



KO

Česká Lípa



TyfloCentrum
Liberec, o.p.s.

Březen 2021

KONTAKTY:

Telefon: 605 383 265

Email: c.lipa@tyflocentrum.cz

Adresa: Dlouhá 2598, 470 06 Česká Lípa

Web: liberec.tyflocentrum.cz

PROVOZNÍ DOBA:

Úterý 9:00 – 13:00

Středa práce v terénu

(Pracovnice bude na pobočce k dispozici po předchozí telefonické dohodě.)

Čtvrtek 9:00 – 13:00

(Mimo pobočku Vám služby poskytneme každý všední den, po předchozí tel. dohodě od 8 do 16 hod.)

CO NABÍZÍME:

- **Průvodcovskou a předčitatelskou službu:**
průvodkyně Ilona Prchalová (605 383 265), c.lipa@tyflocentrum.cz
 - **Zajímavé aktivity v rámci služeb sociální rehabilitace:**
koordinátorka Petra Kaljevičová (605 383 265), c.lipa@tyflocentrum.cz
 - **Sociální rehabilitace (elektronické kompenzační pomůcky):**
lektorka (Liberec) Ing. Jana Smolná (731 913 585), smolna@tyflocentrum.cz
 - Základní sociální poradenství, k zapůjčení v Liberci tandemová kola, zvukové knihy, digitalizace textů a další.
-

ÚVODNÍK

Milí uživatelé našich služeb,

píšeme Vám na sklonku sněhově poměrně vydatné zimy, která, jak pevně věříme, se již brzy obrátí v teplotně příjemné první jarní dny. Snad bude letošní jaro příslibem lepších zpráv v oblasti epidemiologické situace. Velmi bychom si to přáli. Aktuálně v ČR platí nouzový stav, který byl Vládou ČR vyhlášen na 14 dní, a to s platností do konce února 2021. **Vládním usnesením jsou na toto období zásadně omezeny také sociální služby.** Konkrétně to pro aktivity TyfloCentra znamená, že v nadcházejících dnech **nebudeme moci poskytovat jakékoli služby v osobním kontaktu.** Opatření se týká **průvodcovské služby, aktivizačních služeb i konzultací v rámci sociální rehabilitace.**

OKÉNKO PRO VAŠE ZDRAVÍ

Vitamín C na posílení imunity

Vitamin C je velmi silný antioxidant, který má zásadní vliv na imunitu organismu a zároveň je jeho důležitou součástí. Vitamín C bývá označován také jako kyselina L-askorbová a účinky tohoto vitamínu jsou známy po několik století. Vitaminem C je prakticky nemožné se předávkovat, je ve vodě rozpustný a jeho nadbytečné množství se dostává do moči a vylučuje z těla ven. V lidském organismu plní řadu důležitých funkcí, podporuje imunitu, omezuje oxidaci, snižuje pravděpodobnost vzniku kardiovaskulárních onemocnění, předchází vzniku paradentózy a zamezuje krvácivosti dásní, napomáhá ke správné tvorbě kolagenu, urychluje regeneraci při fyzické a psychické aktivitě, podporuje hojení poranění a ochraňuje organismus před virovými infekcemi. Lidské tělo, na rozdíl od těla zvířat, si neumí vytvořit vitamin C samo a je tedy nezbytné přijímat jej z potravy nebo pomocí potravinových doplňků. Nedostatek vitaminu C snižuje imunitu, oslabuje organismus, může vyvolat depresivní stavy a bývá spojován se vznikem šedého zákalu. Deficitem tohoto vitaminu trpí především senioři, v jejichž jídelníčku chybí ovoce i zelenina.

Vláknina

„Vláknina je stavebním kamenem pro správné fungování trávicího systému. Pokud ji nepřijímáme správné množství, můžeme tak vážně ohrozit naše zdraví. Lidé ji bohužel v dnešní době konzumují přibližně o polovinu méně, než je doporučené denní množství.“

Jaké potraviny vlákninu obsahují?

Vláknina se přirozeně vyskytuje v celozrnných obilovinách, v luštěninách, zelenině a ovoci. „Najdeme ji ale i v semínkách. Je proto důležité pravidelně zařazovat tyto potraviny do svého jídelníčku,“ uvádí Procházková, která upozorňuje, že základem je nahrazení bílého pečiva pečivem celozrnným, ať už čerstvým nebo pufovaným. „Kromě toho jsou na trhu i produkty, které pečivo plnohodnotně nahrazují a které obsahují zvýšený podíl vlákniny – příkladem za všechny mohou být žitné Knäckebröte s vlákninou,“ vysvětluje Procházková, která na závěr dodává, že změna jídelníčku musí být komplexní a vždy vyvážená tak, aby přesně splňovala požadavky konkrétního člověka.

Jak vláknina funguje?

„V první řadě musíme rozlišovat vlákninu rozpustnou a nerozpustnou. Rozpustná vláknina absorbuje vodu stejně jako nerozpustná, na rozdíl od ní se ale v těle rozkládá – to znamená, že ji tělo může vstřebat,“ vysvětluje Procházková a zároveň varuje, že s tím tělo zvyšuje i svůj energetický příjem. „Nerozpustná vláknina, která se nachází například v celozrnných obilovinách, semínkách, ořechách a zelené zelenině, naopak tělu žádnou energii nepřidává, ale přesto tělu zajišťuje hned několik zdravotních benefitů.“

Vláknina je schopná vázat na sebe nežádoucí látky, které ve střevech při trávení vznikají. Tím chrání sliznici před poškozením. „Tato schopnost je velice důležitá a pro celou trávicí soustavu má protirakovinný účinek,“ říká Procházková, podle které vláknina intenzivně váže i vodu a v nabobtnaném stavu pak podporuje správné vylučování. Důležitou vlastností je i to, že vláknina vytváří vhodné podmínky pro množení zdravé střevní mikroflóry, která ve střevě snižuje riziko vzniku rakoviny a také zlepšuje vstřebávání látek ze střev. „Vláknina zároveň snižuje glykemický index potravin a zpomaluje vstřebávání cukrů – obě tyto vlastnosti jsou důležitými činiteli při prevenci diabetu.

Dalším benefitem jsou i vlastnosti, které pomáhají s redukcí váhy. „Vlákninu totiž nejsme schopni trávit, tedy z ní ani získávat energii. Potraviny, které jí obsahují, vyvolají pocit nasycení, ale nezvyšují náš energetický příjem,“ říká nutriční specialistka.

OKÉNKO VAŘENÍ

Zdravé mrkvové muffíny ze špaldové mouky

Ingredience

- 200 g hladké špaldové mouky (nebo celozrnné)
- 2 středně velké mrkve (nastrouhané najemno)
- 120 g jablečného pyré (nebo dětské výživy)
- 80 g xylitolu (případně třtinového či kokosového cukru)
- 2 PL rozpuštěného kokosového oleje
- 2 PL chia semínek
- 150 ml vody
- kůra z 1/2 citronu
- 1 prášek do pečiva
- 1 ČL skořice
- 50 g vlašských ořechů (nasekaných nadrobno)
- špetka soli
- rozinky (volitelné)

V misce spolu smícháme všechny sypké suroviny dohromady.

Pak k nim přimícháme najemno nastrouhanou mrkev a také všechny mokré suroviny. Hotové hustší těsto rozdělíme do 9 formiček na muffíny (nejlépe silikonových). Muffíny pečeme 25-35 minut při 190 stupních, podle výkonnosti trouby, dozlatova.

Aktuální informace k fungování TyfloCentra

V Česku byl vyhlášen další nouzový stav, který platí do 28. 3. 2021.

TĚŠÍME SE , ŽE SE CO NEJDŘÍVE SETKÁME A MOC SE NA VÁS MYSLÍME.