

SENIORSKÝ PRAMEŇ

Ročník 11

2018 č. 2

DENNÉ CENTRUM



MESTO BREZNO

Prameň informácií, rád a zábavy pre všetkých seniorov v Brezne

MESTO BREZNO

DENNÉ CENTRUM " PRAMEŇ "

Podporná sociálna služba
Ambulantná forma

Rázusova 2, Brezno

*Kto sa sám neopúšťa,
nebýva opustený.*
C. ŠTÚR

PRÍĎ
A
NEBUDEŠ
SÁM

Informácie o činnosti denného centra „PRAMEŇ“

Počas roka denné centrum ponúka rôzne aktivity pre seniorov a zdravotne postihnutých. V roku 2018 členská základňa seniorov v Prameni dosiahla počet 340. Počet sa zvyšuje, čo nás teší a seniori sa zapájajú do záujmovo-vzdelávacích, kultúrnych a športových aktivít, ktoré pravidelne navštevujú v týždennom harmonograme denného centra, alebo na jednorazových stretnutiach. Rozpis pravidelných stretnutí je na nástenke v zariadení a v informačnej tabuli pri vstupe do Prameňa.

ROK 2018:

****Už tradične mesiac február patrí zábave pred pôstom. Aj mesto Brezno začalo s tradíciou bursovnictva ako to bolo kedysi a v tomto roku to bola už 3-BREZNIANSKA BURSA. Seniori denného centra pripravili zábavný program s maskami a sprievodom mesta.**

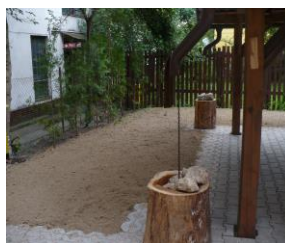
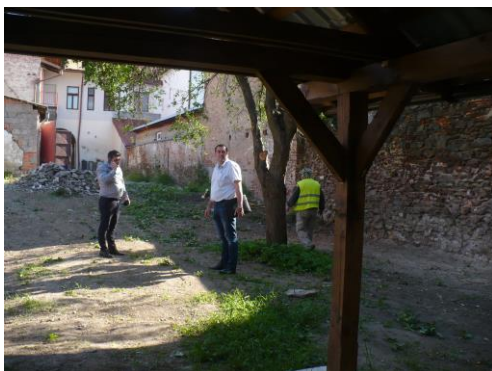


***V mesiacu jún sa seniori zúčastnili družobnej návštevy v Novom Bydžove, kde prezentovali činnosť a aktivity denného centra. V programe dali do povedomia našu Slovenskú kultúru, najmä krásne Horehronské pesničky a Mažortetky odprezentovali doslova umelecké kreácie. Spoločným dielom bola „Rodná zem, ktorou pripomenuli Čechom zrod Slovenského ľudového umenia.*



3.

****Vedenie mesta v spolupráci s Technickými službami a seniormi aktívne pracovalo na úprave záhrady pre seniorov (priestor za denným centrom), ktorú sme dostali od majiteľa do užívania. Pracovalo sa ako sa vraví „tvrdo a zodpovedne“. Nebolo ľahké upraviť roky zanedbaný priestor a zveľadiť to terajšej podoby. Ale môžeme povedať, že to stálo za to priestory sú prekrásne. Budú slúžiť na komornejšie stretnutia: prednášky, možnosť zahrať si spoločenské hry, šachy ale radi si urobíme literárne posedenie či naše obľúbené stretnutia pri hudbe a tanci. Záhrada sa bude postupne ešte upravovať a zveľadovať o to sa už postarajú dobrovoľníci z denného centra (výsadba kvetov pred vstupom do záhrady a okolie nášho prírodného „Prameňa“). V mesiaci september je možnosť stretávania sa v priestoroch záhrady a uvítame záujemcov o nové spoločenské hry a športové záhradné aktivity.**



**** V spolupráci s n .o. MICERICORDIA majú seniori možnosť stretávať sa so špeciálnym pedagógom pod názvom „Učíme sa nezabúdať“, na ktorých sa na chvíľu vrátia do detských čias a hrajú sa (doplňajú, spájajú tvoria a pritom sa vzdelávajú).Obľúbene sú stretnutia s odbornou psychologičkou, kde sa naučia riešiť problémy bežného života. Je možnosť aj individuálneho poradenstva na základe objednania na t. číslo 048/2442 606.**

Prvé stretnutie s vedením tejto organizácie a jej odbornými pracovníkmi ktorí sa budú venovať seniorom a cieľovej skupine hendikepovaných bude **2.10.2018 (Utorok) o 14.00hod.**

****Kreatívne stretnutia pokračujú v pravidelnom čase každý pondelok od 13-tej hod. Ak máte záujem prídte sa naučiť niečo nové, no naopak naučte ostatných čo viete vy. Tešíme sa každého, kto má kreatívneho ducha a šikovné ručičky.**



****V rámci projektu „Za zdravšie Brezno“ v spolupráci s Regionálnym úradom verejného zdravotníctva Banská Bystrica sa uskutoční prednáška „Význam životného štýlu pre zdravé srdce“ **20.9.2018(Štvrtok) o 10.00hod v dennom centre “Prameň”.** Pred prednáškou je možné dať si skontrolovať: krvný tlak, tuk, cukor, cholesterol, kostrové svalstvo z kapilárnej krvi, ale aj zistenie rizikového faktora vzniku mozgovej príhody –atriálnej fibrilácie. Na odber je potrebné zapísať sa u p. Kokavcovej v dennom centre.**

****Gazdinky zbystrite pozornosť, pretože začíname „Kurz prípravy zdravých pokrmov“, pod odborným vedením p. Aleny Hýžďalovej. Prvé stretnutie na ktorom sa spoločne zadajú témy bude **11.9.2018 (Utorok) o 13.30h.** Po skončení študentky - seniorky obdržia certifikát o absolvovaní kurzu. Stretnutia kurzu budú vždy posledný utorok v mesiaci. Plán prípravy bude navrhnutý na prvom stretnutí.**

****Kurz prednášok p. Márie Parobekovej pod názvom „Zdravý životný štýl seniora“ bude obsahovať rôzne zaujímavé témy, preto, na otázky: prečo?, ako?, kedy? dostanete odpoveď na prednáškach od rôznych lektoroch, ktorí budú zapojení do tohto kurzu. **Prvé stretnutie 26.9.2018 (Streda) o 13.00hod.** Ďalšie stretnutia budú vždy poslednú streda v mesiaci**

****Ako bolo už spomenuté v dennom centre sa pravidelne stretávajú aj Ťažko zdravotne postihnuté dospelé deti a ich rodičia. Okrem toho, že samotné stretnutie im umožní „prežiť deň iný ako ostatné“ sa zapájajú do rôznych činností pod vedením dobrovoľníčky p. Štugnerovej Ľubici, nacvičujú a pripravujú aj program, ktorým sa prezentujú na akciách poriadané mestom a v zariadeniach sociálnych služieb. V mesiaci júl medzi skupinu zavítala vzácna návšteva z Bratislavy- komisárka pre osoby so zdravotným postihnutím z úradu vlády Zuzana Stavrovská a riaditeľka úradu Eva Megová. Boli milo prekvapené s činnosti tejto skupiny ako aj s možnosťou stretávania sa , ktoré je umožnené zo strany vedenia mesta v zariadení denného centra .Už teraz sa znovu tešia sa na pozvanie do Brezna. Ďalšou zaujímavosťou tejto skupiny je zhotovenie receptov pod názvom „Recepty pre všetkých čo radi varia a ešte radšej jedia“ v prípade záujmu k dispozícii v Prameni. Zaujímavé sú aj stretnutia so seniormi, ktoré sú vždy veselé a nezabudnuteľné.**



****Novinkou denného centra je služba - inzercia pre seniorov. Ak máte niečo čo chcete darovať, vymeniť, alebo kúpiť znenie inzerátu dáte na tabuľu(formát a veľkosť papiera u p. Kokavcovej)s kontaktom a budete mať dobrý pocit, že to čo potrebujete získate a čo ponúknete bude slúžiť iným.**

STRETNUTIA SEPTEMBER 2018:

**** 3.9.2018 o 9.00 - Senior prvé stretnutie speváckej skupiny**

**** 4.9.2018 o 16.00 Vernisáž výstavy fotografií fotografa na kolesách Mateja Kapustu a nevidiacich autorov v Synagóge. Vernisáž obohatia hudobná skupina Blindman Milan Kvietok/Marek Botev a ďalší ale aj práce autorov z organizácie ŽZP. Výstava potrvá do 7.9.2018 v čase 15-17.00 Projekt nadácie TESCO „Ukážem, čo dokážem“**

**** 5.9.2018 o 14.00-rehabilitačné cvičenie s Andrejkou**

**** 6.9.2018 o 7.00 Poradňa zdravia RÚVZ B. Bystrica v rámci projektu CINDY je potrebné sa zapísať v kancelárii denného centra**

**** 10.9.2018 o 12.00 ZUMBA prvé stretnutie zumbuliek**

**** 10.9.2018 o 13.00 Kreatívne stretnutie**

**** 11.9.2018 o 13.30 prvé stretnutie ku kurzu - príprava zdravých pokrmov**

**** 13.9.2018 o 9.00 prvé stretnutie Počítačového kurzu**

****14.9.2018.sa dobrovoľníčky Prameňa už tradične zúčastnia na akcii „Rozlúčka s letom“**

****V týždni dobrovoľníctva od 16-22.9 sa seniori DC Prameň navštívia zariadenia sociálnych služieb Luna – Brezno 18.9.2018 a v Hron – Dubová 20.9.2018, kde sa stretnú so svojimi rovesníkmi, aby sa spolu porozprávali a zapojili do ich aktivít.**

****20.9.2018 o 10.00 prednáška na tému „Význam životného štýlu pre zdravé srdce“ prednášajúca MUDr. Zora Kľocová – Adamčáková, PhD. vedúca oddelenia podpory zdravia.**

****21.9.2018 o 9.00 prvé stretnutie vzdelávania cudzích jazykov angličtina, nemčina, ruština.**

****25.9.2018 o 13.30 pripravíme si sezónne polievky(ovocné, zeleninové) a jablkový dezert v rámci „Kurzú prípravy zdravých pokrmov“.**

**** 26.9.2018 o 10.00 stretnutie s primátorom mesta Brezno v Prameni**

**** 26.9.2018 o 13.00 prvé stretnutie kurzu „Zdravý životný štýl seniora“ prvá prednáška s p. Parobekovou – Naturálna medicína**

****2.10.2018 o 14.00 stretnutie s pedagógom psychologičkou pod vedením JUDr. Mgr. Štulrajterovou Tatianou.**

Informácie nájdene: priamo v dennom centre „Prameň“ , vo vitríne pred vstupom do centra a pred MDK(mestský dom kultúry) –Švermova ulica.

SENIORI POZORNE SI PREČÍTAJTE A HOVORTE O TOM S OSTATNÝM I

Okresné riaditeľstvo Policajného zboru v Brezne upozorňuje občanov z dôvodu neustáleho zaznamenávania podvodov na senioroch prostredníctvom zaužívanej legendy tzv. vnuk. Ide najmä o telefonické podvody kedy podvodníci dlhodobo a cielene volajú seniorom na ich pevné linky alebo mobily ako ich príbuzní alebo známi (vnuk, syn, brat, sused, spolužiak) a súrne žiadajú požičať peniaze na rôzne účely (napr. kúpa auta, nehnuteľnosti, elektroniky).

Vážení seniori,

do pozornosti Vám dávame niekoľko dôležitých rád, ako sa nestáť obeťami podvodníkov, ktorí Vás **telefonicky kontaktujú ako vaši príbuzní** a žiadajú požičať peniaze na rôzne účely alebo Vás telefonicky kontaktujú v neskorých nočných hodinách **ako lekári, či zdravotné sestry** a oznámia, že Váš príbuzný zapríčinil dopravnú nehodu, pri ktorej zranil dieťa, nemôže komunikovať, lebo si odhryzol jazyk, leží v nemocnici a súrne potrebuje peniaze na vyplatenie škody, svoje ošetrenie a neoznámenie prípadu polícií. **Podvodníci vždy volajú viackrát za sebou a žiadajú, aby ste Vaše finančné úspory, ktoré máte doma alebo na vkladných knižkách, či osobných účtoch odovzdali neznámym osobám, ktoré si pre peniaze prídu osobne alebo ste ich vložili na konkrétne číslo účtu v banke (najmä v Tatra banke), či poslali na účet cez finančnú službu Western Union do zahraničia.** Podvodníci Vás následne dôrazne upozornia, aby ste nikoho nekontaktovali, s nikým sa o tejto veci nerozprávali, lebo váš príbuzný bude mať problémy so zákonom, pôjde do väzenia, pretože šoféroval pod vplyvom alkoholu.

SENIORI POZOR NA PODOZRIVÉ TELEFONÁTY PODVODNÍKOV! **STRIKTNE DODRŽIAVAJTE NASLEDOVNÉ RADY!**

- Nikdy neverte emotívnemu príbehu, ktorý Vám do telefónu uvádza akákoľvek osoba, ktorá následne od Vás žiada peniaze!
- Nekomunikujte s osobou, ktorá sa v telefóne vydáva za vášho príbuzného alebo lekára a žiada od Vás peniaze na rôzne účely!
- Nehovorte do telefónu koľko máte peňazí doma alebo našetrených v banke! Nesúhlaste s požičaním peňazí od susedov!!!
- Pri týchto podozrivých telefonických volaniach vždy zložte telefón a volajte svojim príbuzným!
- Ihneď si u príbuzných overte skutočnosti, ktoré sa Vám podvodník snažil v telefóne porozprávať!
- Nikdy nevyberajte svoje finančné úspory z osobných účtov, z vkladných knižiek alebo bankomatov v súvislosti s podozrivým telefonátom!
- Neriaďte sa pokynmi volajúceho podvodníka! Nevkladajte peniaze na cudzie účty v bankách ani cez finančnú službu Western Union!

SENIORI VŽDY VOLAJTE POLÍCIU NA ČÍSLE 158!

npor. PhDr. Slávka Pilarová prednášateľka a školiteľka pre denné centrum PRAMEŇ



plk. Mgr. Kamil Kmeť – riaditeľ



DIEŤA V AUTE

Polícia opakovane eviduje prípady, kedy rodičia ponechali v motorovom vozidle dieťa osamote, bez dozoru dospeljej osoby. Neraz sa stalo, že takto ponechané dieťa malo zdravotné problémy, dokonca boli zaznamenané aj prípady smrti. Takéto konanie môže mať aj trestnoprávne následky. Podľa právnej kvalifikácie skutku, tú možno určiť až na základe konkrétnych skutočností a okolností prípadu, by však mohlo ísť o trestný čin opustenie dieťaťa (podľa § 206 Trestného zákona), kde hrozí trest odňatia slobody na jeden až päť rokov a v prípade dieťaťa mladšieho ako šesť rokov hrozia tri až desať rokov.

Čo sa týka postupu v takýchto prípadoch, je na starostlivom zvážení každého jednotlivca ako bude v konkrétnom prípade postupovať. Ak je to možné a aj situácia to dovoľuje, treba zabezpečiť prítomnosť majiteľa vozidla, napríklad v nákupnom centre vyhlásiť cez informačný stánok alebo cez SBS službu.

Ak si nevie sám poradiť, odporúčame zavolať políciu, hasičov, prípadne linku 112, kde je okamžite ponúkaná rada o pomoc ako postupovať.

***Vždy sa poraďte s
príbuznými alebo na bezplatnej Senior linke
0800 172 500!***

*Podvodníci sa často v telefóne predstavujú ako Vaši príbuzní alebo lekári
a žiadajú peniaze!*

Vypracoval:

Ministerstvo vnútra SR
Prezídium Policajného zboru
úrad kriminálnej polície
Tel. 0961050191



Cukrovkárov na Slovensku stále pribúda: Pozor by si mali dávať aj na zrak

Cukrovka je problémom, ktorý na Slovensku trápí veľké množstvo ľudí. Mnohí dokonca o svojom ochorení ani nevedia, čo sa im môže veľmi nepríjemne vypomstiť. Jedna z vecí, na ktorú by si mali cukrovkári dávať obzvlášť pozor, je poškodenie zraku. Diabetici by mali **pravidelne navštevovať očné lekára**. Optimálne raz za rok, ak sú dobre liečení, stačí aj menej často. Myslí si to primár Pavel Diblík z Očnej kliniky Všeobecnej fakultnej nemocnice a 1. lekárskej fakulty Univerzity Karlovej v Prahe. Chorým hrozí poškodenie sietnice vzniknuté upchávaním ciev v oku.

Pozor na oči diabetici sú v centre záujmu očných lekárov, pretože ich je medzi Slovákmi skoro 400-tisíc. O tom, že musia mať pravidelne kontrolované aj oči, stále nevedia všetci. **"Stále vidíme zanedbaných diabetikov. Často je to chyba aj tých pacientov"**. Správne liečený diabetik druhého typu nemusí kontrolu podľa neho potrebovať aj niekoľko rokov, naopak pri nasadení inzulínu po doterajšej liečbe len diétou by oči lekár skontrolovať mal. Takzvanú **diabetickú retinopatiu** spôsobuje upchávanie ciev v oku alebo opuch sietnice, keď z ciev vyteká tekutina. Nedostatočné prekrvenie aj opuch sietnice ničí videnie. Oko sa to snaží napraviť tvorbou nových ciev, ktoré sú nekvalitné a praskajú. Pacienti spočiatku nemajú žiadne príznaky, takže očné lekára nevyhľadajú. **Zrak sa zhorší až po niekoľkých rokoch**. Pokiaľ nie je tvorba nových ciev v oku príliš masívna, pomôže podľa Diblíka laserová operácia.

Cukrovkárov pribúda V roku 2016 bolo v diabetologických ambulanciách na Slovensku evidovaných a liečených **368 084 diabetikov** (171 466 mužov, 196 618 žien). Do evidencie diabetológov pribudlo 21 752 nových prípadov, ktorým bola diagnostikovaná cukrovka (diabetes mellitus). Prevažná väčšina pacientov (91 %) sa liečila na **diabetes 2. typu**, ktorý sa prejavuje najmä v staršom veku. Až 83 % tvorili diabetici vo veku 50 a viac rokov. Medziročne vzrástol počet osôb s druhým typom diabetu o 7 %, no za posledných desať rokov až o 15 %. V roku 2016 bol diabetes 2. typu novo diagnostikovaný u 18 630 osôb. Najviac nových prípadov pri prepočte na 100 tisíc obyvateľov bolo zaznamenaných vo vekovej kategórii 75 až 79 rokov (892,3/100-tis.). „**Čo sa týka liečby diabetikov, až 52,3 % pacientov užívalo perorálne antidiabetiká. Tento spôsob liečby je indikovaný pri liečbe diabetes mellitus 2. typu. Inzulínovú liečbu, nevyhnutnú pri diabetes mellitus 1. typu, absolvovalo 28,9 % pacientov. Približne 18,8 % pacientov sa liečilo režimovými opatreniami, ako sú diéta, redukcia hmotnosti, pravidelná fyzická aktivita, odstránenie škodlivých návykov,**“ uviedlo Národné centrum zdravotníckych informácií.

Hrozia aj iné problémy Okrem možného zhoršenia zraku rastie aj počet ďalších **chronických komplikácií**, ako sú **choroby srdca a zlyhanie obličiek**. Riziko cievnej mozgovej príhody zvyšuje diabetes dvakrát až štyrikrát, päťnásobne infarktu, srdcového zlyhania alebo ischemickej choroby srdca.



VEDELI STE „ŽE“

BANÁN

Nikdy nedávaj banán do chladničky!!!

Banán dáva okamžitú podpornú dávku energie.

Výskum potvrdil, že len dva banány poskytujú dostačujúcu dávku energie. Nie div, že banán je ovocie číslo jedna aj u športovcov. Banán dokáže tiež pomôcť prekonať podstatné množstvo chorôb a nežiaducich stavov, preto by mal byť zaradený do našej stravy.

Trávenie: *Vysoký obsah vlákniny v strave tvorenej banánmi pomáha upraviť činnosť tráviaceho traktu do normálu a pomáha prekonať problémy bez použitia laxatív.*

Poštípanie hmyzom : *Predtým než siahnete pre krém na ošetrenie bolestivého vpichu po komároch, skúste potrieť bolestivé miesto vnútorom z banánovej šupky. Veľké množstvo ľudí zistilo, že banán je veľmi účinný pri podráždenej pokožke.*

Nervy: *Banány majú vysoký obsah vitamínu B, ktorý tíší nervový systém.*

ŠKORICA

Je sladké korenie s prekrásnou vôňou a chuťou, ktoré sa najčastejšie používa na prichucovanie nápojov a sladkých jedál. Je tiež bohatá na vlákninu a obsahuje vysoký podiel dôležitého minerálu draslíka.

Zdravotné účinky škorice:

- zlepši trávenie a zmierni zažívacie ťažkosti.
- zreguluje hladinu krvného cukru
- predíde tvorbe a deleniu rakovinových buniek.
- zlepši cirkuláciu krvi, pretože má protizrážavé účinky
- zlepši kognitívne funkcie mozgu a pamäť. Je ideálna pre ľudí s neurogeneratívnymi ochoreniami ako sú Alzheimerova alebo Parkinsonova choroba
- zredukuje poškodenia tkanív a podporí v nich hojivé a regeneračné procesy
- predchádza a lieči bakteriálne aj virálne infekcie
- zlepšuje funkcie mnohých telesných orgánov a predchádza ochoreniam srdca

Ako konzumovať škoricu:

- najlepšie je hneď ráno po zobudení
- výhodou je, že účinky nastupujú pomerne rýchlo – 45 minút po konzumácii
- pridávame ju do raňajok: jogurt, kaše, cereálie, prípadne zmiešame 1čajovú lyžicu škorice s 2 čajovými lyžicami medu a natrieme si na chleba, alebo priamo zjedzte
- škoricom si ochutíme rannú kávu, čaj, džús, smoothie
- odporúča sa cejlónska škorica, pretože neobsahuje látku - kumarín, ktorá je škodlivá pre pečeň





MUDR. JAN HNÍZDIL: ZDRAVOTNÉ DESATORO

1. **Neverte slepo lekárom. Počúvajte signály tela.** Choroby vám hlásia, že takýmto spôsobom už ďalej žiť nemôžete.
2. **Prevezmite zodpovednosť za vlastné zdravie.** Nespoliehajte sa na zázraky medicíny. Reštart sa už nemusí podariť.
3. **Žiadna inštitúcia vám pokojnú starobu nezaistí. Starajte sa o svojich rodičov a vychovávajte deti k tomu, aby sa starali o vás.**
4. Nespoliehajte sa na peniaze. **Udržujte dobré vzťahy v rodine a s priateľmi.** Nemajte radi len seba.
5. **Skúste žiť aspoň jeden deň bez elektrospotrebičov.** Ak nastane kolaps, budete pripravení.
6. **Nepočúvajte prejavy politikov.** Šíria zdraviu nebezpečné negatívne emócie. Keď sa objavia na televíznej obrazovke, prepnite na prírodopisný film.
7. **Chráňte životné prostredie ako seba samých.**
8. **Práca, ktorá vám prináša uspokojenie a osoh čo najväčšiemu počtu ľudí, je najzdravšia.**
9. Zdravá strava sama o sebe nestačí. **Nemenej dôležité je, kedy, ako a s kým si jedlo vychutnáte.** Občasný pôst vám len prospeje.
10. **Športujte pre radosť. Nenaháňajte sa.** Aj tak sa nedobehnete.

Zápal močových ciest

Aj vy patríte k nešťastníkom, ktorým zápal močových ciest často znepríjemňujú život? Potom sa vám zrejme nevyhýbajú ani v teplom období, najmä po kúpaní v bazéne. Mokré plavky prajú množeniu baktérií. Už pri prvých príznakoch infekcie treba ihneď začať s liečbou. Vo vážnejších prípadoch sú nevyhnutné antibiotiká, inokedy zaberú zaužívané prírodné prostriedky.

Neprijemné príznaky - akútna infekcia v močových cestách spôsobuje **časté nutkanie na močenie** spojené s **pálením, rezaním a krčmi** v podbruší. Moč býva **zakalený**, niekedy s prímесou krvi či hnisu, pridať sa môže aj **zvýšená teplota**. Neliečený zápal sa môže rozšíriť do obličiek alebo iných orgánov, preto **treba rýchlo konať**. Ako prvú pomoc zvolte prírodné recepty, ktoré môžu potlačiť zápal a navyše bez nežiaducich vedľajších účinkov.

Osvedčený účinok brusníc - trpkasté brusnice zabraňujú infekciám močových ciest a pomáhajú aj pri ich liečbe. Obsahujú látky, ktoré majú diuretické a antiseptické účinky. Netreba to však s nimi preháňať. Obsahujú väčší podiel kyseliny šťaveľovej, ktorá môže v nadmernej dávke uškodiť. Brusnicový džús si pripravíte tak, že v 1 litri vody varíte 250 g čerstvých brusníc asi 20 minút. Scedíte a môžete pridať med. Po vychladnutí sa odporúča preventívne piť 50 ml džúsu denne, pri liečbe infekcie 250 ml nesladeného džúsu. Ak v podbruší pocítite neznesiteľnú bolesť a pálenie pri močení, každú pol hodinu **vypite pohár vody**. Popri tom každú hodinu zjedzte za hrst sušených brusníc. Voda pomôže vyplaviť nežiaduce baktérie a brusnice stlmia zápal. Ak sa vám do troch hodín nepolepší, vyhľadajte lekársku pomoc.

Neobyčajná sila ukrytá v čaji. Mnoho bylínok a ďalších rastlín je nápomocných pri liečbe zápalu, ale aj tvorbe močových kameňov či piesku. Pri nich tiež platí, že ak sa vám neulaví ani na druhý deň, **vyšetrenie neodkladajte**. Čaj z čerstvých či sušených bylínok sa popasuje s infekciou i bolesťou. Ak si ich v lekárni kúpite do zásoby, budete ich mať vždy poruke:

Prhlava: Pôsobí proti zápalu a tvorbe piesku v močových cestách. Čerstvé listy majú ešte silnejší efekt ako sušené. ***Ibiš lekársky:*** Čaj z listov ibišteka sa užíva pri zápaloch močových ciest, má upokojujúce a mierne diuretické účinky. ***Breza:*** Čaj zo sušených listov sa odporúča piť pri zápale a tvorbe močových kameňov. Uľahčuje vylučovanie moču, pôsobí dezinfekčne a utišuje krčce. ***Baza čierna:*** Čajová kúra z bazových kvetov pomáha odstrániť zápal i močové kamene. Odporúča sa piť 4-krát denne jednu šálku počas 4 týždňov.

Šípky: Z plodov šípok sa užíva čaj na ťažkosti s močovým mechúrom, obličkami a tiež na prečistenie krvi. ***Praslička roľná:*** Nájedme ju v zložení urologických čajov. Pôsobí proti infekcii močových ciest, zmierňuje ťažkosti pri močení a močových kameňoch. Pomáha z tela vyplaviť jedovaté látky. ***Stavikrv vtáci:*** Tento čaj sa uplatňuje pri ochoreniach močových ciest spojených s tvorbou piesku. Má silný močopudný účinok. ***Yzop lekársky, šalvia, fenikel, skorocel, listy čiernych ríbezlí a lipové kvety*** sú taktiež nápomocné pri liečbe chorôb močových ciest.

Opatrenia pred a proti zápalom: Posilnite imunitu: každý deň jedzte ovocie a zeleninu, kyslomliečne produkty a ďalšie potraviny s obsahom probiotík. Obransschopnosť podporíte aj citrusmi. Vysoký podiel vitamínu C pomáha znižovať riziko vzniku ďalších infekcií. ***Vylúčte nevhodné potraviny a nápoje.*** Pri opakovaných infekciách považujte cukor za úhlavného nepriateľa. V tele podporuje zápalové procesy. Vyhňte sa sladkým jedlám, sladkostiam i nápojom s obsahom cukru. Nevhodný je tiež alkohol, káva a ostré koreniny, ktoré dráždia sliznicu mechúra. ***Dostatok tekutín*** je základ prevencie i liečby: Ideálne sú nesladené nápoje, najmä čistá voda, minerálky a bylinkové čaje s močopudným účinkom. Počas liečby pite viac tekutín: jeden pohár každú pol hodinu počas troch hodín a potom pohár každú hodinu. ***Nezadržievajte moč.*** Môžete tak zabrániť množeniu baktérií. ***Dbajte na intímnu hygienu, teplo a pohodlie.*** Na toaile sa utierajte smerom dozadu, aby ste baktérie nezaniesli do močovej rúry. Po plávaní nezostávajú dlho v mokrých plavkách a osprchujte si intímne partie. Noste pohodlnú spodnú bielizeň z prírodných materiálov. Vyhňte sa sedeniu na studených povrchoch a chráňte telo pred chladom primeraným oblečením.

ZAÚJÍMAVOSTI – RADY - POUČENIA:

Huby a ich varenie zaujímavá babská rada. Pri varení húb je dobré vložiť súčasne do nádoby s hubami tiež stredne veľkú bielu cibuľu. Po dovarení húb sa cibuľa síce vyhodí ale budeme spokojní, že sme nevarili žiadnu jedovatú hubu. Ak zostane po varení cibuľa čistá biela je všetko v poriadku. Pokiaľ cibuľa varením s hubami zčernie tak všetky huby treba vyhodiť pretože je tam jedovatá huba. Je to ľudová múdrosť našich babičiek. A naše babičky sa nikdy hubami neotrávajú.

Cesnak Niet pochýb o tom, že cesnak predstavuje bombu plnú zdraviu prospešných látok, čo mnohí využívajú a nezabúdajú ho zaradiť do svojho jedálnička. Reč však nie je o samotnom cesnaku, ale o jeho šupke, ktorá zakaždým putuje do koša. Omyl! Cesnakovú šupku takmer každý podceňuje a považuje za odpad. Ide pritom o cenný zdroj unikátnych látok, ktoré liečia. Jednou z nich je bioflavonoid kvercetin. Patrí medzi vitamíny P, má vplyv na spomalenie starnutia, posilňuje regeneráciu tkaniva a tiež chráni telo pred toxínmi. Na tanieri by sme mali pravidelne mávať nielen cesnak, ale aj jeho šupku! **Liek proti starnutiu** - Aby šupka splnila svoj účel, nemali by byť na nej žiadne stopy po škodcoch. Šupka by mala byť čistá a lesklá. Vysušte ju a potom pomlíte na prášok pomocou mlynčeka na kávu. Prášok dajte do sklenenej nádoby s uzatvárateľným vekom. Následne si spravte extrakt – 1 PL zalejte 250 ml vriacej vody, prikryte a nechajte cez noc. Počas dňa vypite nápoj, pričom tak robte 1 mesiac. Dajte si potom prestávku 10 dní a opakujte. Tento nápoj normalizuje fungovanie obličiek, srdca, zvýši imunitu a odstráni škodlivé látky z tela.

Proti hnačkám. Šupky z cesnaku dokážu zatočiť s hnačkami! **Dajú do poriadku tráviaci systém a navyše, zbavia vás červov z organizmu.** Hnačku zastavíte 1 ČL prášku, ktorý vypite s ľubovoľným množstvom vody. Pozor však na dlhodobú konzumáciu šupiek, ktorá môže mať opačný efekt – môže viesť k zápche. **Aj keď cesnakové šupky prospievajú ľudskému organizmu, určité skupiny ľudí, by sa ich konzumácii mali radšej vyhýbať.** Tehotné a dojčiace ženy, deti do 12. roku a taktiež ľudia s cukrovkou, nízkym krvným tlakom a chronickým ochorením zažívacieho ústrojenstva by ich nemali konzumovať!

Rakytník Nedávno bolo zistené, že v porovnaní s pomarančom má 10x väčšie zastúpenie vitamínov C. Dokonca jedna jediná bobuľka pokryje odporúčanú dennú dávku. Vhodný je na liečbu akné, popálenín, omrzlín. Priaznivo pôsobí na pľúca, pečeň, ale aj krvný obeh. Vďaka látkam v ňom schovaných sa dá veľmi efektívnym spôsobom predísť plešateniu, ochorenia kĺbov a v neposlednom rade pôsobí proti nádorovým ochoreniam. **Pestujeme rakytník.** Na začiatku výsadby počítajte s jeho rozsiahlym koreňovým systémom, preto ho dajte do miest, kde nebude v časoch budúcich obmedzovať ďalší vývoj inej flóry. Vysadte si samčie aj samičie kry v pomere 1:2, je to totiž rastlina dvojdomá. **Zber a uskladnenie plodov rakytníka.** Najvhovnejšie využitie našli tieto červené bobule v podobe čaju, ale môžeme si z nich pripraviť výborný kompót, pretlak, sirup alebo ovocný rakytníkový likér. Zber vykonajte na konci leta, kedy plody dozrievajú, pri trhaní sa neľakajte mierneho odporu. Ker má veľké pichliače, bobule nemajú stopky a sú pevne uchytené. Úroda sa z týchto nepriaznivých dôvodov odporúča až v zimnom období, kedy stačí s krikom trochu zatriasť a plody zozbierať. Počkajte na vhodnú teplotu mínus 10 ° C, rozložte pod krikom plachtu a nádielku si schovajte do mrazničky. Vďaka tomuto uskladneniu si rakytníkové bobule zachovávajú svoju vysokú koncentráciu vitamínu C (zdroj internet)



PEČIEME

JESENNÝ KOLÁČ

Ingrediencie: cesto: 500 g hladkej múky, 1 prášok do pečiva, 1 vanilkový cukor, 150 g práškového cukru, 250 g Hery alebo masla, 1 vajce, 2 lyžice citrónovej šťavy
náplň: 500 g strúhaných jablák, 1 vanilkový pudingový prášok, 5 lyžíc cukru krupica, škoricca podľa chuti, hrozienka (nemusia byť), rozpolené slivky.

Postup: Na doske vypracujeme rukami hladké cesto. Oddelíme jednu tretinu. Väčšiu časť rozvaľkame na plech vyložený papierom na pečenie a dáme do chladničky. Jablká očistíme, nastrúhame, premiešame s cukrom, škoricou, pudingovým práškom a hrozienkami. Na cesto na plechu rozotrieme jablkovú plnku a na ňu naskladáme polky sliviek. Zo zvyšnej tretiny cesta vyvaľkáme dlhé valčeky a uložíme medzi slivky. Vložíme do rúry vyhriatej na 180 stupňov a upečieme doružova.

ANANÁSOVO MRKVOVÉ MUFFINY

Ingrediencie: 280 g špaldovej múky, 120 g cukru krupica, 100 ml cmaru, 350 g kúskového ananásu, 120 g nastrúhanej mrkvy, 1 vajce, 80 ml oleja, 3 lyžičky prášku do pečiva, štipka soli, štipka mletých klinčekov

Postup: Rozšľaháme vajíčko, vmiešame cukor, cmar a olej. Pridáme odkvapkané ananášové kúsky. Zmiešame múku s práškom do pečiva, soľ, mleté klinčky a nastrúhanú mrkvu. Všetko spolu krátko premiešame a cestom plníme vymastené a múkou vysypané jamky na muffinovom plechu. Pečieme pri teplote 180 stupňov približne 20 minút.



POMARANČOVÉ MUFFINY

Ingrediencie: 250 g masla, 200 g trstinového hnedého cukru, 4 vajcia, 3 lyžice nastrúhanej pomarančovej kôry, šťava z 3-4 pomarančov (podľa veľkosti), 250 g hladkej múky, 1 prášok do pečiva.

poleva: 125 g práškového cukru, 5 lyžičky pomarančovej šťavy

Postup: Zmäknuté maslo vyšľaháme s cukrom. Postupne vmiešame celé vajíčka, pomarančovú kôru, šťavu z pomarančov a nakoniec primiešame múku zmiešanú s práškom do pečiva. Dôkladne vymiešame a cestom plníme vymastené a múkou vysypané jamky na muffinovom plechu. Pečieme pri teplote 180 stupňov cca. 20-25 minút. Skúsime špajlou. V miske si vymiešame práškový cukor so šťavou na hladkú polevu a vychladnuté muffiny opatrne polejeme.



Ako mám napísať?
Vyzdravela som, alebo vyzdravela som?
Napíš : Ešte som neumrela

