



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

JAKIE ZAKUPY SENIORZY ROBIĄ PRZEZ INTERNET?

WIOSENNE KWIATY W OGRODZIE

ZABAWY DLA DZIADKÓW I MAŁYCH WNUKÓW

CZY MOŻNA UCHRONIĆ SIĘ PRZED KORONAWIRUSEM

WPŁYW SNU NA BÓLE GŁOWY I MIGRENY

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 JAKIE ZAKUPY SENIORZY ROBIĄ PRZEZ INTERNET? — *Stanisław Trojanowski*
- 4 KOLOROWY RAJ, CZYLI WIOSENNE KWIATY W OGRODZIE — *Maria Starowiejska*
- 6 ZAPIEKANKA MAKARONOWA BARDZO WARZYWNA — *Joanna Zadrowska*
- 7 DIETA ODCHUDZAJĄCA BEZ WYRZECZEŃ – KILKA ŁATWYCH SPOSOBÓW
— *Cezary Lipiński*
- 9 JAK DZIAŁA DEPILACJA LASEROWA W GABINECIE I W DOMU? — *Joanna Sadura*
- 10 WITAMINY ROZPUSZCZALNE W WODZIE – WITAMINY Z GRUPY B — *Maksymilian Zadroga*
- 12 ZABAWY DLA DZIADKÓW I MAŁYCH WNUKÓW — *Natalia Wiśniewska*
- 13 JAK RADZIĆ SOBIE Z ZAPOMINANIEM? — *Agata Cukrowska*
- 15 SERNIK NA ZIMNO STRACIATELLA — *Jadwiga Szatkowska*
- 16 SPOSOBY NA NIETRZYMANIE MOCZU – TRENING PĘCHERZA I ĆWICZENIA
MIĘŚNI KEGLA — *Maksymilian Zadroga*
- 18 CZY MOŻNA UCHRONIĆ SIĘ PRZED KORONAWIRUSEM – ZALECENIA
GŁÓWNEGO INSPEKTORATU SANITARNEGO— *Cezary Lipiński*
- 19 CO MOŻE DAĆ KOBIECIE W CIAŻY FIZJOTERAPIA? — *Maria Starowiejska*
- 21 WPŁYW SNU NA BÓLE GŁOWY I MIGRENY — *Maksymilian Zadroga*



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już czterdziesty pierwszy 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

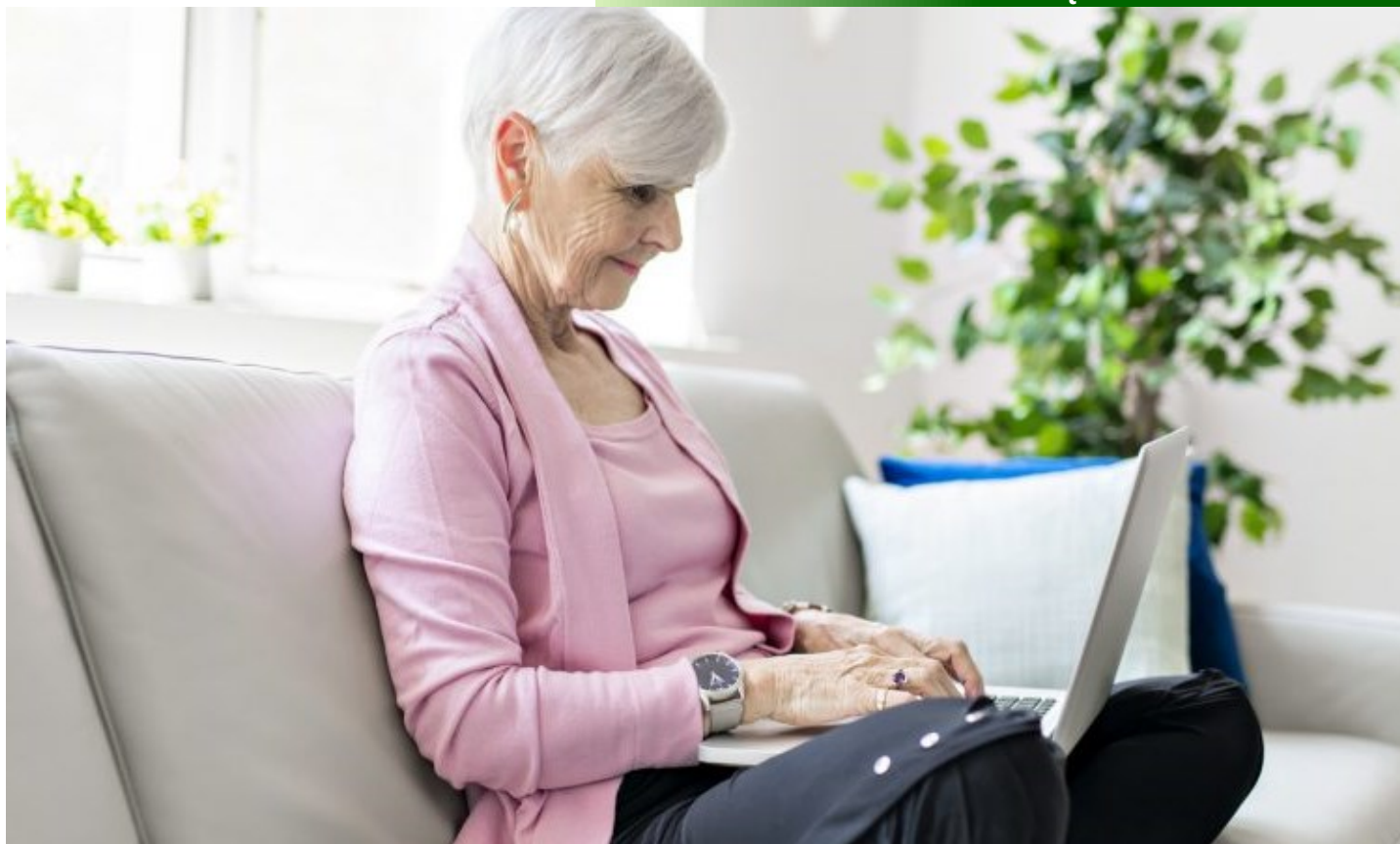
fax +48 22 510 36 36

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



JAKIE ZAKUPY SENIORZY ROBIĄ PRZEZ INTERNET?

Zakupy on-line cieszą się dużą popularnością praktycznie na całym świecie. Coraz bardziej przekonują się do nich także seniorzy. Według badań przeprowadzonych dla firmy Trusted Shops, 29% internautów, którzy ukończyli 65 lat, korzysta z takiej opcji. Dalsze dane zebrane przez tę firmę wskazały, że wśród osób powyżej 50. roku życia najczęściej kupowanymi zdalnie produktami są odzież i dodatki, kosmetyki i perfumy oraz książki i płyty.

Do zakupów w konkretnym punkcie przekonuje seniorów,

przede wszystkim, bezpieczeństwo transakcji. Przed dokonaniem wpłaty sprawdzają dane kontaktowe sprzedawcy oraz zapoznają się z zasadami ewentualnego zwrotu, wymiany lub reklamacji. Popularny serwis umożliwiający porównywanie cen produktów z różnych sklepów internetowych – ceneo.pl wyliczył, że w ostatnim roku grono starszych Polaków korzystających z oferty sklepów on-line powiększyło się o 12%. Przy okazji sprawdzono, jakiego typu towary najczęściej nabywane są w sieci przez osoby w wieku 65+.

Towary, na które popyt najbardziej wzrósł

Odpowiedzi nie były oczywiste. Okazało się, że zdecydowany prym wiodą damskie torebki, które były też najchętniej kupowanym przez seniorki towarem ostatniego roku. Ich popularność wyraźnie wzrosła na przestrzeni 2018r. Oszacowano, że starsze panie kupiły ich aż o 700% więcej niż w 2017r. Warto przy tym zaznaczyć, że to właśnie kobiety stanowią przeważającą część starszych konsumentów w internecie. Wyraźne zwiększenie popytu zaobserwowano również

4 KĄCIK SENIORA

w przypadku sukienek, których sprzedano o 150% więcej niż przed rokiem oraz robotów kuchennych (+45%).

Towary najczęściej kupowane przez seniorów w sieci. Co ciekawe, osoby starsze chętnie kupują w sieci sprzęty, które wymagają dobrego rozeznania w szczegółowych parametrach

technicznych. Zaraz po torebkach, w rankingu pojawiły się bowiem smartfony i telewizory. Na dalszych pozycjach wśród produktów najchętniej nabywanych przez seniorów on-line znalazły się suplementy diety oraz kotły grzewcze. W pierwszej dziesiątce pojawiły się także wspomniane już sukienki, lodówki, zegarki, samochody osobowe oraz pralki. Widać więc,

że seniorzy decydują się na odważne zakupy, chętnie zamawiając przez internet sprzęty wielkogabarytowe. Dostrzegają sporą wygodę w wyszukiwaniu w sieci towarów, które mogą zostać dostarczone przez kuriera pod same drzwi.

Stanisław Trojanowski

4 KĄCIK SENIORA

KOLOROWY RAJ, CZYLI WIOSENNE KWIATY W OGRODZIE

Cały świat budzi się do życia. Znowu przyszła do nas wiosna! Zaproś ją do swojego ogrodu dzięki kolorowym kwiatom kwitącym podczas tej najpiękniejszej pory roku.

Kolorowa fala

Kwiecień, jak sama nazwa wskazuje, jest miesiącem kwitjących kwiatów. Niemal każdego dnia w ogrodzie pojawiają się nowe, barwne okazy. W tym czasie rosną rośliny cebulowe, np. tulipany. Na drzewach i krzewach zaś pojawiają się kolorowe kwiaty wiśni, czereśni i jabłoni.

Maj to czas, gdy zalewa nas prawdziwa kolorowa fala. Dłuższe, słoneczne i ciepłe dni sprzyjają

kwitnieniu kolejnych roślin. Piwonie oraz magnolie zachwycają swoimi kształtami, barwami i rozmiarami, a słodki zapach bzu otacza nas gdziekolwiek pójdziemy.

Gatunki wiosennych kwiatów

Jeśli pragniemy, by już wiosna w naszym ogrodzie pojawiły się piękne kwiaty, warto pamiętać o następujących gatunkach:

Tulipany – jedno z najpopularniejszych kwiatów cebulowych. Dzięki swoim zachwycającym barwom i jednoczesnej prostocie formy mają wielu wielbicieli. Często występują na rabatach w towarzystwie innych wczesnowiosennych kwiatów. Sadzimy je w słonecznym miejscu, na glebie bogatej

w próchnicę. Latem należy wykopać ich cebulki, przechować, a jesienią zasadzić ponownie. Dostępnych jest wiele odmian tulipanów, niektóre rozkwitają już w marcu, inne cieszą oko w kwietniu oraz maju.

Hiacenty – zachwycają nie tylko pięknymi kwiatami, ale także wspaniałym aromatem. W zależności od odmiany może przybierać kolor żółty, różowy, niebieski lub biały. Te niezwykle dekoracyjne kwiaty ujrzymy w swoim ogrodzie już w kwietniu i maju. Hiacynt potrzebuje żyznej, wilgotnej gleby o obojętnym lub zasadowym pH. Lubi nasłonecznione miejsca.

Szafirki – te małe niebieskie kwiat-



ki zebrane w grona będą piękną ozdobą każdego ogrodu w kwietniu i maju. Lubią nasłonecznione miejsca i wilgotną zasadową glebę.

Migdałek trójklapowy – to krzew ozdobny o różowych kwiatach. Na przełomie kwietnia i maja jego gałązki obsypują się ogromną ilością drobnych kwiatów. Podstawą uprawy tej rośliny jest ciepłe i zaciszne stanowisko. Gdy migdałek wchodzi w stan rozkwitu

kolor kwiatów zmienia się z różowego na blad różowy przechodzący w biały.

Narcyzy – nazywane także żonkilami. To żółte, radosne kwiaty, które są łatwe w uprawie. Cebulki raz posadzone do ziemi kwitną co roku w okresie kwietnia – maja.

Bez, lilak – bez wątplenia jeden z najbardziej charakterystycznych symboli wiosny. Najczęściej występuje w kolorze białym lub fioletowym. Oprócz pięknych,

drobnych kwiatów zebranych w kwiatostany posiada także zniewalający zapach.

Magnolia – kwitnące magnolie to prawdziwa ozdoba wiosennego ogrodu. Ma duże kwiaty, które kształtem przypominają tulipany. W małych ogródkach można sadzić odmiany karłowate tej rośliny.

Maria Starowiejska



ZAPIEKANKA MAKARONOWA- BARDZO WARZYWNA

Proste i pożywne danie który zadowoli całą rodzinę, ale i nada się znakomicie na wieczorne spotkanie z przyjaciółmi.

Składniki (4 porcje):

- 1 szklanka makaronu np. świderki lub penne
- 1 czerwona papryka
- puszka krojonych pomidorów 400g
- 1 średnia cukinia
- 1 mała cebula
- 2 ząbki czosnku
- opakowanie sera mozzarella
- 6 pieczarek
- sól
- pieprz
- łyżeczka oregano

- oliwa z oliwek lub olej

Zapiekanka makaronowa to danie, które możemy urozmaicać, w zależności od tego, co akurat mamy w lodówce. Jeśli np. preferujemy mięsne potrawy, możemy dodać około 300g podsmażonego mięsa mielonego. Jeśli akurat nie mamy cukinii bądź pieczarek, możemy je zamienić np. na bakłażana.

Przygotowanie:

Do dużego garnka wlewamy wodę i zagotowujemy (jeśli chcemy, możemy dodać szczyptę soli). Wrzucamy makaron i gotujemy al. dente.

Cebulę obieramy i drobno siekamy.

Paprykę myjemy, odcinamy gniazdo nasienne i kroimy w drobną kostkę.

Cukinię myjemy, obieramy i kroimy w kostkę.

Pieczarki myjemy, osuszamy i kroimy każdą na ćwiartki lub drobniej (w zależności od wielkości).

Mozzarellę drobno kroimy lub ścieramy na tarce.

Na dużej patelni rozgrzewamy 2 łyżki oliwy, wrzucamy pokrojoną cebulę i smażymy do momentu, aż się zeszkli. Następnie dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek oraz pokrojoną paprykę, cukinię i pieczarki. Przyprawiamy łyżeczką oregano oraz solą

i pieprzem wedle uznania. Smażymy całość przez około 10 minut, mieszając dość często drewnianą łyżką. Następnie dodajemy pomidory z puszki, mieszamy i jeszcze chwilę podgrzewamy. Na koniec dodajemy ugotowany wcześniej makaron. Całość mieszamy i przekładamy

do naczynia żaroodpornego (naczynie wcześniej możemy nasmarować niewielką ilością oleju).

Jeśli akurat mamy, na wierzch możemy ułożyć pokrojone w ćwiartki pomidorki koktajlowe lub posiekaną natkę pietruszki.

Wierzch równomiernie posypujemy mozzarellą.

Zapiekankę pieczemy na środkowym poziomie piekarnika nagrzanego do 180°C (opcja góra-dół), około 20-25 minut.

Smacznego!

Joanna Zadrowska

DIETA ODCHUDZAJĄCA BEZ WYRZECZEŃ – KILKA ŁATWYCH SPOSOBÓW

Problem z nadmiarem kilogramów nie należy do rzadkości. Często jednak trudno jest zdecydować się na dietę odchudzającą, co więcej, w przypadku seniorów konieczne jest szczególne dbanie o jakość dostarczanych posiłków. Jak więc zrzucić kilka kilogramów i jednocześnie nie męczyć się restrykcyjnymi dietami?

Odchudzaj się tak, żeby nie czuć głodu!

Redukcja wagi nie musi oznaczać głodówki. Tak naprawdę, odchudzanie powinno wyglądać zupełnie inaczej. Podstawą w trakcie odchudzania jest to, żeby nie dopuścić do uczucia głodu.

Jeśli nadmiernie obniżymy kaloryczność posiłków i będziemy starać się wytrzymać bez jedzenia przez wiele godzin, wówczas organizm uruchamia „obronę przed wyголоdzeniem”. Oznacza to, że każdy kolejny posiłek będzie przez organizm magazynowany, czyli odkładany w formie zbędnego tłuszczu.

Dlaczego należy jeść w równych odstępach czasowych?

Podczas zdrowego odżywiania należy zadbać o systematyczność posiłków. Najlepiej, jeśli jest to 5 posiłków w odstępach 2-3 godzinnych. Warto jednak pamiętać, że każdy posiłek musi składać się z różnych produktów, tak by do-

starzyć do organizmu wszelkich niezbędnych związków. Wówczas powinniśmy bez uczucia głodu przetrwać do kolejnej porcji.

Jeśli niedługo po posiłku odczuwamy głód, prawdopodobnie posiłek był za mało wartościowy. Warto jednak pamiętać, że podjadanie między posiłkami nie jest wskazane. Jeśli podjadamy, nasz metabolizm ulega rozregulowaniu. A systematyczne posiłki mają na celu właśnie uregulowanie metabolizmu.

Jakie znaczenie dla odchudzania ma woda?

Ewentualne uczucie głodu między posiłkami warto zaspokoić wypijając szklankę wody. Warto zazna-



czyć, że to właśnie ilość wypijanej wody ma kluczowe znaczenie nie tylko podczas diety odchudzającej, ale każdej innej. Dorosły człowiek powinien wypijać przynajmniej 2 litry wody w ciągu dnia.

Jeśli wypijamy niewielką ilość wody, paradoksalnie organizm rozpoczyna jej magazynowanie. Wówczas ciało staje się nabrzmiałe i cięższe. Pamiętajmy również, że woda powinna być czysta. Wszelkie wody smakowe zawierają ogromne ilości cukru. Podobnie jest sokami, które należy ograniczyć lub całkowicie wykluczyć z diety podczas odchudzania.

Jedzenie – nie rezygnujemy, tylko zamieniamy

Redukując wagę nie zawsze konieczne jest zmniejszenie objętości posiłków. Podstawą jest jednak zamiana niektórych produktów oraz sposobu ich przyrządzania. Wszystkie posiłki oczywiście dusimy, pieczemy w folii, gotujemy w wodzie lub na parze. Rezygnujemy tylko ze smażenia i dodatku tłuszczu! Do przygotowania posiłków używamy jednak 2 łyżek oliwy, ponieważ jest dostarczanie zdrowych kwasów tłuszczowych.

Co więcej, czerwone mięso warto zamienić na kurczaka, indyka i królika. Zamieniamy także pie-

czywo pszenne na ciemne. Podobną zasadą kierujemy się przy wyborze kasz – wszystkie w kolorze ciemnym, zwłaszcza kasza gryczana, należą do najzdrowszych.

Nie zapominajmy również o warzywach. To one dostarczają nam najwięcej wartości i jednocześnie praktycznie żadnych kalorii. Nieco inaczej jest jednak z owocami. Te, zwłaszcza winogrona i banany, zawierają spore ilości cukru. Owoce podczas odchudzania warto więc ograniczyć do kilku dziennie.

Cezary Lipiński



JAK DZIAŁA DEPILACJA LASEROWA W GABINECIE I W DOMU?

Jedynym sposobem na trwałą i bezbolesną depilację jest zabieg przy użyciu lasera. Wśród możliwości mamy zabiegi oferowane przez kliniki i salony kosmetyczne, a także depilatory do użytku domowego. Czy warto decydować się na takie rozwiązania?

Depilacja laserowa w starszym wieku

Kobiety dbają o urodę zwykle nieco bardziej niż Panowie. Również czynności, jakie wykonują Panie, znacznie różnią się od pielęgnacji mężczyzn. Jednym

z najmniej lubianych zabiegów jest depilacja.

O gładką skórę warto jednak zatroszczyć się niezależnie od wieku i okoliczności. Dbanie o wygląd jest ważne nie tylko ze względów estetycznych, ale przede wszystkim dla własnego komfortu i dobrego samopoczucia.

Depilacja laserowa u kosmetyczki, czy w domu?

Osoby, które nie chcą tracić czasu na częste i bolesne usuwanie owłosienia mogą skorzystać z nowoczesnej epilacji laserowej,

która aktualnie jest w zasięgu wszystkich kobiet chcących zadbać o swoją skórę. Wybierając między zabiegami w gabinetach kosmetycznych, a urządzeniami do trwałej depilacji w domu warto poznać różnice między nimi.

Depilatory laserowe używane w salonach kosmetycznych emitują skoncentrowaną wiązkę energii. Ich działanie opiera się na absorpcji światła laserowego przez barwnik znajdujący się w mieszkach włosowych. Wybiórcze i skupione światło lasera trwale niszczy włos wraz ze strukturą odpowiedzialną

10 PIELEGNACJA

za jego porost. Depilację w salonach wystarczy powtórzyć zaledwie kilka razy, tak by energia lasera zadziałała na każdy włos będący w fazie wzrostu. Depilacja w gabinetach kosmetycznych jest więc bardzo skuteczna i trwała, pozwala na wyeliminowanie ponad 90% włosów.

Natomiast depilatory do użytku domowego wykorzystują

niewielką energię, jaką jest IPL. Również w tym przypadku dochodzi do podgrzania cebulki włosa, jednak nieco słabiej. Co więcej, takie urządzenia działają jednocześnie na większy fragment skóry. Dzięki temu depilacja w domu jest bezpieczniejsza, ale również mniej skuteczna w porównaniu z zabiegami profesjonalnymi.

Decydując się na samodzielną depilację z każdym następnym zabiegiem wykonywanym co 2 tygodnie osłabiamy włosy. W efekcie również dzięki tej metodzie niechciane włosy przestają rosnąć, a zabieg należy powtarzać jedynie dla podtrzymania efektów.

Joanna Sadura

10 CO I JAK JEŚĆ?

WITAMINY ROZPUSTCZALNE W WODZIE – WITAMINY Z GRUPY B

Witamina B3 (zwana również niacyną lub witaminą PP) musi być dostarczana wraz z pożywieniem, tak jak inne witaminy z grupy B. Niacyna pomaga utrzymywać odpowiedni poziom glukozy we krwi, a także wspomaga regulację stężenia cholesterolu. Niedobór witaminy PP prowadzi do dysfunkcji w przewodzie pokarmowym oraz w układzie nerwowym. Hipowitaminoza tego związku może być przyczyną pelagry, czyli stanu chorobowego objawiającego się współistnieniem zapalenia skóry, biegunki i zmian w stanie psychicznym pacjentów (niepokój, rozdrażnienie, czasami otępienie).

Nadmiar niacyny usuwany jest z organizmu wraz z moczem, ale suplementowanie tego związku przez dłuższy czas w zbyt dużych dawkach, może powodować wzrost poziomu glukozy we krwi oraz uszkodzenie komórek wątroby.

W jakich produktach spożywczych odnajdziemy witaminę B3?

- mięso, głównie wieprzowe i drobiowe
- ziemniaki
- produkty zbożowe
- nasiona roślin strączkowych
- ryby
- nabiał

Witamina B6 – pirydoksyna odpowiada za właściwe funkcjonowanie układu nerwowego

oraz uczestniczy w przemianach cukrów, tłuszczów i białek. Suplementację pirydoksyny należy rozważyć u osób:

- nadużywających alkoholu
- stosujących dietę wysokobiałkową
- po 75 roku życia

Długotrwałe zażywanie zbyt dużych dawek pirydoksyny może prowadzić do zaburzeń snu oraz ciężkiej neuropatii czuciowej, której objawy ustępują po odstawieniu farmaceutyku. Dorośli nie powinni przekraczać dawki 100 mg omawianej substancji na dobę. Witamina B6 wspomaga przyswajanie żelaza oraz przyspiesza wchłanianie magnezu i witaminy B12.



Niedobory omawianej witaminy przyczyniają się do rozwoju stanów zapalnych skóry, zmian patologicznych w układzie nerwowym oraz do podwyższonej podatności na zakażenia bakteryjne i wirusowe. Obniżone stężenie pirydoksyny w ustroju jest jedną z przyczyn powstania kamicy szczawianowej.

Gdzie kryje się pirydoksyna?

Najwięcej tej witaminy zawierają zielone warzywa liściaste, kielki pszenicy, drożdże piekarskie, banany, awokado, nasiona roślin strączkowych, soja, orzechy włoskie i ziemne, nabiał, jaja, wieprzowina. Więcej pirydoksyny odnajdziemy w pełnoziarnistych produktach zbożowych niż w produktach wysoko przetworzo-

nym. Obróbka technologiczna i termiczna powoduje od 30% do 50% strat tej witaminy. Witamina B9, czyli kwas foliowy, uczestniczy w wytwarzaniu kwasów nukleinowych niezbędnych do budowy DNA. Witamina ta reguluje stężenie homocysteiny – aminokwasu, który znajduje się w organizmie człowieka. Homocysteina wspomaga prawidłową pracę organizmu, ale jej nadmiar prowadzi do zmian patologicznych w naczyniach krwionośnych, co skutkuje chorobami układu sercowo-naczyniowego, takimi jak miażdżyca oraz tworzeniem zakrzepów. Wysokie stężenie homocysteiny często wiąże się z wystąpieniem zawału serca. Niedobór kwasu foliowego

stwarza ryzyko rozwinięcia się niedokrwistości, osteoporozy oraz chorób degeneracyjnych, a także przyczynia się do rozwoju depresji i bezsenności.

Zawartość kwasu foliowego w produktach spożywczych

Źródłem folianów w diecie są warzywa liściaste (szpinak, kapusta włoska) oraz nasiona roślin strączkowych, produkty pełnoziarniste, wątróbka. Witamina B9 w nieco mniejszych ilościach kryje się w kiwi, malinach, pomarańczach i w orzechach. Kwas foliowy jest wrażliwy na działanie wysokiej temperatury, dlatego gotowanie warzyw powoduje straty tej substancji.

Maksymilian Zadroga



ZABAWY DLA DZIADKÓW I MAŁYCH WNUKÓW

Posiadanie wnucząt jest wspaniałe – potwierdzi to większość babć i dziadków. Mimo to nie każdy senior ma pomysł na ciekawe spędzanie czasu z małym dzieckiem. Szczególnie problematyczne okazuje się to dla osób, które doczekały wnuków w późnym wieku. Dzielące ich lata bywają sporą przeszkodą. Seniorzy nie mogą już bawić się tak żywiołowo, jak wcześniej, a małe dzieci nie są jeszcze dostatecznie rozwinięte, by np. grać w planszówki lub toczyć ciekawe dysputy. Oczywiście, gry planszowe są doskonałym pomysłem na wspólne spędzanie

czasu, lecz większość pozycji nadaje się dla dzieci powyżej 3. roku życia. A jak zająć jeszcze młodszych potomków?

Zabawy w odgrywanie ról To najprostsza zabawa, do której nie trzeba żadnych profesjonalnych zabawek. Mimo to ma niebywałe właściwości dydaktyczne, bo pomaga małemu dziecku lepiej poznać świat, uczy wcielania się w role społeczne, pozwala przyswajać ogólnie przyjęte normy. Podstawową formą tej zabawy jest odgrywanie ról rodzinnych. Maluch może wcielać się w rolę dorosłego i zaprosić babcię

lub dziadka na obiad, gotując w plastikowych naczynkach. Może to być też bardziej rozwinięta zabawa, np. we fryzjera, gdy dziecko czesze seniora lub w lekarza, gdy maluch osłuchuje i przepisuje fikcyjne recepty.

Zabawa w kalambury

Kalambury są zabawą powszechnie znaną, ale w przypadku małych dzieci należy je delikatnie zmodyfikować. To dziadek lub babcia powinni przejąć pałeczkę i pokazywać lub rysować proste rzeczy, które wnuk lub wnuczka mają szansę odgadnąć. Oczywiście, powinny

to być pojedyncze słowa, ponieważ dłuższe hasła będą zbyt trudne do rozgryzienia.

Puzzle i układanki

W tej kategorii zabawek wybór jest niezwykle szeroki, a konkretne produkty kierowane są zwykle do ściśle określonych grup wiekowych. To w gestii dziadków, ewentualnie rodziców dziecka pozostaje wybór pozycji, która będzie dostosowana do stopnia rozwoju malucha. Najlepsze puzzle dla dzieci mających mniej niż 3 lata to te, które składają się z niewielkiej liczby elementów. Dobrze, by były wielkogabarytowe – wtedy będą prostsze do złączenia. Warto pod-

kreślić, że układanie puzzli będzie też dobrym ćwiczeniem dla dziadków. Co prawda, ich możliwości intelektualne są zwykle nadal dobrze rozwinięte, jednak każde układanki, nawet te najprostsze, stanowią dobry trening dla koncentracji i pozwalają utrzymać dobrą kondycję umysłu.

Gry komputerowe i konsolowe To wcale nie jest kosmiczny pomysł, by zachęcić dziadków do lepszego poznania nowoczesnych technologii i gier, które łączą pokolenia! Istnieje wiele gier nie tylko komputerowych, ale też konsolowych, które są odpowiednie dla małych dzieci, a przy okazji zainteresują starsze osoby, pokazując możliwości

współczesnej technologii. Seniorzy nie mieli wcześniej okazji poznać tego typu rozrywek, więc dlaczego nie mogliby zabawić się z wnukami? Co prawda, zakup konsoli jest dość drogą inwestycją, jednak może okazać się zabawą na lata. Z upływem czasu wystarczy jedynie wymienić gry, by wnuk lub wnuczka mieli zajęcie na wolne chwile nawet do pełnoletności! Pojedyncze gry komputerowe to mniejszy wydatek, ale są nieco trudniejsze do rozgrywania w parze. Można jednak wziąć wnuka na kolana i wspólnie przechodzić poszczególne etapy.

Natalia Wiśniewska

JAK RADZIĆ SOBIE Z ZAPOMINANIEM?

Porady dotyczące problemów z pamięcią obracają się zwykle wokół sposobów na jej poprawę. Mówi się o ćwiczeniach, specjalnych dietach polepszających pracę odpowiednich obszarów mózgu, wysypianiu się. Co jeśli jednak pamięć nadal zawodzi i potrzebne jest natychmiastowe rozwiązanie, by zminimalizować dyskomfort odczuwany w codziennym życiu? Najlepiej jest oswajać się ze zmianami i mimo wszystko, podjąć starania o zachowanie dotychczas-

sowego standardu życia. Jak to zrobić?

Zawieś tablicę suchościeralną

To wyjątkowo dogodna opcja tworzenia dobrze widocznych notatek. Warto zawiesić ją w newralgicznym punkcie tak, by w ciągu dnia wielokrotnie mieć szansę spojrzenia na swoje zapiski. Sprawdzi się np. w kuchni. Tablice dostępne są w przeróżnych rozmiarach, więc na pewno uda się znaleźć taką, która bez problemu zmieści się w danym pomieszczeniu.

Tablica, po której można pisać, a później z łatwością wszystko ścierać, jest idealna do krótkich, szybkich notek. Możesz spisywać na niej np. planowaną listę zakupów, na bieżąco zapisując nowy produkt, gdy zauważysz, że czegoś brakuje w domu. To o wiele lepsze, niż siadanie z długopisem i kartką tuż przed wyjściem do sklepu.

Kup zeszyt, kalendarz, terminarz i rób notatki

Jeśli nie robiłeś tego wcześniej, to zdecydowanie nadszedł czas,



by zaprzyjaźnić się z kartką i długopisem. Zeszyt, notes, karteczki samoprzylepne – koniecznie miej je w domu, żeby notować wszystko, co jest dla Ciebie istotne. Zapisuj ważne informacje, które przekazali Ci bliscy, spisuj plany na następny dzień i wszystko inne, co uznasz za stosowne. Wybierając terminarz z zakładkami na poszczególne dni tygodnia, możesz doskonale planować swoje działania nawet z dużym wyprzedzeniem. Pomoże Ci to np. w rozpisaniu dat płatności rachunków. Żeby mieć pewność, że o nich nie zapomnisz, zaglądając do terminarza na kilka dni przed płatnością, możesz przenieść informację na tablicę – wtedy będziesz mieć pewność, że nie zapomnisz o płatności, bo poruszając się po mieszkaniu, co najmniej kilka razy dziennie zobaczysz wyraźne

przypomnienie. Pamiętaj jednak, by ważniejsze sprawy opisywać w terminarzu dość dokładnie. Pojedyncze hasła mogą nie przypomnieć wszystkiego, co zaplanowałeś. Kalendarz książkowy także jest świetną opcją. Zapisz w nim wszystkie ważne daty, w tym urodziny bliskich, rocznice itp.

Próbuj tworzyć skojarzenia

Nawet jeśli zapominasz, nie przestawaj ćwiczyć umysłu. Jedną z opcji takiego treningu jest zabawa w skojarzenia. Może to być dobrą drogą do przypomnienia sobie tego, co wyleciało Ci z głowy. Jeśli zapominasz, które klucze służą do konkretnych drzwi, oznacz je. Raczej nie podpisuj, ponieważ wtedy ułatwisz sprawę ewentualnemu złodziejowi. Warto polegać na swoich skojarzeniach. Zainwestuj w wieszak na klucze

i przy każdym haczyku umieść obrazek, który pozwoli Ci skojarzyć, do jakich drzwi jest dany klucz. Obrazki możesz np. wyciąć z gazety. Naklej drzewo przy haczyku, na którym wisi klucz do altany na działce. Obrazek młotka lub innego narzędzia skojarz z piwnicą, garażem lub strychem. Grę w skojarzenia można dostosować do wielu sytuacji życiowych, więc postaraj się uruchomić kreatywność, dzięki której ułatwisz sobie życie.

Organizator na leki

Przy systematycznym zażywaniu wielu leków, nawet osoby niemające problemów z pamięcią mogą czasem pomieszać pory ich przyjmowania. Jako że takie pomyłki mogą być bardzo niebezpieczne, najlepiej jest skorzystać ze specjalistycznych organizatorów na tabletki. Pojemniki z przegródkami opisane dniem

tygodnia i porą dnia są rewelacyjnym sposobem na perfekcyjne przestrzeganie pór stosowania medykamentów.

Wystarczy każdy tydzień zaplanować z góry, wkładając do poszczególnych przegródek odpowiednie tabletki, a później po prostu je zażywać.

Poproś bliskich o pomoc

Rodzina, przyjaciele, sąsiedzi, którym ufasz – każdy, do kogo masz pewność, że działa wyłącznie na Twoją korzyść, może stać się powiernikiem Twoich „organizacyjnych sekretów”. Martwiąc się, że przez częste zapomnianie zgubisz w myślach PIN do karty, dane do banku albo zapomnisz, gdzie zwykle

kładziesz klucz i nie będziesz mógł go znaleźć – spisz tak istotne informacje na kartce, schowaj ją w kopercie i przekaz osobie, na którą zawsze możesz liczyć. Poproś, żeby ona także znalazła dla Twojej koperty bezpieczne, stałe miejsce. Nie zdradzajcie nikomu tajemnicy, niech informacja o tym, kto posiada Twoje dane, pozostanie wyłącznie między Wami! Tak jest bezpieczniej.

Korzystaj z nowych technologii

W dzisiejszych czasach wielu seniorów posiada własne telefony komórkowe, a wielokrotnie nowoczesne smartfony. Zwykle telefony pozwalają ustawiać

alarmy z przypomnieniem, dzięki czemu każdą istotną sprawę można zapisać w telefonicznym kalendarzu, określając datę, dokładną godzinę i zadanie, które planuje się wykonać. W smartfonach można dodatkowo zainstalować jedną z kilku dostępnych aplikacji przypominających. Nie posiadając telefonu komórkowego, zawsze można korzystać z najprostszego budzika. Wystarczy jedynie położyć obok niego kartkę z notatką, w jakim celu włączyło się alarm. W takim przypadku praktycznie nie ma szans na zapomnienie.

Agata Cukrowska

SERNIK NA ZIMNO STRACIATELLA

Znów coś dla fanów czekolady. Smak i konsystencja przypominają nieco słynne ptasie mleczko.

To dość prosty, a zarazem efektowny przepis. Sernik na zimno smakuje wybornie o każdej porze roku!

Składniki na masę serową:

- 250g twarogu półtustego
- 350g jogurtu greckiego
- 2 łyżeczki soku z cytryny
- 2 łyżki ksylitolu (może być inne słodziwo, np. syrop klonowy)
- łyżka żelatyny + odrobina

gorącej wody

- 50g gorzkiej czekolady (min. 70% kakao)

Składniki na spód:

- 1 szklanka amarantusa ekspandowanego
- 1/2 szklanki suszonych daktyli
- łyżeczka kakao
- Składniki na polewę:
- 100g gorzkiej czekolady
- 40g masła lub oleju kokosowego

Przygotowanie:

Formę wykładamy papierem do pieczenia (u nas tortownica

o średnicy 20cm).

Przygotowujemy spód.

Daktyle zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na 10 minut. Po tym czasie odlewamy wodę i blendujemy daktyle na gładko. Następnie dodajemy amarantus i kakao i łączymy całość, możemy użyć rąk bądź łyżki.

Tak przygotowaną masę wykładamy równomiernie na dno formy, dociskając aby była zwarta. Odstawiamy.

Do miski przekładamy twaróg, jogurt, sok z cytryny oraz ksylitol



– całość blendujemy do uzyskania gładkiej masy.

Do kubeczka wsypujemy żelatynę i zalewamy niewielką ilością gorącej wody. Mieszymy dokładnie, do całkowitego rozpuszczenia żelatyny. Następnie dodajemy do masy serowej i miksujemy chwilę by połączyć składniki.

Gorzką czekoladę siekamy i przekładamy do masy serowej, mieszamy i przekładamy na przy-

gotowany wcześniej spód. Wyrównujemy i odstawiamy do lodówki aby masa stężała.

Po około 2 godzinach sernik powinien być gotowy, teraz wystarczy jeszcze przygotować szybką polewę.

Olej kokosowy lub masło podgrzewamy w rondelku. Odstawiamy i dodajemy posiekaną czekoladę. Mieszymy do momentu roztopienia czekolady

i uzyskania gładkiej konsystencji.

Gotową polewę równomiernie rozprowadzamy na wierzchu sernika i odstawiamy na 10 minut do lodówki aby stężała.

Sernik przechowujemy w lodówce, będzie dobry kilka dni.

Smacznego!

Jadwiga Szatkowska

16 ZDROWIE

SPOSOBY NA NIETRZYMANIE MOCZU – TRENING PĘCHERZA I ĆWICZENIA

Nietrzymanie moczu jest bardzo wstydliwym problemem, dlatego kobiety często nie podejmują żadnych kroków w kierunku leczenia tej dolegliwości. Już samo

wspomnienie lekarzowi o niekontrolowanym oddawaniu moczu może stanowić spore trudności. Tymczasem nietrzymanie moczu w wielu przypadkach można skutecznie leczyć!

Wysiłkowe nietrzymanie moczu – trening mięśni Kegla

Najczęstszą przyczyną nietrzymania moczu jest osłabienie mięśni dna miednicy, nazywanych mięśniami Kegla. Dolegliwość ta



może dotyczyć kobiet po menopauzie, u których dochodzi do osłabienia mięśni wynikającego z procesów starzenia i zmian hormonalnych, a także kobiet młodych, głównie po porodach.

Ćwiczenia mięśni Kegla zwykle zalecane są jako pierwszy krok leczenia. Co więcej, naprzemiennie spinanie oraz rozluźnianie mięśni zaleca się także jako profilaktykę u osób młodych, które nie mają problemów z nietrzymaniem moczu. Warto zaznaczyć, że problemy z mimowolnym oddawaniem moczu mogą

dotyczyć również mężczyzn.

Mięśnie należy napinać, tak jakbyśmy powstrzymywali oddawanie moczu. Napięcie wykonujemy robiąc jednocześnie wdech, natomiast rozluźniamy je po kilku sekundach na wydechu. Ćwiczenia tego typu należy wykonywać przynajmniej kilka razy w ciągu dnia. Efekty natomiast mogą zostać zauważone po kilku miesiącach treningu.

Nagłące nietrzymanie moczu – leczenie za pomocą treningu pęcherza

Jeśli przyczyną niekontrolowane-

go oddawania moczu jest nadwrażliwość pęcherza, wówczas pierwszym krokiem wśród naturalnych sposobów leczenia zwykle są treningi. Ćwiczenia tego typu pozwalają na wydłużenie przerw między parciem na pęcherz.

Trening pęcherza polega głównie na nauce regularnego oddawania moczu. Warto zaznaczyć, że powstrzymywanie się od mikcji nie powinno trwać długo. Treningi tego typu warto przedyskutować z lekarzem ginekologiem.

Maksymilian Zadroga

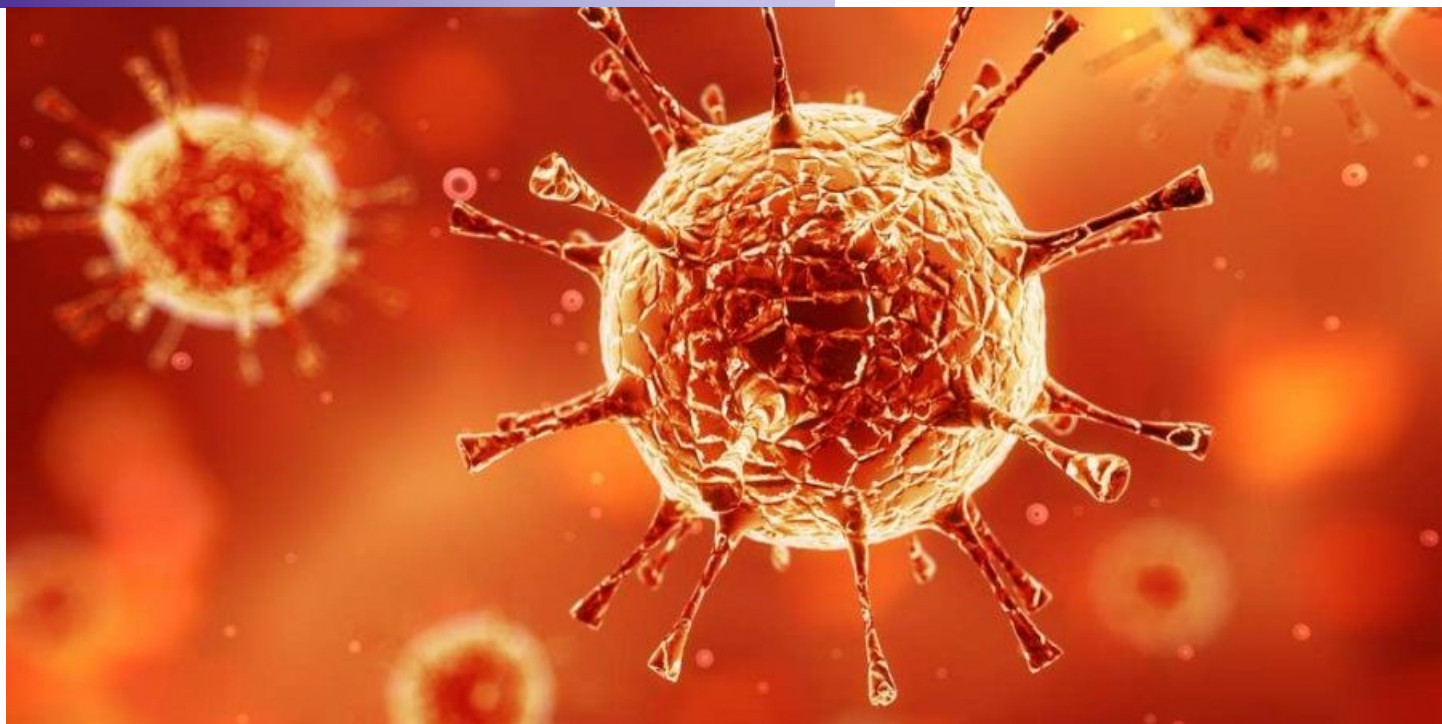


polskiemuzy.pl

Serwis internetowy www.polskiemuzy.pl prezentuje oraz wspiera polską sztukę.

Tysiące artykułów dostarczają szerokiej wiedzy a artyści tworzą własne prezentacje. Odwiedzaj **Polskie Muzy**.





CZY MOŻNA UCHRONIĆ SIĘ PRZED KORONAWIRUSEM – ZALECENIA GŁÓWNEGO INSPEKTORATU SANITARNEGO

Koronawirus SARS-Cov-2 wywołujący chorobę COVID-19 zainfekował już przeszło 100 tysięcy osób z różnych krajów. Także w Polsce odnotowano potwierdzone przypadki koronawirusa, przez co wizja epidemii budzi strach również w naszym kraju. Sprawdź najnowsze zalecenia Głównego Inspektoratu Sanitarnego dotyczące profilaktyki!

Jak można zarazić się koronawirusem?

Koronawirus może wywoływać różne objawy, począwszy od symptomów przypominających grypę. W przypadku 15-20%

zakażonych dochodzi do rozwoju ciężkiej postaci choroby COVID-19, która wywołuje gorączkę, osłabienie, bóle mięśni całego ciała, a także kaszel i duszności. Przypadki śmiertelne obserwuje się natomiast w 2-3% przypadków.

Do zakażenia wystarczy kontakt z wirusem, jednak przebieg infekcji zależy przede wszystkim od stanu układu odpornościowego. Wirus rozprzestrzenia się drogą kropelkową, czyli:

- przez ślinę,
- przez kichnięcie i kaszel,
- przez płyny ustrojowe, np. krew.

Warto zaznaczyć, że do zakażenia koronawirusem oraz innymi wirusami może dojść pomimo braku bezpośredniego kontaktu z osobą chorą. Drobnoustroje mogą znajdować się na przedmiotach i po dotknięciu przez inną osobę może dojść do ich przedostania się do organizmu, np. po dotknięciu ust lub nosa.

Podstawowe zalecenia Głównego Inspektoratu Sanitarnego

Osoby obawiające się zarażenia koronawirusem najczęściej sięgają po maseczki ochronne. Jednak, jak informuje Główny Inspektorat Sanitarny, noszenie maseczek nie jest wystarczającą ochroną.

Co więcej, używanie maseczek zalecane jest w celu zmniejszenia ryzyka przenoszenia wirusów na osoby zdrowe, dlatego należy po nie sięgać np. gdy kichamy lub kaszлемy. Maseczki nie chronią jednak przed wirusem, ponieważ ten może być przenoszony także innymi drogami, m.in. przez dotknięcie zabrudzonego przedmiotu.

W celu zmniejszenia ryzyka infekcji wirusowej należy stosować zalecenia takie jak:

Częste i bardzo dokładne mycie rąk za pomocą środków dezynfekujących – ręce należy myć przede wszystkim przed jedzeniem. Należy również unikać

dotykania twarzy, zwłaszcza ust i nosa.

Zasłanianie twarzy podczas kaszlu i kichania – ust nie należy zasłaniać dłońmi, ponieważ wówczas przenosimy zarazki poprzez dotyk. Do zasłonięcia twarzy należy używać chusteczek jednorazowych, które trzeba natychmiast wyrzucić.

Pozostanie w domu przy łagodnych objawach infekcji – osoby, które obserwują u siebie łagodne objawy choroby, powinny w miarę możliwości pozostać w domu, a w razie potrzeby zasięgnąć porady lekarza. Natomiast jest do objawów zalicza się gorączkę i duszność, konieczna jest wizyta

u lekarza. Przyczyną poważnej infekcji może być także inny wirus, np. grypa, adenowirus, czy rotawirus.

Zgłoszenie podejrzenia koronawirusa – osoby, które niedawno przebywały za granicą kraju i podejrzewają u siebie infekcję koronawirusa nie powinny zgłaszać się na SOR i do lekarza rodzinnego. W takich sytuacjach należy udać się do najbliższego oddziału zakaźnego, oddziału obserwacyjno-zakaźnego lub powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną.

Cezary Lipiński

CO MOŻE DAĆ KOBIECIE W CIĄŻY FIZJOTERAPIA?

Ciąża to wyjątkowy czas dla kobiety. Nie zawsze jednak łatwy – wraz z rosnącym brzuszkiem pojawiają się dolegliwe bóle w okolicy krzyżowo-lędźwiowej kręgosłupa. Z pomocą przychodzą sprawdzone i bezpieczne techniki fizjoterapii. Jakże? Tego dowiesz się z poniższego artykułu.

Czym jest taping?

Taping to jedna z metod zalecanych przez fizjoterapeutów dla kobiet w ciąży. Pozwala stabi-

lizować mięśnie kręgosłupa, ograniczać dolegliwości związane z lordozą, jak również stabilizować mięśnie gładkie i skośne brzucha po to, aby zniwelować ryzyko ich rozejścia się. Naklejanie taśm na ciało pacjentki może odbywać się w różnych technikach. Jedną z popularniejszych jest tzw. jodełka. W przypadku kobiet w ciąży rehabilitacja Chorzów może okazać się doskonałym rozwiązaniem.

Taping w ciąży – jakie korzyści przynosi?

Taping to świetna metoda, która ma zapobiegać zjawisku rozejścia mięśni prostych brzucha. Problem ten polega na rozciągnięciu mięśni brzusznych razem z powięzią. Jest widoczny u kobiet w ciąży, które wstają z łóżka lub znajdują się na fotelu ginekologicznym – objawia się w formie wystającego stożka. Problem rozejścia mięśni prostych brzucha często



dotyka kobiety drobne i szczupłe, które przeszły ciężą mnogą i urodziły duże dzieci. Taping w ciąży to doskonała metoda radzenia sobie z bólami lędźwio-wo-krzyżowymi kręgosłupa.

Dlaczego warto zdecydować się na masaż?

Przyszłe mamy mogą ulżyć sobie w bólu i wybrać się na masaż ciążowy. Pozwala on zmniejszyć napięcia mięśniowe w okolicy karku, szyi, rąk i nóg, przynosząc ulgę i rozluźnienie całego ciała. To z kolei przekłada się na doskonały nastrój mamy, a więc i relaksację dziecka. Na masaż u dobrego specjalisty warto się również wybrać po ciąży – wspomaga on modelowanie ciała i zaakceptowanie go na nowo po zmianach, które są przecież nieuniknione. Świetnie może sprawdzić się także terapia

przeciwozrętkowa, która pozwala przepchnąć nagromadzoną limfę, tym samym poprawiając przepływ chłonki w organizmie. Po ciąży warto rozważyć z kolei terapię blizny.

Jakie problemy natury zdrowotnej najczęściej dotyczą kobiety spodziewające się dziecka?

Kobiety w ciąży często borykają się z różnego typu zaburzeniami dna miednicy. Wśród metod terapeutycznych, które wykorzystuje rehabilitacja Sopot, znajdują się takie, które skupiają się na zwalczaniu dolegliwości na gruncie układu moczowego, płciowego i pokarmowego. Typowe dolegliwości pojawiające się w tym okresie to nietrzymanie moczu, zaparcia, hemoroidy, obniżenie ścian pochwy czy bolesne współżycia.

Dlaczego warto korzystać z dobrodziejstw fizjoterapii, będąc w ciąży?

Ciało kobiety musi być przygotowane na poród. To ogromny wysiłek dla organizmu. Dlatego też pomocne bywają różne techniki terapeutyczne. Fizjoterapia stanowi świetne rozwiązanie profilaktyczne, wpływając pozytywnie także na:

- lepsze przygotowanie do porodu;
- ograniczenie obrażeń krocza po porodzie;
- zapobieganie rozejściu kresy białej;
- ograniczenie bólów kręgosłupa;
- poprawa kondycji, która ułatwia poród.

Maria Starowiejska



WPŁYW SNU NA BÓLE GŁOWY I MIGRENY

Niedostateczna lub nadmierna ilość snu zwykle przyczynia się do złego samopoczucia, a nawet do bólu głowy po przebudzeniu. Co więcej, nie tylko łagodny ból głowy, ale także silny atak migreny może mieć związek ze snem. Zobacz, w jaki sposób zaburzenia snu wpływają na dolegliwości bólowe!

Znaczenie snu dla zdrowia
Każdy człowiek przesypia ok. 1/3 swojego życia. Za prawidłową ilość snu uznaje się przesypianie 8 godzin, co zależy przede wszystkim od naszego wieku, ale także od stylu życia i stanu zdrowia. Dzieci w okresie wzrostu potrzebują znacznie więcej odpoczynku, ponieważ to podczas snu organizm ma najlepsze warunki do rozwoju i regeneracji. Podobnie jest z osobami chorymi, czy aktywnymi fizycznie – w takich przypadkach organizm

również potrzebuje większej regeneracji, a tym samym snu.

Gdy śpimy, nasze ciało spowalnia pewne funkcje:

- spada ciśnienie krwi,
- obniża się temperatura ciała,
- zwalnia oddech,
- obniża się puls,
- mięśnie wiotczeją.

Dzięki wyciszeniu podstawowych procesów organizm więcej uwagi poświęca na regenerację. Podczas snu wzmacnia się układ odpornościowy, a wszelkie „uszkodzenia” zostają stopniowo regenerowane. Odpoczywa również mózg narażony w ciągu dnia na sporą ilość bodźców, zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych.

Wpływ snu na układ neurologiczny

Niedostateczna ilość snu wpływa negatywnie na cały organizm, jednak to nasz mózg oraz cały układ neurologiczny zwykle

najbardziej odczuwa objawy. Osoby, które się nie wysypiają często cierpią na chroniczne bóle głowy. Brak snu w wielu przypadkach odpowiada za napięciowe bóle głowy, a także za migrenę. Co więcej, ból głowy nie zawsze pojawia się bezpośrednio po nieprzespanej nocy. Zdarza się, że niedostateczna ilość snu przyczynia się do wystąpienia napadu migreny dopiero kolejnego dnia. Warto zaznaczyć, że nie tylko niedobór snu wpływa niekorzystnie na ciało. Również gdy spędzamy w łóżku więcej godzin, niż tego potrzebuje nasz organizm, możemy czuć się źle. Jeśli więc często boli nas głowa, czujemy się zmęczeni lub brakuje nam chęci do aktywności, warto w pierwszej kolejności zadbać o zdrowy sen.

Maksymilian Zadroga

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