



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

WARTOŚCI GLINEK – NATURALNE ZDROWIE DLA SKÓRY

DRŻENIE SAMOISTNE U OSÓB W PODESZŁYM WIEKU

CHOROBA ODKLESZCZOWA – BORELIOZA

SYGNAŁY ŚWADCZĄCE O TYM, ŻE TWÓJ KOT CIĘ KOCHA

WYPADNIĘCE DYSKU – CO SIĘ DZIEJE Z KRĘGOSŁUPEM?

SilverCRS 
Grupa

**Nowoczesny
system teleopieki**



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

**Opiekujmy 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 OLIVA Z OLIVEK – DLACZEGO WARTO JEJ UŻYWAĆ — *Jadwiga Szatkowska*
- 4 HIBISKUS – SMAK HERBATY I... ZDROWOTNE WŁAŚCIWOŚCI — *Joanna Zadrowska*
- 6 KRUCHE CIASTO ZE ŚLIWKAMI — *Jadwiga Szatkowska*
- 7 WŁAŚCIWOŚCI OLEJU KOKOSOWEGO — *Maksymilian Zadroga*
- 8 DRŻENIE SAMOISTNE U OSÓB W PODESZŁYM WIEKU — *Cezary Lipiński*
- 10 WARTOŚCI GLINEK – NATURALNE ZDROWIE DLA SKÓRY — *Joanna Sadura*
- 11 CHOROBA ODKLESZCZOWA – BORELIOZA — *Maksymilian Zadroga*
- 13 OREGANO – TYLKO PRZYPRAWA? — *Cezary Lipiński*
- 14 UBRANIA Z SECOND HANDÓW – DLACZEGO WARTO SIĘ NIMI ZAINTERESOWAĆ? — *Stanisław Trojanowski*
- 16 CIEKNĄCY GRZEJNIK – PRZYCZYNY — *Natalia Wiśniewska*
- 17 SYGNAŁY ŚWIADCZĄCE O TYM, ŻE TWÓJ KOT CIĘ KOCHA — *Stanisław Trojanowski*
- 19 WYPADNIĘCIE DYSKU – CO SIĘ DZIEJE Z KRĘGOSŁUPEM? — *Cezary Lipiński*
- 20 CZYM WŁAŚCIWIE JEST WITAMINA K I JAK DZIAŁA? — *Maksymilian Zadroga*



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już trzydziesty szósty 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



OLIWA Z OLIWEK – DLACZEGO WARTO JEJ UŻYWAĆ?

Oliwa z oliwek jest jedną z głównych składowych diety śródziemnomorskiej. Największe ilości tego produktu wytwarzane są w Hiszpanii, Grecji i we Włoszech. Ze względu na sposób otrzymywania oliwy z oliwek wyróżniamy oliwę z oliwek pierwszego tłoczenia, rafinowaną oliwę z oliwek, mieszaninę dwóch wcześniejszych produktów oraz oliwę otrzymaną z wyłoków oliwek. Owoc oliwki skrywa w swoim wnętrzu 15-25% oliwy. Oliwa z oliwek pierwszego tłoczenia jest bogata w kwas oleinowy, czyli jednonienasycony kwas tłuszczowy (MUFA). Kwasy tłuszczowe tego rodzaju zmniejszają prawdopodobieństwo rozwoju miażdżycy i choroby wieńcowej.

Wykazano, że osoby stosujące dietę śródziemnomorską są lepiej chronione przed utlenianiem frakcji LDL cholesterolu (tzw. złego cholesterolu), co pomaga zapobiegać tworzeniu się blaszek miażdżycowych w ściankach naczyń krwionośnych.

Oliwa z oliwek zawiera również kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA), które nie są wytwarzane przez organizm i muszą być dostarczane z pożywieniem. Wśród tych kwasów wyróżniamy kwas linolowy z grupy omega 6 oraz kwas linolenowy z grupy omega 3. Jakie jest działanie kwasu linolenowego?

- hamowanie rozwoju nowotworów, stymulowanie apoptozy (zaprogramowanej śmierci)

komórek nowotworowych

- zapobieganie utlenianiu się cholesterolu będącego podstawowym elementem składowym blaszki miażdżycowej
- ograniczenie odkładania się tkanki tłuszczowej poprzez hamowanie działania enzymu – lipazy lipoproteinowej (enzym ten przyczynia się do syntezy tkanki tłuszczowej)

Wpływ kwasu linolenowego na organizm:

- obniżenie ryzyka rozwoju stanów zapalnych i ochrona przed przewlekłymi chorobami np. zapaleniem stawów
- poprawa wrażliwości tkanek na insulinę
- wzrost odporności na stres, wzmocnienie koncentracji

4 CO I JAK JEŚĆ?

Kwas linolenowy jest prekursorem pozostałych kwasów tłuszczowy z grupy omega 3: kwasu eikozapentaenowego (EPA) i kwasu dokozaheksaenowego (DHA). Kwasy te szybko ulegają procesowi utleniania pod wpływem światła, powietrza oraz wysokiej temperatury, więc oliwa z oliwek musi być przechowywana w temperaturze pokojowej bez dostępu światła i powietrza. W miąższu oliwek znajdują się substancje fenolowe, takie jak

polifenole. Oliwa z oliwek pierwszego tłoczenia zawiera 500 mg/l polifenoli posiadających właściwości przeciwutleniające. Potencjał antyoksydacyjny wspomnianych związków polega na hamowaniu powstawania bądź zdolności do wymiatania wolnych rodników z organizmu oraz zwiększeniu aktywności enzymów neutralizujących szkodliwe substancje. Oliwa z oliwek pierwszego tłoczenia zawiera więcej antyoksydantów niż oliwa z oliwek rafinowana,

więc chroni w większym stopniu frakcję cholesterolu LDL przed przemianą w miażdżycorodny związek zwany oxLDL. W oliwie z oliwek obecny jest też skwalen oraz β -sitosterol. Związki te mają działanie przeciwnowotworowe, polegające na intensyfikowaniu procesu samozniszczenia komórek nowotworowych.

Jadwiga Szatkowska

dietetyk

4 CO I JAK JEŚĆ?

HIBISKUS – SMAK HERBATY I... ZDROWOTNE WŁAŚCIWOŚCI

Hibiskus to cudowna, egzotyczna roślina znana przede wszystkim ze względu na piękne i okazałe kwiaty. W Polsce szczególnie lubiana jest herbata o smaku hibiskusa. Nie każdy jednak wie, że ta niezwykła roślina posiada liczne właściwości lecznicze.

Hibiskus – charakterystyka rośliny

Hibiskus znany jest także pod nazwą ketia lub malwa sudańska. Roślina występuje dziko m.in. z Afryce, Indiach i Chinach, jednak uprawiana jest także w Polsce, głównie jako ozdoba ogrodów. Jednoroczny krzew

osiąga wysokość do 2,5 metra, zachwycając okazałymi kwiatami.

Hibiskus poza dekoracją znajduje o wiele szersze zastosowanie, głównie w ziołolecznictwie i kulinariach. Z suszonego zieleń przygotowuje się napary o wyjątkowym, orzeźwiający i lekko kwaśnym smaku, który można urozmaicić dodając cytrynę, miód, czy cukier. Napar przygotowuje się przez zalanie wrzątkiem 1 łyżki zieleń i parzenie pod przykryciem przez ok. 15 minut. Dostępna jest także herbata z hibiskusa o lekko czerwonym zabarwieniu. Wyciągi z hibiskusa służą także do produkcji galaretek, napojów, czy win.

Właściwości hibiskusa

Hibiskus jest bogatym źródłem wielu wartościowych związków, zawiera m.in.:

- witaminę C;
- kwasy organiczne: hibiskusowy, cytrynowy, jabłkowy, winowy;
- kwas protokatechowy – silny antyoksydant;
- antocyjany;
- flawonoidy;
- polifenole;
- błonnik;
- saponiny;
- sterole;
- nienasycone kwasy tłuszczowe.



Niektóre badania sugerują potencjał naparów i wyciągów z hibiskusa w ziołolecznictwie, ale właściwości rośliny nie zostały jak dotąd potwierdzone. Natomiast hibiskus od wieków stosowany jest jako środek:

- usprawniający funkcje układu sercowo-naczyniowego;
- obniżający ciśnienie;

- obniżający poziom cholesterolu;
- środek przeciwzapalny i przeciwbakteryjny;
- zwiększający odporność.

Wyciągi z hibiskusa stosowane są także w kosmetyce, jako związki opóźniające proces starzenia.

Niektóre substancje zawarte w roślinie wpływają korzystnie

na stan skóry, ujędrniają i zmniejszają drobne zmarszczki. Ze względu na liczne kwasy organiczne hibiskus stanowi składnik także szamponów wzmacniających włosy.

Joanna Zadrowska

dietetyk



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**.





KRUCHE CIASTO ZE ŚLIWKAMI

Doskonałe w swej prostocie. Połączenie kruchego ciasta i śliwek, to połączenie idealne!

Nawet początkujący w pieczeniu nie będą mieli problemów z wykonaniem tego ciasta.

Niewiele składników to kolejny atut tego pysznego wypieku. Tylko uwaga! Jego smak uzależnia!

Możemy użyć małych śliwek węgerek lub wybrać inną odmianę. Najważniejsze, by śliwki były dojrzałe i pestka odchodziła bez problemu, wtedy docenimy w cieście ich naturalną słodycz.

Krucze ciasto jest niezwykle delikatne, maślane i może być bazą przeróżnych wypieków. Z tego przepisu możemy wykonać również kruche ciasto z budyniem, a jeśli pominiemy cukier możemy użyć ciasta do przygotowania wytrawnej tarty na kruchym spodzie np. ze szpinakiem.

Składniki:

- 200g zimnego masła

- 1 jajko
- 2 szklanki mąki
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/3 szklanki cukru (może być również ksylitol)
- 600-800g dojrzałych śliwek

Przygotowanie:

Na początku przygotowujemy kruche ciasto.

Do miski wsypujemy mąkę z proszkiem do pieczenia oraz cukrem, dodajemy jajko i masło pokrojone na mniejsze kawałki. Całość szybko ugniatamy i formujemy kulę. Ciasto przykrywamy i odstawiamy do lodówki na pół godziny.

W tym czasie przygotowujemy śliwki.

Śliwki myjemy, wyciągamy pestki i dzielimy na ćwiartki lub mniejsze części.

Po 30 minutach ciasto wyjmujemy, dzielimy na dwie części.

Przygotowujemy formę (u nas

o wymiarach 24/24cm), wykładamy papierem do pieczenia lub natłuszczamy i posypujemy bułką tartą.

Jedną część ciasta wylepiamy spód formy. Na spodzie równomiernie układamy pokrojone śliwki. Na śliwkach układamy kawałki ciasta tak, by przykryć całość i lekko spłaszczamy.

Formę umieszczamy na środkowym poziomie piekarnika, nagrzanego do 180°C (opcja góra – dół). Pieczemy około 50 minut do ładnego zrumienienia. Po tym czasie ciasto wyciągamy do przestudzenia.

Możemy podawać jeszcze ciepłe, ale po wystudzeniu lepiej się kroi. Przed podaniem można posypać cukrem pudrem.

Na drugi dzień smakuje również dobrze.

Smacznego!

Jadwiga Szatkowska

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 jednonienasyconych. 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 pojawienia 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.

Dr Maksymilian Zadroga

DRŻENIE SAMOISTNE U OSÓB W PODESZŁYM WIEKU

Drżenie samoistne (ET z angielskiego essential tremor) jest przewlekłą chorobą o podłożu neurologicznym. W mózgu osób cierpiących na powyższe schorzenie stwierdza się zanik komórek Purkiniego (wyspecjalizowanych komórek nerwowych) oraz zmiany patologiczne w miejscu sinawym pnia mózgu będącym źródłem noradrenaliny (NA) – hormonu i neuroprzekaźnika powstającego w sytuacjach stresowych. Niski poziom NA na skutek degeneracji miejsca sinawego skutkuje pojawieniem się ruchów mimowolnych. Częstość występowania ET nasila się wraz z wiekiem. W populacji osób po 65 roku życia

choroba występuje u 40 osób na 1000, natomiast wśród seniorów w 8 dekadzie życia częstość pojawiania się schorzenia jest na poziomie około 13% populacji.

Przyczyny i objawy ET

Udowodniono, iż ET ma podłożę genetyczne. Osoby, których krewni cierpieli na tę chorobę, są w większym stopniu obciążone ryzykiem rozwoju ET. Średni wiek zachorowania u pacjentów z rodzinnym występowaniem schorzenia wynosi 40 lat. Wyszczególniono czynniki środowiskowe odpowiedzialne za rozwój drżenia samoistnego, są to: pestycydy chloroorganiczne oraz związki ołowiu i rtęci. Wymie-

nione dwa pierwiastki są toksyczne dla mózdzku oraz dla komórek Purkiniego. W surowicy krwi pacjentów z ET wykrywa się podwyższony poziom harmaliny, co może wynikać z nieprawidłowości w reakcjach metabolicznych u osoby chorej. Harmalina i jej pochodne – harmany odnaleźć można w zbożach, ryżu, winie, piwie.

Podstawowym objawem ET jest drżenie kończyn górnych i głowy, w mniejszym stopniu drżenie dotyczy kończyn dolnych. Mimo wolne ruchy kończyn utrudniają, a z czasem uniemożliwiają codzienne funkcjonowanie doprowadzając pacjentów w podeszłym wieku do niepełnosprawności



ruchowej. Badania naukowe pozwoliły wykryć obecność deficytów poznawczych korelujących z drżeniem samoistnym. Obserwacja chorych wykazała współwystępowanie dysfunkcji czynności wykonawczych (pamięci operacyjnej, funkcji wzrokowo-przestrzennych) oraz zaburzeń węchu. W literaturze naukowej pojawiły się wzmianki o zwiększonej predyspozycji do rozwoju otępień u osób cierpiących na ET. Badania chorych na drżenie samoistne wskazują również na 4-5 razy większe ryzyko zachorowania wśród tych osób na chorobę Parkinsona w porównaniu z osobami nie chorującymi na ET. Udowodniono częstsze pojawianie się ET wśród krewnych osób cierpiących na chorobę Parkinsona.

Diagnozowanie

Postawienie właściwej diagnozy

u seniorów z drżeniem samoistnym jest utrudnione z uwagi na fakt częstego występowania w tej grupie wiekowej szeregu innych zaburzeń ruchowych, których symptomy pokrywają się z symptomami ET. U osób w podeszłym wieku ciężko jest odróżnić drżenie samoistne od drżenia będącego objawem choroby Parkinsona.

Leczenie

U osób starszych leczenie ET następuje z trudności z powodu występowania schorzeń układu krążenia i układu oddechowego, co uniemożliwia terapię niektórymi farmaceutykami skutecznymi w zmniejszaniu ruchów mimowolnych. Dotyczy to zwłaszcza beta-adrenolityków, które u pacjentów w podeszłym wieku powodują skutki uboczne pod postacią bradykardii (wolnego rytmu

serca), hipotonii (niedociśnienie tętnicze). Stosowanie wspomnianej grupy leków wśród seniorów musi przebiegać pod ścisłą kontrolą lekarza.

Można rozważyć zastosowanie toksyny botulinowej w iniekcjach w okolicę mięśni zginaczy i prostowników ręki. Taka terapia pozwala na zmniejszenie drżenia nawet do 4 tygodni po zabiegu. Zastrzyki z toksyny botulinowej są skuteczne także w przypadku leczenia drżenia głosu.

Gdy terapia farmakologiczna okazuje się niewystarczająca do redukcji objawów choroby można zastosować zabiegi neurochirurgiczne pod postacią stymulacji elektrycznej głębokich struktur mózgowia.

Dr Cezary Lipiński



WARTOŚCI GLINEK – NATURALNE ZDROWIE DLA SKÓRY

Glinki to sproszkowane surowce, które zawierają liczne związki mineralne korzystnie wpływające na zdrowie i kondycję skóry. W przemyśle glinki stosowane są jako środki lecznicze, ponieważ wykazują właściwości przeciwbakteryjne i oczyszczające. Ich bogate wartości są szczególnie przydatne w przypadku pielęgnacji skóry. Wyróżniamy m.in. glinę żółtą, zieloną, czerwoną i czarną – jak działa każda z nich?

Jak pozyskuje się glinki?

Glinki to surowce pozyskiwane z ziemi, a ich rodzaj zależy od zawartości poszczególnych składników. Glinki kosmetyczne są minerałami ilastymi, czyli uwodnionymi glinokrzemianami. Ich podstawową właściwością wykorzystywaną w kosmetyce jest zdolność pochłaniania zanieczyszczeń.

Działanie absorpcyjne, wygładzające, a także odkażające i wspomagające usuwanie zrogowiałego naskórka sprawia, że glinki

są coraz częściej stosowanymi naturalnymi kosmetykami.

Glinka zielona

Glinka zielona wykazuje właściwości chłonnae tłuszczu, dlatego też polecana jest osobom mającym problemy z cerą tłustą. Preparat ten sprawdza się idealnie do oczyszczania skóry, a także zwęża pory. Właściwości takie jak zawdzięcza zawartości związków takich jak np.:

- krzem,
- fosfor,
- żelazo,

- wapń,
- mangan,
- kobalt,
- cynk,
- srebro,
- miedź.

Glinka czarna i czerwona

Ten rodzaj glinki przeznaczony jest do cery dojrzałej, z oznakami zmęczenia. Silne właściwości oczyszczające czarnej i czerwonej glinki ułatwiają także pielęgnację skóry trądzikowej i podrażnionej. Co więcej, glinka czerwona pobudza krążenie, co wyrównuje koloryt i nadaje skórze promienności, dlatego sprawdza się także w przypadku cery z przebar-

wieniami. Z glinki czerwonej powinny jednak zrezygnować osoby z cerą naczynekową, skłonną do podrażnień, ponieważ działanie pobudzające krążenie mogłyby w tym przypadku okazać się zbyt intensywne.

Glinka żółta

Glinka żółta jest bogatym źródłem minerałów, głównie krzemu, dlatego też przynosi skórze ukojenie oraz niweluje podrażnienia. Delikatnie złuszcza również naskórek przywracając skórze gładkość. Podobnie jak inne glinki doskonale odświeża cerę i ułatwia leczenie trądziku oraz stanów zapalnych skóry.

Ponadto, często możemy spotkać również inne glinki, np. białą, błękitną, różową, czy glinę z kanadyjskiego lodowca. Każda z nich wykazuje równie korzystne działanie na skórę, a różnica między nimi to ilość poszczególnych minerałów, przez co działają nieco inaczej, dlatego też przeznaczone są do różnych typów cery. Wybierając glinę warto przede wszystkim zwrócić uwagę na jej skład, ale także na dodatek sztucznych składników, których warto unikać.

Joanna Sadura

Kosmetolog

CHOROBA ODKLESZCZOWA – BORELIOZA

W Polsce występuje 21 gatunków kleszczy, można na nie natrafić w lasach liściastych i mieszanych, na łąkach, polach uprawnych, jak również na terenach podmokłych. Kleszcze to roztocza żywiące się krwią ludzi i zwierząt. Na ogół odnaleźć je można w ukrytych bądź owłosionych częściach ciała np. na głowie, pod pachami, pod kolanami. Kleszcz wbijając się w skórę swojego żywiciela wstrzykuje wraz ze śliną substancje znieczulające, dlatego uchwycenie momentu wkłucia się jest praktycznie niemożliwe.

Najczęściej spotykaną chorobą odkleszczową jest borelioza. Choroba ta jest wywoływana przez bakterię zwaną krętkiem *Borrelia*. Wspomniany drobnoustroj wnika do organizmu człowieka wraz ze śliną kleszcza. Do zakażenia dochodzi po 24-48 godzinach od momentu wkłucia się stawonoga w skórę, dlatego ważne jest jego jak najszybsze usunięcie. Bakterie *Borrelia* mogą przeistoczyć się w nieruchome twory zwane cystami i pod tą postacią przebywać długi czas w ustroju – jest to tzw. okres utajenia/latencji.

Choroba dzieli się na 3 fazy:

Faza pierwsza może trwać nawet do 40 dni. W miejscu wkłucia kleszcza powstaje rumień wędrujący, który sukcesywnie zwiększa swoje rozmiary, aż do utworzenia się czerwonej plamy z jaśniejszym punktem w środku. Symptomy, jakie towarzysza tej fazie choroby, to miejscowe swędzenie bądź pieczenie, podwyższona temperatura ciała, bóle głowy, bóle mięśniowo-stawowe.

Faza druga następuje po kilku tygodniach lub miesiącach od chwili przedostania się krętka *Borrelia* do stawów, serca, mózgu. Zależnie od miejsca w którym osiedliły się bakterie



mamy do czynienia z postacią stawową, kardiologiczną lub neurologiczną boreliozy. Postać stawowa charakteryzuje się bólami kostno-stawowymi, które z reguły dotyczą stawów kolanowych lub biodrowych. Postać neurologiczna objawia się jako zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych lub zapalenie nerwów czaszkowych. Najpoważniejsze oblicze neuroboreliozy może doprowadzić do zapalenia mózgu z towarzyszącymi zaburzeniami świadomości i napadami drgawkowymi. Czasami dochodzi do zapalenia rdzenia kręgowego, co skutkuje niedowładem kończyn. Postać kardiologiczna prowadzi do zapalenia mięśnia sercowego, niewydolności serca, zaburzeń rytmu serca, duszności.

Faza trzecia występuje po upływie roku lub kilku lat od zakażenia. Jej objawem może być przewlekłe zapalenie mózgu lub opon mózgowo-rdzeniowych z towarzy-

szącymi zaburzeniami neurologicznymi i psychicznymi.

Leczenie

Leczenie polega na podawaniu antybiotyków przy założeniu, że lek należy dobrać indywidualnie dla konkretnego pacjenta. Przewlekła terapia antybiotykami powoduje występowanie objawów niepożądanych, które mogą być bardziej uciążliwe niż choroba zasadnicza. W celu zmniejszenia lub zapobiegnięcia wystąpieniu powikłań antybiotykoterapii stosuje się suplementację witamin i minerałów, dietę przeciwgrzybiczą i ziołolecznictwo. Dieta przeciwgrzybicza polega na unikaniu pokarmów powodujących nadmierne podwyższenie stężenia glukozy we krwi. Trzeba wyeliminować z jadłospisu słodczyce, słodzone soki, produkty drożdżowe. Dieta powinna obfitować w produkty zawierające żywe kultury bakterii, czyli w jogurty naturalne i kefiry.

Antybiotyki mogą uniemożliwiać wchłanianie witamin z pożywienia, więc trzeba dostarczyć witaminy pod postacią suplementów diety, zwłaszcza dotyczy to witamin A, D, E, C. Wskazane jest także suplementowanie substancji budujących części chrzęstne stawów, czyli siarczanu glukozaminy, kwasu krzemowego, cynku, miedzi. Warto rozważyć podawanie magnezu, bowiem redukuje on skurcze mięśniowe i drżenie mięśni. Codzienna dawka koenzymu Q10 pomoże zwalczyć infekcje i wzmocni funkcjonowanie układu odpornościowego.

Można dodać do diety napary ziołowe z jeżówki (Echinacea) o właściwościach wzmacniających układ immunologiczny. Odporność wzmocnią też owoce zawierające dużo witaminy C.

Dr Maksymilian Zadroga



OREGANO – TYLKO PRZYPRAWA?

Popularnymi europejskimi gatunkami handlowymi oregano są: *Origanum vulgare hirtum* czyli oregano greckie i *Origanum onites* czyli oregano tureckie. Polska nazwa dla *Origanum* to lebiodka. *Origanum vulgare* L., czyli lebiodka pospolita kwitnie od czerwca do września, można ją spotkać na skrajach lasów oraz na dobrze nasłonecznionych pagórkach. Oregano jest używane jako przyprawa kulinarna stosowana do wzbogacania smaku zup, sałatek, pizzy, pieczonych ziemniaków oraz ryb. Smak tej przyprawy dobrze komponuje się z majerankiem, bazylią i tymiankiem. Olejek z oregano

dodawany jest do past do zębów, płynów do płukania ust, jak również do preparatów pielęgnujących włosy.

Ziele i olejek z lebiodki można podawać zwierzętom, którym brakuje łaknienia oraz tym, które cierpią na zaburzenia trawienne, takie jak wzdęcia czy biegunki. Czworonożni pupile oraz inne domowe zwierzęta mogą być kąpane w odwarze z ziele lebiodki w celu przyspieszenia gojenia ran, łagodzenia świądu.

W aptekach i sklepach zielarskich można nabyć ziele lebiodki pod postacią ziół do zaparzania, natomiast olejek ze wspomnianego

go ziele znajdziemy w składzie maści przeciwbólowych. Jakie jest działanie wspomnianych ziół?

- zwalczanie infekcji pasożytniczych i grzybiczych dzięki zawartości karwakrolu i tymolu
- aktywność przeciwbakteryjna również wobec drobnoustrojów wykazujących oporność na antybiotyki
- zwiększanie wydzielania śliny
- usprawnianie procesu trawienia i wchłaniania składników pokarmowych
- przeciwdziałanie biegunkom, wzdęciom i nieżyłom żołądka
- zapobieganie przechodzeniu do ustroju szkodliwych środków przemiany materii poprzez

ich wiązanie w przewodzie pokarmowym

- wspomaganie leczenia chorób wątroby i dróg żółciowych
- intensyfikacja wydzielania śluzu w górnych drogach oddechowych
- rozkurczający wpływ na mięśnie gładkie oskrzeli
- łagodzenia stanów zapalnych jamy ustnej i gardła, osłabianie bólu zębów
- kojenie świądu skóry i przyspie-

szanie leczenia trudno gojących się ran

- przeciwdziałanie powstawaniu odleżyn
- nieznaczne zwiększenie ilości oddawanego moczu
- redukcja napięcia nerwowego w niektórych zaburzeniach psychicznych

Związki fenolowe zawarte w ziele lebiodki wykazują aktywność antyoksydacyjną, czyli mają zdolność wymiatania wolnych rodni-

ków tlenowych oraz zapobiegania utlenianiu lipidów, co wpływa na zmniejszenie ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych i chorób nowotworowych. Konieczne jest przeprowadzanie dalszych badań klinicznych, aby potwierdzić, iż podawanie preparatów z lebiodki istotnie mogłoby wpłynąć na obniżenie prawdopodobieństwa zachorowania na choroby cywilizacyjne.

Dr Cezary Lipiński

UBRANIA Z SECOND HANDÓW – DLACZEGO WARTO SIĘ NIMI ZAINTERESOWAĆ?

Odzież używana już od dawna kojarzona jest z byciem trendy i eko. Robiąc zakupy w second handach nie tylko nabywasz wysokiej jakości markowe produkty za niską cenę, ale także wspierasz środowisko. Dzisiaj przedstawiamy argumenty, które mogą przekonać Cię, że zakupy z drugiej ręki to dobry pomysł.

Światowe marki za grosze

Jednym z największych plusów second handów są niskie ceny produktów. Odzież tam dostępna jest o wiele, wiele tańsza niż w popularnych sieciówkach.

Ponadto można tam znaleźć ubrania od największych światowych projektantów i domów mody, które w normalnym butiku kosztują majątek, a w second handzie tylko parę groszy. Błędem jest myślenie, że niska cena równa się niskiej jakości. W second handzie niektóre rzeczy są nawet z metkami! Wystarczy dobrze poszukać, a można spotkać prawdziwe perełki.

Bądź eko!

Oprócz oszczędzania pieniędzy, kupując odzież używaną, dbamy także o środowisko naturalne. Przemysł tekstylny to jedna

z gałęzi przemysłu, która produkuje najwięcej odpadów, w związku z tym im dłużej używamy jakąś rzecz, im dłużej jest ona w obiegu, tym lepiej dla środowiska. Robiąc zakupy w second handzie również zmniejszamy koszty i ograniczamy zużycie surowców potrzebnych do produkcji nowych ubrań.

Jedynie w swoim rodzaju

Kiedy przejdziemy się po sklepach w galerii handlowej to łatwo możemy zauważyć, że wszystkie ubrania tam dostępne są bardzo do siebie podobne. Na ten problem na pewno nie natkniemy się w second handzie. Odzież,



którą można tam kupić jest jedyna w swoim rodzaju, możemy być niemal pewni, że nie spotkamy na ulicy osoby, która będzie ubrana tak samo. To świetne wyjście dla tych, którzy cenią sobie oryginalność, własny styl i lubią wyróżniać się z tłumu. W second handach możemy znaleźć również niepowtarzalne i ciekawe dodatki, takie jak paski, torebki czy chusty, które na pewno ożywią stylizację.

Raj dla kreatywnych

Sklepy z używaną odzieżą to niemal raj dla osób, które uwielbiają przerabiać ubrania i tworzyć ze zwykłych rzeczy wyjątkowe i niepowtarzalne kreacje. Dzięki niskim cenom nie musimy obawiać się, że stracimy dużo pieniędzy, kiedy podczas metamorfozy ubrania coś pójdzie nie po naszej myśli.

Mamy nadzieję, że powyższe argumenty przekonają Cię,

że kupowanie w second handach już dawno przestało być powodem do wstydu. Od kilku lat jest to bardzo mocny i popularny trend. Second handy to świetne rozwiązanie dla wszystkich, którzy cenią sobie oryginalne produkty za dobrą cenę.

Stanisław Trojanowski



CIEKNĄCY GRZEJNIK – PRZYCZYNY

Cieknący grzejnik to powszechnie występująca usterka w mieszkaniach i domach. Często pojawia się z nienacka i przysparza wielu kłopotów. Zobaczmy, jakie są jej dwie najpopularniejsze przyczyny oraz jak sobie z nimi radzić.

Cieknący grzejnik sprawia wiele problemów, m.in.:

- może spowodować zalanie naszego mieszkania i mieszkania sąsiadów
- w przypadku uszkodzeń związanych z zaworem niemożliwe jest precyzyjne regulowanie temperatury w pomieszczeniu
- woda wypływająca z grzejnika może zniszczyć parkiet lub podłogę powodując jej podniesienie się
- konieczne jest podstawianie i wymiana naczyń zbierających

wodę kapiącą z grzejnika

- dźwięk wody wypływającej z grzejnika może powodować irytacje i przeszkadzać w skupieniu się lub we śnie

Korozje

Jednym z powodów cieknięcia jest korozja. Zjawisko to może występować z przyczyn zewnętrznych lub wewnętrznych. Do pierwszych zaliczamy wszelkie uszkodzenia mechaniczne powstające na powierzchni grzejnika. Nawet niewielkie drażnienia mogą z czasem zamienić się w poważną szkodę, szczególnie jeżeli kaloryfer znajduje się w pomieszczeniu o dużym stopniu wilgotności. Działania zapobiegające korozji powstającej z przyczyn zewnętrznych to przede wszystkim ochrona urządzenia przed uszkodzeniami – podczas transportu,

montażu i późniejszego codziennego użytkowania. Istotny jest także dobór odpowiedniego typu grzejnika do miejsca, w którym będzie zamontowany.

Wewnętrzne przyczyny korozji obejmują zniszczenia spowodowane przez zawarte w wodzie grzejnej zanieczyszczenia oraz tlen. Niestety, uzupełniając poziom wody w instalacji wprowadzamy do niej wodę wprost z wodociągów, która bogata jest w związki mineralne oraz zanieczyszczenia, które z upływem czasu wytracają się na ścianach grzejników i rur.

Problemy z zaworem

Kolejnym popularnym powodem, przez który grzejnik cieknie, mogą być różnego rodzaju problemy z zaworem, czyli z elementem, który otwiera i zamyka

przepływ wody. W niektórych przypadkach rozwiązaniem problemu jest zastąpienie starych uszczelek nowymi. Często jednak zdarza się, że do wymiany jest cały zawór. Nie warto odwlekać naprawy lub wymiany tej części kaloryfera. Problem sam nie zniknie, a z czasem może stać się coraz bardziej uciążliwy.

Samodzielnie czy z pomocą fachowca?

Wymiana uszczelki czy zaworu może wydawać się banalna w wykonaniu. Należy jednak pamiętać, że grzejnik to urządzenie, w którego naprawie nawet najmniejszy błąd może przynieść opłakane skutki. Dlatego jeżeli nie

jestem specjalistą od hydrauliki i nie chcemy mieć na sumieniu zalanego mieszkania sąsiadów z niższych pięter to powinniśmy zdecydować się na skorzystanie z usług fachowca.

Natalia Wiśniewska

SYGNAŁY ŚWIADCZĄCE O TYM, ŻE TWÓJ KOT CIĘ KOCHA

Mruczki, Łatki i Tofiki. Dachowce, syberyjskie i sfinksy. Kochamy nasze koty, niezależnie od tego jakie są. A czy one kochają nas? Poznaj sygnały świadczące o tym, że Twój kot Cię kocha.

Ocieranie głową

Jeżeli Twój kot ociera się swoją głową o Twoją twarz lub ciało to nie oznacza to nic innego jak to, że kocha Cię bezgranicznie. Kot podczas takiego ocierania „zabiera” Twój zapach i zostawia swój. Jest to w pewien sposób znaczenie terytorium, to czynność, która ma pokazać innym kotom, że „ten człowiek jest już zarezerwowany”.

Pokazuje brzuszek

Jeżeli kot pokazuje Ci brzuszek i domaga się pieszczot to oznacza, że pokazuje uległość. Pokazanie podbrzusza i pozwolenie na dotykanie go, to objaw ogromnego zaufania i tego, że przy Tobie czuje się bezpiecznie. Brzuch to jedna z najlepiej chronionych i najdelikatniejszych części ciała u kota i u innych zwierząt.

Kot przynosi Ci prezenty

Myszy, ptaki czy inne upolowane przez kota zdobycze to najszczęśliwsze prezenty, które chce Ci ofiarować Twój pupil. I chociaż nie są to może podarunki z marzeń to warto docenić starania kota.

Mrużenie oczu

Solidnym sygnałem świadczącym o kociej miłości jest wpatrywanie się w swojego właściciela i mrużenie oczu. Kot oznajmia tym zachowaniem, że wszystko u niego w porządku i czuje się z Tobą dobrze.

Śpi przy Tobie lub na Tobie

Koty potrafią spać w najróżniejszych, nawet najbardziej dziwnych miejscach. Jeżeli Twój pupil na miejsce odpoczynku wybiera przestrzeń na kanapie obok Ciebie lub Twoje kolana to możesz być pewny, że jest to oznaka wielkiej miłości. Czuje się bezpiecznie w Twoim towarzystwie i ma potrzebę bliskości.



Ugniatanie

Sporo właścicieli kotów wie o czym mowa. Kot staje na Tobie łapkami i przestępuje z nogi na nogę jakby ugniatał ciasto. Ruch ten jest u kota instynktowny i wziął się jeszcze z jego wczesnego dzieciństwa, kiedy ugniataanie brzucha matki stymulowało wydzielanie mleka z jej gruczołów

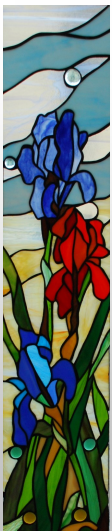
mlecznych. Kiedy dorosły kot zachowuje się w ten sposób oznacza to, że czuje się bezpiecznie i jest szczęśliwy.

Lizanie

Koty dbają o swoją higienę wylizując swoje futerko. Wzajemne wylizywanie futra dotyczy tylko kotów blisko ze sobą związanych

– robi tak kocia mama swoim dzieciom oraz koty zaprzyjaźnione ze sobą. Jeśli Twój kot wykonuje takie pielęgnacyjne zabiegi również na Tobie to daje Ci do zrozumienia, że traktuje Cię jako członka swojej rodziny.

Stanisław Trojanowski



Warsztaty z witrażem klasycznym Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl



WYPADNIĘCIE DYSKU – CO SIĘ DZIEJE Z KRĘGOSŁUPEM?

Każdy słyszał o dolegliwości, którą potocznie określa się jako przesunięcie lub wypadnięcie dysku. Na RTG lub rezonansie magnetycznym zmiany takie opisywane są jednak jako przesunięcie krążka międzykręgowego, niekiedy spotkać można nazwy takie jak protruzja, prolapsja, ekstruzja, czy sekwestracja. Czym więc jest ów wypadający dysk i dlaczego zmiany takie są szczególnie bolesne?

Krążki międzykręgowy (dyski) – co to takiego?

Krążki międzykręgowy niekiedy kojarzą się z kością lub chrząstką stanowiącą kręgi kręgosłupa. Pacjent, który odczuwa ból ple-

ców często uniemożliwiający poruszanie się może wyobrażać sobie to schorzenie jako właśnie zmianę położenia niewielkiej kości. W rzeczywistości jednak krążki międzykręgowy to jądro miażdżyste otoczone pierścieniami włóknistymi, które odpowiadają za utrzymanie krążka w odpowiednim miejscu, czyli między kręgami kręgosłupa. Wszystkie krążki przylegają do trzonu kręgosłupa i umożliwiają człowiekowi wykonywanie wszelkich ruchów. Jednocześnie dyski odciążają kości ułatwiając utrzymanie ciężaru ciała.

Schorzenia dotyczące krążków międzykręgowych

Bóle kręgosłupa często wynikają

z uszkodzenia krążków międzykręgowych. Najczęściej zmiany takie rozwijają się w wyniku nieprawidłowego trybu życia. Dyski ulegają osłabieniu na skutek:

- nadmiernego wysiłku fizycznego, głównie podnoszenia ciężkich przedmiotów w nieodpowiedni sposób, czyli ze znacznym pochyleniem pleców;
- braku aktywności fizycznej i następującym osłabieniu tkanek otaczających kręgosłup;
- siedzącego trybu życia;
- nieprawidłowej diety.

W zależności od stopnia uszkodzenia dysku dochodzi do wypuklenia jądra miażdżystego, przesunięcia, bądź całkowitego

wysunięcia poza kręgi. Zmiany te są szczególnie bolesne, ponieważ nieprawidłowo położony dysk naciska na otaczające zakończenia nerwowe, a w najcięższym przypadku również na worek oponowy.

Zmiany związane z nieprawidłowościami w położeniu krążków międzykręgowych ogólnie określane są jako dyskopatia, jednak w zależności od ich stopnia nasilenia wyróżnia się poszczególne etapy przepukliny kręgosłupa:

Protruzja – jest to pierwszy etap przepukliny, kiedy to dochodzi

do nieznacznego wypuklenia jądra dysku w wyniku wewnętrznego uszkodzenia pierścieni włókniстых. Niekiedy protruzje są nieznacznie odczuwane, jednak nie należy ich lekceważyć ponieważ mogą prowadzić do poważnych zmian. Zdarza się również, że nacisk na nerwy jest niezwykle bolesny i wywołuje silne dolegliwości promieniujące na kark bądź uda, w zależności od danego kręgu.

Prolapsja – najczęściej dochodzi wówczas do wypuklenia się dysku w związku ze znacznym uszkodzeniem pierścieni włókni-

stych. Zmiany te są już znacznie poważniejsze.

Ekstruzja – w tym przypadku dochodzi już do rozerwania pierścieni włókniстых, a leczenie wymaga ingerencji chirurgicznej.

Sekwestracja – jest to najpoważniejsze stadium przepukliny kręgosłupa. Poza uszkodzeniem pierścieni włókniowych dochodzi również do rozerwania wysuniętego jądra miazdżystego. Leczenie polega na przeprowadzeniu operacji chirurgicznej.

Dr Cezary Lipiński

CZYM WŁAŚCIWIE JEST WITAMINA K I JAK DZIAŁA?

Witamina K kojarzy się przede wszystkim z działaniem odpowiedzialnym za prawidłowe krzepnięcie krwi. W istocie jest ona niezbędna do zachowania krzepliwości oraz zapobiega krwotokom, jednak jej działanie na ludzki organizm jest znacznie szersze. Co więcej, witamina K w rzeczywistości stanowi ogólne określenie dla wielu innych związków. Czym więc jest witamina K i jakie pełni funkcje?

Co to jest witamina K i w jakich produktach występuje?

Witaminami określa się związki niezbędne do prawidłowego rozwoju organizmu oraz zachowania zdrowia. Wśród najistotniejszych witaminy wyróżnia się witaminę K, która stanowi połączenie związków będących pochodnymi 2-metylo-1,4-naftochinonu. Wśród nich bardzo istotne są:

Witamina K1 (filochinon) – jest syntetyzowana przez rośliny, czyli występuje naturalnie

w przyrodzie i dostarczamy ją wraz z pożywieniem.

Witamina K2 (menachinon) – jest wytwarzana przez bakterie obecne naturalnie w jelicie cienkim.

Witamina K3 (menadion) – jest to syntetyczna forma witaminy K.

Poza witaminą K syntetyzowaną przez bakterie w jelicie cienkim związek ten znajdziemy przede wszystkim w roślinach, takich jak brokuły, szpinak, seler i sałata. Ponadto witamina K występuje w jajkach, jogurtach, a także



w wątróbce. Warto zaznaczyć, że choroby jelit zaburzające syntezę witaminy K zwiększają ryzyko jej niedoborów, dlatego też należy wówczas zwiększyć jej podaż wraz z pożywieniem. M.in. ze względu na nierozwiniętą florę

bakteryjną witamina K podawana jest noworodkom w pierwszej dobie życia. Zaburzenia wchłaniania u osób starszych i współistniejące choroby dodatkowo zmniejszają przyswajanie tej witaminy.

Warto wspomnieć, że witamina K to jedna z witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Oznacza to, że jej wchłanianie zwiększa się podczas jednoczesnego spożycia posiłków bogatych w tłuszcze. Ponadto, w odróżnieniu od witamin rozpuszczalnych w wodzie, związki takie są magazynowane w organizmie. Stąd też, poza niedoborami objawiającymi się m.in. skłonnością do krwawień i siniaków, może dochodzić również do prze-

dawkowania tej witaminy, choć zdarza się to stosunkowo rzadko.

Działanie witaminy K

Poza niewątpliwym wpływem na krzepliwość krwi witamina K jest szczególnie istotna dla układu kostnego. Uważa się, że jest to jeden ze związków wspomagających zachowanie zdrowych i mocnych kości oraz zębów. Niektóre doniesienia sugerują, że witamina K jest niezbędna do prawidłowego przyswajania wapnia, co z kolei wspomaga leczenie osteoporozy. M.in. dlatego obecnie większość preparatów zawierających witaminę D podaje się łącznie z witaminą K.

Dr Maksymilian Zadroga

SYNEXUS www.przychodniaksynexus.pl

Cukrzyca?

Atopowe Zapalenie Skóry?

Stłuszczenie wątroby?

Bezpłatne badania, konsultacje i projekty badań klinicznych nowych leków i terapii.
W ofercie m.in. bezpłatne badanie wątroby na urządzeniu FibroScan®.

Szczegóły i zapisy: 22 223 17 21

SIMPLE AND EXQUISITE
APPEARANCE



**Teleopieka
Seniora**



**Fundusze
Europejskie**
Program Regionalny

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

**System
monitorowania
zachowań
SOS**

**Dowiedz się
więcej !**

SPRAWDŹ