



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

**POMYSŁY NA PREZENTY ŚWIĄTECZNE**

**JAK ROZGRZAĆ CIAŁO W SEZONIE JESIENNO-  
ZIMOWYM**

**JAK POPRAWIĆ PAMIĘĆ I KONCENTRACJĘ**

**DANIA WIGILIJNE FIT**

**NATURALNE MASECZKI DO CERY DOJRZAŁEJ**



## 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 JAK ROZGRZAĆ CIAŁO W SEZONIE JESIENNO-ZIMOWYM — *Maria Starowiejska***
- 4 METEOROPATIA — *Maksymilian Zadroga***
- 5 NATURALNE MASECZKI DO CERY DOJRZAŁEJ — *Joanna Sadura***
- 6 KOLAGEN BIAŁKO MŁODOŚCI I SPRAWNOŚCI — *Joanna Sadura***
- 7 CIASTA MARCHEWKOWE — *Joanna Zadrowska***
- 9 PROZDROWOTNE WŁAŚCIWOŚCI JABŁEK — *Jadwiga Szatkowska***
- 10 NATURALNE LECZENIE ALZHEIMERA Z POMOCĄ GOJNIKA — *Maksymilian Zadroga***
- 12 ŁATWE I ZDROWE DANIA MAKARONOWE — *Jadwiga Szatkowska***
- 13 POMYSŁY NA PREZENTY ŚWIĄTECZNE — *Andrzej Kostrzewa***
- 14 JAK POPRAWIĆ PAMIĘĆ I KONCENTRACJĘ — *Agata Mościcka***
- 15 OSTEOPOROZA CICHY ZŁODZIEJ KOŚCI — *Maria Starowiejska***
- 16 DANIA WIGILIJNE FIT — *Joanna Zadrowska***
- 18 KAPELUSZE SĄ NADAL W MODZIE — *Agata Mościcka***
- 19 ZIEMNIAKI SĄ ZDROWE — *Joanna Zadrowska***
- 20 NOWOCZESNE TRENINGI PAMIĘCI – NOWA OFERTA DLA SENIORÓW**
- 22 ROLA SNU W REGENERACJI LUDZKIEGO ORGANIZMU — *Maria Starowiejska***
- 24 NATURALNE SPOSOBY WALKI Z WYSOKIM CIŚNIENIEM KRWI — *Maksymilian Zadroga***



### Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na  
Państwa pytania

[biuro@naszsenior.pl](mailto:biuro@naszsenior.pl)

*Drogi Czytelniku!*

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

*Grudzień to czas świąt Bożego Narodzenia. Z tej okazji życzymy wszystkim Seniorom oraz im najbliższym spędzenia tego czasu w atmosferze spokoju i miłości.*

*W życiu Seniorów możesz uczestniczyć razem z portalem internetowym - [www.naszsenior.pl](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](mailto: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



## JAK ROZGRZAĆ CIAŁO W SEZONIE JESIENNO-ZIMOWYM

**P**atrzysz na zewnątrz przez okno a tam szaro, ponuro, deszczowo i zimno, myślisz więc coraz częściej, jak rozgrzać ciało w sezonie jesienno-zimowym. Słonecznych dni coraz mniej, deszczowych, nostalgicznych coraz więcej. Mamy już listopad. Czas, kiedy temperatura i aura nie zachęcają do spacerów. Chłód coraz częściej, deszcz nie przestaje padać. Czujemy się fatalnie. Rzadko opuszczamy domostwa.

Jak sprawić, by czas spędzony w zaciszu domowego ciepła mógł być czasem wyjątkowym? Sam kaloryfer i koc do tego nie wystarczą.

Najlepsze dla naszego organizmu jest działanie holistyczne, czyli całościowe. Nasze "ja" składa się z ciała, umysłu i ducha. Dlatego też przydatna okaże się z pewnością kuracja rozgrzewająca, działająca na te trzy nierozłączne elementy naszego organizmu.

Warto dowiedzieć się jak rozgrzać ciało w sezonie jesienno-zimowym.

Zacznijmy zatem od ciała. Najszybszym sposobem rozgrzania ciała, jest rozpoczęcie ogrzewania od wewnątrz. Możemy to uczynić poprzez napoje oraz zupy z dodatkami specjalnych rozgrzewających przypraw, takich jak na przykład pieprz czy imbir.

Skuteczne na pewno okażą się zupy: nic nie rozgrzewa, tak jak dobry, polski rosół. Dobrym wyborem są również zupy krem z dużej ilości różnorodnych warzyw. Dzięki swojej gęstości dłużej są trawione, dzięki czemu dostarczają więcej energii.

Przydatne będą herbaty rozgrzewające: z dzikiej róży, z lipy, z maliny czy z dzikiego bzu oraz inne gorące napoje, takie jak kakao czy czekolada, dzięki której wzrasta również produkcja endorfin odpowiedzialnych za dobry nastrój.

Dodatki wzmacniające i rozgrzewające organizm to cytryna, pomarańcz, jabłko, czarna porzeczka, miód, sok z malin, imbir, cynamon, chili, kurkuma czy kardamon.

Aby rozgrzać nasz umysł, musimy nakarmić zmysły. Do tego celu możemy wykorzystać rozgrzewającą kąpiel z dodatkiem olejków eterycznych, takich jak: olejek kardamonowy, cynamonowy, z goździków, eukaliptusa, z imbiru, trawy cytrynowej, czy skórki pomarańczowej.

Pozostał jeszcze ostatni element do rozgrzania – dusza. Tu możemy skorzystać z odpowiednio dobranej muzyki. Może to być muzyka poważna, ale doskonale sprawdzi się szum morza, odgłosy lasu czy śpiew ptaków. Wybór należy do Ciebie!

Tak oto mamy cały rytuał pozwalający na holistyczne ogrzanie naszego organizmu. Każdy z nas potrzebuje nakarmić ciało i rozgrzać zmysły, gdy za oknem szaleją huragany i ulewne deszcze. Pozwól sobie Seniorze na chwilę zapomnienia, relaksu i odprężenia, by Twój organizm zyskał dostateczną ilość energii na okres jesienno – zimowy!

*Maria Starowiejska*

*Opiekunka medyczna*



## METEOROPATIA

**M**eteoropatia nazywana również uczuleniem na pogodę, pojawia się, gdy słoneczne niebo i suche powietrze przestają nam na co dzień towarzyszyć. Okres jesienno zimowy, to czas, gdy objawy tego zjawiska się nasilają. Biometr staje się niekorzystny, wilgotność się zwiększa a ciśnienie gwałtownie spada. Niestety ludzie starsi a zwłaszcza kobiety są znacznie bardziej narażeni na meteoropatię.

Główne czynniki wpływające na pogorszenie samopoczucia to:

\*Burza – sprawia, że zaczynamy odczuwać lęk oraz niepokój. Mamy problem z koncentracją oraz dolegliwości krążeniowe i trawienne. Nasz organizm najlepiej funkcjonuje, gdy w powietrzu krążą jony ujemne. Czujemy wtedy świeżość powietrza. Niestety podczas burzy wzrasta poziom jonów dodatnich, z powodu wyładowań elektrycznych. Działa to w sposób niekorzystny na nasz organizm.

\*Wiatr – to on ma wpływ na to, jak odczuwamy bieżącą temperaturę powietrza. Zbyt intensywny wiatr

wpływa niekorzystnie na układ nerwowy, wzmacnia pobudliwość oraz potęguje problemy układu krążeniowego.

\*Ciśnienie – nagłe zmiany ciśnienia są bardzo niekorzystne dla organizmu ludzkiego. Wahań ciśnienia wynikają ze zmian frontu atmosferycznego. Najbardziej odczuwalne są te skoki ciśnienia przekraczające 8 hPa. Zmiany ciśnienia oddziałują na układ krążenia, kurcząc naczynia krwionośne. W organizmie wzrasta więc ciśnienie tętnicze.

Meteoropatia jest niezmiernie uciążliwa dla osób starszych mających problemy krążeniowe.

Przyczyn zmian naszego samopoczucia nie możemy w żaden sposób zniwelować, chyba, że stać nas na to, by wsiąść w samolot i lecieć tam, gdzie akurat jest piękna, wyżowa pogoda. Możemy jednak wpływać na objawy meteoropatii, między innymi używając ziół, takich jak:

\*Kozłek lekarski – uspokaja oraz wzmacnia koncentrację;  
\*Melisa – działa łagodząco na układ nerwowy;  
\*Szyszki chmielu – ułatwiają

zasypianie;

\*Męczennica cielistą – działa nasennie;

Przydatne okażą się również preparaty zawierające takie składniki, jak:

\*Lecytyna – wspiera układ nerwowy, wzmacnia koncentrację i pamięć;

\*Magnez – łagodzi objawy stresu, uspokaja;

\*Witaminy z grupy B – wspierają układ nerwowy, poprawiają nastrój oraz samopoczucie;.

Przy nagłym spadku ciśnienia pomocna będzie kawa lub mocna herbata, jednak koniecznie najpierw należy zmierzyć ciśnienie tętnicze, ponieważ może być zbyt wysokie. W takiej sytuacji konieczna jest konsultacja lekarza, który zaordynuje stosowne leki doraźne obniżające ciśnienie. Odpowiednie nawodnienie również pozytywnie wpłynie na nasze samopoczucie.

Gdy prognozy przewidują drastyczne zmiany pogody, najlepiej ten czas po prostu przeczekać w domu, jeśli nie mamy konieczności przebywania poza nim.

*Dr Maksymilian Zadroga*



## NATURALNE MASECZKI DO CERY DOJRZAŁEJ

**O**d zawsze kobiety dbają o to, aby ich cera wyglądała świeżo, promiennie, była nawilżona i nieza-czerwieniona, dlatego na pewno skuteczne dla seniorekokażą się naturalne maseczki do cery dojrzalej.

Wybór maseczek na półkach sklepowych jest tak ogromny, że czasem ciężko się zdecydować co wybrać. Jednak z pewnością najlepsze są kosmetyki domowej roboty. Tańsze, nie zawierają żadnych sztucznych dodatków a działają równie skutecznie.

Skóra starszych kobiet jest bardziej wymagająca niż tych w młodszym wieku. Dojrzała cera potrzebuje odpowiedniego traktowania. Naszym celem jest działanie przeciwzmarszczkowe, ujędrniające oraz wygładzające. Potrzebujemy również mocnego nawilżenia i wzmocnienia słabej i przesuszonej skóry.

Najlepszym i najbardziej natural-

nym sposobem na kurację przeciwzmarszczkową są maseczki owocowe.

Remedium na problemy ze skórą twarzy, to dla seniorek naturalne maseczki do cery dojrzalej.

**MASECZKA TRUSKAWKOWO – BANANOWA** – truskawki spływają zmarszczki oraz rozjaśniają przebarwienia, natomiast banany zapobiegają przedwczesnemu starzeniu. Użyj 4 truskawki + ½ banana + olej kokosowy. Rozgnieć widelcem i wymieszaj. Nałóż na twarz, po 20 minutach zmyj ciepłą wodą i wytrzyj delikatnie do sucha ręcznikiem.

**MASECZKA JABŁKOWA** – Użyj 1 startego jabłka +1 łyżkę mąki ziemniaczanej. Wymieszaj. Nałóż na twarz, po 20 minutach zmyj ciepłą wodą i wytrzyj delikatnie do sucha ręcznikiem.

**MASECZKA POMARAŃCZOWA** – pomarańczę działa ujędrniająco i rozjaśniająco. Użyj soku z ½ pomarańczy + 2 łyżki oleju

słonecznikowego + 2 łyżki serka twarogowego. Wymieszaj. Nałóż na twarz, po 20 minutach zmyj ciepłą wodą i wytrzyj delikatnie do sucha ręcznikiem.

**MASECZKA BRZOSKWINIOWA** – Użyj 1 brzoskwini + żółtka. Wymieszaj. Nałóż na twarz, po 20 minutach zmyj ciepłą wodą i wytrzyj delikatnie do sucha ręcznikiem.

**MASECZKA CYTRYNOWA** – działanie oczyszczające. Użyj soku z ½ cytryny + 5 łyżek śmietany. Nałóż na twarz, po 20 minutach zmyj ciepłą wodą i wytrzyj delikatnie do sucha ręcznikiem.

**MASECZKA Z AWOKADO** – Użyj 1 dojrzałe awokado + 2 łyżki śmietany + kilka kropel soku z cytryny. Wymieszaj. Nałóż na twarz, po 20 minutach zmyj ciepłą wodą i wytrzyj delikatnie do sucha ręcznikiem.

Joanna Sadura

Kosmetolog



## KOLAGEN BIAŁKO MŁODOŚCI I SPRAWNOŚCI

**K**olagen białko młodości i sprawności jest jednym z najważniejszych białek w ludzkim organizmie – głównym składnikiem tkanki łącznej stanowiącej aż 25 proc. masy ciała. Białko to zawarte jest przede wszystkim w skórze, mięśniach i ścięgnach; ubytek kolagenu ze skóry powoduje jej starzenie się, zaś z kości ich łamliwość. Przyjmując kolagen naturalny nie tylko dbamy o stan stawów i mięśni, ale także wzmacniamy kolana – podstawowy aparat ruchu. Każdy senior powinien zadbać o dostarczanie odpowiedniej ilości kolagenu do organizmu. Jednym ze sposobów na zwiększenie poziomu tego białka w organizmie jest aplikowanie różnych kremów i maści oraz dopasowanie diety, aby dzięki niej pobudzić produkcję kolagenu w organizmie.

W tym celu należy jeść warzywa i owoce bogate w witaminę C, która uruchamia produkcję kolagenu. Aby osiągnąć możliwie jak

najlepsze efekty powinniśmy włączyć do codziennej diety: szpinak, kapusty, szparagi oraz jarmuż. Jeżeli zaś chodzi o owoce, najlepszym źródłem witaminy C będą cytrusy. Oprócz tego należy jeść warzywa zawierające siarkę, czyli selery, ogórki, oliwki oraz czerwone warzywa i owoce, które są dobrymi przeciwutleniaczami, np. poziomki, czerwone porzeczki czy borówki.

W naszej diecie powinny znaleźć się również warzywa, które posiadają witaminę A, takie jak marchew czy bataty. Produkcji kolagenu sprzyjają również kwasy niektórych ryb: łososia, śledzia czy halibuta. Wszystkie te produkty powinny obowiązkowo znaleźć się w diecie osoby aktywnej. Są nie tylko smaczne, ale także bardzo pożywne i mają bardzo pozytywny wpływ na nasze zdrowie.

Odżywiamy się produktami, dzięki którym w naszym organizmie powstawać może kolagen białko

młodości i sprawności.

Aby uzupełnić niedobory kolagenu, powinniśmy – oprócz zmiany nawyków żywieniowych – stosować suplementację z wykorzystaniem kolagenu naturalnego. Kolagen naturalny spełnia wiele zadań, m.in. odżywia chrząstkę, kości i stawy, wspomaga regenerację chrząstki, usprawnia funkcjonowanie stawów, zwiększając ich mobilność, obniża ból stawów, mięśni i więzadeł a także zmniejsza trzeszczenie w kolanach. Kolagen jest szczególnie polecany w profilaktyce artrozy. Przy regularnym stosowaniu kolagenu pocujemy różnice a ruch nie będzie sprawiał nam żadnych problemów. To doskonały sposób na wzmocnienie kolan i zwiększenie mobilności, co jest szczególnie istotne u osób, które wchodziły powoli w wiek senioralny.

Co zawiera kolagen białko młodości i sprawności?

Wszystkie spożywane przez nas



białka są rozkładane w jelitach do pojedynczych aminokwasów i absorbowane w takiej postaci. Następnie organizm dokonuje z nich syntezy własnych białek. Problem w tym, że aby w ogóle doszło do syntezy kolagenu konieczna jest obecność kilku pierwiastków. Jeżeli ich nie ma, synteza jest zaburzona. Korzystne jest również spożywanie produktów bogatych w białko, ponieważ wówczas organizm otrzymuje niezbędne aminokwasy w optymalnej porcji.

Bardzo ważnym składnikiem diety są również warzywa – zwłaszcza te bogate w witaminę C, np. porzeczka i cebula. Te ostatnie warto włączyć do codziennego jadłospisu – warzywa są bardzo ważne w dietach seniora i w żadnym wypadku nie powinno ich zabraknąć. Produktami bogatymi w białko kolagenowe są: galaretki z kurzych łapek oraz wieprzowych i cielęcych nóżek, zupy na wywarze z kurzych łapek, ryby w galarecie, włoski salceson, sproszkowane chrząstki i płetwy rekina oraz galaretki owo-

cowe (w nich kolagenu jest stosunkowo najmniej). Jak zatem można zauważyć kolagen zawierają wszelkie produkty pochodzenia zwierzęcego o galaretowatej konsystencji. Oczywiście należy pamiętać, że kolagen dostarczany w żywności z pewnością nie zastąpi wytwarzanego naturalnie przez organizm, dlatego warto sięgnąć po dobrej jakości suplementy diety.

Joanna Sadura

Kosmetolog



## CIASTA MARCHEWKOWE

**P**roponowane ciasta marchewkowe są doskonałe w smaku, wilgotne, aromatyczne słodkie, ale nie za słodkie. To ciasto, które podbije najbardziej wybredne podniebienie. Ciasto marchewkowe jest mocno korzenne. Najlepiej sprawdza się porą jesienną i zimową, gdy za oknem szaro, deszczowo i chłodno. W wykonaniu jest nie-

zwykle proste. Przygotowanie nie powinno sprawiać problemu nikomu. Możemy wykonać samo ciasto, choć świetnym dodatkiem jest polewa zrobiona z kremowego serka i cukru.

Przed rozpoczęciem przygotowań należy rozgrzać piekarnik do temperatury 180 st. C

Przygotowujemy blachę o średnicy 20 cm. Smarujemy blachę

tłuszczem oraz posypujemy bułką tartą. Można użyć również papieru do pieczenia, by wyłożyć blachę.

Składniki, jakie będą niezbędne to:

- $\frac{2}{3}$  szklanki mąki pszennej;
- $\frac{1}{2}$  szklanki drobnego cukru do wypieków/ można użyć cukru brązowego;
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej;
- $\frac{3}{4}$  łyżeczki proszku do pieczenia

nia;

- 1 łyżeczka cynamonu;
- ½ łyżeczka imbiru w proszku;
- szczypta soli dla smaku;
- ⅓ szklanki oleju rzepakowego;
- 3 całe jajka;
- 1 szklanka grubo posiekanych orzechów włoskich;
- ½ szklanki migdałów w płatkach;
- ½ szklanki rodzynek;
- ½ szklanki ananasa z puszki (odsączonego);
- 1 szklanka startej na małych oczkach marchewki;

Ciasta marchewkowe zdobywają ogromne uznanie smakoszy.

Składniki, których używamy, powinny mieć temperaturę pokojową.

Wykonanie ciasta zaczynamy od oddzielenia żółtka od białek. Ubijamy pianę z białek. Żółtka mieszamy z cukrem i olejem oraz ucieramy całość na gładką masę. Przesiewamy mąkę i dodajemy do niej proszek do pieczenia, sodę, cynamon, imbir oraz sól. Do ubitych żółtek stopniowo dodajemy przesianą mąkę z dodatkami, dokładnie wszystko mieszając. Następnie dokładamy marchewkę, rodzyнки, ananasa oraz orzechy i migdały. Wszystko dokładnie mieszamy. Na koniec dodajemy ubitą pianę z białek. Delikatnie mieszamy. Wylewamy całość na blachę. Wyrównujemy. Pieczemy ciasto w temperaturze

175°C przez 40 – 45 minut lub do tzw. suchego patyczka. Studzimy w formie, następnie wyjmujemy i studzimy na kratce.

Składniki używane na polewę, powinny mieć również temperaturę pokojową. Do wykonania polewy będą potrzebne:

- 300 g serka typu Philadelphia;
- 90 g masła;
- ½ szklanki przesianego cukru pudru, przesianego;
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii / cukru waniliowego lub olejku waniliowego;

Wykonanie polewy rozpoczynamy od włożenia do miski posiekanego masła, następnie dodajemy cukier puder oraz wanilię. Ucieramy całość mikserem do momentu otrzymania puszystej i jasnej masy o konsystencji maślanej. Następnie dodajemy po łyżce kremowy serek, cały czas miksując. Masę schładzamy w lodówce. Wystudzone już ciasto należy przekroić wzdłuż. Połowę kremu przekładamy ciasto, resztę rozsmarowujemy na jego górze. Do ozdobienia można użyć orzechów włoskich, migdałów oraz delikatnie oprószyć cynamonem.

Marchewkowe babeczki – muffinki  
Te same składniki możemy wykorzystać do zrobienia małych babeczek, tak zwanych muffinek. Proces tworzenia ciasta oraz masy jest identyczny.

Jedynie co zmieniamy to rodzaj blachy. Teraz musimy użyć blaszki lub papierowych albo silikonowych foremek na muffinki. Formę smarujemy tłuszczem i posypujemy bułką tartą. Do każdej foremki wlewamy ciasto do ¾ jej wysokości. To pozwoli mu później pięknie wyrosnąć. Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 200 st. C, po 5 minutach zmniejszamy do 170 st. C. Czas pieczenia to zaledwie 15 minut. Dla pewności możemy sprawdzić babeczki patyczkiem.

Odstawiamy babeczki do schłodzenia. W tym czasie możemy przygotować polewę.

Sposób zdobienia jest dowolny. Same muffinki bez jakichkolwiek dodatków są i tak smaczne i wystarczająco słodkie. Jeśli jednak chcemy, aby wyglądały jeszcze piękniej, możemy je przyozdobić. Do woreczka foliowego wkładamy wcześniej przygotowaną i schłodzoną masę serowo – kremową. Robimy mały otvorek i wyciskamy masę na muffinka, tworząc ślimaczka. Następnie na masę kładziemy pół orzecha włoskiego, kilka płatków migdałów lub startą czekoladę. Oprószamy delikatnie cynamonem.

Teraz możemy się delektować cudownym smakiem ciasta marchewkowego.

*Joanna Zadrowska*

*dietetyk*



## PROZDROWOTNE WŁAŚCIWOŚCI JABŁEK

**J**esienią i zimą warto doceniać prozdrowotne właściwości jabłek. Nie trzeba chyba nikogo przekonywać co do tego, że warzywa i owoce są niezwykle wartościowe dla naszego organizmu. Należy jednak pamiętać, iż najlepszym wyborem są te, które są świeże i nie leżakują zbyt długo. Co za tym idzie warto wybierać produkty sezonowe, gdyż wtedy w ich składzie znajdziemy najwięcej cennych substancji odżywczych. Biorąc pod uwagę pogodę na zewnątrz należy wzmacniać nasz organizm od środka, na wszystkie możliwe, najlepiej w 100 % naturalne, sposoby.

Ze względu na to, iż mamy jesienią porę roku, owocem, który spełni nasze kryteria będzie na pewno – jabłko. Wybór mamy ogromny.

Wśród najbardziej popularnych odmian jabłek możemy wyróżnić:

- twarde oraz słodkie, które nadają się na soki lub bezpośrednio do zjedzenia na przykład:
  - ◊ rubin
  - ◊ jonagold
  - ◊ cortland

◊ lobo

◊ gala

- kwaśne, które idealnie nadają się na przetwory, czy ciasta na przykład:

◊ antonówka

◊ szara reneta

Jabłka to produkt bardzo smaczny, ale przede wszystkim bardzo zdrowy. Zawierają w sobie mnóstwo witamin, między innymi: C, A, E, K, B6, kwas foliowy, niacynę oraz minerałów, takich jak: wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas, sód czy cynk. Mimo, iż lubimy je obierać, warto zjadać je w całości, łącznie ze skórą, gdyż to w niej oraz zaraz pod nią, znajduje się najwięcej substancji odżywczych.

Dzięki swoim właściwościom prozdrowotnym polecane są szczególnie osobom starszym.

Prozdrowotne właściwości jabłek szczególnie ważne są dla osób w starszym wieku.

Do ich zalet możemy zaliczyć:

- wspieranie układu sercowo – naczyniowego – ochronę przed zawałem oraz miażdżycą;
- wspieranie układu pokarmowego – między innymi zwalczanie

biegunki, a dzięki zawartości błonnika także zaparc;

- wspieranie wątroby – przyspieszenie jej regeneracji;
- ochronę przed wrzodami żołądka oraz rakiem jelita grubego;
- pomoc przy niestrawności;
- niski indeks glikemiczny, dzięki czemu mogą być spożywane przez cukrzyków;
- wspieranie układu nerwowego, pracy mózgu – poprawa pamięci oraz koncentracji;
- pomoc przy oczyszczaniu organizmu z toksyn, metali ciężkich oraz zanieczyszczeń z powietrza;
- zmniejszanie obrzęków;

Ponadto jabłka świetnie działają na naszą urodę. Sprawiają, że skóra wygląda zdrowiej, jaśniej i bardziej promiennie. Dodatkowo przeciwdziałają jej wiotczeniu oraz tworzeniu się obrzęków lub pajączków.

Korzystajmy więc z okazji i jedzmy dużo jabłek, w każdej postaci !

*Jadwiga Szatkowska*

*dietetyk*





## NATURALNE LECZENIE ALZHEIMERA Z POMOCĄ GOJNIKA

**C**horoba Alzheimera to choroba neurodegeneracyjna, z którą bardzo trudno jest walczyć, jednak, jak dowodzą badania możliwe jest naturalne leczenie Alzheimera z pomocą Gojnika. Choroba ta jest najczęstszą przyczyną otępienia u osób powyżej 65 roku życia. Najbardziej charakterystycznym objawem choroby są zaburzenia pamięci spowodowane zanikiem tkanki mózgowej. Amerykańskie Stowarzyszenie Chorych na Alzheimera stworzyło listę 10 najczęściej występujących symptomów choroby, są to:

- Zaburzenia pamięci upośledzające codzienne funkcjonowanie – zapominanie ważnych dat, nazwisk, powtarzanie tych samych czynności i pytań.
- Zaburzenia planowania i rozwiązywania problemów np. z prowadzeniem domowego budżetu, trudności z wykonywa-

niem zadań wg instrukcji, itp.

- Trudności w wykonywaniu codziennych czynności w domu, pracy, w trakcie wypoczynku, np. jazda samochodem, przygotowywanie posiłków, prowadzenie domu.
- Zaburzenia orientacji w miejscu i czasie – problem z rozróżnieniem pory dnia, roku i świadomości upływu czasu, chorzy zapominają gdzie są i jak się tam znaleźli.
- Zaburzenia wzrokowo – przestrzenne, pojawiają się kłopoty z czytaniem, oceną dystansu, nie poznawanie własnego odbicia w lustrze.
- Problemy z mówieniem i pisanie, zatrzymywanie się w środku dialogu, powtarzanie tych samych kwestii.
- Gubienie i chowanie rzeczy w dziwnych miejscach, niemożność ich odnalezienia.
- Brak zdolności do prawidłowej

oceny sytuacji, objawiająca się np. łatwowiernością, nieprzyswajanie uwagi do własnego wyglądu i czystości.

- Wycofanie, rezygnacja z pracy, kontaktów towarzyskich, porzucenie zainteresowań.
- Zaburzenia nastroju i zmiana osobowości – chorzy odczuwają niepokój, strach i zagubienie. Stają się podejrzliwi w stosunku do bliskich.

Jak leczyć Alzheimera?

Choroba jest nieuleczalna i jest procesem postępującym, jednakże można spowolnić jej rozwój i leczyć oraz łagodzić objawy. Rozpoznanie Alzheimera opiera się na stwierdzeniu u pacjenta typowych cech otępienia. Do postawienia diagnozy potwierdzającej chorobę potrzebne jest duże nasilenie tych objawów i ich wpływ na codzienne funkcjonowanie pacjenta. W momencie rozpoznania choroby zaczyna się

leczenie. Choremu podaje się leki hamujące enzym rozkładający jeden z neuroprzekazników w mózgu – acetylocholiny. Umożliwia to zatrzymanie choroby do 3 lat. Dodatkowo podaje się leki, które mają za zadanie chronić komórki nerwowe przed toksycznymi substancjami, powstającymi w nadmiarze podczas choroby. Spowalnia to postęp objawów. Leczy się także zaburzenia zachowania. Można łagodzić je poprzez oznaczenia poszczególnych miejsc w domu za pomocą dobrze czytelnych symbolów a także odpowiednio oświetlać pomieszczenia w nocy, gdy chory zaczyna chodzić po domu.

Jeśli bliskie Ci osoby w starszym wieku cierpią na demencję, pomoże im z pewnością naturalne leczenie Alzheimera z pomocą Gojnika

Gojnik, czym jest i jak wpływa na organizm?

Gojnik, inaczej zwany również szalwią libańską, to górskie zioło rosnące w wielu regionach Europy. Parzone, jako cała roślina łącznie z kwiatem (nie, jak w większości ziół, gdzie zazwyczaj wykorzystuje się jedynie liście) wykazuje liczne właściwości lecznicze i wspomaga układ odpornościowy, w walce z różnymi dolegliwościami. Napar z Gojnika możemy pić codziennie zwłaszcza, gdy nasz organizm jest osłabiony po choro-

bach, antybiotykoterapii lub w czasie sezonu na przeziębienia i grypę.

Badania dowiodły, że pomaga przy groźnej chorobie, jaką jest Alzheimer oraz przy demencji starczej. Podnosi wydajność mentalną mózgu i hamuje stany zapalne. Ma też istotny wpływ na usuwanie złogów białkowych w mózgu, które są głównym sprawcą tych chorób. W ostatnich latach zespół laboratoriów testował różne ekstrakty roślinne w walce z tą ciężką chorobą i tak natrafiono na Sideritis Scardica, czyli Gojnik. Testy na myszach potwierdziły dobroczynny i regeneracyjny wpływ Gojnika na mózg tych ssaków. Podawanie herbatki z szalwii libańskiej codziennie przez sześć miesięcy doprowadziło do cofnięcia się choroby do poziomu sprzed 9 miesięcy, a następnie stan się ustabilizował.

Gojnik działa również wspomagająco i leczniczo na układ oddechowy, przy zapaleniu oskrzeli i zatok oraz przy męczącym kaszlu. Oczyszcza i pomaga w pozbywaniu się toksyn z organizmu, działa leczniczo w zaburzeniach czynności wątroby, chorobach nerek oraz infekcjach dróg moczowych, wykazując właściwości moczopędne. Przeciwdziała anemii i wykazuje działanie przeciwgrzybicze, a jego systematyczne picie reguluje ciśnienie tętnicze krwi.

Jakie minerały zawiera Gojnik?

Gojnik Jest bogatym źródłem takich składników mineralnych, jak:

- Cynk – niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu immunologicznego, do walki z infekcjami i przeziębieniami.
- Sód – odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i mięśniowego (także serca).
- Magnez – bierze udział w syntezie DNA i magazynuje związki potrzebne do życia, dobroczynnie wpływa na układ nerwowy oraz zapobiega depresji.
- Miedź – zwiększa odporność, wpływa na prawidłową pracę mózgu, hamuje rozwój bakterii, a także chroni przed osteoporozą. Wspomaga koncentrację i zapamiętywanie.
- Kobalt – w połączeniu z witaminą B12 warunkuje prawidłową pracę układu krwionośnego.
- Żelazo – jest składnikiem hemoglobiny, niezbędnym do prawidłowego wzrostu i rozwoju oraz regeneracji tkanek. Stymuluje odporność i redukuje uczucie zmęczenia. Przeciwdziała anemii.

Gojnik, jak widać, jest panaceum na wiele chorób, więc warto zadbać o regularne picie herbatki z tego cennego zioła.

*Dr Maksymilian Zadroga*



## ŁATWE I ZDROWE DANIA MAKARONOWE

**D**la seniorów i ich opiekunów czas przygotowania pożyw- nego posiłku ma ogromne zna- czenie, dlatego chcemy zapropo- nować łatwe i zdrowe dania ma- karonowe. Dania z makaronem to jeden z najszybszych sposo- bów na przyrządzenie szybkiego, smacznego oraz sytego obiadu.

Wybór makaronów jest ogromny w sklepach a ich ceny bardzo ni- skie. Czas gotowania jest w zasa- dzie uzależniony wyłącznie od tego, jak dużej ilości składni- ków chcemy użyć do wykonania sosu. Jednym z najprostszych i najbardziej popularnych dań z makaronu jest oczywiście spa- ghetti, które można przygotować nawet w 10 minut.

Składniki, jakie do tego dania będą potrzebne to:

- 300 g makaronu spaghetti,
- 2 łyżki oliwy z oliwek,
- 2 ząbki czosnku,
- 2 małe cebule,
- 6 suszonych pomidorów,
- świeża bazylia ( kilkanaście list- ków),
- pieprz i sól.

Makaron gotujemy w osolonej wo- dzie, nie dopuszczając do rozgo- towania. Czosnek i cebulę kroimy w paski i podsmażamy na oliwie, aż do zeszklenia. Na koniec doda- jemy pomidory pokrojone w paski oraz połowę posiekanej świeżej bazylii. Doprawiamy całość pie- przem i solą ( uwaga-pomidory suszone są dosyć słone) i delikat- nie mieszamy jeszcze przez około 2 minuty. Odcedzony makaron. dodajemy do wcześniej podsma- żonych składników i wszystko dokładnie, ale krótko mieszamy. Przed podaniem tak przygotowa- ny makaron posypujemy resztą świeżej bazylii.

Urozmaiceniem diety seniora bę- dą z pewnością łatwe i zdrowe dania makaronowe

Inne danie makaronowe, które na pewno przypadnie do gu- stu seniorom z racji prostoty wy- konania i wyjątkowego smaku, to szpinakowe tagliatelle, do któ- rego wykonania będzie potrzebne:

- 500 g makaronu tagliatelle – wstążki,
- 6 łyżek 12% śmietany,
- 1 jajko,

- garść liści świeżego szpinaku,
- garść startego żółtego sera ( najlepiej twardego parmeza- nu),
- sól, pieprz,
- oliwa.

Makaron gotujemy w osolonej wodzie i odcedzamy, pozostawia- jąc na dnie garnka ¼ szklanki wody z gotowania. Do garnka z resztką wody wrzucamy ponow- nie makaron i dodajemy śmietanę. Wbijamy jajko i wszystko szybko mieszamy, podgrzewając na ma- łym ogniu przez około minutę. Dodajemy liście szpinaku i dopra- wiamy całość solą i pieprzem do smaku, dokładnie mieszając. Podgrzewamy jeszcze przez oko- ło 2 minuty. Skrapiamy oliwą i przekładamy na talerze. Tak po- dane danie posypujemy odrobiną startego sera żółtego.

Warto spróbować własnych pomy- słów na sosy do makaronów.

Prosto i pysznie – to właśnie dania z udziałem makaronu!

*Jadwiga Szatkowska*

*dietetyk*





## POMYSŁY NA PREZENTY ŚWIĄTECZNE

**C**zas Świąt Bożego Narodzenia to magiczny okres, zarówno dla najmłodszych, jak i dla seniorów rodu, dlatego warto już teraz postarać się o dobre pomysły na prezenty świąteczne.

Święta to czas, który spędzamy z rodziną, przyjaciółmi – ludźmi nam najbliższymi. Zanim jednak nastąpi okres świętowania, ucztowania, przed nami czas gonitwy, porządków, robienia zakupów spożywczych oraz oczywiście kupowania prezentów!

Prezenty pod choinką, to niejako rytuał, jeden z najbardziej przez nas lubianych i wspominanych po latach. Warto już wcześniej zaplanować, co komu kupić, aby zakupy miały spokojnie, bez pośpiechu i niepotrzebnych nerwów.

Aby ułatwić Państwu wybór, poniżej przedstawiamy listę propozycji prezentów dla różnych członków rodziny.

Czy masz już pomysły na prezenty świąteczne dla najbliższych?

### Prezenty dla najmłodszych

Wnuki można zarówno rozpieszczać, jak i przy okazji edukować. Prezenty, które będą stymulować ich rozwój psychoruchowy, to między innymi: maty lub tablice edukacyjne, klocki, mini rowerki, książeczki, bajki edukacyjne, puzzle, pluszowe zabawki tradycyjne oraz interaktywne, kredki, farbki, kolorowanki;

### Prezent dla nastolatka

Na nieco bardziej wyszukane prezenty liczą starsze wnuki. Dla nich niespodziankę świąteczną można wybrać spośród: biletów do kina, na kręgielnię, kart podarunkowych do ulubionych sklepów odzieżowych, telefonów komórkowych, zegarków, tabletów, biżuterii lub kosmetyków;

### Prezent dla rodziców / dorosłych dzieci

Dla dorosłych już dzieci proponujemy coś z kategorii odpoczynku

lub rozwoju. Z racji zapracowania przeważnie nie mają czasu na zaplanowanie tego typu miłych aktywności. Możemy im zatem kupić: karnet na basen czy siłownię, wykupić lekcje języka obcego, weekend w spa, seans w grocie solnej, jednodniową wycieczkę lub na przykład zestaw do parzenia ulubionej kawy czy herbaty;

Są również takie prezenty, które nigdy nie wychodzą z mody. Można je spokojnie wybierać, jako coroczną niespodziankę pod choinką. Zaliczamy do nich: perfumy, zestawy kosmetyków, kosze słodkości, portfele, torebki, szaliki, rękawiczki lub książki.

Każdy z nas jest jedyny w swoim rodzaju, wyjątkowy, to też dla każdego inny prezent będzie odpowiednim wyborem. Pamiętajmy jednak, iż nie jest ważna kwota, którą wydamy na prezent, a nasze zaangażowanie oraz miłość, jaką przekazujemy w formie prezentu.

*Andrzej Kostrzewa*



# JAK POPRAWIĆ PAMIĘĆ I KONCENTRACJĘ

**C**zy zauważyłeś, że czasem jakaś myśl ucieknie, trudno przypomnieć sobie co wydarzyło się w ostatnim tygodniu – to znak, że warto się zastanowić jak poprawić pamięć i koncentrację.

Za prawidłowe funkcjonowanie pamięci i koncentracji w głównej mierze odpowiada nasz mózg. Aby usprawnić jego działanie musimy zadbać w pierwszej kolejności o nasz układ nerwowy.

Na funkcjonalność i wydajność naszego mózgu wpływają różne czynniki, między innymi: prawidłowy, wartościowy sen; odpowiednie nawodnienie oraz dotlenienie całego organizmu, ale przede wszystkim dostarczenie niezbędnych substancji odżywczych oraz regularne ćwiczenia i stymulacja.

Aby wzmocnić oraz zregenerować swój mózg powinniśmy codziennie spożywać następujące produkty:

- witaminy i minerały – między innymi: witaminy z grupy B, w szczególności B1, B6 oraz PP; magnez, wapń, cynk,

potas, fosfor oraz żelazo;

- węglowodany złożone – z powodu bardzo dużego zapotrzebowania kalorycznego mózgu, wskazane jest spożywanie odpowiedniej ilości ciemnego pieczywa, kasz, brązowego ryżu, pełnoziarnistych makaronów;
- białka – pełnią funkcję budulca struktury naszego mózgu.

Jak poprawić pamięć i koncentrację w wieku senioralnym?

Warto zastosować się do kilku istotnych zaleceń:

Nie obciążać naszego mózgu niepotrzebnie. Jeśli zajmujemy się w danym momencie konkretną czynnością, czy zadaniem powinniśmy się skupić tylko na nim. To zarówno wzmocni naszą koncentrację, jak i nie przemęczy za bardzo nasz mózg;

Otoczenie, w takiej sytuacji, powinno być odpowiednio dostosowane, tak abyśmy nie byli zbędnie rozpraszani. Myślenie w dobrych, spokojnych warunkach jest bardziej wartościowe i efektywne;

Aby poprawić pamięć dobrze jest

regularnie sięgać po łamigłówki, krzyżówki, sudoku czy szachy;

Pomocne w rozwoju komórek mózgowych jest wykonywanie czynności wymagających angażowania rąk. Jeśli jesteśmy praworęczni, zacznijmy używać lewej ręki, dzięki temu stymulacja mózgu będzie jeszcze większa;

Należy eliminować do minimum sytuacje stresogenne, ponieważ to one wpływają najbardziej szkodliwie na pracę naszego mózgu;

Warto nauczyć się sztuki relaksacji – jogi, która pomoże odzyskać równowagę psychiczną;

Jak najwięcej czasu należy spędzać czynnie, w ruchu, najlepiej na powietrzu, by dobrze dotleniać cały organizm, w tym mózg;

Stosować dietę bogatą w składniki wspierające pracę mózgu, takie jak na przykład orzechy.

Zacznij dbać o poprawę swojej pamięci i koncentracji już od dzisiaj, by Twój mózg mógł sprawnie funkcjonować przez długie lata!

*Agata Mościcka*





## OSTEOPOROZA CICHY ZŁODZIEJ KOŚCI

**O**steoporoza cichy złodziej kości, to choroba dotykająca głównie osoby starsze. Przyczynia się do zmian struktury kostnej i zmniejszenia jej masy, w konsekwencji osłabia układ kostny oraz powoduje groźne złamania. W Polsce liczbę osób zagrożonych chorobą szacuje się na około 9 mln. Większość dowie się o niej dopiero przy okazji złamania. Latami rozwija się bezobjawowo, okradając szkielet z cennych zasobów, by dać o sobie znać, gdy kość jest już mocno osłabiona. Częściej atakuje kobiety.

Jakie są objawy choroby?

Objawia się nagłym, ostrym bólem w trakcie wykonywania przez osobę starszą codziennych czynności. Czasami złamanie przedniej krawędzi kręgu przebiega bezobjawowo, wówczas seniorzy mogą nie odczuwać żadnego bólu lub jest on słaby. W wyniku wielu złamań przednich części kręgów występuje deformacja klatki piersiowej i zaokrą-

glenie pleców. Zdeformowana klatka piersiowa wywołuje bóle ze strony jamy brzusznej oraz narządów, które osłania. Osoby starsze mogą częściej zapadać na zapalenie płuc i dolegliwości zatorowo-zakrzepowe.

Niestety seniorzy narażeni są na upadki i urazy, np. potknięcie o dywan, poślizgnięcie np. na lodzie zimą. Wówczas najczęściej dochodzi do złamań kości długich: biodrowej lub kości promieniowej (do jej złamania dochodzi, gdy próbując uniknąć upadku wystawiamy ręce). Takie złamania wymagają interwencji chirurgicznej lub hospitalizacji.

Osteoporoza cichy złodziej kości, dotyka najczęściej osoby starsze.

Ważne, aby osoby starsze miały świadomość wystąpienia poważnego urazu. Dlatego natychmiast należy wezwać pomoc, gdy:

- Po upadku odczuwany jest silny ból kręgosłupa, biodra, ud lub klatki piersiowej.
- W wyniku upadku oprócz silnego bólu kręgosłupa robi się sł-

bo. To mogą być objawy zagrażające życiu!

- Upadając osoba starsza podeprze się dłonią, w następstwie czego odczuwany jest ostry ból ręki, któremu może towarzyszyć obrzęk.

Jak leczyć osteoporozę?

Leczenie osteoporozy u osób starszych polega głównie na zapobieganiu złamaniom. Wszystkiego przewidzieć nie można, ale można wzmocnić na pewno organizm. Ważna jest właściwa dieta oraz przyjmowanie witamin i minerałów: szczególnie wapnia i witaminy D3+K2. Istotna jest również fizjoterapia (ćwiczenia wzmacniające mięśnie, ćwiczenia czynne kończyn, masaże) oraz aktywność fizyczna dostosowana do stanu i możliwości fizycznych seniora.

Obawa przed osteoporozą nie powinna ograniczać aktywnego życia osób starszych.

*Maria Starowiejska*

*Opiekunka medyczna*





## DANIA WIGILIJNE FIT

**G**rudzień to czas świąt, więc i gotowania, warte więc uwagi są dania wigilijne fit. Kuchnia polska choć jest pyszna, to jednocześnie bardzo kaloryczna, obciążająca wątrobę oraz układ trawienny. Co w takim razie przygotować, aby w jednej potrawie zachować niepowtarzalny smak, cudowny aromat i nie zaszkodzić zdrowiu? Jest na to rada – trzeba nieco odchudzić tradycyjne potrawy.

Produkty użyte do potraw wigilijnych należą raczej do zdrowych, niestety podczas ich przyrządzania sprawiamy, iż stają się znacznie bardziej kaloryczne i ciężkostrawne. Poniżej kilka rad, które pomogą uniknąć tego typu błędów.

- Ryba – często wybierany karp. Aby zachować właściwości prozdrowotne tej potrawy,

zamiast tradycyjnego smażenia – upieczmy ją w folii w piekarniku; przygotujmy w galarecie; ewentualnie usmażmy na patelni, ale bez panierki i dodatku tłuszczu.

- Zupa – grzybowa lub barszcz czerwony. W tym wypadku korzystajmy z suszonych lub mrożonych grzybów oraz świeżych buraków. Omijajmy koncentraty oraz zupy w proszku. Zamiast pełnotłustej śmietany użyjmy naturalnego, chudego jogurtu. Na koniec dodajmy przyprawy: pieprz, koperek, tymianek, pietruszkę, które ułatwią trawienie.
- Pierogi oraz uszka – niezastąpione w ten wyjątkowy wieczór – możemy przygotować z mąki pełnoziarnistej, razowej lub orkiszowej. Zrezygnujmy z ich podsmażania, czy polewania cebulką z tłuszczem.

- Ziemniaki – po dokładnym umyciu gotujemy je w mundurkach. Dzięki temu zachowają swoje właściwości odżywcze – błonnik oraz witaminy.
- Kapusta świeża oraz kiszona – wykorzystywana jako farsz do pierogów czy uszek – aby zmniejszyć ich kaloryczność podsmażamy ją na niewielkiej ilości oleju rzepakowego lub oleju kokosowego.

Dania wigilijne fit to dobry pomysł na zdrowy początek Świąt.

Oczywiście nie możemy zapomnieć o pysznych i niezastąpionych wypiekach świątecznych. W tym wypadku też mamy kilka rad, które ujmą kaloryczności ciastom i ciasteczkom.

Nie wyobrażamy sobie ciast, które mogłyby być całkiem niesłodkie. Jednak biały cukier to jedna z najbardziej szkodliwych

substancji, którą możemy znaleźć w kuchni. Dobrą alternatywą będzie użycie stewii lub xylitolu. Charakteryzują się podobnym stopniem słodkości, jednak są prawie bezkaloryczne.

Mąka to główny składnik większości ciast. W tym wypadku wybieramy zdrowe jej odmiany: pełnoziarnistą, razową, orkiszową, kokosową, kukurydzianą lub jaglaną.

Ostatnim, istotnym jednak składnikiem jest tłuszcz. W miarę możliwości zamiast masła użyjemy oleju kokosowego, który wykazuje mnóstwo pozytywnych działań prozdrowotnych.

Przepis na pyszny sernik z polewą czekoladową w wersji fit

Składniki na ciasto:

- 0,5 kg chudego twarogu,
- 3 jajka,

- 2 łyżki oleju kokosowego,
- 4 łyżki mąki ryżowej,
- 6 łyżek cukru brzożowego – xylitolu,
- łyżeczka proszku do pieczenia,
- laska wanilii.

Składniki na polewę:

- łyżka kakao,
- 25 g oleju orzechowego,
- łyżka cukru brzożowego,
- 2 łyżki wody.

Przygotowanie ciasta:

Piekarnik nagrzewamy do 180 st. C. Foremkę o średnicy 18 cm wykładamy papierem do pieczenia. Ucieramy mikserem żółtka z cukrem i olejem. Nie przerywając miksowania dodajemy stopniowo ser, następnie mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia. Miksujemy do momentu uzyskania gładkiej, jednolitej masy.

Na koniec dodajemy wanilię oraz pianę z białek i delikatnie mieszamy całość łyżką. Przekładamy do foremki i pieczemy 40 – 50 minut.

Przygotowanie polewy:

Podgrzewamy olej, dodajemy resztę składników. Wszystko razem mieszamy do uzyskania jednolitej konsystencji. Polewamy ostudzone ciasto i pozostawiamy w lodówce do momentu podania.

Jak widać pyszna, wigilijna kolacja może być również zdrowa i niskokaloryczna, wystarczą drobne zmiany składników czy przepisów na dania.

Joanna Zadrowska

dietetyk

**Teleopieka Seniora**

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

**System monitorowania zachowań SOS**

**Dowiedz się więcej !  
SPRAWDŹ**



Fundusze Europejskie  
Program Regionalny





## KAPELUSZE SĄ NADAL W MODZIE

**E**legancja, styl, klasa i szyk – tak, tak ... młodym pokoleniom trudno w to uwierzyć, że kapelusze są nadal w modzie. Noszą je nie tylko starsze osoby, ale mężczyźni i kobiety w każdym wieku. Przez lata kapelusze były traktowane po macoszemu, jako atrybut starszego pana czy pani. W zasadzie przez ponad pół wieku ich produkcja znacznie spadła, bo zainteresowanie nimi było niewielkie. Od kilku lat w USA obserwujemy wielki powrót kapeluszy na salony. Osoby starsze też mogą a nawet powinny zaszaleć dobierając kapelusze na różne okazje.

Na jakie okazje pasuje kapelusz?

Seniorzy, ale i młodsze osoby, mogą je nosić na co dzień i od święta. Oczywiście nie polecamy ubierać kapelusza do dressu, chyba że jest on w sportowym stylu. Kapelusze pasują nie tylko do garniturów czy garsonek, ale i do luźniejszych stylizacji, spodni z materiału, a nawet dżinsów. Zimą są doskonałym uzu-

pełnienie do płaszczy. Oczywiście, gdy temperatura mocno spada, dla własnego zdrowia lepiej kapelusz zamienić na czapkę. Dobrze sprawdzają się jesienią i wiosną. Chronią przed deszczem i słońcem. Do tego wybór kapeluszy jest tak duży, że każdy senior i seniorka – bo panie jak najbardziej powinny sięgać po kapelusze – dobiorą idealny egzemplarz do kształtu twarzy, sylwetki, garderoby.

Kapelusze są nadal w modzie a nosili je najbardziej znani tego świata.

Michael Jackson, Frank Sinatra, Winston Churchill czy oczywiście Charlie Chaplin. A któż z nas nie pamięta Stanisława Anioła? Kapelusz dodawał mu szyku. Osoby starsze z dumą powinny dziś nosić kapelusze. A jeśli dziwi się ktoś z rodziny, opiekun czy ludzie na ulicy, można powiedzieć, że w Stanach Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii kapelusze przeżywają renesans. Do nas ta moda dotrze na pewno już wkrótce, więc warto wcześniej zakupić

jakiś twarzowe nakrycie głowy.

Jakie kapelusze są w modzie? Osoba starsza nie musi wybierać stonowanego kapelusza, polecane są dla seniorów soczyste kolory, wyrazisty granat, brąz, ciemna zieleń a wiosną i latem zdecydowanie warto zaszaleć z kolorem! Jeśli chodzi zaś o kształt, to najpopularniejszym kapeluszem jest fedora. Nosił go np. Indiana Jones. Drugim popularnym rodzajem jest tribly (zaliczany do kapeluszy typu fedora). Nosił go między innymi Frank Sinatra. A jedno z najdroższych kapeluszy to panama. Wyplata się je z rośliny podobnej do palmy, pochodzącej z Ekwadoru. Dla Pań wybór jest nieograniczony.

Seniorzy, kapelusze nie z głów, a na głowy!

Absolutnie nie wyrzucajcie starych kapeluszy – synowie, córki i wnuki niebawem włożą je na głowy!

Agata Mościcka



## ZIEMNIAKI SĄ ZDROWE

**Z**iemniaki są zdrowe – to niezwykle wartościowe, niedoceniane warzywa. Okazuje się, że mogą również stanowić naturalną pomoc w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym. Jak je przyrządzić, by były przydatne m. in. w profilaktyce raka jelita grubego?

Tajemnicą prozdrowotnego działania ziemniaków jest obecna w nich skrobia, a dokładniej skrobia oporna. Powstaje ona na skutek tzw. retrogradacji. Brzmi zbyt naukowo? Chodzi o to, że skrobia pod wpływem zimna staje się oporna na enzymy trawienne, a jednocześnie stanowi pożywkę dla bakterii jelitowych. Skrobia oporna, jak naturalny probiotyk, działa korzystnie na florę jelitową, a co za tym idzie – reguluje trawienie, zapobiega też biegunkom i zaparciom. Nie od dziś wiadomo, że nasze zdrowie zaczyna się w jelitach. Tymczasem kwas masłowy, który powstaje w wyniku fermentacji skrobi opornej, chroni nasz układ pokarmowy

przed nowotworem jelita grubego i okrężnicy.

Co więcej, nie potrzeba specjalnych zabiegów, by wydobyć z ziemniaków ich prozdrowotne właściwości. Wystarczy ugotowane wcześniej ziemniaki schłodzić w lodówce i jeść je zimne. Tych, którzy mają opory przed jedzeniem zimnych ziemniaków, może przekonać kolejne argumenty.

Ziemniaki są zdrowe, szczególnie te ugotowane i spożywane na zimno.

Skrobia oporna pomaga też przy bolesnych skurczach mięśni. W czasie jej fermentacji powstają kwasy (octowy i propionowy), obniża się poziom pH, a w kwaśnym środowisku lepiej wchłaniają się minerały. Jak wiadomo, do skurczów mięśni prowadzi niedobór potasu i magnezu. Zimne ziemniaki, nie dość, że są dobrym źródłem tych pierwiastków (421 mg potasu i 23 mg magnezu na 100 g), to jeszcze gwarantują ich lepsze wchłanianie. Schłodzone kartofle warto też jeść

przy podwyższonym poziomie cukru we krwi, cukrzycy czy insulinooporności. Skrobia oporna zmniejsza poziom glukozy oraz zapotrzebowanie komórek na insulinę.

Jedzenie zimnych ziemniaków można polecić każdemu, kto dba o swoje zdrowie i figurę. Mają o połowę mniej kalorii niż ciepłe ziemniaki, a skrobia oporna nie jest przez nas trawiona, za to zostaje szybciej wydalona. Walory smakowe ziemniaków na zimno są niewiele mniejsze od tych na ciepło. Do ich temperatury można się przyzwyczaić, przecież jemy zimne ziemniaki w sałatce jarzynowej. Ważnym argumentem jest na pewno to, że bez odmawiania sobie jedzenia możemy jedząc je zadbać jednocześnie o zdrowie. Zamiast dodatkowych kilogramów zyskamy zdrowsze jelita i lepsze samopoczucie.

Joanna Zadrowska

dietetyk



## Nowoczesne treningi pamięci – nowa oferta dla seniorów



**P**amięć z wiekiem zawodzi, ale można zrobić wiele, aby jak najdłużej zachować ją w dobrej formie. Ważne, aby nie dopuścić do roz-

leniwienia naszych szarych komórek. Ludzka pamięć zachowuje się podobnie jak mięśnie, dlatego musimy poddawać ją systematycznym ćwiczeniom – i tak jak

w sporcie trening umysłu wymaga od nas wysiłku i systematyczności.

Ćwiczenia pamięci dla seniorów wcale nie są trudne i przynoszą



naprawdę dobre rezultaty. Są również pożytecznym sposobem na wypełnienie wolnego czasu. Choć istnieje wiele sposobów gimnastykowania umysłu, to coraz częściej wykorzystuje się w nich nowe technologie.

Co gwarantuje nowoczesny trening umysłu?

Przykładem wykorzystania do treningu umysłu specjalnie zaprojektowanych programów multimedialnych jest właśnie Akademia Umysłu® Senior EDU, będąca zbiorem blisko 100 skutecznych ćwiczeń pamięci i koncentracji w formie gier logicznych. Dzięki tak dużej różnorodności gier, otrzymujemy gwarancję, że nasz trening będzie wszechstronnie aktywizował różne obszary mózgu.

Na czym polega przewaga takich programów multimedialnych nad tradycyjnymi metodami ćwiczenia pamięci, np. rozwiązywaniem zadań na kartce? Podczas treningu z Akademią Umysłu® nasze postępy są monitorowane przez naszego „prywatnego trenera”, który automatycznie dobiera dla nas niższy bądź wyższy poziom. To właśnie dzięki temu, iż prezentowane zadania mają różny stopień trudności – nasz mózg otrzymuje wciąż nowe wyzwania.

Ponadto rozwiązywanie zadań wymaga od nas logicznego i krea-

tywnego myślenia oraz opracowywania strategii. Jednocześnie ćwiczymy również refleks, spostrzegawczość oraz szybkość podejmowania decyzji.

Uniwersalność programów wynika również z faktu, iż znaczna rozpiętość poziomów trudności poszczególnych ćwiczeń została powiązana z dużą liczbą wariantów (opcji, trybów). Pozwala to na samodzielne projektowanie trudności ćwiczeń, aby dopasować je do możliwości każdego seniora, np. wydłużenie czasu na odpowiedź, zmiana ilości pokazywanych elementów.

Już dziś rozpocznij trening pamięci z Akademią Umysłu® SENIOR!

Ćwiczyć możesz samodzielnie w swoim domu lub za zajęciach w instytucjach i organizacjach działających na rzecz seniorów, np. klubach seniora, bibliotekach, domach opieki czy UTW.

W ofercie Akademii dostępne są 2 zestawy:

Akademia Umysłu® Senior – do indywidualnych ćwiczeń umysłu w domu. Zawiera 6 programów multimedialnych, poradnik wraz z planami treningowymi.

Akademia Umysłu® Senior EDU – multimedialny pakiet do prowadzenia grupowych treningów pamięci w instytucjach. Zawiera komplet gotowych materiałów: scenariusze

zajęć, 6 programów multimedialnych na Pendrive, poradnik oraz bezterminową licencję wielostanowiskową (do wyboru na 5,15,25 stanowisk).

Regularne treningi pamięci przynoszą seniorom wiele korzyści. Przede wszystkim zmniejszają ryzyko wystąpienia demencji. Im częściej i więcej używamy mózgu, tym bardziej go wzmacniamy, a to z kolei przyczynia się do poprawy jakości życia. Dzięki temu zapamiętywanie różnych informacji, np. kodów PIN czy listy zakupów bez kartki przestaje być piętą achillesową.

Ponadto uczestniczenie w grupowych zajęciach stanowi jeszcze większe wyzwanie dla mózgu. Dzieje się tak dlatego, iż poza samym treningiem umysłu, dodatkowo wymaga od seniorów zapamiętania imion i twarzy nowo poznanych osób czy formułowania wypowiedzi podczas rozmów i dyskusji.

Jeżeli zależy Ci na uczestniczeniu w nowoczesnych treningach pamięci, to już dziś skontaktuj się z osobami odpowiedzialnymi za tworzenie oferty edukacyjnej dla seniorów i powiedz o pakiecie Akademia Umysłu® SENIOR EDU.

Więcej informacji na:

[www.senior-akademia.pl](http://www.senior-akademia.pl)



### ROLA SNU W REGENERACJI LUDZKIEGO ORGANIZMU

**S**en to jeden z kluczowych elementów, dzięki któremu nasz organizm może funkcjonować w prawidłowy sposób, więc rola snu w regeneracji ludzkiego organizmu jest podstawowa.

Jest równie istotny dla naszego ciała, jak odpowiednie nawodnienie, dotlenienie, dostarczenie wartości odżywczych czy aktywność fizyczna. Niestety wiele ludzi, szczególnie osób starszych, ma problem z pełnym i wartościowym snem.

Podczas cyklu naszego życia zapotrzebowanie na sen zmienia się. Jako niemowlęta śpimy nawet do 22 godzin, ale jako osoby w podeszłym wieku na sen potrzebujemy już tylko 6 godzin. Jednak wszystko jest uwarunkowane osobistymi predyspozycjami. O prawidłowym śnie mówimy wtedy, gdy po przebudzeniu je-

steśmy wypoczęci, zrelaksowani, pełni energii i nie potrzebujemy dodatkowych drzemek w ciągu dnia.

Do najbardziej rozpowszechnionych zaburzeń snu możemy zaliczyć:

- bezsenność;
- nadmierną senność;
- lęki nocne, koszmary;
- mówienie lub chodzenie podczas snu;
- bezdech senny;
- zaburzenia rytmów dobowych – sen za dnia i bezsenność w nocy;
- zaburzenia faz snu.

Co w takim razie możemy zrobić, aby poprawić jakość snu oraz zlikwidować dokuczliwe problemy towarzyszące zaburzeniom związanym ze snem?

Na jakość snu wpływa kilka czynników, wśród nich możemy wymienić: warunki w jakich zasyp-

iamy, odpowiednią długość snu oraz fazę snu, w której następuje wybudzenie.

Rola snu w regeneracji ludzkiego organizmu jest niezwykle istotna. Aby obudzić się w pełni wypoczętymi musimy zadbać o zrealizowanie kilku ważnych elementów, związanych z codziennym funkcjonowaniem:

- higiena snu – bardzo ważne jest, aby sypialnia była miejscem zaciemnionym oraz wyciszonym. Powinniśmy pozbyć się wszystkich przedmiotów, które wydają drażniące, hałaśliwe dźwięki. Pokój powinien być wentylowany – temperatura pomiędzy 19 a 21 st. C – lepiej zasypia się w pomieszczeniach chłodnych. Istotne jest odpowiednie dobranie pościeli – powinna być świeża i delikatna w dotyku.
- długość oraz powtarzalność snu



– każdego dnia powinniśmy kłaść się oraz wstawać o tej samej porze, dzięki czemu zaprogramujemy nasz organizm do odpowiedniego cyklu dzień/noc. Unikajmy drzemek w ciągu dnia, aby nie rozregulowywać tego procesu.

- wybudzanie się w odpowiedniej fazie snu – pomiędzy zakończeniem jednej, a rozpoczęciem kolejnej.

Podczas snu przeżywamy cztery następujące po sobie fazy.

- Faza 1 – kiedy stopniowo tracimy kontakt z rzeczywistością;
- Faza 2 – kiedy zapadamy w sen i tracimy całkowicie kontakt z rzeczywistością;
- Faza 3 – fazą przejściową, kiedy dochodzimy do snu głębokiego;
- Faza 4 – kiedy trwamy w śnie głębokim;
- Faza REM – kiedy pojawiają się marzenia senne, śnimy.

Jeden cykl to 4 fazy, które razem trwają 1,5 godziny. Abyśmy wstali



wypoczęci najlepiej ustawić budzik na wielokrotność 1,5 godziny, czyli 6, 7,5 lub 9 godzin. Po tym czasie powinniśmy czuć się wyspani, zrelaksowani oraz pełni energii. Najgorszym momentem wybudzenia jest faza 3 lub 4, w takim przypadku jesteśmy półprzytomni, niezdolni do rozbudzenia się oraz funkcjonowania. Natomiast pobudka w fazie REM sprawi, że będziemy doskonale pamiętać nasze sny.

Sen jest niezbędnym elementem naszej egzystencji. To podczas snu regenerują się, odbudowują,

wyciszają oraz odpoczywają nasze najważniejsze narządy: serce, mózg oraz wszystkie układy: oddechowy, nerwowy, pokarmowy czy kostny i mięśniowy. Regeneracja podczas snu jest szczególnie istotna dla osób starszych. Dbajmy o to, aby nasz sen był najlepszej jakości, gdyż to on najbardziej wpływa na nasze zdrowie, energię, samopoczucie oraz chęć do aktywności w ciągu dnia.

*Maria Starowiejska*

*Opiekunka medyczna*



*polskiemuzy.pl*

Serwis internetowy [www.polskiemuzy.pl](http://www.polskiemuzy.pl) prezentuje oraz wspiera polską sztukę. Tysiące artykułów dostarczają szerokiej wiedzy a artyści tworzą własne prezentacje. Odwiedzaj **Polskie Muzy**.





## NATURALNE SPOSOBY WALKI Z WYSOKIM CIŚNIENIEM KRWI

**N**adciśnienie tętnicze dotyczy najczęściej ludzi starszych, dlatego warto poznać naturalne sposoby walki z wysokim ciśnieniem krwi.

Kwestia dotyczy szczególnie tych osób, które spożywają produkty tłuste, słone oraz w nadmiernej ilości.

Nadciśnienie jest o tyle niebezpieczne, że wiąże się z funkcjonowaniem całego układu naczyniowo – krążeniowego, przyczyniając się bezpośrednio, zarówno do zawału serca, jak i udaru mózgu. Według prowadzonych statystyk, na świecie na nadciśnienie tętnicze cierpi ponad 1 milion osób, w Polsce zaś odnotowuje się 1 przypadek na 3 osoby.

O podwyższonym ciśnieniu krwi mówimy wówczas, gdy przekracza próg 140/80 mmHg.

Najskuteczniejszą, dość tanią oraz stosunkowo łatwą metodą walki z nadciśnieniem jest stosowanie odpowiedniej diety. Za pomocą odpowiednio dobrego jadłospisu możemy zarówno działać profilaktycznie, jak i leczniczo. W tym drugim przypadku, kiedy stosujemy leki obniżające nasze ciśnienie, powinniśmy skonsultować się z lekarzem oraz kontrolować na bieżąco zmiany ciśnienia, aby nie doszło do sytuacji odwrotnej – nagłego spadku ciśnienia tętniczego krwi.

W ramach profilaktyki zawałowej i udarowej warto stosować naturalne sposoby walki z wysokim ciśnieniem krwi

Zasady, który należy przestrzegać, aby problemy z nadciśnieniem tętniczym stały się przeszłością:

- Główna zasada, jaką powinniśmy wprowadzić w naszej diecie, to ograniczenie do minimum soli kuchennej;
- Niewskazane jest spożywanie dań gotowych, konserw z puszki oraz produktów typu fast – food;
- Zalecana jest rezygnacja z wędzonych ryb oraz wędzonego mięsa;
- Należy unikać potraw tłustych, smażonych oraz pieczonych z dodatkiem tłuszczu;
- Konieczne jest ograniczenie spożycia masła, smalcu oraz tłustych serów;
- Należy bezwzględnie unikać słonych przekąsek, między



innymi: chipsów, krakersów, paluszków, czy precli;

- Zalecane jest ograniczenie lub wyeliminowanie kawy i papierosów, które podwyższają ciśnienie krwi.
- Eliminacja alkoholu to konieczność, aby na dłużej zachować dobrą kondycję naczyń krwionośnych; Wyjątek stanowi czerwone, wytrawne wino, którego spożywanie służy naszemu zdrowiu.

Co w takim razie robić, aby obniżyć oraz unormować ciśnienie tętnicze krwi, a tym samym zmniejszyć ryzyko zawału serca, czy udaru mózgu u seniora?

- Powinniśmy wzbogacić dietę o magnez, potas, wapń, witaminę C, które normują ciśnienie krwi i wzmacniają mięsień serca;
- Zaleca się stosowanie soli himalajskiej lub kłodawskiej

jako zamiennika dla zwykłej soli kuchennej;

- Warzywa należy przygotować na parze, aby zachować ich wartości odżywcze, między innymi potas;
- Należy zwiększyć dostarczaną organizmowi ilość wapnia, poprzez spożywanie chudego mleka, jogurtów, naturalnych serków oraz twarogu;
- Dobrym wyborem jest spożywanie moreli, bananów, ziemniaków, melonów, szpinaku, sałaty, kapusty, brokułów, brukselki oraz pomidorów; Produkty te zawierają duże ilości potasu.
- Warto sięgać po produkty bogate w kwasy omega 3, takie jak świeże, tłuste, morskie ryby;
- Dobrym wyborem jest picie soku z buraka, zawierającego azotany, sprzyjające obniżeniu

ciśnienia tętniczego;

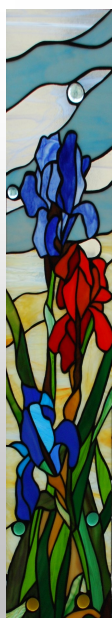
- Nie zapominajmy o prozdrowotnych właściwościach przypraw – pomocne są, takie jak gorczyca, papryczka chili czy czosnek;
- Przygotowywane potrawy powinny być lekkostrawne; warto wybierać tylko chude mięso;

Seniorze dbaj o swoją dietę!

Wystarczy, zastosować w codziennym menu kilka z powyższych wskazówek – pewne produkty wyeliminować, inne wprowadzić, by na dłużej zachować zdrowe ciało i sprawność umysłu !

Wybierajmy świadomie produkty w naszej diecie, aby wspierać naszą kondycję zdrowotną !

*Dr Maksymilian Zadroga*



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

**LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY**





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

