

Domov Pod Lipami Smečno

poskytovatel sociálních služeb

Číslo 64.

srpen 2015

Zámecké listy



Játra dostala zabrat. Jak jim ulevit?

Játra jsou dalším zrádným orgánem, který o problémech dlouho nedává vědět. Nejsou v nich nervy, takže nebolí. Pokud vás bolesti upozorní sousední orgány jako žlučník nebo slinivka, už je to docela vážné.

Poškození jater může vzniknout z mnoha příčin. Pravidlem však je, že jim neschází alkohol, a co víc: nemocná játra jsou k poškození alkoholem náchylnější než zdravá. Pokud máte za sebou náročnější období, zbystřete. Pozor, játrům **škodí i užívání léků a některé konkrétní potraviny!**

Odpočinek pro naše játra

- vyhýbat se alkoholu a drogám
- dostatek spánku
- omezení stresu
- dodržovat vhodný jídelníček

Jaterní dietou nehubnete, ale dopřáváte **odpočinek svým játrům**. Hodí se tedy i po některých infekčních nemocech. "Střídmost v jídle a pití alkoholu či prevence proti žloutenkám a mononukleóze by měla pomoci játra udržet zdravá a vyhnout se přísné dietě," upozorňuje **Prim. MUDr. Dalibor Pastucha, Ph.D.** z Kliniky rehabilitačního a tělovýchovného lékařství FN v Olomouci.

Jaterní dieta zažene jarní únavu

Jednou z funkcí jater totiž je **zásobovat tělo energií**. V tomto orgánu dochází k přeměně glukózy na zásobní glykogen, ze kterého lze v případě potřeby opět získat glukózu, která se v játrech produkuje a skladuje a odkud jí zásobuje celé tělo.

Jsou-li játra zdravá, uvolňují glukózu, kdykoli je třeba, čímž udržují **stabilní hladinu energie celý den**. Ovšem játra postižená chorobou mají sníženou schopnost vyrábět i skladovat glukózu, proto jejich onemocnění přispívá k únavě.

Játra jsou největší žlázou a největším orgánem dutiny břišní v lidském těle. Nachází se na pravé straně pod bránicí a mají klínovitý tvar. Fungují jako "chemická čistírna" našeho organismu a představují centrum metabolické výměny, filtr a úložiště důležitých látek. Bohužel se v nich **ukládají i ty škodlivé**, takže odlehčovací dieta je pro ně obzvláště blahodárná.

Co poškozují játra? Čím se chránit?

Drží se na lékařské doporučení, zpravidla po prodělání nemoci zatěžující játra. Onemocnění jater zapříčiňuje nadměrné **užívání léků, pití alkoholu**, ale také **infekční nemoci**, nejčastěji **mononukleóza a žloutenky**.

"Ty se obvykle šíří velmi rychle. **Proti žloutenkám typu A a B se dá chránit očkováním**, a to jednou kombinovanou vakcínou, která se očkuje ve třech dávkách a poskytuje dlouhodobý účinek. Naproti tomu proti mononukleóze zatím taková ochrana neexistuje a v rámci prevence se doporučuje vyhýbat se kontaktu s nemocnými," připomíná primář D. Pastucha.

A v čem spočívá dieta, která pro vaše játra - ať už jsou nemocná, nebo ještě zdravá - znamená výraznou úlevu? Samozřejmě - absolutně zakázaný je alkohol, jehož konzumace játra velmi zatěžuje.

Zákaz alkoholu i čerstvého pečiva

Úprava jídelníčku spočívá především ve **vynechání živočišných i rostlinných tuků a živočišných bílkovin**. Jídla se nesmí výrazně kořenit, nedoporučuje se ani bujón, česnek či cibule.

Milovníci pečiva si musí počkat pár dní a **jíst pouze starší, okoralé kousky** nebo netučné dietní koláče.

Aby jídla splňovala podmínky jaterní diety, **nesmí se smažit ani grilovat**. Dokonce ani pečení není vhodné. Naopak se doporučuje **vařit ve vodě, dusit**, popřípadě upravovat jídlo na **teflonové pánvi** bez použití tuku. Často se pokrmy dají chutně a zdravě připravit i v **tlakových hrncích**.

Které potraviny játrům škodí?:

- sádlo, máslo, tučná masa
- uzeniny - suché salámy, paštiky, klobásy
- tučné mléčné výrobky
- ostré koření, bujóny
- vejce, tatarka, majonéza
- některá zelenina - česnek, cibule, okurka
- některé ryby - losos, makrela, kaviár;
- čerstvé pečivo a sladkosti

Pacienti s nemocnými játry musí držet jaterní dietu několik měsíců až půl roku. Strava totiž zdraví jater nesmírně ovlivňuje. Pokud chceme snížit toxické přetížení tohoto orgánu, stačí pár týdnů...

Jaké jsou vhodné potraviny na očistu jater?

Naše játra pracují velmi tvrdě na ochraně těla proti toxinům a snadno může dojít k jejich přetížení, což má negativní důsledky pro naše zdraví. Níže je uvedeno osm potravin, které vám pomohou přirozeně vyčistit játra. Hlavní cesta, kterou se tělo zbavuje toxinů je přes játra, která detoxikují a čistí vaše tělo nepřetržitým filtrováním krve. Z ní odstraňují jedy, které se do těla dostaly ze zažívacího traktu, přes kůži a dýchací systém. Pokud ale dojde k zahlcení jater, z důvodu stresu nebo vystavení nadbytku toxinů, může dojít k rozhození rovnováhy organismu a ohrožení vašeho zdraví. Játra jsou také odpovědná za výrobu žluči, další formy detoxikace, která je nezbytná pro rozklad a asimilaci tuků a proteinů z potravy, je proto důležité, aby játra fungovala správně. Bez správně fungujících jater nebude vaše tělo schopno se čistit a absorbovat živiny, což může být katastrofa pro vaše zdraví. V játrech jsou tisíce enzymatických systémů, které jsou zodpovědné za prakticky každou tělesnou aktivitu. Správná funkce očí, srdce, mozku, pohlavních žláz, kloubů a ledvin závisí právě na játrech. Pokud játra nezvládají i jediný z těchto enzymatických systémů, které tělo potřebuje, dojde k snížení efektivity jednotlivých pochodů a zvýšení metabolické zátěže organismu.

Zde je osm důležitých potravin, které je vhodné zařadit do jídelníčku pro zlepšení funkce jater:

Ostropestřec mariánský

Ostropestřec neutralizuje a detoxikuje léky, drogy, chemické příměsi potravin a alkohol. Pomáhá chránit játra řízením spotřeby glutationu, který je nezbytný pro detoxikační procesy. V prevenci poškození buněk vysoce reaktivními molekulami volných radikálů je ještě výkonnější než vitamíny C a E. Podporuje regeneraci nových zdravých jaterních buněk. U nemocných rakovinou snižuje ostropestřec možnosti lékového poškození jater při chemoterapii a urychluje zotavování uspíšením procesů vedoucích k odstranění toxických látek, které by

se mohly v těle hromadit. Ostropestřec také zklidňuje záněty a může zpomalovat bujení kožních buněk při lupence. Prospěšná bývá u endometriózy, nejčastější příčině ženské neplodnosti, protože napomáhá játrům zpracovávat hormon estrogen, jehož vysoká hladina zhoršuje bolesti a jiné příznaky tohoto onemocnění. Prospívá i při prevenci a léčení žlučových kamenů, protože zlepšuje odtok žluče, což jsou trávící šťávy nasycené cholesterolem, z jater do střev, kde pomáhá trávit tuky. Tato léčivka je považována za jednu z nejbezpečnějších, nejsou popisovány žádné vedlejší účinky.

Česnek

Česnek obsahuje sloučeniny síry, která slouží jako aktivátory jaterních enzymů odpovědných za vylučování toxinů z těla. Česnek také obsahuje allicin a selen, dvě důležité živiny chránící játra před poškozením toxiny a pomáhají při detoxikaci.

Grapefruit

Grapefruit je bohatý zdroj vitamínu C a antioxidantů, oboje čistí játra. Podobně jako česnek, obsahuje i grapefruit sloučeniny podporující výrobu jaterních detoxikačních enzymů. Také obsahuje flavonoid známý jako naringenin, který způsobuje, že játra tuky spíše spalují, než ukládají.

Zelený čaj

Zelený čaj obsahuje katechiny, druh rostlinných antioxidantů, které prokazatelně odstraňují tuk z jater a podporují správnou funkci jater. Tento mocný bylinný nápoj chrání játra před kumulací toxinů, která je může poškodit.

Listová zelenina

Listová zelenina, jako je rukola, špenát, pampeliška, hořčice a čekanka obsahuje velké množství čistících složek, která neutralizují těžké kovy poškozující játra. Také odstraňuje pesticidy a herbicidy z těla a podporuje tvorbu a proudění žluči.

Avokádo

Avokádo je bohaté na sloučeniny produkující glutathion a tím chrání játra, protože zabraňuje jejich zaplavení toxiny a zesiluje čistící schopnost. Výzkumy ukázaly, že 1-2 avokáda týdně dokáží za měsíc opravit poškození jater.

Vlašské ořechy

Ořechy obsahují hodně l-argininu, aminokyselin, glutathionu a ω -3-mastných kyselin, které pomáhají čištění jater od nebezpečného amoniaku. Jsou také dobré pro lepší okysličování krve a z jejich slupek se často vyrábí přípravky na jaterní očistu.

Kurkuma

Kurkuma je jedním z nejsilnějších přírodních prostředků pro udržení zdravých jater. Bylo prokázáno, že aktivně chrání játra před poškozením toxiny a také napomáhá regeneraci poškozených jaterních buněk. Dále napomáhá produkci žluči, zmenšuje přeplněné jaterní kanálky a zlepšuje funkci žlučníku, orgánu, který také napomáhá čištění těla.



Plánované akce na měsíc srpen

Seznam akcí za službu „CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ“

- Výlety dle počasí, Praha, Kladno nákupní centra, Veltrusy, Nelahozeves, Lidice
- Vycházky po okolí, návštěva cukrárny, restaurace – samostatné objednávání, správné stolování
- Oslavy svátků, narozenin, kroužky šikovných rukou, hudební kroužek
- Zavařování ovoce, okurky

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

- Výlet do Kladna (popř. Slaného) spojen s nákupy, návštěvou kavárny, cukrárny, apod.
- Výlet do Chomutova za účelem návštěvy ZOO
- Výlet do Slaného za účelem návštěvy bazénu
- Výlet vlakem do Prahy za účelem prohlídky města
- Rekreace Chomutov
- Rekreace Lázně Mšené
- Rekreace u Máchova jezera
- Vycházka po okolí
- Diskotéka v DPL Smečno
- Oslava svátků a narozenin
- Příjemně strávené odpoledne při grilování, opékání špekáčků
- 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“

- 4. 8. 2015 – CESTOMÁNIE- Zajímavosti
- 11. 8. 2015 – CESTOMÁNIE- Významné ženy
- 18. 8. 2015 – CESTOMÁNIE- Krkonoše
- Felinoterapie

Naše akce v červenci

Červencové akce za službu „CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ“

Anenská pouť

Konec měsíce července je již tradičně spojen s konáním Anenské pouti na Smečně. Stejně jako každý rok jsme se letos vypravily i my, klientky chráněných bydlení ve Slaném. O něco dříve jsme poobědvaly a pak již honem procházkou k vlakovému nádraží, kde nám stojí autobus do Smečna. Cesta autobusem i s objížďkou proběhla rychle a tak jsme již za chvíli vystupovaly do hluku pouťových atrakcí. Náměstí jsme prošly až do zámku a cestou jsme stihly nakoupit pouťové upomínky. Ty z nás odvážnějších navštívily i řetězkový kolotoč nebo létající labutě. Došlo i na malé občerstvení a pak již cesta domů. Přes původní ranní bouřkové hromobití se počasí umoudřilo a odpoledne tak již bylo velmi příjemné. Všechny se už moc těšíme na příští pouť, která bude určitě opět s naší přítomností.

Za klientky CHB Slaný: zaznamenala Milfaitová

Kralupy nad Vltavou

V rámci plánování výletů jsme se rozhodli také navštívit nedaleké městečko Kralupy nad Vltavou. Jeden z klientů sem jezdí za bratrem na

návštěvu. Na výlet se proto těšil, hlavně, aby nám ukázal, kde bratr bydlí a kam společně chodí nakupovat, či se jen tak projít. Cílem našeho putování byla vyhlídka Hostibejk, která se nachází ve výšce 220 m n. m. Jde o chráněnou přírodní památku, která nabízí k vidění unikátní geologický odkryv druhohorních, svrchnokřídových sedimentů. Nad vyhlídkovým altánem, lze vystoupat na nejvýše položené místo, kde je betonový bunkr. Celou částí jsme procházeli příjemným lesoparkem. Na samém kopci lehce pod úrovní betonového bunkru se rozprostírala louka s restaurací, kde jsme se příjemně osvěžili. Cestou zpět jsme se zastavili u pomníku z 2. světové války, který je zde vystavěn na počest židovských obětí, který přišli o životy v březnu roku 1945 bombardováním města. Pomalou chůzí jsme se prošli městem, kterého dominantou je kostel na Palackého náměstí, ale v současné době také nově postavena budova městského úřadu. Příště se podíváme do Nelahozevsi, kam se vydáme Dvořákovou cestou podél řeky Vltavy až k zámku.

CHB Přelíc



Měsíc červenec u nás ve Hřebči

Červenec se již od prvopočátku ukázal jako pravý letní měsíc, naplněný sluncem, ale hlavně nám začala práce na naší zahrádce. Již sklízíme rajský, okurky. Denně máme čerstvou zeleninu do polévky. Staráme se o ni velice pečlivě, přináší nám to tzv. „ovoce.“ Ale tento měsíc je u nás naplněn i oslavami našich klientů. Ať už svátku, ten měla s. Kristýna, a narozenin, ty slaví v jeden den M. Schweinerová a M. Kohout. Oslavili jsme vše najednou, protože tyto výročí slaví ve dnech po sobě následujících. Poseděli jsme na zahradě, připravili chlebíčky, předali dárky. Myslím, že se všem oslava líbila.

Za CHB Hřebeč Míčková

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

ANENSKÁ POUŤ SMEČNO

24. – 26. 7. 2015

Ve výše uvedených dnech proběhla ve Smečně tradiční pouť, na kterou se majoritní skupina klientů značně těšila. Každý klient dostal prostor, aby si pouťové dny užil podle svého vkusu. Zpočátku většina klientů se zaměřila na prohlídku pouťových atrakcí a stánků, posléze někteří zamířili do cukrárny na zmrzlinu. Taktéž řada klientů si libovala při poslechu písní v zámeckém parku, kdy někdo upřednostnil westernovou hudbu hudební skupiny Veterán Western, ostatní strávili nedělní odpoledne s dechovým orchestrem Lounské 13. Prostřednictvím těchto pouťových časů na nádvoří zámku proběhla prezentace Domova Pod Lipami Smečno, kde byly vystaveny výrobky z poskytovaných sociálních služeb DOZP a CHB. Dále návštěvníkům byla zpřístupněna prohlídka zámecké kaple a věže.

za poskytovanou službu –
Domov pro osoby se zdravotním postižením



Výročí

Burešová Marie – 71 let
Červinka Bedřich – 78 let
Davidíková Marie – 90 let
Hrádková Miluše – 82 let
Knoblochová Jiřina – 89 let
Kolková Vlasta – 93 let
Krček Otakar – 87 let
Krob Ludvík – 87 let
Kučera František – 81 let
Lajblová Anna – 96 let
Matoušková Mária – 88 let
Miškovičová Růžena – 96 let
Šimáňová Věra – 87 let
Škutchanová Jiřina – 82 let
Šolar Václav – 73 let
Šoltová Marie – 87 let
Švihlíková Anna – 87 let
Denková Lenka – 48 let
Hanzalíková Veronika – 28 let
Hejtmánková Marcela – 49 let
Krupková Anna – 71 let
Zettlitzerová Jana – 51 let
Macháček Jiří – 69 let

DOMOV POD LIPAMI

Blahopřejeme klientům k životnímu jubileu!!!!!!

