



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

WODA Z BERGAMOTKI I SZALWII JAKO TONIK

**UZALEŻNIENIA W STARSZYM WIEKU – CZY
WARTO Z NIMI WALCZYĆ?**

**OD 1 MAJA DUŻE ZMIANY W REFUNDACJI LE-
KÓW DLA OSÓB STARSZYCH**



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 ŁÓDŹ CHCE CHRONIĆ SENIORÓW I ROZPOCZYNA WALKĘ
Z NIEUCZCIWYMI SPRZEDAWCAMI — *Kazimierz Modruga***
- 5 OD 1 MAJA DUŻE ZMIANY W REFUNDACJI LEKÓW
DLA OSÓB STARSZYCH — *Tymon Zawada***
- 7 UZALEŻNIENIA W STARSZYM WIEKU – CZY WARTO
Z NIMI WALCZYĆ? — *Agata Cukrowska***
- 9 NASZSENIOR.PL – TARGI SENIORA 2018 W SOPOCIE**
- 12 SEZON NA OWOCE ROZPOCZĘTY. KTÓRE SĄ NAJLEPSZE
DLA SENIORA?— *Joanna Zadrowska***
- 14 CZERWIEC NIE DLA EMERYTA — *Tymon Zawada***
- 15 WODA Z BERGAMOTKI I SZAŁWII JAKO TONIK — *Joanna
Sadura***
- 17 AROMATYCZNE PLACUSZKI Z CUKINII I KOMOSY
RYŻOWEJ Z HUMMUSEM — *Jadwiga Szatkowska***



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już dwudziesty numer drukowanej wersji magazynu „Nasz Senior”. Zachęcamy do dzielenia się miesięcznikiem „Nasz Senior” z 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.

„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: Jadwiga Szatkowska, Joanna Zadrowska, Maria Starowiejska, Joanna Sadura, Agata Cukrowska, Tymon Zawada, Stanisław Trojanowski, Kazimierz Modruga, Maksymilian Zadroga, Cezary Lipiński, Natalia Wiśniewska



ŁÓDŹ CHCE CHRONIĆ SENIORÓW I ROZPOCZYNA WALKĘ Z NIEUCZCIWYMI SPRZEDAWCAMI

Seniorzy to grupa wiekowa szczególnie narażona na działanie oszustów.

I nie chodzi tylko o słynne już wyłudzenie pieniędzy metodą „na wnuczka”. Od lat do najpopularniejszych sposobów należą pokazy atrakcyjnych produktów, opierające się na zachęcaniu do zakupu drogich towarów, w tym fantastycznych garnków czy pościeli..

Organizowane w prywatnych domach lub profesjonalnie przygotowanych salach, z założenia mają być jedynie prezentacją ekskluzywnych dóbr. Okazują się jednak sprawną manipulacją. Dla wielu nieświadomych osób są począt-

kiem problemów z wieloletnią spłatą kredytów i utratą dotychczasowych oszczędności.

Łódź jest pierwszym polskim miastem, w którym wypowiedziano wojnę oszustom wyłudzającym pieniądze od seniorów. W tamtejszej komunikacji miejskiej, na targowiskach i w instytucjach kulturalnych dla seniorów emitowane będą spoty przestrzegające przed naciągaczami.

Za akcję odpowiada Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów, który planuje prowadzić takie działania na terenie całego kraju. Dodatkowo, od 1 marca do końca roku zajęcia z zakresu bezpieczeństwa seniorów organizuje

w województwie łódzkim stowarzyszenie Aktywni.eu.

Nie dać się nabrać!

W marcu, w łódzkim Urzędzie Miasta odbyło się także otwarte spotkanie, podczas którego wyjaśniano, w jaki sposób można uniknąć sprzedawców-naciągaczy.

Oczywiście, najlepiej jest nie być na prezentacjach produktów, jednak dając się skusić i uczestnicząc w takim wydarzeniu, trzeba zachować ostrożność.

Trzema podstawowymi zasadami uniknięcia nieuczciwych chwytów marketingowych są:

– niechodzenie na pokazy w pojedynkę,

4 BEZPIECZEŃSTWO

- niepodpisywanie żadnych umów,
- niebranie ze sobą gotówki ani kart płatniczych.

Organizatorzy akcji uświadamiają, że wbrew pozorom, prezentacje produktów nie mają charakteru towarzyskiego i praktycznie w każdym przypadku są próbą namówienia do zakupu. Natomiast zalety konkretnych produktów zawsze są wyolbrzymiane, a ich ceny zdecydowanie przewyższają realną wartość.

Nie tylko pokazy produktów

Akcja ostrzegawcza dotyczy również oszustw związanych z namowami do podpisania umów z usługodawcami. Naciągacze precyzyjnie wyszukują ad-

resy i numery do osób starszych, by przedstawiać im „wyjątkowe oferty”. Obiecują niższe rachunki za prąd, wodę, gaz czy telewizję. Nie znając szczegółów, ale słysząc o zaletach oferty, seniorzy często godzą się na nowe warunki. Drobnym drukiem i zawilgocionym językiem, w jakim sporządzona zostaje umowa sprawiają, że ostatecznie podpisują dokumenty, nie mając pojęcia, że będzie ich to słono kosztować.

10% seniorów padło ofiarami oszustwa

Skala oszustw dokonywanych na osobach starszych jest w Polsce wręcz zatrważająca. Z danych Biura Informacji Kredytowej wynika, że aż 10% osób

powyżej 65. roku życia padło ofiarą próby wyłudzenia. Projekt „Bezpieczny senior” kierowany jest do wszystkich osób po 60. roku życia. Poza emisją spotów ostrzegawczych, w newralgicznych miejscach Łodzi pojawią się również ulotki i plakaty, z których osoby starsze dowiedzą się, jakie są ich prawa i jak postępować, gdy pojawią się podejrzenia, że padło się ofiarą oszustwa.

Podstawą zawsze powinna pozostać zasada ograniczonego zaufania i zyskanie czasu na konsultację wszelkich ofert z osobami trzecimi, np. rodziną lub znajomymi.

Kazimierz Modruga

Konsultant bezpieczeństwa





OD 1 MAJA DUŻE ZMIANY W REFUNDACJI LEKÓW DLA OSÓB STARSZYCH

Zgodnie z danymi Ministerstwa Zdrowia, pierwszy rok działania programu rządowego 75+ przyniósł pomoc dla 2,2 mln seniorów, którzy mogli skorzystać z 1530 bezpłatnych leków. Wprowadzony we wrześniu 2016r. program refundacyjny zakładał jednak znacznie większe udogodnienia w zakresie opieki zdrowotnej dla osób starszych.

I wreszcie, 1 maja 2018r. lista leków refundowanych dla tej szczególnej grupy pacjentów, wydłużyła się do 2008 pozycji! Nowe zestawienie darmowych

medykamentów dla seniorów po 75. roku życia można znaleźć na stronie resortu zdrowia.

Wśród wielu preparatów dodanych do wykazu pojawiają się antybiotyki, środki przeciwzapalne, przeciwzakrzepowe, a także leki przeciwnowotworowe i przeciwpadaczkowe. Dołączono do nich także niektóre opioidowe leki przeciwbólowe.

Lista refundacyjna wzbogacona została m.in. o wziewne środki stosowane w leczeniu przewlekłej choroby płucnej i astmy. Warto dodać, że tę pierwszą diagnozuje

się nawet u połowy osób, które ukończyły 65. rok życia. W kolejnych latach ryzyko zachorowania jeszcze wzrasta. Nowe ulgi poprawią więc sytuację tysięcy polskich seniorów.

Na bezpłatne leki liczyć będzie mogła także znaczna część osób zmagających się z reumatoidalnym zapaleniem stawów oraz z bólami neuropatycznymi. Duże zmiany zaszły również dla zmagających się z chorobą Parkinsona, którym poszerzono możliwości skutecznej terapii. Do wykazu dodano substancję czynną wykorzystywaną do lecze-

nia objawów motorycznych szczy dostęp do syntetycznego podstawowej opieki zdrowotnej. w zaawansowanym stadium hormonu – lewotyrosyny, Jeśli zalecane są przez specjalistę, schorzenia. mogą już także liczyć chorujący może on poinformować lekarza

Obowiązujący od początku maja na tarczycę. POZ, by przepisał konkretny wykaz obejmuje też szereg leków Wykaz uwzględnia również szereg środków. Preskrypcja wydawana stosowanych w leczeniu chorób substancji przeciwzakrzepowych, jest na podstawie numeru PESEL autoimmunologicznych. Darmowe produkowanych na bazie heparyny potwierdzającego wiek seniora będą niektóre leki dla chorych drobnocząsteczkowej. i tylko osobom cierpiącym na okre-

na wrzodziejące zapalenie jelita Jak skorzystać z programu 75+? szone schorzenie. Prawidłowa grubego. Ponadto wprowadzono Przypomnijmy, że istnieją restryk- recepta musi zawierać kod upraw- istotną zmianę dla diabetyków. cyjne zasady uzyskiwania recept nień dodatkowych w postaci Refundowany będzie bowiem na leki refundowane w ramach litery „S”.

glukagon, czyli hormon naturalnie programu 75+. Mogą je przepisać wyłączenie lekarze lub pielęgniarki wytwarzany przez prawidłowo funkcjonującą trzustkę. Na łatwiej-

Tymon Zawada

Radca prawny





UZALEŻNIENIA W STARSZYM WIEKU – CZY WARTO Z NIMI WALCZYĆ?

Nałogi nie są domeną jedynie ludzi młodych. Zmaga się z nimi także spora grupa seniorów. Dla jednych jest to walka trwająca od wielu lat, czasem od wczesnej młodości. Inni wpadli w szpony uzależnienia już na emeryturze. Dla niektórych uzależnienie to odwieczny styl życia, dla innych desperacka próba poradzenia sobie z problemami typowymi dla podeszłego wieku, czyli nadmiarem wolnego czasu, samotnością, depresją powodowaną ograniczeniami zdrowotnymi.

Uzależnienie na emeryturze

Wbrew pozorom, wielość zagrożeń czyhających na osoby w późniejszym wieku nie odbiega od tych, które stoją na drodze młodości. Alkohol i tytoń to zdecydowanie najpopularniejsze używki, jednak narkotyki i hazard też nie są seniorom obce. Gry prowadzące do utraty oszczędności to często sposób na ożywienie nudnego życia lub próba dorobienia się paru groszy. Poważnym niebezpieczeństwem jest również lekomania, która w tej grupie wiekowej

występuje szczególnie często. Naturalny proces starzenia się organizmu i związane z nim zmiany oraz ograniczenia przez wiele osób odbierane są jako symptomy choroby. To natomiast skłania do zażywania leków, nawet jeśli żaden specjalista ich nie zalecił. Nałogiem spotykanym u seniorów bywa też zakupoholizm. Wynika on głównie z dorastania w czasach, gdy wielu produktów regularnie brakowało. Trudne doświadczenia zostawiły w psychice ślad w postaci potrzeby kupowania na zapas.

Bez względu na to, jaka jest geneza uzależnienia, zawsze warto stawić mu czoła i zapewnić sobie spokojną starość.

Sens terapii uzależnionego seniora

Specjaliści podają, że ok. 4% osób leczonych w ośrodkach odwykowych to osoby powyżej 65. roku życia. Ogólnie jednak, uzależnienia mogą dotyczyć nawet 20% seniorów! Terapia uzależnień jest ciężka w każdym przypadku, lecz u osób starszych szczególnie skomplikowana wydaje się sama diagnoza i przekonanie ich do podjęcia leczenia. Latami wypracowane przyzwyczajenia bywają trudne do zniwelowania. Mimo to terapeuci nie mają wątpliwości, że zawsze istnieje szansa na pokonanie nałogu.

Podstawą leczenia uzależnień w starszej grupie wiekowej jest dążenie do zaprzestania negatywnych zachowań. Najważniejszą formą terapii jest ta indywidualna, w której szuka się optymalnych metod kompensacji. Chodzi o to, by nałóg zastępować pozytywnymi działaniami. W tym celu np. aktywizuje się seniorów, rozbudzając w nich zdrowe pasje oraz pomagając im znaleźć sens i nowe wartości w życiu. Kluby seniorów, uniwersytety III wieku, domy dziennego pobytu mogą odegrać istotną rolę w terapii, przywracając poczucie przynależności i odwracając uwagę od wyraźnych zmian, które wraz z wiekiem zachodzą w życiu człowieka. Bardzo dużą rolę w leczeniu odgrywają też bliscy uzależnionego. Nałogi często wynikają

bowiem z poczucia osamotnienia i braku zainteresowania ze strony najbliższych. Poprawa relacji rodzinnych bywa kluczem do sukcesu.

Problemem pozostają natomiast uzależnienia fizyczne. Terapia seniorów w przypadku alkoholizmu, nikotynizmu, narkomanii i lekomanii jest trudna ze względu na ograniczone możliwości regeneracyjne starzejącego się organizmu. Jeśli są nałogami wieloletnimi, leczenie bardzo często ogranicza się jedynie to minimalizowania negatywnych skutków nałogu. Niemniej, nawet to pozwala na podniesienie jakości życia i utrzymanie względnie dobrego zdrowia.

Agata Cukrowska
psycholog





NASZSENIOR.PL – TARGI SENIORA 2018 W SOPOCIE

W dniach 14 i 15 kwietnia 2018 r. odbywa się już 8 edycja Targów Seniora w Sopocie.

Od lat jest to ważne wydarzenie w życiu społeczności Pomorza. Dziesiątki imprez, spotkań, które są związane z aktywnością osób srebrnego wieku. Poza tym kilkadziesiąt firm i instytucji prezentuje swoje oferty, produkty, propozycje skierowane do seniorów.

NaszSenior.pl wzbudza niemałe zainteresowanie systemem opiekuńczo-ratunkowym SilverCRS.

W ciągu tych dwóch dni udało nam się spotkać z wieloma insty-

tucjami, które są zainteresowane wdrażaniem rozwiązań wspierają-

cych opiekę nad osobami starszymi i niesamodzielnymi.



10 KĄCIK SENIORA







SEZON NA OWOCE ROZPOCZĘTY. KTÓRE SĄ NAJLEPSZE DLA SENIORA?

Owoce to jedne z najzdrowszych produktów spożywczych, dlatego warto dbać o ich odpowiednią ilość w codziennym menu. W szczególnym stopniu pamiętać o nich seniorzy, którzy często cierpią na niedobory podstawowych mikroelementów. Wiosna i lato to w Polsce sezon na zbiory rodzimych owoców, więc dobrze wiedzieć, które z nich są najlepsze dla osób w jesieni życia. Część z nich wykazuje bowiem działanie szczególnie dobroczynne dla seniorów.

Wiśnie to małe i niepozorne kulki, które zawierają mnóstwo cennych mikrośladków! Poza tym, że dostarczają organizmowi wit. B i C, są źródłem żelaza, wapnia, jodu, manganu i kwasów owocowych. Stanowią wsparcie w walce z anemią i stymulują przemianę materii. Sprawdzają się w profilaktyce nowotworów oraz chorób serca i układu krwionośnego.

Maliny także są bogate w wit. C, a do tego zawierają sporo potasu, którego braki często występują w diecie seniorów. Ich istotnym

składnikiem jest błonnik, który sprzyja prawidłowemu metabolizmowi, a przy okazji oczyszcza organizm. Maliny mają właściwości antybakteryjne i wspomagają obniżanie ciśnienia krwi.

Aronia jest mało popularna, choć bezproblemowo dostępna w naszym kraju. Warto lepiej poznać tę roślinę, ponieważ jej owoce mają korzystny wpływ na układ krwionośny i obniżają poziom złego cholesterolu oraz cukru we krwi. W dodatku

pozytywnie działają na wzrok, mają właściwości antybakteryjne i wzmacniają ogólną odporność organizmu.

Agrest może sprawiać kłopot, ponieważ jego skórka bywa trudna do pogryzienia. Mimo to warto spożywać go choćby w postaci przetworzonej. Jest bogaty w wit. C, usprawnia funkcjonowanie układu odpornościowego oraz nerwowego, a także zmniejsza bóle mięśniowe. Dobrze wpływa na wzrok, redukuje poziom cholesterolu, przyspiesza trawienie i chroni przed niedokrwistością.

Porzeczki to bogate źródło mikroelementów. Poza dużą dawką wit. C., zawierają wit. E, sporo potasu i żelaza oraz kwas foliowy, cynk i mangan. Zarówno czarne, jak i czerwone porzeczki mają działanie antyoksydacyjne, świetnie wpływają na układ sercowo-naczyniowy i nerwowy, obniżają ciśnienie krwi, dotleniają mózg, poprawiają pamięć i koncentrację oraz zmniejszają ryzyko udaru mózgu.

Niestety, część owoców nie jest polecana seniorom. Niektóre z nich są trudniejsze do strawienia, przez co mogą podrażniać

żołądek, powodując szereg dolegliwości. Do owoców, przy których jedzeniu seniorzy powinni zachować wyjątkową czujność, należą głównie czereśnie, śliwki i gruszki.

Warto pamiętać, że poza korzystnym wpływem na zdrowie, cenne mikroelementy zawarte w owocach poprawiają także kondycję skóry, włosów i paznokci. Co więcej, pozytywnie oddziałując na układ nerwowy, poprawiają nastrój!

Joanna Zadrowska

dietetyk





CZERWIEC NIE DLA EMERYTA

Jeśli powszechny wiek emerytalny kończysz w czerwcu, być może warto poczekać z wnioskiem i złożyć go nieco później. Dzięki temu możemy zyskać na wysokości świadczenia. Czerwiec to najmniej korzystny miesiąc dla przyszłych emerytów. Wszystko z powodu waloryzacji składek i kapitału początkowego.

Upragniona emerytura zbliża się wielkimi krokami. – Kiedy mogę złożyć wniosek, co dają mi kolejne miesiące pracy, ile będzie wynosić moja emerytura? – to najczęstsze pytania adresowane do doradców emerytalnych w śląskich Oddziałach ZUS.

Nie jest tajemnicą, że im dłużej pracujemy tym nasza świadczenie jest wyższe, przyszli emeryci w większości już o tym wiedzą. Natomiast warto mieć również tę świadomość, że na wysokość naszej emerytury może mieć miesiąc, w którym składamy wniosek. Takim niekorzystnym terminem dla przyszłych emerytów jest czer-

wiec. Spowodowane jest to przepisami dotyczącymi waloryzacji składek i kapitału początkowego.

Są dwa rodzaje waloryzacji – roczna oraz kwartalna. Waloryzacja roczna przeprowadzana jest 1 czerwca każdego roku i dotyczy składek, które są zapisane na naszym koncie na dzień 31 stycznia bieżącego roku. Ta metoda jednak nie uwzględnia waloryzacji składek zewidencjonowanych za miesiące po 31 stycznia. Waloryzacja roczna w następnych miesiącach począwszy od lipca uzupełniona jest przez waloryzację kwartalną. Czerwiec jest jedynym miesiącem, w którym składki podlegają jedynie waloryzacji rocznej, a nie kwartalnej. W praktyce oznacza to, że osoby które złożą wniosek o emeryturę w czerwcu mogą mieć świadczenie niższe niż gdyby zrobili to w innym miesiącu.

Osoba, która nabywa prawo do wypłaty świadczenia w czerwcu, wtedy zgromadzony przez nią kapitał i składki waloryzowane są

jedynie przez wskaźnik roczny. Świadczeniobiorca, którego emerytura zostanie przyznana w okresie od lipca do maja ma prawo do waloryzacji rocznej i kwartalnych. Dzięki temu takie świadczenie może być korzystniejsze. Jednak w celu uzyskania wyjaśnień w swojej indywidualnej sprawie najlepiej zasięgnąć porady u doradców emerytalnych, którzy są do dyspozycji w każdej placówce ZUS w godzinach pracy urzędu.

Dla emerytur przyznawanych na dotychczasowych zasadach (czyli tzw. „stare emerytury”) znaczenie ma miesiąc marzec, w którym przeprowadzana jest waloryzacja emerytur i reny i zmienia się kwota bazowa. Czerwiec nie ma wpływu na te świadczenia.

Beata Kopczyńska regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa śląskiego

Tymon Zawada

Radca prawny



WODA Z BERGAMOTKI I SZAŁWII JAKO TONIK

Alternatywą dla sklepowych toników do twarzy, które mogą zawierać sztuczne składniki i zatykać pory, są naturalne wody. Mogą być stworzone na bazie, należącej do cytrusów, bergamotki czy wszystkim znanej szalwii. Oczyszczają i odświeżają naszą cerę, łagodzą podrażnienia, a także zwalczają bakterie i wolne rodniki.

Aromat znany z herbaty.

Z pewnością każdy kojarzy głęboki i zmysłowy aromat herbaty Earl Grey. Właśnie tak pachnie bergamota, którą aromatyzuje się liście herbaty. Dzięki swojemu przyjemnemu i odświeżającemu zapachowi, olejek z bergamoty jest stosowany, w przemyśle perfumeryj-

nym, najczęściej spośród wszystkich olejków cytrusowych.

Pomarańcza bergamota.

Citrus Bergamia, czyli pomarańcza bergamota to niskie, wiecznie zielone drzewo, którego liście przypominają cytrynę. Jednak w przeciwieństwie do cytryny, która kwitnie kilka razy w ciągu roku, bergamota kwitnie tylko raz w roku.

Pochodzi z Azji Południowo-Wschodniej, ale rośnie również w Afryce Północnej i regionie Morza Śródziemnego. Największe plantacje tej rośliny znajdują się we Włoszech, a jej nazwa pochodzi właśnie od włoskiego miasta Bergamo. W kraju tym, od dawna była stosowana w medycynie ludowej.

Olej i woda.

Bergamotę zwykle uprawia się dla olejku, który pozyskuje się ze skórki niedojrzałych owoców i liści. Jednak jest ona wykorzystywana także do wytwarzania wody, która jest naturalnym hydrolatem. Woda z bergamotki, dostępna na marokosklep.com, może być stosowana jako tonik lub mgiełka odświeżająca. Pachnie świeżo, kwiatowo-cytrusowo.

Właściwości hydrolatu z bergamotki.

Woda, która powstała na bazie Citrus Bergamia:

- oczyszcza, regeneruje i koi skórę
- działa antyseptycznie, przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo

16 PIELEGNACJA

- zalecana jest do pielęgnacji skóry tłustej i trądzikowej
- stosuje się ją w przypadku stanów zapalnych skóry, egzemy czy opryszczki
- zwalcza bakterie, które powodują brzydki zapach skóry.

Szałwia lekarska.

Innym ziołem, które może być wykorzystywane do oczyszczania naszej cery, jest szalwia lekarska (*Salvia officinalis*). Jej nazwa pochodzi od łacińskiego słowa *salvere*, czyli leczyć. Ze względu na różnorodność związków czynnych, jej liście są jednym z najczęściej wykorzystywanych leków roślinnych. Od wieków szalwia stosowana jest jako środek bakteriobójczy i ściągający.

Co cennego zawiera szalwia?

Szalwia zawiera takie składniki jak:

- garbniki, które wykazują działanie antyseptyczne i ściągające
- fenolokwasy - złuszczają i rozjaśniają, a także zwalczają wolne rodniki
- flawonoidy, które mają właściwości przeciwzapalne, detoksykujące i przeciwutleniające
- saponiny, dzięki którym pozostałe składniki czynne są lepiej wchłaniane.

Zastosowanie wody szalwiowej.

Kolejnym hydrolatem, który do oferty wprowadził marokosklep.com, jest delikatna woda z szalwii lekarskiej. Również może być stosowana jako tonik lub mgiełka odświeżająca. Zaleca

się ją po wieczornym zmyciu makijażu, aby odświeżyć skórę i przygotować ją do nałożenia kremu lub oleju.

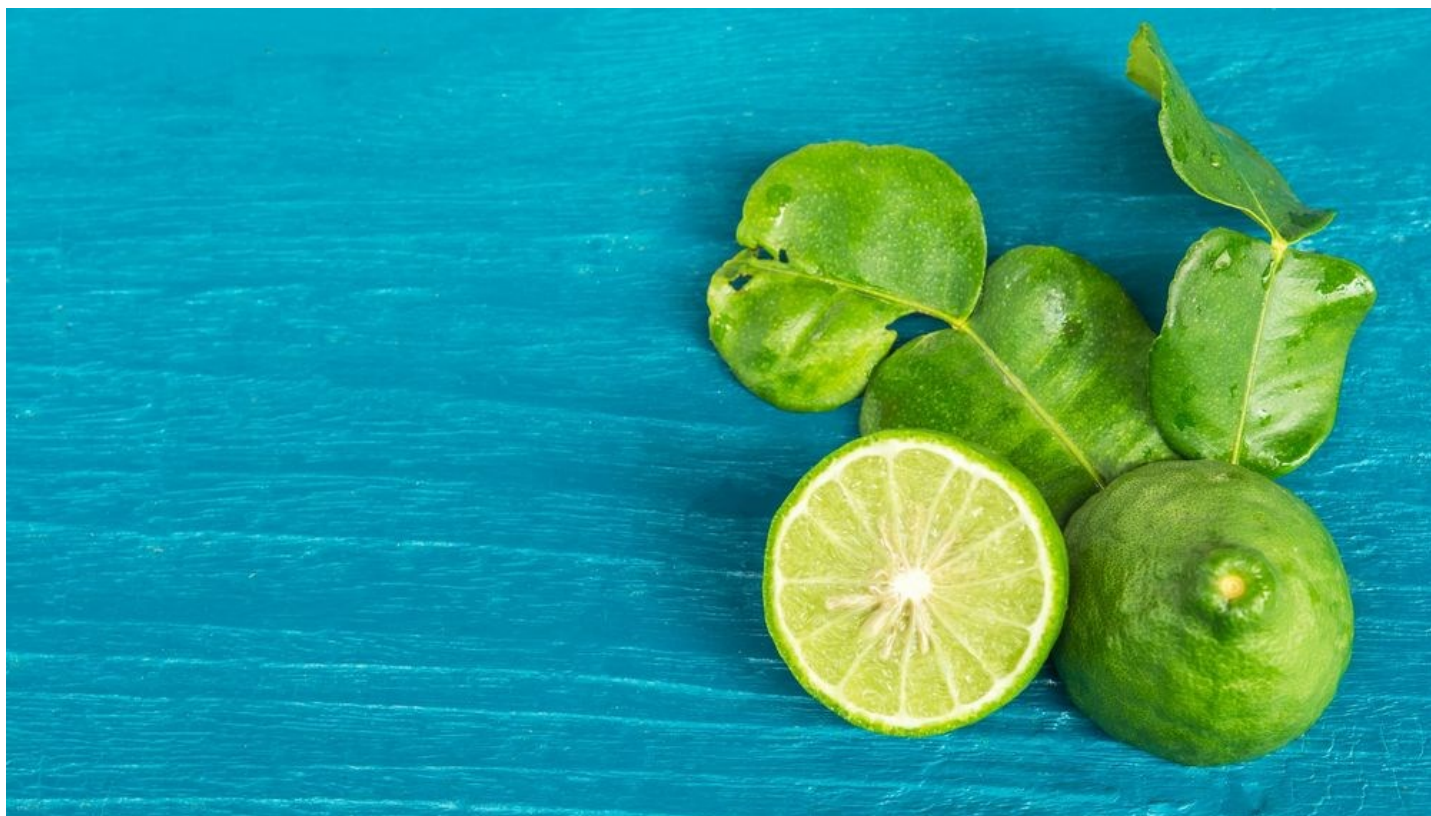
Do jakiej cery?

Hydrolat z szalwii przeznaczony jest do cery:

- podrażnionej, ze względu na właściwości łagodzące i przeciwzapalne
- suchej i popękanej, gdyż zwiększa stopień jej nawilżenia
- trądzikowej (działanie antybakteryjne i odkażające)
- normalnej i dojrzałej, gdyż zawiera antyutleniacze oraz związki, które regenerują i wyrównują pH.

Joanna Sadura

Kosmetolog



AROMATYCZNE PLACUSZKI Z CUKINII I KOMOSY RYŻOWEJ Z HUMMUSEM

Do przygotowania dania wykorzystaj Hummus klasyczny Well Well.

Komosa ryżowa nie bez powodu zyskuje na popularności, zawiera duże ilości błonnika i białka, ma niski indeks glikemiczny i jest lekkostrawna! Warto więc wprowadzić ją do swojego menu i korzystać z jej właściwości do woli. Poniżej przepis na pyszne placki z cukinii i komosy ryżowej z dodatkiem hummusu. Placuszki są bardzo łatwe w przygotowaniu, świetnie sprawdzą się jako danie obiadowe, lunch lub pyszna przekąska na gorąco i na zimno. Śmiało można zabrać je ze sobą do pracy lub na piknik w plenerze. Idealnie komponują się z ulubionym sosem np. jogurtowym, ziołowym czy sosem z tahini. Smakują dorosłym i dzieciom, a ze względu na swój skład śmiało mogą wzbogacić menu wegetarian.

Składniki dla 2 osób:

- 1 duża cukinia (3 szklanki startej cukinii)
- ½ szklanki komosy ryżowej
- ½ opakowania hummusu klasycznego Well Well
- 1 mała cebula
- 1 ząbek czosnku
- ½ szklanki pełnoziarnistej mąki



- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżki soku z cytryny
- sól pieprz
- ulubione przyprawy: oregano, bazylia, koper

Na sos jogurtowo-hummusowy:

- ½ opakowania hummusu klasycznego Well Well
- 4 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka musztardy

Przygotowanie:

1. Do garnka wlewamy szklankę wody i dosypujemy komosę, gotujemy aż do momentu wrzenia. Następnie zmniejszamy ogień i gotujemy pod przykryciem około 10-12 minut.

2. Cebulę i czosnek kroimy i wraz

z przyprawami podsmażamy na patelni.

3. Cukinię obieramy, ścieramy na tarce i wyciskamy z niej jak najwięcej wody, jeśli będzie zbyt mokra, placki nie będą zwarte i chrupkie.

4. Dodajemy hummus i wszystkie składniki dokładnie ze sobą mieszamy

5. Formując małe placki, smażymy na patelni, około 3-4 minuty z każdej strony.

Wskazówka: Placuszki serwujemy z ulubionym sosem np. jogurtowym, czosnkowym lub tahini

Jadwiga Szatkowska

dietetyk



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

