



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

DELIRIUM U SENIORÓW

ZŁOTY NAPÓJ Z KURKUMĄ

DIETA W CHOROBY HASHIMOTO

PARABENY – BEZPIECZNE CZY NIE?

JAK DBAĆ O SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ W WIEKU STARSZYM?

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 RODZAJE OSOBOWOŚCI – SPRAWDŹ, JAKIM JESTEŚ TYPEM CZŁOWIEKA
— *Agata Cukrowska*
- 5 HISTAMINA – JAK DZIAŁA, W JAKICH PRODUKTACH WYSTĘPUJE?
— *Jadwiga Szatkowska*
- 6 ZŁOTY NAPÓJ Z KURKUMĄ — *Joanna Zadrowska*
- 8 NERWICA PRZEŁYKU – OBJAWY — *Maksymilian Zadroga*
- 9 SUPERFOODS W ZAPOMNIANYM WYDANIU – KAPUSTA — *Jadwiga Szatkowska*
- 11 NAPOJE ROŚLINNE JAKO ZAMIENNIK MLEKA. CZĘŚĆ I — *Joanna Zadrowska*
- 12 NAPOJE ROŚLINNE JAKO ZAMIENNIK MLEKA. CZĘŚĆ II — *Joanna Zadrowska*
- 14 DELIRIUM U SENIORÓW — *Cezary Lipiński*
- 16 JAK DBAĆ O SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ W WIEKU STARSZYM? — *Natalia Wiśniewska*
- 18 PARABENY – BEZPIECZNE CZY NIE? — *Joanna Sadura*
- 19 DIETA W CHOROBY HASHIMOTO — *Maksymilian Zadroga*
- 21 NIEWYDOLNOŚĆ LEWEJ KOMORY SERCA – OBJAWY — *Cezary Lipiński*



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już trzydziesty siódmy 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



RODZAJE OSOBOWOŚCI – SPRAWDŹ, JAKIM JESTEŚ TYPEM CZŁOWIEKA

Mówi się, że ludzie się nie zmieniają, a natura człowieka pozostaje podobna przez całe życie. Osobowość według definicji jest zbiorem cech, które pozostają niezmiennie przez względnie długi okres. Na świecie żyje ok. 7,5 miliarda ludzi, a psychologia wyróżnia zaledwie cztery główne typy osobowości. Zobacz, jakie są cechy poszczególnych osobowości określone początkowo przez Hipokratesa.

4 typy osobowości

Hipokrates określił cztery podstawowe typy osobowości, do których przypisał konkretne cechy. Wyróżnione typy zostały nazwane kolejno: żółć, krew,

flegma i czarna żółć. Każdy człowiek posiada jedną, dominującą osobowość, jednak często jest to mieszanka poszczególnych typów i ciężko jest określić, który z nich przeważa nad pozostałymi. Ważne jest szczere podejście do własnej osoby, ponieważ często trudno jest przyznać się do swojej wybuchowej natury, flegmatyzmu, czy innych zachowań. Tak naprawdę każdy z typów osobowości jest wartościowy i ma zarówno plusy, jak i minusy. Gdyby wszyscy zachowywali się podobnie, wówczas ciężko byłoby określić hierarchię działań, przynależności do grupy, czy nawet zdolności do danej pracy.

Oto główne cechy pomagające w określeniu danego typu osobowości:

Sangwinik (krew) – ten typ osobowości utożsamiany jest z krwią, jako harmonią i zrównoważonym działaniem układu krwionośnego. Sangwinicy bywają nazywani osobami wiecznie młodymi duchem, wesołymi, optymistycznie podchodzącymi do każdej, nawet trudnej sytuacji. Osoba o typie sangwinika zwykle nie przejmie się problemami zawodowymi, a na wszelkie niepowodzenia patrzy z przymrużeniem oka. Również błędy innych bywają szybko wybaczone przez sangwiników, którzy są skłonni do zrozumienia i zdrowego podejścia

do ludzkich porażek. Przyjazne usposobienie tego typu osobowości sprawia, że sangwinik jest osobą radosną, a także kreatywną i swobodną przy nawiązywaniu kontaktów z innymi. Do wad sangwiników zwykle zalicza się nadmierny optymizm objawiający się koloryzowaniem niektórych wydarzeń i opowieści. Ponadto, sangwinicy często wykazują chęć dominacji nad innymi, a ich zapał bywa nagle tłumiony przez nudę i chęć zmiany, dlatego „słomiany zapał” bywa przypisywany właśnie do tego typu osobowości.

Choleryk (żółć) – Choleryk, podobnie jak sangwinik, wykazuje chęć dominacji, jednak jest ona znacznie silniejsza, niemal bezwzględna i trwała. Osoba o tym typie osobowości często zajmuje stanowiska kierownicze oraz zarządza porządkiem i równowagą w domu. Ambitni cholerycy są bardzo pewni siebie,

co najczęściej jest ich największą zaletą ułatwiającą osiąganie zakładanych celów. Wysoka pewność siebie jest jednak często przyczyną problemów, ponieważ cholerycy do wszelkich spraw podchodzą bardzo emocjonalnie oraz nie są odporni na krytykę.

Flegmatyk (flegma) – w odróżnieniu od poprzednich typów osobowości flegmatyk uwielbia stabilność, czyli rutynę. Systematyczny układ czynności wykonywanych każdego dnia pozwala flegmatykowi na poczucie bezpieczeństwa. Stan emocjonalny flegmatyków jest zupełnym przeciwieństwem choleryków. Zamiast wybuchać złością lub euforią, flegmatycy są opanowani, wręcz chłodni. Osoby o tym typie osobowości są doskonałymi słuchaczami, a ich spokój pomaga w opanowaniu wielu trudnych sytuacji. Nadmierne opanowanie nie zawsze jest jednak korzystne, dlatego cecha

ta jest jednocześnie wadą i zaletą.

Melancholik (czarna żółć) – podobnie jak flegmatyk, również melancholik jest osobą nad wyraz spokojną i opanowaną, nie okazującą emocji. Osoba z tym typem osobowości jest jednak znacznie bardziej wrażliwa, dlatego nie trudno ją zranić. Melancholicy odznaczają trudnościami w podejmowaniu decyzji, co wynika z braku pewności siebie i wielu obaw dotyczących swoich bliskich. Nastawienie takie sprawia, że ten typ osobowości jest szczególnie podatny na depresję. Z drugiej jednak strony, melancholicy często posiadają duszę artystyczną, zdolność wnikliwej obserwacji i poczucie estetyki, co jest ważne w przypadku wielu zawodów.

Agata Cukrowska



polskiemuzy.pl

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





HISTAMINA – JAK DZIAŁA, W JAKICH PRODUKTACH WYSTĘPUJE?

Za pojawianie się objawów alergii odpowiedzialny jest alergen oraz wytwarzana przez organizm histamina. Z tego powodu histamina przez wielu uznawana jest za związek niekorzystny, tymczasem pełni ona w organizmie bardzo ważne funkcje. Poza naturalnym występowaniem w organizmie histaminę możemy znaleźć również w wielu produktach spożywczych, a jej nadmiar może być groźny dla osób nietolerujących histaminy.

Co to jest histamina?

Histamina to hormon należący do grupy o nazwie aminy biogene, podobnie jak fenyloamina, tryptamina i kadaweryna. W organizmie histamina gromadzi się w formie nieczynnej w tkance łącznej i błonach śluzowych. Do jej uwalniania dochodzi dopiero pod wpływem czynnika inicjującego, którym może być np.:

- alergen – czynnik uczulający, np. produkt spożywczy, pyłki, środki chemiczne, leki;
- zmiana temperatury;

- uszkodzenie tkanki, np. rana, uderzenie, ukłucie.

Pod wpływem wspomnianych czynników dochodzi do uwalniania histaminy, która działa poprzez łączenie się receptorami H1, H2, H3 lub H4. Popularne leki stosowane w przypadku alergii często hamują wydzielanie histaminy poprzez łączenie się z poszczególnymi receptorami. Zwiększona ilość wydzielanej histaminy inicjuje w organizmie wiele zmian, w wyniku czego dochodzi do objawów takich jak np.:

6 CO I JAK JEŚĆ?

- zmiany na skórze: przekrwienie, świąd, opuchlizna;
- zwiększone wydzielanie śluzu w wyniku skurczu mięśni gładkich;
- katar i kichanie w wyniku pobudzenia nerwów czuciowych;
- dolegliwości ze strony oczu: pieczenie, swędzenie, obrzęk powiek, nadmierne wydzielanie łez.

Pomimo, że objawy zwiększonej ilości wydzielania histaminy nie należą do przyjemnych, warto pamiętać, że takie działanie organizmu najczęściej jest korzystne. Wzmoczona produkcja

histaminy następuje po to, by usunąć z organizmu potencjalnie zagrażający czynnik. Kichamy, kaszлемy i łzawimy, żeby organizm mógł się oczyścić z zarazków. Zagrożeniem jest stan, gdy nasz organizm nieprawidłowo rozpoznaje zagrożenie i wydziela histaminę bez potrzeby w zbyt dużych ilościach.

Poza naturalnym występowaniem w organizmie histamina wytwarzana jest także przez bakterie w żywności. Najwięcej jest jej w produktach nieświeżych, np. w zepsutych rybach, gdzie histamina odpowiada za charakte-

rystyczny zapach nieświeżej ryby. Ponadto, histaminę znajdziemy w żywności takiej jak np.:

- owoce morza,
- sery pleśniowe,
- peklowane mięso,
- kapusta i ogórki kiszone.

Histamina przyjmowana wraz z żywnością zwykle nie stanowi jednak zagrożenia, ponieważ jest skutecznie rozkładana przez enzym – diaminooksydazę (DAO).

Jadwiga Szatkowska

6 KUCHNIA

ZŁOTY NAPÓJ Z KURKUMĄ

Gdy nadchodzi chłodna jesień i sezon chorobowy w pełni, warto sięgnąć po rozgrzewające i podnoszące odporność napary. Te na bazie kurkumy, imbiru i miodu to prawdziwe złoto w płynie! Nie tylko rozgrzeją nas od środka, ukoją także ból gardła i poprawią samopoczucie.

Warto po nie sięgać, nie tylko podczas choroby ale także zapobiegawczo.

Imbir

- doskonale sprawdzi się w trakcie przeziębienia, ponieważ działa przeciwbólowo, przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo.
- ułatwia trawienie, działa rozkurczowo i leczy wzdęcia.
- chroni przed powstawaniem zakrzepów, obniża ciśnienie krwi, wpływa korzystnie na pracę serca oraz poprawia koncentrację.
- łagodzi mdłości, może być stosowany przy chemioterapii lub przy chorobie lokomocyjnej.

Kurkuma

- dzięki zawartej w kurkumie kurkuminie posiada silne właściwości przeciwzapalne i przeciwutleniające, wspomaga w leczeniu nowotworów.
- pobudza namnażanie komórek nerwowych i może działać wspomagająco przy chorobie Alzheimera.
- działa rozkurczająco i pomaga w zaburzeniach trawienia, wspomaga przy schorzeniach wątroby oraz trzustki.
- przyswajalność kurkuminy możemy wzmocnić łącząc ją z czarnym pieprzem.



Miód

- zwiększa odporność organizmu, działa bakteriobójczo, jest naturalnym antybiotykiem.
- wspomaga pracę serca dzięki zawartości acetylcholiny oraz potasu
- obniża ciśnienie tętnicze krwi, wspomaga krążenie.
- pomaga w leczeniu wrzodów żołądka i schorzeniach wątroby
- przyspiesza gojenie się ran
- poprawia samopoczucie, koi nerwy i jest stosowany przy bezsenności.

- zapobiega próchnicy

Napar z kurkumy i imbiru

Składniki (1 porcja):

- 2cm korzenia imbiru
- 2cm korzenia kurkumy
- sok z 1/2 cytryny
- łyżeczka miodu
- 300ml wrzątku

Przygotowanie:

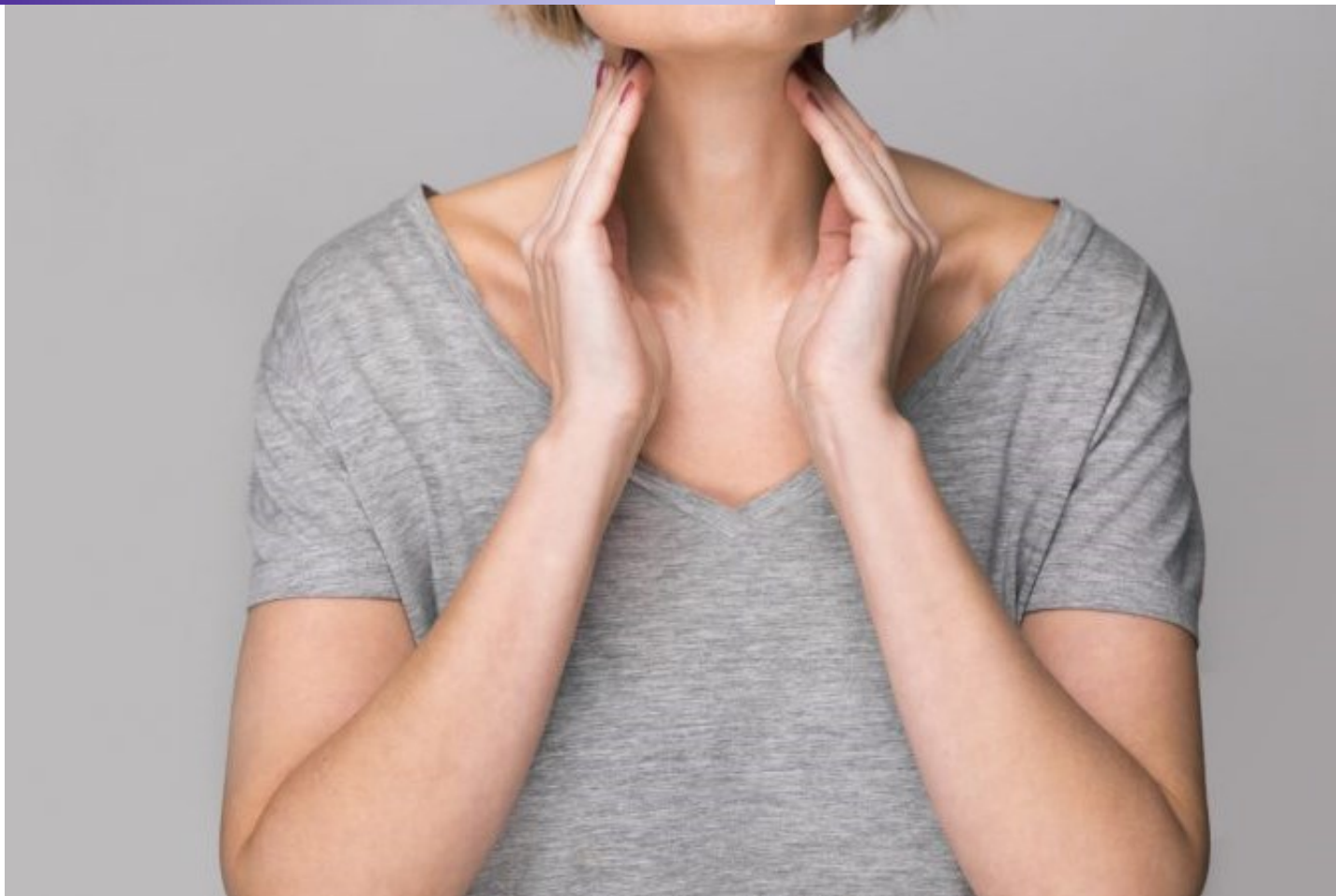
Kurkumę oraz imbir obieramy i ścieramy na tarce (kurkuma mocno barwi, możemy użyć

rękawiczek by uniknąć zabarwienia dłoni). Następnie przekładamy do dużego kubka i zalewamy wrzątkiem. Przykrywamy talerzykiem i odstawiamy na 15 minut.

Po tym czasie dodajemy sok z cytryny i miód. Mieszmamy i gotowe.

Na zdrowie!

Joanna Zadrowska



NERWICA PRZEŁYKU – OBJAWY

Nerwica jest chorobą, która może dotknąć osobę w każdym wieku, niekoniecznie przechodzącą ciężki okres w życiu. Zaburzenia nerwicowe często pojawiają się bez konkretnej przyczyny i mogą dawać różne objawy, inne u każdego chorego. Jednymi z dolegliwości odczuwanych przez osobę chorą na nerwicę są zaburzenia przełykania, określane jako nerwica przełyku. Jakie są objawy nerwicy przełyku, jak sobie radzić i czy jest to groźna choroba?

Przyczyny nerwicy przełyku

Na nerwicę przełyku najczęściej chorują osoby żyjące w przewlekłym stresie, stale podenerwowane i nie radzące sobie z trudami codzienności. Zdarza się, że nerwicę wywołuje traumatyczne przeżycie, jak śmierć bliskiej osoby lub choroba. Samotność i brak wsparcia rodziny pogłębiają zaburzenia nerwicowe, dlatego w każdym przypadku bardzo istotne jest odpowiednie leczenie i pomoc bliskich.

Często jednak na nerwicę przełyku chorują również osoby spokoj-

ne i opanowane, które nie mają wyraźnych powodów do zmartwień. Dzieje się tak, ponieważ każdy człowiek ma inny próg wytrzymałości stresu. Dla jednego nawet szereg nieszczęśliwych zdarzeń nie będzie dawał odzwierciedlenia w stanie zdrowia, a u innej osoby zaledwie codzienność może okazać się nie do udźwignięcia.

Osoby chore na nerwicę zaczynają odczuwać dolegliwości, które wynikają jedynie z własnych odczuć psychicznych i nie mają podłoża w rzeczywistym stanie

zdrowia fizycznego. Nerwica przełyku jest jednym z rodzajów nerwicy i obejmuje układ pokarmowy, głównie przełyk.

Zdarza się, że osoba chora nie zdaje sobie sprawy ze swoich problemów, a dolegliwości przełyku są tak rzeczywiste i wyraźnie odbierane, że chory doszukuje się innych przyczyn. Nerwica przełyku często mylona jest z refluksem, chorobami żołądka, zaburzeniami serca, a nawet infekcją gardła. Również lekarz diagnozę tej poważnej choroby może postawić dopiero po wykluczeniu innych możliwych przyczyn.

Objawy nerwicy przełyku

Poszczególne objawy nerwicy przełyku mogą występować łącznie lub chory może uskarżać się np. tylko na jeden z nich. Najczęściej osoby chore odczuwają objawy przypominające dolegliwości żołądka:

- zgaga, odbijanie, cofanie się pokarmu;
- ból w klatce piersiowej, nawet przypominający ból wieńcowy;
- ucisk, pieczenie, kłucie, drapanie, skurcze;
- trudności w przełykaniu, krztuszenie się w trakcie jedzenia;
- uczucie ciała obcego w gardle.

Każdy z powyższych objawów powinien być skonsultowany z lekarzem. Choć nerwica przełyku jest chorobą o podłożu psychicznym, może stopniowo prowadzić do wyniszczenia organizmu. Trudności w jedzeniu często kończą się niechęcią do pokarmów, co grozi odwodnieniem i niedożywieniem. Warto pamiętać, że zdrowie psychiczne jest nie mniej ważne, niż zdrowie ciała.

Maksymilian Zadroga

SUPERFOODS W ZAPOMNIANYM WYDANIU – KAPUSTA

Super-foods, czyli bardzo wartościowe produkty spożywcze o licznych właściwościach powinny gościć na stołach każdego. W sklepach pojawiają się coraz nowsze warzywa i owoce, o których często nigdy wcześniej nie słyszeliśmy. Tymczasem również znane, ale nieco zapomniane pod względem wartości odżywczych warzywa możemy kupić na każdym targu lub hodować w ogródkach. Jednym z takich wyjątkowo

prostych, a zarazem super warzyw jest kapusta!

Właściwości kapusty

Bardzo istotną zaletą kapusty jest jej niska kaloryczność, przy jednocześnie wysokiej zawartości składników odżywczych, witamin oraz mikro i makroelementów. Dania z kapusty są więc dietetyczne, ale tylko jeśli kapustę przyrządzamy zdrowo, czyli gotując w wodzie i na parze lub wykorzystując piekarnik. Co ważne, kapusta jest bardzo sycąca

i pożywna, co w połączeniu z niską ilością kalorii daje idealne warzywo dla osób na diecie odchudzającej i nie tylko.

Do najważniejszych zalet kapusty zaliczamy:

Zawartość witaminy C – kapusta, zwłaszcza młoda zawiera bardzo dużo witaminy C, dzięki czemu korzystnie wpływa na układ odpornościowy, co jest ważne nie tylko w okresie jesienno-zimowym.



Zawartość witaminy K – dzięki tej witaminie kapusta zapobiega niedoborom, a tym samym zmniejsza ryzyko wielu chorób krwi oraz układu nerwowego.

Zawartość potasu – kapusta dzięki zawartości potasu ma korzystny wpływ na organizm jako profilaktyka przeciw chorobom układu sercowo-naczyniowego.

Działanie przeciwzapalne –

zawarta w kapuście glutamina działa przeciwzapalnie, dlatego okłady z kapusty są doskonałe w przypadku bólu stawów i mięśni o podłożu zapalnym.

Czy tylko świeża kapusta ma zdrowotne właściwości?

Świeże liście kapusty zawierają najwięcej wartościowych związków, jednak na uwagę zasługuje także kapusta kiszona. W trakcie procesu kiszenia powstaje kwas

mlekowy, który jest naturalnym i bardzo korzystnym probiotykiem. Kapusta kiszona wzmacnia florę bakteryjną, co zapobiega wielu dolegliwościom żołądkowo-jelitowym oraz zwiększa naturalne bariery ochronne organizmu.

Jadwiga Szatkowska



NAPOJE ROŚLINNE JAKO ZAMIENNIK MLEKA. CZĘŚĆ I

To napoje na bazie wartościowych ziaren, orzechów oraz pestek. To wspaniała alternatywa dla mleka krowiego, szczególnie jeśli ktoś nie toleruje laktozy lub ma alergię na białka mleka.

Możemy je przyrządzić samodzielnie w domu.

Owsiany

To bogate źródło błonnika. Napój owsiany możemy używać jako bazę do koktajli lub zagęstnik sosów.

Składniki:

- 4 łyżki płatków owsianych górskich
- 2 szklanki wody przegotowanej lub źródlanej

Przygotowanie:

Do wysokiego naczynia wsypujemy płatki, zalewamy wodą i blendujemy około minutę.

Napój przelewamy przez gazę lub drobne sitko. Możemy wzbogacić smak dodając syrop klonowy lub szczyptę soli himalajskiej.

Napój przechowujemy w lodówce do 2 dni.

Migdałowy

Biały kolor i cudowny aromat migdałów, taki napój nadaje się do kawy, płatków różnego rodzaju, lub też jako dodatek do koktajli, gorącej czekolady, ciast. Do przygotowania używamy namoczonych migdałów, dzięki temu są bardziej lekkostrawne i miękkie.

Składniki:

- szklanka migdałów blanszowanych
- 3 szklanki wody
- opcjonalnie łyżka syropu klonowego

Przygotowanie:

Migdały zalewamy wodą i odstawiamy na noc. Rano blendujemy migdały wraz z wodą, bardzo dokładnie, najlepiej kilka minut. Następnie napój przelewamy przez gazę lub gęste sitko i dokładnie odciskamy. Pozostałe rozdrobnione migdały możemy dodać do owsianki, jogurtu lub ciasteczek.

Napój przechowujemy w lodówce do 3 dni.

Napój z nerkowców

Orzechy nerkowców wspierają układ sercowo-naczyniowy dzięki wysokiej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Składniki:

- szklanka nerkowców
- 3 szklanki wody
- opcjonalnie łyżka ksylitolu lub innego słodziwa

Przygotowanie:

Nerkowce zalewamy wodą i odstawiamy na noc. Rano

blendujemy nerkowce wraz z wodą (oraz ksylitolem jeśli używamy), bardzo dokładnie, najlepiej kilka minut. Następnie napój przelewamy przez gazę lub gęste sitko i dokładnie odciskamy. Pozostałe rozdrobnione nerkowce możemy wykorzystać do zrobienia domowego twarożku, dodając ulubione przyprawy np. sól himalajską, pieprz, szczypiorek.

Napój przechowujemy w lodówce do 3 dni.

Joanna Zadrowska

NAPOJE ROŚLINNE JAKO ZAMIENNIK MLEKA. CZĘŚĆ II

Nazwa mleko jest zarezerwowana wyłącznie dla mleka ssaków, gdyż tylko one mają wydzielające je gruczoły. Dlatego od niedawna zamienniki roślinne nazywamy napojami i taka nazwa widnieje także na opakowaniach, choć potocznie wciąż używa się nazewnictwa „mleko kokosowe” czy „mleko migdałowe”, dlatego że pełnią one podobną funkcję, szczególnie w diecie wegańskiej.

Napój kokosowy

Takie „mleko kokosowe” możemy przyrządzić już z dwóch składników, dodatki są zupełnie opcjonalne i zależą od naszych smakowych upodobań. Napój kokosowy możemy używać do kawy, koktajli, deserów, jako dodatek do zup, sosów czy też naleśników.

Składniki:

- 200g wiórków kokosowych niesiarkowanych
- 1 litr wody przegotowanej
- szczypta soli (opcjonalnie)
- ksylitol lub syrop klonowy do smaku (opcjonalnie)

Przygotowanie:

Wiórki kokosowe przekładamy do garnka, zalewamy litrem przegotowanej wody i odstawiamy na noc. Rano podgrzewamy wiórki by były ciepłe, ale nie gorące i blendujemy dokładnie przez co najmniej 5 minut (możemy robić przerwy, by nie spalić blendera). Następnie napój przelewamy przez gazę lub gęste sitko i jeśli chcemy dodajemy szczyptę soli lub ulubione słodziwo do smaku. Przechowujemy w lodówce do 3 dni.



Napój laskowy

Składniki:

- szklanka orzechów laskowych
- 2,5 szklanki wody przegotowanej
- opcjonalnie syrop klonowy lub inne słodziwo

Przygotowanie:

Orzechy zalewamy wodą i odstawiamy na noc.

Rano wodę odlewamy i nalewamy świeżej, dodajemy syrop klonowy lub inne słodziwo jeśli używamy. Całość blendujemy kilka minut i odcedzamy na gazie lub gęstym sitku. Pozostałe rozdrobnione orzechy możemy dodać do wypieku ciasteczek lub owsianki.

Dobrze jest użyć orzechów laskowych blanszowanych, ponieważ skórka może nadać „mleku” gorzkawy smak.

Napój przechowujemy w lodówce do 5 dni.

Z „mleka” laskowego, oraz z każdego innego możemy przyrządzić doskonałą gorącą czekoladę. Posmak orzechów laskowych połączonych z czekoladą przypomina trochę smak nutelli, jednak wiadomo jest to o wiele zdrowsza wersja tego przysmaku.

Przepis na gorącą czekoladę

Składniki:

- 2 szklanki „mleka” laskowego

- 50g gorzkiej czekolady min. 70% kakao
- łyżka kakao
- 2 łyżki syropu klonowego
- szczypta soli
- szczypta wanilii

Przygotowanie:

Mleko zagotowujemy z dodatkiem kakao, syropu klonowego, soli i wanilii. Gdy wszystko się połączy odstawiamy i dodajemy posiekaną czekoladę, mieszamy do rozpuszczenia i przelewamy do kubków.

Smacznego!

Joanna Zadrowska



DELIRIUM U SENIORÓW

Delirium (majaczenie) zwane także stanem ostrego splątania oraz ostrym zespołem mózgowym, dotyka najczęściej osób w podeszłym wieku hospitalizowanych lub przebywających w domach opieki społecznej. Mózg osoby starszej jest szczególnie narażony na zaburzenia homeostazy spowodowane zachwianym metabolizmem ośrodkowego układu nerwowego.

Co może doprowadzić do wspomnianych zaburzeń metabolizmu?

- zatrucie stosowanymi lekami lub alkoholem
- infekcje bakteryjne i wirusowe
- zapalenie zatok przynosowych
- Niedożywienie
- hipoglikemia (gwałtownie zmniejszenie się stężenie glukozy we krwi poniżej dopuszczalnej normy)
- hipotonia (niedociśnienie)

powstała na skutek sepsy, zawału serca bądź zatrucia lekami

- hipertonia (nadciśnienie) spowodowana np. przełomem tarczycowym w wyniku nasilenia objawów nadczynności tarczycy
- destabilizacja równowagi kwasowo-zasadowej lub wodno-elektrolitowej

Warto zdawać sobie sprawę, iż niektóre grupy leków również mogą wywoływać delirium np. leki przeciwdepresyjne, uspokajające, przeciwhistaminowe (antyalergiczne), steroidy o działaniu przeciwzapalnym. U seniorów istotnym czynnikiem ryzyka majaczenia jest otępienie. Majaczenie może również świadczyć o istnieniu ryzyka wystąpienia otępienia. Inne schorzenia neurologiczne tj. udar, zapalenie opon mózgowych, zapalenie mózgu, padaczka, urazy ośrodkowego układu nerwowego, również mogą zwiastować pojawienie się delirium.

Objawy delirium

Majaczenie może przejawiać się na różne sposoby, jednakże najważniejszym symptomem są zaburzenia uwagi wraz z zakłóceniem funkcji poznawczych. Zaburzenia świadomości widocz-

ne są jako omamy i urojenia, czasami o charakterze prześladowczym, co może powodować nieświadome lub zamierzone samouszkodzenie ciała spowodowane lękiem. Obserwuje się także zakłócenia orientacji czasu, miejsca i przestrzeni, pobudzenie psychoruchowe bądź letarg. Do symptomów delirium należy także odwrócenie dobowego rytmu snu, co prowadzi do bezsenności w nocy i przysypiania w ciągu dnia. Wymienione dysfunkcje mogą trwać kilka godzin lub kilka dni i charakteryzują się tendencją do nawracania w ciągu kilku miesięcy.

Należy niezwłocznie ustalić przyczynę wystąpienia delirium, aby nie dopuścić do dalszego uszkodzenia mózgowia. W tym celu trzeba przeprowadzić badanie neurologiczne, aby wykluczyć istnienie uszkodzeń wewnątrzczaszkowych, takich jak krwiaki bądź krwawienia wewnątrzczaszkowe. U osób w podeszłym wieku należy brać pod uwagę istnienie ropnia mózgu bądź zmian zakrzepowo-zatorowych w mózgowiu.

Kryteria rozpoznania delirium

- 1) Ostry początek i zmienny przebieg
- 2) Zaburzenia uwagi – niemożność kontynuowania rozmowy spowodowana osłabieniem koncentracji
- 3) niespójność myślenia
- 4) Zakłócenia świadomości – od przesadnej czujności wraz z nadaktywnością ruchową do spadku czujności włącznie z letargiem

Aby można było zdiagnozować delirium u pacjenta należy stwierdzić występowanie kryterium pierwszego i drugiego oraz trzeciego lub czwartego.

Zapobieganie

W celu ograniczenia ryzyka pojawienia się delirium należy stosować działania prewencyjne, takie jak zapewnienie seniorowi poczucia bezpieczeństwa i wsparcia psychicznego, tłumaczenie celowości wykonania badań i innych procedur medycznych, dbanie o dobrą orientację w najbliższym otoczeniu (podanie pacjentowi okularów, aparatu słuchowego). Należy ograniczać wpływ czynników powodujących delirium, czyli np. zmniejszać odczuwanie bólu. Pamiętać należy także o zapewnieniu seniorowi odpowiedniej ilości płynów i pożywienia, a także umożliwić mu niezakłócony sen (zabezpieczyć salę przed hałasem oraz zbyt intensywnym oświetleniem w nocy).

Cezary Lipiński

Cukrzyca? Stłuszczenie wątroby?



Akcja badań wątroby FibroScan®

Centrum Medyczne Synexus prowadzi akcję bezpłatnych badań wątroby na urządzeniu FibroScan® dla osób po 50 roku życia, które chorują na cukrzycę typu II lub stłuszczenie wątroby.

szaczątki:
22 223 17 21

www.przychodnia-synexus.pl

SYNEXUS

Częstochowa Gdańsk Gdynia Katowice Łódź Poznań Warszawa Wrocław



JAK DBAĆ O SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ W WIEKU STARSZYM?

Seniorzy powinni zapewniać sobie codzienną dawkę ruchu, aby przeciwdziałać spadkowi zdolności adaptacyjnych organizmu do wysiłku. Specjaliści ze Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) przekonują, aby osoby starsze podejmowały aktywność fizyczną przez 5 dni w tygodniu po 30 minut. Codzienna gimnastyka wpływa pozytywnie na poprawę wydolności fizycznej i ogólnej sprawności oraz na stan układu krążenia. Wraz z upływem lat ciśnienie tętnicze zwiększa się, natomiast regularny trening

pomaga obniżyć podwyższone ciśnienie, zmniejsza sztywność tętnic i poprawia krążenie obwodowe.

Osoby cierpiące na choroby układu krążenia powinny zwrócić uwagę na istotność ćwiczeń fizycznych, gdyż treningi fizyczne powodują wzrost tolerancji wysiłku, a także obniżają niebezpieczeństwo wystąpienia ostrych incydentów wieńcowych. U osób starszych często występuje cukrzyca typu 2, a brak ruchu jest czynnikiem predysponującym do wystąpienia tej choroby.

Aktywność fizyczna seniorów pozwala na spowolnienie zmian związanych ze starzeniem się układu kostno-stawowego, poprawia elastyczność tkanek okołostawowych i pomaga opóźnić powstanie zmian zwyrodnieniowych w stawach.

Seniorzy powinni zwrócić uwagę na następujące obszary działań:

- Poprawa wytrzymałości wpływa na utrzymanie sprawności układu krążenia i układu oddechowego, regulację przemiany materii. Polecane są tu takie formy

aktywności jak marsz, pływanie, taniec. W życiu codziennym wytrzymałość podnosi wchodzenie po schodach, odkurzanie mieszkania, mycie podłogi.

- Zwiększenie siły mięśni zapobiega osteoporozie, ogranicza ryzyko kontuzji. Warto rozważyć ćwiczenia z oporem w postaci gumowych taśm czy ciężarków, które można zastąpić butelkami z wodą. Praca w ogrodzie i noszenie siatek z zakupami również polepsza siłę mięśni.
- Poprawa gibkości w postaci ćwiczeń rozciągających wpływa na zwiększenie zakresu ruchu, co pomaga zapobiegać bólom pleców i obniżyć niebezpieczeństwo wystąpienia upadku.
- Praca nad zachowaniem koordynacji i równowagi pomaga w płynnym wykonywaniu codziennych czynności,

a także w profilaktyce upadków. Wskazane tutaj są: taniec, joga, jazda na rowerze.

Dobłą formą aktywności fizycznej dla seniorów jest pływanie, które angażuje prawie wszystkie grupy mięśni. Niewskazane są ćwiczenia szybkościowe oraz równoważne na podwyższeniu.

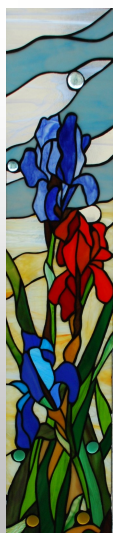
Wśród seniorów wzrasta zainteresowanie takimi formami aktywności jak nordic walking, gdyż marsz jest prostym oraz wielce korzystnym dla organizmu treningiem. Nie wymaga nakładów finansowych, można maszerować w grupie, co podnosi wzajemną motywację. Zajęcia grupowe w formie tańców eliminują osamotnienie, pozwalają na nawiązanie kontaktów towarzyskich.

Czas trwania ćwiczeń i ilość powtórzeń należy dobrać indywidualnie do ogólnego stanu zdrowia seniora. Nie wolno

dopuścić do przekroczenia bezpiecznego obciążenia organizmu na poziomie 60 procent tętna w trakcie maksymalnego wysiłku przewidzianego dla ludzi zdrowych. Osoba w wieku 70 lat powinna mieć maksymalne tętno w trakcie wysiłku na poziomie 90 uderzeń serca na minutę. Maksymalne tętno = $220 - \text{wiek} \times 0,6$.

Niepokojące objawy podczas wykonywania treningu, takie jak ból w klatce piersiowej, zaburzenia rytmu serca, zawroty głowy, mroczki przed oczami, nudności lub wymioty, powinny skłonić do zaprzestania wykonywania ćwiczeń oraz zasięgnięcia porady lekarskiej. Różnorodność dostępnych form ruchu pozwala dostosować ćwiczenia indywidualnie do danej osoby, bez konieczności rezygnowania z aktywności fizycznej.

Natalia Wiśniewska



Warsztaty z witrażem klasycznym Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl



PARABENY – BEZPIECZNE CZY NIE?

Parabeny (inaczej nipaginy) są stosowane przy produkcji kosmetyków, leków i żywności, jako konserwanty. W kosmetykach najczęściej spotyka się takie parabeny jak: metyl-, etyl-, propylparaben. Praktycznie w każdej pomadce, kremie, czy balsamie można trafić na zawartość powyższych substancji. Konserwanty używane są również do produkcji wyrobów hipoalergiczných oraz kosmetyków dla dzieci. Parabeny obecne są w kroplach i płynach do oczu, kremach i maściach przystosowa-

nych do nakładania na skórę lub błony śluzowe. W żywności nipaginy pojawiają się pod postacią estrów oznaczonych na opakowaniach jako E218, E214, E216. Warto zauważyć, że omawiane substancje nie wpływają na smak, zapach i barwę produktu do którego zostały wprowadzone.

Parabeny są związkami nie ulegającymi kumulacji w organizmie przez wzgląd na ich szybki metabolizm w ustroju człowieka, ale zauważono, iż istnieje znikome niebezpieczeństwo gromadzenia się powyższych

konserwantów w tkance tłuszczowej. Wyliczono, że dzienna ekspozycja na nipaginy u dorosłego człowieka wynosi przeciętnie około 76 mg, z czego głównym źródłem konserwantów są kosmetyki.

Aktywność estrogenowa parabenów

Nipaginy wykazują podobne działanie do estrogenów (żeńskich hormonów płciowych), jednakże siła ich działania jest od 1000 do 1000000 razy mniejsza niż siła naturalnego hormonu jakim jest 17β-estradiol. Prawdopodobieństwo zaistnienia

dysfunkcji w organizmie mogłoby wystąpić dopiero przy bardzo dużej ekspozycji na omawiane konserwanty, a mianowicie przy ekspozycji 1000 razy większej niż ta, na którą jesteśmy narażeni w codziennym życiu.

Parabeny a alergię

Parabeny są alergenami kontaktowymi. Zauważono, że preparaty lecznicze aplikowane na skórę wywołują nadwrażliwość zdecydowanie częściej niż kosmetyki zawierające te same konserwanty. To zjawisko określono mianem paradoksu parabenowego, który oznacza, że kosmetyki stosowane są na zdrową skórę, a preparaty dermatologiczne na skórę uszkodzoną, która jest bardziej wrażliwa na czynniki zewnętrzne. Jednocześnie stwierdza się, że parabeny

przyczyniają się do najmniejszej liczby uczuleń wśród wszystkich konserwantów stosowanych do wyrobu leków i kosmetyków. Podwyższone ryzyko pojawienia się alergii kontaktowej występuje u seniorów, u osób przewlekle chorych oraz u posiadaczy cery wrażliwej i u osób cierpiących na trądzik różowaty. Parabeny bywają przyczyną zapalenia spojówek oczu, ale na rynku farmaceutycznym można nabyć krople i płyny do oczu bez zawartości konserwantów.

Parabeny a nowotwór piersi
W 2004 roku przeprowadzono badania nad wpływem antyperspirantów aplikowanych w okolicy pach na rozwój raka piersi. Autorka badań wysunęła tezę, iż parabeny, jako związki posiadające aktywność estrogenową mogą przyczynić się do rozwoju

wspomnianego nowotworu. Po badaniu przeprowadzonym przez Europejski Komitet ds. Bezpieczeństwa Produktów Konsumenckich stwierdzono, iż parabeny zawarte w antyperspirantach przeznaczonych do stosowania w okolicach pach nie są przyczyną raka piersi.

Parabeny a starzenie się skóry

Wykazano, że metylparaben występujący w kosmetykach aplikowanych na skórę, poddany działaniu promieniowania UVB, może wywołać utlenianie się lipidów zawartych w keratynocytach. Pod wpływem opisanego zjawiska może dojść do rozwoju zmian barwnikowych na skórze co doprowadza do dalszych uszkodzeń skóry, w tym do rozwoju nowotworów.

Joanna Sadura

DIETA W CHOROBY HASHIMOTO

Choroza Hashimoto to przewlekłe autoimmunologiczne zapalenie tarczycy. Leczenie tego schorzenia składa się z farmakoterapii oraz stosowania zbilansowanej diety dostarczającej składników potrzebnych do produkcji hormonów tarczycy. Wspomniane hormony odpowiadają za normowanie tempa metabolizmu

w organizmie, a więc ich niedobór doprowadza do spadku całkowitej przemiany materii, a to z kolei powoduje wzrost masy ciała. Podaż energii musi być indywidualnie ustalona i adekwatna do stylu życia pacjenta. U osób cierpiących na chorobę Hashimoto często stwierdza się niedożywienie białkowe-kaloryczne, które w konsekwencji

prowadzi do pogorszenia funkcjonowania tarczycy. Powyższy stan może spowodować dodatkowy spadek metabolizmu i magazynowanie tkanki tłuszczowej.

Białko

Podaż białka powinna wynosić 15-20% ogólnej wartości energetycznej diety. Warto spożywać białko pełnowartościowe,

które sprzyja wytwarzaniu hormonów tarczycy i intensyfikuje metabolizm. Pamiętać należy, że mięso zawiera też witaminy z grupy B, podobnie jak rośliny strączkowe.

Węglowodany

Zaleca się podaż produktów zbożowych z pełnego przemiału, ze względu na dużą zawartość błonnika w porównaniu z produktami oczyszczonymi. Błonnik wspomaga prawidłową pracę jelit i przyspiesza trawienie, przez co pomaga zapobiegać zaparciom pojawiającym się często u chorych. Osoby cierpiące na chorobę Hashimoto mogą mieć problemy z gospodarką węglowodanową, co prowadzi do rozwoju cukrzycy, dlatego w diecie tych pacjentów muszą znaleźć się produkty o niskim indeksie glikemicznym. Należy wykluczyć z jadłospisu słodyczne i słodzone napoje zawierające cukry proste, które zwiększają i tak już podwyższone ryzyko rozwoju cukrzycy.

Tłuszcze

Podaż tłuszczów winna być utrzymana na poziomie 30-35% wartości energetycznej diety. Nie zaleca się restrykcyjnego ograniczenia ilości tłuszczów w jadłospisie, gdyż może to skutkować niskim wchłanianiem witamin rozpuszczalnych

w tłuszczach oraz dysfunkcjami układu odpornościowego. Warto spożywać produkty roślinne, takie jak olej słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, orzechy, gdyż zawierają one witaminę E chroniącą organizm przed wolnymi rodnikami tlenowymi. Pamiętać należy też o tłustych rybach morskich bogatych w NNKT (niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe), wśród których najistotniejsze są kwasy omega-3, gdyż osłabiają one nadmierną odpowiedź układu odpornościowego u pacjentów z chorobą Hashimoto. Wspomniane kwasy tłuszczowe obniżają też stężenie trójglicerydów w ustroju oraz pomagają zapobiegać rozwojowi cukrzycy typu 2.

Witamina D

U pacjentów z chorobami autoimmunologicznymi zauważono występowanie niedoborów witaminy D, co może powodować zwiększone ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych i insulinooporności prowadzącej do otyłości. Aktywna postać wspomnianej witaminy jest syntetyzowana w skórze pod wpływem światła słonecznego. W miesiącach jesiennych i zimowych warto rozważyć suplementację tej substancji pod postacią preparatów do nabycia w aptekach.

Selen

Ten mikroelement jest składnikiem enzymów związanych z zapewnieniem prawidłowego funkcjonowania tarczycy, a jego należyte wchłanianie potęgują witaminy: A, C i E. Selen kryje się w nabiale, jajach, rybach, kakao oraz w mięsie wołowym i wieprzowym.

Dieta bezlaktozowa

Nietolerancja laktozy często współistnieje wraz z chorobą Hashimoto, jednak przed wyeliminowaniem z diety źródeł tego cukru należy rozważyć wady i zalety takiej decyzji. Mleko i jego przetwory zawierają pełnowartościowe białko, wapń, jod i inne minerały, więc wykluczając wspomniane produkty z jadłospisu można narazić się na niedobory istotnych związków. To samo tyczy się stosowania diety bezglutenowej – nie należy bez konsultacji z lekarzem oraz dietetykiem wprowadzać takich zmian, gdyż wyłączając z jadłospisu produkty zbożowe rezygnujemy z dostarczania organizmowi niektórych witamin i minerałów.

Maksymilian Zadroga



NIEWYDOLNOŚĆ LEWEJ KOMORY SERCA – OBJAWY

Niewydolność może dotyczyć jednej lub obu komór serca.

W zależności od tego, która komora serca działa nieprawidłowo, chorzy odczuwają odmienne dolegliwości. W przypadku niewydolności lewokomorowej dochodzi do niedostatecznego dotlenienia organizmu, co objawia się na wiele sposobów. Zobacz, jakie są objawy niewydolności lewej komory serca.

Czym jest niewydolność lewej komory serca?

Niewydolność lewokomorowa oznacza upośledzenie tłoczenie krwi w obiegu systemowym (dużym). Oznacza to, że krew, która wcześniej została przepompowana przez prawą komorę do płuc i tam utleniona nie może

z powodzeniem powrócić do serca i zostać przetłoczona przez aortę do wszystkich naczyń krwionośnych organizmu.

W konsekwencji dochodzi do niedotlenienia narządów, a objawy niewydolności są odczuwalne w całym ciele.

Osoby cierpiące na niewydolność serca znacznie szybciej się męczą. Początkowo osłabienie obserwowane jest zwłaszcza po wysiłku fizycznym. Dzieje się tak, ponieważ niedostatecznie dotlenione mięśnie szybko tracą siłę. Przy przewlekłej niewydolności osłabienie często pojawia się pomimo braku aktywności fizycznej, a chorzy mogą być zmęczeni nawet po długotrwałym odpoczynku. W wyniku niedotlenienia może dochodzić nawet do utraty przytomności.

Co więcej, niewydolność serca wywołuje trudności w oddychaniu. Szybko pojawia się zadyszka, a nawet świszczący, szybki oddech. Chorzy mogą odczuwać silny dyskomfort w klatce piersiowej. W niektórych przypadkach dochodzi do obrzęku płuc, co wynika z gromadzenia się krwi, która nie jest prawidłowo tłoczona do serca.

Niedostateczne dotlenienie organizmu objawia się także na skórze, która przybiera blady, a nawet siny odcień. Sina barwa jest szczególnie widoczna na wargach, a także na paznokciach.

Cezary Lipiński

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