

Zapominanie
towarzyszy naszej starości

str. 8

Nie odkładaj
zdrowia na później

str. 12

Trzeba umieć się dogadywać,
a czasami należy ustąpić

str. 26

forum seniora

DZIENNIK POLSKI

PAŹDZIERNIK 2021



FOT. GETTYIMAGES

Patronat honorowy:

JM Rektor Uniwersytetu Jagiellońskiego
prof. dr hab. Jacek Popiel

Marszałek Województwa Małopolskiego
Witold Kozłowski

Organizatorzy:

DZIENNIK POLSKI

Gazeta Krakowska

Partner główny:



Partnerzy:

MAŁOPOLSKA

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia



WODOCIĄGI
Miasta Krakowa
120 lat! Jesteśmy z Wami. Każdego dnia.

CENTRUM BADAŃ KLINICZNYCH

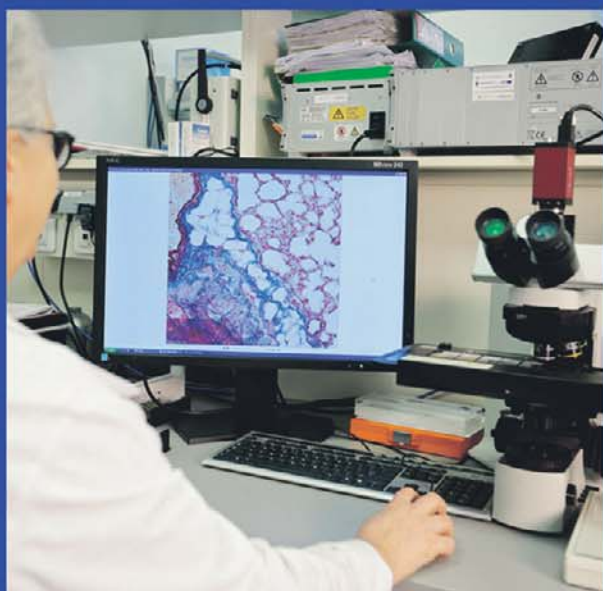
DELAVI
CENTRUM

PGE
Energia Ciepła S.A.



UNIwersytet Jagielloński
w Krakowie

UCZELNIA BADAWCZA



Od redakcji



PATRYCJA DZIADOSZ
„Dziennik Polski”

60 lat temu Jeremi Przybora napisał piosenkę, która miała ironiczny wydźwięk: „Wesołe jest życie staruszka, Wesołe jak piosnka jest ta, Gdzie stąpnie, zakwita mu dróżka, I świat doń się śmieje: ha ha”.

Czasy się jednak zmieniły i staruszek sprzed lat nie jest już taki sam - zgodnie z poprawnością polityczną nazywany jest obecnie seniorem.

Z roku na rok żyjemy bowiem coraz dłużej i jest to oczywiście wiadomość optymistyczna. Długość życia nie może być jednak wartością samą w sobie. Dlatego warto zadbać też o jego jakość. Nic więc dziwnego, że eksperci nie ustają w poszukiwaniach recepty na pomyślne starzenie się. Niewątpliwie o wiosnie w jesieni życia trudno mówić, gdy szwankuje zdrowie czy niedomaga umysł. Opracowanie uniwersalnej recepty na dobrą starość wydaje się więc być wyjątkowo trudne.

Dla każdego oznaczać może ona bowiem zupełnie coś innego. Dla jednego nestora „eliksirem młodości” będzie udane małżeństwo, dla drugiego zaangażowanie w wolontariat, dla kolejnego odkryta właśnie miłość do aktywnego stylu życia.

Dzięki szybkiemu postępowi technologicznemu, a co za tym idzie także rozwo-

jowi medycyny, w dzisiejszych czasach zyskujemy jednak coraz więcej narzędzi, by z chorobami wieku podeszłego skutecznie walczyć, a moment pojawienia się niesprawności odsunąć w czasie. Mówią o tym eksperci, których zaprosiliśmy do udziału w dziesiątej - jubileuszowej - już edycji Forum Seniora.

Znany filozof i polityk amerykański Benjamin Franklin powiedział kiedyś, „że nie starzeje się ten, kto nie ma na to czasu”. Zatem życzę Wam Drodzy Seniorzy, byście w tych trudnych dla nas wszystkich czasach nie tracili pogody ducha, czuli się wiecznie młodo i nie mieli czasu się starzeć. Dbajcie Państwo o siebie, szczerście się i bądźcie uważni, bo to jedyna skuteczna droga do zwalczenia zarazy.

Wierzę, że jeszcze będzie normalnie! Do zobaczenia w lepszych czasach i okolicznościach.

W NUMERZE POLECAMY



Trzeba umieć się dogadywać, a czasami należy ustąpić
Wylansowali ponad 300 utworów. Przeboje, takie jak „Wszystko mi mówi, że mnie ktoś pokochał”, „Kulig” czy „Prześlizgnij się wronczelista”, do tej pory nuci cała Polska. Jaka jest recepta Skaldów na muzyczną długowieczność? O tym mówią bracia Jacek i Andrzej Zielińscy.

26



Zapominanie towarzyszy naszej starości
- Pamięć nierozłącznie wiąże się z działaniem naszego mózgu. Skoro wraz z wiekiem starzeją się wszystkie komórki i tkanki człowieka, dotyczy to także mózgu - mówi AGNIESZKA BARAN z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego

8



Nie odkładaj zdrowia na później
- Badania profilaktyczne dają szansę na wykrycie choroby w momencie, gdy nie daje ona jeszcze żadnych niepokojących objawów i jest zdecydowanie łatwiejsza do leczenia - podkreśla ELŻBIETA FRYŻLEWICZ-CHRAPISIŃSKA, dyrektor Małopolskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ w Krakowie

12



Uzdrowiskowa terapia pozwala odnowić organizm
- Wody, z których słynie nasz region to szczawy, czyli wody mineralne bardzo bogate w rozpuszczony dwutlenek węgla, wodorowęglany, wapń, magnez, żelazo i potas - podkreśla dr EWA PIECHURA-JANCZURA, dyrektor ds. lecznictwa w Uzdrowisku Krynica-Żegiestów

28

POLSKA PRESS GRUPA

REDAGUJE: Patrycja Dziadosz, Marek Długopolski **TEKSTY, OPRAWOWANIE, GRAFIKA:** Patrycja Dziadosz, Anna Rokicka-Żuk, Maria Mazurek, **PROJEKT GRAFICZNY:** Tomasz Bocherński **ZDJĘCIA:** Wojciech Matusik, Andrzej Banaś, Joanna Urbaniec, Anna Kaczmarska, 123rf, archiwa prywatne, firm i instytucji **ZDJĘCIE Z OKŁADKI:** Gettyimages **KOREKTA:** Polska Press **REKLAMA:** ul. Zabłocie 43a, 30-701 Kraków, tel. 12/688 84 06, e-mail: reklama.krakow@polskapress.pl **DRUK:** Polska Press Sp. z o.o. Oddział Poligrafia, Drukarnia Sosnowiec, ul. Baczyńskiego 25a

REKLAMA

0010300903

 **SWISSFON**

Szwajcarskie  aparaty słuchowe

wykształceni audioprotetycy



Kinga Serafin
Dyplomowany protetyk słuchu



Karol Serafin
Asystent Protetyka Słuchu



Adriana Jastrzębska
Protetyk Słuchu

Elegancja i funkcjonalność

- nowy sposób ładowania
- możliwość regulacji za pomocą smartfona lub pilota
- możliwość bezpośredniego podłączenia do telewizora
- rozmowy telefoniczne bez użycia rąk
- terapia szumów usznych



...lub dyskrecja

- całkowicie niewidoczne aparaty słuchowe IIC (invisible-in-the-canal)



Wypożycz i przetestuj bezpłatnie przed zakupem

POSTAW NA ZROZUMIENIE MOWY

Zapraszamy do gabinetów Swissfon

Gabinety Lekarskie
Kraków, ul. Masarska 7
(na tyłach Galerii Kazimierz)
tel. 12 346 28 22
kom. 608 414 918

CM Widok-Med
Kraków, ul. Na Błonie 1
(parter)
tel. 12 346 16 81
kom. 728 973 805

Al. 29 Listopada 178 A,
31-236 Kraków
w budynku Przychodni Zdrowia Rodziny (parter, gab. nr 1)
tel: 690-931-815

www.swissfon.pl



DR HAB. N. MED. ELŻBIETA ŁUCZYŃSKA:
- Wykonywanie regularnych badań profilaktycznych
jest - obok zdrowego stylu życia (aktywności fizycznej,
właściwej diety i unikania szkodliwych substancji)
- drugim koniecznym elementem
dla uniknięcia poważnych powikłań różnorodnych chorób

Rak wcześniej wykryty to szansa na skuteczne leczenie



DR HAB. N. MED. ELŻBIETA ŁUCZYŃSKA: - Wielu zaczyna się interesować zdrowiem w chwili, kiedy zaczyna nam coś dolegać. W Polsce świadomość na temat konieczności wykonywania badań profilaktycznych jest jedną z najniższych w Europie

- W Polsce świadomość konieczności wykonywania badań profilaktycznych jest jedną z najniższych w Europie
- mówi dr hab. n. med. ELŻBIETA ŁUCZYŃSKA, prof. UJ z Centrum Badań Klinicznych Jagiellońskiego Centrum Innowacji

- Zapobieganie jest kluczem do długiego, zdrowego życia. Każdy zna przecież przysłowie: lepiej zapobiegać niż leczyć, którego autorem jest Hipokrates. Nie ma chyba lepszej metody na wcielenie tych słów w życie niż badania profilaktyczne.

- Badania profilaktyczne to podstawa wykrywania nowotworów we wczesnym stopniu zaawansowania, gdy są większe szanse na skuteczne, i co za tym idzie również mniej inwazyjne, leczenie. Wykonywanie regularnych badań profilaktycznych jest, obok zdrowego stylu życia (aktywności fizycznej, właściwej diety i unikania szkodliwych substancji), drugim koniecznym elementem dla uniknięcia poważnych powikłań różnorodnych chorób. W Polsce istnieje kilka programów profilaktyki nowotworów, jak na przykład program wczesnego wykrywania raka piersi czy też raka jelita grubego.

- Niestety, okazuje się jednak, że o komfort swojego życia wielu z nas nie dba. Z badań przeprowadzonych przez firmę ARC Rynek i Opinia wynika, że aż 56 procent Polaków korzysta z porad lekarza tylko wtedy, gdy coś im dolega.

- To prawda, wielu z nas zaczyna się interesować swoim zdrowiem w momencie, kiedy zaczyna nam coś dolegać. W Polsce świadomość na temat konieczności wykonywania badań profilaktycznych jest jedną z najniższych w Europie. Z drugiej strony ta niska zgłaszalność wynika także z ograniczonej dostępności do lekarzy. Są tacy pacjenci, którzy uważają, że po co mają przeszkadzać i zajmować miejsce innym chorym, skoro nic im nie dolega? Niestety, w dużej części społeczeństwa panuje także przekonanie, że gdy zobaczą, np. że coś rośnie u nich na którejś z części ciała, to stwierdzają: może lepiej tego nie ruszać, bo jak ruszę to na pewno „zezłościwieje”. I nadal unikają wizyty u lekarza. To nie jest jednak prawdą, że coś może „zezłościwieć”. Jeśli coś

jest złośliwe, to takim jest od początku i trzeba to jak najszybciej usunąć.

- Po prostu boimy się zdiagnozowania choroby. Paraliżuje nas strach, zwłaszcza przed nowotworami.

- Bo nowotwory kojarzą nam się ze śmiercią. Pacjent myśli: jak pójde się zbadać, to jeszcze wyjdzie coś strasznego, więc może lepiej nie wiedzieć. To błąd. Wczesne wykrycie zmian nowotworowych pozwala bowiem na rozpoczęcie leczenia we wczesnej fazie choroby, w której to leczenie może być bardziej skuteczne i mniej inwazyjne. W praktyce wciąż spotykam mnóstwo kobiet, które nawet po diagnozie mówią: Pani Doktor może lepiej tego nie ruszać, bo będzie gorzej? Zawsze staram się im tłumaczyć i prosić o zmianę zdania. Jako Państwo powinniśmy skupić się na edukowaniu, że rak to nie musi być wyrok, gdy w odpowiednim momencie będzie reakcja na to, co dzieje się z naszym organizmem.

- Profilaktyka nabiera szczególnego znaczenia w wieku senioralnym. Po 60. roku życia wzrasta bowiem ryzyko zachorowania na raka jelita, który czasami rozwija się bez widocznych objawów...

- Takie ryzyko wzrasta już w zasadzie po 50. roku życia. Niestety, jest tak jak Pani mówi - rak jelita w wielu wypadkach rozwija się bezobjawowo. Rośnie po cichu, aż do momentu, w którym nie zamknie światła jelita grubego i nie dojdzie do niedrożności. Wtedy, kiedy się to stanie, pacjent musi być operowany, ponieważ jest to stan zagrażający życiu. Dopiero na sali operacyjnej okazuje się, że jest to związane z nowotworem. W Polsce od lat jest realizowany program badań przesiewowych dla osób powyżej 50. roku życia oraz dla osób powyżej 40. roku życia, których krewni

Dokończenie - str. 6

REKLAMA

0010298458

Centrum Seniora Droginia
POBYTY POSZPITALNE

Informacje: ☎ 501 560 696

Dokończenie ze str. 5

pierwszego stopnia mieli rozpoznany nowotwór jelita grubego.

-I rzeczywiście się zgłaszają? Kolonoskopia kojarzy się przecież jako bardzo wstydlive badanie...

- Zgłaszalność na badania z zaproszeń faktycznie jest niska i wynosi około 20 proc. Strach i wstyd biorą górę jednak nad racjonalnością. Wśród pacjentów to badanie wzbudza mnóstwo negatywnych emocji, są przestraszeni zasłyszonymi opowieściami o bólu, cierpieniu i dyskomforcie. Zwykle po wykonaniu całej procedury okazuje się, że te obawy były przesadzone. Dysponujemy możliwościami przeprowadzenia kolonoskopii w znieczuleniu, pacjent jest wtedy stale monitorowany, jest więc bezpieczny, a stres zawsze lekarze starają się ograniczyć do minimum.

-Gdy już o wstydzie mowa, to niestety, statystyki też mówią, że wśród polskich senierek najczęściej pojawiające się nowotwory to rak piersi czy szyjki macicy, oraz trzonu macicy. A z reguły to właśnie starsze Panie obawiają się, że mammografia czy też cytologia oprócz tego, że mają skutki uboczne, to są również bolesne. Czy to prawda?

- Aby wykonać prawidłowy obraz mammograficzny, pierś musi być spłaszczona poprzez ściśnięcie między kasetą z filmem i plastikową sterylną płytą dociskową. To może być stresujące i powodować umiarkowaną bolesność, ale w żadnym stopniu nie zaszkodzi piersiom, natomiast jest bardzo ważne, by otrzymać właściwy obraz. Tylko mammografia potrafi wykryć wczesną postać raka, którego nie widać w badaniu USG. Natomiast nie jest to badanie nie do wytrzymania. Chyba bardziej chodzi o dyskomfort niż o ból.



DR HAB. N. MED. ELŻBIETA ŁUCZYŃSKA: Raz w roku zadajmy o gruntowny przegląd organizmu

-Nie ma Pani dość powtarzania kobietom, żeby badały piersi?

- Nie. Mówię o tym przy każdej okazji, bo wychodzę z założenia, że za każdym razem kiedy namawiam do badań, przy każdym wywiadzie o profilaktyce raka piersi jakaś część przekazu zostaje odbiorcy w głowie. I - mam nadzieję - kiełkuje.

-Niestety, wciąż daleko nam do Skandynawii, gdzie dzięki regularnym badaniom profilaktycznym mieszkańcy tych krajów mogą pochwalić się najniższą umieralnością z powodu nowotworów. Nie rozumiem, dlaczego Szwedki

robią systematycznie mammografię, mimo iż muszą za usługę zapłacić, a Polki nie zgłaszają się nawet na bezpłatne badanie?

- Bo nasza świadomość jest o trzydzieści lat za Szwecją. U nas dopiero od kilku lat po kraju jeżdżą specjalne mammobusy, które zapraszają pacjentki na bezpłatne badania. Tam na ten pomysł ktoś wpadł około 30 lat temu. Obecnie w Szwecji już nie ma mammobusów, bo każda Szwedka wie, że badanie w miejscu stacjonarnym jest lepsze od badania w mammobusie i świadomie jedzie na badanie nawet kilkanaście lub kilkadziesiąt kilometrów. U nas problemem jest też słaba kampania infor-

mujująca o możliwości wykonania mammografii w danym ośrodku.

-Profilaktyka to nie tylko wizyty u lekarza, ale także samobadanie. Jakie badania zarówno kobiety, jak i mężczyźni, powinni wykonywać samodzielnie, np. raz w miesiącu?

- U kobiet jest to oczywiście badanie piersi. Takie samobadanie powinno się wykonywać w pozycji stojącej, przed lustrem z jedną ręką uniesioną za głowę. Z kolei drugą dłoń należy położyć na pierś i okrężnymi ruchami wykonywać badanie. Czasem moje pacjentki mówią, że nie badają piersi, bo mają tyle grudek, że nie potrafiłyby znaleźć żadnych zmian. Jeśli jednak będziemy się systematycznie badać, to będziemy znać te grudki, które mamy w piersiach, a w momencie kiedy się pojawi inna zmiana, to na pewno ją wyczujemy. Jeśli chodzi o mężczyzn, to powinni badać jądra.

-Wszyscy, którzy jeżdżą samochodem, co roku muszą oddawać go na przegląd techniczny. Seniorzy to grupa, która szczególnie dba o swoje samochody. Jeśli zatem zależy nam na tym, aby nasz samochód był w dobrym stanie, czy nie powinniśmy również w podobny sposób dbać o siebie? Czy właśnie badań profilaktycznych nie należy traktować jako takiego corocznego przeglądu technicznego?

- Zdecydowanie tak. Raz w roku powinniśmy zadbać także o gruntowny przegląd naszego organizmu. Powinniśmy wykonać podstawowe badanie morfologii krwi, oznaczyć poziom cholesterolu oraz elektrolitów, a także oznaczyć próby wątrobowe. Warto też zweryfikować poziom CRP, który jest wskaźnikiem stanu zapalnego toczącego się w organizmie. Mężczyźni powinni dodatkowo oznaczyć również stężenie PSA w surowicy krwi.

Rozmawiała Patrycja Dziadosz

REKLAMA

0010298860

29 lat tradycji
TOUOPERATOR
ARION Senior

RENOMOWANE BIURO PODRÓŻY
WYCIECZKI 2022 - BEZ NOCNYCH PRZEJAZDÓW!

SUPER PROMOCJA!
NA HASŁO
FORUM SENIORA
NOCLEG W KRAKOWIE
PRZED WYCIECZKĄ
GRATIS!

tel. kom. 601 511 897, 781 892 523, pon - pt 09:30 - 17:30 www.arionsenior.pl email: arion@arion.pl
Kraków, ul. Karmelicka 32 Klientom spoza Krakowa oferujemy noclegi w hotelu w Krakowie - przed i po wycieczce

FRANCJA - SMAKI PROWANSJI
- LAWENDOWE POLA / 7 dni

NICEA - MANTONA - CANNES - KANION VERDON -
MOUSTIERS S. MARIE - MARSYLIA - ARLES - PONT DU
GARD - AVINION - PARK NARODOWY CALANQUES - CASSIS

TYLKO JEDEN TERMIN!!!

26.06 - 02.07.2022

Świadczenia: przejazd komfortowym autokarem klasy Lux, 6 noclegów w hotelach**/**, 6 śniadań, 6 obiadokolacji, opieka pilota, ubezpieczenie, opłaty administracyjne

Cena: 2350 zł



Wycieczki z Krakowa, Katowic, Gliwic

OGRODY KWIATOWE
W HOLANDII / 5 dni

ZAANSE SCHANS - OGRODY KWIATOWE KEUKENHOFF -
FLORAHOLLAND - HAGA - SCHEVENINGEN - MADURODAM
- ROTTERDAM - AMSTERDAM

TYLKO JEDEN TERMIN!!!

20.04 - 24.04.2022

Świadczenia: przejazd komfortowym autokarem klasy Lux, 4 noclegi w hotelach***, 4 śniadania, 4 obiadokolacje, opieka pilota, ubezpieczenie, opłaty administracyjne

Cena: 1970 zł



Wycieczki z Krakowa, Katowic, Gliwic, Wrocławia, Legnicy

POCIĄGIEM BERNINA EXPRESS PRZEZ ALPY / 5 dni

SALZBURG - CHUR - TIRANO
- WERONA - SIRMIONE - ZELL Am SEE
- REJS TATKIEM PO JEZIORZE ZELLER SEE

HIT!

10.05 - 14.05 / 24.05 - 28.05 / 07.06 - 11.06
21.06 - 25.06 / 19.07 - 23.07 / 09.08 - 13.08
30.08 - 03.09 / 06.09 - 10.09 / 13.09 - 17.09

Świadczenia: przejazd komfortowym autokarem klasy Lux, 4 noclegi w hotelach***, 4 śniadania, 4 obiadokolacje, 4 - godzinny przejazd przez Alpy pociągiem Bernina Express w panoramicznych wagonach, opieka pilota, ubezpieczenie.

Cena: 1870 zł + 430 zł za bilet na pociąg



Wycieczki z Krakowa, Katowic, Gliwic

ROZKŁADAMY CENY NA NIEOPROCENTOWANE RATY. Zapraszamy do rezerwacji, również przez stronę www.arionsenior.pl



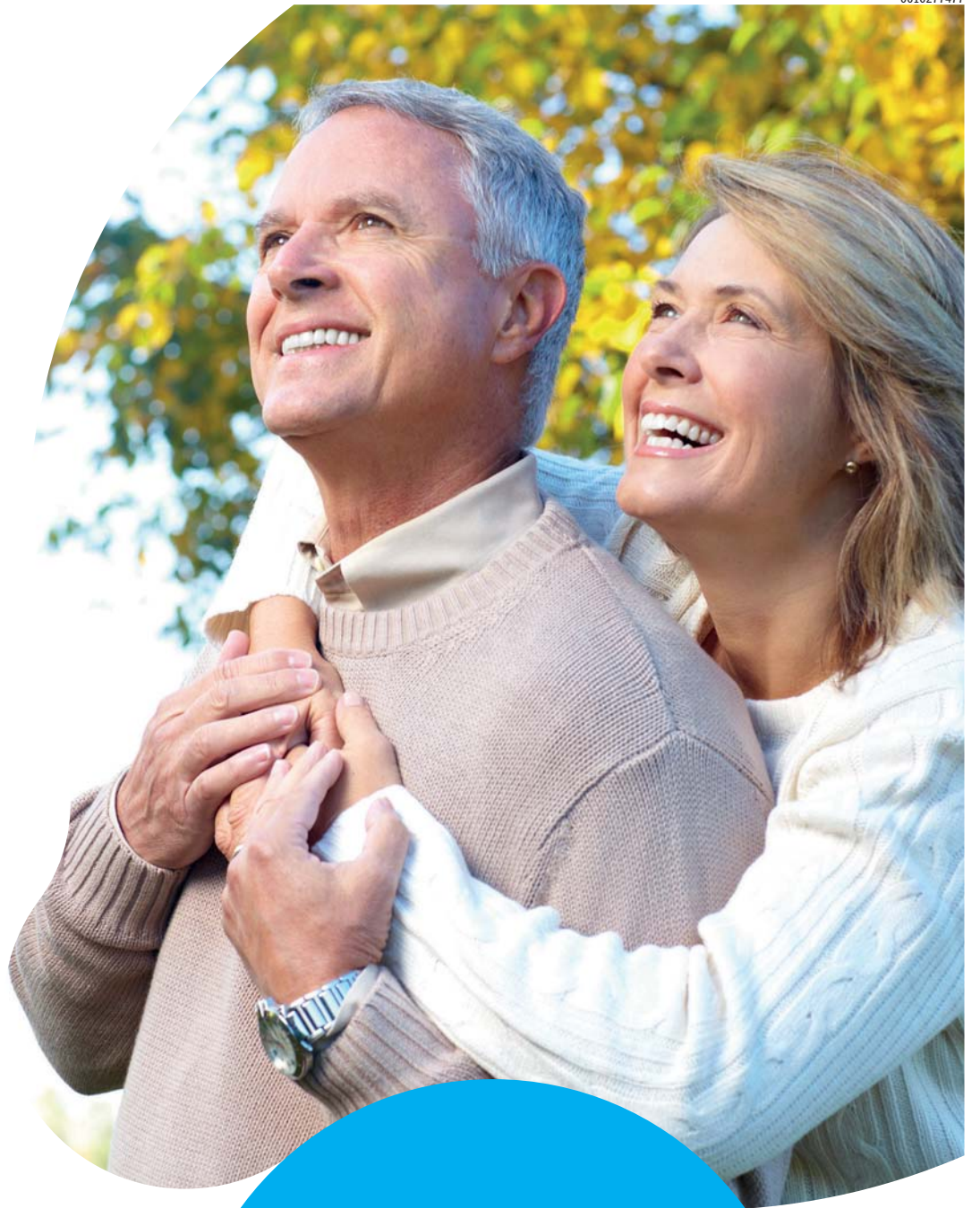
CENTRUM
BADAŃ
KLINICZNYCH

Seniorze, dbaj o zdrowie! Korzystaj z badań diagnostycznych:

- ✓ rezonans magnetyczny
- ✓ tomograf komputerowy
- ✓ ultrasonograf
- ✓ densytometr
- ✓ leczenie chorób serca i naczyń

**Dojazd do Centrum Badań Klinicznych JCI
tramwajem i autobusem:**

Przystanek „Chmieleniec”, wejście na teren
Life Science Parku od ul. Bobrzyńskiego
znajduje się ok. 50 m od przystanku
Tramwaj: 11, 17, 18, 52; Autobus: 194

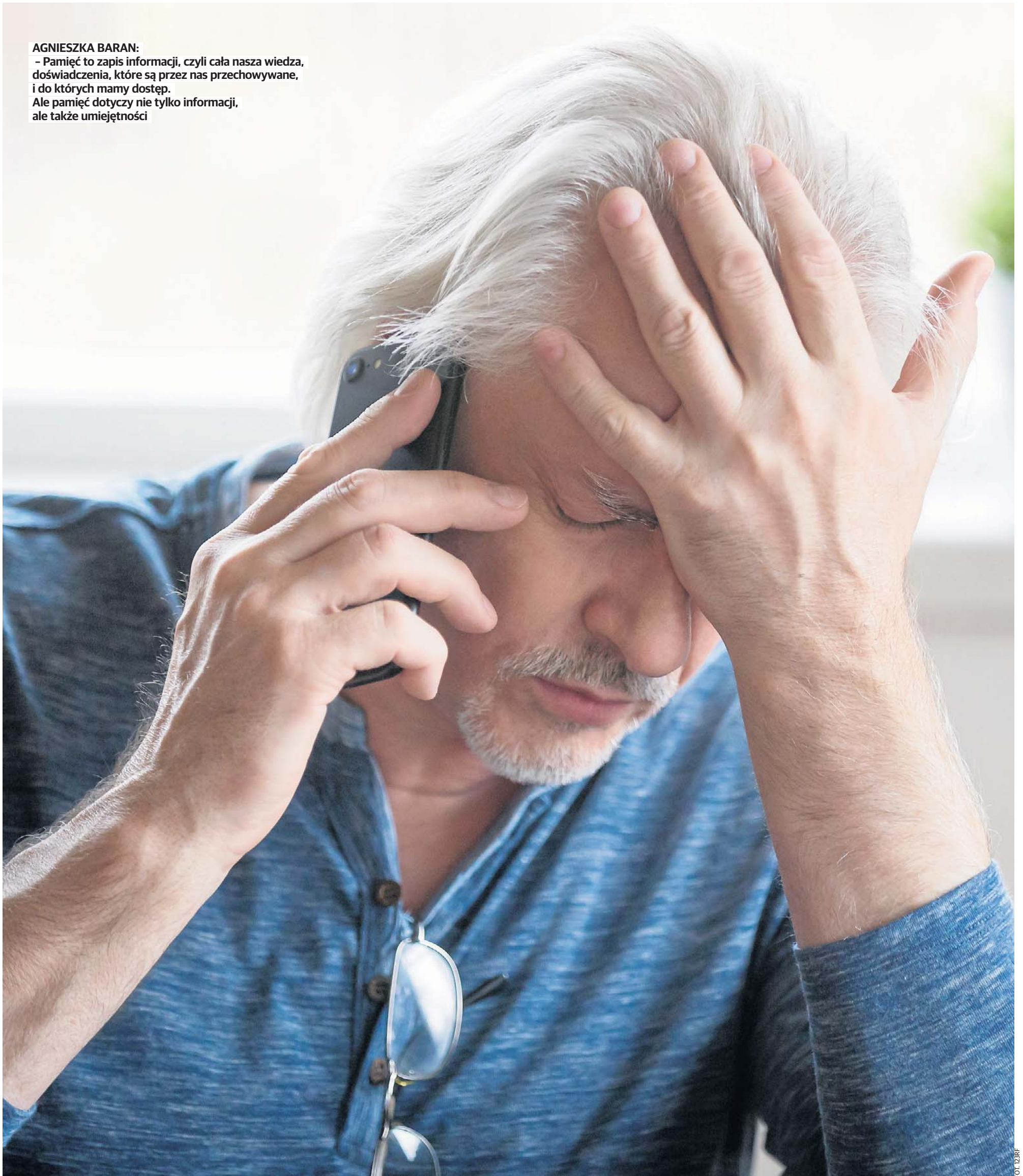


**Zarejestruj się:
+48 12 340 24 02
+48 512 047 678**

Jagiellońskie Centrum Innowacji ul. Bobrzyńskiego 14
www.cbkjeci.pl

AGNIESZKA BARAN:

- Pamięć to zapis informacji, czyli cała nasza wiedza, doświadczenia, które są przez nas przechowywane, i do których mamy dostęp. Ale pamięć dotyczy nie tylko informacji, ale także umiejętności



Zapominanie towarzyszy naszej starości

- Pamięć nierozłącznie wiąże się z działaniem naszego mózgu. Skoro wraz z wiekiem starzeją się wszystkie komórki i tkanki człowieka, dotyczy to także mózgu
- mówi mgr AGNIESZKA BARAN
z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego



AGNIESZKA BARAN: - U większości osób tak naprawdę pamięć pogarsza się jedynie nieznacznie, a posiadane przez nas zasoby i możliwości nadal pozwalają nam całkiem dobrze funkcjonować

- Co to jest pamięć?

- To bardzo trudne pytanie. Nie da się na nie jednoznacznie odpowiedzieć, bo każdy z nas coś o tej pamięci wie, ale jej zdefiniowanie już nie jest takie proste. Wiemy, że jest dla nas bardzo ważna, że bez niej właściwie trudno jest funkcjonować. To dzięki pamięci wiemy przecież kim jesteśmy, jak się nazywamy, jaki zawód wykonujemy, co chcemy mówić, itp. Pamięć jest takim zjawiskiem, którym zajmuje się wielu różnych naukowców, nie tylko psychologowie, ale także lekarze, neuropsychologowie czy neurobiolodzy. Mimo iż mamy mnóstwo badań na temat pamięci, dalej trudno nam jest jednak określić, czym tak naprawdę ona jest. Najkrócej rzecz ujmując, jest to zapis informacji, czyli cała nasza wiedza, doświadczenia, które są przez nas przechowywane, i do których mamy dostęp. Ale pamięć dotyczy nie tylko informacji, ale także umiejętności.

- **No właśnie, to zdumiewające, że pewnych czynności uczymy się raz na całe życie i mimo, iż ich nie ćwiczymy przez wiele lat to i tak pamiętamy, jak to się robi. Weźmy choćby pierwszy przykład z brzegu jak jazda na rowerze.**

- Nasze umiejętności, takie jak jazda na rowerze, czy np. gry na jakimś instrumencie, są zapisywane w pamięci zwanej proceduralną. Jest to rodzaj pamięci najmniej ulegający osłabieniu wraz z wiekiem. Pamięć przez psychologów jest bowiem postrzegana nie tylko jako zapis danych, ale też jako pewien system, czy też magazyn do ich przechowywania. Zawiera on wiele podsystemów, takich jak owa pamięć proceduralna (pamięć „jak” coś zrobić, wykonać daną czynność) oraz deklaratywna (wiedza „że” - o faktach, zdarzeniach). Możemy też wyróżnić pamięć krótko- i długotrwałą. Ta pierwsza pozwala nam przechowywać informacje dosłownie przez kilka minut. Np. ktoś dyktuje nam numer telefonu, który pamiętamy tylko przez chwilę. Z kolei pamięć długotrwałą zawiera całą naszą wiedzę na temat świata,

wszystkie wspomnienia i umiejętności. Dzięki niej, np. pamiętamy jak wiąże się buty, pamiętamy o najrozmaitszych przeżyciach z naszego życia. Na pamięć patrzymy też, jak na pewien proces - zapamiętywania, przechowywania i odtwarzania informacji.

- **Przyjęło się mówić, że na starość pamięć płata figle. Dlaczego tak jest, że zapominanie towarzyszy właśnie starości?**

- Pamięć nierozłącznie wiąże się z działaniem mózgu. Skoro wraz z wiekiem starzeją się wszystkie komórki i tkanki człowieka, dotyczy to także mózgu. Z biegiem czasu zaczyna spadać bowiem liczba neuronów i połączeń neuronalnych, a z kolei ich ubywanie powoduje stopniowe pogarszanie się jego pracy. Najczęściej jednak te procesy, które zachodzą w mózgu, a które fachowo określa się jako neurodegeneracyjne, nie są całościowe. U większości osób tak naprawdę pamięć pogarsza się jedynie nieznacznie, a posiadane przez nas zasoby i możliwości nadal pozwalają nam całkiem dobrze funkcjonować. Nawet jeśli czasem zdarzy nam się nie pamiętać, jak ktoś się nazywa czy mamy trudność z przypomnieniem sobie jakiegoś słowa, to wciąż jesteśmy w stanie uczyć się i wykonywać codzienne czynności bez większych problemów.

- **To dla mnie swego rodzaju fenomen, że moja babcia nie pamięta, gdzie położyła klucze, ale bez problemu opowiada o wydarzeniach sprzed wielu lat. Dlaczego tak jest, że z wiekiem zapominamy o sprawach codziennych, ale jednocześnie ze zdumiewającą ostrością przypominamy sobie szczegóły z odległej już młodości?**

- To może wynikać z wielu różnych przyczyn. Po pierwsze wszyscy mamy inne obszary pamięci, które funkcjonują lepiej lub gorzej. Niezależnie od wieku każdy z nas może powiedzieć, że zapamiętywanie imion i nazwisk to

Dokończenie - str. 10

REKLAMA

0010302718

SAUDECKI BARTNIK
www.bartnik.pl

dobrze do nas!

Zwiedzanie Muzeum Pszczelarstwa
Spacer w parku Zarembów
Restauracja „Bartna Chata”
Relaks z dala od zgiełku miasta
Wizyta u zwierząt
Porady w kwestii produktów pszczelich
Ścieżka edukacyjna
Pokoje gościnne „U Babci Marysi”
Masaż miodem **NOWOŚĆ!**

Gospodarstwo Pasieczne „Sąddecki Bartnik” sp. z o.o.
33-331 Stróże 235

Dokończenie ze str. 9

dla niego coś strasznego. Ktoś inny z kolei powie, że zapamiętanie, jak ktoś się nazywa nie stanowi dla niego żadnego problemu, ale gdy przyjdzie mu zapamiętać np. numer telefonu, to jest to dla niego wręcz niemożliwe. Po pierwsze może to wynikać z tego, że Pani babcia lepiej sobie radzi z określonymi rodzajami informacji. Może być też tak, że zapominamy np. co jedliśmy na śniadanie lub czy wyłączyliśmy gaz przed wyjściem z domu nie dlatego, że coś złego dzieje się z naszą pamięcią, a raczej z powodu braku wystarczającej koncentracji uwagi w momencie wykonywania danej czynności. Faktycznie im jesteśmy starsi, tym mamy coraz większe problemy z koncentrowaniem się na wielu różnych czynnościach równocześnie.

- Jeśli się na czymś nie skupimy, to tego nie zapamiętamy?

- Dokładanie tak. Stąd też bardzo często, kiedy szybko wychodzimy z domu, zastanawiamy się później czy zamknęliśmy drzwi czy nie. To nie wynika z tego, że nasza pamięć źle działa, tylko z tego, że gdy zamykaliśmy te drzwi, to nie skoncentrowaliśmy się na tej czynności. U osób starszych to zjawisko faktycznie nasila się, natomiast jest doświadczeniem, które jest znane tak na dobrą sprawę każdemu. Trochę jednak inne przyczyny przypisujemy mu, kiedy jesteśmy młodzi. Mówimy wtedy: młodzi są bardziej roztrzępani, byli w biegu, zajęci innymi rzeczami. Seniorom z kolei przylepiamy łatkę, że to wina skle-rozy. Wracając jednak do tego, dlaczego seniorzy doskonale pamiętają wydarzenia z odległej przeszłości, jest to kolejny fenomen naszej pamięci - nazywany zjawiskiem reminiscencji. Nie do końca wiadomo, dlaczego tak jest, że właśnie osoby starsze zadziwiająco dobrze pa-

miętają o wydarzeniach ze swojej młodości między 10 a 30 rokiem życia. Być może wynika to z tego, że w tym czasie działo się tak wiele ważnych rzeczy w naszym życiu, że przez to zostały one bardziej utrwalone, albo z tego powodu, że w ciągu życia później częściej je powtarzamy. Może też dlatego, że ten okres 15, 25, czy nawet 30 lat to czas z naszego życia, kiedy pamięć jest najsprawniejsza, a umysł najbardziej wydajny.

- Starsi ludzie jednak często mają problem z koncentracją.

- To pokłósię m.in. spowolnienia procesów poznawczych. Oznacza to, że osoby starsze często na wykonanie tych samych zadań potrzebują znacznie więcej czasu niż młodzi. Gorzej radzą sobie również z wykonywaniem czynności pod presją czasu. Po drugie tzw. zasoby uwagowe, czyli zdolność do m.in. koncentrowania się jednocześnie na wielu różnych bodźcach, jest dużo gorsza. Seniorów jest zdecydowanie łatwiej rozproszyć, np. gdy podczas gotowania zupy zadzwoni telefon, potrafią tak zająć się rozmową, że garnek niejednokrotnie może się spalić lub zupa będzie przesolona.

- Czy to prawda, że zdrowym stylem życia możemy wspomóc naszą pamięć, by jak najdłużej pozostała w dobrej kondycji?

- Zdecydowanie tak. Po pierwsze powinniśmy dbać o odpowiednie nawodnienie organizmu, co dla seniorów nie zawsze jest takie łatwe. Duże znaczenie ma także zdrowa dieta, która powinna być bogata w całą gamę witamin z grupy: B, C, D i E. Powszechnie zakłada się, że powinniśmy jeść dużo orzechów, ale nie tylko. W naszym jadłospisie powinny być także obecne produkty zbożowe, zielone warzywa liściaste, cytrusy oraz ryby. Najkrócej rzecz ujmując: nasza dieta powinna być zróżnicowana.

Ale zdrowy styl życia to nie tylko dieta, ale także ruch. Dla naszego mózgu aktywność fizyczna ma bowiem działanie neuroprotektoryjne - opóźnia efekty starzenia się. Wskazane jest zatem, żeby przynajmniej trzy razy w tygodniu po 20-30 minut się poruszać. Ważne żeby był to ruch, który dostarczy dla naszego organizmu dużo powietrza, dotleni go. Powinniśmy więc wykonywać tzw. ćwiczenia aerobowe, które są bardzo proste. Wystarczy bowiem, że pójdziemy na zwykły spacer.

- Naszej pamięci szkodzi nuda?

- Tak. Rutyna „usypia” mózg. Dlatego tak ważne jest również celowe ćwiczenie pamięci. Takim ćwiczeniem może być próbowanie nowych aktywności, np. jeśli jesteśmy praworęczni, spróbujmy poćwiczyć nasz mózg i zapisać coś lewą ręką. Zobaczmy, jak nam to wychodzi. Jeśli nigdy nie uczyliśmy się nowych języków, albo robiliśmy to dawno temu - wróćmy do tego.

- A rozwiązywanie krzyżówek?

- Rozwiązywanie krzyżówek pomaga, jeśli są nowe. Jeżeli całe życie rozwiązujemy te same krzyżówki z tego samego wydawnictwa, to tak naprawdę odtwarzamy ciągle te same informacje. Nie stanowi to już wyzwania poznawczego dla naszego mózgu.

- Czy o pamięć można dbać także przez proste zadania dnia codziennego, jak np. zapamiętywanie listy zakupów.

- Zdecydowanie tak. Stawianie sobie wyzwań, zrobienie czegoś trochę inaczej niż zawsze, to świetny trening dla mózgu. Wszystko musi mieć jednak określone granice. Nie możemy popadać w skrajność, np. bojąc się, że coś złego zacznie się dziać z pamięcią, przestaniemy cokolwiek zapisywać. Nie powinniśmy też obciążać

pamięci informacjami nieprzydatnymi. Świetnym sposobem jest także chodzenie na treningi pamięci. Zazwyczaj są one organizowane grupowo, co dodatkowo ma aspekt motywacyjny, ponieważ jak mamy robić jakieś zadania przy innych, to dajemy z siebie więcej. Ćwiczenia możemy przygotować także samodzielnie w domu.

- W jaki sposób?

- Wystarczy np. na kartce zapisać wyraz: astronauta i z literek tego wyrazu ułożyć jak najwięcej nowych słów. Inny przykład bardzo prostego ćwiczenia, to wybranie dowolnej sylaby, np. „ma” i ułożenie z niej jak najwięcej wyrazów zaczynających się na nią, kończących lub takich, które zawierają ją w środku. Możemy też wziąć dowolny obrazek np. z gazety i przyjrzeć się mu przez chwilę, a następnie wypisać na kartce, co na nim było.

- A droga na skróty w postaci cudownych medykamentów, od których reklam aż roi się w mediach? Osoby starsze są bardzo podatne na tego typu chwyt marketingowe. Czy sięgnięcie po suplementy zagwarantuje nam dobrą pamięć?

- Niestety, w tym przypadku mam złą wiadomość. Na pamięć nie ma czarodziejskiej tabletki. Nikt jeszcze nie wymyślił leku, który sprawiłby, iż nasza pamięć, będzie doskonała. Dlatego też powinniśmy z pewną ostrożnością podchodzić do wszelkich środków farmakologicznych, co oczywiście nie znaczy, że one w ogóle nie działają. Natomiast za każdym razem zarówno w przypadku leków, jak i suplementów, powinniśmy to skonsultować z lekarzem. Preparaty, nawet ziołowe, mogą bowiem wchodzić w interakcje z lekami, które przyjmujemy na stałe.

Rozmawiała Patrycja Dziadosz

REKLAMA

0010285843



Salon i wypożyczalnia sprzętu medycznego Gabinet rehabilitacji i terapii manualnej

W ofercie

- szyny CPM Artromot, Optiflex • łóżka rehabilitacyjne
- koncentratory tlenu • wózki inwalidzkie
- materace przeciwodleżynowe • pulsoksymetry, inhalatory
- kule, laski, balkoniki, ortozy • aparaty CPAP do leczenia bezdechu
- odzież kompresyjna CEP • ssaki medyczne • podnośniki sufitowe



**Sklep i wypożyczalnia sprzętu
rehabilitacyjnego i ortopedycznego.**

Gabinety rehabilitacji.

ul. Saska 9/5
30-715 Kraków
tel. 12 358 10 20, 12 359 53 86
kom. 606 347 288
e-mail: artro.med@gmail.com

www.artro-med.pl



6 tysięcy osób, niesamodzielnym Małopolan objętych jest nieodpłatnym programem Małopolski Tele-Anioł. W ramach projektu, blisko 2 tysiące z nich otrzymało wsparcie w postaci usług opiekuńczych oraz sąsiedzkich usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania.

Bardzo się cieszę, że projekt, który rozpoczęli moi poprzednicy cieszy się taką popularnością. Widzimy, że jest ogromna potrzeba wsparcia osób starszych w Małopolsce. Mamy też świadomość, że to wciąż za mało. Wiemy, że jest wiele osób chętnych, które chciałyby dołączyć do tego projektu, dlatego będziemy go rozwijać. W nowej perspektywie finansowej program Małopolski Tele-Anioł będzie kontynuowany.

Zupełnie nową skalę wzywań w zakresie organizacji usług opiekuńczych pokazała epidemia COVID-19.

W ramach **pakietu społecznego Małopolskiej Tarczy Antykryzysowej** samorząd województwa przeznaczył środki na zakup potrzebnego sprzętu i wyposażenia, w tym środków ochrony indywidualnej, a także na zapewnienie miejsc noclegu, izolacji lub odbywania kwarantanny dla mieszkańców, podopiecznych oraz pracowników placówek opieki całodobowej.

Marszałek Województwa Małopolskiego
Witold Kozłowski

Nie odkładaj zdrowia na później

- Badania profilaktyczne dają szansę na wykrycie choroby w momencie, gdy nie daje ona jeszcze żadnych niepokojących objawów i jest zdecydowanie łatwiejsza do leczenia. Pandemia koronawirusa sprawiła jednak, że wielu z nas odłożyło w czasie ich wykonywanie.

Program „Profilaktyka 40 Plus” jest szansą, by to zmienić - mówi ELŻBIETA FRYŻLEWICZ-CHRAPISIŃSKA, dyrektor Małopolskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia w Krakowie



ELŻBIETA FRYŻLEWICZ-CHRAPISIŃSKA: - Szczepienie chroniące przed gripą można wykonać jednocześnie z „ukłuciem” chroniącym przed COVID-19

- Seniorzy lubią się badać?

- Niestety, Polacy nadal przykładają niewielką wagę do profilaktyki. Seniorzy nie są tutaj wyjątkiem, choć badania pokazują, że świadomość w tym zakresie rośnie z wiekiem, a najmniej chętnie gabinety lekarzy odwiedzają osoby między 40.-50. rokiem życia. Problem dodatkowo pogłębiła jeszcze epidemia koronawirusa. W tym trudnym okresie wielu z nas odłożyło w czasie troskę o swoje zdrowie. Widzimy to wyraźnie chociażby w przypadku finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia programów wczesnego wykrywania raka szyjki macicy czy raka piersi. W 2020 r. profilaktyczną mammografię wykonało 24 tys. kobiet mniej niż w 2019 r. Panie zdecydowanie rzadziej zgłaszały się również na profilaktyczną cytologię. Zaciągnęliśmy zdrowotny dług, który najwyższa pora spłacić.

- Jak to zrobić?

- Okazją do kompleksowego „przeglądu” naszych organizmów po trudnym okresie pandemii jest rządowy program „Profilaktyka 40 Plus”. W ramach niego, każda osoba po 40. roku życia może bezpłatnie, bez skierowania od lekarza, wykonać dobrany pakiet badań diagnostycznych, pomagających we wczesnym wykryciu m.in. cukrzycy czy schorzeń kardiologicznych. Tylko na nadciśnienie tętnicze w naszym województwie leczy się już ponad 400 tys. osób. U kolejnych setek choroba już się rozwija, choć ci jeszcze o tym nie wiedzą, bo od dawna nie odwiedzali gabinetów lekarzy. Badania profilaktyczne dają szansę na wykrycie groźnych schorzeń w momencie, gdy nie powodują one niepokojących objawów i są łatwiejsze do leczenia.

- Z czego składa się taki kompleksowy „przeгляд”?

- Badania w programie zostały podzielone na pakiet dla mężczyzn i kobiet oraz część wspólną. Na „Profilaktykę 40 Plus” składają się m.in. morfologia krwi, badania poziomu glukozy i cholesterolu, badanie moczu, badanie PSA - pomocne w wykrywaniu raka prostaty - czy test na krew utajoną w kale, wykorzystywany w diagnostyce chorób jelita. Sprawdzany jest także poziom ciśnienia, waga czy wskaźnik BMI, co szczególnie istotne wobec gwałtownie rosnącej liczby osób z nadwagą i otyłością.

- „Profilaktyka 40 Plus” to program także dla osób 65 plus?

- Oczywiście. Nie ma tutaj mowy o górnej granicy wieku, każdy senior może z niego skorzystać. Wystarczy poświęcić chwilę i wypełnić ankietę umieszczoną w Internetowym Koncie Pacjenta. IKP jest miejscem, gdzie gromadzone są wszystkie istotne informacje na temat naszego zdrowia, np. e-recepty czy e-skierowania. Coraz chętniej wykorzystują je także seniorzy, którzy za jego pośrednictwem mogą m.in. udostępnić dane o swoim leczeniu lekarzowi czy krewnemu. W kwestionariuszu profilaktycznym w IKP pytamy o zdiagnozowane już choroby czy styl życia. Na podstawie odpowiedzi system dobiera pakiet badań do indywidualnych czynników ryzyka chorób cywilizacyjnych i generuje e-skierowanie. Od ręki dostajemy również proste wskazówki, dotyczące zmian, jakie powinniśmy wprowadzić, np. stosowanej diety. Jeśli ktoś nie korzysta jeszcze z Internetowego Konta Pacjenta, może wypełnić ankietę telefonicznie, dzwoniąc pod numer infolinii Domowej Opieki Medycznej 22 735 39 53 i również otrzyma e-skierowanie. Nie trzeba go drukować, wystarczy z dowodem osobistym zgłosić się na badania.

- W jakich placówkach można je wykonać?

- W każdym powiecie Małopolski działa przynajmniej jeden punkt, gdzie można zgłosić się na badania. Ich lista nie jest zamknięta, chcielibyśmy, aby takich punktów było jak najwięcej i były blisko wszystkich mieszkańców województwa. Aktualną mapę i adresy placówek można znaleźć na stronie pacjent.gov.pl. Do laboratoriów czy placówek podstawowej opieki zdrowotnej, które wykonują badania w ramach programu, zgłasza się coraz więcej zainteresowanych nimi Małopolan. Każdego, kto nie wypełnił jeszcze ankiety, gorąco do tego zachęcam.

- Wykonałam badania, mam w ręce wyniki i co dalej?

- Informacja, czy nasze wyniki mieszczą się w zakładanych normach, jest już pewnego rodzaju wskazówką dotyczącą stanu naszego organizmu. Uzyskane wyniki najlepiej jednak skonsultować z lekarzem rodzinnym. Oцени on ich prawidłowość, a w razie potrzeby skieruje na dalszą diagnostykę czy konsultację w poradni specjalistycznej. Dla ułatwienia, wraz ze startem pro-

gramu „Profilaktyka 40 Plus” zniesione zostały również limity finansowania konsultacji specjalistycznych oraz badań diagnostycznych kosztownych, np. kolonoskopii czy gastroskopii.

- Co to oznacza dla pacjenta? Kolejki będą krótsze?

- Oznacza to, że Narodowy Fundusz Zdrowia zapłaci za każdego pacjenta, który pojawi się w gabinecie ortopedy, neurologa czy kardiologa, a żaden chory nie usłyszy już, że nie zostanie przyjęty w poradni, bo kontrakt na ten rok się skończył. To kolejny krok, dzięki któremu poprawiamy dostęp do opieki medycznej. Wcześniej ograniczenia w finansowaniu przestały obowiązywać w przypadku małych chorych, przyjmowanych w szpitalach i poradniach oraz dorosłych zgłaszających się na pierwszą wizytę u endokrynologów, kardiologów, neurologów i ortopedów. Od kwietnia 2019 r. bez limitów płacimy również za badania diagnostyczne tomografem komputerowym i rezonansem magnetycznym, zabiegi endoprotezoplastyki stawów kolanowych i biodrowych oraz operacje usunięcia zaćmy. Dzięki takiemu rozwiązaniu, liczba Małopolan oczekujących na te ostatnie skróciła się o ponad 20 tys. osób. Obecnie na pilną pomoc okulisty pacjent z zaćmą w naszym regionie czeka średnio o 75 dni krócej niż w kwietniu 2019 r., a w wielu regionalnych placówkach taki zabieg może wykonać niemal „od ręki”. Liczymy na to, że w perspektywie czasu - podobny efekt przyniesie zniesienie limitów w poradniach specjalistycznych. Szczególnie, że dla wielu poradni, które mają możliwości organizacyjne i kadrowe, to oczekiwana okazja do rozwinięcia swojej działalności.

- Wprowadzie na razie koronawirus nie jest aż tak groźny jak ostatniej jesieni, liczba zachorowań jednak znów rośnie. Małopolskie szpitale są gotowe na czwartą falę?

- We współpracy z dyrektorami szpitali i wojewodą został opracowany precyzyjny plan uruchamiania kolejnych łóżek dla pacjentów z COVID-19, jeśli liczba takich chorych będzie rosnąć. W tej chwili w naszym regionie działa 36 punktów pobrania wymazów do testów w kierunku koronawirusa. Warto korzystać z możliwości bezpłatnego testu, jeśli mamy objawy wskazujące na zarażenie koronawirusem. Skiero-

wanie na taki test może wystawić m.in. lekarz rodzinny, można również samemu zapisać się na badanie za pośrednictwem internetowego formularza. Jesteśmy przygotowani na różne scenariusze, to z czym będziemy musieli się zmierzyć, w dużej mierze zależy jednak od nas samych. Nie ma wątpliwości, że szczepienia są najlepszą bronią w walce z pandemią koronawirusa, jaką obecnie dysponujemy. Punkty szczepień nieustannie działają w poradniach, aptekach, galeriach handlowych, medycy docierają również z preparatami do osób, którym choroba nie pozwala opuścić domu. Liczę, że ci, którzy jeszcze tego nie zrobili, nie będą dłużej zwlekać z przyjęciem preparatu. To szczególnie istotne w przypadku seniorów, wyjątkowo narażonych na ciężki przebieg zakażenia koronawirusem. Nieustannie dużą wagę musimy wszyscy przykładac także do zasad reżimu sanitarnego, o których nieco zapomnieliśmy latem.

- Lekarze ostrzegają, że tej jesieni czeka nas także zdecydowanie trudniejsze starcie z gripą.

- Rzeczywiście, liczba zachorowań na grype na starcie sezonu infekcyjnego jest wyższa niż w ubiegłym roku. Tarczą chroniącą przed wirusem grypy - podobnie jak przed COVID-19 - są szczepienia. W tym roku z akcji bezpłatnych szczepień przeciwko grypie mogą skorzystać m.in. seniorzy po 75. roku życia. Żeby przyjąć preparat, nie muszą oni prosić o receptę na szczepionkę lekarza ani zgłaszać się do apteki. Wystarczy, że z wypełnionym oświadczeniem pojawią się w jednym z punktów szczepień, wykonującym ukłucia. Wzór oświadczenia oraz lista takich miejsc jest dostępna na stronie pacjent.gov.pl. Żeby umówić termin wizyty, należy skontaktować się bezpośrednio z wybranym punktem szczepień.

- A młodszy seniorzy?

- Dla osób w wieku 65-75 lat szczepionka jest refundowana, zapłacą oni za nią 50 proc. ceny. Z podobnej zniżki mogą skorzystać młodszy dorośli, którzy cierpią na choroby przewlekłe np. astmę czy niewydolność układu krążenia. Szczepienie chroniące przed gripą można wykonać jednocześnie z „ukłuciem” chroniącym przed COVID-19, wystarczy więc poświęcić kilkadziesiąt minut na wizytę w poradni. Nie odkładajmy tego na później.



UNIwersytet JAGIELLOŃSKI
W KRAKOWIE

Uniwersytet to LUDZIE

www.misja.uj.edu.pl
@misjaUJ



PROPOZYCJE PROSTYCH ĆWICZEŃ FUNKCJI POZNAWCZYCH MOŻLIWYCH DO SAMODZIELNEGO WYKONANIA W DOMU

1. Weź do ręki gazetę codzienną i wybierz dowolny artykuł. Spróbuj jak najszybciej policzyć w nim wszystkie litery „k”. A ile jest w tekście „sz”? Jeśli wolisz, przekreślaj litery długopisem czy ołówkiem.
2. Spróbuj przypomnieć sobie jak najwięcej wyrazów zaczynających się na daną literę, jak wiele wyrazów zaczynających się na A jesteś w stanie zapisać w ciągu 2 minut? A takich które kończą się na R? A teraz spróbuj z samymi przymiotnikami zaczynającymi się na A... ambitny, aktywny, arogancki... Ile jesteś w stanie wypisać?
3. Spróbuj w ciągu 2 minut wypisać jak najwięcej wyrazów, które zaczynają się na określoną sylabę, np. „MA...” takich jak mama, mata, makówka. A teraz zrób to samo, gdy sylaba jest na końcu wyrazu „...MA” np. karma, tama, jama. A jak sobie poradzisz, gdy sylaba będzie w środku wyrazu: „...MA...” zamach, Tamara, komar.
4. Wybierz dowolną literę z alfabetu i poćwicz swoją spostrzegawczość, starając się odnaleźć jak najwięcej przedmiotów zaczynających się na tę literę, w miejscu, w którym obecnie jesteś.
5. Zapisz na kartce dowolny długi wyraz, np. EGIPCJANIN. Spróbuj z jego liter ułożyć jak najwięcej nowych wyrazów. W nowym słowie każdą literę ze słowa Egipcjanin możesz wykorzystać tylko tyle razy, ile występuje w tym słowie. Przykładowo możesz zapisać wyraz: pani, ale już nie gips (brak litery „S” w wyrazie Egipcjanin) czy Janina (nie mamy 2 „A” w wyrazie Egipcjanin).
6. Weź do ręki dowolne czasopismo, magazyn, wybierz jeden obrazek / zdjęcie w nim. Przyjrzyj mu się dokładnie i spróbuj zapamiętać jak najwięcej elementów. Po krótkiej przerwie spróbuj wypisać, co znajdowało się na oglądanej fotografii? Jak wiele szczegółów jesteś w stanie sobie przypomnieć?
7. Spróbuj przypomnieć sobie jak najwięcej wyrazów, w których „ukrywają się” nazwy zwierząt, no. LIStonosz, łaskOTki.
8. Wypisz na kartce 8-10 dowolnych, przypadkowych rzeczowników, takich, które nie kojarzą się ze sobą, np. kubek, róża, ulica, fotel, piec, pies, jabłko, parapet, zegar, telewizor, pantera. Spróbuj ułożyć z nich barwną historyjkę, tak by poszczególne wyrazy występowały w niej po kolei. Staraj się nie dodawać w historii nowych rzeczowników, spoza listy. Przykładowa historyjka mogłaby brzmieć tak:
„Wzięłam do ręki kubek, na którym namalowana była róża, wyszłam z nim na ulicę. Stał tam fotel, który wyrzuciłam do spalenia w piecu, co przypomniało mi, że mam nakarmić psa, ale miałam tylko jabłko, które leżało na parapecie. Popatrzyłam na zegar – czas włączyć telewizor”.
Spróbuj ją zapamiętać, wyobrażając sobie to, o czym opowiada. Po kilku godzinach lub kilku dniach od wymyślenia historyjki spróbuj przypomnieć ją sobie i wypisać wszystkie rzeczowniki. Czy udało Ci się wypisać wszystkie wyrazy?
9. Do kolejnego zadania będziesz potrzebować zestawy par obrazków - takich jak w grze „Piotruś”. Połóż je na stole obrazkiem do dołu. Twoim zadaniem jest teraz podnosić jedną, a następnie drugą kartę, by sprawdzić, czy stanowią parę. Jeśli nie odkładasz je ponownie obrazkiem do dołu, zapamiętując jaki obrazek znajdował się w danym miejscu, by dalej szukać elementu do pary.
10. Wybierz dowolną liczbę trzycyfrową. Odejmij od niej w pamięci 7, następnie od wyniku odejmij siedem i od wyniku, znów siedem - i tak przez około pół minuty. Zapisz wynik i sprawdź, czy dobrze liczyłeś / aś. Przykładowo, jeśli wybierzesz liczbę 302, kolejno powinny pojawiać się takie wyniki jak: 295, 288, 281, 274, 267, 260, 253, 246, 239, 232, 225, 218, 211, 204, 197.

PROFILAKTYKA 40 PLUS



SKOŃCZYLIŚCIE
40 LAT?
TO PAKIET BEZPŁATNYCH
BADAŃ DLA WAS

pomiar
ciśnienia
tętniczego

pomiar masy ciała,
wzrostu, obwodu
w pasie oraz obliczenie
wskaźnika masy
ciała (BMI)

ocena
miarowości
rytmu serca

SPRAWDŹ NA

WWW.GOV.PL/PROFILAKTYKA



Alzheimera da się zatrzymać lub opóźnić!

Rozwój demencji nie jest normalnym elementem starzenia się, a jej najczęstsza postać - choroba Alzheimera - nie musi być tak częsta, jak obecnie. U osób genetycznie predysponowanych do jej rozwoju zdrowy styl życia pomógł zmniejszyć to zagrożenie o kilkadziesiąt procent!

Co jest przyczyną choroby Alzheimera? Dlaczego kobiety są bardziej zagrożone tym schorzeniem neurodegeneracyjnym niż mężczyźni? Jakie są najważniejsze czynniki pomagające zmniejszyć ryzyko jej rozwoju?

Przyczyna rozwoju choroby Alzheimera

Choroba Alzheimera jest postępującym schorzeniem wynikającym z degeneracji komórek nerwowych. Prowadzi do obniżenia sprawności umysłowej, nazywanego też demencją lub starym otępieniem. Procesy te nie są normalną częścią starzenia się organizmu, a ich źródłem są w dużej mierze nawyki związane ze stylem życia.

Do tej pory badacze wiązali nadzieję na znalezienie sposobu leczenia alzheimera z mechanizmem powstawania złożeń białkowych w mózgu - tzw. płytek beta-amyloidowych zawierających białka tau. Dziś wiadomo, że choć ich obecność jest objawem choroby, nie stanowi jej przyczyny.

Gdy w mózgu pojawiają się już złoże typowe dla choroby Alzheimera, jest za późno na terapię - proces ich tworzenia trwa bowiem nawet 20 lat. Dlatego tak ważne jest działanie na przyczynę rozwoju zmian.

Zamiast na blaszkach amyloidu naukowcy skupili uwagę na procesach zapalnych w układzie nerwowym, które prowadzą do ich powstawania. Zdaniem Rudolpha Tanzi, profesora neurologii z Uniwersytetu Harvarda, do niszczenia neuronów w bezpośredni sposób przyczynia się stres oksydacyjny, czyli nadmiar wolnych rodników w organizmie. Dlatego tak ważne jest, by tłumić go za pomocą odpowiedniej diety i prozdrowotnych nawyków, zmniejszając jednocześnie zagrożenie innymi chorobami cywilizacyjnymi.

Mózg kobiety choruje na alzheimera inaczej niż mężczyzny

Ryzyko rozwoju choroby Alzheimera jest wyższe u kobiet. Naukowcy sądzą, że znają przyczynę tego stanu rzeczy.

Białko tau, odkładające się w złożeń mózgowych u chorych z alzheimem, rozprzestrzenia się w organizmie jak infekcja od jednego neuronu do następnego, tworząc rodzaj sieci. Naukowcy z Vanderbilt University Medical Center odkryli, że sieć ta jest inna u mężczyzn i kobiet.

Ponieważ mózgi kobiece charakteryzują się większą liczbą połączeń między różnymi ich regionami niż te męskie, zmiany neurodegeneracyjne łatwiej przenoszą się do innych części układu nerwowego. Może to wpływać również

**DIETA DLA MÓZGU
UWZGLĘDNIĄ SPOŻYWANIE
PRODUKTÓW, TAKICH
JAK ZIELONE WARZYWA LIŚCIASTE,
FASOLA, OLIWA Z OLIVEK,
ORZECHY CZY DRÓB,
A WYKLUCZA CZERWONE MIĘSO,
SŁODYCZE I DANIA SMAŻONE.
W PREZENTOWANYCH BADANIACH
NAJWAŻNIEJSZĄ ROLĘ
ODGRYWAŁO SPOŻYCIE WARZEW
I OWOCÓW, RYB I PRODUKTÓW
NIEPRZETWORZONYCH**

na większą szybkość rozwoju choroby u pań, choć z drugiej strony kobieca biologia działa też ochronnie.

Jak wynika z doniesień University of California w San Diego, mózgi kobiet łatwiej kompensują zmiany powstałe na skutek uszkodzeń, a ma to związek z szybszym metabolizmem glukozy. Dzięki temu panie łatwiej zachowują pamięć werbalną we wczesnych stadiach choroby Alzheimera. Z drugiej jednak strony fakt ten

może wpływać na jej późniejszą diagnozę, gdy straty tkanki nerwowej będą już zaawansowane.

Chociaż naukowcy badający chorobę Alzheimera podkreślają znaczenie prawidłowego snu dla zmniejszenia zagrożenia demencją, badania naukowe nie zachęcają do sięgania po środki nasenne. Na podstawie badań pacjentek z amerykańskiego stanu Utah ustalono, że z ich zażywaniem przy braku zaburzeń snu wiąże się prawie 4-krotnie większe zagrożenie alzheimem niż u pacjentek niekorzystających z pomocy farmakologicznej. U mężczyzn ryzyko to było około 3,6 razy większe.

Najważniejszego odkrycia dokonano w amerykańskim badaniu przeprowadzonym w ramach Health and Retirement Study. Udowodniono, że u kobiet pracujących zawodowo alzheimer rozwija się wolniej. W porównaniu z tymi, które będąc w średnim wieku, nie zarabiała na życie, u pań aktywnych zawodowo choroba rozwijała się nawet dwa razy wolniej niż u tych, które nie pracowały.

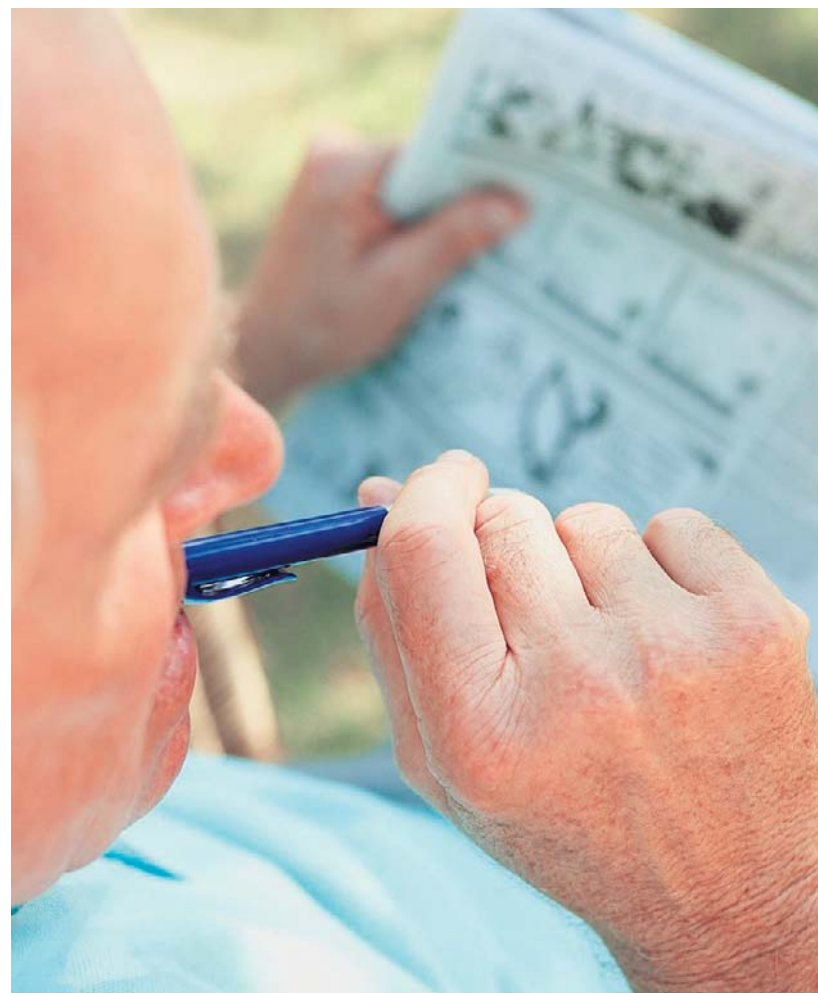
Jak chronić mózg przed chorobą Alzheimera?

Chociaż lek na alzheimera jest wciąż opracowywany w wielu badaniach, naukowcy wiedzą już, w jaki sposób opóźnić pojawienie się choroby nawet u pacjentów z predyspozycjami genetycznymi do choroby.

Rolę odgrywa tu jednak nie jeden czynnik, ale kombinacja codziennych zdrowych nawyków. Im więcej z nich zostaje wprowadzone w życie, tym prawdopodobieństwo rozwoju chorób neurodegeneracyjnych, takich jak alzheimer, jest mniejsze.

Do najważniejszych ochronnych czynników stylu życia należą:

- ▶ regularna aktywność fizyczna: o umiarkowanej intensywności przez 150 minut tygodniowo lub o wysokiej intensywności przez minimum 75 minut w tygodniu,
- ▶ stymulacja intelektualna,



Jedną z podstaw profilaktyki choroby Alzheimera jest stała stymulacja intelektualna

- ▶ dieta przyjazna szarym komórkom,
- ▶ niskie lub umiarkowane spożycie alkoholu,
- ▶ unikanie dymu tytoniowego.

W badaniu przeprowadzonym przez Rush University w Chicago przestrzeganie czterech z wszystkich pięciu zaleceń przekładało się na obniżenie ryzyka rozwoju choroby Alzheimera w ciągu 6 lat obserwacji aż o 60 procent. Przy stosowaniu się do dwóch z wymienionych zasad wiązało się ze spadkiem zagrożenia o 37 procent.

U osób genetycznie predysponowanych do rozwoju choroby zdrowy styl życia pomógł zmniejszyć to zagrożenie o 32 procent, co wynika z badań brytyjskich. Natomiast te przeprowadzone przez University of California w San Francisco dowiodły, że u palaczy występuje dwukrotnie większe ryzyko zachorowania na alzheimera w porównaniu z osobami niepalącymi i tymi, którym udało się rzucić nałóg.

Dieta zalecana w prewencji rozwoju i postępowania choroby jest dieta MIND, która ma działanie przeciwzapalne i bazuje na założeniach dwóch najzdrowszych diet świata: diety śródziemnomorskiej oraz diety DASH, czyli obniżającej ciśnienie tętnicze.

Dieta dla mózgu uwzględnia spożywanie produktów, takich jak zielone warzywa liściaste, fasola, oliwa z oliwek, orzechy czy drób, a wyklucza czerwone mięso, słodycze i dania smażone. W prezentowanych badaniach najważniejszą rolę odgrywało spożycie warzyw i owoców, ryb oraz produktów nieprzetworzonych.

A czym grożą niezdrowe nawyki u osób ze skłonnością do demencji zapisaną w genach? Badania pokazały nieubłagane, że w ciągu kolejnych 8 lat aż 3 razy częściej zdiagnozowano u nich alzheimera niż u tych, którzy dbają o swój organizm.

Anna Rokicka-Żuk

Źródło: Alzheimer's & Dementia Journal



ŻYJ ZDROWO!

ZAMÓW **KURACJĘ** JUŻ DZIŚ, BO SZKODA ZDROWIA NA CZEKANIE!



KURACJA NA ODPORNOŚĆ



KURACJA NA RÓWNOWAGĘ MINERAŁÓW W ORGANIZMIE



KURACJA NA STRES



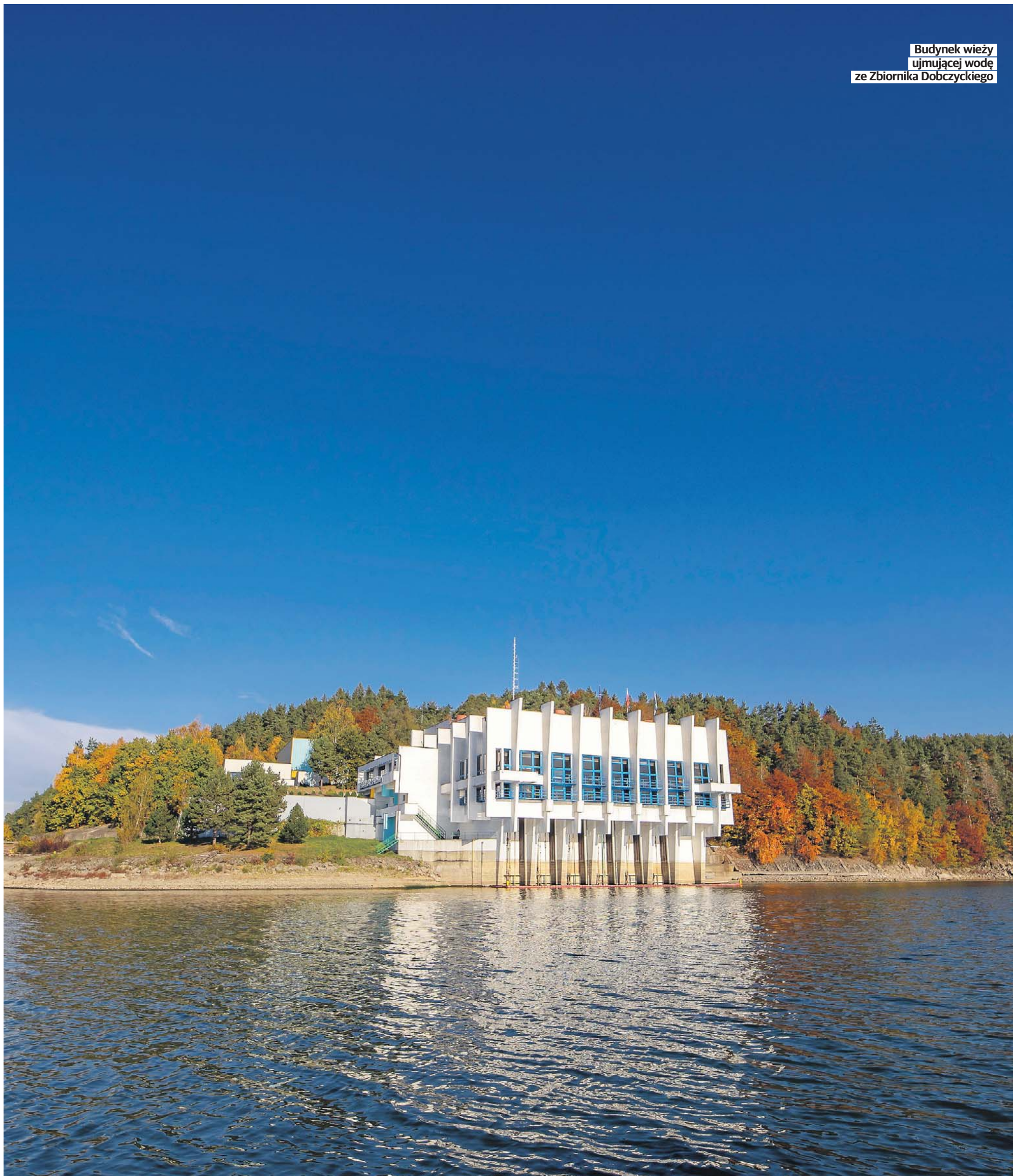
KURACJA NA TRAWIENIE



ZAMÓW NA WWW.WODA-LECZNICZA.PL
DO NABYCIA RÓWNIEŻ W HIPERMARKETACH



Budynek wieży
ujmującej wodę
ze Zbiornika Dobczyckiego



Seniorze! Pij kranowiankę! To najlepsza woda na świecie

- Woda z kranu jest najlepiej i najdokładniej przebadanym produktem spożywczym w Polsce - zaznacza dr **TADEUSZ BOCHNIA**, zastępca dyrektora ds. produkcji w Wodociągach Miasta Krakowa



TADEUSZ BOCHNIA:
- Jakość wody z wodociągów miejskich podlega bardzo surowym normom bezpieczeństwa, ostrzejszym niż w przypadku wody butelkowanej

- Litr wody z kranu jest tańszy od wody butelkowanej nawet kilkaset razy. Mimo to niektórzy wolą przepłacać. To brak zaufania do kranówki?

- Niestety, w naszej świadomości wciąż jeszcze pokutują stereotypy i mity z połowy ubiegłego stulecia. Wówczas woda kranowa rzeczywiście miała złą jakość. Zapewniam jednak, że w dzisiejszych czasach jakość wody z wodociągów miejskich podlega bardzo surowym normom bezpieczeństwa. To oznacza, że przedsiębiorstwa, które ją dostarczają, muszą dopilnować, aby nie zawierała żadnych zanieczyszczeń chemicznych i drobnoustrojów chorobotwórczych. Jako wodociągi musimy również spełniać szereg wymagań narzuconych przez polskie oraz unijne przepisy. W dzisiejszych czasach to czysta wygoda, aby pić kranówkę!

- Nie wszyscy jednak wiedzą, że przepisy dla wody z sieci są bardziej restrykcyjne niż dla wód butelkowanych...

- Unia Europejska nakłada wiele regulacji, zobowiązujących do tego, aby dbać o najwyższą jakość wody z kranu. Przepisy, które nas obowiązują, rzeczywiście są o wiele bardziej wymagające, niż te dla wody butelkowanej. Jesteśmy np. zobowiązani do badania parametrów, które nigdy nie były sprawdzane w wodzie butelkowanej. Wśród nich znajduje się m.in. bisfenol A, polifluorowane związki organiczne, których źródłem jest teflon czy też wybrane farmaceutyki. Zaryzykowałbym nawet stwierdzenie, że woda z kranu jest najlepiej i najdokładniej przebadanym produktem spożywczym w Polsce. Sanepid do kwestii wody dostarczanej do kranów podchodzi bardzo restrykcyjnie. Nie ma tu pola na jakikolwiek błąd.

- Jedną z częstszych obaw, które powstrzymują nas przed piciem wody prosto z kranu, jest to, że zawiera chlor, który - jak sądzimy - nam zaszkodzi. Czy rzeczywiście jest się czego bać?

- Absolutnie nie! Chlor jest środkiem dezynfekującym i gwarantem mikrobiologicznego bezpieczeństwa wody. Stosowane w wodzie kranowej dawki chloru nie mają szkodliwego działania. Jako ciekawostkę mogę jednak powiedzieć, że w Krakowie chloru gazowanego już nie stosujemy. Zastąpiliśmy go innymi, nowocześniejszymi środkami dezynfekującymi, np. elektrolitycznie generowanym podchlory-

nem sodu. Innym stosowanym przez nas środkiem jest dwutlenek chloru. To nowoczesne i całkowicie bezpieczne alternatywy dla chloru gazowego. W procesie produkcji staramy się jednak tak czynić, aby konsument, pijąc wodę z kranu, nie wyczuwał środka dezynfekującego. Tymczasem np. w Stanach Zjednoczonych, gdzie picie wody z kranu jest bardzo popularne, jest zupełnie odwrotnie. Jeśli ktoś nalewa sobie do szklanki kranówki i nie czuje zapachu środka dezynfekującego, to jest tym zaniepokojony. Jako dosyć ciekawą historyczną wzmiankę na temat chloru mogę też przypomnieć, że WHO (red.: Światowa Organizacja Zdrowia), uważa, że zabieg wprowadzenia powszechnego procesu dezynfekcji wody na początku XX wieku wywołał korzystniejszy efekt dla zdrowia ludzkości, niż wprowadzenie szczepień ochronnych. Wówczas bowiem zanieczyszczenie wody było jedną z głównych przyczyn rozwoju chorób i epidemii.

- W polskich kranach często płynie twarda woda. Tego też się boimy. Wiele osób twierdzi, że może ona doprowadzić do powstania kamieni w organizmie.

- To kolejny mit. Jeżeli woda jest twarda, to jest to dowód na to, że zawiera wiele minerałów, m.in. wapń, magnez, potas. A minerały są niezbędne dla zdrowia każdego z nas. Warto podkreślić też, że powstawanie kamieni w organizmie nie ma związku z twardością spożywanej wody. Problem ten wynika głównie z zaburzeń metabolizmu. Kamienie w organizmie człowieka to złożony z nierozpuszczalnych związków. Nie ma żadnych dowodów na to, że mają one jakikolwiek związek ze spożywaniem twardej wody.

- Zwykle wydaje się nam, że bardziej bezpieczna od wody prosto z kranu jest woda przegotowana. Gotowanie to również sposób, by wodę zmiękczyć. Słusznie postępujemy?

- W Krakowie nie ma potrzeby przegotowywania wody do spożycia. Gotowanie wody skutkuje wytrąceniem się tzw. kamienia (są to zwłaszcza związki wapnia i magnezu). Proces ten wprawdzie zmiękcza wodę, ale jest ona przez to również uboższa w minerały. Dlatego gotowanie wody nie jest zalecane przy bezpośrednim spożyciu. Gotowanie to oczywiście także metoda dezynfekcji wody, jednak biorąc pod uwagę, że nasza krakowska

woda jest w pełni bezpieczna, nie jest to potrzebny zabieg.

- A co z filtrowaniem np. w specjalnych dzbankach?

- Jeśli mówimy o Krakowie, to jest to całkowicie zbędny gadżet. Pokuszę się o stwierdzenie, że czasem może być nawet szkodliwy. Jeśli takie filtry są źle eksploatowane, np. ze względów ekonomicznych - żeby zaoszczędzić - wkłady wymieniane są zbyt rzadko, to wówczas mogą one stanowić zagrożenie. To znakomite miejsce do rozwoju mikroorganizmów. Ponadto wielu z nas nie zdaje sobie sprawy, że jeśli filtrujemy wodę z kranu, to nie oczyszczamy jej z bakterii - bo ich w tej wodzie już nie ma - ale zatrzymujemy mikroelementy. Woda robi się więc jałowa.

- Jedną z częstszych wątpliwości, powstrzymujących nas przed spożywaniem wody z kranu, jest stan rur w budynkach. W wielu starych blokach czy kamienicach są one np. zardzewiałe. Czy może to wpływać na jakość wody?

- Z pełną odpowiedzialnością mogę powiedzieć, że rury nie powodują pogorszenia jakości wody. Nie jest też tak, że woda jest badana przez nas wyłącznie w miejscu jej uzdatnienia. Już od kilku lat w mieście objęliśmy monitoringiem 60 punktów - w szkołach, szpitalach, hotelach czy sklepach. Na podstawie setek tysięcy takich analiz oraz badań w ramach naszego monitoringu, możemy ocenić skutki wpływu instalacji wewnętrznych na jakość wody. Dzięki temu mamy pewność, że nie ma zjawiska wtórnego jej zanieczyszczenia w sieci wodociągowej. Rury nie są więc problemem, oczywiście wtedy, gdy jest w nich stały przepływ wody, a to oznacza, że używamy wody z kranu. Gorzej jest, jeśli tego przepływu nie ma, bo np. wyjechaliśmy na miesiąc na urlop. Wtedy może się zdarzyć, że woda w kranie będzie miała inne parametry, choć niebezpieczna dla zdrowia raczej nie będzie. W takich jednak przypadkach zalecamy, aby odkręcić kran i pozwolić spływać wodzie przez około minutę. W ten sposób pozbedziemy się tej zastawnej w przewodach.

- No dobrze, a co z tymi wszystkimi „pierwiastkami życia”, jak magnez, potas czy wapń, którymi kusz nas producenci wody butelkowanej. Czy w kranówce też są obecne?

- W Polsce dostępnych jest kilkadziesiąt, jeśli nie kilkaset, marek wód butelkowanych - ale tylko nieliczne z nich mają cechy wody mineralnej, czyli wzbogaconej mikroelementami. Reszta niewiele różni się od wody z kranu. Dla przykładu w krakowskiej kranówce suma zawartości tych składników wynosi około 300-360 mg/dm³ wody.

- Podobno krakowska kranówka znalazła się w elitarnym gronie ośmiu najczystszych wód świata.

- To prawda. Rankingi te opracowuje Europejska Organizacja Współpracy na rzecz Benchmarkingu (EBC). W poprzedniej edycji zestawienia krakowska kranowianka była na drugim miejscu, zaraz po singapurskiej. Teraz awansowaliśmy na miejsce pierwsze, na którym jesteśmy ex aequo z ośmioma innymi miastami.

- Od dłuższego czasu promujecie picie wody z kranu. W parkach stawiacie źródła wodne, w szkołach i zakładach pracy specjalne dystrybutory. Czy ludzie już wiedzą, że wodę z kranu można śmiało pić?

- Od 2012 roku, jako wodociągi, prowadzimy kampanię „Dobra woda prosto z kranu”. Z ostatnich badań satysfakcji klienta wynika, że blisko 60 proc. badanych krakowian deklaruje, że pije wodę z kranu. Czy to dużo? Na pewno zdecydowanie więcej niż jeszcze kilka lat temu.

- Co poradziłby Pan seniorom w kontekście dobrego nawodnienia organizmu oraz picia wody z kranu?

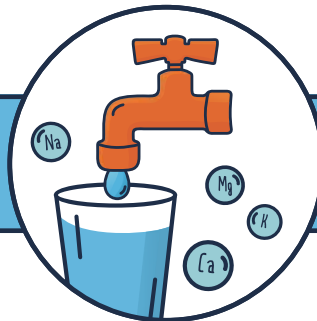
- Osoby powyżej sześćdziesiątego roku życia, to grupa szczególnie narażona na ryzyko odwodnienia. Wraz z upływem lat całkowita ilość wody w organizmie zmniejsza się nawet o 15 proc. To powoduje, że seniorzy słabiej odczuwają pragnienie, niż osoby młodsze. W konsekwencji znacznie rzadziej uzupełniają deficyt płynów. Najważniejsza jest więc regularność. Pijmy wodę systematycznie w ciągu dnia zanim zaczniemy odczuwać pragnienie. Wzbogaćmy też naszą dietę o warzywa i owoce, które są wspaniałym źródłem wody. Starajmy się również unikać napojów gazowanych, które hamują uczucie pragnienia. Najprostszą radą jest taka: zawsze trzymaj szklankę lub bidon z wodą w zasięgu ręki. Rozmawiała Patrycja Dziadosz



WODOCIĄGI
Miasta Krakowa

W KRAKOWIE
DOBRA WODA
prosto z kranu

PRAWDY



MITY



Wodę kranową można pić bez przegotowania

Woda kranowa jest czysta bakteriologicznie, dlatego jej gotowanie jest niepotrzebne. Wysoka temperatura wykorzystywana jest do zabicia mikroorganizmów, a te w uzdatnionej kranówce nie występują.



W wodzie z kranu są minerały

Woda w krakowskich kranach jest czysta i zdrowa, a dodatkowo zawiera minerały (ponad 300 mg składników mineralnych w 1 litrze), w tym biopierwiastki takie jak wapń i magnez.



Jakość wody w krakowskich kranach jest taka sama jak jakość wody w innych krajach Unii Europejskiej

Woda dostarczana przez Wodociągi Miasta Krakowa jest równie wysokiej jakości, jak woda w innych europejskich miastach. Wymagania jakościowe, określone w przepisach polskich są tak samo szczegółowe jak wymagania unijne, a niektóre wskaźniki muszą spełniać jeszcze surowsze normy w stosunku do norm UE.



Twarda woda ma korzystny wpływ na organizm

Średnio twarda woda (bo taką mamy w Krakowie), może mieć pozytywny wpływ na zdrowie dzięki zawartości większej ilości biopierwiastków takich jak magnez czy wapń.



Przegotowanie zmiękcza wodę

Przegotowanie wody powoduje wytrącenie w postaci osadu (kamienia) części minerałów – zwłaszcza związków wapnia i magnezu – co zmiękcza wodę, ale również powoduje zubożenie jej składu mineralnego. Z tego powodu gotowanie wody nie jest zalecane przed bezpośrednim spożyciem.



Twarda woda może powodować powstawanie kamieni w organizmie

Powstawanie kamieni w organizmie człowieka wynika głównie z zaburzeń metabolizmu i nie ma związku z twardością spożywanej wody. Kamienie w organizmie człowieka to złoże z nierozpuszczalnych szczawianów, moczanów, fosforanów, struwitu lub cholesterolu.



Chlor w wodzie kranowej jest szkodliwy

Chlor jest środkiem dezynfekującym i gwarantem mikrobiologicznego bezpieczeństwa wody. Stosowane w wodzie kranowej dawki chloru nie mają szkodliwego działania dla organizmu.



W wodzie kranowej znajdują się groźne bakterie

Woda pitna dostarczana mieszkańcom Krakowa jest ściśle monitorowana i nie zawiera żadnych szkodliwych dla zdrowia bakterii. Całkowite bezpieczeństwo bakteriologiczne zapewniają nowoczesne metody dezynfekcji, polegające na zastosowaniu podchlorynu sodu, a na ZUW Raba dodatkowo lamp UV.



Związki chemiczne powstające w wyniku chlorowania wody są groźne, ponieważ kumulują się w organizmie

Ubooczne produkty dezynfekcji wody nie kumulują się w organizmie, ponadto ich stężenie w wodzie jest ściśle monitorowane i nigdy nie przekracza dopuszczalnych norm.



Domowe filtry dzbankowe usuwają z wody kranowej chlor i zanieczyszczenia

Niektóre filtry domowe usuwają z wody chlor – środek dezynfekujący, gwarantujący mikrobiologiczne bezpieczeństwo wody. Nie usuwają żadnych zanieczyszczeń, bo takich w wodzie pitnej nie ma. Usunięcie chloru może wpłynąć na zmianę zapachu i smaku wody, ale niewłaściwe użytkowanie wkładów do filtrów może powodować zagrożenie mikrobiologiczne poprzez niekontrolowany rozwój szkodliwych bakterii.

Dowiedz się więcej: prostozkranu.krakow.pl



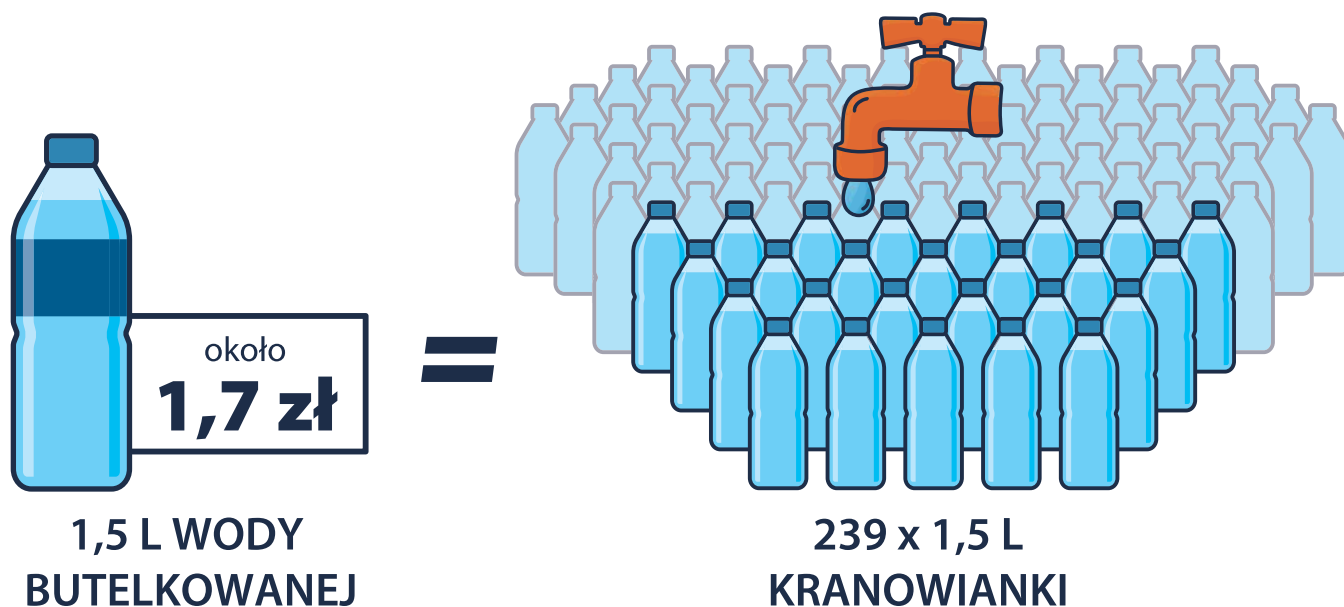


NA ZDROWIE

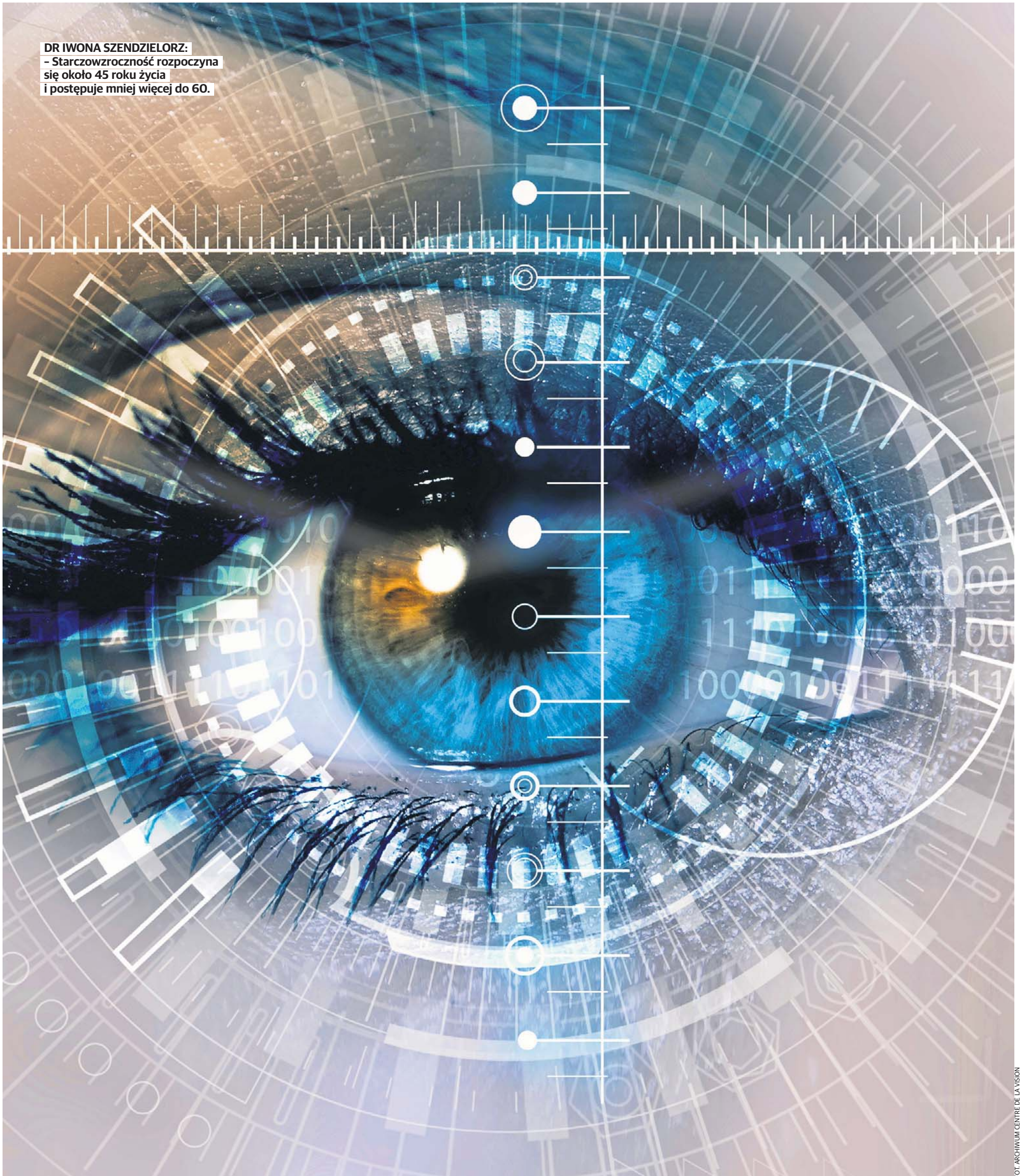
Seniorze pij kranowiankę!

Osoby w wieku 60+ to grupa szczególnie narażona na ryzyko odwodnienia organizmu. Wraz z upływem lat całkowita ilość wody w organizmie zmniejsza się nawet o 15%. Osoby powyżej 60 roku życia słabiej odczuwają pragnienie, niż osoby młodsze. W konsekwencji znacznie rzadziej uzupełniają deficyt płynów.

Systematyczne picie wody to naturalny i najprostszy sposób nawodnienia organizmu. Nie tylko skutecznie gasi pragnienie, ale także wpływa pozytywnie na nasze zdrowie i samopoczucie. Dlatego warto mieć pod ręką szklanekę lub bidon z wodą. Nie musisz wychodzić z domu. Po prostu odkręć kran i pij kranowiankę. Każdego dnia!



DR IWONA SZENDZIELORZ:
- Starczowzroczność rozpoczyna się około 45 roku życia i postępuje mniej więcej do 60.



Sokoli wzrok dany nie wszystkim seniorom

- Z upływem lat w naszych organizmach dochodzi do rozwoju tzw. starczowzroczności, której objawem są problemy z widzeniem z bliska. Wynika to z tego, że starzeje się soczewka, a co za tym idzie kurczy się zakres akomodacji. Wówczas możliwość wyostrenia wzroku do dali i do bliży maleje

- mówi dr IWONA SZENDZIELORZ z Centre De La Vision



DR IWONA SZENDZIELORZ: - Szacuje się, że na AMD czyli zwyrodnienie plamki żółtej na świecie choruje około 25 milionów ludzi, z czego ponad milion z nich to Polacy

- Okulary to obowiązkowy atrybut seniora?

- Z wiekiem rzeczywiście stają się one niezbędnym atrybutem, szczególnie te służące doczytania. Wraz z upływem lat w naszych organizmach dochodzi bowiem do rozwoju tzw. starczowzroczności, której objawem są problemy z widzeniem z bliska. Wynika to z tego, że starzeje się nasza soczewka, a co za tym idzie kurczy się zakres akomodacji. Wówczas możliwość wyostrenia wzroku do dali i do bliży maleje. Przez to właśnie zaczynamy czytać oddalając tekst, aż w pewnym momencie musimy się uzbroić w okulary. To normalny proces.

- Co decyduje o tym, jak szybko ten system zaczyna szwankować?

- Starczowzroczność rozpoczyna się około 45 roku życia i postępuje mniej więcej do 60. To jak ten proces przebiega, zależy m.in. od wcześniej występujących wad wzroku. Jeśli pacjent miał niewielką nadwzroczność, nawet taką, której nie odczuwał - np. +1 dioptrii - to będzie potrzebował okularów do czytania szybciej niż jego rówieśnik. Z kolei u osoby z krótkowzrocznością nie będą one w ogóle konieczne, bo do lektury książki czy gazety wystarczy ściągnięcie tych wykorzystywanych do patrzenia w dal.

- Oprócz starczowzroczności, chorobą oczu, na którą narażeni są seniorzy jest również zaćma.

- To prawda. Zaćma jest ciągle numerem jeden na świecie jeśli chodzi o ślepotę. W Polsce na to schorzenie cierpi około 800 tysięcy osób. Od jakiegoś czasu ich sytuacja się jednak znacznie poprawiła. Wszystko za sprawą uwolnienia przez Narodowy Fundusz Zdrowia procedury operacji zaćmy. Nie obowiązują bowiem już limity na jej wykonanie. Możemy więc zoperować dowolną liczbę pacjentów w skali miesiąca czy też roku. Dostępność za-

biegów jest wręcz natychmiastowa. W naszym Centrum - jeżeli wspólnie z pacjentem podjęliśmy decyzję o wykonaniu operacji - po zdiagnozowaniu zaćmy, mniej więcej tydzień, maksymalnie do dwóch tygodni, trwa okres przygotowania do zabiegu.

- Jakie pierwsze objawy zaćmy powinny zaniepokoić seniora i skłonić go do wizyty u okulisty?

- Pierwszym objawem jest zazwyczaj nagła zmiana wady wzroku. Pacjent, który

od lat ma ustaloną stałą wadę, zaczyna widzieć gorzej. Gdy zgłasza się do okulisty po dobór nowych okularów, wówczas zauważamy, że problemem może być zaćma. W bardziej zaawansowanych stadiach choroby, pacjent zaczyna tracić ostrość widzenia, ma wrażenie, jakby patrzył przez mgłę, czasem towarzyszy temu łzawienie i / lub światłowstręt.

- Czy zaćmę da się wyleczyć lekami?

- Niestety nie. Jedynym sposobem na skuteczne leczenie jest operacja i wymiana soczewki na sztuczną.

- Operacja jednak chorym kojarzy dość nieprzyjemnie. Czy taki zabieg boli?

- Absolutnie nie. W naszym Centrum zabiegi są wykonywane w trybie chirurgii jednodniowej. W praktyce wygląda to w ten sposób, że pacjent zakwalifikowany do takiego leczenia wcześniej ma wykonane konieczne badania, dobraną odpowiednią soczewkę, a następnie - w ustalonym terminie - jest operowany w znieczuleniu miejscowym, w obecności anestezjologa. Po operacji zostaje w Centrum około 2 godzin po czym wraca do domu. Kolejnego dnia zgłasza się na kontrolę. Ponownie jego stan oceniamy po dwóch tygodniach. Jeśli chodzi o anestetyk, to pacjentowi podajemy specjalne krople znieczulające do operowanego oka. Nie ma więc żadnych przerażających zastrzyków w oko, tylko krople. W trakcie zabiegu, jak już wspomniałam, zawsze towarzyszy nam również anestezjolog. To na wypadek, gdyby konieczne było dodatkowe uśmierzanie bólu. Zdarza się tak jednak niezwykle rzadko.

- Czy rzeczywiście typowy zabieg trwa 10 minut?

- Tak, 10-15 minut.

- Mam jednak wrażenie, że bardzo duża część pacjentów nie zdaje sobie sprawy z tego, że dzięki nowoczesnej technologii operacja może być okazją do tego, aby w ogóle przestać używać okularów.

- To bardzo ważna kwestia. Po pierwsze dlatego, że przygotowując pacjenta do zabiegu kalkulujemy soczewkę. Obliczamy przy jakiej



FOT. ARCHIWUM CENTRE DE LA VISION

Dokończenie ze str. 23

mocy soczewki, którą wszczepimy w zamian za tę biologiczną, wada wzroku pacjenta do dali, czyli do 5 metrów będzie zerowa. Naszym zamieraniem jest dobrać ją w taki sposób, aby pacjent po operacji widział dobrze z daleka. Zatem wszyscy pacjenci, którzy przed wykonaniem operacji, mają nadwzroczność, a więc noszą okulary z dużymi plusami w ten sposób stają się pacjentami bez wady wzroku do dali. To naprawdę bardzo duża zaleta tego zabiegu. Natomiast, jeśli chodzi o kwestię, o którą Pani pyta, czyli o całkowite pozbycie się okularów po zabiegu, to również jest to możliwe. Na rynku są dostępne bowiem soczewki multifokalne, a więc takie po wszczepieniu których, pacjent widzi dobrze zarówno z daleka jak i z bliska. Soczewki te zyskują coraz większą popularność wśród naszych pacjentów.

- Czy pacjent może dopłacić z własnej kieszeni do lepszej soczewki, niż to refunduje Narodowy Fundusz Zdrowia?

- Niestety, nie. Jeśli chodzi o zaćmę, to soczewki multifokalne wszczepiamy na razie tylko w trybie komercyjnym. Muszę jednak powiedzieć, że dzięki staraniom naszego konsultanta krajowego, od jakiegoś czasu możemy przy pomocy soczewek korygować astygmatyzm.

- Czy z procesem starzenia nieodłącznie związane jest również powstawanie zwyrodnienia plamki żółtej?

- To plaga dzisiejszych czasów. Szacuje się, że na AMD czyli zwyrodnienie plamki żółtej na świecie choruje około 25 milionów ludzi, z czego ponad milion z nich to Polacy. Plamkę żółtą ma każdy z nas. Odpowiada ona za dobre



widzenie, szczególnie to centralne, najostrejsze. Wraz z postępującym procesem starzenia w jej obrębie dochodzi do poważnych zmian. Schorzenie to - tak najkrócej mówiąc - dzielimy generalnie na dwie postaci: suchą i mokrą.

- Czym one się różnią?

- Sucha postać zdecydowanie wolniej postępuje, a co za tym idzie również wolniej pogarsza widzenie. Niestety, właściwie jedynym sposobem leczenia tej postaci jest podawanie choremu preparatów zawierających luteinę, hamujących rozwój choroby. Natomiast postać mokra wiąże się z tworzeniem obrzęku w obrębie plamki żółtej, czyli gromadzeniem płynu w miejscu, które jest odpowiedzialne za centralne widzenie. Stąd też jej nazwa. Z mokrą postacią radzimy sobie trochę lepiej. Ten rodzaj zwyrodnienia leczymy bowiem przy pomocy specjalnych zastrzyków podawanych do wnętrza gałki ocznej. Często jednak to leczenie trwa wiele lat.

- Jak zaczyna się AMD? Który z symptomów powinien być dla nas tą przysłowiową czerwoną lampką, świadcząca o tym, że mamy właśnie do czynienia z tym schorzeniem?

- Najczęstszym objawem jest krzywienie prostych linii. Żeby to zauważyć pacjent musi przymknąć jedno, a potem drugie oko. To bardzo istotne, by sprawdzać ostrość wzroku i oceniać krzywienie się linii prostych każdym okiem z osobna. Dlatego, że zazwyczaj jest to choroba występująca obustronnie, ale niesymetrycznie. Czyli zwykle jest tak, że najpierw pogarsza się jedno oko, a dopiero później - o ile w ogóle - drugie oko. Niestety, wciąż trafiają do nas pacjenci w bardzo zaawansowanym stadium tej choroby tylko dlatego, że nigdy nie pomyśleli o tym, by swój wzrok sprawdzić rozdzielnie.

Rozmawiała Patrycja Dziadosz

REKLAMA

Q103154874A

NOWOCZESNE CENTRUM OKULISTYKI

z pełnym zapleczem diagnostycznym oraz zabiegowym

Nasza specjalizacja to:

- > laserowa korekcja wzroku
- > chirurgia zaćmy
- > zwyrodnienie plamki AMD
- > leczenie siatkówki i witrektomia
- > jaskra

Duży wybór opraw,
szeroka gama szkielek
i pomocy dla osób
słabowidzących.

Obecnie Centre de la Vision, już za chwilę DELAVI Centrum



DELAVI
CENTRUM

Zapraszamy również do naszego salonu optycznego!

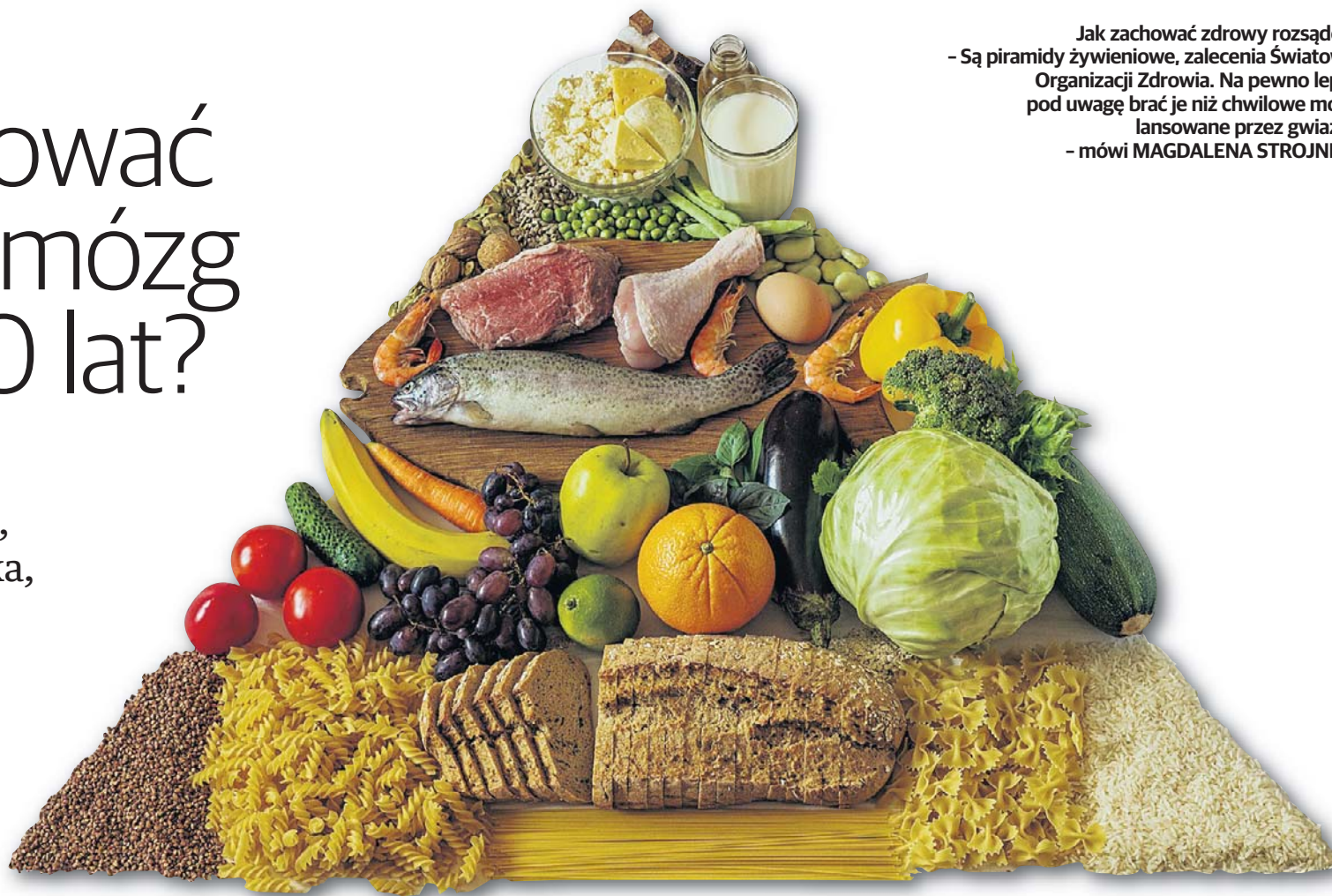
Centre de la Vision, ul. Sienkiewicza 34, 30-033 Kraków ☎ 12 633 03 63, ☎ 601347799

Jak jeść, aby zachować sprawny mózg przez 100 lat?

- Część seniorów myśli,
że wystarczy krzyżówka,
„trening dla mózgu”.

O aktywności fizycznej
i diecie zapominają

- mówi dietetyk
MAGDALENA
STROJNIAK



FOT. 123RF

- Jesteś tym, co jesz?

- Ludzie nie zdają sobie sprawy, jak bardzo. Kiedy czujemy się źle, idziemy do lekarza, psychoterapeuty, psychiatry. Jeden specjalista, drugi, trzeci, dziesiątki badań. A rzadko szukamy przyczyn w najprostszej rzeczy w naszym życiu - odżywianiu. Przychodzą do mnie ludzie, którzy przeszli bardzo długą drogę po różnych lekarzach, sposobach leczenia, zdiagnozowanych chorobach. Czasem okazuje się, że wystarczy zmienić jedną, niewielką rzecz w odżywianiu.

- Na przykład?

- Przyszła do mnie pani po sześćdziesiątce. Aktywna fizycznie, bardzo dobrze się odżywiająca, ale nie mogła schudnąć, poza tym cierpiała na różne dolegliwości trawienne. Zwróciłam uwagę na to, że jest żywiołowa, energiczna. Zapytałam więc: to może pani szybko je? - Zgadza się! - odpowiedziała. - Mój mąż się nawet śmieje, że połykam jedzenie. Wypisałam jej na kartce tylko jedno zalecenie: proszę jeść powoli. Pacjentka wróciła po trzech tygodniach. Pięć kilo szczuplejsza, bez dolegliwości trawiennych.

- Jedzenie w pośpiechu jest chyba typowe dla Polaków. Włosi celebrytują posiłki godzinami...

- I mimo że mają dietę opartą na węglowodanach, stosunkowo rzadko cierpią na otyłość. Powinniśmy więc dokładnie gryźć. Po pierwsze, dlatego że już w ślinie są enzymy rozpoczynające trawienie. Po drugie: żołądek nie ma przecież zębów. Nie rozdrobni mechanicznie dużych kawałków posiłku. To jedzenie zaczyna tam zalegać, może nawet fermentować.

- A inne grzechy żywieniowe Polaków?

- Nawet jeśli zwracamy uwagę na wartości odżywcze jedzenia, to już kompletnie nie myślimy o tym, czym je przyprawiamy. A w wielu przyprawach, szczególnie tych płynnych, jest glutaminian sodu, wzmacniacz smaku, który działa na nas fatalnie. Niszczy np. florę bakteryjną w naszych jelitach, która chroni nas przed chorobami i gwarantuje dobre samopoczucie.

- Jak ją odbudować?

- Można przyjmować probiotyki apteczne. Po miesiącu takiej kuracji flora bakteryjna powinna być uzupełniona. „Dobre bakterie” są poza tym w produktach kiszonych: ogórkach, kapuście, kiszonych barszczykach. I w niektórych jogurtach, ale tu zalecałabym patrzeć na skład, bo czasem zamiast dobrych bakterii, znajdziemy w nich mnóstwo cukru. W ogóle warto czytać listy składników - choć to prawda, że producenci, chyba specjalnie, umieszczają je na opakowaniach mikroskopijnymi literami...

- Co w składach powinno nas zaniepokoić?

- Lista niepożądanych składników jest dość długa i nie zawsze oczywista. Na przykład nie wszystkie „E” są takie złe. Może powiem więc o najbardziej podstawowej zasadzie: im prostsze jedzenie, im mniej składników, tym lepiej. Poza tym pamiętajmy, że listę składników zawsze otwierają te, których w produkcie jest najwięcej. Jeśli skład masła orzechowego - co do zasady zdrowego - otwiera olej, to powinno nas to zaniepokoić. Kasze (genialna jest szczególnie quinoa) i inne „dobre” węglowodany, warzywa, ryby - to powinna być podstawa. Mięsa, w mojej ocenie, jemy zbyt dużo. Wcale tyle go nie potrzebujemy - wszystko, co cenne w mięsie, znajdziemy też w grzybach, w roślinach strączkowych czy w zrazach. A i tak, moim zdaniem, jesteśmy „przebiałkowanymi”.

- Utało się: białko jest dobre, a tłuszcze złe?

- A naprawdę tłuszcze - mówię oczywiście o zdrowych kwasach tłuszczowych, a nie o tłustym kawałku mięsa - są bardzo potrzebne. Przede wszystkim dla działania mózgu. Osłonki neuronów składają się w większości z tłuszczu. Dlatego niedobory kwasów tłuszczowych, mówię przede wszystkim o omega-3, skutkują depresjami, agresją i zaburzeniami hormonalnymi. A te niedobory ma 80 proc. z nas.

- Słyszałam o badaniach przeprowadzonych w jednym z brytyjskich zakładów karnych. Po tym, jak więźniom zaczęto suplementować

omega-3 liczba aktów agresji zmalała o blisko 40 proc. To możliwe?

- Jak najbardziej. Inne badania odnośnie omega-3 przeprowadzono wśród londyńskich taksówkarzy. Do ich aut wsiadał tajemniczy klient, który starał się wyprowadzić kierowcę z równowagi: o wszystko miał pretensje, że taksówkarz jedzie za szybko, a to znów za wolno. Wszyscy dali się sprowokować. Następnie wyjawiono im, że są uczestnikami eksperymentu. Część kierowców zgodziła się na dalszą część: musieli zrezygnować z żywienia się w przydrożnych barach, a podstawą ich diety stał się tuńczyk z grilla. Po sześciu tygodniach tajemniczy klient powrócił. Tym razem żaden taksówkarz nie dał się wyprowadzić z równowagi. To, że kierowcy stali się spokojniejsi, potwierdzały też ich rodziny.

- Pani zajmuje się tym, jak zachować sprawność mózgu w starszym wieku.

- Część seniorów myśli, że wystarczy krzyżówka, „trening dla mózgu”. O aktywności fizycznej i diecie zapominają. A to ważne.

- Co, oprócz zdrowych tłuszczu, jest dla mózgu dobre?

- Woda. Nawodniony mózg to sprawny mózg. Tymczasem ludzie albo nie piją prawie nic, albo piją słodkie napoje. Tymczasem nie ma nic gorszego niż tłuste ciastka, łączące cukry proste ze „złym” tłuszczem i właśnie słodkie napoje. Bardzo łatwo uzależniają.

- Sam cukier jest bardzo uzależniający, prawda?

- Tak, bo działa na układ nagrody w mózgu - to ten sam mechanizm, który odpowiada za uzależnienia od alkoholu czy narkotyków. Działanie cukru na nasz mózg to atawizm, pozostałość po dawnych czasach, kiedy trudno było o świeże jedzenie. Mózg wynagradzał więc naszych przodków wyrzutem dopaminy (neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za poczucie spełnienia, szczęścia), gdy ci jedli dojrzale - a więc i słodkie - owoce. I tak zostało, choć człowiek współczesny po cukier właściwie nie powinien sięgać.

Jak zachować zdrowy rozsądek?
- Są piramidy żywieniowe, zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia. Na pewno lepiej pod uwagę brać je niż chwilowe mody lansowane przez gwiazdy
- mówi MAGDALENA STROJNIAK

- Na pracę mózgu dobrze wpływają orzechy i kawa?

- Orzechy - bezsprzecznie. Z kawą sprawa jest bardziej skomplikowana... Badania rzeczywiście potwierdzają, że kofeina, w umiarkowanych ilościach, rozpuszcza białki powodującego zmiany neurodegeneracyjne. Kawa zwiększa też przepływ krwi w mózgu, powodując, że jesteśmy bardziej skoncentrowani, myślimy szybciej. To jedna strona medalu. Druga jest taka, że nadmiar kofeiny powoduje z kolei niedotlenienie mózgu. Dobrze więc pić kawę, ale z umiarem. Dwie kawy dziennie będą akurat.

- Tylko że my ciągle słyszymy: pić kawę, nie pić kawy. Jeść jajka, nie jeść jajek. Czekolada jest dobra, czekolada jest zła. Należy jeść siedem razy dziennie, wystarczy trzy razy...

- Zgadza się. Bzika można dostać. Jest sporo zamieszania.

- To skąd wiedzieć, co powinniśmy jeść, a co jest chwilową modą? Jak zachować ten zdrowy rozsądek?

- Są piramidy żywieniowe, zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia. Na pewno lepiej pod uwagę brać je niż chwilowe mody lansowane przez gwiazdy. Ale też pamiętajmy, że każdy z nas jest inny. Najlepiej by było, żeby każdy zrobił testy genetyczne - na nich wychodzą wszelkie nietolerancje żywieniowe - ale to droga sprawa. Natomiast każdy może wsłuchiwać się w swoje ciało. Jeśli mamy ochotę na brukselkę, orzechy albo buraki - widocznie jest w nich coś, czego potrzebujemy. Tak samo z częstotliwością jedzenia - jeśli ktoś sięga po posiłek trzy razy dziennie, a pomiędzy nimi nie robi mu się słabo, nie trzęsie się - to znaczy, że te trzy posiłki mu wystarczają. Ale są tacy, którzy potrzebują jeść co trzy-cztery godziny - i też nie ma w tym nic dziwnego. Każdy organizm jest inny, ale są pewne uniwersalne zalecenia, które się przydadzą. I zdrowy rozsądek. I jeszcze trochę wiedzy.

Rozmawiała Maria Mazurek

JACEK ZIELIŃSKI:

- Publiczność i trendy
się zmieniają.

Można się nimi inspirować,
ale nie należy ślepo gnać za tym,
co jest w danym czasie popularne



Trzeba umieć się dogadywać, a czasami należy ustąpić

Jeden z najpopularniejszych zespołów bigbitowych lat 60. i 70. Wylansowali ponad 300 utworów. Przeboje, takie jak „Wszystko mi mówi, że mnie ktoś pokochał”, „Kulig” czy „Prześliczna wiolonczelistka”, do tej pory nuci cała Polska. Jaka jest ich recepta na muzyczną długowieczność?

- Nikogo nigdy nie naśladowaliśmy, bo od początku mieliśmy swój styl.

Recepta jest więc chyba taka sama, jak w każdej innej dziedzinie, łącznie z małżeństwem. Trzeba umieć się dogadywać, a czasami umieć ustąpić - mówią bracia JACEK i ANDRZEJ ZIELIŃSCY, założyciele legendarnej grupy Skaldowie

- W ubiegłym roku świętowaliście 55-lecie działalności scenicznej. Piękny jubileusz. Czy, gdy w 1965 roku zakładaliście zespół, spodziewaliście się, że to będzie przystępna na tyle lat?

JACEK ZIELIŃSKI: - Absolutnie nie. Gdy zakładaliśmy zespół, byliśmy studentami Akademii Muzycznej. „Skaldowie” mieli być dla nas odskocznią od nauki muzyki poważnej. Myśleliśmy, że przetrwamy rok, dwa, a potem znowu trzeba się będzie zająć klasyką. Okazało się jednak, że zajmuje nam to coraz więcej czasu... I tak to się przedłużyło, że sami nie wiemy kiedy minęło te ponad 55 lat. Pamiętam jednak, że kiedy obchodziliśmy pięćdziesiątą, wydawało nam się to nieprawdopodobne. Co do świętowania, to niestety nie udało nam się, bo plany pokrzyżowała nam pandemia. Mamy jednak nadzieję, że uda nam się to nadrobić, jak wszystko wróci do normalności.

ANDRZEJ ZIELIŃSKI: - W latach 60. pojawiła się moda na gitary elektryczne, wywołana przez brytyjski zespół The Shadows. Potem sukcesy zaczęli odnosić The Beatles. Słuchaliśmy ich na prywatkach... I też chcieliśmy grać taką muzykę. To prawda, że myśleliśmy, iż będzie to tylko chwilowa zabawa.

- Wychowywaliście się w bardzo muzycznym domu. Wasz tato, skrzypek w orkiestrze Polskiego Radia i operetce, zabierał was na próby, a w domu grywał koncerty dla rodziny. To musiało się skończyć również waszym graniem.

JACEK ZIELIŃSKI: - Andrzej od małego grał na fortepianie. Ja chciałem być taki jak ojciec. Jeszcze jako mały chłopiec, nie mając pojęcia o graniu, bawiłem się, że jestem skrzypkiem. Brałem drewnianą pod pieca kaflowego, którym ogrzewaliśmy mieszkanie i udawałem, że gram. Są nawet takie zdjęcia w naszym rodzinnym albumie, na których siedzę i sobie coś mruczę pod nosem. Jeden patyczek służy mi jako smyczek, drugi jako skrzypce.

ANDRZEJ ZIELIŃSKI: - Cały dom był tak przesiąknięty muzyką, że chyba faktycznie nie

mieliśmy innego wyjścia. Tato nie był jednak zachwycony, gdy Jacek postanowił zostać muzykiem.

- Bo to ciężki kawałek chleba.

JACEK ZIELIŃSKI: - Twierdził, że jeden muzyk w domu wystarczy. Mówił, że jest tyle pięknych zawodów: lekarz, prawnik... Wiedział, że bycie muzykiem to ryzykowne zajęcie - albo ci się uda i osiągniesz sukces, albo nie.

- Wam się udało w stu procentach. W czym tkwi tajemnica długowieczności Skaldów?

JACEK ZIELIŃSKI: - Pewnie w tym, że jesteśmy zgrani towarzysko. Nikogo nigdy nie naśladowaliśmy, bo od początku mieliśmy swój styl. Recepta jest więc chyba taka sama, jak w każdej innej dziedzinie, łącznie z małżeństwem. Trzeba umieć się dogadywać, a czasami umieć ustąpić. Wiadomo, że są różne koncepcje i charaktery, ale coś musi ludzi łączyć. Nas łączy muzyka.

ANDRZEJ ZIELIŃSKI: - Sukces naszych piosenek tkwi w tym, że nigdy nie były one banalne i powierzchowne, zarówno w warstwie muzycznej, jak i tekstowej. Te, które napisałem w latach 60., żyją do dzisiaj, inspirując następne pokolenia.

- To prawda. Przeboje, takie jak „Wszystko mi mówi, że mnie ktoś pokochał”, „Kulig” czy „Prześliczna wiolonczelistka”, do tej pory nuci cała Polska.

ANDRZEJ ZIELIŃSKI: - Większość z tych utworów powstała w latach 60. Nigdy nie podążaliśmy ślepo za modą. Patrząc dzisiaj na te wszystkie konkursy adresowane do młodych, w których naśladowują oni zagranicznych piosenkarzy, mogę powiedzieć jedno: jako kopia nie czego nie osiągniecie. W USA takich zespołów, które naśladowują innych, są tysiące. Wykonują utwory z „Top 40”, czyli listy przebojów „Billboardu”. I to znakomicie, sam z takimi grałem. Ale liczą się tylko ci, którzy proponują coś swo-

jego. Oryginalnego. Nie te tysiące Presleyów, Hendriksów. To może być atrakcją turystyczną. Nic ponadto. Wartość ma twórczość własna.

JACEK ZIELIŃSKI: - Publiczność i trendy się zmieniają. Można się nimi inspirować, ale nie należy ślepo gnać za tym, co jest w danym czasie popularne.

- Jaki jest zatem przepis na dobrą piosenkę? Bo w tej dziedzinie jesteście geniuszami.

ANDRZEJ ZIELIŃSKI: - Trudno powiedzieć. Nie ma jednoznacznego przepisu na piosenkę. Ona rodzi się pod wpływem czegoś. Na początku pisaliśmy takie piosenki, w których najpierw powstawała muzyka, a dopiero do niej tekst.

- Tak było m.in. w przypadku „Wszystko mi mówi, że mnie ktoś pokochał”. Podobno tekst do niej powstał w niecały kwadrans.

ANDRZEJ ZIELIŃSKI: - Czysty przypadek zadecydował o okolicznościach powstania tej piosenki. W radiowym studiu piosenki nagrywaliśmy wtedy bardzo dużo utworów. Wojtek Młynarski, który był wówczas początkującym autorem tekstów, uczestniczył w jednej z takich sesji. Zagrałem mu w studio, przy fortepianie muzykę, a on dopisał do niej tekst w 15 minut. Nie spodziewaliśmy się, że będzie to taki hit.

- Z braćmi czasem różnie bywa. Nigdy nie było między Wami poważniejszych konfliktów?

JACEK ZIELIŃSKI: - W dzieciństwie - tak. Wtedy są konflikty i to o wszystko. Ale odkąd zaczęliśmy dorosłe życie i działamy w zespole, to konflikty między nami się nie zdarzają. Może jedynie jakieś drobne różnice zdań.

- Pomimo upływu lat nadal koncertujecie, a swoją pasją зараżacie kolejne pokolenia.

JACEK ZIELIŃSKI: - Zespół Skaldowie to są starsi panowie. Jednak przy szczególnych



ANDRZEJ ZIELIŃSKI: - Życie nam powie, kiedy należy zejść ze sceny

okazjach, na przykład na koncert z okazji moich 75. urodzin, zaprosiłem wnuczki. Wnuk, który jest perkusistą, też od czasu do czasu występuje z nami. W ubiegłym roku nagrał ze mną płytę zatytułowaną „Taki blues”. Gościnnie śpiewa też z nami moja córka. To zarażenie kolejnych pokoleń naszymi utworami udaje nam się chyba dlatego, że na koncertach gramy tylko swoje piosenki. Staramy się je jednak inaczej zinterpretować, dodać do nich trochę świeżości, ale aranż jest ten sam, nie zmieniamy harmonii, melodii, czasem coś minimalnie zmodyfikujemy.

- Czujecie się spełnieni?

ANDRZEJ ZIELIŃSKI: - Oczywiście. Skoro utwory, które skomponowałem jako młody człowiek w latach 60., żyją do dzisiaj, są grane i aranżowane na nowo, to znaczy, że ta muzyka jest żywa i będzie żywa.

JACEK ZIELIŃSKI: - To dla nas największa satysfakcja.

- Jakie macie plany artystyczne na najbliższy czas?

JACEK ZIELIŃSKI: - W tym roku jeszcze czeka nas trochę koncertów m.in. ten z okazji 85. urodzin Agnieszki Osieckiej. Jeśli chodzi o płyty, to do tego, by coś nagrywać, stale mobilizują nas nasi fani.

ANDRZEJ ZIELIŃSKI: - Nasze wspomnieniowe płyty cały czas wychodzą. Wszystko dzieje się dzięki wydawnictwu Kameleon, które wydaje - w wersji kompaktowej - te nasze płyty, które do tej pory jako kompaktki się nie ukazały, bo przecież nie wszyscy mają adaptery do odtwarzania płyt winylowych. Choć z drugiej strony winyle przeżywają dziś swój renesans i w ostatnim czasie to one - z naszymi piosenkami - pojawiają się na rynku częściej. A co do dalszych koncertów? Życie nam powie, kiedy należy zejść ze sceny (śmiech).

Rozmawiała Patrycja Dziadosz

Zuber to woda należąca do szczaw o najwyższej mineralizacji wśród szczaw karpackich. Od wielu lat stosowana jest i ceniona za swoje walory lecznicze pomimo specyficznego smaku oraz zapachu



Uzdrowiskowa terapia pozwala odnowić organizm, świetnie wypocząć i naładować „akumulatory”

- Wody, z których słynie nasz region to szczawy, czyli wody mineralne bardzo bogate w rozpuszczony dwutlenek węgla, wodorowęglany, wapń, magnez, żelazo i potas. Ich dobroczynne działanie wykorzystujemy w terapii wielu schorzeń

- mówi dr EWA PIECHURA-JANCZURA,
dyrektor ds. lecznictwa w Uzdrowisku Krynica-Żegiestów



DR EWA PIECHURA-JANCZURA: - Leczenie uzdrowiskowe to świetny czas, aby podreperować nasz organizm

- Wyjazd do sanatorium to wśród wielu seniorów bardzo popularna forma leczenia. Kto może z niej skorzystać?

- To prawda. Seniorzy to grupa najchętniej korzystająca z leczenia sanatoryjnego. Nic dziwnego, uzdrowiskowa terapia pozwala bowiem nie tylko odnowić nasz organizm, ale do tego jeszcze świetnie wypocząć i naładować przysłowiowe „akumulatory”. Kuracja to również odtrutka na rozmaite negatywne skutki cywilizacji jak np. stres. Na co dzień często nie mamy na to czasu, by kompleksowo zadbać o siebie, jesteśmy zabiegani, przez co sprawy zdrowotne odkładamy na dalszy plan. Leczenie uzdrowiskowe to świetny czas, by podreperować nasz organizm. Seniorzy to osoby, które obok doświadczenia życiowego często borykają się z różnymi problemami zdrowotnymi. Warto pamiętać o tym, że aby w pełni cieszyć się i korzystać z walorów uzdrowiska, powinniśmy być w stanie zdrowia stabilnym, a w razie wątpliwości (np. w chorobach onkologicznych) warto się skonsultować z lekarzem prowadzącym. Chodzi przede wszystkim o to, aby pomóc, a nie zaszkodzić.

- W leczeniu jakich schorzeń pomagają Uzdrowisko Krynica-Żegiestów?

- Specjalizujemy się w leczeniu chorób układu pokarmowego, oddechowego, moczowego oraz schorzeń reumatologicznych. Odwiedzić nas powinni także alergicy, cukrzycy oraz ci pacjenci, którzy mają problemy z górnymi drogami oddechowymi, otyłością czy też panie cierpiące na choroby kobiece.

- Najlepszym, bo naturalnym bogactwem Waszego uzdrowiska są wody lecznicze.

Krynica-Zdrój może poszczycić się wodami unikatowymi nie tylko w skali kraju, ale także całego świata. W czym tkwi ich uzdrowicielska moc?

- Wody, z których słynie nasz region to szczawy, czyli wody mineralne bardzo bogate w rozpuszczony dwutlenek węgla, wodorowęglany, wapń, magnez, żelazo, a także potas. Dobroczynne działanie wód w naszym uzdrowisku wykorzystujemy w terapii wielu schorzeń, o których już wspominałam, poprzez stosowanie zabiegów z zakresu wodolecznictwa, inhalacji czy też kuracji pitnej.

- No właśnie, gdy już o kuracji pitnej mowa, to nigdzie - poza Małopolską - nie spotkamy wody typu Zuber pochodzącej właśnie z Krynicy-Zdroju. Dlaczego jest taka szczególna?

- Przede wszystkim ze względu na ilość i proporcje poszczególnych znajdujących się w niej składników mineralnych. Zuber to woda należąca do szczaw o najwyższej mineralizacji wśród szczaw karpackich. Od wielu lat stosowana jest i ceniona za swoje walory lecznicze pomimo specyficznego smaku oraz zapachu.

- Podobno jest też świetna na zgagę.

- To prawda. Warto zastosować ją przy dokuczliwym objawie, jakim jest zgaga. W chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy do leczenia farmakologicznego można ją również dołączyć w formie kuracji pitnej. Woda Zuber może być także wykorzystywana w leczeniu niektórych chorób wątroby i dróg żółciowych oraz cukrzycy. Znana jest również z tego, że łagodzi przykre objawy nadużycia alkoholu.

- Mnie kiedyś, gdy miałam problemy z nerkami, lekarz zalecił z kolei picie wody Jana.

Dokończenie - str. 30



Elegancka Pijalnia - picie wody to tylko jeden z zabiegów, który jest stosowany w Uzdrowisku Krynica-Żegiestów



DR EWA PIECHURA-JANCZURA: - Leczenie uzdrowiskowe to świetny czas, aby podreperować nasz organizm

Dokończenie ze str. 29

- I słusznie, bo jest to woda o działaniu moczopędnym, wskazana w leczeniu kamicy nerkowej. Stosowaną jest także w nawracających, przewlekłych stanach zapalnych dróg moczowych. Urologi zalecają ją również po zabiegu rozbijania kamieni nerkowych. Może być również stosowana profilaktycznie przy tendencji do tworzenia kamieni czy piasku. Z kolei w połączeniu z wodą Zuber stosowana jest przy hypercholesterolemii i przy podniesionym poziomie glukozy we krwi.

- Ale wody lecznicze wykorzystywane są nie tylko do picia, ale także do kąpeli.

- Dokładnie tak. Krenoterapia - czyli picie wody to tylko jeden z zabiegów, który stosujemy w Uzdrowisku Krynica-Żegiestów. Nasze wody są wykorzystywane także m.in. do kąpeli kwasowowęglowych. Składnikiem leczniczym wody jest rozpuszczony dwutlenek węgla, który oddziałuje poprzez skórę na cały organizm, a w szczególności na układ krążenia czy układ wegetatywny. Takie kąpiele są wskazane dla osób z niektórymi chorobami układu krążenia, np. z łagodnym nadciśnieniem tętniczym, z cukrzycą czy też otyłością. Trzeba zaznaczyć, że wykonywane są dwa rodzaje kąpeli: w gazie, tzw. suche oraz w wodzie mineralnej w wannie, zwane inaczej mokrymi.

- Czym one się różnią?

- Zabiegi różnią się sposobem dostarczenia leczniczego składnika, jakim jest naturalny dwutlenek węgla. W jednym z nich gaz jest rozpuszczony w wodzie i wówczas zabieg ma po-

stać kąpeli w wannie. Zaś w drugim przypadku podawany jest w postaci gazowej w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu (zabieg zbiorowy) lub skrzyni, kapsule (indywidualny).

- Jednym z zabiegów z wykorzystaniem wody, który możemy stosować samodzielnie w domu, a który w zbliżającym się sezonie jesienno-zimowym będzie pomocny w leczeniu infekcji górnych dróg oddechowych, są inhalacje. Która woda będzie najlepsza do tego typu zabiegów?

- Najlepsza do tego będzie Słotwinka. Inhalacje z jej użyciem oprócz tego, że pozwolą nam rozluźnić gęstą wydzielinę, świetnie działają także nawilżająco, regenerując błonę śluzową górnych dróg oddechowych, która pod-

czas infekcji jest podrażniona lub uszkodzona. Słotwinka jest także polecana do kuracji pitnej przy przewlekłych nieżytach przewodu pokarmowego, niedoborze magnezu, w tym przy stanach stresowych i nerwicach. Chciałabym zwrócić uwagę na to, aby uzyskać pozytywne efekty lecznicze, powinniśmy stosować kurację zgodnie z ustalonymi zasadami określającymi ilość wody, temperaturę, godzinę podania czy też odnośnie do posiłków. Informacje te są dostępne w pijalniach uzdrowiskowych, a w razie jakichkolwiek wątpliwości warto skonsultować się z lekarzem.

- To niesamowite, że lecznicze właściwości wody były znane już w starożytności, a mimo**upływu tak wielu lat nadal znajdują się w centrum zainteresowania medycyny.**

- Na przestrzeni lat wykształcił się odrębny dział medycyny zajmujący się również tą problematyką. Balneologia (z łac. balneum - kąpiel i gr. logos - nauka), bo o niej mowa, jest nauką o wykorzystywaniu naturalnych surowców i bodźców leczniczych w terapii chorób o charakterze przewlekłym. W jej obszarze znajdują się badanie składu chemicznego i właściwości leczniczych wód mineralnych oraz ich stosowanie w lecznictwie. Prawdą jest, że kąpiele lecznicze stosowano już w starożytności, ale wtedy nie znano przyczyn poprawy zdrowia i samopoczucia. Dziś na ten temat mamy znacznie większą wiedzę. Rozmawiała Patrycja Dziadosz

**KRENOTERAPIA,
CZYLI PICIE WODY,
TO TYLKO JEDEN Z ZABIEGÓW,
KTÓRY STOSUJEMY
W UZDROWISKU
KRYNICA-ŻEGIESTÓW.
WODY TE WYKORZYSTYWANE
SĄ TAKŻE M.IN. DO KĄPIELI
KWASOWOWĘGLOWYCH**

Ewa Piechura-Janczura



Wszelkie kuracje, także picie wody, powinniśmy stosować zgodnie z ustalonymi zasadami

REKLAMA

0010306062



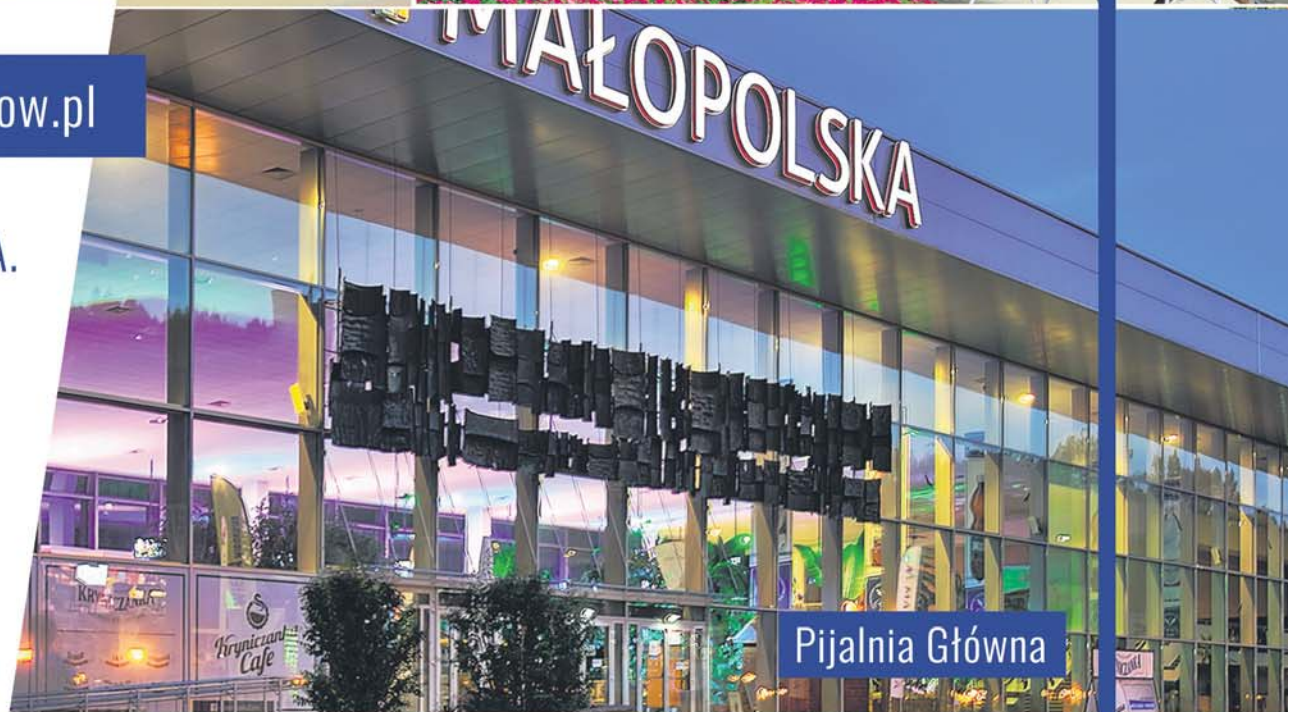
Stary Dom Zdrojowy



Nowy Dom Zdrojowy

www.uzdrowisko-krynica-zegiestow.pl

Uzdrowisko Krynica-Żegiestów S.A.
czerpiąc z bogatej tradycji
lecznictwa uzdrowiskowego,
wykwalifikowanej kadry
medycznej oraz doskonałej bazy
zabiegowej – zaprasza Państwa
do Krynicy-Zdroju.



Pijalnia Główna



Nowe Łazienki Mineralne



Patria



Uzdrowisko Krynica-Żegiestów S.A., ul. Nowotarskiego 9/4, 33-380 Krynica-Zdrój
Rezerwacje tel.: 18 471 55 22, rezerwacje@kryniczanka.pl

Sygnał ostrzegawczy i źródło cierpienia

- Nasze ciało bez odczuwania bólu jest bezbronne. W większości przypadków ból jest więc dla organizmu zjawiskiem pozytywnym i stanowi ostrzeżenie - mówi prof. JAN DOBROGOWSKI, kierownik Zakładu Badania i Leczenia Bólu Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie

- Nie znosimy bólu. Gdy przychodzi, z utęsknieniem czekamy, aż wreszcie ustąpi.

- To prawda. Jednak nasze ciało bez odczuwania bólu jest bezbronne. W większości przypadków ból jest dla organizmu zjawiskiem pozytywnym i stanowi ostrzeżenie przed urazem i jego skutkami oraz objawem choroby. Ból, np. podczas dotyku gorącego przedmiotu informuje o możliwości oparzenia, czyli uszkodzenia tkanki. Uruchamia dzięki temu odpowiednie reakcje. Sprawia, że przerywamy działanie bodźca wywołują-

cego ból, np. puszcza gorący uchwyt garnka, chroniąc się w ten sposób przed poparzeniem. Ból zawsze wymaga odpowiedniego postępowania mającego na celu jego uśmierzanie. Nie można lekceważyć żadnego epizodu bólu, ponieważ brak odpowiedniego leczenia może spowodować przemianę bólu ostrego w ból przewlekły.

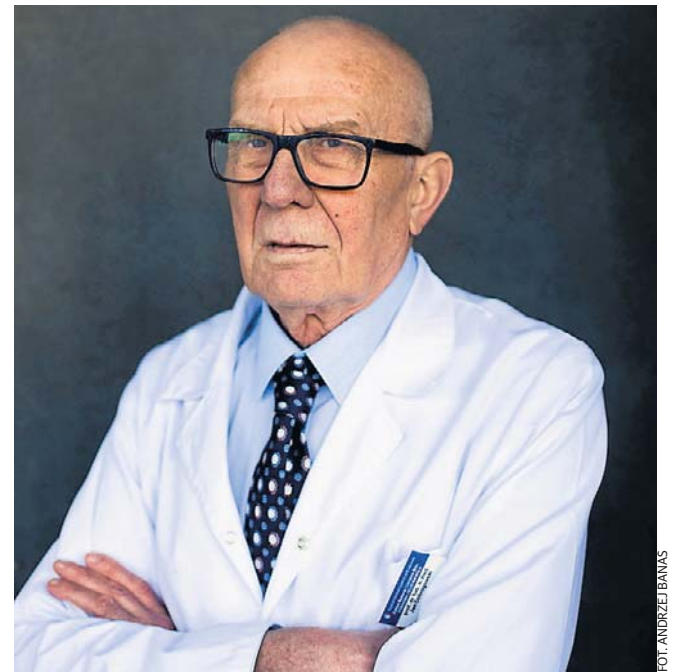
- No dobrze, ale co w sytuacji, gdy ból przestaje być sygnałem ostrzegawczym, a staje się źródłem cierpienia?

- Wtedy mamy do czynienia z bólem przewlekłym, czyli takim, który trwa dłużej niż trzy miesiące. Ból przewlekły to poważny problem społeczny, bo dotyka - na którymś etapie życia - ponad 20 procent populacji. I to jest realne wyzwanie dla państwa - również finansowe, bo tacy chorzy są na zwolnieniu, przechodzą na rentę i nie mogą uzyskać pomocy.

- Które bóle przewlekłe najczęściej nękają Polaków?

- Najczęstsze są te mięśniowo-szkieletowe, wynikające ze zwyrodnienia stawów, bóle głowy, bóle kręgosłupa, ale też bóle jelit, twarzy, krocza. Poważny problem stanowią bóle neuropatyczne, powstałe w wyniku uszkodzenia lub choroby ośrodkowego lub obwodowego układu nerwowego. Niektóre z nich to bóle funkcjonalne - czyli nie możemy jednoznacznie znaleźć ich przyczyny.

- Każdy z nas jednak ból znosi inaczej. Jak zmierzyć to, jak bardzo kogoś boli?



PROF. JAN DOBROGOWSKI: Ból to odczucie subiektywne. Każdy swój ból ocenia tak, jak go czuje

REKLAMA

0010298250

ZIKO OPTYK

KOMPLETNA PARA OKULARÓW ZE SZKŁAMI PROGRESYWNymi

MARKI J A I K U D O

TYLKO

499 zł*

*Z HASŁEM: TWÓJ ZIKO OPTYK
Promocja obowiązuje do 31.10.2021.

Zapraszamy do naszych salonów!

Kraków:
ul. Grażyny 4, tel. 506 297 643
ul. Czerwone Maki 33, tel. 515 331 968
ul. Beskidzka 30A, tel. 515 331 989

Katowice:
ul. 3 Maja 7, tel. 510 474 728

REKLAMA

0010303179

APARATY SŁUCHOWE

Testuj za darmo najnowsze aparaty słuchowe!
Refundacje z NFZ oraz PFRON

- bezpłatne badania słuchu
- dobór aparatów słuchowych, wkładek usznych
- pomoc w skompletowaniu dokumentów związanych z dofinansowaniem zakupu aparatów słuchowych
- baterie, akcesoria i środki higieny do aparatów
- wizyty domowe
- raty 0%

Najlepsze aparaty w stosunku do ceny, jakości i potrzeb!

Kraków
ul. Dietla 111,
tel. 12 421 57 60
al. Pokoju 4,
tel. 12 417 40 08
ul. Strzelców 15,
tel. 12 418 00 44
ul. Pachońskiego 12,
tel. 12 415 04 30 (pon.-śr.)

Chrzanów
ul. Sokoła 30,
tel. 32 623 21 55

Trzebinia
ul. Harcerska 13,
tel. 32 711 83 51

Bochnia
ul. Świętokrzyska 10 B,
tel. 14 611 11 11 (wtorki)

www.medivox.pl medivox@wp.pl

- Ból to odczucie subiektywne. Każdy swój ból ocenia tak, jak go czuje, choć jest też część obiektywna tej oceny, czyli ocena progów i tolerancji bólu. Tu możemy zastosować bodziec bólowy, najczęściej uciskowy, mechaniczny albo elektryczny, wywołujący odczucie bólu. Na podstawie takich badań wiadomo, że generalnie próg bólu jest trochę wyższy u kobiet niż u mężczyzn, ale nie są to znaczne różnice.

Z punktu widzenia klinicznego ważniejszą rolę niż próg bólu spełnia próg tolerancji bólu, czyli najsilniejszy ból, który może wytrzymać przygotowany na to osobnik.

W codziennej praktyce klinicznej nie dysponujemy narzędziami lub badaniami umożliwiającymi obiektywną ocenę stopnia nasilenia bólu. Opracowano natomiast wiele skal i kwestionariuszy służących określeniu nasilenia bólu. Stosujemy np. skalę numeryczną, gdzie 0 oznacza brak bólu, a 10 najsilniejszy ból, jaki możemy sobie wyobrazić. Mierzymy także charakter bólu - może być piekący, napadowy, przebijający. Naszym celem jest przede wszystkim szybko reagować, by przynieść ulgę w dolegliwościach.

-No właśnie, bo gdy człowieka od lat boli, zanika u niego radość i chęć życia...

- A w jej miejsce pojawia się depresja, ospałość i zniechęcenie. Jeżeli kogoś boli przez długi czas, to zamyka się w sobie, przestaje być aktywny fizycznie. A w mięśniach, które się nie ruszają, powstają ogniska zapalne, prowadząc do kolejnego bólu. Tak dzieje się np. po udarze mózgu. Nieleczony lub źle leczony ból staje się coraz silniejszy. Ból przewlekły staje się chorobą samą w sobie i wymaga specjalnego wielokierunkowego leczenia, które powinno być coraz częściej stosowane.

-Na czym polega to wielokierunkowe leczenie?

- To nic innego jak jednoczesne zastosowanie różnych, dobranych indywidualnie, metod leczenia: farmakologicznego, technik zabiegowych, metod uzupełniających, jak np. akupunktura. Pacjent z bólem przewlekłym wymaga także rehabilitacji i psychoterapii.

- Czyli wbrew temu, co nam się powszechnie wydaje, nie wystarczy zwiększyć ilość środka przeciwbólowego?

- To nie działa w ten sposób. Jest specjalna trójstopniowa drabina analgetyczna stworzona przez Ekspertów Światowej Organizacji Zdrowia, wyznaczająca kolejność podawania leków w zależności od nasilenia bólu. Na pierwszym jej szczeblu są analgetyki nieopiodowe. To paracetamol, niesteroidowe leki przeciwzapalne, a także leki wspomagające. Bo może być taki rodzaj bólu, który nie jest wrażliwy na same analgetyki nieopiodowe lub jest w bardzo małym stopniu, a wrażliwy - na leki wspomagające. To np. leki przeciwpadaczkowe i przeciwdepresyjne. Budzi to czasami sprzeciw pacjenta, gdy się mu je przepisuje, bo mówi, że przecież nie ma żadnej padaczki ani depresji. Jednak np. w neuralgii trójdzielnej nie pomoże choremu żaden, nawet silnie działający opioid. Tu musi być podany lek przeciwpadaczkowy - najczęściej karbamazepina. Dopiero wtedy leczenie jest skuteczne. Inne leki przeciwpadaczkowe, takie jak pregabalina i gabapentyna, stosowane są do leczenia różnego rodzaju bólu neuropatycznego. Leki antydepresyjne też są skuteczne. Stosowane są u chorego nie dlatego, iż ma depresję czy związane z bólem obniżenie nastroju, ale dlatego, że skutecznie mogą zmniejszać sam ból. Dostępne są także inne leki wspomagające, takie

jak podawana dożylnie lidokaina. W profilaktyce bólów głowy coraz częściej stosuje się też toksynę botulinową.

- A co, gdy nawet to nie działa?

- To wtedy na szczeblu drabiny do analgetyków nieopiodowych dodaje się taki słaby lek opiodowy, jak tramadol czy kodeina. A na trzecim szczeblu usuwa się tamte leki i zastępuje się je silnie działającymi lekami opiodowymi, np. morfiną, buprenorfiną, oksykodonem czy fentanyllem. Leki te są dostępne w Polsce.

- Od kilku lat w Polsce dostępna jest też marihuana lecznicza.

- Tak i z sukcesem wykorzystujemy ją w leczeniu naszych pacjentów, którym doskwiera wyniszczający ból, oporny na inne metody leczenia. Przeciwbólowe działanie marihuany znane jest od wieków. Marihuana działa przeciw na receptory kannabinoidowe, które mamy w swoim ciele; to nic nowego dla naszego organizmu. Ludzie marihuaną leczą się od tysięcy lat. W górach Ałtaj znaleziono fragment zwłok kobiety, jakiejś księżniczki, sprzed dwóch i pół tysiąca lat. Za pomocą rezonansu magnetycznego wydedukowano, że miała raka piersi. Pod jej ciałem leżał woreczek z marihuaną.

- Czy starsi ludzie nie mają jednak obiekcji do korzystania z tej formy leczenia?

- Mają. W Polsce niedostateczna jest edukacja w tej kwestii. Dlatego też, medyczna marihuana starszym osobom wciąż kojarzy się z substancją psychoaktywną. Trzeba pamiętać, że marihuana ma właściwości uzależniające i miliony ludzi na świecie przyjmuje ją dla celów rekreacyjnych. Powinna być stosowana wyłącznie pod nadzorem wykwalifikowanego lekarza. W takich przypadkach edukujemy se-

niorów, że marihuana to nie tylko używka, ale przede wszystkim lekarstwo. Z reguły udaje nam się trafić do ich zdrowego rozsądku.

- Tymczasem Polska nieubłaganie się starzeje. Czy w związku z tym jest więcej osób z bólami?

- Niestety, tak. Seniorzy to przeważająca grupa moich pacjentów. Ból nierozdzielnie wiąże się z wiekiem. U osób powyżej 65. roku życia częściej występują schorzenia związane z bólem, choćby miażdżyca. Z wiekiem nasilają się też neuropatie, np. cukrzycowa czy neuralgia po półpaścu. Neuralgia trójdzielna też występuje częściej u ludzi starszych. Boli też choroba zwyrodnieniowa stawów czy skutki osteoporozy - gdy pojawiają się w jej wyniku nadłamania lub złamania kości. Bola nowotwory, a wiadomo, że występują one częściej u starszych. Ból związany z chorobą nowotworową dotyka chorego nawet po wyleczeniu. 30 proc. wyleczonych ma np. bóle po amputacji kończyny czy bóle neuropatyczne po chemioterapii, które mogą się utrzymywać przez lata!

- Niestety, z tego co mówią specjaliści, ból wciąż jest niedostatecznie diagnozowany i leczony u ludzi z demencją...

- Bo jako lekarze w swojej pracy opieramy się na tym, co chory nam mówi - gdzie go boli, jak często itd. A u ludzi z zaburzeniami poznawczymi tego kontaktu nie ma lub jest ograniczony. Ale to przecież nie znaczy, że takie osoby nie cierpią. Stale jednak pracujemy nad zwiększeniem świadomości wśród lekarzy i nad tym, by umieli rozpoznać ból, stosując m.in. skalę behawioralną u osoby z zaburzeniami poznawczymi i wdrożyć odpowiednie leczenie.

Rozmawiała Patrycja Dziadosz

REKLAMA 0010291131



Obuwie zdrowotne

dla stóp wrażliwych przy haluksach na szerokie stopy dla cukrzyków

Eksperci w doborze obuwia!
Tradycja od 1993 r.
Fachowe doradztwo
Porady podologa

Wiodącymi markami są:
Scholl, Birkenstock, Dr Orto,
Axel, Berkemann, Solidus,
Rieker, Dr Brinkmann

12-659-25-52 www.obuwie-zdrowotne.pl

REKLAMA 0010298886



MIĘDZYNARODOWE CENTRUM KULTURY

DOJRZALI DO SZTUKI

ZAPRASZAMY NA

- wykłady o sztuce, architekturze i dziedzictwie
- spotkania w Galerii MCK
- oprowadzania po wystawie *Ukraina. Wzajemne spojrzenia*

Dowiedz się więcej:
www.mck.krakow.pl/mck-dla-doroslych-i-seniorow
e-mail: warsztaty@mck.krakow.pl, tel.: 12 42 42 860, 811

Jaką skuteczność mają zioła na stres?

Życie w stanie psychicznego i fizycznego napięcia jest źródłem dyskomfortu, a z czasem również uciążliwych dolegliwości i chorób, zaburzeń snu, lęków, a nawet depresji. Niestety, z powodu pandemii problemy te dotyczą rekordowej liczby Polaków, w tym wielu seniorów

W walce ze stresem stosowane są leki psychotropowe, a także podobnie działające zioła. Środki naturalne są nieporównanie bezpieczniejsze niż te chemiczne, nie powodują bowiem tylu efektów ubocznych, w tym zjawiska tolerancji i uzależnienia, a przy stosowaniu w odpowiedniej dawce - równie skuteczne, co farmakoterapia. Mechanizm ich działania również polega na hamowaniu wychwytu zwrotnego monoamin, zwłaszcza serotoniny i dopaminy.

Jakość produktów ziołowych

Zależy ona od cech surowca, ale też od sposobu jego przetwarzania - a zwłaszcza od temperatury suszenia, która nie powinna być zbyt wysoka (zwykle poniżej 35 stopni Celsjusza).

Na rozpad lub ulatnianie się cennych składników wpływają też stopień rozdrobnienia oraz dostęp tlenu, promieni ultrafioletowych i wilgoci. Ochrona przed tymi czynnikami to warunki niezbędne przy samodzielnym przygotowaniu i przechowywaniu ziół suszonych.

Zioła o podobnym działaniu, też uspokajającym, przyjmuje się często w kombinacjach, co pozwala na zwiększenie ich skuteczności i roz-



Zawarte w ziołach związki bioaktywne wpływają na równowagę przekazników nerwowych i wydzielanie hormonów, działając tak jak popularne leki

szerzenie zakresu działania. Dobrze jednak postawić na preparaty, które nie mają zbyt dużej liczby składników - najlepiej, by było ich około trzech. Im więcej bowiem, tym mniejsze stężenia poszczególnych składników.

Stężenie związków aktywnych

Chociaż zioła i produkty ziołowe są szeroko dostępne na polskim rynku, warto poświęcić nieco czasu na ich wybór, ponieważ nie wszystkie będą skuteczne. Warto sprawdzać informacje na opakowaniu i korzystać z zaleceń fitoterapii, zwłaszcza odnośnie dawek leczniczych.

Na ich opakowaniach powinniśmy sprawdzać nie tylko zawartość wyciągu czy jego głównych składników aktywnych (zazwyczaj w miligramach), ale też wartość DER (drug extraction rate), która opisuje moc ekstraktu. Jest to stosunek ilości użytego surowca roślinnego do ilości otrzymanego z niego przetworu, np. oznaczenie 3:1 sygnalizuje, że z 3 części rośliny powstała 1 część ekstraktu, czyli uległ on trzykrotnej koncentracji.

Suplement diety czy lek?

Suplementy diety podlegają takim samym wymagom co żywność, dlatego chcąc mieć pew-

ność co do działania ziół, lepiej sięgnąć (o ile jest to możliwe) po wyrób medyczny - czyli produkt spełniający standardy leków, których skuteczność ustalono na podstawie badań klinicznych. Można sprawdzić to na podstawie oznaczenia rejestracji preparatu.

Oprócz ziołowych leków polecane są także suplementy diety o standaryzowanej zawartości składników czynnych, co jest gwarancją, że rzeczywiście tam występują w podanej ilości. Produkty takie, podobnie jak leki ziołowe, będą miały wyższą cenę niż wyroby o niepewnej jakości, jednak decydując się na kurację ziołową, warto mieć pewność, że inwestycja się opłaca.

Co zawierają antystresowe zioła?

Zioła oraz otrzymane z nich wyciągi stosuje się w suplementach diety i produktach leczniczych. Są źródłem związków łagodzących stres i niepokój, głównie o działaniu antyoksydacyjnym.

Należą do grup takich jak: flawonoidy (np. kwercetyna, kemferol, apigenina, luteolina), trójterpeny i terpeny, glikozydy, alkaloidy, kwasy organiczne i ginkgolowe (z miłorzębu), a także sterole, kumaryny, kwasy tłuszczowe i lignany.

Anna Rokicka-Zuk

REKLAMA 0010302594



FUNDACJA
Pomoc Krakowskiemu
HOSPICIUM



25 PONIAD
DOSWIADCZENIA
W BRANZY

SKLEPY MEDYCZNE „SAMARYTANKA”

Os. Słoneczne 8, tel. 12 643 65 70
Ul. Garncarska 11, tel. 12 423 25 91
Ul. Białoruska 15 (w budynku Przychodni)
tel. 12 265 74 87

Sklepy otwarte: pon. – pt. 9.00 – 17.00

- artykuły dla amatek
- sprzęt stomijny
- sprzęt rehabilitacyjny
- obuwie ortopedyczne

SAMARYTANKA realizuje wnioski 

Zapraszamy również do sklepu internetowego
samarytanka.com.pl

I WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO

Os. Centrum B 6
tel. 12 644 65 50
Otwarte: pon. i piątek 9.00 – 14.00
Wtorek – czwartek 9.00 – 18.00

- łóżka rehabilitacyjne
- koncentratory tlenu
- wózki inwalidzkie
- balkoniki, chodziki, kule itp.

Korzystając z naszych usług wspierasz Hospicjum im. św. Łazarza

REKLAMA 0010301730



Pogotowie opiekunek
Potrzebujesz opieki na szybko?
Dzwoń: 882 113 288

Szukasz pracy?
My szukamy opiekunek!
Skontaktuj się z nami



NESTOR
OPIEKA DOMOWA NAD SENIOREM

Zajmujemy się organizowaniem opieki dla osób starszych i przewlekle chorych w podeszłym wieku wymagających szczególnej opieki, troski i różnorodnej pomocy w codziennych czynnościach.

- Oferujemy szeroki zakres usług opiekuńczych i pielęgnacyjnych nad osobami starszymi lub niepełnosprawnymi ze względu na podeszły wiek lub chorobę.
- Opiekę świadczymy w domu podopiecznego, dzięki czemu czuje się szczęśliwy i spędza dzień za dniem w komforcie i domowym cieple.
- Bezpłatna pomoc do 2 tygodni dofinansowana z Funduszu Europejskiego na opiekę nad seniorem realizowana dla Fundacji Pełna Życia.

ul. Bolesława Chrobrego 41/C, 31-428 Kraków
e-mail: opiekadomowanestor@onet.pl
tel.: 882 113 288, 533 356 720
www.opiekadomowanestor.pl

Po zdrowie z sanatorium Wiktor Cechini

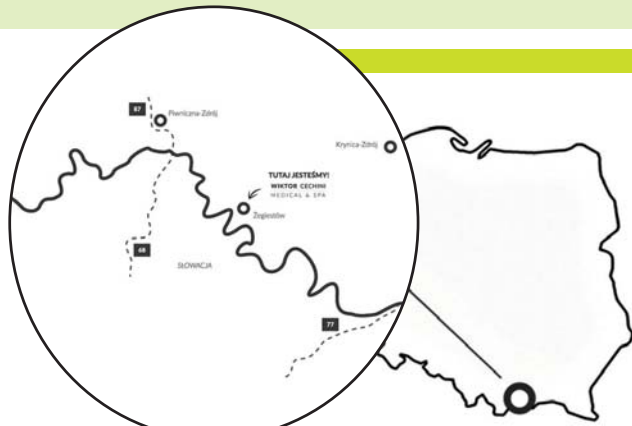
WIKTOR CECHINI
MEDICAL & SPA

Organizujemy turnusy rehabilitacyjne z dofinansowaniem, pobyty sanatoryjne finansowane przez NFZ i pełnopłatne wczasy rodzinne, pobyty weekendowe pobyty lecznicze po przebytej chorobie covid19

Wiktor Cechini położony w centralnej części Popradzkiego Parku Krajobrazowego, na tzw. **Łopacie Polskiej w Żegietowi -Zdroju**. Budynek to połączenie zabytkowych murów o bogatej historii z nowoczesną architekturą. Odwiedzających zachwyca krajobraz Doliny Popradu oraz ciche spokojne otoczenie lasów.

Bogata baza zabiegowa oraz pijalnia wody mineralnej to atut tego miejsca. W ofercie znajdują się zabiegi z zakresu hydroterapii, balneoterapii, fizykoterapii, inhalacji w grocie solnej i rehabilitacji ruchowej w basenie.

– Specjalizujemy się w leczeniu chorób układu pokarmowego, oddechowego, moczowego oraz schorzeń reumatologicznych – mówi dr Małgorzata Altheim-Bednarz, internista, specjalista balneoklimatologii i medycyny fizykanej, zastępca dyrektora ds. lecznictwa Sanatorium Uzdrowskiego Wiktor Cechini w Żegiestowie-Zdroju. – W naszym sanatorium odzyskują też siły i zdrowie ludzie zestresowani, zmęczeni zgiełkiem dużych miast, pragnący ciszy i odpoczynku na łonie natury.



Wiktor Cechini

Łopata Polska 24,
33-370 Żegiestów-Zdrój

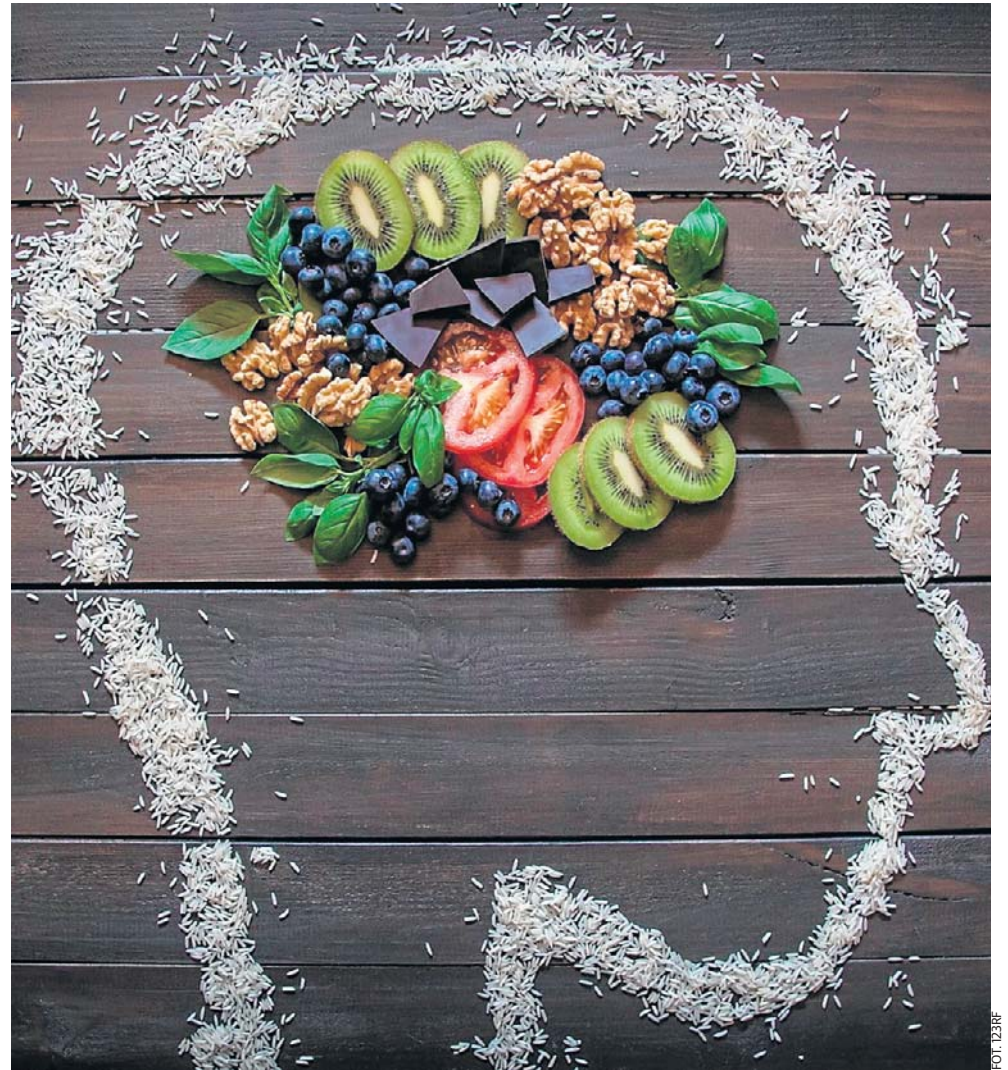
+48 18 471 72 68, +48 18 471 72 51
rezerwacja@cechini.pl

www.wiktor.cechini.pl



Sposób na sprawny mózg i ochronę przed chorobą Alzheimera

Dieta MIND to jadłospis opracowany przez naukowców zajmujących się procesami starzenia się mózgu. Dzięki zawartości produktów roślinnych chroniących układ nerwowy przed stanem zapalnym i ograniczeniu spożycia żywności, które go nasilają, w udowodniony sposób spowalnia rozwój demencji.



Dieta MIND bazuje na produktach o udowodnionym korzystnym działaniu na mózg

REKLAMA

0010301147



Skorzystaj ze specjalnej zniżki
20% dla seniorów powyżej 60
roku życia na zabiegi
tlenoterapii hiperbarycznej

Tlenoterapia hiperbaryczna:

- zbuduje Twoją odporność na zimę
- odbuduje uśpione komórki
- da ogromny zastrzyk energii
- odpręży i zrelaksuje



Zaufało nam już dziesiątki seniorów!

ul. Drukarska 1/7U 30-348 Kraków Tel. 729 875 656

REKLAMA

0010305552

NAJWIĘKSZY W POLSCE SKLEP MEDYCZNO-ORTOPEDYCZNY **ORTOMEDYKA®-TARNÓW**

Tarnów, Plac Dworcowy - Przychodnia KOLMED bud. A II piętro, Tarnów, ul. Mościckiego 22,
Bochnia, ul. Krakowska 25, tel. 14 633 06 20, 605 051 492 - www.ortomedyka.pl

NAJWIĘKSZY W POLSCE SKLEP MEDYCZNO-ORTOPEDYCZNY:
TARNÓW, ul. Rogoyskiego 22
poniżej Seminarium Duchownego
w Tarnowie.

Na powierzchni 300 m² kilka tysięcy
produktów medyczo-ortopedycznych.

Największy wybór materacy
przeciwodleżynowych
i poduszek **REFUNDACJA !!!**
przeciwodleżynowych



Generalny Dystrybutor
produktów firmy **TENA**
najtęższe w Małopolsce
pieluchomajtki
i wkłady
anatomiczne.
Dopłata do 60 sztuk już od 27 zł

**NAJWIĘKSZY W MAŁOPOLSCE
SKLEP DLA AMAZONEK**
TARNÓW, ul. Rogoyskiego 22



• PERUKI • TURBANY
• PROTEZY PIERSI
• BIELIZNA DLA AMAZONEK

CAŁODOBOWA WYPOŻYCZALNIA

ŁÓŻEK SZPITALNYCH I REHABILITACYJNYCH, KONCENTRATORÓW TLENU,
KUL I WÓZKÓW INWALIDZKICH, BALKONIKÓW, SZYN CPM i innego sprzętu
Tarnów, ul. Zbylitowska 25, tel. 14 633 06 20, 605 051 492 www.ortomedyka.pl



OBŚLUGUJĄ PAŃSTWA
SPECJALIŚCI REHABILITACJI
I FIZJOTERAPII.

Dieta MIND to zbiór zaleceń żywieniowych, które łączą w sobie zasady dwóch najzdrowszych diet świata - diety śródziemnomorskiej oraz bazującej na niej diety DASH, czyli zalecanej w celu prewencji rozwoju i wspomagania leczenia wysokiego ciśnienia tętniczego.

Jej nazwa to skrót pochodzący od Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay, co można przetłumaczyć jako „dieta w stylu śródziemnomorskim-DASH dla zahamowania procesów neurodegeneracyjnych”.

Diety, na których bazują zalecenia diety MIND, w udowodniony sposób obniżają ciśnienie tętnicze krwi, ryzyko rozwoju chorób serca, cukrzycy typu 2, chorób neurodegeneracyjnych i przedwczesnej śmierci, związanej z rozwojem również innych schorzeń.

Zalecenia diety MIND zostały opracowane przez dr Marthę Clare Morris, ekspertkę epidemiologii żywieniowej z Centrum Medycznego Uniwersytetu Rush na podstawie badań przeprowadzonych w 2015 roku przez National Institute on Aging, czyli amerykański Krajowy Instytut ds. Procesu Starzenia.

Dieta MIND - zasady

W diecie MIND kładzie się nacisk na spożywanie produktów, które w udowodniony sposób wspierają prawidłowe funkcjonowanie mózgu i według najnowszych badań mogą spowalniać procesy neurodegeneracyjne w układzie nerwowym, prowadzące do rozwoju demencji, a zwłaszcza choroby Alzheimera.

Spożywanie pokarmów, na których bazuje dieta MIND, pozwala też zachować lepszy nastrój, a dla wielu wykazano też wpływ na niższe zagrożenie rozwojem depresji. Jednocześnie w diecie tej ograniczeniu podlega konsumpcja produktów o niekorzystnym wpływie na układ nerwowy.

Produkty zalecane codziennie należą do 10 grup - są to zielone warzywa, orzechy, owoce jagodowe, nasiona roślin strączkowych, pełnoziarniste produkty zbożowe, ryby, drób, oliwa z oliwek oraz wino. Dodatkowo wyznacza się zalecane spożycie innych warzyw. Natomiast produkty podlegające znacznemu ograniczeniu, a najlepiej całkowitemu wyeliminowaniu z jadłospisu, należą do 5 grup - są to czerwone mięso i wędliny, masło, sery, słodycze i żywność smażona.

Dieta MIND - produkty zalecane

Dieta MIND bazuje na produktach o udowodnionym korzystnym działaniu na zdrowie. Istotne jest spożywanie ich w rekomendowanych ilościach:

- ▶ Zielone warzywa liściaste i inne w tym kolorze - stanowią bogate źródło chlorofilu, barwników karotenowych takich jak m.in.: luteina i zeaksantyna, witaminy E i kwasu foliowego. Są zalecane w ilości co najmniej 1 porcji dziennie, a minimum 6 tygodniowo.
- ▶ Inne warzywa - zaleca się ich spożycie w ilości minimum 1 porcji dziennie. Tak jak warzywa liściaste zapewniają błonnik pokarmowy, cenne antyoksydanty i związki mineralne.
- ▶ Orzechy, a także pestki i nasiona oleiste - obfitują w wielonienasycone kwasy tłuszczowe, fitosterole i składniki mineralne. Zaleca się spożycie minimum 5 porcji (garści) orzechów bez oleju i soli tygodniowo.
- ▶ Owoce jagodowe - obfitują w roślinne pigmenty szczególnie ważne dla zachowania zdrowia mózgu i mają niski poziom cukrów prostych. Minimalne spożycie to 2 porcje tygodniowo.
- ▶ Nasiona roślin strączkowych - zapewniają roślinne białko, witaminy z grupy B, fitosterole i składniki mineralne. Są zalecane minimum 4 razy w tygodniu.
- ▶ Pełnoziarniste produkty zbożowe - stanowią bogate źródło błonnika pokarmowego i antyok-

sydantów, najlepiej jeść je co najmniej 3 razy dziennie.

- ▶ Ryby - zaleca się spożycie minimum 1 porcji tygodniowo z naciskiem na te morskie o wysokiej zawartości tłuszczu, a co za tym idzie - kwasów omega-3.
- ▶ Mięso drobiowe - jako mniej zasobne w tłuszcz zwierzęcy i żelazo niż mięso czerwone powinno być jedzone minimum 2 razy w tygodniu.
- ▶ Oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia (extra virgin), najlepiej o zielonym kolorze - jako dodatek do sałatek i surówek oraz do gotowania.
- ▶ Małe lub umiarkowane ilości wina - maksymalnie to 1 porcja dla kobiet i 2 porcje dla mężczyzn na dzień, przy czym porcja to 100 ml wina 12 proc. alkoholu. Według badań największą korzyść wiąże się ze spożywaniem wytrawnego i półwytrawnego wina czerwonego.

Dieta MIND - produkty niewskazane

Produkty niewskazane w diecie MIND, których należy unikać lub ewentualnie wybierać tylko sporadycznie, to te o wysokiej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych, izomerów kwasów tłuszczowych typu trans, a także dodanych cukrów - i ogólnie wysokoprzetworzone.

- Zaleca się, by spożywać jak najmniej żywności należącej do poniższych grup:
- ▶ czerwone mięso i wędliny - warto jeść mniej niż 4 porcje na tydzień,
- ▶ masło - dawka wynosi mniej niż 1 i 1/2 łyżeczki dziennie,
- ▶ sery - warto zjadać mniej niż 1 porcję tygodniowo,
- ▶ słodycze i produkty cukiernicze - nie należy przekraczać dawki 5 porcji tygodniowo,
- ▶ produkty i dania smażone, w tym fast food - dopuszczalne spożycie to mniej niż 1 porcja tygodniowo.

Dieta MIND - jadłospis na 7 dni

Dieta MIND jest prosta do skomponowania - wystarczy uwzględnić w jadłospisie zalecane ilości najważniejszych produktów spożywczych i przestrzegać limitów dotyczących produktów podlegających ograniczeniom. Poniżej podajemy przykładowy jadłospis diety, przy czym wskazane przekąski to orzechy (około garści naraz) oraz świeże owoce jagodowe - im bardziej kwaśne, tym lepiej.

PONIEDZIAŁEK

- ▶ **Śniadanie:** owsianka z truskawkami i prażonym sezamem, 2 jajka ugotowane na twardo.
- ▶ **Obiad:** warzywa podsmażane krótko z kurczakiem i pełnoziarnistym makaronem spaghetti.
- ▶ **Kolacja:** sałatka z ugotowanej na parze fasolki szparagowej z pomidorami, grillowaną papryką, czerwoną fasolą, kukurydzą bez dodatku cukru, szpinakiem i dressingiem z oliwy.

WTOREK

- ▶ **Śniadanie:** tost z pełnoziarnistego pieczywa pszennego z masłem orzechowym, jajecznicą z 2 jajek i garść rukoli.
- ▶ **Obiad:** kanapka z chleba razowego z tofu, humusem i tartą marchewką, borówki amerykańskie.
- ▶ **Kolacja:** pieczony łosoś, miska sałat z dressingiem z oliwy i musztardy Dijon, brązowy ryż.

ŚRODA

- ▶ **Śniadanie:** jogurt grecki z malinami i posiekanymi migdałami.
- ▶ **Obiad:** sałatka ze świeżych warzyw ze szpinakiem i dressingiem z oliwy, grillowana pierś kurczaka i pełnoziarnisty placek pita.
- ▶ **Kolacja:** sałatka z pieczonych warzyw z brązowym ryżem, fasolą, grillowanym kurczakiem, sosem salsa i pastą guacamole z awokado.

Dokończenie - str. 38

REKLAMA 0010303744
GOSZA

Zajęcia dla seniorów prowadzimy od 2008 roku, jesteśmy Miejscem Przyjaznym Seniorom od 2011 roku.

Wielu uczestników naszych zajęć tańczy z nami od samego początku. Może dlatego, że dla wielu osób zajęcia grupy Senior GOSZA to sposób na życie i mówią o nas tak:

„GOSZA to magiczne hasło, przyciąga ludzi w różnym wieku, ale najbardziej tych po 60. i 70. Organizatorom udało się stworzyć specyficzny, niepowtarzalny klimat, pełen ciepła i niewymuszonej serdeczności. Tutaj czas się zatrzymuje, nie ma trosk i zmartwień. Z Goszą życie można przetańczyć z uśmiechem na ustach, błyskiem w oku i miłością w sercu”.

„Kochani ambitni Seniorzy,
Gdy taniec Wam drzwi otworzy
Zapisać się zaraz i wszyscy,
bo taniec ma mnóstwo korzyści
On wzmacnia mięśnie i ducha
Koordynuje też ruchy
Poprawia znacznie postawę

A przy tym mamy zabawę
Go w towarzystwie jest różnie
I można zawrzeć przyjaźnie
Lecz benefitów jest więcej
Taniec powstrzyma demencję
Potwierdza nam dzisiaj nauka,
Co można w Googlach wyszukać

Zajęć też mamy bez liku
Wybierzcie tylko muzykę
Gdy wybór rytm Wam wyznacza
Jest zumba, rumba i cha-cha
Prześcieście więc wnuki niańczyć
i chodźcie z nami potańczyć”

„W życiu każdego z nas przychodzi taki czas, że trzeba coś ze sobą zrobić, czymś się zająć.

Grupa Gosza prowadzona przez Małgorzatę Szyda to dość pokaźna garstka sympatycznych ludzi, która spotyka się. Uczą się tańca spędzamy miło czas w świetnej atmosferze. Ruch i relaks Seniorze, zagłębni do nas i pozostaj z nami”

www.gosza.pl

Telefony: 604 473 666, 695 827 332

Spełniamy marzenia taneczne
U nas tańczą się najpiękniej



REKLAMA 0010303507

Ośrodek Wczasowy Paradise



Paradise to komfortowo wyposażony obiekt w Krynicy-Zdroju usytuowany u podnóża Góry Parkowej. Znajduje się 10 min. spacerem od Centrum, gdzie znajduje się Pijalnia Główna. Nasza znakomita lokalizacja pozwala na szybkie poruszanie się po pobliskich szlakach, lokalnych atrakcjach oraz stokach narciarskich.



Paradise dysponuje 45 miejscami noclegowymi, na co składa się 7 pokoi 2-osobowych i 7 pokoi typu studio 2 2. Paradise oferuje wiele atrakcji, dzięki czemu nie można się tutaj nudzić m.in.: sauna wraz z jacuzzi, salon wypoczynkowy z tarasem, bilard, stół do gry w piłkarzyki, kącik dziecięcy, rowery oraz kijki do nordic walking. W sezonie zimowym oferujemy przechowalnię sprzętu narciarskiego.



W obiekcie działa Restauracja przeznaczona nie tylko dla Gości hotelowych, ale również dla osób szukających kulinarnych wrażeń. Lata doświadczenia i niezmienna jakość oraz opinie zadowolonych klientów pokazują, iż jesteśmy jedną z czołowych restauracji w Krynicy. Jakość obsługi oraz profesjonalizm sprawiają, że każdy, kto tutaj zagości chętnie i z uśmiechem na twarzy wróci ponownie. Jeśli chcesz, aby twój pobyt w Krynicy-Zdroju był udany, wybierz miejsce i ludzi, którzy sprawią, że będziesz miło wspominał pobyt w naszym uzdrowisku.



Wczasy w Krynicy-Zdroju tylko z Paradise...

Ośrodek Wczasowy „P A R A D I S E”, ul. Pułaskiego 49, 33-380 Krynica-Zdrój
paradise.krynica@gmail.com

48 18 471 00 00 RECEPCJA 48 18 471 00 01/2 RESTAURACJA INFORMACJE / REZERWACJE
Zapraszamy

AKCEPTUJEMY BONY TURYSTYCZNE!!!

Dokończenie ze str. 37

CZWARTEK

► **Śniadanie:** jogurt bałkański z masłem migdałowym, małym bananem i garścią borówek amerykańskich.

► **Obiad:** pieczony pstrąg, surówka z białej kapusty z jabłkiem i oliwą, soczewica duszona w sosie pomidorowym.

► **Kolacja:** pełnoziarnisty makaron spaghetti z klopsikami drobiowymi w sosie pomidorowo-paprykowym, mieszanka sałat z dressingiem z oliwy i sezamem.

PIĄTEK

► **Śniadanie:** tost z pełnoziarnistego chleba pszennego z plasterkami awokado, omletem z 2 jaj z groszkiem, czerwoną papryką i cebulą.

► **Obiad:** chili z mielonego mięsa indyka z warzywami i brązowym ryżem.

► **Kolacja:** pierś kurczaka pieczona z ziemniakami w mieszance curry z oliwą, sałatka z podgotowanego na parze jarmużu z sokiem z cytryny, jasnym sosem sojowym i oliwą z oliwek.

SOBOTA

► **Śniadanie:** płatki gryczane z malinami i orzechami włoskimi.

► **Obiad:** ryba duszona w pomidorach, brązowy ryż i sałata rzymska w sosie z jogurtu greckiego.

► **Kolacja:** paski pieczonego kurczaka w przyprawie gyros, sałatka ze świeżych warzyw z oliwą i pełnoziarnisty placek pita.

NIEDZIELA

► **Śniadanie:** frittata z 2 jajek ze szpinakiem, pomidorami koktajlowymi i czerwoną cebulą, hummus z paskami marchewki, papryki i selera naciowego.

► **Obiad:** pizza na cienkim pełnoziarnistym spodzie z tuńczykiem, oliwkami, papryką, cebulą i małą ilością dojrzewającego sera żółtego.

► **Kolacja:** kurczak w sosie curry i surówka z ogórka, marchewki i jabłka ze szczypiorkiem.

Dieta MIND - efekty

Dieta MIND obfituje w antyoksydanty, natomiast ogranicza udział żywności nasilających reakcje wolnorodnikowe w ustroju. Udowodniono, że w skuteczny sposób ogranicza stres oksydacyjny związany z nadprodukcją w organizmie wysoce reaktywnych, niszczycielskich wolnych rodników, a co za tym idzie - zmniejsza nasilenie stanów zapalnych. Procesy te leżą u podstaw starzenia się organizmu i rozwoju współczesnych chorób, z niektórymi nowotworami i alzheimerem włącznie.



Dla diety MIND nie odnotowano efektów ubocznych

Jak dowiedziono w badaniu będącym podstawą do opracowania zasad diety MIND, opisanym na łamach pisma „Alzheimer's & Dementia”, proponowany sposób żywienia stosowany przez 4,5 roku pozwalał na obniżenie ryzyka rozwoju choroby Alzheimera nawet o 53 proc. u osób, które rygorystycznie stosowały się do wyznaczonych zaleceń oraz o 35 proc. u tych uczestników, którzy przestrzegali zasad w sposób umiarkowany.

Udowodniono ponadto, że częste sięganie po zalecane produkty może spowolnić procesy starzenia się mózgu o 7,5 roku. Natomiast w 2018 roku zaprezentowano wyniki wstępnych badań, które potwierdziły korzystne działanie diety u pacjentów po wylewie krwi do mózgu, u któ-

rych odnotowuje się dwukrotnie większą zapadalność na demencję w porównaniu do populacji ogólnej. Stwierdzono u nich wolniejszy postęp procesów neurodegeneracyjnych w mózgu, a efekt był tym silniejszy, im bardziej przestrzegali zaleceń diety.

Podobnie jak dla diety śródziemnomorskiej, także dla diety MIND nie odnotowano efektów ubocznych, do jej stosowania nie ma też przeciwwskazań poza tymi medycznymi - w przypadku przewlekłych chorób i stosowania leków każdą zmianę jadłospisu należy skonsultować z lekarzem.

Dieta MIND - opinie

Dieta MIND uzyskała wysokie oceny w raporcie przygotowanym przez US News & World Report 2019, w którym ocenionych zostało 41 diet pod względem działania w kierunku prewencji chorób cywilizacyjnych, zwłaszcza serca oraz cukrzycy, a także łatwości stosowania, wpływu na utratę wagi i możliwości utrzymania niższej masy ciała. Raport powstaje co roku z udziałem ponad 20 ekspertów takich jak dietetycy, konsultanci dietetyczni i lekarze o określonych specjalizacjach.

Dieta MIND otrzymała 4. miejsce w następujących kategoriach:

► „Najlepsza dieta” - po tej śródziemnomorskiej, DASH i fleksitariańskiej, czyli semiwegetariańskiej (tzw. „półwegetariańskiej”),

► „Dieta najłatwiejsza do przestrzegania” - po diecie śródziemnomorskiej, fleksitariańskiej i niedostępnej oficjalnie w Polsce metody Weight Watchers,

► „Dieta najlepsza dla serca” - tu również pierwsze miejsce zajęło menu typowe dla basenu Morza Śródziemnego, po niej uplasowała się bardzo nisko tłuszczowa dieta Ornisha, a następnie DASH.

Anna Rokicka-Żuk

REKLAMA

0010304574

PRODUKTY
BONIFRATERSKIE®

STWORZONE ZGODNIE
Z ZAKONNĄ RECEPTURĄ

ZAKON SZPITALNY
S.W. JANA BOŁĘGA

www.produktybonifraterskie.pl

REKLAMA

0010304442

sól bocheńska

Sól bocheńska – unikalna linia produktów kosmetycznych bazujących na skarbie z wnętrza ziemi, czyli **naturalnej soli**. Wykorzystując tradycyjne metody wytwarzania, które pozwalają na zachowanie naturalnych składników mineralnych, takich jak m.in.: jod, brom, magnez tworzymy kosmetyki solne o szerokim spektrum działania. Nasze **sole jodowo-bromowe Bochneris i Gazaris** służą do kąpieli ze wskazaniem rehabilitacji ruchowej, chorób skóry, chorób reumatycznych itp. i są przydatne do zabiegów w warunkach domowych. **Sól kosmetyczno-kąpielowa Floris** wzbogacona kolagenem oraz niezwykłymi kompozycjami zapachowymi stanowi preparat pozwalający na relaksującą i odżywczą kąpiel. W naszej ofercie znajdziecie Państwo również **Sole do stóp, peeling solny, żele do kąpieli z solą bocheńską** oraz naszą **NOWOŚĆ Płyn do kąpieli** na bazie soli i naturalnych ekstraktów owocowych.

Zapraszamy na stronę
www.solbochenska.pl

Dostępni jesteśmy również
pod numerem telefonu
570 377 588

Przygotuj się do zimy z PGE Energia Ciepła

Już teraz możesz mieć ciepło w domu

- skontaktuj się z administratorem budynku

Ustaw termostat kaloryfera na maksimum

- uniknij zapowietrzenia w grzejnikach



Energia Ciepła S.A.



Kryniczanka charakteryzuje się idealną proporcją wapnia i magnezu.

Zalecana jest szczególnie dla **wzmocnienia układu kostnego**. Proponowana rekonwalescentom **po urazach i złamaniach** oraz osobom starszym.

Wysoka zawartość magnezu sprawia, że **działa przeciwzapalnie** i pozwala zachować równowagę komórkową organizmu.

Ogólna zawartość rozpuszczonych składników mineralnych to aż **2094,9 mg/l**

kupuj online na sklep.kryniczanka.pl

Kryniczanka dla zdrowia

Wydobywana od 1793 roku