



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

Czas na sandały

Co znajduje się w produktach spożywczych

Naturalny sposób na siwe włosy

Po poradę do ZUS przed emeryturą

Len to lekarstwo sprzed 7 tysięcy lat

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 CO ZNAJDUJE SIĘ W PRODUKTACH SPOŻYWCZYCH — *Jadwiga Szatkowska***
- 4 W WAKACJE MOŻNA ZWIEDZAĆ WARSZAWSKIE FILTRY — *Agata Mościcka***
- 6 NOWY OGÓLNOEUROPEJSKI INDYWIDUALNY PRODUKT EMERYTALNY — *Tymon Zawada***
- 7 PAMIĘTAJMY O NASZYCH BOHATERACH — *Agata Mościcka***
- 8 PO PORADĘ DO ZUS PRZED EMERYTURĄ — *Tymon Zawada***
- 10 JEDZMY ZIEMNIAKI — *Joanna Zadrowska***
- 11 LEN TO LEKARSTWO SPRZED 7 TYSIĘCY LAT — *Maksymilian Zadroga***
- 13 NATURALNY SPOSÓB NA SIWE WŁOSY — *Joanna Sadura***
- 14 TANIEC TO ZABAWA I SAMO ZDROWIE — *Andrzej Kostrzewa***
- 16 BŁĘDY JAKIE POPEŁNIAMY W CZASIE SPOŻYWANIA POSIŁKÓW — *Jadwiga Szatkowska***
- 17 KINO W ŁAZIENKACH KRÓLEWSKICH — *Agata Mościcka***
- 18 CZAS NA SANDAŁY — *Joanna Sadura***
- 19 TORTILLA MEKSYKAŃSKA SMACZNE I TANIE DANIE NA POLSKIM STOLE — *Jadwiga Szatkowska***
- 20 SUPER ROŚLINA ROKITNIK — *Joanna Zadrowska***
- 22 BEZCENNY RUCH**



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

Lato w pełni, tymczasem my publikujemy już dziewiąty 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 dr Maksymiliana Zadrogi „Len to lekarstwo sprzed 7 tysięcy lat.”, w którym dowiemy się, że tak niepozorna roślina jak len ma jednak wiele niesamowitych właściwości.

„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



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



Co znajduje się w produktach spożywczych

Na etykietach tego co spożywamy widzimy różne, dziwne nazwy składników, ale nikt tak naprawdę nie wie co znajduje się w produktach spożywczych. To silnie pęczniejąca substancja stosowana także jako środek łagodnie przeczyszczający (np. w wyniku spęcznienia pokarmu w jelitach). Agar-agar wykorzystywany jest również jako naturalny i bezsmakowy środek żelujący przy produkcji słodczy oraz innych produktów spożywczych.

Warto poznać kilka czynników wchodzących w skład naszego pożywienia, by dokładnie wiedzieć nie tylko co jemy, ale również czego powinniśmy unikać.

Agar-agar jest to substancja żelująca, której głównym składnikiem jest trudno przyswajalny przez człowieka cukier galaktoza. Agar-agar wytwarzany jest z krasnorostów (Rhodophyta), wydobywanych głównie u wybrzeży Japonii.

Askorbinian sodu (witamina C) jest to związek chemiczny stosowany jako dodatek do żywności. Jest silnym przeciwutleniaczem, dlatego używany jest w produktach spożywczych o działaniu pro zdrowotnym. Wykorzystywany jest przede wszystkim w przemyśle spożywczym, ale również kosmetycznym i farmaceutycznym.

By zdrowo się odżywiać warto

wiedzieć co znajduje się w produktach spożywczych

Chlorek potasu, określany w technologii żywności jako substancja o wzorze E508, to środek syntetyczny, używany jako konserwant i regulator kwasowości. Związek ten występuje w przyrodzie jako składnik soli kamiennej i soli morskiej. W przemyśle spożywczym używany jest powszechnie jako zamiennik soli kuchennej w produktach o obniżonej zawartości sodu.

Chlorek potasu jest to sól chlorkowa potasu o wzorze KCl, która w technologii żywności pełni funkcję substancji żelującej oraz nośnika. Chlorek potasu nie ma szczególnej precyzowanej grupy

4 CO I JAK JEŚĆ?

produktów, do której byłyby dodawany, jednak w przepisach o dodatkach do żywności zostało podane, że ma być używany w minimalnych ilościach.

Cytrynian sodu (znany również jako cytrynian monosodowy, cytrynian disodowy i cytrynian trisodowy) należy do grupy cytrynianów – to sól kwasu cytrynowego. Jest stosowany jako dodatek do produktów spożywczych o symbolu E331. Wykorzystywany jest na szeroką skalę w technologii żywności, na szczęście jest substancją w pełni bezpieczną dla naszego zdrowia.

Cytrynian sodu to bezzapachowy proszek, który ma krystaliczną strukturę i lekko kwaśny smak. Wykorzystuje się go powszechnie jako dodatek smakowy i sekwestrant – czyli substancję, która tworzy różne związki chemiczne z jonami metalu, dzięki czemu zapobiega zmianie smaku, barwy jedzenia i zmianie jego konsystencji.

Ponadto jest to regulator kwasowości, co oznacza że zmienia lub kontroluje kwasowość czy zasadowość produktu spożywczego. Dzięki zastosowaniu cytrynianu sodu, możliwe jest utrzymanie jednolitej konsystencji dwóch

lub więcej zmieszanych ze sobą substancji, jak np. woda i olej. Ponieważ blokuje szybkie utlenianie, E331 chroni produkt spożywczy przed jęłczeniem i zmianą barwy – cytrynian sodu hamuje rozwój bakterii w produkcie. Dzieje się tak dzięki zakwaszeniu, co wpływa na poprawienie jakości oraz wydłużenie okresu przydatności produktu do spożycia. Cytrynian sodu wpływa na aktywność przeciwutleniaczy, choć sam nim nie jest. To przede wszystkim składnik aromatów i regulator kwasowości.

Jadwiga Szatkowska

dietetyk

4 KULTURA

W wakacje można zwiedzać Warszawskie Filtry

Na stronie Miejskiego Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji pojawiła się informacja, że w wakacje można zwiedzać Warszawskie Filtry.

W najbliższy poniedziałek, czyli 26 czerwca, zostanie uruchomiona sprzedaż biletów na Dni Otwarte w Stacji Warszawskich Filtrów. Po raz kolejny będzie można zajrzeć do miejsca, skąd stolica otrzymuje czystą wodę w kranach.

Wakacyjne Dni Otwarte będą odbywały się w wybrane soboty,

w miesiącach lipcu i w sierpniu. W ramach wycieczek zwiedzający będą mieli możliwość zobaczenia historycznych obiektów należących do Stacji Uzdatniania Wody, potocznie nazywanej Filtrami Warszawskimi. Dzięki organizowanemu wydarzeniu możliwe będzie zwiedzanie i oglądanie muzeum wodociągów i kanalizacji, XIX wiecznej wieży ciśnień, najstarszego filtra powolnego z roku 1886 oraz Zakładu Filtrów Pospiesznych z lat 30 tych ubiegłego wieku.

W wakacje można zwiedzać War-

szawskie Filtry, więc warto zadbać o bilety na to wydarzenie

Wycieczka będzie trwała dwie godziny a każdy z jej uczestników zostanie zaopatrzony w zapas zimnej, warszawskiej kranówki.

Bilety na Dni Otwarte w Filtrach Warszawskich będą dostępne w kasach Działu Obsługi Klienta, który mieści się przy Placu Starynkiewicza 5 (dotyczy to wycieczek, które rozpoczynają się o godzinie 9.00).

Zakup biletów będzie również możliwy od 26 czerwca, od godzi-



ny 10.00 on-line, na stronie www.mpwik.com.pl

Dla każdej osoby dostępne będą maksymalnie 4 bilety wstępu, więc warto przyjść ze znajomymi, przyjaciółmi, dziećmi lub z rodziną. Cena biletu normalnego to 15 zł, zaś ulgowy to koszt 8 zł.

Wycieczka będzie się rozpoczęła od wejścia na teren Stacji Filtrów bramą główną od strony ul. Koszykowej 81 a kończyła wyjściem przez bramę przy ul. Krzywickiego.

Filtry Warszawskie to miejsce niezwykle strzeżone. Zanieczyszczenie wody dla miasta mogłoby

być tragiczne w skutkach. Dlatego organizatorzy proszą uczestników wycieczki o zapoznanie się na stronie MPWiK z przepisami porządkowymi i zasadami udostępniania obiektów MPWiK w mieście stołecznym Warszawie. Oczywiście dzieci nie mogą przebywać na terenie Filtrów samodzielnie lecz pod opieką osób dorosłych. Każda z uczestniczących w Dniach Otwartych osób musi posiadać przy sobie aktualny bilet wstępu oraz dokument ze zdjęciem, potwierdzający tożsamość.

Wycieczki odbędą się: o godz.: 9:00, 10:00, 11:00 i 12:00, w wybrane soboty lipca i sierpnia:

- 1 lipca
- 8 lipca
- 15 lipca
- 22 lipca
- 29 lipca
- 5 sierpnia
- 19 sierpnia
- 26 sierpnia.

Dni Otwarte organizowane w Filtrach Warszawskich przez MPWiK to okazja do poznania procesu uzdatniania wody, historii stołecznych wodociągów i przekonania się do picia czystej wody z kranu.

Agata Mościcka



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**.





Nowy ogólnoeuropejski indywidualny produkt emerytalny

Bruksela zamierza wprowadzić nowy ogólnoeuropejski indywidualny produkt emerytalny. Obywatele Europy zyskają możliwość indywidualnego oszczędzania na emeryturę w ogólnounijnym programie.

Projekt nie ma formy wspólnego unijnego świadczenia emerytalnego, które by było gwarantowane przez Brukselę. To propozycja dla Europejczyków, która ma ich zachęcić do dodatkowego oszczędzania na prywatnych kontach emerytalnych.

Nowe produkty finansowe będą uzupełniały obecne państwowe czy pracownicze emerytury w państwach Europy. Bruksela tworzy fundamenty pod ogólnoeuropejski rynek indywidualnych emerytur. Dzięki projektowi osoby

oszczędzające będą mogły wesprzeć finansowo swoje krajowe produkty emerytalne.

Wyłącznie 27 procent Europejczyków oszczędza na prywatną emeryturę. To wyjątkowo mała liczba osób.

Nowy ogólnoeuropejski indywidualny produkt emerytalny ma pełnić rolę uzupełniającą emerytury w krajach Unii.

Nowy produkt emerytalny pozwoli oszczędzającym w całej Unii Europejskiej osobom na większą swobodę wyboru w kwestii odkładania funduszy na przyszłą emeryturę.

Komisja Europejska zastrzega jednak, że państwa członkowskie Unii będą zobowiązane zagwarantować jednakowe

opodatkowanie tego produktu i podobnych tego typu ofert, w celu osiągnięcia udanego startu realizacji projektu europejskiego planu emerytalnego.

Osoby oszczędzające będą mogły zmienić firmę, która ich ubezpiecza co pięć lat. Dokonanie tego będzie możliwe zarówno w kraju jak i za granicą. Koszty takich zmian mają być przystępne dla każdego. W przypadku zmiany miejsca przebywania na obszarze Unii oszczędności będzie można również przenieść ze sobą.

Ostateczna decyzja w kwestii wdrożenia projektu Komisji Europejskiej należy do Parlamentu Europejskiego i Rady Europejskiej.

Tymon Zawada

Radca prawny



Pamiętajmy o naszych bohaterach

Już wkrótce kolejna rocznica Powstania Warszawskiego, więc pamiętajmy o naszych bohaterach i weźmy czynny udział w sprzątaniu ich grobów na Cmentarzu Wojskowym na Powązkach.

To już VII edycja tego niezwykle ważnego dla życia Warszawy wydarzenia. Jej organizatorzy co roku apelują o pomoc i wsparcie w wykonywanych pracach na cmentarzu. Niestety w zeszłym roku odzew był zerowy, ponieważ nikt nie przyszedł na podane miejsce zbiórki.

Przed 1 sierpnia powinniśmy zadbać o to, by groby warszawskich bohaterów wyglądały godnie. Wiele z pochowanych tam osób nie może już liczyć na rodzinną opiekę nad ich grobami. Członkowie ich rodzin spoczywają niejednokrotnie w tym samym grobie.

Miejsca pochówku niszczą

a czas zaciera wszelkie informacje o zmarłym.

Organizatorzy VII edycji sprzątania mogił powstańczych apelują – Pamiętajmy o naszych bohaterach.

Wszyscy chętni wspomóc prowadzoną akcję oraz ci, którzy znajdują czas, by wesprzeć sprzątających groby, będą mile widziani. Organizatorzy zapraszają do wspólnego mycia, czyszczenia grobów bohaterów Powstania na Cmentarzu Wojskowym na Powązkach.

Czyszczone będą nie tylko groby żołnierzy, ale również cywilów, którzy brali udział w Powstaniu. Wiele grobów jest bardzo zaniedbanych.

Miasto nie finansuje akcji, dlatego jej uczestnicy powinni zaopatrzyć się w worki do śmieci, szczotkę i szufelkę a także grabki, środki do czyszczenia czy zwykłą butelkę plastikową, w której wygodnie nosi się wodę z kranu, aby nią

umyć grób. Oczywiście niezbędne będą rękawiczki ochronne.

Przyda się również parę zniczy, by po oczyszczeniu grobu okazać szacunek poległym.

Organizatorzy proszą o poważne potraktowanie ich prośby. Akcja wiąże się z konkretną, ciężką, fizyczną pracą. To nie spacer czy spotkanie towarzyskie, tylko hołd oddany tym, którzy poświęcili swoje życie w wielkiej sprawie.

Spotkanie odbędzie się 22 lipca 2017 roku o godz. 11 tej. Akcja potrwa około 4 godziny.

Uczestnicy proszeni są o stawienie się tego dnia na Cmentarzu Wojskowym na Powązkach, w Warszawie, przy Bramie Główniej.

Tym wspaniałym gestem można wyrazić tak wiele

Agata Mościcka



Po poradę do ZUS przed emeryturą

W placówkach Zakładu Ubezpieczeń Społecznych

od wczoraj ustawiają się kolejki po poradę do ZUS przed emeryturą. Ponad 600 doradców emerytalnych udziela informacji dotyczących przechodzenia na emeryturę. Można się również dowiedzieć, jak zmieni się jej wysokość, jeśli uprawnione do niej osoby przepracują jeszcze jakiś dłuższy czas.

Od 03.07 Ministerstwo rodziny i pracy wraz z ZUS rozpoczęło w Warszawie kampanię informacyjną dotyczącą wcześniejszych emerytur. ZUS chce w ten sposób przygotować osoby uprawnione i swoich pracowników do nadchodzących z dniem 1 października zmian dotyczących obniżonego

wieku emerytalnego. Od 01 października tego roku kobiety uzyskają prawa emerytalne w wieku 60 lat, a mężczyźni – 65 lat.

ZUS zachęca wszystkich, którzy jeszcze nie wystąpili o obliczanie kapitału początkowego, potrzebnego do wyliczenia emerytury, by jak najszybciej zgłosili się do swoich oddziałów ZUS i wnioskowali o jego naliczenie.

Z 331 tys. osób, które od 1 października do końca roku będą mogły, w związku z obniżeniem wieku emerytalnego, ubiegać się o emeryturę aż 93 tys. nie posiada ustalonego kapitału początkowego, co może wpłynąć na obniżenie wysokości ich świadczenia emerytalnego. Jest to prawie jedna trzecia uprawnionych. Osoby

te zostały powiadomione listownie o konieczności stawienia się w ZUS z odpowiednimi dokumentami celem złożenia wniosku o obliczenie kapitału początkowego. W efekcie w niektórych oddziałach ZUS ok. 60 proc. osób bez obliczonego kapitału złożyło już dokumenty i wnioski.

Nie ma wyznaczonego terminu na złożenie wniosku oraz dokumentów dla ustalenia kapitału początkowego, jednak warto to zrobić jak najszybciej, niezależnie od przyszłej decyzji o tym, czy ktoś skorzysta z prawa do emerytury od razu, czy będzie dalej pracował.

Kwestia dotyczy dokumentów sprzed 1 stycznia 1999. Późniejsze dane znajdują się na elektronicznym koncie w ZUS. Każdy

okres ubezpieczenia warto zgłosić, ponieważ ma on wpływ na wysokość przyszłej emerytury. Dlatego wskazane jest, by już teraz udać się do ZUS z prośbą o sprawdzenie kapitału początkowego i uzupełnienie braków w dokumentacji.

Według obliczeń ZUS w ostatnim kwartale 2017 r. dodatkowo ok. 331 tys. osób uzyska prawo do emerytury, dlatego warto zgłosić się po poradę do ZUS przed emeryturą.

Wniosek o emeryturę można składać na 30 dni przed osiągnięciem wieku emerytalnego, więc już 1 września pojawią się w ZUS pierwsze osoby, chętne do skorzystania z przejścia na emeryturę w związku z obniżeniem wieku emerytalnego.

Doradcy emerytalni działali już w maju tego roku w dwóch oddziałach w kraju – w Zabrze i II oddziale ZUS w Warszawie, pilotując kampanię informacyjną ZUS. 20 doradców spotkało się

z ponad 6,2 tys. osób. W placówkach tych doradcy byli do dyspozycji w czerwcu i będą świadczyć swoje usługi do października.

Doradcy w ramach swoich obowiązków wyjaśniają przyszłym emerytom, od czego zależy wysokość ich świadczenia. Wyliczają ją z pomocą kalkulatora emerytalnego, biorąc od uwagę moment zakończenia aktywności zawodowej.

Informowanie o wszystkich aspektach prawa do emerytury jest aktualnie priorytetem ZUS. Istotna jest wiedza o tym do jakiego świadczenia nabywa się prawo przechodząc na emeryturę w kolejnych miesiącach – w październiku, listopadzie, czy grudniu a do jakiego, gdy przepracuję się jeszcze np. rok.

Konieczne jest przekazywanie informacji o takich kwestiach, jak np. waloryzacja składek. W ZUS jest waloryzacja roczna i kwartalna. Każdy klient powinien wiedzieć, kiedy złożyć wniosek,

by więcej skorzystać na waloryzacji.

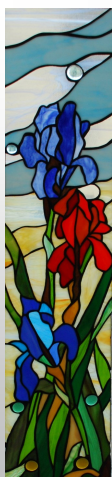
W oddziałach pilotażowych doradcy za pomocą kalkulatora emerytalnego pomogli blisko 3 tys. osób dowiedzieć się, jaka może być ich przyszła emerytura i o ile wzrośnie, w sytuacji, gdy nie skorzystają od razu ze swojego prawa do emerytury.

W obu tych oddziałach 23% osób stwierdziło, że wyliczenie prognozowanej kwoty emerytury wpłynie na ich decyzję o przejściu na emeryturę w kolejnych latach.

Decyzja o przejściu na emeryturę, w związku z obniżeniem wieku emerytalnego, powinna być dobrze przemyślana. By była słuszna musi opierać się na kompletnej wiedzy o całym procesie przechodzenia na emeryturę, jaki w tej chwili obowiązuje w ZUS. Świadomość wszelkich korzyści i strat pomoże w dokonaniu odpowiedniego wyboru.

Tymon Zawada

Radca prawny



Warsztaty z witrażem klasycznym Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl



Jedźmy ziemniaki

Naukowcy obalili mit, który odstraszał nas przez całe dziesięciolecia od spożywania tego wartościowego warzywa – ziemniaki nie mają dużo kalorii a są bardzo wartościowe, więc jedźmy ziemniaki.

Dwa ziemniaki średniej wielkości (około 100g) mają wartość energetyczną równą zaledwie 60-70 kcal. Wynika z tego, że zawierają mniej kalorii niż banany, które dla porównania, w 100g mają 88 kcal. Ziemniaki były uznawane za wyjątkowo kaloryczne głównie z powodu dodatków z jakimi są spożywane. Warzywa te często są podawane z ciężkimi, tłustymi i zagęszczanymi mąką sosami lub przygotowywane są w postaci puree z dużą ilością masła i tłustym mlekiem.

Do tego panierowany w bułce i jajku schabowy i na przykład kapusta z zasmażką i mamy

wyjątkowo ciężkostrawny i energetycznie bogaty posiłek, z ziemniakiem, który nic tu nie zawinił.

Jedźmy ziemniaki, ponieważ nie są tuczące a mają wiele wartościowych dla zdrowia składników

Mimo złego towarzystwa na talerzu sam ziemniak jest niezwykle wartościowym warzywem. To cenne źródło skrobi, która rozkłada się powoli w organizmie zmieniając w glukozę, dostarczającą energii komórkom ciała. Ziemniaki są doskonałe dla osób chcących zrzucić kilogramy nadwagi, ponieważ są powoli trawione, powodując uczucie sytości przez dłuższy czas. Zawierają również dużą ilość błonnika, który reguluje proces trawienia.

Ziemniaki to bogate źródło witamin, takich jak C, A, E oraz witamin z grupy B (tiamina, ryboflawina, niacyna, pirydoksyna). To po-

spolite warzywo wspiera pracę układu krążenia i serca dzięki dużej zawartości potasu, który obniża ciśnienie krwi. W składzie ziemniaków znajdziemy również magnez skutecznie tonizujący układ nerwowy, wapń wspomagający układ kostny oraz fosfor, żelazo, cynk, miedź czy mangan. To źródło cennego białka w postaci roślinnej.

Ziemniaki doskonale sprawdzą się w diecie osób z nadciśnieniem, ponieważ zawierają bardzo mało sodu. W ich składzie naukowcy wykryli związki o nazwie kukoaminy, które odpowiadają za obniżanie ciśnienia krwi. Badania wykazały, że związków tych jest znacznie więcej w ziemniakach poddanych gotowaniu. Osoby chore na cukrzycę mogą również bez obaw spożywać ziemniaki, ponieważ skrobia w nich zawarta wchłania się stopniowo, co nie wymaga zbyt dużych dawek insu-

liny. Jednak należy pamiętać, że najniższy indeks glikemiczny mają ziemniaki z wody, wyższy gotowane na parze, a najwyższy te pieczone.

Ugotowane ziemniaki są lekkostrawne, więc doskonale nadają się dla osób, u których występują problemy związane z funkcjonowaniem układu pokarmowego. Błonnik, znajdujący się w dużej ilości w tym warzywie, działa skutecznie przy zaparciach i zgadze.

Najlepsze ziemniaki są na pewno te młode, które posiadają najwięcej witaminy C. Dostępnych jest wiele odmian ziemniaków, ale wszystkie mają podobną ilość

składników odżywczych. Młode ziemniaki należy obierać cienko, natomiast stare znacznie grubiej, zwracając uwagę na ich kolor pod skórą i oznaki kiełkowania. Zielonych ziemniaków i wyraźnie kiełkujących nie należy spożywać, ponieważ powstaje w nich szkodliwa dla zdrowia solanina.

Ziemniaki mają najwięcej wartości, gdy gotowane są w mundurkach, pieczone lub wrzucane do wrzątku. Warzywa należy obierać tuż przed obróbką termiczną i nie pozostawiać na długo w wodzie.

Młodych ziemniaków nie należy obierać tak, jak starych. Wystar-

czy je dobrze namoczyć w wodzie a następnie wyczyścić porządnie ostrą szczoteczką z wierzchniej warstwy cienkiej skórki. Tak przygotowane do gotowania będą zawierały więcej swoich cennych właściwości i na pewno będą lepiej smakowały.

Lato to sezon na młode ziemniaki, więc jedzmy ziemniaki, podane ze świeżym koperkiem i zsiadłym mlekiem, wspominając smaki młodości. Jak widać nasze babcie, które nas tym karmiły, wiedziały dobrze, co jest dla nas zdrowe.

Joanna Zadrowska

dietetyk

Len to lekarstwo sprzed 7 tysięcy lat.

Większości z nas len kojarzy się głównie z tkaninami na lato,

które może nie są zbyt przyjemne w dotyku, ale dzięki swej naturalności pozwalają skórze oddychać – tymczasem mało kto pamięta, że len to lekarstwo sprzed 7 tysięcy lat.

Len nie tylko jest świetnym produktem do wytwarzania ubrań, ale również wspiera nasz organizm w walce z różnymi dolegliwościami. Nasiona tej rośliny najczęściej wykorzystywane są w dolegliwościach układu pokarmowego, skutecznie łagodząc wszelkie podrażnienia i problemy trawienne. Jednak nowe badania

naukowe zaskakują, ponieważ len może okazać się świetnym antybiotykiem.

Bakterie we współczesnym świecie stają się odporne na coraz większą ilość antybiotyków. Chociaż to niezwykle proste organizmy, jednak w wyniku zakażenia nimi co roku umiera ponad 25 tysięcy mieszkańców Europy. Medycyna stara się dogonić powstające nowe mutacje bakterii, ale niestety ten wyścig przegrywa, ponieważ nowe szczepy stają się odporne na wszystkie dostępne specyfiki.

W takiej sytuacji warto zwrócić się po pomoc do natury.

Len to lekarstwo sprzed 7 tysięcy

lat, więc skoro pomagał naszym przodkom, to może i nas wesprze w walce z bakteriami.

Badania nad działaniem leczniczym lnu prowadzone są w naszym kraju we Wrocławiu. Naukowcy z tego pięknego miasta modyfikują genetycznie len, tak by miał jak największą zawartość związków leczniczych. Włókna lniane, dzięki tym modyfikacjom, zostały wyposażone w mnóstwo antyoksydantów, które hamują procesy zapalne i przyspieszają proces gojenia ran. Len tego typu może okazać się pomocny przy leczeniu trudno leczących się owrzodzeń żylnych, ran powstałych w wyniku miażdżycy, zespołu



stopy cukrzycowej czy wszelkiego rodzaju odleżyn.

Prawie pół miliona osób w Polsce cierpi na tego typu nie gojące się rany i mogą im pomóc sproszkowane zielone części Inu, z których powstaje żel, który skutecznie wspiera regenerację skóry i likwidację bakterii. Aktywne substancje zawarte w proszku wnikają do komórek bakterii i niszczą je od środka. Dzięki opatrunkom wykonywanym z tego typu Inu wiele osób wreszcie otrzyma pomoc w ich cierpieniu spowodowanym niegojącymi się ranami. W tego typu ranach znajdują się zmutowane szczepy bakterii, na które nie działają już żadne antybiotyki. Skuteczność preparatu została skutecznie przetestowana na tak opornych szczepach bakterii, jak gronkowiec złocisty.

Znane nam wszystkim siemę lniane, czyli nasiona Inu, zawiera związki śluzowe, sterole, kwasy organiczne, enzymy, sole mineralne (np. magnezu, cynku czy żelaza) oraz silny antyoksydant, witaminę E, która nie bez powodu

nosi nazwę witaminy młodości. Siemę lniane posiada w swoim składzie dużą ilość kwasów tłuszczowych wielonasyconych, w tym kwasu linolenowego i linolowego. Kwasy te nie powstają w ludzkim organizmie a wykazują silne właściwości lecznicze. Obniżają poziom cholesterolu, zapobiegają chorobom serca i naczyń krwionośnych, mają korzystny wpływ na odporność organizmu oraz wspierają pracę układu nerwowego. Działają również przeciwzapalnie. Kwasy tłuszczowe nienasycone regulują przemianę materii oraz poprawiają stan skóry.

Siemę lniane chroni w doskonały sposób przewód pokarmowy przed drażniącym działaniem kwasu solnego i zmniejsza stan zapalny przy wrzodach. Jest również świetnym środkiem na kaszel, wspierającym leczenie zapalenie oskrzeli czy krtani. Jego działanie sprawdza się również w likwidacji problemów skórnych.

Fitoestrogeny zawarte w siemieniu lnianym, pomagają w okresie

menopauzy, ponieważ działają jak żeński hormon. Lignany, bo taką noszą nazwę, wspierają profilaktykę chorób nowotworowych piersi i chronią organizm przed chorobami układu krążenia.

Nierafinowany i tłoczony na zimno olej lniany to skuteczny środek wspierający walkę z miażdżycą, alergią, chorobami skóry, depresją i chorobą Alzheimera. Olej ten zawiera całe bogactwo kwasów Omega 3.

Badania wrocławskich naukowców mają na celu odkrycie jak największych możliwości Inu w leczeniu ludzkiego organizmu. Naukowcy mają nadzieję, że już wkrótce będą mogli dysponować bezpieczną tabletką, w skład której będzie wchodził antybiotyk na bazie Inu, który będzie w stanie pokonać najbardziej oporne szczepy bakterii, bez naruszania przewodu pokarmowego pacjenta. Wszystko zależy oczywiście od możliwości posiadania odpowiednich środków finansowych na badania.

Dr Maksymilian Zadroga



Naturalny sposób na siwe włosy

Pojawiają się w różnym wieku, posiadają je osoby 30 i 80 letnie, dlatego warto poznać naturalny sposób na siwe włosy.

Siwe włosy są niejednokrotnie utrapieniem dla wielu osób, którym trudno pogodzić się z upływem czasu. Chociaż wielu dyktatorów mody lansuje dzisiaj siwe włosy, jako bardzo atrakcyjne, gdy szron na głowie biegniemy do drogerii i aptek, by szukać cudownego środka, który przywróci im pierwotny kolor włosów. Czas jest jednak nieubłagany, więc posiadaczka siwych włosów czekają wielokrotne zabiegi farbowania włosów, z pomocą chemicznych produktów.

Jak się okazuje istnieje jednak również naturalna metoda na siwe włosy. Chemiczne farby do włosów, mimo gwarancji producentów po pierwsze nie są w pełni skuteczne, po drugie niszczą jednak zawsze włosy oraz drażnią skórę głowy.

Ostatnie badania dowodzą, że składniki chemiczne farb

do włosów przenikają do wnętrza ciała i powodują zatrucie toksynami. Osoby świadome tego poszukują naturalnych rozwiązań, które pomogą im pozbyć się siwizny.

Wbrew pozorom siwe włosy nie są wyłącznie oznaką starości. Powodów ich pojawienia się może być wiele. Siwizna może być efektem zaburzeń hormonalnych, stresu, przewlekłych chorób, zapalenia zatok, palenia papierosów, niedożywienia albo chemioterapii. Zanim zaczniemy farbować włosy konieczne jest zdiagnozowanie przyczyny ich pojawienia się. Gdy proces ich powstawania jest zbyt nagły przyczyna jest z pewnością związana ze stanem chorobowym organizmu lub stresem.

Doskonałym środkiem na redukcję siwych włosów może okazać się olej kokosowy.

Warta wypróbowania jest naturalna metoda na siwe włosy z użyciem oleju kokosowego. Mixture sporządzamy z 50 ml czystego ekologicznie, najlepiej organicznego oleju kokosowego i soku z cytryny.

50 ml nierafinowanego oleju kokosowego z pierwszego tłoczenia łączymy z 3 łyżkami świeżo wyciśniętego soku z cytryny. Wszystko mieszamy w miseczce, do momentu uzyskania jednolitej masy, którą następnie nakładamy na włosy i skórę głowy. Dokładnie całość wmasowujemy. Mixture pozostawiamy na włosach na godzinę. Po tym czasie zmywamy wszystko z głowy ciepłą wodą i myjemy włosy delikatnym szamponem, najlepiej wyprodukowanym w oparciu o naturalne, ekologiczne produkty. Zabieg należy wykonywać dwa razy w tygodniu.

Dzięki właściwościom oleju kokosowego poprawi się stan włosów oraz skóry głowy. Kwas laurynowy zawarty w oleju kokosowym pobudza cebulki włosów i ich wzrost. Włosy odpowiednio odżywione ulegną regeneracji i stracą siwy kolor. Kuracja likwiduje również łupież, ponieważ olej kokosowy wykazuje silne działanie przeciwgrzybicze i antybakteryjne.

Sok z cytryny zawiera dużą ilość witaminy C, która jest silnym antyoksydantem i likwiduje wolne rodniki, uruchamiające proces starzenia. W wyniku kuracji włosy są odżywione i pobudzone do wzrostu. Powraca ich dawny blask i kolor.

Joanna Sadura

kosmetolog



Taniec to zabawa i samo zdrowie

Czasami ciężko jest zmotywować się do ćwiczeń fizycznych, natomiast taniec to zabawa i samo zdrowie.

W przedwojennej i powojennej stolicy wydarzeniem na porządku dziennym były letnie potańcówki pod gołym niebem. Na Mariensztacie, na Bielanach czy na Placu Konstytucji naród świetnie się bawił, tańcząc przy muzyce, która na żywo grała jakąś podwórkowa orkiestra czy w późniejszym już okresie band.

Ruch pod każdą postacią jest dobry dla poprawy ogólnej kondycji fizycznej. Taniec przy miłej dla ucha muzyce jest nie tylko świetną dawką ruchu dla ciała, ale również ogromną przyjemnością dla ducha.

Warszawiacy odkrywają na nowo radość płynącą z możliwości bujania się w rytm muzyki na świeżym powietrzu. Już prawie w każdej dzielnicy organizowane są potańcówki w klimacie dawnych lat.

W imprezach biorą czynny udział przede wszystkim seniorzy, dając doskonały przykład młodzieży i najmłodszym. To właśnie osoby starsze jako pierwsze mają odwagę wejść na parkiet taneczny. I to również seniorzy pokazują pełną klasę i wdzięk imponując pozostałym doskonałymi umiejętnościami tanecznymi.

Zarówno starsze panie, jak i panowie traktują potańcówki, jako świetną okazję do bycia aktywnym. Dla seniorów potańcówki są doskonałą formą relaksu, porcji ruchu, ale również integracji społecznej. Towarzystwo bawiące się wspólnie na potańcówkach tworzy taneczne korowody i wymienia się partnerami do tańca. To wspaniała szansa na poznanie nowych osób, przyjemną i ciekawą konwersację przy jednoczesnej, radosnej zabawie.

W Warszawie potańcówki odbywają się w coraz większej ilości miejsc. Tak jak kina czy teatry

pod chmurką zdobywają coraz większe rzesze zwolenników. W zeszłym roku mieszkańcy Ursynowa z ogromnym żalem żegnali sezon letni na ostatniej potańcówce. Relacje z tych wydarzeń, udostępniane w mediach, wyraźnie pokazują, że gros bawiących się na tych imprezach, to seniorzy.

Warszawa jest roztańczona tego lata, bo taniec to zabawa i samo zdrowie.

Ale nie tylko. To wydarzenie wielopokoleniowe. Dziadkowie przychodzą w towarzystwie zaciekawionych wnuków. Tańczą całe rodziny. Przeboje z dawnych lat porywają wszystkich do tańca a seniorzy, dzięki nim, po raz drugi przeżywają swoją młodość.

Warszawiacy tańczyli już w tym roku na Polu Mokotowskim, w rytm hitów z lat 90 tych. Był basen, drinki i zabawa do białego rana.

Kolejna impreza odbyła się w ra-

mach Wiślanych Mazurków, w Muzeum na Wiślą na Wybrzeżu Kościuszkowskim. Towarzyszyły im warsztaty dla dzieci a muzykę na żywo zagwarantowały takie grupy muzyczne, jak Tęgie Chłopy czy Kapela Niwińskich.

Erę swingu i amerykańskich tańców swingowych przypomniano na kolejnej imprezie tanecznej, która miała miejsce w lokalu przy ulicy Nowogrodzkiej.

Tańczono już nawet na barce kołyszącej się na wiślanych falach. Imprezie urozmaicały konkursy taneczne i warsztaty.

Chyba najbardziej tanecznie było jednak w czasie Wianków nad Wiślą, na które stawiała się

ludność z całego województwa, obywatele zagraniczni i oczywiście mieszkańcy stolicy. Na podzamczu balowano do północy, kiedy to na niebie pojawiły się imponujące fajerwerki. Na estradzie śpiewały zespoły znane z największych hitów muzycznych.

Roztańczyły się wszystkie dzielnice. Tańczono w Łomiankach na międzypokoleniowym dancingu, na Mokotowie tańczyli rzeźmieśnicy a na Ochocie tańczono w Parku Szcześliwickim. Na Żoliborzu w tanecznym rytmie mieszkańcy podskakiwali przed Teatrem Komedia.

Potańcówki są w większości imprezami bezpłatnymi lub organi-

zowanymi ze środków z budżetu partycypacyjnego.

Słoneczna i bezdeszczowa pogoda zachęca do spędzania wieczorów na powietrzu. Jeśli są to wieczory taneczne i przy muzyce, to możemy w ten sposób połączyć przyjemne z pożytecznym. Ruch na świeżym powietrzu, do tego w miłym towarzystwie na pewno wpłynie pozytywnie na stan fizyczny i psychiczny każdego seniora.

Imprezy pogłębiają więź sąsiedzką w miłej atmosferze, przy wspólnie słuchanej muzyce i jednocześnie poprawie kondycji fizycznej.

Andrzej Kostrzewa

**Teleopieka
Seniora**

**System
monitorowania
zachowań
SOS**

**Dowiedz się
więcej !
SPRAWDŹ**



Fundusze Europejskie
Program Regionalny

**Buduj swoją pozycję
oraz potencjał z nami
i Funduszami Europejskimi**





Błędy jakie popełniamy w czasie spożywania posiłków.

Wiele osób po jedzeniu cierpi na niestrawność, zgagę i wzdęcia, dlatego warto poznać błędy jakie popełniamy w czasie spożywania posiłków.

Wszystkie te dolegliwości można łatwo wyeliminować. Wystarczy tylko zmienić swoje obyczaje związane z procesem przyjmowania pokarmów i napoi.

Kilka zdrowych nawyków sprawi, że zawsze po jedzeniu będziemy czuć tylko zadowolenie. Błędy jakie popełniamy w czasie spożywania posiłków skutkują niestrawnością, zgagą i wzdęciami.

By pozbyć się przykrych dolegliwości wystarczy po pierwsze ograniczyć picie dużych ilości płynów przed i w trakcie posiłków. Niewątpliwie picie odpowiedniej ilości wody w czasie dnia jest koniecznością, ale picie jej podczas posiłku i po nim, w dużych porcjach, może okazać się szkodliwe

i prowadzić do niestrawności, wzdęć i uczucia ciężkości w żołądku. Woda, którą pijemy rozrzedza kwas żołądkowy. Do prawidłowego trawienia potrzebne jest jednak odpowiednie jego stężenie. Rozrzedzony nie spełnia swojej funkcji w prawidłowy sposób.

W naszym kraju spożywamy często posiłki, w skład których wchodzi skrobia i białko. Nie jest to właściwe połączenie dla zdrowego trawienia. Najpierw powinniśmy spożywać produkty ze skrobią a dopiero po jakimś czasie te białkowe. Skrobię nasz organizm trawi szybciej, zaś białko znacznie wolniej. Gdy są wchłaniane razem, skrobia musi czekać na trawienie, ponieważ blokuje je białko. Taka sytuacja powoduje powstawanie gazów i zgagi.

Gdy pijemy zimne napoje naczynia krwionośne w naszym układzie pokarmowym obkurczają się,

co skutkuje niemożnością prawidłowego wchłaniania przez organizm substancji odżywczych. Znajdujący się w żołądku tłuszcz ulega schłodzeniu i staje się trudniejszy do strawienia. Powstaje uczucie ciężkości, wzdęcia oraz czujemy się senni po jedzeniu.

Spożywajmy więc prawidłowo zbilansowane posiłki w spokoju i popijajmy je, po chwili przerwy, najlepiej ciepłą herbatą zieloną a będziemy na pewno czuli się zdrowo.

Posiłek powinien nam sprawiać przyjemność nie tylko w trakcie samego jedzenia, ale również po nim, dlatego bardzo ważne jest, by zachowywać odpowiednie zasady spożywania jedzenia, które eliminują po nim przykre dolegliwości.

Jadwiga Szatkowska

dietetyk



Kino w Łazienkach Królewskich

Lato zapowiada się niezwykle interesująco dla Warszawiaków, ponieważ wśród wielu atrakcji, z jakich będą mogli skorzystać w stolicy, czeka na nich również mnóstwo wspaniałych filmów, jakie przygotowało kino w Łazienkach Królewskich.

W każdy poniedziałek lipca i sierpnia o godzinie 21.00 w Amfiteatrze w Królewskich Łazienkach będą odbywały się pokazy filmowe. Uczestnicy obejrzą osiem znanych produkcji kina europejskiego i amerykańskiego.

Organizatorzy zapraszają na seanse filmowe w następujące dni: 3, 10, 17, 24 i 31 lipca oraz 7, 14 i 21 sierpnia.

Kino w Łazienkach Królewskich zaprasza latem na bezpłatne pokazy filmowe

W Łazienkach Królewskich trwa Sezon Niemiecki i w związku z tym początek lipca, w królewskim kinie pod chmurką, będzie związany z kinematografią niemiecką.

3 lipca odbędzie się pokaz filmu „Pina” w reżyserii Wima Wendersa. Obraz poświęcony jest zmarłej osiem lat temu niemieckiej tancerce, która również była choreografem – Pinie Bausch. Film wyróżniają spektakularne zdjęcia i wspaniała ścieżka dźwiękowa.

Kolejny film produkcji niemieckiej, który będzie można obejrzeć 7 sierpnia w Amfiteatrze Królewskich Łazienek, to dokument „Kim jest Oda Jaune?” w reżyserii Kamilli Pfeffer. Produkcja poświęcona jest mało znanej, młodej bułgarsko-niemieckiej malarce. Michaela Danowska, bo tak brzmi prawdziwe nazwisko Ody Jauner rozpoczyna dopiero swoją karierę artystyczną. Film pokazuje proces malowania obrazów przez młodą artystkę, w który wplecione są jej komentarze na temat malarstwa.

„Wielkie nadzieje” w reżyserii Mike’a Newella to film, który widzowie będą mogli obejrzeć 10 lipca. To opowieść o chłopcu, który dzięki hojności anonimowego darczyńcy może wyzwolić się

ze świata biedy, w jakim żyje i rozpocząć naukę. Dzieło oparte jest na powieści Karola Dickens’a Nikifor Krynicki będzie bohaterem kolejnego filmu pokazywanego w letnim kinie w Łazienkach. Reżyser filmu, Krzysztof Krauze, pokazuje w kameralny i pełen ciepła oraz prostoty sposób historię ostatnich lat życia jednego z najbardziej znanych malarzy prymitywistów. Film „Mój Nikifor” zostanie wyświetlony 17 lipca.

Pokazy filmowe będą odbywały się w ramach projektu „Kino i sztuka”. Projekt ten obejmuje produkcje, w których przewodnim tematem jest sztuka i jej twórca.

Projekcje filmów w Amfiteatrze w Królewskich Łazienkach organizowane są dzięki inicjatywie Fundacji Rozwoju Kinematografii, WyświetlFilm.pl oraz Muzeum Łazienki Królewskie.

Wstęp na wszystkie letnie seanse jest bezpłatny.

Agata Mościcka



Czas na sandały

Zrobiło się już bardzo ciepło i nadszedł czas na sandały. Jednak wiele osób wstydzi się je założyć, ponieważ uważają, że ich stopy nie wyglądają dobrze.

Co można zrobić, by stopy w sandałach wyglądały zdrowo i estetycznie?

Skóra stóp po zimie jest sucha, dlatego warto rozpocząć troskę o swoje stopy od codziennego ich moczenia w wodzie z dodatkiem soli kuchennej lub specjalnej soli do kąpieli. Przez około 15 minut, każdego wieczoru warto wymoczyć stopy w roztworze solnym a następnie, po dokładnym wysuszeniu ręcznikiem, posmarować je masłem kakaowym lub shea, albo po prostu dobrym kremem nawilżającym i regenerującym naskórek.

Jak zadbać o stopy, gdy przychodzi czas na sandały?

Gdy skóra jest jeszcze wilgotna można za pomocą tarki mineralnej lub pumeksu usunąć z pięt i pode-

szew twardy, zrogowaciały naskórek. Przy okazji usuwamy również skórki z okolic paznokci, z pomocą specjalnych, drewnianych patyczków. Na koniec warto posmarować paznokcie i skórki olejkami pielęgnacyjnymi.

Należy pamiętać o tym, by z wszelkimi bolesnymi odciskami, uszkodzonymi czy wrastającymi paznokciami zgłaszać się do specjalisty od tego typu problemów – podologa, który w fachowy sposób ulży naszemu cierpieniu.

Osoby starsze wiedzą, że z wiekiem płytka paznokci staje się twardsza. Pojawiają się na niej bruzdy. By odsłonięte stopy wyglądały estetycznie konieczne jest wykonanie odpowiedniego pedikiuru, który ukryje wszystkie niedoskonałości. Znikną plamki i przebarwienia na paznokciach, a nierówności zostaną wyrównane. Jednak przed nałożeniem na paznokcie warstwy lakieru trzeba pamiętać o ich skróceniu. Paznokcie powinny minimalnie wystawać poza opuszek palca.

Kolor, jaki sprawdzi się doskonale w tym sezonie na paznokciach u stóp, to malinowy lub wszelkie odcienie jasnego różu typu frencz.

Najważniejsze jest wygodne obuwie!

Sandałki nie mogą być tylko piękne. Stopa musi się w nich czuć komfortowo. Nie należy się zbyt nio sugerować modowymi trendami. Osoby starsze nie powinny nosić sandałów na całkowicie płaskiej i cienkiej żelówce. Buty powinny być większe od stopy o około 0,5 do 1 cm i posiadać obcas o wysokości 4-5 cm, najlepiej słupiek. Dla seniorów najlepsze będą sandały na grubszej żelówce, ponieważ działają amortyzacyjnie na wszelkie uderzenia stóp o podłoże. Wygodę chodzenia gwarantują buty z naturalnych tkanin i prawdziwej skóry. Sandały na całkowicie płaskiej żelówce może wyglądać zgrabnie, ale zdecydowanie nie są zdrowe. Osoby, które mają haluksy czy innego typu zwyrodnienia kostne, powinny nosić sandały maksymalnie wygodne, najlepiej kupowane w sklepach z butami pro zdrowotnymi.

Korzystajmy z ciepłej aury i pozwólmy, by nasze stopy mogły swobodnie oddychać przez ten krótki czas w roku.

Joanna Sadura

kosmetolog



Tortilla meksykańska smaczne i tanie danie na polskim stole

Dania z różnych stron świata coraz częściej pojawiają się w naszym codziennym menu, jednym z nich jest tortilla meksykańska smaczne i tanie danie na polskim stole.

Przyczyny tego zjawiska można upatrywać się przede wszystkim w tym, że pasją wielu ludzi na całym świecie jest podróżowanie. Jesteśmy ciekawi innych kultur i tradycji, a także posiłków, jakie spożywają mieszkańcy pozostałych krajów. W Polsce cały czas zyskuje na popularności sztandarowe danie z krajów meksykańskich – tortilla.

Tradycyjna tortilla to cienki, okrągły placek o średnicy 6-30cm wykonany z mąki kukurydzanej wyrobionej tylko z wodą, smażyony bez tłuszczu na specjalnej patelni.

Warto zaznaczyć, że w ten sposób wykonane placuszki stanowią dodatek lub główny składnik wielu dań kuchni meksykańskiej. To właśnie z kawałków ciasta na tortille przygotowywane są słynne nachos lub chipsy.

Wśród wielu potraw, jakie na co dzień spożywamy, jedno z głównych miejsc zajmuje tortilla meksykańska smaczne i tanie danie na polskim stole

Aby tortilla była pyszna i zdrowa, warto wykonać ciasto i farsz własnoręcznie w domu. Można w ten sposób miło spędzić czas ze swoimi wnukami, zachęcając je do pomocy w kuchni i sprawić, że dużo chętniej zjedzą wspólnie przyrządzony posiłek.

Przygotowanie placuszków zajmuje raptem kilka minut. Gotowe ciasto na tortille dostępne

w sklepach pochodzi z masowej produkcji, a do masy dodawane są przeróżne konserwanty i wzmacniacze smaku takie jak: propionian wapnia, guma guar i inne.

Substancje chemiczne wykorzystywane przy produkcji mają zapobiegać na przykład pleśnieniu produktu, ale na pewno nie polepszają go smakowo. Większość tych substancji jest szkodliwa dla zdrowia a przekroczenie ich dziennego spożycia może doprowadzić między innymi do występowania biegunek i bólów brzucha.

Dobranie składników do farszu tortilli jest kwestią indywidualną. Warto jednak zadbać o różnorodność produktów, ponieważ w ten sposób możemy dostarczyć organizmowi prawdziwą bombę skład-

20 KUCHNIA

ników odżywczych i naturalnie występujących witamin, łatwo przyswajanych przez organizm.

Oprócz świeżych lub grillowanych warzyw, sałaty warto także dodać białko w postaci mięsa lub sera. Najlepiej użyć mięsa chudego, drobiowego lub sera greckiego typu halloumi, który jest również bogatym źródłem białka. Idealnym rozwiązaniem wydaje się być indyk, ponieważ jego mięso jest miękkie i delikatne, dzięki swoim właściwościom odpowiednie dla wymagających konsumentów.

Następnym elementem każdej tortilli jest sos. Przygotowany własnoręcznie na pewno doda daniu wyjątkowej jakości.

Właściwy dla tortilli jest sos pomidorowy. Pomidory to likopen. Składnik ten, naturalnie występujący w pomidorach, wzmacnia system odpornościowy a także wykazuje działanie antyoksydacyjne pozwalające zachować młodość i zdrowy wygląd cery. Wspiera również działanie układu krążenia i zapobiega udarom oraz zawałom.

Sos może również być wykonany z typowych składników dla sosu tatziki, czyli z gęstego jogurtu, ogórka świeżego startego na tarce, czosnku, koperku z dodatkiem soli, pieprzu i odrobiny soku z limonki.

W tortille można po prostu zawinąć składniki i spożywać ją na zimno, albo po zawinięciu odgrzać ją na patelni czy grillu, by zyskała trochę chrupiącej tekstury.

Jadwiga Szatkowska

dietetyk

20 Co i JAK JEŚĆ?

Super roślina Rokitnik

Starając się wesprzeć nasze zdrowie sięgamy do źródeł natury, czasami nawet z dalekich krańców świata, tymczasem w naszym kraju rośnie super roślina Rokitnik.

Rokitnik widoczny jest szczególnie jesienią, gdy jego jaskrawo pomarańczowe kulki ozdabiają krzewy. To wyjątkowa roślina, która ma do zaoferowania człowiekowi chyba największą ilość wartościowych składników, jaką można uzyskać z roślin, rosnących w naszej strefie klimatycznej.

Rokitnik to polski superfood. Wszyscy dzisiaj, gdy używają tego określenia, mają na myśli

produkty z dalekich krajów, takie jak jagody Goji, Acai czy grzyby shiitake a to, co najcenniejsze jest najbliżej i zdecydowanie w o wiele niższej cenie.

Rokitnik rośnie co prawda również w innych częściach świata, między innymi w Azji, gdzie znany jest od tysięcy lat, zaś Chiny są jego największym producentem, ale u nas, praktycznie jak chwast, zarasta od wieków nadmorskie wydmy. Krzewy Rokitnika najbardziej pospolite są nad polskim morzem. Warunki nadmorskie są najwyraźniej wyjątkowo sprzyjające rozrastaniu się tej rośliny, jednak również udają się jej nasadzenia w ogrodach przydomo-

wych, w innych klimatycznie miejscach.

Jaki ma skład super roślina Rokitnik?

Podstawowym składnikiem Rokitnika jest doskonale przyswajalna witamina C, która w składzie tej rośliny występuje w ogromnej ilości, bo nawet 500 do 3500 mg na 100g. Jednak, o czym warto pamiętać, Rokitnik w czasie obróbki termicznej traci około 40 do 50% witaminy C.

Ponadto w Rokitniku znajdziemy duże ilości witaminy A, E, K, foliany, karetonoidy, fitosterole, kwasy organiczne i mnóstwo innych cennych składników. Rokitnik to 14

witamin, 4 prowitaminy, 18 aminokwasów, 24 mikro i makroelementy, 22 kwasy tłuszczowe, 36 typów flawonoidów, 42 rodzaje lipidów, fenole, alkaloid serotoniny, będącej hormonem szczęścia i wiele innych cennych antyoksydantów.

O Rokitniku nie wypada mówić, że to źródło cennych składników, ponieważ jak widać jest de facto kopalnia najbardziej wartościowych dla człowieka czynników.

Ponieważ obróbka cieplna pozbawia owoce tej rośliny wielu cennych właściwości, najlepiej spożywać je w postaci prawie nieprzetworzonej. Doskonale będą wszelkiego rodzaju musy, niepasteryzowane ekstrakty i oleje wyciskane na zimno. Produkty te powinno się przechowywać w lodówce, by ich wartości odżywcze nie uległy zniszczeniu

pod wpływem ciepła.

Mus z Rokitnika, dzięki zawartości wyjątkowych składników, działa wzmacniająco na system immunologiczny w terapii antybiotykowej i chemioterapiach. Poprawia funkcjonowanie układu pokarmowego likwidując zgagę, redukując refluks, wzdęcia oraz regulując pH w żołądku. Preparat działa również regenerująco na wzrok, poprawiając ostrość widzenia.

Produkt wykazuje działanie dotleniające mózg, więc zalecany jest osobom chorym na demencję i Alzheimer'a. Duża zawartość silnego antyoksydantu, jakim jest witamina C, sprawia, że mus z Rokitnika zwalcza wszelkie stany zapalne w organizmie, wpływa również na poprawę stanu skóry i włosów.

Cenną właściwością preparatu

jest wspieranie redukcji złego cholesterolu we krwi oraz zapobieganie powstawaniu zakrzepów, dzięki możliwości rozrzedzania krwi. Mus z Rokitnika przyspiesza również regenerację wątroby.

Silne przeciwutleniacze oraz liczne aminokwasy sprawiają, że mus z Rokitnika podnosi odporność organizmu, redukuje stres i jego skutki a także opóźnia proces starzenia się.

Jak widać to niezwykle wartościowa roślina, która niszczona jest w naszym kraju, ponieważ po prostu za dużo jej rośnie, co jest sytuacją paradoksalną, biorąc pod uwagę ile dobrego dla naszego zdrowia może zrobić jej spożywanie.

Joanna Zadrowska





Bezcenny ruch

Rozmowa z mgr Tomaszem Wiąckiem, fizjoterapeutą, kierownikiem Zakładu Rehabilitacji Akademickiego Centrum Medycznego

Dlaczego brak ruchu szkodzi?

Ograniczenie aktywności fizycznej doprowadza do spadku ogólnej wydolności chorego. Negatywne skutki odczuwalne są w wielu aspektach naszego życia, brak ruchu prowadzi do zaburzeń homeostazy czyli stanu równowagi wewnątrz organizmu człowieka, upośledzenia układu odpornościowego i termoregulacyjnego. Problemy w pierwszej kolejności odczuwalne są w układzie krążenia oraz układzie oddechowym poprzez pogorszenie ukrwienia obwodowego i serca oraz zmniejszenie wentylacji płuc nawet o 20%. Następnie osoby o ograniczonej aktywności fizycznej mogą odczuwać zawroty głowy przy zmianach pozycji, skoki ciśnienia tętniczego krwi

oraz przyspieszenie pracy serca nawet przy minimalnym wysiłku. Ostatecznymi konsekwencjami unieruchomienia są zmiany w narządzie ruchu, gdzie bardzo szybko dochodzi do osłabienia siły i zmniejszenia masy mięśniowej (aż do zaniku), odwapnienia kości oraz osłabienia aparatu stawowo-więzadłowego

Czy każdemu pacjentowi można pomóc? Od czego zależy powodzenie terapii?

Moim zdaniem rehabilitacja jest tak obszerną dziedziną medycyny, że jej odbiorcami może być każdy z nas, bez względu na rodzaj schorzenia czy poziom codziennej aktywności fizycznej. Najważniejsze to dokładna diagnoza przyczyny problemu pacjenta i założenie we współpracy z fizjoterapeutą celu rehabilitacji. W gabinecie spotykam się z osobami, które chcą znów jeździć na nartach oraz takimi, które chciałby samodzielnie zjeść posiłek czy przesiąść

się na wózek – nasze problemy i potrzeby są tak różne jak różni są ludzie. Cały proces rehabilitacji powinien być podzielony na poszczególne etapy tak aby krok po kroku wspólne działania zbliżały pacjenta do osiągnięcia zamierzonego celu. Prawidłowa diagnoza i współpraca pacjenta z terapeutą to klucz do sukcesu w powrocie do zdrowia.

Czy w obliczu olbrzymiej ilości pacjentów ze schorzeniami lub bólami kręgosłupa, zwłaszcza osób, które spędzają część życia w pozycji siedzącej, można poradzić jakiś prosty sposób poprawy kondycji pleców, czy konieczna jest zmiana trybu życia? Wiele osób odczuwa potrzebę zmian, ale żyjąc w olbrzymim tempie niewielu ludziom udaje się wygospodarować czas dla zdrowia.

Prawdą jest, że dolegliwości związane z bólem kręgosłupa stały się chorobą cywilizacyjną naszych czasów. Najczęściej mają one bez-

pośredni związek z naszymi, często nieprawidłowymi, nawykami w pracy. Jej siedzący charakter w dodatkowym stopniu osłabia nasz gorset mięśniowy odpowiedzialny za stabilną postawę. Nie ma złotego środka dla wszystkich, ponieważ przyczyna problemów u każdego z nas może być inna. Zawsze staram się wytłumaczyć moim pacjentom, że bez pewnych zmian w życiu codziennym rehabilitacja nie będzie miała efektu długofalowego. Edukacja i propagowanie zdrowotnych zachowań są tutaj tak samo ważne jak terapia manualna kręgosłupa i ćwiczenia wspomnianego gorsetu mięśniowego.

Czy każdy może skorzystać z oferty Zakładu Rehabilitacji ACM?

Fizjoterapeuci Akademickiego Centrum Medycznego to otwarci ludzie z bogatym doświadczeniem w codziennej pracy z pacjentami neurologicznymi, ortopedycznymi oraz osobami starszymi. W swojej pracy korzystają z warsztatu nabytego na specjalistycznych, terapii manualnej narządu ruchu a także umiejętności nabytych w dziedzinach niezwiązanych bezpośrednio z rehabilitacją, takimi jak ratownictwo i opieka medyczna, sport na poziomie rekreacyjnym czy wyczynowym. Naszymi pacjentami są zarówno osoby po przebytych incydentach neurologicznych, operacjach ortopedycznych i chirurgicznych, osoby starsze z problemami

kardiologicznymi a także młodzi ludzie chcący w pełni wrócić do zdrowia po przebytych urazach.

Jakie warunki pobytu oferuje Zakład seniorom, a jakie osobom młodszym, np. po urazach, kontuzjach, itp.?

Mogę śmiało powiedzieć, że Zakład Rehabilitacji Akademickiego Centrum Medycznego jest jednym z najlepiej wyposażonych tego typu miejsc w okolicy. W naszej ofercie posiadamy indywidualnie prowadzoną terapię ruchową z wykorzystaniem nowoczesnego sprzętu rehabilitacyjnego oraz aparatów do zabiegów fizykalnych takich jak krioterapia, fala uderzeniowa czy ultradźwięki, często stosowanych po urazach narządu ruchu. Na salach rehabilitacyjnych możemy prowadzić reedukację chodu, poprawiać równowagę a w indywidualnych gabinetach zastosować bezpośrednio techniki manualne. Jesteśmy przygotowani aby zaopatrzyć pacjenta w sprzęt ortopedyczny na czas terapii i indywidualnego użytku. Najbardziej wymagający pacjenci znajdą u nas nawet trampolinę równoważną, jeśli tylko zajdzie taka potrzeba.

Czy prawdą jest, że praca i terapia w grupie przynosi lepsze efekty niż praca indywidualna? Od czego to zależy?

Osobiście nie jestem zwolennikiem pracy grupowej z pacjentami, tak często stosowanej w szpitalnych zakładach rehabilitacji.

Każdy wymaga indywidualnego podejścia do jego problemu, asekuracji podczas serii skomplikowanych ćwiczeń. Zarówno terapeuta jak i pacjent musi być skupiony na zadaniu, jeśli chcemy osiągnąć zamierzony cel. Oczywiście przychodzi moment, że ćwiczenie może być wykonywane samodzielnie, do tego jednak potrzebne jest zaufanie i wiara we własne możliwości, budowane podczas pracy indywidualnej z fizjoterapeutą.

Jakim zapleczem sprzętowym dysponuje Pana zespół?

Nasz Zakład Rehabilitacji przygotowany jest do wykonywania wszelkich zabiegów kinezyterapii, od najprostszych w odciążeniu po najbardziej skomplikowane w chodzie i równowadze. Gdy zachodzi potrzeba schodzimy z pacjentem na materac, innym razem na platformy przypominające schody. Po zakończeniu indywidualnej terapii pacjenci korzystają ze sprzętu wzmacniającego aparat mięśniowy jak ergometry rowerowe oraz rotory kończyn dolnych i górnych. Posiadamy stoły do terapii manualnej oraz do pionizacji, aby zachować naturalną postawę u pacjentów, którzy z wielu przyczyn samodzielnie nie mogą jej przyjąć. Proces rehabilitacji, po konsultacji z lekarzem, wspomagany zabiegami fizykalnymi o działaniu przeciwbólowym, przeciwzapalnym czy przeciwobrzękowym. Posiadamy między



innymi aparaty do fali uderzeniowej, ultradźwięków, krioterapii, elektroterapii czy magnetoterapii.

Jakie są obecnie najczęściej wykorzystywane typy zabiegów lub rodzaje ćwiczeń dla osób z bólami kręgosłupa? Jest to niestety znaczny procent społeczeństwa, często również osoby bardzo młode. Jak mogą o siebie zadbać?

Przyjmuje się, że problemy bólowe kręgosłupa to problem natury mechanicznej czyli nieprawidłowego ruchu jaki zachodzi w najważniejszej kolumnie naszego ciała. Gdy dochodzi do uszkodzenia krążka międzykręgowego (tzw. dysku) może on powodować dolegliwości z powodu ucisku na okoliczne struktury nerwowe. Logicznym więc wydaje się podejście,

że jedynie poprawa mechaniki kręgosłupa, zmniejszenie ucisku na uszkodzony dysk poprzez zabiegi manualne wykonywane przez fizjoterapeutę i indywidualnie dobrane ćwiczenia, mogą dać pozytywny efekt terapii. Każdy, kto na swoje dolegliwości otrzymał leczenie w postaci leków farmakologicznych czy blokad nerwowych wie, że dają one jedynie efekt krótkotrwały i niestały, ponieważ działają na skutek a nie przyczynę problemu. Po wyeliminowaniu najistotniejszej dolegliwości, czyli bólu, konieczne jest wyposażenie pacjenta w takie narzędzia aby dbał o swój kręgosłup w przyszłości, w zależności od wieku, potrzeb czy upodobań. Jakimi sukcesami może się pochwalić zespół terapeutów, którym Pan kieruje w ACM?

Myślę, że istotna jest atmosfera, jaką buduje nasz zespół w pracy z pacjentami. Jesteśmy z nimi przez większą część dnia, nie tylko podczas terapii, co przekłada się na zaufanie w to co robimy. Uczestniczymy w najważniejszych czynnościach takich jak ubieranie, spożywanie posiłków czy wspólne wyjście na teren ośrodka, gdy tylko zachodzi taka potrzeba. Więź jaka wytwarza się między terapeutą a pacjentem podczas terapii jest niezbędna do poprawy jego stanu funkcjonalnego, ale często emocjonalnego i psychicznego. Moment, gdy mój podopieczny samodzielnie wychodzi do domu jest tylko i aż ukoronowaniem wspólnie włożonej pracy.

Jakie typy zabiegów lub metod na poprawę kondycji ogólnej można polecić w okresie wakacyjnym, kiedy większości osób udaje się znaleźć czas dla siebie? Czy tak popularne w Polsce bieganie jest dobrym pomysłem na początek?

Każdą formę aktywnego spędzania wolnego czasu możemy uznać za korzystną dla naszego ciała. Już dawno udowodniono, że aktywność fizyczna poprawia nie tylko wydolność organizmu, ale i nasze samopoczucie. Dobrze jest jednak wcześniej zaczerpnąć wiedzy na temat dyscypliny jaką mamy zamiar uprawiać, nawet na poziomie rekreacyjnym. Wspomniane bieganie jest jak najbardziej dobrym pomysłem, jeśli uprzednio dobierzemy obuwie, rozgrzejemy stawy skokowe i kolanowe a po zakończonym biegu rozciągniemy zmęczone mięśnie. Również teren, po którym mamy zamiar biegać, jest nie bez znaczenia, ponieważ kostka chodnikowa inaczej obciąża nasze stawy, jak teren trawiasty. Rozsądek i prawidłowe przygotowanie to podstawa do bezpiecznego korzystania z różnych form

aktywności.

Zajmujemy się profilaktyką, diagnostyką oraz leczeniem nabytych lub wrodzonych dysfunkcji w działaniu i budowie narządu ruchu.

Zapraszamy wszystkich pacjentów z dolegliwościami bólowymi po urazach, kontuzjach, z chorobami i wadami wrodzonymi układu kostno-stawowego, schorzeniami reumatologicznymi oraz osoby prowadzące aktywny tryb życia.

W leczeniu wykorzystujemy nowoczesne badania diagnostyczne, efektywne i bezpieczne metody rehabilitacji, jak również stosujemy zabiegi z zakresu medycyny regeneracyjnej – zabiegi z wykorzystaniem osocza bogato płytkowego (PRP). Zaawansowane technologie medyczne przestały być domeną wyłącznie wysoko-specjalistycznych 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.

Zapraszamy do skorzystania z konsultacji u naszych fizjoterapeutów!

Akademickie Centrum Medyczne



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

