

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • KWIECIEŃ 2021



Wiosna i lato to dobry czas na zbudowanie
i ufortyfikowanie odporności



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



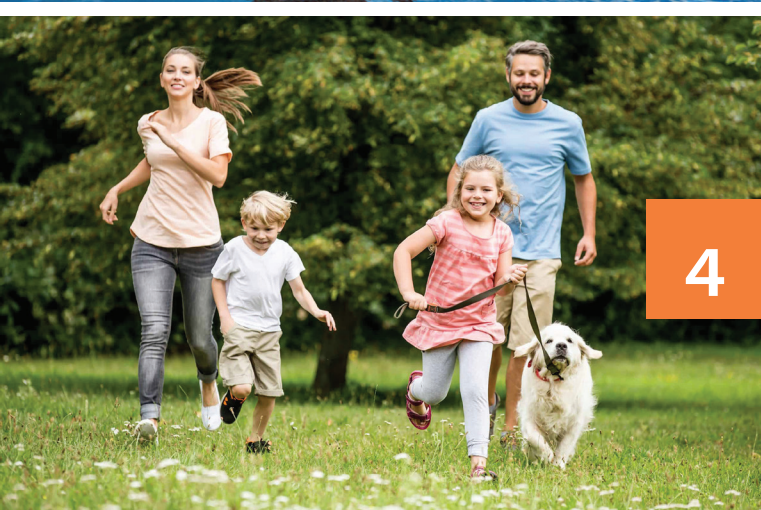
Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

Aby zadbać o zdrowie trzeba pomyśleć o naturalnym wspieraniu odporności. Jak się okazuje, wiele domowych metod może wspomóc naszą odporność, a wiosna i lato to dobry czas na zbudowanie i ufortyfikowanie odporności.



4

WZMOCNIĆ ODPORNOŚĆ NA WIOSNĘ

O odporność powinno się dbać przez cały rok a wbrew pozorom najskuteczniejsze jest to wiosną i latem. Wtedy najłatwiej ją zbudować i ufortyfikować, zanim nastanie kolejny okres infekcyjny.



6

KILKA SPOSOBÓW RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

W różnych poradnikach znajdziecie mnóstwo sposobów radzenia sobie ze stresem. Stres (napiecie psychiczne) — coś nam sygnalizuje. Dlatego nie należy go pochopnie likwidować i też nie należy z nim walczyć za wszelką siłę.



8

POŻYWNE LISTKI GROSZKU I BURAKA

Młode łodyżki i zielone listki wschodzącego grochu są bardzo soczyste i jędrne mają słodkawy, świeży smak. Liście buraków są bardzo pożywne — zawierają mnóstwo witaminy A, C i K.



10

CEBULOWE CIASTECZKA Z KMINKIEM

Są osoby, które słodkiego tak niekoniecznie. Wolą tłustsze, wytrawne, pikantne. I najlepiej, żeby ich wykonanie zmieściło się w 13 minutach...



NOTKA REDAKCYJNA

Aby zadbać o zdrowie trzeba pomyśleć o naturalnym wspieraniu odporności. Jak się okazuje, wiele domowych metod może wspomóc naszą odporność, a wiosna i lato to dobry czas na zbudowanie i ufortyfikowanie odporności.

Należy pamiętać o właściwym odżywianiu. Tu szczególnie polecamy unikać spożywania słodkości. Badania pokazują, że cukier może osłabiać odporność nawet o 50%. Rzeczywiście, cukier został opisany jako „jeden ze składników spożywczych najbardziej szkodliwych dla naszego układu odpornościowego”. Badania wcześniej opublikowane w „American Journal of Clinical Nutrition” i w „Dental Survey” wykazały, że spożywanie 100 gramów węglowodanów, takich jak fruktoza, glukoza, sacharoza, pasteryzowany sok pomarańczowy i inne, hamuje zdolność białych krwinek do pochłaniania i niszczenia szkodliwych mikroorganizmów i cząstek, które miały być obce dla ciała. Większa ilość cukru oznacza wyższy stopień utraty odporności. Białe krwinki stanowią znaczną część mechanizmu obronnego organizmu przed infekcjami. Gdy funkcje białych krwinek są ograniczone, całkowita odpowiedź immunologiczna organizmu jest znacznie ograniczona. Ponadto, spożywanie około

75 gramów glukozy również zmniejsza aktywność limfocytów.

W kwietniowym biuletynie zachęcamy do spożywania zielonych listków, które wzmocnią nasz organizm na wiosnę. Można samemu wyhodować je w doniczkach. Warzywa, których jadalną częścią są liście, są bardzo cennym elementem zdrowej diety. Zawierają ważne dla zdrowia składniki mineralne (żelazo w szpinaku i buraku liściowym), które mają działanie alkalizujące, ponadto dostarczają spore ilości karotenu. Zasobne są w witaminy, przede wszystkim w A, C, K oraz E. Bez wątplenia zaletą warzyw liściowych jest fakt, że w głównej mierze spożywamy je na surowo — a to oznacza, że straty cennych składników są minimalne. Warzywa liściowe charakteryzują się bogactwem formy i smaku. W biuletynie przeczytacie o liściach groszku i buraka.

BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA

WZMOCNIĆ ODPORNOŚĆ NA WIOSNĘ

O odporność powinno się dbać przez cały rok a wbrew pozorom najskuteczniejsze jest to wiosną i latem. Wtedy najłatwiej ją zbudować i ufortyfikować, zanim nastanie kolejny okres infekcyjny.

Niestety zazwyczaj układ immunologiczny nie znajduje się w centrum naszego zainteresowania i nie myślimy o tym, że warto go wzmocnić. Natomiast gdy przychodzą słoty, a po nich zimowe mrozy i zaczynają się pierwsze wirusowe infekcje, wówczas zaczynamy działać. Lepiej późno niż wcale. Jednak warto przypomnieć sobie, że najlepszą porą na to jest wiosna i wakacje. To pozwoli skutecznie przygotować się na ten trudny czas. A o czym powinniśmy pamiętać wzmacniając naszą odporność? Otóż, sposób żywienia to bardzo istotny czynnik. Udowodniono to w licznych badaniach. Wszystko co wkładamy do ust może nas wzmacniać lub obciążać. A jemy w ciągu dnia przynajmniej 3 razy. Do najczęstszych błędów żywieniowych należy podjadanie słodczy i słodkich przetworów wszelkiej maści, produktów mlecznych, białego pieczywa pszennego, słodzonych soków owocowych, zimnych słodkich napojów, produktów przetworzonych i konserwowanych.

Podczas ich trawienia często wytwarzane są śluz i wilgoć, które mogą stać się pożywką dla różnych patogenów. Aby temu prze-

ciwstawić się, ważne jest przede wszystkim ograniczenie węglowodanów przetworzonych (spowalniają działanie sił obronnych) i tłuszczów zwierzęcych (podnoszą poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi, a wtedy białe krwinki gorzej pochłaniają bakterie). Zatem co jest ważne w odpowiednim odżywianiu, które ma wzmacniać siły obronne?

1. Jedzmy warzywa i owoce (to szczególnie istotne, ponieważ właśnie warzywa i owoce są największą skarbnicą witamin i antyoksydantów, zwalczających odpowiadające za stan zapalny wolne rodniki).
2. Ograniczajmy słodczy i słodkie napoje (osłabiają zdolność niszczenia przez białe ciała krwi patogenów).
3. Wybieraj tłuszcze roślinne najlepiej na zimno tłoczone, jak olej lniany czy rzepakowy.
4. Aby zapobiegać chorobie lub minimalizować jej objawy, warto doprawiać dania czarnuszką, kurkumą i imbirem.

W wzmacnianiu odporności potrzebny jest spokojny sen. To absolutnie podstawa naszej regeneracji. Podczas snu układ immunologiczny, nerwowy i hormonalny two-

rzą integralną całość a przekazywane między nimi bodźce neuronalno-hormonalne kształtują układ odpornościowy. Ważne są pory nocnego wypoczynku, nie tylko jego czas. Prawdą jest, że im więcej śpimy przed północą, tym skuteczniejsza regeneracja organizmu. Średnie zapotrzebowanie na sen to 7-8 godzin. Zatem znakomitą porą spoczynku jest 22.

Jeżeli potrzebujemy sprawdzić, czy ilość i jakość snu jest wystarczająca, wystarczy zastanowić się po przebudzeniu, jak się czujemy wstając rano, czy jesteśmy wyspani, wypoczęci. Jeżeli dużo śpimy, a mimo tego nadal odczuwamy zmęczenie i marzymy o poduszce, pomyślimy o wizycie u lekarza. Należy mieć na uwadze, że nienaturalna potrzeba snu może być symptomem choroby. Do utrzymania odpowiedniej odporności bardzo potrzebna jest codzienna aktywność fizyczna, która — z medycznego punktu widzenia — powoduje zwiększenie aktywności komórek NK (natural killers — naturalnych zabójców). Zaleca się codziennie przynajmniej godzinę spaceru lub innych

aktywności odpowiednich do warunków atmosferycznych. Nie jesteśmy w stanie zastąpić ruchu żadną tabletką. Dlatego bardzo ważne jest, byśmy w ruchu znaleźli przyjemność i wybrali taką formę aktywności fizycznej, która daje nam radość. To tym istotniejsze, że jeśli tego wcześniej nie robiliśmy, to na początku trzeba będzie się przełamać i wdrożyć do ćwiczeń.

Jest jeszcze kilka ważnych zasad dbałości o odporność, ale na koniec bardzo ważna myśl. W obecnych czasach, gdy wszystko pędzi w zawrotnym tempie a my musimy dostosować się do warunków i rozmaitych konieczności, zaniedbujemy potrzebę relaksu. Wiosna to dobry czas by pomyśleć o chwili spędzonej na obserwacji budzącej się do życia przyrody, powdychać świeżym, wiosennym powietrzem. To ważny element stylu życia. Tymczasem, jeżeli nie zapewnimy sobie odrobiny wypoczynku, przeciążony organizm nie będzie w stanie walczyć w naszej obronie.

OPRACOWAŁA BEATA ŚLESZYŃSKA





KILKA SPOSOBÓW RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

W różnych poradnikach znajdziecie mnóstwo sposobów radzenia sobie ze stresem. Stres (napięcie psychiczne) — coś nam sygnalizuje. Dlatego nie należy go pochopnie likwidować i też nie należy z nim walczyć za wszelką siłę.

Metody obniżające napięcie — stres — działają jak środek przeciwgorączkowy — usuwając objawy nie lecząc przyczyny. Tak więc, stres sygnalizuje problem i żeby obniżyć napięcie psychiczne należy ten problem umieć zdiagnozować i rozwiązać.

W takim razie, co możemy zrobić by sobie pomóc? Nie ma tylko jednego, konkretnego sposobu radzenia sobie ze stresem. Każdy powinien poszukać swojego, poeksperymentować wykorzystując różne sposoby, aż natrafimy na taki, który jest odpowiedni do naszych potrzeb. Należy również pamiętać, że umiejętności opanowywania stresu i sterowania nim nie zdobywamy z dnia na dzień i nie zawsze łatwo jest ją zdobyć, ale warto wypróbować.

Poniższa lista technik radzenia sobie ze stresem może nie zaspokoić każdej potrzeby zestresowanej osoby, ale nie w tym celu została ona tutaj zamieszczona. Właściwie poniższe techniki zostały wybrane na podstawie doświadczeń wielu ludzi, którym pomogły

zminimalizować wpływ stresu na ich samopoczucie.

- Rozpocznij dzień od życzliwego nastawienia się do wszystkich, niezależnie od tego, co dzieje się w twoim życiu.
- Naucz się odróżniać to, co ważne od tego, co pilne. Określ, co rzeczywiście jest ważne, zastanów się w jakiej kolejności należy wykonać zlecone ci zadania. Zajmij się tylko jedną sprawą w danym czasie. Nie wystawiaj się niepotrzebnie na działanie zbyt wielu obciążeń. Zazwyczaj życie niesie ich ze sobą o wiele więcej, niż jesteśmy w stanie sami unieść.
- Nie zostawiaj niezakończonych spraw ich własnemu biegowi. Czas może rozwiązać niektóre problemy, ale inne tylko pogłębi.
- Nie czekaj, aż coś się zawali. Jeżeli wiesz, że czekają cię jakieś kłopoty, zaraz rozpocznij myśleć o ich rozwiązaniu. Podejmuj wyzwania. Nie pozwól by strach przed porażką spowodował „ucieczkę” od problemu. Musisz zaakceptować fakt, że każ-

demu z nas może się czasem coś nie udać, że każdy z nas może zostać zraniony.

- Posłuchaj innych. To ci uświadomi, że nie jesteś jedyną osobą, która doświadcza sytuacji pozornie bez wyjścia. Tysiące ludzi przed tobą spotkał identyczny los i poradzili sobie z nim, więc i ty dasz sobie radę. Staraj się kierować radami tych, których trudności „budują” a nie „miażdżą”.
- Nigdy nikogo nie oskarżaj z powodu podjętych przez siebie decyzji. Bądź gotowy ponosić odpowiedzialność za swoje zachowania.
- Dbaj o to, by być pełnym optymizmu i mieć poczucie humoru.
- Pielęgnuj prostotę. Bylibyśmy o wiele bardziej szczęśliwsi, gdybyśmy powrócili do prostego stylu życia. Życiu nadają wartość właśnie sprawy proste, takie jak miłość i obowiązek, praca i odpoczynek, a także postępowanie w zgodzie z sumieniem.
- Nie czyń zła. Stres jest często wywołany robieniem czegoś wbrew własnemu sumieniu. Kiedy jednak uczynisz coś niewłaściwego, nie zapieraj się winy, nie uciekaj się do kłamstw i wykrętów. Pamiętaj, że słowo „przepraszam” daje nam nową szansę, możliwość rozpoczęcia raz jeszcze od nowa.
- Doskonal umiejętności wybaczenia. Miłuj bliźniego. Chowanie urazy jest często źród-

łem wielkiego stresu. Twoje przebaczenie może być nie tylko wolnością dla ciebie, ale początkiem zmiany w życiu nieprzyjaciela. Ewa Glińska napisała: „Pokochać wroga — to sukces w twoim życiu. Pokochać wroga — to cud w jego życiu”.

- Zrób coś dla innych. Widząc, w jakie kłopoty popadają ludzie, często inaczej spoglądamy na nasze własne problemy.
- Pamiętaj zawsze, że cokolwiek się dzieje w twoim życiu, ty decydujesz, jaką wobec tego przyjmujesz postawę. Beverly Sills napisała: „Odnalazłam pogodę ducha i nową dojrzałość... Nie czułam się lepsza, ani silniejsza od kogokolwiek, ale przestało być dla ważne, że ktoś mnie kocha, czy nie. Teraz ważne jest to, żeby kochać, pocieszać, pomagać, zamiast szukać kochania, pomocy i wsparcia. Takie uczucie odmienia całe życie. Staje się ono aktem dawania.”
- Utrzymuj stałą relację z Bogiem — rozmawiaj z Nim w modlitwie. Świadomość życia w nieprzemijającej przyjaźni z nieskończone wielkim Bogiem da ci poczucie bezpieczeństwa i pokój. Bez poznania Boga takim, jaki On jest, będzie ci znacznie trudniej poradzić sobie z problemami.
- Trzymaj się obietnic Bożych.

BEATA ŚLESZYŃSKA

Opracowanie na podstawie kursu „Stres — zagrożenie czy szansa”, kurs dostępny na stronie: zdrowie-rodzina.pl



SZLACHETNE ZDROWIE

POŻYWNE LISTKI GROSZKU I BURAKA

Młode łodyżki i zielone listki wschodzącego grochu są bardzo soczyste i jędrne mają słodkawy, świeży smak. Liście buraków są bardzo pożywne — zawierają mnóstwo witaminy A, C i K.

Zielony groszek

Młode łodyżki i zielone listki wschodzącego grochu są bardzo soczyste i jędrne mają słodkawy, świeży smak, który przywodzi na myśl lato, o którym zapewne marzymy. Ale dzięki temu, że możemy je wysiewać w donicy, mamy możliwość je zjadać już teraz w roli zdrowej, niskokalorycznej przekąski, jako dodatek do kanapek, sałatek, przeróżnych past, a także dusić, choć ja wolę te zjadane na surowo. Młode rośliny zawierają mnóstwo łatwo przyswajalnych, dobrze biodostępnych składników odżywczych, w tym pełen pakiet witamin (prowitamina A, witaminy z grupy B, szczególnie możemy wyróżnić witami-

nę B1 — czyli tiaminę, która odżywia nasz mózg i wpływa na nasz nastrój, wzmacniając nasz układ nerwowy). Oprócz tego mamy inne witaminy jak: witaminy C i E i sole mineralne oraz białka. Liście groszku są również naturalnym źródłem kwasu foliowego, który jest cenny szczególnie dla kobiet w ciąży, ale również cenny jeżeli chodzi o wzmocnienie naszego układu nerwowego. Coś jest w tym zielonym kolorze. Już niedługo zieleń będzie wszędzie! W ogrodzie, na łące, w parku, ale teraz może być na naszym talerzu. Kocham ten czas pełen świeżych zielonych odcieni. „Kąpię się” w nich każdego dnia i syć swoje oczy. Zieleń koi i leczy.





Liście buraka

Warto także jeść liście buraków. Można je wysiać do doniczki i zjadać. Są bardzo pożywne — zawierają mnóstwo witaminy A, C i K. Poza to, że zawierają liczne ważne składniki odżywcze, takie jak białko, fosfor, cynk, błonnik, witamina B6, magnez, potas, miedź i mangan, to także są dobrym źródłem wapnia (dla zdrowych kości) i żelaza. Liście buraków mają nawet więcej żelaza niż szpinak jak również wyższą wartość odżywczą niż same buraki. Zaskakujące może być na przykład to, że buraki:

- Zapobiegają osteoporozie, dzięki temu, że wzmacniają kości.
- Wzmacniają układ odpornościowy poprzez stymulowanie produkcji antyciał i białych krwinek.

- Liście buraka pobudzają apetyt, koją nerwy. Są łatwostrawne i odświeżające, dlatego warto je jeść podczas infekcji, przeziębień, podwyższonej temperatury.
- Sałatka z buraczanych liści znakomicie odkwasza i odtruwa organizm, warto więc sięgnąć po listeczki, gdy coś zalega na wątrobie.

Jeśli nigdy wcześniej nie próbowaliście liści buraków, to najwyższy czas to uczynić. Mogą być one dodawane do soku z warzyw lub lekko podsmażane razem z innymi warzywami liściastymi, takimi jak szpinak, ale zachęcamy do jedzenia ich na surowo, jako dodatek do sałatki i na kanapkę.

BONITA PONIATOWSKA

PRZEPIS

CEBULOWE CIASTECZKA Z KMINKIEM

Są osoby, które słodkiego tak niekoniecznie. Wolą tłustsze, wytrawne, pikantne. I najlepiej, żeby ich wykonanie zmieściło się w 13 minutach... No i tyle w temacie. A ja zamiast za głowę się łapać, że nieco wyśrubowane oczekiwania, zaczęłam ogarniać burzę pojawiających się całkiem twórczych myśli, i po kwadransie miałam plan... Wytrawne ciasteczka cebulowo — kminkowe. Co za uczta! Największą mam frajdę odciskając na ciastkach różne wzorki czy napisy. Może nie są tak malownicze, z obwódką, rysunkiem czy innym bajerem, ale są absolutnie niepowtarzalne. Z przepisu wychodzi ok 10 sztuk ciasteczek.

½ szklanki orzechów (u mnie mieszanka włoskich i fistaszków) 70g

1 szklanka ugotowanej ciecierzycy 170g

1 średnia cebula 100g

1 łyżeczka kminku

¼ łyżeczki pieprzu cayenne

½ łyżeczki soli

3 łyżki grubych płatków owsianych (u mnie bezglutenowe) 25g

Kminek podprażyć na niewielkim ogniu na suchej patelni przez pół minuty, dorzucić pokrojoną cebulę i prażyć mieszając do uzyskania przez cebulę złotego koloru. W miarę potrzeby podlewać bulionem lub wodą, po jednej łyżce.

Dalej można użyć malaksera lub maszynki do mielenia mięsa.





swojskozfasolka.blog

1. Malakser

- Do misy malaksera wrzucić orzechy z solą i zmiksować na drobną kaszkę.
- Dorzucić ciecierzycę z cebulą i przyprawami, miksować, aż ciecierzycza zostanie porządnie posiekana.
- Dodać płatki i zmiksować do uzyskania kleistej masy.
- Lepić ciasteczka i układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
- Piec w 180°C przez 18 — 20 minut z termoobieganiem.

2. Maszynka do mielenia

- Orzechy przepuścić przez maszynkę.
- Cebulę z kminkiem wymieszać z ciecierzycą, zmielonymi orzechami, płatkami i solą, przepuścić całość przez maszynkę.
- Dodać cayenne i dokładnie wymieszać.
- Na blasze wyłożonej papierem do pieczenia układać formowane płaskie ciasteczka.
- Piec w temperaturze 180°C przez 18-20 minut z termoobieganiem.
- Wystudzić.

BEATA GŁOWACKA

AUTORKA BLOGU SWOJSKO Z FASOLKĄ

**Chronimy
ZDROWIE**

BIULETYN SEKRETARIATU ZDROWIA KOŚCIOŁA ADWENTYSTÓW DNIA SIÓDMEGO

OPRACOWANIE: SEKRETARIAT ZDROWIA, www.sprawyzdrowia.pl

REDAKTOR WYDANIA: Beata Śleszyńska, beata.sleszynska@adwent.pl

Wydanie tego biuletynu zostało sfinansowane ze środków Chrześcijańskiej Służby Charytatywnej. Wszyscy, którzy doceniają wartość zamieszczonych w tym biuletynie informacji proszeni są o przekazanie dobrowolnej darowizny na konto:

Chrześcijańska Służba Charytatywna

nr konta: 26 1240 1994 1111 0010 3045 8599, z dopiskiem: Misja Zdrowia
Twój dar pozwoli nam kontynuować wydawanie tego biuletynu.

Zachęcamy do zapoznania się z naszą działalnością www.BliskoSerca.pl

Wydano we współpracy z Wydawnictwem „Znaki Czasu”

SKŁAD: Jarosław Kauc

Kubek Zdrowia

Internetowe spotkania o zdrowiu

drugi wtorek miesiąca

godzina 18:00

ID spotkania ZOOM: 930 0426 3721

*motywacja
inspiracja społeczność*



Klub
zdrowia 



PODATKU

Działanie organizacji pozarządowych takich jak nasza, chyba jeszcze nigdy nie było tak potrzebne, jak teraz - to właśnie na naszą pomoc liczą tysiące ludzi dotkniętych biedą, chorobą, kalectwem czy głodem.

ZJEDNOCZMY SIĘ W NIESIENIU POMOCY!

KRS: 0000 220 518



Blisko Serca

Chrześcijańska Służba
Charytatywna

[BLISKOSERCA.PL/1PROCEN/](https://bliskoserca.pl/1procen/)

warto obejrzeć!  YouTube

ZDROWYM BYĆ

SERIA WYKŁADÓW DR. FREDA HARDINGE



FRED HARDINGE – specjalista w dziedzinie zdrowia publicznego i odżywiania, twórczy pedagog i mówca motywacyjny. Od ponad 40 lat zajmuje się edukacją zdrowotną i społeczną, prowadząc szkolenia i konsultacje w zakresie zdrowego stylu życia. Jego maksyma brzmi: „Twoje wybory mogą sprawić, że będziesz żył zdrowiej i wydajniej!”.



Potrzebujesz pomocy
w tym trudnym
czasie?

Jeżeli w związku z bieżącymi
wydarzeniami zauważasz
znaczną zmianę w swoim
zachowaniu, na różne
sytuacje reagujesz inaczej –
może bardziej intensywnie?

*Fundacja
ADRA
oferuje
darmową
pomoc w
ramach grup
wsparcia
"Równo-
ważnia"*

JEŻELI

- Dostrzegasz niepokojące symptomy z Twojego ciała
- Z powodu lęku nie możesz spać w nocy
- Straciłeś/aś pracę lub jesteś w sytuacji utraty dochodu
- Stres i niepokój zaburzają Ci codzienne funkcjonowanie w domu
- Jesteś ofiarą agresji lub przemocy i potrzebujesz ulgi

**ZAPISZ SIĘ NA
GRUPĘ!**

W której znajdziesz wsparcie
uczestników w asyście
doświadczonego prowadzącego

www.adra.pl/kryzys



*Sięgnij po
wsparcie w
budowaniu
dobrostanu i
poczuciu
równowagi
psychicznej*



**FUNDACJA ADRA
POLSKA**

ul. Oleśnicka 4
50-320 Wrocław

+48 691 394 950

www.adra.pl

**RÓWNO
WAŻNIA**

**Bezpłatne
Grupy Wsparcia Online**

BĄDŹ SOLIDARNY W POTRZEBIE

NA CZYM POLEGA PROJEKT?



Zgłoszenie

Po pomoc zgłaszają się do nas osoby w ciężkiej sytuacji życiowej jak np.: wypadek, ciężka choroba, kosztowna operacja, utrata domu w wyniku pożaru czy powodzi itp. Często wstydzą się prosić o pomoc...

Zbiórka

Przez cały rok zbieramy środki na projekt Bądź Solidarny w Potrzebie. Pieniądze z tej właśnie zbiórki przeznaczamy na pilną pomoc naszym podopiecznym.



Pomoc

Dysponując środkami na koncie projektu możemy szybko reagować na sytuacje, które nie mogą czekać. Zaspokoić głód, zakupić niezbędne do życia leki, sprzęt rehabilitacyjny czy dofinansować operację.



Efekty

W 2019 roku
ze środków
projektu
udzieliliśmy
pomocy aż
920
osobom!

Jak pomóc?

Wpłać swój dar na konto zbiórki publicznej:
54 1240 1994 1111 0010 3162 7042
z dopiskiem
Bądź Solidarny w Potrzebie



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



bliskoserca.pl



ZDROWO NA NOWO

TWOJA DROGA DO ZDROWIA

Wczasy zdrowotne 2021



Ośrodek Wypoczynkowy „Orion” w Wiśle

TERMIN 1:

1.08 – 8.08.2021 r.

TERMIN 2:

8.08 – 15.08.2021 r.

Tel: 601-493-226 | e-mail: biuro@osrodekorion.pl
www.osrodekorion.pl | www.zdrowonanowo.pl



Ośrodek Wypoczynkowy „Przystań” w Grzybowie k. Kołobrzegu

TERMIN 1:

25.04 – 02.05.2021 r.

TERMIN 3:

19.09 – 26.09.2021 r.

TERMIN 2:

3.05 – 10.05.2021 r.

TERMIN 4:

27.09 – 4.10.2021 r.

Tel: 609-602-488 | e-mail: biuro@osrodekprzystan.pl
www.osrodekprzystan.pl | www.zdrowonanowo.pl

W PROGRAMIE OFERUJEMY:

- aktywny wypoczynek (nordic walking, gimnastyka, spacer na plaży/w górach)
- wyżywienie - odpowiednio dobrana dieta (wegańska, bezglutenowa, bezlaktozowa, odchudzająca, oczyszczająca, sokoterapia)

- wykłady i prezentacje na temat profilaktyki i leczenia chorób dające praktyczne porady jak poprawić jakość życia
- konsultację lekarską
- poradę dietetyczną
- szkołę zdrowego gotowania
- masaż klasyczny

- inhalacje i proste zabiegi hydroterapii
- saunę
- okłady z borowiny
- okłady z gliny
- okłady z parafiny
- okłady z oleju rycynowego – nowość!
- trakcje kręgosłupa

LINIA POMOCY

duchowe wsparcie w trudnych chwilach

CZUJESZ SIĘ PRZYGNĘBIONY?
OBCIĄŻONY?
MASZ PROBLEM, KTÓRY CIĘ
PRZERASTA?
POTRZEBUJESZ WSPARCIA I
MODLITWY?

Zadzwoń

TOMASZ - tel. 784 114 175 - pon. 10 - 12

ARTUR - tel. 693 331 431 - pon. 17 - 19

JAROSŁAW - tel. 570 690 420 - wt. 10 - 12

BEATA - tel. 791 921 358 - śr. 17 - 19

ZBIGNIEW - tel. 661 480 948 - czw. 17 - 19