

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • LUTY 2022



Słowo „Dziękuję” nie tylko buduje i wzmacnia nasz optymizm, ale także rozwija empatię, redukuje poczucie złości i frustracji, uspokaja, ułatwia nawiązywanie dobrych relacji z ludźmi.



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

W wielu artykułach naukowych pojawiają się kolejne badania dotyczące słuszności spożywania większej ilości żywności roślinnej, dlatego też w naszym biuletynie wracamy do tego tematu.



4

ZDROWA DIETA OZNACZA ZDROWĄ MIKROFLORĘ JELITOWĄ

W naszych jelitach żyją tryliony organizmów, które są tak ważne dla naszego zdrowia i przetrwania, że powinno się o nich myśleć jak o niezbędnym organie — takim jak wątroba lub nerki.



6

DLACZEGO DZIĘKOWANIE JEST WAŻNE?

Ostatnio usłyszałam historię o pewnej dziewczynie, która starała się o pracę. Na rozmowie wypadła średnio — brak doświadczenia i trema zrobiły swoje. Ale dzień później wysłała maila do szefowej firmy, w którym podziękowała za możliwość wzięcia udziału w rozmowie.



8

ZIOŁA W KOSMETYCE

Stosowanie ziół do łagodzenia dolegliwości skórnych i wykorzystania ich 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.



12

MARYNOWANA SAŁATKA Z MARCHEWKI I WODOROSTÓW Z NUTKĄ KOLENDRY

Wodorosty to bogactwo magnezu, potasu, wapnia, żelaza, jodu i witamin.



NOTKA REDAKCYJNA

W wielu artykułach naukowych pojawiają się kolejne badania dotyczące słuszności spożywania większej ilości żywności roślinnej, dlatego też w naszym biuletynie wracamy do tego tematu.

Otóż, zdrowa dieta ma wpływ na jakość mikrobioty jelitowej. Ostatnie badania wykazały, że mikrobiota jest nie tylko biernym obserwatorem, ale również aktywnie wpływa na wiele funkcji organizmu, w tym na odporność. Wielu chorobom, np. infekcyjnym, nowotworowym, metabolicznym czy autoimmunologicznym, towarzyszą zaburzenia w fizjologicznym składzie bakterii jelitowych.

Na ten stan ma wpływ nie tylko sama choroba, ale przyjmowane leki, sposób odżywiania oraz stan psychiczny człowieka. W szczególności każde przyjęcie antybiotyku powoduje wieloletnie zmiany w postaci zubożenia flory fizjologicznej, a także bardzo dobre warunki do rozwoju grzybów. Dlatego tak ważne jest przyjmowanie probiotyków podczas antybiotykoterapii i przez wiele tygodni po jej zakończeniu. Czas odbudowy fizjologicznej flory jelito-

wej jest okresem, w którym organizm jest mniej odporny na różne zagrożenia. Każda zmiana fizjologicznej flory może mieć swoje konsekwencje zdrowotne w przyszłości. Jeżeli chodzi o dietę — to przede wszystkim problemem jest przetworzona, prozapalna dieta, bo ona nie dostarcza wystarczająco błonnika, a to właśnie błonnik jest ważny o czym piszemy w poniższym artykule. W lutowym biuletynie odpowiadamy na pytanie, dlaczego poczucie wdzięczności jest ważne dla naszego zdrowia? Psycholodzy, którzy zajmują się psychologią pozytywną od dawna prowadzą badania nad wpływem wdzięczności na nasze życie, emocje i samopoczucie. Słowo „Dziękuję” nie tylko buduje i wzmacnia nasz optymizm, ale także rozwija empatię, redukuje poczucie złości i frustracji, zmniejsza niepokój, ułatwia nawiązywanie dobrych relacji z ludźmi.

BEATA ŚLESZYŃSKA

ZDROWA DIETA OZNACZA ZDROWĄ MIKROFLORE JELITOWĄ

W naszych jelitach żyją tryliony organizmów, które są tak ważne dla naszego zdrowia i przetrwania, że powinno się o nich myśleć jak o niezbędnym organie — takim jak wątroba lub nerki.

Ta żywa fabryka zwana jest mikroflorą jelitową, a do jej dobroczynnych funkcji należą: udział w procesie trawienia poprzez fermentację pokarmów, ochrona przed wywołującymi choroby mikroorganizmami, syntetyzowanie rozpuszczalnych w wodzie witamin oraz stymulowanie rozwoju i funkcjonowania naszego układu odpornościowego.

Nasz przewód pokarmowy zawiera złożone i różnorodne kolonie bakterii, tych chorobotwórczych (patogenicznych) i tych „przyjaznych”. Zasada jest prosta — dominacja „dobroczyńców” wyprze z naszych jelit „rozbójników” i nie zostawi dla nich miejsca.

Jak rozwija się zdrowa mikroflora?

Mikroflora w jelicie grubym powstaje na częściowo strawionych resztkach zjedzonych

przez nas posiłków — bakterie jedzą to, co my. Mikroflora do przetrwania potrzebuje około 250 kalorii pochodzących z węglowodanów. Każdy gatunek bakterii najlepiej żyje na konkretnym rodzaju substancji odżywczych. W skrócie, przyjazne bakterie preferują odżywanie się resztkami pokarmów roślinnych, a patogeniczne wolą jeść mięso i inne „niezdrowe żarcie”. Dlatego wybierane przez nas pokarmy determinują to, jaki gatunek bakterii w naszych jelitach osiągnie przewagę — te przyjazne czy te patogeniczne. Stosując dietę opartą na zdrowych pokarmach roślinnych — zamiast pokarmów zwierzęcych i wysoko przetworzonych — można powstrzymać rozwój szkodliwych bakterii i stymulować rozwój tych dobroczynnych. Jeśli twoja obecna dieta to taka, która karmi patogeniczne bakterie, głowa



do góry. Znaczące zmiany w mikroflorze zachodzą już po jednym-dwóch tygodniach od przejścia na zdrową dietę.

Bakterie lubią te części pokarmów roślinnych, których my nie zużywamy. Niestrawne węglowodany złożone (błonnik pokarmowy) i inne mniejsze nieprzyswajalne cukry (oligosacharydy) dostarczają większości pożywienia naszym bakteriom jelitowym. Tylko rośliny zawierają te złożone i proste węglowodany (wyjątkiem jest mleko matki). Niestrawne cukry proste występują obficie w karczochach, cebuli, cykorii, czosnku, porze, i — w mniejszym stopniu, ale jednak — w płatkach śniadaniowych. W fasoli, grochu i soczewicy znajdują się odżywiające przyjazne bakterie oligosacharydy — rafinoza i stachioza. Oczyszczona celuloza drzewna — używana do produkcji niektórych tzw. „chlebów z wysoką zawartością błonnika” — nie jest rozkładana przez mikroflorę. Jedynie rośliny zawierają odżywiające mikroflorę cukry, dlatego u ścisłych vegetarian — wegan — wykrywa się o wiele większe ilości „przyjaznych” bakterii niż u mięsożerców.



DLACZEGO DZIĘKOWANIE JEST WAŻNE?

Ostatnio usłyszałam historię o pewnej dziewczynie, która starała się o pracę. Na rozmowie wypadła średnio — brak doświadczenia i trema zrobili swoje. Ale dzień później wysłała maila do szefowej firmy, w którym podziękowała za możliwość wzięcia udziału w rozmowie.

Napisała także, że każde takie doświadczenie jest dla niej cenne, nawet jeśli nie zawsze udane. Była jedyną, która wysłała taką wiadomość i zrobiła tym tak dobre wrażenie, że choć pracy nie dostała, szefowa poleciła ją innej firmie, gdzie poszło jej znacznie lepiej. "Dziękuję" to jedno z tych magicznych słów, które potrafi otworzyć drzwi serca ludzi, a czasem, jak widać pomaga także znaleźć pracę. Nic nie kosztuje, a może zdziałać cuda. Dlaczego więc tak rzadko go używamy? I dlaczego warto powtarzać je jak mantrę? Psycholodzy, którzy zajmują się psychologią pozytywną od dawna prowadzą bada-

nia nad wpływem wdzięczności na nasze życie, emocje i samopoczucie. Dr Robert A. Emmons z University of California oraz dr Michael E. McCullough z University of Miami wykonali prosty eksperyment. Podzielili badanych na trzy grupy. Pierwsza miała zapisywać codziennie w kilku zdaniach za co jest wdzięczna. Druga, co ją wkurza, irytuje i pogarsza samopoczucie. Trzecia miała zapisywać ważne wydarzenia, bez oceniania, czy miały pozytywny czy negatywny wpływ na ich życie. Badanie trwało 10 tygodni. Po tym czasie okazało się, że badani w pierwszej grupie są dużo bardziej



niż na początku optymistycznie nastawieni do życia, swoich planów i przyszłości. Rzadziej niż pozostali uczestnicy mieli też kłopoty ze zdrowiem lub gorszym samopoczuciem. Wielu z nich decydowało się także na większą aktywność fizyczną.

Z kolei dr Martin E. P. Seligman, psycholog z University of Pennsylvania poprosił ponad 400 osób, by napisały list z podziękowaniami do osoby, której nigdy nie podziękowały, a są jej za coś głęboko wdzięczne. Efekt tak drobnego gestu był odczuwalny — uczestnicy deklarowali, że czują się lepiej i że bardziej optymistycznie patrzą na świat. Co najważniejsze, skutki u większości utrzymywały się ponad miesiąc. To pokazuje jak duża jest siła zwykłego „dziękuję”.

„Dziękuję” nie tylko buduje i wzmacnia nasz optymizm, ale także rozwija empatię, redukuje poczucie złości i frustracji, zmniejsza niepokój, ułatwia nawiązywanie dobrych relacji z ludźmi. Wspiera też nasze poczucie wartości i siłę woli, które są niezbędne do tego, żeby skutecznie realizować swoje cele i plany. W przypadku związków naukowcy z Uniwersytetu Harvarda wykazali z kolei, że pary, które częściej okazują so-

**„Za wszystko
dziękujcie; taka jest
bowiem wola Boża
w Chrystusie Jezusie
względem was”**

(1 List do Tesaloniczan 5,18).

bie wdzięczność, rzadziej mają problemy, ponieważ nie boją się rozmawiać o swoich wątpliwościach na bieżąco. Z kolei menedżerowie, którzy pamiętają, żeby dziękować i okazywać wdzięczność współpracownikom mają bardziej zmotywowany zespół, który gotowy jest pracować nad projektem mocniej i wytrwalej.

A teraz weź kartkę, długopis i napisz — za co miałbyś/abyś komuś ochotę dziś podziękować?

Dziękuję!



SZLACHETNE ZDROWIE

ZIOŁA W KOSMETYCE

Stosowanie ziół do łagodzenia dolegliwości skórnych i wykorzystania ich 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 wspomagają pielęgnację urody. 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 chamażułen, kwas salicylowy i związki kumarowe. Mają one działanie przeciwzapalne i ściągające.



jące. 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.

Gorzchnik kanadyjski ma właściwości przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i przeczyszczające; wspiera do pielęgnacji cery tłustej i skłonnej do trądziku; wspomaga gojenie ran i infekcji grzybiczych. Gorzchnik pomaga również w leczeniu przeziębienia, 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 ła-





godne działanie przeciwdepresyjne; łagodzi bóle głowy i żołądka; pomaga eliminować napięcia, stres i bezsenność. Natomiast w pielęgnacji skóry łagodzi skutki ukąszenia owadów, oparzenia, rany oraz suchą skórę.

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.

Łopian, który bogaty w żelazo, magnez i tiaminę; świetnie wpływa na skórę, lecząc dolegliwości, takie jak egzema, łuszczyca, 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.

Maseczka z rumianku

Oto przykład wykorzystania popularnego w kosmetyce 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.

WARSZTATY ZDROWYCH RELACJI

niedziela, godzina 10-13



9 stycznia

Piękny wzór
seksualności

Alicja i Piotr Bylinowie



6 lutego

Zagrożenia
pornografii

Piotr Hofmann



6 marca

Nadużycia
w seksualności

Mirosław Kudzia

ID spotkania zoom:
861 7020 1408

Uwaga! Wejście na spotkania do godziny 10:15.
Kontakt do organizatorów: maria.jaworska-trzop@adwent.pl

**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

MARYNOWANA SAŁATKA Z MARCHEWKI I WODOROSTÓW Z NUTKĄ KOLENDRY

Wodorosty to bogactwo magnezu, potasu, wapnia, żelaza, jodu i witamin. Przyspieszają przemianę materii i są niskokaloryczne, dlatego polecane są osobom odchudzającym się. Pozytywnie wpływają na układ nerwowy, układ krążenia i tarczycę. Same superlatywy. Połączone z marchewką to super bomba witaminowa. Sałatka łatwa w przygotowaniu, aromatyczna. Jeśli kochasz wodorosty i szukasz nowych inspiracji koniecznie wypróbuj. Idealnie nadaje się na lunch lub kolację.

3 średniej wielkości marchewki (270 g)

12 g suchych wodorostów

4 łyżki oliwy z oliwek

2 ząbki czosnku (średniej wielkości)

1/2 soku z cytryny

**1 łyżeczka suszonej kolendry
(plus szczypta na końcu)**

1 1/3 łyżeczki soli

Sposób wykonania

W misce namocz wysuszone wodorosty w gorącej wodzie, przykryj i pozostaw na około 5-7 minut, aż zmiękną. Obierz marchewki a następnie użyj tarki lub czegośkolwiek, co masz pod ręką i zetrzyj marchewki (im cieńsza, tym lepiej). Z namoczonych wodorostów usuń nadmiar wody i wysusz ręcznikiem papierowym. Na desce do krojenia pokrój namoczone wodorosty. Przełóż do miski z startą marchewką. Zmiksuj olej, cytrynę, czosnek i sól oraz kolendrę, tak przygotowany dressing połącz z marchewką i wodorostami, dobrze wymieszaj i marynuj kilka godzin przykrywając miskę folią. Sałatkę marynuj w lodówce. Gdy sałatka będzie gotowa do podania, posyp sezamem.

**DOMINIKA BUCZEK —
AUTORKA BLOGU KALEANDMINT.COM**



INTERNETOWY SERWIS RODZINNY

NOWE ODCINKI PROGRAMU ROZMOWY O RODZINIE !

- Wykształcenie dla każdego dziecka
- Wspólne spędzanie czasu
- Dzieci a przemoc
- Pięć mitów na temat zdrowia psychicznego
- Największe potrzeby nastolatków
- Supermamy

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!”.





ADRA

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

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?



RÓWNOWAŻNIA

FUNDACJA
ADRA POLSKA

ul. Oleśnicka 4 A
50-320 Wrocław

+48 691 394 950

www.adra.pl

*Fundacja
ADRA
oferuje
darmową
pomoc
w ramach
grup
wsparcia
„RÓWNO-
WAŻNIA”*

Bezpłatne
Grupy Wsparcia
Online

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

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



Przystań

OŚRODEK
WYPOCZYNKOWY

Zdrowo Na Nowo

wczasy zdrowotne

TWOJA DROGA DO ZDROWIA



1

Lepsze zdrowie
i samopoczucie (zabiegi,
dieta, ćwiczenia).
Motywację do
dokonywania dobrych
wyborów.

2

Wiedza na temat
swojego stanu
zdrowia –
bezpośrednio od
lekarzy,
fizjoterapeutów
i dietetyków.

3

Ukojenie od stresu i
wyciszenie poprzez
przebywanie w
przyjaznej atmosferze
i korzystanie z zabiegów.

**Nowe terminy na rok 2022 -
zarezerwuj dla zdrowia!**

WIĘCEJ INFORMACJI NA WWW.ZDROWONANOWO.PL

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

CHRZEŚCIGAŃSKA SŁUŻBA
CHARYTATYWNA



PODATKU

KRS 0000 220 518

UBÓSTWO NIE MA
WZGLĘDU NA OSOBĘ

PRZEKAŻ SWÓJ 1% PODATKU NA RATUNEK DLA
SCHOROWANYCH, GŁODNYCH I CIERPIĄCYCH.

BLISKOSERCA.PL

Zapraszamy na konferencję on-line

nie.
przemocy
w rodzinie



która odbędzie się 27 lutego,
na kanale Nadzieja.tv,
od godziny 10:00 do 18:00.

Jest to szczególne wydarzenie, ponieważ chcemy mówić
o bardzo ważnym problemie jakim jest przemoc w rodzinie.

Więcej informacji na stronie adwent.pl i matanatha.pl

