

Domov Pod Lipami Smečno

poskytovatel sociálních služeb

Číslo 60.

duben 2015

Zámecké listy



Zvýšený cholesterol lze snížit i přírodní cestou

Zvýšená hladina cholesterolu je spojena se zvýšeným rizikem rozvoje aterosklerózy a ischemické choroby srdeční. Hladina cholesterolu by se měla kontrolovat pravidelně a to jedenkrát ročně, a pokud jsou již informace o jejím zvýšení tak jedenkrát za půl roku.

Co je to cholesterol?

Cholesterol je organická látka lipidové povahy. Řadíme ji ke steroidům, je stavební složkou buněk a tkání v našem těle, je součástí buněčných membrán, zajišťuje jejich kompaktnost. Nejvyšší koncentrace cholesterolu jsou v mozku, v krevním séru, ve slezině a v nadledvinkách. **Cholesterol** se tvoří především v játrech a v trávicím ústrojí, do těla se však z velké své části dostává potravou. Pokud je příjem dlouhodobě zvýšený, pak tělo přebytečný cholesterol odbourává v játrech a následkem toho dochází ke zvyšování hladiny cholesterolu v krvi.

V lidském organismu se nachází 4 typy cholesterolu:

- **HDL (High Density Lipoproteins):** tzv. „hodný cholesterol“ zajišťuje transport cholesterolu do jater k dalšímu zpracování.
- **LDL (Low Density Lipoproteins):** tzv. „špatný cholesterol“, tento cholesterol je lipoprotein, přenáší se z jater do periferních tkání, při zvýšené hladině i do cévní stěny a tam se usazuje – vznikají tak příznivé podmínky pro vznik aterosklerózy.
- **VLDL (Very Low Density Lipoproteins):** jedná se o lipoprotein, který přenáší tuky v krvi, zejména triglyceridy, jejich hladina nezávisí na příjmu tuků z potravy, jsou vytvářeny v játrech.
- **Chylomikrony:** transport triglyceridů a cholesterolu, do těla se dostávají z potravy.

Zvýšená hladina cholesterolu a rizika

Onemocnění, která v důsledku ukládání tukových látek hrozí, jsou ateroskleróza a infarkt myokardu. V případě **aterosklerózy** jde o onemocnění, kdy se do stěny cévy ukládají tukové látky (LDL cholesterol). Při vzniku onemocnění hrají roli i dědičná zátěž, vysoký krevní tlak a diabetes. **Infarkt myokardu** je typickou komplikací, na jejímž počátku stojí ateroskleróza a poté rozvinutá ateroskleróza. Jedná se o náhlé nedokrvění srdečního svalu, vznikajícího v důsledku částečného či úplného uzavření přívodné cévy. V případě špatného okysličení dochází k odumírání místních buněk.

V dlouhodobém horizontu je zvýšená hladina cholesterolu nepříjemnou komplikací, která může způsobit různě závažné zdravotní problémy. Zároveň

však existuje spousta metod, jak snížit cholesterol na přijatelnou úroveň plně přírodní cestou.

Změna životosprávy

Pokud chceme pracovat na snížení našeho cholesterolu, pak základ tkví v našem jídelníčku. Nejedná se o nic radikálního a zvládnout to může každý. Strava s nízkým obsahem cholesterolu a osvědčené přírodní prostředky jsou tím nejlepším, co pro své zdraví můžeme udělat.

Přírodní pomocníci v boji se zvýšeným cholesterolem

Lidé se zvýšenou hladinou cholesterolu v krvi by měli do svého jídelníčku zařadit mořské ryby. Významnou roli při snižování cholesterolu hraje také česnek. Pektiny, obsažené v jablku, jsou schopné se ve střevech vázat na některé kyseliny, pro jejichž tvorbu potřebují játra cholesterol, který odebírají krvi. Snižovat množství cholesterolu dokáže ale i cibule. Z ní si můžete připravit cibulový nápoj: smícháte čerstvě připravenou šťávu z 300 gramů cibule s půl litrem bílého vína a 100 gramy medu. Sklenku tohoto nápoje si dopřejeme každý večer a budeme tak přispívat ke snížení hladiny našeho cholesterolu. K snižování obsahu cholesterolu v krvi se užívá také prášek ze semen speciálního druhu jitrocele. Jedná se o tzv. psyllium.



Léčebné oleje pro snížení cholesterolu v krvi

Užívání různých léčebných olejů dopomáhá k snížení cholesterolu v krvi. Doporučené dávkování je třikrát denně jedna čajová lžička, nebo dvakrát denně jedna čajová lžička.

- **Sezamový olej:** snižuje nejen hladinu cholesterolu v krvi, ale má i antidepresivní účinky, posiluje paměť a celkově je vynikajícím regeneračním prostředkem.
- **Bodlákový olej:** získává se ze semen světlice barvířské, panenský bodlákový olej snižuje cholesterol v krvi.
- **Olej z pšeničných klíčků:** zmírňuje neurologické potíže a snižuje hladinu cholesterolu v játrech.
- **Olej z vlašských ořechů:** je bohatý na nenasycené mastné kyseliny a jeho účinky na snižování cholesterolu v krvi jsou rychlé.

Snížení tělesné váhy a pohyb

Ke snižování tělesné váhy je vhodnější a udržitelnější metoda malých kroků. Ideálně by nám vhodný postup měl poradit dietolog nebo dobrý výživový poradce. Připravte se, že se jedná o běh na dlouhou trať, který může trvat i několik měsíců. Váhu a úroveň cholesterolu sníží také jakýkoliv přirozený pohyb. Vhodné je začít každodenními malými procházkami a časem přidat i nějaký ten sport.

Detoxikace a očista krve

V našem těle se postupem času hromadí velké množství toxických látek, to nám může způsobit rozličné jaterní problémy. Větší množství škodlivin v našem organismu rovněž způsobuje vyšší unavitelnost, zhoršené trávení, potíže s ledvinami a močovou soustavou a podobně.

Základním krokem pro očištění našeho organismu je odstranit z našeho jídelníčku potraviny s vyšším obsahem cholesterolu, cukru, polotovary, tuky a vyhýbáme se smažení. Dopřejeme si dostatek zeleniny a zeleninových šťáv a dbáme na pitný režim. K vyčištění krve dopomáhá **heřmánkový čaj**.

Mezi tradiční domácí prostředky pročišťující krev patří i **nápoj z droždí a cukru**. Čtyřicet gramů (jednu klasickou kostku) rozdrobíme do nádoby a

zasypeme dvěma a půl lžícemi přírodního cukru. Vše zalijeme jednou a čtvrt sklenicí převařené vody, zamícháme a odložíme na nějaké teplejší místo. Za půl hodiny směs znovu promícháme a odložíme na další tři hodiny. Pijeme vždy po hlavním jídle a po vypití hodinu nic nejíme a nepijeme. Čištění provádíme jednou denně po dobu pěti dnů a poté si uděláme pauzu na deset dnů. Pak přijde další pětidenní cyklus, pauza a ještě jeden poslední. Kúra by měla nejen "očistit krev," ale navíc prospívá pleti, uklidňuje naši psychiku a zvyšuje imunitu. Během léčby bychom měli omezit přísun potravinových doplňků obsahujících vitamín B, protože droždí patří mezi jeho přirozené zdroje.

Mezi další tradiční kúry patří pití **odvaru z bobkových listů** – pět gramů zalijeme půl druhou sklenkou vody a povaříme čtyři minuty. Nádobu přikryjeme, odložíme na pět hodin a poté ho podáváme jednu až dvě lžičky každou půl hodinu (nesmí se vypít najednou). Kúra by měla trvat tři dny a během té doby se doporučuje omezit konzumaci bílkovin. Jenže s touto očistou pozor, měli bychom ji probrat předem s odborníkem. Mohou se při ní objevit různé menší zdravotní problémy, jako vyrážky, malá příměs krve v moči, bolesti kloubů, kostí a celého těla. Léčba má pročistit nejen krev, ale také zbavit naše klouby od nánosů soli. Očistu krve můžeme provést i o něco šetrněji a pravděpodobně i bez nějakých negativních efektů (i když zde je vždy lepší se zeptat lékaře, aby posoudil léčbu z hlediska našeho organismu, který může být citlivější i na přírodní látky). Doporučuje se **pampeliškový čaj** (1 lžice na sklenici vody), **zázvorový čaj** (čtvrt lžice na sklenici) nebo i **směs zeleného čaje s odvarem ze zázvoru a pampelišky**.

Někomu se snad může zdát paradoxní, že by olej mohl pomáhat s hubnutím či snižováním cholesterolu v krvi, ale je to tak. Dokonce nás chrání před řadou potíží a posiluje naše nervy a mozek.

Slunečnicový olej je jedním z nejpoužívanějších olejů na světě, především v naší západní kultuře. Používá se např. k přípravě margarínů, majonéz, ke konzervaci jiných potravin, do salátových zálivek či k tepelným úpravám pokrmů. Málokdo se však vážně zajímá o jeho účinky na naše zdraví, které jsou nám při jeho střídavém a uvědoměném dávkování v mnohém přínosné.

Slunečnice pro vaše pevné nervy

Slunečnicová semena a olej jsou bohaté na vitaminy skupiny B, především thiamin (B1), niacin (B3 nebo také vitamin PP) a pyridoxin (B6). Thiamin a niacin jsou nezbytnými vitaminy pro pevné nervy a správnou funkci mozku, při jejich nedostatku můžeme trpět nespavostí, depresemi, nesoustředěností, nechutenstvím a zdánlivě bezdůvodnou nervozitou. Pyridoxin je stejně tak potřebný pro naše nervy a imunitu, zároveň pomáhá např. při léčbě akné a chudokrevnosti.



Slunečnicové semeno pro snižování cholesterolu a zdravé cévy

Olej ze slunečnicových semen je také prostředkem pro přirozené snižování tzv. škodlivého cholesterolu v krvi. Obsahuje fytosteroly, které se podílejí na udržení zdravé hladiny cholesterolu v krvi. Je zároveň jedním z rostlinných olejů s nejnižším obsahem nežádoucího cholesterolu, proto by ho měli upřednostňovat lidé trpící vysokým krevním tlakem a potížemi kardiovaskulárního systému. Slunečnicová semena navíc obsahují poměrně vysokou dávku vitamínu E, který je velice účinným antioxidantem. Chrání naše tělo před degenerativními procesy a mimo mnoha jiných příznivých účinků také pomáhá snižovat krevní tlak a nadměrnou srážlivost krve, je tak prevencí např. infarktu a mozkové mrtvice.

Vitamin F pomáhá v boji s přebytečnými kilogramy

Slunečnicový olej je jedním z těch, které nám usnadní likvidaci přebytečných tuků. Obsahuje nenasycené mastné kyseliny, které stimulují odbourávání nasycených mastných kyselin. Toto je velmi důležitý proces, zabraňující nadměrnému ukládání tuků v těle.

Ony prospěšné nenasycené mastné kyseliny jsou také základem vitamínu F, jenž zvyšuje spalování tuků v krvi a zbavuje naše cévy usazených povlaků cholesterolu, zlepšuje elasticitu cévních stěn a vyrovnává krevní tlak.

Pochopitelně si nemůžeme myslet, že čím více slunečnicového oleje zkonsumujeme, tím více si pomůžeme s hubnutím. Pokud máme nějaké ty kilogramy navíc, tuky by se na našem talíři měly všeobecně objevovat v redukovaném množství. Jsou pro naše zdraví bezesporu nezbytné, vytěsnit je ze stravy úplně by nám velice ublížilo, s jejich konzumací to ale v žádném případě nepřeháníme a sledujeme, aby rostlinné tuky byly s živočišnými alespoň v poměru 1:1.

Určitě je pro nás prospěšnější, pokud budeme konzumovat slunečnicový olej za studena (např. přidávat do zeleninových salátů). Přepalováním se jeho prospěšné látky ničí, ba naopak se přeměňují na zdraví škodlivé. Úplně nejlepší je slunečnicový olej lisovaný za studena, ten je však dražší než onen běžný rafinovaný olej. Pro léčebné účely však doporučujeme utratit o něco víc ve specializované prodejně zdravé výživy.

Slunečnicová semena, stejně jako jiná semena a ořechy, by se v našem jídelníčku měla objevovat co nejpravidelněji, v porovnání s olejem jsou pro nás ještě prospěšnější. Můžeme je jíst buď samotná (2-3 polévkové lžice denně nám prospějí), najdeme je také např. v celozrnném pečivu, v müsli apod.

Plánované akce na měsíc duben

Seznam akcí za službu „CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ“

- Oslavy Velikonoc - výzdoba, úklid, trhy
- Výlet do ZOO

- Výlet na Křivoklát
- Výlety – nákupní centra – Kladno, Praha
- Hrnčířské trhy Nelahozeves
- Výlet na Křivoklát
- Výlety – nákupní centra – Kladno, Praha
- Hrnčířské trhy Nelahozeves

Seznam akcí za službu „DOMOV PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM“

- Návštěva „Sociálně terapeutické dílny“ – Zahrada Kladno
- Výlet do Slaného spojen s návštěvou plaveckého bazénu
- Výlet do Prahy (vlakem), prohlídka města
- Svatojiřská pouť v Libušíně
- Výlet do Prahy, (návštěva Divadla Hybernia) za účelem muzikálu – „Sněhová královna“
- Výlet do Kladna (popř. Slaného) spojen s nákupy
- Oslava svátků a narozenin
- Oslava velikonočních svátků
- Pálení ohně – „Čarodějnice“
- Taneční zábava v DPL Smečno
- Velikonoční zábava ve Mšeci
- Příjemně strávené odpoledne se psem, za doprovodu paní Havlínové
- Setkání s klienty na sále
- Plnění individuálních plánů

- Upevňování sociálních dovedností v rámci sociálního učení – individuální nákupy
ve Smečně, návštěva místní cukrárny či restaurace, využívání veřejně dostupných služeb

Seznam akcí za službu „DOMOV PRO SENIORY“

- 14. 4. 2015 – CESTOMÁNIE- Zajímavosti z přírody
- 21. 4. 2015 – CESTOMÁNIE- Praha
- 28. 4. 2015 – CESTOMÁNIE- Naše lázně
- Felinoterapie
- Pravidelné setkávání s dětmi ze ZŠ Smečno – hraní společenských her

Naše akce v březnu

Březnové akce za službu „CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ“

Výlet Praha

Dnes 4. 3. 2015 jsme se vydaly na výlet, hned po práci jsme nasedly do autobusu směr Praha. SL. Olina P. potřebovala opravu naslouchátka, tak jsme spojily příjemné s užitečným. V provozovně měly otevřeno až od 14. hod. a proto jsme si nejprve daly oběd v restauraci, každá jsme si vybrala dle chuti a nálady, po posilnění jsme se vydaly procházkou Václavským náměstím, okoukly jsme výlohy, až nás zaujala jedna s obuví, nedalo nám to a vstoupily jsme, jaké bylo naše překvapení, když za malý peníz jsme si každá vybrala botičky za kapesné. V 16 hod jsme se vydaly na cestu k domovu, celý den nám svítilo sluníčko a byl to opravdu vydařený den, doma jsme si připravily večeři, uvařily kávu a pak jsme si povídaly o hezky stráveném dni..., který musíme určitě někdy zopakovat.

CHB 1 Slaný

Jarní velikonoční výstava

Již minulý týden jsme obdrželi pozvánku na velikonoční výstavu ve Hřebči. Konala se na sále Kulturního domu. Odpoledne, za přispění krásného počasí, jsme výstavu navštívili. Uvítala nás velikonoční výzdoba. Byli jsme nadšení, co všechno se nechá připravit na tyto svátky. Ozdobené perníčky, věnce, drátkované, háčkované vajíčka. Keramické ozdoby připomínající Velikonoční svátky. Je vidět, že ženy ze Hřebče mají opravdu šikovné ruce, po právu mají název „Klub šikovných rukou“. Nechtělo se nám ještě domů, tak jsme si prodloužili procházku až k rybníku. Zastavili jsme se na „Čamrdě“, tam jsme se občerstvili a pomalou chůzí jsme se vydali zpátky. Jsme rádi, že již nastal čas jara. Začneme pracovat na zahradě, po zimě potřebujeme více pohybu. Snad se sluníčko na nás nebude mračit.

Za CHB Hřebeč - Míčková

První jarní den 21. 3. 2015

Ráno po probuzení jsme se společně nasnídali, jarně se oblékly a vydali se pomalu na náměstí, kde se konaly Josefínské trhy. Vše jsme si se zájmem prohlédli, zhlédli i zručnost různých řemeslníků (zdobení vajíček různými technikami, výrobu šperků apod.)V poledne jsme si zašli na oběd do čínské restaurace, kde si každý vybral jídlo a pití podle své chuti a pokračovali jsme dál na autobusové nádraží, odkud nám jel autobus na Kladno, kde otevřeli nové OC CENTRAL. Prohlédli jsme si obchůdky, nakoupili v Albertu a pak se prošli po OC, kde byla výstava Lego. Vše jsme si vyfotili, moc se nám tam líbilo, byl to opravdu moc podařený výlet. Doma u kávičky jsme si o něm ještě povídali a zakončili ho slibem, že takový výlet brzy zopakujeme.

CHB1

Matějská pouť

Již dalším rokem opět oblíbená společná akce s klienty z chráněných bytů. Je to vlastně taková národní tradice. Matějská pouť, patří mezi jedny z nejzábavnějších událostí roku, na kterou se do Prahy sjíždí i lidé ze zahraničí. Pražským Výstavištěm se v této době ozývá smích a křik z nejrůznějších atrakcí. Tradice sahá až do 16 století – je spojena s výročními poutními oslavami sv. Matěje, který se slaví 24. 2. Dříve kolotoče stávali v blízkosti kostela sv. Matěje

v pražských Dejvicích, později kvůli omezenému prostoru byly rozmístovány po různých místech v okolí Dejvic. V roce 1960 se „Matějská“ konala i na Letné, později v Modřanech a v Břevnově. Na pražském Výstavišti se pouť poprvé uskutečnila v roce 1963 a takto je dodnes. Atrakce na Matějské pouti odedávna lákaly tisíce lidí a to včetně našich klientů. Jedeme za jakéhokoli počasí, vždy natěšení a s dobrou náladou. Klientky si nejvíce užily nákupy u stánků, nějakou tu atrakci ale hlavně vystoupení umělců u Křížíkovi fontány.

Za CHB4 napsala: Krejčíková

Matějská pouť

Tak jako každoročně i letos jsme se jeli podívat na Matějskou pouť. Objednaným autobusem jsme se známými z dalších Chráněných Bydlení vydali směrem výstaviště Holešovice Praha. Čekalo nás spousta atrakcí i pouťového zboží – cukrovinek, či různých dárkových předmětů, které jsme si z předem našetřeného kapesného s radostí nakupovali. Užili jsme si příjemné odpoledne s hudebním vystoupením.



Akce na zimním stadionu ve Slaném

Poslední březnový víkend, byl slánský zimní stadion svědkem významné Hokejový klub HK Lev Slaný totiž ve spolupráci s městem Slaný, pořádal mládežnický turnaj pro ročníky 2005 **Židla Cup**, jehož patronem je nejlepší český obránce Marek Židlický. Jde o druhý ročník tohoto turnaje, který si již při loňské premiéře vysloužil mezi účastníky velmi pozitivní ohlas. Letos budou mít návštěvníci možnost vidět týmy HK LEV SLANÝ, HC KOMETA BRNO, PIRÁTI CHOMUTOV, ELZ JUNGADLER MANNHEIM E. V., HC ČSOB POJIŠŤOVNA PARDUBICE, HC ZNOJEMŠTÍ ORLI, HC SLOVAN ÚSTÍ NAD LABEM, EHC 80 NÜRNBERG. V sobotu odpoledne nás naše nohy zavedly na zimní stadion, kde se konal mezinárodní turnaj mládeže v hokeji. Na tribuně jsme si našly místo, ze kterého budeme dobře vidět na led. Se zaujetím jsme sledovaly zápasy mezi týmy malých hokejistů. Holky fandily všem a prožívaly každý gól. Z této akce se nám nechtělo odejít, ale všechno hezké jednou skončí.

Za CHB napsala Chvapilová

Velikonoční turnaj v kuželkách Rokycany

V březnu jelo družstvo 6 klientek a 6 klientů na velikonoční turnaj do Rokycan. Slečny byly všechny z chráněného bydlení ve Slaném a z Hřebče, páni z chráněného bydlení ve Přelíci a zbytek ze Smečna. Opět se nás tam sešlo 8 mužstev, které již dobře známe. Velikonoční turnaj měl spát a házení šlo všem pěkně od ruky. Takže dopoledne nám uteklo jako voda. Sl. Jana Gabrišová a Světlana Karchňáková byly opravdu ve skvělé formě. Házení jim šlo od ruky a konečný stav bodů hovořil za vše 102 a 118. Sl. Světlana byla ještě přizvána na rozstřel, který vyhrála a tak získala 3. pohárové místo a krásný dort, jako sladkou odměnu. Páni měli také dobré výsledky, jen počet bodů nestačil na nějaké umístění. Ale jak si vždy říkáme, nemusíme vyhrát důležité je, že se zúčastníme.

Vypracovala: Vlčková L.

Březnové akce za službu „DOMOV PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM“

„Matějská pout“

Dne 23. března 2015 se čtrnáct klientů vypravilo na jednodenní výlet do Prahy, konkrétně na Výstaviště v Holešovicích, kde na tento den organizátoři Matějské pouti připravili – Den pro zdravotně postižené osoby. Návštěvníci kromě atrakcí se mohli pobavit na klauniádě skupiny „Medůza“ na Křížíkově fontáně, prohlédnout si atrakce Mořského světa. V pravém křídle Veletržního paláce dále organizátoři připravili kreativní dílny, kde se mohl každý zapojit.



V závěrečné části byl pro návštěvníky připraven koncert se známými osobnostmi – Michalem Davidem, Janem Kalouskem, Janem Kopečným, Veronikou Stýblovou, Michaelou Horkou. Přítomným klientům udělal největší radost Michal David, který to dostatečně rozparádil svými hity. Taktéž ocenili přítomnost kouzelníka a vystoupení skupiny - Maxim Turbulenc. Zkrátka, každý si tento den užil podle svého gusta, na závěr si zakoupil sladkost či drobný suvenýr. Přínosem této akce bylo taktéž setkání klientů s kamarády z jiných zařízení.

za poskytovanou službu DOZP

Výročí

Kučerová Irena – 75 let
Michlová Jaroslava – 83 let
Mrázová Marie – 86 let
Mullerová Marie – 81 let
Müllerová Marie – 88 let
Richterová Danuška – 80 let
Rosenbaumová Jaroslava – 92 let
Somol Jaromír – 82 let
Vlček Václav – 72 let
Vondušková Vlasta – 92 let
Bendová Zdeňka – 68 let
Herynk Jiří – 65 let
Hlaváčková Květoslava – 63 let
Hnátová Dana – 46 let
Horvátová Irena – 48 let
Kochánek Stanislav – 59 let
Michovská Radka – 48 let
Schmitzová Marie – 76 let
Verešová Miroslava – 58 let
Karchňáková Světlana – 43 let
Šolcová Jaroslava – 70 let
Kurešová Milena – 82 let

DOMOV POD LIPAMI

Blahopřejeme klientům k životnímu jubileu!!!!!!

