



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

NAUCZ SENIORA JAK KORZYSTAĆ Z INTERNETU!

KIEDY MOŻNA WNIEŚĆ O ORZECZENIE SEPARACJI?

**FUNDUSZE SENIORA – UWAŻAJ NA SZYBKIE POŻYCZKI
I KREDYTY**

**LEGALNA NIANIA – KORZYŚCI DLA RODZICÓW
I OPIEKUNKI**

**JAKA JEST RÓŻNICA MIĘDZY LEKIEM ORYGINALNYM
A JEGO ZAMIENNIKIEM**

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 FUNDUSZE SENIORA – UWAŻAJ NA SZYBKIE POŻYCZKI I KREDYTY
— *Tymon Zawada*
- 4 ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA SENIORÓW PO ZAWALE MIĘŚNIA SERCOWEGO
— *Jadwiga Szatkowska*
- 6 SZAŁWIA – NIE TYLKO ODKAŻA! — *Maksymilian Zadroga*
- 7 MIŁOŚĆ NIE ZNA WIEKU, CIAŁO NIESTETY TAK – ZIOŁOWE WSPARCIE
SPRAWNOŚCI SEKSUALNEJ — *Cezary Lipiński*
- 8 NAUCZ SENIORA, JAK KORZYSTAĆ Z INTERNETU! — *Natalia Wiśniewska*
- 10 POLSCY SENIORZY W SZPONACH ZADŁUŻENIA— *Tymon Zawada*
- 11 BAKTERIA HELICOBACTER PYLORI A RAK ŻOŁĄDKA — *Maksymilian Zadroga*
- 13 CIAŁO OBCE W OKU – PIERWSZA POMOC — *Stanisław Trojanowski*
- 14 LEGALNA NIANIA – KORZYŚCI DLA RODZICÓW I OPIEKUNKI
— *Beata Kopczyńska*
- 16 KIEDY MOŻNA WNIEŚĆ O ORZECZENIE SEPARACJI? — *Tymon Zawada*
- 17 JAK POSTĘPOWAĆ PRZY CHOROBIE REFLUKSOWEJ PRZEŁYKU?
— *Cezary Lipiński*
- 19 JAKA JEST RÓŻNICA MIĘDZY LEKIEM ORYGINALNYM, A JEGO ZAMIENNIKIEM
— *Maksymilian Zadroga*
- 21 WSPARCIE PRZY PODAGRZE I ODCHUDZANIU – SELER! — *Joanna Zadrowska*



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

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

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

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

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

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

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



Nasz Senior

Adres redakcji:

ul. Modlińska 190
03-119 Warszawa

telefon +48 22 510 36 35

fax +48 22 510 36 36

e-mail biuro@naszsenior.pl

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

Redaktor naczelny: Anna Redosz

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



FUNDUSZE SENIORA – UWAŻAJ NA SZYBKIE POŻYCZKI I KREDYTY

Fundusze osób starszych nie wyglądają najlepiej. Sytuacja w naszym kraju odnośnie emerytur nie stoi na najlepszym poziomie. Oczywiście są seniorzy, którzy posiadają wysokie emerytury i im niczego nie brakuje, niestety znaczna większość ma emerytury w wysokości 1000 zł lub maksymalnie 1500 zł. Sami seniorzy w przeprowadzanych badaniach źle oceniają swoją sytuację finansową – tylko 5% osób starszych uznało ją za „dobrą”, a aż 46% seniorów określiło ją jako jednoznacznie złą. 44% osób starszych zadekla-

rowało, że nie starcza im pieniędzy do następnego miesiąca, a dla 14% stanowi to regułę.

Ostrzegaj seniora przed pożyczkami i kredytami

Seniorzy przy ciężkiej sytuacji materialnej decydują się czasami na zaciągnięcie pożyczki lub kredytu. Należy tę sytuację dokładnie przedyskutować z osobą straszącą. Wiele szybkich pożyczek jest nieopłacalnych i może wpędzić w jeszcze większe kłopoty finansowe. Oczywiście można zdecydować się na zaciągnięcie kredytu, ale osoba starsza nie zawsze

ma zdolność kredytową. Banki, które udzielają pożyczki lub kredytu, patrzą na wiek oraz na dochody. Często osoby starsze nie dostają kredytu z powodu wieku, ponieważ banki patrzą na to, ile lat będzie się miało podczas ostatniej spłaty raty. Często wcale nie jest potrzebne zaciągnięcie pożyczki. Pomoc rodziny w takich sytuacjach okazuje się w zupełności wystarczająca. Nie trzeba dawać seniorowi pieniędzy, wystarczy raz na jakiś czas zrobić zakupy lub wykupić leki, które często są bardzo drogie. To w zupełności wystarcza.

Przy takiej pomocy najbliższych osoba starsza może stanąć finansowo na nogi.

Planuj i zarządzaj finansami

Niektóre osoby źle zarządzają swoimi finansami. Wydają pieniądze na rzeczy niepotrzebne, a później brakuje im na rachunki i najpotrzebniejsze rzeczy. Warto porozmawiać na ten temat

z seniorem i dojść do kompromisu – rozplanować wydatki, rozpiścić najpotrzebniejsze rzeczy, opłacić seniorowi rachunki. Warto także robić mu zakupy w miarę możliwości finansowych, wtedy będziesz mieć pewność, że niczego mu nie zabraknie. Resztę środków, jakie zostaną, senior może przeznaczyć na swoje potrzeby. Jeśli zostają mu jakieś oszczędności,

warto pomyśleć o założeniu konta oszczędnościowego lub lokaty. Odłożone pieniądze mogą za kilka lat okazać się bardzo pomocne w nieoczekiwanych i niespodziewanych wydatkach lub sytuacjach.

Tymon Zawada

Radca prawny

4 CO I JAK JEŚĆ?

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA SENIORÓW PO ZAWALE MIĘŚNIA SERCOWEGO

Czym jest zawał? Zawałem serca nazywamy powstanie martwicy mięśnia sercowego. Na początku dochodzi do niedokrwienia, które doprowadza do obumarcia tkanki mięśniowej w niedokrwionym narządzie. Przyczyną zawału jest pęknięcie blaszki miażdżycowej, co w konsekwencji wywołuje blokadę w dopływie krwi do mięśnia sercowego.

Za powstawanie blaszek miażdżycowych i zwężenie światła naczyń krwionośnych odpowiedzialna jest choroba wieńcowa, czyli choroba niedokrwienna serca.

Jakie są czynniki ryzyka zawału?

- palenie papierosów

- nadciśnienie tętnicze
- wysoki poziom cholesterolu
- nadwaga, otyłość
- predyspozycje genetyczne

Jeśli po przebyciu pierwszego zawału serca pacjent nie zmienia trybu życia, może wystąpić u niego kolejny zawał – jeszcze groźniejszy w skutkach. Wniosek jest następujący – należy regularnie badać poziom cholesterolu, mierzyć ciśnienie i poziom cukru u osób w podeszłym wieku. Ćwiczenia fizyczne można rozpocząć już w trakcie hospitalizacji, korzystając z pomocy rehabilitanta. Po wyjściu ze szpitala trzeba kontynuować treningi i stopniowo zwiększać ich intensywność. Dobrą formą aktywności fizycznej dla osoby po przebytym zawale są

spacery, jazda na rowerze, pływanie. Trzeba obserwować reakcje swojego ciała na wysiłek, gdyż zbyt intensywne ćwiczenia prowadzą do ucisku w klatce piersiowej. Konieczne jest zwrócenie uwagi na odpowiednią ilość snu na dobę, czyli minimum 6-7 godzin.

Leki należy przyjmować o ustalonych porach, najlepiej po posiłku, aby medykamenty nie podrażniały żołądka. Pacjent nie może sam przerywać kuracji.

W przypadku osób z nadwagą istotna jest dieta redukująca masę ciała o maksymalnie 1-2 kilogramy miesięcznie, aby nie pozbawić organizmu składników odżywczych.



Dieta po zawale

Wskazana jest dieta lekkostrawna i niskocholesterolowa z ograniczeniem produktów wzdymających. Dania powinny być gotowane lub pieczone w folii. Wszelkie smażone i duszone na tłuszczu posiłki trzeba wyeliminować z jadłospisu. Posiłki mają być małe objętościowo, aby niepotrzebnie nie utrudniały oddychania i nie stanowiły obciążenia dla serca. Jeść powinno się 5-6 razy na dobę. Cukier i sól to produkty, których spożycie winno być marginalne.

Tłuszcze

Należy wyeliminować z jadłospisu tłuste mięsa, podroby, wędliny, kiełbasy oraz tłuste sery i śmietanę. Produkty te zawierają nasycone kwasy tłuszczowe i kwasy tłuszczowe trans, które negatywnie wpływają na organizm. Zalecane jest:

- chude mięso, czyli kurczak, indyk, królik, cielęcina
- co najmniej 2 razy w tygodniu tłuste ryby morskie np. makreła, tuńczyk
- chude mleko i produkty fermentowane czyli kefir, jogurt naturalny, twaróg, maślanka

Węglowodany

Podstawą diety winy być węglowodany złożone o niskim indeksie glikemicznym zawarte w pieczywie pełnoziarnistym, grubych kaszach, brązowym ryżu, makaronach razowych, płatkach owsianych. Wszystkie wymienione produkty są źródłem błonnika pokarmowego nierozpuszczalnego w wodzie, który poprawia pracę jelit i wspomaga walkę z nadwagą.

Białko

Istotne jest wybieranie chudego mięsa i chudych produktów mlecznych, przez wzgląd na niż-

szą zawartość cholesterolu. Mleko i chudy nabiał, to źródło wapnia i witaminy D, czyli tych składników, które przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania układu krwionośnego. Soja i nasiona roślin strączkowych bogate są w białko pochodzenia roślinnego, ale ze względu na ich wzdymające właściwości, należy je wprowadzać ostrożnie do jadłospisu.

Witaminy

Należy tak komponować jadłospis, aby warzywa znalazły się w każdym posiłku. Owoce należy zjadać w ilości 2 porcji na dobę, ze względu na zawartość w nich fruktozy, która podnosi poziom trójglicerydów w surowicy krwi oraz skutkuje odkładaniem się tłuszczu w komórkach wątroby.

Jadwiga Szatkowska

dietetyk



SZAŁWIA – NIE TYLKO ODKAŻA!

Roślina posiadająca ponad 700 gatunków, przyciągająca swoją wonią, która w zależności od gatunku może być lekko owocowa po anyżkową – mowa o szalwii. Ta popularna roślina jest chętnie wykorzystywana jako kuchenna przyprawa, ozdoba ogrodu oraz jako surowiec zielarski stosowany w medycynie. Czym szalwia zasłużyła sobie na swoją popularność?

Szalwia w medycynie

Szalwia lekarska (*Salvia officinalis*) stosowana jest w medycynie ze względu na jej działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze. Zawiera m.in. olejek eteryczny, taniny, flawonoidy, garbniki i wiele witamin (np. A, C, B).

Napary z suszonych liści lub gotowe preparaty zawierające wyciąg z szalwii są stosowane do płukania jamy ustnej przy dolegliwościach takich jak: zapalenie gardła i migdałków, owrzodzenia,

choroby dziąseł i przyzębia, pleśniawki.

Szalwia dzięki zawartości fitoestrogenów i garbników hamuje wydzielanie potu, dlatego jest często wykorzystywana jako składnik preparatów na tzw. nocne poty po okresie przekwitania i nie tylko. Skutecznie niweluje nadmierne pocenie w upalne dni. Działanie takie wykazuje także herbata z szalwii.

Co więcej, szalwia lekarska usprawnia pracę mózgu poprzez pobudzenie krążenia. Może poprawiać pamięć, zdolność koncentracji, co może być w przyszłości wykorzystywane w leczeniu objawów choroby Alzheimera. Bogata zawartość witamin i fitoestrogenów wspomaga ochronę organizmu przed działaniem wolnych rodników, co spowalnia starzenie się skóry.

Napar z szalwii lekarskiej wspomaga trawienie, pobudza wydzielanie soków żołądkowych i żółci oraz działa rozkurczająco w obrę-

bie przewodu pokarmowego. Działanie to jest wykorzystywane w przypadku bólów brzucha po jedzeniu i wzdęć. Ponadto szalwia pobudza apetyt.

Inne możliwości wykorzystania szalwii

Kilka kropli olejku z szalwii można dodawać do wody wykorzystywanej następnie w domowych porządkach. Przemywane powierzchnie zostaną naturalnie zdezynfekowane, a pomieszczenia przepełnią się świeżością. Suszone liście szalwii mogą służyć do odstraszania moli.

Liście szalwii po ususzeniu nabierają intensywnego, gorzkawego smaku. Mogą być stosowane do przyprawiania dań mięsnych, zup, czy zapiekanek. Nie spożywa się natomiast surowych liści.

Dr Maksymilian Zadroga



MIŁOŚĆ NIE ZNA WIEKU, CIAŁO NIESTETY TAK – ZIOŁOWE WSPARCIE SPRAWNOŚCI SEKSUALNEJ

Każdy na miłość zasługuje, każdy chce kochać i być kochanym. Nie ma górnej granicy wieku, która zakazywałaby seniorowi miłości i bliskości z drugą osobą. Nie bez powodu jednak znane jest powiedzenie „młody duchem”. Gdy chcemy mieć wiele, a sprawności seksualnej trochę mniej, warto wesprzeć się naturalnymi metodami w postaci wciąż niedocenianych ziół.

Problemy z prostatą

Jednym z najczęstszych powodów zaprzestania bliskości przez mężczyzn jest przerost prostaty. Często starsi panowie z poczucia wstydu zbyt późno

udają się po pomoc do lekarza. Nie jest to jednak powód do zawstydzenia, gdyż dolegliwość ta dotyczy ponad połowy mężczyzn po 50. roku życia. Po konsultacji z lekarzem warto wprowadzić do codziennej diety warzywa, owoce i zioła łagodzące dolegliwości związane z przerostem prostaty.

Kiedy zachować ostrożność stosując zioła na męskie problemy?

Żadnego zioła wspierającego prostatę nie można stosować na własną rękę. Choć mogłoby się wydawać, że zioła nie mają tak silnego działania jak gotowe preparaty, w rzeczywistości mogą

wchodzić w interakcję z innymi przyjmowanymi lekami i stanowić zagrożenie dla zdrowia. Ponadto mogą istnieć przeciwwskazania do stosowania w przypadku niektórych chorób, np. cukrzycy, nadciśnienia, depresji, bólów głowy.

Niezwykle ważne jest postawienie diagnozy przez lekarza. Objawy przerostu prostaty mogą w rzeczywistości świadczyć o raku tego narządu, dlatego wszelkie nieprawidłowości powinny być skonsultowane z lekarzem, który dobierze odpowiedni sposób leczenia.

Do naturalnych roślin zalecanych przy przerostie prostaty należą:

- Czerwone warzywa i owoce

(pomidory, arbuzy, grejpfruty). Zawierają barwnik o nazwie likopen, który zmniejsza ryzyko zachorowania na raka prostaty, wspomaga serce i naczynia krwionośne.

- Żeń-szeń właściwy (Panax ginseng) – usprawnia pracę umysłu, wzmacnia organizm i poprawia nastrój dzięki podniesieniu aktywności fizycznej.

Żeń-szeń usprawnia krążenie i zwiększa napływ krwi do prącia, co jest szczególnie istotne w zaburzeniach erekcji.

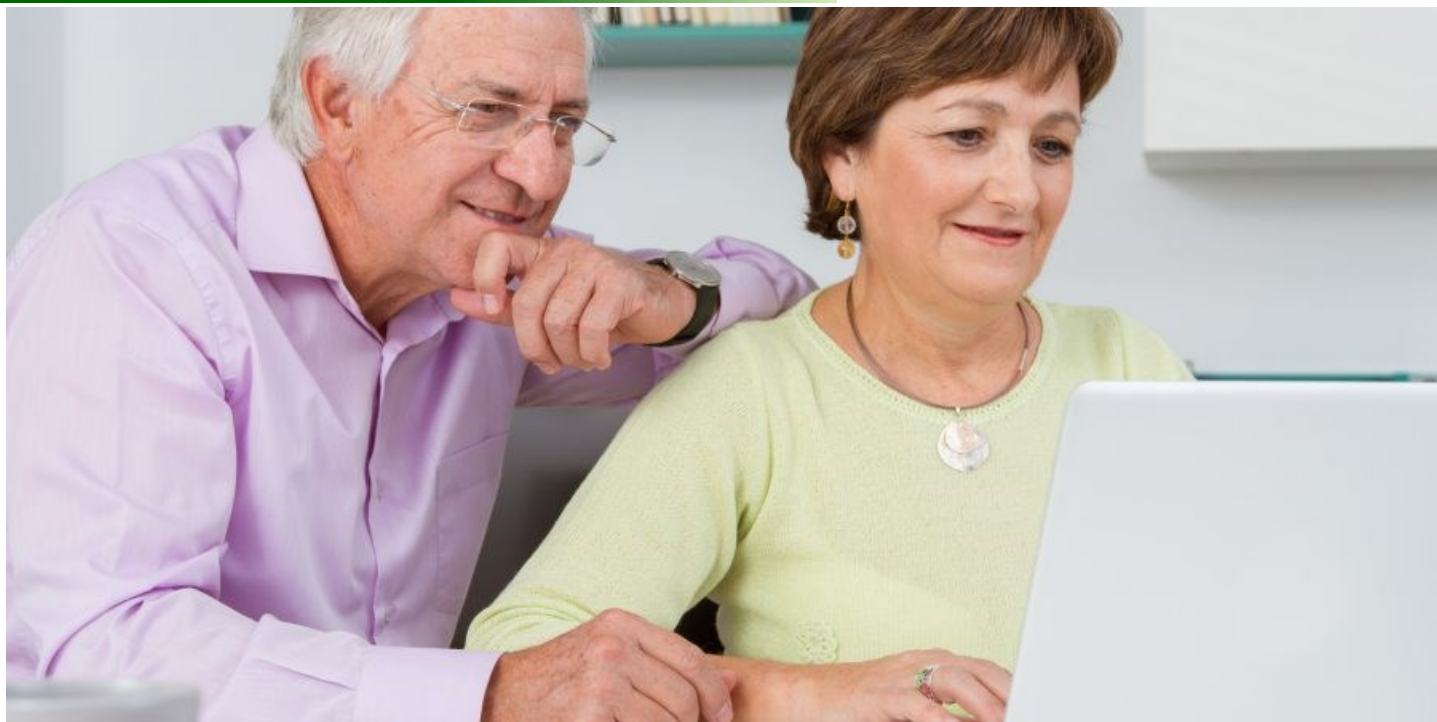
- Miłorząb dwuklapowy (Ginkgo biloba) – poprawia krążenie, co ułatwia erekcję i wpływa korzystnie na męską sprawność seksualną.
- Korzeń pokrzywy zwyczajnej (Urtica dioica) – wspomaga

dolegliwości związane z łagodnym rozrostem prostaty, takie jak niepełne oddawanie moczu.

- Palma sabalowa (Serenoa repens) – wyciąg jest częstym składnikiem preparatów podnoszących męską sprawność.

Dr Cezary Lipiński

8 KĄCIK SENIORA



NAUCZ SENIORA, JAK KORZYSTAĆ Z INTERNETU!

Wobecnych czasach coraz większa liczba seniorów zaprzyjaźnia się z komputerem i internetem. Dlaczego warto wprowadzić osobę starszą w świat internetu? Niesie to ze sobą wiele korzyści, a osoby w podeszłym wieku otwiera na coś nowego.

Coraz więcej seniorów posiada portale społecznościowe, prowadzi własne blogi czy opłaca rachunki przez konta internetowe. Wciąż jednak istnieje duża grupa osób, które nie są obeznane z tematem komputerów i internetu i jest to dla nich zupełna „czarna magia”. Boją się nowoczesności

i nie chcą za nią nadążyć. Warto przedstawić osobom starszym, jakie korzyści płyną z umiejętności korzystania z internetu i komputera. Uważają, że całe życie przeżyli bez korzystania z nowinek technicznych i ich nie potrzebują.

Senior i internet – jakie korzyści z tego płyną?

Przede wszystkim dzięki umiejętności obsługi komputera i internetu senior może mieć zdecydowanie ciekawsze życie społeczne. Posiadanie kont społecznościowych może ułatwić nawiązanie kontaktu z osobami sprzed lat, z którymi z różnych względów kontakt się urwał, ale także daje szansę na poznanie nowych osób. Bardziej urozmaicone życie społeczne wpływa pozytywnie na zwiększenie samopoczucia i sprawności umysłowej. Dzięki takiej umiejętności nawet osoby, którym czasem doskwiera samotność, będą mogły poczuć się

potrzebne dzięki kontaktowi z ludźmi. Budowanie relacji z innymi i zawieranie przyjaźni jest ważne na każdym etapie życia niezależnie od wieku.

Internet jest także doskonałym źródłem informacji. Dzięki korzystaniu z niego senior nie musi z zegarkiem w ręku czekać na informacje czy wiadomości. Może spokojnie udać się na spotkanie czy oddać się swojemu hobby, a bieżące informacje może śledzić w internecie. Szeroka baza danych pozwala także na rozwijanie swoich zainteresowań. W internecie senior może także sprawdzić, co ciekawego dzieje się w jego okolicy lub co się

wydarzy. Może sprawdzić repertuar kina czy teatru, a także jakie będą organizowane wydarzenia dla seniorów. Dzięki temu, że na bieżąco kontroluje informacje, może uczestniczyć aktywnie w życiu codziennym i brać udział w różnych wydarzeniach. Seniorzy bardzo często wyszukują w internecie także informacji dotyczących stanu zdrowia. Tu jednak należy uważać, ponieważ wiele informacji jest nieprawdziwych, dlatego warto korzystać tylko z zaufanych stron.

Natalia Wiśniewska

**Teleopieką
Seniora**

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

**System
monitorowania
zachowań
SOS**

**Dowiedz się
więcej !
SPRAWDŹ**



**Fundusze
Europejskie**
Program Regionalny



POLSCY SENIORZY W SZPONACH ZADŁUŻENIA

Choć rząd podejmuje starania mające na celu poprawę sytuacji życiowej polskich seniorów, to jednak wciąż jest to kroplą w morzu potrzeb osób starszych. Kiepski stan portfela starszych Polaków potwierdzają najnowsze dane opublikowane przez Biuro Informacji Kredytowej i Biuro Informacji Gospodarczej InfoMonitor. Wyliczenia dotyczące I półrocza tego roku wskazują, że liczba zadłużonych seniorów rosła w zastraszającym tempie. Z najświeższych danych wynika, że na listach dłużników wpisanych jest niemal 350 tys. Polaków, którzy ukończyli 64 lata. Ich zadłużenia to najczęściej

niespłacone kredyty i pożyczki oraz zaległe rachunki.

Szczególnie niepokoi fakt, że zadłużonych seniorów przybyło ponad dwukrotnie więcej niż wszystkich zadłużonych łącznie. Dokładniej, grupa niewypłacalnych osób starszych wzrosła o 3,7%, a kwota ich ogólnego długu zwiększyła się o niemal 9%. W ujęciu nominalnym oznacza to o ok. 11,5 tys. starszych dłużników więcej. Suma ich zaległości zwiększyła się natomiast o ok. 0,6 mld złotych na przestrzeni zaledwie 6 miesięcy. Średnie zadłużenie przypadające na jedną osobę po 64. roku życia wynosi ponad 21,2 tys. złotych.

Dokładniejsze wyliczenia wskazują, że najwięcej dłużników w starszym wieku mieszka na Śląsku. Najbardziej zadłużoną seniorką jest jednak 74-letnia kobieta mieszkająca na Podkarpaciu. Jej dług przekracza 7,8 mln złotych! Najbardziej zadłużonym seniorem jest natomiast 69-letni mężczyzna z Wielkopolski, który do spłaty ma 6 mln złotych. Wśród najmocniej zadłużonych Polaków w jesieni życia pojawiają się też mieszkańcy woj. łódzkiego i mazowieckiego.

Najczęstszym problemem finansowym polskich seniorów okazują się wydatki na cele zdrowotne. To one skłaniają do zaciągania

pożyczek i kredytów w firmach finansowych oraz bankach. Z badań wynika, że aż 66% osób skorzystało z takiej opcji, by pokryć koszt leków, a 34% dłużników potrzebowało środków na prywatne leczenie i rehabilitację. Zdecydowanie mniej, bo 14% zadłużonych seniorów przyznało, że pożyczka była potrzebna do wsparcia finansowego dla bliskich osób. 9% zadeklarowało, że pieniądze wydało

na podróże lub utrzymanie samochodu.

Znaczna część zaległości seniorów to efekt tzw. „pętli zadłużenia”, czyli zaciągania kolejnych pożyczek w celu spłacenia tych poprzednich. Taka sytuacja jest trudna praktycznie dla każdego dłużnika, ale seniorzy są wobec niej szczególnie bezsilni. Zwykle nie mają szansy na nagły zastrzyk gotówki, który pomoże

uregulować długi, a ich stałe dochody nie dają możliwości terminowej spłaty. Bez pomocy z zewnątrz lub wyjątkowo dogodnego rozłożenia długu na niewielkie raty, nie mają praktycznie żadnej opcji spłaty zadłużenia.

Tymon Zawada

Radca prawny

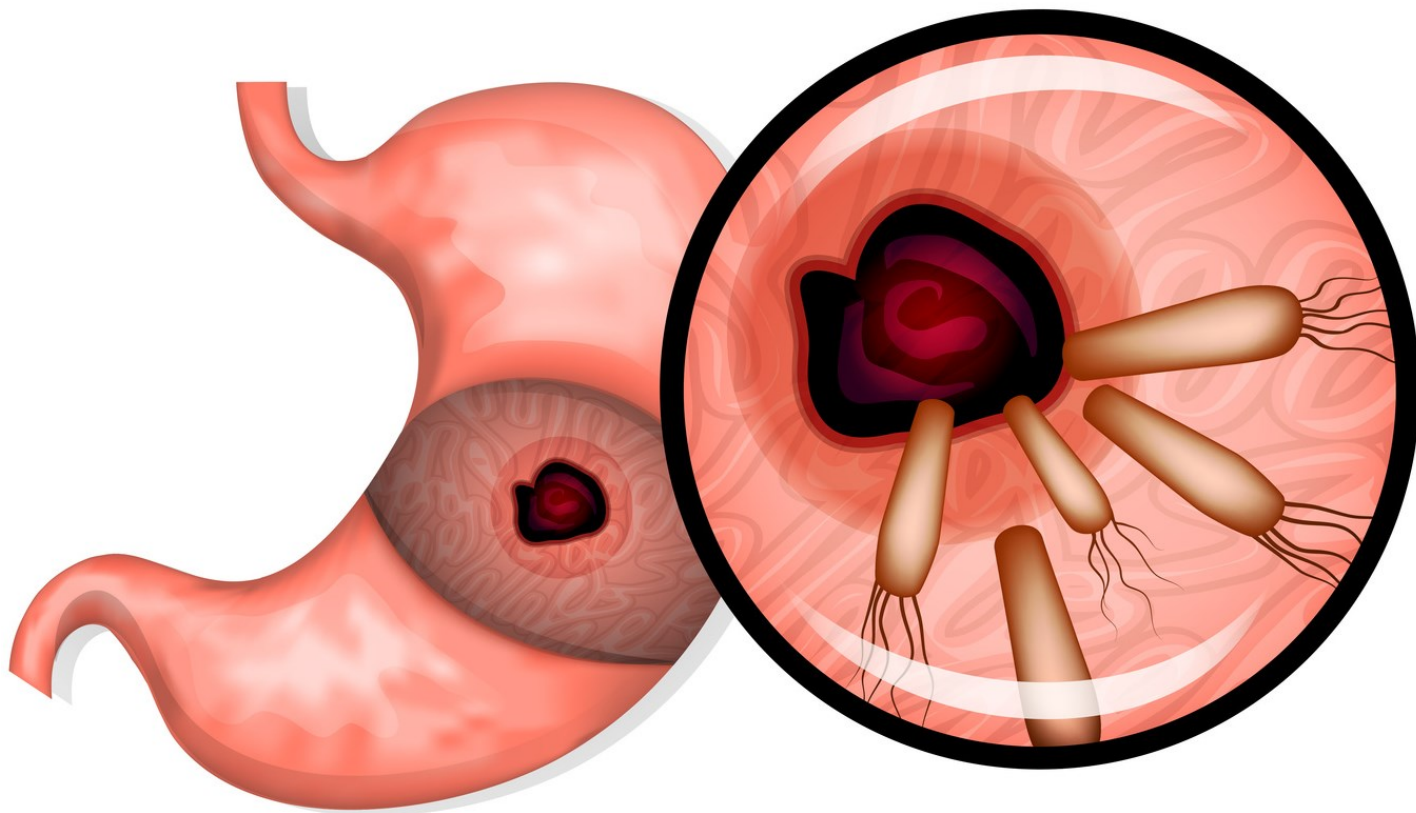
BAKTERIA HELICOBACTER PYLORI A RAK ŻOŁĄDKA

Bakteria *Helicobacter pylori* prowadzi do rozwoju niebezpiecznych schorzeń przewodu pokarmowego, czyli wrzodów żołądka, raka żołądka, chłoniaka typu MALT. Przebieg zakażenia zależy od wieku, stanu zdrowia, diety i trybu życia pacjenta. Do zetknięcia z bakterią zwykle dochodzi w dzieciństwie, ale tak naprawdę osoby w każdym wieku mogą zostać zainfekowane *Helicobacter pylori*, a czynnikami ryzyka są: niski status socjalno-ekonomiczny, wypicie skażonej wody. W Polsce odsetek zakażonej populacji wynosi około 70%.

Nie istnieją określone sposoby chroniące przez tą bakterią. Jedyne co można zrobić, to przestrzegać zasad higieny, dbać o uzębienie, bo próchnica powoduje nawrót infekcji bakteryjnej. *Helicobacter pylori* można zwalczyć za pomocą antybiotyków zażywanych w trakcie 7-dniowej kuracji. Chcąc ocenić skuteczność leczenia trzeba wykonać testy na obecność bakterii minimum 4 tygodnie po zakończeniu antybiotykoterapii. Do wyleczenia dochodzi u około 90% pacjentów. *H. pylori* bez trudu przedostaje się przez śluz pokrywający błonę śluzową żołądka, działa toksycz-

nie na komórki. Bakteria produkuje enzym neutralizujący kwaśne otoczenie na powierzchni komórek nabłonkowych żołądka (pH wokół *H. pylori* podnosi się z 1,5 do 6,7). Reakcją organizmu skierowaną przeciwko bakterii jest stan zapalny. Długotrwała bytność drobnoustroju w przewodzie pokarmowym może doprowadzić do rozwoju zanikowego zapalenia żołądka, co predysponuje do powstania zmian nowotworowych. Przewlekła reakcja zapalna błony śluzowej żołądka prowadzi do nadmiernego wydzielania kwasu solnego przez komórki okładzinowe tego narządu.

HELICOBACTER PYLORI



Wszystkie wymienione czynniki predysponują do wystąpienia wrzodów żołądka i dwunastnicy. Jakie objawy daje zakażenie? Zakażenie przebiega u większości chorych bezobjawowo. Czasami bakteria wywołuje objawy charakterystyczne dla nieżytu żołądka: niestrawność, zgagę, kwaśne odbijanie, biegunkę, wzdęcia. Symptomy same mijają, ale to nie znaczy, że możemy lekceważyć zainfekowanie organizmu. Warto przeprowadzić diagnostykę potwierdzającą lub wykluczającą istnienie

Helicobacter pylori w przewodzie pokarmowych. W trakcie gastrokopii można pobrać wycinek błony śluzowej żołądka i wykonać test barwny mający na celu wykrycie zakażenia.

Skutki nieleczzonego zakażenia:

1. Przewlekłe zapalenie błony śluzowej żołądka przyczynia się do rozwoju raka tego narządu. 70 % przypadków raka żołądka na świecie jest skorelowane z poprzedzającą go infekcją *H. pylori*

2. Występowanie chłoniaka błony

śluzowej żołądka tzw. chłoniaka MALT również z jest powiązane z uprzednim długotrwałym działaniem *H. pylori* na śluzówkę żołądka. Przeprowadzenie antybiotykoterapii we wczesnym stadium rozwoju nowotworu powoduje regresję chłoniaka.

3. Pojawianie się schorzeń, które wiążą się z obecnością *H. pylori*: przewlekła idiopatyczna małopłytkowość oraz niedokrwistość z niedoboru żelaza.

Dr Maksymilian Zadroga



CIAŁO OBCE W OKU – PIERWSZA POMOC

To, że podstawowe zasady pierwszej pomocy powinien znać każdy wiadomo nie od dziś. Uczymy się, jak postępować w przypadku zatrzymania akcji serca, czy jak prawidłowo opatrzyć ranę. Często jednak nie zastanawiamy się, jak postąpić w przypadku nieco mniej groźnych sytuacji, jak np. ciało obce w oku, a przecież i taka wiedza może okazać się przydatna, zwłaszcza dla opiekuna osoby starszej.

Oko jest na tyle delikatną częścią ciała, że nawet najdrobniejsze ciało obce nie da się nie odczuć. Każdy niechciany pyłek, czy mała mucha owocówka drażnią oko i wymagają szybkiego usunięcia. Pozostawienie ciała obcego w oku może grozić łzawieniem, podrażnieniem, bólem, a nawet stanem zapalnym. Natomiast gdy do oka dostanie się drobinka szkła lub chemiczna substancja żrąca, zagrożenie jest o wiele

poważniejsze i może dojść do owrzodzenia rogówki, uszkodzenia tkanek, a nawet utraty wzroku.

Postępowanie w przypadku ciała obcego w oku

Jeśli wiemy, co utknęło w oku i jest to niegroźny przedmiot, jak np. kawałek tkaniny, karteczki, część rośliny lub mucha możemy próbować usunąć ciało obce samodzielnie.

Gdy ciało obce jest dobrze widoczne i znajduje się na białej części oka, można próbować delikatnie usunąć je za pomocą gazy lub wacika kosmetycznego. W przypadku, gdy ciało obce znajduje się pod powieką należy zamknąć oko i poruszać nim na boki, tak aby przesunąć je w widoczną część oka, po czym należy je usunąć wacikiem.

Jeśli do oka dostanie się ostry przedmiot, jak szkło lub kawałek metalu należy udać się do specja-

listy. Pomocy przy usuwaniu ciała obcego należy szukać także gdy zaobserwujemy uszkodzenie oka, nawet najdrobniejsze lub podejrzewamy, że mogło lub może dojść do urazu.

W przypadku dostania się do oka pyłu lub piasku należy dokładnie płukać oko, najlepiej solą fizjologiczną, ewentualnie czystą wodą.

W razie kontaktu oka z substancją żrącą należy bezzwłocznie przepłukać oko bieżącą wodą. Oko powinno być przepłukiwane ok. 15-30 minut, tak aby jak najszybciej i jak najdokładniej usunąć niebezpieczną substancję. Bez względu na to, czy odczuwamy jakieś dolegliwości po kontakcie ze żrącą substancją, czy też nie, należy od razu po wypłukaniu jej z oka udać się do okulisty.

Stanisław Trojanowski



LEGALNA NIANIA – KORZYŚCI DLA RODZICÓW I OPIEKUNKI

Rodzik, który chce zatrudnić nianię do opieki na swoim dzieckiem musi najpierw zawrzeć z nianią tzw. umowę uaktywniającą. Czyli – najprościej mówiąc – umowę zlecenia z osobą fizyczną sprawującą opiekę nad dzieckiem.

Do umowy tej stosuje się przepisy dotyczące zlecenia, dlatego musi ona określać takie elementy jak:

- strony umowy (rodzic/opiekun dziecka i niania), cel i przedmiot umowy,
- czas i miejsce sprawowania opieki,
- liczbę dzieci powierzonych opiece,
- obowiązki niani,
- wysokość wynagrodzenia oraz sposób i termin jego wypłaty,

- czas, na jaki umowa została zawarta,
- warunki i sposób zmiany, a także rozwiązania umowy.

Umowę z nianią, od której składki będą płacone z budżetu państwa rodzic może podpisać wtedy, gdy dziecko, którym niania będzie się opiekować, ma od 20 tygodni do 3 lat (ewentualnie do 4 lat, jeżeli nie ma możliwości zapewnienia dziecku opieki przedszkolnej). Nianią nie może być osoba niepełnoletnia ani żaden z rodziców. Może natomiast być to student, senior, babcia, dziadek lub inna osoba spokrewniona.

Po zawarciu takiej umowy jeden z rodziców zgłasza w ZUS na formularzu ZUS ZFA siebie jako płatnika składek. Zgłoszenie to należy złożyć tylko w przypad-

ku, gdy rodzic nie jest już wcześniej zarejestrowany jako płatnik składek np. z tytułu prowadzenia działalności gospodarczej. Następnie, w ciągu siedmiu dni od dnia powstania obowiązku ubezpieczeń, rodzic zgłasza na formularzu ZUS ZUA – nianię jako ubezpieczoną, jeżeli niania będzie podlegała ubezpieczeniom społecznym i ubezpieczeniu zdrowotnemu. Jeżeli natomiast niania podlega już ubezpieczeniom społecznym z innego tytułu (np. pracuje już w innym miejscu lub prowadzi pozarolniczą działalność gospodarczą) to należy ją zgłosić jedynie do ubezpieczenia zdrowotnego na formularzu ZUS ZZA.

Jakimi ubezpieczeniami jest objęta niania?

Niezależnie od tego czy niania

jest studentem, emerytem czy inną osobą spokrewnioną objęta jest obowiązowymi:

- ubezpieczeniami społecznymi (emerytalnym, rentowymi i wypadkowym) i ubezpieczeniem zdrowotnym – jeżeli np. opieka nad pani dzieckiem jest jej jedyną pracą,
- tylko ubezpieczeniem zdrowotnym – np. gdy pracuje jednocześnie na cały etat.

Ubezpieczenie chorobowe jest dla niani dobrowolne. Składkę na nie finansuje sama niania. Rodzic potrąca jej tę składkę z pensji i odprowadza do ZUS.

Kiedy budżet państwa sfinansuje za nianię składki? W jakiej wysokości?

Trzeba pamiętać, że budżet państwa sfinansuje tylko składki obliczone od wynagrodzenia niani nieprzekraczającego kwoty 50% minimalnego wynagrodzenia (aktualnie 1050zł). Jeśli niania zarabia więcej, nadwyżkę rozlicza i opłaca rodzic. Budżet państwa sfinansuje składki pod warunkiem, że :

- niania została zgłoszona przez rodzica do ubezpieczeń społecznych i zdrowotnego,
- rodzice (rodzic samotnie wychowujący dziecko) są zatrudnieni, świadczą usługi na podstawie umowy cywilno-

prawnej stanowiącej tytuł do ubezpieczeń społecznych, prowadzą pozarolniczą działalność lub działalność rolniczą, oraz

- dziecko nie jest umieszczone w żłobku, klubie dziecięcym a także nie zostało objęte opieką sprawowaną przez dziennego opiekuna
- dziecko ukończyło 20 tygodni,
- niania jest osobą pełnoletnią
- niania nie jest rodzicem dziecka

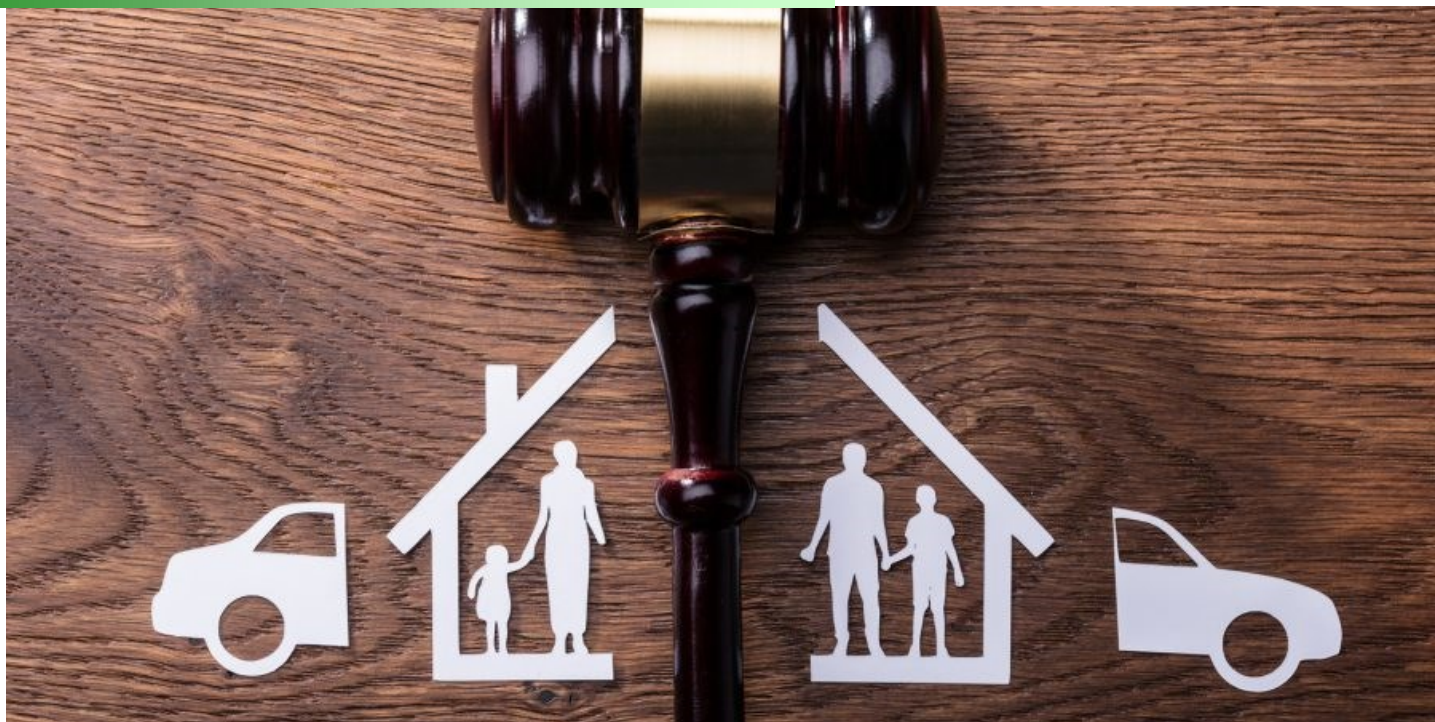
W przypadku umów uaktywniających zawartych przed 1 stycznia 2018 roku budżet państwa finansuje składki na ubezpieczenia: emerytalne, rentowe, wypadkowe i zdrowotne za nianię tylko od tej części jej pensji, która nie przekracza minimalnego wynagrodzenia.

Rodzice dziecka opłacają składki w przypadku gdy pensja niani przekroczy połowę minimalnego wynagrodzenia (aktualnie to kwota 1050zł). Opłacą jednak składki tylko od kwoty, o którą pensja opiekunki przekracza połowę minimalnego wynagrodzenia. Jeżeli więc opiekunka w umowie miałaby określoną pensję na poziomie 2100 tys. zł, to budżet państwa finansuje składki od podstawy wynoszącej 1050 zł, a rodzic opłaca składki od podstawy 1050 zł. przy czym:

- składkę na ubezpieczenie emerytalne od kwoty nadwyżki finansują w połowie rodzice dziecka i w połowie opiekunka (po 9,76%) -102,48zł
- składkę na ubezpieczenie rentowe 1,5 % podstawy wymiaru opiekunka, a 6,5% rodzice,(15,75zł niania, 68,25zł rodzic)
- składkę na ubezpieczenie wypadkowe od nadwyżki w całości finansują rodzice dziecka.(17, 54zł)
- składkę na ubezpieczenie zdrowotne od nadwyżki w całości finansuje niania (83,86zł)

Na życzenie niani można ją również zgłosić do dobrowolnego ubezpieczenia chorobowego, ale składkę na to ubezpieczenie sfinansuje niania z własnych środków, a jeden z rodziców będący płatnikiem składek będzie ją opłacał do ZUS (51,46zł).

Beata Kopczyńska
regionalny rzecznik prasowy ZUS
województwa śląskiego



KIEDY MOŻNA WNIEŚĆ O ORZECZENIE SEPARACJI?

Małżonkowie, którzy borykają się z problemami małżeńskimi mogą, jeszcze przed podjęciem decyzji o definitywnym zakończeniu związku, złożyć wniosek do sądu o orzeczenie separacji.

Separacja może przybrać postać separacji faktycznej lub prawej. Separacja faktyczna nie pociąga za sobą skutków prawnych. Strony po prostu zaprzestają wspólnie żyć i podejmować decyzje dotyczące ich życia codziennego, jednakże nie występują do sądu z formalnym wnioskiem.

Natomiast separacja prawna polega na złożeniu do Sądu Okręgo-

wego pozwu o separację, który wywoła zmiany prawne dla małżonków.

Orzeczenie separacji jest możliwe w sytuacji, gdy pomiędzy małżonkami nastąpił zupełny rozkład pożycia. Aby doszło do rozkładu pożycia pomiędzy małżonkami muszą ustać więzi emocjonalna, fizyczna i gospodarcza. Natomiast odmiennie niż w przypadku rozwodu ustanie wskazanych wyżej więzi nie może mieć charakteru trwałego i muszą istnieć widoki na ewentualny powrót małżonków do wspólnego życia.

Więź emocjonalna to nic innego jak wzajemny stosunek stron polegający na obdarzaniu się

pozytywnymi emocjami takimi jak: miłość, zaufanie, wsparcie, zrozumienie itp. Strony wskazują sądowi, czy nadal „coś” do siebie czują, czy też uczucia między nimi wygasły.

Więź fizyczna polega na zaniku współżycia fizycznego oraz braku bliskości fizycznej pomiędzy stronami. W sytuacji, gdy strony przestają ze sobą mieszkać oraz śpią w oddzielnych sypialniach mamy do czynienia z zanikiem ww. więzi.

Więź gospodarcza polega na prowadzeniu oddzielnych gospodarstw domowych przez małżonków. W sytuacji, gdy strony mają oddzielne konta bankowe oraz nie

utrzymują wspólnie gospodarstwa domowego, to mamy do czynienia z wygaśnięciem więzi.

Przesłanki negatywne, które mimo wystąpienia zupełnego rozkładu pożycia uniemożliwiają orzeczenie separacji to:

- sytuacja, w której orzeczenie separacji byłoby sprzeczne z dobrem małoletnich dzieci małżonków;
- sprzeczność orzeczenia z zasadami współżycia społecznego.

To sąd ma obowiązek zbadać każdy konkretny przypadek

i na podstawie okoliczności danej sprawy podjąć decyzję, czy orzec separację.

Skutki separacji:

Do najważniejszych skutków separacji zaliczamy powstanie między małżonkami rozdzielności majątkowej. Oznacza to, że od daty orzeczenia separacji małżonkowie działają na własny rachunek i nie gromadzą majątku wspólnego. W momencie zniesienia separacji i powrotu małżonków do małżeństwa, ponownie pomiędzy małżonkami powstaje wspólność małżeńska chyba,

że małżonkowie zgodnie zawnioskują o utrzymaniu między nimi rozdzielności majątkowej.

Kolejnym skutkiem separacji jest brak możliwości małżonków do zawarcia kolejnego związku małżeńskiego, gdyż dotychczasowe małżeństwo nie zostaje formalnie zakończone tylko tak jakby „zawieszone” na okres problemów małżonków.

Tymon Zawada

Radca prawny

JAK POSTĘPOWAĆ PRZY CHOROBY REFLUKSOWEJ PRZEŁYKU?

Przyczyną refluksu są zaburzenia funkcjonowania dolnego zwieracza przełyku, a także opóźnione opróżnianie żołądka oraz występowanie przepukliny rozworu przełykowego przepony. Szacuje się, że na dolegliwości związane z cofaniem treści pokarmowej do przełyku i gardła cierpi co piąty człowiek, ale schorzenie jest lekceważone i uznawane za niegroźne. Nieleczona choroba może doprowadzić do powstania wrzodów, bądź stanów zapalnych w błonie śluzowej żołądka

i przełyku, tzw. przełyku Barretta (zmiana przednowotworowa) lub raka przełyku. Schorzenie nasila się wraz z upływem czasu i nie znika samoistnie.

Objawami refluksu żołądkowo-przełykowego są: zgaga, tzw. odbijanie po posiłku, kwaśny posmak w ustach, ból w nadbrzuszu. Objawy ulegają spotęgowaniu po obfitym i tłustym posiłku. W dalszym stadium choroby mogą wystąpić bóle podczas przełykania pokarmu, nudności i wymioty.

Poza dolegliwościami ze strony przewodu pokarmowego może wystąpić suchy kaszel, chrypa, ból w klatce piersiowej, stan podobny do ataku astmy oskrzelowej.

Jakie czynniki nasilają dolegliwości chorobowe?

- nadwaga
- palenie papierosów
- zbyt szybkie spożywanie posiłków
- przyjmowanie pozycji leżącej bezpośrednio po zjedzeniu posiłku



- częste i długotrwałe schylanie się, aktywność fizyczna następująca tuż po konsumpcji posiłku

Otyłość brzuszna prowadzi do wzrostu ciśnienia śródbrzuszego i spotęgowania objawów refluksu. U osób otyłych stosujących dietę niskotłuszczową i niskokaloryczną obserwuje się zmniejszenie częstotliwości oraz nasilenia objawów refluksu. Palenie papierosów doprowadza do obniżenia ilości wytwarzanej śliny, przez co przełyk wolniej oczyszcza się z treści pokarmowej. Nałogowi palacze cierpią na napadowy kaszel, który powoduje wzrost ciśnienia wewnątrz jamy brzusznej. Ponadto palenie tytoniu prowadzi do obniżenia ciśnienia dolnego zwieracza przełyku, co nasila objawy schorzenia.

W celu złagodzenia symptomów choroby należy unikać potraw:

- potęgujących wydzielanie kwasu żołądkowego (tłuste ryby oraz tłuste mięso, marynaty i kiszonki, kawa, alkohol, napoje gazowane)
- drażniących receptory czuciowe w przełyku (owoce cytrusowe i soki z tych owoców, pomidory i sok pomidorowy, ostre przyprawy)
- opóźniających opróżnianie żołądka (czekolada i wyroby czekoladowe)

Zalecane jest spożywanie produktów działających łagodząco na podrażnioną błonę śluzową żołądka oraz neutralizujących nadmiar kwasów. Są to: chude mleko i fermentowane napoje mleczne, chude sery, jasne pieczywo, ryż, drobne kasze, chude mięso, warzywa z wyjątkiem cebuli i czosnku, owoce oprócz cytrusów. Zalecanymi metodami obróbki termicznej pokarmu są: gotowanie w wodzie lub za pomo-

cą pary, duszenie bez użycia tłuszczu. Nie poleca się spożywania smażonych i grillowanych dań. Dodatkowo można wspomóc się sokiem z aloesu (łagodzi odczuwanie zgagi), siemieniem lnianym w formie kleistej (wchłania nadmiar kwaśnej treści), imbirem (działa przeciwzapalnie).

Ostatni posiłek powinien być zjadany 3 godziny przed snem. Istotne jest spożywanie 5-6 mało objętościowych posiłków na dobę. Należy jeść powoli i dokładnie przeżuwać pokarm.

Leczenie choroby refluksowej polega na zażywaniu preparatów zobojętniających kwas solny w żołądku, zmniejszających wytwarzanie soków żołądkowych, podnoszących napięcie w obszarze dolnego zwieracza przełyku.

Dr Cezary Lipiński



JAKA JEST RÓŻNICA MIĘDZY LEKIEM ORYGINALNYM, A JEGO ZAMIENNIKIEM?

Najważniejszą zaletą leków generycznych (zamienników, leków odtwórczych) jest ich cena, zwykle 30-60% niższa od ceny leku oryginalnego. Powszechne stosowanie leków odtwórczych w przypadku osób cierpiących na choroby przewlekłe, wymusza obniżenie cen na producentach leków oryginalnych, którzy przestają być monopolistami na rynku.

Jaka jest przyczyna różnicy w cenie między preparatem oryginalnym a jego zamienni-

kiem? Celem rejestracji, producentu obu typów leku są zobligowani do przedstawienia danych dotyczących charakterystyki chemicznej, testowania, znakowania, wytwarzania, kontroli procesów wytwarzania leku. Farmaceutyk innowacyjny, zanim trafi do aptek, przechodzi testy na zwierzętach i ludziach, porównuje się jego skuteczność ze skutecznością placebo i ocenia się działania uboczne. Oczywiście wymogiem są testy biodostępności. W przypadku zamienników leków oryginalnych, etap

przedrejestracyjny jest ograniczony do przedstawienia pozytywnych wyników badań biorównoważności. Średni czas prac nad lekiem innowacyjnym to 10-12 lat, a nad lekiem generycznym 2-5 lat. Zatem wprowadzenie na rynek zamiennika nie wymaga takich nakładów finansowych, jak w przypadku wprowadzenia całkiem nowego leku. Pacjenci cierpiący na przewlekłe schorzenia, czekają na pojawieniu się generyków w aptekach, aby obniżyć wydatki przeznaczone na leczenie.

W Polsce trzy najczęściej sprzedawane grupy zamienników produktów leczniczych to preparaty stosowane w chorobie wrzodowej, refluksie żołądkowo-przelykowym, leki przeciwdepresyjne i leki regulujące stężenie lipidów. Równie często konkurencyjna cena sprawia, że pacjenci poszukują zamienników dla leków nasennych i uspokajających, leków używanych w chorobach krążenia i chorobach tarczycy.

Czasami zdarza się, że zamiana preparatu oryginalnego na odtwórczy lub jednego zamiennika na inny, powoduje wystąpienie działań niepożądanych. Wynika to z różnic w biodostępności i równoważności terapeutycznej. Generyk powinien być biorównoważny z oryginałem, czyli ilość tej samej substancji czynnej w tej samej ilości leku, który po podaniu tej samej osobie w identycznym schemacie dawko-

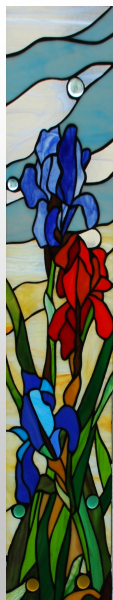
wania wykaże podobną dostępność biologiczną. Równoważnik terapeutyczny oznacza, że lek podany temu samemu pacjentowi, przy użyciu tego samego schematu dawkowania, będzie tak samo działał, czyli będzie wywierał ten sam wpływ leczniczy. Dwa porównywane leki są biorównoważne, gdy mogą osiągnąć podobne stężenie substancji czynnej w czasie. Producenci generyków muszą udowodnić podobieństwo swojego produktu do wyrobu oryginalnego, a więc zamiennik musi mieć identyczną zawartość i rodzaj substancji czynnej, jednakową drogę podania i skuteczność terapeutyczną, co lek oryginalny.

Istotną rolę odgrywają też substancje pomocnicze zastosowane w farmaceutyku. Różna biodostępność generyku i oryginału może też być spowodowana odmienną technologią

produkcji leku. Istnieją leki, których nie powinno się zastępować tańszymi odpowiednikami, z uwagi na zbyt duże ryzyko związane z zamianą np. w przypadku leków stosowanych w leczeniu padaczki nie zaleca się zamiany produktów oryginalnych na generyki.

Farmaceuci mają obowiązek poinformowania pacjenta o dostępności tańszego odpowiednika przepisanego preparatu, a pacjent ma możliwość zakupu zamiennika leku widniejącego na receptce. Jeśli na receptce lekarz zaznaczył skrót „NZ” oznacza to, że aptekarz nie może sprzedać choremu preparatu odtwórczego.

Dr Maksymilian Zadroga



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

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl



WSPARCIE PRZY PODAGRZE I ODCHUDZANIU – SELER!

W dzisiejszych czasach zwykliśmy ulegać modzie na zdrowe odżywianie, dla lepszego stanu zdrowia wyszukujemy coraz to nowszych źródeł witamin i minerałów. Sposób na zdrowe urozmaicenie diety seniora może być jednak nieco prostszy. Wystarczy jedno z dobrze znanych wszystkim warzyw – seler!

Jakie właściwości lecznicze wykazuje seler? Co zyskamy wprowadzając go do codziennej diety i przy jakich dolegliwościach może być pomocny?

Właściwości lecznicze selera

Na szczególną uwagę zasługuje niska kaloryczność selera – ok. 20 kalorii w 100 gramach bulwy i zaledwie 13 kalorii w tej samej ilości selera naciowego. Warzywo powinno więc na stałe zagościć

w jadłospisie seniorów z nadwagą. Ponadto seler przyspiesza procesy trawienne, co dodatkowo wspiera odchudzanie. Należy jednak pamiętać, że indeks glikemiczny selera znacznie wzrasta po gotowaniu. W przypadku surowego selera ma wartość 35, natomiast po obróbce termicznej indeks glikemiczny wynosi już 85. Nie bez znaczenia pozostaje także zawartość błonnika, który przyspiesza trawienie i ułatwia wypróżnianie. Seler może więc być stosowany w przypadku zaparć.

Seler należy do warzyw polecanych przy diecie niskopurynowej, czyli stosowanej u osób borykających się z dną moczanową. Wykazuje bowiem działanie moczopędne, co ułatwia usuwanie kwasu moczowego. Ponadto seler wspiera pracę nerek i ułatwia usuwanie toksyn z orga-

nizmu. Warzywo może być stosowane u osób z kamicą nerkową. Warzywo wykazuje właściwości obniżające ciśnienie krwi, które są szczególnie przypisywane wywarowi z nasion selera.

Seler zawiera bardzo duże ilości witaminy C, która jak wiadomo wzmacnia odporność. Ponadto, jako silny antyoksydant chroni organizm przed działaniem wolnych rodników. Działanie przeciwutleniające wzmacnia zawarta w selerze witamina E, znana jako witamina młodości.

Połączenie działania oczyszczającego organizm z toksyn z działaniem antyoksydacyjnym sprawia, że seler zmniejsza obrzęki, nawilża i wygładza skórę oraz wzmacnia cały organizm.

Joanna Zadrowska

dietetyk



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

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

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

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



NAJBARDZIEJ
INNOWACYJNY
PRODUKT
MAREK 2015



wyróżnienie
w konkursie



firma
przyjazna
naturze

