



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

JAK SPRAWIĆ, BY STAROŚĆ BYŁA SZCZĘŚLIWSZA?

CUKRZYCA. NOWE SPOSOBY LECZENIA I ZAPOBIEGANIA

ŻYWNOSĆ O POTENCJALE PRZECIWNOWOTWOROWYM

KULKI MOCY. ENERGIA W JEDNYM KĘSIE

CZYM WŁAŚCIWIE JEST REUMATYZM

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 ZNIESIENIE WSPÓŁWŁASNOŚCI — *Tymon Zawada*
- 4 WŁAŚCIWOŚCI KIEŁKÓW I PROSTY SPOSÓB NA DOMOWĄ HODOWLĘ
— *Jadwiga Szatkowska*
- 6 JAK SPRAWIĆ, BY STAROŚĆ BYŁA SZCZĘŚLIWSZA? — *Agata Cukrowska*
- 8 CUKRZYCA. NOWE SPOSOBY LECZENIA I ZAPOBIEGANIA
- 9 NAMIERZAMY ZAGROŻENIE
- 11 KRÓLOWA KASZ. ZASKOCZ GOŚCI SERNIKIEM JAGLANYM! — *Joanna
Zadrowska*
- 12 ŻYWNOSĆ O POTENCJALE PRZECIWNOWOTWOROWYM — *Jadwiga
Szatkowska*
- 14 CZYM WŁAŚCIWIE JEST REUMATYZM — *Maksymilian Zadroga*
- 15 SELEN I JEGO WPŁYW NA ZDROWIE CZŁOWIEKA — *Joanna Zadrowska*
- 17 ZRZECZENIE SIĘ DZIEDZICZENIA — *Tymon Zawada*
- 18 MACIERZANKA – PROSTE ZIOŁA BYWAJĄ NAJLEPSZE — *Cezary Lipiński*
- 19 KULKI MOCY. ENERGIA W JEDNYM KĘSIE. — *Jadwiga Szatkowska*
- 20 TASIEMIEC – JAK MOŻNA SIĘ ZARAZIĆ I CO NAM GROZI? — *Maksymilian
Zadroga*



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już trzydziesty pierwszy 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



ZNIESIENIE WSPÓŁWŁASNOŚCI

Współwłasność jest to własność tej samej rzeczy, która może przysługiwać niepodzielnie kilku osobom. Jednakże jest to również stan, który jest ze swej istoty nietrwały. Może ona bowiem na żądanie każdego ze współwłaścicieli ulec likwidacji, które polegać m.in. na przejściu w ręce innego właściciela/współwłaściciela.

W pierwszej kolejności musimy ustalić czy w ogóle możliwe jest fizyczne zniesienie współwłasności. Warto przy tym pamiętać, że istnieje możliwość zawieszenia zniesienia współwłasności na okres 5 lat, który może ulec przedłużeniu na kolejne pięć lat w chwili, gdy wszyscy współwłaściciele wyrażą na to zgodę w ostatnim roku zawieszenia.

Cała procedura może ulegać kolejnym przedłużeniom. Gdy nie ma już żadnych przeszkód, można przystąpić do procedury zniesienia. Wskazać przy tym należy, że każdy ze współwłaścicieli ma prawo żądać, aby zniesienie współwłasności nastąpiło przez podział danej rzeczy wspólnej. Jednakże przypadku, gdy podział byłby sprzeczny z przepisami albo z jego przeznaczeniem lub mógłby przyczynić się zmiany czy też znacznego zmniejszenia jego wartości, to wówczas żaden ze współwłaścicieli nie ma prawa żądać zniesienia współwłasności.

Jak wobec tego może dojść do zniesienia współwłasności? Otóż może ona nastąpić zarówno na drodze porozumienia pomiędzy współwłaścicielami lub na drodze sądowej, poprzez wydanie

orzeczenia. W pierwszym przypadku wystarczy zgoda wszystkich współwłaścicieli, którzy następnie udają się do notariusza celem przygotowania odpowiedniej dokumentacji.

Drugą możliwością jest droga sądowa. Na marginesie warto zaznaczyć, że zniesienie współwłasności odbywa się w postępowaniu nieprocesowym przed sądem rejonowym. Postępowanie takie wszczynane jest na wniosek jednego ze współwłaścicieli. Wniosek taki należy złożyć w sądzie, który jest właściwy dla miejsca położenia określonej rzeczy.

W toku postępowania sądowego, sąd nakłania współwłaścicieli do zgodnego przeprowadzenia podziału danej rzeczy. Wskazuje

przy tym na różne sposoby, dzięki którym współwłaściciele mogą doprowadzić do zgodnego stanu. W przypadku, gdy wszyscy współwłaściciele złożą zgodny wniosek co do sposobu zniesienia współwłasności, sąd wyda postanowienie, które będzie odpowiadało treści takiego wniosku. Ważne przy tym jest, aby podział nieruchomości na części został zaznaczony na planie sporządzonym według zasad obowiązujących przy oznaczaniu nieruchomości w księgach wieczystych. Ponadto projekt podziału nie może sprzeciwiać się prawu oraz zasadom współżycia społecznego. Nie po-

winien również w sposób rażąco naruszać interesu osób uprawnionych do danej rzeczy.

Często zdarza się, że sąd nie może wydać postanowienia na podstawie przedstawionego planu, ale istnieje możliwość podziału w naturze. W takim przypadku sąd dokonuje podziału na części, które odpowiadają konkretnym wartościom poszczególnych udziałów. Jeżeli zaistnieją różnice w wartościach, to wówczas wyrównuje się je poprzez dopłaty pieniężne. Po uprawomocnieniu się postanowienia przyznającego dotychczasowym współwłaścicielom części lub jednemu

z nich całości rzeczy, to wówczas własność przechodzi na te osoby, które zostały wymienione w postanowieniu.

Sąd może wydać również postanowienie dotyczące sprzedaży rzeczy. Wówczas rozstrzygnie on o wzajemnych roszczeniach współwłaścicieli lub zarządzi sprzedaż, odkładając rozstrzygnięcie o wzajemnych roszczeniach współwłaścicieli oraz o podziale sumy uzyskanej ze sprzedaży do czasu jej przeprowadzenia.

Tymon Zawada

Radca prawny

4 CO I JAK JEŚĆ?

WŁAŚCIWOŚCI KIEŁKÓW I PROSTY SPOSÓB NA DOMOWĄ HODOWLĘ

Kiełki to bogactwo witamin, dlatego warto włączyć je do codziennej diety. Hodowlę mini warzyw możemy rozpocząć o każdej porze roku, kiedy na targu brakuje jeszcze zielonych warzyw sezonowych możemy wpuścić trochę wiosny do naszego domu kiedy tylko mamy na to ochotę!

Kiełki nasion są źródłem soli mineralnych, mikroelementów, oraz wielu innych składników odżywczych. Są bogate w warto-

ściowe kwasy tłuszczowe omega-3, których w naszej diecie nie powinno zabraknąć.

Spożywając te mini roślinki regularnie, wzmacniamy nasz system odpornościowy, uzupełniamy niedobory witamin. Mało kto wie, że mają również działanie przeciwnowotworowe.

Co najważniejsze, ich hodowlę możemy zacząć już teraz w warunkach domowych!

Jest to niezwykle proste i wymaga bardzo niewielkich nakładów

finansowych. Lista kiełkowych pozytywów jest naprawdę szeroka.

Do wyboru mamy wiele rodzajów kiełków, każdy ma zbawienny wpływ na nasz organizm.

- kiełki soczewicy zawierają krwiotwórczy kwas foliowy.
- kiełki lucerny to dobre źródło m.in. wapnia, żelaza, magnezu, poprawiają trawienie i pomagają w obniżaniu cholesterolu.



- kielki rzodkiewki pomagają zapobiegać rozwojowi chorób układu krążenia, są doskonałym źródłem witaminy C.
- kielki brokuła to bogate źródło witamin z grupy B, witaminy A i C.

Kielki możemy spożywać w różnych postaciach, zjadać prosto ze słoika, dodawać do kanapek, zup, makaronów, sałatek a nawet do koktajli.

Co warto wiedzieć zaczynając przygodę z kielkami?

1. Pierwszym etapem jest namaczanie
2. Pamiętajmy o nawadnianiu rano i wieczorem
3. Hodujmy kielki w czystych

Pamiętając o tych kilku prostych

zasadach, będziemy mogli cieszyć się świeżymi, soczystymi roślinkami na talerzu.

Oczywiście możemy hodować kielki w przeznaczanej do tego kielkownicy, ale jeśli nie jesteśmy w jej posiadaniu wystarczy nam czysty słoik, kawałek gazy i gumka recepturka.

Od czego zacząć?

Do litrowego słoika wsypujemy dwie płaskie łyżki wybranych nasion (na zdjęciu zielona soczewica), zalewamy zimną wodą z kranu i odstawiamy na około 8-10 godzin do namoczenia,

Po tym czasie odlewamy wodę, wierzch słoika zakrywamy gazą i nakładamy gumkę, odlewamy wodę, nalewamy świeżej i wylewamy przez gazę.

Słoik odstawiamy w półcień, najlepiej postawić np. na miseczce pochyło, aby nadmiar wody swobodnie spływał, unikniemy dzięki temu prawdopodobieństwa wystąpienia pleśni.

Ziarna przelewamy codziennie rano i wieczorem.

Po 3-4 dniach powinniśmy cieszyć się pierwszymi zbiorami.

Kielki przelewamy tak długo, aż zostaną zjedzone, jednak najlepsze są te mniejsze – dlatego najlepiej hodować niewielkie ilości i jeść na bieżąco dodając do wszystkiego.

Smacznego!

Jadwiga Szatkowska

dietetyk



JAK SPRAWIĆ, BY STAROŚĆ BYŁA SZCZĘŚLIWSZA?

Nie istnieje jedna recepta na szczęście. Nie można też zaplanować szczęścia i uniknąć problemów. Można jednak podjąć starania, by nasze życie było tak przyjemne, jak to tylko możliwe. Żeby tak się stało, najlepiej pracować nad swoją dolą już od wczesnej dorosłości i kontynuować udany żywot także na emeryturze. Jeśli natomiast nie czuje się satysfakcji z dotychczasowego życia, to wciąż jeszcze można pracować nad jego poprawą. Wystarczy potraktować starość jako zupełnie nowy rozdział, który należy zbudować od podstaw. Bez względu na to, czy udana starość ma być kontynuacją zadowalającego życia, czy też początkiem zupełnie nowej przygody, warto pamiętać o 5 ważnych

czynnikach, podnoszących jakość codziennego funkcjonowania.

Zawsze warto otaczać się właściwymi osobami, a w jesieni życia ma się do tego najlepsze warunki. Już nie jest się zobowiązanym do bywania w pracy, więc odpada problem zbyt wymagającego szefa czy niesympatycznych współpracowników. Senior samodzielnie decyduje o tym, kogo do siebie zaprasza i z kim spędza czas poza domem. Warto więc poświęcać go osobom, które mają na nas pozytywny wpływ. Zdecydowanie powinno się unikać tzw. wampirów energetycznych, czyli osób wpędzających w niepotrzebne przysięganie, poczucie winy lub złość. Najlepszymi kompanami będą osoby mające podobne poczucie humoru, zbliżone wartości i dzielące

nasze pasje. Dzięki temu, nie będzie brakowało tematów do rozmowy ani powodów do śmiechu.

Towarzystwo osób o odpowiednim charakterze to jeszcze nie wszystko. Dla lepszego samopoczucia, warto zadbać także o jakość relacji z ludźmi oraz o różnorodność kręgu znajomych. Dowiedziono bowiem, że na korzyść ludzkiego mózgu działa kontakt z ludźmi w różnym wieku. Choć może wydawać się to trudne, to jednak warto poszukać nie tylko rówieśników, ale i osób zdecydowanie młodszych, które jednak mają podobne poglądy lub jednakowe hobby. Senior może stać się dla nich kopalnią wiedzy o tym, czym się interesują. Może być też ich autorytetem, mentorem. Młodzi będą zaś dla osoby starszej świetnym łącznikiem z nowo-

czesnością. Oni również mogą pełnić rolę nauczycieli, pokazując wszystko to, za czym osoba starsza nie nadążyła we współczesnym świecie. Z osobami w zbliżonym wieku warto natomiast nawiązywać głębsze przyjaźnie, stawiając na jakość kontaktów, a nie ich ilość. W jesieni życia szkoda tracić czas na powierzchowne znajomości. Dobrze jest mieć przy sobie ludzi, którym można ufać, na których można polegać i którzy będą realnym wsparciem.

W starszym wieku większość osób wie już doskonale, co je cieszy, a co nie. Nie warto więc podejmować działań, które nie sprawiają nam przyjemności. Zdecydowanie warto pozwalać sobie czasem na czysty hedonizm. W pewnym wieku można wreszcie odpocząć od obowiązków i zyskuje się większe prawa do tego, by skupić się na sobie. Poświęćmy więc czas na to, co wywołuje uśmiech na naszych twarzach, co daje nam radość i rozbudza zadowole-

nie z życia. Codziennie starajmy się rozpieszczać samych siebie miłymi doznaniem, choćby tak drobnymi, jak ulubiona muzyka, wyśmienite danie czy oddawanie się największej pasji.

Choć seniorzy wiedzą już, co ich raduje, to jednak nigdy nie warto spoczywać na laurach. Poszukiwanie nowych radości w życiu nie powinno mieć końca. Odkrywanie samego siebie to wspaniała przygoda, która nawet po kilku dekadach życia wciąż może fascynować i uszczęśliwiać. W jesieni życia wciąż warto próbować czegoś nowego, poszukując rzeczy, ludzi i przeżyć, które wzbudzają w nas pozytywne emocje. Doświadczeni, mądrzejsi niż kiedyś, mający mniej ograniczeń – możemy robić naprawdę wiele, więc pielęgnujmy w sobie duszę odkrywcy i miejmy odwagę nadal poznawać nowe oblicza życia!

O ćwiczeniach najczęściej mówi się w aspekcie troski o zdrowie. Ale aktywność fizyczna to także

stymulacja endorfin, które poprawiają nastrój. Dlatego tak ważne jest, by bez względu na wiek, pamiętać o ruchu. Oczywiście, nie wszyscy seniorzy mogą pozwolić sobie na jednakowe ćwiczenia, jednak każdy powinien znaleźć w swoim codziennym grafiku czas na jakikolwiek trening, choćby ten podstawowy. Realnie poprawia to nastrój, a do tego pomaga zachować sprawność. To samo dotyczy treningów intelektualnych! By pozostać w dobrej formie umysłowej, warto codziennie ćwiczyć pamięć, koncentrację, myślenie. Świetnie sprawdzą się do tego układanki, łamigłówki, gry logiczne, a nawet puzzle. Systematyczna dbałość o formę fizyczną i intelektualną pozwoli sprawniej funkcjonować, ale też czuć się lepiej ze świadomością zrobienia dla siebie czegoś dobrego.

Agata Cukrowska

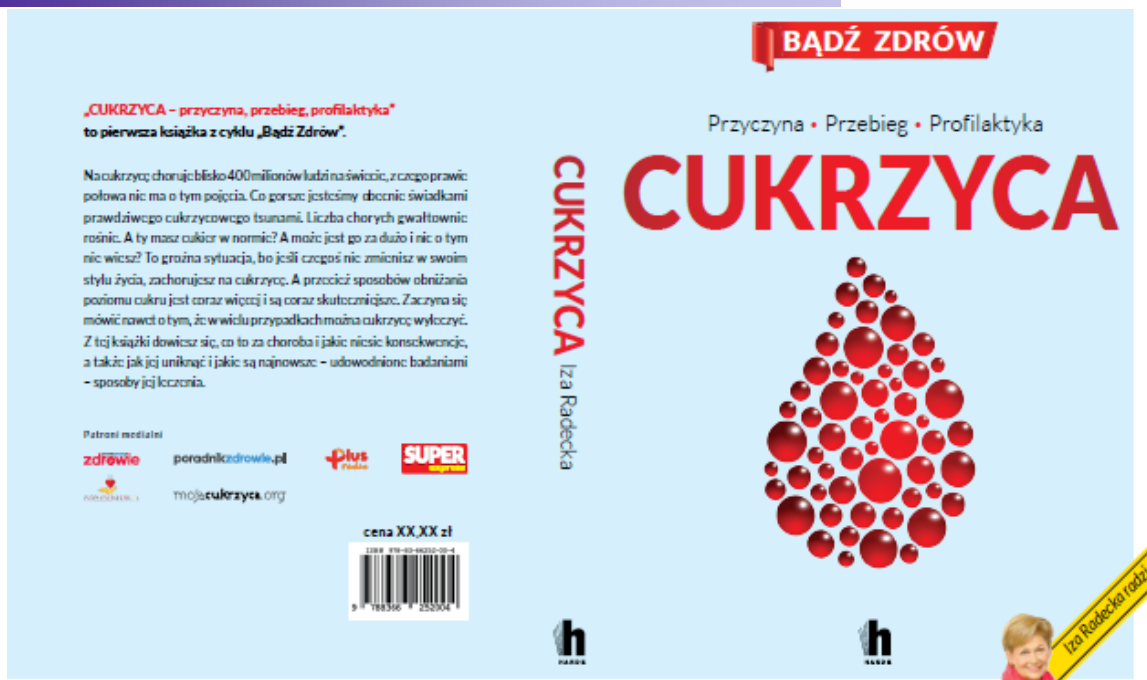
psycholog



polskiemuzy.pl

Serwis internetowy www.polskiemuzy.pl prezentuje oraz wspiera polską sztukę. Tysiące artykułów dostarczają szerokiej wiedzy a artyści tworzą własne prezentacje. Odwiedzaj **Polskie Muzy**.





IZA RADECKA
Dziennikarka, autorka tekstów poradniczych o tematyce zdrowotnej, wieloletnia redaktorka magazynów kobiecych. Przez 12 lat była redaktorką naczelną miesięcznika „Zdrowie” – jednego z poradników, który w sposób rzetelny i jasny dla każdego czytelnika przekazuje najnowszą wiedzę medyczną o współczesnych zagrożeniach zdrowotnych, sposobach zapobiegania im i innych metodach leczenia. Prywatnie również pasjonuje się medycyną, śledzi jej osiągnięcia. O zdrowiu wie wszystko.

CUKRZYCA. NOWE SPOSOBY LECZENIA I ZAPOBIEGANIA

Najgroźniejsza jest choroba niezdiagnozowana

Dostęp do nowoczesnych technologii, specjalistyczny sprzęt, wykształceni lekarze, a równocześnie epidemia chorób, takich jak otyłość, depresja, nadciśnienie czy cukrzyca i wielotygodniowe oczekiwanie na wizytę u specjalisty. Rzeczywistość polskiej służby zdrowia.

Tym bardziej więc konieczne stało się posiadanie i praktykowanie podstawowej wiedzy o zdrowiu. Temu celowi służą wydawane w serii „Bądź zdrow” poradniki Wydawnictwa Harde. 5 czerwca ukaże się kolejny, po „Serce. Jak choruje, jak je leczyć, jak wzmacniać” tytuł: „Cukrzyca. Nowe sposoby zapobiegania i

leczenia”, pióra Izy Radeckiej. Cukrzyca typu 2 zaliczana jest do chorób cywilizacyjnych, szerzących się w zastraszającym tempie w krajach wysoko rozwiniętych lub szybko się rozwijających. Służą jej zmiany w środowisku naturalnym, rozwój technologii, spożywanie tłustych i przetworzonych potraw, niska aktywność fizyczna, nałogi i stres. Co gorsza dotyka nie tylko osób starszych, ale coraz częściej rozwija się u młodzieży i dzieci. W Polsce na cukrzycę choruje ponad 3 miliony osób (90% na cukrzycę typu 2), na świecie – ponad 400 milionów ludzi, z których niemal połowa nie jest tego świadoma. Cukrzyca jest bowiem cichym zabójcą. Długo nie daje wyraźnych objawów, lecz niezdiagnozo-

wana i nieleczona sieje zniszczenie w organizmie. Może nawet prowadzić do śmierci. Wystarczy wspomnieć dziennikarza i krytyka muzycznego Roberta Leszczyńskiego, który zmarł w wyniku zaburzeń metabolicznych w przebiegu cukrzycy. Poradnik „Cukrzyca. Nowe sposoby zapobiegania i leczenia” w przystępny sposób przyczyny, rodzaje, objawy, powikłania i najnowsze – udowodnione badaniami – sposoby leczenia tej podstępnej choroby. Zachorować na nią może każdy, ale też każdy może jej uniknąć. Zamiast wpisywać w Google słowo „cukrzyca” i czerpać wiedzę z nie zawsze wiarygodnych źródeł, lepiej sięgnąć po rzetelny, a jednocześnie napisany z myślą o laikach

poradnik. Taki jak „Cukrzyca” z serii „Bądź zdrow” Wydawnictwa Harde, napisany przez wieloletnią redaktor naczelną miesięcznika „Zdrowie” Iżę Radecką. To źródło aktualnej wiedzy, która może uchronić przed zachorowaniem na tę chorobę lub wspomóc jej leczenie. W żadnej innej chorobie nie ma tak wielkiego znaczenia zaangażowanie chorego w proces leczenia, jak właśnie w cukrzycy. Diabetyk, czyli osoba z cukrzycą, musi wiedzieć, że przyjmując odpowiednio dobrane leki, kontrolując dietę i masę ciała oraz dbając o aktywność fizyczną, może żyć tak długo, jak człowiek bez cukrzycy. Wydawnictwo Harde oraz patroni książki – www.poradnikzdrowie.pl,

www.naszsenior.pl

i www.mojacukrzyca.org, a także Radio Plus i Super Express polecają poradnik „Cukrzyca”. Na zdrowie!

Kontakt: Jolanta Liżewska-Zyzyk: jzyzyk@grupazpr.pl / 605 110 191;

Magda Kaczyńska: dwacreo@dwacreo.pl / 600 206 009

Namierzamy zagrożenie

Tylko typ 1 cukrzycy, w którym zanikają komórki produkujące insulinę, daje ostre, dość łatwe do zauważenia objawy. Pozostałe przypadki, czyli mniej więcej 90 proc., ma bardzo powolny rozbieg. Niekiedy klasyczne znamiona choroby pojawiają się po kilkunastu latach jej trwania, kiedy już dojdzie do uszkodzenia narządów i układów naszego ciała. Jak zatem w porę powstrzymać cukrzycę? Po pierwsze trzeba kontrolować poziom cukru, po drugie obserwować swój organizm. Wysyła on sygnały, które mogą zapowiadać zbliżające się kłopoty.

CO DRUGI CUKRZYK NIE WIE, ŻE JEST CHORY

Co 5 sekund u kolejnej osoby

na świecie diagnozuje się cukrzycę, a co 10 sekund ktoś umiera z powodu powikłań tej choroby. Cukrzyca potrafi rozwijać się bezobjawowo latami. Statystyczny cukrzyk dowiaduje się o swojej chorobie zwykle po 8 latach od zachorowania! W Polsce żyją co najmniej 3 miliony osób z cukrzycą. Blisko połowa z nich jest tego nieświadoma. Dlaczego?

Podstawowym i najważniejszym objawem cukrzycy jest wysoki poziom glukozy we krwi. Ale niestety, nie zobaczymy go gołym okiem i nie poczujemy, bo nie boli i przez długi czas nawet nie pogarsza samopoczucia. Jeśli zatem nie mamy nawyku regularnego wykonywania badań kontrolnych, pozostaje tylko zachować czujność i zwracać uwagę na to,

czy pojawiają się dolegliwości, które mogą wskazywać na chorobę. Ale zdecydowanie odradzam takie podejście, bo skazuje nas na poważne kłopoty. Wcale nie tak rzadko pacjent dowiaduje się o cukrzycy po wizycie u okulisty, który stwierdza poważne, nieodwracalne uszkodzenie nerwu wzrokowego. Bywa też tak, że pierwszą manifestacją choroby jest zawał serca.

A przecież mamy pod ręką tak prostą i taną metodę wczesnego rozpoznania zagrożenia. Oznaczenie poziomu cukru we krwi pobranej z palca można zrobić w każdej przychodni, zajmuje minutę, kosztuje 5 zł, a wynik dostajemy od razu do ręki. Pamiętajmy, że szybkie rozpoznanie choroby i odpowied-



nio dobrane leczenie daje szanse na normalne funkcjonowanie na co dzień! Co więcej, ostatnie lata dowiodły, że cukrzycę na początkowym etapie rozwoju można wyleczyć, wprowadzając kilka zmian w sposobie odżywiania i dodając większą dawkę ruchu. To wielka szansa dla milionów osób na dobre, długie i zdrowe życie.

Stan przedcukrzycowy

Na początku pojawiają się subtelne zaburzenia gospodarki węglowodanowej, które trudno wykryć badaniami. Potem poziom glukozy podwyższa się tylko rano albo tylko po posiłku. Organizm powoli zaczyna tracić równowagę i cukier stale oscyluje w okolicach górnej granicy normy lub nie-

znacznie ją przekracza. Czy jest się zatem czym przejmować? Tak, bo nawet takie niewielkie, ale stałe podwyższenie stężenia glukozy we krwi obwodowej jest szkodliwe dla naczyń krwionośnych oraz nerwów obwodowych.

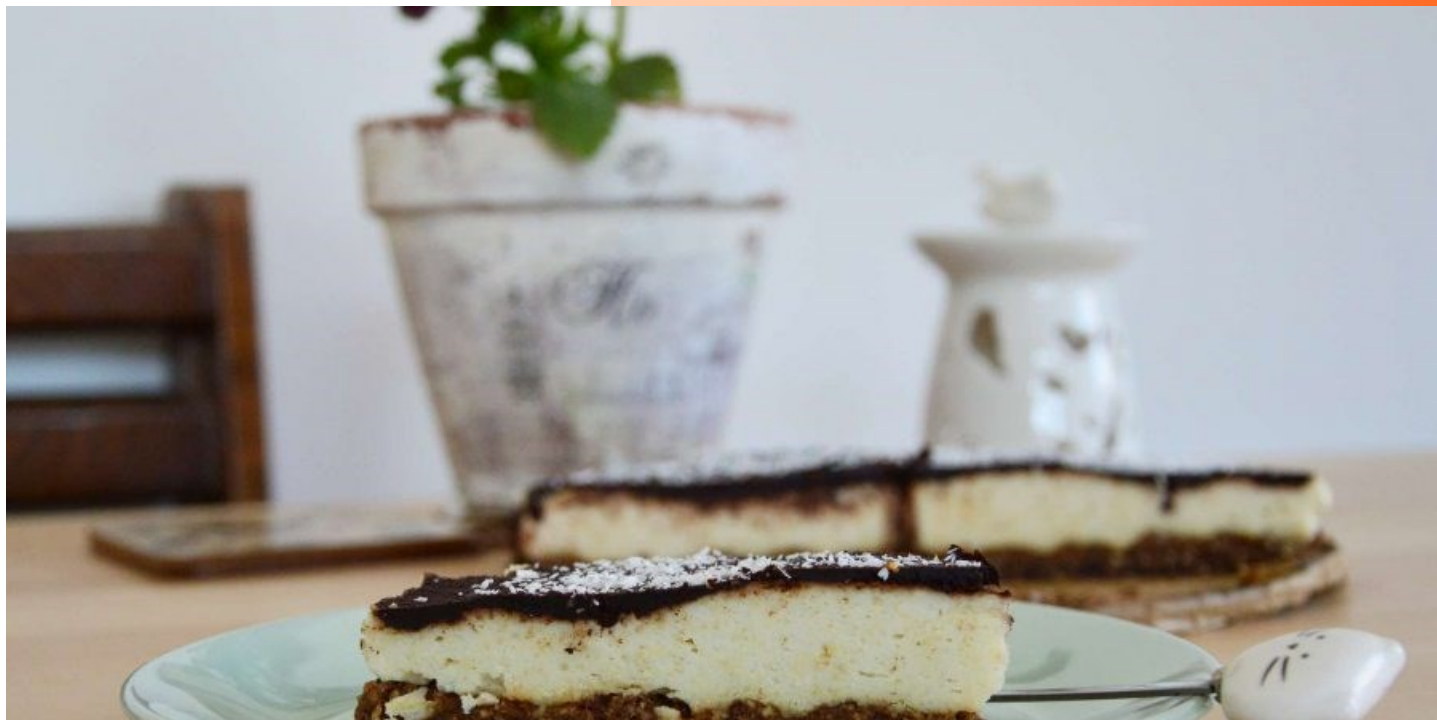
Stan przedcukrzycowy oznacza, że organizm zaczyna coraz słabiej radzić sobie z przemianą węglowodanów – to jeszcze nie jest cukrzyca, ale wyraźny sygnał, że choroba stoi tuż za progiem. Na dodatek zwykle nic jej nie zapowiada, chociaż czasem pojawiają się dyskretne sygnały, na przykład brak energii, senność w ciągu dnia, pogorszenie samopoczucia. Jeśli stan przedcukrzycowy zostanie szybko wykryty, mamy duże szanse uniknąć

rozwoju cukrzycy typu 2 i związanych z nią poważnych powikłań. Ważna jest nasza reakcja, ponieważ od tego, co teraz zrobimy, zależy jakość naszego życia w następnych latach. Poza tym pamiętajmy, że charakterystyczny dla stanu przedcukrzycowego stale podniesiony – nawet nieznacznie – poziom cukru we krwi to efekt trwałych zaburzeń przemiany materii i sam z siebie nie wróci do normy!

Wymaga to naszego działania i pomocy specjalisty.

Stan przedcukrzycowy lekarz stwierdza na podstawie:

- badania poziomu glukozy na czczo, jeśli wynik wynosi 100–125 mg/100 ml



KRÓLOWA KASZ. ZASKOCZ GOŚCI SERNIKIEM JAGLANYM!

Nie od dziś wiadomo, że kasza jaglana nosi miano królowej kasz.

Nie jest to określenie bezzasadne, ponieważ to małe, żółte ziarenko ma w sobie wielką moc.

Proso to jedno z najstarszych zbóż, dawniej bardzo często gościło na słowiańskich stołach. Warto zaprosić ją na stałe na kuchenną półkę, gdyż pozytywów jej spożywania jest naprawdę wiele.

Kasza jaglana działa odkwaszająco na nasz organizm, posiada więcej żelaza od wszelkich innych kasz, ma właściwości przeciwwrusowe, dlatego warto zjadać ją przy przeziębieniach czy w okresie jesienno-zimowym, gdy o cho-

roby nie trudno. To tylko kilka z jej wielu zalet.

Co najważniejsze, możemy dodawać ją do wielu potraw, zarówno wytrawnych, jak i słodkich.

Coraz częściej można spotkać jaglanę w postaci deserów, doskonale komponuje się np. z mlekiem kokosowym czy czekoladą.

Sernik jaglany z pewnością przekona wszystkich tych, którzy za kaszą nie przepadają lub nie próbowali jej w formie deseru.

Składniki

Spód:

- 2 szklanki daktyli
- szklanka płatków owsianych
- 2 łyżki kakao

Masa jaglana:

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 3 szklanki mleka kokosowego
- 1/2 szklanki migdałów blanszowanych (namoczonych przez noc)
- 1/2 szklanki ksylitolu (możemy zamienić na inne słodziwo)
- 2 łyżki oleju kokosowego
- łyżeczka ekstraktu waniliowego lub ziarenka z laski wanilii
- 2 łyżki soku z cytryny
- łyżeczka skórki z cytryny

Polewa czekoladowa:

- 100g gorzkiej czekolady (min. 70% kakao)
- 3 łyżki mleka kokosowego (lub innego)

Przygotowanie:

Spód

Daktylę zalewamy gorącą wodą i odstawiamy na 15 minut. Po tym czasie blendujemy je razem z płatkami i kakao. Tak przygotowaną masę wykładamy na spód tortownicy. Odstawiamy do lodówki.

Masa jaglana

Kaszę dokładnie płuczemy na sit-

ku, pod bieżącą wodą. Mleko kokosowe zagotowujemy w garnku, następnie wsypujemy kaszę i gotujemy na małym ogniu, do momentu aż wchłonie niemal cały płyn (około 18 minut). Dodajemy resztę składników i miksujemy na gładką masę. Masę przekładamy na przygotowany wcześniej spód, wyrównujemy i odstawiamy do lodówki.

Polewa

Czekoladę rozpuszczamy w kąpieli wodnej, dodajemy mleko i mieszamy trzepaczką do połączenia. Polewamy wierzch naszego jaglanego sernika.

Ciasto jest najlepsze na drugi dzień, po całej nocy w lodówce idealnie stężeje.

Smacznego!

Joanna Zadrowska

dietetyk

12 CO I JAK JEŚĆ?

ŻYWNOŚĆ O POTENCJALE PRZECIWNOWOTWOROWYM

Każdego roku w Polsce na nowotwory złośliwe choruje ponad 135 tysięcy osób. Oprócz predyspozycji genetycznych, rozwój choroby uwarunkowany jest nieodpowiednim stylem życia, który wpływa niekorzystnie na procesy naprawcze komórek organizmu. Naturalne czynniki wzmacniające odporność organizmu to aktywność fizyczna, optymalna ilość snu, a zwłaszcza prawidłowa dieta, w której poza właściwym bilansem składników pokarmowych ważne jest odpowiednie spożycie witamin o działaniu antyoksydacyjnym, składników mineralnych, wysokowartościowego białka,

wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, probiotyków. Antyoksydanty to związki chemiczne, wykazujące zdolność neutralizowania wolnych rodników, które w nadmiarze mogą przyczyniać się do rozwoju nie tylko miażdżycy, ale i chorób neurodegeneracyjnych, chorób układu oddechowego, a także procesów nowotworowych. Antyoksydanty dostarczane z pożywieniem to witamina C i E, karotenoidy, egzogenne koenzym Q10, polifenole. Bogatym źródłem przeciwutleniaczy są warzywa i owoce. Potencjał przeciwnowotworowy, jakim charakteryzuje się

żywność pochodzenia roślinnego, wynika z zawartości związków fitochemicznych zapewniających roślinom działanie przeciwbakteryjne, grzybobójcze.

Wspomniane związki występują w roślinach w różnych ilościach, więc odmienny jest potencjał przeciwnowotworowy poszczególnych roślin. Do produktów o najsilniejszym działaniu antynowotworowym zaliczamy warzywa nieskrobiowe, a zwłaszcza warzywa kapustne i czosnkowate. Rośliny kapustne (kapusty głowiaste, brokuły, kalafior, brukselka, jarmuż) zawierają substancje odpowiedzialne za eliminację z organizmu związków toksycznych



oraz stymulację komórek nowotworowych do apoptozy. Codzienne spożycie roślin czosnkowatych (czosnek, cebula, por, szczypior) zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe, w szczególności na nowotwór żołądka i przełyku. Zależność między konsumpcją produktów nieskrobiowych a powstawaniem chorób nowotworowych zaobserwowano w przypadku nowotworów jamy ustnej, gardła, przełyku, płuc, jelita grubego, jajników, szyjki macicy. Dzielne spożycie 50 gram omawianych warzyw obniża ryzyko zachorowania na nowotwory jamy ustnej i gardła o 28%. Owoce są źródłem witamin, bioaktywnych związków fitochemicznych oraz antyoksydantów, takich jak: karotenoidy, polifenole i flawonoidy. Przedstawiciel polifenoli – kwas elagowy, poprzez swoje właściwości antyoksydacyj-

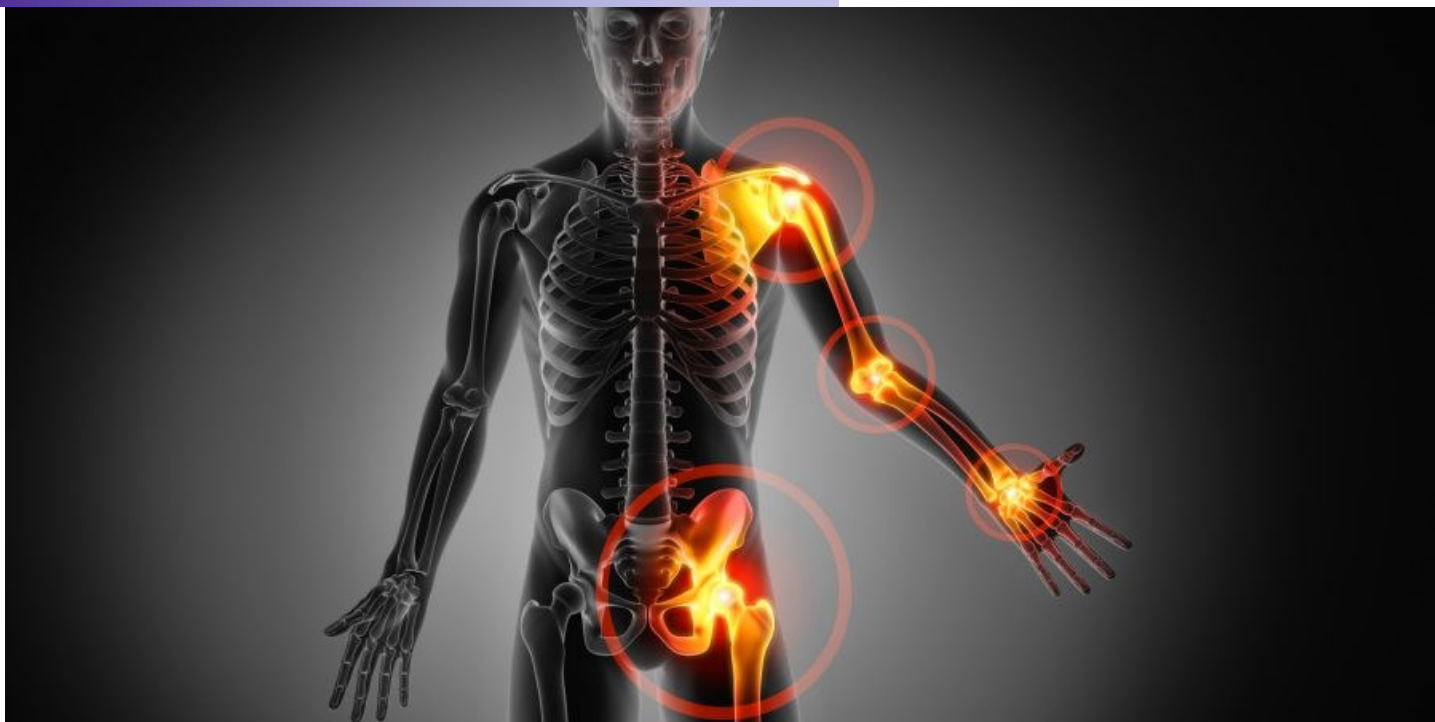
ne powoduje unieczynnienie związków rakotwórczych i zwiększa możliwości obronne komórek oraz ochronę organizmu przed procesami nowotworowymi. Wspomniany związek występuje w dużych ilościach w malinach, poziomkach, truskawkach i w orzechach laskowych. Za intensywną barwę owoców odpowiadają antocyjanidyny, które poza wychwytywaniem wolnych rodników mogą wpływać na syntezę DNA, hamując tym samym proces angiogenezy (angiogeneza nowotworowa jest procesem, który polega na tworzeniu nowych naczyń krwionośnych i występuje w przebiegu wielu nowotworów złośliwych). Procyjanidyny występują w kakao i w cynamonie, ale ze względu na niewielkie spożycie tych produktów, za źródło powyższych związków uznaje się borówki

i żurawiny (tylko owoce, bo sok jest w nie ubogi). Na uwagę zasługują również winogrona, bowiem w ich skórkach i pestkach obecne są polifenole, z których najistotniejszym w profilaktyce antynowotworowej jest resweratrol.

Warto wspomnieć o kurkumie, która zawiera kurkuminę, charakteryzującą się właściwościami przeciwzakrzepowymi, przeciwutleniającymi oraz silnym potencjałem przeciwnowotworowym, czyli zdolnością tłumienia reakcji wolnorodnikowych. Do nowotworów najbardziej wrażliwych na działanie kurkuminy zalicza się raka jelita grubego i prostaty. Przyswajalność kurkuminy podnosi piperyna zawarta w pieprzu.

Jadwiga Szatkowska

dietetyk



CZYM WŁAŚCIWIE JEST REUMATYZM

Często spotykamy się określeniem jakim jest reumatyzm. Tak naprawdę pod jednym, potocznym słowem „reumatyzm” kryje się nie tylko reumatoidalne zapalenie stawów, a kilkaset chorób obejmujących narząd ruchu, rzadziej narządy wewnętrzne i skórę. Co więcej, z medycznego punktu widzenia reumatyzm nie jest nazwą choroby, a jedynie powszechnie stosowanym określeniem chorób tkanki łącznej.

Reumatyzm – co kryje się pod tym słowem?

Reumatyzm, a raczej choroby reumatyczne, to dolegliwości dotyczące najczęściej narządu ruchu, czyli stawów. Zdarza się jednak, że objawy chorób reumatycznych nie są charakterystyczne

i związane jedynie z dolegliwościami stawów, mięśni i kości. Wszelkie choroby reumatyczne mają jedną wspólną cechę, którą jest patologia tkanki łącznej. Z kolei wspomniana tkanka łączna znajduje się w każdym narządzie ludzkiego ciała, dlatego zdarza się, że reumatyzm dotyka narządu wewnętrznego, np. osierdzia, nerek, płuc, a nawet oczu. Najczęściej jednak zmiany reumatyczne dotyczą określonej części narządu ruchu, jak np. kolano, biodro, czy dłonie. Niekiedy zmianom tkanki łącznej towarzyszy ogólne pogorszenie zdrowia, złe samopoczucie, zmęczenie, a nawet stany podgorączkowe, czy brak apetytu.

Reumatyzm – co to za choroby?

Najczęściej reumatyzm kojarzy

się z chorobami takimi jak reumatoidalne zapalenie stawów (RZS), czy zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa. Tak naprawdę wyróżniamy o wiele więcej chorób o podłożu reumatycznym. Jest to dolegliwość o autoimmunologiczną, co oznacza zaburzenia układu odpornościowego. Dzieje się tak, gdy komórki odpornościowe z niewiadomych przyczyn atakują własną tkankę, doprowadzając do jej uszkodzenia, a nawet całkowitej destrukcji.

Choroby reumatyczne dzielimy na te o podłożu zapalnym oraz niezapalne. Przykładem schorzeń reumatycznych są:

- reumatoidalne zapalenie stawów;
- łuszczycowe zapalenie stawów;

- zeszytniające zapalenie stawów kręgosłupa;
- zapalenie stawów towarzyszące nieswoistym zapalnym chorobom jelit;
- toczeń rumieniowaty układowy;
- zespół Sjögrena;
- twardzina;
- zapalenie skórno- i wielomięśniowe;
- młodzieńcze idiopatyczne zapalenie stawów;
- reaktywne zapalenie stawów.

Często zmiany w obrębie tkanki łącznej są powikłaniem po innych chorobach, np. po cukrzycy,

czy nowotworze. Na choroby reumatyczne cierpi 30-40% osób, do których należą głównie osoby starsze, choć tak naprawdę bardzo często choroby dotyczą także ludzi młodych, a nawet dzieci. Złą wiadomością dla osób ze zdiagnozowaną chorobą reumatyczną jest jej nieuleczalny przebieg. Nie są poznane dokładne przyczyny tego rodzaju schorzeń, dlatego też nie istnieje skuteczne leczenie. Postępowanie w trakcie choroby ma charakter objawowy.

Natomiast dobrą wiadomością

jest to, że zmiany reumatyczne można spowolnić i znacznie załagodzić objawy. Ważny jest jednak całokształt postępowania, który obejmuje jak najszybszą diagnozę, stosowanie zalecanych leków i odpowiednią dietę. Kluczowe znaczenie ma aktywność fizyczna oraz fizjoterapia. Opiekunowie osób starszych cierpiących na reumatyzm powinni zwracać szczególną uwagę na ruch swoich podopiecznych.

Dr Maksymilian Zadroga

SELEN I JEGO WPŁYW NA ZDROWIE CZŁOWIEKA

Pierwiastek śladowy, jakim jest selen (Se), ma istotne znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka. W postaci selenocysteiny, jako składnik białek enzymatycznych, wchodzi w skład wielu krytycznych dla życia reakcji biochemicznych. W dobie rosnącej częstości zachorowań na nowotwory, choroby autoimmunizacyjne i choroby układu sercowo-naczyniowego Se stał się obiektem wielu badań. Selen występuje w ilościach śladowych w wodach oraz w glebie

i stąd wprowadzany jest do łańcucha pokarmowego. Podstawowy źródłem Se w diecie człowieka są: mięso, ryby, produkty zbożowe, nabiał, niektóre owoce i warzywa. Wśród warzyw najwyższą zawartość Se mają: warzywa kapustne (brokuły i kapusta biała), warzywa czosnkowe (czosnek i cebula), szparagi i rośliny strączkowe (soczewica), jednak ilość zawartego w nich pierwiastka jest zależna od jakości gleby, na której te produkty były uprawiane. Zarówno w Polsce, jak i w innych krajach Europy zawartość Se w glebie

jest niska i o ile nie została wzbogacona za pomocą nawozów z dodatkiem selenu, nie zaspokaja dziennego zapotrzebowania na ten pierwiastek. Z powyższego powodu podstawowym źródłem SE stają się produkty zwierzęce, ze względu na akumulację pierwiastków śladowych w tkankach zwierzęcych. Dodatkowym źródłem Se, zwłaszcza dla osób niespożywających pokarmów mięsnych, są orzechy i grzyby.

Suplementacja selenu

Istnieją doniesienia omawiające



niekorzystny wpływ niedoboru Se na funkcję mózgu poprzez zaburzenia czynności niektórych przekazników nerwowych. Niski poziom wspomnianego pierwiastka łączył się z istotnie częstszym występowaniem depresji, lęku, dezorientacji, wrogości. W badaniu, w którym porównywano wpływ diety ubogiej w Se z dietą o dużej zawartości tego mikroelementu, zauważono nasilanie się powyższych zaburzeń wraz ze spadkiem stężenia selenu w diecie.

Narządem o największej koncentracji Se jest tarczyca, gdzie stężenie tego pierwiastka wynosi 0,72 $\mu\text{g}/\text{gram}$ tkanki, dlatego badacze interesują się problematyką wpływu Se na rozwój chorób tarczycy, zwłaszcza choroby Hashimoto. Deficyt Se, współistniejący z ciężkim niedoborem jodu,

uważany jest za jeden z czynników predysponujących do rozwoju kretynizmu. Wykazano, że niedobór selenu zwiększa zachorowalność na choroby tarczycy, takie jak niedoczynność gruczołu tarczowego, autoimmunologiczne zapalenie i wole obojętne. Niektóre doniesienia naukowe sugerują, że niedobór Se może wpływać na zaburzenia układu immunologicznego. Suplementacja Se wydaje się być szczególnie obiecująca u pacjentów z przewlekłymi infekcjami wirusowymi np. wirusem HIV oraz wirusem zapalenia wątroby typu B i C. Badanie interwencyjne przeprowadzone na populacji osób zakażonych wirusem WZW B wykazało w ciągu 4 lat obserwacji zmniejszoną częstość występowania raka wątrobowokomórkowego u osób przyjmujących 200 μg Se

w postaci wzbogaconych drożdży. Przypuszcza się, że chociaż wyrównanie niedoboru pierwiastka nie powoduje wyleczenia z infekcji wirusowych, to może przynieść pozytywny skutek w przeciwdziałaniu ich powikłaniom.

Warto wspomnieć, że nadmierna suplementacja diety preparatami zawierającymi selen może doprowadzić do zatrucia tym mikroelementem (selenoza). Mogą pojawić się wówczas takie objawy, jak: wypadanie włosów, biegunka, zaburzenia neurologiczne, odbarwienie płytki paznokcia. Innym niekorzystnym skutkiem nadmiernej suplementacji Se może być marskość wątroby, obrzęk płuc.

Joanna Zadrowska

dietetyk



ZRZECZENIE SIĘ DZIEDZICZENIA

Za życia spadkodawcy spadkobierca może zrzec się dziedziczenia. Zrzeczenie się dziedziczenia następuje na podstawie umowy spadkobiercy ze spadkodawcą, która jest wyjątkiem, gdyż umowy o spadek po osobie żyjącej są z reguły nieważne.

Umowa o zrzeczenie się dziedziczenia powinna zostać zawarta przed notariuszem w formie aktu notarialnego. Inna forma umowy np. zwykła forma pisemna lub umowa ustna, są nieważne i nie wywołują skutków prawnych. Umowa o zrzeczenie się dziedziczenia może zostać podpisana jedynie za życia spadkodawcy. Jej podpisanie może nastąpić przez pełnomocnika upoważnionego do dokonania czynności tego rodzaju tj. posiadającego pełnomocnictwo szczególne do podpisania umowy o zrzeczenie się dziedziczenia.

Przedmiotem umowy o zrzeczenie się dziedziczenia jest prawo do dziedziczenia ustawowego. Nie można podpisać umowy, która obejmowałaby również dziedziczenie testamentowe. Skutki prawne umowy o zrzeczenie się dziedziczenia następują w momencie otwarcia spadku. Osobę, która jest stroną umowy traktuje się tak, jakby nie dożyła otwarcia spadku.

Umowa o zrzeczenia się dziedziczenia obejmuje również zstępnych zrzekającego się chyba, że umówiono się inaczej. W takim przypadku również zstępni traktowani są tak jakby nie dożyli otwarcia spadku. Strony umowy muszą zawrzeć postanowienie, że zrzeczenie się dziedziczenia nie będzie dotyczyło dzieci ewentualnego spadkobiercy. Należy pamiętać, że w przypadku zstępnych spadkobiercy (tj. dzieci,

wnuków) nie mają oni wpływu na skutki czynności, gdyż ich zgoda nie jest potrzebna do ważności czynności prawnej. Zrzeczenie się dziedziczenia dotyczy zstępnych żyjących w chwili zawarcia umowy o zrzeczenie się dziedziczenia, jak również zstępnych, którzy narodzili się dopiero po jej podpisaniu.

Dopóki spadkodawca żyje, to strony mogą odwołać umowę o zrzeczenie się dziedziczenia. Odwołanie powinno zostać dokonane w tej samej formie, co umowa właściwa tj. w formie aktu notarialnego.

Ważne! Umowa o zrzeczenie się dziedziczenia powoduje również, że ewentualny spadkobierca utraci prawo do dochodzenia zachowku.

Tymon Zawada

Radca prawny



MACIERZANKA – PROSTE ZIOŁA BYWAJĄ NAJLEPSZE

Macierzanka to niepozorna roślina, która w wielu ogrodach stanowi jedynie ozdobę, kusząc pięknymi, najczęściej różowymi kwiatami i ziołowym zapachem. Zioło to znajduje szereg zastosowań w kulinariach, pielęgnacji skóry oraz w medycynie.

Macierzanka – co to za roślina?

Macierzanka (*Thymus*) jest rośliną, która występuje w kilkuset odmianach. Niektóre z nich, np. macierzanka piaszkowa, rosną dziko na łąkach i w pobliżu terenów leśnych. Część z gatunków macierzanki wykazuje bardzo korzystny wpływ na zdrowie. Do najpopularniejszych z nich należą macierzanka cytrynowa,

zwyczajna i piaszkowa.

Macierzanki najczęściej przyjmują postać niewielkich krzewinek. Z powodzeniem można je uprawiać w polskich ogrodach, ponieważ są to rośliny odporne na mróz. Te delikatniejsze mogą lekko przymarzać, ale zwykle odradzają się po zimie. Dodatkową zaletą macierzanek jest ich niska wymagalność pod względem składników odżywczych, dlatego nie trzeba ich nawozić. Nadają się zarówno jako ozdoba ogródka kwiatowego, jak i skalniaka, czy parapetu.

Macierzanki – właściwości lecznicze

Szerokie właściwości zdrowotne wykazuje macierzanka piaszkowa

(*Thymus serpyllum*). Roślina często mylona jest z tymiankiem, który ma podobny aromat. Jako roślina miododajna przyciąga pszczoły, a jej kwiaty, które kwitną od czerwca do jesieni długo zdobią ogrody. Silny zapach macierzanki piaszkowej zawdzięcza olejowi eterycznemu, który wykorzystuje się w ziołolecznictwie, ale także w przemyśle perfumeryjnym.

Macierzanka piaszkowa zawiera m.in.:

- tymol i karwakrol;
- cymon, terpineol oraz cytral;
- flawonoidy;
- garbniki;
- kwasy organiczne;
- związki mineralne.

Liczne składniki macierzanki sprawiają, że zioło wykazuje właściwości przeciwbakteryjne. Napary z zioła oraz olejek wykazują także działanie ściągające oraz przeciwzapalne. Macierzanka może być stosowana jako środek pielęgnujący skórę w przypadkach takich jak np.

- drobne rany i skaleczenia;
- owrzodzenia skóry;
- oparzenia i podrażnienia naskórka;

- ukąszenia owadów;
- krostki i zmiany trądzikowe;
- grzybica skóry głowy;
- nadmierne wydzielanie sebum (włosy przetłuszczające się).

Macierzanka może być stosowna także jako środek wspomagający leczenie kaszlu. Działa jednocześnie odkażająco i pobudzająco wydzielanie śluzu, dzięki czemu sprawdza się przy łagodnych infekcjach górnych dróg oddechowych. Napar jako płukanka

odkaża jamę ustną i gardło w przypadku przeziębienia, czy zapalenia dziąseł i zębów.

Picie naparu z macierzanki pomaga przy dolegliwościach trawiennych, takich jak wzdęcia, bóle brzucha, czy biegunki lub zaparcia. Ze względu na właściwości pobudzające wydzielanie soków żołądkowych zioło może być stosowane u osób z osłabionym apetytem.

Dr Cezary Lipiński

KULKI MOCY. ENERGIA W JEDNYM KĘSIE.

Domowe słodczyce możemy wykonać sami z dosłownie kilku składników.

Kulki mocy nie dość, że zaspokajają chęć na coś słodkiego, to jeszcze są zdrowe i naprawdę proste!

Warto zaopatrzyć się w sporą paczkę suszonych daktyli, gdyż można z nich stworzyć przepyszne cuda. Są bardzo słodkie, a po zmiksowaniu tworzy się z nich mus, który jest bazą do naszych kulek.

Warto wiedzieć, że daktyle posiadają wiele cennych dla nas właściwości. Są źródłem błonnika, działają na nasz organizm przeciwzapalnie, a wysoka zawartość potasu pomoże w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi.

Potas wspomaga funkcjonowanie naszych mięśni, tym samym zapobiegając uczuciu zmęczenia, stąd daktyle stały się głównym składnikiem naszych energetycznych kulek mocy.

Poniżej kilka przykładowych przepisów, które z pewnością zasmakują entuzjaści wszelkich słodkich łakoci.

Do ich wykonania używamy blendera z pojemnikiem i ostrzem w kształcie litery S.

Kulki orzechowe

Składniki:

- szklanka suszonych daktyli
- łyżka masła orzechowego
- 1/2 szklanki orzeszków ziemnych niesolonych

Przygotowanie:

Daktyle zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na 15 minut. Po tym czasie odsączamy i rozdrabniamy w blenderze na mus. Do musu dodajemy masło orzechowe i drobno posiekane orzeszki ziemne. Całość łączymy i formujemy zgrabne kulki.

Gotowe!

Kulki owsiane

Składniki:

- szklanka suszonych daktyli
- 1/2 szklanki płatków owsianych
- łyżka kakao lub karobu

Przygotowanie:

Płatki owsiane drobno mielimy i przesypujemy do miski. Daktyle zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na 15 minut. Po tym czasie odsączamy i rozdrabniamy w blenderze na mus. Łączymy



masę daktylową z płatkami i kakao. Powstanie plastyczna masa, z której z łatwością uformujemy kulki na jeden kęs.

Kulki amarantusowe

Składniki:

- szklanka daktyli
- 1/2 szklanki amarantusa ekspandowanego
- 1/2 szklanki orzechów laskowych
- łyżka kakao

Przygotowanie:

Orzechy laskowe mielimy dość drobno w pojemniku blendera. Daktyle zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na 15 minut. Po tym czasie odsączamy i rozdrabniamy w blenderze na mus. Łączymy masę daktylową z resztą składników. Z powstałej masy formujemy zgrabne kuleczki.

Do obtoczenia gotowych kuleczek możemy użyć:

– drobno posiekanych orzechów

– wiórków kokosowych

– mąki kokosowej

– kakao

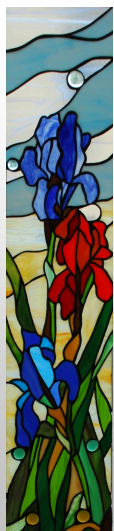
– lub poleć je rozpuszczoną gorzką czekoladą.

Kulki mocy możemy przechowywać do tygodnia w lodówce, w szczelnie zamkniętym pojemniku.

Smacznego!

Jadwiga Szatkowska

dietetyk



Warsztaty z witrażem klasycznym Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl

TASIEMIEC – JAK MOŻNA SIĘ ZARAZIĆ I CO NAM GROZI?

Choroby pasożytnicze zdarzają się niezwykle często. Choć wydaje się, że przy odpowiedniej higienie nie ma problemu, tak naprawdę do zakażenia może dojść praktycznie wszędzie. Każdy słyszał o tasiemcu – czym jest choroba wywoływana przez tego pasożyta, jakie są objawy i jak się leczyć?

Tasiemiec nieuzbrojony i uzbrojony – jaka jest różnica i jak dochodzi do zakażenia?

Tasiemiec kształtem zbliżony jest do spłaszczonej, długiej glisty. Pasożyt należący do płazińców w zależności od źródła zakażenia oraz od różnic w wyglądzie określany jest jako uzbrojony lub nieuzbrojony. Cykl rozwoju tasiemca odbywa się dzięki ludziom oraz zwierzętom. W pierwszej kolejności jaja pasożytów złożone przez dojrzałego tasiemca wydalone są wraz z kałem. Gdy zwierzęta zjedzą pokarm lub wypiją wodę z jajami dochodzi do rozwoju larw. Te z kolei lokalizują się

w mięśniach zwierząt. Zjedzenie skażonego mięsa powoduje, że w organizmie zagnieżdża się tasiemiec skłonny do przeżycia kilkadziesiąt lat.

Tasiemiec uzbrojony – można się nim zarazić spożywając surowe lub niedogotowane mięso wieprzowe lub dziczyznę. Pasożyt posiada przyssawki, które umożliwiają mu przyleganie do ścian jelit. Dorosły osobnik osiąga długość 2-3 metrów, a jego jaja mogą występować w wielu narządach ciała, a także w oku, mózgu, czy mięśniach, wywołując tzw. wągrzycę i stwarzając zagrożenie dla zdrowia i życia.

Tasiemiec nieuzbrojony – dorosły osobnik może osiągnąć długość nawet 10 metrów, a do zakażenia dochodzi po spożyciu nieodpowiednio przygotowanego mięsa wołowego. Larwy zasiedlają się w ludzkich jelitach.

Warto pamiętać, że nie tylko surowe mięso może zawierać tasiem-

ca, ponieważ do jego unieszkodliwienia potrzebna jest temperatura ok. 50 stopni, dlatego należy odpowiednio długo gotować, smażyć, czy piec zarówno wołowinę, jak i wieprzowinę.

Zakażenie tasiemcem – objawy

Tasiemczycę można nazwać podstępą chorobą, ponieważ bardzo często nawet przez kilka lat nie daje żadnych dolegliwości. Gdy tasiemiec się rozwinie może dochodzić do objawów takich jak:

- osłabienie;
- niedokrwistość;
- zaburzenia neurologiczne;
- bóle i zawroty głowy;
- bóle brzucha, nudności, wymioty;
- zaparcia lub biegunka;
- brak apetytu;
- spadek wagi ciała;
- w przypadku wągrzycy dolegliwości ze strony narządu, w którym znajdują się larwy.

Dr Maksymilian Zadroga



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

