

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • MAJ 2024



**KIEDY WARTO INACZEJ SPOJRZEĆ NA ŚWIAT?
GDY ZAPĘTLIMY SIĘ W ŻYCIU I NIE WIEMY CO DALEJ.**



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna

3

NOTKA REDAKCYJNA

Zaczynam biuletyn od opisu deseru a to dlatego, że chciałabym, aby ta piękna wiosna kojarzyła się Wam z dobrym smakiem.

DLA KOGO DIETA BEZGLUTENOWA?

Gluten jest białkiem znajdującym się w pewnych zbożach: pszenicy (w tym orkisz, płaskurce i samopszy), jęczmieniu i życie. Przez zanieczyszczenie może znaleźć się w naturalnie wolnym od niego owsie.

4

WCIAŻ W NAPIĘCIU? A MOŻE TAK POPATRZEĆ INACZEJ?

Oczy mogą wyrażać najgłębsze uczucia i emocje: miłość, radość, nadzieję, ale także smutek i strach.

8

DBAJ O WŁOSY PO CHEMIOTERAPII

Informacja o chorobie nowotworowej dla kobiety jest ciężkim przeżyciem a proces diagnozy i leczenia okresem niepewnymi trudnym. Pacjentki poddawane są najczęściej chemioterapii, która w wielu przypadkach jest skuteczna, ale wiąże się z wieloma skutkami ubocznymi. Jednym z nich jest przerzedzenie lub całkowita utrata włosów.

10

12

PUDDING Z TAPIOKI Z MALINAMI LUB TRUSKAWKAMI

Najprostszy i najszybszy przepis na moją ulubioną wersję deseru z jędrnymi perełkami — słodka, waniliowa tapioka na mleku roślinnym z sezonowymi owocami.



NOTKA REDAKCYJNA

**Zaczynam biuletyn
od opisu deseru a to
dlatego, że chciałabym,
aby ta piękna wiosna
kojarzyła się Wam
z dobrym smakiem.**

Pudding z tapioki to prawdziwy łamacz serc. Nie ma osoby, która po spróbowaniu go nie zakochałaby się w nim po uszy. Słodki, miękki, kleisty, pełen małych, jędrnych kulek podbija wszystkie napotkane serca i żołądki. Taki deser może być posłodzony naturalną substancją słodzącą i nie będzie zawierał dodanego cukru (oprócz cukru naturalnie występującego w owocach). Jeśli użyjemy napoju roślinnego będzie bez laktozy. Warto również podkreślić, że nasz deser będzie również bezglutenowy.

A dla kogo dieta bezglutenowa? To często stawiane pytanie. Diety bezglutenowe wciąż są modne. Ocenia się, że co dziesiąty

Polak rozpoczyna swoją przygodę z dietą bezglutenową szukając tym samym alternatyw dla popularnych produktów spożywczych, dlatego też podpowiadamy czym zastąpić gluten w diecie.

A na koniec, zachęcam do przeczytania artykułu „Wciąż w napięciu? A może tak popatrzeć inaczej?” A kiedy warto inaczej spojrzeć na świat? Gdy zapętlimy się w życiu i nie wiemy co dalej. Gdy czujemy się przytłoczeni i nie możemy wziąć oddechu. Gdy chcemy zrozumieć drugiego człowieka. Gdy chcemy zrozumieć swoje dziecko...., takich sytuacji jest mnóstwo.

BEATA ŚLESZYŃSKA



DLA KOGO DIETA BEZGLUTENOWA?

Gluten jest białkiem znajdującym się w pewnych zbożach: pszenicy (w tym orkisz, płaskurce i samopszy), jęczmieniu i życie. Przez zanieczyszczenie może znaleźć się w naturalnie wolnym od niego owsie.

W postaci ukrytej gluten może znajdować się w różnych produktach. Jest absolutnie niewskazany w celiakii — chorobie o podłożu genetycznym, trwającej całe życie. Charakteryzuje się ona stałą nietolerancją glutenu, prowadzącą do zaniku kosmków jelitowych i zaburzającą proces wchłaniania składników odżywczych.

Nie tylko celiakia

Aktualnie wyróżnia się trzy rodzaje chorób związanych z niepożądaną reakcją organizmu na gluten: celiakię, alergię (uczulenie) na białka pszenicy i nieceliakalną nadwrażliwość na gluten (NNG). Tak więc celiakia nie jest alergią, a alergia na białka pszenicy to coś innego niż NNG. Do tego nieceliakalna nadwrażliwość na gluten nie musi być reakcją na sam gluten, ale na inne składniki zbóż glutenowych. To trochę złożone, bo mówimy o różnych chorobach mających pewne cechy wspólne. Bardzo istotne są badania i rozróżnienie, z którą z nich zmagają się chorzy.

Celiakia może mieć postać pełnoobjawową, skąpoobjawową lub utajoną. Symptomy takie jak: bóle i wzdęcia brzucha, biegunki tłuszczowe lub wodniste, utrata masy ciała, zaburzenia rozwoju i niski wzrost dzieci, zmiana usposobienia, depresja, anemia i niedożywienie powinny zaniepokoić i skłonić do rozmowy z lekarzem. Celiakia to problem nie tylko dzieci, choć to u nich

najczęściej wykrywa się chorobę z typowymi objawami — ze strony układu pokarmowego. U dorosłych na pierwszy plan wysuwają się objawy pozajelitowe. Zdarza się więc, że od wystąpienia pierwszych objawów do rozpoznania choroby może upłynąć wiele lat.

Alergia na pszenicę może się ujawniać wymiotami, biegunką, pokrzywką skórą, atopowym zapaleniem skóry, nieżytem nosa, skurczem oskrzeli, a nawet wstrząsem anafilaktycznym. Symptomy mogą pojawić się natychmiast po spożyciu pszenicy lub do 48 godzin.

Z kolei w NNG dolegliwości mogą przybierać postać bólu brzucha, głowy, wysypki, uczucia ciągłego zmęczenia, osłabienia, senności, biegunki, zaparć, wymiotów, niedokrwistości, bólu i drętwienia kończyn, zapalenia języka, a też rozkojarzenia i nadpobudliwości. Objawy obserwuje się zwykle w ciągu kilku godzin lub dni po spożyciu glutenu.

Czytać etykiety

Gdy mówimy o diagnostyce trzeba wiedzieć, aby bez wykonania badań nie przechodzić na dietę bezglutenową, gdyż to uniemożliwia prawidłową diagnozę. Zmiana diety wpływa na wytwarzanie typowych przeciwciał, zaburzając wyniki badań.

W celiakii obecność we krwi swoistych przeciwciał prawie jednoznacznie potwier-

dza chorobę, ale ich brak jej nie wyklucza, bo nie wszyscy chorzy wytwarzają przeciwciała. Obecność przeciwciał nie daje więc jeszcze podstawy do rozpoznania celiakii — wymaga się potwierdzenia poprzez wykonanie biopsji jelitowej.

Diagnostyka alergii na pszenicę polega głównie na przeprowadzeniu testów skórnych i badaniu przeciwciał.

Gdy pacjent twierdzi, że gluten mu szkodzi, a lekarz wykluczył celiakię i alergię na pszenicę, po teście prowokacji glutenem diagnozuje się nieceliakalną nadwrażliwość na gluten.

Jedynym sposobem na poprawę stanu zdrowia u tych osób jest rezygnacja z wszelkich produktów, w których jest gluten. Osoby z alergią na białka pszenicy i NNG po pewnym czasie praktykowania diety eliminacyjnej mogą zacząć gluten tolerować, czego niestety nie doświadcza osoba z celiakią.

Przemysł spożywczy lubi gluten. Poza wskazanymi zbożami, kaszami i mąkami z nich zrobionymi może znajdować się w produktach mlecznych (mleko kondensowane, ser topiony), produktach mięsnych (kiełbasy, pasztety, parówki, mortadela), produktach rybnych, konserwach, majonezach, sosach, kostkach bulionowych, przyprawach, piwie



itd. Produkty bezglutenowe oznaczane bywają na opakowaniu napisem „produkt bezglutenowy” lub „gluten free”, a dodatkowo mogą mieć symbol przekreślonego kłosa. Produkty z napisem „może zawierać śladowe ilości glutenu” lub „w zakładzie stosowany jest gluten” powinny być usunięte z diety bezglutenowej. Niektóre leki i suplementy





BEATA ŚLESZYŃSKA

IZABELA BUDZYŃSKA

ZABURZENIA ODŻYWIANIA

Chronimy ZDROWIE

WYWIAD MIESIĄCA
na kanale GŁOS NADZIEI

ZAPRASZAMY 

<https://www.youtube.com/watch?v=QTH-dgwnsfq>

**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



WCIĄŻ W NAPIĘCIU? A MOŻE TAK POPATRZĘĆ INACZEJ?

**Oczy mogą wyrażać najgłębsze uczucia i emocje:
miłość, radość, nadzieję, ale także smutek i strach.**

Emocje te wiążą się z wydzielaniem hormonów przez nadnercza, w tym zwłaszcza adrenaliny, noradrenaliny i kortyzonu. Zimno, głód, zarazki chorobotwórcze, urazy, brak snu itd. wywołują te same reakcje. Zwierzę doświadczalne (albo człowiek)

dostosowuje się do panujących warunków przez powiększenie nadnercza i zwiększając wydzielanie hormonów. Jeżeli czynniki stresotwórcze nie ustępują, wówczas nadmiar hormonów może się okazać szkodliwy.



Typowy współczesny styl życia nacechowany licznymi potrzebami i wysokimi wymaganiami powoduje, że przyzwyczailiśmy się żyć w ciągłym napięciu. Towarzyszący temu brak radości życia wywołuje wiele chorób, takich jak nadciśnienie, stany zapalne, owrzodzenia żołądka i dwunastnicy, zapalenia pęcherza, migreny, bezsenność i inne schorzenia związane ze stresem.

Także wewnątrz oka jest narażone na choroby. Środkowa chorioretinopatia surowicza (SCS) jest jedną z chorób powiązanych z typem osobowości. Ludzie tacy mają silne motywacje, są niecierpliwi i ambitni. Typowy pacjent to zdrowy menadżer cierpiący na zaburzenia widzenia. Specjalne badania wykazują małe szczeliny na dnie gałki ocznej z przezroczystym płynem gromadzącym się jak pęcherzyki pod siatkówką. SCS nie jest zazwyczaj groźna i rzadko wymaga leczenia. Najczęściej zmiana trybu życia wymuszona osłabieniem widzenia wystarcza, by szczeliny zniknęły i płyn został wchłonięty. Nauka dowiodła, że choroba ta jest ściśle związana ze stresem, jako że zastrzyki epinefryny powodowały SCS u zwierząt doświadczalnych.



W rzeczywistości powinniśmy uczyć się panować nad stresem i być zadowoleni z tego co mamy. Szczęście nie polega na zdobywaniu wszystkiego, co chcemy mieć, ale na zadowoleniu z tego co mamy.

Boże polecenie „....Jeśli tedy oko twoje jest zdrowe, całe ciało jasne będzie. A jeśli by oko twoje było chore, całe ciało twoje będzie ciemne”, nie ogranicza naszej radości ani wolności, ale jest najlepszą wskazówką, jak osiągnąć pełne zadowolenie.

DR PETER LANDLESS



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego

SEKRETARIAT ZDROWIA



KONFERENCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

nadzieja.tv



SZLACHETNE ZDROWIE

DBAJ O WŁOSY PO CHEMIOTERAPII

Informacja o chorobie nowotworowej dla kobiety jest ciężkim przeżyciem a proces diagnozy i leczenia okresem niepewnymi trudnym.

Pacjentki poddawane są najczęściej chemioterapii, która w wielu przypadkach jest skuteczna, ale wiąże się z wieloma skutkami ubocznymi. Jednym z nich jest przerzedzenie lub całkowita utrata włosów.

Trudno zahamować te procesy, ale po zakończeniu terapii możemy poprawić zdolność mieszków na skórze głowy poprzez stosowanie odpowiednio dobranych preparatów na bazie produktów naturalnych, które wskazane są na porost i ograniczenie wypadania włosów. Zastosować możemy preparaty na wzmacniania cebulek.

Najlepiej jeszcze przed chemioterapią rozpocząć właściwą dbałość o włosy. Lepiej nie decydować się na takie zabiegi jak trwała ondulacja czy farbowanie włosów, bo dodatkowo je one osłabiają. Również stosowanie na włosy pianek, lakierów i innych środków do stylizacji włosów także jest niewskazane. Stan włosów pogorszy także używanie prostownicy, lokówki i suszarki.

W czasie leczenia najlepiej zdecydować się na krótką fryzurę. W czasie trwania terapii zaleca się czesanie szczotką o szeroko rozstawionych zębach lub bardzo rzadkim grzebieniem. Włosy cienkie przy rozczesywaniu mogą się plątać, dlatego też należy je rozczesywać delikatnie i nie na siłę. Pomoże przy tym rozpoczynanie czesania od końcówek i stopniowe przechodzenie do nasady włosów. Do pielęgnacji włosów należy używać delikatnych szamponów, najlepiej kupionych w drogeriach naturalnych, które sprzedają kosmetyki na bazie składników roślinnych. Do delikatnej pielęgnacji nadają się również szampony dla dzieci. Po umyciu włosów nie należy ich trzeć ręcznikiem, tylko masować skórę głowy. Jeżeli już wspomi-

nam o masażu rącznikiem, należy dodać, że wskazane jest regularne wykonywanie masażu skóry głowy. Na zakończenie takiego masażu można zastosować wcierki zrobione samemu w domu. Dobrze są również oleje pielęgnacyjne do włosów. Jeżeli zdecydujemy się na zakup gotowych wcierek czy olei, warto zapytać o specjalne kosmetyki dedykowane dla osób w trakcie i po chemioterapii lub dla osób, które mają włosy cienkie, osłabione czy wypadające. Należy również pamiętać o delikatnym obchodzeniu się z włosami. Nie należy mocno wiązać gumką, mocno ciągnąć czy drapać skóry głowy, aby nie powodować podrażnień, gdyż to może dodatkowo osłabić cebulki włosów. Ważne jest także osłanianie włosów i głowy przed słońcem.

Warto zadbać o zbilansowaną, zdrową dietę, która będzie pełna wartościowych składników odżywczych. Podstawą diety powinny być warzywa i owoce, pełnoziarniste produkty spożywcze, a także produkty o dużej ilości białka pochodzenia głównie roślinnego. Aby dostarczyć do organizmu jeszcze więcej wartościowych substancji wspomagających kondycję włosów, warto sięgnąć po specjalne suplementy diety. Zawierają one szereg składników aktywnych, w tym cenne minerały i witaminy wzmacniające po chemio-

terapii. Systematycznie stosowane powodują, że włosy rosną szybciej, są silniejsze i lśniącej. Właściwa pielęgnacja, zdrowa dieta i dodatkowa suplementacja to podstawa, by włosy w trakcie oraz po chemioterapii mogły wyglądać jeszcze piękniej.

Propozycje domowych wcierek

Wcierka z kozieradki: Łyżeczkę ziaren kozieradki należy zalać szklanką wrzątku, pozostawić do ostudzenia, a następnie odcedzić i przelać do buteleczki z dozownikiem. Wcierkę warto stosować na wieczór, a rano umyć włosy.

Wcierka z pokrzywy: Łyżkę suszonej pokrzywy należy zaparzyć w szklance wrzątku, ostudzić i przelać do buteleczki z atomizerem. Naturalny preparat można stosować nie tylko na skórę głowy, ale też na zniszczone pasma. W przeciwieństwie do wcierek z kozieradki, w tym przypadku zapach nie jest tak intensywny i szybko się ulatnia.

Wcierka z szalwii i skrzypu polnego: Łyżeczka suszonego skrzypu i łyżeczka szalwii. Zioła należy umieścić w miseczce, zalać wrzątkiem i poczekać, aż płyn się ostudzi. Następnie wystarczy całość odcedzić i przelać do wygodnej buteleczki z dozownikiem.

BEATA ŚLESZYŃSKA



PRZEPIS

PUDDING Z TAPIOKI Z MALINAMI LUB TRUSKAWKAMI

Najprostszy i najszybszy przepis na moją ulubioną wersję deseru z jędrnymi perłkami — słodka, waniliowa tapioka na mleku roślinnym z sezonowymi owocami. Z pewnością i Wam posmakuje, bo pudding z tapioki to prawdziwy łamacz serc.

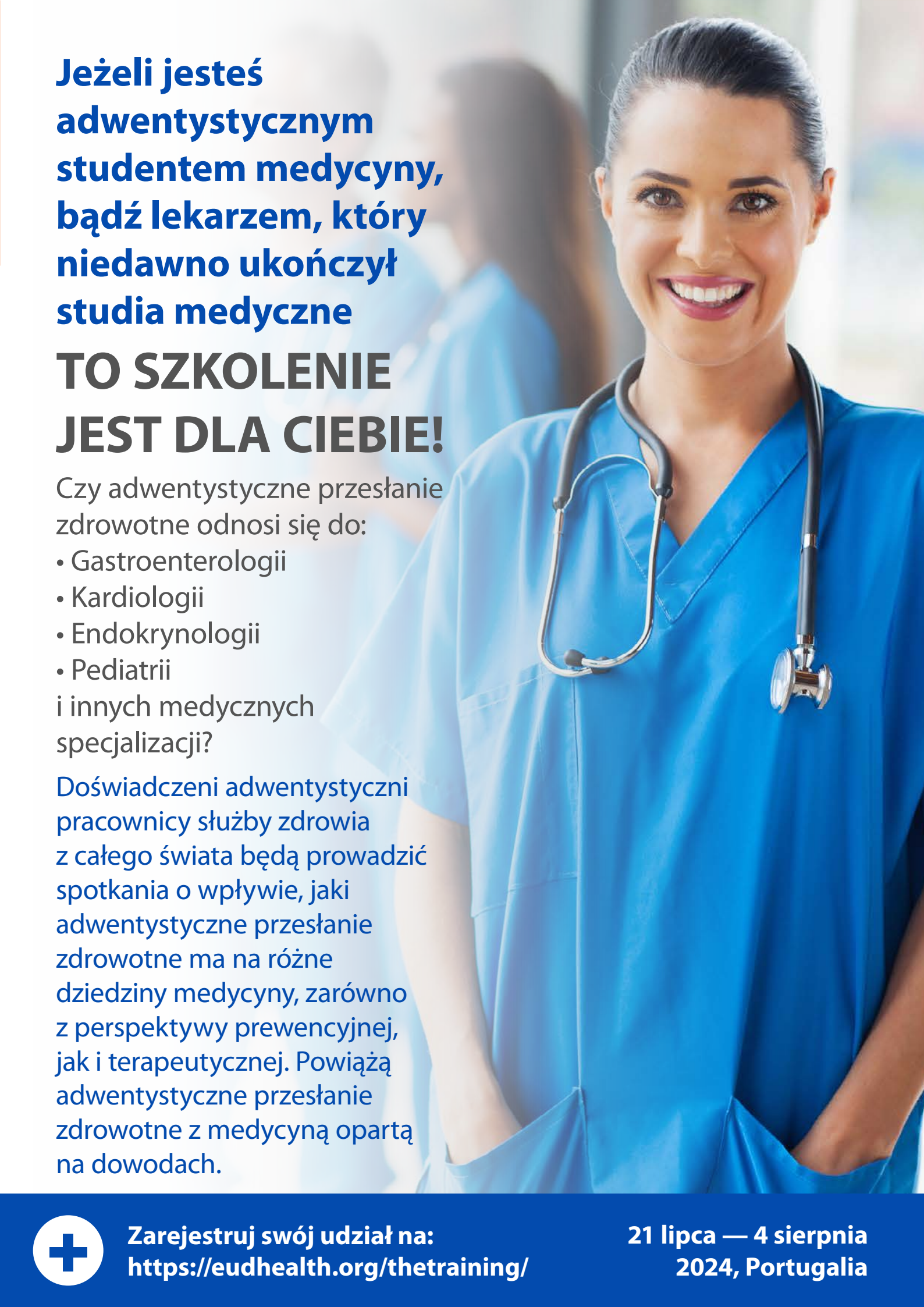
Składniki na 7 porcji

- 1 puszka mleka kokosowego (400 ml)
- 400 ml mleka roślinnego
- 1/3 szklanki (80 ml) drobnej tapioki
- 1 łyżeczka pasty z wanilii lub ziarenka z 1 laski z wanilii
- 2 łyżki ksylitolu, lub więcej do smaku
- Świeże owoce do dekoracji i sos malinowy bądź truskawkowy

Wykonanie

- Tapiokę przesypać do garnuszka, zalać mlekiem kokosowym i zwykłym, odstawić na 1 godzinę.
- Po tym czasie dodać do niej ksylitol, wanilię, zagotować. Gotować, mieszając od czasu do czasu by budyń nie przywarł. Gotować do czasu, aż kuleczki tapioki zmiękną i staną się przezroczyste, około 5-10 minut.
- Ugotowaną tapiokę przelać do małych słoiczków lub pucharków — na początku będzie rzadka, w ogóle się tym nie przejmujcie, zgęstnieje z czasem. Zostawić na kilka minut do ostygnięcia, aby delikatnie stężała i wyłożyć sos malinowy bądź truskawkowy. Tak przygotowany pudding odstawić do schłodzenia do lodówki, jeść kiedy tylko będzie zimny.





**Jeżeli jesteś
adwentystycznym
studentem medycyny,
bądź lekarzem, który
niedawno ukończył
studia medyczne**

TO SZKOLENIE JEST DLA CIEBIE!

Czy adwentystyczne przesłanie
zdrowotne odnosi się do:

- Gastroenterologii
 - Kardiologii
 - Endokrynologii
 - Pediatrii
- i innych medycznych
specjalizacji?

Doświadczeni adwentystyczni
pracownicy służby zdrowia
z całego świata będą prowadzić
spotkania o wpływie, jaki
adwentystyczne przesłanie
zdrowotne ma na różne
dziedziny medycyny, zarówno
z perspektywy prewencyjnej,
jak i terapeutycznej. Powiążą
adwentystyczne przesłanie
zdrowotne z medycyną opartą
na dowodach.



Zarejestruj swój udział na:
<https://eudhealth.org/thetraining/>

**21 lipca — 4 sierpnia
2024, Portugalia**

1,5%

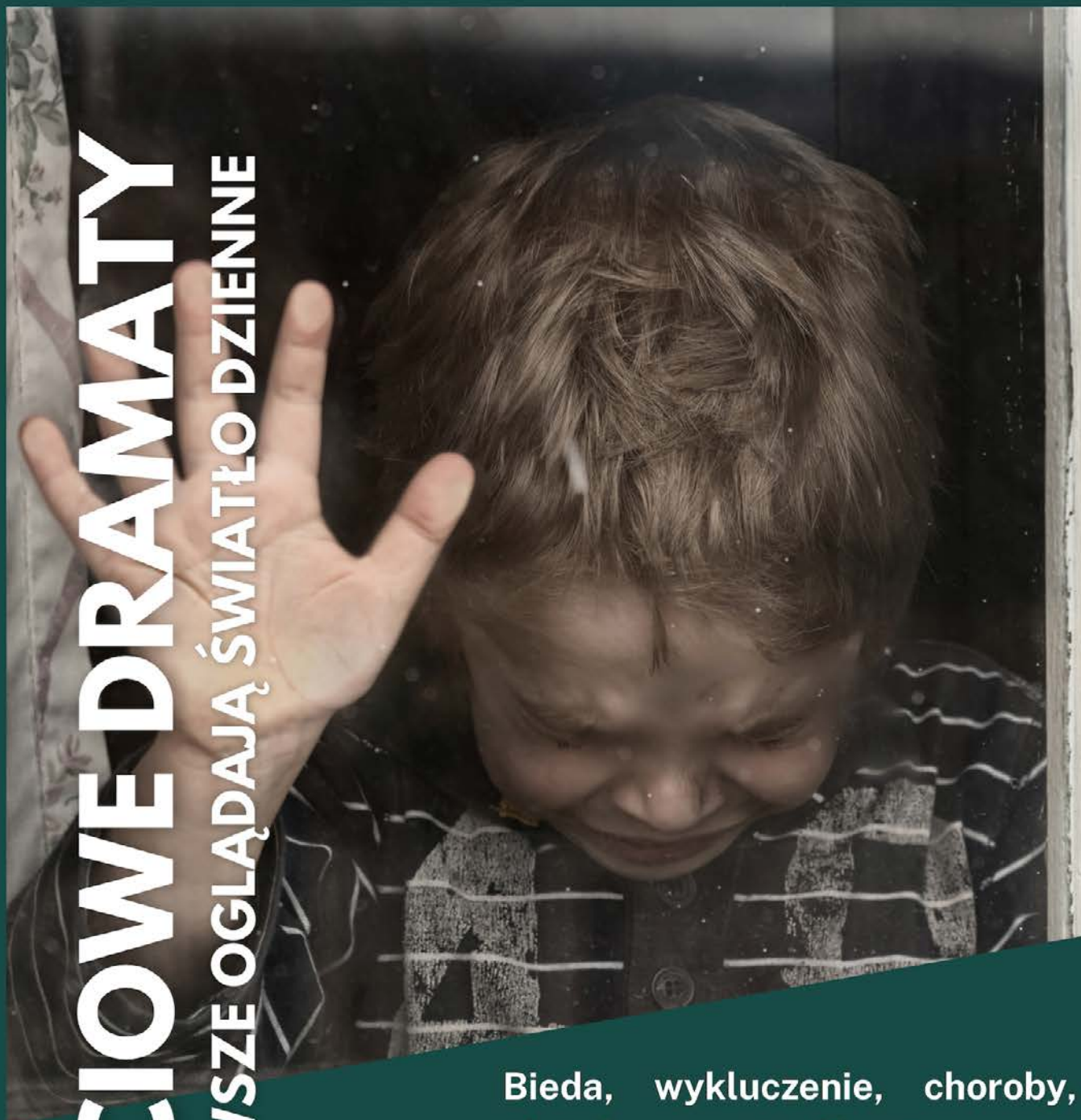


Blisko Serca

Chrześcijańska Służba
Charytatywna

ŻYCIOWE DRAMATY

NIE ZAWSZE OGLĄDAJĄ ŚWIATŁO DZIENNE



**Bieda, wykluczenie, choroby,
niepełnosprawność, przemoc.**

Przekaż 1,5% podatku na pomoc
potrzebującym. Razem z nami
możesz skrócić ich cierpienie.

 bliskoserca.pl

KRS: 0000 220 518



Blisko Serca

Chrześcijańska Służba
Charytatywna

faniMani.pl

Gdziekolwiek jesteś, cokolwiek robisz



Pobierz w
App Store



POBIERZ Z
Google Play

Wystarczy, że pobierzesz Aplikację Mobilną FaniMani, by móc pomagać razem z Chrześcijańską Służbą Charytatywną z każdego miejsca na świecie, robiąc mobilne zakupy online.

Bądź w ruchu... i pomagaj nam także mobilnie!

Poznaj Aplikację: <https://fanimani.pl/bliskoserca/>



Wspieraj nas kupując przez **FaniMani.pl**
1500 sklepów internetowych do wyboru!

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!”.



BĄDŹ SOLIDARNY W POTRZEBIE

PROJEKT POMOCOWY DLA POTRZEBUJĄCYCH



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 potrzebującym.



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 2020 roku
ze środków
projektu
udzieliliśmy
pomocy aż
2420
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



Odzyskaj serce

Zapraszamy do „Odzyskaj serce”, czyli podróży z Biblią w celu odzyskania serca. Jest to seria 18 filmików omawiających kwestie związane z sercem z perspektywy biblijnej. Każdy filmik składa się ze studium Słowa Bożego oraz praktycznego zadania, które można wykonać, aby robić kolejne kroki w tej podróży. Bycie bez serca oznacza częste doświadczanie nieprzyjemnych emocji takich jak gniew, smutek, żal, beznadzieja czy pustka oraz ograniczone odczuwanie emocji przyjemnych takich jak miłość, pokój, radość i wdzięczność.

Jednak nie musi tak być. Boży plan dla nas jest odmienny! Nasze serce jest dla Niego bardzo ważne. Zaprasza nas, abyśmy szukali i kochali Go całym sercem. Pragnie, abyśmy oddali Mu je w pełni i doświadczali życia w obfitości, czyli w relacji z Nim, która jest początkiem życia wiecznego już tu na ziemi. Dlatego też Bóg dał nam możliwość odzyskania serca! To umożliwia nam budowanie bliskiej relacji z Nim i ludźmi wokół nas, co jest jedną z najważniejszych potrzeb każdego człowieka. Do tego właśnie zostaliśmy przeznaczeni jako istoty stworzone na obraz Boży. Zapraszamy na kanał YouTube Adwentyści Dnia Siódmego.





Polubie

centrum rekreacyjno-
wypoczynkowe

WCZASY NAD JEZIOREM

BUDYNKI WCZASOWE | DOMKI HOLENDERSKIE |
DOMKI BRDA | POLE NAMIOTOWE I KEMPINGOWE

Zapraszamy na wypoczynek w naszym ośrodku
przez cały rok! Przyjmujemy już rezerwacje w
nowym budynku wczasowym, usytuowanym nad
samym jeziorem!



polubie.pl

ZAREZERWUJ

+48 512 040 108

biuro@polubie.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



Wczasy zdrowotne

ZDROWO NA NOWO 

TWOJA DROGA DO ZDROWIA

- aktywny wypoczynek (nordic walking, gimnastyka rehabilitacyjna, ćwiczenia z użyciem obręczy Hula Hop, gum oporowych, dysków sensorycznych, piłek rehabilitacyjnych, tyczek Flex Bar i rollerów)
- wyżywienie – odpowiednio dobrana dieta
- wykłady i prezentacje na temat profilaktyki i leczenia chorób
- konsultacje lekarskie i dietetyczne
- inhalacje
- zabiegi: okłady z gliny, parafiny, borowiny, lampa sollux, terapia manualna, masáže lecznicze i relaksacyjne

MIEJSCE:

Ośrodek Wypoczynkowy „Przystań”
w Grzybowie (5 km od Kołobrzegu)

CENA: 1790 zł/7 dni, pokój 2-osobowy

Tel. 609 602 488, biuro@osrodekprzystan.pl

TERMINY:

28.04 – 5.05. 2024
06.05 – 13.05. 2024
15.09 – 22.06. 2024
23.09 – 30.09. 2024

MIEJSCE:

Ośrodek Wypoczynkowy „Orion”
w Wiśle

CENA: 1690 zł/7 dni, pokój 2-osobowy
Tel. 791 921 358, biuro@osrodekorion.pl

TERMINY:

23.06 – 30.06. 2024
04.08 – 11.08. 2024

zdrowonanowo.pl

