



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

Sposoby na obniżenie ciśnienia

Jak czuć się dobrze w swoim wieku

Czas na małosolne

Złóż wniosek o naliczenie kapitału początkowego

Uczyń siebie szczęśliwszym, czyniąc innych ludzi
szczęśliwymi

WSPARCIE SENIORÓW I OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

NOWOCZESNY SYSTEM TELEOPIEKI NASZSENIOR.PL



Sztuczna inteligencja pomaga utrzymać potencjał podopiecznych na wysokim poziomie i zachować aktywność przez wiele lat.

Czytaj dalej



RODZINA

Dzieci, wnuki, bliscy odpowiedzialni za bezpieczeństwo osoby starszej lub niepełnosprawnej



OPERATOR POMOCY

Firma, organizacja, która świadczy bezpośrednio usługi Teleopieki na rzecz podopiecznych



PODOPIECZNY

Osoba potrzebująca wsparcia dla poczucia bezpieczeństwa i realizowania się w życiu codziennym

Adres : Modlińska 190, 03-119 Warszawa * **Mapa** * **Telefon :** +48 22 510 36 35 * **E-mail :**
biuro@teleopieka.com.pl



- 2 LIST OD REDAKCJI**
- 3 DBAJMY O NASZE STOPY — *Joanna Sadura***
- 4 UCZYŃ SIEBIE SZCZĘŚLIWSZYM, CZYNIĄC INNYCH LUDZI SZCZĘŚLIWYMI**
— *Agata Cukrowska*
- 6 JAKIE EMERYTURY BĘDĄ W 2018 ROKU — *Tymon Zawada***
- 7 CZAS NA MAŁOSOLNE — *Agata Mościcka***
- 8 NAJPOTĘŻNIEJSZY NATURALNY ANTYBIOTYK — *Jadwiga Szatkowska***
- 10 KONGRES GOSPODARKI SENIORALNEJ, CZYLI STAROŚĆ NIE JEST CHOROBA**
— *Weronika Lipka*
- 12 JAK CZUĆ SIĘ DOBRZE W SWOIM WIEKU — *Agata Cukrowska***
- 14 ZŁÓŻ WNIOSEK O NALICZENIE KAPITAŁU POCZĄTKOWEGO — *Tymon Zawada***
- 16 JAK DBAĆ O SWÓJ MÓZG — *Maksymilian Zadroga***
- 17 RODZYNKI SĄ DOBRE DLA WĄTROBY — *Joanna Zadrowska***
- 18 GDY PUCHNĄ NOGI — *Joanna Sadura***
- 19 DO OCHRONY ROŚLIN I INNYCH ZADAŃ W OGRÓDKU MOŻNA UŻYWAĆ OCTU**
— *Stanisław Trojanowski*
- 20 DOMOWE LECZENIE ZIOŁAMI — *Maksymilian Zadroga***
- 22 SPOSOBY NA OBNIŻENIE CIŚNIENIA — *Maria Starowiejska***
- 23 NOWOCZESNA MEDYCYNĄ REGENERACYJNA – SKUTECZNY SPOSÓB NA WALKĘ**
ZE ZWYRODNIENIAMI — *Katarzyna Dawidziuk*



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już ósmy numer drukowanej wersji magazynu „Nasz Senior”. Zachęcamy Państwa do czytania „Naszego Seniora” w wolnych chwilach i dzielenia się lekturą z najbliższymi.

Pogoda dopisuje, dlatego mamy nadzieję że macie Państwo wystarczająco dużo czasu i pogody ducha, by cieszyć się nią ze swoimi najbliższymi.

W życiu Seniorów możesz uczestniczyć razem z portalem internetowym - www.naszsenior.pl. Jako nasze wspólne dobro, służy on nam do obiektywnego dostrzegania realnych problemów, aktywizowania działań, pomaganiu w naszym rozwoju duchowym i intelektualnym.

W tym numerze szczególnie polecamy artykuł Stanisława Trojanowskiego „Do ochrony roślin i innych zadań w ogródku można używać octu”, w którym przekonamy się, że ocet ma dużo więcej zastosowań w życiu codziennym, niż moglibyśmy przypuszczać.

„Nasz Senior” jest czasopismem bezpłatnym i jest udostępniany na portalu internetowym – www.naszsenior.pl - w formie pliku PDF. Plik w tym formacie należy otworzyć przy pomocy powszechnie dostępnych programów. Dzięki temu możesz samodzielnie wydrukować swój egzemplarz.

Redakcja „Nasz Senior” wyraża zgodę na bezpłatny wydruk udostępnianych na portalu internetowym - www.naszsenior.pl wydań czasopisma w niezmienionej formie, w dowolnej ilości i prosimy o udostępnianie ich wśród swoich przyjaciół i znajomych.

Ponadto pragniemy Cię poinformować, że portal www.naszsenior.pl regularnie zamieszcza aktualne informacje, ciekawe artykuły i wyraziste felietony. Drogi Czytelniku, „Nasz Senior” od początku tworzymy z zaangażowaniem i pasją, którą chcemy się z Tobą dzielić.

Zachęcamy Ciebie oraz Twoich Najbliższych do częstego odwiedzania portalu www.naszsenior.pl oraz sięgania po wersję drukowaną.



Nasz Senior

Adres redakcji:

ul. Modlińska 190
03-119 Warszawa

telefon +48 22 510 36 35

fax +48 22 510 36 36

e-mail biuro@naszsenior.pl

Wydawca: Bochacz.com Sp. z o.o.

Redaktor naczelny: Anna Redosz

Zespół: Agata Mościcka, Jadwiga Szatkowska, Joanna Zadrowska, Maria Starowiejska, Joanna Sadura, Agata Cukrowska, Tymon Zawada, Stanisław Trojanowski, Kazimierz Modruga, Maksymilian Zadroga, Andrzej Kostrzewa



Dbajmy o nasze stopy

Nasze stopy noszą nas nane z naturalnych materiałów, walny ból, co może wskazywać całe życie i każdego pozwalających stopom na oddy- na wrastanie, można temu zaradzić dnia są w ruchu, podda- chanie. Nie należy nosić wciąż tych w prosty sposób. Potrzebna jest ne ogromnemu naciskowi, wygięte samych butów przez kilka dni, tylko nieć dentystyczna i preparat często w nieprawidłowy sposób, ponieważ muszą one mieć czas do dezynfekcji. Należy najpierw w butach na obcasie, dlatego dbaj- na wyschnięcie i przewietrzenie. namoczyć stopę przez około 15-20 my o nasze stopy. Konieczne jest również dokładne minut w ciepłej wodzie, z dodat-

Modny styl ubierania, niewygodne obuwie czy praca odbywająca się w pozycji stojącej, wpływają negatywnie na stan naszych stóp a to przekłada się na dolegliwości prawie całego układu kostnego..

Nogi to nasz fundament dlatego dbajmy o nasze stopy.

Jak więc należy się o nie troszczyć?

Stopy powinny być zawsze suche, to podstawa higieny, która gwarantuje, że nie rozwinie się na naszych stopach grzybica. W tym celu należy zawsze kupować obuwie wyko-

wycieranie stóp z wody po kąpieli. Niewłaściwie obcięte paznokcie u stóp wrastają, powodując dotkliwy ból. Ważne jest, by paznokcie były przycinane na prosto, bez zao- krągłości na bokach. Nie należy przycinać ich również zbyt krótko, ponieważ grozi to zakażeniem. Warto pamiętać również o regularnym usuwaniu narastających skórek i wykonywać to z pomocą specjalnie przeznaczonych do tego patyczków.

Jeśli pojawi się jednak w okolicy paznokcia zaczerwienie i odczu-

ciem jednej łyżki soli na 1 litr wody. Następnie czystą nieć dentystyczną podłożyć pod bolący róg paznokcia i delikatnie go unieść.

Bolące miejsce trzeba zdezynfekować przeznaczonym do tego celu preparatem a następnie zabandażować delikatnie palec, by nie wdała się infekcja. Proces ten należy powtarzać kilka razy dziennie, aż do ustania bólu i stanu zapalnego. Jeśli jednak to nie pomoże a widoczny będzie powiększający się odczyn zapalny, należy skontaktować się niezwłocznie z lekarzem lub podologiem.

4 PIELEGNACJA

Nasze stopy będą wyglądały wspaniale jeśli przynajmniej raz w tygodniu urządzimy im 15-20 minutową kąpiel w ciepłej wodzie z dodatkiem ziół, olejków lub specjalnych soli do stóp. Można wtedy również zastosować peeling do stóp, który usunie martwy i stwardniały naskórek oraz sprawi, że będą jedwabiste gładkie.

Po dokładnym wysuszeniu stóp po każdej kąpeli, należy je nawilżyć przy użyciu kremu, najlepiej z lanoliną, wazeliną oraz substancjami dobrze wchłanianymi przez skórę, które regenerują ją i nawilżają odpowiednio. Doskonale sprawdzi się w tym przypadku gliceryna i lecytyna. Należy

jednak pamiętać, by nie smarować kremem przestrzeni między palcami, które powinny być zawsze suche, ponieważ w tych miejscach najszybciej rozwija się grzybica stóp.

Masaż stóp to najlepsze remedium na ich zmęczenie i ból, ale również skuteczne wsparcie przy wielu innych dolegliwościach dotyczących całego organizmu.

Profesjonalny masaż tych miejsc poprawia krążenie krwi i utrzymuje stopy w dobrej kondycji. Masaż stóp można wykonywać samodzielnie na specjalnym urządzeniu lub używając do tego celu zwyczajnej piłeczki tenisowej

lub innego okrągłego i bezpiecznego przedmiotu, który umieszczamy pod stopą i rolujemy nią do przodu i do tyłu, od pięty po same palce. Ćwiczenie warto wykonywać codziennie przez co najmniej 15 minut, przytrzymując się rękoma o stabilną powierzchnię. Można je również wykonywać na siedząco.

Nasze stopy mają do wykonania mnóstwo ciężkiej roboty w ciągu naszego całego życia, dlatego trzeba zacząć się o nie troszczyć jak najwcześniej, by służyły nam sprawnie przez bardzo długi czas.

Joanna Sadura

kosmetolog

4 PSYCHOLOGIA

Uczyń siebie szczęśliwszym, czyniąc innych ludzi szczęśliwymi

Ludzie są tak pochłonięci swoim życiem, że nie dostrzegają innych a najważniejszym przesłaniem powinno być – uczynić siebie szczęśliwszym, czyniąc innych ludzi szczęśliwymi.

Świadomość ludzkich problemów i tego jak nasze działania i reakcje wpływają na życie innych ludzi czyni nasze życie bogatszym.

Los uczy nas dając nam doświadczenia, dopóki nie nauczymy się tego, czego musimy się nauczyć.

Uczymy się często na doświadczeniach osób starszych. W zamian powinniśmy dawać im radość, czynić ich szczęśliwymi.

Warto uświadomić sobie, że słuszne jest funkcjonowanie według zasady uczynić siebie szczęśliwszym, czyniąc innych szczęśliwymi.

W domach opieki dla seniorów mieszkają ludzie starsi zabrani ze swoich domów, od rodziny, przyjaciół i wszystkiego innego, co miało znaczenie w ich życiu.

Seniorzy w takich miejscach rzadko się uśmiechają. Zapatrzeni w puste ściany czekają, jedni na bliskich, którzy odwiedzają ich sporadycznie, drudzy na ostatnie swoje tchnienie. Dzień podobny do dnia, zawsze smutny. A przecież tak niewiele potrzeba, by na twarzach seniorów pojawił się życiodajny uśmiech.

Działania wobec innych ludzi mają silny wpływ na to, co czujemy. Będąc łaskawymi, pomocnymi, wyrozumiałymi i kochającymi wobec innych ludzi zawsze



na tym skorzystamy. Większość ludzi docenia dobre gesty lub słowa. Szczęście zawsze powstaje z bycia z kimś, a nie z samotności.

Ofiarowanie seniorowi chwili życzliwości, uwagi, cierpliwości i uśmiechu to niezwykle pozytywne emocje skutkujące poczuciem wewnętrznego spełnienia i radości. Używanie nienawiści lub gniewu wobec innych ludzi budzi negatywne nastroje i nie może sprawić byśmy czuli się dobrze, dlatego tak ważne jest dzielenie się z seniorami pozytywną energią.

Wizyta w domu opieki nie musi być nieprzyjemna, jeśli wypełni ją ciepło dawane starszym osobom i uśmiech. W USA nie są niczym dziwnym wizyty całych grup dzieci w domach opieki nad seniorami. Dzieci wnoszą tam wiele radości i są zastrzykiem żywotnej energii dla osób starszych. Zawsze lokujemy osoby starsze w gronie innych seniorów, tymczasem nie ma chyba starszego człowieka, który nie chciałby przebywać z ludźmi młodymi. Dzięki nim seniorzy odzyskują optymizm i chęć życia. Dlatego największym szczęściem byłyby wizyty wnuków w domach opieki,

ale również po prostu odwiedziny młodzieży czy dzieci ze szkół znajdujących się w pobliżu. Tego typu kontakty na pewno uformowałyby wzór zdrowych relacji społecznych w świadomości młodych ludzi.

Pewne mądre słowa mówią „Jeśli przejdiesz przez życie i będziesz szczęśliwy, będziesz z pewnością szczęśliwszy, jeśli inni ludzie będą szczęśliwi dzięki Tobie”. Można zatem poprawić własne życie obdarzając innych szczęściem.

Agata Cukrowska
psycholog



polskiemuzy.pl

Serwis internetowy www.polskiemuzy.pl prezentuje oraz wspiera polską sztukę.

Tysiące artykułów dostarczają szerokiej wiedzy a artyści tworzą własne prezentacje. Odwiedzaj **Polskie Muzy**.





Jakie emerytury będą w 2018 roku

Rząd ujawnił nieoficjalne informacje na temat tego jakie emerytury będą w 2018 roku. Sytuacja gospodarcza w Polsce stabilizuje się i rząd obiecuje, że będzie to skutkowało zmianami w wynagrodzeniach, emeryturach i rentach.

Według informacji przekazanych mediom przyszłoroczna waloryzacja emerytur i rent wynieść ma 2,4 procenta. Oznacza to, że emerytura średnio wzrośnie o 42 złote a to znaczy, że czeka nas najwyższa z podwyżek emerytur, jaka miała miejsce w ciągu ostatnich czterech lat.

Rząd wkrótce podejmie w tej kwestii wiążące decyzje. Prawdopodobne propozycje waloryzacji przewidują na przyszły rok

miesięczny wzrost wysokości minimalnej emerytury i renty, z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, rzędu 19 złotych, czyli kwota dotychczasowa 854 złote wzrosłaby do 873 złotych. Kwota wzrostu wysokości renty socjalnej ma wynosić około 16 złotych, czyli dotychczasowe 725 złotych wzrosnie do 741 złotych.

Do mediów dostały się nieoficjalne informacje na temat tego, jakie emerytury będą w 2018 roku

Waloryzacja wprowadzana przez rząd w poprzednich latach przebiegała w dosyć trudny sposób. Rząd uzasadniał to złą sytuacją w gospodarce. Podwyżki emerytur były niezwykle niskie. Tegoroczna podwyżka to tylko 0,44 procenta, zaś ta sprzed dwóch lat wynosiła zaledwie 0,24 procenta. Koniecz-

ne było wypłacenie specjalnych dodatków.

W przyszłym roku rząd obiecuje polepszenie sytuacji. Ministrowie informują, że sytuacja w gospodarce uległa znacznej poprawie. Pensje wzrastają, więc i emerytury również.

Z nieoficjalnych źródeł wiadomo, że na podwyżki emerytur i rent w przyszłym roku rząd planuje wydać około 4,8 mld złotych.

Podwyżka rzędu 19 złotych nie jest wciąż wystarczająca dla emerytów. Seniorzy utrzymują się od dawna z ekstremalnie niskich emerytur. Większość z nich nie otrzymuje nawet 1000 zł netto.

Tymon Zawada

Radca prawny



Czas na małosolne

Nadszedł czas na małosolne, ale dzisiaj nieco inaczej i prościej.

Przywykliśmy do tego, że ogórek kwaszony lub małosolny musi przez jakiś czas kisić się w wodzie. Okazuje się jednak, że ogórki można kwaszyć o wiele prościej. Ogórki kwaszone i małosolne są wartościowym źródłem witamin i mikroelementów. Do niedawna nasi zachodni sąsiedzi z obrzydzeniem odwracali wzrok, gdy my zajadaliśmy się kwaszonymi ogórkami. Dla nich było to jednoznaczne ze spożywaniem zepsutej żywności. Na próżno w tamtych czasach można by szukać tego typu produktów w ich sklepach.

Dzisiaj polskie ogórki kwaszone można zakupić praktycznie w każdej europejskiej stolicy a nawet za oceanem.

Przyszedł czas na małosolne a najlepsze są te kwaszone własnoręcznie

Swój wyjątkowy smak ogórek małosolny zawdzięcza odpowiednim przyprawom użytym w procesie

kiszenia. Receptura nie jest zbyt skomplikowana a sama czynność kwaszenia nie wymaga specjalnego wysiłku, ale, jak się okazuje, można ją jeszcze bardziej uprościć. Ogórki małosolne można zakwaszyć bez udziału wody. To znaczy teoretycznie, ponieważ de facto jednak bierze ona udział w całym procesie, ale pod inną postacią.

Do wykonania tak niezwykłych ogórków będą potrzebne przede wszystkim woreczki foliowe zamknięte na suwak, które są już dostępne w naszych sklepach. Najlepiej użyć tych największych oczywiście, by zmieściła się dostateczna ilość ogórków.

Ogórki na kwaszenie, w ilości około kilograma, powinny być nie duże, ponieważ takie najszybciej się zakiszą i będą najsmaczniejsze. Niezbędne do procesu kwaszenia będą przyprawy, takie jak :

- pęczek świeżego koperku
- korzeń chrzanu pokrojony w małe kawałki
- 2 sztuki liści laurowych

- 1 łyżka ziarna gorczycy
- 2 kulki ziela angielskiego
- 5 ząbków czosnku
- 2 płaskie łyżeczki soli

Umyte ogórki, po obcięciu w nich końcówek, należy włożyć wraz z przyprawami do woreczka plastikowego i zasypać solą. Po zamknięciu suwaka całość można dobrze wymieszać przewracając na wszystkie strony torebkę. Całość wkładamy na 3-4 godziny do lodówki a następnie wyjmujemy i pozostawiamy w temperaturze pokojowej przez około dobę. Cały sekret tkwi w tym, że ogórki wydzielają w szczelnie zamkniętym woreczku parę wodną i w efekcie w tej wyjątkowej czystej, choć niewielkiej ilości wody kwaszą się. Ekologicznie, niezwykle prosto i szybko można w ten sposób mieć własne ogórki małosolne, które na dodatek są od razu idealnie zapakowane, by można je było zabrać na piknik z grillem.

Agata Mościcka



Najpotężniejszy naturalny antybiotyk

Jak dowodzą badania naukowe najpotężniejszy naturalny antybiotyk można wykonać samemu w domu.

W czasach średniowiecza było wielu ziółarzy, którzy w naturalny sposób pomagali chorym ludziom, jednak często ginęli za takie praktyki na stosie. Medycyna nie była tak zaawansowana w przeszłości, jak aktualnie a ludzie polegali na naturalnych środkach zaradczych w leczeniu różnych chorób. Jednym z naturalnych leków, który miał szerokie spektrum leczenia i niszczył niemal każdy rodzaj choroby lub zakażenia był tonik na bazie naturalnych składników o silnym działaniu antyoksydacyjnym, bakteriobójczym i wirusobójczym.

Dzięki swoim niezwykle silnym

właściwościom tonik jest w stanie zabić wszelkiego rodzaju bakterie, wirusy a nawet grzyby, które opanowały ludzki organizm. Używany jest do walki z licznymi chorobami i stanami zapalnymi. Może wpływać na poprawę krążenia, przepływ limfatyczny oraz wzmacniać układ immunologiczny, skutecznie wspomagając organizm w walce z jakimikolwiek problemami zdrowotnymi.

Jest niezwykle efektywny w walce z poważnymi infekcjami i chorobami oraz, co jest bardzo ważne, jest niezwykle prosty do przygotowania. Zawiera łatwo dostępne składniki o właściwościach antybakteryjnych, przeciw grzybiczych i antybiotycznych, które mogą leczyć różne dolegliwości. Oto jak go przygotować:

Najpotężniejszy naturalny antybiotyk każdy może zrobić sam

Składniki

- ¼ filiżanki obranego i pokrojonego drobno korzenia imbiru
- ¼ filiżanki obranej i posiekanej cebuli
- ¼ filiżanki obranego i posiekanego czosnku
- 2 łyżki kurkumy
- 2 łyżki startego korzenia chrzanu
- 2 drobno pokrojone papryczki chili
- 700 ml octu jabłkowego

Przygotowanie

Przed rozpoczęciem pracy proponujemy założenie ochronnych rękawiczek, ponieważ papryka chili i inne składniki mogą działać drażniąco na skórę dłoni i oczy.

Wszystkie składniki umieszczamy w słoiku i zalewamy octem jabłkowym. Zamykamy szczelnie słoik i potrząsamy nim przez chwilę aż składniki dokładnie się wymieszają, a następnie umieszczamy go w ciemnym i chłodnym miejscu i trzymamy tam przez tydzień, potrząsając nim od czasu do czasu, każdego dnia. Po tygodniu odcedzamy miksturę, ale zachowujemy odcedzoną mieszankę – możemy jej użyć, aby przyprawiać swoje posiłki lub wymieszać ją z oliwą z oliwek i używać jako dressingu do sałatek.

Aby użyć prawidłowo toniku, jako środka profilaktycznego w chorobach i stanach zapalnych, należy kilkakrotnie wypłukać porcją toniku usta a następnie go połknąć. Należy przyjmować 1 łyżkę toniku na dzień, aby zwalczyć przeziębienie czy grypę lub łyżeczkę 5-6 razy dziennie w przypadku poważnych chorób i zakażeń. Tonik ma silny smak, ale nie należy go rozcieńczać – po kilku dniach kubki smakowe przyzwyczają się. Środek ten jest całkowicie bezpieczny dla dzieci oraz dla kobiet w ciąży i nie wykazuje skutków ubocznych.

Oto główne korzyści zdrowotne wynikające ze składników zawartych w miksturze:

Ocet jabłkowy

Ocet jabłkowy sporządza się z fermentowanych jabłek. Płyn ten

ma bardzo korzystne działanie dla organizmu i uznawany jest za jeden z najpotężniejszych naturalnych środków pro zdrowotnych wszech czasów. Zawiera wiele niezbędnych składników odżywczych, w tym wapń i potas, które są niezwykle ważne dla zdrowia stawów i kości oraz sprawnego funkcjonowania całego organizmu. Ocet jest bogaty w pektyny, dzięki którym może regulować ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Produkt stymuluje utratę wagi, ponieważ poprawia rozkład tłuszczu w organizmie, a obecność beta-karotenu utrzymuje skórę w stanie świeżym i zdrowym. Ocet jabłkowy jest doskonałym remedium na wysokie ciśnienie krwi, niestrawność, wysokie stężenie cholesterolu, biegunkę, zaparcia czy zmęczenie.

Czosnek

Czosnek jest jednym z najpotężniejszych naturalnych antybiotyków. Likwiduje wiele mikroorganizmów.

Chrzan

Chrzan poprawia krążenie i otwiera drogi oddechowe, co oznacza, że może leczyć różne problemy związane z oddychaniem.

Kurkuma

Kurkuma jest uznawana przez wielu ekspertów ds. zdrowia za potężną przyprawę o silnym działaniu pro zdrowotnym. Jest



w stanie redukować różnego typu bakterie i zmniejszać stan zapalny, zapobiega również rozprzestrzenianiu się raka.

Imbir

Imbir to potężny naturalny środek przeciwzapalny, który może zmniejszać stan zapalny i ból stawów.

Papryka chili

Chili papryczki poprawiają krążenie i niszczą wszelkiego rodzaju mikroorganizmy, z którymi się stykają.

Jak widać, niesamowity tonik ma wiele zalet dla naszego zdrowia. Wypróbujcie sami a będziecie na pewno zaskoczeni wynikami!

Jadwiga Szatkowska

dietetyk



Kongres Gospodarki Senioralnej, czyli starość nie jest chorobą

Dnia 9 czerwca 2017 roku odbył się III Kongres Gospodarki Senioralnej. W tym roku eksperci i 300 uczestników konferencji, skupiali się na ogromnym wyzwaniu w Europie, jakim jest gwałtownie starzejące się społeczeństwo. Pierwszy raz w historii naszego kraju osoby po 60-tym roku życia stanowią ponad 23% społeczeństwa. To 8,8 mln osób! Seniorów w Polsce już dziś jest o 2 mln więcej niż dzieci i młodzieży do 17 r.ż. Co trzecie dziecko dziś urodzone w Europie dożyje 100 lat! Na progu XX wieku oczekiwana długość życia wynosiła 45 lat, a dziś 80 lat. To pokazuje, że rozwój cywilizacyjny i osiągnięcia medycyny pozwalają nam coraz dłużej żyć.

W trakcie otwierającego wystąpienia, Marzena Rudnicka, prezes Krajowego Instytutu Gospodarki Senioralnej powiedziała: „Starość nie jest chorobą”, co ma zmienić postrzeganie osoby starszej jako tej wykluczonej z życia społecznego. Istnieje wiele zagadnień, które ściśle wiążą się ze starzeniem naszego społeczeństwa. Przede wszystkim ogromne znaczenie mają emerytury, które powinny seniorom zapewnić godne życie po zakończeniu aktywności zawodowej. Skoro zwiększa się długość życia, coraz więcej osób pobiera zasiłki emerytalne, a mniej ludzi pracuje i płaci podatki dochodowe. Rodzi się obawa, że w przyszłości może zabraknąć wystarczających środków na wypłatę emerytur. Może też wzro-

snąć opodatkowanie pracy kurczącej się, aktywnej zawodowo części społeczeństwa. Te wskaźniki są alarmujące i pokazują, że ludzie, którzy dzisiaj są w wieku produkcyjnym, w przyszłości sami będą musieli zadbać sobie o dodatkowe źródła finansowania życia senioralnego.

Według ekspertów 90% teoretycznie nieaktywnych zawodowo seniorów, pełni bardzo ważne role społeczne i rodzinne. To oni opiekują się swoimi wnukami i prawnukami, gdy młodsze pokolenia pracują. Tu również warto zwrócić uwagę na tych emerytów, którzy na wcześniejsze emerytury idą, żeby opiekować się swoimi starszymi rodzicami.

Od 1 października 2017 roku nastąpi powrót do poprzedniego obniżonego wieku emerytalnego – 60 lat dla kobiet i 65 dla mężczyzn. Ponad 80% tych młodszych emerytów deklaruje chęć skorzystania z wcześniejszych uprawnień emerytalnych. Pomyślem gości i ekspertów III Kongresu Gospodarki Senioralnej jest wprowadzenie „Małego ZUS-u”, który miałby być rozwiązaniem problemu chociażby rosnącego wieku aktywnych zawodowo pielęgniarek i opiekunów medycznych. Średnia wieku pielęgniarek w naszym kraju to 51 lat. Propozycja „Małego ZUS” opiera się na zasadzie po pierwsze dobrovolności, a po drugie realnej zachęty finansowej dla emeryta, który nie skorzysta z wcześniejszych uprawnień emerytalnych. Szczegóły założeń będą zaprezentowane w Rekomendacjach rozwoju gospodarki senioralnej, które zostaną złożone na ręce rządu i opublikowane na stronie Krajowego Instytutu Gospodarki Senioralnej w najbliższym czasie.

Jednak emerytury nie były jedynym tematem, którym zajęli się eksperci. Pojawił się również istotny wątek w dziedzinie budownictwa. Nowością na rynku mieszkaniowym mają być mieszkania dla seniorów. To nowoczesne bu-

downictwo będące odpowiedzią na potrzeby starzejącego się społeczeństwa - nowoczesne technologie włączające telemedycynę i urządzenia monitorujące stan zdrowotny seniora, a także rozwiązania architektoniczne. Uczestnicy debaty zauważyli, że określenie senior jest jednak dużym uogólnieniem potrzeb starzejącego się społeczeństwa. Osoby aktywne fizycznie często potrzebują jedynie opieki działającej na zasadach asysty, czyli towarzystwa socjalnego, będącego łącznikiem między pustym domem, a życiem towarzyskim. Takie rozwiązanie zyskało miano „srebrnego facebooka”, czyli konieczności stworzenia transparentnego w obsłudze komunikatora, umożliwiającego kontakt seniorom ze światem zewnętrznym - innymi seniorami i rodziną. Wraz z postępem chorób wynikających z wieku, potrzeby seniorów się zwiększają, a tym samym pojawia się konieczność większej ingerencji i monitorowania ich życia, by było ono nie tylko komfortowe, ale również bezpieczne. Wkroczenie inteligentnych mieszkań dla seniorów jest udogodnieniem dla rodzin, które często nie mają możliwości osobistej opieki nad seniorem, a z pewnych względów nie chcą również zamykać ich w Domach Seniora. Eks-

perci zwracają uwagę, że najważniejsze w projektowaniu mieszkania dla seniora jest jego wygoda i granica prywatności, którą należy respektować w każdym względzie. Nie może ona zakręcać o sfery życia, które senior chce zachować dla siebie.

Podczas III Kongresu Gospodarki Senioralnej poruszono również temat postrzegania seniora, jako osoby, która jest zaradna życiowo i przede wszystkim zabezpieczona finansowo. Podczas jednej z debat paneliści zwrócili uwagę na to, że młodzi ludzie nie mają świadomości problemów swoich dziadków. Tym samym edukowanie społeczeństwa o wyzwaniach wieku senioralnego jest kluczowe, nie tylko pod kątem niesienia pomocy, ale przede wszystkim w poszukiwaniu niestandardowych i nowatorskich rozwiązań mających na celu polepszenie jakości życia osób starszych.

Kolejny, IV Kongres Gospodarki Senioralnej już za rok. Za miesiąc ukaże się lista wniosków i rekomendacji wypracowanych 9 czerwca w Ministerstwie Gospodarki podczas III edycji Kongresu.

Weronika Lipka



Jak czuć się dobrze w swoim wieku

Ludzie czują się za młodzi, za starzy, a nawet czują się niewidzialni ze względu na swój wiek, dlatego warto wiedzieć jak czuć się dobrze w swoim wieku. Przechodzenie do nowej grupy wiekowej przynosi uczucie emocjonalnej zmiany uwarunkowanej tym co można lub czego inni oczekują od osoby w danym wieku.

Młodzi ludzie często chcą być szybko starsi, aby móc doświadczać takich samych doznań jak dorośli. Osoby przechodzące w średni wiek mogą czuć, że nie są wystarczająco młode, ani wystarczająco stare, by pozwolić sobie na wszystko, czego pragną. Starsi ludzie mogą czuć, że społeczeństwo zapomniało o nich i ich w ogóle nie dostrzega.

Poznajmy sposoby na to jak czuć się dobrze w swoim wieku

Przede wszystkim nie należy zamartwiać się perspektywą starości. Wiele osób starszych żyje pod presją świadomości, że nie pasują do społeczeństwa, ponieważ widzą jak podkreślana jest ranga młodego wieku w mediach. Nie należy postrzegać siebie jak osoby gorszej. Warto się zrelaksować, oderwać myśli od czarnej perspektywy starzenia się i poczuć w sobie, dzięki wspomnieniom, młodzieńczy wigor.

Starzenie się jest procesem naturalnym i rozpoczyna się, gdy zaczynamy życie. Budzimy się jednak pewnego dnia, spoglądamy w lustro i jesteśmy wstrząśnięci widząc, jakiegoś starego człowieka gapiącego się na nas. Może to być szczególnie niepokojące, jeśli się czuje, że nie żyło się tak, jak się chciało i ma się jeszcze wiele do zrobienia.

Ale nie wszystko jest jeszcze stracone! Wciąż jest możliwość dokonania nowych wyborów kierunków w jakie ma podążać nasze życie.

Należy zaakceptować swój wiek i zrozumieć, że czasu nie da się cofnąć, ale można być szczęśliwym na każdym etapie życia.

Nostalgia to wspaniała rzecz, a jednocześnie niebezpieczna. Przypomina o naszej przeszłości, ale także jednocześnie upiększa naszą przeszłość. Dzięki upiększaniu możemy często być przekonani, że nasze młodsze dni były łatwiejsze, szczęśliwe, lepsze niż teraz. Porównanie przeszłości z teraźniejszością jest obciążone niebezpieczeństwem. Odbywa się przez pryzmat wieku, jaki się kiedyś miało i nie jest obiektywne.

Najważniejsze jest to co jest teraz, choć dobrze pamiętać

o przeszłości i uczyć się z niej, zachowując rozsądną perspektywę. Ponadto nie można uciekać od obecnych problemów. Innymi słowy, rozpacz za dniami młodości nie może zwalniać nikogo od stawiania czoła trudnym kwestiom, jakie ma się przed sobą teraz. Należy racjonalnie dysponować energią, aby starczyło jej na rozwiązywanie aktualnych spraw. Nie warto spalać jej myśleniem o tym, że życie byłoby znacznie lepsze, gdyby było się tylko młodszym.

Żaden wiek tak naprawdę nie jest ten najlepszy, nikt nie może tego jednoznacznie określić.

Większość ludzi doświadcza wzniołości i upadków w ciągu całego swojego życia. Ludzie młodzi na pewno mają więcej energii, ale nie zawsze tak jest. Starszy wiekiem człowiek może być bardziej spełniony, bardziej stabilny, ale również nie jest to regułą. Po prostu całe życie pracujemy nad tym, by mogło być w nim nam lepiej i nie zależy to od naszego wieku. Człowiek zbiera doświadczenia w swoim całym życiu a jeśli są dobre, to ma wtedy bagaż dobrych wspomnień.

Warto planować zawsze zmiany. Każdy ma do nich prawo bez względu na wiek. Nie należy popadać w rutynę i schematyczność. Myślenie o przeszłości wiąże się niejednokrotnie z poczu-

ciem rozczarowania, że czegoś się nie zrobiło, czegoś nie osiągnęło. To co już miało miejsce na pewno nie da się zmienić, ale zawsze można spróbować zrobić to, na co nie starczyło kiedyś czasu lub odwagi. Dobre pomysły warto pielęgnować i zmieniać swoje życie.

Jeśli złe zdrowie, niepełnosprawność lub inne trudne kwestie zmieniły kierunek czyjegoś życia, warto zastanowić się, co jest, mimo to, możliwe do osiągnięcia i przekonać siebie do sięgnięcia po coś nowego, by zmienić swoją życiową drogę. Warto wykorzystać swoje możliwości, które na pewno wciąż istnieją.

W osiąganiu celów pomoże czytanie biografii, ponieważ wiele ludzi zmieniło swoje życie będąc już w wieku senioralnym. Trzeba tylko uwierzyć, że jest to możliwe.

Rozmawiając otwarcie o swoich problemach, związanych z wiekiem z rówieśnikami można otworzyć przestrzeń, w której wszyscy mogą swobodnie dzielić się swoimi obawami. Wiek to liczba i ona nie definiuje człowieka. Z pewnością istnieją ludzie, którzy przypisują konkretny wiek pewnym niepisanym „zasadom”, dotyczącym zachowań akceptowalnych i takich nie do przyjęcia, niezależnie od tego, czy jest to moda, kolor włosów, wybór pracy, trasy podróży, miejsca zamieszkania

czy cokolwiek innego. Mamy jednak tyle lat na ile się czujemy, więc uśmiechajmy się częściej i codziennie szukajmy powodu do radości.

Pozytywne emocje pomagają zwalczyć uczucie depresji, rozczarowania. Myślmy o tym, co jest dobre tu i teraz, nie zapominając o tym, co było wspaniałe w przeszłości. Zastanówmy się nad rzeczami, których nie można było zrobić, gdy byliśmy młodszy. Jeśli do tej pory ich nie zrobiliśmy, zrobmy je teraz, aby sobie uświadomić, że zawsze możemy zrobić, to co chcemy.

Bądźmy aktywni przez całe życie. Niezależnie od wieku ciało potrzebuje ruchu. Unikajmy wymówek na temat aktywności fizycznej, niezależnie od tego, czy są one związane z wiekiem czy innymi przyczynami, ponieważ ruch jest gwarancją utrzymania zdrowia i szczęścia. Nawet samo codzienne chodzenie na spacer poprawia samopoczucie.

I ćwiczmy nasz mózg nieustannie. Uczmy się całe życie, bo starszy wiek nie oznacza wcale, że jest wiekiem, kiedy już wie się wszystko. Mózg, ciało i dusza potrzebują aktywności, by człowiek czuł się szczęśliwy bez względu na wiek.

Agata Cukrowska
psycholog



Złóż wniosek o naliczenie kapitału początkowego

Jeśli wybierasz się w tym roku na emeryturę złóż wniosek o naliczenie kapitału początkowego.

Od pierwszego października, w związku ze zmianami dotyczącymi emerytur, wiele osób będzie mogło już wcześniej przejść na emeryturę.

Wszyscy posiadający dokumenty potwierdzające pracę przed 1999 rokiem powinni złożyć wniosek do ZUS, z prośbą o naliczenie kapitału początkowego. Wcześniejsze działanie w tej kwestii pozwala na szybsze uzyskanie z ZUS świadczeń emerytalnych.

Kapitał początkowy jest tym wyższy im wyższa jest wysokość składek, jakie zostały odprowadzone do ZUS w ciągu całego okresu pracy zawodowej.

1 października tego roku to wyjątkowa data, które pozwala wielu osobom już przejść na wymarzoną emeryturę. Od tego dnia obowiązuje ustawa obniżająca

wiek emerytalny kobiet do lat 60 a mężczyzn do lat 65. Aż 331 tysięcy obywateli uprawnionych do przejścia na emeryturę skorzysta z tej możliwości w październiku tego roku. Jednak wielu z nich nie ma do tej pory naliczonego kapitału początkowego.

Chcesz mieć wyższą emeryturę złóż wniosek o naliczenie kapitału początkowego

Jest to suma składek na ubezpieczenie, która została zgromadzona przez ZUS dla danego pracownika przed rokiem 1999. ZUS niejako odtwarza tę kwotę dla danej osoby, ponieważ w tamtych czasach nie istniały jeszcze w tej instytucji indywidualne konta dla poszczególnych osób. Niezbędne jest zatem złożenie wniosku do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych o ustalenie wartości wysokości kapitału początkowego, jeśli nie chce się mieć zaniżonych świadczeń emerytalnych.

W tym celu należy udać się do najbliższego oddziału ZUS i złożyć tam wypełniony i podpisany druk ZUS Kp-1. Najpóźniej należy zrobić to w dniu składania wniosku o przejście na emeryturę, ale lepiej aż tak nie zwlekać. ZUS wyliczy kapitał początkowy na dzień 1 stycznia 1999 roku.

O jakie dokumenty należy się postarać przed złożeniem wniosku?

Oczywiście do wniosku o naliczenie kapitału początkowego powinny być dołączone stosowane dokumenty potwierdzające faktyczne zatrudnienie danej osoby oraz okresy składkowe i nieskładkowe. Przyszły emeryt musi dostarczyć wraz z wnioskiem oryginały lub odpisy poświadczające notarialnie następujących dokumentów:

- kwestionariusz wyszczególniający wszystkie uprawnienia do wynagrodzeń oraz okresy składkowe i nieskładkowe

(do 31 grudnia 1998 roku) – druk ZUS Rp-6;

- świadectwa pracy lub zaświadczenia potwierdzające zatrudnienie;
- zaświadczenie o zatrudnieniu i wynagrodzeniu, wystawiane przez pracodawcę na druku ZUS Rp-7;
- ewentualnie legitymację ubezpieczeniową z wpisami dokumentującymi lata pracy;

Jeśli niestety nie jesteśmy w stanie dostarczyć jakiegoś z dokumentów możemy przedstawić inne, takie jak umowy o pracę, opinie z miejsc pracy, wpisy w dowodzie osobistym, legitymacje służbowe albo związkowe, dokumenty od pracodawców lub nawet zeznania świadków.

Przyda się również dyplom ukończenia studiów lub poświadczenie okresu sprawowania opieki nad dzieckiem. Dzięki tym dokumentom ZUS będzie mógł wyliczyć okresy składkowe i nieskład-

kowe do emerytury.

Należy pamiętać o tym, że na przestrzeni lat przepisy dotyczące naliczania kapitału początkowego wielokrotnie się zmieniały. Najpoważniejsze miały miejsce w 2015 roku, gdy jednogłośnie posłowie przyjęli nowelizację ustawy o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych.

Te osoby, które już mają naliczony kapitał początkowy mogą dla pewności poprosić o jego ponowne naliczenie na bardziej korzystnych warunkach. W takiej sytuacji również konieczne jest złożenie odpowiedniego wniosku ZUS Kp-3. Musi jednak zostać wykazany w nim powód, dla którego niezbędne jest występowanie o ponowne przeliczenie kapitału początkowego. Jako przyczyna może zostać podana, na przykład konieczność doliczenia nieuwzględnionego wcześniej okresu składkowego. W takiej sytuacji niezbędne będzie złoże-

nie dokumentów potwierdzających ten fakt, takich jak świadectwo pracy.

Zmiany wprowadzone w 2015 roku gwarantują wyższe emerytury osobom, które przebywały na urloпах wychowawczych, ponieważ wcześniej czas opieki nad dzieckiem był rozliczany w taki sam sposób jak okresy bezskładkowe. ZUS za każdy rok urlopu wychowawczego stosował przelicznik 0,7% podstawy wymiaru a od dwóch lat wskaźnik ten wynosi znacznie więcej, bo 1,3 %.

Absolwenci studiów wyższych również zyskają. Wcześniej okres studiów uwzględniany był w naliczeniu kapitału w wymiarze 1/3 udowodnionych okresów składkowych. Brane pod uwagę były wyłącznie lata sprzed 31 grudnia 1998 roku a w tej chwili wymiar 1/3 odnosi się do całego czasu ubezpieczenia aż do momentu wystąpienia o emeryturę.

Aktualni emeryci również mogą wystąpić o ponowne przeliczenie kapitału początkowego na korzystniejszych warunkach. Jeśli udało im się uzyskać wcześniej niedostępne dokumenty poświadczające ich zatrudnienie mogą wnioskować o uwzględnienie tego okresu w naliczaniu aktualnej emerytury.

Tymon Zawada

Radca prawny

Teleopieka Seniora

Buduj swoją pozycję oraz potencjał z nami i Funduszami Europejskimi

System monitorowania zachowań SOS

Dowiedz się więcej! SPRAWDŹ

Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Jak dbać o swój mózg

Wiemy jak dbać o różne narządy naszego organizmu, ale rzadko słyszymy porady na temat tego jak dbać o swój mózg.

Media zasypują nas wiedzą na temat zdrowego odżywiania i ćwiczeń, które służą dobremu funkcjonowaniu poszczególnych układów naszego organizmu, ale bardzo mało mówi się o ćwiczeniach, które poprawiają funkcjonowanie naszego mózgu.

A przecież to mózg jest centralnym narządem w naszym ciele, który decyduje o sprawnym działaniu wszystkich pozostałych. Jakość naszego życia powinna mieć również przełożenie na poprawę jego pracy.

Jak dbać o swój mózg, by sprawnie działał do późnych lat życia ?

Przyjął się pogląd, że komórki nerwowe nie ulegają regeneracji. Wieloletnie badania neurobiologów zaprzeczają tej teorii. Naukowcy dowiedli, że mózg jest jednak w stanie generować nowe komórki nerwowe.

Fenomen ten nosi nazwę Neurogenezy. Wnioski wynikające z badań pozwoliły naukowcom na postawienie tezy, że człowiek sam jest w stanie sterować procesem Neurogenezy, przebiegającym w jego mózgu.

Badacze są zdania, że na produkcję nowych komórek nerwowych ma wpływ :

- proces uczenia się, przyswajania nowej wiedzy,
- uprawianie seksu,
- uprawianie różnych dyscyplin sportu.

Niestety mamy również sami wpływ negatywny na proces regeneracji komórek nerwowych. Ich rozwój spowalniają takie działania jak :

- przewlekły stress,
- częsty brak snu,
- uboga w wartościowe składniki dieta, spożywanie żywności wysoko przetworzonej.

Gdy komórki nerwowe się regenerują, poprawia się nastrój i pamięć a cały proces starzenia się zwalnia.

Dlatego należy prowadzić aktywne życie, uczyć się nowych rzeczy a nasz mózg z pewnością nam się odwdzięczy służąc sprawnie do późnego wieku.

Dr Maksymilian Zadroga



Rodzynki są dobre dla wątroby

Wiemy, że są doskonałym dodatkiem do ciast i deserów, ale niewiele osób ma świadomość, że rodzynki są dobre dla wątroby.

Nasza wątroba w ciągu doby musi wytrzymać spore obciążenie. Stanowi je nie tylko ciężkostrawny często pokarm, ale również zawarte w nim toksyny. W wątrobie mają miejsce złożone procesy. Jest odpowiedzialna za oczyszczanie wszystkiego co jest wchłaniane przez przewód pokarmowy. Lekarstwa, alkohol, wysoko przetworzona żywność, bakterie – wszystko to bardzo obciąża ten organ i powoduje problemy zdrowotne.

Cudownym środkiem do detoksykacji wątroby jest woda z namoczonych w niej wcześniej rodzynek.

Rodzynki to nie tylko słodka przekąska, rodzynki są dobre dla wątroby.

Wystarczy garść rodzynek, najlepiej czystych ekologicznie i szklanka gorącej wody i możemy skutecznie pomóc naszej wątrobie. Zatruty organizm zaczyna funkcjonować nieprawidłowo, zmniejsza się jego odporność i pojawiają się problemy z pracą istotnych układów.

Niewielką ilość rodzynek zalewamy gorącą wodą i zostawiamy na noc lub najlepiej na całą dobę. Ważne jest, by rodzynki były naprawdę dobrej jakości. Zachęcająco wyglądające jasne rodzynki wcale nie są wartościowe, ponieważ swój kolor zawdzięczają dwutlenkowi siarki użytemu do ich konserwacji. Ekologiczne rodzynki nie powinny się błyszczyć. To rezultat użycia środków chemicznych. Dobre jakościowe rodzynki są matowe, pomarszczone, niezbyt miękkie, ale nie twarde, trochę gumowe. Po 24 godzinach namaczania, rano, na czczo, należy wypić wodę z namoczonych

rodzynek a następnie zjeść same rodzynki. Terapię kontynuujemy przez 4 dni. Codziennie trzeba przygotowywać świeżą miksturę i wypijać ją zaraz po przebudzeniu, zagryzając rodzynekami z namoczenia.

Organizm można oczyszczać w ten sposób co miesiąc. Ponieważ zabieg nie powoduje żadnych skutków ubocznych może być stosowany bez ograniczeń. Rodzynki po namoczeniu tracą swój naturalny cukier, więc woda z rodzynek i same rodzynki są bezpieczne nawet dla diabetyków.

Ekologiczna żywność wpływa pozytywnie na pracę naszego organizmu, więc powinna stanowić podstawę naszego żywienia, zaś wodę z rodzynek warto pić regularnie w trosce o zdrowie naszej wątroby.

Joanna Zadrowska
dietetyk



Gdy puchną nogi

Wiele osób w starszym wieku boryka się z problemem nabrzmiąłych stóp, dlatego na pewno każdy chciałby dowiedzieć się co robić, gdy puchną nogi.

Problem dotyczy zarówno kobiety, jak i mężczyzn. Opuchnięte stopy i nogi to efekt zaburzeń krążenia, zmian hormonalnych, ale również problemów związanych z poważnym schorzeniem, jakim jest cukrzyca. Nabrzmięłe kończyny dolne mogą być również skutkiem stosowania niewłaściwej diety, zbyt obfitej w sól. Nogi robią się ciężkie bołą i drętwieją utrudniając poruszanie się. Proces puchnięcia nóg spowodowany jest gromadzeniem się wody w organizmie. Zaburzony metabolizm i problemy zdrowotne prowadzą do niewłaściwej gospodarki wodą w naszym ciele. Sytuację czasami jest w stanie rozwiązać zmiana jadłospisu oraz spożywanie większej ilości płynów. Jeśli nie pomoże jednak nowa, zdrowsza dieta

warto sięgnąć po domowe sposoby na ociążałe stopy.

Nasze mamy i babcie stosowały na opuchnięte stopy bardzo tani i powszechnie dostępny medykament – pietruszkę.

Gdy puchną nogi warto sięgnąć po herbatkę z pietruszki.

Wystarczy umyć pietruszkę razem z natką, osuszyć ją ręcznikiem papierowym i następnie dokładnie całą drobno posiekać. Całość tak przygotowaną należy wrzucić do garnka z połową litra zimnej wody. Garnek stawiamy na małym ogniu i gotujemy wszystko przez 5 minut. Odstawiamy z ognia i pozwalamy ostygnąć a następnie przecedzamy przez drobne sitko do szklanego, wysokiego naczynia.

Wywar jest niezwykle pomocny, ponieważ jest moczopędny i ułatwia usunięcie z organizmu nadmiaru wody. Niestety nie jest specjalnie smaczny. Tak przygotowane panaceum powinno być pite 3 razy dziennie po 125 ml

(filiżanka do kawy). By naszym stopom było bardziej komfortowo przydadzą się dodatkowo wygodne i lekkie buty z naturalnych materiałów, na dobrze amortyzujących żelówkach.

Pietruszka nie tylko sprawi, że nogi przestaną puchnąć, ale również zadziała pomocniczo w dolegliwościach układu pokarmowego. Korzeń pietruszki zawiera flawonoidy czyli antyoksydanty wychwytyjące wolne rodniki oraz wspiera układ pokarmowy, ułatwiając trawienie i przyswajanie wartości odżywczych z pokarmów. Redukuje wzdęcia i łagodzi przewlekłe zapalenie trzustki. Skutecznie działa w leczeniu przewlekłych chorób wątroby, jak również dny moczanowej.

Jak widać wyciąg z taniej i ogólnie dostępnej pietruszki może okazać się doskonałym wsparciem dla naszego zdrowia.

Joanna Sadura

kosmetolog



Do ochrony roślin i innych zadań w ogródku można używać octu

Zamiast nawozów chemicznych i pestycydów do ochrony roślin i innych zadań w ogródku można używać octu. Ocet to świetny produkt, który zadba o rośliny i jest przyjazny dla środowiska. Może być używany na różne sposoby, bez obawy o efekty uboczne.

Odstrasza owady

Octem należy delikatnie spryskać rośliny w celu odstraszania owadów. Płyn ten jest naturalnym pestycydem, który będzie trzymać owady z daleka od ogródka czy balkonu.

Zapobiega szkodom wyrządzanym przez psy, koty, krety lub gryzonie

Ocet powstrzyma również psy, koty czy gryzonie od niszczenia roślin. Jeśli sąsiad kocha swoją zieleń w ogródku, ale Twój pies

również (na swój sposób), wystarczy rozpylić ocet na kwiaty i problem rozwiązany.

Pomaga czyścić gliniane doniczki

Gliniane donice są idealne do utrzymywania wilgoci w glebie i ochrony korzeni roślin latem, ale są bardzo trudne do czyszczenia. Na szczęście ocet może pomóc również i w tym przypadku – po prostu należy spryskać je nim bezpośrednio i będą wyglądać jak nowe.

Dla wielu osób będzie dużą niespodzianką fakt, że do ochrony roślin i innych zadań w ogródku można używać octu

Usuwa chwasty

Wystarczy spryskać octem ogrodowe chodniki, aby wyeliminować chwasty. Ten świetny trik sprawi, że ogródek będzie wyglądać świetnie.

Eliminuje muchy owocowe

Aby pozbyć się muszek owocowych należy $\frac{1}{2}$ filiżanki octu, $\frac{1}{4}$ filiżanki cukru, 1 szklankę wody i łyżeczkę miodu wlać do plastikowego pojemnika, wymieszać i powiesić na drzewie owocowym, albo na balkonie. Owocowe muchy uwielbiają tę mieszaninę, więc zawartość pojemnika skupi ich uwagę i powstrzyma od podgryzania owoców.

Usuwa rdzę z narzędzi ogrodowych

Aby usunąć z narzędzi ogrodowych rdzę należy natrzeć je octem, a następnie spłukać wodą, aby nabrały świeżości.

Usuwa mszyce

Jeśli rośliny są zaatakowane przez mszyce, należy spryskać je mieszaniną wykonaną z 1 części octu, 1 łyżeczki płynu do mycia naczyń i 3 części wody.

20 KĄCIK SENIORA

Odstrasza ślimaki

Aby odstraszyć ślimaki należy spryskać octem teren wokół ogrodu. Ten zabieg wystarczy, aby utrzymywać ślimaki z dala od roślin.

Walczy z grzybami

Jeśli rośliny rosną małe lub mają ciemne plamki, prawdopodobnie mamy problem z grzybami. Aby pozbyć się tego kłopotu, należy

dodać 2 łyżeczki octu do naparu z rumianku i roztworem spryskać rośliny. Działanie to całkowicie niszczy grzybnie i pozwala rosnąć bezpiecznie roślinom.

Ułatwia kiełkowanie nasion

Oceć może pomóc w kiełkowaniu nasion. Należy przetrzeć ziarna szorstkim papierem ściernym, dzień przed sadzeniem ich w ziemi, a następnie wymieszać 500 ml

cieplej wody, 125 ml octu i trochę detergentu w płynie. W tak przygotowanej miksturze należy namoczyć nasiona przez noc. Rano wysadzamy nasiona do ziemi i z czasem cieszymy się widząc, jak dorodne wyrastają z nich rośliny.

Stanisław Trojanowski

20 ZDROWIE



Domowe leczenie ziołami

Czasami zdarza się nam jakaś dolegliwość, wtedy najlepsze jest domowe leczenie ziołami.

Jak wydobyć esencję z ziół? Domowe sposoby sporządzania naparów, odwarów...

Napary, kompresy, kąpiele z dodatkiem olejków eterycznych – to sprawdzone sposoby na odzyskanie dobrego samopoczucia, a także zdrowia i urody.

Ziołolecznictwo od wieków uchodzi za prosty sposób radzenia sobie z różnymi dolegliwościami. Dzięki poniższym przepisom dowiesz się, jak łatwo jest sporządzić lecznicze „mikstury”.

Domowe leczenie ziołami to napary i odwary z naturalnych ziół.

Napar – świeże bądź suszone zioła rozdrabniamy, zalewamy wrzątkiem po czym przykrywamy. Zostawiamy na 10-15 minut, następnie odcedzamy. Napary

przygotowujemy głównie z miękkich części roślin głównie liści i kwiatostanu. Uzyskany napar możemy wypić, zrobić okład lub przemywać skórę. Typowe rośliny dla naparów to: mięta, szalwia, tymianek, melisa, dziurawiec, pokrzywa, rumianek.

Odwar – od naparu różni się przygotowaniem: rozdrobnione zioła, zwłaszcza twarde części jak korzenie, kora, nasiona, zalewamy wodą o temperaturze pokojo-

wej i podgrzewamy doprowadzając do wrzenia. Pozostawiamy na 10-15, po czym odcedzamy.

Odwaro-napar – twarde części roślin zalewamy chłodną wodą, następnie podgrzewamy 10-15 min. Otrzymanym gorącym i odcedzonym wywarem zalewamy surowiec miękkie i ponownie odcedzamy, dzięki czemu otrzymujemy wyjątkowo esencjonalną mieszaninę.

Macerat – rozdrobnione zioła zalewamy przegotowaną, chłodną wodą i w zależności od rodzaju rośliny odstawiamy na 2-10 godzin. Następnie zioła wyciskamy i odcedzamy. Należy jednak pamiętać, że termin ważności maceratu jest krótki, więc musi zostać zużyty w ciągu jednego dnia.

Olej ziołowy – zioła zalewamy olejem słonecznikowym lub oliwą z oliwek, przykrywamy gazą i odstawiamy na 3-4 tygodnie w chłodne miejsce, następnie odcedzamy. Świeżą porcję roślin można zalać wielokrotnie,

aż do uzyskania oleju o intensywnym aromacie. Przechowujemy go w ciemnym i chłodnym miejscu około roku. Typowymi roślinami dla oleju ziołowego są: nagietek, nastrzyk, dziurawiec. Szczególnie polecany dla skóry suchej, skłonnej do egzemy.

Ocet ziołowy – zioła zalewamy octem jabłkowym lub winnym, przykrywamy i zostawiamy w ciepłym miejscu na 2-3 tygodnie. Odcedzamy, przelewamy do ciemnych butelek, odstawiając w ciemne miejsce.

Syrop – rozdrobnione zioła zalewamy letnią wodą i gotujemy na małym ogniu, doprowadzając do wrzenia. Dodajemy 2-4 łyżki miodu lub cukru na 2 litry odwaru i podgrzewamy aż zgęstnieje. Studzimy i przelewamy do ciemnych butelek. Syrop przechowujemy w lodówce.

Nalewka – zioła zalewamy spirytusem 70%, odstawiamy w ciepłe miejsce, na 4-6 tygodni, w szczelnie zamkniętym naczyniu. Spożywamy zwykle 2 razy dzien-

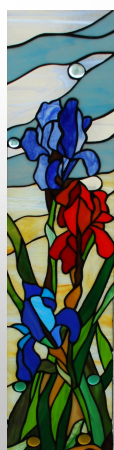
nie w ilości kilkunastu kropli na kieliszek wody lub stosujemy z niego okłady po rozcieńczeniu.

Przechowujemy w ciemnych butelkach i ciemnym miejscu.

Większością wyżej opisanych wywarów możemy nasączyć kompresy lub dodać je do kąpieli.

Pamiętajmy, że wszystkie zioła są wartościowe, jednak świeże rośliny mają więcej cennych właściwości od suszonych. Jeśli nie masz czasu na przygotowanie ziołowych mieszanek, możesz poprawić samopoczucie i kondycję skóry wlewając do kąpieli kilka kropel olejków eterycznych. Dla skóry łojotokowej zalecany jest olejek z drzewa herbacianego, imbirowy, słangowy; na rozszerzone naczynka – neroli, rumiankowy; do cery dojrzałej – geraniowy, różany; podrażnionej – rumiankowy. W redukcji cellulitu i zbędnej tkanki tłuszczowej pomogą olejki z grejpfruta i jałowca.

Dr Maksymilian Zadroga



Warsztaty z witrażem klasycznym **Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem**

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl



Sposoby na obniżenie ciśnienia

Podwyższone ciśnienie to współczesna plaga, dlatego warto poznać proste sposoby na obniżenie ciśnienia.

Bez problemu obniżymy je zmieniając po prostu swoją codzienną dietę. Na pewno za dużo w niej soli. Chlorek sodu, czyli pospolita sól kuchenna przyczynia się do podniesienia ciśnienia tętniczego. Większość osób poniżej 45 roku życia spożywa jej za dużo, podczas kiedy według zaleceń WHO, dzienne spożycie soli nie powinno wynosić więcej niż 5 gramów, co odpowiada jednej łyżeczce.

Nie tylko za dużo solimy, zapominamy, że większość spożywanych przez nas posiłków jest już posolona w procesie produkcji. Warto uważać co jemy i czy jest już posolone. Ser żółty, wędliny, konserwy, chipsy, słone paluszki wszystko to zawiera sól. Nadmierna ilość chlorku sodu jest odpowiedzialna za udary mózgu, zawały serca, choroby nerek

oraz wiele innych poważnych chorób. Sól w posiłkach można zastąpić ziołami, które dodatkowo wesprą trawienie, wspomogą funkcje wątroby i złagodzą wszelkie stany zapalne. Doskonale sprawdzą się w tej roli zioła, takie jak bazylia, tymianek, rozmaryn, lubczyk, szalwia czy majeranek. Mogą być to zarówno świeże zioła jak i suszone.

Warto używać również przypraw, takich jak pieprz, kurkuma, chili czy imbir. Poprawiają nie tylko smak potraw, ale również wpływają pozytywnie na proces przemiany materii.

Oprócz tabletek znane są naturalne sposoby na obniżenie ciśnienia

Sól kuchenna to sól, który zatrzymuje wodę w organizmie i podnosi w ten sposób ciśnienie krwi. Potas jest pierwiastkiem, który gwarantuje eliminację sodu z naszego organizmu. Nie powinien być jednak podawany w postaci tabletek, co wymaga nadzoru lekarza, ale w produk-

tach naturalnych. Potas znajdziemy na przykład w bananach, które zawierają go najwięcej.

Codziennie warto pić również sok z pomidorów, które także mają w swoim składzie potas. Ciśnienie krwi obniżają również takie produkty jak cebula, czosnek, brokuły, papryka, żurawina czy aronia. Prawidłowy poziom ciśnienia tętniczego gwarantują kwasy omega-3, występujące w olejach roślinnych oraz morskich rybach.

Należy dbać o utrzymanie odpowiedniej wagi. Otyłość podwyższa również ciśnienie krwi. Posiłki powinno się spożywać w ilości 5 dziennie, ale w małych porcjach. Koniecznie wyeliminować trzeba z diety słodczyce i węglowodany. Mimo podwyższonego ciśnienia nie należy rezygnować z ruchu fizycznego. Samochód warto zamienić na rower.

Maria Starowiejska

Opiekunka medyczna



Nowoczesna medycyna regeneracyjna – skuteczny sposób na walkę ze zwyrodnieniami

Zaawansowane technologie medyczne przestały być domeną wyłącznie wysokospecjalistycznych szpitalnych klinik medycznych, wymagają jednakże specjalistycznego przygotowania i zaplecza zarówno sprzętowego jak i przeszkolonego personelu. Osocze bogatopłytkowe (PRP) ma wiele zastosowań, w tym m.in. w medycynie estetycznej, jednak najlepiej udokumentowane zastosowania dotyczą szczególnie leczenia schorzeń narządu ruchu.

PRP – (Platelet Rich Plasma) jest to koncentrat autologicznych (własnych) płytek z krwi Pacjenta, z niewielką ilością osocza. Jest ono bogate w czynniki wzrostu pobudzające do naturalnej regeneracji uszkodzonych tkanek. Z pobranej własnej krwi Pacjenta,

w procesie aktywacji płytek uwalniane m.in. czynniki wzrostu, które przyspieszają regenerację tkanek miękkich oraz zrost kostny.

Z tego właśnie powodu PRP jest często i skutecznie wykorzystywane w schorzeniach układu ruchu - medycynie sportowej, ortopedii i rehabilitacji i w zakresie tych specjalności proponujemy zabiegi wykonywane u nas przez specjalistów tych dziedzin.

Kilka słów szerzej o PRP, krwi i płytkach (trombocytach)

O wartości krwi nie ma co wspominać, jest to bezcenny składnik naszego ciała. Krew jest mieszaniną wielu kluczowych dla naszego życia składników i komórek i jej stan jakościowy i ilościowy odzwierciedla stan naszego zdrowia. Najważniejsze komórki

wchodzące w skład naszej krwi to tzw. elementy morfotyczne, czyli erytrocyty (krwinki czerwone), krwinki białe oraz płytki krwi. Zawieszone są one w płynnym osoczu i razem z innymi składnikami stanowią pełną krew. Z pełnej krwi można po przeprowadzeniu procesu wirowania wydzielić poszczególne jej składniki na osobne frakcje i np. przetwarzać je dalej, jako preparaty krwiopochodne.

W przypadku medycyny regeneracyjnej stosuje się koncentrat płytek krwi z niewielką ilością osocza, który podaje się miejscowo celem stymulacji i przyspieszenia regeneracji uszkodzonych tkanek, np. ścięgien, więzadeł, stawów, przyczepów mięśni, czy zrostu kości.

Dlaczego płytki krwi są tak wyjątkowe?

Płytki krwi zawierają ziarnistości, w których znajduje się wiele rodzajów czynników wzrostu. Aktywowane ziarnistości alfa uwalniają te czynniki podczas procesu agregacji i gromadzenia się w miejscu urazu lub stanu zapalnego. W skład ich wchodzi m.in. Interleukina-1, TNF (czynnik martwicy guza), TGF (rekombinowany cz. wzrostu), IGF (insulinowy cz. wzrostu) i inne. To właśnie aktywacja płytek krwi i uwolnienie czynników wzrostu są kluczowe dla procesu naprawy i odbudowy tkanek i dlatego koncentrat z płytek jest tak wyjątkowy.

Za co odpowiadają czynniki wzrostu?

Uwolnione z płytek krwi czynniki

wzrostu są odpowiedzialne za uruchomienie całego łańcucha procesów, który skutkuje regeneracją uszkodzonych tkanek. Ilość i złożoność tego ciągu procesów jest bardzo duża i nie sposób opisać ich w tym artykule choćby po trochu każdego.

W bardzo dużym uproszczeniu można się pokusić o analogię do przypadku skaleczenia. Co się wówczas dzieje? Rozcięta skóra i tkanki podskórne, uszkodzone włókna nerwowe oraz naczynia krwionośne, z których wycieka krew. Nasze ciało musi zadziałać szybko i skutecznie, żeby uruchomić proces gojenia. W pierwszej kolejności musi zahamować upływ krwi uruchamiając proces krzepnięcia, który jest inicjowany przez składniki uwalniane z płytek krwi. W dalszej kolejności musi odbudować uszkodzenia

za pomocą m.in. czynników wzrostu, również uwalnianych z płytek. Różne rodzaje czynników wzrostu odbudowują inne struktury skaleczonego miejsca. Trzeba odtworzyć uszkodzone naczynia

i włókna nerwowe wewnątrz a na końcu odbudować struktury skóry, oczywiście najlepiej, jeśli bez pozostawienia blizny po skaleczeniu.

Czynniki wzrostu mają potężny wpływ na procesy naprawcze tkanek. Dzieje się tak w wyniku wielu biochemicznych i komórkowych procesów. Co ciekawe część zależności między tymi procesami nie jest jeszcze do końca znana. Wiadomo jednak, że czynniki wzrostu trwale zwiększają liczbę fibroblastów w obrębie uszkodzonej tkanki, oraz mają wpływ na różnicowanie komórek mezenchymalnych (quasi-macierzystych).

Proces naprawczy z użyciem osocza bogatopłytkowego w przebiegu schorzeń narządu ruchu jest podobny i opiera się dokładnie na zasadzie uruchomienia i przyspieszenia procesów regeneracji uszkodzonych tkanek. Warto podkreślić, że uszkodzenia stawów, ścięgien czy więzadeł a także w przypadku trudnych zrostów kostnych nie są łatwe w leczeniu gdyż samoistny proces naprawczy jest powolny, długotrwały i nie zawsze możliwy bez ingerencji



chirurgicznej. Zastosowanie PRP nasila i radykalnie przyspiesza ten proces.

Kiedy warto stosować zabieg z użyciem osocza bogatopłytkowego?

Najczęstsze wskazania to urazy mięśni, więzadeł i ścięgien (w tym Achillesa), choroby zwyrodnieniowe stawów, trudne w gojeniu zrosty kości, ostrogi piętowe, stany po chirurgicznych zabiegach stawów, łokotek, więzadeł i inne. PRP jest również często stosowane w tzw. łokciu tenisisty, uszkodzeniach stawu skokowego i kolan oraz nadgarstka. Koncentrat PRP z racji swoich właściwości może być stosowany również w leczeniu trudnogojących ran.

Jak wygląda taki zabieg i jakich efektów można spodziewać się po zabiegu?

Pobierana jest od Pacjenta krew, którą wprowadza się do specjalnej ampułki, w której oddziela się osocze. Po odwirowaniu, pobiera się gotowy koncentrat osocza bogatopłytkowego, po czym lekarz wykonuje iniekcję PRP

w odpowiednie miejsce ciała. Przy zastosowaniu systemu Ycellbio PRP, w wielu przypadkach można oczekiwać trwałego i całkowitego ustąpienia dolegliwości. Efekty zazwyczaj można zaobserwować w ciągu 1 - 2 tygodni po zabiegu. Należy pamiętać jednak, że skuteczność i czas leczenia będzie zależał w głównej mierze od rodzaju schorzenia oraz ogólnego stanu pacjenta.

Czy ten zabieg jest bezpieczny?

W Przychodni Lekarskiej ACM oprócz skuteczności, kluczowym kryterium jest bezpieczeństwo stosowanych procedur medycznych. Z tego względu zabiegi wykonujemy wyłącznie z użyciem certyfikowanych, sterylnych, jednorazowych zestawów do pobierania osocza, za pomocą których pobierana jest własna krew Pacjenta z której przygotowywany jest koncentrat leukocyta-płytkowy PRP podawany pacjentowi w sterylnych warunkach podczas zabiegu. Jakość uzyskanego koncentratu osocza bogatopłytkowego ma ściśle przełożenie na uzyskiwane efekty

kliniczne, dlatego w naszej placówce nie stosujemy rozwiązań bazujących na zwykłych próbkach laboratoryjnych, które pozwalają wprowadzić uzyskać osocze, ale nie jest to osocze bogatopłytkowe. Stawiamy na jakość i zestawy do PRP dedykowane w szczególności do wymagających specjalistów. Przychodnia Lekarska ACM z tego właśnie względu jest ośrodkiem, gdzie możemy z sukcesami wdrażać na bieżąco nowoczesne sposoby terapii dla naszych Pacjentów.

Każdy zabieg zawsze poprzedzony jest konsultacją specjalistyczną lekarza ortopedy, który na podstawie stanu zdrowia Pacjenta określa sposób leczenia i konieczną ilość zabiegów. Zabieg PRP wykonywany jest przez lekarza specjalistę ortopedii.

Katarzyna Dawidziuk

*Dyrektor Przychodni Lekarskiej
Akademickiego Centrum
Medycznego*



A K A D E M I C K I E
CENTRUM MEDYCZNE
ACADEMIC CENTER OF MEDICINE

ul. Bobrowiecka 9, 02-728 Warszawa, tel. 22 559 24 26, e-mail: rejestracja@akcemed.pl

www.akcemed.pl





SiDLY Care to profesjonalne narzędzie medyczne oznaczone certyfikatem jakości **CE 0197**

Efektem podjętych przez nas działań jest uzyskanie certyfikacji medycznej TÜV Rheinland.

Z myślą o osobach, które chciałyby opiekować się swoimi bliskimi mimo dzielącej ich odległości powstało nasze urządzenie **SiDLY Care** – pierwsza opaska telemedyczna łącząca w sobie wszystkie zalety rozwiązań eHealth i eCare.

SiDLY Care jest połączeniem prostoty i wygody. Dzięki dyskretności i łatwości użycia nie zakłóca wykonywania codziennych czynności. Zwiększa poczucie bezpieczeństwa, pozwala na systematyczność pomiarów, bieżący monitoring, swobodę funkcjonowania i niezależność. Opiekunowi daje możliwość wykonywania codziennych obowiązków, a jednocześnie przekonanie, że odległość nie ma znaczenia dla opieki nad bliskimi.



NAJBARDZIEJ
INNOWACYJNY
PRODUKT
WIOŚĆ 2015



wyróżnienie
w konkursie



firma
przyjazna
naturze

