

ČTVRTLETNÍK NADĚJE ZLÍN

BŘEZEN 2021, ROČNÍK 12, ČÍSLO 1



ÚVODNÍ SLOVO

Milé čtenářky a čtenáři,

co znamená žít nadějí? Vděčný pohled na okolnosti našeho života, které nejsou samozřejmé. Věřit, že zase bude líp, že se svobodně nadechneme. Nechat se povzbuzovat drobnými radostmi všedních dnů. Těšit se na slunce, teplo, rozkvetlou přírodu, delší dny, více světla. Optimisticky vyhlížet ústup epidemie a taky svým ohleduplným chováním k němu přispívat.

Co znamená ŽÍT NADĚJÍ? Je to název knihy, kterou napsal Ilja Hradecký a najdete v ní příběh vzniku a prvních deseti let existence NADĚJE. Doporučuji vám ji k přečtení a prohlédnutí mnoha vzácných snímků dokumentujících dobu. Udělá vám radost. Ptejte se po ní na recepci Domu pokojného stáří nebo u našich vedoucích pracovníků.

Přeji všem dobré dny, dostatek zdraví a optimismu!

Kateřina Pivoňková

PODĚKOVÁNÍ

Děkujeme firmě MEDICCO, která nám darovala mobilní pasivní zvedák pro imobilní obyvatele Domu pokojného stáří. Nahradí zvedák nefunkční, rozbitý. Díky němu bude péče snazší a posune kvalitu našich služeb opět o stupínek výš.

Děkujeme společnosti GS, za zásilku 274 balení vitamínu C s postupným uvolňováním, který pro lidský organismus tolik znamená.

O působení vitamínu C na lidský organismus se dočtete na straně 14.



CHODÍM DO VITKU, ABYCH SE DOMA NENUDIL



Rozhovor s Honzou (20 let), klientem nízkoprahového zařízení pro děti a mládež ve Vizovicích vedla Květa Smrčková, vedoucí sociální pracovnice. Honza dochází v současné době ze všech klientů nejvíce a s rozhovorem i focením velice rád souhlasil.

Jak dlouho k nám do NZDM chodíš?

Nevím, hoodně dlouho, tak od 4. třídy, možná i dýl. Pamatuju si, že poprvé jsem tu byl na den otevřených dveří se školou.

Honzu otázka tak zaujala, že začal hledat v kronice klubu, kdy tu vlastně byl poprvé. Našel se v roce 2009 na fotkách z koupaliště.

Jak často, teď chodíš do klubu?

Každý den, když není škola. Když je škola, tak chodím k Salesiánům, protože mám školu ve Zlíně a je to blíž.

Co studuješ ve Zlíně?

Studuju poslední ročník na prodavače, ale kvůli zavřeným školám nás nechají opakovat.

Nevadí ti to?

Radši opakovat, než být hloupej. Smích.

Býváš v klubu většinu otvírací doby, čím to?

Abych se nemusel nudit.

Co bys třeba dělal?

Byl bych zalezený doma a hrál na mobilu.

Co tě do klubu láká?

Ping pong, taneční aplikace na počítači, fotbal, někdy i kulečník. Rád pomáhám Martinovi s chlapskýma pracema... když mám náladu. (Smích) ...složit gauč byla fuška.

Co je pro tebe v klubu nejlepší?

Fotbal.

Vzpomeneš si na nějaký super zážitek?

Rozhodně turnaje ve fotbale. Mám dvě medaile.

Takže rád vyhráváš...

Určitě. I když oni hráli a já jedl...bývá tam super občerstvení (smích).

INSPIRACE PRO MĚ.. I PRO VÁS?

Janu Malíčkovou i Jarmilu Mališkovou můžete potkat v Domě pokojného stáří. Spojuje je velké srdce na dlani, vlnitý pohled, radost potkávat je, chuť učit se stále něčemu novému. Třeba vám budou inspirací, stejně jako pro mě, nejen v těchto dnech plných zakázů a obav.

Paní Malíčková je obyvatelkou Domu pokojného stáří. Pamatuji si na první setkání s ní. Ptala se po nějaké publikaci, která by jí představila organizaci NADĚJE. S tím jsem se setkala poprvé za 6 let mého působení v NADĚJI.

Prý si její příjmení snadno zapamatují a zvedla při tom svůj malíček. Měla pravdu. S paní Malíčkovou je radost zapříst rozhovor. Můžete si vyprávět na jakékoli téma - o jejich zálibách, kterými vždy byli psi, knihy, divadlo a turistika, přednášky, na které ráda chodila, o zdraví nebo jen tak o životě. Nikdy si nestěžuje, všechno umí převrátit do pozitivního pohledu. Je moudrá žena, která rozdává samou pozitivní energii. "Když mohu jet do jídelny na oběd, je to pro mě radost. Připadám si tam jak v restauraci. Všichni si tam tak připadáme" Mám ráda její touhu žít s úsměvem, i když ne každý den je úsměvný. „Jsem tady šťastná. Mám jednolůžkový pokoj s krásným výhledem, hezky se o mě starají, na nikoho nemůžu říct nic nehezkého. Místo fotky bych ráda napsala poděkování pro všechny tady, můžu? Ale nejsem žádný psavec.“ Upozornila.

„Chtěla bych poděkovat celému pracovnímu kolektivu za péči, kterou mi během celého pobytu u vás věnujete. Jsem vděčná za veškerou práci v této těžké době, kterou zvládáte na výbornou. Současně oceňuji váš lidský přístup, který



mi umožňuje vyrovnat se svým zdravotním stavem. Znovu děkuji a přeji vám i nám klientům pozitivní myšlení, dobrou náladu, elán a s námi všemi velkou trpělivost.“

Paní Mališkové, Jarušky, jsem si všimla hned při jejím nástupu. Moc hezká ženská, s krásnýma očima, to bylo první, co mě napadlo. Začala v domově s úklidem. Později se zaučila i v prádelně a nyní vede tým uklízeček. Věděla, že nebude lehké vést své kolegyně, ale šla do toho! Když přišla do NADĚJE, bylo to pro ni něco nového. Většinu let pracovala jako živnostník - je vyučená dámská krejčová. Najednou se jí otevřel jiný svět. Zjistila, že jí hodně baví kontakt s klienty. Proto se přihlásila a úspěšně ukončila pečovatelský kurz. Zatím nikam nespěchá, nečeká na první příležitost, která se jí naskytne. Je vděčná za to, kde je. Neutíká od rozdělané práce. Má ráda, když se změny zaběhnou; věří, že všechno má svůj čas. Je neuvěřitelná, jako všichni, kdo opustí svoji komfortní zónu a jdou si za změnou ve svém životě. Ve volném čase žije folklorem. Je nejen členkou, ale

i krojovou vedoucí folklorního souboru Leluja. Šije všechny kroje, ve kterých pak můžete vidět soubor vystupovat. Ale šití není jen šití; je to studování literatury, navštěvování muzeí, konzultace

s etnografkou. A to všechno, a nejen to, Jaruška umí – od začátku, trpělivě ke konečnému výsledku. Obdivuhodné!

Jana Škývarová

ANDULKY MAJÍ NOVÝ DOMOV

V kleci s exoty v Domě pokojného stáří v polovině března došlo k obměně ptáčího obyvatelstva. Společné soužití druhu Andulek vlnkovaných s Amadiny gouldovými byl složitější, než se mohlo zdát. Hlučné andulky mají nový domov a klidnější ptáčí druh zkrášluje a oživuje prostor před společnou jídelnou domova pro seniory. Klient pan Němeček, každé ráno vítal andulky slovy: „Žofinko, Pepíčku, už se jdu na vás podívat.“ Bylo mu líto, že každodenní rituál končí. Ptáčci se dostali do péče zkušeného chovatele pana Davida, který mu poslal dopis:



Vážený pane Němečku,

pěkně Vás zdravím ze Žop u Holešova. Jmenuji se David a jsem chovatelem exotického ptactva. Momentálně se starám o dvě andulky z Vašeho seniorského domova. Víte, že jsou to slečny? Takže očekávám, že se budou pářit s mými samečkami a vyvedou mladé. Jeden už si modrou namlouval! Mám velké voliéry, kde se ptáčci mohou prolétnout, mám kvalitní krmení i veterinární péči pro mé ptáčky svěřence. Vaše andulky jsou ve výborné kondici, zvyklé na lidi. Zatím neroztáhly křídla a zvykají si na pobyt venku. Věřte, že se u mě mají moc dobře.

Budu rád, když Vám budu moct předávat dobré zprávy o jejich životě u mě.

Mějte moc hezky a buďte zdraví.

Se srdečným pozdravem,

David

To bylo dojemné radosti po přečtení dopisu!

ŽIJTE PŘÍTOMNOSTÍ... TADY A TEĎ

Uplynulé období bylo i v denním stacionáři poznamenáno koronavirem, jako všechny oblasti našeho života. Někteří pracovníci i klienti si tímto onemocněním prošli a život ve stacionáři musel být vždy na několik dní omezen. Jsme ale velmi rádi, že jsme nemuseli službu uzavřít a pořád fungujeme!

Když jsem přemýšlela, jaké události ze stacionáře pro vás, čtenáře Čtvrtletníku, „vypíchnout“, nejprve jsem nevěděla. Děje se tady toho tolik! Každý den je jiný, každý den zažíváme spoustu příhod, radostí i starostí. A to je vlastně to nejdůležitější. Každý den přináší své

nové výzvy i otázky. Uvědomila jsem si, že ve stacionáři skutečně žijeme den po dni. A naši klienti umí to, co mnoho z nás ne. Žít přítomností. Žít tady a teď. Není pro ně důležité to, co bylo včera, před týdnem, ba ani před pár minutami. A už vůbec není důležité, co bude. Jakkoli je Alzheimerova nemoc a syndrom demence opravdu těžkým onemocněním, které zasahuje celou rodinu, myslím, že umění žít tady a teď, se od klientů můžeme učit.

Jana Chovancová



PŘEDSTAVENÍ JANY VRBOVÉ



Jmenuji se Jana Vrbová. Od listopadu 2020 pracuji v denním stacionáři pro lidi s demencí jako sociální pracovnice.

Studovala jsem Střední průmyslovou školu ve Zlíně, obor Technické lyceum. Už během studia jsem věděla, že má cesta povede jiným směrem. Proto jsem později při mateřské dovolené vystudovala obor Sociální pedagogika na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. Ze začátku jsem chtěla pracovat s dětmi, po mateřské dovolené jsem nastoupila v mateřské škole jako asistent pedagoga. Po velmi krátkém čase jsem zjistila, že to není to pravé, co jsem hledala.

Poté jsem dostala příležitost pracovat v denním stacionáři se seniory, kteří

mají problémy s pamětí. Musím říci, že mě práce moc baví, vidím v ní smysl a mám velkou radost, když vidím spokojené seniory nebo jejich rodiny, jak ve stacionáři rádi tráví čas a rádi se za námi vrací. Jsem moc ráda, že jsem našla práci, která mě baví a do které se každý den těším.

Doma mám dva malé syny, s kterými trávíme co nejvíce času venku v přírodě, případně na zahradě, jezdíme na kole, moc rádi chodíme do ZOO.

Volného času mi příliš mnoho nezbývá, nicméně se vždy najde nějaký na relaxaci - ráda poslouchám hudbu a sportuji.

JSME TAK TROCHU JEDINEČNÍ

Letos jsme 1. ledna slavili nejen Nový rok, ale i první narozeniny naší nejmladší služby, sociální rehabilitace pro lidi s mentálním postižením. S Maruškou Zachovou, která provázela službu od samého zrodu, vedla rozhovor Uršula Klimszová.

Jaký to byl rok?

Dobrodružný, šílený a taky trochu náročný. Když jsme začali plánovat novou službu, tak jsme měli nějaké představy, ale realita byla jiná. Hlavně nikdo nečekal, že přijde Covid. Uprostřed rozjíždění nové služby jsme najednou museli veškeré aktivity utlumit. My jsme tak trochu jedineční – jsme pouze terénní sociální rehabilitace – bez ambulantní formy (těch je pouze několik v celé ČR). Například během začátku druhé vlny jsme se podle doporučených postupů MPSV měly s klienty scházet na veřejných místech. Domluvila jsem si tedy s klientem schůzku v knihovně, která byla sice otevřená, ale z celé knihovny byly odstraněny židle. Tak jsem vysvětlovala klientovi základy finanční gramotnosti na lavičce před knihovnou. S klienty jsme pracovaly například v parcích, ale problém byl, že podzim stále postupoval.

Překvapila tě nějaká témata, která klienti řešili?

Na začátku služby jsem určitě nečekala, že bude několik klientů, kteří řeší dluhy a tak jsme začali spolupracovat s dluhovou poradnou. Také jsem nečekala, jak moc podpory budou klienti potřebovat v komunikaci s veřejností nebo například na úřadech. Úřednice mají často málo času, používají složité věty, cizí slova. Potřebují podepsat složité formuláře



a různá poučení a neřeší, jestli tomu druhá strana rozumí. Klienti často pak podepíší něco, čemu vůbec nerozumí a mohou z toho plynout různé povinnosti.

To znamená, že úředníci nejsou připravení komunikovat s lidmi z naší cílové skupiny? I lékaři?

Jak kdy, vždycky je to o lidech. Někdy se stane, že narazíme na někoho, kdo s klienty komunikuje výborně. Problém je ale v opačných situacích. Klient by pak vzdal to, co potřebuje vyřídit a nedomohl se svých práv. Ten druhý někdy netuší, že mu klient nerozumí. Neví to. To je pravda. Je to také o práci s klienty a učít je sebeobhajování – aby dokázali říct, že něčemu nerozumí, vysvětlili, že potřebují, aby na něj druzí mluvili pomalu a v jednoduchém jazyce.

Myslíš, že se to stydí říct?

Někteří se určitě stydí. Přece jen celý život o sobě slyší nálepky a různé diagnózy, které jsou veřejností vnímány negativně a jsou často používány i jako nadávky. Ještě teď někteří lékaři používají například slovo debilita...

Co považuješ za nejvýznamnější pokrok či úspěch?

To nejde říct, co je nejvýznamnější. Obecně mi dělá asi největší radost jakýkoliv posun, který vidím u klientů. Když se jim splní něco, co si dlouho přáli, nebo když vidím, že jsou ve srovnání s dřívějším sebevědomější a samostatnější. Někteří si například našli práci a dokázali si ji udržet, i když tomu jejich okolí moc nevěřilo. Největší radost mi asi dělá to, když vidím, změny v kliento

vě osobnosti – a to je asi nejtěžší věc na učení. Například když klient, který je celý život zvyklý přizpůsobovat svůj názor svému okolí, dokáže najednou říct, že si něco nepřeje a stát si za tím.

Teď se jdeš věnovat jinému „životnímu projektu“ (poznámka redakce - Marušce se brzy narodí první potomek), pokud to tak mohu říct. Jaké to pro tebe bylo opouštět po roce tak rozpracovanou věc?

Z počáteční nervozity se po bližším poznání nové kolegyně stal spíš totální „klídek“ a zvědavost, co mě po návratu bude čekat. Ale už teď tuším, že to bude mega super.

Děkuji a přeji mnoho zdaru.

JARO VE SVÍČKÁRNĚ

Sluneční paprsky se nám tlačí do dílny mezi žaluziemi a my si povídáme o jaru. I výrobky, které vznikají pod rukama klientů tomuto ročnímu období napovídají. V keramické dílně vznikají krásná usměvavá sluníčka, kopretiny, ptáčci, zajičci, keramické kočky se nám vyhřívají na parapetu. Šicí dílna tuto atmosféru pak doplňuje výrobou králíčků a oveček



z vlny. Jarní atmosféru doplňujeme povídáním o Velikonocích, o zvycích na jaře, o masopustu. Motivujeme klienty k procházkám nejen při slunečném dni nácvičkou chůze za pomoci turistických holí, s kterými chůzi na dílně trénujeme. Všichni doufáme, že s teplým obdobím brzy odložíme respirátory a budeme se těšit ze života, tak jako obvykle.

Lenka Chmelová a Alena Kotyzová

ODEŠEL VELKÝ ČLOVĚK

V sobotu 6. 3. zemřel náš kamarád a dlouhodobý klient Jirka Jančařík ve věku nedožitých 61 let. Mnozí jej znali díky jeho otevřenému a veselému povaze, díky tomu, že si rád povídal s lidmi a neměl problém oslovit kohokoliv a chvíli si s ním popovídat.

O jeho rodině toho moc nevíme a on sám na ně neměl mnoho dobrých vzpomínek. Zřejmě měl i několik sourozenců, se kterými ale nebyl v kontaktu. Dětství strávil v dětských domovech a ústavech a až v roce 1995 zakotvil ve zlínské NADĚJI jako 35letý mladík. Nejdříve bydlel v „Domku“ pak dlouhá léta v bytě na Vodní, kde byl velmi spokojený, žil stylem života, jaký si zvolil, s podporou pracovníků zvládal vše, co potřeboval.

Jirka byl ve svém živlu, když mohl jít mezi lidi, na koncerty, společenské akce, miloval filmy a hudbu Karla Gotta. V mládí sportoval, měl rád lehkou atletiku, vynikal v hodu koulí. Jezdil na kole, lyžoval, účastnil se sportovních soutěží i olympiád, v bytě měl vystaveny své medaile. Později už vyhledával svůj klid, ale zůstal pasivním sportovcem, v TV sledoval veškerá sportovní klání.

Měl rád oslavy. Na oslavu svých narozenin se těšil několik měsíců dopředu a mluvil o ní. Atmosféra na jeho oslavách byla skvělá, byl velmi pohostinný. Měl radost z dáreků, ale ještě větší z toho, že mohl obdarovat někoho dalšího.

Měl rád moderní elektroniku a učil se ji používat. Nepřestával udivovat množstvím kontaktů, které schraňoval ve svém telefonu a bezchybně se v nich orientoval.



Měl hodně přátel a kamarádů, na které myslel a se kterými se snažil pravidelně setkávat. Byl dobrosrdečný, pomáhal lidem ve svém okolí. I když neuměl psát a číst, dokázal si poradit a zeptat se lidí. Uměl naslouchat a rád posílal informace i dále. Občas si neopomněl informace náležitě okořenit, což přinášelo veselí, trochu zmatky a také pár horkých chviliek. Kdo potřeboval něco nového zjistit, u Jirky vždy našel odpověď.

Přestože měl plný invalidní důchod, chodil do práce – uklízel v Albertu, roznášel letáky, uklízel i společné prostory v panelech. Jirku si budeme pamatovat jako neúnavného dřiče, který i přesto, že nemohl, tak konal. Dokázal usednout v Tkalcovně za obrovský dvoumetrový stav, ale také vyšívat titěrné obrazce na výrobcích v šicí dílně. O víkendech se podílel na úpravách zahrady kolem chráněného bydlení.

Několik přátel měl v Nezamyslicích, kam za nimi občas jezdil a rád se s nimi přišel pozdravit na akce, které jsme ve Zlíně pořádali a na které jezdili. Také mnoho pracovníků NADĚJE vnímal nikoli jako pracovníky, ale jako přátele, některé i jako svou chybějící rodinu: Helu, Květu, Alici, Leonku, Alenu, Jitku, Radka. Rád jezdil navštěvovat pracovníky,

kteří již z NADĚJE odešli, měl je stále ve svém srdci.

I když už Jirka není mezi námi a moc nám tu chybí, nikdy nezapomeneme, jak s námi sedával u kávy a měl úsměv od ucha k uchu. Po velkém muži zůstane velké prázdno, které společně vyplňujeme hezkými vzpomínkami na něj. Odešel dobrý člověk...

kollektiv autorů

PAVLOVA PRO ALENKU



I v době covidové jsme oslavili třicáté sedmé narozeniny naší klientky Alenky z chráněného bydlení. Toto byla její první narozeninová oslava v nově zrekonstruovaném čtvrt domku na Mostní. Jako dort si klientka přála upéct Pavlova dort. Podílela se na jeho přípravě. Oslava se velmi podařila, klienti měli radost ze společného setkání, které je pro ně tak potřebné a důležité.

Jitka Slovácová



NECHAL SE UNĚST A NEZTRÁCÍ NADĚJI

Je březen a ve vzduchu jsou cítit první náznaky jara. Stejně jako před rokem. Za normálních okolností bychom vás touto dobou zvali na oblíbený velikonoční jarmark na plácku u Tkalcovny. Ani letos se bohužel neuskuteční. Stejně jako mnohé oblíbené akce v uplynulém roce – kulturní, sportovní, pro veřejnost nebo jen v rámci dílen, pro klienty... Už rok je čilý ruch v dílnách, na který jsme zvyklí, ten tam. Klienti zdaleka nedochází v tak hojném počtu, jak bylo dříve běžné. V dílnách panuje zvláštní klidná atmosféra, která uklidňuje i znerozvňuje zároveň. Překvapivě však nelze říct, že by nám ubylo práce a my nevěděli, co dělat. Mnoho energie nám vezme každodenní důsledné dodržování



hygienických opatření – měření teplot, průběžná dezinfekce povrchů, motivace klientů ke zvýšené hygieně a nošení roušek, respirátorů, organizace a plánování nemíchajících se skupin v rámci dílen, u obědů.

Některé kolegyně jsou doma s dětmi, nemocných našťastí minimum, snad i díky důslednosti a dodržování nastavených pravidel. Poznali jsme také nelehkou práci v Domě pokojného stáří při výpomoci ve zlých časech. Za vše komplikované a přesto zvládnuté chci velmi poděkovat všem kolegyním a kolegům. Nic v uplynulém roce nebyla samozřejmost a odhodlání, se kterým se mnozí do všeho pouštěli, si velmi vážím.

ZE SOCIÁLNĚ TERAPEUTICKÝCH DÍLEN A CHRÁNĚNÉHO BYDLENÍ

Mnohé klienty jsme v dílnách už dlouhou dobu neviděli. S těmi se snažíme udržovat kontakt alespoň telefonicky. Informujeme se navzájem o tom, jak se komu daří, zjišťujeme jejich potřeby, podporujeme se.

Je více času na individuální práci s klienty. Zamýšlíme se nad jednotlivci, nad naší prací s nimi. Jak se nám daří rozvíjet jejich dovednosti, učit je novým věcem, podporovat je v jejich samostatnosti a co nejvíce přibližovat běžnému životu, k zodpovědnosti za sebe sama, i v této nelehké době.

I přesto, že jsou dílny uzavřené veřejnosti, jsme otevřeni k hovorům o klientech s rodinami, příbuznými, opatrovníky, a především s klienty samotnými.

Chceme společně hledat to důležité pro každého jednoho z nich a na cestě k běžnému životu podporovat jak klienty, tak nabídnout pomocnou ruku i rodinám a opatrovníkům v nelehké úloze – nechat své děti zažít a prožít.

Vzděláváme se, věnujeme se úkolům, na které dříve nezbýval čas, přijímáme nové výzvy, plánujeme do budoucna. Protože věříme, že bude zase lépe. Snažíme se držet pospolu a být veselí, přestože doba úsměvům a radosti nepřeje. Zkrátka neztrácíme naději...

A to samé přejeme i vám. Buďte na sebe hodní a opatrujte se.

Michal Křížka

CHLEBA LEPŠÍ NEŽ Z OBCHODU

I když je poslední doba plná zakázů, omezení, nařízení a zdá se, že se svět trochu zastavil, v chráněném bydlení Desítka je živo pořád. Klienti mají i nadále své potřeby a to se zastavit nedá. Jediné, co se nyní výrazně omezilo, jsou možnosti trávení volného času u našich klientů. I tak si však umí poradit. Naše Maruška například ráda peče domácí pečivo nebo vytváří jiné domácí dobroty. Takový Maruščin domácí chleba vypadá někdy pěkněji, než ty v obchodech a udělá radost i ostatním, třeba na její nedávné oslavě narozenin.

Mira Štěpán



CO BYSTE MĚLI VĚDĚT O VITAMÍNU C

VITAMÍN C je ve vodě rozpustná živná látka a vitamín nezbytný k životu a udržení tělesného zdraví. V lidském těle plní vitamín C mnoho důležitých funkcí.

Chemicky byl vitamín C poprvé izolován v roce 1928 maďarským biochemikem, laureátem Nobelovy ceny za fyziologii a lékařství z roku 1937 Albertem Szent-Györgyim. O čtyři roky později, v dubnu 1932, Charles Glen King z Pittsburské univerzity dokázal, že se jedná o stejnou chemickou látku, která je obsažena například v ovoci a zabraňuje kurdějím. Sir Walter Norman Haworth z Birminghamské univerzity, držitel Nobelovy ceny za chemii z roku 1937, dokázal jako první vypracovat přesnou chemickou strukturu vitamínu C a vyrobit ho syntetickou cestou.



Z rostlinných zdrojů je na vitamín C velmi bohatý šípek, rakytník, dále např. citrusy (limetka, citrón, pomeranč, grapefruit), brambory nebo rajčata, papriky, papája, brokolice, rybiz černý, jahody, květák, špenát, kiwi, brusinky, plody kopřivy.

Vitamín C je potřebný pro metabolismus aminokyselin. Nedostatek vitamínu C



se projevuje menší pevností cévních stěn, především vlásečnic, a zvýšenou krvácivostí, a dále typicky sníženou pevností vazivového aparátu zubu a s tím spojeným vikláním a vypadáváním zubů. Podporuje vstřebávání železa, stimuluje tvorbu bílých krvinek, vývoj kostí, zubů a chrupavek, podporuje růst. Mírná hypovitaminóza se projevuje zpomaleným růstem, zvýšenou kazivostí zubů, narušením stavby kostí, krvácením do kloubů a jejich deformacemi, nedostatečnou odolností proti infekcím, zvýšenou únavou, žaludečními problémy, lámavými vlásečnicemi a sníženou tvorbou mléka. Avitaminóza způsobuje nemoc kurděje, která se projevuje anémií (chudokrevností), krvácivostí, otokem kloubů a dásní, ztrátou zubů, křehkostí kostí, sterilitou, častými infekcemi, atrofií (oslabováním a prodlužováním svalstva) a žaludečními vředy.

Zuzana Šlúchová



P*ŽEHNANÉ
VELIK*N*ČNÍ
SVÁTKY
PŘEJE

*NADĚJE



NADĚJE, POBOČKA ZLÍN

OKRUŽNÍ 5550, ZLÍN 760 05, TEL. 575 758 131
ZLIN@NADEJE.CZ, WWW.NADEJE.CZ

URČENO PRO VNITŘNÍ POTŘEBU. NEPRODEJNÉ.