



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

**SIBO – JAKA CHOROBA KRYJE SIĘ
POD TĄ NAZWĄ?**

CZY WARTO ZOSTAĆ PORECZYZCIELEM?

**HELICOBACTER PYLORI – OBJAWY, POWIKŁANIA
I DROGA ZAKAŻENIA**

KOKTAJLE Z DYNIA

**CZY MOŻNA OBNIŻYĆ RYZYKO ZACHOROWANIA
NA CHOROBE ALZHEIMERA?**

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 SIBO – JAKA CHOROBA KRYJE SIĘ POD TĄ NAZWĄ? — *Cezary Lipiński*

4 HELICOBACTER PYLORI – OBJAWY, POWIKŁANIA I DROGA ZAKAŻENIA
— *Patryk Kamiński*

6 AROMATYCZNE CURRY Z DYNIĄ I CIECIERZYCĄ — *Joanna Zadrowska*

7 OLEJEK MIĘTOWY – ZRÓB DOMOWY PŁYN DO MYCIA SZKŁA I PODŁÓG!
— *Natalia Wiśniewska*

9 PŁUKANIE USZU – JAK WYGLĄDA ZABIEG U LARYNGOLOGA? — *Gabriel
Domański*

11 DLACZEGO WARTO JEŚĆ WINOGRONA I PIĆ CZERWONE WINO? — *Julia
Dąbrowska*

12 KOKTAJLE Z DYNIĄ — *Joanna Zadrowska*

14 O CZYM MOŻE ŚWIADCZYĆ OBECNOŚĆ BIAŁKA W MOCZU? — *Stanisław
Trojanowski*

15 KSEROSTOMIA – CZYM JEST TA PRZYPADŁOŚĆ? — *Patryk Kamiński*

17 CZY WARTO ZOSTAĆ PORĘCZYCIELEM? — *Tymon Zawada*

18 OKŁADY I KĄPIEL BOROWINOWA – POMYSŁ NA DOMOWE SPA? — *Joanna
Sadura*

20 CZY MOŻNA OBNIŻYĆ RYZYKO ZACHOROWANIA NA CHOROBE ALZHEIMERA?
— *Gabriel Domański*



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już pięćdziesiąty drugi 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

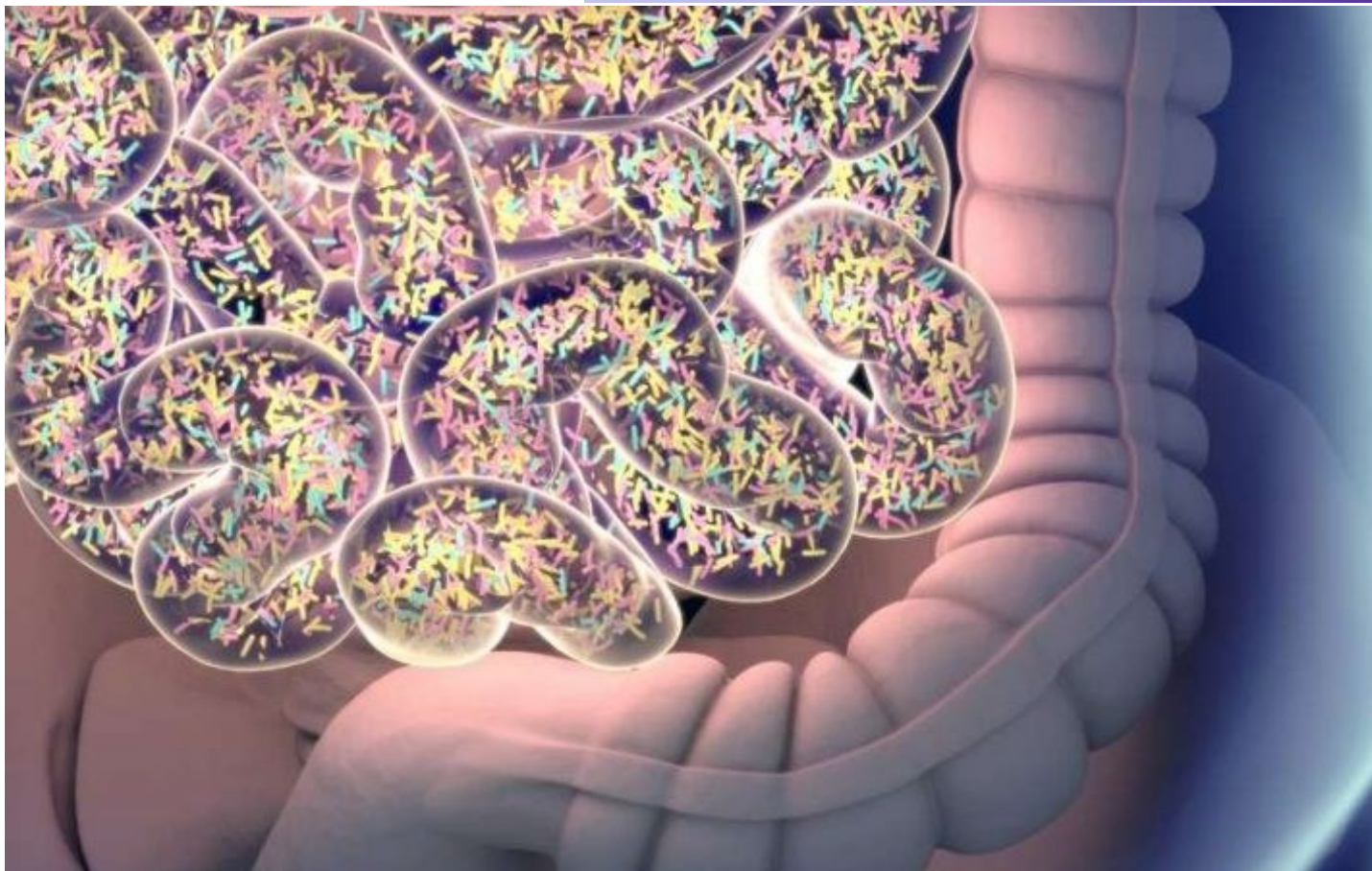
fax +48 22 510 36 36

e-mail biuro@naszsenior.pl

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

Redaktor naczelny: Anna Redosz

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



SIBO – JAKA CHOROBA KRYJE SIĘ POD TĄ NAZWĄ?

Flora bakteryjna przewodu pokarmowego pełni w organizmie bardzo ważną rolę. Jej zaburzenia mogą mieć wiele negatywnych konsekwencji dla zdrowia. Co ważne, nie tylko osłabienie, ale także przerost floty bakteryjnej określa się jako zaburzenie patologiczne. SIBO, czyli zespół przerostu floty bakteryjnej jelita cienkiego, to poważna dolegliwość, która może prowadzić do licznych powikłań. Jakże są przyczyny, objawy i skutki tej przypadłości? Dowiedz się więcej!

Co to jest SIBO?

SIBO (Small Intestinal Bacterial Overgrowth) to zespół przerostu floty bakteryjnej, która najczęściej przedostaje się z jelita grubego do jelita cienkiego, gdzie w zdrowym organizmie ilość bakterii powinna być ograniczona.

Schorzenie może być następstwem niewystarczającej sprawności zastawki krętniczo-kątniczej. Funkcją wspomnianej zastawki jest blokowanie migracji bakterii do innych części przewodu pokarmowego. SIBO może dotyczyć pacjentów, u których dochodzi

do zaburzenia perystaltyki jelit. Często są to osoby w starszym wieku, a także pacjenci chorujący m.in. na celiakię, polimyositis, amyloidozę. DO przyczyn przerostu bakteryjnego jelita cienkiego zalicza się także neuropatie będącej następstwem m.in. cukrzycy i choroby Parkinsona.

Inną przyczyną SIBO mogą być zaburzenia systemu usuwającego pokarm i bakterie z jelita cienkiego. Schorzenie to często dotyczy osób z wadami anatomicznymi przewodu pokarmowego, a także po przebytych operacjach obrębie jelit.

Objawy przerostu flory bakteryjnej

Objawy SIBO przez długi czas mogą być niezauważalne. Często „pożyteczne” bakterie skutecznie hamują przerost flory jelitowej. Niemniej jednak w niektórych przypadkach zespół przerostu flory bakteryjnej skutkuje poważnymi powikłaniami ogólnoustrojowymi.

W pierwszej kolejności zwykle pojawiają się bóle brzucha, nudności, a nawet wymioty. Osoba chora może mieć przewlekłe wzdęcia, zaparcia lub biegunki, zgagę, czy uczucie ciężkości po posiłku. Schorzenie jelit może zaburzać wchłanianie związków odżywczych prowadząc m.in. do anemii i przewlekłego zmęcze-

nia. Może pojawić się także stan zapalny śluzówki żołądka. W niektórych przypadkach obserwuje się objawy alergii, m.in. problemy skórne. U osób chorujących na SIBO mogą występować także bóle stawów, zespół niespokojnych nóg, a nawet depresja.

Cezary Lipiński

HELICOBACTER PYLORI – OBJAWY, POWIKŁANIA I DROGA ZAKAŻENIA

Bakteria *Helicobacter pylori* ma bardzo duży wpływ na rozwój stanu zapalnego błony śluzowej żołądka, będąc jednocześnie jedną z przyczyn choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy, a także (rzadziej) raka żołądka. Sprawdź, jakie objawy mogą świadczyć o zakażeniu *H. pylori* i w jaki sposób możesz się zarazić!

Powikłania po zakażeniu *Helicobacter pylori*

Helicobacter pylori to gatunek bakterii gram-ujemnych zaliczanych do pałeczek. Szacuje się,

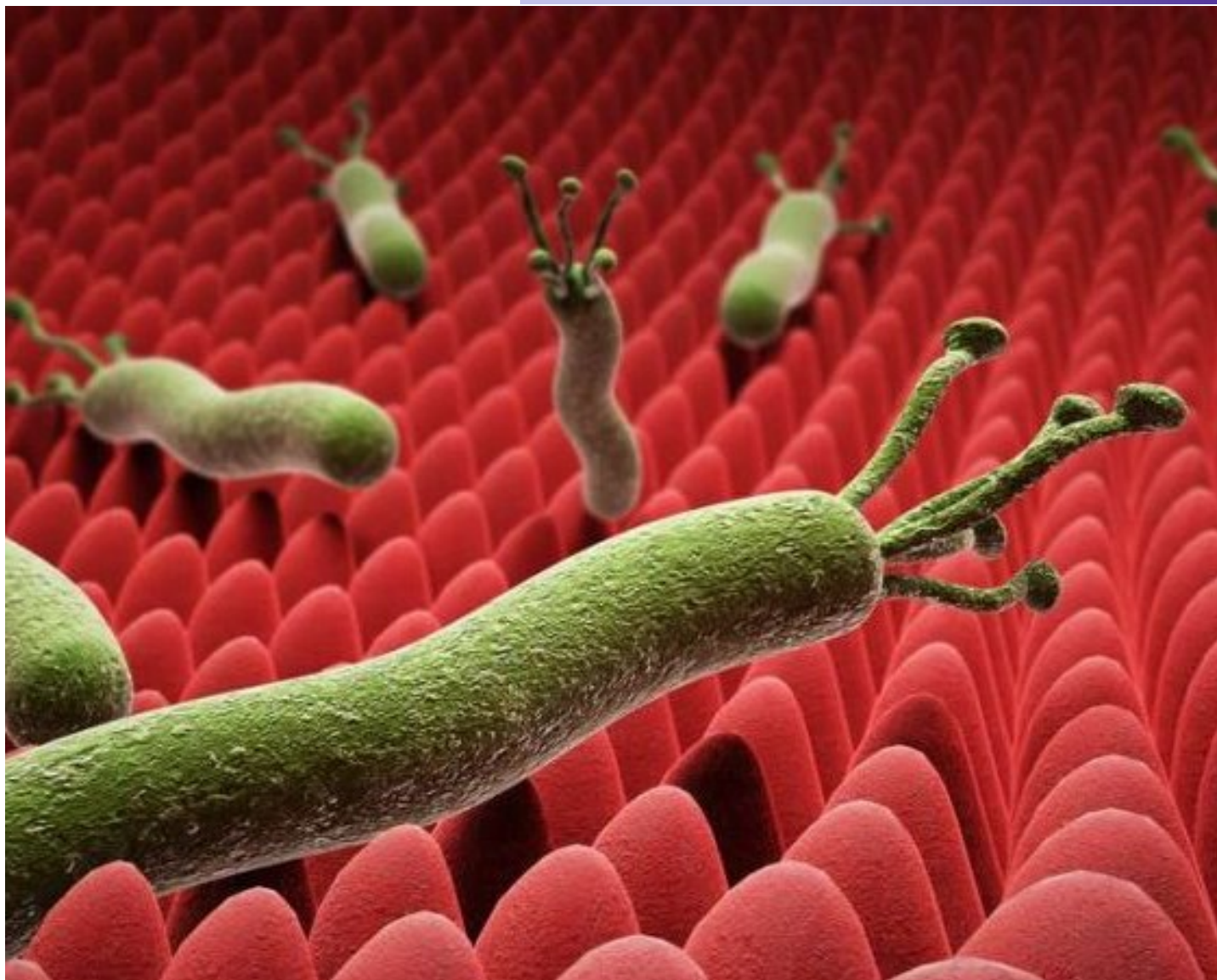
że zakażenie *H. pylori* dotyczy większości społeczeństwa, przy czym zachorowalność wzrasta w krajach nierozwiniętych. Z kolei w krajach rozwiniętych zakażenie pałeczką siejącą spustoszenie w przewodzie pokarmowym wciąż dotyczy sporej ilości osób, nawet powyżej 30% populacji.

Bakteria ta uznawana jest za jedną z przyczyn rozwoju stanu zapalnego błony śluzowej żołądka. Z kolei nieleczone zakażenie *Helicobacter pylori* prowadzi do choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy (nawet u 80%-90%

zakażonych), rzadziej także do rozwoju choroby nowotworowej żołądka (u ok. 1% przypadków).

Helicobacter pylori – objawy

Bakteria wytwarza enzym o nazwie ureaza, który przyczynia się do rozkładu mocznika w amoniak. Konsekwencją jest zmiana pH z kwaśnego na zasadowe, co pozwala bakteriom *H. pylori* na bytowanie w środowisku przewodu pokarmowego. Skutkiem zakażenia jest zmniejszenie naturalnej ochrony błon śluzowych. Dzieje się tak, ponieważ bakterie *Helicobacter*



pylori podczas fermentacji wytwarzają toksyny wywołujące stan zapalny.

W części przypadków zakażenie *H. pylori* przechodzi bezobjawowo. Symptomy, które mogą świadczyć o chorobie to m.in.:

- osłabiony apetyt;
- bóle brzucha;
- niestrawność;
- mdłości i wymioty;
- zgaga, odbijanie;
- gazy i wzdęcia;
- gorączka lub stan podgorączkowy;
- złe samopoczucie;

- zaparcia lub biegunki, niekiedy naprzemiennie.

Drogi zakażenia *Helicobacter pylori*

Do zakażenia bakterią *Helicobacter pylori* najczęściej dochodzi już we wczesnym dzieciństwie. Wówczas zakażenia zwykle następuje poprzez kontakt matki z dzieckiem, za pośrednictwem drogi pokarmowej. Drobnoustroje mogą jednak być zwalczane przez układ odpornościowy i u części dzieci nie dochodzi do namnażania się bakterii.

Zakłada się, że bakterie *Helicobacter pylori* przenoszą się z nosiciela na kolejne osoby drogą pokarmową. Przenoszona ślina, np. poprzez picie z jednej szklanki, może być przyczyną zakażenia bakterią. Inne możliwe źródła infekcji to droga gastro-oralna i fekalno-oralna. Drobnoustroje mogą przedostać się do układu pokarmowego także w wyniku niedostatecznej higieny osobistej, głównie przy spożywaniu posiłków nieumytymi dłońmi.

Patryk Kamiński



AROMATYCZNE CURRY Z DYNIA I CIECIERZYCĄ

Curry z dynią i ciecierzycą to rozgrzewające i pożywne danie, idealne na chłodne dni. To zestawienie prostych składników, z których wyczarować można niezwykle aromatyczną kompozycję.

Składniki:

- szklanka ciecierzycy (namoczonej przez noc)
- szklanka puree dyniowego *
- 2 puszki krojonych pomidorów lub 700g passaty pomidorowej
- 2 łyżki oliwy
- 1/2 cebuli

- 3 ząbki czosnku
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 1 łyżeczka mielonego kuminu
- 1/2 łyżeczki mielonego imbiru (lub 2 łyżeczki startego świeżego)
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- puszka mleczka kokosowego 400ml
- sok z cytryny lub limonki (ilość wg gustu)
- sól i pieprz do smaku
- garść nerkowców do podania

Przygotowanie:

Namoczoną przez noc ciecierzycę zalewamy świeżą wodą i gotujemy do miękkości (jeśli zależy nam na czasie, możemy użyć gotowej ciecierzycy z puszki).

Cebulę obieramy i kroimy w drobną kostkę.

W dużym garnku rozgrzewamy oliwę, dodajemy cebulę i podsmażamy aby się zeszkliła. Następnie dodajemy czosnek przeciśnięty przez praskę, kurkumę, kumin,

imbir, kolendrę, cynamon i chwilę podsmażamy często mieszając, aż poczujemy piękny zapach. Następnie dodajemy pomidory, mleczko kokosowe, puree dyniowe i ugotowaną ciecierzycę. Całość mieszamy i gotujemy na niewielkim ogniu kilka minut pod przykryciem.

Na koniec curry skrapiamy sokiem z cytryny, przyprawiamy solą i pieprzem wg. uznania.

Danie podajemy z ryżem np. jaśminowym. Na talerzu posypujemy posiekaną świeżą pietruszką lub kolendrą

i nerkowcami.

Zaraz po przygotowaniu smakuje wyśmienicie, a na drugi i trzeci dzień nawet lepiej!

* Przypominamy przepis na puree dyniowe :

Dynię kroimy najpierw na pół, a następnie na mniejsze kawałki. Nie musimy dyni obierać. Najlepsza dynia do przyrządzenia takiego puree, to dynia zwyczajna lub hokkaido.

Piekarnik nagrzewamy do 180°C.

Kawałki dyni układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia

(skórką do dołu). Pieczemy około 30 minut lub do miękkości.

Upieczoną dynię obieramy nożykiem (skórka będzie ładnie odchodzić) i blendujemy dokładnie aby uzyskać gładki mus.

Upieczona dynia jest o niebo lepsza od gotowanej, aksamitna i pełna smaku, puree dzięki temu jest gęste.

Gotowe puree możemy podzielić na porcje i zamrozić.

Joanna Zadrowska

OLEJEK MIĘTOWY – ZRÓB DOMOWY PŁYN DO MYCIA SZKŁA I PODŁÓG!

Mięta to cenny surowiec wykorzystywany zarówno w kulinariach, jak i w ziołolecznictwie. Pozyskiwany z niej olejek miętowy wykazuje szereg właściwości, wśród których warto wymienić działanie odświeżające i antyseptyczne. Wyjątkowy

aromat i działanie olejku można wykorzystać podczas domowych porządków, przygotowując samodzielnie płyn do mycia szkła lub preparat do podłogi. Poznaj przepisy!

[Przepis na miętowo-cytrynowy płyn do mycia powierzchni szklanych](#)

Domowy płyn z olejkiem miętowym i cytryną nadaje się doskonale do mycia wszelkich powierzchni szklanych, w tym okien, stołów i lustek. Szkło po umyciu będzie czyste i lśniące, a w mieszkaniu pozostanie przyjemny aromat, który nie szkodzi zdrowiu. Dodatkową zaletą takiego



preparatu jest działanie odstraszające owady.

Potrzebne składniki:

- cytryna,
- pół litra wody sodowej,
- łyżeczka olejku miętowego,
- łyżeczka mąki kukurydzianej.

Sposób wykonania:

Wyciśnij sok z cytryny.

Przełóż wszystkie składniki do jednego pojemnika i dokładnie wymieszaj.

Przelej płyn do pojemnika z atomizerem.

Przed każdym użyciem dokładnie wstrząśnij pojemnikiem.

Domowy płyn do mycia podłogi z olejkiem miętowym

Płyn do mycia podłóg przygotujesz wykorzystując olejek miętowy oraz napar przyrządzony z torebek lub suszonego ziela mięty. Potrzebne będą jeszcze inne składniki, ale warto wypróbować taką mieszankę przede wszystkim ze względu na jej świeży zapach. Domowym płynem możesz myć kafelki w kuchni, przedpokoju lub w łazience, zyskując jednocześnie działanie odświeżające i odkażające.

Potrzebne składniki:

- 250 ml białego octu winnego (najlepiej destylowanego),

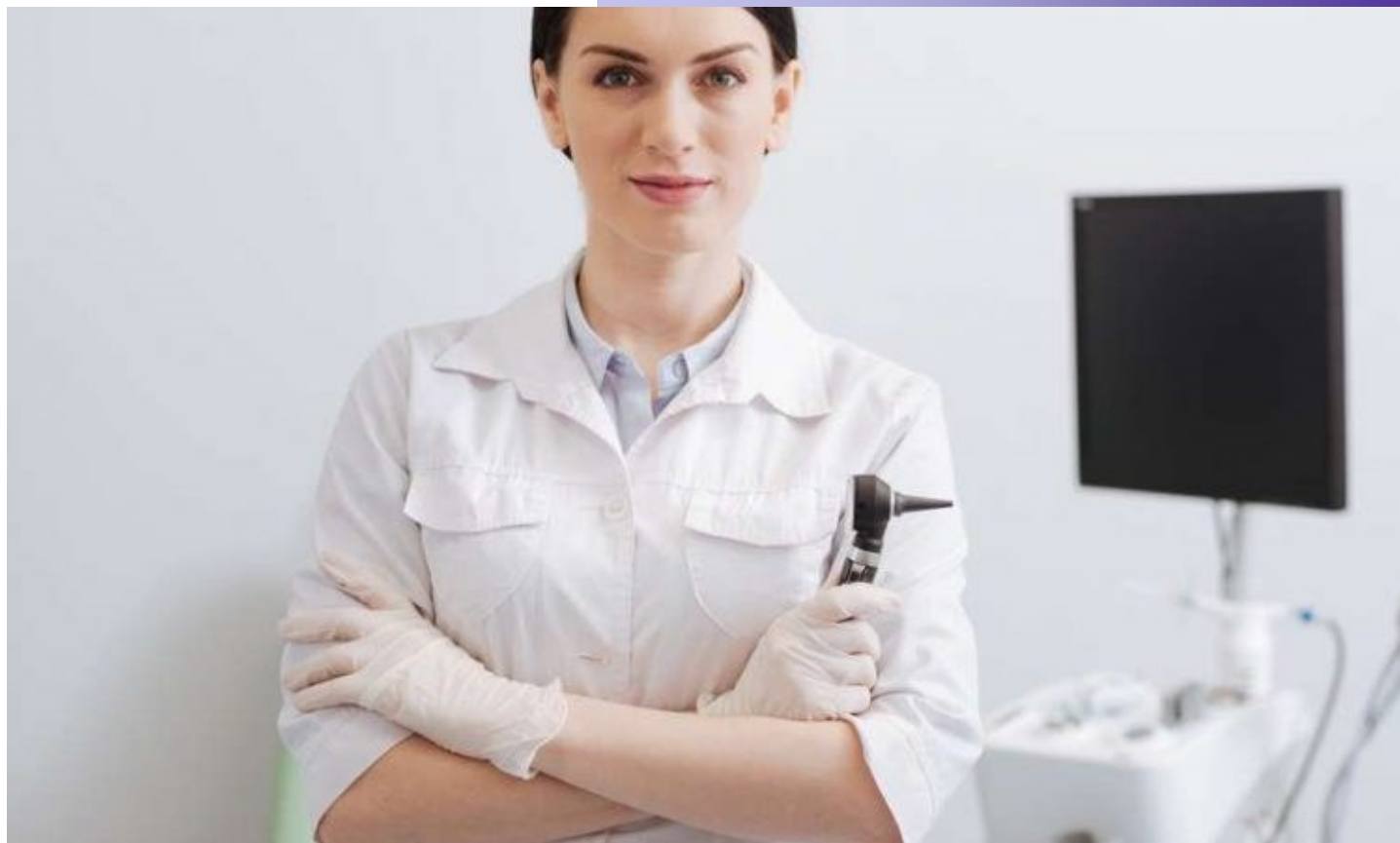
- 250 ml spirytusu metylowego,
- 250 ml herbaty miętowej,
- 12-15 kropli olejku miętowego,
- mała łyżeczka płynu do mycia naczyń lub płynu do płukania tkanin.

Sposób wykonania:

Wszystkie składniki dokładnie połącz. Możesz to zrobić wstrząsając kilkakrotnie zakręconą butelką.

Stosuj do opryskiwania podłogi za pomocą pojemnika z atomizerem, po czym przecieraj wilgotnym mopem. Możesz również dodawać niewielką ilość płynu do wiaderka z wodą.

Natalia Wiśniewska



PŁUKANIE USZU

– JAK WYGLĄDA ZABIEG

Woskowina uszna odgrywa bardzo ważne role – nawilża przewód słuchowy i zabezpiecza delikatne tkanki przed szkodliwym wpływem drobnoustrojów i zanieczyszczeń. Jeśli jednak dojdzie do jej nagromadzenia, tworzy się tzw. korek woskowinowy. Jest on przyczyną dyskomfortu, zwiększa ryzyko infekcji uszu, a także może zaburzać słuch. Często najskuteczniejszym sposobem na pozbycie się czopu woskowinowego jest płukanie uszu u laryngologa. Sprawdź, na czym polega taki zabieg

i dlaczego nie warto wykonywać go samodzielnie!

Objawy zatkania uszu woskowiną U zdrowej osoby uszy oczyszczają się samoistnie w wyniku mechanizmu migracji woskowiny do widocznej części przewodu słuchowego. Wraz z wydzieliną usuwane są zanieczyszczenia i patogeny chorobotwórcze, które przedostały się do uszu, a także cząsteczki złuszczonego naskórka.

W wyniku różnych przyczyn może jednak dochodzić do nadprodukcji wydzieliny. Sprzyjają temu

m.in. nieodpowiednie mycie uszu, zwłaszcza przy użyciu patyczków higienicznych lub innych przedmiotów, a także noszenie aparatu słuchowego, który podrażnia przewód słuchowy.

Korek woskowinowy tworzy się w uchu stopniowo. W miarę narastania wydzieliny mogą pojawić się objawy, takie jak swędzenie i drapanie w uchu. Z czasem jednak czop woskowinowy może doprowadzić do całkowitego zablokowania przewodu słuchowego. Wówczas mogą wystąpić objawy, takie jak:

- ból ucha,
- zaburzenia słuchu,
- szумы uszne,
- uczucie wypełnienia w uchu.

Kiedy udać się do laryngologa?

Jeśli doszło do nagromadzenia wydzieliny usznej, można próbować usunąć ją za pomocą specjalistycznych preparatów, które ją rozmiękczą. Jeśli jednak pojawiły się niepokojące objawy, w tym pogorszenie słuchu, nie warto zwlekać z wizytą u laryngologa.

Tylko lekarz może określić, czy dolegliwości rzeczywiście są spowodowane zalegającym korkiem woskowiny. Nigdy nie należy płukać uszu samodzielnie, czy usuwać wosku za pomocą jakichkolwiek przyrządów. Możemy sobie w ten sposób tylko zaszkodzić, a nawet trwale uszkodzić słuch.

Warto zaznaczyć, że płukanie uszu nie u każdego może być wykonane. Zabieg taki nie może być przeprowadzony u osób z uszkodzoną błoną bębenkową, a tylko lekarz za pomocą badania otoskopowego może określić jej stan. Nieodpowiednio przeprowadzone płukanie uszu może wywołać podrażnienie błędnika. W konsekwencji pojawiają się zawroty głowy. Samodzielna ingerencja może również doprowadzić do uszkodzenia ucha zewnętrznego, dlatego na płukanie uszu najbezpieczniej udać się do laryngologa, który udzieli fachowej pomocy.

Jak wygląda zabieg płukania uszu?

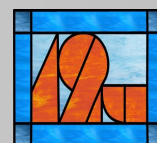
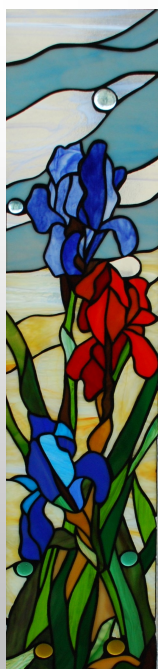
Płukanie uszu u laryngologa to bezbolesny zabieg, trwający zaledwie kilka minut. Procedura ta ma na celu usunięcie zalegającej woskowiny, jednak w przypad-

ku twardego czopu lekarz może zalecić wcześniejsze stosowanie preparatów, które go rozmiękczą.

Po wykluczeniu przeciwwskazań specjalista przystępuje do płukania uszu. W pierwszej kolejności zabezpiecza kark przed zamoczeniem. Kolejno układa głowę pacjenta w odpowiedniej pozycji.

Do ucha za pomocą strzykawki wprowadzana jest letnia woda. Bardzo ważne jest, aby temperatura wody była precyzyjnie dobrana, ponieważ zbyt zimna lub zbyt gorąca może zaszkodzić. Lekarz w trakcie płukania uszu wprowadza wodę również pod odpowiednim kątem, tak aby zabezpieczyć delikatną błonę bębenkową. W końcowym etapie płukania woda wraz z woskowiną i zanieczyszczeniami wypływa do przygotowanego pojemnika.

Gabriel Domański



Warsztaty z witrażem klasycznym Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl



DLACZEGO WARTO JEŚĆ WINOGRONA I PIĆ CZERWONE WINO?

Owoce (jagody) winorośli, czyli winogrona zawierają w swoim składzie chemicznym takie substancje jak: barwniki zwane antocyjanami, cukry, pektyny, garbniki, witaminy A, B1, B2 i C. Większość upraw winogron służy do wyrobu wina, natomiast 10% konsumowanych jest pod postacią świeżych owoców. Niewielka część jagód przeznaczana jest do wyrobu rodzynek zawierających takie cukry proste jak glukoza i fruktoza. Nasiona winogron służą do produkcji oleju bogatego w witaminy

A, E i B6 oraz kwas linolenowy należący do kwasów tłuszczowych egzogennych, czyli takich, których organizm sam nie jest w stanie syntetyzować. Wspomniany kwas chroni organizm przed wolnymi rodnikami powodującymi zmiany miażdżycowe, choroby neurologiczne, stany zapalne.

Paradoks francuski

Zaobserwowano, że mieszkańcy Francji mają niski wskaźnik umieralności z powodu chorób układu krążenia, co powiązano

z wysokim spożyciem wina i oliwy z oliwek. Badania nad składem wina pozwoliły wykazać, że w napoju tym znajdują się polifenole – substancje obecne w świecie roślin. Wśród polifenoli wyróżniamy kwasy fenolowe, barwniki antocyjanowe, flawonole. W winogronach odnaleźć można wartościowy związek, jakim jest resweratrol o wysokim potencjale antyoksydacyjnym. Powyższy związek jest skryty także w morelach, ananasach, owocach morwy. Skąd bierze się większa aktywność przeciwutleniająca

czerwonych win w porównaniu z owocami winorośli? Punktem wyjścia dla tego zjawiska może być leżakowanie napojów w dębowych beczkach, co wywołuje ekstrakcję substancji o potencjale antyoksydacyjnym z drewna. Innej przyczyny można doszukiwać się w zagęszczaniu moszczu winnego.

Konsumpcja winogron oraz czerwonego wina pomaga przeciwdziałać zawałom serca i udarom mózgu poprzez zapobieganie utlenianiu frakcji LDL cholesterolu (tj. „złego cholesterolu”). Kolejnym pozytywnym działaniem jest wpływ na podwyższenie stężenia cholesterolu HDL oraz zapobieganie mechanizmom nadmiernego krzepnięcia krwi mogącego doprowadzić do powstania zakrzepów i zatorów. Winogrona cechują się także właściwościami moczopęd-

nymi i detoksykującymi wątrobę. Etanol zawarty w winie również wywiera pozytywny wpływ na organizm, bowiem pomaga podnieść poziom „dobrego” cholesterolu HDL, a także wpływa na uwolnienie się polifenoli ukrytych w pożywieniu. Podwójna dawka polifenoli otrzymana z trunku oraz z pożywienia wzmacnia efekt redukcji blaszek miażdżycowych ze ścian tętnic.

Wpływ na naczynia krwionośne

Trwają prace nad potwierdzeniem faktu, iż resweratrol miałby stymulować tworzenie naczyń krwionośnych w postaci wypustek z naczyń już istniejących. Nie ulega natomiast wątpliwości, że powyższa substancja przyczynia się do rozszerzania naczyń oraz posiada potencjał przeciwpalny i przeciwzakrzepowy,

czyli blokuje różne etapy aktywacji płytek krwi.

Działanie antynowotworowe

Resweratrol hamuje wszystkie etapy rozwoju guzów nowotworowych oraz wykazuje wpływ chemioterapeutyczny ze względu na właściwości przeciwzapalne, antyoksydacyjne, stymulujące apoptozę (zaprogramowaną śmierć komórek) i antyproliferacyjne (zapobiegające podziałom patologicznych komórek). Konieczne są dalsze badania i próby kliniczne, które dadzą szansę na opracowanie metod zastosowania resweratrolu oraz wytypowanie dawek pomocnych w terapii mającej na celu hamowanie wczesnych stadiów raka, jak i przerzutów po operacji.

Julia Dąbrowska

12 KUCHNIA

KOKTAJLE Z DYNIA

Wariacji dyniowych ciągnie dalszy. Niebywale aksamitne, pożywne i kuszące różnorodnością smaków koktajle, z dodatkiem uniwersalnego puree dyniowego.

„Śniadaniowy”

Składniki:

- 1 szklanka mleka owsianego
- 2 łyżki płatków jaglanych
- kopiasta łyżka puree dyniowego
- 1 banan
- łyżeczka miodu

- szczypta imbiru
- 1/4 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżka soku z cytryny
- odrobina gorącej wody

Przygotowanie:

Płatki jaglane wsypujemy do kubeczka i zalewamy minimalną ilością gorącej wody



(tylko do przykrycia płatków), odstawiamy na minutę aby zmiękły.

Do wysokiego naczynia wlewamy mleko, dodajemy banana, puree z dyni, płatki jaglane, miód, imbir, cynamon i sok z cytryny. Wszystko blendujemy tak, aby uzyskać gładką konsystencję.

„Dyniowe latte”

Może to nie do końca koktajl, ale pyszny i rozgrzewający napój z pewnością.

Składniki:

- filiżanka mocnego espresso
- 1/2 szklanki mleka owsianego lub zwykłego
- kopiasta łyżka puree dyniowego (najlepiej z dyni odmiany hokkaido)
- 1/2 łyżeczki przyprawy do piearnika

- łyżka syropu klonowego (lub miodu)

Przygotowanie:

Mleko delikatnie podgrzewamy alby było ciepłe, możemy użyć spieniacza do mleka albo delikatnie ubić trzepaczką by uzyskać lekką piankę.

Kawę wraz z puree, przyprawą oraz syropem miksujemy na gładko, przelewamy do kubka, następnie zalewamy spienionym mlekiem. Mieszmamy i gotowe!

„Maca z nutą pomarańczy”

Składniki:

- 1/2 szklanki puree dyniowego
- sok wyciśnięty z 1 pomarańczy
- 1/2 banana
- 1/2 łyżeczki maca w proszku
- 1/2-1 szklanka mleka (może być kokosowe) lub wody

*maca to sproszkowany korzeń o właściwościach prozdrowotnych. Ma zbawienny wpływ na nasz układ odpornościowy, wspomaga pracę gospodarki hormonalnej, obniża ciśnienie krwi i zapobiega osteoporozie.

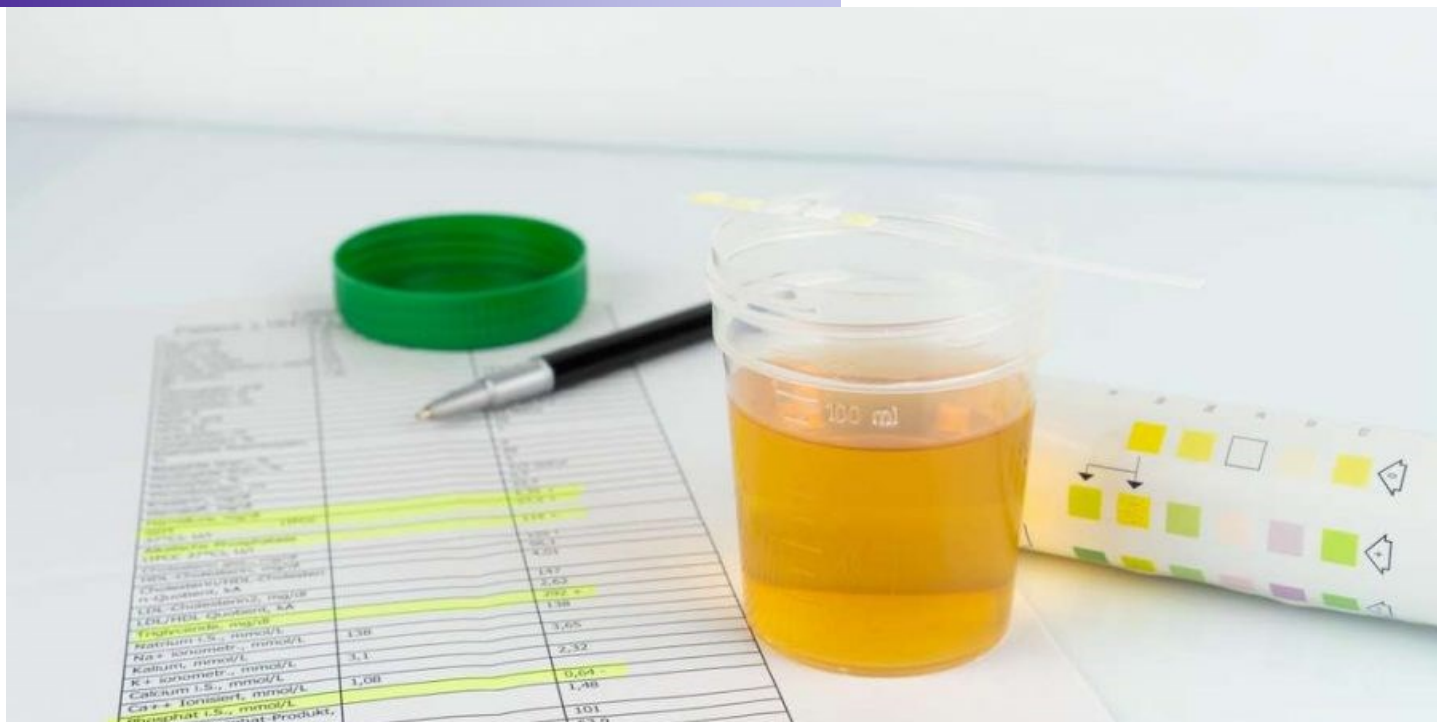
Przygotowanie:

Do wysokiego naczynia wlewamy sok z pomarańczy, dodajemy banana, puree z dyni oraz proszek maca. Wszystko blendujemy tak, aby uzyskać gładką konsystencję.

Na koniec dodajemy mleko lub wodę (1/2 szklanki lub tyle, aby uzyskać preferowaną gęstość) i jeszcze chwilę blendujemy.

Na zdrowie!

Joanna Zadrowska



O CZYM MOŻE ŚWIADCZYĆ OBECNOŚĆ BIAŁKA W MOCZU?

Badanie moczu to jedna ze standardowych metod diagnostycznych, która w prosty sposób pozwala na wykrycie wielu nieprawidłowości. W obrazie badanego moczu nie powinno znajdować się białko. Jeśli jednak stwierdza się obecność białka, świadczy to o zaburzeniach zdrowotnych, choć nie zawsze. Jakie schorzenia mogą być przyczyną białkomoczu?

Co to jest białkomocz?

Jako białkomocz określa się duże

stężenie albumin w próbce badanego moczu. Białko w trakcie filtracji krwi zostaje wyizolowane do organizmu i nie stwierdza się jego obecności w stosowanych metodach diagnostycznych moczu. Osoby zdrowie wraz z moczem wydają ok. 250 mg białka. Ilości powyżej tej normy świadczy o nieprawidłowościach, które mogą mieć różne przyczyny.

W zależności od tego, ile białka znajduje się w moczu, wyróżnia się:

- białkomocz znikomy – stężenie białka poniżej 0,5 g na dobę;
- białkomocz mierny – stężenie białka w przedziale 0,5 – 3,5 g na dobę;
- białkomocz nasilony – poziom białka powyżej 3,5 grama na dobę.

Białko w moczu – o jakich chorobach może świadczyć?

Obecność białka w moczu najczęściej świadczy o występujących chorobach. W większości przypadków białkomocz wskazuje na schorzenia nerek,

które ze względu na zaburzenia nie filtrują prawidłowo krwi, przez co białko przedostaje się do moczu. Do chorób tych zalicza się m.in. wirus HPV oraz infekcję bakteriami E. Coli.

Choroby, które mogą wywoływać zaburzenia funkcjonowania nerek, a tym samym powodować obecność białka w moczu, to m.in.:

- nadciśnienie tętnicze,

- cukrzyca,
- choroby autoimmunologiczne,
- schorzenia naczyniowe,
- stany po zatruciach.

Pozostałe przyczyny obecności białka w moczu

Zaburzenia funkcji nerek to największa obawa u osób, których wynik badania moczu wskazuje na białkomocz. Proteina ta nie zawsze jednak sygnalizuje choroby nerek. W niektórych przypad-

kach białko w moczu pojawia się przy zaburzeniach przejściowych, takich jak np.

- nadmierny wysiłek fizyczny,
- infekcje i towarzysząca im gorączka,
- stres i przemęczenie,
- stany zapalne w obrębie dróg moczowych.

Stanisław Trojanowski

KSEROSTOMIA – CZYM JEST TA PRZYPADŁOŚĆ?

Przewlekła suchość w jamie ustnej, niekiedy również pieczenie, określana jest jako kserostomia. Objaw ten jest następstwem zaburzonej aktywności ślinianek, przez co produkują one niedostateczną ilość śliny. Dowiedz się, jakie mogą być przyczyny tej dokuczliwej przypadłości!

Kserostomia rzekoma i prawdziwa

Uczucie suchości w jamie ustnej przynajmniej sporadycznie pojawia się u każdego. Zwiększone pragnienie podczas upalnych

dni, czy suchość w ustach towarzysząca odwodnieniu organizmu nie jest jednak typowym schorzeniem. Mianem kserostomii określa się zaburzenia funkcji gruczołów ślinowych, czy też ich zanik lub usunięcie. W takich przypadkach ślina produkowana jest w niedostatecznej ilości lub wcale.

Wyróżnia się dwa rodzaje kserostomii:

Kserostomia rzekoma – osoba chora odczuwa subiektywną suchość w jamie ustnej, pomimo, iż ślinianki pracują prawidłowo.

Kserostomia prawdziwa – u osoby chorej dochodzi do osłabienia funkcji gruczołów ślinowych lub do ich zaniku.

Przyczyny kserostomii

Przewlekła suchość w jamie ustnej może występować jako samodzielny objaw, który wynika z zaburzenia funkcji gruczołów ślinowych. Symptom ten może również wskazywać na schorzenia ogólnoustrojowe, które przyczyniają się do powstawania suchości w ustach.

Kserostomia obserwowana jest najczęściej u osób starszym



wieku. Warto jednak zaznaczyć, że to nie wiek wpływa na zaburzenia produkcji śliny, ale choroby ogólnoustrojowe i przyjmowane leki. Na suchość jamy ustnej szczególnie narażone są osoby chorujące na cukrzycę, zwłaszcza jeśli wystąpiły powikłania w postaci neuropatii.

Do czynników, które mogą zaburzać produkcję śliny zalicza się także choroby takie jak m.in.:

- nadczynność tarczycy,
- grzybica jamy ustnej,
- awitaminoza,
- sarkoidoza,
- amyloidoza,
- AIDS,
- schorzenia o podłożu alergicznym.

Przyczyną kserostomii mogą być przyjmowane leki, zwłaszcza te stosowane przewlekłe. Należą do nich także środki stosowane stosunkowo powszechnie, np. niektóre diuretyki, substancje przeciwalergiczne, przeciwdepresyjne, czy leki hipotensyjne. Również niektóre preparaty stosowane wziewnie przy schorzeniach oskrzeli mogą upośledzać funkcje ślinianek.

Objawy kserostomii

Ślina pełni bardzo ważne funkcje. Nie tylko nawilża jamę ustną, ale także rozdrabnia pokarm, umożliwia wypłukiwanie resztek pokarmowych ze szczelin międzyzębowych, a także warun-

kuje jego przesuwanie się do dalszych odcinków przewodu pokarmowego.

Osoby, które cierpią na kserostomię wymagają specjalistycznego leczenia. W niektórych przypadkach choroba diametralnie obniża jakość życia, wywołują objawy, takie jak:

- uporczywe pieczenie języka i warg,
- trudności w przyjmowaniu posiłków,
- zaburzenia smaku,
- problemy z mową,
- skłonność do owrzodzeń i grzybicy jamy ustnej.

Patryk Kamiński



CZY WARTO ZOSTAĆ PORĘCZYCIELEM?

Poręczenie bardzo często występuje w obrocie prawnym. Jednak, czy aby na pewno zdajemy sobie sprawę, jakie konsekwencje dla nas na przyszłość rodzi umowa poręczenia? Przed wyrażeniem zgody na zostanie poręczycielem należy się zastanowić oraz mieć pewność, że osoba, której chcemy pomóc wywiąże się ze swojego zobowiązania.

W pierwszej kolejności należy wyjaśnić, co to jest poręczenie. Zgodnie z kodeksem cywilnym przez umowę poręczenia poręczyciel zobowiązuje się względem wierzyciela wykonać zobowiązania

nie na wypadek, gdyby dłużnik zobowiązania nie wykonał. Celem poręczenia jest zabezpieczenie wierzytelności na wypadek zaprzestania spłat przez dłużnika.

Aby poręczenie odniosło jakikolwiek skutek prawny musi być złożone na piśmie pod rygorem jego nieważności. Dlatego też w przypadku, gdy strony jedynie ustnie uzgodniły, że dana osoba zostanie poręczycielem, ale nie spisały oświadczenia na piśmie, to osoba która miała zostać poręczycielem nie odpowiada za dług. Tego typu umowa jest nieważna i wierzyciel nie może od niej żądać jakiegokolwiek spłaty.

Ważne! W przypadku, gdy jeden z małżonków chce poręczyć innej osobie umowę, to jest to możliwe jedynie w sytuacji, gdy drugi z małżonków wyrazi na to zgodę. Jeżeli małżonek nie wyraził zgody na piśmie na dokonanie poręczenia, to egzekucja należności wynikających z umowy poręczenia nie będzie skierowana przeciwko majątkowi wspólnemu małżonków, a jedynie przeciwko majątkowi osobistemu poręczyciela.

Poręczenia najczęściej są wykorzystywane w przypadku zawierania umów bankowych np. o udzielenie kredytu

lub pożyczki. Jednakże mogą one zabezpieczać wszelkiego rodzaju zobowiązania. To od stron zależy czy do zawarcia danej umowy konieczne jest poręczenie.

Poręczyciel odpowiada za dług dłużnika w granicach wskazanych w oświadczeniu o poręczeniu. Strony powinny dokładnie określić do jakiej wysokości kształtuje się odpowiedzialność poręczyciela. Strony w tym zakresie mogą

swobodnie ustalić treść umowy. Jednakże czynność prawna dokonana przez dłużnika z wierzycielem po udzieleniu poręczenia nie może zwiększyć zobowiązania poręczyciela np. w sytuacji, gdy wierzyciel pożyczył dłużnikowi kolejne kwoty pieniędzy, to poręczyciel będzie odpowiadał za dług jedynie do wysokości wskazanej w poręczeniu.

W przypadku, gdy dłużnik

nie wywiąże się ze swojego zobowiązania, to wierzyciel może żądać spłaty należności od poręczyciela. W takiej sytuacji wierzyciel nie będzie pytał dłużnika o przyczyny jego niewypłacalności oraz dlaczego nie dokonuje wpłat. Wierzyciel wystąpi do sądu, a następnie do komornika o dokonanie egzekucji należności.

Tymon Zawada

OKŁADY I KĄPIEL BOROWINOWA – POMYSŁ NA DOMOWE SPA?

Borowina lecznicza to bogate źródło związków odżywczych, które stanowią remedium na wiele dolegliwości. Okłady i kąpiele borowinowe należą do popularnych metod stosowanych w sanatoriach i uzdrowiskach, ale z właściwości borowiny można korzystać również w warunkach domowych. Podpowiadamy, jak samodzielnie zrobić okład i przygotować leczniczą kąpiel!

Działanie borowiny

Torfy borowinowe to naturalny surowiec pozyskiwanych

z terenów leśnych. W celach leczniczych wykorzystuje się tylko borowinę pochodzącą z miejsc zatwierdzonych przez Ministerstwo Zdrowia.

Borowiny to torfy charakteryzujące się wysoką zawartością związków mineralnych i odżywczych oraz niską przepuszczalnością ciepła. Z tego powodu ogrzanie borowiny pozwala na zatrzymanie ciepła na powierzchni skóry. Rozgrzanie tkanek pozwala m.in. na rozluźnienie mięśni i łagodzenie dolegliwości bólowych różnego pochodzenia. Zabiegi borowinowe poprawiają

również wygląd skóry, działają ujędrniająco i antycellulitowo.

Zachowaj ostrożność

Borowina może być stosowana samodzielnie w domu, jednak przed wyborem takiej terapii warto zapoznać się z przeciwwskazaniami, a w razie wątpliwości poprosić o poradę lekarza. Istnieją bowiem sytuacje, które wykluczają wykonywanie okładów z borowiny, a są to m.in.:

- choroby układu sercowo-naczyniowego;
- zbyt niskie ciśnienie krwi;
- gruźlica;



- cukrzyca;
- ciąża;
- schorzenia nerek;
- ostre infekcje;
- otwarte rany;
- nadczynność tarczycy;
- skłonność do krwawień.

Przed zastosowaniem okładów i kąpeli borowinowych zapytaj lekarza, czy taka forma zabiegów będzie dla Ciebie odpowiednia! W przeciwnym razie stosowanie borowiny może pogłębić Twoje dolegliwości!

Domowy okład z borowiny

Działanie okładów borowinowych polega przede wszystkim na efekcie termicznym. Dodatkową zaletą jest poprawa krążenia w miejscu poddanym zabiegowi. Okład taki przygotowuje się poprzez podgrzanie pasty borowinowej w ciepłej kąpeli wodnej.

Pojemnik z pastą należy umieścić

nad parą wodną i mieszać do momentu, aż pasta osiągnie temperaturę ok. 40-42 stopni Celsjusza. Kolejno nakładamy borowinę na skórę tworząc warstwę o grubości 0,5-1 cm, owijamy skórę folią i okrywamy ręcznikiem. Pastę pozostawiamy na pół godziny, po czym splukujemy pod bieżącą wodą.

Wygodnym sposobem pozwalającym na zastosowanie borowiny w domu są gotowe plastry borowinowe, które przykłada się na miejsce wymagające regeneracji. W przypadku stłuczeń zaleca się stosowanie chłodzących kompresów borowinowych. W tym celu pastę borowinową należy schłodzić w lodówce, po czym przyłożyć na skórę i pozostawić na 20-30 minut.

Kąpiel borowinowa

W celu przygotowania kąpeli borowinowej stosuje się gotowe

emulsje z zawartością borowiny, sól borowinową lub kostki borowinowe. Ilość preparatu wylicza się zgodnie ze wskazaniem na opakowaniu. Decydując się na domowy zabieg z borowiną należy pamiętać o kilku ważnych zasadach:

- przed kąpielą należy wypić dużą ilość wody, ponieważ kąpiel działa rozgrzewająco, zwiększając tym samym wydzielanie potu;
- kąpiel nie powinna być zbyt ciepła, ponieważ borowina długo utrzymuje temperaturę – woda powinna mieć maksymalnie 40-42 stopnie Celsjusza;
- pierwsza kąpiel powinna trwać 10-15 minut, a kolejna nie dłużej niż pół godziny;

po kąpeli zaleca się przynajmniej jednogodzinny odpoczynek w pozycji leżącej w temperaturze pokojowej (22 stopnie Celsjusza).

Joanna Sadura

CZY MOŻNA OBNIŻYĆ RYZIKO ZACHOROWANIA NA CHOROBE ALZHEIMERA?

Aktywność fizyczna Amerykańscy naukowcy na podstawie badań prowadzonych wśród 300 osób wykazali, iż aktywność fizyczna wpływa na obniżenie ryzyka zapadnięcia na chorobę Alzheimera oraz spowalnia progresję już istniejących zaburzeń. Uczestnicy eksperymentu przechodzili przez testy pozwalające sprawdzić ich zdolności poznawcze na przestrzeni 30 lat oraz odpowiadali na pytania dotyczące codziennej aktywności ruchowej. Okazuje się, że każdy rodzaj ruchu może przyczynić się do zachowania większej objętości różnych obszarów mózgu. Taniec, spacer, prace wykonywane w ogrodzie – każda aktywność może być pomocna w zachowaniu sprawności umysłowej w wieku zaawansowanym. Okazuje się także, że seniorzy aktywni fizycznie mogą być aż o 50% mniej narażeni na rozwój chorób neurodegeneracyjnych w porównaniu z ich rówieśnikami, którzy stronią

od ćwiczeń. Jeśli ktoś zmaga się z łagodną postacią demencji, to ruch pomaga chronić mózg przed dalszą utratą objętości niektórych obszarów mózgowia.

Dieta

Tak jak w przypadku wielu innych chorób, również przy chorobie Alzheimera należy dbać o odpowiednią dietę. Wiadomo, że niektóre substancje działają ochronnie na komórki mózgowe, a odpowiednie połączenie tychże dobroczynnych związków mogłoby zintensyfikować ich pozytywny wpływ na funkcjonowanie pamięci u człowieka oraz spowalnianie spadku objętości mózgu. Naukowcy przez 2 lata prowadzili badania polegające na podawaniu suplementu pacjentom cierpiącym na chorobę neurodegeneracyjną. Preparat posiadał w składzie:

- kwasy omega-3 – kwas DHA redukuje akumulację β -amyloidu, którego nadprodukcja i odkładanie prowadzi do wytworzenia tzw. blaszek starczych charakterystycznych

dla choroby Alzheimera. DHA może zwiększać poziom białka BDNF, czyli tzw. mózgowego czynnika wzrostu odpowiadającego za rozwój, regenerację i właściwe funkcjonowanie neuronów.

- cholinę – wpływa ona na rozwój nowych neuronów oraz pozwala na utrzymanie ich w dobrej kondycji. Usprawnia przepływ impulsów nerwowych, poprawia płynność błon komórek nerwowych.
- fosfatydyloseryna – wpływa na stężenie neurotransmiterów (związków przenoszących sygnały pomiędzy neuronami) oraz glukozy w mózgu, sprzyjając zachowaniu prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Wykazano, że substancja ta poprawia pamięć i umiejętność kreatywnego myślenia.
- przeciwutleniacze – usuwają wolne rodniki tlenowe indukujące zmiany degeneracyjne w mózgowiu



- witaminy z grupy B – najważniejsze z nich to: B1 (tiamina), B6, B12 (kobalamina) i kwas foliowy. Badania potwierdzają związek między zaburzeniami funkcji poznawczych a stężeniem witamin z grupy B, bowiem niedobór kwasu foliowego i kobalaminy we krwi, to wczesne wskaźniki rozwoju choroby Alzheimera.

U uczestników badania zauważono zachowanie większej objętości

mózgu, w tym obszaru odpowiedzialnego za procesy pamięciowe. Zachowanie pamięci epizodycznej na zadowalającym poziomie odczuli zwłaszcza ci pacjenci, którzy przystępując do udziału w eksperymencie posiadali małe ubytki procesów poznawczych.

Paradontoza

Badacze odkryli, iż przewlekłe stany zapalne toczące się w jamie ustnej przyczyniają się do ubytku

zdolności poznawczych. Na podstawie eksperymentu trwającego pół roku zaobserwowano, że paradontoza powoduje progresję zmian neurodegeneracyjnych. Długotrwałe choroby dziąseł wywołują wzrost stężenia substancji prozapalnych we krwi, a odpowiedzią na ten stan jest spadek funkcji umysłowych i pogłębienie zmian towarzyszących chorobie Alzheimera.

Gabriel Domański

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