

Stowarzyszenie

TECZA



TECZOWA GAZETKA
nr 4/2024 – LIPIEC

Tęczowa Gazetka wydawana jest nakładem Stowarzyszenia Rodziców i Przyjaciół Dzieci
Niewidomych i Słabowidzących „Tęcza”,
Warszawa 2024

Od Redakcji

Zapraszamy do lektury majowego numeru Tęczowej Gazetki.

Szpeciallynie polecamy artykuły w dziale Zdrowie, dzięki którym można się dowiedzieć jak zwiększyć naszą odporność, przetrwać upały i co jeść.

W dziale CIEKAWOSTKI znajdziecie dwa artykuły. Pierwszy dotyczy cech dziedzicznych po rodzicach; drugi zaś opowiada o podziemiach rynku krakowskiego.

Redakcja Tęczowej Gazetki

Spis treści

OD REDAKCJI	2
INFORMACJE	3
JAKIE ŚWIADCZENIA DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI?	3
RODZINNY KAPITAŁ OPIEKUŃCZY - KROK PO KROKU	5
ZDROWIE	8
PSYCHIATRIA ŚRODOWISKOWA BARDZIEJ DOSTĘPNA	8
NAJLEPSZE NATURALNE SPOSOBY NA ODPORNOŚĆ	9
NOWOTWORY I CHOROBY SERCA BOJĄ SIĘ CZARNEJ PORZECZKI	10
13 SEKRETÓW ZDROWEGO SNU - CO ROBIĆ, BY SEN LECZYŁ?	11
TEN PRZYRZĄD KAŻDY POWINIEN MIEĆ W DOMU - I SIĘ BADAĆ	12
CO ROBIĆ, BY SKÓRA BYŁA PIĘKNA I MŁODA - WAŻNE LATEM	13
PIJ TEN DOMOWY IZOTONIK W UPALNE DNI - NAWODNI CIĘ	14
5 NAJWAŻNIEJSZYCH BADAŃ - ROBISZ JE OKRESOWO?	15
KSYLITOL – CO SIĘ STANIE ZE ZDROWIEM, GDY BĘDZIESZ GO SPOŻYWAĆ	16
NAPÓJ PRZECIWPALNY WŁASNEJ ROBOTY - NA WIELE SCHORZEŃ	18
DIETA SERCA - 5 PRODUKTÓW, KTÓRYCH POTRZEBUJE SERCE	19
SZTUKA PRZETRWANIA GORĄCA - PRZYGOTUJ SIĘ JUŻ TERAZ	20
TYCH WARZYW I OWOCÓW NIE OBIERAJ ZE SKÓRKI	21
TWOJE OCZY – 4 METODY, JAK O NIE ZADBAĆ I NIE STRACIĆ WZROKU	22
NOWE BADANIE! ODKRYŁA GENIALNY SPOSÓB NA POPRAWĘ ZDROWIA	23
ĆWICZENIA W DOMU - NA KRĄŻENIE I WZROST ODPORNOŚCI	24
CIEKAWOSTKI	25
OCZY MASZ PO MAMIE, A WZROST PO TACIE”. CO JESZCZE DZIEDZICZYMY PO RODZICACH?	25
PODZIEMNY SKARBIEC HISTORII - RYNEK KRAKOWSKI, JAKIEGO NIE ZNAMY	27

INFORMACJE

Jakie świadczenia dla osób z niepełnosprawnościami?

Autor: Radosław Nowicki, źródło: „Szwściopunkt”

W ostatnich latach pojawiło się kilka nowych świadczeń dla osób z niepełnosprawnościami. Niektórzy mają problem z ich odróżnieniem. Warto więc o każdym z nich napisać kilka słów. W niniejszym zestawieniu znalazło się kilka różnych rodzajów rent oraz dodatków, które pobierają lub o które starać mogą się osoby z niepełnosprawnościami.

Renta z tytułu częściowej lub całkowitej niezdolności do pracy to świadczenie, o które mogą się starać osoby, które utraciły możliwość wykonywania pracy zarobkowej z powodu pogorszenia stanu zdrowia. Muszą one jednak spełnić kilka warunków. Pierwszym z nich jest uznanie przez lekarza orzecznika ZUS lub komisję lekarską ZUS przynajmniej za osobę częściowo niezdolną do pracy i posiadanie wymaganych (stosownie do wieku, w którym powstała niezdolność do pracy) okresów składkowych i nieskładkowych. Dodatkowo niezdolność do pracy musi powstać w okresach składkowych (zatrudnienia, ubezpieczenia), nieskładkowych (w okresie pobierania zasiłku chorobowego, opiekuńczego) albo w ciągu 18 miesięcy od ustania tych okresów. Obecnie najniższa renta z tytułu całkowitej niezdolności do pracy wynosi 1780,96 złotych brutto, zaś renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy wypłacana jest w kwocie 1335,72 złotych brutto.

Renta rodzinna to świadczenie przysługujące członkom rodziny osoby zmarłej (między innymi osobie z niepełnosprawnością bez względu na jej wiek, jeśli stała się całkowicie niezdolna do pracy przed ukończeniem 16 lat lub w przypadku kontynuowania nauki w szkole przed ukończeniem 25 lat), która w chwili śmierci miała ustalone prawo do emerytury, emerytury pomostowej, renty z tytułu niezdolności do pracy, pobierała świadczenie przedemerytalne, zasiłek przedemerytalny lub nauczycielskie świadczenie kompensacyjne. Renta rodzinna wynosi 85% świadczenia zmarłego, jeśli do renty uprawniona jest jedna osoba oraz 90% i 95% jeśli uprawnione do niego są dwie lub trzy osoby (równy podział renty rodzinnej). Od marca 2024 najniższa renta rodzinna wynosi 1780,96 złotych brutto.

Renta socjalna to świadczenie dla osób, które nie nabyły uprawnień do renty z tytułu niezdolności do pracy. Warunkiem jej przyznania jest pełnoletność osoby wnioskującej oraz całkowita niezdolność do pracy, która powstała na skutek niepełnosprawności w okresie od dzieciństwa do ukończenia nauki, czyli przed 18. rokiem życia, w trakcie nauki w szkole lub szkole wyższej przed ukończeniem 25 roku życia, w trakcie studiów doktoranckich lub aspirantury naukowej. Renta ta wypłacana jest przez ZUS, a od marca 2024 roku wynosi 1780,96 złotych brutto. W przypadku zbiegu uprawnień do renty socjalnej i rodzinnej kwota tej pierwszej ulega takiemu obniżeniu, aby łączna kwota obu świadczeń nie przekraczała 200% kwoty najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, choć nie może być niższa niż 100% kwoty najniższej renty z tytułu niezdolności do pracy. Renta socjalna nie przysługuje, jeśli kwota renty rodzinnej przekracza 200% kwoty najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy.

Jeśli osoba uprawniona do renty z tytułu niezdolności do pracy, rodzinnej lub socjalnej osiąga przychód z tytułu zatrudnienia lub innej działalności podlegającej obowiązkowi

ubezpieczenia społecznego, ZUS zawiesi prawo do renty, jeśli jej przychód w miesiącu przekroczy 130% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia (od czerwca 2024 roku kwota ta wynosi 10 591,59 złotych), a jeśli będzie w przedziale 70-130%, to świadczenie zostanie zmniejszone maksymalnie od marca 2024 roku o kwotę 890,63 złotych (renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy), o 668,01 złotych (renty z tytułu częściowej niezdolności do pracy) oraz o 757,08 złotych (renty rodzinne).

Obecnie dużo dzieje się wokół świadczenia wspierającego. Mogą o nie starać się osoby, które ukończyły osiemnaście lat, mieszkają w Polsce, są obywatelami polskimi, Unii Europejskiej lub Europejskiego Stowarzyszenia Wolnego Handlu, posiadają orzeczenie o niepełnosprawności i złożą wnioski o wydanie decyzji ustalającej poziom potrzeby wsparcia do Wojewódzkiego Zespołu do spraw Orzekania o Niepełnosprawności. Na decyzji będzie odpowiednia liczba punktów, a osoba z niepełnosprawnością będzie mogła liczyć na:

1. 40% renty socjalnej przy uzyskaniu 70-74 punktów w decyzji o poziomie potrzeby wsparcia
2. 60% renty socjalnej przy uzyskaniu 75 - 79 punktów
3. 80% renty socjalnej przy uzyskaniu 80 - 84 punktów
4. 120% renty socjalnej przy uzyskaniu 85 - 89 punktów
5. 180% renty socjalnej przy uzyskaniu 90-94 punktów
6. 220% renty socjalnej przy uzyskaniu 95-100 punktów

Świadczenie uzupełniające dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji, zwane też 500+ dla niepełnosprawnych, przysługuje osobom, które ukończyły 18 lat, mieszkają na terytorium Polski i których niezdolność do samodzielnej egzystencji została stwierdzona orzeczeniem o całkowitej niezdolności do pracy i samodzielnej egzystencji lub niezdolności do samodzielnej egzystencji. Dodatkowo muszą one nie posiadać prawa do świadczeń pieniężnych finansowanych ze środków publicznych lub suma tych świadczeń od marca 2024 roku nie może być wyższa niż 2419,33 złotych (choć nie wlicza się do nich np. renta rodzinna i zasiłek pielęgnacyjny). Oznacza to, że przy uzyskaniu świadczeń na poziomie wyższym niż 1919,33 złotych świadczenie „500+” będzie odpowiednio zmniejszone na zasadzie złotówka za złotówkę.

Dodatek pielęgnacyjny to świadczenie, o które mogą ubiegać się osoby posiadające emeryturę lub rentę, które przez lekarza orzecznika ZUS zostały uznane za całkowicie niezdolne do pracy i samodzielnej egzystencji. Dodatkowo z urzędu jest on przyznawany osobom, które ukończyły 75 lat. Jest wypłacany przez ZUS razem z emeryturą lub rentą, a jego wysokość od marca 2024 roku wynosi 330,07 złotych.

Zasiłek pielęgnacyjny to świadczenie przysługujące niepełnosprawnemu dziecku do 16. roku życia, osobie powyżej 16. roku życia ze znacznym stopniem niepełnosprawności, osobie niepełnosprawnej powyżej 16. roku życia z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, jeśli powstała ona przed 21. rokiem życia oraz osobie, która ukończyła 75 lat. Często jest mylony z dodatkiem pielęgnacyjnym, a tymczasem są to zupełnie dwa różne świadczenia, których nie można otrzymywać równocześnie. O zasiłek pielęgnacyjny wnioskuje się w urzędzie gminy lub miasta, właściwym ze względu na miejsce zamieszkania, a także w Ośrodku Pomocy Społecznej lub innej jednostce organizacyjnej gminy, której przekazano realizację świadczeń rodzinnych. Obecnie wysokość tego świadczenia wynosi 215,84 złotych i od 6 lat nie była podnoszona.

Dodatek dla sieroty zupełnej - przysługuje osobie, która pobiera rentę rodzinną, a jej rodzice nie żyją. Może go otrzymać również osoba pobierająca rentę rodzinną po zmarłej matce, jeśli jej ojciec jest nieznan. Aby otrzymać to wsparcie, należy złożyć wniosek do ZUS-u wraz z dokumentami potwierdzającymi datę śmierci rodziców lub śmierci samej matki i własny akt urodzenia, z którego wynika brak danych ojca. Dodatek ten od marca 2024 jest wypłacany w kwocie 620,36 złotych.

To tylko najważniejsze świadczenia, o które mogą starać się osoby z niepełnosprawnościami, choć zanosi się na to, że być może od 2025 roku dojdzie do nich kolejne, bowiem toczą się prace nad dodatkiem do renty socjalnej, który miałby wynieść około 2519,04 złotych i stanowić wyrównanie do najniższego wynagrodzenia za pracę. Do jego uchwalenia jednak jeszcze daleka droga, bowiem odpowiednia ustawa najpierw musi przejść przez obie izby parlamentu, a potem jeszcze zostać podpisana przez prezydenta.

Rodzinny kapitał opiekuńczy - krok po kroku

Źródło: niepełnosprawni.pl

1 stycznia 2022 r. ruszyła realizacja rodzinnego kapitału opiekuńczego, wprowadzonego ustawą z dnia 17 listopada 2021 r. o rodzinnym kapitale opiekuńczym.

Rodzinny kapitał opiekuńczy to dodatkowy instrument wsparcia rodzin z małymi dziećmi. To nowe świadczenie w wysokości 12 000 zł na drugie i kolejne dziecko w wieku od 12 do 35 miesiąca życia, niezależne od dochodu rodziny.

Wyjaśniamy krok po kroku kto i jak może je otrzymać.

Kto może otrzymać świadczenie?

Rodzinny kapitał opiekuńczy przysługuje na drugie i kolejne dziecko w rodzinie: matce lub ojcu dziecka; osobie, która przyjęła dziecko na wychowanie i wystąpiła do sądu opiekuńczego z wnioskiem o jego przysposobienie, w tym rodzicowi adopcyjnemu - jeżeli dziecko to wspólnie zamieszkuje i pozostaje na utrzymaniu ww. osób.

Co ważne, stan cywilny rodzica nie wpływa na prawo do rodzinnego kapitału opiekuńczego, zatem świadczenie to otrzymają zarówno osoby w związkach małżeńskich, rodzice pozostający w nieformalnych związkach, jak i osoby samotnie wychowujące dziecko.

Jeśli rodzice są po rozwodzie — rodzinny kapitał opiekuńczy na dane dziecko będzie przysługiwał temu z rodziców, który z dzieckiem zamieszkuje i na którego utrzymaniu pozostaje dziecko. W przypadku gdy dziecko zgodnie z orzeczeniem sądu, jest pod opieką naprzemienną obydwójga rodziców rozwiedzionych, żyjących w separacji lub żyjących w rozłączeniu, sprawowaną w porównywalnych i powtarzających się okresach, każdy z rodziców będzie mógł złożyć wniosek na dziecko, nad którym sprawuje opiekę naprzemienną i w takim przypadku zostanie przyznany mu kapitał w wysokości połowy kwoty przysługującego kapitału.

Istotne jest również, że na prawo do kapitału, który przysługuje na drugie i kolejne dziecko w rodzinie, nie ma wpływu wiek pierwszego (najstarszego) dziecka w rodzinie - świadczenie przysługuje także wtedy, gdy pierwsze dziecko jest pełnoletnie.

W jakiej wysokości przysługuje świadczenie ?

Rodzinny kapitał opiekuńczy przysługuje w łącznej, maksymalnej wysokości 12 000 zł na dziecko, po 500 zł lub 1000 zł miesięcznie, bez względu na dochody rodziny. Rodzice sami mogą wybrać, czy chcą otrzymywać po 1000 zł miesięcznie przez rok, czy po 500 zł miesięcznie przez dwa lata. Rodzice będą mogli także raz w okresie otrzymywania kapitału,

wystąpić z wnioskiem o zmianę miesięcznej wysokości pobieranego kapitału (np. z 500 zł na 1000 zł).

W przypadku gdy dziecko, zgodnie z orzeczeniem sądu, jest pod opieką naprzemienną obydwójga rodziców - kwotę rodzinnego kapitału opiekuńczego ustala się każdemu z rodziców w wysokości połowy kwoty świadczenia przysługującego za dany miesiąc (250 zł albo 500 zł).

Co ważne rodzicom dziecka, które ukończyło 12. miesiąc przed 1 stycznia 2022 r. i przed tą datą nie minął miesiąc w którym dziecko ukończyło 35 miesiąc życia, rodzinny kapitał opiekuńczy przysługuje w wysokości 12 000 zł pomniejszonej o kwotę 500 zł za każdy miesiąc przed 1 stycznia 2022 r. począwszy od tego, w którym dziecko ukończyło 12 miesiąc.

W takim przypadku rodzinny kapitał opiekuńczy przysługuje w wysokości 500 zł za każdy miesiąc proporcjonalnie za okres od 1 stycznia 2022 r. do końca miesiąca, w którym dziecko ukończy 35. miesiąc życia.

Gdzie i jak złożyć wniosek?

Przyjmowaniem wniosków o rodzinny kapitał opiekuńczy, ich rozpatrywaniem oraz przyznawaniem i wypłatą tego świadczenia zajmuje się Zakład Ubezpieczeń Społecznych. Wniosek o rodzinny kapitał opiekuńczy należy złożyć do ZUS wyłącznie przez Internet w postaci elektronicznej, za pomocą tych samych kanałów, co wnioski o świadczenie wychowawcze w ramach programu „Rodzina 800+”.

To:

PUE ZUS lub aplikacja mobilna mZUS

Portal [Emp@tia MRPiPS](mailto:Emp@tia.MRPiPS)

Bankowość elektroniczna

Jeżeli wniosek zostanie złożony przez bankowość elektroniczną albo portal Emp@tia, a wnioskodawca nie ma profilu na PUE ZUS, Zakład Ubezpieczeń Społecznych założy taki profil na podstawie danych z wniosku. Na PUE ZUS będzie można znaleźć wszystkie informacje na temat złożonego wniosku i jego obsługi.

Co ważne, rodzice, którzy nie posiadają nr PESEL, a także osoby, które przyjęły dziecko na wychowanie i wystąpiły do sądu opiekuńczego z wnioskiem o jego przysposobienie, w tym rodzice adopcyjni, wniosek o rodzinny kapitał opiekuńczy powinni złożyć przez Platformę Usług Elektronicznych (PUE) ZUS.

Wnioski o rodzinny kapitał opiekuńczy można składać od 1 stycznia 2022 r.

Ważne jest aby rodzice pamiętali o ustawowych terminach, tak aby otrzymać rodzinny kapitał opiekuńczy w maksymalnej w danym przypadku kwocie.

Rodzice dziecka będą mogli złożyć wniosek:

od pierwszego dnia miesiąca, w którym dziecko kończy 9. miesiąc,

do końca miesiąca, w którym dziecko kończy 13. miesiąc.

Jeśli złożą wniosek w powyższym okresie kapitał będzie im przysługiwał od pierwszego dnia miesiąca, w którym dziecko ukończyło 12. miesiąc do:

ostatniego dnia miesiąca, w którym dziecko ukończy 23. miesiąc – jeśli we wniosku wskażą, że chcą otrzymywać kapitał po 1000 zł miesięcznie,

ostatniego dnia miesiąca, w którym dziecko ukończy 35. miesiąc – jeśli we wniosku wskażą, że chcą otrzymywać kapitał po 500 zł miesięcznie.

Jeśli rodzic złoży wniosek po miesiącu, w którym dziecko ukończy 13. miesiąc, to otrzyma pomniejszony kapitał (o 500 zł za każdy miniony miesiąc od miesiąca ukończenia przez dziecko 12. miesiąca życia).

Co ważne: Jeżeli rodzic dziecka, które przed 1 stycznia 2022 r., ukończyło 12. miesiąc życia, ale nie minął miesiąc w którym dziecko kończy 35. miesiąca życia, złoży wniosek o rodzinny kapitał opiekuńczy w styczniu 2022 r., rodzinny kapitał opiekuńczy zostanie mu przyznany od stycznia 2022 r. Natomiast jeśli rodzic złoży wniosek o kapitał na ww. dziecko po 31 stycznia 2022 r., otrzyma świadczenie od miesiąca złożenia wniosku.

Wypłata przyznanego rodzinnego kapitału opiekuńczego będzie odbywać się wyłącznie w formie bezgotówkowej, na wskazane we wniosku konto bankowe.

ZDROWIE

Psychiatria środowiskowa bardziej dostępna.

Od 1 lipca Centra Zdrowia psychicznego mają być w całym kraju

Autor: Mateusz Różański, źródło: niepełnosprawni.pl

Już od 1 lipca 2025 wszyscy Polacy mają być objęci wsparciem Centrów Zdrowia Psychicznego. Obecnie działają 132 Centra, które obejmują swoim wsparciem blisko połowę populacji Polski.

- Nie ma cienia wątpliwości, że reforma zapoczątkowana m.in. przez prof. Jacka Wciórkę i Marka Balickiego to milowe kroki w zmienianiu nie tylko ochrony zdrowia psychicznego, ale też całego systemu ochrony zdrowia – powiedział podczas posiedzenia Komisji Zdrowia 10 kwietnia poseł i psychiatra Włodzisław Giziński. Zwrócił on uwagę, że Centra Zdrowia Psychicznego to rozwiązanie na miarę XXI wieku, gdy tymczasem polska psychiatria pod wieloma względami tkwi jeszcze w XIX wieku.

6 lat reformy

Pomoc psychologiczna i psychiatryczna dostępna bez kolejek, blisko miejsca zamieszkania i odpowiadająca na potrzeby środowiska lokalnego – to główne założenia realizowanej do 2018 roku reformy psychiatrii. Jej głównym założeniem jest rozwój psychiatrii środowiskowej, która ma być rozwiązaniem alternatywnym dla wielkich instytucji psychiatrycznych. Teraz ma wejść ona na drugi etap, o czym poinformował wiceminister Zdrowia Wojciech Konieczny.

O tym jak działają Centra można przeczytać w artykule pt. [Psychiatria bliższa człowiekowi](#) i w [wywiadzie z dr Izabelą Ciuńczyk](#).

Pilotaż rozwiązaniem systemowym

- Zamiarem Ministerstwa jest to, aby ten pilotaż przekształcił się w docelowy sposób opieki nad pacjentami z zaburzeniami psychicznymi. W przyszłym roku przystąpimy do konkursów, aby móc objąć tym rodzajem opieki cały kraj – powiedział wiceminister podczas posiedzenia – Pilotaż się sprawdził. 50 procent populacji Polski jest objętych ich nowoczesnym wsparciem – dodał.

Władze Ministerstwa zakładają, że pomimo trudności, uda się pokryć siatką centrów zdrowia psychicznego cały kraj, ma w tym pomóc ewaluacja, dzięki której podsumowane będą doświadczenia z 6 lat działania Centrów.

Ewaluacja potrwa do końca roku, co pozwoli do końca pierwszego roku przeprowadzić konkursy i wyłonienia świadczeniodawców, co pozwoli od 1 lipca sprawić, że Centra Zdrowia psychicznego będą działać w całej Polsce. Do tego czasu ma być przedłużony specjalnym rozporządzeniem obecnie realizowany pilotaż. Na początku tego roku pojawiły się obawy co do jego realizacji, gdyż w lutym zlikwidowane zostało Biuro ds. Pilotażu Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego.

Ryczałt zamiast płacenia za „łóżko”

Według resortu zdrowia o sukcesie Pilotażu Centrów Zdrowia Psychicznego zdecydował inny sposób finansowania. Zamiast płacenia „za łóżko” i za konkretną usługę, Centra Zdrowia Psychicznego są finansowane ryczałtem – tak, by sfinansować różne formy wsparcia, w zależności od potrzeb lokalnych mieszkańców, a nie wytycznych NFZ.

Stąd też, jak wskazał dr Tomasz Rowiński, członek Rady Zdrowia Psychicznego, w szpitalach psychiatrycznych pacjenci leżą dłużej niż na oddziałach całodobowych w Centrach Zdrowia

Psychicznego. W tych pierwszych według danych przedstawionych przez dr Rowińskiego pacjenci spędzają średnio 28.68 dni, a w Centrach 23,61 dni.

Pomoc blisko domu

- Celem reformy psychiatrii było zapewnienie tego, czego nie było: równego i powszechnego dostępu do opieki zdrowotnej, żeby nie było trzeba jechać do psychiatrii 50-70 kilometrów. Opieka miała być kompleksowa i zawierać wiele różnych form pomocy i leczenia, które nie będzie stygmatyzujące, jak pobyt w dużym szpitalu – podkreślił obecny na posiedzeniu psychiatra prof. Janusz Heitzman, który wskazał, że model psychiatrii środowiskowej z powodzeniem funkcjonuje m.in. we Włoszech, Niemczech i Holandii.

Zdaniem prof. Heitzmana na istnieniu Centrów szczególnie zyskali pacjenci z diagnozą schizofrenii, którzy otrzymali dzięki nim m.in. możliwość uzyskania pomocy blisko domu i szybką pomoc w momencie pogłębienia kryzysu psychicznego. Według psychiatry wyzwaniem będzie zapewnienie odpowiedniego wsparcia także osobą z bardziej powszechnymi problemami zdrowia psychicznego np. depresją, stanami lękowymi czy PTSD. Sposobem na rozwiązanie tego problemu ma jego zdaniem być włączenie do reformy sieci już istniejących poradni zdrowia psychicznego, jak również rozwój profilaktyki zdrowia psychicznego. Obecnie, jak podała dr Izabela Ciuńczyk, kierowniczka Centrum Zdrowia Psychicznego w Koszalinie aż 26 procent dorosłych Polaków doświadczyło problemów zdrowia psychicznego.

Asystent zdrowienia

Jedną z innowacji wprowadzonych w ramach Pilotażu Centrów Zdrowia Psychicznego, która diametralnie poprawiła sytuację pacjentów, zwłaszcza tych z najpoważniejszymi problemami jest nowy zawód-asystent zdrowienia.

Jest to osoba, która sama doświadczyła kryzysu zdrowia psychicznego i przeszła specjalne szkolenie, żeby wspierać osoby będące w kryzysie i ich bliskich. Asystenci zdrowienia stanowią taki pomost między pacjentem i jego rodziną a personelem medycznym. Wiedza asystenta zdrowienia jest taka, jakiej nie posiada personel medyczny.

Uzupełnić luki

Obecnie w Polsce działają 132 Centra Zdrowia Psychicznego. Według założeń mają one obsługiwać między 50 a 200 tys. mieszkańców. Obecnie jest to 332 tys., a w niektórych miejscach m.in. wspomnianym podczas posiedzenia przez posła Janusza Cieszyńskiego Województwie warmińsko-mazurskim nawet 687 tys. Przejście z działania pilotażowego na systemowe ma umożliwić zapełnienie tych luk i umożliwić wszystkim mieszkańcom naszego kraju dostęp do nowoczesnej psychiatrii środowiskowej.

- Do tej pory nie było środków finansowych, które pozwoliłyby na wielką szybką przemianę. Teraz te środki są zapewnione. Przemiana jest możliwa i jeśli się ona dokona i ugruntuje, to ten sposób opieki, również jej finansowanie już pozostanie. Jest to ogromna szansa na zmianę polskiej psychiatrii – podkreślił wiceminister Wojciech Konieczny.

Najlepsze naturalne sposoby na odporność

Autor: Jacek Orłowski, źródło: dziennik zdrowia

"Kurcze, taka ładna pogoda, a ja przeziębiona", powiedziała mi wczoraj przyjaciółka przez telefon, gdy rozmawialiśmy.

Też tak miewasz, drogi Czytelniku, droga Czytelniczko?

Zaczyna się piękna pogoda... Aż tu nagle coś Cię łapie.

Kichanie, pociąganie nosem, ogólne osłabienie.

Cóż, to znak, że Twój organizm jest słaby.

A dokładniej, słaby jest układ odpornościowy. Jak mu pomóc?

Witamina D. Od dawna wiadomo, że witamina D odgrywa istotną rolę w układzie kostnym i homeostazie wapnia.

Wiadomo też, że niedobór tej witaminy jest przyczyną krzywicy i osteoporozy.

Dopiero w ostatnich latach zauważono, że komórki odpornościowe posiadają na swojej powierzchni receptory witaminy D. Dlatego witamina D reguluje pracę układu odpornościowego i chroni organizm przed chorobami zakaźnymi.

Wielokrotnie udowodniono, że niedobór witaminy D zwiększa ryzyko infekcji i chorób autoimmunologicznych.

Jak zapewnić sobie odpowiedni poziom pod wpływem słońca?

Przebywać na słońcu nawet do 30 minut między godziną 10 a 14.

Zielona herbata. Tak, popijaj regularnie zieloną herbatę, gdyż dostarcza polifenoli ważnych dla układu odpornościowego.

Pij maślankę, jedz produkty kiszone, fermentowane. Dzięki nim wyregulujesz mikroflorę jelit, centrum odporności.

Jedz produkty bogate w cynk. Jeden z ważniejszych minerałów dla pracy układu odpornościowego.

Najlepsze źródła to owoce morza, np. ostrygi. Jednak tego typu produkty nie są szczególnie popularne na polskich stołach.

Inne, łatwiej dostępne źródła to: mięso (głównie podroby), jajka, ryby, fasola, pestki dyni, migdały, orzechy, kasza gryczana.

Zażywaj witaminę C. Ponad 60 000 artykułów naukowych wskazuje na wspieranie organizmu w walce z zakażeniami.

A ściślej mówiąc, witamina C wspiera mechanizmy obronne dróg oddechowych, zmniejsza ryzyko infekcji.

Co ważne - ma działanie przeciwhistaminowe, dlatego łagodzi objawy grypopodobne.

Warto szczególnie teraz, gdy jesteśmy narażeni na dużo większą ilość promieniowania UV.

Nowotwory i choroby serca boją się czarnej porzeczki

Autor: Jacek Orłowski, źródło: dziennik zdrowia

Lubisz czarne porzeczki?

Truskawki?

Maliny?

A jednocześnie - chcesz wzmocnić ochronę swojego zdrowia przed chorobami nowotworowymi i chorobami serca?

To ta wiadomość Ci się spodoba...

Gdy jemy dużo produktów bogatych w polifenole, na przykład czarne porzeczki, ale i inne (poniżej pełna lista), to:

wzmacniamy obronę przeciw wolnym rodnikom,

wspomagamy swój układ krążenia,

zmniejszamy ryzyko niektórych nowotworów,

wspieramy pracę swoich jelit,

obniżamy poziom cukru i ryzyko cukrzycy,

wzmacniamy swoje kości,

zmniejszamy stany zapalne,
zmniejszamy ryzyko nadwagi,
spowalniaamy degenerację mózgu.

Tak działają polifenole.

Pomagają w wielu chorobach przewlekłych, między innymi w chorobach serca i nowotworach.

Oto pełniejsza lista produktów bogatych w nie.

Ludzie spożywają około 1 gram polifenoli dziennie.

Jak podają źródła naukowe, warto tę ilość zwiększyć.

Czarna porzeczka - porcja 145 g - 1092 mg.

Aronia czarna - porcja 145 g - 1595 mg.

Kawa sypana - porcja z 2 łyżeczek - 408 mg.

Słodka wiśnia - porcja 145 g - 394 mg.

Truskawka - porcja 168 g - 390 mg.

Jeżyna - porcja 145 g - 374 mg.

Śliwka - porcja 85 g - ilość 320 mg.

Czerwona malina - porcja 145 g - ilość 310 mg.

Ciemna czekolada - porcja 17 g - ilość 283 mg.

Czarna herbata - porcja 200 ml - ilość 197 mg.

Zielona herbata - porcja 200 ml - ilość 173 mg.

Czysty sok jabłkowy - porcja 250 ml - ilość 168 mg.

Sok z pomarańczy - porcja 150 ml - ilość 71 mg.

Jedząc produkt lub pijąc sok bogaty w polifenole, warto w tym samym czasie spożyć... witaminę C!

Dlatego, że w otoczeniu polifenoli, witamina C lepiej działa dla zdrowia i jego ochrony.

13 sekretów zdrowego snu - co robić, by sen leczył?

Autor: Jacek Orłowski, źródło: dziennik zdrowia

W objęciach Morfeusza spędzamy około 1/3 życia.

Przyjmując, że przeżyjemy 80 lat, w sumie śpimy 26 lat!

Czy spędzając tyle czasu jak najlepiej, poprawimy zdrowie?

Pytanie retoryczne.

Dlatego ja osobiście mocno dbam o sen.

Bo sen może być leczniczy, ale zaniedbany - może "odbierać" nam zdrowie. Oto przykładowe sposoby, jak ja dbam o sen.

1. Nie śpię na plecach. Śpię na lewym lub prawym boku, tak zalecał profesor Konstantyn Butejko. Boczna pozycja ma najlepszy wpływ na układ oddechowy i zapewnia najlepsze natlenienie tkanek.

2. Nie jem 3 godziny przed snem, przy czym jeszcze lepiej jest nie jeść 4 godziny przed snem.

3. Nie piję kawy i herbaty po godzinie 16:00, aby mój organizm zdążył obniżyć zawartość pobudzającej kofeiny we krwi.

4. Pilnuję, by w ciągu dnia mieć ekspozycję na słońce 60 minut lub więcej. Po co? Słońce pomaga regulować zegar dobowy.

5. Dzień zaczynam od wystawienia się na słońce. Powód taki sam jak wyżej, ponadto w ten sposób organizm lepiej się budzi.

- 6. Ćwiczę w ciągu dnia 60 minut**, bo wysiłek fizyczny, jak wykazano w badaniach, przekłada się na JAKOŚĆ snu.
- 7. Przed snem wykonuję ćwiczenie relaksacyjne**, które znoszą napięcie fizyczne. Stosuję relaksację Jacobsona.
- 8. Jem produkty bogate w tryptofan**. To aminokwas, dzięki któremu w organizmie podnosi się serotonina. Ta zaś przekłada się na sen.
- 9. Śpię w całkowitej ciemności**, bo nawet delikatna dioda zakłóca sen i wpływa negatywnie na jego jakość, co wykazano.
- 10. Unikam ostrych potraw wieczorem**, bo neurohormetyczny wpływ zakłóca przebieg snu, a w efekcie jego jakość.
- 11. Od czas do czasu piję piwo bezalkoholowe**, bo zawarty w nim chmiel zwyczajny ma korzystny wpływ na zdrowie.
- 12. Delikatnie wychładzam sypialnię**, bo niższa temperatura ułatwia zaśnięcie i poprawia jakość snu, co dawno już wykazano.
- 13. Piję witaminę C, by wzmocnić obronę antyoksydacyjną** mojego organizmu - przed atakiem wolnych rodników.

Oprócz ochrony przed chorobotwórczymi rodnikami...

Niedobór snu - lub sen NISKIEJ JAKOŚCI - istotnie podnosi kortyzol, który w nadmiarze dla zdrowia jest szkodliwy.

Witamina C z kolei ma efekt przeciwny: obniża podwyższony kortyzol wywołany niedoborem snu.

Ponadto, jak zbadano, zwiększone spożycie witaminy C zmniejsza ryzyko bezdechu sennego.

Ten przyrząd każdy powinien mieć w domu - i się badać

Autor: Jacek Orłowski, źródło: dziennik zdrowia

Znalazłem tę informację w pewnej książce dla kardiologów.

I uważam ją za ważną, dlatego przekazuję.

Otóż każda dorosła osoba, po ukończeniu pełnoletności, powinna regularnie mierzyć sobie ciśnienie krwi.

Taka kontrola ciśnienia ma jeden, ważny cel.

A mianowicie wczesne wykrycie nadciśnienia.

Dlaczego to tak ważne?

Z prostego powodu: ponieważ im wcześniej wykryte nadciśnienie, tym łatwiej je cofnąć.

Zwłaszcza że nadciśnienie staje się już pierwszą przyczyną chorób układu sercowo-naczyniowego!

Niszczy wszystko, co "napotka na swej drodze".

Serce, nerki, wątrobę, prostatę, mózgu... wszystko.

Ale posiadanie ciśnieniomierza ma inną też zaletę.

Otóż lepiej zanieść lekarzowi wyniki pomiarów z kilku dni z rzędu robionych w domu, niż gdyby to lekarz dokonał jednorazowego pomiaru podczas Twojej wizyty.

Dlaczego?

Choćby dlatego, że samo przebywanie w gabinecie lekarza podnosi ciśnienie u znacznej części ludzi.

Więc wynik będzie zafałszowany.

A to przecież jeden z ważniejszych wyników, świadczący o tym, jak wygląda Twoje obecne zdrowie.

Także pomyśl o ciśnieniomierzu.

Dla zdrowia oczu, serca, płuc, mózgu, żołądka, nerek, narządów rozrodczych i innych.

Ale uwaga – nie polecam ciśnieniomierzy na nadgarstek.

Są one dokładne, ale nie tak jak tradycyjne.

Tradycyjne, czyli z rękawem zakładanym na ramię.

Taki ja mam i taki polecam mieć.

Co robić, by skóra była piękna i młoda - ważne latem

Autor: Jacek Orłowski, źródło: dziennik zdrowia

W zdrowym ciele — zdrowy duch.

Ale poza zdrowiem, wygląd też się liczy.

Korzysta na tym samopoczucie, a ono z kolei przekłada się na funkcjonowanie organizmu.

Mówi o tym nauka zwana psychoneurologią.

Stąd dziś krótko o tym, co jeść i co robić, aby zadbać o skórę.

Będzie to ważne szczególnie w kontekście lata i nadchodzących upałów powodujących dużą dawkę promieniowania UV.

Bo to właśnie przez nadmiar promieniowania UV i słabą ochronę przed nim od wewnątrz - skóra przedwcześnie się starzeje.

Krok 1: pij regularnie sok z marchwi

Sok z marchwi jest szczególnie dobrym źródłem beta-karotenu.

Jelita robią z niego retinol — aktywną postać witaminy A.

Jej wpływ na skórę (ochronę skóry przez UV) jest ogromny, stąd latem jest to obowiązkowy sok do picia regularnie.

Krok 2: jedz regularnie orzechy włoskie

To jedno z najcenniejszych źródeł wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, te zaś są niezbędne na jędrność i nawilżenie skóry.

Można powiedzieć, że kwasy tłuszczowe z orzechów (nie tylko włoskich) to serce pięknej skóry, gdyż stanowi podstawowy składnik tkanki nabłonkowej.

Krok 3: jadaj owoce i warzywa bogate w przeciwutleniacze

To one chronią skórę od wewnątrz przed wolnymi rodnikami, które postarzają zarówno skórę, jak i cały organizm.

Najlepsze pod tym kątem owoce i warzywa to: czerwona fasola, jagody, żurawina, jeżyny, aronia, maliny, truskawki, wiśnie.

Krok 4: pij zieloną herbatę i stosuj oliwę extra virgin

Zarówno herbata, jak i oliwa, dostarczają cennych polifenoli, dzięki którym korzysta szczególnie nasza skóra.

Z kolei oliwa sama w sobie to jeden z najzdrowszych tłuszczów w diecie, serce diety śródziemnomorskiej.

Krok 5: chroń skórę od wewnątrz poprzez witaminę C

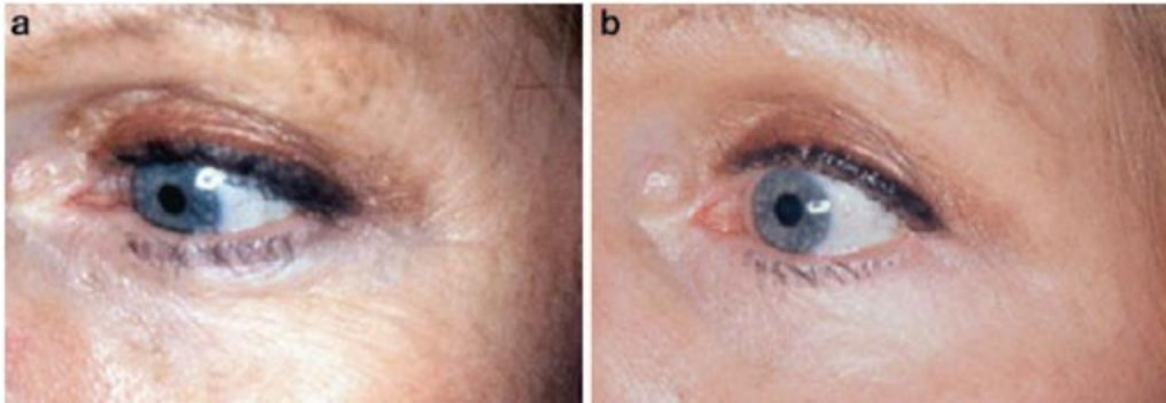
Dr Karen Burke, w Stanach Zjednoczonych uznana dermatolog,

zaleca w okresie letnim zwiększyć spożycie witaminy C, aby chronić skórę od wewnątrz przed niszczycielskim działaniem promieni UV.

Krok 6: rób serum na skórę z witaminą C i E

Oto zdjęcie kobiety w późnych latach czterdziestych, która nakładała na twarz krem z witaminą E i C codziennie przez 4 miesiące.

Znakomita poprawa jakości powoduje, że aż brwi same unoszą się ze zdziwienia:



Jest to zdjęcie z pracy naukowej, a więc o wysokiej wiarygodności.

Jak samemu w domu zrobić odmładzające serum z witaminą C i E?

Wystarczy, że nabędziesz poradnik [Cera niemal bez skazy](#), a jako gratis otrzymasz poradnik "Serum z witaminą C i E domowej roboty – na ochronę skóry i olśniewającą urodę".

Z poradnika dowiesz się, jak zrobić w zaciszu domowym serum na superochronę przed nowotworami skóry (a więc jest ono szczególnie przydatne latem) i radykalne odmłodzenie skóry.

Tak zrobione serum przechowuje się w lodówce, gdyż jest mało trwałe, ale jest to właśnie jego zaletą. Z reguły bowiem im mniej trwałe kosmetyk, tym lepiej działa, stąd takie efekty, jak widzimy na zdjęciu powyżej.

Pij ten domowy izotonik w upalne dni - nawodni Cię

Bardzo dbam o nawodnienie, bo to fundament zdrowia, jak też funkcjonowania mózgu.

A ja pracuję umysłowo, więc to dla mnie sprawa dużej wagi.

Z kolei jeśli przebywamy na dworze, a jest skwar, zbyt niskie spożycie wody zwiększa ryzyko udaru słonecznego.

Zatem, co popijam w upalne dni, aby utrzymać swój organizm w odpowiednim nawodnieniu?

Domowy izotonik na bazie pomarańczy

Aby napój był izotoniczny, czyli szczególnie dobrze nawadniał, potrzebna jest minimalna ilość elektrolity, w tym sól.

Oto przepis na 1 litr izotoniku.

1. Do dzbanka wlej 750 ml wody wysokozmineralizowanej.
2. Dodaj sok wyciśnięty z 1 cytryny.
3. Dodaj 250 ml soku wyciśniętego z pomarańczy.
4. Dodaj 1/4 łyżeczki soli kłodawskiej.
5. Dodaj 2 miarki [Prawdziwej Witaminy C w proszku](#) lub "golej" witaminy C, czyli [kwasu L-askorbinowego](#).
6. Opcjonalnie dodaj imbir lub miętę według uznania i smaku.

Całość wymieszać, aby ta niewielka ilość soli rozpuściła się.

Normalnie nie ma potrzeby dodawać soli do wody, lecz kiedy się mocno pocimy - warto odrobinę jej mieć w tym, co pijemy.

A po co tutaj witamina C?

Z dwóch powodów.

Po pierwsze, dzięki temu, że zamawiasz od naszej polskiej firmy Cell Vita ten suplement, możesz otrzymywać ten dziennik za darmo, jak i inne wartości, pozwala nam się to utrzymać i tworzyć dla Ciebie cenne publikacje o zdrowiu.

Po drugie z kolei, jak już kiedyś pisałem, latem szczególnie nasz organizm potrzebuje więcej witaminy C.

Chroni ona bowiem naszą skórę od wewnątrz przed dużą dawką promieniowania słonecznego.

5 najważniejszych badań - robisz je okresowo?

Autor: Jacek Orłowski, źródło: dziennik zdrowia

Co około pół roku kontroluję 5 parametrów.

Stanowią one obraz mojego zdrowia.

Zachęcam Cię do tego samego - badania te mają potwierdzoną istotność, jeśli chodzi o ocenę stanu zdrowia.

Badanie 1: Ciśnienie krwi. Samo w sobie jest szkodliwe, ale jest także czynnikiem ryzyka wielu innych chorób.

Inaczej mówiąc, gdy mamy nadciśnienie, wzrasta ryzyko licznych innych chorób.

Gdy mamy powyżej 120/80, to powinniśmy się zacząć przejmować i robić coś w kierunku obniżenia ciśnienia.

Ważne: ciśnienie możemy zmierzyć w gabinecie lekarskim, ale ja nie polecam tego robić, bo wystąpi efekt lekarskiego fartucha.

Ścisłej biorąc, u około 1/4 ludzi ciśnienie jest podwyższone, bywa, że znacząco, przez sam fakt, że ciśnienie mierzy lekarz!

A zatem wniosek: ciśnienie najlepiej sobie mierzyć w warunkach domowych, gdy jesteśmy spokojni.

Więcej na ten temat napiszę wkrótce - czytaj regularnie Dziennik Zdrowia, aby nie przegapić.

Badanie 2: Poziom insuliny na czczo. Reguluje ona poziom cukru we krwi. Niestety wielu ludzi ma podniesiony cukier - co oznacza podniesioną insulinę... co oznacza oporność na insulinę... co z kolei oznacza stan przedcukrzycowy.

A stąd już prosta droga do cukrzycy, chorób krążenia, raka czy chorób mózgu, takich jak Alzheimer czy Parkinson.

Takie badanie robi się na czczo, jest bardzo tanie, i najlepiej, gdy wynik wynosi poniżej 5.

Taki wynik świadczy, że nie ma podwyższonego cukru we krwi i że nie mamy problemu z opornością na insulinę.

W niedalekiej przyszłości napiszę o najlepszych sposobach, aby uwrażliwić komórki na insulinę i wyregulować jej poziom.

Przy tej okazji wspomnę już o 1 skutecznym sposobie...

Już nawet w konwencjonalnej medycynie włącza się witaminę C jako terapię uzupełniającą przeciw cukrzycy i wysokiej insulinie.

Cytat z badania:

Dla osób z cukrzycą typu 2, witamina C może być tanią, wygodną i skuteczną terapią uzupełniającą, stosowaną w dodatku do zwykłych terapii przeciwcukrzycowych. Gdy

uczestnicy badania z nadciśnieniem przyjmowali witaminę C, poprawie uległo także ich ciśnienie krwi.

Wskaźnik 3: Poziom witaminy D. Dziś już nie ulega najmniejszej wątpliwości, że działanie witaminy D wykracza poza wpływ na zdrowie układu kostnego.

Naukowcy mówią o plejotropowym działaniu witaminy D - czyli o bardzo szerokim jej wpływie, bo na cały organizm.

Badamy oczywiście poziom 25(OH)D.

Inna nazwa to 25-hydroksywitamina D.

Optymalny poziom to 50-70 ng/mL.

Przy takim poziomie, witamina D ma szeroki wpływ na zdrowie.

Ja osobiście wolę kąpiele słoneczne od kwietnia do września

między godziną 10 a 15, dokładając naświetlanie się w solarium z lampami UV-B.

Taka forma pobudzania syntezy witaminy D jest optymalna. W miesiącach październik-marzec zostaje samo solarium, ponieważ synteza z udziałem słońca praktycznie nie występuje w położeniu geograficznym, w jakim znajduje się Polska.

Wskaźnik 4: Poziom kwasu moczowego. Od kilkunastu lat wiedza naukowa o kwasie moczowym poszerzyła się.

I tak, wiadomo na przykład, że osoby z wysokim ciśnieniem oraz chorobami nerek mają często wysoki poziom tego kwasu.

Przy zbyt wysokim poziomie, kwas moczowy działa jako silny prooksydant i powoduje stany zapalne.

Należy utrzymać poziom między 3 a 5,5 mg/dL.

Wskaźnik 5: Poziom hs-CRP. To jedno z najważniejszych badań zdrowia serca.

Badanie hs CRP pozwala ocenić, czy w organizmie istnieje przewlekły stan zapalny niskiego stopnia.

Zapalenie to najistotniejszy mechanizm patogenezy miażdżycy prowadzącej do chorób sercowo-naczyniowych.

Patologia Robbinsa – cenna książka naukowa – informuje, że miażdżycy zaczyna się od stanu zapalnego.

Nie ma stanu zapalnego, nie ma miażdżycy – kropka.

I badanie hs CRP ocenia, czy jest stan zapalny – zwłaszcza w naczyniach blisko serca.

Jeśli stężenie wynosi:

poniżej 1 mg/L – ryzyko chorób serca jest niskie;

1-3 mg/L – ryzyko jest średnie;

powyżej 3 mg/L – ryzyko jest duże.

Przy ryzyku średnim i dużym należy wprowadzić zmiany w diecie i trybie życia, mające na celu przeciwdziałanie zapaleniu.

W najbliższych wiadomościach będę opisywać sposoby, jak można poprawić opisane tu wskaźniki.

Ksylitol – co się stanie ze zdrowiem, gdy będziesz go spożywać

Autor: Jacek Orłowski, źródło: dziennik zdrowia

Jemy zbyt dużo cukru spożywczego.

To fakt powszechnie znany.

Nic dziwnego, bo jest niemal wszędzie, nawet w kiełbasie.

Ksylitol jest świetną alternatywą.

Dziś zdradzę, dlaczego warto choć trochę mieć go w diecie.

Informacje te pochodzą z drogiej książki pt. "Sweeteners: Pharmacology, Biotechnology and Applications".

Po pierwsze, poprawia zdrowie zębów i dziąseł

Bakterie obecne w ustach nie fermentują ksylitolu.

Oznacza to, że nie może on popsuć zębów.

Ba, ksylitol zmniejsza liczbę bakterii próchnicotwórczych.

A i to nie wszystko - ksylitol podnosi pH w ustach, czyli usuwa największy czynnik dla próchnicy, jakim jest niskie pH.

Bakterie niszczą szkliwo TYLKO w niskim pH, nigdy wysokim.

Ponadto ksylitol zwiększa remineralizację zębów, czyli krótko mówiąc - wzmacnia zęby poprzez wzrost wapnia w nich.

Badania robione w Finlandii wykazały, że osoby spożywające ksylitol miały o 50% mniejsze powstawanie ubytków zębowych.

Po drugie, pomaga utrzymać zdrowy poziom cukru we krwi

Liczne badania wykazały, że osoby spożywające ksylitol mają lepszą tolerancję na glukozę oraz jej metabolizm.

Innymi słowy, organizmowi łatwiej jest utrzymać prawidłowy poziom cukru we krwi.

Jest to o tyle ważne, że chronicznie podwyższony cukier jest bardzo szkodliwym stanem dla zdrowia.

Mechanizm jest taki, że ksylitol działa jako inhibitor dla enzymu alfa-glukozydazy, co pomaga uniknąć silnych i szkodliwych wzrostów glukozy we krwi po posiłku węglowodanowym.

Dlatego też w suplemencie Prawdziwa Witamina C słodzikiem jest właśnie nasz niezwykle ksylitol.

Zwykle producenci nie słodzą swoich suplementów ksylitolem, bo jest to jeden z najdroższych zdrowych słodzików. Bardzo mocno podnosi koszty produkcji.

Po trzecie, ksylitol poprawia profil lipidowy we krwi

Wiele osób ma taki problem:

zbyt wysoką frakcję LDL w stosunku do HDL,

zbyt wysokie trójglicerydy.

A parametry takie zwiększają ryzyko:

cukrzycy typu 2,

otyłości,

zespołu metabolicznego.

Badania pokazują, że parametry te można odwrócić przez regularne spożywanie ksylitolu.

Ksylitol potrafi obniżyć poziom nieestryfikowanych kwasów tłuszczowych oraz wolnych kwasów tłuszczowych we krwi.

Jest to ważne, bo zbyt wysoki ich poziom przyczynia się do rozwoju insulinooporności.

Po czwarte, pomaga zrzucić na wadze

Dlatego, że:

zastępując cukier ksylitolem - jemy mniej kalorii;

ksylitol bardziej syci niż zwykły cukier;

naturalnie zmniejsza uczucie łaknienia.

Przez to, że ksylitol ma niski indeks glikemiczny, powoduje, iż organizm zużywa więcej tłuszczu na potrzeby energetyczne, co zaś oznacza większe spalanie tego tłuszczu.

Inne korzyści z ksylitolu

A) Korzystnie wpływa na metabolizm kości, wzmacniając je.

- B) Zmniejsza ryzyko infekcji uszu i górnych dróg oddechowych.
- C) Zmniejsza ryzyko zapalenia zatok.
- D) Poprawia produkcję kolagenu.
- E) Zmniejsza ryzyko kandydozy.
- F) Zwiększa liczbę korzystnych bakterii w jelitach, co oznacza, że działa jako prebiotyki.

Napój przeciwzapalny własnej roboty - na wiele schorzeń

Autor: Jacek Orłowski, źródło: dziennik zdrowia

U wielu ludzi występuje przewlekły stan zapalny. Jest to jedna z głównych przyczyn setek schorzeń. Od mniej poważnych dolegliwości po ciężkie choroby. Dlatego wszystko, co pomaga usunąć przewlekły stan zapalny, ma działanie lecznicze, wspierające zdrowie. Walczyć z przewlekłym zapaleniem można na wiele sposobów. Jednym z ciekawszych sposobów na stany zapalne jest koktajl z produktów o największym potencjale przeciwzapalnym.

Jak zrobić superkoktajl

Składniki główne:

jagody (na przykład borówka czarna, malina, jeżyna)
kilka orzechów włoskich
kawałek awokado (aby witaminy lepiej się wchłaniały)
garść czarnego winogrona
garść wiśni
pół banana
niewielki ząbek imbiru

Witamina C w formie kompleksu (proszku)

Wrzucamy wszystko do blendera i miksujemy przez 30 sekund.

Taki koktajl stanowi wartościowy posiłek.

Mamy białko, mamy tłuszcze, mamy węglowodany, mamy witaminy, mamy bioflawonoidy, mamy kwasy omega-3 i 6...

Po prostu doskonale.

Jeśli chodzi o witaminę C, to ważne, aby była w formie kompleksu, bo wówczas dostarczamy rutynę, ważną hesperydynę (witaminę P2), a także dodatkową porcję prozdrowotnych bioflawonoidów z cytrusów, z dzikiej róży i aceroli.

Co jeszcze możesz zrobić, aby zwalczyć stan zapalny organizmu?

1. Jedz możliwie jak najmniej cukru. To główny zapalnik - źródło stanów zapalnych.

2. Rób okresowo deficyt kaloryczny. Chodzi, aby dawać odetchnąć organizmowi od nadmiaru kalorii. Na przykład w piątek i niedzielę pomijamy jeden posiłek.

3. Regularnie jedz orzechy. Są bezpiecznym i bogatym źródłem tak zwanych NNKT - niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych.

A one zaś są kluczowe, by ugasić stany zapalne.

4. Jedz więcej produktów fermentowanych. Kefir, maślanka, kapusta kiszona, warzywa fermentowane, natto, zupa miso, probiotyczne sery żółte i inne. Wspierają mikroflorę jelit, a ta jest ważna, aby obniżyć stany zapalne.

5. Bądź aktywny fizycznie. Umiarkowany wysiłek reguluje poziom hormonów stresu, tym samym obniża stany zapalne.

6. Utrzymaj witaminę D na poziomie ≥ 30 ng/mL. Pełni ona ogrom funkcji, a jedną z nich jest redukcja stanów zapalnych. Poziom ≥ 30 ng/mL jest minimalny, jaki w tym celu należy utrzymać.

7. Miej maksymalnie urozmaiconą dietę. Zważywszy że istnieje przynajmniej 95 różnych warzyw, 215 różnych owoców, 108 różnych przypraw, 30 różnych warzyw strączkowych i 11 różnych orzechów, i

że wszystkie te produkty zawierają kilka tysięcy różnych składników odżywczych, to bardzo urozmaicona dieta daje możliwość regulacji licznych genów w sposób bezpieczny, tani i całkowicie naturalny, przeciwdziałając tym samym przewlekłemu zapaleniu.

8. Pij zieloną herbatę. Związki z zielonej herbaty blokują prostaglandynę E2, która jest przyczyną zapalenia stawów.

Dieta serca - 5 produktów, których potrzebuje serce

Autor: Jacek Orłowski, źródło: dziennik zdrowia

Uszkodzona wątroba może się zregenerować.

Uszkodzone jelita mogą się zregenerować.

Praktycznie całe nasze ciało ma taką zdolność do odnowy tkanek.

Inaczej sytuacja wygląda z sercem.

Jego regeneracja jest praktycznie niemożliwa.

Jeśli je zaniedbamy, skutki będziemy ponosić już zawsze.

I dlatego właśnie - jeśli o coś warto dbać - to o serce.

Według badań naukowych, zdrowie serca najbardziej zależy od tego, co kładziemy na talerz.

Oto, jakie produkty warto jeść dla zdrowia serca.

1. Zielone warzywa liściaste. Szpinak, jarmuż, kapusta - w mojej kuchni zagościły na dobre. Znakomita wiadomość: powyższe produkty są niezwykle bogate w witaminę K1. A jak wiemy z wielu już niezależnych badań, organizm sam produkuje witaminę K2, jeśli zapewnimy mu witaminę K1!

Witamina K2 wspiera zdrowie tętnic i zapewnia dobre krzepnięcie krwi, a tym samym prawidłowe krążenie.

Badania nawet wprost pokazują: im ludzie więcej jedzą zielonych warzyw liściastych, tym mniej chorują na serce.

2. Jagody. Truskawki, jagody, jeżyny, maliny. Te i inne owoce są napakowane składnikami kluczowymi dla zdrowia serca.

Na przykład, jedząc jagody, dostarczasz antocyjanów - jednych z najlepszych przeciwutleniaczy dla układu krążenia.

3. Prawdziwa Witamina C. Im większy poziom witaminy C we krwi, tym mniejsze ryzyko chorób serca - takie powiązanie wykazano już w wielu badaniach naukowych.

Jak to się dzieje? Na wiele sposobów...

Jednym z nich jest to, że witamina C chroni frakcję LDL cholesterolu przed utlenianiem.

Wiemy, że cholesterol całkowity nie ma negatywnego wpływu na zdrowie serca.

Ale... cholesterol utleniony - to zło wcielone.

Nazywa się wtedy oksy-LDL i prowadzi do blaszki miażdżycowej.

Co więcej - witamina C chroni przed przyklejaniem się monocytów do komórek śródbłonka wyściełających naczynia krwionośne!

A takie przyklejanie się to pierwszy krok w powstawaniu miażdżycy -

o czym można przeczytać w wielu książkach o patologii - nauce o powstawaniu chorób.

Najlepszą jednak formą witaminy C jest kompleks - czyli połączenie kwasu L-askorbinowego z rutyną, hesperydyną (witamina P2), bioflawonoidami cytrusowymi, dziką różą i acerolą.

Taki kompleks stanowi witamina C.

Zachęcam do zapoznania się.

4. Awokado. Awokado jest doskonałym źródłem zdrowych dla serca jednonienasyconych tłuszczów.

Te zaś powiązane z niższym ryzykiem chorób serca. Na przykład, u osób jedzących awokado, poprawia się stosunek LDL do HDL.

Jak wiemy, cholesterol całkowity ma niewielkie znaczenie, ale już duże znaczenie ma stosunek frakcji LDL do HDL.

Poza tym awokado jest bardzo bogate w potas, składnik szczególnie potrzebny sercu.

5. Orzechy włoskie. Dla mnie orzechy włoskie to superżywność...

Są doskonałym źródłem błonnika i mikroelementów - takich jak magnez, miedź i mangan.

Badania pokazują, że włączenie kilku porcji orzechów włoskich do diety może pomóc w ochronie przed chorobami serca.

Przede wszystkim jednak, orzechy to jedno z ostatnich dobrych źródeł pierwotnych kwasów omega-3 i omega-6.

Mowa o NNKT: niezbędnych nienasyconych kwasach tłuszczowych.

Jak sama nazwa wskazuje, są one niezbędne, bo organizm sam ich nie potrafi wytworzyć.

Orzechy włoskie to obecnie najlepsze źródło takich kwasów.

NNKT są niezwykle ważne dla układu krążenia, a więc i zdrowia serca. Zjadamy.

Sztuka przetrwania gorąca - przygotuj się już teraz

Autor: Jacek Orłowski, źródło: dziennik zdrowia

Ostatnie dni pokazały, że idzie upragnione lato.

Z pewnością słońce nie jest jeszcze rozgrzane na całego, ale odczuwamy już jego promienie.

Na tę okazję podsyłam, o czym trzeba pamiętać.

1. Gdy jest gorąco, zapotrzebowanie na wodę rośnie o około 0,5 litra, więc należy pić więcej wody niż zwykle.

2. Gdy jest gorąco, wzrasta zapotrzebowanie na sód, potas, magnez i wapń. Dlatego warto jeść więcej owoców i warzyw, które są dobrymi źródłami tych składników. Warzywa i owoce to w 80% i więcej woda, więc szczególnie w upały warto jeść ich więcej.

3. Jeśli dużo czasu spędzasz poza domem, to rzecz jasna trudno będzie zjeść w tym czasie warzywa. Idealnym wtedy produktem

jest... SOK POMIDOROWY. Tak, sok z pomidorów w kartonie!

Jest on dobrym źródłem potasu, a tego pierwiastka na co dzień większość ludzi ma poważny niedobór.

Potas zaś jest wybitnie ważny w utrzymaniu nawodnienia.

Jedna szklanka soku pomidorowego pokrywa zapotrzebowanie na potas aż w 25%. To dużo.

4. Oprócz soku pomidorowego, sprawdzą się koktajle. W ciepłe dni mamy mniejszą chęć na jedzenie niż w chłodne, nie znaczy to jednak, że spada zapotrzebowanie na składniki odżywcze.

Wówczas sprawdzają się koktajle. Są lżejsze do strawienia, bo wstępnie (mechanicznie) rozdrobnione.

5. Im cieplej i im więcej mamy wysiłku fizycznego, tym więcej tracimy witaminy C, więc i tym większe zapotrzebowanie.

A że organizm nie gromadzi witaminy C, ani sam jej nie potrafi wyprodukować, to szczególnie ważne jest jej uzupełnianie.

Tych warzyw i owoców nie obieraj ze skórki

Autor: Jacek Orłowski, źródło: dziennik zdrowia

Większość z nas warzywa i owoce woli obrać ze skórki.

Jednak lepiej tego nie robić.

Skórki są bowiem zwykle bardziej odżywcze.

Dlaczego?

W celu ochrony wnętrza owocu i warzywa.

W skórkach jest więcej witaminy C niż w środku, bo witamina ta chroni przez promieniowaniem słońca.

Oprócz witaminy C, skórki zawierają więcej błonnika i składników mineralnych.

A także wiele związków fitochemicznych o zbawiennym wpływie na organizm i zdrowie.

Produktów, których skórki mają najwięcej takich substancji – lepiej nie obierać. Oto lista...

1 – JABŁKA. Bogata w witaminy i minerały, ale też w tak zwany kwas ursolowy, bardzo cenny związek!

2 – ZIEMNIAKI. Obieranie usuwa 20% cennych wartości odżywczych.

3 – MARCHEW. Najwięcej przeciwutleniaczy z marchwi jest tuż pod skórką lub w skórce. Lepiej nie obierać.

4 – OGÓREK. Mówi się, że zdrowy. Ale środek, czyli sam miąższ, wcale nie jest zbyt odżywczy! Skarbnica odżywcza znajduje się w skórce właśnie.

5 – BATATY. Skoro ziemniaki są na liście, to siłą rzeczy są też i bataty, słodcy bracia ziemniaków.

6 – POMIDORY. Mój tata lubi parzyć i zdejmować skórkę.

7 – ORZECHY WŁOSKIE. Mają charakterystyczną skórkę, która w smaku jest cierpka, przez co wiele osób ją usuwa.

Tylko że 90% przeciwutleniaczy dostarczany przez orzechy włoskie znajduje się właśnie w ten skórce.

Dlatego obierając go ze skórki przed spożyciem wyrzucasz 90% przeciwutleniaczy do kosza.

Oczywiście grunt to dobrze umyć te produkty.

Tyle się mówi, że dziś jedzenie ma mało składników.

Tak, skoro wyrzucamy skórki. Wystarczy dobrze umyć, zamiast obierać, i już nasza dieta staje się znacznie zdrowsza.

Mówią o znacznym poprawieniu zdrowia...

Można doświadczyć nieprawdopodobnej poprawy zdrowia, gdy wyrówna się tzw. Cichą epidemię: niedobór witaminy B12.

Twoje oczy – 4 metody, jak o nie zadbać i NIE stracić wzroku

Autor: Jacek Orłowski, źródło: dziennik zdrowia

Kieruję tę wiadomość zwłaszcza do osób po 40. roku życia. Występuje u nich dużo większe ryzyko chorób oczu. Przede wszystkim zaćmy - głównej przyczyny utraty wzroku. Soczewka oka mętnieje i stopniowo traci się wzrok. Ostrość widzenia po prostu zanika, aż do zupełnej utraty. Zatem ponownie - zaćma to przyczyna nr 1 ślepoty na świecie. A że problem jest bardzo częsty, to przedstawiam

4 metody, jak się chronić

Przejrzałem najnowszą i cenioną literaturę naukową.

Oto 4 najczęściej opisywane metody dbania o oczy i zmniejszania ryzyka zaćmy oraz innych chorób oczu.

Metoda 1. Noś okulary lub soczewki z filtrem UV, jeśli regularnie przebywasz na słońcu. Dzięki temu unikniesz fotouszkodzeń.

Metoda 2. Odstaw mleko. "Zachorowalność na zaćmę - podaje najnowsze wydanie «Biochemii» Stryera - występuje zwłaszcza u osób, które spożywają znaczne ilości mleka". Lepsze są produkty na jego bazie: masło, sery, śmietana, maślanka i wiele innych. W skrócie chodzi o to, że z wiekiem w soczewce oka spada do zera aktywność enzymu G-1-PUT.

U osób młodych, enzym jest aktywny i rozkłada galaktozę (biorącą się z laktozy z mleka) do glukozy.

Z wiekiem jednak jego aktywność spada do zera i nie następuje już rozkład tejże galaktozy. Wówczas galaktoza gromadzi się w oku, co daje początek zaćmie.

"Usunięcie z diety mleka - podaje ceniony podręcznik «Podstawy biochemii» - zapobiega rozwojowi zaćmy i odwraca ją".

Jest to bardzo cenna i wiarygodna informacja. Polecam ją sobie wziąć do serca i wdrożyć w życie.

Metoda 3. Spożywaj od czasu do czasu szpinak, który jest dobrym źródłem luteiny i zeaksantyny.

Metoda 4. Uzupełnij dietę witaminą C.

Teraz 3 uwagi do tej metody dbania o oczy:

a) aby w oku zwiększyć poziom witaminy C, trzeba dziennie przyjmować jej 1 gram;

b) witamina C musi być odpowiednio długo utrzymywana w organizmie – i tę właściwość ma, gdy jest przyjmowana jako kompleks, a nie jako goły kwas L-askorbinowy i o tym w trzecim podpunkcie...

c) witamina C musi być spożyta jako kompleks, czyli razem z rutyną, bioflawonoidami, hesperydyną i innymi składnikami.

Przyjmowana jako kompleks, czyli taka, jaka występuje w naturze, ma znacznie większą biologiczną moc.

I wówczas absolutnie nie trzeba jej więcej niż 1 gram dziennie.

Nowe badanie! Odkryto genialny sposób na poprawę zdrowia

Autor: Jacek Orłowski, źródło: dziennik zdrowia

Właśnie przeglądałem najnowsze badania z cenionych pism.

To, co przed chwilą znalazłem, jest godne poklasku.

Okazuje się, że można połączyć 2 proste czynności, aby wielce pozytywnie wpłynąć na zdrowie.

Jesteś ciekaw, drogi Czytelniku, jakie to czynności?

Nie trzymam w niepewności...

Poważny problem zdrowotny, który łatwo rozwiązać

Zespół metaboliczny.

Dotyczy on naprawdę dużej części ludzi na świecie.

Pod płaszczem tego pojęcia, skrywa się dużo najgroźniejszych czynników ryzyka zawału serca i udaru mózgu.

Krótko mówiąc, jeśli mamy zespół metaboliczny, oznacza to, że mamy mocno zwiększone ryzyko chorób układu krążenia.

Ale nie tylko, mamy także zwiększone ryzyko cukrzycy i całej masy innych poważnych chorób przewlekłych.

Okazuje się jednak, że... ten poważny problem łatwo rozwiązać.

18 maja 2019 w piśmie "Clinical Nutrition Experimental" ukazało się badanie, w którym opisano najlepszy sposób na opisywany tu zespół metaboliczny.

Co ważne, badanie było z podwójnie ślepą próbą, randomizowane i kontrolowane placebo. A więc najwyższy standard badań.

Oto wnioski.

1. Codzienna suplementacja witaminą C przez 12 tygodni (bo tyle trwało badanie) znacznie zmniejszyła wskaźnik masy ciała - czyli witamina C pomogła schudnąć. Zażywano 500 mg witaminy C.

2. Ale kiedy do suplementacji 500 mg witaminy C dodano jeszcze aktywność fizyczną w ilości 30 minut dziennie... rezultaty zdziwiły samych naukowców!

Istotnie uregulowało się ciśnienie krwi.

Znacznie spadł poziom trójglicerydów.

Wyrównał się stosunek frakcji HDL do LDL.

Osoby spaliły jeszcze więcej tkanki tłuszczowej.

Obniżył się poziom cukru na czczo.

Zmniejszyła się otyłość brzuszna.

Tak, drogi Czytelniku...

Wystarczy:

30 minut aktywności fizycznej dziennie i co najmniej 500 mg witaminy C w formie kompleksu

aby znacznie, znacznie poprawić swoje zdrowie.

Jest to udowodnione ponad wszelką wątpliwość.

Znając te informacje, wiesz, jak skutecznie o siebie zadbać.

Jeśli chodzi o witaminę C, to forma kompleksu jest znacznie, ale to znacznie lepsza:

pod względem działania biologicznego pod względem wchłaniania

pod względem retencji w organizmie a także pod względem trwałości witaminy C, bo

pamiętajmy, że ta witamina jest jedną z najbardziej niestabilnych.

Ćwiczenia w domu - na krążenie i wzrost odporności

Autor: Jacek Orłowski, źródło: dziennik zdrowia

Bezruch osłabia cały organizm. Dlatego warto utrzymać aktywność fizyczną nawet w domu. oraz wskazane jest pozostawać jak najdłużej w domu.

Ale... może się to zacząć odbijać na zdrowiu - osłabiać je.

Dlatego, że zmniejsza się ilość ruchu, jaką mamy.

W związku z tym pomyślałem, że muszę napisać o aktywności fizycznej... w warunkach domowych.

Ruch to jeden z filarów zdrowego stylu życia.

Poprawia zdrowie układu krążenia, reguluje ciśnienie krwi, pomaga kontrolować stężenie cukru, a dzięki tak szerokiemu działaniu, stanowi ochronę przed wieloma chorobami.

Przez fakt, że wspiera krążenie, działa korzystnie na układ odpornościowy.

Dobre krążenie pozwala komórkom i związkom odpornościowym przenosić się znacznie skuteczniej i pozwalać im wykonać swoją pracę w szybszym tempie.

Co powinien dawać plan ćwiczeń?

Na podstawie pracy Matsudo z r. 1992, Singha z r. 2002, Mcardle i innych z r. 2003 oraz Normana z r. 2010, plan ćwiczeń powinien:

- a) poprawiać wydolność krążeniową;
- b) poprawiać gibkość, równowagę i koordynację;
- c) poprawiać siłę mięśni i wytrzymałość;
- d) poprawiać wagę i zachęcać do zdrowego odżywiania się;
- e) poprawiać samoocenę i wyobrażenie o sobie;
- f) poprawiać psychiczne samopoczucie.

Ale uwaga - aby wysiłek fizyczny nie działał na niekorzyść naszej odporności, plan musi uwzględniać te wytyczne...

1. Należy unikać szybkich i nagłych ruchów.
2. Intensywność ćwiczeń musi być niska lub umiarkowana.
3. Jeśli występuje ból, ćwiczeń nie należy wykonywać.
4. Nigdy nie należy dopuścić do wyczerpania organizmu.
5. Należy unikać nagłych ruchów w okolicy szyi.
6. Należy unikać robienia ćwiczeń w maksymalnym zakresie ruchu.

CZAS TRWANIA. Każda sesja ćwiczeniowa musi trwać od 40 minut do 60 minut, nie dłużej. Dla osób młodych może trwać dłużej, ale w podeszłym wieku specjaliści nie zalecają dłuższych sesji niż godzinne.

STRUKTURA. Pierwsza faza: rozgrzewka, która ma za zadanie rozruszać stawy i ogólnie cały organizm. W tej fazie delikatnie, stopniowo zwiększa się tętno i przepływ krwi w ciele.

Druga faza:

nauka lub wykonywanie ćwiczeń. Nauka, jeśli plan ćwiczeń osoba robi po raz pierwszy.

Wykonywanie, jeśli osoba powtarza plan któryś raz. Trzecia faza: powrót do stanu spoczynku.

INTENSYWNOŚĆ. W przypadku osób w średnim wieku i wyżej, intensywność musi być niska lub umiarkowana, więc ćwiczenia powinny powodować tętno na poziomie 60-70% tętna maksymalnego.

CIEKAWOSTKI

Oczy masz po mamie, a wzrost po tacie”. Co jeszcze dziedziczymy po rodzicach?

Autor: Aleksandra Sykulska, źródło: Niepełnosprawni.pl

Podstawowe cechy wyglądu, takie jak kolor oczu, włosów czy kształt twarzy, są wynikiem kombinacji genów naszych rodziców. Wzrost również jest silnie zdeterminowany przez czynniki genetyczne, choć nie można pominąć roli czynników zewnętrznych, takich jak odżywianie i styl życia.

Genetyka wpływa nie tylko na nasz wygląd, ale też na zdrowie, w tym predyspozycje do chorób, również tych rzadkich. Około 80% chorób rzadkich jest dziedzicznych, tzn. uwarunkowanych genetycznie, co oznacza, że geny mogą przenosić ryzyko tych schorzeń międzypokoleniowo.

Kiedy ktoś mówi, że przypominamy swoich rodziców, zazwyczaj skupiamy się na cechach zewnętrznych, takich jak kolor oczu, kształt nosa czy wzrost. Jednak dziedziczymy znacznie więcej niż tylko wygląd. Nasze geny wpływają na różne aspekty życia, od cech behawioralnych, przez umiejętności, aż po zdrowie.

- Warto zrozumieć, że dziedziczność to zespół procesów, dzięki którym potomstwo przejmuje cechy organizmów rodzicielskich. Jest to podstawowa właściwość organizmów, gdzie cechy te są uwarunkowane genetycznie i mogą być modyfikowane przez czynniki środowiskowe. Zrozumienie mechanizmów dziedziczenia i ich wpływu na nasze zdrowie może pomóc w lepszym monitorowaniu i zarządzaniu ryzykiem zdrowotnym — tłumaczy dr hab. n. med. Patryk Lipiński, specjalista z Fundacji Saventic, która bezpłatnie pomaga w diagnostyce chorób rzadkich.

Poniżej przedstawiamy przykłady tego, co rodzice mogą przekazywać swoim dzieciom w genach.

Inteligencja, a nawet mikrobiom jelitowy

Jednym z przykładów są cechy behawioralne i umiejętności. Badania nad bliźniętami jednozygotycznymi wykazały, że inteligencja, temperament, a nawet skłonności do pewnych zachowań, mają silny komponent genetyczny. To dlatego możesz dzielić z rodzicami nie tylko wygląd, ale także zdolności do nauki, talent muzyczny czy sportowy[1].

Interesującym aspektem dziedziczenia jest także mikrobiom jelitowy. Nasza flora bakteryjna jelit, która odgrywa kluczową rolę w trawieniu i ogólnym zdrowiu, w pewnym stopniu również może być dziedziczona. Skład mikrobiomu jelitowego dzieci często odzwierciedla skład mikrobiomu ich rodziców, co może mieć wpływ na ich zdrowie i samopoczucie[2].

Warto również wspomnieć o dziedziczeniu epigenetycznym (mechanizm dziedziczenia międzypokoleniowego). To mechanizmy, które wpływają na aktywność genów bez zmiany ich sekwencji. Czynniki środowiskowe, takie jak stres, dieta czy ekspozycja na toksyny, mogą powodować zmiany epigenetyczne, które są przekazywane z pokolenia na pokolenie. Na

przykład, niedożywienie matki w czasie ciąży może prowadzić do zwiększonego ryzyka wystąpienia chorób metabolicznych u jej potomstwa[3].

Badania pokazują też, że zmiany epigenetyczne mogą być dziedziczone przez wiele pokoleń, wpływając na zdrowie i rozwój przyszłych generacji[4].

Po rodzicach możemy odziedziczyć także choroby. Wśród schorzeń, na które wpływ ma genetyka wymienia się m.in. cukrzycę typu 1, nadciśnienie, chorobę wieńcową, czy chorobę Alzheimera. Dziedziczenie tych powszechnych chorób pokazuje, jak genetyka wpływa na nasze zdrowie i jak ważne jest monitorowanie historii zdrowotnej rodziny w celu oceny ryzyka i podejmowania działań zapobiegawczych.

Nawet 80% chorób rzadkich jest dziedzicznych

Choroby rzadkie w większości mają charakter dziedziczny i najczęściej objawiają się już w dzieciństwie. Przykładami takich chorób z grupy wrodzonych chorób metabolicznych są m.in. choroba Gauchera, mukopolisacharydozy lub deficyt kwaśnej lipazy lizosomalnej.

- Większość chorób rzadkich stanowią choroby uwarunkowane genetycznie. Diagnostyka tych schorzeń jest trudna ze względu m.in. na heterogenność obrazu klinicznego, ale także ich rzadkość, co przekłada się na mniejszą świadomość zarówno wśród społeczeństwa, jak lekarzy. Niezwykle ważne jest wczesne rozpoznawanie tych chorób, aby móc zapewnić pacjentowi najbardziej optymalne możliwości terapeutyczne — dodaje dr hab. n. med. Patryk Lipiński z Fundacji Saventic.

Przykłady chorób rzadkich z grupy wrodzonych chorób metabolicznych (ang. inherited metabolic diseases):

Choroba Gauchera jest uwarunkowanym genetycznie zaburzeniem metabolizmu sfingolipidów, spowodowanym niedoborem/brakiem aktywności enzymu β -glukocerebrozydazy. Niedobór tego enzymu prowadzi do gromadzenia się substratu reakcji - glukocerebrozydu – stanowiącego składnik błon komórkowych, w różnych narządach ciała, zwłaszcza wątrobie, śledzionie i kościach.

Objawy choroby mogą obejmować powiększenie wątroby i śledziony, bóle kostne i osteopenię/osteoporozę, a także zaburzenia hematologiczne – małopłytkowość i rzadziej niedokrwistość. Typ 3 choroby Gauchera (GD3) charakteryzuje się wystąpieniem pierwszych objawów trzewnych i neurologicznych w okresie dziecięcym, zwykle przed 2. rokiem życia, natomiast objawy neurologiczne mogą niekiedy pojawiać się później. Początkowo zajęcie ośrodkowego układu nerwowego przejawia się w postaci nieprawidłowych horyzontalnych ruchów gałek ocznych, tzw. ruchów sakkadowanych (urywanych). W miarę postępu choroby może dochodzić do pojawienia się szerokiego wachlarza objawów neurologicznych: drżeń, mioklonii, padaczki mioklonicznej, dyzartrii, zaburzeń koordynacji mięśniowej, ataksji.

Mukopolisacharydozy (MPS) to grupa rzadkich chorób genetycznych z grupy lizosomalnych chorób spichrzeniowych (podobnie jak choroba Gauchera), spowodowanych niedoborem aktywności enzymów katabolizujących (rozkładających) glikozaminoglikany (GAG), określane również jako mukopolisacharydy.

Zespół Huntera (MPS II) jest najczęstszą mukopolisacharydozą i występuje z częstością 1:140 000 do 1:156 000 żywych urodzeń. Pierwszym objawem mogącym sugerować MPS są

przepukliny brzuszne oraz pachwinowe w 1 lub 2 roku życia. Odmienny fenotyp można zauważyć już w drugim-trzecim roku życia dziecka. Charakteryzuje się powiększonym obwodem głowy, pogrubiałymi rysami twarzy, przykurczami w stawach – nie dotyczy MPS IV – zwłaszcza barkowych i biodrowych. Upośledzenie rozwoju umysłowego w postaciach z zajęciem ośrodkowego układu nerwowego może być zauważalne w wieku 3-4 lat. Pierwszym sygnałem może być nadpobudliwość psychoruchowa związana z deficytem uwagi.

Niedobór/brak aktywności enzymu kwaśnej lipazy lizosomalnej (ang. lysosomal acid lipase, LAL) jest genetycznie uwarunkowanym zaburzeniem metabolicznym definiowanym jako choroba ultra-rzadka. Niedobór/brak aktywności enzymu powoduje gromadzenie (spichrzanie) estrów cholesterolu i trójglicerydów w wątrobie, śledzionie i innych narządach. Postać o wczesnym początku, określana eponimem – choroba Wolmana – ma wybitnie niepomysłny przebieg kończący się zgonem pacjenta do 6. miesiąca życia. Objawy postaci późnej obejmują powiększenie wątroby i śledziony, zaburzenia gospodarki lipidowej (dyslipidemię), prowadząc w naturalnym przebiegu do włóknienia wątroby.

Dziedziczenie to proces, który kształtuje nasze cechy fizyczne, a także może wpływać na nasze zdrowie. Zgłębienie tematu genetyki pomaga nam lepiej zrozumieć, dlaczego jesteśmy tacy, jacy jesteśmy, i jakie ryzyka zdrowotne mogą nas dotyczyć oraz które z nich przekazujemy dzieciom.

Podziemny skarb historii - rynek krakowski, jakiego nie znamy

Autor: Emilia Ciesielska, źródło: „Sześciopunkt”

Kraków to piękne polskie miasto o bogatej historii, której pamiętki możemy podziwiać niemal na każdym kroku w postaci cennych zabytków architektury i sztuki. Nie wiem jak Wam, ale mnie osobiście, gdy słyszę słowo „Kraków”, w pierwszej kolejności przychodzi na myśl Wawel - dawna siedziba polskich królów - oraz krakowski rynek i to rynkowi właśnie chciałabym poświęcić nieco uwagi.

Każdy, kto był w Krakowie, ten wie, a kto nie był, ten na pewno słyszał, że na Rynku Głównym znajduje się budynek Sukiennic oraz bazylika Mariacka z zabytkowym piętnastowiecznym ołtarzem Wita Stwosza. Rzeczywiście, spacerując po rynku, można podziwiać te perły zabytkowej architektury oraz zwiedzić kościół, by obejrzeć znajdujące się w jego wnętrzu dzieła sztuki, ale także posłuchać hejnału wygrywanego co godzinę z Mariackiej wieży, zajrzeć do licznych stoisk w Sukiennicach, przejechać się dorożką i w ogóle poczuć niepowtarzalną atmosferę tego miejsca. Mało kto jednak wie, że równie wiele ciekawych rzeczy do zobaczenia kryje się... pod stopami. Sama dotąd nie zdawałam sobie z tego sprawy. Niedawno miałam jednak okazję być w Krakowie, a dzięki informacjom przekazanych przez znajomych poznałam pewne niezwykle miejsce, którego istnienia trudno się domyślić, jeśli się o nim nie wie.

Rynek Podziemny to jeden z oddziałów Muzeum Krakowa, usytuowany kilka metrów pod płytą Rynku Głównego, a dokładniej pod wschodnią jego częścią, pomiędzy kościołem Mariackim a Sukiennicami. Otwarty został stosunkowo niedawno, bo w 2010 roku. Jego powstanie poprzedziły badania archeologiczne, które rozpoczęto w 2005 roku w związku z wymianą nawierzchni rynku. Przyniosły one wiele nowych odkryć pozwalających poszerzyć wiedzę o przeszłości Krakowa, a także odnaleziono liczne zabytkowe eksponaty, które możemy dziś podziwiać, zwiedzając podziemne muzeum. Zajmuje ono powierzchnię ponad 6000 m² i gromadzi ponad 700 różnego rodzaju przedmiotów znalezionych w trakcie badań, a oprócz tego wiele cyfrowych rekonstrukcji zabytków, filmy i inne multimedia, które pozwalają lepiej poznać historię miasta oraz poczuć jego dawną atmosferę.

Do muzeum wchodzi się przez Sukiennice od strony kościoła Mariackiego. Wystarczy zejść po kilkudziesięciu schodach lub zjechać windą, by odbyć prawdziwą podróż w czasie. Poziom rynku krakowskiego znacznie podniósł się na przestrzeni wieków, co sprawia, że zstępując tych kilka metrów niżej, de facto przeniesiemy się dobrych kilkaset lat wstecz. Dowodem na to są zachowane fragmenty murów i bruków, odsłonięte podczas wykopalisk. W czasie zwiedzania natrafimy np. na zachowane fragmenty średniowiecznych traktów (najstarszy z nich pochodzi z XI wieku), ponad którymi będziemy przechodzić po szklanych kładkach. Można też obejrzeć fundamenty Sukiennic, przekroje przez ziemne nawarstwienia, ukazujące jak zmieniał się krakowski rynek oraz zgliszcza tzw. osady otwartej, która istniała tu przed jego wytyczeniem. Wrażenie przeniesienia się w czasie potęgują jeszcze wyświetlane multimedia, ukazujące dawny Kraków - a więc średniowieczny rynek, kramy, rekonstrukcje budynków, warsztatów rzemieślniczych, szlaków handlowych itp. Dodatkowym walorem - istotnym szczególnie dla nas, niewidomych - są dźwięki odtwarzane w tle, które pozwalają jeszcze bardziej oderwać się od rzeczywistości. W miejscu poświęconym rynkowi możemy więc usłyszeć gwar targowiska i kłótnie przekupek; tam, gdzie opisane i ukazane są szlaki handlowe, usłyszymy odgłosy lasu, tętent koni i dźwięki jadącego wozu; w pobliżu rekonstrukcji warsztatu kowalskiego odtwarzane są dźwięki młota uderzającego o kowadło i płonącego ognia. Przygotowano też dodatkowe atrakcje. W pewnym miejscu na naszej drodze pojawia się... woda. Oczywiście, jest to obraz z rzutnika, któremu towarzyszy odtwarzany dźwięk spadającej wody. Nie byłoby w tym może nic szczególnego - ot taki sobie widoczek dla urozmaicenia - w chwili jednak, gdy postawimy stopę w miejscu, gdzie „rzucany” jest obraz wody, usłyszymy jednocześnie chlapnięcie, jakbyśmy rzeczywiście robili krok w wodzie.

Stała ekspozycja muzeum rozciąga się na przestrzeni ok. 3400 m² i zatytułowana jest „Śladem europejskiej tożsamości Krakowa”. Ukazuje ona nie tylko przeszłość samego miasta, ale także jego znaczenie w średniowiecznej Polsce i Europie - m.in. historię związku z Hanżą. Pośród artefaktów odkrytych w czasie badań archeologicznych, które można tu podziwiać, znajdują się m.in. monety z XIV wieku, przedmioty codziennego użytku (narzędzia, buty, kości do gry itd.), a także ozdoby, ceramika i elementy uzbrojenia. Na szczególną uwagę zasługuje największy spośród odkrytych przedmiotów - bryła handlowego ołowiu (tzw. bochen), ważąca niemal 700 kg, która stanowi unikat na skalę światową. Część wystawy poświęcona jest cmentarzysku z XI wieku, którego odkrycie w dużym stopniu przyczyniło się do pogłębienia wiedzy historycznej. Możemy tu np. obejrzeć czaszkę ze śladami przeprowadzonego zabiegu trepanacji. Wiele spośród eksponatów zostało też przedstawionych w postaci trójwymiarowych modeli, które można obejrzeć na specjalnych dotykowych ekranach. Można na nich także przeczytać obszernie opisy samych eksponatów, jak również ich znaczenie w życiu codziennym czy handlu oraz związanej z nimi historii. Pozwala to ogromnie poszerzyć wiedzę historyczną na temat Krakowa, ale także zwyczajów i norm panujących w średniowiecznej Polsce i związków łączących nas z europejskimi ośrodkami handlowymi i kulturalnymi. Pomogą w tym także wyświetlane filmy i prezentacje multimedialne. Na najmłodszych czeka pokój zabaw z teatrykiem zatytułowanym „Legenda o dawnym Krakowie”. Ciekawym urozmaiceniem zwiedzania jest możliwość zważenia i zmierzenia się w średniowiecznych jednostkach.

Gorąco zachęcam do odwiedzenia podziemnego oddziału Muzeum Krakowa. Na mnie to miejsce zrobiło naprawdę niesamowite wrażenie. Z czystym sumieniem mogę polecić je wszystkim - nie tylko pasjonatom historii. Myślę, że każdy może tu odkryć coś ciekawego dla siebie - nawet jeśli, jak ja, jest osobą całkowicie niewidomą. Doradzam jednak zwiedzanie w towarzystwie kogoś widzącego, kto będzie mógł odczytać nam wszystkie ciekawe informacje oraz opisać wystawiane przedmioty, gdyż niestety, niczego nie można dotknąć. Na stronie internetowej poświęconej Muzeum Krakowa znalazłam też informację o możliwości

skorzystania z audioprzewodników. Niestety, kiedy zwiedzałam z rodziną Rynek Podziemny, nikt nam tego nie zaproponował. Osoby zainteresowane możliwością skorzystania z takiego udogodnienia zachęcam więc do zapytania o nie podczas zakupu biletów.
&&