



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

SENIOR W SOCIAL MEDIACH

MIKSUJEMY! POMYSŁY NA KOKTAJLE ŚNIADANIOWE

RODZAJE SOLI I JEJ WPŁYW NA ORGANIZM CZŁOWIEKA

INHIBITORY POMPY PROTONOWEJ – JAK STOSOWAĆ TE LEKI?

DOMOWE LODY

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 STWIERDZENIE NABYCIA SPADKU — *Tymon Zawada*
- 4 PUDDING JAGLANY Z OWOCAMI. ŚNIADANIE I DESER W JEDNYM — *Jadwiga Szatkowska*
- 5 RODZAJE SOLI I JEJ WPŁYW NA ORGANIZM CZŁOWIEKA — *Stanisław Trojanowski*
- 7 DOMOWE LODY. CZĘŚĆ I — *Joanna Zadrowska*
- 8 SENIOR W SOCIAL MEDIACH — *Natalia Wiśniewska*
- 10 ZAPRZECZENIE OJCOSTWA — *Tymon Zawada*
- 11 MIKSUJEMY! POMYSŁY NA KOKTAJLE ŚNIADANIOWE — *Jadwiga Szatkowska*
- 12 CUKRZYCA – ZWRÓĆ UWAGĘ NA TE SYGNAŁY — *Maksymilian Zadroga*
- 15 MIRT – ZIOŁO NIE TYLKO Z TRADYCYJĄ – WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE MIRTU
— *Cezary Lipiński*
- 16 POKRZYWA W KUCHNI – PRZEPIS NA SOK I ZUPĘ Z POKRZYWY — *Joanna Zadrowska*
- 17 DZBANEK FILTRUJĄCY WODĘ – DLACZEGO WARTO GO MIEĆ? — *Stanisław Trojanowski*
- 19 POMIDORY A ICH WŁAŚCIWOŚCI ZDROWOTNE — *Maksymilian Zadroga*
- 20 INHIBITORY POMPY PROTONOWEJ – JAK STOSOWAĆ TE LEKI? — *Cezary Lipiński*



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już trzydziesty drugi 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



STWIERDZENIE NABYCIA SPADKU

Po śmierci spadkodawcy należy stwierdzić, kto nabywa spadek. Dokonać ustalenia kręgu spadkobierców można na dwa sposoby. Poprzez sądowe stwierdzenie nabycia spadku lub dokonując poświadczenia dziedziczenia u notariusza.

Szybszą opcją jest dokonanie poświadczenia dziedziczenia u notariusza, gdyż sporządzenie aktu notarialnego i jego podpisanie odbywa się na jednym spotkaniu. Natomiast składając do sądu wniosek o stwierdzenie nabycia spadku należy liczyć się z co najmniej 2-3 miesięcznym terminem oczekiwania na sprawę sądową.

Ważne! Nie należy mylić postępowania o stwierdzenie nabycia spadku z postępowaniem o dział spadku. W przypadku postępowania o stwierdzenie nabycia spadku Sąd ustala jedynie krąg spadko-

bierców, którzy dziedziczą po danej osobie. Natomiast podział majątku tj. przyznawanie poszczególnych składników majątkowych spadkobiercom jest dokonywany w postępowaniu o dział spadku.

W toku postępowania o stwierdzenie nabycia spadku sąd ustala nie tylko krąg spadkobierców ale również wysokość należnych im udziałów. Domniemywa się, że osoba, która uzyskała postanowienie o stwierdzeniu nabycia spadku lub akt poświadczenia dziedziczenia jest spadkobiercom. Jeżeli osoba trzecia uważa, że ww. dokumenty nie są zgodne z prawą może dochodzić ich zmiany.

Stwierdzenie nabycia spadku oraz sporządzenie aktu poświadczenia dziedziczenia nie może nastąpić przed upływem sześciu miesięcy od otwarcia spadku chyba, że wszyscy znani spadko-

biercy złożyli już oświadczenia o przyjęciu lub o odrzuceniu spadku.

Posiadając postanowienie o stwierdzeniu nabyciu spadku lub akt poświadczenia dziedziczenia spadkobierca może udowodnić swoje prawa wynikające z dziedziczenia.

Wniosek o stwierdzenie nabycia spadku należy złożyć do Sądu Rejonowego ostatniego miejsca zamieszkania spadkodawcy. Jeżeli miejsca zamieszkania w Polsce nie da się ustalić, właściwym będzie sąd miejsca w którym znajduje się majątek spadkowy lub jego część. W przedmiotowym wniosku należy wskazać wszystkich spadkobierców. Wniosek należy opłacić w kasie sądu lub na konto sądowe w wysokości 50 zł.

Tymon Zawada

Radca prawny



PUDDING JAGLANY Z OWOCAMI. ŚNIADANIE I DESER W JEDNYM

Warto mieć w lodówce mały zapas ugotowanej kaszy jaglanej. Można tworzyć z niej przepyszne cuda, zarówno w wersji śniadaniowej, jak i na deser z mnóstwem dodatków w postaci świeżych owoców czy bakalii. Zapewniam, że w takiej wersji na pewno nam się nie znudzi, za każdym razem możemy stworzyć inne, zdrowe kompozycje!

Pudding kakaowy

W tej wersji doskonałym dodatkiem jest soczysty i lekko kwaskowaty granat. Te małe ziarenka mają ogromną moc, wspomagają odporność, obniżają ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Granat

zawiera również dużo witamin (przede wszystkim B5, C i E) i składników mineralnych, głównie potasu, magnezu i fosforu. Warto włączyć go do swojej diety!

Składniki:

- szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
- dojrzały banan
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- łyżka kakao
- łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)
- ziarenka granatu do posypania

Przygotowanie:

Kaszę jaglaną lekko podgrzewamy z mlekiem kokosowym, następnie dodajemy resztę składników i blendujemy na gładką

masę. Podajemy w towarzystwie ziarenek granatu lub innych wybranych owoców.

Pudding orzechowy z bakaliami

Składniki:

- szklanka świeżo ugotowanej kaszy jaglanej
- 1/2 szklanki mleka kokosowego
- 2 łyżki masła orzechowego
- 3 daktyle
- garść orzeszków ziemnych
- 2 kostki gorzkiej czekolady (o zawartości kakao min. 70%)

Przygotowanie:

Kaszę jaglaną, mleko kokosowe i daktyle podgrzewamy kilka minut na niewielkim ogniu. Następnie blendujemy z masłem orzecho-

wym na gładką masę. Orzeszki ziemne i czekoladę drobno siekamy. Pudding przekładamy do miseczki, posypujemy orzeszkami i czekoladą.

Pudding marcepanowy

Składniki:

- szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
- 1/2 szklanki mleka migdałowego (ew. innego)

- 1/3 szklanki migdałów bez skórki
- kilka kropel olejku migdałowego
- łyżka miodu
- kilka kostek gorzkiej czekolady (o zawartości kakao min. 70%)

Migdały rozdrabniamy niemal na mąkę (używamy blendera z pojemnikiem i ostrzem w kształcie litery S). Kaszę jaglaną i mleko

chwile podgrzewamy w rondelku, na niewielkim ogniu. Przekładamy do miski, dodajemy zmielone migdały, olejek migdałowy i miód. Całość blendujemy na gładko. Przekładamy do miseczek lub pucharków, posypujemy drobno posiekaną czekoladą.

Smacznego!

*Jadwiga Szatkowska
dietetyk*

RODZAJE SOLI I JEJ WPŁYW NA ORGANIZM CZŁOWIEKA

W dawnych czasach sól należała do produktów trudno dostępnych, nazywana była „białym złotem” i służyła jako towar wymienny. Obecnie na rynku występuje sól różnego pochodzenia.

Sól kuchenna dostępna jest pod postacią soli kamiennej lub warzonej. Sól kamienna jest produktem krystalizacji wód morskich oraz słonych jezior. Na świecie głównym źródłem wydobycia soli kamiennej są kopalne złoża powstałe w wyniku odparowania dawnych zbiorników słonej wody. Sól warzona jest produktem wysoko przetworzonym. Otrzymuje się ją przez oczyszczanie soli kamiennej, co doprowadza do utraty mikroelementów.

Taki produkt często wzbogaca się w substancje przeciwbrylające oraz inne związki mające ważne znaczenie dla organizmu. Najczęściej stosowanym dodatkiem do soli kuchennej jest jod w postaci jodku potasu. Spożywanie jodowanej soli kuchennej przyczyniło się w znacznym stopniu do zahamowania rozwoju chorób wynikających z niedoboru jodu. Sól morską uważana jest za bardziej wartościową pod względem odżywczym i zdrowszą od popularnej soli kuchennej. Pozyskuje się ją przez odparowanie wody z mórz i oceanów. Jest solą nierafinowaną, dlatego zawiera wszystkie składniki mineralne znajdujące się w wodzie. Niestety sól pochodząca z mórz i oceanów może zawierać również niewielkie ilości

metali ciężkich oraz zanieczyszczeń znajdujących się powszechnie w zbiornikach wodnych. Sól himalajska wydobytą ze złóż w Pakistanie, u podnóża Himalajów, uważana jest za najzdrowszą i najczystsza sól na świecie. Posiada barwę od białej do jasnoróżowej i ciemnoczerwonej, w zależności od zawartości żelaza.

Ile soli powinniśmy spożywać w ciągu doby?

Zalecana przez WHO dzienna dawka spożycia soli to 5 g/dobę, co odpowiada płaskiej łyżeczce do herbaty. Spożycie soli w wielu krajach przewyższa zalecaną normę, a w Polsce jest nawet 2-3 razy większe. Spowodowane jest to faktem, że większość przyjmo-



wanej soli znajduje się w produktach przetworzonych oraz w konserwach, których spożycie w populacji sukcesywnie rośnie. Poza tym istotnym źródłem tego produktu są sery oraz wędliny. Na opakowaniach artykułów spożywczych rzadko podana jest zawartość soli, natomiast często widnieje zawartość sodu, dlatego należy wiedzieć, że 1 g sodu odpowiada 2,5 g soli. Dodatkowym źródłem sodu w diecie są wody mineralne. Jest to wartość znikoma w porównaniu do tej obecnej w produktach spożywczych, ale wiele wód mineralnych, uznawanych powszechnie za lecznicze, ma w swoim składzie znaczną ilość sodu. Dlaczego sód jest istotny dla zdrowia człowieka?

Ilość spożywanego sodu powinna uzupełnić jego usuwanie z organizmu wraz z potem, moczem, kałem. Sód obok chloru i potasu

jest podstawowym elektrolitem organizmu, odpowiada za utrzymanie równowagi wodno-elektrolitowej i kwasowo-zasadowej oraz bierze udział w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni i układu nerwowego. Zbyt wysoka zawartość soli w diecie, zwłaszcza utrzymująca się długotrwale, prowadzi do poważnych konsekwencji zdrowotnych. Nadmiar sodu w surowicy jest przyczyną nadciśnienia tętniczego, miażdżycy i zaburzeń rytmu serca. Poza tym powoduje większe wydalanie wapnia z moczem, a w konsekwencji powstawanie kamieni nerkowych. Duże spożycie soli związane jest także z występowaniem udarów mózgu oraz zwiększa ryzyko raka żołądka.

Warto wspomnieć o soli pochodzącej z Morza Martwego, będącego najbogatszym źródłem minerałów i mikroelementów znajdujących się w wodzie. Woda

ze wspomnianego morza zawiera chlorek magnezu, chlorek potasu, bromki, jodki. Kąpiel z dodatkiem soli z Morza Martwego poprawia stan skóry i wzmacnia jej funkcję ochronną. Pozytywne efekty związane są z wysoką zawartością magnezu, który ma działanie nawilżające skórę. Przeprowadzono wiele badań sugerujących pozytywny wpływ stosowania soli z Morza Martwego w leczeniu chorób reumatycznych. Celem tej terapii jest zmniejszenie bólu, łagodzenie objawów zapalenia i rozluźnienie mięśni. Roztwór z powyższej soli stosowany do płukania zatok i śluzówki nosa, w porównaniu ze standardowym roztworem hipertonicznym, wykazuje lepsze działanie w łagodzeniu objawów u pacjentów cierpiących na przewlekłe zapalenie zatok i błony śluzowej nosa.

Stanisław Trojanowski



Lody sklepowe, którymi zajadamy się latem, często mają bardzo wątpliwy skład. Zawierają dużo cukru i składników, które nie służą naszemu zdrowiu.

Poniżej przedstawiamy kilka propozycji na proste i pyszne lody, które zrobimy we własnym domu!

Wystarczy tylko kilka składników. Takie lody są niedrogą i bardzo smaczną alternatywą dla tych gotowych. Śmiało możemy eksperymentować, dodając np. ulubione owoce sezonowe.

Lody mango

Składniki:

- 1 dojrzałe mango
- sok z połówki cytryny
- kilka łyżek mleka kokosowego (opcjonalnie)

Przygotowanie:

Jak pokroić mango? Mango przekrawamy wzdłuż tuż przed pestką, z obu stron. Powstałe plastry przecinamy wzdłuż i wszerz tworząc szachownicę i rozchylamy. Teraz powstałe kostki możemy łatwo odkroić nożem. Przygotowane mango przekładamy do wysokiego naczynia blendera, dodajemy sok z cytryny oraz mleko kokosowe jeśli używamy. Całość blendujemy do uzyskania gładkiej konsystencji. Następnie przelewamy do foremek i wkładamy do zamrażarki na minimum kilka godzin.

Jeśli nie posiadamy gotowych foremek na lody, możemy użyć do tego celu kubeczków po jogurtach i drewnianych patyczków.

Lody bananowo-czekoladowe z rumem

Wersja lodów tylko dla dorosłych.

Składniki:

- dojrzały banan
- gorzka czekolada min. 70% kakao
- 100ml mleka kokosowego (lub innego)
- 2 łyżki rumu lub kilka kropel aromatu rumowego

Przygotowanie:

Czekoladę wraz z mlekiem podgrzewamy na minimalnym ogniu, tylko do rozpuszczenia, mieszamy do uzyskania gładkiej masy. Odstawiamy.

W wysokim naczyniu blendujemy banana z rumem, do uzyskania gładkiej konsystencji. Masę bananową łączymy z czekoladową i przelewamy do foremek. Wkładamy do zamrażarki na minimum kilka godzin.

8 KUCHNIA

Lody straciatella

Składniki:

- 200g naturalnego serka homogenizowanego
- 50g gorzkiej czekolady min. 70% kakao

- 50ml mleka kokosowego (lub innego)

Do miski przekładamy serek naturalny oraz mleko kokosowe, mieszamy dokładnie.

Czekoladę drobno siekamy

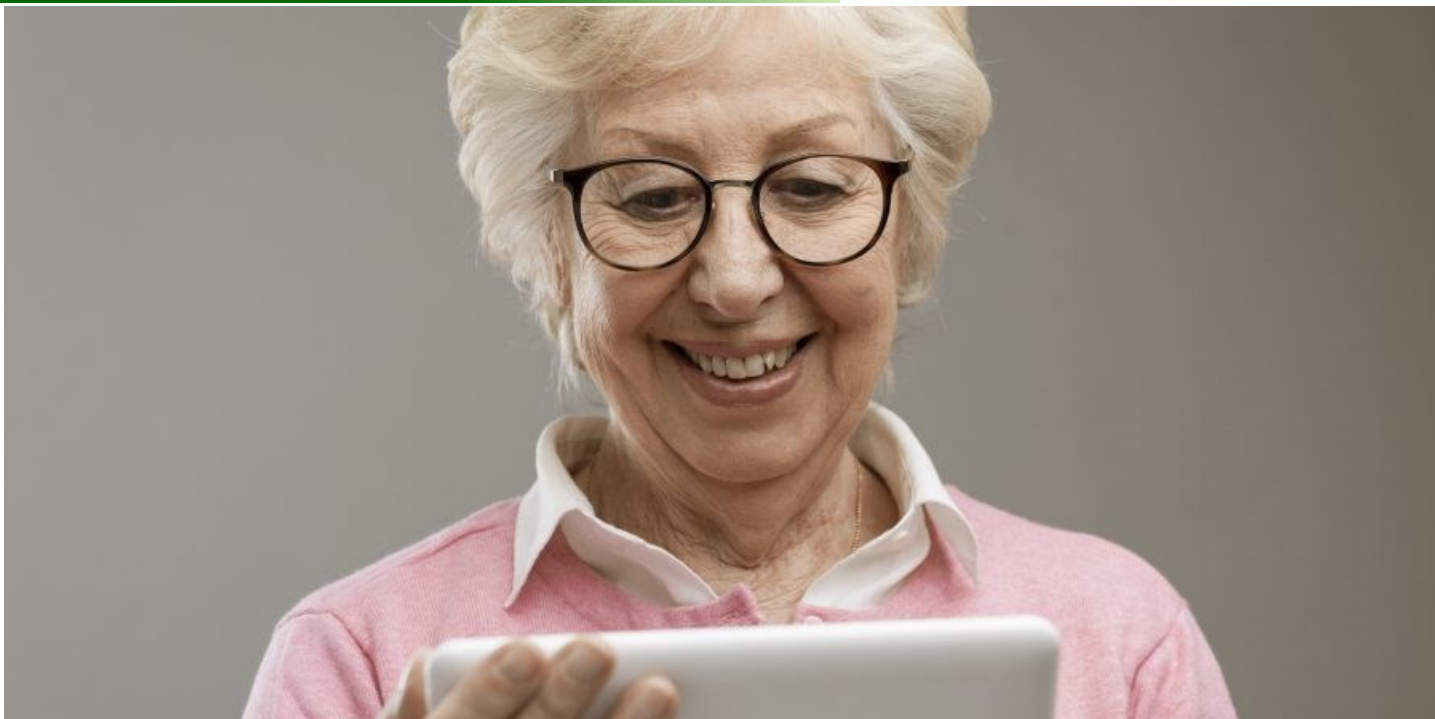
i łączymy z masą serową. Całość przelewamy do foremek. Wkładamy do zamrażarki na kilka godzin.

Smacznego!

Joanna Zadrowska

dietetyk

8 KĄCIK SENIORA



SENIOR W SOCIAL MEDIACH

Trudno sobie wyobrazić współczesny świat bez social media. Ludzie spędzają na portalach społecznościowych mnóstwo swojego czasu. Zastanawiasz się dlaczego? Zobacz, co to właściwie jest, do czego służy i jakie są najpopularniejsze social media w dzisiejszych czasach.

Co to jest?

Media społecznościowe (z ang.

social media) to media, których głównym założeniem jest umożliwienie wszystkim ich użytkownikom dialog oraz interakcję. Do social media zaliczyć możemy portale społecznościowe, blogi, fora oraz platformy do udostępniania zdjęć czy wideo.

Poniżej znajdziesz listę wraz z krótką charakterystyką najpopularniejszych social media w dzisiejszych czasach.

Facebook

To zdecydowany numer jeden wśród social media. Z tego serwisu społecznościowego korzysta aż 2,2 mld osób na całym świecie, w Polsce liczba ta wynosi ponad 16 mln. Facebook umożliwia dodawanie postów zawierających zdjęcia, wideo i tekst. Na swoją „tablicę”, czyli miejsce, gdzie wyświetlana jest Twoja aktywność na platformie, możesz dodać co tylko chcesz. Na Fb mo-

żesz dodawać swoich znajomych do „listy znajomych”. Ich aktywność również będzie pojawiała się na tablicy głównej, dzięki czemu zawsze będziesz wiedzieć, co u nich słyszeć. Oprócz swoich koleżanek i kolegów na Facebooku możesz polubić także strony swoich ulubionych artystów lub profile tematyczne, np. o gotowaniu czy aranżacji wnętrz. Jeśli spodoba Ci się jakiś post możesz wyrazić to dając mu lajka, czyli wirtualnego kciuka w górę, polubienie. Facebook umożliwia swoim użytkownikom także rozmowy między sobą, dzięki Messengerowi. Jest to komunikator, przez który możesz wysyłać wiadomości tekstowe, obrazki i wideo.

YouTube

Jest to serwis internetowy założony w lutym 2005 roku, który umożliwia bezpłatne umieszczanie, odtwarzanie strumieniowe,

ocenianie i komentowanie filmów. Niezarejestrowani użytkownicy mogą oglądać filmy, podczas gdy zarejestrowani mają możliwość umieszczenia nieograniczonej liczby filmów. Na YouTube znajdziesz niemal wszystko – od porad dotyczących upraw w ogrodzie, przez teledyski, aż do kursów językowych. To prawdziwa kopalnia wiedzy, rozrywki i relaksu, a co najważniejsze – jest zupełnie za darmo.

Instagram

To fotograficzny serwis społecznościowy hostingu zdjęć. Zakładając profil na Instagramie możesz dodawać własne zdjęcia i krótkie filmy wideo, ale także oglądać, „lajkować” i komentować twórczość innych użytkowników. Tak jak na Facebooku na Instagramie również możesz obserwować swoich znajomych i artystów, których lubisz. Publikując fotografię, możesz upiększyć ją filtrem

oraz dodać hasztagi. Hasztagi to słowa poprzedzone znakiem „#”. Dzięki nim możesz łatwiej wyszukiwać zdjęcia na Instagramie.

Twitter

To serwis społecznościowy udostępniający usługę mikrobloggingowania założony 21 marca 2006 roku. Zarejestrowany użytkownik może wysyłać i odczytywać tak zwane tweety. Tweet to krótka wiadomość tekstowa (maks. 280 znaków) wyświetlana na profilu autora wpisu oraz pokazywana użytkownikom, którzy obserwują dany profil. Twitter umożliwia tagowanie (znak „#” przed słowem czyni to słowo tagiem) oraz odpowiadanie innym użytkownikom (@nazwa_użytkownika = odpowiedź).

Natalia Wiśniewska



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**.





ZAPRZECZENIE OJCOSTWA

Narodziny dziecka w rodzinie są zazwyczaj radosnym wydarzeniem. Co jednak zrobić w sytuacji, gdy mąż matki nie jest biologicznym ojcem dziecka ?

Warto pamiętać, że w polskim prawodawstwie domniemywa się, że dziecko urodzone w czasie trwania małżeństwa albo przed upływem trzystu dni od jego ustania lub unieważnienia pochodzi od męża matki dziecka. Oznacza to, że mężczyzna, który jest w związku małżeński z matką dziecka będzie uważany za jego ojca. Chyba że dziecko urodziło się w czasie krótszym, ale po zawarciu przez matkę dziecka drugiego związku małżeńskiego. Wtedy domniemywa się, że dziecko pochodzi od drugiego męża.

Przykład: Kobieta i mężczyzna zawarli związek małżeński. W czasie trwania małżeństwa kobieta zdradziła męża, jednak strony nie rozstały się i dalej trwa-

ją w związku małżeńskim. Kto będzie ojcem dziecka ?

– w takim przypadku prawnie ojcem dziecka będzie mąż kobiety.

Domniemanie ojcostwa może być obalone tylko na skutek powództwa o zaprzeczenie ojcostwa, które może zostać wytoczone przez męża matki w terminie 6 miesięcy od dnia, w którym dowiedział się o urodzeniu dziecka przez żonę. Nie później jednak niż do osiągnięcia przez dziecko pełnoletności.

Pozew o zaprzeczenie ojcostwa należy złożyć do Sądu Rejonowego wg. miejsca zamieszkania małoletniego dziecka. W przypadku, gdy pozew składa mąż matki, to pozwanym będzie dziecko i matka, a jeżeli matka nie żyje, to jedynie dziecko. W celu udowodnienia swoich racji mąż matki powinien wykazać, że nie jest ojcem dziecka. Można tego dokonać za pomocą wszelkich dostępnych środków dowodowych m.in.

zeznań świadków, badań DNA, dokumentów itp.

Natomiast w przypadku wytoczenia powództwa o zaprzeczenie ojcostwa przez matkę dziecka, termin do wniesienia pozwu mija po upływie 6 miesięcy od daty urodzenia dziecka. Matka wnosi pozew do sądu przeciwko mężowi oraz dziecku, a jeżeli mąż nie żyje, to jedynie przeciwko dziecku.

Oplata od pozwu o zaprzeczenie ojcostwa wynosi 200 zł i można ją wnieść w kasie sądu lub na rachunek bankowy sądu.

Jeżeli nie zachodzi domniemanie, że ojcem dziecka jest mąż matki, albo gdy domniemanie zostało obalone, to ustalenie ojcostwa może nastąpić poprzez uznanie ojcostwa lub na mocy orzeczenia sądu. Należy przy tym zaznaczyć, że uznanie ojcostwa nie może nastąpić, jeżeli toczy się sprawa o ustalenie ojcostwa.

Tymon Zawada

Radca prawny



MIKSUJEMY! POMYSŁY NA KOKTAJLE ŚNIADANIOWE

Blender to bardzo przydatny sprzęt w naszym domu. W dosłownie kilka minut możemy wyczarować pożywne, sycące koktajle. Zwykle potrzebne składniki mamy akurat w kuchni.

Często dojrzałe banany czekają na swoją kolej, płatki owsiane leżą gdzieś na dnie kuchennej szafki, a w lodówce powoli więdną szpinak czy natka pietruszki. A do pełnego zdrowia napoju będą jak znalazł!

Warto każdy koktajl wzbogacać składnikami takimi jak imbir, kurkuma, cynamon, miód czy kakao. Każdy z nich ma dobroczynny wpływ na nasz organizm, dzięki nim nasz napój może być dodat-

kowym źródłem energii, działa rozgrzewająco, przeciwwirusowo lub też poprawiać trawienie.

Poniżej kilka pomysłów na sycące i pyszne koktajle, które z powodzeniem zastąpią zwyczajne śniadanie, ale zachęcamy do próbowania własnych kompozycji, bo miksować można niemal wszystko!

Koktajl na zielono

Składniki:

- dojrzały banan
- kiwi
- garść szpinaku
- sok z 1/2 cytryny
- łyżeczka zmielonego siemienia lnianego

- woda (opcjonalnie, do uzyskania pożądanej gęstości)

Wszystkie składniki (z wyjątkiem wody) miksujemy w wysokim naczyniu, dodajemy wody wg. uznania.

Koktajl z kakaową nutą

Składniki:

- 3 łyżki płatków owsianych
- dojrzały banan
- szklanka mleka (może być roślinne)
- łyżeczka naturalnego kakao

Płatki owsiane zalewamy niewielką ilością wrzątku i odstawiamy na kilka minut. Następnie miksujemy z resztą składników w wysokim naczyniu.

Koktajl słodycz truskawki

Składniki:

- 1/2 szklanki truskawek
- 2 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej
- szklanka mleka (może być roślinne)
- łyżeczka miodu

Wszystkie składniki miksujemy na gładko w wysokim naczyniu i przelewamy do szklanki.

Złoty koktajl wspomagający trawienie

Kurkuma to bogactwo przeciwutleniających i składników mineralnych, warto włączyć ją na stałe do codziennej diety.

Składniki:

- szklanka mleka migdałowego (może być również owsiane/kokosowe)
- łyżeczka zmielonego siemienia lnianego
- pół łyżeczki kurkumy
- pół łyżeczki startego imbiru
- dojrzały banan
- szczypta cynamonu

Wszystkie składniki miksujemy na gładko w wysokim naczyniu i przelewamy do szklanki.

Koktajl cynamonowa szarlotka

Składniki:

- szklanka mleka (może być roślinne)

- jabłko
- 3 suszone daktyle
- 3 łyżki płatków jaglanych
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- szczypta kardamonu
- łyżeczka miodu

Płatki owsiane i daktyle zalewamy niewielką ilością wrzątku i odstawiamy na kilka minut. Następnie miksujemy z resztą składników w wysokim naczyniu i przelewamy do szklanki.

Smacznego!

Jadwiga Szatkowska
dietetyk

CUKRZYCA – ZWRÓĆ UWAGĘ NA TE SYGNAŁY

Kiepskie samopoczucie to typowy objaw wielu chorób przewlekłych. Zwykle je lekceważymy, zrzucając winę na przeciążenie obowiązkami. Ale jeśli od dłuższego czasu słabiej funkcjonujemy w środku dnia, odczuwamy ogólne osłabienie, ogarnia nas niespotykana dotąd chęć na popołudniową drzemkę, powinno to wzbudzić podejrzenie, że przyczyną może być cukrzyca.

Uwagę powinny zwrócić także niczym nieuzasadnione wahania emocjonalne oraz negatywne nastawienie do zadań życiowych czy wreszcie depresja. Oczywiście nie wszystkie negatywne emocje u osoby z cukrzycą zależą od upośledzenia spalania glukozy. Depresja czy wybuchowość mogą mieć inne źródło.

Charakterystyczny dla cukrzycy jest świąd skóry, zwłaszcza

w okolicy narządów płciowych, oraz często pojawiające się czyraki. Osoby cierpiące na cukrzycę częściej niż zdrowe mają grzybicę skóry stóp, która zazwyczaj przenosi się również na paznokcie.

Często obserwujemy też wypadanie włosów. Łysienie powiązane z tą chorobą bierze się stąd, że zbyt wysoki poziom cukru sprawia, że cebulki włosów są gorzej odżywione i szybciej przechodzą

w fazę zaniku. Utrata włosów może wystąpić na wiele lat przed rozpoznaniem cukrzycy. Czupryna przerzedza się zwykle w okolicy szczytu głowy. Przy przyjmowaniu odpowiedniej dawki insuliny wypadanie włosów zostaje nieco zahamowane.

Gorzej też goją się rany. Zbyt wysoki poziom cukru we krwi powoduje, że zwykłe zadrapanie może goić się bardzo długo. Gdy choroba jest bardziej zaawansowana, uszkadza nerwy. To polineuropatia cukrzycowa, czyli ciągłe mrowienie w stopach lub utrata czucia.

Wczesnym objawem cukrzycy mogą być trudne do wytłumaczenia przekrwienie spojówek oraz zaburzenia widzenia, które są związane z mikrouszkodzeniami naczyń włosowatych w siatkówce oka. Nadmiar glukozy powoduje odwodnienie soczewki oka, zmienia się jej kształt, co zamazuje ostrość widzenia. Dolegliwość ta zanika powoli po wdrożeniu leczenia przeciwcukrzycowego.

Wykrycie cukrzycy nie jest możliwe bez odpowiednich testów z krwi. Objawy podobne do symptomów cukrzycy mogą towarzyszyć innym chorobom, na przykład chudnięcie – nowotworem lub nadczynności tarczycy, nadmierne pragnienie i wielomocz – moczówce lub niewydolności

nerek, świąd skóry – chorobom wątroby. Poza tym cukrzyca może towarzyszyć wielu schorzeniom i trzeba je ustalić, by wybrać najlepszy sposób leczenia. Nadmiar cukru w krwi może być związany z chorobami trzustki, zaburzeniami endokrynologicznymi, na przykład pojawia się w akromegalii,

zespole Cushinga czy nadczynności tarczycy. Przyczyną bywają też zakażenia wirusowe, które zaburzają system odpornościowy, a w tym przypadku najważniejsze jest rozpoznanie agresora i pokonanie go.

Zwiastunem choroby mogą być również szybko postępujące choroby dziąseł i jamy ustnej oraz trudności w ich skutecznym leczeniu. Pojawiają się ropniaki przyzębne, pleśniawki lub zakażenia drożdżakowe jamy ustnej. Przy wykluczeniu jako przyczyn stosowanych w ostatnim czasie leków immunosupresyjnych, antybiotyków itp. dolegliwości mogą być brane pod uwagę jako ukryte objawy cukrzycy. Także zaburzenia smaku mogą sygnalizować zmiany cukrzycowe. Są one zwykle skutkiem nierozpoznanej neuropatii cukrzycowej.

Kolejną oznaką cukrzycy może być przykry oddech, szczególnie niepokojący jest zapach acetonu lub octu. Pojawia się on także, gdy choroba jest niewłaściwie

leczona. Przy takich objawach koniecznie trzeba szybko oznaczyć poziom glukozy we krwi oraz zbadać mocz na obecności cukru i acetonu. Wyniki mogą sugerować poważne powikłania cukrzycowe wymagające leczenia w szpitalu.

Gdy cukrzyca atakuje panie, lubi się ukrywać pod postacią schorzeń ginekologicznych. Mogą to być zapalenie bakteryjne pochwy, świąd, grzybica, zaburzenia miesiączkowania. Po wykluczeniu możliwości, że jest to powikłanie po kuracji antybiotykowej, lekarz powinien wziąć pod uwagę utajoną cukrzycę i zbadać poziom glukozy we krwi. Podobne podejrzenia może mieć ginekolog, którego pacjentka roni kolejne ciążę. Także męskie problemy w życiu intymnym (zaburzenia erekcji, wytrysku czy spadek popędu seksualnego) mogą zwiastować cukrzycę. Są efektem powodowanych przez nią zmian w naczyniach i włóknach nerwowych odpowiedzialnych za występowanie wzwodu oraz zaburzeń hormonalnych.

Bardzo niepokojącym sygnałem są częste kurcze mięśni. Zawsze trzeba powiedzieć o nich lekarzowi. Mogą zwiastować wiele chorób, w tym także cukrzycę, która z czasem zaczyna niszczyć układ nerwowy. Zakończenia ner-



wów stają się nadmiernie pobudzone lub niewrażliwe na bodźce. Typowymi objawami są drętwienie, pieczenie, palenie, brak czucia w skórze, zwłaszcza palców dłoni i stóp, nasilające się kurcze łydek (w nocy) albo niedowłady mięśni czy porażenia, niedowład jednego z nerwów.

Do grup ryzyka należą osoby z nadwagą lub otyłością, cierpiące na nadciśnienie lub chorobę układu sercowo-naczyniowego, mające podwyższone stężenie cholesterolu i trójglicerydów we krwi, kobiety cierpiące na zespół policystycznych jajników oraz te, które przebyły cukrzycę podczas ciąży lub urodziły dziecko o masie powyżej 4 kg. Czujność powinny wykazać również osoby z cukrzycą w wywiadzie rodzinnym oraz te, które kiedykolwiek miały nieprawi-

dłowy poziom glukozy we krwi.

WSKAZANA SZCZEGÓLNA CZUJNOŚĆ Oznaki cukrzycy pojawiają się zwykle dopiero w zaawansowanym stadium choroby. Dlatego lekarze zalecają wykonywanie raz do roku badań profilaktycznych sprawdzających poziom cukru we krwi. Do grupy osób zagrożonych cukrzycą należą między innymi osoby z nadwagą. Zachorowaniu sprzyjają także siedzący tryb życia i brak aktywności fizycznej. Duże znaczenie ma również to, czy cukrzyca występuje rodzinnie. Jeśli ktokolwiek z naszych krewnych ma zbyt wysoki poziom cukru, trafiamy do grupy podwyższonego ryzyka zachorowania na cukrzycę typu 2. Regularne badania są też zalecane osobom z nadciśnieniem tętniczym, wysokim poziomem cholesterolu oraz cierpiącym na choro-

by układu sercowo-naczyniowego.

SUCHOŚĆ W JAMIE USTNEJ

Jej medyczna nazwa to kserostomia. Może być jednym z objawów niezdiagnozowanej cukrzycy. Pojawia się, bo ślinianki nie produkują śliny lub jest jej zbyt mało, chociaż organizm jest dobrze nawodniony. W efekcie wysuszona błona śluzowa jest podatna na urazy mechaniczne, to zaś w konsekwencji wiąże się z nadkażeniami bakteryjnymi, wirusowymi i grzybiczymi. Przy takich problemach trzeba odwiedzić lekarza. Ważnym elementem terapii jest zastosowanie odpowiednich płynów do płukania o działaniu łagodzącym, oczyszczającym i nawilżającym śluzówkę.

Dr Maksymilian Zadroga



MIRT – ZIOŁO NIE TYLKO Z TRADYCJĄ – WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE MIRTU

Mirt w Polsce wykorzystywany jest głównie jako roślina ozdobna, uprawiana w ogrodach i doniczkach. Jej zimozielone liście zdobią o każdej porze roku, a ścinane gałązki służą do obrzędów religijnych. Nie każdy wie, że mirt wykazuje także właściwości prozdrowotne. Jako przyprawa mirt stosowany jest w Południowej Europie, na Bliskim Wschodzie oraz w Północnej Afryce.

Charakterystyka mirtu i nutka tradycji

Mirt to krzewina dorastająca w naturalnych warunkach do 3-4 metrów wysokości. Odmiany uprawne zwykle są niższe (ok. 1 metr). Liście mirtu są zielone przez cały rok, nie opadają na zimę. Latem natomiast mirt kwitnie na biało.

Według tradycji starożytnej mirt jest znakiem czystości, piękna, płodności, radości i nieśmiertelno-

ści. W niektórych kulturach gałązki mirtu służą jako ozdoba panny młodej, a także są wykorzystywane jako symbolika innych obrzędów religijnych.

Mirt – właściwości lecznicze

Mirt nie jest rośliną powszechnie stosowaną w ziołolecznictwie. W Polsce właściwości mirtu nie są tak dobrze znane, jak to ma miejsce w wielu innych krajach, gdzie stosuje się go na określone dolegliwości. Pomimo tego, uznaje się jego wartościowy skład, który w wielu krajach wykorzystywany jest jako źródło zdrowia.

Na szczególną uwagę zasługują salicylany zawarte w mircie, które wykazują właściwości przeciwbólowe. Mirt w krajach azjatyckich stosowany jest przy przeziębieniu, bólu gardła, a także na kaszel i katar. Niektórzy żują liście mirtu uznając jego odświeżające właściwości.

Napary i odvary z mirtu bywają stosowane do płukania gardła, a także do przemywania ran, owrzodzeń, czy zmian skórnych, w tym trądzikowych. Ciepły odwar z mirtu ma pomagać przy skręcegniach oraz złamaniach.

Z kolei mirt wykorzystany w kosmetyce usuwa łupież, wzmacnia włosy i odżywia skórę głowy. Napary z mirtu wcierane we włosy ponoć zwiększają intensywność koloru, dlatego polecane są do włosów ciemnych.

W potrawach śródziemnomorskich mirt znajduje zastosowanie jako aromatyczna przyprawa. Liście są dodawane do sałatek i potraw mięsnych. Pomimo ziołowego, mocnego posmaku, mirt jest stosowany także jako dodatek do deserów oraz jako baza do produkcji likierów.

Dr Cezary Lipiński



POKRZYWA W KUCHNI – PRZEPIS NA SOK I ZUPĘ Z POKRZYWY

Pokrzywa należy do roślin szczególnie cenionych w ziołolecznictwie. Jej zdrowotne właściwości wykorzystywane są w przypadku licznych dolegliwości. Wszystkie walory tej niepozornej rośliny są ponadto łatwo dostępne, ponieważ pokrzywa rośnie dziko niemal w każdym zakątku Polski. Jak ją zebrać i samodzielnie przygotować prosty, smaczny sok i zupę z pokrzywowy?

Pokrzywa – właściwości lecznicze

Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica*) jest byliną o parzących liściach. Szczególnymi właściwościami odżywczymi odznaczają młode liście, które zawierają m.in.:

- potas,
- wapń,
- krzem,
- żelazo,
- chlorofil,
- witaminy C, K, E, A.

Roślina ta wykazuje działanie oczyszczające organizm z toksyn, dzięki czemu wspiera funkcje układu moczowego oraz wątroby. Usuwanie toksyn uznaje się za szczególnie istotne w przypadku osób cierpiących na choroby reumatyczne.

Jej odkażające, przeciwbakteryjne i przeciwzapalne działanie wykorzystywane jest w przypadku chorób skóry, łupieżu, czy stanów zapalnych.

Pokrzywa poprzez dostarczenie wielu wartościowych związków wzmacnia organizm od środka. Wysoka zawartość krzemionki odbudowuje zniszczone włosy i paznokcie oraz poprawia kondycję skóry.

Kiedy i jak zbierać pokrzywę?

Wszechstronne działanie pokrzywy sprawia, że jest to zioło wyjątkowo lubiane przez Polaków, nie każdy jednak wie, jak przyrządzić pokrzywę, by była smaczna i pożywna.

Młode liście pokrzywy można zbierać już wiosną, ale także latem i jesienią. Choć to one są najczęściej wykorzystywane, przed zimą można wykopywać także korzenie, które służą do suszenia.

Pokrzywę można dodawać do potraw mięsnych, sałatek, czy zup. Pod względem wyboru praktycznie nie ma żadnych ograniczeń. Należy pamiętać, że stare liście nie nadają się do jedzenia – zbieramy tylko młode pędy!

Z pokrzywy można przyrządzać napar do picia poprzez zalanie liści gorącą wodą. Popularną formą spożywania tej zdrowej byliny jest sok pokrzywowy.

Przepis na sok pokrzywowy

- Młode liście oraz pędy pokrzywy należy dokładnie umyć przepłukując pod bieżącą wodą. Potrzebna będzie ich

spora ilość, nawet ok. 1 kg.

- Czyste części rośliny przepuszczamy przez sokowirówkę lub wyciskamy przy pomocy innych metod. Jeśli używamy miksera, sok należy przeceścić przez gazę.
- Świeży sok możemy przechowywać w lodówce przez 5-6 dni.
- Zaleca się picie niewielkich ilości dziennie – 1-3 łyżki.

Przepis na zupę z pokrzywy

Poza sporą ilością umytych i posiekanych liści pokrzywy przyda się także cebula, czosnek, woda i bulion warzywny lub mięsny.

Cebulę i czosnek podsmażamy na odrobinie oliwy.

Lekko przyrumienioną cebulę przekładamy do garnka z uprzednio przygotowanym bulionem. Po zagotowaniu dodajemy pokrzywę i gotujemy przez ok. 20 minut.

Przyprawy dodajemy wedle uznania: sól, pieprze, inne zioła.

Na koniec dodajemy 1-2 łyżki śmietany lub jogurtu naturalnego.

Joanna Zadrowska

dietetyk

DZBANEK FILTRUJĄCY WODĘ – DLACZEGO WARTO GO MIEĆ?

Dzbanki filtrujące wodę znacznie poprawiają jakość i smak „kranówki” płynącej w naszych domach. Są ekologiczne, wydajne i praktyczne. Jakże posiadają jeszcze zalety i czy warto je kupić? Przekonaj się, czytając poniższy artykuł.

Czym jest dzbanek filtrujący?

Urządzenie to składa się z 3 elementów: pojemnika na wodę przed filtracją, pojemnika na wodę przefiltrowaną i najważniejszego – filtra.

Zasada działania dzbanka jest równie prosta jak jego budowa. Jedyne co musimy zrobić to wlać wodę do pojemnika. Woda przepływa przez filtr, który jest zamontowany w środku urządzenia. Jego rolą jest zatrzymywanie w swoim wnętrzu substancji szkodliwych dla organizmu oraz pogarszających jakość wody. Dzięki temu woda po przefiltrowaniu jest smaczna i gotowa do spożycia.

Dzbanek filtrujący to urządzenie, które może posłużyć nam wiele lat. Jedyne, o czym musimy

pamiętać to wymiana filtra – trzeba to zrobić zazwyczaj raz w miesiącu. Każdy dzbanek jest wyposażony we wskaźnik zużycia filtra, który przypomni o wykonaniu tej czynności.

Oszczędność pieniędzy

Dzbanek filtrujący to idealne rozwiązanie dla osób, które pija dużo wody. Pojedyncza butelka wody w sklepie nie kosztuje dużo, jeśli jednak pomnożymy tę kwotę przez ilość dni w miesiącu, w których ją kupujemy, to może zbierać się całkiem spora suma.



Dzięki dzbankowi możemy przygotować zdatną do picia wodę w domowym zaciszu, unikając zbędnego wydawania pieniędzy. Dodatkowo dzięki takiemu rozwiązaniu chronimy naszą planetę, ponieważ nie kupujemy wody w butelkach wykonanych ze szkodliwego dla środowiska plastiku.

Korzyści dla zdrowia

Woda płynąca z naszych kranów przechodzi przez wiele badań i testów kontroli jakości, mimo to nadal znajdują się w niej piasek oraz inne zanieczyszczenia, które pochodzą z transportu wody rurami wodociągowymi. Dzbanki filtru-

jące skutecznie je usuwają poprawiając jej jakość, smak oraz zapach. Dzięki temu urządzeniu w dużej mierze możesz pozbyć się m.in.: rdzy, piasku, szlamu, chloru, metali ciężkich, pestycydów czy produktów ropopochodnych.

Zalety dzbanków filtrujących

Podsumowując, dzbanek filtrujący to bardzo praktyczne urządzenie, które znajdzie swoje zastosowanie w niemal każdym gospodarstwie domowym, w którym spożywa się dużo wody. Zalety dzbanków filtrujących to m.in.:

Obniżenie twardości wody – co wpływa na mniejsze osadzanie się kamienia w żelazkach czy

czajnikach, przez co przedłuża się ich żywotność

Dzbanki są banalnie łatwe i wygodne w obsłudze

Dzięki dzbankom nie zaśmiecamy naszej planety plastikiem

Nie musimy kupować już wody butelkowanej w sklepie, dzięki czemu oszczędzamy pieniądze

Dzbanek poprawia smak i zapach wody, przez co można ją pić bezpośrednio po przefiltrowaniu

Na herbacie przygotowanej z wody przefiltrowanej w dzbanku nie tworzy się nieestetyczny osad.

Stanisław Trojanowski



POMIDORY A ICH WŁAŚCIWOŚCI ZDROWOTNE

Badania epidemiologiczne wykazały dodatnią korelację między spożyciem owoców i warzyw a mniejszą zapadalnością na takie schorzenia jak: miażdżyca, nowotwory, cukrzyca, artretyzm. Wśród świeżych warzyw tylko cebula, sałata i ziemniaki są spożywane przez Europejczyków w większej ilości niż pomidory. Biorąc pod uwagę przetwory z warzyw, to właśnie sosy, ketchupy i soki pomidorowe są najczęściej kupowanymi przetworami. Produkty spożywcze otrzymane z pomidorów zawierają duże ilości potasu i kwasu foliowego, są także cennym źródłem tokoferolu oraz witaminy A i C. W porównaniu z innymi, regularnie spożywanymi warzywami, jedynie marchew jest większym źródłem witaminy A w pożywieniu. Najistotniejszym związkiem

zawartym w pomidorach i warunkującym ich terapeutyczne właściwości jest likopen – związek z grupy karotenoidów. Liczne badania z udziałem likopenu wykazały jego działanie antyoksydacyjne, a także właściwości obniżające poziom cholesterolu i działanie przeciwnowotworowe.

Warto zauważyć, że suszone pomidory odznaczają się większymi wartościami odżywczymi w porównaniu do świeżych owoców. Są bogatym źródłem potasu, magnezu i cynku, ale także zawierają witaminy C i A oraz witaminy z grupy B. Warto zatem wprowadzić suszone pomidory zanurzone w oliwie z oliwek do codziennego jadłospisu.

Co badania naukowe mówią na temat konsumowania omawianych warzyw?

W 1996 roku wykonano badania na dużej grupie kobiet, w celu wyjaśnienia, czy spożywanie pomidorów lub przetworów z tych warzyw pomaga zapobiegać chorobom układu krążenia i rozwojowi miażdżycy. Kobiety zjadające tygodniowo kilka porcji produktów pomidorowych lub samych pomidorów, wykazywały niższe ryzyko zachorowania na schorzenia sercowo-naczyniowe oraz na zawał serca w odniesieniu do pań nie włączających do swojej diety wspomnianych artykułów spożywczych. Poza tym panie konsumujące powyżej 7 porcji tygodniowo omawianych produktów były o 30% mniej narażone na choroby układu krążenia w stosunku do osób konsumujących około 1,5 porcji tygodniowo. To zmniejszenie ryzyka dotyczyło szczególnie

zawału serca i udaru mózgu, zwłaszcza wśród kobiet spożywających powyżej 10 porcji tygodniowo. Obniżenie niebezpieczeństwa zapadnięcia na schorzenia sercowo-naczyniowe wynika z faktu, iż codzienne zjadanie produktów pomidorowych przez osoby zdrowe powoduje znaczne obniżenie podatności frakcji LDL cholesterolu (tzw. złego cholesterolu) na utlenianie.

Wiele badań przeprowadzonych w Stanach Zjednoczonych na grupie mężczyzn wskazuje, że regularne spożywanie pomidorów prowadziło do pojawiania się wysokiego poziomu likopenu w surowicy krwi, co wiązało się ze zmniejszonym ryzykiem zachorowania na raka prostaty. Wykazano, że spożywanie 2-4 porcji surowych pomidorów dziennie wiązało się ze znacznym

(26%) zmniejszeniem ryzyka zachorowania na nowotwór prostaty w porównaniu z grupą, która tych warzyw nie konsumowała. Ponadto, produkty pomidorowe spożywane 2-4 razy w tygodniu, także znacząco zmniejszały prawdopodobieństwo powstania raka gruczołu krokowego w porównaniu do grupy kontrolnej.

Dr Maksymilian Zadroga

INHIBITORY POMPY PROTONOWEJ – JAK STOSOWAĆ TE LEKI?

Inhibitory pompy protonowej to grupa leków powszechnie stosowanych na zgagę oraz jako osłona podczas przyjmowania innych środków. Niektóre z tych leków można kupić bez recepty, inne wydawane są z przepisu lekarza, np. w przypadku wrzodów żołądka lub dwunastnicy. Jak bezpiecznie stosować te środki, o czym pamiętać i kiedy zachować szczególną ostrożność?

Inhibitory pompy protonowe – co to za leki?

Inhibitory pompy protonowe (IPP), to grupa, do której należą m.in.:

- Omeprazol,
- Lanzoprazol,
- Pantoprazol

Są to leki stosowane w schorzeniach górnego odcinka przewodu pokarmowego. Środki zawierające IPP działają poprzez hamowanie aktywności tzw. pompy protonowej (K^+/H^+ – ATP-azy), przez co hamują wydzielanie soku żołądkowego.

Leki te najczęściej stosuje się w przypadkach takich jak:

- objawy niestrawności, zgaga – zmniejszanie wydzielania kwasu żołądkowego hamuje tym samym dolegliwości związane z drażnieniem przełyku (zgaga, odbijanie);
- choroba wrzodowa – IPP stosuje się u osób z wrzodami żołądka lub dwunastnicy, a także u osób zagrożonych wystąpieniem tych chorób;

- zakażenie *Helicobacter pylori* – zmniejszenie ilości soków żołądkowych sprzyja dostępności antybiotyków, dzięki czemu leczenie pylori jest skuteczniejsze;
- osłona przy innych lekach – ze względu na właściwości zmniejszające drażnienie żołądka oraz przełyku przez nadmiar kwasu żołądkowego leki z tej grupy stosuje się także u osób, które długo- i krótkotrwale przyjmują inne środki, np. z grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych.

Jak stosować leki zmniejszające wydzielanie kwasu żołądkowego?

Wchłanianie niektórych leków z grupy IPP może być spowolnione przez pokarmy zalegające



w żołądku. Ponadto, posiłki aktywują naturalne wydzielanie większej ilości soku żołądkowego, dlatego inhibitory pompy protonowej należy przyjmować na czczo, przynajmniej pół godziny przed śniadaniem. Dotyczy to pierwszej dawki, ponieważ w niektórych przypadkach lekarz może zalecić przyjmowanie IPP dwa razy dziennie.

Chociaż część substancji z grupy IPP dostępna jest bez recepty (zwykle w mniejszych dawkach), środków tych nie należy stosować dłużej niż 2-3 tygodnie bez konsultacji z lekarzem. Inhibitory pompy protonowej są skuteczne i w większości przypadków ich przyjmowanie jest uzasadnione, jednak długotrwała terapia niesie ryzyko działań niepożądanych. Z tego względu chorzy przyjmujący IPP powinni podlegać stałej kontroli lekarza. Ponadto, należy poradzić się lekarza,

jeśli jednocześnie przyjmowane są inne leki, z którymi IPP mogą wchodzić w interakcje, są to np.:

- Leki przeciwwirusowe;
- Leki przeciwgrzybicze (np. ketokonazol);
- Warfaryna, diazepam, digoksyna, klopidogrel;
- Klarytromycyna;

Możliwe skutki uboczne po IPP

Skutki uboczne po stosowaniu inhibitorów pompy protonowej zdarzają się rzadko, jednak jak w przypadku wszystkich leków istnieje takie prawdopodobieństwo. Ze względu na możliwe działania niepożądane nie należy przyjmować tych preparatów przez dłuższy okres bez wskazań lekarza. W wielu przypadkach jednak IPP przyjmuje się systematycznie nawet przez wiele lat, nie obserwując przy tym negatywnego wpływu na organizm.

Możliwe działania niepożądane

zwykle ograniczają się do bólu głowy, objawów ze strony układu pokarmowego, czy łagodnych zmian skórnych. Może jednak dojść do skutków ubocznych takich jak np.:

- zwiększona aktywność enzymów wątrobowych, zapalenie lub niewydolność wątroby;
- zmiany nastroju: pobudzenie, osłabienie, depresja, a nawet omamy;
- suchość w jamie ustnej lub kandydoza (drożdżyca) przewodu pokarmowego;
- zespół Stevensa-Johnsona;
- wypadanie włosów;
- bóle stawów;
- ginekomastia, impotencja;
- leukopenia, trombocytopenia;
- niedobory ważnych składników: hiponatremia (niedobór sodu), hipokaliemia (niedobór potasu), niedobór magnezu.

Dr Cezary Lipiński



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

Efektorem 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 2013



wyróżnienie
w konkursie



firma przyjazna
naturze

