



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

CZY DAROWIZNĘ MOŻNA ODWOŁAĆ?

**TEGO MOGŁEŚ NIE WIEDZIEĆ O JELITACH!
SPRAWDŹ „DRUGI MÓZG” CZŁOWIEKA!**

DOMOWY KREM DO GOLENIA

**CHOROBA ZWYRODNIENIOWA STAWÓW
– CZY MOŻNA OPÓŹNIĆ JEJ ROZWÓJ?**

HEKSENSZUS – CZYM JEST TA PRZYPADŁOŚĆ?

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 TEGO MOGŁEŚ NIE WIEDZIEĆ O JELITACH! SPRAWDŹ „DRUGI MÓZG” CZŁOWIEKA!
— *Stanisław Trojanowski*
- 4 SZCZEPIENIE PRZECIWKO GRYPIE W ODNIESIENIU DO RYZYKA ZACHOROWANIA
NA COVID-19 — *Kazimierz Modruga*
- 6 POMYSŁY NA WYKORZYSTANIE CZERSTWEGO CHLEBA — *Jadwiga Szatkowska*
- 8 SOS KURKOWY — *Joanna Zadrowska*
- 9 CELIAKIA JAKO WSKAZANIE DO STOSOWANIA DIETY BEZGLUTENOWEJ — *Jadwiga Szatkowska*
- 11 DOMOWY KREM DO GOLENIA – PROSTY PRZEPIS NA NATURALNY KOSMETYK
DLA PANÓW — *Joanna Sadura*
- 13 ZIOŁA O DZIAŁANIU ODKAŻAJĄCYM – KILKA Z NICH Z PEWNOŚCIĄ MASZ W KUCHNI!
— *Maria Starowiejska*
- 14 HEKSENSZUS – CZYM JEST TA PRZYPADŁOŚĆ? — *Cezary Lipiński*
- 16 CHOROBA ZWYRODNIENIOWA STAWÓW – CZY MOŻNA OPÓŹNIĆ JEJ ROZWÓJ?
— *Maksymilian Zadroga*
- 17 HYZOP LEKARSKI – ZASTOSOWANIE W OGRODZIE I MEDYCYNIE — *Natalia Wiśniewska*
- 19 CHOLESTEROL – CZY NALEŻY SIĘ GO OBAWIAĆ? — *Cezary Lipiński*
- 20 CZY DAROWIZNĘ MOŻNA ODWOŁAĆ? — *Tymon Zawada*



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już czterdziesty ósmy 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

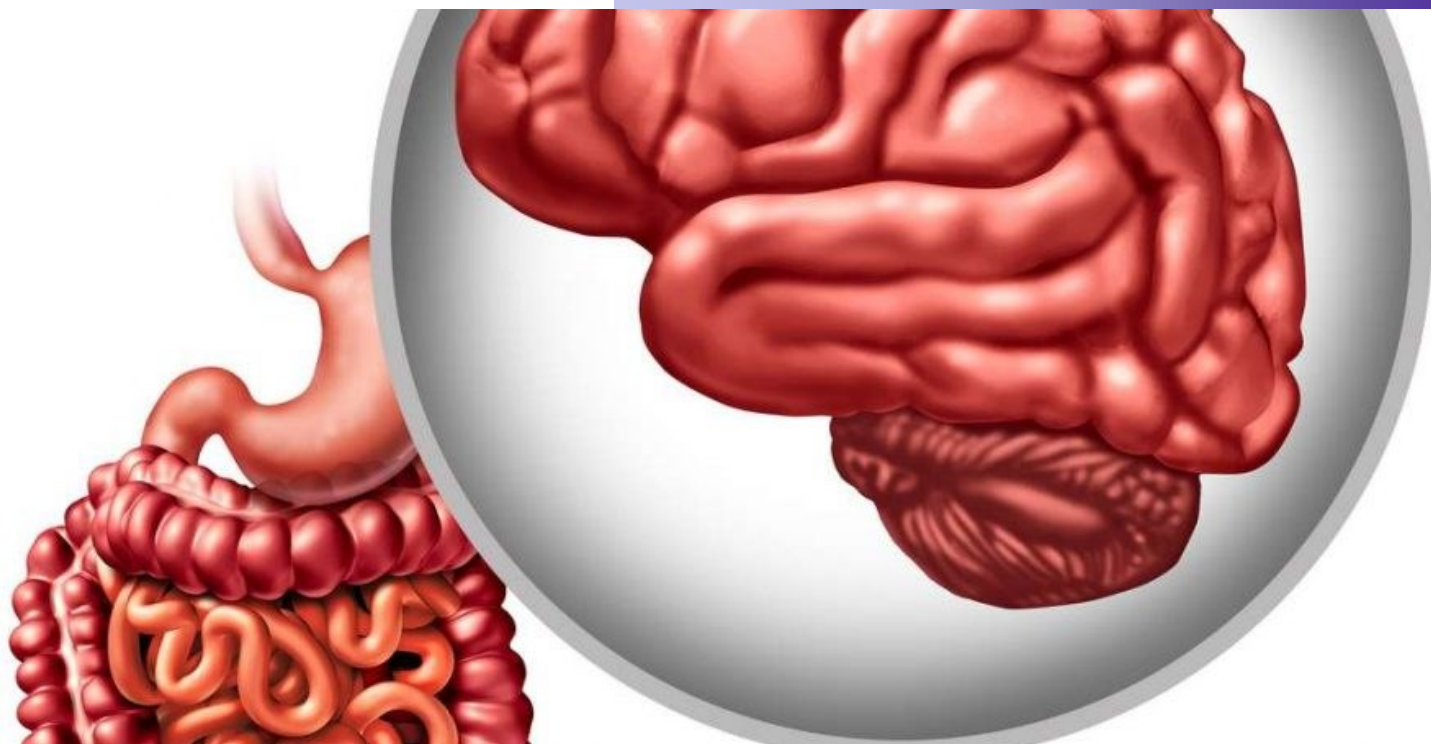
fax +48 22 510 36 36

e-mail biuro@naszsenior.pl

Wydawca: Naszsenior.pl Sp. z o.o.

Redaktor naczelny: Anna Redosz

Zespół: Joanna Zadrowska, Joanna Sadura,
Agata Cukrowska, Tymon Zawada, Patryk Kamiński,
Stanisław Trojanowski, Cezary Lipiński, Julia Dabrowska,
Natalia Wiśniewska, Gabriel Domański



TEGO MOGŁEŚ NIE WIEDZIEĆ O JELITACH! SPRAWDŹ „DRUGI MÓZG” CZŁOWIEKA!

Jelita człowieka to niezwykle organ, który wbrew powszechnemu przekonaniu nie służy tylko do trawienia i usuwania resztek pokarmowych. Jelita wysyłają sygnały do mózgu, wspomagają odporność, a ich stan może wpływać na zdrowie psychiczne. Przekonaj się, dlaczego jelita bywają nazywane „drugim mózgiem”!

Komunikacja jelit z mózgiem

Ludzki mózg odbiera informacje za pomocą impulsów nerwowych z każdej części ciała. Jelita pod tym względem okazują się wyjątkowe, ponieważ aż 90%

informacji przekazywanych pomiędzy mózgiem, a jelitami pochodzi właśnie z naszego brzucha. Tylko 10% impulsów kieruje mózg, co oznacza, że nasze jelita „chętniej przekazują” bodźce, niżeli otrzymują „instrukcje postępowania”.

W wyniku wielu badań stwierdzono, że jelita składają się z ponad 100 milionów komórek, których być może jest więcej. Oczywiście jelitom daleko do mózgu zbudowanego z 86 miliardów neuronów, niemniej jednak już taka ilość komórek imponuje i sprawia,

że jelita posiadają więcej funkcji, niż mogłoby się wydawać. Dla porównania zwróćmy uwagę, że nawet rdzeń kręgowy i obwodowy układ nerwowy posiadają mniej komórek niż jelita!

Stan psychiczny i emocje, a jelita

Złe samopoczucie, lęki, brak motywacji i stany depresyjne często wynikają z obniżonego poziomu neuroprzekaźników, głównie serotoniny i dopaminy. Związki te, jak powszechnie wiadomo, wytwarzane są przez nasz mózg. Jak się jednak okazuje, także jelita są zdolne do ich magazynowania!

4 ZDROWIE

Co więcej, niektóre badania sugerują, że serotonina (hormon szczęście) niemal w 90% powstaje właśnie dzięki jelitom, a także bakteriom w nich bytujących. Z kolei rola jelit w przypadku dopaminy opiewa na poziomie ok 50%. Oznacza to, że zdrowe jelita to jednocześnie dobry nastrój, zadowalający popęd seksualny, zdrowy sen, odpowiednia temperatura ciała, chęci do działania, a także prawidłowe ciśnienie krwi.

Jelitowy układ enteryczny

Jelita śmiało można określić wsparciem dla mózgu, a niektórzy nazywają je wręcz „drugim mózgiem”. Wszystko dlatego, że jelita częściowo samodzielnie, za pomocą jelitowego układu nerwowego, kierują funkcjami takimi jak trawienie, wchłanianie i wydalanie. Co ważne, niektóre funkcje jelit odbywają się niezależnie od obwodowego układu nerwowego.

Wydzielanie soków trawiennych oraz regulacja perystaltyki jelit

możliwa jest dzięki splotom neuronów – Auerbacha i Meissnera. Pierwszy odpowiada przede wszystkim za skurcze błony śniowej przewodu pokarmowego, drugi także wpływa na niektóre ruchy jelit.

Ten „inteligentny” narząd powinien więc być doceniany każdego dnia. Aby cieszyć się zdrowiem i witalnością warto dbać przede wszystkim o zdrowie jelit!

Stanisław Trojanowski

4 BEZPIECZEŃSTWO

SZCZEPIENIE PRZECIWKO GRYPIE W ODNIESIENIU DO RYZYKA ZACHOROWANIA NA COVID-19

Pandemia spowodowana rozprzestrzenianiem się wirusa SARS-CoV-2 ulegnie w naszym kraju zahamowaniu w momencie, kiedy kilkadziesiąt procent społeczeństwa zetknie się z drobnoustrojem, czyli przechoruje zakażenie lub przejdzie je w sposób bezobjawowy. Nabycie przeciwciał przeciwko koronawirusowi nie jest

jednak gwarantem stałej odporności i ochrony przed ponowną infekcją, zatem ważne jest wynalezienie skutecznej szczepionki, co znacznie przyspieszyłoby walkę z patogenem.

Jednak nawet wtedy, gdy pojawi się szczepionka i skuteczne leki, będziemy musieli nauczyć się żyć z koronawirusem SARS-CoV-2 z tą różnicą, że w przyszłości

będzie on powodował lżejsze objawy niż ma to miejsce w tej chwili. Polacy i obywatele sąsiednich krajów łagodniej przechodzą COVID-19 w porównaniu z mieszkańcami południowej części kontynentu co można tłumaczyć faktem, iż do tej pory mieliśmy cały czas styczność z innymi koronawirusami powodującymi lekkie przeziębienia



– wytworzyła się zatem tzw. odporność krzyżowa.

Czy warto szczepić się przeciwko grypie?

Szczepionki przeciwko grypie są szczepionkami swoistymi skierowanymi przeciw danemu szczepowi drobnoustrojów, ale w mniejszym stopniu chronią organizm człowieka także przed innymi szczepami danego wirusa. Wspomniane szczepionki dają także częściową ochronę przed przeziębieniami spowodowanymi przez rinowirusy.

Istnieje ryzyko zachorowania jednocześnie na grypę i na COVID-19, co może okazać się tragiczne w skutkach. Organizm po przechorowaniu grypy jest

osłabiony i bardziej podatny na zakażenie innymi wirusami, ponieważ układ immunologiczny potrzebuje czasu, aby wrócić do pełni swoich funkcji. Warto wobec tego rozważyć szczepienie przeciwko grypie, które co prawda nie będzie w stanie ochronić nas przed koronawirusem, ale ograniczy prawdopodobieństwo wtargnięcia do chwilowo osłabionego ustroju kolejnego wirusa. Istotny jest też fakt, iż szczepionka przeciwko grypie sezonowej może pobudzać system odpornościowy do walki z innymi mikroorganizmami co powoduje, że kolejne infekcje układu oddechowego będą przebiegały łagodniej.

Wstępnie prowadzone obserwacje w innych krajach pokazują,

że wśród osób zaszczepionych przeciwko grypie rzadziej otrzymuje się dodatnie testy na obecność koronawirusa. Podobne efekty zdają się przynosić szczepienia przeciwko pneumokokom przeprowadzane w populacji osób powyżej 65 roku życia, jak i u osób młodszych. Podejrzewa się, że szczepienie przeciwko gruźlicy może przyczynić się do łagodniejszego przechorowania COVID-19, ale te przypuszczenia należy potwierdzić badaniami.

Zatem – szczepić się czy nie?

Przebycie szczepienia przeciwko grypie może ułatwić postawienie diagnozy, bowiem symptomy grypy i COVID-19 w początkowej fazie są bardzo podobne. Lekarz

6 BEZPIECZEŃSTWO

pierwszego kontaktu będzie wiedział, mając do czynienia z pacjentem zaszczepionym, że dana osoba raczej nie ma grypy lub jedynie łagodnie ją przechodzi. U osoby niezaszczepionej przedłuży się proces stawiania diagnozy, co opóźni dobór skutecznego leczenia.

Wirus grypy może przyczynić się do zaistnienia współistniejących zakażeń, co utrudnia leczenie pacjenta i pogarsza jego stan ogólny, a w skrajnych przypadkach wywołuje konieczność

skierowania chorego na hospitalizację. Pamiętajmy, że zainfekowanie organizmu jednym drobnoustrojem i konieczność walki z nim tworzy wrota do zakażenia innym wirusem.

Jakie szczepionki będą dostępne w Polsce i kto może skorzystać z refundacji?

W sezonie 2020/2021 dostępne będą trzy szczepionki przeciw grypie. Ze 100-procentowej refundacji skorzystają osoby w wieku 75+ . Osoby w wieku 65+, kobiety

ciężarne oraz osoby od 18 do 65 roku życia borykające się z chorobami współistniejącymi skorzystają z 50-procentowej refundacji. Dzieci od 3 do 5 roku życia mogą być zaszczepione w ramach 50-procentowej refundacji szczepionką donosową. Do końca października tego roku na krajowym rynku znajdzie się 1,8 mln sztuk szczepionek, natomiast trwają rozważania nad zakupem dodatkowych 200 tysięcy dawek w grudniu 2020.

Kazimierz Modruga

6 KUCHNIA

POMYSŁY NA WYKORZYSTANIE CZERSTWEGO CHLEBA

Naturalny chleb np. na zakwasie po kilku dniach staje się czerstwy.

Może nie zrobimy już z niego klasycznej kanapki, ale mamy kilka sprawdzonych sposobów na wykorzystanie takiego pieczywa.

Klasyczne grzanki

Przydadzą się do zup kremów oraz sałatek, nie musimy od razu ich wykorzystywać, doskonale nadają się do przechowywania.

Przygotowanie:

Kromki kroimy w niewielką kostkę. Przekładamy na rozgrzaną patelnię (może być sucha lub delikatnie

posmarowana oliwą), mieszamy aby równomiernie się zezłociły i gotowe. Możemy grzanki posypać ulubionymi ziołami.

Chleb z jajkiem w środku

To ciekawy pomysł na śniadanie, dzięki podgrzaniu na patelni czerstwy chleb stanie się miękki, a środek z jajkiem zachęci każdego.



Przygotowanie:

Chleb kroimy na kromki, w środku wycinamy otwór, do którego wbijemy jajko, możemy zrobić to kieliszkiem.

Patelnię rozgrzewamy z dodatkiem oliwy lub masła klarowanego. Kładziemy kromki chleba, do środka wbijamy jajko, by żółtko znalazło się w środku. Smażymy aby jajko ścięło się od spodu, następnie sprawnie przewracamy i smażymy jeszcze chwilę, by druga część także się ścięła. Przekładamy na talerz, doprawiamy solą i pieprzem, posypujemy szczypiorkiem i gotowe.

Aromatyczne grzanki z piekarnika

Potrzebujemy:

- kilka kromek chleba
- pomidor
- ząbek czosnku
- oliwa z oliwek
- zioła np. oregano, tymianek

Piekarnik nagrzewamy do 160-170°C.

Kromki chleba nacieramy przeciśniętym przez praskę czosnkiem, skrapiamy oliwą z oliwek, na wierzch układamy plasterki pomidora, posypujemy oregano lub tymiankiem (w wersji bardziej kalorycznej można dodać plaster sera). Chleb zapiekamy około 15 minut (w zależności od piekarni-

ka, uważajmy aby zbyt nie przypiekły). To wspaniały dodatek do sałatek.

Bułka tarta

Najprostszy i najbardziej uniwersalny sposób na nie marnowanie pieczywa. Chleb musi być dokładnie wysuszony. Taki chleb mielimy w maszynce do mięsa lub rozdrabniamy w naczyniu blendera. Przechowujemy w szczelnym pojemniku i zużywamy np. do panerek, jako dodatek do pulpetów lub do posypana formy by zapobiec przywieraniu ciasta.

Jadwiga Szatkowska



SOS KURKOWY

Pieprznik zwyczajny, czyli znana nam wszystkim kurka przyciąga nie tylko piękną, żółto-pomarańczową barwą. Te niewielkie grzyby to bogactwo witaminy C, zawierają też sporo potasu i witaminy D.

Kurki mają wiele zastosowań w kuchni, doskonale nadają się do potraw smażonych, duszonych, a nawet do marynowania. Wielu z nas wyczekuje sezonu, by skosztować klasycznej jajecznicy z kurkami. Poniżej polecamy

także przepis na prosty i delikatny sos z tych maleńkich skarbów lasu.

Składniki:

- 250g kurek
- 1/4 cebuli
- ząbek czosnku
- 50ml mleczka kokosowego (lub słodkiej śmietanki 30%)
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- garść posiekanej natki pietruszki
- pieprz i sól
- łyżka soku z cytryny (opcjonalnie)

Przygotowanie:

Najpierw kurki należy dokładnie oczyścić z zanieczyszczeń, szczególnie z piasku (który lubi czasem zepsuć efekt końcowy dania).

Dobłą metodą jest obfite posypanie kurek solą, zalanie wrzątkiem i odstawienie na minutę. Po minucie kurki wyławiamy, brudną wodę odlewamy i czynność powtarzamy.

Niektórzy czyszczą kurki na sucho, małą szczoteczką. Najlepiej znaleźć swoją ulubioną

metodę. Nam sprawdziła się idealnie ta pierwsza.

Oczyszczone i osuszone kurki kroimy na mniejsze części, chyba że trafiły nam się niewielkie okazy, wtedy zostawiamy takie, jakie są.

Cebulę kroimy w drobną kosteczkę. Czosnek przeciskamy przez praskę.

Na dużej patelni rozgrzewamy

2 łyżki oliwy z oliwek. Wrzucamy cebulę i podsmażamy aby się zeszkliła. Następnie dodajemy czosnek, chwilę podsmażamy, dodajemy masło oraz przygotowane wcześniej kurki. Całość podsmażamy na średnim ogniu około 5 minut. Następnie dodajemy mleczko kokosowe lub śmietankę i dusimy jeszcze kilka minut, aby sos nieco zgęstniał.

Na koniec dodajemy garść posiekanej natki pietruszki i łyżkę soku z cytryny oraz pieprz i sól wedle uznania.

Taki sos doskonale komponuje się z makaronem, z ziemniakami, oraz w towarzystwie mięsa np. polędwiczek.

Smacznego!

Joanna Zadrowska

CELIAKIA JAKO WSKAZANIE DO STOSOWANIA DIETY BEZGLUTENOWEJ

Gluten to frakcja białka, którą odnajdziemy w życie, jęczmieniu, pszenicy, owsie. Osoby cierpiące na chorobę trzewną (celiakę) muszą stosować dietę bezglutenową, a więc powyższe zboża są dla tych pacjentów niewskazane i należy je zastąpić produktami takimi jak: ryż, komosa ryżowa, proso, amarantus, gryka, kukurydza.

Amarantus (szarłat)

Szarłat jest pseudozbożem o wyjątkowo dużej zawartości białka, które ma wyższą wartość

biologiczną niż białko mleka krowiego. W ziarnach amarantusa kryje się łatwo przyswajalne żelazo, a także duże ilości wapnia i magnezu. Odnaleźć można także niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe:

- kwas linolowy – korzystnie wpływa na układ sercowo-naczyniowy i obniża poziom „złego cholesterolu” LDL i trójglicerydów
- kwas oleinowy – jest składnikiem budulcowym mózgu i włókien nerwowych
- kwas linolenowy – chroni

organizm przed wolnymi rodnikami powodującymi zmiany miażdżycowe, choroby neurologiczne, stany zapalne

Amarantus zawiera również pochodne witaminy E o aktywności przeciwutleniającej, czyli zapewniającej ochronę przed rakotwórczym działaniem wolnych rodników. Związkami aktywnymi omawianego pseudozboża są też fitosterole przyczyniające się do obniżenia poziomu cholesterolu we krwi. Nie sposób nie wspomnieć o dużym stężeniu błonnika w nasionach i liściach szarłatu.



Włókno pokarmowe pomocne jest w leczeniu zaparcí oraz podwyższonego poziomu cholesterolu w organizmie.

Osoby cierpiące na celiakię często borykają się z niedoborami składników mineralnych, dlatego szarłat jest szczególnie polecany w diecie tych pacjentów. Produkty, które otrzymuje się z amarantusa to: ciastka, nasiona ekspandowane, mąka, płatki. Olej tłoczony z szarlatu zawiera skwalen – substancję, która normalizuje poziom cholesterolu we krwi, obniża ryzyko rozwoju nowotworów oraz chorób serca, stymuluje układ odpornościowy do działania. Warto, aby wspomniany olej zagościł w jadłospisie

każdej osoby, niekoniecznie chorej na celiakię.

Gryka

Białka pochodzące z ziarniaków gryki mają wysoką wartość biologiczną, ale ich strawność może być nieco upośledzona dzięki wysokiej zawartości błonnika i tanin. Skład aminokwasowy gryki ułatwia walkę z nadmiernym poziomem cholesterolu w organizmie, dlatego warto wprowadzić to pseudozboże do diety osób otyłych oraz cierpiących na nadciśnienie czy miażdżycę. Gryka jest produktem niskokalorycznym z powodu dużej zawartości błonnika, czyli skrobi odpornej na działanie enzymów trawien-nych, która w formie niezmienio-

nej przechodzi do jelita grubego. Wspomniana skrobia oporna jest pokarmem dla pożytecznej mikroflory jelitowej, tj. bakterii probiotycznych (Bifidobacterium i Lactobacillus). Na skutek fermentacji skrobi przy udziale bakterii powstają krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe wpływające korzystnie na odczyn treści jelitowej. Kolejną ciekawą substancją zawartą w gryce jest rutyna wykorzystywana w preparatach służących do wspomagania krążenia w naczyniach żylnych. Rutyna pomaga w zmniejszeniu przepuszczalności ścian naczyń włosowatych, co wpływa na zapobieganie powstawaniu tzw. pajęczków naczyniowych.

Produkty, które można otrzymać z gryki to kasza gryczana, płatki i mąka oraz cenny ze względu na swoje walory zdrowotne miód. Podejmuje się próby dodawania gryki do płatków śniadaniowych i przekąsek, aby wzbogacić asortyment spożywczy dla osób chorych na celiakię.

Kukurydza

Ziarna kukurydzy nie posiadają imponujących wartości odżywczych, ale mogą być wykorzystywane do produkcji mąki kukurydzianej, stosowanej następnie do wypieku chleba (w połączeniu z innymi mąkami), jak również do otrzymywania makaronu bądź kaszki. Warto zwrócić uwagę na otręby kukurydziane, które zawierają dużo błonnika.

Kaszka powstała ze zmielonej kukurydzy może być stosowana do wyrobu piwa przeznaczonego dla osób stosujących dietę bezglutenową. Kukurydza bywa wykorzystywana do wytwarzania naparów dla osób mających problemy z układem moczowym, bowiem napój taki ma właściwości moczopędne.

Jadwiga Szatkowska

DOMOWY KREM DO GOLENIA – PROSTY PRZEPIS NA NATURALNY KOSMETYK DLA PANÓW

Większość kremów do golenia zawiera alkohol, który dodatkowo wysusza i podrażnia skórę. Alternatywą dla sklepowych kosmetyków jest domowy krem do golenia, który można z łatwością przyrządzić wykorzystując kilka ogólnie dostępnych składników.

Dlaczego warto stosować krem do golenia?

Skóra po goleniu zwykle jest szorstka i podrażniona. Często

po usunięciu zarostu nakładamy balsam lub krem po goleniu, mając nadzieję na zmniejszenie podrażnień. Jednak gdy dodatkowo pojawiły się zacięcia, wówczas nałożenie kojącego balsamu może okazać się niekomfortowe, ponieważ kosmetyki wnikały w uszkodzony naskórek po prostu szczypią.

Co więcej, stosowanie tylko kosmetyków po goleniu może okazać się niewystarczające. O skórę należy zadbać już w trakcie golenia, stosując odpowiednie

preparaty. Zadaniem takich kosmetyków jest przygotowanie skóry i wytworzenie poślizgu dla ostrza.

Niestety sklepowe specyfiki często niewystarczająco chronią skórę. Unikać należy przede wszystkim tych z dodatkiem alkoholu. Kremy z alkoholem nie tylko wysuszają i podrażniają naskórek, ale także zwiększają wydzielanie łoju. W konsekwencji dochodzi do zaburzenia naturalnej kwasowości skóry.



Przepis na domowy krem do golenia

Składniki:

- 5 łyżek oleju kokosowego,
- 2 łyżki wody oczarowej,
- 1 łyżka oliwy,
- 1 łyżka oleju jojoba,
- 1 łyżka oleju z pestek winogron,
- 1 łyżka soku z aloesu,
- 8 kropli olejku z drzewa sandałowego.

Sposób wykonania:

Delikatnie ogrzewamy olej kokosowy aż do rozpuszczenia. Kolejno dodajemy pozostałe oleje i ubijamy całość mikserem przez ok. 3 minuty. Gotowy krem przekładamy do szklanego pojemnika. Przed zastosowaniem łyżkę kremu ogrzewamy w dłoniach, po czym nakładamy na twarz i szyję.

Naturalny krem do golenia nadaje się również do stosowania przez kobiety. Wystarczy zwiększyć ilość składników i dodać kilka kropli olejków zapachowych, by z powodzeniem usuwać owłosienie z większych obszarów ciała.

Joanna Sadura



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**.





ZIOŁA O DZIAŁANIU ODKAŻAJĄCYM – KILKA Z NICH Z PEWNOŚCIĄ MASZ W KUCHNI!

Zioła to cenne surowce stosowane w medycynie ludowej od niepamiętnych czasów. Aktualnie dobrze poznano część związków aktywnych znajdujących się w roślinach, a także wyjaśniono ich właściwości. Jeśli szukasz sposobu na dezynfekcję skóry i błon śluzowych – sprawdź zawartość lodówki lub przydomowy ogródek!

Zioła przeciwzapalne i odkażające stosowane w kuchni

Część roślin wykazujących korzystny wpływ na skórę i błony śluzowe stosujemy na co dzień przygotowując potrawy kulinarne. Często serwujemy danie doprawione z pozoru zwykłymi ziołami, nie zastanawiając się jakie właściwości wykazują.

Tymczasem kilka popularnych przypraw uznawanych jest

za cenne źródło związków o działaniu m.in. odkażającym i przeciwzapalnym. Do ziół takich zalicza się m.in.:

- Czosnek – ząbki rośliny znane są z korzystnego wpływu w przypadku przeziębienia. Roślina ta również działa odkażająco, ale także przeciwgrzybiczo. Przyspiesza także przemianę materii i obniża ciśnienie krwi.

- Cebula – nie każdy lubi jej smak, jednak warto się do niego przekonać. Cebula zwyczajna dezynfekuje, obniża ciśnienie poprzez działanie moczopędne, a nawet ułatwia odkrztuszanie zalegającej wydzieliny.
- Mięta pieprzowa – kilka świeżych listów często dodajemy do mrożonej herbaty. Mięta działa odkażająco także stosowana doustnie. Co więcej, parzona mięta łagodzi dolegliwości żołądkowe, zmniejsza ból i działa rozkurczowo.
- Szałwia lekarska – wyciągi z tej rośliny są powszechnie stosowane do płukania jamy ustnej. Poza działaniem odkażającym i przeciwzapal-

nym szałwia warta jest uwagi także ze względu na właściwości przeciwpotne, przeciwbakteryjne i przeciwcukrzycowe.

Zioła dezynfekujące w naszych ogrodach

Zioła odkażające to nie tylko przyprawy. Część z pozoru zwyczajnych bylin łąkowych, czy drzewa rosnące w lasach i ogrodach również wykorzystuje się w leczeniu rozmaitych dolegliwości. Wypatrując roślin o działaniu odkażającym warto zwrócić uwagę przede wszystkim na takie jak:

- Sosna zwyczajna – wykazuje wiele właściwości, dlatego działa m.in. wykrztuśnie, moczopędnie, spazmolitycznie i przeciwbiegunkowo. Sok

z brzozy zwalcza drobnoustroje bakteryjne i odkaża.

- Dąb szypułkowy – kora dębu po zaparzeniu sprawdza się jako środek odkażający, głównie do przemywania i nasiadówek w przypadku infekcji intymnych. Poza działaniem dezynfekującym kora dębu uszczelnia naczynia krwionośne, co minimalizuje m.in. obrzęk przy hemoroidach.
- Świetlik łąkowy – ta niepozorna jednoroczna roślina występuje powszechnie na polskich łąkach. Jest doskonałym surowcem leczniczym stosowanym m.in. przy stanach zapalnych oczu.

Maria Starowiejska

HEKSENSZUS – CZYM JEST TA PRZYPADŁOŚĆ?

Heksenszus dla wielu może być nieznanym słowem. Prawdopodobnie dolegliwość kryjąca się pod tym określeniem jest jednak lepiej znana jako lumbago, określane potocznie postrzałem. Jakie są objawy i przyczyny tej dolegliwości?

Czym jest heksenszus?

Heksenszus, czyli lumbago, to ból kręgosłupa dotyczący odcinka lędźwiowo-krzyżowego. Dolegliwość najczęściej pojawia się niespodziewanie i nagle, np. podczas wykonania intensywnego skrętu, czy podniesienia ciężkiego przedmiotu.

Bardzo silny ból w dolnej części pleców może promieniować do kończyn. Inne objawy tej przypadłości to m.in. mrowienie i drętwienie kończyn, a także uczucie sztywności, która utrudnia prawidłowe poruszanie się, a nawet stanie i siedzenie. Objawy mogą



utrzymywać się kilka dni, ale heksenszus często trwa nawet przez kilka tygodni. W tym czasie osoba chora może mieć problemy ze snem, przyjmować niewłaściwą postawę ciała, czy nawet być niezdolna do normalnej aktywności.

Heksenszus – jakie są przyczyny?

W przypadku doznania ostrego bólu w odcinku lędźwiowo-krzyżowym konieczna jest konsultacja ze specjalistą. Lumbago w większości przypadków jest następstwem przeciążenia kręgosłupa. Na heksenszus najbardziej narażone są osoby, które prowadzą siedzący

lub stojący tryb życia. Niedostateczna aktywność fizyczna, otyłość, czy osłabienie mięśni kręgosłupa również przyczynia się do postrzału.

Lumbago może również świadczyć o poważnych schorzeniach kręgosłupa. Za ból pleców może odpowiadać m.in. rwa kulszowa, dyskopatia, urazy kręgosłupa, osteoporoza, czy wzmożone napięcie mięśniowe. W niewielu przypadkach ból spowodowany jest nowotworem lub chorobami narządów wewnętrznych, np. nerek.

Jak wygląda leczenie lumbago?

W przypadku postrzału lekarz zwykle zaleca stosowanie

środków o działaniu przeciwbólowym. Niekiedy konieczne jest również przyjmowanie preparatów przeciwzapalnych i rozluźniających mięśnie. Przy bardzo silnym bólu specjalista może zalecić domięśniowe podawanie preparatów leczniczych.

Heksenszus poza leczeniem farmakologicznym wymaga także rehabilitacji i wykonywania ćwiczeń. Wszelkie zabiegi rozluźniające i wzmacniające mięśnie są podstawą w trakcie leczenia bólu pleców oraz zapobiegania ponownemu wystąpieniu dolegliwości.

Cezary Lipiński



CHOROBA ZWYRODNIENIOWA STAWÓW – CZY MOŻNA OPÓŹNIĆ JEJ ROZWÓJ?

Chorooba zwyrodnieniowa stawów (ChZS) jest często występującym schorzeniem wśród seniorów zarówno w Polsce, jak i na świecie. Jako symptomy choroby można wymienić uciążliwe dolegliwości bólowe i sztywność stawów, czego konsekwencją jest stopniowe ograniczanie ruchu przez pacjenta. ChZS ma charakter postępujący i prowadzi do niepełnosprawności. Ból

stawów powoduje rezygnację z aktywności ruchowej, a brak ruchu skutkuje pogłębieniem zmian zwyrodnieniowych. Wyleczenie choroby jest niemożliwe, można jedynie spowolnić rozwój zmian zwyrodnieniowych przy pomocy fizjoterapii, leków bądź przy użyciu endoprotezy stawu. Implanty zapobiegają bólom stawów i ograniczają sztywność, ale nie są w stanie działać tak jak zdrowy staw,

dlatego cały czas trwają prace nad doskonaleniem jakości i wytrzymałości protez.

Jakie są przyczyny ChZS?

Naukowcy nie są w stanie jednoznacznie stwierdzić, co wywołuje chorobę. Z całą pewnością wiadomo natomiast, że wiek podeszły przyczynia się do „zużywania” stawów. U seniorów procesy naprawcze w organizmie nie są w stanie odbudować tkanek zniszczonych przez zmiany

degeneracyjne. ChZS przyczynia się do zaniku chrząstki stawowej, co predysponuje do pojawienia się stanów zapalnych w stawach. Wraz z upływem czasu procesy degeneracyjne zaczynają obejmować mięśnie i ścięgna. Warto dodać, że niektórzy ludzie mają osobniczą skłonność do wcześniejszego rozwoju choroby – tutaj wpływ ma czynnik genetyczny, czyli niemodyfikowalny. Czynniki przyspieszające zużywanie stawów, to także nadmierna masa ciała, zwłaszcza w połączeniu z brakiem aktywności fizycznej.

Co senior może robić, aby opóźnić postęp choroby:

- wykonywać ćwiczenia fizyczne na miarę własnych możliwości, aby wzmacniać i rozciągać mięśnie
- kontrolować masę ciała,

gdyż każdy kilogram nadwagi obciąża stawy kolanowe i biodrowe

- ograniczyć aktywności, które obciążają stawy np. długotrwałe stanie bez ruchu, klęczenie, dźwiganie; bezpieczna aktywność to pływanie, jazda na rowerze, joga
- dbać o zachowanie właściwej pozycji ciała podczas siedzenia, wstawania, podnoszenia ciężarów

Kiedy należy rozważyć leczenie operacyjne ChZS?

Ostateczna decyzja należy do pacjenta, bowiem chorzy nie zawsze podchodzą z optymizmem do wizji wymiany stawu na sztuczny. Niektórzy celowo odwlekają decyzję o poddaniu się ingerencji

chirurgicznej i próbują oszczędzać chory staw rezygnując z aktywności ruchowej. Przy takim postępowaniu istnieje niebezpieczeństwo nadmiernego przeciążenia stawów sąsiednich, które również mogą zostać objęte zmianami zwyrodnieniowymi. Pamiętajmy więc, że leczenie operacyjne chroni też inne stawy, dlatego zabieg nie może być odkładany zbyt długo, gdyż nadchodzi moment kiedy fizjoterapia przestaje wystarczać, by móc normalnie funkcjonować. Zmiany powstające w gospodarce hormonalnej kobiet po 50 roku życia oddziałują niekorzystnie na gęstość tkanki kostnej, co wpływa na zmniejszenie trwałości endoprotezy i utrudnia proces prawidłowego osadzenia implantu.

Maksymilian Zadroga

HYZOP LEKARSKI – ZASTOSOWANIE W OGRODZIE I MEDYCYNIE

Hyzop lekarski to wyjątkowa roślina, która nie tylko zdoła ozdobić nasze ogrody, ale także bywa stosowana jako przyprawa i surowiec leczniczy. Niepozorny półkrzew, choć nie jest popularny, zachwyca kolorem kwiatów, może być dodany

do pasztetów i dziczyzny. Co jeszcze warto wiedzieć o hyzopie?

Hyzop lekarski – co to za roślina?

Hyzop lekarski (*Hyssopus officinalis*) jest półkrzewem dorastającym do ok. 60 cm wysokości. Można go wysiewać lub rozmna-

żać pobierając sadzonki wiosną lub jesienią. W zależności od odmiany hyzop kwitnie na biało, niebiesko lub różowo wypuszczając długie pędy. Pierwsze kwitnienie następuje w drugim roku od posadzenia rośliny i trwa od czerwca



do października. Kwiaty są miododajne, dlatego wokół rośliny gromadzą się owady.

Roślina jest spotykana w krajach śródziemnomorskich, Ameryce Północnej i Azji, ale jej uprawę prowadzi się także w Europie. Hyzop doskonale radzi sobie w miejscach nasłonecznionych, lubi glebę suchą i przepuszczalną. Nie wymaga specjalnego traktowania, pięknie kwitnie także na glebach ubogich.

Poza charakterystycznymi kwiatami o wyraźnej barwie hyzop zachwyca również zapachem. Ziele ma wyczuwalny miętowy i korzenny smak i aromat. Nektar hyzopu wabi pszczoły, natomiast jego aromat odstrasza ćmy. Warto więc sadzić hyzop w pobliżu roślin, które chcemy zapylić.

Zastosowanie hyzopu w ziołolecznictwie

Hyzop lekarski odznacza się bogatą zawartością związków aktywnych. Znajdują się w nim m.in. garbniki, sole mineralne, flawonoidy i fitosterole. Z hyzopu pozyskuje się również olejek eteryczny o intensywnym zapachu i silnych właściwościach. Jednak nie należy go stosować bez konsultacji ze specjalistą.

Nieco częściej w ziołolecznictwie wykorzystywane jest ziele hyzopu, czyli suszone liście i kwiaty wraz z łodygami. Z ziela przyrządza się napary do stosowania wewnętrznego lub do przemywania skóry i płukania jamy ustnej i gardła. Hyzop jest pomocny przy dolegliwościach takich jak:

- stany zapalne dróg oddechowych, np. przeziębienie, astma, zapalenie płuc,

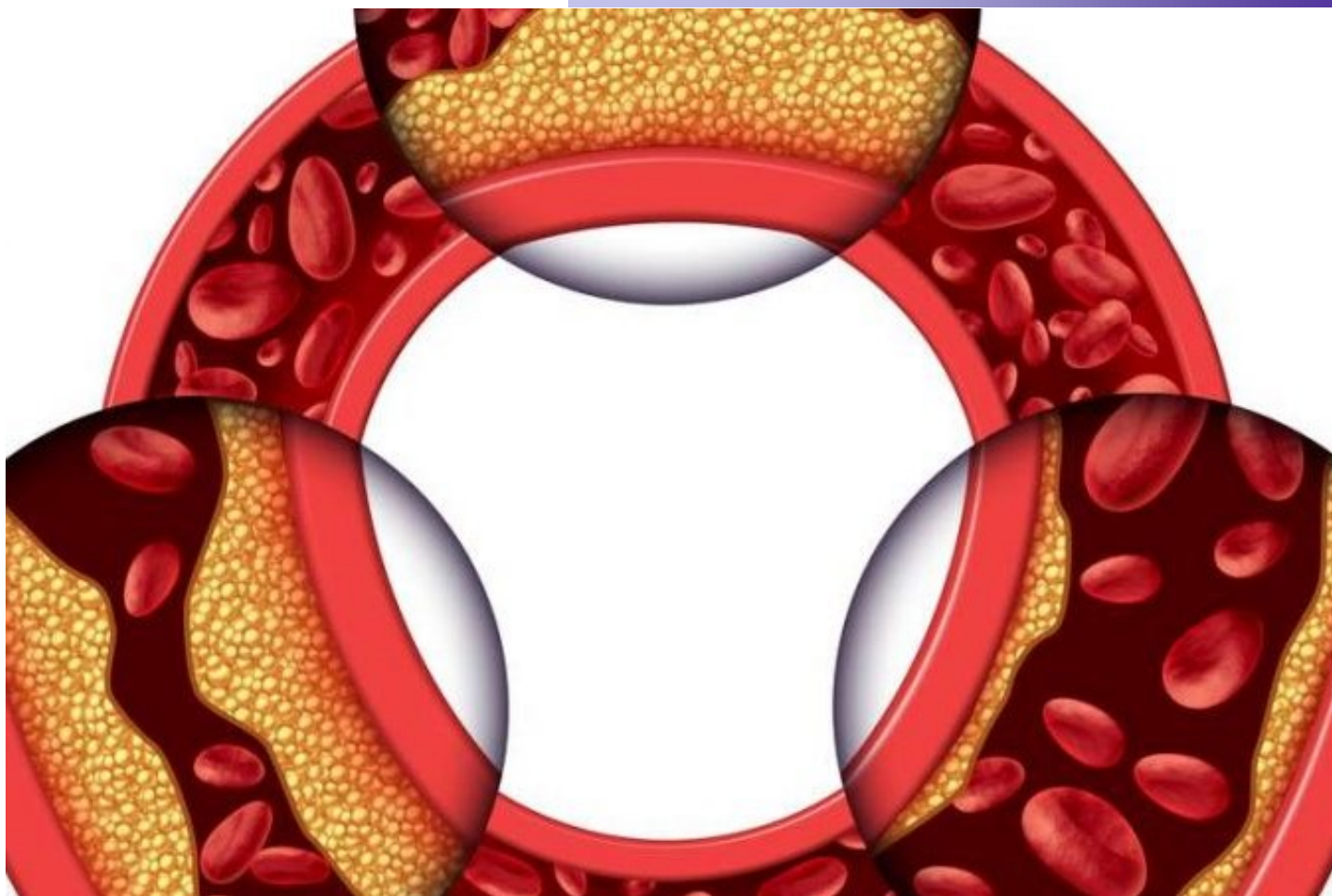
zapalenie oskrzeli, grypa;

- napięcie nerwowe;
- ból gardła;
- bóle stawów;
- niestrawność, zaparcia, wzdęcia;
- dolegliwości skórne, np. grzybica, rany, oparzenia, ukąszenia owadów.

Hyzop lekarski w kuchni

W Polsce hyzop nie jest znaną przyprawą, jednak sławę zyskał m.in. w Hiszpanii i we Włoszech, gdzie bywa często dodawany jako zamiennik anyżu. Suszony hyzop ma silny aromat i smak, dlatego dodaje się go w niewielkich ilościach do doprawiania dań mięsnych i pasztetów. Zioło dobrze komponuje się także z innymi roślinami, zwłaszcza strączkowymi. Przy jego pomocy można podkreślić smak potraw wegetariańskich.

Natalia Wiśniewska



CHOLESTEROL – CZY NALEŻY SIĘ GO OBAWIAĆ?

Cholesterol trafia do organizmu wraz z pokarmem i jest wchłaniany w jelicie cienkim. Niewielkie ilości tej substancji są produkowane w wątrobie oraz w jelitach. Cholesterol odpowiada za regulację płynności błon komórkowych, a także służy do syntezy hormonów takich jak: aldosteron i kortyzol w korze nadnerczy oraz estrogeny i testosteron w jajnikach i jądrach. Omawiany lipid jest niezbędny do syntezy witaminy D3 (cholekalcyferolu) przy udziale światła słonecznego.

Z cholesterolu powstają kwasy żółciowe będące związkami lepiej rozpuszczalnymi w wodzie niż wolny cholesterol, dlatego łatwiej je usunąć z organizmu. Niestety powyższy związek ma też negatywne oddziaływanie, bowiem jego nadmierne stężenie w organizmie może predysponować do rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego bądź chorób neurodegeneracyjnych. Cholesterol przenoszony jest pod postacią lipoprotein, czyli związków lipidów z białkami.

Wyróżniamy lipoproteiny:

- LDL – o małej gęstości (tzw. zły cholesterol)
- HDL – o dużej gęstości (tzw. dobry cholesterol)
- VLDL – o bardzo małej gęstości

Ośrodkowy układ nerwowy

W mózgu skumulowane jest około 1/4 ogólnej puli cholesterolu skrytego w organizmie ludzkim. Zadaniem tego związku jest zapewnienie prawidłowego funkcjonowania komórek nerwowych i pomoc w utrzymaniu przewod-

nictwa nerwowego. Cholesterol znajdujący się w ośrodkowym układzie nerwowym wytwarzany jest w mózgu, a bariera krew-mózg umożliwia regulację poziomu omawianego lipidu. Mutacje w niektórych genach doprowadzają do zaburzeń w funkcjonowaniu mózgu na skutek wadliwego metabolizmu cholesterolu. Spaczony metabolizm może predysponować u osób dorosłych do rozwoju choroby Parkinsona oraz choroby Alzheimer'a.

Układ sercowo-naczyniowy

Podwyższony poziom cholesterolu we krwi może prowadzić do rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego, dlatego ważna jest regularna kontrola poziomu wskazanego lipidu w osoczu. Odpowiednio wczesne wykrycie wysokiego stężenia cholesterolu może przyczynić się do uniknięcia rozwoju miażdżycy – choroby predysponującej do wystąpienia schorzeń układu

krążenia. Blaszkę miażdżycową złożoną ze złogów cholesterolu mogącego ulec wapnieniu, blokując przepływ krwi w naczyniach i utrudniając dopływ krwi do serca, a następnie powodując niedotlenienie mięśnia sercowego. Blaszkę mogą pękać w obrębie tętnic wieńcowych, co prowadzi do powstania zawału mięśnia sercowego bądź udaru mózgu. Chorobą powstałą na podłożu wadliwego metabolizmu cholesterolu jest dziedziczna hipercholesterolemia (FH). Schorzenie to objawia się podwyższonym poziomem lipoprotein LDL, które na skutek mutacji w genach, nie są skutecznie usuwane z krwi obwodowej.

Nerki

Upośledzony metabolizm cholesterolu może doprowadzić do rozwoju przewlekłej choroby nerek (CKD), której towarzyszą symptomy ze strony układu krążenia. Rozpoznanie CKD następuje

z powodu braku typowych objawów. Choroba może doprowadzić do pojawienia się schyłkowej niewydolności nerek, co skutkuje śmiercią pacjenta. W początkowym etapie CKD odnotowuje się hipercholesterolemię, zwiększone stężenie frakcji LDL, a także zmniejszenie ilości HDL, co prowadzi do powstawania blaszek miażdżycowych w naczyniach krwionośnych nerek.

Nowotwory

Zachwianie równowagi między procesami syntezy cholesterolu, a jego wchłanianiem z krwioobiegu może występować na skutek rozwoju zmian nowotworowych. Niektóre guzy mają skłonność do akumulacji cholesterolu w swoim otoczeniu, tak dzieje się np. w przypadku raka piersi. Dieta uboga w omawiany lipid pełni funkcję protekcyjną i pomaga zapobiegać wzrostowi guzów.

Cezary Lipiński

CZY DAROWIZNĘ MOŻNA ODWOŁAĆ?

Najczęściej stosowanym sposobem przekazywania składników majątkowych (np. przedmiotów, nieruchomości) przez rodziców na dzieci jest zawieranie umowy darowizny. Ustawodawca

przez umowę darowizny rozumie zobowiązanie darczyńcy do bezpłatnego świadczenia na rzecz obdarowanego kosztem swojego majątku.

Każdy darczyńca (osoba, która przekazuje) powinien

zdać sobie sprawę, iż darowiznę można odwołać. Jednak przypadki i okoliczności odwołania darowizny zostały przez ustawodawcę ściśle określone. W pierwszej kolejności należy rozróżnić dwie sytuacje:



- gdy darowizna nie została jeszcze wykonana;
- gdy darowizna została wykonana.

Darowizna niewykonana

Darczyńca może odwołać darowiznę niewykonaną, gdy po zawarciu umowy jego stan majątkowy uległ takiej zmianie, że wykonanie darowizny nie może nastąpić bez uszczerbku dla jego własnego utrzymania w odniesieniu do jego usprawiedliwionych potrzeb oraz z uwzględnieniem jego obowiązków alimentacyjnych względem innych osób. Innymi słowy np. w przypadku, gdy rodzic przekazuje cały swój majątek na dziecko, po czym na drugi dzień, nagle ulega wypadkowi

i potrzebuje większych środków na swoje utrzymanie, rehabilitację i powrót do zdrowia. W takiej sytuacji, rodzic (darczyńca) będzie mógł odwołać darowiznę.

Darowizna wykonana

Darczyńca może odwołać darowiznę nawet już wykonaną jeżeli obdarowany dopuścił się względem niego „rażącej niewdzięczności”. Przez rażącą niewdzięczność należy rozumieć takie sytuacje, które świadczą o ewidentnym negatywnym zachowaniu obdarowanego względem darczyńcy np. przemoc fizyczna, psychiczna, dręczenie, uporczywa złośliwość, alkoholizm oraz trwonienie majątku itp. Ocena czy dane czyny można zakwalifikować jako „rażąco

niewdzięczne” należy do sądu. Sąd weźmie pod uwagę wszelkie okoliczności sprawy i przeprowadzi zgłoszone przez strony środki dowodowe.

Jeżeli po wykonaniu darowizny darczyńca popadnie w niedostatek, to obdarowany ma obowiązek, w granicach istniejącego jeszcze wzbogacenia (tj. w sytuacji, gdy dostał samochód, to do wysokości wartości tego samochodu) dostarczyć darczyńcy środków, które pozwolą darczyńcy na zaspokojenie jego usprawiedliwionych potrzeb. Obdarowany może zwolnić się od tego obowiązku zwracając darczyńcy wartość wzbogacenia.

Tymon Zawada

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