



**Mmm, miód - doskonały sposób na wzmocnienie odporności w zimowe dni! Dodaj trochę do herbaty albo smaruj na tostach, aby poczuć ciepło i energię. Dodatkowo, miód zawiera wiele składników odżywczych i właściwości antybakteryjnych, co sprawia, że jest doskonałym wyborem na chłodne dni.**

Rodzaje miodów różnią się kolorem, konsystencją, aromatem i smakiem. Wszystkie te właściwości miodu zależą od źródła, z którego jest wytwarzany, czyli rodzaju nektaru kwiatowego czy spadzi. Nie ma złego miodu, bo choć różnią się składem chemicznym, to naturalny miód pszczele prosto z pasieki zawiera substancje stymulujące metabolizm organizmu. Ten miód jest najlepszy, który swym składem chemicznym i właściwościami będzie odpowiadał potrzebom danego organizmu. A więc inny organizm - inny miód.

Godny uwagi jest zdecydowanie **miód manuka** ze względu na **niezwykle wysokie stężenie substancji o cechach antybakteryjnych**. Pochodzi z nektaru z drzew rosnących wyłącznie na obszarze Nowej Zelandii i południowej Australii. Znacznie różni się od innych miodów. Charakterystyczne dla niego jest wyjątkowo silne działanie antybakteryjne wynikające z wysokiego poziomu MGO i defensyn. Stanowi doskonałe wsparcie do walki z chorobami układu pokarmowego, problemami skórными oraz wspomaga gojenie się ran.

Miód jest pełen witamin, minerałów i przeciwutleniaczy, co sprawia, że jest najlepszym domowym sposobem na zwalczanie infekcji i wzmacnianie odporności, zwłaszcza zimą. Ponadto jest dobry do utrzymania zdrowej skóry i włosów poprzez oczyszczanie toksyn i dostarczanie niezbędnych składników odżywczych skórze i włosom. Dlatego **napoje z miodem** są idealnym rozwiązaniem na zimowe wieczory.

### **Gorące napoje z miodem wspierają układ odpornościowy zimą**

Spożywanie miodu pomaga wzmocnić układ odpornościowy organizmu. Istnieją badania, które potwierdzają, że jedzenie miodu na pusty żołądek pomaga chronić organizm przed zewnętrznymi zagrożeniami w postaci chorób. Być może najbardziej znaną właściwością, za którą najczęściej zażywamy miód, jest łagodzenie bólu gardła, kaszlu i podrażnień, które wywołuje, szczególnie w postaci różnego rodzaju herbat jak na przykład **herbata z imbirem cynamonem i miodem**. Ale miód ma znacznie więcej

do zaoferowania. Od co najmniej 2700 lat miód jest stosowany w leczeniu różnych dolegliwości, ale dopiero niedawno chemicznie wyjaśniono jego właściwości antyseptyczne i antybakteryjne.

Niezależnie od tego, czy potrzebujemy się rozgrzać czy po prostu odprężyć – dodanie miodu do gorącego kubka herbaty może nas uspokoić, wyleczyć i dodać siły. Miód zawiera miedź, żelazo, krzemionkę, witaminę B, mangan, chlor, wapń, potas, sód, fosfor, glin i magnez. W zależności od części kraju, z którego pochodzi nasz miód, będzie on różnił się zawartością minerałów, ale jedno jest pewne, wszystkie są bogate w dary natury.

### **Herbata z imbirem cynamonem lub kurkumą i miodem**

Przygotowanie herbaty imbirowej nie zajmuje dużo czasu, wysiłku ani składników. Wystarczy trochę świeżego imbiru, herbaty i wrzącej wody. Aby przygotować, zacznij od kawałka świeżego imbiru. Umyj i obierz imbir, pokrój na kilka kawałków i umieść plastry na dnie kubka. Następnie zalej imbir wrzątkiem, dodaj herbatę i zaparzaj do 10 minut, w zależności od tego, jak mocna jest twoja herbata. Odcedź plasterki imbiru, dodaj miód i przyprawy jak cynamon czy kurkuma.

**Naturalny miód pszczeleli to świetne "lekarstwo", które ma wartości odżywcze, regeneracyjne a zwłaszcza lecznicze.**



### **Ciekawostki o pszczołach i miodzie**

- Babilończycy miód używali do balsamowania ciał zmarłych. Był on uznawany za symbol wiecznego szczęścia.
- Miód ma tę własność, że o ile nie zostanie zanieczyszczony, nie psuje się. Zawdzięcza to swoim składnikom - m.in. flawonoidom.
- Jadalny miód wyprodukowany 5500 lat temu znaleziono w Gruzji podczas wykopalisk.
- Jedna pszczoła musiałaby uśiąść na kwiecie około 4 mln razy, żeby móc wyprodukować 1 kg miodu.
- 1 litr miodu waży od 1,4 do 1,5 kg.
- W 100 g miodu jest około 330 kalorii.
- Łyżeczka miodu ma średnio o około 20 kcal więcej niż cukier.
- W temperaturze powyżej 45 stopni C miód traci swoje właściwości prozdrowotne.
- Pszczoły zimą zajmują się głównie utrzymaniem temperatury w ulu. Są lekko odrętwiałe, ale nie śpią. Zbijają się w ciasny kłęb, tworząc coś w rodzaju pszczelej kuli.
- Królowa jest pracowita, bo dziennie składa od 300 do 3000 jaj. Przez całe życie średnio około pół miliona.

- Dawniej, przez miesiąc po ślubie, nowożeńcy spożywali dużo miodu, który miał dodać im sił i witalności, przynosząc zdrowe potomstwo. Stąd nazwa "miesiąc miodowy".
- Po zapłodnieniu królowej, do której dochodzi poza ulem, w locie, trutnie giną.
- Królowe ze swoim rojem porozumiewają się za pomocą ultradźwięków wydawanych przez skrzydła.
- Przeciętna długość życia pszczoły jest około 40 dni, natomiast królowe mogą żyć nawet do pięciu lat.
- Pszczoła umiera jeśli w wyniku użądlenia straci żądło.
- Pszczoły nie rozpoznają koloru czerwonego.
- Na świecie jest przeszło 20 000 gatunków pszczół, a w jednym ulu w szczytowym momencie może znajdować się nawet kilkadziesiąt tysięcy.
- Aby wytworzyć 1 kg miodu pszczoły muszą odwiedzić kilka milionów kwiatów.
- Skład typowego miodu to 80 procent naturalnych cukrów, 18 procent wody, 2% innych składników tj. Proteiny, pyłek, witaminy składniki mineralne.

## WYKREŚLANKA

T	W	W	L	S	Q	P	C	P	M	H	Q	D	L	H	N
I	Y	U	I	V	E	S	B	S	X	T	M	X	J	O	P
T	W	L	Y	Z	F	Z	H	P	H	O	P	L	D	U	W
F	T	P	O	M	I	C	Q	X	X	U	L	Y	I	F	E
N	D	L	S	B	R	Z	Z	O	I	M	X	S	J	O	I
A	H	A	V	O	K	O	E	Y	P	N	H	R	F	C	O
N	Y	S	C	Z	U	Ł	K	I	D	M	J	O	A	Z	Y
S	E	T	Q	V	L	A	R	X	D	Q	P	Y	Ł	E	K
X	W	E	Z	K	F	G	Ó	O	F	N	Ł	N	F	X	B
I	T	R	Z	M	I	E	L	P	V	Y	A	E	Q	P	E
B	U	S	A	G	P	Y	O	P	A	O	T	K	T	F	T
U	I	I	P	O	H	H	W	B	M	Q	E	T	Q	J	M
N	Q	D	Y	Q	R	P	A	S	I	E	K	A	P	V	U
W	X	U	L	W	U	F	K	R	Ó	J	F	R	R	L	X
N	C	L	A	C	C	O	W	A	D	Y	G	V	X	N	A
Q	W	C	Ć	G	G	B	I	K	K	X	U	H	D	I	A
P	S	Z	C	Z	E	L	A	R	Z	S	F	K	M	N	J
L	Z	P	K	F	N	D	T	O	P	X	G	W	G	G	C

1. MIÓD
2. RÓJ
3. OWAD
4. PASIEKA
5. KRÓLOWA
6. NEKTAR
7. TRZMIEL
8. KWIAT
9. PŁATEK
10. CZUŁKI
11. UL
12. PYŁEK
13. PLASTER
14. ZAPYLAĆ
15. PSZCZELARZ
16. PSZCZOŁA

# SPORT TO ZDROWIE

## Ćwiczenia dla seniorów

### Ćwiczenia rozciągające

**Ćwiczenia rozciągające** są niezwykle ważne dla seniorów, ponieważ pomagają utrzymać elastyczność mięśni i stawów, co jest kluczowe dla zachowania pełnego zakresu ruchu. Regularne stretching może również przyczynić się do zmniejszenia ryzyka urazów i poprawy postawy ciała.

#### **Rozciąganie mięśni łydek:**

- Stań około pół metra od ściany.
- Oprzyj dłonie o ścianę na wysokości ramion.
- Jedną nogę wyprostuj i cofnij za siebie, a drugą zegnij w kolanie, zachowując obie stopy na podłodze.
- Przesuń ciężar ciała na przednią nogę, czując rozciąganie w łydce nogi tylnej.
- Przytrzymaj pozycję przez 15-30 sekund, a następnie zmień nogę.

#### **Rozciąganie mięśni ud:**

- Stań prosto, trzymając się krzesła lub ściany dla stabilizacji.
- Zegnij jedną nogę w kolanie i chwyć za kostkę.
- Delikatnie przyciągnij stopę w kierunku pośladków, aż poczujesz rozciąganie w przedniej części uda.
- Przytrzymaj przez 15-30 sekund, a następnie zmień nogę.

#### **Rozciąganie boków tułowia:**

- Stań prosto z nogami rozstawionymi na szerokość bioder.
- Unieś jedną rękę nad głowę, a drugą opuść wzdłuż ciała.
- Delikatnie przechyl się w bok, rozciągając bok ciała.
- Przytrzymaj przez 15-30 sekund, a następnie zmień stronę.

#### **Rozciąganie ramion:**

- Stań lub usiądź prosto.
- Przenieś jedno ramię przez ciało, trzymając je prosto.
- Drugą ręką delikatnie dociskaj rozciągane ramię do klatki piersiowej, aż poczujesz rozciąganie.
- Przytrzymaj przez 15-30 sekund, a następnie zmień ramię.

### Rozciąganie szyi:

- Usiądź lub stań prosto.
- Delikatnie przechyl głowę na jedno ramię, starając się dotknąć uchem ramienia.
- Przytrzymaj przez 15-30 sekund, a następnie powtórz na drugą stronę.

### Ćwiczenia równoważne

**Ćwiczenia równoważne** są kluczowe dla seniorów, ponieważ pomagają w utrzymaniu stabilności i zapobiegają upadkom. Ćwiczenia te skupiają się na poprawie koordynacji i zdolności utrzymania równowagi, co jest ważne w codziennym życiu. Proste ćwiczenia, takie jak stanie na jednej nodze z oparciem o krzesło lub podnoszenie na palce, mogą znacząco poprawić równowagę.

### Stanie na jednej nodze:

- **Jak wykonać:** Stań prosto, trzymając się krzesła lub blatu kuchennego dla wsparcia. Powoli podnieś jedną nogę, starając się utrzymać równowagę na drugiej nodze przez 10-30 sekund. Powtórz ćwiczenie na drugiej nodze.
- **Działanie:** Wzmacnia mięśnie nóg i poprawia zdolność koncentracji na równowadze.

### Chód po linii:

- **Jak wykonać:** Wyobraź sobie, że chodzisz po linii prostej. Postaw jedną stopę bezpośrednio przed drugą, tak aby palce jednej stopy dotykały pięty drugiej. Przejdź w ten sposób 10-20 kroków, a następnie odwróć się i wróć.
- **Działanie:** Poprawia koordynację i pomaga w utrzymaniu stabilności podczas zmiany kierunku ruchu.

### Podnoszenie piłki na palcach:

- **Jak wykonać:** Stań prosto z piłką (np. tenisową) w dłoniach. Powoli podnoś się na palce, jednocześnie podnosząc piłkę do góry. Wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 10-15 powtórzeń.
- **Działanie:** Wzmacnia mięśnie łydek i stóp, które są kluczowe dla utrzymania równowagi.

### Przesiadanie się z krzesła:

- **Jak wykonać:** Usiądź na krześle z wyprostowanymi plecami, stopy płasko na podłodze. Bez używania rąk wstań, a następnie powoli usiądź. Powtórz 10-15 razy.
- **Działanie:** Wzmacnia mięśnie nóg i poprawia zdolność do kontrolowania ruchów.

## Tai Chi:

- **Jak wykonać:** Tai Chi to forma ćwiczeń składająca się z płynnych, powolnych ruchów, które poprawiają równowagę i spokój umysłu. Znalezienie lokalnych klas Tai Chi lub śledzenie instruktażowych filmów online może być doskonałym sposobem na rozpoczęcie.
- **Działanie:** Poprawia równowagę, koordynację oraz koncentrację.

Seniorzy mogą również wykorzystywać **ćwiczenia z piłką lub ćwiczenia z taśmą**, które wymagają utrzymania stabilności ciała podczas dodatkowego obciążenia. Ćwiczenia te powinny być wykonywane regularnie, najlepiej codziennie, aby systematycznie budować i utrzymywać zdolność do zachowania równowagi. **Taniec, przykładowo zumba** to przyjemne formy aktywności, która również mogą pomóc w poprawie równowagi i koordynacji ruchowej.

## Ćwiczenia oddechowe

**Ćwiczenia oddechowe** stanowią fundament dobrego zdrowia i samopoczucia, szczególnie dla seniorów. Regularne praktykowanie technik oddechowych może poprawić **sprawność fizyczną, redukcję stresu oraz poprawę kondycji**. Jednym z prostych ćwiczeń jest głębokie oddychanie brzuszne, które polega na głębokim wdechu nosem, tak aby rozszerzyć brzuch, a następnie powolnym wydechu ustami. To ćwiczenie pomaga w oksigenacji krwi i relaksacji całego ciała.

### **Oddech przeponowy**

Wzmacnia mięśnie oddechowe i poprawia wymianę gazową w płucach.

- Usiądź lub połóż się wygodnie.
- Połóż jedną rękę na brzuchu, a drugą na klatce piersiowej.
- Oddychaj głęboko nosem, tak aby to brzuch, a nie klatka piersiowa, podnosił się przy wdechu i opadał przy wydechu.
- Powtórz 5-10 razy.

### **Oddech rytmiczny:**

Pomaga wyciszyć umysł i zrównoważyć system nerwowy.

- Usiądź wygodnie z zamkniętymi oczami.
- Skup się na swoim oddechu, starając się wyrównać długość wdechu i wydechu (np. licząc do czterech przy każdym wdechu i wydechu).
- Kontynuuj przez kilka minut.

## Ćwiczenia aerobowe

Ćwiczenia aerobowe są kluczowym elementem utrzymania dobrej kondycji i zdrowia serca u seniorów. Mogą przyczynić się również do poprawy zdrowia psychicznego, redukując symptomy depresji i lęku. Ważne jest, aby wybierać takie formy aktywności, które sprawiają przyjemność i nie stanowią nadmiernego obciążenia.

- **Szybki spacer:** Wybierz się na 30-minutowy spacer w umiarkowanym tempie. Możesz spacerować w parku, wokół bloku lub nawet w centrum handlowym.
- **Aqua aerobik:** Zapisz się na zajęcia aqua aerobiku lub po prostu pływaj w basenie. Woda zapewnia opór i pomaga zmniejszyć obciążenie stawów.
- **Jazda na rowerze stacjonarnym:** Korzystaj z roweru stacjonarnego przez 20-30 minut, utrzymując umiarkowane tempo.
- **Taniec:** Tańcz w domu lub zapisz się na zajęcia taneczne. Wybierz styl, który Cię interesuje, od tańca towarzyskiego po zumbę.

### Ćwiczenia izometryczne

Ćwiczenia izometryczne polegają na napięciu określonych grup mięśniowych bez ich skracania czy wydłużania. Są to ćwiczenia, które mogą być wykonywane niemal wszędzie i nie wymagają specjalistycznego sprzętu. Kilka przykładowych ćwiczeń:

1. **Napinanie mięśni brzucha:** Siedząc lub stojąc, napnij mięśnie brzucha i utrzymuj napięcie przez kilka sekund, a następnie rozluźnij. Powtórz kilkakrotnie.
2. **Napinanie mięśni pośladków:** W pozycji siedzącej lub stojącej napnij mięśnie pośladków, utrzymując napięcie przez kilka sekund, po czym rozluźnij. Powtórz kilka razy.
3. **Napinanie mięśni ramion:** Możesz wykonać to ćwiczenie, opierając dłonie o ścianę lub blat stołu i napinając mięśnie ramion, jakbyś chciał przesunąć oparcie, ale bez faktycznego ruchu.

Ćwiczenia te są szczególnie korzystne dla seniorów, ponieważ są bezpieczne, łatwe do wykonania i mogą pomóc w utrzymaniu siły mięśniowej oraz sprawności fizycznej. Ponadto, ćwiczenia izometryczne mogą przyczynić się do poprawy zdrowia i samopoczucia poprzez wzmacnianie mięśni bez ryzyka kontuzji. Regularne włączanie ćwiczeń izometrycznych do codziennej rutyny może być również skuteczną formą rehabilitacji i fizjoterapii dla osób z ograniczeniami ruchowymi.

### **Przykładowy zestaw ćwiczeń na 7 dni**

Pamiętaj, aby przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultować się z lekarzem lub fizjoterapeutą, szczególnie jeśli masz jakiegokolwiek problemy zdrowotne. Regularność i dostosowanie intensywności ćwiczeń do własnych możliwości są kluczowe dla osiągnięcia najlepszych rezultatów.

Dzień tygodnia	Ćwiczenia
Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none"><li>– Rozgrzewka: 10 minut szybkiego spaceru</li><li>– Ćwiczenia rozciągające: 15 minut</li><li>– Ćwiczenia równoważne: 10 minut</li><li>– Ćwiczenia oddechowe: 5 minut</li></ul>
Wtorek	<ul style="list-style-type: none"><li>– Rozgrzewka: 10 minut marszu na miejscu</li><li>– Ćwiczenia wzmacniające: 20 minut</li><li>– Ćwiczenia izometryczne: 10 minut</li><li>– Ćwiczenia oddechowe: 5 minut</li></ul>
Środa	<ul style="list-style-type: none"><li>– Rozgrzewka: 10 minut tańca</li><li>– Ćwiczenia aerobowe: 30 minut (np. szybki spacer)</li><li>– Ćwiczenia oddechowe: 5 minut</li></ul>
Czwartek	<ul style="list-style-type: none"><li>– Dzień odpoczynku lub lekki spacer: 30 minut z ekspozycją na naturalne światło</li></ul>
Piątek	<ul style="list-style-type: none"><li>– Rozgrzewka: 10 minut jazdy na rowerze stacjonarnym</li><li>– Ćwiczenia wzmacniające: 20 minut</li><li>– Ćwiczenia równoważne: 10 minut</li><li>– Ćwiczenia oddechowe: 5 minut</li></ul>
Sobota	<ul style="list-style-type: none"><li>– Rozgrzewka: 10 minut chodzenia po linii</li><li>– Ćwiczenia aerobowe: 30 minut (np. aqua aerobik)</li><li>– Ćwiczenia oddechowe: 5 minut</li></ul>
Niedziela	<ul style="list-style-type: none"><li>– Ćwiczenia rozciągające: 20 minut</li><li>– Ćwiczenia równoważne: 15 minut</li><li>– Ćwiczenia oddechowe: 10 minut</li></ul>

**Publikacja została przygotowana przez:**  
Małgorzatę Żuchowską i Barbarę Bailouni



### Bibliografia

- <https://pasiekisadowskich.pl/zimowe-napoje-z-miodem>
- <https://pasiaka24.pl/index.php/pl-pl/aktualnosci/kupuj-polski-miod-kategoria/2683-skad-pszczelarz-wie-jaki-miod-przynosi-pszczola>
- <https://www.izielnik.pl/blog/jak-powstaje-miod>
- <https://publikacje.edu.pl/gimnastyka-dla-seniorow-zestaw-cwiczen-w-domu>