolog-onkolog prof. Mariusz Bidziński.

Jak podkreśla, trzecią ważną rzeczą jest skierowanie pacjentki na badanie markerów nowotworowych – w tym Ca125 i CEA.

- Wymienione czynniki mogą być kluczowe dla ustalenia, czy nie mamy do czynienia z rakiem jajnika – zaznacza specjalista.

Ida Karpińska, prezes Ogólnopolskiej Organizacji Kwiat Kobiecości, która już po raz szósty organizuje kampanię „Diagnostyka jajnika”, zwraca uwagę, że z powodu pandemii Polki zaczęły jeszcze rzadziej odwiedzać ginekologa.

- Trwa pandemia i niestety kobiety z obawy przed koronawirusem rzadziej chodzą do lekarza. Narzekają też na teleporady i utrudniony dostęp do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. Niestety grozi to wzrostem liczby kobiet, których rokowania na skuteczne leczenie znacznie się zmniejszą – alarmuje Karpińska.

Pandemia a dostęp do ginekologa

O tym, że pandemia COVID-19 negatywnie wpłynęła na zachowania profilaktyczne Polek, świadczy nowy „Raport z badania na temat świadomości profilaktyki chorób ginekologicznych” agencji badawczej IQS.

- Ponad połowa kobiet – 58 proc. – twierdzi, że miały problemy z dostępem do opieki medycznej lub z realizacją badań profilaktycznych – komentuje Marta Rybicka z IQS.

Terminy wizyt u lekarza przepadły 26 proc. badanych, a 22 proc. kobiet nie udało się umówić na wizytę u ginekologa.

W ramach kampanii, która trwa do 31 października, w różnych centrach medycznych w całej Polsce dostępne będą zestawy badań, w tym np. konsultacja ginekologiczna z darmowym USG ginekologicznym.

[Lista placówek, w których oferowane są konsultacje i badania, dostępna jest na stronie internetowej \[www.diagnostykajajnika.pl\]\(http://www.diagnostykajajnika.pl\)](http://www.diagnostykajajnika.pl), w zakładce „Badania i rabaty”.

Ambasadorką tegorocznej edycji kampanii, której przyświeca hasło „Dubla nie będzie”, jest aktorka Anna Dereszowska. W wieku 9 lat Dereszowska straciła mamę z powodu raka jajnika. W spotach radiowych i telewizyjnych nakręconych na potrzeby kampanii aktorka apeluje: „Ten horror dzieje się naprawdę, co roku na raka jajnika umiera 2,5 tysiąca kobiet. Nie bądź jedną z nich. Badaj się regularnie, bo w prawdziwym życiu dubla nie będzie!”.

Jak uniknąć wirusa? Poznaj zasady diety na odporność!

Źródło: kalkulatorkalorii.net

1. Chcesz dowiedzieć się jakie produkty **zwiększą Twoją odporność?**
2. Jaki jest **suplement chroniący przed COVID-19?**
3. Czy suplementacja **witaminą C** ma sens?
4. **Niedobory żywieniowe, a śmiertelność** na koronawirusa.

odpowiedzi na te pytania znajdziesz poniżej

Wzmocnij swoją odporność!

Dieta ma ogromny wpływ na odporność! Prawidłowe odżywianie i dostarczanie wszystkich niezbędnych makro- i mikrośladników może wspomóc nas w walce z przeziębieniem i grypą. Wiedza, które produkty i witaminy mają istotny wpływ na budowanie odporności jest szczególnie pożądana w dobie pandemii koronawirusa. Trzeba przy tym pamiętać, że na nasze zdrowie pracujemy latami. Dlatego sprawdź, co warto wprowadzić do swojej diety już dziś, by uchronić się przed chorobami w przyszłości.

Z artykułu dowiesz się:

- jaka jest rola diety w budowaniu odporności,
- jakie produkty włączyć do swojej diety dla poprawy zdrowia,
- jaki wpływ ma cynk, witamina C i D na odporność,
- co włączyć do diety, żeby zwiększyć odporność na koronawirusa.

Ryby

W szczególności tłuste morskie ryby, takie jak łosoś, halibut czy makrela. Zawarty w nich tłuszcz zawiera cenne nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, które wykazują działanie immunomodulujące. Regularne spożywanie ryb wspomaga walkę organizmu z chorobotwórczymi patogenami oraz zmniejsza stany zapalne.

Dzienne zapotrzebowanie na kwasy omega 3 (EPA - kwas eikozapentaenowy i DHA - kwas dokozaheksaenowy) według IŻŻ wynosi dla dorosłej osoby minimum 250 mg. Warto więc uwzględnić je w jadłospisie co najmniej 2 razy w tygodniu.

Fermentowane produkty mleczne

Fermentowane produkty mleczne to doskonałe źródło bakterii probiotycznych, które hamują rozwój patogenów i powodują rozrost korzystnej mikroflory jelit. Warto pamiętać, że aż 70% komórek układu immunologicznego znajduje się w jelitach. Dbając o zdrowe jelit, dba się o odporność całego organizmu.

Do fermentowanych przetworów mlecznych zalicza się jogurty, kefir, maślanki oraz mleko acidofilne. Najlepiej uzględniać je w swojej diecie każdego dnia. Oczywiście należy wybierać produkty naturalne, a nie smakowe. Te drugie zawierają mnóstwo zbędnych składników oraz cukru, przez co są bardziej kaloryczne. Jogurt naturalny ma 60 kcal w 100 g, a owocowy 95 kcal/100 g.

Kiszonki

Kiszonki to kolejne źródło dobroczynnych bakterii probiotycznych. Podczas procesu kiszenia bakterie te wytwarzają dodatkowo witaminę C, która również pozytywnie wpływa na odporność organizmu. Kiszonki warzywne, a więc przede wszystkim kiszoną kapustę oraz ogórki warto stosować jako składnik surówek oraz dodatek do posiłków. Nie każdy wie, że są one naprawdę niskokaloryczne. Przykładowo, jeden kiszony ogórek ważący 100 g to jedynie 11 kcal.

Podczas kupowania kiszonej kapusty należy sprawdzić jej skład. Dobry produkt zawiera jedynie kapustę i sól. Produkt z dodatkiem octu został sztucznie zakwaszony i nie ma nic wspólnego ze zdrową kiszoną. Podczas zakupów wybieraj kapustę kiszoną, która nie jest pasteryzowana- pasteryzacja zabija żywe kultury bakterii.

Polecamy również: **Kalkulator Kalorii**, w którym może sprawdzić kaloryczność innych produktów spożywczych.

Warzywa i owoce

Dietetycy zalecają, aby spożywać warzywa i owoce 5 razy dziennie. Produkty te stanowią bogactwo witamin, składników mineralnych i substancji biologicznie aktywnych. Wszystkie z nich wpływają na zdrowie organizmu. Szczególną uwagę warto zwrócić na produkty bogate w witaminę C. Są to czarne porzeczki, papryka, brokuły, truskawki, kiwi czy cytrusy. Dobrze jest także pamiętać o żywności obfitujące w beta karoten, czyli morelach, marchwi, jarmużu, szpinaku, szczawiu czy melonie. Godne uwagi są również warzywa zawierające składniki siarkowe - cebulę, czosnek, szczypiorek oraz por. Produkty te działają bakterio- i grzybobójczo. Warzywa i owoce są produktami które pomagają w walce z różnymi jednostkami chorobowymi (choroby układu krążenia, zaparcia, otyłość). Polecamy również artykuł: **Jak jeść zdrowo? 12 zasad zdrowej diety.**

Czosnek

Traktuje się go jak naturalny antybiotyk. Wykazuje on działanie bakteriobójcze, przeciwgrzybicze i przeciwutleniające. Stymuluje układ odpornościowy oraz wpływa też na rozwój prawidłowej flory bakteryjnej w jelitach. Korzystny wpływ na odporność będzie miało spożywanie jednego lub dwóch ząbków czosnku dziennie. Należy je zmiażdżyć lub pokroić - uszkodzenie mechaniczne czosnku powoduje uwalnianie korzystnych dla naszego zdrowia enzymów. Intensywny zapach czosnku można zneutralizować dodając do jedzenia natkę pietruszki, miętę czy tymianek.

Przyprawy

Kurkuma wykazuje silne właściwości przeciwzapalne oraz zwalczające bakterie i wirusy. Imbir jest silnym przeciwutleniaczem. Wykazuje działanie przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwzapalne oraz łagodzi ból. Cynamon ma działanie przeciwzapalne. Stosowany w leczeniu przeziębień, zakażeń górnych i dolnych dróg oddechowych oraz dolegliwości trawiennych.

Produkty bogate w cynk

Niedobory cynku powodują osłabienie odporności. Pierwiastek ten nie tylko chroni organizm przed wolnymi rodnikami, ale także jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania limfocytów T, czyli ważnych komórek układu immunologicznego. Udowodniono także, że odpowiednia podaż cynku w diecie ma pozytywny wpływ na przebieg chorób autoimmunologicznych (reumatoidalne zapalenie stawów, stwardnienie rozsiane). Dobrymi źródłami cynku są czerwone gatunki mięs, ostrygi, pełnoziarniste produkty zbożowe, orzechy i pestki oraz wątróbka. Stosując różnorodną, urozmaiconą dietę można bez problemu pokryć zapotrzebowanie na ten pierwiastek.

Witamina D3

Niedobory witaminy D3 zwiększają m.in. ryzyko cukrzycy, chorób nowotworowych i autoimmunologicznych. Witamina ta wspomaga pracę układu immunologicznego, a pośrednio działa również przeciwbakteryjnie. Odpowiednia podaż witaminy D3 obniża ryzyko zachorowania na grypę, choroby serca, depresję. Zakres optymalny dla dorosłego to 30-50 ng/ml lub 75-125 nmol/l.

Witamina D3 powstaje z cholesterolu pod wpływem promieniowanie słonecznego i w ten sposób pokrywana jest znaczna część zapotrzebowania organizmu. Można znaleźć ją również w produktach spożywczych - śledziu, łososiu czy żółtkach jaj. Natomiast podaż z diety oraz synteza skórna w okresie jesienno - zimowym jest niewystarczająca. Dlatego od początku września do końca kwietnia konieczne jest stosowanie indywidualnie dobranej suplementacji.

Witamina D jest rozpuszczalna w tłuszczach - ich dodatek umożliwia jej prawidłowe przyswajanie. Dlatego najlepiej przyjmować jej suplement około posiłkowo, z produktem będącym źródłem tłuszczu. Wskazuje się, że lepsze efekty daje systematyczna suplementacja w małych dawkach niż rzadsza w skumulowanych.

Ostatnie doniesienia naukowe wskazują, że suplementacja witaminą D chroni przed COVID-19! Jej prawidłowy poziom w organizmie zmniejsza ryzyko zachorowania na koronawirusa, łagodzi przebieg choroby oraz zmniejsza śmiertelność z jej powodu. Najmniejsze ryzyko zachorowania występowało wśród osób, u których poziom witaminy D wynosił 40-60 ng/ml. Jednocześnie u osób z niedoborem ryzyko śmierci wzrastało aż 10-krotnie.

Polecamy również artykuł: ***Jak zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka?***

Witamina C

Działa ochronnie dla tkanek i neutralizuje reaktywne formy tlenu, które mają wpływa na występowanie stanu zapalnego w organizmie. Zwiększa przyswajalność żelaza, zapobiegając pośrednio występowaniu anemii. W czasie infekcji jest zużywana szybciej niż zwykle, dlatego korzystne będzie zwiększenie jej podaży w diecie.

Dobrym źródłem witaminy C są owoce: dzika róża, acerola, czarna porzeczka, agrest, maliny oraz warzywa: papryka, brukselka, natka pietruszki, brokuły, kiszona kapusta. Podczas obróbki termicznej, przechowywania, a nawet rozdrabniania występują duże straty witaminy C. Dlatego najlepiej jeść sezonowo, a w zimę wzbogacić swoją dietę w kiszonki.

Więcej o zaletach witaminy C można przeczytać w artykule: ” Rola witaminy C. Właściwości zdrowotne i pielęgnacyjne”

Sen

Chyba każdy wie jak wygląda dzień (bądź nawet dni po jednej zarwanej nocy. Czujemy się zmęczeni, poddenerwowani, mamy problemy z koncentracją. Podczas snu wzrasta poziom hormonu wzrostu, który stymuluje układ odpornościowy. Jeżeli za mało śpisz wzrasta poziom hormonu stresu (kortyzolu) - obniża on Twoją odporność.

Polecamy Ci wdrożenie w życie wszystkich powyższych produktów oraz zadbanie o higienę snu. Gwarantujemy Ci, że Twoje samopoczucie będzie o niebo lepsze!

Podsumowanie

- spożywaj ryby bogate w kwasy tłuszczowe omega 3, takie jak: łosoś, halibut, makrela,
- regularnie spożywaj jogurty, kefiry, maślanki oraz kiszonki - bogate źródła bakterii probiotycznych,
- włącz do diety duże ilości owoców i warzyw,
- używaj przypraw wzmacniających odporność: czosnku, kurkumy, cynamonu, imbiru,
- uwzględnij w diecie produkty bogate w cynk - ostrygi, pełnoziarniste produkty zbożowe, orzechy i pestki, wątróbkę,
- suplementuj witaminę D,
- zadbaj o prawidłową podaż witaminy C,
- wysypiaj się.

Rola witaminy C. Właściwości zdrowotne i pielęgnacyjne

Źródło: abczdrowia.pl

Witamina C odgrywa ważną rolę w organizmie człowieka, m.in. uczestniczy w syntezie włókien kolagenowych, usuwa wolne rodniki oraz wzmacnia odporność organizmu. Niedobór witaminy C powoduje niedokrwistość, osłabienie oraz przyczynia się do krwawienia dziąseł i pękania naczynek. Witamina C wpływa też na stan skóry, ale trzeba ją odpowiednio stosować – zamiast łykać tabletki, nałóż witaminę C na twarz. Sprawdź, jakie właściwości ma witamina C i jakie są jej źródła pokarmowe.

1. Rola witaminy C w organizmie

Rola witaminy C jest nie do przecenienia. To niezbędny składnik procesu powstawania tkanki łącznej, spajającej tkanki organizmu i usprawniającej transport składników pomiędzy nimi. Szczególne znaczenie witaminy C odgrywa w metabolizmie lipidów oraz w profilaktyce niedokrwiennej choroby serca. Dzięki kolagenowi, wytwarzanemu m.in. pod wpływem kwasu askorbinowego, szybciej goją się rany, złamania i siniaki, a krwotoki są dużo mniej obfite. Dodatkowo witamina C wspomaga układ odpornościowy, dzięki czemu choroba – gdy nas dopada – ma łagodniejszy przebieg, a jej objawy nie są tak dokuczliwe. Dobroczynnie wpływa też na serce i układ nerwowy.

Witamina C jest także podstawowym antyutleniaczem, usuwa wolne rodniki, tym samym zapobiegając rozwojowi choroby nowotworowej. Stosuje się ją w trudno gojących się ranach, odleżynach oraz pękających naczyń krwionośnych.

Jest konieczna do dobrego wchłaniania w przewodzie pokarmowym [żelaza](#) i wapnia.

Witamina C chroni przed nowotworami jelita grubego, gdyż zapobiega tworzeniu się nitrozoamin, które wykazują właściwości kancerogenne. W badaniach epidemiologicznych wykazano, że regularne spożywanie pokarmów bogatych w witaminę C zmniejsza ryzyko powstania nowotworów, zwłaszcza raka żołądka i przełyku.

Ponadto odgrywa ważną rolę w zapobieganiu uszkodzeniom mózgu przez wolne rodniki, dzięki czemu wspomaga leczenie lub zmniejsza objawy chorób neurologicznych: choroby Alzheimera, schizofrenii, stwardnienia rozsianego, choroby Parkinsona.

Jej nadmiar jest wydalany wraz z moczem, dlatego ciężko ją przedawkować. Jednak osoby mające skłonność do kamieni nerkowych nie powinny spożywać z dietą ani zażywać z suplementami diety więcej niż 1000 mg witaminy C na dobę.

2. Witamina C a przeziębienie

Przeziębienie to inaczej wirusowe zapalenie dróg oddechowych. Najczęściej pojawia się ból gardła, katar i stan podgorączkowy. Choroba zazwyczaj atakuje w czasie chłodu i wilgoci, czyli w początkach sezonu jesienno-zimowego. Sprzyjają jej gwałtowne zmiany temperatury i osłabienie organizmu.

Niestety, wiele osób przypomina sobie o ochronie przed przeziębieniem dopiero, gdy zaczynają chorować. Wtedy sięgają m.in. po witaminę C. Najlepiej zażywać ją jednak przed sezonem chorobowym. To najlepsza profilaktyka.

Należy pamiętać, że powinno się ją przyjmować przed posiłkiem. Substancja ta rozpuszcza się w wodzie, a nie w tłuszczach. Nie trzeba obawiać się nadmiaru tej witaminy. Jeśli tak się zdarzy,

nadmiar zostanie wydalony z moczem. Działanie witaminy C powinno być wspomagane obecnością witaminy E. Niestety, witamina C łatwo ulega zniszczeniu, jest narażona na działanie wysokiej temperatury.

Zdania na temat skuteczności witaminy C w zwalczaniu przeziębienia są nadal podzielone. Pewne jest, że uszczelnia naczynia krwionośne i dzięki temu zmniejsza obrzęki przy katarze, a także utrudnia rozwój choroby. Jedni uważają, że leczy tę dolegliwość, inni są zdania, że nie tylko nie leczy, ale zastosowana w nadmiarze niekorzystnie wpływa na nasz organizm. Zbyt duża dawka obciąża nerki i może doprowadzić do kamicy nerkowej. Ponadto może nasilać pewne choroby.

Witamina C jest dostępna bez recepty. Jednak zanim po nią sięgniemy i zaczniemy łykać zbyt duże dawki, powinniśmy skonsultować się z lekarzem.

3. Zapotrzebowanie na witaminę C

Zapotrzebowanie organizmu na witaminę C jest przedmiotem intensywnych badań. Jest zróżnicowane w poszczególnych krajach i waha się w granicach 30–100 mg/dzień.

Dzienne zapotrzebowanie zwiększa się u osób z:

- nadciśnieniem tętniczym
- palących papierosy (zapotrzebowanie palaczy jest o 40 mg większe niż osób niepalących)
- alkoholików
- cukrzyków
- zestresowanych
- prowadzących nieprawidłowy styl życia

Większej ilości tej witaminy potrzebują mieszkańcy dużych aglomeracji, gdyż niszczą ją obecne w środowisku zanieczyszczenia i toksyny. Przyjmowanie niektórych leków może także zwiększać zapotrzebowanie, a kwas acetylosalicylowy hamuje jej wchłanianie.

Kwas askorbinowy jest dobrze wchłaniany, gdyż z fizjologicznej dawki nieprzekraczającej 200 mg wchłania się niemal w 100 proc.

4. Niedobór witaminy C

Niedobór witaminy C występuje przede wszystkim przy niewielkim spożyciu owoców i warzyw.

Objawy niedoboru witaminy C:

- pękające naczynia krwionośne
- łatwo powstające siniaki
- spadek odporności
- długo gojące się rany
- niedokrwistość
- osłabienie
- szybkie męczenie się
- bóle kostno-stawowe
- zaczerwienienie
- krwawienie dziąseł
- spadek wagi

Jeśli zauważasz u siebie te objawy, uzupełnij dietę o naturalną witaminę, znajdującą się w owocach i warzywach lub sięgnij po suplementy witaminowe.

Jej długotrwały niedobór sprzyja powstawaniu zmian miażdżycowych w naczyniach oraz podwyższeniu ciśnienia krwi.

5. Witamina C w diecie

Gdzie można znaleźć witaminę C? Na szczęście łykanie pigułek w przypadku kwasu askorbinowego nam nie grozi. Bogactwo „żółtej” witaminy znajduje się w warzywach i owocach. W organizmie wchłania się ona w jelicie cienkim.

Do **produktów bogatych w witaminę C** należą m.in.:

- cytryny
- pomarańcze
- grejpfruty
- kiwi
- melony
- ananasy

a także rosnące w Polsce

- czarne oraz czerwone porzeczki
- truskawki
- jagody czarnego bzu
- maliny
- jeżyny

Jest jej dużo w warzywach:

- brukselce
- kapuście
- kalafiorze
- rzemie
- cebuli
- szpinaku
- brokułach
- groszku zielonym
- kalarepie
- szparagach
- papryce

Znajduje się też w jabłkach, ziarnach soi, ziemniakach, pomidorach, karczochach.

Największe ilości występują w czarnej porzeczce, dzikiej róży, aceroli, czerwonej papryce oraz natce pietruszki i chrzanie (tabela 1).

Zawartość witaminy C w 100 g produktu

Produkt	Zawartość w mg	Produkt	Zawartość w mg
Porzeczki czarne	182	Kapusta biała	48
Porzeczki czerwone	45	Kapusta kiszona	16
Truskawki	66	Pomidory	23
Pomarańcze	49	Chrzan	172
Grejpfrut	40	Papryka czerwona	139
Cytryna			

Najlepszy sposób przechowywania warzyw i owoców bogatych w witaminę C stanowi mrożenie. Zwiększone zapotrzebowanie na nią występuje u kobiet w ciąży i osób pracujących fizycznie, gdyż przy ciężkim wysiłku wraz z utratą potu następują duże jej straty. Szczególną uwagę na zawartość witaminy C w diecie powinni również zwrócić mieszkańcy dużych miast, osoby mające stresujący tryb życia, przyjmujące leki o działaniu antyagregacyjnym oraz panie stosujące antykoncepcję hormonalną.

6. Rola witaminy C w pielęgnacji skóry

Nie bez powodu witamina C jest nazywana najważniejszym antyoksydantem dla skóry, jednak przyjmowana doustnie nie przyniesie znaczących korzyści naszej cerze. Dużo skuteczniej działa jako składnik kosmetyków przeznaczonych do pielęgnacji skóry twarzy. Na jakie problemy ze skórą pomoże witamina C?

Witamina C to przede wszystkim składnik o właściwościach odmładzających. Jako przeciwutleniacz hamuje działanie szkodliwych wolnych rodników, czyli głównych winowajców starzenia się skóry. Poza tym witamina C wspomaga produkcję kolagenu odpowiedzialnego za jędrność i elastyczność skóry.

Masz poszarzałą i zmęczoną cerę? Powinnaś regularnie używać kosmetyków z witaminą C, dzięki której skóra odzyska blask, będzie napięta, nawilżona i wygładzona.

Wielką zaletą witaminy C jest jej zdolność do rozjaśniania przebarwień i wyrównywania kolorytu skóry. Jeśli masz na twarzy ciemne plamki, które stale przypominają ci o dawno wyblakłej opaleniznie, powinnaś zastosować kurację rozjaśniającą przy użyciu serum z witaminą C.

Kosmetyk nie tylko pomoże rozjaśnić przebarwienia, ale również ochroni skórę przed szkodliwym działaniem promieniowania UV. Najlepiej stosować połączenie dwóch preparatów – kosmetyku z filtrami przeciwsłonecznymi oraz serum z witaminą C. Taka kombinacja uchroni skórę przed zmianami pigmentacyjnymi, ale również przed zmarszczkami spowodowanymi nadmierną ekspozycją na promienie słoneczne.

7. Kosmetyki z witaminą C

Serum z witaminą C można stosować codziennie. Wystarczy kilka kropel rozsmarować na czystej skórze, przed nałożeniem na twarz kremu z filtrem.

Dermatolodzy polecają również używanie serum z witaminą C okresowo, w formie intensywnej kuracji. Jeśli zauważyłaś, że stres, zła dieta, zanieczyszczenia powietrza i słońce sprawiły, że cera stała się matowa i szara, możesz zrobić jej kilkutygodniową terapię kosmetykiem zawierającym witaminę C.

Witamina C to składnik, który skutecznie poprawia wygląd skóry. Cera staje się bardziej miękka, gładka, rozświetlona i nawilżona. Jest to uniwersalna substancja, która sprawdzi się u większości kobiet, dlatego warto zwrócić uwagę na kosmetyki z tym składnikiem.

Witamina C (kwas askorbinowy) jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Uczestniczy bowiem w syntezie kolagenu, wykazuje działanie antyoksydacyjne i chroni przed rozwojem nowotworów. Prawidłowo zbilansowana dieta pokrywa dzienne zapotrzebowanie na witaminę C. Jednakże suplementacja diety preparatami bogatymi w kwas askorbinowy może być przyczyną przedawkowania witaminy C.

Przedawkowanie witaminy C

Nadmiar witaminy C przyjęty z pokarmem jest wydalany z moczem, gdyż jest to witamina rozpuszczalna w wodzie. Dlatego też trudno jest przedawkować witaminę C. Jednakże w wielu badaniach klinicznych dowiedziono, że codzienne spożywanie kwasu askorbinowego w dawce powyżej 1000 mg sprzyja powstawaniu kamieni nerkowych. Nadmiar witaminy C przekształca się w kwas szczawiowy, który w drogach moczowych wytrąca się z wapniem, w postaci kamieni. Megadawki witaminy C pochodzącej z preparatów witaminowych powodują również dolegliwości ze strony układu pokarmowego w postaci nudności, bólów brzucha, zgagi. Witamina C jest dostępna w aptekach bez recepty. Znajduje się również w preparatach mających opóźnić procesy starzenia się organizmu i poprawić stan skóry. Przyjmowanie preparatów z witaminą C jest również zalecane w stanach chorobowych takich jak grypa, przeziębienie. Najczęściej występuje w połączeniu z rutyną, która przede wszystkim uszczelnia naczynia krwionośne i wykazuje słabe działanie przeciwzapalne. Przyjmując te preparaty, należy zachować ostrożność, by nie przedawkować witaminy C. [content id="56978f629a26b69e3f8b4567" title="Czerwone pomarańcze – naturalny zastrzyk witaminy C"]

Badania nad wpływem witaminy C na oczy

Badania nad zależnością między spożyciem witaminy C a ryzykiem zaćmy przeprowadzono w Indiach, gdzie jest największy odsetek niewidomych ludzi na świecie, a przy tym spożycie witaminy C jest znacznie niższe niż na Zachodzie. W badaniach udział wzięło 5,6 tys. osób powyżej 60 roku życia. Aż 73% z nich cierpiało na zaćmę. Jak się okazuje, u ponad połowy badanych występował niedobór witaminy C, o czym świadczyły wartości poniżej 11 mikromoli na litr krwi. Co więcej, u 30% osób z tej grupy poziom stężenia witaminy C we krwi nie przekraczał 2 mikromoli, a takie stężenie jest już słabo wykrywalne. Z badań wynika, że ryzyko rozwoju zaćmy u 25% osób z najwyższymi wartościami witaminy C było o 39% niższe niż u badanych z najniższym stężeniem tej witaminy we krwi.

KULINARIA

Smacznie i zdrowo, bo sezonowo

Alicja Cyrcań „Sześciopunkt”

Warzywa sezonowe to bomby witaminowe, warto je jeść, by cieszyć się dobrym zdrowiem i witalnością. Zachęcam do odkrycia na nowo kalarepki, na którą trwa właśnie sezon. Kalarepa jest warzywem bardzo cennym, jednak ostatnio zapomnianym. Zawiera wiele witamin i minerałów, jest smaczna i pożywna. Można ją chrupać na surowo jako zdrową przekąskę lub przyrządzać w postaci duszonej, faszerowanej, gotowanej czy zapiekanej. Liście kalarepy również są bardzo cenne, mogą być wartościowym dodatkiem do zdrowej sałatki lub służyć jako składnik odżywczych koktajli.

Sałatka z kalarepy

Składniki:

- 2 kalarepy,
- 1 marchewka,
- 50 g mixu sałat,

- 1 opakowanie sera typu feta,
- 1 ząbek czosnku (przeciśnięty przez praszkę),
- pół łyżeczki soku z cytryny,
- 2 łyżki oleju rzepakowego,
- sól,
- pieprz.

Sposób przygotowania

Kalarepy dokładnie myjemy, obieramy, kroimy w kostkę i przekładamy do miski. Marchewkę dokładnie myjemy i oczyszczamy, następnie, przy pomocy temperówki do warzyw lub obieraczki, obieramy marchewkę wzdłuż, robiąc z niej cieniutkie paski, dodajemy do kalarepy. Do miski dodajemy mix sałat oraz pokrojony w kostkę ser feta, wszystko mieszamy.

Przygotowujemy sos: do kubka wlewamy olej, sok z cytryny, przeciśnięty czosnek, sól, pieprz do smaku, mieszamy. Przygotowanym sosem polewamy warzywa, mieszamy. Sałatkę przekładamy do szklanej salaterki, podajemy. Smacznego!

Placki z kalarepy

Składniki:

- 2 kalarepy,
- 3 jajka,
- 6 łyżek mąki,
- 100 ml mleka,
- 2 ząbki czosnku przeciśnięte przez praszkę,
- sól,
- pieprz,
- 1 łyżka soku z cytryny,
- 200 ml jogurtu naturalnego,
- 1 łyżka siekanego koperku,
- olej rzepakowy do smażenia.

Sposób przygotowania

Kalarepy dokładnie myjemy, obieramy, ścieramy na tarce o dużych oczkach. Rękami dokładnie odciskamy starte kalarepy z nadmiaru soku. Przekładamy do miseczki. Dodajemy jajka, mleko, mąkę, sól, pieprz. Wszystko mieszamy. Na dobrze rozgrzanym oleju smażymy placki z obu stron.

Przygotowujemy sos: jogurt naturalny przekładamy do szklanej miseczki, dodajemy czosnek, koperek, sok z cytryny, mieszamy. Rumiane placki podajemy z czosnkowym sosem. Smacznego!

Surówka z kalarepy

Składniki:

- 1 kalarepa,
- 4 ogórki gruntowe,
- pół pęczka szczypiorku,
- 2 łyżki majonezu,
- sól i pieprz do smaku.

Sposób przygotowania

Kalarepę myjemy, obieramy i trzemy na tarce o dużych oczkach, przekładamy do miseczki. Ogórki myjemy, obieramy. 3 ogórki kroimy w kostkę (1 ogórek zostawiamy do dekoracji), dodajemy do startej kalarepy. Szczypiorek płuczemy, kroimy, dodajemy do miseczki (kilka gałązek zostawiamy do dekoracji). Wszystko mieszamy. Na koniec dodajemy majonez, sól, pieprz, dokładnie mieszamy. Przekładamy do szklanej salaterki, dekorujemy plasterkami ogórka i gałązkami szczypiorku. Smacznego!

Dynia jesienią i zimą: najlepszy sezonowy produkt na odporność

Jesienią i zimą to najlepszy produkt, jaki możesz jeść, by poprawić odporność.

Nie przez przypadek szczyt sezonu na dynię przypada jesienią!

Jedząc ją, zamykasz wirusom drzwi przed nosem.

Dynia jest bowiem znakomita na poprawienie pracy układu odpornościowego. Dlaczego?

Z immunologii – nauki o układzie odpornościowym – wiadomo, że jedną z najważniejszych witamin dla odporności jest... witamina A.

Dynia należy do najwartościowszych źródeł tej witaminy spośród sezonowych produktów roślinnych! Ile witaminy A dostarcza?

Pół szklanki przegotowanej dyni dostarcza aż 7050 j.m. witaminy A z beta-karotenu.

To aż 235% wskazanego dziennego spożycia.

Ale na odporności korzyści się nie kończą. Dynia zalet ma tyle, ile pestek w środku: dużo! Na przykład...

Oprócz prowitaminy witaminy A, dynia dostarcza szereg innych karotenów, które mają właściwości przeciwnowotworowe. Świetnie wspomagają też zdrowie oczu.

Będąc źródłem potasu, którego wielu ludziom tak bardzo brakuje, dynia wspiera zdrowie serca. Dość spora ilość manganu i miedzi wspiera układ odpornościowy.

A jeśli planujesz schudnąć na lato 2021, obsadź dynię w roli głównej, gdyż niski indeks glikemiczny i mała kaloryczność sprawiają, że jest świetnym wyborem przy diecie redukcyjnej. Mówiąc o jedzeniu – dzięki dyni możesz zadbać o zdrowie i odporność, zarazem pieszcząc podniebienie, gdyż dynia jest polecanym składnikiem do wypiekania babeczek czy muffinek.

