

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • WRZESIEŃ 2021



**JESIENIĄ, KIEDY POGODA PRZESTAJE BYĆ JUŻ SPRZYMIERZENIEM
NASZEGO ZDROWIA, POWINNIŚMY DOSTARCZYĆ NASZYM
ORGANIZMOM ODPOWIEDNIĄ DAWKĘ WITAMIN I MINERAŁÓW.**



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

Dzień staje się krótszy, robi się coraz chłodniej, zbliża się jesień. Już niebawem liście drzew zmieniają barwę na wszystkie odcienie żółci, pomarańczy i czerwieni.



4

JEDZ SEZONOWO I WZMACNIJ ODPORNOŚĆ

W dzisiejszych czasach coraz częściej zachęcani jesteśmy do tego, aby dbać o to, aby zdrowo się odżywiać. Dlatego jemy coraz więcej warzyw i owoców, sprawdzamy skąd pochodzą a do tego kupujemy je w zaufanych miejscach. Jest jednak coś jeszcze, o czym warto pamiętać, jeśli chcemy, by nasze menu było jak najbardziej wartościowe — sezonowość.



6

TRUDNE RELACJE RODZINNE A TWOJE ZDROWIE

„Dom chociaż skromny, może być zawsze miejscem prowadzenia miłych rozmów i wykonywania dobrych uczynków miłości.” E. G. White



8

SIEMIĘ LNIANE W KOSMETYCE

Te małe ziarenka koloru brązowego lub złotawego są cennym składnikiem kosmetycznych preparatów. Mają nie tylko właściwości prozdrowotne wzmacniające ogólnie nasz organizm, ale również znajdują szerokie zastosowanie w kosmetyce.



10

JESIENNY CHŁEB Z SUSZONĄ ŚLIWKĄ I ORZECHAMI WŁOSKIMI

Wyrabianie, formowanie chleba ma w sobie coś niezwykle ujmującego. Dom. Ciepło. Bezpieczeństwo. Opieka. Przecież domowy chleb pieczemy właśnie z miłości.

NOTKA REDAKCYJNA

**Dzień staje się krótszy, robi się coraz chłodniej, zbliża się jesień.
Już niebawem liście drzew zmieniają barwę na wszystkie
odcienie żółci, pomarańczy i czerwieni.**

A jesienią, kiedy pogoda przestaje być już sprzymierzeńcem naszego zdrowia, powinniśmy dostarczyć naszym organizmom odpowiednią dawkę witamin i minerałów. Jest to przede wszystkim czas na wszelkie warzywa dyniowate — królować na naszych talerzach powinny zatem dynie, cukinie, patisony. Są niskokaloryczne i pełne witamin, a więc bardzo zdrowe. Jesień to również czas na buraki i brokuły. Nie zapomnijmy o przetworach i mrożeniu — zima zbliża się wielkimi krokami! Jesień to też czas na grzybobranie. Zbieranie grzybów dla wielu to bardzo przyjemna rozrywka i możliwość oderwania się od codziennych obowiązków czy problemów. Ale czy wiemy jakie wartości odżywcze mają grzyby? Czy są jakieś korzyści zdrowotne? Okazuje się, że tak. Grzyby wykazują szereg korzystnych właściwości. Ale pamiętajmy nie zbierajmy grzybów, których

nie znamy. Gdy nie jesteśmy pewni, czy prawidłowo rozpoznaliśmy grzyb, nie wkładamy go do koszyka.

W naszym biuletynie piszemy coś o relacjach rodzinnych. Rodzina to system, w którym powinniśmy otrzymywać miłość, bezpieczeństwo oraz wsparcie. Nie zawsze jednak tak jest... Czasami relacje rodzinne mogą być trudne. Niektóre osoby doświadczają nadużyć psychicznych, emocjonalnych lub fizycznych ze strony najbliższych. Psychologowie zauważyli w ostatnim okresie wzrost problemów w rodzinach. Prawdopodobnie ma to związek z izolacją społeczną, nauką i pracą zdalną. Bo przecież całe rodziny zamknięte były w swoich czterech ścianach mieszkań. Czy jest jakaś dobra nowina dla takich właśnie osób?

**BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA**

JEDZ SEZONOWO I WZMACNIJ ODPORNOŚĆ

W dzisiejszych czasach coraz częściej zachęcani jesteśmy do tego, aby dbać o to, aby zdrowo się odżywiać. Dlatego jemy coraz więcej warzyw i owoców, sprawdzamy skąd pochodzą a do tego kupujemy je w zaufanych miejscach. Jest jednak coś jeszcze, o czym warto pamiętać, jeśli chcemy, by nasze menu było jak najbardziej wartościowe — sezonowość.

Jedzenie sezonowe to spożywanie takich warzyw i owoców, które rosną w naszej strefie klimatycznej we właściwym dla siebie czasie. Latem i jesienią nie ma problem, aby nasze menu składało się z właśnie z takich produktów.

Mamy pełnię sezonu pod względem warzyw i owoców wspierających odporność. Teraz są najsmaczniejsze, bo dojrzewają w słońcu i pochodzą od naszych regionalnych dostawców. Dzięki temu posiłki na bazie tych produktów są nie tylko pyszne, ale również pełne wartościowych składników odżywczych i witamin.

1) Marchew, szpinak, dynia i pomidor

Dla właściwego funkcjonowania układu immunologicznego niezwykle ważne są witaminy A, D i E. Najwięcej witaminy A znajdziemy w marchwi i dyni. Szpinak jest świetnym źródłem witaminy A i E, natomiast pomidory zawierają sporo dawkę witamin A i C. Najbogatszymi źródłami witaminy E są pestki słonecznika i migdały. Warto również przy tej okazji przypomnieć, że witaminy A i E najlepiej przyswajają się w tłuszczach, dlatego warto łączyć ją olejami na zimno tłoczonymi.





2) Papryka, jarmuż i brokuły

Papryka, jarmuż i brokuły to jedne z najlepszych źródeł witaminy C. W porównaniu do cytryny, papryka ma jej 10, jarmuż 5, a brokuły 4 razy więcej. Witaminę C niestety łatwo utracić w wyniku obróbki termicznej, dlatego warzywa o dużej jej zawartości warto jeść na surowo lub gotować na parze do 5 minut. Papryka i jarmuż są również dobrymi źródłami wspomnianej już witaminy E.

3) Cebula i czosnek

Cebula i czosnek są bardzo silnymi, naturalnymi antybiotykami, które hamują namnażanie się bakterii chorobotwórczych, ale nie niszczą naturalnej flory bakteryjnej organizmu. Do surówek i sałatek o tej porze szczególnie polecamy cebulę cukrową, która jest bardzo delikatna i przyjemna w smaku. Natomiast drobno pokrojonym czosnkiem warto przyprawić sos sałatkowy i chłodnik. Rozpoczął się sezon na leczo i krem z dyni, a także faszerowane papryki i cebule. Zachęcamy również do samodzielnego przygotowania przetworów na zimę. Szczególnie polecamy kiszonki, które są bogatym źródłem witaminy C, a także wzmacniają nasz układ trawienny. Aktualnie możemy ukusić paprykę, buraki, kapustę, kalafiora i rzodkiewki.

4) Jabłka, aronia i maliny

Pojawiły się już pierwsze odmiany jabłek. Mamy też maliny i aronię. Wszystkie wymienione owoce to dobre źródła witaminy C oraz witamin z grupy B. Dodatkowo jabłka

i aronia zawierają witaminę E. Na bazie tych składników możemy przygotować pożywny koktajl z dodatkiem słonecznika, migdałów oraz roślinnego mleka. Sezonowe owoce to również świetny dodatek do porannych owsianek i jaglaneń przyprawionych cynamonem, imbirem oraz żeń-szeniem.

5) Przyprawy i zioła

Aby wzmocnić smak dań i naszą odporność warto dodawać przyprawy o silnych właściwościach antybakteryjnych i przeciwzapalnych jak: kurkuma, imbir, cynamon, szaflwia, tymianek, bazylię, oregano oraz miód. Niezależnie od pory roku zachęcam, by codziennie, rano, na czczo wypić dużą szklankę przegotowanej wody z cytryną, kurkumą, imbirem i miodem. Wieczorem wyciskamy sok z połówki cytryny, ścieramy odrobinę imbiru, dodajemy łyżeczkę miodu i szczyptę kurkumy. Całość zalewamy przegotowaną, ostudzoną wodą i zostawiamy na noc, by składniki miały czas na uwolnienie swoich drogocennych właściwości. Napój ma działanie antybakteryjne, oczyszczające i pobudzające organizm.

6) Odpowiednie nawodnienie i aktywność fizyczna

Dzięki właściwej ilości wody, organizm na bieżąco usuwa szkodliwe produkty przemiany materii. Oprócz wody warto pić ulubione zioła, a także świeżo wyciskane soki z owoców i warzyw. Zachęcam do dbania o zdrowy i aktywny styl życia, który na pewno pozytywnie przyczyni się do prawidłowego funkcjonowania naszego układu immunologicznego. Podstawą prawidłowego odżywiania powinny być 3 posiłki dziennie co 5-6 godzin. Aby nasz organizm nie był podatny na infekcje potrzebuje także odpowiedniej dawki snu, czyli 7-8 godzin na dobę. Warto też zadbać o umiarkowaną aktywność fizyczną. Wystarczy codzienny 30-45 minutowy szybki spacer, który zarówno dotleni organizm jak i pozwoli odpocząć od nowoczesnej technologii.

OPR. BEATA ŚLESZYŃSKA



TRUDNE RELACJE RODZINNE A TWOJE ZDROWIE

**„Dom chociaż skromny,
może być zawsze miejscem prowadzenia
miłych rozmów i wykonywania dobrych
uczynków miłości.” E. G. White**

Niezdrowe więzi rodzinne powodują zmiany w mózgu. Szczególnie dotyczą tych części mózgu, które odpowiadają za pamięć długotrwałą i krótkotrwałą. Ponadto zarówno dzieci, jak i dorośli padający ofiarą przemocy w rodzinie często doświadczają lęku, poczucia wstydu, winy i napiętnowania. Takie negatywne emocje przyczyniają się do problemów umysłowych i emocjonalnych, w tym depresji, zaburzeń afektywnych dwubiegunowych i zaburzeń stresowych pourazowych zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet. Doświadczanie we wczesnym dzieciństwie

złego traktowania i biedy może upośledzić system odpornościowy. W efekcie organizmy osób, które w dzieciństwie doświadczyły takich problemów, wykazują nienormalne reakcje na stany zapalne. Osoby takie są także w większym stopniu zagrożone cukrzycą. Tego rodzaju zaburzenia systemu odpornościowego występują nie tylko w przypadku doświadczania przemocy w dzieciństwie, ale także wskutek konfliktów w wieku dorosłym między współmałżonkami i bliskimi krewnymi, zwłaszcza gdy konflikty te utrzymują się przez dłuższy czas.

Na szczęście, pomimo wielu negatywnych skutków zdrowotnych, jakich doświadczają ofiary przemocy w rodzinie, także dla nich jest nadzieja! Nie każdy, kto doświadcza przemocy w relacjach z bliskimi, musi mieć opisane wyżej problemy zdrowotne. Wielu, tych bardziej odpornych, radzi sobie z tak negatywnymi wpływami przy pomocy skutecznych mechanizmów pokonywania trudności.

Dobłą nowiną dla każdego, kto został dotknięty przemocą w rodzinie, jest to, że takie pozytywne czynniki umożliwiające uporanie się z problemami pomagają odzyskać równowagę i zdrowie. Do czynników tych należą: rozwijanie zdrowych emocji, psychiczna elastyczność, rozwijanie niesamolubnej troski o dobro innych, korzystanie ze wsparcia, a także wiara, religijność i uduchowienie. Badania sugerują, że wdzięczność, a zwłaszcza przebaczenie, mogą w znaczący sposób przyczynić się do psychicznej odporności wobec traumatycznych przeżyć i przemocy. Przebaczenie i wdzięczność mogą być uzdrawiającym balsamem i czynnikami ochronnymi, które pozwalają nam uporać się z chorobą wynikającą z więzi skażonych przemocą. Jeśli ktoś głęboko cię zranił, a ty nie chcesz mu wybaczyć, to pozwalasz się ranić ponownie raz za razem. Duch braku przebaczenia niszczy nasze zdrowie i więzi nas w rozgoryczeniu. Pozbawia nas radości, którą Bóg pragnie nas obdarzyć.

„Dążcie do pokoju ze wszystkimi...” Hebr. 12,14

DR PETER LANDLESS





SZLACHETNE ZDROWIE

SIEMIĘ LNIANE W KOSMETYCE

Te małe ziarenka koloru brązowego lub złotawego są cennym składnikiem kosmetycznych preparatów. Mają nie tylko właściwości prozdrowotne wzmacniające ogólnie nasz organizm, ale również znajdują szerokie zastosowanie w kosmetyce.

Wykazują bowiem wiele cennych właściwości pielęgnacyjno-odżywczych dla poprawy kondycji naszej skóry, włosów i paznokci. Nasiona lnu, bo o nich tu mowa, są prawdziwym bogactwem składników niezbędnych dla zachowania urody. Co tak cennego znajdujemy w tych małych ziarenkach, że nasza skóra to doceni?

W nasionach lnu znajdziemy prawdziwe bogactwo składników odżywczych. Szczególnie doceniany jest cynk, który ma działanie przeciwtrądzikowe oraz witamina E wykazująca działanie odmładzające. Cenne są również witaminy z grupy B, które łagodzą problemy skórne i wspomagają leczenie stanów zapalnych. Oprócz tego w siemieniu lnianym znajdziemy: witaminy A, F, G i K; magnez, selen, potas, żelazo, wapń; nienasycone kwasy tłuszczowe z grupy omega-3. Nasiona bogate są również w cenne aminokwasy, błonnik i kwas foliowy. Ponadto to cenne źródło

kwasów tłuszczowych (kwas oleinowy, linolenowy, linolowy), fitosteroli oraz flawonoidów. Warto zwrócić uwagę na lignany, które są naturalnymi bardzo silnymi przeciwutleniaczami, okazuje się, że silniejszymi nawet od witaminy E — i to właśnie one sprawiają, że siemię lniane pomaga zachować młody, piękny wygląd.

W kosmetyce ceni się len między innymi za to, że działa silnie nawilżająco na skórę, dlatego poleca się preparaty kosmetyczne zawierające wyciągi z siemienia do pielęgnacji skóry suchej i odwodnionej. Szczególnie związki śluzu i olejów wykazują działanie silnie nawilżające. Szczególnie zimą nasza skóra traci jędrność i ma tendencję do wysuszania. W takim przypadku warto zastosować maseczkę lub inne preparaty na bazie siemienia lnianego.

Zimą również cierpią nasze włosy. Zmiana temperatury, ciągłe nakrycia głowy powo-

dują przesuszanie się włosów. Wówczas tracą one kolor, kruszą się i wypadają. Domy przepis na przygotowanie tzw. glutka lnianego jest prosty i prosty jest też zabieg nanoszenia takiego przygotowanego glutka lnianego na włosy. Wystarczy, że 1 łyżkę nasion lnu zalejemy 1 kubkiem gorącej wody, przykryjemy kubek i odstawimy na noc. Do powstałego żelu można dodać 1 łyżeczkę oleju roślinnego (najlepiej lnianego, jojoba). Kleik wmasowujemy w mokre, dobrze umyte włosy. Owijamy włosy folią spożywczą bądź zakładamy foliowy czepek, na to warto jeszcze założyć ciepłą czapkę lub owinać głowę ręcznikiem. Po godzinie spłukujemy specyfik ciepłą wodą i w razie potrzeby myjemy włosy delikatnym szamponem. Włosy taką metodą możemy laminować raz w tygodniu.

Warto też wiedzieć, że jeżeli zapuszczamy włosy i szukamy naturalnych wspomagaczy na szybszy wzrost włosów to siemię lniane spożywane regularnie w diecie przyniesie pożądane efekty. Przy tej okazji należy dodać, że nie powinno się spożywać więcej niż 2-3 łyżki lnu na dzień, ponieważ może mieć to niekorzystny wpływ na zdrowie.

Kilka propozycji na wykorzystanie siemienia lnianego dla urody:

- łagodzący kompres na przesuszone partie ciała
- kojący dodatek do kąpieli, zwłaszcza przy atopowym zapaleniu skóry



- nawilżająca i łagodząca maseczka na twarz
 - odżywka do włosów
 - wygładzająca maska na włosy
 - odżywcza maska do rąk
 - maska do wzmocnienia paznokci
 - żel do golenia nóg
 - mgiełka nawilżająca
 - płukanka do włosów
 - składnik domowych maseczek DIY, np. dodaj łyżkę miodu, aby cieszyć się ultranawilżeniem
 - koktajl do picia w celu wzmocnienia i przyspieszenia wzrostu włosów i paznokci.
- Niezaprzeczalną zaletą tych małych ziarenek jest fakt, że siemię lnu jest tanie — koszt opakowania 400 gramów w sklepie to średnio kilka złotych. Dlatego warto zaopatrzyć się w siemię lniane przy najbliższej okazji i na własnej skórze przekonać się o jego cudownych właściwościach!

BONITA PONIATOWSKA

**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

PRZEPIS

JESIENNY CHLEB Z SUSZONĄ ŚLIWKĄ I ORZECHAMI WŁOSKIMI

Wyrabianie, formowanie chleba ma w sobie coś niezwykle ujmującego. Dom. Ciepło. Bezpieczeństwo. Opieka. Przecież domowy chleb pieczemy właśnie z miłości. Zamykamy w nim troskę o najbliższych. Umiejętność rozbicia takiego chleba daje też poczucie... wolności. Nie muszę się absolutnie martwić o zakupy chlebowe przed dłuższą przerwą czy ... na wypadek zamknięcia w domu... Chleb to po prostu... chleb.

230 g zakwasu (u mnie gryczany)
450 g wody
60 g mąki gryczanej pełnoziarnistej
80 g mąki teff
70 g mąki kasztanowej
90 g mąki ziemniaczanej
15 g łuski babki jajowatej
6 g soli
18 g świeżo mielonego lnu złotego
15 g chia
garść suszonych śliwek
garść orzechów włoskich

- Orzechy z grubsza rozdrobnić, śliwki pokroić w grube paski. Odstawić. Będą dodane na samym końcu.
- Wymieszać razem suche składniki.
- W misie miksera (lub ręcznie) wymieszać zakwas z wodą i dalej mieszać, powoli dosypując suchą mieszaninę. Gdy ciasto zaczyna gęstnieć, zrobić przerwę na 30 min. po czym znów miksować/mieszać przez 1/3 minuty. Ponownie odstawić.
- Błat wysypać obficie mąką gryczaną, wyłożyć ciasto, delikatnie spłaszczyć, równomiernie rozłożyć bakalie i zrolować. Wyrabiać przez minutę podsypując mąką z blatu.
- Koszyk wyłożyć omączoną ściereczką, przełożyć do niego uformowany chleb, całość włożyć do szczelnego woreczka, odstawić na godzinę.
- Przełożyć do lodówki na noc lub kilka godzin.
- Koszyk przestawić w temperaturę pokojową (blat kuchenny) na godzinę.
- Chleb naciąć i piec w rozgrzanym garnku żeliwnym lub rzymskim z pokrywką 30 minut w temperaturze 250°C i dopiec 25 minut bez pokrywki w temperaturze 210°C.
- Ostudzić.

BEATA GŁOWACKA AUTORKA BLOGU
SWOJSKOZFASOLKA.BLOGSPOT.COM



INTERNETOWY SERWIS RODZINNY

RODZINA.BLISKOSERCA.PL



RODZICIELSTWO



DZIECI



MAŁŻEŃSTWO



ROZMOWY O RODZINIE



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna

W jednym miejscu
znajdziesz wykłady,
porady i artykuły
dotyczące życia
rodzinnego.

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

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



Ośrodek Wypoczynkowy „Przystań” w Grzybowie k. Kołobrzegu

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

W PROGRAMIE OFERUJEMY:

- aktywny wypoczynek (nordic walking, gimnastyka, spacerzy 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