

# *Domov Pod Lipami Smečno*

*poskytovatel sociálních služeb*

*Číslo 65.*

*září 2015*

## *Zámecké listy*



### **Ledviny potřebují regeneraci**

Zdravé ledviny jsou pro správný chod organismu naprosto nezbytné. Bez jejich dostatečné funkce nemáme šanci vyléčit žádné závažné onemocnění. Právem si tak zaslouží naši péči.

Pro představu funkce a důležitosti ledvin na úvod trochu anatomie... Vylučovací soustava, jejíž jsou součástí, udržuje organismus v jemné rovnováze. Bez ustání

kontroluje hladinu vody, soli a odpadních látek, filtruje krev a zajišťuje stálou tělesnou teplotu. Skládá se z ledvin, dvou močovodů, močového měchýře opatřeného svěračem a močové trubice.

## **Ledviny**

Mají tvar fazole, přitom vnitřní zakřivení vytváří prolákninu, konkávní vtažení. V této části vyústují krevní a lymfatické cévy, nervy a ledvinná pánvička do vstupní části močovodu. Obě ledviny leží v krajině bederní, vždy jedna po straně páteře. Každá ledvina je 10–12 cm dlouhá, 3–4 cm tlustá a 5–6 cm široká a váží 120–300 g. Základní funkční jednotkou ledvin je nefron, který se skládá z glomerulů (klubíčka kapilár) a z tubulů (systém kanálků). V glomerulech se filtruje krev a v tubulech se koncentruje moč, která pak odtéká z ledvinové pánvičky močovodem do močového měchýře a pak je vypuzována močovou trubicí ven z těla. Funkce ledvin je těsně spojena s cévním systémem. Během jedné minuty proteče ledvinou množství krve dvojnásobně převyšující její vlastní hmotnost. V klidovém stavu je prokrvena jen část ledvin. V ledvinách taky vznikají důležité hormony, které regulují krevní tlak, udržují náležité množství vápníku a stimulují kostní dřev k tvorbě červených krvinek. Ledviny také produkují sekret zvaný renin, který přechází do krve a je dopravován tam, kde je nutné zúžit krevní cévy. Alarmující je skutečnost, že funkce u zdravých lidí slábne už od dvaceti let.

## **Jak poznáme oslabené ledviny**

Nedostatečná činnost ledvin se projevuje hromaděním odpadových látek v krvi, které měly být odstraněny. Tento stav se nazývá urémií a projevuje se mnoha symptomy, jako jsou bolesti hlavy, závratě, zvracení, otoky, křeče, zrakové potíže, typicky zapáchající dech. Pokud máme častější angíny, problémy s vlasy, pokožkou, nehty, trpíme na záněty čelních dutin, bolesti kolen (pravé koleno – dysfunkční je levá ledvina, levé koleno – dysfunkční je pravá ledvina), celoplošné ekzémy, upozorňuje nás naše tělo, že s našimi ledvinami možná není něco v pořádku. Organismus funguje jako celek, vše je propojeno se vším. Alternativní medicína dává do souvislosti mozek a močový systém, počínaje ledvinami. Po těžkých operacích ledvin dochází často po deseti letech k onemocnění mozku, obvykle rakovině. Zkušenosti terapeutů neustále potvrzují fakt, že každé i sebemenší onemocnění močového systému se dříve či později projeví na určité mozkové činnosti. Například u záchvatů epilepsie bývají ve většině případů jakousi předzvěstí záněty močového měchýře bez zjevné příčiny. Při dlouhodobých komplikacích s močovým měchýřem zjišťujeme částečnou, někdy

i větší ztrátu stability až po pády. Problémy s močovými cestami a ledvinami se vyskytují i u pacientů s Parkinsonovou nebo Alzheimerovou nemocí.

Sousedé močového měchýře a ledvin jsou slezina a slinivka. Zejména při dysfunkci slinivky, která doslova má pod „správu“ všechny sliznice v těle, to vede k tomu, že slizniční vazivo močového měchýře ztrácí pružnost. Močový měchýř a ledviny mají také vazbu na plíce a tlusté střevo. Není to dokonalé?

## **Čím bychom měli začít?**

### **Důkladnou očistou organismu**

Najdeme si den, ve kterém si můžeme dopřát klidový režim, kdy nemusíme vycházet ven ani přijímat návštěvy. Při této očištění používáme Zaječí kyselku hořkou, protože má silně projímavé účinky, ale zároveň nezpůsobuje křeče ve střevech. Tuto rychlou detoxikaci doporučuji provádět každý měsíc.

Pro vyčištění a regeneraci ledvin doporučuji čaj Jiřího Janči. Dá se pod tímto názvem koupit v nálevových sáčkích nebo dále najdete recept na přípravu. Nejlepší doba pro regeneraci ledvin je leden až únor, ale můžeme si ji provést kdykoliv. Ještě nesmím zapomenout zdůraznit, že ledviny se mají tendenci „smršťovat“ a právě bylinky z uvedeného čaje je začnou nutit se opět roztáhnout a výkonně pracovat. Tak během ledvinové kúry někteří lidé pocítují bolestivost v oblasti ledvin, je to ale v pořádku.

### **Očista organismu**

#### **Potřebujeme:**

1 láhev Zaječí kyselky hořké (dá se koupit v lékárně)

#### **Postup:**

Ráno nalačno během 2 hodin vypijeme celou láhev Zaječí kyselky hořké a následně navštívujeme toaletu, dokud se střevo úplně nevyčistí. Tato rychlá detoxikace netrvá déle než 2,5 hodiny. Odpoledne již můžeme konzumovat rýži, dušenou zeleninu či lehkou polévku a nesmíme zapomenout vypít 1,5 litru čisté neperlivé vody.

### **Čaj na vyčištění a regeneraci ledvin – čaj Jiřího Janči**

Abychom dokonale zregenerovali ledviny, je nutné 8 týdenní popíjení speciálně namíchaného čaje podle Jiřího Janči (dá se pod tímto názvem koupit v nálevových sáčkích). Nesmí se ani 1 den vynechat. Čaj se popíjí 3× denně šálek, musí být vždy čerstvý.

**Potřebujeme:** 3 hrsti natě celíku zlatobýlu (musí být použitý pouze tento druh celíku solidago virgaurea), 1 hrst natě přesličky rolní, 1 hrst natě truskavce ptačího, 1 hrst natě rdesna blešníku

**Postup:** Léčivky smícháme dohromady, čaj si připravíme tak, že 1 čajovou lžičku směsi přelijeme 2 dl vroucí vody a necháme 10 minut louhovat, pak přecedíme a popijíme.

### **Ranní citronový nápoj**

Tímto čistícím, posilujícím a zásaditým nápojem můžeme začínat každý den.

**Potřebujeme:** 3 dl vroucí vody, 1 lžíci čerstvé citronové šťávy

**Postup:** Obě ingredience smícháme, nápoj popijíme po douškách nalačno. Pak bychom neměli půl hodiny nic jíst ani pít. Tento postup provádíme denně, po dobu 8 týdnů.

### **Odvar z ječných krup posiluje činnost ledvin**

**Potřebujeme:** 1 šálek krup, 4–6 šálků vody

**Postup:** Kroupy vaříme asi 1,5 hodiny, po uplynutí této doby je přecedíme a odvar z nich popijíme po douškách denně, po dobu 4 týdnů.

**TIP:** Všechny tyto přírodní prostředky můžeme užívat souběžně.

### **Ledvinová dieta**

Pro dokonalou regeneraci ledvin je nutné vynechat či omezit některé potraviny, jiné by naopak neměly v našem jídelníčku chybět.

#### **Nevhodné potraviny při ledvinové dietě**

solená a kořeněná jídla, sójová omáčka a jiná dochucovadla  
potraviny s vysokým obsahem bílkovin, zejména červené maso, protože obsahuje hodně kyseliny močové  
smažená a pečená jídla  
bílá mouka, bílý cukr  
káva, černý čaj, kakao, čokoláda, alkohol, cigarety  
potraviny s velkým obsahem kyseliny šťavelové, například špenát a reveň

## **Naproti tomu je třeba do jídelníčku zařadit**

kvalitní celozrnné pečivo a rýži pro vysoký obsah vlákniny  
vařenou zeleninu a čerstvé zeleninové šťávy

celerovou a petrželovou nať, mladé listy pampelišky a kopřivy  
důležitý je i dostatečný pitný režim, nejlépe čisté neperlivé vody

K posílení činnosti ledvin, ale i slinivky, sleziny a jater můžeme používat fazole, zejména červené, jsou vhodné jako preventivní i léčivý přírodní prostředek. Vysoký obsah vlákniny působí léčivě na střeva.

## **Fazolový koktejl**

**Potřebujeme:** 1 lžíci uvařených červených fazolí, 1 dl šťávy z mrkve, 1 dl šťávy z červené řepy

**Postup:** Přísady smícháme a společně rozmixujeme. Vzniklý nápoj můžeme popíjet místo svačiny či večere.

## **Ledviny a aromaterapie**

Na vyčištění a následovné posílení ledvin jsou výborné i sedací koupele.

## **Jalovcová koupel**

**Potřebujeme:** 2 lžíce rostlinného oleje, mléka, smetany, medu či mořské soli, 5–6 kapek éterického oleje z jalovce

**Postup:** Emulgátor (olej, mléko, med či sůl) smícháme s éterickým olejem. Směs smícháme s horkou vodou. Koupel by měla trvat 15 minut, provádíme po dobu 10 dní. Pokud budeme provádět celkovou koupel, nesmíme zapomenout na pravidlo, že srdce je vždy nad hladinou.

## **Sedací koupel z mořské soli**

Tato procedura je výborná při potížích s močovými cestami. Dezinfikuje, odstraňuje pálení a svědění. Přináší opravdovou úlevu.

**Potřebujeme:** 2 hrsti mořské soli, dětskou vaničku naplněnou teplou vodou (ne horkou!)

**Postup:** Sůl rozpustíme ve vodě a do vzniklé lázně na 10 minut sedneme. Tento postup opakujeme 2× denně po dobu 5 dní.

Ledviny mají rády teplo...

Ledviny jsou orgány, které potřebují prohřívát. Hýčkat teplem si je můžeme například pomocí solného polštářku.

## *Plánované akce na měsíc září*

### Seznam akcí za službu „CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ“

- ZOO Praha
- Výlet do Veltrus
- Dny Kladna
- Oslavy výročí města Smečna
- Začátek školního roku – pokračování vzdělávání klientů
- Pravidelná docházka do chráněného pracoviště APP

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

- Výlet do Kladna (popř. Slaného) spojen s nákupy, návštěvou kavárny, cukrárny, apod.
- Výlet do Prahy za účelem návštěvy ZOO
- Výlet do Slaného za účelem návštěvy bazénu
- Rekreace – Slavětín u Loun
- Rekreace Lázně Mšené
- 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“**

- 1. 9. 2015 – CESTOMÁNIE- Významné osobnosti
- 15. 9. 2015 – CESTOMÁNIE- Jíme zdravě?
- 29. 9. 2015 – CESTOMÁNIE- Zajímavosti ze světa
- Felinoterapie
- 2. 9. 2015 - 6. ROČNÍK SMEČENSKÉ OLYPIÁDY PRO SENIORY
- 10. 9. 2015 – Unhošťské sportovní hry
- 17. 9. 2015 – Sportovně společenské setkání v Dobříši

### **Naše akce v srpnu**

### **Srpnové akce za službu „CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ“**

#### **Měsíc srpen v chráněném bydlení**

##### **Srpen**

Srpen byl teplý, chladnější, ale i deštivý. Měsíc nám utekl jak voda. Procházky, nákupy, práce, odpočinek. Návštěva kadeřnictví, obarvení vlasů. Sl. Bohu navštívila pedikúru. Tolik pro zkrášlení a pohodovou chůzi. Návštěva restaurace, zmrzlina v horkém dni. Zájmové činnosti v teplých dnech jako je

vyšívání, malování a jiné příjemné činnosti. Také batikování triček, dle svého výběru barvy. No ještě si nabatikujeme další, moc se nám trička povedla.

Za CHB 3 – Vlčková

## Oslava narozenin

V měsíci srpnu oslavil náš klient Jiří Macháček narozeniny. Na tento den jsme se připravili již dopředu. Den před oslavou jsme připravili salát, abychom druhý den mohli udělat chlebíčky. V den oslavy bylo hezké počasí, tak jsme poseděli odpoledne venku, zpestřili jsme si to hudbou, pochutnali si na našich připravených chlebíčcích, udělali zmrzlinové poháry. Ty potěšili ze všeho nejvíce. Trochu s předstihem p. Jiří dostal vytouženou televizi, viděli jsme u něho opravdovou radost. Všem Vám přežeme krásné prožití slunečních dnů.

CHB Hřebeč - Míčková

## Výlet do Lán

Dne 19. 8. jsme si udělali autobusem výlet do Lán. V Lánech jsme navštívili muzeum T. G. Masaryka, která prezentuje osobnost našeho prvního československého prezidenta, jeho rodinu a historické události spojené s jeho osobou. Součástí expozice jsou také dobové rekonstrukce z první světové války.



Poté jsme si dali oběd v příjemné restauraci. Nakonec jsme šli procházkou na zámek Lánsko a do zámeckého parku, kde žil T. G. Masaryk, který Lánsko velice miloval. Výlet jsme zakončili posezením a občerstvením v malé restauraci. Výlet se nám moc líbil i počasí bylo slunečné.

Za CHB Přelíc napsala J. Růžičková



## Srpnové akce za službu „DOMOV PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM“

### Rekreační pobyt – Krušné hory

V termínu od 18. srpna do 22. srpna 2015 se třicet procent uživatelů ze služby DOZP vypravilo na vysněnou dovolenou do hotelu Inge. Zájem o tuto rekreaci ze strany uživatelů byl ohromný, neboť ve výše uvedeném komplexu již někteří v minulosti pobývali. Program této dovolené byl vyplněn pobytem v bazénu



s protiproudem či ve vířivce, dále využitím bowlingové dráhy. Taktéž někteří rekreanti měli zájem o procházky, hlavně s cílem poznat hrad „Hasištejn,“ který se nachází v nedaleké blízkosti hotelu. Závěrem nelze opomenout skutečnost, že rekreace se vydařila, všichni ze zúčastněných klientů vyjádřili spokojenost, dokonce se ujišťovali, zda v budoucnosti se tato rekreace opětovně zrealizuje!

za poskytovanou službu –  
Domov pro osoby se zdravotním postižením



## *Výročí*

Čubr Václav – 81 let  
Dvořák Karel – 70 let  
Habadová Eva – 76 let  
Kocálová Věra – 85 let  
Kolman Josef – 75 let  
Kubíčková Růžena – 94 let  
Macáková Anna – 87 let  
Nový Miroslav – 83 let  
Porcal Václav – 89 let  
Smítal Jaromír – 70 let  
Šmídová Božena – 87 let  
Šobáňová Helena – 76 let  
Šulová Helena – 93 let  
Vlček Jozef – 65 let  
Zahálka Karel – 78 let  
Kroupová Petra – 34 let  
Lehocká Jiřina – 68 let  
Mrázová Michaela – 44 let  
Kočková Božena – 59 let  
Zeusová Marie – 62 let  
Čiháková Marie – 88 let  
Jiráňová Jana – 79 let

### **DOMOV POD LIPAMI**

**Blahopřejeme klientům k životnímu jubileu!!!!!!**

