

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • LIPIEC-SIERPIEŃ 2020



**Jak chronić się przed kleszczami
i co zrobić już po ukąszeniu tego pajęczka?
Koniecznie przeczytajcie!**



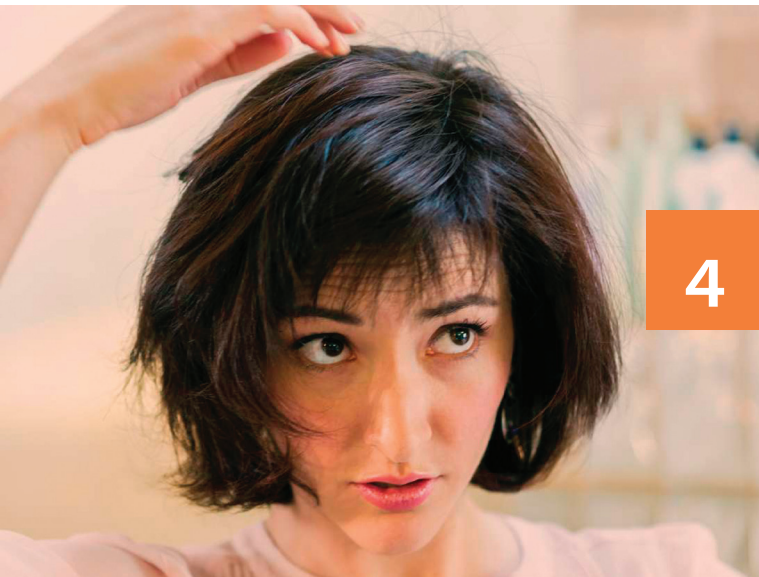
Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



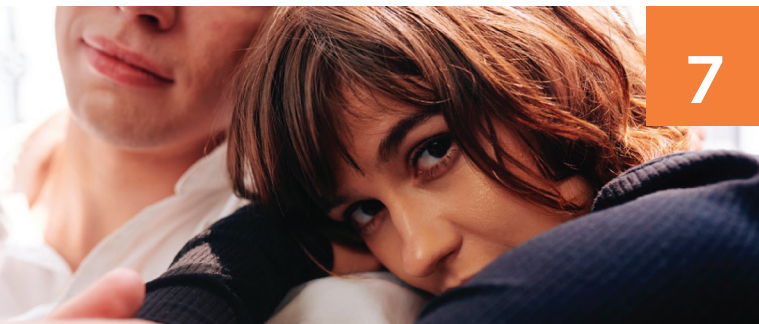
Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3



4



7



9



11

NOTKA REDAKCYJNA

W wakacyjnym biuletynie poruszamy temat kleszczy. Tegoroczna zima sprzyjała kleszczom i wymarzło ich mniej niż zwykle, przez co można się spodziewać zwiększonej inwazji, jak ostrzega w tej sprawie GIS.

KLESZCZOWE ŻNIWA

W ostatnich tygodniach spotykam się ze znacznym wzrostem liczby osób zgłaszających się do mojego miejsca pracy z powodu ukąszenia przez kleszcza.

ZAZDROŚĆ MOŻE ZNISZCZYĆ TWOJE ZDROWIE

W dziejach ludzkości zazdrość była jednym z najskuteczniejszych środków służących generowaniu problemów. Doświadczana jest nie tylko w relacjach partnerskich, ale także rodzinnych czy społecznych.

ZDROWE KWIATY LIPY

Kwiat lipy zbieramy w lipcu, na początku kwitnienia drzew. Lipa zaczyna kwitnąć i pięknie przy tym pachnieć i jest jednym z najpopularniejszych naturalnych środków leczniczych w przypadku przeziębień, ale też przy bezsenności, w stanach napięcia nerwowego oraz przy kłopotach trawiennych.

PUSZYSTE MASEŁKO Z KUKURYDZY I ORZECHÓW WŁOSKICH

Skład mega krótki i prosty. Kukurydza i orzechy włoskie. A właściwie orzechy włoskie i kukurydza.



NOTKA REDAKCYJNA

W wakacyjnym biuletynie poruszamy temat kleszczy. Tegoroczna zima sprzyjała kleszczom i wymarzło ich mniej niż zwykle, przez co można się spodziewać zwiększonej inwazji, jak ostrzega w tej sprawie GIS.

Najczęściej można je znaleźć tam, gdzie skóra jest najdelikatniejsza: „na rękach, nogach, głowie (na granicy włosów i za uszami), w zgięciach stawów, w pachwinach oraz fałdach skórnych” — czytamy w komunikacie GIS. Jak więc chronić się przed kleszczami i co zrobić już po ukąszeniu tego pajęczaka? Koniecznie przeczytajcie!

Zachęcam również do lektury artykułu na temat zazdrości. Niestety, jesteśmy narodem, który cechuje się zazdrością/zawiścią. Bardzo nam przeszkadza fakt, że ktoś inny ma lepiej. Nie potrafimy cieszyć się z sukcesów innych, wolimy ich ośmieszać, umniejszać ich osiągnięcia. Zazdrość to jeden z powodów, dla których nie trzymamy się razem. Razem jako rodzina i społeczeństwo. Uczucie zazdrości może niszczyć nasze zdrowie, choć zazdrość sama w sobie nie jest chorobą. Jest uczuciem, które doświad-

cza każdy człowiek. Problemem jest jednak zbyt duża intensywność tej zazdrości oraz jej destrukcyjny wpływ na nas. W przypadku nadmiernej zazdrości najważniejsze jest ustalenie jej przyczyn. Często zazdrość jest sygnałem, że nam czegoś brakuje, że mamy trudne doświadczenia bądź bardzo dużo kompleksów, które uniemożliwiają nam prowadzenie szczęśliwego i satysfakcjonującego życia. Choć zazdrość to uczucie bardzo nieprzyjemne, paradoksalnie może być źródłem cennej informacji o nas samych. Warto potraktować je właśnie w ten sposób. Być może wtedy łatwiej zrozumiemy, że potrzebujemy zmiany, wyrzucenia emocjonalnych śmieci przyczyniając się do ogólnej poprawy jakości życia i funkcjonowania nas wszystkich.

BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA



KLESZCZOWE ŻNIWA

W ostatnich tygodniach spotykam się ze znacznym wzrostem liczby osób zgłaszających się do mojego miejsca pracy z powodu ukąszenia przez kleszcza.

Zdaje się, że te małe stawonogi wyjątkowo obficie rozmnożyły się minionej wiosny. Nie omijają one również mnie ani członków mojej rodziny, wgrzając się w skórę różnych okolic ciała — w bieżącym roku nie gardzą też owłosioną częścią głowy. W rozpoczętym właśnie sezonie urlopowym, który większość spośród nas spędzi w granicach naszego kraju, gdzie kleszczy nie brakuje, warto poświęcić im chwilę uwagi, ponieważ bliski kontakt z nimi budzi sporo emocji i rodzi równie wiele pytań.

Co do obaw przed kleszczami — trudno się im dziwić w obliczu doniesień na temat

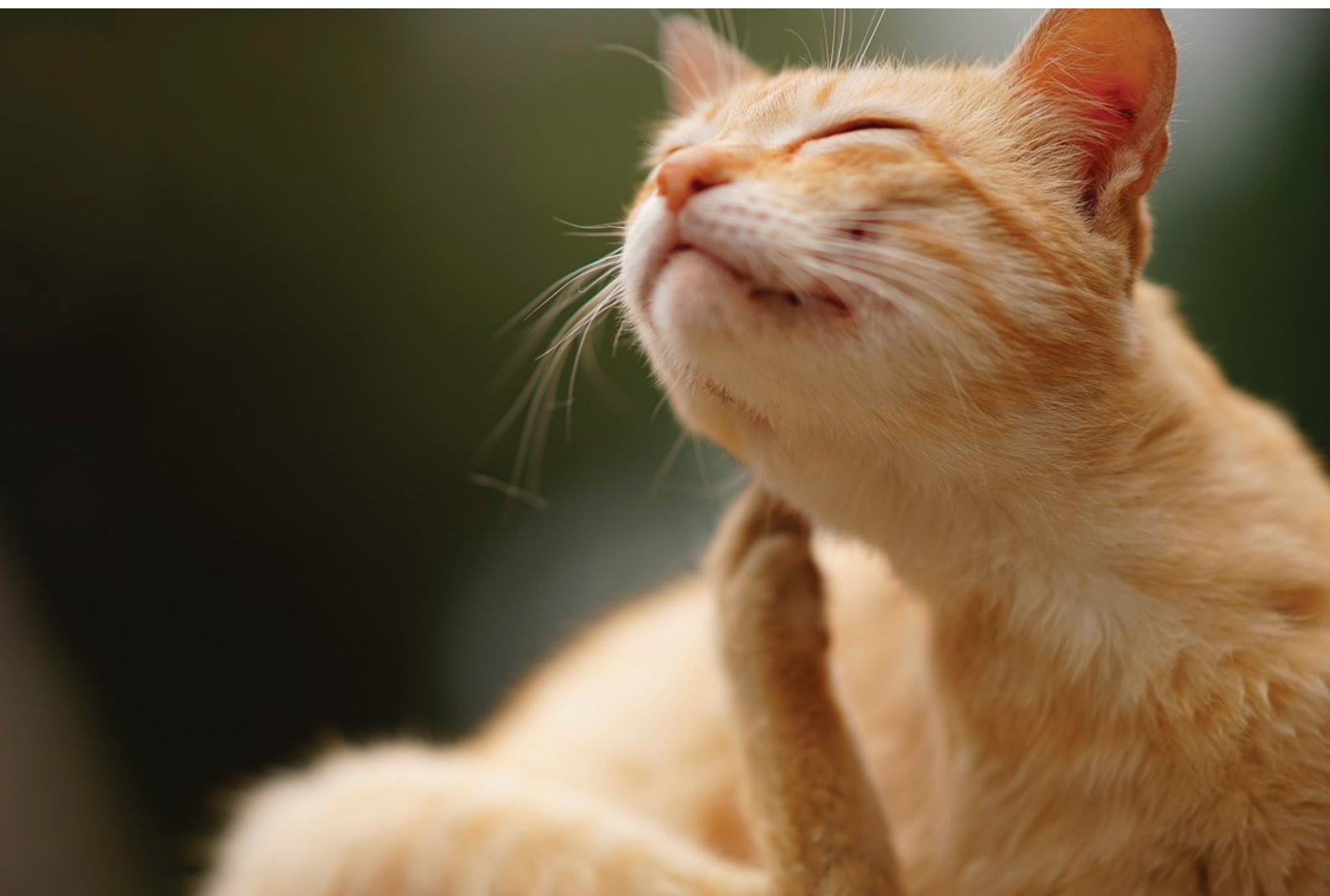
boreliozy, którą one przenoszą. Na wstępie warto jednak zaznaczyć, że na tę chorobę po prostu się nie umiera. Większość jej przypadków ogranicza się do postaci skórnej, która odpowiednio leczona, nie prowadzi do dalszych powikłań. Ponad to nadmierny lęk przed tymi stawonogami może niekiedy prowadzić do całkowitego unikania miejsc ich bytowania — nie tylko lasów, ale i łąk a także przydomowych trawników. Większą korzyścią dla zdrowia jest jednak aktywne korzystanie z tych przestrzeni niż zupełne zamknięcie się w „bezpiecznych murach”. Z kolei rzadziej spotykanym w na-

szych warunkach, ale potencjalnie bardziej niebezpiecznym schorzeniem przenoszonym przez kleszcze, jest odkleszczowe zapalenie mózgu. Dobra wiadomość jest taka, że w przeciwieństwie do boreliozy istnieje skuteczna szczepionka przeciwko tej wirusowej chorobie.

Mnogość sposobów mających na celu odstraszanie kleszczy świadczy chyba o niewystarczającej skuteczności żadnego z nich, dlatego nie będę o nich wspominał. Nie zawsze też pomaga zakładanie pełnego ubrania i butów z wysoką cholewą, szczególnie że w upalne dni trudno funkcjonować w takim rynsztunku poza lasem — wśród traw i łąk, gdzie kleszczy jest szczególnie dużo. Istotne jest dokładne oglądanie dostępnych fragmentów ciała po opuszczeniu terenów zielonych oraz wieczorem każdego dnia przy okazji kąpieli. Nie wbitego stawonoga łatwo usunąć ze skóry — najlepiej odbierając mu życie, aby więcej nie stanowił potencjalnego zagrożenia. Wbitego w skórę

kleszcza najłatwiej usunąć przy pomocy pęsety lub dedykowanych do tego narzędzi, np. specjalnego lassa. Jeśli fragment kleszcza pozostanie w skórze, nie ma obaw o to, że odrośnie, ani o to, że zwiększa ryzyko zarażenia boreliozą, pozostała część stawonoga zostanie usunięta przez organizm. Po usunięciu kleszcza ze skóry należy zastosować środek odkażający — choćby wodę z mydłem — a także można rozważyć miejscowy preparat przeciwswiądowy, w razie występowania tego objawu. Do lekarza należy zgłosić się, jeśli w ciągu 3-90 dni w miejscu po ukąszeniu ukaże się rumień o średnicy 5 cm. Uwaga! Okrągły czy owalny rumień o wspomnianej wielkości może też pojawić się na skórze u osób, które nie pamiętają ukąszenia przez kleszcza — choćby dlatego, że często udaje się go nieświadomie wydrapać ze skóry, kiedy ta zaswędzi w miejscu jego obecności.

Na szczęście nie wszystkie kleszcze są zarażone boreliozą i nie każdy zarażony nią





kleszcz zaraża człowieka podczas ukąszenia. Co warto podkreślić, nie ma więc sensu przysyłać kleszczy do badań na obecność w nich krętka boreliozy. Nie należy również wykonywać żadnych badań laboratoryjnych po usunięciu kleszcza ze skóry, jeśli nie występują żadne objawy boreliozy. Także w przypadku wystąpienia charakterystycznego rumienia nie ma sensu badać krwi — wówczas od razu należy włączyć leczenie, jednak nie u wszystkich zakażonych on występuje. Badania bywają przydatne jedynie podczas dochodzenia do przyczyny dolegliwości które mogą być powodowane zarówno przez boreliozę jak i inne choroby. Najczęściej dotyczy to bólów i obrzęków stawów, bólów głowy i niedowładów nerwów, zaburzeń rytmu serca. Diagnostykę powinien prowadzić lekarz, najlepiej specjalista chorób zakaźnych. Nie można prawidłowo rozpoznać boreliozy bez wykluczenia innych częstszych przyczyn wymienionych objawów. Ponad to badając krew w kierunku boreliozy trzeba zawsze oznaczyć przeciwciała metodą wstępną (ELISA) a w razie jej dodatniego wyniku, potwierdzić go metodą western blot, w przeciwnym razie wynik jest nie diagnostyczny. Przestrzegam przed innymi niesprawdzonymi formami diagnostyki tej choroby.

Leczenie boreliozy polega na zastosowaniu antybiotyku przez odpowiednią ilość cza-

su — do 4 tygodni. Jak dotąd nie potwierdzono skuteczności preparatów ziołowych. W razie niepowodzenia terapii jednym antybiotykiem lekarz może zdecydować o powtórzeniu leczenia innym. Czasem podanie leku wymaga hospitalizacji. Przedłużanie leczenia powyżej 4-6 tygodni nie ma sensu i nawet, jeśli dolegliwości przypisywane boreliozie nie miną, nie przynosi korzyści. Część objawów może wynikać z innej choroby, a inne mogą świadczyć o zniszczeniu tkanek, ale stosowanie leków przeciwbakteryjnych po czasie, w którym zniszczyły one bakterię będącą przyczyną choroby, nie regeneruje zniszczeń, a może przyczynić się do wystąpienia działań niepożądanych leku. Podczas terapii często stosowaną doksycyliną nie należy ekspozować skóry na słońce, gdyż zwiększa to ryzyko wystąpienia poparzeń. Leczenie amoksycyliną bywa z kolei dolegliwe z uwagi na możliwe biegunki. Nie udowodniono skuteczności antybiotyków w leczeniu tzw. zespołu poboreliozowego — uczucia zmęczenia, bólów różnych okolic ciała, część lekarzy powątpiewa w jego istnienie i wiąże opisane objawy z zaburzeniami natury psychologicznej. Profilaktyczne zastosowanie antybiotyku po każdym ukąszeniu przez kleszcza również nie ma sensu.

Podsumowując: kleszcze mogą być niebezpieczne, ale przeciwko najgorszej chorobie przez nie przenoszonej, można się zabezpieczyć. Z kolei poza rumieniem na skórze diagnostyka boreliozy bywa skomplikowana i powinna być prowadzona przez doświadczonego lekarza. Jest możliwe skuteczne leczenie. Moim zdaniem bilans potencjalnych strat i korzyści wynikających z aktywności na terenach zielonych, gdzie możemy napotkać przenoszące ją kleszcze, z pewnością przemawia za tym, by rozsądnie korzystać z parków, lasów i łąk. W końcu od zasiedzenia się w domu, doprowadzając do poważnych schorzeń układu sercowo-naczyniowego, można umrzeć, od boreliozy — nie!

LEK. MED. KRZYSZTOF KUBIAK



ZAZDROŚĆ MOŻE ZNISZCZYĆ TWOJE ZDROWIE

W dziejach ludzkości zazdrość była jednym z najskuteczniejszych środków służących generowaniu problemów. Doświadczana jest nie tylko w relacjach partnerskich, ale także rodzinnych czy społecznych.

Zazdrość w rodzinie pojawia się np. między rodzeństwem rywalizującym o zainteresowanie i przychyłność rodziców, czasem występuje także w przypadku niezdrowej relacji syna z matką, gdy ta zazdrości jego partnerce czasu, uwagi i bliskości z nim. Zazdrość może przybierać różne formy i stopnie nasilenia. Obsesja zazdrości to poważne zaburzenie psychiczne, które może zrujnować życie nie tylko osoby zazdrosnej. Król Salomon napisał: „Okrutna jest zapalczliwość i niepohamowany jest gniew; lecz kto się ostoja przed zazdrością?” (Przyp. 27,4) Czym jest zazdrość? Można zdefiniować ją na kilka sposobów. Najogólniej mówiąc, jest to uczucie przykrości bądź frustracji spowodowane brakiem czegoś ważnego (np. sukcesu w pracy, pieniędzy, zdrowia), co posiada inna osoba.

Choć zazdrość jest uczuciem, które każdy w jakimś stopniu doświadcza, warto mieć na uwadze jak bardzo może być wyniszczająca. Niepokojące mogą być takie oznaki jak:

- chroniczna zazdrość, która nie traci na intensywności wraz z upływem czasu,
- obsesyjne myślenie o osobie, o którą jest się zazdrosną, nadmierne zabieganie o jej czas i uwagę,
- niskie poczucie własnej wartości,
- silne uczucie frustracji i złości, co powoduje dyskomfort i utrudnia codzienne funkcjonowanie,
- zachowania agresywne względem osoby, o którą jest się zazdrosną, bądź autoagresja (np. samookaleczenia),
- poczucie smutku i bezsilności.

Jakie mogą być przyczyny, że ulegamy tak szybko uczuciu zazdrości? Otóż mogą być one różne, często jednak świadczą o tym, że możemy mieć problem z akceptacją samych siebie. Psychologowie wymieniają kilka powodów:

- niskie poczucie własnej wartości,
- lęk przed odrzuceniem,
- trudne doświadczenia z dzieciństwa, m.in. krytyka ze strony rodziców, zaniedbanie emocjonalne, nadmierna kontrola rodzicielska,



**Wyrzucić
swoje
emocjonalne
śmieci
— zazdrość,
zawiść,
gniew —
a poczujesz
się lepiej.**

- trudna sytuacja życiowa, np. ciężka choroba, problemy finansowe,
- porównania społeczne, np. z osobami z pracy,
- negatywna ocena własnego życia,
- przekonanie, że relacje między ludźmi opierają się na rywalizacji.

Jak zazdrość może niszczyć nasze zdrowie? Zazdrość działa na emocje. Emocje, wskutek automatycznej reakcji systemu nerwowego, wpływają na funkcjonowanie organizmu. Człowiek zazdrosny traci intelektualną kontrolę nad emocjami, wskutek czego może odczuwać złe samopoczucie.

W jednej z klasycznych książek medycznych dr Edward Weiss opisuje przypadek młodej kobiety, która narzekała na chroniczne bóle głowy. Dr Weiss przeprowadził gruntowne badania i testy laboratoryjne, ale nie znalazł wyjaśnienia przyczyn dolegliwości. Z czasem u pacjentki wystąpiły kolejne objawy, w tym zaburzenia trawienia. Wreszcie jej stan zdrowia pogorszył się na tyle, iż musiała być hospitalizowana. Zniechęcona brakiem postępu w diagnozie zrezygnowała z pomocy

dr. Weissa i wezwała starego lekarza rodzinnego, który znał ją od dzieciństwa. W przypadkowej rozmowie lekarz odkrył, że brat tej kobiety ożenił się, a ona żywiła niepokohamowaną zazdrość w stosunku do jego żony. Kiedy zrozumiała, że jej fizyczne dolegliwości są spowodowane gwałtowną falą negatywnych emocji, zaczęła walczyć ze swoją zazdrością i w krótkim czasie wyzdrowiała. Jak można pokonać zazdrość? Można poradzić sobie na kilka sposobów. Jednym z nich jest zmiana sposobu myślenia, próba zrozumienia źródła zazdrości, praca nad poczuciem własnej wartości. Nie zawsze jest to możliwe w pojedynkę. Jeśli dana osoba często odczuwa zazdrość, czuje się nią przytłoczona, nie kontroluje swojej złości to warto wówczas udać się do psychologa. Konieczne jest nauczenie się jak radzić sobie z negatywnymi myślami oraz jak je weryfikować. Często konieczna jest konfrontacja z trudnymi sytuacjami z dzieciństwa czy wzorcami rodzinnymi. Warto też, porozmawiać o tym uczuciu z osobą, która nas kocha i rozumie. A na pewno warto porozmawiać o tym w ciszy z Bogiem.

SZLACHETNE ZDROWIE

ZDROWE KWIATY LIPY

Kwiat lipy zbieramy w lipcu, na początku kwitnienia drzew. Lipa zaczyna kwitnąć i pięknie przy tym pachnieć i jest jednym z najpopularniejszych naturalnych środków leczniczych w przypadku przeziębienia, ale też przy bezsenności, w stanach napięcia nerwowego oraz przy kłopotach trawiennych.

Kwiat lipy jest żółtozielony, o łagodnym zapachu i smaku lekko słodki. Zawiera w swoim składzie związki flawonoidowe (około 1%), śluz (około 3%) oraz olejki eteryczne. Wśród flawonoidów w kwiatach lipy wyodrębniono pochodne glikozydowe kwercetyny, kemferolu i akacetyny oraz tilirozyd. Olejki eteryczne zawierają, między innymi, farnesol, pachnący konwalia, a także geraniol, przypominający zapach pelargonii i eugenol z aromatem goździka. W kwiatach lipy znajdziemy także kwasy organiczne, garbniki, składniki mineralne oraz witaminę C i PP. Dzięki bogactwu składników lipa ma właściwości moczopędne, działa lekko rozkurczowo, pobudzając wydzielanie soków

żołądkowych i zwiększając przepływ żółci do dwunastnicy. Jednak najczęściej wykorzystywana jest jako domowe lekarstwo na przeziębienie.

Napar z kwiatów lipy działa również relaksująco, pobudzając czynności niektórych narządów wewnętrznych i zmniejszając napięcie mięśni gładkich. Likwiduje napięcie i pomaga w pozbyciu się zmęczenia po długotrwałym wysiłku umysłowym.

Ponadto, zalety tej rośliny docenią osoby, które mają problem z zasypianiem. W walce z bezsennością najlepsze są napary z lipy dodawane do ciepłej kąpieli, zwłaszcza w połączeniu z lawendą. Takie zabiegi działają uspokajająco i rozkurczowo.





Kwiatostany zbiera się w początkowej fazie kwitnienia, w czasie suchej pogody, z drzew rosnących z dala od ulic i innych miejsc będących źródłem zanieczyszczeń. Zebrane kwiatostany suszy się w zacienionym, przewiewnym miejscu.

Czy są jakieś przeciwwskazania? Napar z lipy pity w zalecanych dawkach nie powoduje niepożądanych skutków, nawet podczas długotrwałej terapii. W razie potrzeby napar pijemy trzy razy dziennie, między posiłkami. Zalecany jest umiar, jak przy każdym zresztą leku ziołowym. Nadmiar ziół może spowodować jednak odwodnienie, nie należy zatem przesadzać z ilością.

Jak przyrządzić napar z lipy?

Potrzebujemy łyżeczki suszonych roślin, które zalewamy wrzątkiem i pozostawiamy pod przykryciem na 5-10 minut. Po upływie tego czasu odcedzamy i pijemy — w czasie przeziębienia nawet trzy razy dziennie.

Taki eliksir świetnie komponuje się z suszonymi malinami lub dodatkiem naturalnego soku z tych owoców.

W przypadku zapalenia gardła lub anginy płuczemy gardło przestudzonym naparem z lipy z dodatkiem cytryny.

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

PUSZYSTE MASEŁKO Z KUKURYDZY I ORZECHÓW WŁOSKICH

Skład mega krótki i prosty. Kukurydza i orzechy włoskie. A właściwie orzechy włoskie i kukurydza. Nic dziwnego, że proporcje odwróciłam otrzymując puszysty, lekko słodkawy krem do pieczywa. Gdy nieco więcej kukurydzy dałam, wyszedł przyjemny krem do kruchych ciastek. Dzisiaj jednak przedstawiam bardziej wytrawne masełko.

**70g łuskanych
orzechów włoskich**

50g gorącej wody

**70g (lub więcej)
odsączonej
kukurydzy z puszki
czy słoika bez GMO**

szczypta soli

Orzechy rozdrobnić na mączkę, dolać wodę i zmixować na gładki krem. Dodać kukurydzę i zmixować razem na puszystą, gładką masę. Przechowywać w lodówce. Na pewno zachowa świeżość przez tydzień.



swojskozfasolka.blog

**BEATA GŁOWACKA — AUTORKA BLOGU KULINARNEGO
SWOJSKOZFASOLKA.BLOGSPOT.COM**



BLISKOSERCA.PL

TWOJE WSPARCIE MOŻE DAĆ NADZIEJĘ TYM, KTÓRZY JEJ NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄ

Chrześcijańska Służba Charytatywna - Blisko Serca niesie konkretną pomoc dla tych, którzy znajdują się w trudnej sytuacji finansowej. Pomagamy w sfinansowaniu : badań lekarskich, leczenia (w tym leków, rehabilitacji czy transportu związanego z leczeniem), zakupu sprzętu medycznego i rehabilitacyjnego, środków czystości, higienicznych, opatrunkowych lub dietetycznych. Udzielamy pomocy tym, których sytuacja nie pozwala na zakup opału na zimę czy opłacenie rachunków za energię, gaz lub czynsz.



**Blisko
Serca**

**I Ty możesz odmienić czyjeś życie! Złóż dobrowolny dar
na projekt "BĄDŹ SOLIDARNY W POTRZEBIE" na konto
Chrześcijańskiej Służby Charytatywnej:
rachunek w Banku Pekao S.A. : 54 1240 1994 1111 0010 3162 7042**

Obowiązek informacyjny zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 Ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. (dalej: „RODO”): Administratorem danych osobowych jest Chrześcijańska Służba Charytatywna (dalej: Organizacja), KRS: 0000220518. Dane osobowe będą przetwarzane przez Organizację w celu wykonania umowy darowizny na rzecz Organizacji oraz dla celów szczegółowo opisanych na stronie www.bliskoserca.pl/RODO. Podanie danych jest niezbędne do zawarcia umowy darowizny. Podane dane osobowe będą przechowywane do końca okresu przedawnienia. Posiada Pani/Pan prawo dostępu do treści swoich danych i ich sprostowania, modyfikacji, ograniczenia przetwarzania, usunięcia, przenoszenia danych oraz prawo wniesienia skargi do organu nadzoru (PUODO), gdy uzna Pani/Pan, iż przetwarzanie przez Organizację danych osobowych narusza przepisy RODO. Ponadto ma Pani/Pan prawo do wniesienia, w dowolnym momencie, sprzeciwu wobec przetwarzania danych osobowych przez Organizację. Szczegóły dotyczące sprzeciwu oraz innych zasad przetwarzania danych, w tym informacje o kategoriach odbiorców danych, celach przetwarzania oraz dokładne dane kontaktowe Organizacji opisano na stronie www.bliskoserca.pl/RODO. W sprawach dotyczących danych osobowych prosimy o kontakt z ADO za pośrednictwem adresu e-mail: daneosobowe@bliskoserca.pl.

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**

Wczasy zdrowotne 2020



ZDROWO NA NOWO

TWOJA DROGA DO ZDROWIA

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 oraz stałą opiekę lekarza i pielęgniarki
- 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



Ośrodek Wypoczynkowy „Orion” w Wiśle

TERMIN 1:
2.08 - 9.08.2020 r.

TERMIN 2:
9.08 - 16.08.2020 r.

Cena: **1350 zł/turnus**
(pokój 2-osobowy)

Tel: **601-493-226**

e-mail: **biuro@osrodekorion.pl**
www: **www.osrodekorion.pl**

Ośrodek Wypoczynkowy „Przystań” w Grzybowie k. Kołobrzegu

TERMIN 1:
20.09 - 27.09.2020 r.

TERMIN 2:
28.09 - 05.10.2020 r.

Cena: **1250 zł/turnus**
(pokój 2-osobowy)

Tel: **609-602-488**

e-mail: **biuro@osrodekprzystan.pl**
www: **www.osrodekprzystan.pl**



zdrowonanowo.pl

