

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • CZERWIEC 2020



Warto korzystać z tego naturalnego i...
darmowego specyfiku, jakim jest śmiech,
aby pozytywnie oddziaływać na nasz organizm.



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



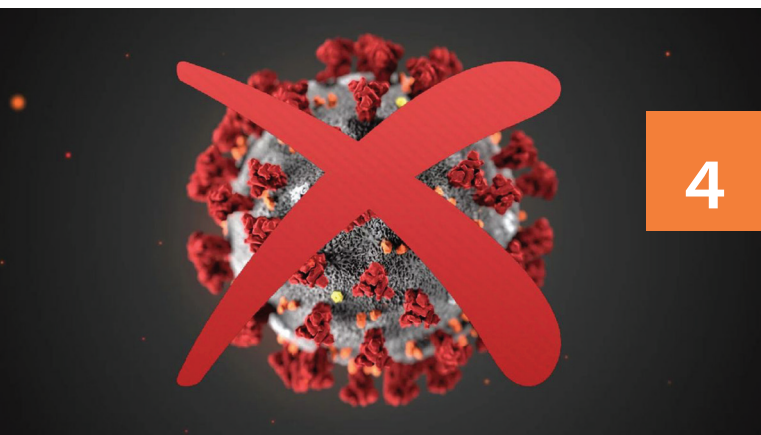
Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

W kolejnym numerze biuletynu znów coś o koronawirusie a dokładnie jak wykorzystać to, co już wiemy i jak wzmocnić nasz organizm, by zminimalizować zakażenie wirusem SARS-CoV-2.



4

COVID-19: JAK WYKORZYSTAĆ TO, CO JUŻ WIEMY?

W dniu, w którym kończę pisać ten artykuł, w Polsce ilość potwierdzonych przypadków zachorowań na COVID-19 sięgnęła 22 000, a liczba osób, które zmarły w przebiegu tej choroby, przekroczyła 1000.



ODROBINA ŚMIECHU

Czy jest coś miłszego od śmiechu bawiących się dzieci? To wstyd, że tak wielu z nas nie słyszy tej „muzyki”, starzejąc się i grzęznąc w życiu pełnym stresu.



10

KURDYBANEK — NIESAMOWITE ZIOŁO O ZABAWNEJ NAZWIE

Zioło znane jest również pod nazwą bluszczik pospolity lub zimowy oraz jako kurdybanek. Można spotkać w ogrodach, na łąkach i w lasach.



12

MROŻONE BATONIKI Z OMEGA 3

Batoniki nie są tak bardzo zmrożone, ale nadal przyjemnie zimne.



W kolejnym numerze biuletynu znów coś o koronawirusie a dokładnie jak wykorzystać to, co już wiemy i jak wzmocnić nasz organizm, by zminimalizować zakażenie wirusem SARS-CoV-2.

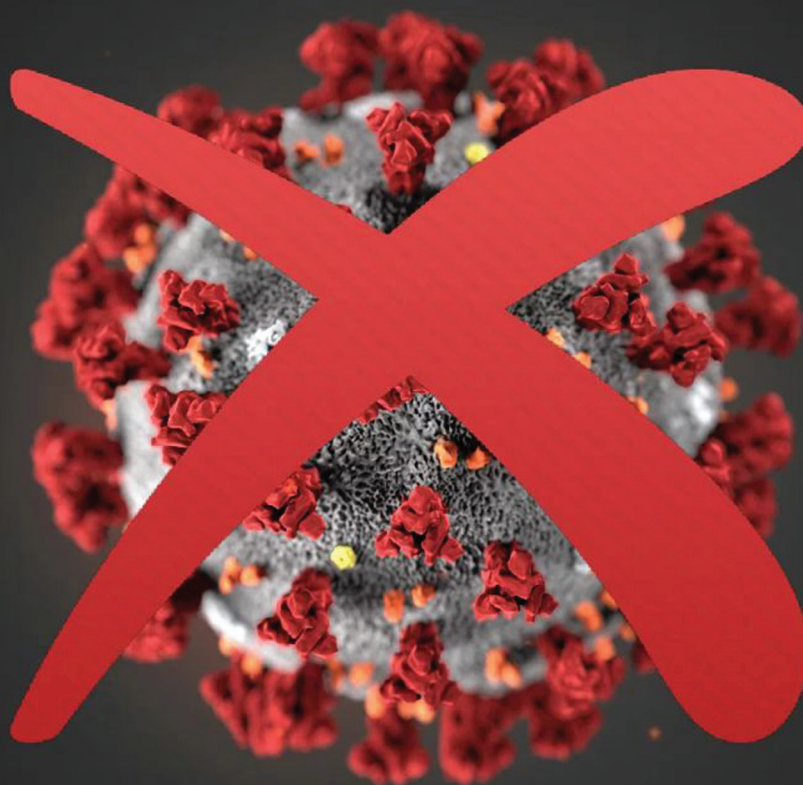
NOTKA REDAKCYJNA

Mimo, że od wprowadzenia obostrzeń i stanu epidemiologicznego minęło już 3 miesiące, wciąż utrzymując się tendencja wzrostowa zachorowań, co może nas niepokoić, ale w tej trudnej sytuacji należy zachować spokój i nauczyć się cieszyć każdym dniem i znajdować sytuacje w których moglibyśmy się cieszyć, bo z pewnością nie ma osoby, która choćby raz w życiu nie usłyszała, że „śmiech to zdrowie”. A czym jest śmiech? To nic innego jak spontaniczna reakcja naszego układu nerwowego, która zwykle pojawia się nieprzemyślanie i jest niezależna od naszej woli. Gdy widzimy lub słyszymy coś śmiesznego, w mózgu powstaje impuls nerwowy, który wysyłany jest do przepony powodując jej drgania i unoszenie się. Wówczas zaczynamy gwałtownie wydychać po-

wietrze z płuc, które przechodzi przez krtani powodując radosny śmiech. Zatem zachęcamy do przeczytania naszego artykułu w którym potwierdzamy więc, że śmiech to zdrowie. Warto korzystać z tego naturalnego i... darmowego specyfiku, jakim jest śmiech, aby pozytywnie oddziaływać na nasz organizm.

W czerwcowym numerze również zajmemy się ziołem o zabawnej nazwie bluszcz kurdybanek. Dla wielu osób to z pewnością uporczywy chwast, ale zapewniam, że zamiast przeklinać bluszcz podczas pielęgnacji ogródka, lepiej wypełnić nim koszyk i przystąpić do suszenia lub przetworzenia go w inny sposób.

BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA



COVID-19: JAK WYKORZYSTAĆ TO, CO JUŻ WIEMY?

W dniu, w którym kończę pisać ten artykuł, w Polsce ilość potwierdzonych przypadków zachorowań na COVID-19 sięgnęła 22 000, a liczba osób, które zmarły w przebiegu tej choroby, przekroczyła 1000.

Epidemia szaleje na zachodniej części globu. Choć według danych opublikowanych w renomowanym czasopiśmie „The Lancet Infectious Diseases” ogólna śmiertelność w przebiegu choroby nie przekracza 1% wszystkich zakażonych, to wciąż jest wielokrotnie wyższa niż w przebiegu grypy i zachorowanie wielu osób równocześnie przekraczałoby możliwości naszej służby zdrowia podobnie, jak stało się to we Włoszech. Co ciekawe, autorzy wspomnianego opracowania szacują, że 80% zakażeń przebiega bezobjawowo, stąd można wnioskować, że

w kraju takim, jak nasz, gdzie testy na obecność wirusa wykonywane są w większości jedynie osobom prezentującym objawy, rzeczywista liczba zakażonych może sięgać nawet 100 000.

Świat wciąż oczekuje na skuteczny lek lub szczepionkę przeciwko SARS-CoV-2 — i prawdopodobnie długo jeszcze poczeka. Czas opracowania leku czy szczepionki jest długi m.in. z uwagi na wciąż relatywnie małą wiedzę, jaką zebraliśmy w okresie dopiero kilkumiesięcznej niszczycielskiej obecności wirusa na świecie. Publikacji na jego

temat przybywa, ale wciąż pozostaje wiele niewiadomych. Spotyka się stwierdzenia, że SARS-Cov-2 może mutować podobnie, jak wirus grypy, czyli okresowo nabywać nowych cech, które mogą powodować oporność na dotychczas stosowane leki, a przede wszystkim umożliwiać ponowny skuteczny atak na osobę, która już przechorowała COVID-19 wywołany innym typem wirusa. Spekuluje się, że różnice dotyczące ilości osób umierających w przebiegu infekcji w różnych krajach mogą wynikać właśnie z obecności na tych obszarach różnych mutacji wirusa. Sytuację dodatkowo komplikuje niewiedza dotycząca trwałości odporności nabytej w wyniku przechorowania COVID-19. Wszyscy mamy nadzieję, że ozdrowieńcy więcej już nie zachorują — przynajmniej w wyniku infekcji tym samym typem wirusa — tymczasem wciąż nie jest pewne, czy odporność rzeczywiście utrzyma się na długie lata. Potencjalna zmienność w wyniku mutacji oraz niepewność co do trwałości nabytej odporności na wirusa są kolejnymi czynnikami mogącymi utrudnić powstanie szczepionki. Ponad to rodzą się pytania o celowość przedłużania obostrzeń dotyczących możliwości zgromadzania się, ko-

nieczności zakrywania ust i twarzy, które spowalniają rozprzestrzenianie się choroby, ale całkiem nie są w stanie go wyhamować — poza możliwością uratowania większej liczby osób ciężko przechodzących chorobę, o czym pisałem w poprzednim numerze, nie zmieni to sumarycznej liczby osób, która zapadnie na COVID-19 w późniejszym czasie. Poza tym historia uczy, że w przyszłości można się spodziewać wystąpienia następnych nowych typów groźnych wirusów. Czy możemy więc zrobić cokolwiek, by się jakoś uchronić przed nie do końca poznany zagrożeniem?

Poza wieloma niewiadomymi, istnieje jednak zgoda co do faktu, że ciężki przebieg COVID-19 i wyższe ryzyko zgonu dotyczy szczególnie pewnych grup osób. Są to: mężczyźni, osoby po 60 r.ż, pacjenci z niedoborami odporności, chorujący na choroby tkanki łącznej potocznie zwane reumatycznymi — np. reumatoidalne zapalenie stawów (nie mylić z chorobą zwyrodnieniową stawów) lub osoby z innymi chorobami o podłożu autoimmunologicznym, pacjenci wyniszczeni w przebiegu choroby nowotworowej lub poddani chemioterapii, osoby z astmą lub przewlekłą obturacyjną chorobą płuc (POChP), palacze papierosów, osoby z cukrzycą, nadciśnieniem tętniczym, pacjenci z chorobą niedokrwinną serca i niewydolnością serca. Oczywiście osoby spoza tych grup również mogą bardzo ciężko chorować lub nawet umrzeć w wyniku kontaktu z wirusem, ale są to bardzo rzadkie przypadki. Warto zauważyć, że spośród wymienionych wyżej czynników jedynie płeć i wiek nie zależą od nas samych. Z kolei na przebieg większości predysponujących do zgonu z powodu COVID-19 schorzeń, a nawet na wystąpienie części spośród nich mamy realny wpływ! Niemal każdą z wymienionych chorób można odpowiednio wcześniej wykrywać i odpowiednio leczyć, a wielu z nich zapobiec.

Profilaktyka nie jest powszechnie lubiana — szczególnie przez tych spośród nas, którzy



uważają się za zdrowych. Często nie zdajemy sobie sprawy z jej wartości, dopóki nie utracimy zdrowia, a przecież ma ona na celu chronić nas przed jego utratą. Tymczasem choć pracochłonna, jest najbardziej efektywną drogą do poprawy jakości i przedłużenia życia. Jest inwestycją w przyszłość — początkowo wydaje się kosztochłonna i nie przynosić zamierzonych efektów, ale z czasem okazuje się być najtańszym i najskuteczniejszym narzędziem walki z wieloma problemami zdrowotnymi. Jest także powszechnie i bezpłatnie dostępna dla każdego, co ma ogromne znaczenie nie tylko w dobie restrykcji ograniczających możliwości korzystania ze świadczeń struktur służby zdrowia.

Tymczasem wracając do COVID-19 — poza profilaktyką w postaci unikania bezpośrednich kontaktów z potencjalnie zakażonymi ludźmi, noszeniem maseczek, odkażania powierzchni użytkowych i rąk, przede wszystkim powinniśmy skierować nasze siły na zastosowanie prostych zasad zdrowego stylu życia, redukujących ryzyko zachorowania na często występujące wśród nas nowotwory i choroby układu sercowo-naczyniowego. Powtórzę więc to, co od dawna wiemy... Po pierwsze rzućmy palenie papierosów, które same w sobie osłabiają atakowany przez wirusa układ oddechowy, ale jednocześnie są główną przyczyną występowania POChP, przyczyniają się do powstawania 1/3 wszystkich nowotworów a także pogarszają przebieg chorób

serca predysponujących do zgonu z powodu COVID. Jeśli to możliwe, nie używajmy alkoholu w ogóle, gdyż każda jego ilość uszkadza żywe tkanki organizmu i co najmniej nie poprawia przebiegu chorób serca, osłabia odporność, a także niszczy mózg odpowiedzialny za podejmowanie rozsądnych decyzji — również tych dotyczących innych aspektów mających wpływ na zdrowie. Ponadto dbajmy o podejmowanie regularnej — minimum 5 dni w tygodniu — trwającej przynajmniej 30 minut dziennie, choćby umiarkowanej aktywności fizycznej. Nie zapominajmy o stosowaniu prawidłowej diety zawierającej niskoprzetworzone





warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, orzechy i nasiona, rośliny strączkowe. Zapewniamy odpowiednią ilość odpoczynku dla organizmu — w tym wysypiamy się przynajmniej 7-8 godzin w ciągu doby, mamy 1 dzień odpoczynku w tygodniu i przynajmniej jeden nieprzerwany 14-dniowy urlop od pracy zawodowej w ciągu roku. Pielęgnowy relacji z bliskimi. Jeśli stan naszego zdrowia tego wymaga, stosujemy się też do innych zaleceń terapeutycznych wydanych przez lekarza — nie zaprzestawiamy samodzielnie zażywania leków kontrolujących przebieg chorób serca, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy czy pozostałych chorób przewlekłych.

Miejmy też wzgląd na to, że poza SARS-CoV-2 istnieją inne — już dobrze poznane, a potencjalnie groźne dla nas mikroby, przeciw którym istnieją skuteczne i bezpieczne szczepionki. Jeśli mamy taką możliwość, skorzystajmy z sezonowego szczepienia przeciw wspomnianej grypie. Z kolei z uwagi na to, że pneumokoki są główną bakteryjną przyczyną śmierci, której można zapobiec, zachęcam nie tylko do poddania naszych dzieci obowiązkowym bezpłatnym szczepieniom przeciw tym bakteriom,

ale także do zaszczepienia się osób w wieku podeszłym i cierpiącym na schorzenia przewlekłe, którzy szczególnie są podatni na powikłania infekcji.

Zastosowanie się do tych rad oczywiście nie gwarantuje na 100% przetrwania tej czy innej epidemii, ale zdecydowanie zwiększa na to szanse. Szczególnie istotne jest, by pozytywne zmiany wprowadzać na trwałe i nie w ostatniej chwili, kiedy nie przyniosą żadnej lub dadzą najwyżej nikłą korzyść. Luzowanie restrykcji w naszym kraju niech nie uśpi naszej woli modyfikacji stylu życia na lepsze — wykorzystajmy miesiące letnie na maksymalne wzmocnienie naszego organizmu przed zbliżającą się falą jesiennych zachorowań na różnego typu infekcje. Opierając się na tym, co już znane, sami wzmacniamy organizm w walce na wielu frontach jednocześnie — przeciw nowotworom, chorobom sercowo-naczyniowym i przeciw różnej maści infekcjom, nie będąc zdani jedynie na ograniczone nieraz możliwości służb medycznych i nie poddając się strachowi wynikającemu z wciąż nie do końca poznanego zagrożenia.

LEK. MED. KRZYSZTOF KUBIAK



ODROBINA ŚMIECHU

**Czy jest coś miłszego od śmiechu bawiących się dzieci?
To wstyd, że tak wielu z nas nie słyszy tej „muzyki”,
starzejąc się i grzęznąc w życiu pełnym stresu.**

Pragniemy zabawy i spełnienia, satysfakcji z pracy, pozytywnej siły i spokoju, a mimo to jesteśmy zniechęceni zamiast zadowoleni, załamani zamiast uspokojeni.

W moim poszukiwaniu stylu życia wolnego od stresu, rozpoczęłam czytanie Psalmów króla Dawida i starałam się wyciszyć, aby nawiązać łączność z Bogiem w modlitwie i rozmyślaniach.

Jak radził apostoł Paweł, starałam się znaleźć pokój, radość i zadowolenie. Jednak wciąż czegoś mi brakowało. Pewnego dnia odkryłam odpowiedź, kiedy mój mały bratanek Karol zaczął się śmiać bawiąc się plastikową zabawką. Z uśmiechem powiedziałam „przestań”, a on zaczął się śmiać jeszcze

głośniej. Było to tak zaraźliwe, że po chwili oboje śmialiśmy się, nie mogąc wykrzusić słowa.

Kiedy wreszcie Karol przestał się śmiać, powiedział: „Nie wiedziałem, że umiesz się śmiać, ciociu!”.

Zaniemówiłam. Czyżby moje codzienne życie tak przesiąkło powagą zwykłej egzystencji, iż zapomniałam się śmiać?

Dr Lee Burke, specjalista w dziedzinie profilaktyki zdrowotnej z Loma Linda University, powiada: „Sądzę, że śmiech wydłuża życie o wiele miesięcy, a nawet lat. Szczęście jest dobrym lekarstwem”. Dr Burke wspomina liczne badania naukowe, które wykazują słuszność biblijnej rady: „Wesołe serce

jest najlepszym lekarstwem” (Przy. Sal 17,22). Dr David Spiegel ze Stanford University School of Medicine zgadza się z tym stwierdzeniem: „Jest bardzo możliwe, że poczucie szczęścia ma wpływ na długowieczność”. Brytyjscy badacze wykazali, że gdy się śmiejemy stymulujemy przeponę, która pobudza nasz obieg krwi. Dzięki gromkiemu „Haha-ha!” możemy dostarczyć naszemu organizmowi nawet taką ilość tlenu, jak podczas wykonywania fizycznych ćwiczeń o średnim stopniu wysiłku! Śmiech powoduje, że pobierana przez nas dawka tlenu zwiększa się aż trzykrotnie w porównaniu do zwykłe-

go marszu. Wprawiając w ruch klatkę piersiową, sprawiamy, że konieczny jest dwa razy dłuższy wdech niż wydech. A więcej tlenu w naszym organizmie, to nic innego jak lepsza praca wszystkich organów!

Kiedy podejmujemy świadome wysiłki, by nawiązać relację z Bogiem, myśleć pozytywnie i być autentycznie szczęśliwymi, te cechy staną się w końcu naszą drugą naturą. Jestem wdzięczna za to, czego nauczyłam się czytając Biblię o pozytywnym nastawieniu i radości. Wdzięczna jestem również mojemu małemu Karolowi za muzykę śmiechu.

CAROLINE WATKINS



SZLACHETNE ZDROWIE

KURDYBANEK — NIESAMOWITE ZIOŁO O ZABAWNEJ NAZWIE

Zioło znane jest również pod nazwą bluszczyk pospolity lub zimowy oraz jako kurdybanek. Można spotkać w ogrodach, na łąkach i w lasach.

Pojawia się w trawie i traktowany jest jako chwast. Mimo że chwast, to roślina miododajna, a do tego — jak mawiały nasze babcie — chwast cudotwórca. Nazywały go leczniczą bombą. Kurdybanek zaczyna kwitnąć na niebiesko w drugim roku życia przeważnie w maju i kwitnie aż do jesieni. Jest rośliną nietrudną w uprawie, która ma ciekawe właściwości zdrowotne. Bluszczyk kurdybanek pospolity zwiększa wydzielanie soku żołądkowego, działa przeciwzapalnie i regenerująco na przewód pokarmowy, a także na skórę. Oprócz tego ma działanie ściągające, moczopędne, wykrztuśne, bakterio-bójcze, przeciwbiegunkowe, wzmacniające, przeciwzapalne, grzybobójcze, a także pobudzające przemianę materii, udrażniające układ oddechowy, oczyszczające i odtru-wające organizm. Ziele bluszczyka stosujemy także w chorobach skóry, zapaleniach i oparzeniach, do płukania jamy ustnej, gardła oraz ucha zewnętrznego w stanach zapalnych. Poniżej tradycyjne sposoby na wykorzystanie zioła.

Odwar z bluszczyku

Zalewamy łyżkę ziela szklanką ciepłej wody, zagotowujemy i podgrzewamy na małym

ogniu pod przykryciem przez kolejne 5 minut. Następnie odstawiamy do naciągnięcia na 10 minut, przecedzamy i pijemy 2-3 razy dziennie po pół szklanki przed posiłkiem. Taki odwar poprawia trawienie, zwiększa wydzielanie soku żołądkowego, działa żółciopędnie i wpływa korzystnie na wątrobę. Zewnętrznie odwar stosujemy do płukania jamy ustnej, gardła oraz ucha, a także do obmywania skóry w przypadku trądziku, zapaleń, owrzodzeń i świądu.

Napar z bluszczyku

Łyżkę ziela zalewamy szklanką wrzątku, odstawiamy do naciągnięcia na 10 minut, przecedzamy i pijemy 2-3 razy dziennie po pół szklanki. Bluszczykowa herbata wzmacnia układ nerwowy, żołądek, wątrobę, pobudza przemianę materii, łagodzi ataki astmy oskrzelowej oraz wspomaga leczenie przeziębień.

Świeże ziele możemy również dodawać do wiosennych sałatek czy masła ziołowego. Ususzone ziele bluszczyku kurdybanek można dodawać zarówno do różnego rodzaju sosów, jak i farszów. Dzięki korzen-nemu zapachowi wpływa on na zaostre-nie smaku dań i ich aromat, a dodatkowo wspomaga trawienie. Pamiętajmy tylko by

do potraw dodawać go oszczędnie, ponieważ ma bardzo intensywny korzenny smak, który może nie wszystkim odpowiadać.

Jak zbierać i suszyć kurdybanek?

Do picia i jedzenia można używać świeżego kurdybanku, ale też suszonego. Najlepiej zbierać rośliny, które rosły w słońcu — mają one najwięcej olejków eterycznych, a więc są najbardziej wartościowe i pachnące. Zbiera się całe pędy — z liśćmi i kwiatami. Ważne jest, żeby nie suszyć kurdybanku w tem-

peraturze wyższej niż 40°C, ani w słońcu. Najlepiej to robić w zacienionym, ciepłym i suchym miejscu, rozkładając rośliny cienką warstwą na czystym płótnie (lub pergaminie).

Po wysuszeniu rośliny można rozdrobnić. Susz przechowuje się w szczelnych pojemnikach, bez dostępu światła (np. w słojach z ciemnego szkła lub w zwykłych, ale w szafkach, do których rzadziej zaglądamy).

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

MROŻONE BATONIKI Z OMEGA 3

Batoniki nie są tak bardzo zmrożone, ale nadal przyjemnie zimne. Nie uszkadzają wydelikaczonego upałem gardziółka, a raczej osłaniają przed inwazją obcych dzięki siemieniu lnianemu. I siemię, i chia działają przeciwzapalnie a kardamon wraz z owocami goji skutecznie orzeźwia. Nieco ciągnący się krótkowo, ale jeśli Wam to przeszkadza, wystarczy dodać trochę mąki kokosowej. Ja lubię tę zabawną, trudną do opisanie konsystencję.

1 łyżka siemienia lnianego

½ szklanki wody

2 łyżki karobu (15g)

10g morwy białej suszonej

**2 świeże daktyle lub suszone sparzone
wrzątkiem (25g)**

spora szczypta soli

**½ łyżeczki kawy z cykorii lub zbożowej
rozpuszczalnej (1g)**

3 łyżki płatków owsianych (20g)

**1 łyżka zmielonego złotego lnu
z kardamonem (6g)**

1 łyżeczka chia (3g)

1 łyżka owoców goji (8g)

Siemię zagotować z wodą, zmniejszyć gaz na minimum i pogotować 5 minut często mieszając.

Jeszcze ciepłe przecedzić przez rzadkie sitko, by uzyskać glut zastępujący idealnie białko jajka.

Uzyskany, gęsty płyn zblendować z morwą, karobem, solą i kawą na gładko. Dodać rozgniecione widelcem daktyle, płatki owsiane i len, zmiksować tak, by zostały widoczne jasne kawałki płatków. Dodać resztę składników i wymieszać. Masę odstawić na kwadrans w chłodne miejsce. Formować prostokątną kostkę i zamrozić. Kroić ostrym nożem.

**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, spacerowanie 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

