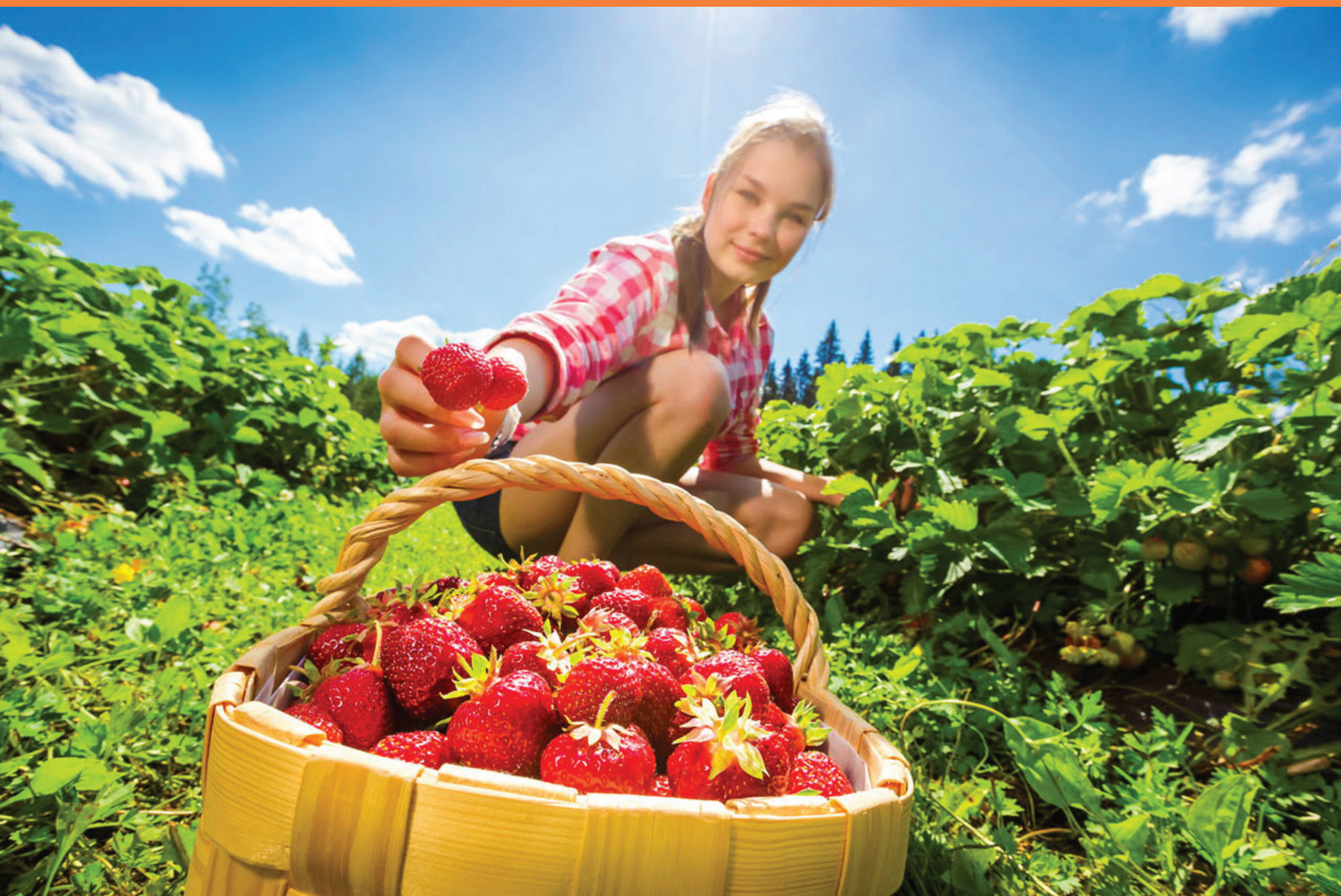


Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • CZERWIEC 2021



CZERWIEC TO CZAS KWITNIENIA RÓŻ I MAKÓW.
TO CZAS TRUSKAWEK I CZEREŚNI.
TO CZAS SNUCIA WAKACYJNYCH PLANÓW.



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

Czerwiec to dla mnie, obok maja, najpiękniejszy miesiąc w roku. To czas kwitnienia róż i maków oraz soczystej zielonej trawy. To czas truskawek i czereśni. To czas snucia wakacyjnych planów.



4

DIETA ROŚLINA A COVID-19

To co jemy ma duży wpływ na ogólne funkcjonowanie organizmu, w tym na układ odpornościowy. Błędy żywieniowe, które często popełniamy mogą zatem osłabić skuteczność odpowiedzi immunologicznej w zwalczaniu infekcji, również infekcji koronawirusem.



6

STRES ZABURZA SEN

Jednym z bardziej uciążliwych skutków przewlekłego stresu są zaburzenia snu. Stres powoduje zwiększenie ilości kortyzolu we krwi. Każde zakłócenie rytmu kortyzolu ma wpływ na wiele obszarów naszego samopoczucia w tym na zaburzenia snu.



8

DLACZEGO WAŻNE JEST NAWODNIENIE ORGANIZMU?

Organizm człowieka składa się z około 60% wody, która jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania wszystkich narządów wewnętrznych. Warto zwrócić uwagę na to, że źródłem tego składnika są nie tylko płyny, ale także produkty spożywcze takie jak warzywa (zawierają do 95% wody) i owoce (do 87%).



10

ZUPA KREM BROKUŁOWO-GROSZKOWA

Pyszna kremowa zupa, zrobiona z mrożonek, ale w sezonie letnim jak najbardziej polecam świeże brokuły i groszek.



NOTKA REDAKCYJNA

**Czerwiec to dla mnie, obok maja, najpiękniejszy miesiąc w roku.
To czas kwitnienia róż i maków oraz soczystej zielonej trawy.
To czas truskawek i czereśni. To czas snucia wakacyjnych planów.**

W czerwcu mamy najdłuższy dzień w roku. Wraz z nastaniem długich dni nie wszyscy odczuwają potrzebę dłuższego snu. Dlatego w tym numerze trochę przekornie, bo piszemy o tym, jak ważny jest sen i to przed 22.00. Bez niego, jak bez powietrza, żyć się nie da. Dlaczego więc jest tak niedoceniany, odkładany na później, często byle jaki? Na temat snu i jego wartości dla zdrowia fizycznego i psychicznego pisaliśmy już nie jeden raz, ale dziś spojrzymy na temat zaburzeń snu powiązanych z przewlekłym stresem, który z kolei zaburza rytm kortyzolu. Spojrzymy również na kolejne badania, które zostały niedawno opublikowane pokazujące korelację między dietą roślinną a lżejszym przebiegiem COVID-19. W badaniu osoby, które zgłaszały jako swój sposób ży-

wienia dietę roślinną lub pescowegetariańską, przechodziły COVID-19 lżej w porównaniu do grupy kontrolnej.

Lato to czas, kiedy wypijamy dużo więcej wody i to dobrze, bo bez niej nie przetrwamy nawet 2 dni. Woda wchodzi w skład każdej komórki, a nasz organizm składa się z niej w ok. 60-70%. Jest naszym budulcem i stanowi środowisko wielu reakcji biochemicznych zachodzących w naszym ciele. Pozwala na utrzymanie stałej temperatury ciała, jest składnikiem płynów ustrojowych, a także żółci i soków trawiennych. Dlatego właściwe nawodnienie jest ważne? Zapraszam do lektury najnowszego numeru Chronimy Zdrowie.

**BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA**



DIETA ROŚLINA A COVID-19

To co jemy ma duży wpływ na ogólne funkcjonowanie organizmu, w tym na układ odpornościowy. Błędy żywieniowe, które często popełniamy mogą zatem osłabić skuteczność odpowiedzi immunologicznej w zwalczaniu infekcji, również infekcji koronawirusem.

Duża ilość prostych cukrów, tłuszcze trans, które królują w przetworzonej żywności ale także spora ilość białka zwierzęcego wpływa na słabszą odporność.

Dlatego też, naukowcy interesują się wpływem diety na ogólną sprawność immunologiczną.

Niedawno w czasopiśmie „The BMJ Nutrition, Prevention and Health” ukazały się nowe ba-

dania potwierdzające, że weganie i wegetarianie mogą przechodzić COVID-19 lżej. Wyniki badań oparte są na danych w 6 krajach, w tym Wielkiej Brytanii. Te dobre wiadomości zapewne ucieszą roślinożerców.

Badanie przeprowadzono wśród 2884 pracowników medycznych podczas pandemii COVID-19. Okazało się, że osoby, które zgłaszały jako swój sposób żywienia dietę ro-

ślinną lub pescowegetariańską, przechodziły COVID-19 lżej w porównaniu do grupy kontrolnej. Osoby stosujące dietę roślinną były o 73% mniej narażone na wystąpienie umiarkowanie ciężkiego lub ciężkiego przebiegu choroby. Osoby stosujące dietę pescowegetariańską natomiast o 59%.

Co ciekawe, uczestnicy zgłaszający stosowanie diety niskowęglowodanowej lub wysokobiałkowej (w porównaniu do osób jedzących roślinne produkty) mieli aż 3-krotnie wyższe prawdopodobieństwo wystąpienia cięższego przebiegu choroby.

Prof. Francois Balloux of the UCL Genetics Institute, cytowany przez „The Independent” powiedział, że temat ten wymaga jeszcze zgłębienia, ponieważ kwestia wpływu diety na odporność organizmu badana jest w zasadzie od początku pandemii. Potwierdził, że badanie wykonano na wystarczającej próbie, by wyciągnąć pierwsze wiarygodne wnioski. To na pewno dobre wieści dla osób już korzystających z diety roślinnej i również zachęcenie dla tych, którzy myślą o przejściu na dietę roślinną.

Dodam do tego zachęcenia jeszcze tyle, że jest wiele innych badań wskazujących na to, jak korzystna dla zdrowia jest dobrze zbilansowana dieta roślinna, która stanowi najsilniejsze narzędzie do walki z chorobami. Biologia związków jedzenia i zdrowia jest szczególnie złożona, ale jej przekaz jest mimo to nieskomplikowany. Zalecenia zawarte w literaturze żywieniowej są tak proste, iż można je zawrzeć w jednym zdaniu: stosuj dietę opartą na produktach roślinnych jak najmniej przetworzonych i zminimalizuj spożycie żywności przetworzonej, soli, cukru oraz tłuszczów zwierzęcych i utwardzanych. Jedz różnorodne produkty, to ważne, aby dostarczyć organizmowi wszystkie potrzebne składniki odżywcze.

Zatem od czego zacząć? Dieta wegetariańska musi być mądrze prowadzona. Podstawę diety powinny stanowić pokarmy, które rosną na drzewach, krzewach lub w ziemi, takie jak warzywa, owoce, kiełki, rośliny

strączkowe (fasola, groch, soja, soczewica), orzechy i nasiona. Należy dbać o urozmaicenie spożywanego pokarmu, a ilość produktów ustalać według zaleceń przedstawionych w piramidzie żywieniowej dla wegetarian. Pełne ziarna są istotną częścią zdrowej diety i wspaniałym źródłem węglowodanów złożonych, błonnika, witamin i składników mineralnych. Diety wegetariańskiej bogatej w oczyszczone zboża (np. białe bułeczki, chleb, biały makaron czy biały ryż) nie można nazwać zdrową. Odrzucenie mięsa z diety nie jest jedynym warunkiem sukcesu. Niektórzy właśnie tak postrzegają dietę roślinną — wykluczają mięso, w zamian jedzą sporo nabiału, a przy tym rafinowane produkty w postaci białej mąki i białego cukru. Co jeszcze? Nie powinno zabraknąć garści wszelkiego rodzaju orzechów, migdałów i owoców suszonych. Starajmy się każdego dnia jeść inny rodzaj orzechów, aby uniknąć objawów alergicznych i dostarczyć organizmowi różnych składników mineralnych. Nie ma zdrowej kuchni wegetariańskiej bez nasion sezamu, słonecznika, siemienia lnianego czy pestek dyni, bez przypraw ziołowych, wysokogatunkowych olejów tłoczonych na zimno. Do całej gamy przeróżnych produktów dorzucić można płatki drożdżowe bogate w witaminy z grupy B, nasiona szalwii hiszpańskiej bardzo bogatej w kwasy tłuszczowe omega-3.

W naszym roślinnym jadłospisie nie powinno zabraknąć roślin strączkowych obejmujących różne gatunki grochu, soczewicy i fasoli. Są one wspaniałym źródłem białka, składników mineralnych oraz błonnika. Dieta roślinna oznacza między innymi rezygnację z jedzenia mięsa. Organizm potrzebuje jednak białka, a rośliny strączkowe są jego dobrym źródłem — zawierają mnóstwo białka i jednocześnie mało tłuszczu. Oczywiście nie zapominamy o owocach i warzywach — jemy je w obfitości, pijemy świeżo wyciskane soki, a także niegazowaną wodę, herbatki owocowe i ziołowe.

BEATA ŚLESZYŃSKA



STRES ZABURZA SEN

Jednym z bardziej uciążliwych skutków przewlekłego stresu są zaburzenia snu. Stres powoduje zwiększenie ilości kortyzolu we krwi. Każde zakłócenie rytmu kortyzolu ma wpływ na wiele obszarów naszego samopoczucia w tym na zaburzenia snu.

W badaniu, którym objęto pacjentki chorujące na raka piersi, mniejszym wahaniom wartości kortyzolu w ciągu doby towarzyszyły częste fazy nocnego czuwania, co z kolei może stanowić przyczynę późniejszych zaburzeń rytmu kortyzolu. A zatem nawet jeżeli twój stres nie prowadzi do problemów z zaśnięciem, może być on odpowiedzialny za uczucie zmęczenia w ciągu dnia, ponieważ śpisz płytko lub budzisz się w nocy. I odwrotnie, problemy ze snem lub zbyt mała ilość snu zwiększają poziom kortyzolu. Wystarczająca ilość snu stanowi ponadto warunek tego, aby metabolizm kortyzolu przebiegał zgodnie z naturalnym rytmem, kiedy swoją najniższą osiąga między północą i drugą w nocy.

Problemy z zasypianiem i z przesypianiem nocy oraz zła jakość snu torują drogę do błędnego koła: na skutek zmęczenia

w dzień bardzo trudno jest poradzić sobie z codziennym stresem, co z kolei znów zaburza sen. Na poziomie hormonalnym zaburzenia snu powodują podwyższenie poziomu kortyzolu, który utrudnia zasypianie i zapadnięcie w fazę głębokiego snu. Problem dodatkowo komplikuje fakt, że wraz z wiekiem czas trwania faz najbardziej efektywnego snu staje się krótszy, podczas gdy jednocześnie rośnie poziom kortyzolu.

Stale zaburzony sen sprawia, że nie tylko stajemy się zmęczeni, ale po prostu zaczynamy chorować. W czasie zdrowego snu uwalniany jest hormon melatonina, która pełni bardzo ważną rolę w naszym układzie odpornościowym i w profilaktyce nowotworów. Brak snu tylko przez jeden tydzień u badanych osób wpłynął na 711 genów odpowiedzialnych przede wszystkim za reakcje zapalne, układ immunologiczny, rytm do-

bowy, metabolizm i reakcje na stres. Stanowi to 3.1% z około 23000 genów zawartych w ludzkim DNA. U testowanych osób, których poproszono o to, by spały mniej niż zwykle, uwidoczniły się wymierne skutki fizyczne, nawet wtedy, gdy te osoby subiektywnie miały dobre samopoczucie.

W innych badaniach stwierdzono już wyraźny związek między mniejszą ilością snu i nadwagą oraz zaburzeniami pamięci. Brak snu sprzyja ponadto osłabieniu układu odpornościowego, procesom zapalnym, reakcjom stresowym, nadciśnieniu tętniczemu, roz-

wojowi demencji, zaburza tolerancję na glukozę i wspomaga insulinooporność przyczyniającą cukrzycę.

Ile snu potrzebuje tak naprawdę człowiek? Naukowcy zajmujący się snem są obecnie zgodni co do tego, że na to pytanie nie ma uniwersalnej odpowiedzi. Szacuję się jednak, że czas od siedmiu do dziewięciu godzin jest optymalny. Najbardziej efektywny sen mamy pomiędzy godziną 22.00 a 2.00 w nocy.

Opracowano na podstawie „Stres. Metabolizm. Kortyzol” Dr. M. Jacob.



**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



SZLACHETNE ZDROWIE

DLACZEGO WAŻNE JEST NAWODNIENIE ORGANIZMU?

Organizm człowieka składa się z około 60% wody, która jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania wszystkich narządów wewnętrznych. Warto zwrócić uwagę na to, że źródłem tego składnika są nie tylko płyny, ale także produkty spożywcze takie jak warzywa (zawierają do 95% wody) i owoce (do 87%).

Dlatego też nawodnienie organizmu to podstawa. Ten temat jest szczególnie istotny w czasie lata. Kiedy sięgamy po coś do picia? Zazwyczaj wtedy, gdy zaczynamy odczuwać mniej czy bardziej silne pragnienie. Ale prawda jest taka, że nasz organizm powinniśmy nawadniać cały czas a szczególnie gdy doskwierają upały lub intensywnie trenujemy, bo zapotrzebowanie na wodę wówczas wzrasta.

W tym temacie warto pamiętać, że płyn płynowi nierówny i tę kwestię należy szczegółowo omówić, aby nie było nieporozumień. Na pewno wiele razy słyszeliśmy, że najlepszym rozwiązaniem jest picie wody. Kawę czy herbatę też przecież zalewamy wodą, więc teoretycznie takie napoje powinny się „wliczać” w dzienny bilans wypitej wody. Niestety, wszelkie napoje, które są bogate w kofeinę oraz jej pochodne, odwadniają

organizm i wypłukują z niego cenne składniki mineralne.

Nawet jeżeli sięgamy po zdrowe napoje, jak soki warzywno-owocowe, i tak nie powinniśmy zapominać pić „czystą” wodę. A ile powinniśmy wypijać w ciągu dnia? Tutaj teorie są bardzo różne, wiele zależy też od naszych indywidualnych potrzeb. Przyjmuje się, że należy pić średnio 30 ml wody na kg masy ciała na dobę. Jeśli zatem ktoś waży 60 kg, musisz wypić w ciągu doby nie mniej niż 1800 ml wody.

Jak pić wodę? Pytanie to może się wydawać nieco śmieszne, bo niby co skomplikowanego jest w piciu wody? Tymczasem naprawdę nie każdy wie, jak nawodnić organizm w sposób prawidłowy. Wody nie należy pić szybko i w dużych ilościach. Trzeba to robić wolno i małymi porcjami, ale często. Jest to wyjątkowo ważne w czasie upałów, treningów czy też choroby, która niesie za sobą ryzyko odwodnienia (np. choroby z biegunką i wymiotami). Wypicie dużej ilości wody naraz wcale nie ugasi pragnienia i nie nawodni organizmu szybciej, a jedynie go obciąży.

Pomimo świadomości tego, ile płynów dziennie powinniśmy wypijać, wiele osób ma problem z uzyskaniem takiej ilości. Przyczyną jest często brak odczuwania pragnienia i niewykształcony nawyk regularnego sięgania po wodę. W takim przypadku bardzo pomocne okazują się aplikacje na telefon, które przypominają o tym, ile jeszcze powinniśmy wypić i pomagają w osiągnięciu zaplanowanych wartości.

Osoby, które nie przepadają za smakiem wody mogą dodawać do niej sok z limonki, liście mięty, albo mrożone owoce (np. maliny, borówki), które poprawią atrakcyjność tego napoju.

Ciekawym rozwiązaniem jest opisywanie na butelce wody godzin dnia, do których chcemy wypić daną ilość. Wykształcenie nawyku wypijania wody pomoże nam w uniknięciu negatywnych skutków odwodnienia i zachowaniu wysokiej wydolności fizycznej, nawet pomimo wysokiej temperatury otoczenia, dlatego warto pracować nad codziennym osiągnięciem zaplanowanej podaży płynów.

BONITA PONIATOWSKA



PRZEPIS

ZUPA KREM BROKUŁOWO-GROSZKOWA

Pyszna kremowa zupa, zrobiona z mrożonek, ale w sezonie letnim jak najbardziej polecam świeże brokuły i groszek. Przepis wyjątkowo prosty i ciekawy ze względu na to, że do dosmачzenia nie używam sklepowego bulionu. Zamiast tego, dodałam różne przypraw, które sprawiły, że smak jest wyjątkowy.

Składniki

420 g mrożonych brokułów
1/2 szklanki mrożonego groszku
5 małych ziemniaków
2 średniej wielkości cebule
1/3 korzeń pora
2 ząbki czosnku
80 g pasty kokosowej
1 szklanka wrzącej wody
do wymieszania z pastą kokosową
1 łyżeczka suszonego oregano
1 łyżeczka czosnku w proszku
1/2 łyżeczki soli
1 łyżeczka suszonej bazylii
2 szklanki wody
Do blendowania końcowe składniki
1/2 łyżeczki soli
1 łyżka drożdży odżywczych
1 łyżka sosu sojowego

Instrukcje

- Przygotuj wszystkie składniki i pokrój wszystkie warzywa;
- Wymieszaj pastę kokosową z gorącą wodą;
- Cebulę wrzucić do garnka, bez oleju, na początku posypać solą i pozwolić, aby cebula trochę się zrumieniła. Potrwa kilka minut, zanim zacznie mięknąć i trochę się przypalać, o to nam chodzi, po czym dodaj olej i gotuj przez kilka chwil;
- Dodaj czosnek i posiekany por, gotuj jeszcze kilka minut;
- Dodaj przyprawy, wymieszaj i ponownie podsmaż przez kilka chwil, aby połączyć wszystkie smaki.
- Dodaj wszystkie warzywa, wymieszaj, aby pokryły je bazowymi smakami, które już zbudowaliśmy.
- Dodaj mleko kokosowe (pasta kokosowa + woda) i 2 szklanki wody, przykryj pokrywką i gotuj, aż warzywa będą gotowe;
- Gdy wszystko jest gotowe, wrzuc zupę do blendera i zmiksuj wszystko, dodając resztę przypraw, jeśli chcesz;
- Podawać z odrobiną śmietany, bułką tartą lub ulubionymi nasionami.

DOMINIKA BUCZEK— autorka blogu kaleandmint.com

Kubek Zdrowia

Internetowe spotkania o zdrowiu

drugi wtorek miesiąca

godzina 18:00

ID spotkania ZOOM: 930 0426 3721

*motywacja
inspiracja społeczność*



Klub
zdrowia

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

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:

19.09 – 26.09.2021 r.

TERMIN 2:

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, 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