



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

JAK UREGULOWAĆ KONTAKT DZIADKÓW Z WNUKAMI?

PADACZKA – JAK POMÓC CHOREMU PODCZAS NAPADU?

PYŁEK KWIATOWY A CHOROBY UKŁADU KRAŻENIA

JAK ZROBIĆ KULE MUSUJĄCE DO KĄPIELI?

JAK DŁUGO WAŻNE SĄ RECEPTY OD LEKARZA?

SilverCRS

Grupa



Nowoczesny
system teleopieki



Grupa przyjaciół, to jednocześnie
podopieczni i opiekunowie.
Czy może być optymalniej ?

Opiekujemy się
sobą, nikt lepiej
tego nie zrobi

System opiekuńczo-
-ratunkowy SilverCRS
automatycznie informuje
o sytuacjach krytycznych

www.SilverCRS.pl
Infolinia 22 5103635
biuro@teleopieka.com.pl

www.NaszSenior.pl
www.SenIQ.pl



- 2 LIST OD REDAKCJI
- 3 JAK UREGULOWAĆ KONTAKT DZIADKÓW Z WNUKAMI? — *Tymon Zawada*
- 4 SOCZEWICA W ROLI GŁÓWNEJ — *Jadwiga Szatkowska*
- 5 CHOROBY ZWYRODNIENIOWE W WIEKU GERIATRYCZNYM — *Maksymilian Zadroga*
- 7 MAŚĆ Z HYDROKORTYZONEM – CZY JEST BEZPIECZNA? — *Joanna Sadura*
- 8 JAK DŁUGO WAŻNE SĄ RECEPTY OD LEKARZA? — *Natalia Wiśniewska*
- 10 RUTYNA – WAŻNE WSPARCIE DLA WITAMINY C! — *Cezary Lipiński*
- 12 JAK ZROBIĆ KULE MUSUJĄCE DO KĄPIELI? — *Joanna Sadura*
- 13 SIEMIEŃ LNIANE DO PŁUKANIA GARDŁA – SZYBKI SPOSÓB NA BÓL
I CHRYPKĘ — *Jadwiga Szatkowska*
- 15 PADACZKA – JAK POMÓC CHOREMU PODCZAS NAPADU? — *Cezary Lipiński*
- 16 OWIES I PRODUKTY OWSIANE W CODZIENNYM MENU — *Joanna Zadrowska*
- 17 PESTO – IDEALNE DO MAKARONU I WARZYW — *Jadwiga Szatkowska*
- 19 PYŁEK KWIATOWY A CHOROBY UKŁADU KRAŻENIA — *Maksymilian Zadroga*
- 20 CZYM JEST HUMMUS I CZY WARTO GO JEŚĆ? — *Joanna Zadrowska*



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już trzydziesty trzeci 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



JAK UREGULOWAĆ KONTAKT DZIADKÓW Z WNUKAMI?

Osobiste kontakty dziadków z wnukami są bardzo ważne dla podtrzymania łączącej ich więzi. Kontakty te pozwalają dzieciom na prawidłowy rozwój oraz kształtowanie ich osobowości. Co jednak zrobić w przypadku, gdy rodzice wnuków się rozwodzą i jedno z nich ogranicza możliwość osobistego kontaktu z wnukami lub całkowicie go uniemożliwia?

Dziadkowie mogą wystąpić do sądu o uregulowanie ich kontaktów z wnukami. Co prawda, kodeks rodzinny i opiekuńczy nie normuje wprost tego uprawnienia. Jednakże Sąd Najwyższy w uchwale z 14 czerwca 1988 roku rozstrzygnął, że dziadkowie mogą żądać uregulowania osobistych kontaktów z wnukami, jeżeli leży to w interesie dzieci.

W uzasadnieniu przytoczonej powyżej uchwały Sąd Najwyższy

wskazał, że rodzice mają obowiązek dbać o rozwój dziecka w imię jego dobra. Zatem powinni dla pełnego rozwoju osobowości dzieci umożliwić im kontaktowanie się z krewnymi (w tym z dziadkami) przy ich właściwej postawie i korzystnym wpływie na dziecko. Kontakty te mogą wpłynąć na lepsze wychowanie i rozwój dziecka oraz sprzyjać kontynuowaniu więzów wielopokoleniowej rodziny. Dlatego też wniosek dziadków o uregulowanie kontaktów z wnukami nie tylko nie kłóci się z interesem dzieci, ale również jest on dla jego dobra.

Dziadkowie, którzy chcą uregulować swoje kontakty z wnukami powinni złożyć do Sądu Rejonowego wniosek o uregulowanie kontaktów. Opłata sądowa od wniosku wynosi 50 zł, którą należy uiścić na konto sądu lub opłacić w kasie sądu.

We wniosku należy wskazać w jaki sposób chcemy uregulować kontakty tzn. wskazać, kiedy kontakty mają się odbywać oraz jak często. Kontakty dziadków z wnukami mogą odbywać się zarówno w miejscu zamieszkania dziecka, jak również w miejscu zamieszkania dziadków. Przy rozpoznaniu sprawy sąd weźmie pod uwagę przede wszystkim wiek dziecka, jego potrzeby oraz dotychczasową więź z dziadkami. Sąd może również skierować dziadków oraz wnuki na badanie Sądowego Zespołu Opiniodawczego w celu potwierdzenia, czy istnieje pomiędzy nimi pozytywna więź. Następnie po rozpoznaniu wszelkich okoliczności sprawy oraz uwzględnieniu dobra dziecka, sąd ustali sposób wykonywania kontaktów.

Tymon Zawada

Radca prawny



SOCZEWICA W ROLI GŁÓWNEJ

Soczewica to bogate źródło białka, może być alternatywą dla białka pochodzenia zwierzęcego. Dlatego też weganie sięgają po nią bardzo często i w przeróżnych postaciach.

Soczewica występuje w kilku rodzajach: zielona, czerwona, brązowa, żółta i czarna. Czerwona jest najbardziej popularna, ponieważ najszybciej ją przygotować, nie musimy jej namaczać i bardzo szybko się gotuje.

Ta roślina strączkowa jest bogatym źródłem witamin z grupy B, witaminy K, oraz składników mineralnych, takich jak magnez, żelazo, potas, wapń, cynk. Spożywanie soczewicy sprzyja zapobieganiu nadciśnienia, obniża poziom złego cholesterolu we krwi, zmniejsza również ryzyko

udarów i chorób serca. Soczewica zawiera także taniny, związki chroniące nasz organizm przed nowotworami.

Soczewicę możemy podawać jako główny składnik sosów, kotlecików, pasztetów lub jako dodatek do zup czy sałatek.

Pasztet z czerwonej soczewicy

Składniki:

- szklanka czerwonej soczewicy
- 2 marchewki średniej wielkości
- cebula
- 2 łaski selera naciowego
- 1/2 szklanki zmielonego słonecznika (lub pestek z dyni)
- 1/2 szklanki płatków jaglanych (możemy dodać ugotowaną na sypko kaszę)
- 1/4 szklanki oleju

- 1/2 pęczka natki pietruszki
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- liść laurowy
- 2 ziarenka ziela angielskiego
- 2 łyżki sosu sojowego
- łyżeczka słodkiej papryki
- łyżeczka kminu rzymskiego
- sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Soczewicę płuczemy na sitku pod bieżącą wodą. Do garnka wlewamy 2 szklanki wody i zagotowujemy. Do wrzącej wody wrzucamy soczewicę i gotujemy pod przykryciem (powinna wchłonąć całą wodę).

Marchewkę obieramy, kroimy w talarki i również gotujemy do miękkości.

W międzyczasie cebulę kroimy

w kostkę, seler naciowy w plasterki. Na patelni z dodatkiem 2 łyżek oleju smażymy cebulę aby się zeszkliła, po chwili dodajemy seler naciowy, liść laurowy, ziele angielskie i smażymy do czasu, aż seler zmięknie. Następnie wyjmujemy liść laurowy i ziele angielskie, dodajemy przecier pomidorowy, mieszamy

i podgrzewamy jeszcze przez chwilę.

Marchew i soczewicę przekładamy do miski, dodajemy cebulę z selerem i resztę składników. Całość dokładnie blendujemy.

Powstałą masę przekładamy do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia.

Pieczemy w 180°C około godzinę.

Kroimy dopiero po całkowitym ostudzeniu. Paszтет idealnie się kroi, można go również rozsmarować na kromce chleba.

Smacznego!

Jadwiga Szatkowska

dietetyk

CHOROBY ZWYRODNIENIOWE W WIEKU GERIATRYCZNYM

Podeszły wiek charakteryzuje się pojawieniem się szeregu zmian degeneracyjnych w narządach i układach, a wśród nich występują zmiany zwyrodnieniowe dotyczące narząd ruchu. Choroba zwyrodnieniowa, jako schorzenie cywilizacyjne, jest przewlekłą chorobą stawów rozwijającą się około 40-60 roku życia. Istotą dysfunkcji jest zwyrodnienie chrząstkowej powierzchni stawów wraz z następującymi po sobie odczynami kostnymi. Główną przyczyną choroby jest powolne zużywanie się chrząstki stawowej obciążonej w toku życia ciężarem ciała i ruchem. Czynnikiem powodującym chorobę zwyrodnieniową jest wiele, a wśród nich są: częste urazy w obrębie stawów, zaburzenia hormonalne, zaburzenia krążenia,

przewlekłe stany zapalne stawów, otyłość, brak aktywności fizycznej, zaburzenia przemiany materii powodujące chemiczne urazy stawów.

Choroba zwyrodnieniowa kręgosłupa

Jest to schorzenie wywołujące liczne, często odległe od miejsca powstania, objawy bólowe. Choroba ta pojawia się u połowy populacji osób po 55 roku życia. Wraz z ubytkiem wody w krążkach międzykręgowych w 3 dekadzie życia następuje zaburzenie stabilizacji kręgow. Zmiany zwyrodnieniowe w obrębie kręgosłupa pojawiają się najczęściej w obrębie najbardziej ruchomych odcinków kręgosłupa. W przypadku odcinka piersiowego zmiany pojawiają się około 70 roku życia i są skutkiem pogłębiającej się z wiekiem kifozy

piersiowej. Choroba objawia się tępyimi, przewlekłymi bólami. W odcinku lędźwiowym kręgosłupa zmiany zwyrodnieniowe występują dość często i związane są z otyłością, brakiem ruchu, przebytymi urazami i chorobami. Zmiany w obrębie tego odcinka kręgosłupa mogą dawać objawy rwy kulszowej. W leczeniu tego schorzenia ważne jest unikanie nadmiernych obciążeń kręgosłupa. W trakcie terapii stosuje się zabiegi fizykoterapii, kinezyterapię, farmakoterapię i gorsety stabilizujące wybrany odcinek kręgosłupa.

Choroba zwyrodnieniowa stawów biodrowych

Schorzenie to dotyczy 4% ludności w wieku powyżej 60 roku życia. Choroba ma charakter pierwotny lub wtórny. Wtórne



przyczyny powstania obejmują zmiany pourazowe, przebyte procesy zapalne, zmniejszoną wytrzymałość stawu wskutek osteoporozy. Objawy kliniczne schorzenia to ból w pachwinie i biodrze odczuwalny podczas wstawania i chodzenia. Na początku ból pojawia się tylko w czasie wysiłku, a wraz z rozwojem choroby przykre symptomy występują też podczas spoczynku. Wraz z zaawansowaniem choroby dochodzi do wystąpienia przykurczu stawu biodrowego, a konsekwencją tych zmian jest czynnościowe skrócenie kończyny. Leczenie choroby zwyrodnieniowej stawu biodrowego jest podobne jak w przypadku zwyrodnienia kręgosłupa. U niektórych seniorów wymagane jest leczenie operacyjne polegające na wszczepieniu endoprotezy stawu biodrowego.

Choroba zwyrodnieniowa stawu kolanowego

Zmiany w obrębie tego stawu są wynikiem urazu lub zmian zapalnych. Choroba występuje częściej u kobiet, zwłaszcza po okresie klimakterium. Podstawowym objawem schorzenia jest ból i uczucie sztywności stawów kolanowych. Dolegliwości bólowe początkowo pojawiają się tylko podczas wysiłku, a z czasem występują też w trakcie spoczynku. Dochodzi również do zaniku mięśni, w szczególności mięśnia czworogłowego uda. W okresie zaostrzenia choroby pojawiają się objawy zapalne stawu wraz z płynem w jamie stawowej. W zaawansowanych zmianach dochodzi do rozwoju niestabilności stawu kolanowego, co wymusza konieczność stosowania ortezy stabilizującej przez seniora. W tej chorobie istotne jest,

aby unikać nadwagi, odciążyć kolana i zapobiegać zanikowi mięśnia czworogłowego uda.

Choroba zwyrodnieniowa stawów skokowych

Zwyrodnienie stawów skokowych występuje częściej u kobiet. Czynnikiem ryzyka są: wiek, nadwaga, wiotkość mięśniowo-więzadłowa. Ponadto zwyrodnienie może powstać w wyniku przebytych urazów, chorób reumatycznych, nieprawidłowego ustawienia kości po złamaniach, nadmiernego i niewłaściwego obciążania stawów. Objawami schorzenia są głównie dolegliwości bólowe, zmniejszenie zakresu zgięcia grzbietowego. W leczeniu tej dolegliwości stosuje się zaopatrzenie ortopedyczne, zabiegi fizjoterapeutyczne o działaniu przeciwzapalnym i przeciwobrzętkowym.

Dr Maksymilian Zadroga



MAŚĆ Z HYDROKORTYZONEM – CZY JEST BEZPIECZNA?

Maść zawierająca hydrokortyzon jest jedynym preparatem sterydowym dostępnym bez recepty. Maść z hydrokortyzonem jest szczególnie popularna do stosowania na owrzodzenia skóry i zmiany alergiczne. Choć preparat ten możemy kupić bez recepty, istnieją pewne przeciwwskazania do jej stosowania. Co warto wiedzieć o hydrokortyzonie, jak go stosować, a kiedy lepiej zrezygnować ze smarowania skóry tą maścią?

Hydrokortyzon – co to za związek?

Hydrokortyzon (Hydrocortisonum) stosowany w medycynie jest syntetyczną pochodną naturalnego hormonu. Związek ten zalicza się do grupy o nazwie glikokortykosteroidy i znajduje szerokie zastosowanie w leczeniu

głównie ze względu na działanie przeciwzapalne. Związek ten występuje w postaci proszku (do leków robionych), w tabletkach doustnych oraz w formie maści.

Najpopularniejsze są jednak maści z hydrokortyzonem, głównie ze względu na ich łatwą dostępność. Maść zawierająca 0,5% hydrokortyzonu dostępna jest bez recepty. Wyższe stężenia wymagają przepisu przez lekarza.

Silne działanie tej substancji sprawia, że bardzo często decydujemy się na jej stosowanie. Niestety, nie każdy wie jak stosować hydrokortyzon. Właściwości tego związku mają pewne ograniczenia.

Maść hydrokortyzon – działanie i wskazania

Hydrokortyzon wykazuje działanie:

- przeciwzapalne,
- przeciwświądowe,
- przeciwalergiczne,
- obkurczające naczynia krwionośne.

Ze względu na szerokie właściwości często sięgamy po maść z hydrokortyzonem na dolegliwości takie jak np.:

- stan zapalny skóry, np. po alergii;
- atopowe zapalenie skóry;
- inne, ostre stany zapalne;
- łuszczyca;
- ukąszenia owadów;
- toczень rumieniowaty układowy;
- rumień wielopostaciowy;
- łojotokowe zapalenie skóry;
- liszaj płaski;
- wyprysk zliszajowaciawy;
- oparzenia skóry;
- skórne zmiany po przyjmowaniu innych leków.

Jak stosować maść z hydrokortyzonem?

Decydując się na stosowanie maści z hydrokortyzonem należy pamiętać o kilku ważnych aspektach:

Maść nakładamy cienką warstwą!

Bez zaleceń lekarza nie należy stosować hydrokortyzonu dłużej niż 7-10 dni!

Stosowanie na twarz powinno ograniczyć się do 3 dni!

Po stosowaniu maści z hydrokortyzonem zaleca się unikanie promieni słonecznych – może powodować przebarwienia po kontakcie ze słońcem!

Czy każdy może stosować maść hydrokortyzon – przeciwwskazania i skutki uboczne

Maść zawierająca hydrokortyzon może być stosowana przez dorosłych oraz dzieci powyżej 12. roku życia. Choć jest to produkt dostępny bez recepty, osoby chorujące na cukrzycę lub infekcje wirusowe (opryszczka, ospa) powinny skonsultować się z lekarzem.

Po stosowaniu maści skutki uboczne występują rzadko, aczkolwiek istnieje ryzyko działań niepożądanych takich jak np.:

- nadkażenia bakteryjne, wirusowe, czy grzybicze;

- spowolnienie gojenia ran;
- zapalenie mieszków włosowych;
- zespół Cushinga;
- jaskra lub zaćma przy stosowaniu w okolicy oczu;
- posterydowe stany zapalne skóry;
- zapalenie naczyń krwionośnych;
- pieczenie i zaczerwienienie skóry;
- uczucie suchości;
- pajęczki naczyniowe;
- odbarwienie skóry (po kontakcie ze słońcem).

Joanna Sadura

Kosmetolog

8 KĄCIK SENIORA

JAK DŁUGO WAŻNE SĄ RECEPTY OD LEKARZA?

Zeby recepta mogła być zrealizowana z przysługującą Pacjentowi zniżką konieczne jest jej wykupienie w odpowiednim terminie, który może wynosić kilka dni lub miesięcy. Ważność recepty zależy od przepisywanych środków, a po upływie określonej daty tracimy możliwość skorzystania z refundacji. Przeczytaj, ile czasu masz na realizację recepty wystawionej przez lekarza.

Recepta jest dokumentem umożliwiającym zakupienie leków niedostępnych bez przepisu lekarza lub objętych refundacją. Na jej podstawie Pacjentowi przysługuje zniżka uprawniająca do tańszego wykupienia wyrobu medycznego, a wysokość refundacji regulowana jest przez rozporządzenia Ministra Zdrowia. Nie każdy lek na receptę jest jednak objęty refundacją. Często recepta ma jedynie charakter dokumentu umożliwiają-

cego zakup leku, który nie jest dostępny w ogólnej sprzedaży.

Data realizacji recepty zwykle wynosi 30 dni licząc od dnia następnego po dacie wystawienia – po tym okresie leku nie możemy wykupić z ewentualnie przysługującą zniżką. Należy pamiętać, że liczy się pełne dni niezależnie od ewentualnych świąt, długości miesiąca, czy dni wolnych od pracy – każdy dzień jest uwzględniany. Co więcej, data



realizacji recepty to dzień, w którym Pacjent kupił lek i otrzymał paragon lub fakturę, a nie data zamówienia leku. Jeśli więc Pacjent chce kupić lek w ostatnich dniach ważności recepty, należy liczyć się z możliwością, że dany preparat nie będzie aktualnie w aptece, a jego zamówienie może potrwać kilka dni. Wówczas istnieje ryzyko, że recepta straci ważność.

Inną datę realizacji mają jednak antybiotyki oraz preparaty dla indywidualnych pacjentów, a także szczepionki, które mają ważność 90 lub 120 dni (w przypadku leków sprowadzanych z zagranicy).

Zdarza się, że lekarz wystawia receptę z adnotacją „data realizacji od dnia”, co oznacza, że nie możemy zrealizować recepty przed terminem określonym

na dokumencie i liczenie dni ważności rozpoczynamy dopiero od wskazanej daty. Nie wszystkie leki mogą być jednak przepisane w ten sposób, wyjątkiem są preparaty immunologiczne wytwarzane specjalnie dla Pacjenta lub sprowadzane indywidualnie z zagranicy.

Recepta na antybiotyk w tabletkach lub w płynie, a także do wstrzykiwań ważna jest tylko 7 dni.

Leki recepturowe, czyli wykonywane w aptece według przepisu lekarza, mają standardową ważność taką samą jak w przypadku innych środków: 30 dni lub 7 dni, jeśli zawierają antybiotyk. Warto jednak pamiętać, że apteka może przygotować lek robiony w ciągu 48 godzin, więc Pacjent udający się do apteki

w ostatniej chwili ważności recepty może nie zdążyć z jej terminowym wykupieniem. Lekarz może wystawić receptę na lek robiony z adnotacją „cito”, co oznacza, że lek powinien być wykonany w ciągu maksymalnie 4 godzin. W tym przypadku trzeba jednak pamiętać, że szybkie wykonanie dotyczy jedynie dnia, w którym recepta została wystawiona. Pacjent zgłaszający się z taką receptą następnego dnia musi liczyć się z tym, że lek może zostać przyrządzony do 48 godzin. Należy pamiętać również o terminowym odebraniu zamówionego leku – po upływie 6 dni apteka ma prawo odmówić jego wydania.

Natalia Wiśniewska



RUTYNA – WAŻNE WSPARCIE DLA WITAMINY C!

Witamina C zwiększa odporność, zwłaszcza jeśli stosujemy ją przed okresem wzmożonego ryzyka zachorowań. Nie każdy jednak wie, że istnieją sposoby, które pozwalają zwiększyć skuteczność witaminy C. Nie bez powodu często spotykamy preparaty witaminowe mające w składzie rutynę. Jej odpowiednią ilość możemy jednak wprowadzić także przy pomocy wybranych produktów spożywczych. Jak działa rutyna i gdzie ją znajdziemy?

Rutyna – co to jest i jakie ma właściwości?

Rutyna, dla niektórych lepiej znana pod nazwą rutozyd, to bioflawonoid roślinny po raz pierwszy odkryty w ziele ruty zwyczajnej. Dziś wiadomo, że rutyna występuje powszechnie w wielu roślinach, co jest bardzo korzystne, ponieważ jedynie część tego związku wchłania się do organizmu.

Rutyna wykazuje korzystny wpływ szczególnie na naczynia krwionośne. Zwiększa wytrzymałość i elastyczność ścian naczyń, uszczelnia naczynia włosowate, a tym samym zapobiega opuchnięciom. Działanie to znajduje

zastosowanie w leczeniu żylaków i pękających naczynek oraz jako wsparcie przy retinopatii cukrzycowej i miażdżycy. Rutyna w kosmetykach do cery naczynekowej poprawia stan skóry i zmniejsza widoczność pajączków. Związek ten zmniejsza także utlenianie cholesterolu, co dodatkowo wspiera układ sercowo-naczyniowy.

Uszczelnianie naczyń krwionośnych ma istotne znaczenie także w kwestii odporności. Rutyna wzmacnia układ immunologiczny, zwiększa odporność oraz znacznie usprawnia działanie

witaminy C. Zastosowanie rutyny zwiększa wchłanianie witaminy C, wzmacnia jej właściwości oraz przedłuża działanie. Z tego względu rutyna jest częstym składnikiem preparatów witaminowych na odporność i przeziębienie.

Nie bez znaczenia pozostaje wpływ rutyny za zdrowie oczu. Uważa się, że rutyna może zmniejszać ryzyko zachorowania na choroby takie jak jaskra, retinopatia i neuropatia. Z kolei korzystny wpływ rutyny na białka organizmu ochroni kolagen i elastynę przez uszkodzeniami, a tym samym wzmoc-

nia ścięgna i stawy.

Rutyna – kiedy zachować ostrożność

Długotrwałe stosowanie rutyny w połączeniu z witaminą C powinny skonsultować z lekarzem osoby przyjmujące leki takie jak:

- Środki zmniejszające krzepliwość krwi;
- Leki przeciwdepresyjne;
- Sulfonamidy;
- Aminoglikozydy;
- Niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ).

Produkty zawierające rutynę

Najbezpieczniejszą i jednocześnie najlepiej przyswajaną formą

rutyny jest odpowiednia dieta. Związek ten znajdziemy w roślinach takich jak:

- gryka, oliwki czarne, szparagi, brokuły, papryka, pomidory, kapary, cebula, ziemniaki;
- dziurawiec, miłorząb japoński, eukaliptus, bez czarny, szczaw;
- figi, brzoskwinie, jabłka, śliwki, morele, jagody, wiśnie, winogrona, maliny;
- arnika, czarny bez, porzeczka, aronia, rokitnik, macierzanka, mięta, dziurawiec;
- owoce cytrusowe: pomarańcze, grejpfruty, mandarynki.

Dr Cezary Lipiński

Co Ci dolega?

Bezpłatne konsultacje w placówkach Synexus



Cukrzyca?



Ból stawów?



Atopowe Zapalenie Skóry?



Stłuszczenie wątroby?

Już dziś możesz skorzystać z bezpłatnej konsultacji w placówkach Centrum Medycznego Synexus.

Pacjenci naszych placówek:

- zyskują szansę na nowe możliwości terapeutyczne w ramach prowadzonych przez nas programów badań klinicznych nowych leków i terapii
- mogą zostać skierowani na dodatkowe bezpłatne badania i konsultacje specjalistyczne

Szczegóły: 22 223 17 21

SYNEXUS www.przychodniasynexus.pl





JAK ZROBIĆ KULE MUSUJĄCE DO KĄPIELI?

Kule do kąpiel to świetny sposób na relaksującą kąpiel. Ich domowa wersja w niczym nie ustępuje tej ze sklepu, a jest bardzo łatwa i tania do wykonania.

Relaksująca kąpiel

Każdy z nas uwielbia wylegiwać się w wannie wypełnionej ciepłą wodą. Nic tak nie odpręża po ciężkim dniu jak aromatyczna kąpiel z bąbelkami. Ulubiona muzyka, świece, sole do kąpiel i kule sprawiają, że we własnej łazience można poczuć się jak w prawdziwym spa. Na rynku dostępnych jest wiele gotowych kul do kąpiel. Niestety ich ceny często są dość wysokie. Świetną alternatywą jest przygotowanie takiego kosmetyku w domu.

Są one proste do zrobienia i tanie. Dodatkowo możemy samodzielnie wybrać kształt, wielkość, właściwości, kolor i zapach naszych kul. Cały sekret musujących kul tkwi w połączeniu sody oczyszczonej i kwasu cytrynowego. Pod wpływem ciepłej wody składniki te zaczynają musować, a kula rozpada się na mniejsze kawałki.

Jak zrobić musujące kule do kąpiel?

Składniki:

- 1 szklanki sody
- ½ szklanki kwasu cytrynowego
- 5 – 6 łyżek oleju bazowego np. olej słonecznikowy, oliwka dla dzieci, oliwa z oliwek, olej kokosowy
- Foremki

- Woda lub alkohol w butelce z aerozolem

Składniki dodatkowe:

- Barwnik – jeżeli chcemy, by nasze kule były piękne i kolorowe. Zamiast tradycyjnych barwników możemy użyć przypraw – np. kurkumy, cynamonu
- Olejek zapachowy – już kilka kropel sprawi, że kąpiel stanie się bardzo aromatyczna
- Susz – do naszych kul możemy dodać płatki róży, lawendę lub płatki bławatka
- Mąka ziemniaczana – dzięki niej, kule będą unosić się na wodzie, dodajemy ok. ½ szklanki
- Glinka – dzięki niej kule nabiorą właściwości pielęgnacyjnych

- Mleko w proszku – sprawi, że skóra po kąpieli będzie nawilżona i gładka

Wszystkie składniki dodatkowe można dowolnie ze sobą mieszać. To jak będzie wyglądała kula zależy wyłącznie od naszych preferencji.

Przygotowanie:

1. W misce wymieszaj ze sobą suche składniki – kwasek cytrynowy i sodę
2. Do mieszaniny dodawaj stopniowo po łyżce oleju lub oliwy za każdym razem dokładnie mieszając
3. Dodaj barwik i dokładnie wymieszaj
4. Mieszaninę spryskaj wodą lub alkoholem żeby zmoczyć składniki. Musisz to robić stopniowo, żeby soda nie zaczęła się pienić
5. Dodaj kilka kropel olejku zapachowego, suszu lub innego wybranego przez Ciebie dodatku i ponownie wymieszaj
6. Gotowa masa powinna mieć konsystencję mokrego piasku, łatwą do formowania. Możesz ugnieść ją w dłoni tworząc kulę lub włożyć do foremek o dowolnym kształcie
7. Po około godzinie kule można wyjąć z formy i położyć w suchym miejscu – najlepiej na całą noc by zupełnie wyschły
8. Gotowe kule najlepiej przechowywać w zamkniętym pojemniku/słoiczku lub owinięte celofanem

Joanna Sadura

Kosmetolog

SIEMIĘ LNIANE DO PŁUKANIA GARDŁA – SZYBKI SPOSÓB NA BÓL I CHRYPKĘ

Ból gardła pojawia się najczęściej w okresie jesienno-zimowym, ale również na wiosnę nie brakuje infekcji i przeziębień związanych z częstymi zmianami temperatury. Warto czasem wypróbować domowych sposobów na ból gardła, które okazują się tanie, naturalne, bezpieczne i nie przesilają organizmu. Jednym z takich sposobów jest płukanie gardła maceratem z siemienia lnianego – jak go przyrządzić, jak stosować i jak działa?

Siemię lniane – działanie na gardło

Siemię lniane jest wyjątkowo wartościowe pod względem wpływu na organizm. Szczególnie często stosuje się powielające właściwości śluzu lnianego w przypadku dolegliwości takich jak zgaga, wrzody, czy choroba refluksowa. Nie każdy wie, że płukanie gardła naparem lub maceratem ma korzystny wpływ także w przypadku bólu gardła.

Śluz siemienia lnianego powlekają błonę śluzową gardła tworząc płaszcz ochronny

przed podrażnieniami. Działanie takie nie tylko chroni przed namnażaniem wirusów i bakterii, ale także przyspiesza regenerację gardła podrażnionego np. po kaszlu. Siemię lniane działa na gardło nawilżająco, koi podrażnienia i łagodzi ból. Co więcej, płukanie gardła siemieniem lnianym jest bardzo bezpieczne, dlatego z tej domowej metody leczenia mogą korzystać także seniorzy.

Warto sięgnąć po płukankę z siemienia lnianego zwłaszcza gdy dokuczają nam dolegliwości takie jak:



- chrypka;
- drapanie i łaskotanie w gardle;
- suchość w ustach;
- podrażnienie i zaczerwienienie;
- ból i pieczenie.

Siemię Iniane – nasiona, czy mielone?

Do płukania gardła należy przygotować roztwór, który tuż przed użyciem musi mieć temperaturę zbliżoną do temperatury ciała (36-37 stopni). Zbyt gorące płyny dodatkowo podrażniają gardło.

Najlepsze właściwości wykazują nasiona Inu, z których można przyrządzić macerat lub po zmiełeniu napar. Można stosować także mielone siemię Iniane, jednak należy pamiętać o jego

odpowiednim przechowywaniu. Siemię szybko się utlenia tracąc swoje właściwości.

Przepis na macerat z ziaren Inu
5-10 g nasion Inu należy zalać przegotowaną, ale ostudzoną wodą (1 szklanka). Pozostawiamy na kilka godzin, po czym odcedzamy. Jeśli macerat będzie zbyt zimny możemy przed płukaniem dodać odrobinę ciepłej wody.

Przepis na napar z siemienia Inianego

1 łyżkę mielonego siemienia Inianego zalewamy wrzątkiem i pozostawiamy pod przykryciem na ok. 15 minut. Kolejno odcedzamy i płuczemy gardło po ostudzeniu naparu.

Ziarna Inu – wykorzystanie w kuchni

Nasiona Inu można spożywać na surowo, np. dodając do sałatek, posypując chleb, czy inne dania. Zachowują one wówczas wszystkie swoje wartości. Jeśli jednak zależy nam na powlekających właściwościach związków śluzowych, wówczas konieczne jest połączenie Inu z wodą, która inicjuje wydzielanie nawilżającego śluzu. Płukanie siemieniem Inianym możemy wykonywać 3-5 razy dziennie, każdorazowo przez ok. 2 minuty.

Jadwiga Szatkowska

dietetyk



PADACZKA – JAK POMÓĆ CHOREMU PODCZAS NAPADU?

Znajomość pierwszej pomocy dla osób przechodzących napad padaczki jest bardzo ważna nie tylko gdy mamy taką osobę w rodzinie lub wśród bliskich znajomych. W każdej chwili możemy być świadkami przykrego zdarzenia, dlatego warto wiedzieć jak się zachować, tak by choremu pomóc, a nie zaszkodzić.

Napad padaczki ciężko jest przewidzieć, chociaż niektórzy chorzy odczuwają wcześniej niepokojące objawy, jak np.:

- ogólnie złe samopoczucie,
- odczuwanie dziwnych smaków lub zapachów,
- drżenie kończyn.

Często jednak do napadu padacz-

ki dochodzi nagle, bez wcześniejszych symptomów ostrzegających, dlatego epileptyk może upaść podczas pobytu poza domem, a my możemy stać się świadkami takiego zdarzenia. Jeśli nie znamy chorego zawsze trzeba wezwać pogotowie ratunkowe. Zanim jednak karetka dotrze bezwzględnie konieczne jest udzielenie pomocy.

Jak się zachować widząc chorego z napadem padaczki?

Najważniejsze jest zachowanie spokoju, co przede wszystkim pozwoli na racjonalne myślenie, a także ułatwi poinformowanie karetki o dokładnej lokalizacji chorego. Zerknij na szyję i nadgarstki osoby nieprzytomnej – zdarza się, że chorzy na epilep-

sje noszą bransoletki informujące o chorobie.

Kolejną, bardzo ważną kwestią jest zapewnienie choremu bezpieczeństwa, zwłaszcza jeśli do napadu dochodzi w zatłoczonym miejscu, na chodniku, czy w autobusie. Jeśli to możliwe, należy odsunąć wszystkie niebezpieczne, twarde przedmioty, o które chory mógłby się uderzyć lub skaleczyć. Nie wolno natomiast przenosić chorego!

Nie należy również wkładać niczego dużego pod głowę chorego (poduszki, koce, ubrania), ponieważ wówczas pochylona głowa utrudnia oddychanie, a chory mógłby się zakrztusić. Jeśli to możliwe, układamy chorego na boku,

co zapobiegnie ewentualnemu zachłyśnięciu śliną. Można lekko przytrzymać głowę dłońmi, co ochroni ją przed urazem. Nie można jednak głowy podnosić, a jedynie delikatnie osłaniać!

Dla ułatwienia choremu swobody oddychania można np. rozpiąć mu koszulę, zdjąć krawat, czy pasek.

Istnieje błędne przekonanie,

że podczas napadu padaczki choremu trzeba włożyć coś między zęby, tak by zapobiec przygryzieniu języka – nigdy tego nie rób! Wpychanie na siłę jakichkolwiek przedmiotów może utrudnić oddychanie i bardzo zaszkodzić. Przygryzienie języka rzeczywiście może się zdarzyć, ale nie jest groźne. Nie należy również podawać choremu w trakcie napadu niczego do picia i do jedzenia.

Nie należy również przytrzymywać chorego na siłę starając się powstrzymać drgawki. Działania takie nie przyniosą rezultatów, ponieważ podczas padaczki ciałem kieruje układ nerwowy, a usilne przytrzymywanie chorego może przynieść więcej szkody niż pożytku.

Dr Cezary Lipiński

OWIES I PRODUKTY OWSIANE W CODZIENNYM MENU

Zowsa powstają płatki owsiane, płatki górskie, pęczak, kasze, otręby, mieszanki typu muesli. Produkty owsiane służą jako zagęstniki i stabilizatory do zup, sosów, odżywek oraz wypełniacze do pasztetów, a mąka owsiana jest składnikiem dziecięcych kaszek mlecznych.

Białko

Ziarno owsa stanowi ważne źródło białka o wysokiej wartości odżywczej. W obłuszczonej ziarnie ilość białka ogółem waha się w granicach 10-23% i jest go więcej o 10-20% w porównaniu z innymi zbożami. Spożycie 100 g płatków owsianych pokrywa dzienne zapotrzebowanie człowieka na 7 z 10 aminokwa-

sów egzogennych. Wartość odżywcza białek znajdujących się w poszczególnych odmianach zbóż mierzona wskaźnikami biologicznymi pozwala uszeregować zboża następująco: oves > żyto > jęczmień > kukurydza > pszenica.

Tłuszcz

Pod względem zawartości tłuszczu, który kształtuje się w ziarnie owsa na poziomie 4-10%, zboże to zdecydowanie przewyższa (3-5 razy) inne zboża w Polsce. Tłuszcz owsiany jest bogaty w nienasycone kwasy tłuszczowe, które stanowią około 80% wszystkich kwasów. Są to głównie: kwas oleinowy, kwas linolowy oraz w mniejszych ilościach kwas α -linolenowy.

Kwasy te hamują proces agregacji (tj. zlepiania się) płytek krwi, zapobiegając w ten sposób powstawaniu zakrzepów. Codzienna dawka produktów owsianych sprzyja obniżaniu poziomu cholesterolu w organizmie człowieka, przy czym efekt ten jest wywołany współdziałaniem kwasu linolowego, fitosteroli, polifenoli i błonnika pokarmowego.

Węglowodany

Ziarno owsa, w porównaniu z innymi zbożami, zawiera najmniejszą ilość węglowodanów wśród których dominuje skrobia. Oprócz niej na uwagę zasługuje hemiceluloza i celuloza, które wchodzą w skład błonnika pokarmowego oraz tworzą



strukturę ścian komórkowych. Wysoki poziom frakcji rozpuszczalnej włókna pokarmowego jest charakterystyczny dla owsa. Najważniejszym, rozpuszczalnym w wodzie składnikiem włókna pokarmowego owsa są β -glukany – szczególnie wartościowe w jadłospisie ze względu na ich zdolność do tworzenia lepkich roztworów, które spowalniając pasaż i zakwaszając treść pokarmową, hamują rozwój bakterii gnilnych oraz zmniejszają wchłanianie tłuszczu i cholesterolu.

Składniki mineralne i związki bioaktywne

Owies, obok prosa, jest zbożem najbogatszym w składniki mineralne takie jak: związki wapnia,

magnezu, fosforu, potasu, żelaza, krzemu, cynku, a o ich zawartości decyduje głównie odmiana, warunki pogodowe panujące podczas wegetacji. Owies i jego produkty stanowią wyjątkowe źródło związków bioaktywnych o właściwościach przeciwutleniających, a do najważniejszych z nich należą: polifenole, kwas fitynowy, fitosterole. Związki polifenolowe redukują nadtlarki, unieruchamiają wolne rodniki, odznaczają się też działaniem bakteriostatycznym oraz wpływają na poprawę pracy serca. Kwas fitynowy ma właściwości przeciwnowotworowe i jest pomocny w leczeniu miażdżycy.

Inne właściwości preparatów z owsa

Wyciągi i preparaty pochodzące z liści owsa mają zastosowanie farmakologiczne. Charakteryzują się działaniem przeciwbakteryjnym, przeciwzapalnym, uspokajającym, nasennym i poprawiającym metabolizm. Produkty owsiane wywierają też pozytywny wpływ na skórę, łagodzą oraz wzmacniają barierę naskórkową. Olej z owsa posiada korzystne właściwości dermatologiczne i jest stosowany jako dodatek do mydła, płynów do kąpieli. Białka owsa zapobiegają wysuszeniu się włosów i poprawiają ich strukturę, dlatego substancje te są obecne w niektórych szamponach i odżywkach.

Joanna Zadrowska

dietetyk



PESTO – IDEALNE DO MAKARONU I WARZYW.

Pesto to szybki sos, którego bazą są listki świeżych ziół i warzyw np. pietruszki, bazylii a nawet rzodkiewki czy młodej marchewki. Taki sos sprawdzi się idealnie w letnie dni, lub po prostu kiedy nie mamy czasu czy chęci na długie przesiadywanie w kuchni. Podany z makaronem lub warzywami zasmakuje z pewnością całej rodzinie!

Poniżej przedstawiamy dwie smaczne propozycje.

Pesto pietruszkowe

Natka pietruszki to bogate źródło witaminy C. W 100g liści znajdziemy jej około 160mg! Zawiera również duże ilości witaminy A, E, K, B2, B3 (PP), B6, B9

Warto jeść ją na surowo, by zachować wszystkie cenne wartości odżywcze. Częste dodawanie jej do potraw wzmocni odporność, korzystnie wpłynie na nasz układ krwionośny, zadba o skórę i wzrok.

Składniki:

- duży pęczek natki pietruszki
- 1/3 szklanki pestek słonecznika lub nerkowców
- 6-8 łyżek oliwy z oliwek
- ząbek czosnku
- łyżka soku z cytryny
- 2 łyżki tartego parmezanu (lub łyżka płatków drożdżowych nieaktywnych)
- sól i pieprz do smaku

Pestki słonecznika lub nerkowce prażymy chwilę na suchej patelni, do momentu, aż pocujemy przyjemny zapach. Przekładamy do wysokiego naczynia blendera.

Pietruszkę płuczemy, odcinamy twardsze łodygi, szatkujemy i przekładamy do naczynia z prażonym słonecznikiem. Następnie dodajemy resztę składników: przeciśnięty przez praskę czosnek, sok z cytryny, oliwę z oliwek, parmezan lub płatki drożdżowe, sól i pieprz. Całość blendujemy do uzyskania płynnego sosu.

Pesto z bazylii

- bazylii z jednej doniczki (około 2 szklanki)
- 1/3 szklanki nerkowców / migdałów lub orzeszków piniowych
- 1 ząbek czosnku
- 5-6 łyżek oliwy z oliwek
- 2 łyżki tartego parmezanu (lub łyżka płatków drożdżowych nieaktywnych)
- sól i pieprz do smaku

Ta wersja jest podobna w przygotowaniu. Orzeszki prażymy chwilę na suchej patelni, przekładamy do naczynia blendera wraz z resztą składników i blendujemy.

Gotowe pesto mieszamy z gorącym makaronem. Jest to też doskonały dodatek do warzyw.

Pesto możemy przechowywać w lodówce kilka dni, wystarczy zalać je oliwą z oliwek.

Jadwiga Szatkowska

dietetyk



PYŁEK KWIATOWY A CHOROBY UKŁADU KRAŻENIA

Produkty pszczele często stosowane są w chorobach serca i układu krążenia. W tym celu obok miodu, propolisu, mlecza pszczelego stosuje się z dobrym skutkiem pyłek kwiatowy (obnóże pszczele). Wiele preparatów leczniczych zażywanych przez pacjentów cierpiących na choroby serca oddziałuje toksycznie i odznacza się wieloma efektami ubocznymi. Pyłek kwiatowy zbierany przez pszczoły jest produktem, który może łagodzić w znacznym stopniu niepożądane skutki uboczne leków, a także wywiera korzystne działanie terapeutyczne w schorzeniach układu krążenia. Przegląd piśmiennictwa wskazuje, że obnóże pszczele może być

przydatne w leczeniu niewydolności serca, zaburzeń rytmu serca, hiperlipidemii, miażdżycy tętnic, choroby niedokrwiennej serca, nadciśnienia i niedociśnienia tętniczego oraz żyłaków kończyn dolnych. Pyłek zbierany przez pszczoły odznacza się korzystnym wpływem na komórki mięśnia sercowego. Jego działanie polega na obniżaniu poziomu wolnych rodników nadciśnieniowych uszkodzających wspomniany mięsień, co w rezultacie wpływa na poprawę wydajności pracy serca. Długotrwałe przyjmowanie pyłku kwiatowego pomaga usunąć stan wyczerpania fizycznego organizmu towarzyszący niewydolnemu sercu. Należy jednak mieć na uwadze długo-

trwałą terapię omawianym produktem. Optymalny efekt terapeutyczny uzyskuje się po 6-12 miesiącach przyjmowania 20-45 g dobrze rozdrobnionego obnóża pyłkowego. Pyłek kwiatowy jest nośnikiem wszystkich niezbędnych źródeł energii, zarówno dla pracującego serca, jak i dla prawidłowej pracy komórek przewodzących bodźce elektryczne w mięśniu sercowym. Preparat może być przyjmowany samodzielnie przy lekkich zaburzeniach akcji serca, natomiast w cięższych postaciach tego schorzenia jego zażywanie powinno być konsultowane z lekarzem prowadzącym i traktowane jako leczenie uzupełniające. Zaleca się przyjmowanie 20-45 g dobrze

rozdrobionego pyłku kwiatowego 2-3 razy dziennie na 30 minut przed posiłkami. Terapię można prowadzić przez 2-4 miesiące, kilka razy w roku.

Badania kliniczne nad wpływem pyłku kwiatowego na organizm. Wyniki badań klinicznych wskazują, że wyciągi z obnóża pszczelego pod postacią tabletek powodują u chorych na hiperlipi-

demie obniżenie poziomu lipidów całkowitych i triglicerydów. Przeprowadzono również badanie mające na celu ocenę wpływu mieszaniny pyłkowo-miodowej na przemianę lipidową u chorych z miażdżycą, cierpiących równocześnie na nadciśnienie tętnicze oraz chorobę niedokrwienną serca. Wyniki obserwacji wskazują, że po leczeniu wspomnianą

mieszaniną poziom lipidów ogólnych obniżył się o 15,3%, a poziom cholesterolu całkowitego spadł o 23,7%. Stwierdza się, iż pyłek kwiatowy jest bardzo przydatny w leczeniu nadciśnienia tętniczego, a najlepsze skutki przynosi stosowanie mieszaniny obnóża pyłkowego i miodu w stosunku 1:1.

Dr Maksymilian Zadroga

20 CO I JAK JEŚĆ?

CZYM JEST HUMMUS I CZY WARTO GO JEŚĆ?

Hummus to potrawa kuchni bliskowschodniej, która staje się coraz popularniejsza w Polsce. Jest to pasta z ugotowanej i utartej ciecierzycy bądź innych roślin strączkowych, na przykład bobu. Chociaż wiele firm oferuje szeroką gamę hummusu, to zdecydowanie najzdrowszy będzie ten zrobiony samodzielnie. Jest to zajęcie czasochłonne, ale warto poświęcić czas, by zjeść jak najbardziej bogatą w składniki odżywcze potrawę. Hummus można stosować jako alternatywę dla masła, jako przystawkę, bądź dodawać do sałatek.

Potrawa ta jest ceniona przez wegan i wegetarian ze względu na dużą zawartość wartościowe-

go białka występującego w ciecierzycy. Ze względu na małą kaloryczność i niską zawartość tłuszczów, ciecierzycy jest dobrym produktem dla osób chcących zrzucić nadmiar kilogramów. Innym ważnym składnikiem tego warzywa jest błonnik. Ta substancja roślinna nie jest trawiona przez ludzki przewód pokarmowy, ale reguluje jego funkcjonowanie – zwiększa masę stolca, co przyspiesza perystaltykę jelit i przesuwanie się treści jelitowej. W efekcie błonnik zapobiega zaparciom i zapewnia prawidłowy rytm wypróżnień. Inne jego funkcje to: osłabienie uczucia głodu oraz zmniejszenie wchłaniania cholesterolu, trójglicerydów i węglowodanów. Błonnik pełni

też rolę probiotyczną, sprzyjając rozwojowi korzystnych bakterii jelitowych. Wszystkie wymienione działania mają korzystny wpływ na przewód pokarmowy i przyczyniają się do zapobiegania powstawania w nim nowotworów. Dieta bogata w błonnik, którego źródłem jest hummus, jest zalecana zwłaszcza dla osób cierpiących na cukrzycę, miażdżycę czy kamień żółciowy. Następnymi ważnymi elementami obecnymi w ciecierzycy są pierwiastki, m.in. wapń (49 mg w 100 g produktu) i fosfor (168 mg na 100 g produktu). Zawartość tych składników pomaga regulować gospodarkę wapniową i wpływa pozytywnie na stan kości oraz zębów. W 100 g ciecierzycy znajduje się



również 48 mg magnezu i 291 mg potasu. Pierwiastki te wpływają korzystnie na układ krążenia i prawidłową pracę serca. Żelazo występujące w ciecierzycy w ilości 2,89 mg/100 g, zapobiega powstawaniu anemii związanej z niedoborem tego pierwiastka. Ciecierzycę, jak wiele roślin strączkowych, zawiera duże ilości antyoksydantów korzystnych ze względu na swoje właściwości opóźniające utlenianie różnych substancji. Warzywo to ma niski indeks glikemiczny, więc jest dobrym wyborem dla cukrzyków.

Jakie składniki wchodzi w skład hummusu oprócz ciecierzycy? Kolejnym składnikiem hummusu jest pasta sezamowa, które swoje

prozdrowotne właściwości zawdzięcza obecnym w jej składzie białkom, błonnikowi i wapniowi. W sezamie znajdują się duże ilości niacyny (witaminy B3), która jest produkowana w niewielkich ilościach przez organizm, ale aby zapewnić sobie odpowiednią jej ilość, powinniśmy szukać tej witaminy w produktach spożywczych. Niacyna odgrywa rolę w przemianach metabolicznych, syntezie i rozkładzie węglowodanów i kwasów tłuszczowych. Wpływa też na regulację poziomu cholesterolu we krwi, zwiększając frakcję tzw. dobrego cholesterolu HDL. Sezam jest też źródłem tiaminy (witaminy B1), która pomaga utrzymać prawidłowe

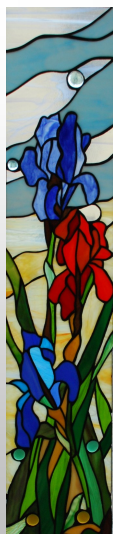
funkcjonowanie układu nerwowego i zapobiega zaburzeniom koncentracji.

Dodatkim, który zapewnia gładkie połączenie się składników w hummusie, jest oliwa z oliwek. Najlepsza i najzdrowsza jest ta z pierwszego tłoczenia, zwana extra virgin. W skład oliwy z oliwek wchodzi jednonienasycone kwasy tłuszczowe zapobiegające rozwojowi miażdżycy poprzez redukcję poziomu cholesterolu LDL. Do tradycyjnego hummusu dodawany jest także sok z cytryny będący bogatym źródłem witaminy C.

Joanna Zadrowska

dietetyk

SIMPLE AND EXQUISITE
APPEARANCE



Warsztaty z witrażem klasycznym Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl



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**.

