

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • MAJ 2021



Dzięki budzącej się do życia przyrodzie wiosna jest zachwycającą porą roku. Szkoda byłoby nie „przemycić” jej walorów do naszych domów.



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

Wiosna na dobre zagościła w naszym otoczeniu. I chociaż dzięki budzącej się do życia przyrodzie jest zachwycającą porą roku samą w sobie, to szkoda byłoby nie „przemycić” jej walorów do naszych domów.



4

CZEGO SŁONECZNE I RELIGIJNE MIASTECZKO W KALIFORNI UCZY NAS O DŁUGOWIECZNOŚCI?

Hasło „adwentyści i zdrowie” przyciąga uwagę całego świata. Nie tylko dlatego, że WHO podkreśla, że jest pod wrażeniem sposobu, w jaki Kościół działa na zewnątrz — jak podchodzi do ludzi, działając na rzecz ich zdrowia, i jak w praktyce stosuje swoją misję. Ale również dlatego, że adwentyści w Loma Linda w Kalifornii są jedną z pięciu oryginalnych stref niebieskich (Blue Zones).



8

ZANIM KUPISZ DZIECKU ZABAWKĘ

Wielu emocji doświadczają dzieci przez zabawę. Dziecko, którego fantazja nigdy nie zawodzi, zawsze potrafi znaleźć sobie coś, czym może się bawić.



10

ZIOŁA W PIELĘGNACJI

Chyba wszyscy wiedzą, że łąki i ogrody kryją w sobie wielkie bogactwo ziół. Stosowanie ich do łagodzenia dolegliwości skórnych i wykorzystania w pielęgnacji urody znane było od wieków.



12

SAŁATKA Z FASOLI I PIECZONEJ PAPRYKI Z DRESSINGIEM PISTACJOWYM

Sałatka zająca i sycąca. Bogata w ciekawe połączenie smakowe masła pistacjowego, wędzonej papryki, płatków drożdżowych i czosnku.



NOTKA REDAKCYJNA

Wiosna na dobre zagościła w naszym otoczeniu. I chociaż dzięki budzącej się do życia przyrodzie jest zachwycającą porą roku samą w sobie, to szkoda byłoby nie „przemycić” jej walorów do naszych domów.

Przekonuję się o tym za każdym razem, kiedy po ponurych dniach przełomu lutego/marca, wprowadzając zieleń w postaci kwiatów i domowych ziół zauważam, jak rośliny odświeżają i pobudzają nas do życia. Chociażby szejka z pokrzywy i mleczu z dodatkiem owoców — świetnie pobudza, daje więcej energii i odświeża. A każdy z nas potrzebuje takiego „odświeżenia”. Dieta? Właściwa ekspozycja na stres? Więcej ruchu na świeżym powietrzu? Zmian można dokonać wiele. Zachęceniem do tego niech będzie artykuł o słonecznej Loma Linda, gdzie uwagę całego medycznego świata przyciągają długowieczni adwentyści.

W majowym biuletynie warto przeczytać artykuł o zabawkach dla dzieci, bo zbliża się Dzień Dziecka, więc chętniej je kupuje-

my. Zwykle tuż po wejściu do sklepu z akcesoriami dla dzieci naszym oczom ukazują się regały pełne zabawek, które zdają się nie mieć końca. Kolorowe, grające, pluszowe — wybór jest ogromny, a podjęcie decyzji z minuty na minutę robi się coraz trudniejsze. Ale przepełnione sklepy z krzycząco kolorowymi zabawkami, zawierają niewiele zabawek godnych polecenia. Zanim kupimy dziecku zabawkę warto zwrócić uwagę, aby nowy gadżet był edukacyjny, sprawiał wiele radości i przede wszystkim był bezpieczny dla dziecka. Zabawka powinna wzbudzać ciekawość, pozwalać na kreatywne myślenie, pobudzać wyobraźnię i stanowić rozwojową rozrywkę dla dziecka.

BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA



CZEGO SŁONECZNE I RELIGIJNE MIASTECZKO W KALIFORNII UCZY NAS O DŁUGOWIECZNOŚCI?

Hasło „adwentyści i zdrowie” przyciąga uwagę całego świata. Nie tylko dlatego, że WHO podkreśla, że jest pod wrażeniem sposobu, w jaki Kościół działa na zewnątrz — jak podchodzi do ludzi, działając na rzecz ich zdrowia, i jak w praktyce stosuje swoją misję. Ale również dlatego, że adwentyści w Loma Linda w Kalifornii są jedną z pięciu oryginalnych stref niebieskich (Blue Zones).

Loma Linda położona pomiędzy szczytami górskimi pośrodku doliny San Bernardino, znana jest jak centrum zdrowia, w którym ludzie żyją najdłużej i są najzdrowsi. W rzeczywistości średnia długość wynosi od 8 do 10 lat dłużej niż przeciętny Amerykanin.

Ekspertci twierdzą, że dzieje się tak, ponieważ Loma Linda ma jedną z największych koncentracji adwentystów dnia siódmego na świecie. Kościół zaleca zdrowy styl życia i dobroczynną służbę Kościołowi i spo-

łeczności, co przyczynia się do ich długowieczności.

„Nigdy nie miałem stresu”

„Jeśli o mnie chodzi, stres jest rzeczą wytworzoną” — powiedział dr Ellsworth Wareham, adwentysta — szefowi działu medycznego CNN dr Sanjayowi Gupcie w 2015 r. podczas specjalnego programu Vital Signs dotyczącego niebieskich stref. Wareham miał wtedy 100 lat i wciąż kosił kosiarką trawę. „Nigdy nie stresowałem się” — powiedział

Wareham — „Moja filozofia: robię, co mogę, a rzeczy, na które nie mogę mieć wpływu nie myślę o nich”.

Jako chirurg, Wareham asystował przy operacjach aż do 95 roku życia i powiedział Gupcie, że nadal mógłby to robić mając 100 lat. „Mógłbym teraz zrobić operację na otwartym sercu. Moje ręce są stabilne, moje oczy są dobre a moje ciśnienie krwi wynosi 117. Nie zauważyłem pogorszenia zdolności umysłowych wraz z wiekiem. Gdybyś dał mi coś do zapamiętania, zapamiętałbym to teraz tak szybko, jak gdy miałem 20 lat”. — powiedział Wareham.

Rola vegetarianizmu

Dr Wareham zmarł w zeszłym roku, w wieku 104 lat. Podobnie jak 10% społeczności adwentystycznej w Loma Linda, Wareham był weganinem. Kolejne 30% to lakto-owo we-

getarianie, którzy jedzą nabiał i jajka, a kolejne 8% sporadycznie dołącza do diety ryby. W Loma Linda vegetarianizm jest tak powszechny, że nie można kupić potraw mięsnych w uniwersyteckich i przyszpitalnych stołówkach.

„Nawet adwentyści niewegetarianie są stosunkowo niskimi konsumentami mięsa” — powiedział dr Michael Orlich, odpowiedzialny za Adventist Health Study-2 (badania poświęcone zależnościom między czynnikami zdrowego stylu życia a chorobami na grupie

96 000 adwentystów dnia siódmego w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie).

„Średnia dla nievegetarian wynosi tylko około 56 g całkowitej ilości mięsa dziennie, co jest dość niskim spożyciem”, powiedział Orlich.

Niski to mało powiedziane. Na podstawie statystyk Departamentu Rolnictwa USA do-

Dr Ellsworth Wareham





Daniel i Vicki Fontoura — jedni z tysięcy adwentystów dnia siódmego mieszkających w Loma Linda.

tyczących konsumpcji mięsa, Amerykanie spożyli w ubiegłym roku 100 kg czerwonego mięsa i drobiu na osobę. Dla porównania, jedzący mięso adwentyści w badaniu konsumują mniej niż 20 kg rocznie.

Jakie są efekty wegetariańskiego stylu życia? Na przykład niższa waga. Według Orlicha weganie w badaniu mieli średni wskaźnik masy ciała (BMI) wynoszący 23, znacznie poniżej zdrowego limitu 25. Natomiast zjadacze mięsa — bez względu na to, jak mało jedli — mieli średnie BMI wynoszące 29, po prostu nieśmiało uważani byli za otyłych.

Czynniki zdrowego stylu życia

Inne kluczowe czynniki długowieczności: tylko 1% badanej adwentystycznej społeczności pali. Konsumpcja alkoholu jest niewielka lub wcale. Codzienne ćwiczenia na świeżym powietrzu są normą. Kościół opowiada

się za życiem w służbie, dlatego zaangażowanie w wolontariat, pomoc humanitarną i misyjną jest typowe, co przyczynia się do poczucia wspólnoty i rozwijania więzi społecznych.

Religia jest sensem życia. Adwentyści mają „cotygodniową randkę z Bogiem”, podczas której uczęszczają na sobotnie nabożeństwo, nie wykonują żadnej pracy i poświęcają ten czas na odpoczynek i rodzinę. „Jeśli twoje życie jest kierowane przez Boga, nie wtrącaj się w nie, to całkiem duża osoba”, powiedział Wareham do Gupty z uśmiechem. „Uwalnia cię to od stresu”.

Część badań nad społecznością adwentystów, zwana „Biopsychospołecznym badaniem religii i zdrowia”, pokazała, że to przynależność do Kościoła przyspieszyła zarówno ich zdrowe nawyki, jak i ich emocjonalne samopoczucie.

Współautorka powyższych badań Kelly Morton, profesor medycyny i psychologii na Uniwersytecie Loma Linda, powiedziała, że „Ci, którzy byli zaangażowani religijnie, mieli zdrowszą dietę, ćwiczyli więcej i mieli więcej emocjonalnego samopoczucia i mniej depresji żyli dłużej”.

Morton zagłębiając się w nowe badanie analizujące cechy odporności najstarszych członków społeczności w wieku powyżej 100 lat, ponownie odkryła, że zaangażowanie religijne jest ważnym czynnikiem ich długowieczności.

Ponadto dr Orlich analizując badania na adwentystach, powiedział, że „W naszym badaniu Adventist Health Study-2 wegetarianie wykazywali tendencję do niższego ciśnienia krwi, niższego cholesterolu LDL, mniejszej częstości występowania zespołu metabolicznego i cukrzycy. Co więcej, wegetarianie uzyskiwali o około 22% mniejsze ryzyko raka jelita grubego a weganie mniejsze ryzyko raka prostaty”.

Pierwsze badania dotyczące zdrowia adwentystów, które rozpoczęło się w latach 90., było szczegółową analizą długowieczności w powiązaniu ze stylem życia, które charakteryzowało się pięcioma prostymi nawykami: zakazem palenia, utrzymywaniem idealnej wagi poniżej 25 BMI, spożywaniem diety roślinnej w tym orzechów i regularnej aktywności fizycznej. Badania te wykazały 10-letnią różnicę umieralności w porównaniu z populacją.

Czy jest za późno?

Dobra wiadomość, mówi dr Orlich, jest taka, że nigdy nie jest za późno na rozpoczęcie zmian stylu życia. Jak twierdzi, „Masa dowodów wskazuje, że zmiana kilku prostych czynników stylu życia może mieć zasadniczą różnicę w powstawaniu poważnych chorób i prawdopodobieństwo długiego życia, ciało ma niesamowitą zdolność do regeneracji”.

OPR. BEATA ŚLESZYŃSKA

na podstawie artykułu „What this sunny, religious town in California teaches us about living longer” www.edition.cnn.com





ZANIM KUPISZ DZIECKU ZABAWKĘ

Wielu emocji doświadczają dzieci przez zabawę. Dziecko, którego fantazja nigdy nie zawodzi, zawsze potrafi znaleźć sobie coś, czym może się bawić.

A dzieci bawią się wszystkim, co jest dla nich dostępne. Ich fantazja jest w stanie przeobrazić każdą rzecz w coś innego, a dla swoich potrzeb uczenia się i badania świata wykorzystują wszystko, co pojawia się na ich drodze. Jeżeli nie ma w zasięgu ręki żadnych klocków, biorą książki z regału i ustawiają z nich najróżniejsze budowle. Kiedy potrzebują czegoś do gotowania, zrywają listki truskawek i trawę. Brakuje im jednej łożki, wtedy but mamy musi ją godnie reprezentować. Tak samo jak dzieci znajdują w domu mnóstwo rzeczy, przy pomocy których można się bawić, tak samo odkrywają potrzebne im materiały. Dziecko potrafi dziecka na ścieżce górskiej zbudować z kamyczków domek, a w centrum Warszawy mała dziewczynka ułożyć na ziemi liście jako talerze, a obok nich

patyczki jako sztucce. Do jedzenia przygotowuje sałatkę ze stokrotek i ryż ze żwiru. Dzieci mają niezwykłą fantazję, która przeobraża rzeczy codzienne w coś niezwykle. Ale czy kupowanie i dawanie dzieciom gotowych, kolorowych, ładnych zabawek sprzyja ich emocjonalnemu rozwojowi? Powstaje tu wiele kontrowersji. Jedni odpowiadają, że oczywiście tak, dzieci muszą mieć zabawki. Przecież one mają tyle radości z otrzymania prezentu w postaci nowej zabawki. Dzieci uczą się dzięki nim, pojmują dzięki nim otaczający je świat. Często mówimy, że konieczne jest, aby rozpoznawały kształty i kolory, rozumiały pierwsze techniczne związki. Także w zabawie z podziałem na role potrzebne są różne materiały. Wybitni pedagodzy, jak na przykład Froebel

czy Montessori, opracowywali zabawki dla dzieci, ponieważ uważali, że dzięki nim można pobudzać rozwój dzieci. Ponieważ przemysł zabawkarski zarzuca dzieci śmieciami, problem zabawek pojawia się. Niektórzy pedagodzy udowadniają, że każda zabawka ogranicza jednak fantazję dziecka, nawet jeżeli jest ona przydatna i ceniona pod względem pedagogicznym. W ich wypowiedziach słyszymy, że "Kawałek drewna, który dla dziecka jest rumakiem — w jego wyobraźni jest o wiele doskonalszym i bardziej żywym koniem niż ten najpiękniej nawet wyrzeźbiony. Każde dziecko, które do tej pory bawiło się pudełkiem po zapalkach jako samochodem, a otrzyma mały model auta, nie może go w swojej wyobraźni przemienić już na przykład w pralkę. U lalki z gałganków dziecko może sobie wyobrazić za każdym razem inny wyraz twarzy, co u lalki z plastikową głową i zamalowanym na ustach uśmiechem jest, niestety, niemożliwe. Jak taka lalka może się rozżłościć?"^[1]

Irene Flemming stawia tezę, że to dorośli potrzebują zabawek po to, aby: zrozumieć, co robi dziecko, gdy chce uczestniczyć w jego zabawie, wykupić się dzięki zabawkom — dorośli nie mają przecież czasu na spędzanie go z dziećmi, ochronić swoją własność przed wpadnięciem w ręce dzieci; np. aby dziecko nie nosiło przy sobie obcęgów taty, dostaje przy najbliższej okazji swój własny maleńki kuferek z narzędziami do zabawy, dorośli potrzebują zabawek jako środka do nauki; kiedy przynoszą w prezencie domino nie myślą jedynie o zabawie. Dorośli kierują się wciąż swoimi celami przy wymyślaniu co raz to nowszych zabawek, przy ich produkcji oraz w momencie dostarczania ich w ręce dzieci. Dzieci oczywiście uczą się wiele dzięki nie-

którym zabawkom. Jednak przepełnione sklepy z krzyżującymi kolorowymi zabawkami, zawierają niewiele zabawek godnych polecenia.

Zanim kupimy kolejną zabawkę pomyślmy, czy wolno narażać wrażliwości dziecka na przesadne pobudzanie przez nadmiar zabawek. Dziecko powinno konfrontować się z otaczającym je światem w spokoju i pojmować je w trakcie zabawy. Powinien być to jednak świat naturalny w jego kolorach i kształtach.

BEATA ŚLESZYŃSKA

¹ I. Flemming, *Po prostu zaczynamy. Praktyczne porady z zakresu pedagogiki zabawy*, Wydawnictwo „Jedność”, Kielce 1999, s. 10.





SZLACHETNE ZDROWIE ZIOŁA W PIELĘGNACJI

Chyba wszyscy wiedzą, że łąki i ogrody kryją w sobie wielkie bogactwo ziół. Stosowanie ich do łagodzenia dolegliwości skórnych i wykorzystania w pielęgnacji urody znane było od wieków.

Potencjał ziół wykorzystywany jest w tworzeniu naturalnych kosmetyków, ponieważ zioła są bardzo skuteczne w pielęgnacji włosów i twarzy. Zioła pomagają leczyć różne choroby skórne, a jednocześnie wspianiale pielęgnują urodę. Mogą wygładzać zmarszczki, rozjaśniać cerę, wzmacniać włosy i paznokcie. Nic więc dziwnego, że w dobrych, naturalnych kosmetykach są zioła. Wystarczy poznać właściwości mniej lub bardziej znanych ziół i dobrać odpowiednie dla swoich potrzeb.

Kupując zioła, sięgajmy po organicznie hodowane w naturalnych warunkach. Jeśli kupujemy suszone, pamiętajmy, że zastępując nimi świeże zioła, stosujemy połowę ilości — ze względu na fakt, iż są mocniejsze. Najlepiej znaleźć firmę, która sprzedaje zioła dobrej jakości, i kupować je od tego samego sprzedawcy. Tańsze rozwiązania zazwyczaj nie są dobrym pomysłem.

Pamiętajmy również, że nie dla wszystkich dany produkt naturalny są wskazany. Nie poleca się ich dla cer wrażliwych i nadreaktywnych, gdyż stężenie składników aktywnych jest w nich większe i mogą wywołać podrażnienia. Każdą kurację ziołową należy przeprowadzać z głową i nie nadużywać stosowania ziół, gdyż mogą przynieść odwrotne efekty. Jeśli pojawi się odczyn alergiczny — zaczerwienienie, swędzenie, pieczenie, wysypka, krostki, grudki czy łuszczenie natychmiast przerwijmy stosowanie danego zioła i skonsultujmy się z kosmetyczką lub dermatologiem. Stosujmy zioła przeznaczone do naszego rodzaju cery.

Najbardziej znanym i cenionym ziołem w kosmetyce był i jest **rumianek**. Jego suszone koszyczki kwiatowe zawierają chamazulen, kwas salicylowy i związki kumarynowe. Mają one działanie przeciwzapalne i ściągające. Dzięki temu rumianek wchodzi

w skład wielu maseczek ziołowych, naparów i preparatów dla dzieci oraz środków do pielęgnacji włosów. W kosmetyce rumianek zalecany jest jako środek łagodzący stany zapalne skóry oraz podrażnienia. Zwany niegdyś „zielem piękności” znakomicie nadaje się do mycia twarzy, zwłaszcza przy cerze przetłuszczonej, łojotokowej lub zaczerwienionej. Kolejnym ziołem wykorzystanym w kosmetyce jest **bez czarny**. Stosowany w pielęgnacji skóry rozjaśnia ją i wyrównuje jej koloryt. Przy cerze skłonnej do wyprysków można stosować go do okładów kosmetycznych. Napar z kwiatów i odwar z owoców pije się przy łuszczycy.

Echinacea od dawna stosowana jest w medycynie naturalnej i kosmetyce ze względu na swoje właściwości; wspomaga układ odpornościowy, zapobiega i zwalcza przeziębienia i grypy; oczyszcza krew i wspomaga leczenie dolegliwości takich jak egzema i trądzik. Wyciągi z echinacea pomagają skórze w wypełnieniu jej funkcji obronnej, dzięki wzmacnianiu czynników naturalnej odporności skóry.

Z kolei **bazylia wzmacnia** włosy, zapobiega ich wypadaniu, zachowuje połysk i ułatwia układanie; przeciwdziała oznakom starzenia.

Gorzknik kanadyjski ma właściwości przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i oczyszczające; wspiera do pielęgnacji cery tłustej i skłonnej do trądziku; wspomaga gojenie ran i infekcji grzybiczych. Gorzknik pomaga również w leczeniu przeziębień, grypy, przekrwienia klatki piersiowej i zatok.

Hibiskus zioło bardzo chętnie wykorzystywane w pielęgnacji włosów, ponieważ pobudza ich wzrost, zagęszcza, łagodzi podrażnienia skóry głowy i zapobiega przedwczesnemu siwieniu. Hibiskus w proszku ma czerwoną barwę, dlatego wspomaga utrzymanie czerwonego koloru włosów. Korzystnie wpływa na skórę, zmiękcza ją, ujędrniając i dając efekt liftingu.

Lawenda oprócz tego, że wykorzystywana jest w przemyśle perfumeryjnym ma łagodne działanie przeciwdepresyjne; łagodzi bóle głowy i żołądka; pomaga eliminować napięcia, stres i bezsenność. Natomiast w pielęgnacji skóry łagodzi skutki ukąszenia owadów, oparzenia, rany oraz suchość skóry. Kolejną, niesamowitą rośliną wykorzystywaną jako pokarm i lekarstwo to **liście i korzeń mniszka lekarskiego**. W ramach zastosowania medycznego mniszek lekarski pobudza aktywność wątroby, łagodzi dolegliwości związane z jelitami i ma działanie moczopędne. Ze względu na to, że oczyszcza krew, wspomaga eliminację toksyn oraz leczenie podrażnień skóry.

Lukrecja ma cudowny wpływ na cerę tłustą, wspomaga leczenie egzemy, ukąszeń owadów, oparzeń, ran i przebarwień skóry; wspomaga wzrost włosów i wzmacnia je.

Łupian, który bogaty w żelazo, magnez i tiaminę; świetnie wpływa na skórę, lecząc dolegliwości, takie jak egzema, łuszczycę, wrzody i trądzik; oczyszcza krew, eliminuje toksyny i pobudza trawienie.

Z kolei **ostropest plamisty** jako silny przeciwutleniacz; zwalcza oznaki starzenia i świetnie wpływa na wątrobę. Ze względu na te właściwości ma korzystny wpływ na skórę, oczyszcza ją i regeneruje.

Natomiast **skrzyp** leczy łupież, a także poprawia ogólną kondycję skóry głowy i włosów.

Oto przykład wykorzystania popularnego w kosmetyce rumianku.

Maseczka z rumianku

Miksujemy łyżkę suszonego rumianku, siemienia lnianego i płatków owsianych. Do tego dodajemy łyżkę mąki ziemniaczanej i zalewamy niewielką ilością gorącej wody. Mieszymy. Ciepłą maseczkę nakładamy na skórę twarzy. Czekamy mniej więcej 10 minut i zmywamy. Inną maseczkę o działaniu rozjaśniającym i uelastyczniającym, stworzymy, łącząc żółtko jajka ze sproszkowanym kwiatem rumianku i otrębami owsianymi.

PRZEPIS

SAŁATKA Z FASOLI I PIECZONEJ PAPRYKI Z DRESSINGIEM PISTACJOWYM

Salatka zająca i sycząca. Bogata w ciekawe połączenie smakowe masła pistacjowego, wędzonej papryki, płatków drożdżowych i czosnku. Podana z warzywami lub pieczywem świetnie sprawdzi się na lunch.

½ czerwonej cebuli ok.25g

1 czerwona papryka upieczona ok.130g

½ łyżeczki masła pistacjowego 5g

1 łyżeczka soku z cytryny

1 łyżeczka soku spod pieczonej papryki

125g (mała puszka) fasolki cannellini

garść zielonej cebulki i trochę zielonej pietruszki

szczypta ostrej wędzonej papryki

1 łyżeczka płatków drożdżowych

1 łyżeczka płatków czosnkowych

Cebulkę i paprykę pokroić w kosteczkę.

Z masła pistacjowego, soku z cytryny i soku spod papryki ukręcić dressing, dosolić według potrzeb, pamiętając, że fasolka z puszki jest już słona.

Wszystko razem wymieszać, posypać płatkami drożdżowymi i rozkruszonymi płatkami czosnkowymi.

BEATKA GŁOWACKA AUTORKA
SWOJSKOZFASOLKA.BLOGSPOT.COM



swojskozfaska.blog

**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