



Nasz Senior

Październik 2019

Numer 35

SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

NATURALNE PŁUKANKI DO UST

WNIOSKI O 500+ DLA OSÓB NIESAMODZIELNYCH

DIETA ANTYMIGRENOWA

CIASTO Z CUKINII

JAK LEPIEJ SPAĆ?



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 DIETA ANTYMIGRENOWA — *Jadwiga Szatkowska***
- 4 DYNIA – BOGACTWO WITAMIN I MIKROELEMENTÓW — *Joanna Zadrowska***
- 5 WNIOSKI O 500+ DLA OSÓB NIESAMODZIELNYCH MOŻNA JUŻ SKŁADAĆ
— *Tymon Zawada***
- 7 NATURALNE PŁUKANKI DO UST – JAK ZROBIĆ PŁYN W DOMU? — *Joanna Sadura***
- 8 GOFRY NA KILKA SPOSOBÓW — *Jadwiga Szatkowska***
- 10 JAK LEPIEJ SPAĆ? — *Cezary Lipiński***
- 11 ALOES – POZNAJ WYJĄTKOWE WŁAŚCIWOŚCI TEJ ROŚLINY — *Joanna Sadura***
- 12 PRZYCZYNY CHRAPANIA — *Maksymilian Zadroga***
- 13 DROŻDŻÓWKI ZAWIJANE Z SEREM — *Joanna Zadrowska***
- 15 MYCIE OKIEN – PRAKTYCZNE PORADY — *Stanisław Trojanowski***
- 16 CIASTO Z CUKINII — *Jadwiga Szatkowska***
- 18 SUBSTANCJE TOKSYCZNE WYSTĘPUJĄCE W ŻYWNOŚCI — *Cezary Lipiński***
- 19 OMLET NA SŁODKO I WYTRAWNIE — *Joanna Zadrowska***
- 21 WŁAŚCIWOŚCI OLEJU KOKOSOWEGO — *Jadwiga Szatkowska***



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już trzydziesty piąty 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



DIETA ANTYMIGRENOWA

Istnieje wiele produktów spożywczych, które mogą przyczyniać się do bólu głowy lub migreny. Na szczęście lista żywności zmniejszającej ból głowy jest znacznie dłuższa, dlatego wprowadzając odpowiednią dietę antymigrenową możemy skutecznie uchronić się przed przykrymi doznaniem.

Bóle głowy zdarzają się bardzo często i nie zawsze potrafimy określić ich przyczynę. Znacznie rzadziej mamy do czynienia z migrenami, które przez wielu określane są jako ból nie do zniesienia. W każdym jednak przypadku warto zadbać o odpowiednią dietę, która może powstrzymać pojawianie się bólu głowy i migreny lub przynajmniej znacznie zredukować dolegliwości oraz zmniejszyć ich częstotliwość.

Jakie pokarmy hamują bóle głowy?

Osoby uskarżające się na częste bóle głowy i ataki migreny powin-

ny zadbać nie tylko o jakość produktów, ale także o ich odpowiednią ilość. Odczuwanie głodu jest jednym z czynników wyzwalających migrenę, dlatego nie należy doprowadzać do długotrwałego głodu. Osoby, które przebywają na diecie odchudzającej powinny zmniejszoną ilość pokarmów zastąpić zdrowymi owocami i warzywami, tak by się nie głodzić, a tym samym nie doprowadzać do bólu głowy. Odpowiednia dieta powinna być racjonalna i urozmaicona, a posiłki muszą być przyjmowane kilka razy dziennie (3-5), najlepiej w równych odstępach czasowych.

Posiłki spożywane przez osoby cierpiące na migrenę i bóle głowy powinny być przygotowywane tuż przed zjedzeniem. Ważne jest, by wszystkie produkty wykorzystywane do przyrządzania posiłku były świeże, nieprzetworzone. Nie zaleca się dojadania obiadu z dnia poprzedniego, ponieważ wzrasta wówczas poziom substancji mo-

gących wywoływać ból (np. tyraminy).

Należy unikać przyjmowania posiłków zawierających duże ilości węglowodanów, które ulegają szybkiemu trawieniu. Nagłe strawienie cukru powoduje, że insulina potrzebna do ich trawienia nie przestaje się wytwarzać, a to może wywoływać m.in. bóle głowy i migreny. Należy więc unikać produktów takich jak np.:

- słodycze,
- białe pieczywo,
- kasze i ryż,
- makarony.

Ból głowy mogą zmniejszyć również produkty o działaniu przeciwobrzękowym, bogate w witaminy oraz mikro i makroelementy. Warto zwiększyć ilość spożywanych owoców, takich jak:

- banany,
- arbuzy.

Jadwiga Szatkowska

dietetyk



DYNIA – BOGACTWO WITAMIN I MIKROELEMENTÓW

Mięsz dyni jest bogatym źródłem białka i błonnika, zawiera przy tym nieznaczne ilości węglowodanów i charakteryzuje się brakiem tłuszczu, dzięki czemu jest wyjątkowo niskokaloryczny (100 g mięszu to 32 kcal). Mięsz zawiera dużą ilość witamin i minerałów takich jak: wapń, magnez, potas, selen, kwas foliowy, witaminę C, A oraz E, a przede wszystkim cynk. Dynia jest jednym z najlepszych źródeł tego mikroelementu w diecie człowieka. Cynk jest najłatwiej przyswajalny w postaci pestek dyni, one też zawierają go najwięcej, czyli do 200 mg w 1 kg pestek. Pestki, w przeciwieństwie do mięszu, w 30-40% składają się z oleju bogatego w fitosterole i nienasycone kwasy tłuszczowe. W sklepach dostępne są oleje z dyni tłoczone na zimno. Olej taki jest lekkostrawny i zawiera witami-

ny z grupy B, witaminę A, C, D, E. Wybierając omawiane warzywa, postawić należy na te najbardziej dojrzałe i pomarańczowe, gdyż zawierają one najwięcej witaminy B1 i karotenu. Po zakupie dynia może być długo przechowywana w chłodnym, przewiewnym i suchym miejscu. Ugotowana nie traci swoich cennych właściwości, co stanowi jej ogromny atut, bo można ją smażyć, dusić, piec, a przede wszystkim wykorzystywać do zup. Inaczej jest z olejem – podgrzany traci swoje właściwości i powinien być przechowywany w zimnym, ciemnym miejscu.

Jaki jest wpływ związków zawartych w dyni na zdrowie człowieka? Dynia znana jest ze swojego pozytywnego wpływu na przerost i zapalenie gruczołu krokowego. Jako wyśmienite źródło potasu, jest uznawana za warzywo wspomagające utrzymanie prawidłowe-

go ciśnienia tętniczego, pracy mięśni szkieletowych i mięśnia sercowego. Dynia może być stosowana do odrobaczania, nie powodując przy tym skutków ubocznych. Jej przeciworobacze działanie wynika z obecności kukurbitacyny znajdującej się w pestkach. Łatwo przenika ona do pasożytów, porażając ich układ nerwowy oraz przyspiesza proces usuwania robaków z przewodu pokarmowego. W ten sposób można prowadzić długotrwałą terapię przeciwko owsikom lub glistom ludzkiej, bez obaw o przedawkowanie i toksyczność (kukurbitacyna nie wchłania się z przewodu pokarmowego i nie podrażnia błony śluzowej jelita). Wspomniane warzywo może mieć wpływ na zmniejszenie ryzyka wystąpienia raka płuc. Wynika to z dużej zawartości karotenoidów i innych przeciwutleniaczy w mięszu i pestkach dyni. Bada-

nia wykazały, że wśród nałogowych palaczy jedzących spore ilości dyni, kabaczków czy cukinii, ryzyko wystąpienia raka płuc jest niemalże dwukrotnie niższe niż u palaczy nie spożywających tego warzywa. Zawarty w nasionach dyni olej jest źródłem tokoferolu, którego działanie przeciwhiperglikemiczne w leczeniu cukrzycy

typu 2 zbadano na modelu szczurzym.

Dynia jest bogata w witaminę A, zwaną witaminą młodości, wpływa na spowolnienie zmian pojawiających się wraz z procesem starzenia się człowieka, jest polecana w usuwaniu zmian wywołanych przez fotostarzenie się skóry. Najwięcej wspomnianej witaminy

odnaleźć można w dojrzałych, czerwonopomarańczowych warzywach. Mięszk dyni, dzięki zawartości antyoksydantów, może być także wykorzystywany zewnętrznie w postaci maseczek.

Joanna Zadrowska

dietetyk

WNIOSKI O 500+ DLA OSÓB NIESAMODZIELNYCH MOŻNA JUŻ SKŁADAĆ

Można już składać wnioski o świadczenie uzupełniające dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji. Stosowny formularz (ZUS ESUN) jest już dostępny we wszystkich placówkach ZUS i na stronie internetowej. Zainteresowanych tym świadczeniem może być około 850 tys. osób w kraju, a w województwie śląskim ponad 100 tys. osób.

Ustawa wchodzi w życie 1 października, wtedy też ZUS rozpocznie rozpatrywanie wniosków o nowe świadczenie. – Chociaż przepisy ustawy jeszcze nie obowiązują, nic nie stoi na przeszkodzie, by już teraz zbierać informacje, czy potrzebną dokumentację do wniosku. Od 2 września można składać w ZUS stosowny wniosek.

Jeżeli ktoś ma jakieś pytania, wątpliwości warto zasięgnąć wiedzy u ekspertów ZUS. Nasi pracownicy cały czas służą pomocą osobom zainteresowanym nowym świadczeniem – mówi Beata Kopczyńska, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa śląskiego.

Dla kogo 500+

Przypomnijmy, świadczenie to jest adresowane do osób, które ukończyły 18 lat, mieszkają na terytorium Polski, są niezdolne do samodzielnej egzystencji, a łączna wysokość dotychczasowych świadczeń pieniężnych finansowanych ze środków publicznych nie może przekraczać kwoty 1 600 zł brutto.

Niezdolność do samodzielnej egzystencji będzie musiała zostać

potwierdzona stosownym orzeczeniem, które musi zachowywać swoją ważność w momencie zgłoszenia wniosku. Osoby, które nie mają takiego orzeczenia, po złożeniu wniosku o świadczenie zostaną skierowane na badanie przez lekarza orzecznika ZUS. Orzeczenie muszą mieć, także seniorzy, którzy ukończyli 75. rok życia i z racji wieku ZUS z urzędu przyznał im dodatek pielęgnacyjny.

ZUS będzie również honorował wydane przed 1 września 1997 r. przez komisję lekarską do spraw inwalidztwa i zatrudnienia orzeczenia, zaliczające wnioskodawcę do I grupy inwalidów, które nadal zachowały swoją ważność (tj. nie upłynął okres, na jaki została orzeczona I grupa inwalidzka).



Tylko na wniosek

Świadczenie nie jest przyznawane z urzędu. Żeby je dostać trzeba złożyć wniosek (formularz ZUS ESUN), który można pobrać ze strony www.zus.pl lub w salach obsługi klienta ZUS. W formularzu należy podać dane osobowe oraz określić sposób wypłaty świadczenia. Trzeba także wskazać, czy i jakie świadczenia pieniężne finansowane ze środków publicznych dotychczas przysługują, jaka jest wysokość tych świadczeń oraz który organ je wypłaca. Dotyczy to także świadczeń z instytucji zagranicznych.

Gdy brak orzeczenia

– Osoby, które nie mają orzeczenia o niezdolności do samodzielnej egzystencji, do wniosku o świadczenie uzupełniające, będą musiały dołączyć dokumentację medyczną oraz inne dokumenty mające znaczenie dla wydania takiego orzeczenia, np. kartę badania profilaktycznego, dokumentację rehabilitacji leczniczej lub zawodowej oraz zaświadczenie o stanie zdro-

wia, wydane przez lekarza nie wcześniej niż na miesiąc przed złożeniem wniosku. Osoby posiadające orzeczenie o znacznym stopniu niepełnoprawności powinny je także dołączyć do wniosku – wyjaśnia rzeczniczka

Maksymalnie 500 zł

Osobom, które nie są uprawnione do świadczeń pieniężnych finansowanych ze środków publicznych lub łączna kwota przysługujących im świadczeń nie przekracza 1100 zł, świadczenie uzupełniające zostanie przyznane w wysokości 500 zł miesięcznie. W przypadku gdy łączna wysokość świadczeń wypłacanych ze środków publicznych wynosi powyżej 1100 zł, ale nie przekracza 1600 zł, wysokość świadczenia uzupełniającego zostanie obliczona jako różnica pomiędzy tymi kwotami. Przykładowo: osoba uprawniona do emerytury w kwocie 900 zł, otrzyma świadczenie uzupełniające w kwocie 500 zł. Natomiast osoba, której emerytura przysługuje w kwocie 1300,00 zł, uzyska świadczenie uzupełniające w kwocie 300,00 zł.

Do kryterium dochodowego przysługującego danej osobie uwzględniane będą świadczenia pieniężne finansowane ze środków publicznych. Przede wszystkim chodzi o emerytury bądź renty wypłacane przez ZUS, KRUS i inne organy. Do tej grupy zaliczają się również świadczenia z pomocy społecznej o charakterze innym niż jednorazowe, np. zasiłki stałe.

Czas na decyzję

Decyzję w sprawie świadczenia uzupełniającego ZUS wyda w ciągu 30 dni od wyjaśnienia ostatniej okoliczności niezbędnej do jej wydania. W ciągu pierwszych dwóch miesięcy od wejścia w życie tego przepisu ZUS będzie miał nieco wydłużony termin na wydanie decyzji – 60 dni.

Świadczenie będzie przysługiwać od miesiąca, w którym zostały spełnione warunki wymagane do jego przyznania, nie wcześniej niż od miesiąca, w którym zgłoszono wniosek.

Tymon Zawada

Radca prawny

NATURALNE PŁUKANKI DO UST – JAK ZROBIĆ PŁYN W DOMU?

Jama ustna nieustannie narażona jest na kontakt z drobnoustrojami i zanieczyszczeniami, które przedostają się na błony śluzowe przy każdym wdechu. Poza odpowiednimi preparatami do mycia zębów i czyszczenia protez warto stosować także płyny do płukania ust. Jeszcze ciekawszym i jednocześnie naturalnym sposobem są własnoręcznie przygotowywane płukanki, które z łatwością zrobimy ze składników spożywczych dostępnych w każdym sklepie zielarskim.

Na jakie schorzenia narażona jest jama ustna?

Usta oraz przełyk powleka błona śluzowa, która często ulega

podrażnieniom pod wpływem różnych czynników. Nie tylko zarażki, takie jak bakterie, wirusy i grzyby zagrażają tej części ciała. Również twarde kawałki pożywienia, niedopasowana proteza, czy twarda szczoteczka do zębów mogą podrażniać jamę ustną i prowadzić do rozwoju stanu zapalnego. Codzienne stosowanie płynów odkażających nie jest jednak najlepszym rozwiązaniem, ponieważ niszczą one także naturalną florę bakteryjną. To z kolei zwiększa ryzyko zakażeń grzybiczych oraz osłabia ochronę organizmu.

Dobrym rozwiązaniem jest stosowanie łagodniejszych środków do płukania ust, w tym przyrządzanych samodzielnie w domu.

Wiele składników nie tylko niszczy zagrażające drobnoustroje, ale także przyspiesza gojenie już powstałych urazów, łagodzi i nawilża usta, jednocześnie zachowując równowagę bakteryjną. Co ważne, korzystając z ziół do płukania ust mamy gwarancję braku sztucznych dodatków, często obecnych w gotowych płynach.

Do przyrządzenia domowej płukanki można wykorzystać zioła takie jak np.:

Szałwia – jest to najpopularniejsze zioło stosowane do odkażania jamy ustnej. Swoją popularność szalwia zawdzięcza licznym właściwościom leczniczym. Napar stosowany do płukania ust niszczy

8 PIELEGNACJA

czy drobnoustroje, czyli odkaża. Co więcej, szalwia ma działanie ściągające, co sprawdza się w przypadku krwawiących dziąseł, ale także przy bólu gardła, czy owrzodzeń jamy ustnej.

Rumianek – podobnie jak szalwia działa odkażająco, jednak nieco łagodniej. Niezwykłe właściwości regenerujące i antyseptyczne rumianku znajdują zastosowanie w przypadku maści na różnego rodzaju rany, natomiast napar rumiankowy sprawdza się przy dolegliwościach jamy ustnej,

takich jak: afty, owrzodzenia, zapalenie dziąseł, grzybica jamy ustnej.

Sok aloesowy – aloes działa nawilżająco, dlatego jest to doskonały sposób na płukanie przez osoby mające problem z suchością w ustach. Aloes działa nawilżająco, ale także regeneruje podrażnienia i koi dyskomfort z nimi związany. Płukanka aloesowa sprawdza się także w przypadku drobnych ran powstających przez urazy mechaniczne, a także jako sposób na afty.

Olej kokosowy – zawiera kwas laurynowy o działaniu przeciwbakteryjnym. Płukanie ust olejem kokosowym usuwa drobnoustroje i zapobiega gromadzeniu się płytki nazębnej, a tym samym zmniejsza ryzyko próchnicy i paradontozy. Należy codziennie płukać usta przez kilka minut, za każdym razem wypluwając płyn.

Joanna Sadura

Kosmetolog

8 KUCHNIA

GOFRY NA KILKA SPOSOBÓW

Gofry to nie tylko znany wszystkim smak z nadmorskiej budki, z dodatkiem bitej śmietany.

Gofrownica to większe pole do popisu. Możemy w niej stworzyć także wytrawne dania, np. z ziemniaków lub cukinii.

Gofry z serkiem waniliowym

Składniki:

- 150g serka homogenizowanego waniliowego
- 1 jajko
- 1 szklanka mąki
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 100ml mleka (krowie lub roślinne)

- łyżka oleju
- szczypta soli

Przygotowanie:

Gofrownicę nagrzewamy.

Białka oddzielamy od żółtek. Ubijamy na sztywno z dodatkiem szczypty soli. W drugiej misce łączymy pozostałe składniki za pomocą miksera. Dodajemy ubite białka i mieszamy delikatnie.

Porcję ciasta wylewamy na rozgrzaną gofrownicę i pieczemy do zrumienienia (zwykle zajmuje to kilka minut). Z podanych porcji wychodzi 6 sztuk.

Gofry ziemniaczane

To propozycja dla fanów placów ziemniaczanych. Smakują niemal identycznie, choć nie zawierają tyle tłuszczu, więc to zdrowsza wersja tego dania.

Składniki:

- 1kg ziemniaków
- mała cebula
- 1 jajko
- 3 łyżki mąki
- pieprz do smaku

Przygotowanie:

Gofrownicę nagrzewamy.

Ziemniaki i cebulę obieramy, następnie ścieramy na małych oczkach tarki. Możemy również



użyć blendera z pojemnikiem i ostrzem w kształcie litery S, to szybszy i prostszy sposób. W tym celu warzywa kroimy na mniejsze kawałki, wrzucamy do pojemnika blendera i miksujemy do uzyskania gładkiej masy. Następnie przekładamy masę do miski, dodajemy resztę składników i mieszamy do połączenia.

Na rozgrzaną gofrownicę nakładamy porcję ciasta, zamykamy i pieczemy wg instrukcji, zwykle zajmuje to kilka minut. Im gofrownica ma większą moc, tym lepiej.

Podajemy ze śmietaną lub jogurtem.

Gofry z cukinii

Składniki:

- średnia cukinia około 300g
- 1/2 szklanki mąki
- 1/4 szklanki mleka
- 1 jajko
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżki oleju
- 2 łyżki startego sera żółtego (opcjonalnie)
- 1/2 pęczka koperku
- sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Gofrownicę nagrzewamy.

Cukinię myjemy, jeśli jest młoda nie musimy obierać. Ścieramy na małych oczkach tarki. Odsta-

wiamy na chwilę do puszczenia wody, następnie odciskamy.

Do miski przesiewamy mąkę z proszkiem do pieczenia, dodajemy mleko, jajko, olej i miksujemy do połączenia. Następnie dodajemy startą cukinię, ser, posiekany drobno koperek, sól, pieprz i mieszamy łyżką do połączenia.

Na rozgrzaną gofrownicę nakładamy porcję ciasta, zamykamy i pieczemy wg instrukcji, zwykle zajmuje to kilka minut.

Podajemy z sosem czosnkowym na bazie jogurtu lub śmietany.

Jadwiga Szatkowska
dietetyk



JAK LEPIEJ SPAĆ?

Sen odgrywa ważną rolę w życiu człowieka. Wpływa na funkcjonowanie całego naszego organizmu. Ma ogromne znaczenie zarówno dla naszego zdrowia psychicznego, jak i fizycznego. Co robić, aby lepiej spać i wykorzystać czas odpoczynku jak najefektywniej?

Spokojny i zdrowy sen? To może być proste! Aby dobrze spać, skorzystaj z poniższych porad:

Jedzenie – Postaraj się zwracać uwagę na to co jesz, szczególnie w drugiej połowie dnia. Unikaj picia kawy i innych napojów zawierających kofeinę. Ma ona działanie pobudzające, które może utrzymywać się jeszcze przez wiele godzin po spożyciu napoju. Jeśli chodzi o posiłki, to najlepiej zjeść ostatnie danie nie później niż 2-3 godziny przed pójściem do łóżka. Jeżeli jesteśmy głodni lub musimy coś zjeść, bo np. przyjmujemy leki to starajmy się, by nie były to cięż-

kie potrawy obciążające nasz układ trawienny, a lekkie posiłki.

Warunki otoczenia – Według badań najlepiej śpi się w ciemnych, chłodnych i cichych pomieszczeniach. W związku z tym przed położeniem się do łóżka zasłoń rolety i wyłącz światła. Zamknij drzwi od sypialni, by ograniczyć przenikanie hałasu do pokoju. Wywietrz pomieszczenie – wentylacja odświeży powietrze oraz delikatnie obniży temperaturę.

Kontroluj myśli – Stres utrudnia zasypianie i niekorzystnie wpływa na jakość snu. Przed zaśnięciem zamiast o nerwowych sytuacjach z życia codziennego, postaraj się pomyśleć o czymś przyjemnym. To czas, kiedy możesz snuć plany na wakacje i marzyć o dalekich podróżach. Przed snem unikaj oglądania filmów trzymających w napięciu, ponieważ nawet po skończonym seansie Twoje myśli będą krążyć wokół fabuły

i rozbudzać Twój mózg.

Stała ilość snu – Postaraj się codziennie kłaść się i wstawać o tej samej porze. Dzięki temu Twój organizm przyzwyczai się, że o konkretnej godzinie jest czas na sen, a o innej na aktywność. Pamiętaj także, że zarówno zbyt krótki, jak i zbyt długi sen niekorzystnie wpływa na samopoczucie. Musisz znaleźć odpowiednią dla siebie ilość godzin. Naukowcy zalecają około 7-8h snu, jednak dla każdego jest to sprawa indywidualna.

Aktywność fizyczna – Czasem problemy ze snem mogą być spowodowane zbyt dużą ilością energii. Warto wprowadzić do swojego życia ćwiczenia fizyczne. Ruch poprawia samopoczucie, pozwala utrzymać dobrą kondycję oraz pozbyć się nadmiaru energii, dzięki czemu wieczorem zaśniesz spokojnie i szybko.

Dr Cezary Lipiński



ALOES – POZNAJ WYJĄTKOWE WŁAŚCIWOŚCI TEJ ROŚLINY

Niemal każdy z nas ma go na parapecie w swoim domu.

Przez wielu wykorzystywany jest jedynie jako roślina ozdobna, tymczasem kryje w sobie ogromny potencjał. Aloes, bo o nim mowa, zawiera aż 150 czynnych biologicznie składników. Poznajmy jego wyjątkowe właściwości.

Zdrowy organizm

Miażdż z aloesu wykazuje wiele właściwości mających korzystny wpływ na zdrowie. Spożywanie go wzmacnia odporność organizmu, usprawnia pracę jelit, a także wykazuje właściwości oczyszczające. Doskonale sprawdzi się podczas leczenia stanów zapalnych dziąseł oraz przyspieszy gojenie ran. Sok z tej rośliny

obniża poziom cukru we krwi. Działa pozytywnie na objawy alergii skórnych oraz łagodzi jej stany chorobowe, np. w przypadku łuszczycy.

Jedwabiste włosy

Jeżeli borykasz się z problemami z włosami oraz skórą głowy, aloes stanie się Twoim najlepszym przyjacielem. Świetnie poradzi sobie z przesuszonymi kosmykami, przywracając im blask i nawilżając. Jeżeli chcesz, by Twoje włosy były odżywione zdecyduj się na olejowanie z żelem aloesowym. Zmieszaj olej kokosowy ze świeżym miażdżem z aloesu w proporcji 1:1 i nałóż na włosy. Mieszanke trzymaj minimum godzinę (a najlepiej całą noc). Następnie umyj włosy.

Żel aloesowy wtarty bezpośrednio w skórę głowy doskonale poradzi sobie z uczuciem suchości i swędzenia oraz przywróci jej odpowiednie pH i nawilżenie.

Piękna skóra

Aloes wchłania się o wiele szybciej niż woda, dlatego znany i ceniony jest ze swoich silnych właściwości nawilżających. Dzięki zdolnościom do regeneracji tkanek polecany jest w leczeniu oparzeń, ran, odleżyn i owrzodzeń. Jego działanie antybakteryjne ułatwia pozbycie się wyprysków i krost. Kosmetyki z aloesem rekomendowane są w pielęgnacji skóry dojrzałej – zawiera bowiem witaminy – A, C, E, które odpowiadają za jędrność i nawilżenie skóry, a także stymulują produk-

12 PIELEGNACJA

cję kwasu hialuronowego i kolagenu. Dodatkowo jest naturalnym filtrem przeciwsłonecznym.

Kosmetyki z aloesem

Na rynku dostępnych jest wiele kosmetyków zawierających w swoim składzie wyciąg z tej wyjątkowej rośliny. Wybierając dany produkt należy zwracać uwagę przede wszystkim na skład. Ważna jest procentowa zawartość wyciągu – najlepiej ponad 90% i dodatki innych składników (oraz czy nie są szkodliwe). Z powodzeniem

jednak możemy zrobić kosmetyki z aloesem samodzielnie:

Oczyszczający tonik aloesowy – składniki: ½ szklanki żelu aloesowego, ½ szklanki wody różanej, 1 kapsułka wit. E. Połączone składniki przelej do buteleczki z atomizerem. Stosuj 2 razy dziennie przecierając twarz nasączonym wacikiem lub spryskując skórę.

Nawilżająca maseczka z aloesu – składniki: 1 łyżka żelu aloesowego, 1 białko jajka, 1 łyżka oliwy. Zmieszane składniki nałóż

na twarz i trzymaj 10 min. Zmyj ciepłą wodą.

Złuszczający peeling aloesowy – składniki: 1 łyżka miąższu z aloesu, 1 łyżka oliwy, ¼ szklanki brązowego cukru. Powstałą miksturę wmasuj w twarz okrężnymi ruchami omijając okolice oczu. Po kilku minutach zmyj ciepłą wodą.

Joanna Sadura

Kosmetolog

12 ZDROWIE

PRZYCZYNY CHRAPANIA

Szacuje się, że nawet 10% osób na świecie ma problem z chrapaniem.

Przyczyny mogą być różne – od błahych do poważnie zagrażających zdrowiu. Przyjrzyjmy się im bliżej.

Bezdech senny

Niestety, chrapanie w większości przypadków jest groźne dla naszego zdrowia. Charakterystyczny dźwięk pojawia się, kiedy powietrze ma utrudniony przepływ przez jamy gardła. Często chrapanie jest objawem obturacyjnego bezdechu sennego, czyli choroby spowodowanej powtarzającymi się wielokrotnie w czasie snu epizodami zatrzyma-

nia oddychania (bezdechów) lub jego znacznego spłycenia (hipowentylacji).

Kształt podniebienia

Przyczyna chrapania może być również ukształtowanie podniebienia. Osoby, których podniebienie jest niskie, grubsze i miękkie mogą wykazywać skłonności do chrapania. Kształt podniebienia można skorygować za pomocą radioterapii.

Niedrożność nosa

Charakterystyczny odgłos może powstawać, gdy powietrze nieprawidłowo przepływa przez zatłoczone gardło. Niedrożność gardła może być spowodowana alergią

lub stanem zapalnym podczas przeziębienia, wówczas chrapanie pojawia się tylko podczas trwania choroby.

Nadwaga

Według niektórych naukowców chrapanie może mieć związek z nadwagą. Badania wykazały, że nadwaga i otyłość znacznie zwiększają ryzyko wystąpienia problemów z oddychaniem w czasie snu. Wy tłumaczeniem ma być argument, że „nadprogramowy” tłuszcz zbiera się w okolicy szyi i naciska na tchawicę. Uciśnięty narząd nieprawidłowo przepuszcza powietrze i powstaje specyficzny dźwięk.



Wiek i płeć

Według danych statystycznych największy odsetek chrapiących osób to ludzie po 40 roku życia. Przeważnie częściej chrapią mężczyźni niż kobiety. U Pań problem ten pojawia się zwykle po przebytej menopauzie.

Alkohol

Spożywanie alkoholu powoduje rozluźnienie mięśni, w tym mięśni dróg oddechowych. W związku z tym po spożyciu alkoholu, szczególnie w godzinach nocnych nawet osoba, która zazwyczaj nie ma problemu z chrapaniem może zacząć chrapać.

Pozycja podczas snu

Okazuje się, że nawet pozycja, w której śpimy, ma wpływ na chrapanie. Spanie na plecach powoduje, że język opada i blokuje przepływ powietrza co z kolei może przyczynić się do chrapania.

Dr Maksymilian Zadroga

DROŻDŻÓWKI ZAWIJANE Z SEREM

Połączenie ciasta drożdżowego i sera to zawsze dobry pomysł.

Domowe, ciepłe drożdżówki to dom przepełniony ich cudownym aromatem, a ich delikatny smak to uczta dla podniebienia.

Składniki na ciasto:

- 500g mąki pszennej
- 50 g świeżych drożdży
- 1 szklanka mleka
- 1/3 szklanki zmielonego

na puder ksylitolu lub cukru pudru

- 100g masła
- 1 jajko

Składniki na nadzienie:

- 350-400g twarogu półtłustego lub tłustego
- 1 żółtko
- 1/3 szklanki ksylitolu lub cukru
- łyżeczka ekstraktu waniliowego lub ziarenka z laski wanilii

Przygotowanie:

Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej.

Na początek przygotowujemy rozczyń.

Szklankę mleka podgrzewamy w rondelku, powinno być lekko ciepłe, nie gorące.

W rondelku rozpuszczamy masło i odstawiamy do przestudzenia.

1/3 szklanki ciepłego mleka



mieszamy z drożdżami, łyżką mąki i łyżeczką cukru. Odstawiamy przykryte ściereczką do wyrośnięcia.

Do dużej miski przesiewamy mąkę, dodajemy cukier, jajko, przestudzone masło, resztę mleka oraz wyrośnięty rozczyń.

Ciasto wyrabiamy rękoma lub w robocie kuchennym około 10 minut, aby ciasto było gładkie.

Ciasto przykrywamy ściereczką i odstawiamy do wyrośnięcia na około godzinę. Ciasto powinno podwoić swoją objętość.

W międzyczasie przygotowujemy nadzienie serowe.

Twaróg przekładamy do miski, dodajemy cukier, żółtko oraz wanilię. Całość blendujemy do uzyskania gładkiej masy i odstawiamy.

Gdy ciasto jest już wyrośnięte przekładamy je na stolnicę. Wałkujemy na kształt prostokąta.

Ciasto smarujemy masą serową, dokładnie wyrównując szpatułką.

1/3 ciasta zaginamy do środka (od dołu), następnie górną częścią przykrywamy całość. Ciasto kroimy na około 12 prostokątów. Każdy skręcamy wokół własnej osi i układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.

Drożdżówki odstawiamy jeszcze na 10 minut aby podrosły.

W międzyczasie nastawiamy piekarnik na 180°C (opcja góra-dół).

Drożdżówki wstawiamy do nagrzanego piekarnika na około 25-30 minut.

Upieczone drożdżówki możemy udekorować lukrem lub podawać posypane cukrem pudrem.

Smacznego!

Joanna Zadrowska
dietetyk



MYCIE OKIEN – PRAKTYCZNE PORADY

Mycie okien to jedna z najbardziej nie lubianych czynności wykonywanych podczas domowych porządków. Czy musi tak być? Nie! Dzisiaj podajemy kilka wskazówek, które sprawiają, że mycie okien stanie się przyjemniejsze i łatwiejsze.

Na początek ramy

Kiedy zdejmiesz już firany, zasłony i rolety pozbądź się kurzu i pajęczyn za pomocą szczotki. Mycie okien zawsze rozpoczynaj od wyczyszczenia ram. Pamiętaj, że należy dobrać środki czyszczące do rodzaju tworzywa, z którego zrobione są ramy.

To bardzo istotne, ponieważ źle dobrane detergenty mogą powodować zniszczenia. Na przykład – delikatne ramy okienne wykonane z drewna należy myć tylko wodą z dodatkiem płynu do naczyń.

Pozostałe elementy

Po dokładnym oczyszczeniu ram, zajmij się roletami i parapetami zewnętrznymi. Możesz użyć szczotki lub ściereczki i delikatnego detergentu lub wody z płynem do naczyń.

Czas na szyby!

Kiedy ramy, rolety i parapety są już czyste, czas przejść do mycia szyb. Jeżeli szyby są mocno

zabrudzone warto zacząć od przetarcia ich ściereczką lub gąbką namoczona w wodzie z dodatkiem detergentu. Zmiękczy to brud i usunie jego część. Następnie można użyć detergentu do szyb w spreju – spryskujemy powierzchnie szyby niewielką ilością płynu i przecieramy ręcznikiem papierowym zbierając pozostałości brudu. Przy tej czynności należy uważać, aby nie „pomazać” szyby. Najlepiej wykonywać zdecydowane ruchy koliste od góry do dołu.

Kiedy zakończymy mycie szyb, możemy pokusić się o wypolerowanie ich. Da to efekt błyszczą-

16 KĄCIK SENIORA

cej, kryształowej tafli. Aby to zrobić nasze babcie wykorzystywały zwykłe gazety. Te jednak mogą brudzić ramy farba drukarską. Obecnie w sklepach możemy nabyć specjalne pucerki, które dzięki większej ilości włókien mikroaktywnych nie pozostawiają żadnych drobin na szybie i sprawiają, że jest ona lśniąca.

Najlepsza pora

Efekty mycia szyb zależą nie tylko od naszej techniki, ale także

od warunków otoczenia. Duży wpływ ma pogoda. Najlepsza temperatura powietrza wynosi w przedziale od 10 do 25 stopni Celsjusza. Warto myć okna w dni mniej słoneczne lub przed/po zenicie słońca, ponieważ promienie słoneczne szybko wysuszają szkło i przez to mogą powstawać trudne do usunięcia smugi. Oczywiście okna należy myć wtedy, kiedy jest taka potrzeba, ale warto by nie robić tego

rzadziej niż 2-3 razy w roku. To nie tylko zabieg wpływający na estetykę, ale także konserwujący. Podczas czyszczenia warto również sprawdzić stan techniczny szyb i ram i zwrócić uwagę czy żaden z elementów okiennych nie wymaga naprawy lub wymiany.

Stanisław Trojanowski

16 KUCHNIA

CIASTO Z CUKINII

Wilgotne i niezwykle smaczne ciasto, trudno poprzestać na jednym kawałku!

Zawiera w sobie tajemniczy składnik, którego goście zwykle nie mogą odgadnąć. A to dlatego, że nasza tajemnicza cukinia jest tu zupełnie niewyczuwalna. To zatem idealna propozycja na przemycenie tego cennego warzywa w postaci deseru. Smak docenią zarówno dorośli jak i dzieci!

Składniki:

jedna większa cukinia lub dwie mniejsze – około 400-500g

- 4 jajka
- 3/4 szklanki oleju

- 2 i 3/4 szklanki mąki
- 3/4 szklanki ksylitolu (lub cukru kokosowego, ewentualnie zwykły)
- 3 kopiaste łyżki kakao
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- szczypta soli

Przygotowanie:

Jajka wcześniej wyjmujemy, by uzyskały temperaturę pokojową.

Formę wykładamy papierem do pieczenia, możemy też natłuścić i oprószyć bułką tartą lub mąką.

Przygotowujemy cukinię. Jeśli jest

młoda, nie musimy jej obierać ani wyjmować pestek.

Cukinię myjemy, końce odcinamy i ścieramy na dużych oczkach tarki. Dodajemy szczyptę soli i odstawiamy by puściła wodę.

Do miski wbijamy jajka, dodajemy cukier i ubijamy kilka minut na wysokich obrotach miksera, do rozpuszczenia cukru i uzyskania puszystej masy. Następnie zmniejszamy obroty miksera i cienkim strumieniem wlewamy odmierzony wcześniej olej.

Cukinię odciskamy z nadmiaru wody i dodajemy do masy jajecznej.

Do drugiej miski przesiewamy mąkę z kakao, proszkiem



do pieczenia oraz sodą, dodajemy cynamon i mieszamy. Następnie suche składniki wsypujemy stopniowo do mokrych, delikatnie mieszamy drewnianą łyżką do połączenia.

Ciasto przekładamy do wcześniej przygotowanej formy i wyrównuje-

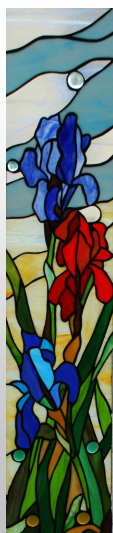
my silikonową szpatułką.

pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180°C około 50 minut (do tak zwanego suchego patyczka). Gdy ciasto jest już upieczone pozostawiamy jeszcze na 10 minut w lekko uchylonym piekarniku (dzięki temu nie opadnie

pod wpływem zmiany temperatury). Po tym czasie ciasto wyjmujemy i pozostawiamy do ostygnięcia.

Wybornie smakuje jeszcze ciepłe. Smacznego!

Jadwiga Szatkowska
dietetyk



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

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl



SUBSTANCJE TOKSYCZNE WYSTĘPUJĄCE W ŻYWNOSCI

Lektyny są to związki występujące w takich produktach jak fasola, groch, soja, bób, zboża. Ich rola sprowadza się do ochrony roślin przed owadami, grzybami, roślinożercami. W czerwonej fasoli oraz w nasionach bobu znajduje się substancja o nazwie fazylna, która powoduje sklejanie się czerwonych krwinek. Substancja ta jest inaktywowana pod wpływem wysokiej temperatury działającej przez minimum 30 minut. Zatrucie następuje po spożyciu surowych lub niedogotowanych ziaren fasoli. Reakcja organizmu

występuje po 1-3 godzinach od spożycia produktu, na początku pojawiają się mdłości, następnie biegunka i ból brzucha. Przypadki zatruc są rzadkie, a ich przebieg zależy od dawki toksyny.

Amigdalina

Amigdalina występuje w pestkach takich roślin jak migdały, morele, czereśnie, wiśnie, jabłka. Pod wpływem enzymów trawienych przewodu pokarmowego substancja ta ulega rozkładowi i powstaje kwas cyjanowodorowy. Aby doszło do zatrucia dorosła osoba musiałaby zjeść 50-60

sztuk gorzkich migdałów, gdyż dawka trująca to 1 mg cyjanowodoru na kg masy ciała. Małe i rozłożone w czasie dawki cyjanowodoru są neutralizowane przez organizm. Warto wiedzieć, że wspomniany związek znajduje się też w oleju z migdałów w stężeniu 4%. Jony cyjankowe powodują niedotlenienie tkanek, co jest zjawiskiem niebezpiecznym zwłaszcza dla układu nerwowego, gdyż dysfunkcje w przewodnictwie nerwowym prowadzą do zaburzeń rytmu serca. W początkowej fazie zatrucia dochodzi do wzrostu ciśnienia krwi, a później do jego

drastycznego spadku. Inne symptomy zatrucia cyjankami to: duszności, ból w klatce piersiowej, drgawki, wymioty, utrata przytomności. Już niewielkie dawki cyjanowodoru mogą wywołać bóle głowy i nudności oraz dysfunkcje w działaniu układu nerwowego np. zaburzenia równowagi. Wpływ cyjanków na organizm jest odwracalny, jednakże do 2 lat po detoksykacji można zauważyć u pacjenta zaburzenia pamięci i mowy.

Amigdalina została wyizolowana

w 1830 roku, a jej pierwsze użycie jako substancji o działaniu przeciwnowotworowym miało miejsce w Stanach Zjednoczonych w 1920 roku. Farmaceutyk z amigdalina okazał się zbyt toksyczny i zrezygnowano z jego stosowania (głównym składnikiem o działaniu antynowotworowym jest prawdopodobnie cyjanek, który wywoływał u pacjentów zatrucia). W 1950 roku zaczęto pracować nad zmniejszeniem toksyczności leku. W kolejnych latach próbowano leczyć niewielkie grupy pacjentów wspomnia-

nym farmaceutykiem, ale nie udowodniono, iż amigdalina powoduje trwałą poprawę stanu zdrowia pacjentów chorych na raka. Badania na zwierzętach oraz badania laboratoryjne nie dały jednoznacznych wniosków. Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) nie zarejestrowała powyższej substancji jako wskazanej do terapii przeciwnowotworowej.

Dr Cezary Lipiński

OMLET NA SŁODKO I WYTRAWNIE

Omlet to typowo śniadaniowe danie, ale możemy je przyrządzić na wiele różnych sposobów.

Dla tych, którzy wolą słodkie śniadanie polecamy puszysty omlet z mnóstwem owoców. A dla ceniących wytrawne smaki, podajemy przepis na omlet z warzywami, serem i szynką. Obok takiego śniadania nikt nie przejdzie obojętnie

Jajka to skarbnica białka oraz witamin takich jak witamina A, E, D i K oraz składników mineralnych, m.in. fosforu, wapnia, potasu, żelaza czy magnezu. Jajko to źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych – kwasów

Omega-3 i Omega-6. Wszystkie te składniki wpływają korzystnie na poziom dobrego cholesterolu.

Puszysty omlet klasyczny (1 porcja)

Dodatki możemy komponować już na talerzu. Gotowy omlet możemy posmarować masłem orzechowym i połączyć miodem lub syropem klonowym. Możemy podać z serkiem śmietankowym i owocami.

Składniki:

- 2 niewielkie jajka
- 3 łyżki mleka
- 2 łyżki mąki (może być pszena, kukurydziana, ryżowa)
- 2 łyżeczki masła do smażenia

Przygotowanie:

Białka oddzielamy od żółtek. W jednej misce trzepaczką łączymy żółtko z mlekiem. W drugiej ubijamy białka na sztywno. Do miski z ubitymi białkami doda-



jemy masę z żółtek, następnie przesiewamy 2 łyżki mąki i delikatnie mieszamy.

Patelnię z dodatkiem masła rozgrzewamy, masło rozprowadzamy by natłuścić całą patelnię.

Przelewamy masę jajeczną na patelnię i smażymy na małym ogniu około 4- 5 minut pod przykryciem. Następnie przekładamy omlet na drugą stronę i smażymy jeszcze około 2 minuty bez przykrycia.

Omlet wytrawny

Składniki:

- 2 jajka
- 2 łyżki mleka

- łyżka startego sera
- 1/3 czerwonej papryki
- kilka oliwek
- szczypiorek
- 10g szynki
- sól i pieprz
- masło lub olej rzepakowy do smażenia

Paprykę kroimy w drobną kostkę.

Na patelni rozgrzewamy łyżkę oleju rzepakowego, dodajemy paprykę i podsmażamy kilka minut.

Oliwki kroimy w plasterki.

Szynkę również drobno kroimy.

W misce trzepaczką lub widelcem mieszamy jajka z mlekiem, solą

i pieprzem. Do masy jajecznej dodajemy podsmażoną paprykę, oliwki, szynkę i żółty ser. Całość mieszamy.

Na patelni rozgrzewamy łyżeczkę masła i rozprowadzamy równomiernie na patelni. Wlewamy masę jajeczną i smażymy pod przykryciem około 5 minut, na niewielkim ogniu, do momentu, aż masa jajeczna się zetnie.

Gotowy omlet przekładamy na talerz i posypujemy posiekanym szczypiorkiem.

Smacznego!

Joanna Zadrowska
dietetyk



WŁAŚCIWOŚCI OLEJU KOKOSOWEGO

W ostatnich latach bardzo dużo mówi się na temat korzystnych właściwości oleju kokosowego na organizm ludzki. Należy zwrócić uwagę na fakt, iż w składzie tego oleju znajdują się głównie nasycone kwasy tłuszczowe. Co to oznacza dla zdrowia? Wspomniane związki powodują wzrost stężenia frakcji lipoprotein LDL (złego cholesterolu), co predysponuje do rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego. Zwłaszcza osoby w podeszłym wieku powinny ograniczać w codziennej diecie ilość produktów zawierających nasycone kwasy tłuszczowe, gdyż wysoki poziom frakcji LDL cholesterolu w organizmie powoduje zwiększone ryzyko rozwinięcia się miażdżycy.

Olej kokosowy a smażenie. Omawiany olej może być wykorzystywany do smażenia ze względu na dużą zawartość kwasów tłuszczowych nasyconych charakteryzujących się większą stabilnością w porównaniu do kwasów tłuszczowych jedno-

bądź wielonienasyconych. Olej kokosowy posiada wysoki punkt dymienia wynoszący 200°C, a także nie zawiera w składzie cholesterolu, który mógłby ulec utlenieniu w trakcie obróbki termicznej. Warto wiedzieć, że podobny punkt dymienia oraz bardzo wysoką stabilność podczas smażenia ma oliwa z oliwek co powoduje, że jest ona lepszym wyborem do przygotowywania potraw z wykorzystaniem wysokiej temperatury. Inne właściwości oleju kokosowego. Powyższy olej posiada w swoim składzie duże ilości średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych. Kwas laurynowy stanowi połowę zawartości wspomnianych kwasów, kwas mirystynowy występuje w ilości 21%, palmitynowy do 9%. Kwasy te są łatwo przyswajalne i metabolizowane przez wątrobę, stanowią dobre źródło energii, a jednocześnie nie są kumulowane w postaci tkanki tłuszczowej. Istnieją badania wskazujące na korzystny wpływ konsumpcji średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych na opóźnienie poja-

wienia się objawów chorób degeneracyjnych mózgu. Omawiane kwasy tłuszczowe są zalecane w diecie osób cierpiących na zmiany zapalne jelit.

Olej MCT – czym różni się od oleju kokosowego?

Na rynku dostępny jest suplement diety w postaci oleju MCT, który jest pochodną oleju kokosowego. Najważniejszą różnicą pomiędzy olejem kokosowym a otrzymanym z niego olejem MCT, jest różne stężenie średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych. Olej MCT posiada więcej kwasu kaprylowego, który wspomaga pracę układu pokarmowego oraz obronę tego układu przed patogennymi drożdżakami. Wspomniany kwas obniża ryzyko stanu zapalnego w jelitach, zmniejsza uczucie łaknienia, a zwłaszcza osłabia apetyt na słodkie. W oleju MCT znajduje się także więcej kwasu kaprynowego, który działa antyseptycznie ograniczając rozwój grzybów i bakterii w organizmie człowieka.

Jadwiga Szatkowska

SIMPLE AND EXQUISITE
APPEARANCE



Teleopieka Seniora

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



**Fundusze
Europejskie**
Program Regionalny

**System
monitorowania
zachowań
SOS**

**Dowiedz się
więcej !**

SPRAWDŹ