

Porady

Walcz z anemią



Organizm osłabiony brakiem żelaza jest szczególnie narażony na wszelkiego rodzaju infekcje, podrażnienia i choroby. Jak przywrócić mu niezbędną równowagę, zwłaszcza teraz, gdy nastąpiła jesień, radzi Anna Jasińska, ceniony dietetyk kliniczny w CM VIMED.

Na niedobory żelaza skarzają się pacjenci w każdym wieku, nawet ci bardzo młodzi. Główną przyczyną dolegliwości jest zwykle nieodpowiednia dieta. Wystąpieniu anemii sprzyja dieta bogata w wysoko przetworzone produkty o znacznej zawartości tłuszczów trans, soli i cukru, np. chipsy, krakersy czy ciasteczka, ponieważ pozbawione są one niezbędnych składników odżywczych – w tym m.in. żelaza. Nie jest prawdą, że choroba dotyka jedynie osoby, które nie jedzą czerwonego mięsa. Niedokrwistości sprzyja także dieta uboga w warzywa, owoce, zdrowe mieniasycone tłuszcze i złożone węglowodany. Prowadzi ona do

powstania w organizmie znacznych niedoborów żelaza oraz kwasu foliowego, a w konsekwencji do niedokrwistości, czyli anemii.

By uniknąć niedokrwistości, wystarczy codziennie jeść pół pęczka natki pietruszki i pić szklankę soku pomarańczowego.

Choroba początkowo objawia się zmniejszoną energią, ogólnym osłabieniem, a później grozi zaburzeniami układu nerwowego, omdleniami, a nawet trwałą

upośledzeniem pamięci. Podstawą diety antyanemicznej powinny być składniki odżywcze bogate w żelazo, ponieważ bierze ono udział w produkcji hemoglobiny, jest elementem czerwonych krwinek i umożliwia transport tlenu do komórek.

Żelazo możemy podzielić na dwie kategorie: hemowe i niehemowe. Pierwsze znajdujemy m.in. w czerwonym mięsie i jajkach, drugie – w produktach roślinnych. Choć hemowe jest lepiej przyswajalne przez organizm, nie można nazwać go lepszym od niehemowego. Otóż jego nadmiar jest tak samo niebezpieczny, jak niedobór i również zagraża zdrowiu. Prowadzi do powstawania zbyt dużej ilości wolnych rodników, które mogą być przyczyną zwyrodnienia, nowotworów oraz znacząco przyspieszyć proces starzenia się organizmu. Naukowcy jednoznacznie przekonują, że zapotrzebowanie na żelazo może być zaspokajane dietą roślinną. Według Amerykańskiego Stowarzyszenia Dietetyków odsetek osób cierpiących na anemię nie różni się pomiędzy wegetarianami a osobami spożywającymi mięso. Badania potwierdzają natomiast, że niedoborem żelaza sprzyja wysoko

Co warto przekąsić?

Orzechy to doskonałe źródło wielu witamin i składników odżywczych, w tym również żelaza. Można je nosić w torbie i jeść – zamiast chipsów czy batonów – gdy złapie Cię głód.



przetworzona dieta uboga w witaminę C. Co w takim razie powinniśmy jeść?

W swoim codziennym jadłospisie należy obowiązkowo uwzględnić natkę pietruszki, która spośród wszystkich warzyw zawiera najwięcej żelaza oraz witaminę C, znacząco poprawiającą jego przyswajalność. Trzeba też spożywać buraki, rośliny strączkowe, np. ciecierzycę i soję, oraz produkty pełnoziarniste, w tym ciemne pieczywo z pszkami dyni i siemieniem lnianym.



Posiekana natka pietruszki doskonale smakuje skropiona sokiem z cytryny. Może wtedy służyć jako baza do sałatek.

PAMIĘTAJ! Unikaj mleka oraz produktów mlecznych. Czarna herbata i kawa również utrudniają wchłanianie żelaza przez organizm. Długo ogranicz, a najlepiej całkowicie zrezygnuj z ich spożywania, słodkimi zamiennikami: herbata owocowa, reishi lub zielona. Przetwory mleczne zastąp roślinnymi napojami sojowymi, sezamowym, migdałowym, ryżowym i owsianym.

Zapytaj eksperta!

Zmiany w zasiłkach dla opiekunów

Czy tegoroczne protesty przed Sejmem opiekunów niepełnosprawnych dzieci i rodziców przyniosły jakieś korzyści? Kto otrzyma świadczenia?

Henryka Marzec z Krakowa



Odpowiada Agnieszka Antoniak, prawnik

Świadczenie pielęgnacyjne przysługuje wyłącznie rodzicom lub opiekunom dzieci z niepełnosprawnością, powstałą do 18. lub 25. roku życia w przypadku, gdy potomstwo było w trakcie nauki. Mogą się o nie ubiegać wyłącznie ci, którzy zrezygnują na rzecz opieki z zatrudnienia albo innej pracy zarobkowej.

Po głośnych protestach rodziców i opiekunów, parlament opracował zmiany w przyznawaniu świadczenia pielęgnacyjnego. Dotyczą głównie podwyższenia kwoty miesięcznych wypłat.

Od 1 maja 2014 r. jest to 1000 zł netto. Na sumę tę składają się 800 zł świadczenia i 200 zł dodatku z rządowego programu. Kwota brutto, czyli wraz z ubezpieczeniem emerytalno-rentowym oraz zdrowotnym, wynosi łącznie 1321 zł i będzie wzrastać. Od 1 stycznia 2015 r. osiągnie 1200 zł netto, a ze składkami – 1576 zł. W styczniu 2016 r. będzie to już 1300 zł netto, czyli 1703 zł brutto.

Specjalny zasiłek opiekuńczy przysługuje tym, na których, zgodnie z przepisami Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego, ciąży obowiązek alimentacyjny (dotyczy opieki nad osobami dorosłymi). Osoby te muszą jednak zrezygnować z zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej i udokumentować to koniecznością sprawowania stałej opieki nad osobą legitymującą się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności albo orzeczeniem o niepełnosprawności z tzw. wskazaniem.

Przysługuje wtedy, gdy łączny dochód rodziny osoby sprawującej opiekę czy też rodziny osoby wymagającej opieki nie przekracza w przeliczeniu na osobę kwoty 623 zł netto.



Sytuacja rodzin z osobami niepełnosprawnymi będzie się poprawiać.

Chcesz zapytać naszego specjalistę? Wyślij pytanie pod adres e-mail: redakcja@kuriertv.pl

Z czego powinno składać się Twoje menu?

Zacznij je komponować tak, by na talerzu znalazły się niezbędne produkty o wysokiej zawartości żelaza, kwasu foliowego, witaminy C i B12. Na śniadanie możesz przygotować np. pastę z ciecierzycy z pełnoziarnistym pieczywem i jajkiem na twardo, posypanym natką pietruszki. Popij ją świeżym sokiem pomarańczowym. Taki zestaw to nie tylko uzupełnienie diety przeciwanemicznej, ale też pełnowartościowy energetyczny posiłek.



PRZETESTOWANE W REDAKCJI

Liczysz każdy włos?

Zastosuj kurację wzmacniającą z tonikiem NOVODIYL. Zawiera on 4 aktywne składniki, m.in. Triaminodiol – opatentowaną i przebadaną klinicznie substancję o właściwościach silnie normalizujących funkcje cebulki włosowej. Ogranicza nadmierne wypadanie, przedłużając cykl życia włosów i wspomagając ich wzrost. Tonik wciera się w skórę głowy raz dziennie. Cena: ok. 33 zł



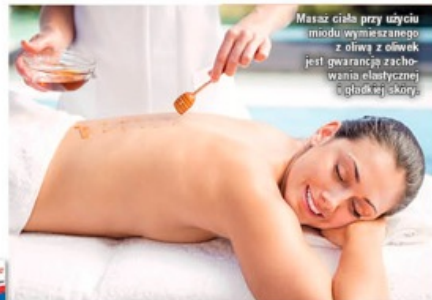
Już spokojniej

Wieloskładnikowy lek ziołowy SEDOMIX uspokaja szybko i skutecznie. To produkt w pełni naturalny, sprawdzony i niezawodny. Jest wskazany w stanach napięcia i ogólnego pobudzenia nerwowego oraz w sytuacjach stresowych. Pomaga również osobom cierpiącym na problemy ze snem. Płynna postać leku gwarantuje szybkie wchłanianie i większą skuteczność. Cena: ok. 13 zł



Chroń serce

POLOCARD to bezpieczny lek, który kupisz w każdej aptece bez recepty. Skutecznie chroni przed powstawaniem zatorów, przez co zapobiega atakom serca oraz udarom niedokrwinnym mózgu. Polecany jest m.in. przy chorobach, które grożą zakrzepami w naczyniach krwionośnych. Profilaktycznie wystarczy stosować 1 tabletkę (150 mg) dziennie w czasie lub po posiłku. Cena: ok. 10 zł



Masuj ciała przy użyciu miodu wymieszanego z oliwą z oliwek jest gwarancją zachowania elastyczności i głębi skóry.

Miód działa upiększająco

Ten naturalny jest nie tylko wspaniałym lekarstwem na przeziębienia. Ma także zbawienny wpływ na kondycję Twojej skóry i włosów.

Nawilża, ujędnia, wygładza, odżywia i odkaża. To dlatego miód jest chętnie wykorzystywany w kosmetyce. Najlepsze działanie ma oczywiście wtedy, gdy nie jest połączony z konserwantami. Jak samodzielnie przygotować maseczki? Jeśli masz suchą skórę, wymieszaj łyżkę miodu z trzema łyżkami

serka homogenizowanego i żółtkiem jajka. Nałóż mieszaninę na twarz i zmyj po kwadransie. Cora dojrzała stanie się jedmiejsza po stosowaniu przez tydzień kremu przygotowanego z płynnego miodu i koziego mleka. Składniki należy zmiksować i codziennie przed snem wcierać w skórę twarzy.

Na suche, łamliwe włosy warto nałożyć płukaninę wykonaną z miodu rozpuszczonego w letniej wodzie z domieszką owocowego octu. Wetrzyj płyn w skórę głowy, a potem polej nim włosy. Owinię folią oraz ręcznikiem, pozostaw na pół godziny i spłucz. Zabieg powtarzaj 2 razy w tygodniu. Dzięki temu zapamiętasz o problemie z włosami. MP