

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • LIPIEC-SIERPIEŃ 2023



WAKACYJNY CZAS JESZCZE TRWA



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

Choć nasz wakacyjny biuletyn z niewielkim poślizgiem to wakacyjny czas jeszcze trwa, dlatego też piszemy o tym czego nie można zapomnieć pakując wakacyjny plecak. Z pewnością skorzystają ci, którzy jeszcze są przed wakacyjnym wyjazdem.



4

O TYM NIE MOŻESZ ZAPOMNIEĆ! CZYLI SIEDEM NIEZBĘDNYCH RZECZY W WAKACYJNYM PLECAKU

Wysokie temperatury, mocne słońce, wycieczki poza miasto, niestandardowe posiłki — sezon wakacyjny stawia przed nami nowe wyzwania. Warto zatem zadbać o swój organizm i być przygotowanym na każde warunki. Oto 7 rzeczy, o których nie możesz zapomnieć podczas pakowania podręcznego plecaka.

DOMOWA MAŚĆ Z NAGIETKA

W okresie letnim cieszymy się nie tylko ciepłkiem ale i zapachem letnich kwiatów. Czy można zrobić domowy kosmetyk z własnych kwiatów? Tak, da się.



12

WCIAŻ BAGATELIZUJEMY WITAMINY Z GRUPY

Drętwienie rąk i nóg — tak najłatwiej rozpoznać pierwsze sygnały niedoboru witamin z grupy B według lek. Mateusza Babickiego z Katedry i Zakładu Medycyny Rodzinnej Uniwersytetu Medycznego im. Piastów Śląskich we Wrocławiu. W rozmowie specjalista wyjaśnia, co łączy witaminę B i układ nerwowy oraz jakie objawy powinny zwrócić naszą uwagę.



8



14

CIASTO BORÓWKOWE

Borówkowy torcik pachnie latem. Proste w przygotowaniu i jest wegańskie.



NOTKA REDAKCYJNA

Choć nasz wakacyjny biuletyn z niewielkim poślizgiem to wakacyjny czas jeszcze trwa, dlatego też piszemy o tym czego nie można zapomnieć pakując wakacyjny plecak. Z pewnością skorzystają ci, którzy jeszcze są przed wakacyjnym wyjazdem.

Zamieszczamy również ciekawy wywiad z lek. Mateuszem Babickim o znaczeniu witamin z grupy B. Drętwienie rąk i nóg — tak najłatwiej rozpoznać pierwsze sygnały niedoboru witamin z grupy B. W rozmowie specjalista wyjaśnia, co łączy witaminę B i układ nerwowy oraz jakie objawy powinny zwrócić naszą uwagę.

W biuletynie znajdziecie również przepis na zrobienie maści nagietkowej. Maść nagietkowa... to jeden z leczniczych prze-

pisów, które niedawno odkryłam. Jest to, tak zwane MUST HAVE!!! Nagietek lekarski jest wyjątkową rośliną, która wyróżnia się na tle innych roślin, głównie ze względu na bogactwo prozdrowotnych składników. Ten skromny pomarańczowy kwiat jest źródłem flawonoidów, które w organizmie człowieka działają jak przeciwutleniacze. Chronią nasz organizm przed wolnymi rodnikami oraz toksycznymi substancjami.

BEATA ŚLESZYŃSKA

O TYM NIE MOŻESZ ZAPOMNIEĆ! CZYLI SIEDEM NIEZBĘDNYCH RZECZY W WAKACYJNYM PLECAKU



Wysokie temperatury, mocne słońce, wycieczki poza miasto, niestandardowe posiłki — sezon wakacyjny stawia przed nami nowe wyzwania. Warto zatem zadbać o swój organizm i być przygotowanym na każde warunki. Oto 7 rzeczy, o których nie możesz zapomnieć podczas pakowania podręcznego plecaka.

1. Ostrożnie ze słońcem!

Na ciepłe dni czekamy cały rok, jednak na promienie UV trzeba uważać! W lecie zawsze warto mieć ze sobą krem z filtrem, najlepiej z SPF 30, a nawet 50 i to nie tylko planując plażowanie. Słońce, choć wspomaga produkcję witaminy D przez nasz organizm, jest niestety bezlitosne dla skóry. Może powodować poważne poparzenia, przebarwienia, a nawet niebezpieczne zmiany. Dlatego



pamiętaj, żeby w wakacyjnym plecaku zawsze mieć ze sobą krem z filtrem, szczególnie, gdy podróżujesz z dziećmi.

2. Nie daj się zjeść komarom, chroń się przed kleszczami!

Komar y i wszelkiego rodzaju insekty dają się we znaki, szczególnie na terenach leśnych i położonych nad wodą. Nie daj sobie zepsuć humoru w czasie trekkingu, czy wieczornego ogniska i zaopatrz się w środki odstraszają-

ce owady. Spraye do ciała dostępne w drogeriach, posiadają w składzie specjalne związki chemiczne przeciw komarom, meszkom i kleszczom. Szczególnie ważne jest przeciwdziałanie ukąszeniom tych ostatnich, gdyż są one nosicielami groźnej choroby — boreliozy. A naturalnym środkiem, który maskuje nasz zapach przed insektami może być stosowany przez nasze babcie olejek waniliowy.

3. Plastry na ratunek otarciom

Każdy podróżnik wie, że w trakcie długiej wędrówki, nawet najwygodniejsze buty potrafią obezwładnić. Na wyjazd warto zabrać ze sobą sprawdzone obuwie — zarówno sandały do nadmorskich spacerów brzegiem morza, jak i trampki do górskiej wspinaczki. A jeśli już przydarzy nam się „awaria” — z pomocą przyjdą plastry, które po-



winny znaleźć się w naszym plecaku. W asortymencie wielu sklepów dostępne są w wersji wodoodpornej, co może być przydatne zarówno ze względu na morskie kąpiele, jak i wysoką temperaturę.

4. Chroń się przed udarem — weź nakrycie głowy

Gdy temperatura rośnie, a słońce mocno operuje, zawsze powinniśmy mieć na głowie jakieś nakrycie. Najlepszym wyborem będzie jasny kapelusz z naturalnego surowca. Ochroni on nie tylko głowę, ale także (dzięki temu, że ma rondo) — szyję i twarz. Jego barwa, w przeciwieństwie do ciemnych nakryć głowy, będzie odbijać promienie słoneczne, a przewiewna tkanina, czy np. włókno papierowe pozwoli skórze oddychać. Nakrycie głowy to jeden z istotniejszych elementów profilaktyki przeciw udarowi słonecznemu.





5. Nie strać łączności ze światem

Zarówno w podróży, jak i w trakcie dłuższej wycieczki np. na szlaku górskim, nie mamy możliwości ładowania urządzeń. Z tego powodu zabierz ze sobą powerbank (lub nawet dwa!), aby nie stracić możliwości wykonywania telefonów. To bardzo ważne, gdyż w przypadku kontuzji, czy innego niespodziewanego wydarzenia, to jedyny sposób, aby sprowadzić pomoc. Pamiętaj, by

przed wyjściem z domu zapisać lokalne numery alarmowe i pozostawać w kontakcie z bliskimi np. podając im swoją lokalizację.

6. Uważaj na odwodnienie

Jak wiadomo, dbanie o odpowiednią ilość przyjmowanych płynów jest niezbędne dla naszego zdrowia, szczególnie latem.

Kiedy temperatury osiągają rekordową wysokość, możesz sięgnąć nie tylko po wodę, ale także soki. Ich ogromną zaletą jest to, że z łatwością możemy zabrać je ze sobą z domu, kupując w sklepie mniejsze pojemności lub przelewając je do wielorazowej butelki. A szklanka soku może stanowić 1 z 5 dziennych porcji warzyw i owoców, zalecanych do spożycia przez WHO. Oprócz walorów smakowych, zawierają w sobie wiele cennych witamin i pierwiastków.

— Letnie wycieczki mogą wiązać się z dodatkowym wysiłkiem. Większość z nas nie zbyt dobrze znosi wysokie temperatury, a intensywny ruch na świeżym powietrzu w okresie upałów może być obciążają-



cy dla organizmu. Wraz z potem tracimy cenne elektrolity oraz pierwiastki, takie jak sód, czy potas, dlatego bardzo ważne jest ich uzupełnianie. Warto w tym celu sięgnąć po soki, np. pomidorowy. Charakteryzuje się on dużą zawartością ww. pierwiastków i pozytywnie wpływa na układ nerwowy. Dla tych bardziej aktywnych, dobrym wyborem będzie też sok z buraka, który korzystnie działa na układ krwionośny i zaleca się jego spożywanie przed wysiłkiem fizycznym. Sok z marchwi to z kolei doskonałe źródło beta-karotenu, który wspomaga proces opalania oraz nadaje skórze promienny wygląd — mówi dr n. o zdrowiu Wanda Baltaza, dietetyk kliniczna, wykładowczyni na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym.

7. Warzywa, czy owoce — którą przekąskę wybierasz?

Nie ma znaczenia, w jakim gronie spędzasz wakacje: z przyjaciółmi, starszymi członkami rodziny, czy dziećmi — każdemu z nich przyda się zastrzyk energii. A nie ma lepszego sposobu, na jej zdrowe dostarczenie, niż spożywanie warzyw i owoców. Słupki marchewki, kawałki papryki, jabłka lub owoce sezonowe. To tylko niektóre propozycje. Takie zdrowe przekąski doskonale zmieszczą się w plecaku i warto zaopatrzyć się w nie w czasie podróży.

Pamiętaj, że odpowiednio wyposażony plecak wakacyjny, pozwoli Ci nie tylko pełniej cieszyć się wymarzonym urlopem, ale także zapewni Tobie i Twoim bliskim lepsze bezpieczeństwo na plaży, szlaku, czy nad jeziorem.

JOANNA ROSOCHACKA



WCIAŻ BAGATELIZUJEMY WITAMINY Z GRUPY

Drętwienie rąk i nóg — tak najłatwiej rozpoznać pierwsze sygnały niedoboru witamin z grupy B według lek. Mateusza Babickiego z Katedry i Zakładu Medycyny Rodzinnej Uniwersytetu Medycznego im. Piastów Śląskich we Wrocławiu. W rozmowie specjalista wyjaśnia, co łączy witaminę B i układ nerwowy oraz jakie objawy powinny zwrócić naszą uwagę.



Na niedobory witamin z grupy B może być narażonych 1 na 5 Polaków. Skąd tak wysoki odsetek?

Oznaczanie poziomu witamin z grupy B nie należy do rutynowych badań, które wykonywane są w ramach podstawowej czy nawet specjalistycznej opieki zdrowotnej. Niemniej jednak jedyną witaminą, której poziom można oznaczyć w ramach POZ jest

witamina B12 — od lipca 2022 roku. Pacjenci nie są przyzwyczajeni, żeby pytać o tego typu badania, a lekarze zazwyczaj nie zalecają takich pomiarów w początkowej fazie diagnozy. Dodatkowo musimy pamiętać o tym, że witaminy grupy B, z wyjątkiem witaminy B12, nie są magazynowane w naszym organizmie. Dlatego należy stale dostarczać je do organizmu, np. z pożywieniem. Szczególnie narażone na niedobory są osoby, które mają trudności z przyswajaniem tych witamin. Kłopoty będą mieli również pacjenci, którzy nie zapewniają sobie odpowiedniego i stałego poziomu tej witaminy poprzez dietę dlatego, że np. nie lubią lub z innych przyczyn nie spożywają grup pokarmów bogatych w witaminy B lub nie mają świadomości, jak ważne jest codzienne zadbanie o ten aspekt. Wyzwania będą mieli pacjenci z zespołem jelita drażliwego, nieswoistym zapaleniem jelit czy niedokrwistością złośliwą, a także osoby stosujące diety restrykcyjne, wegetariańskie i wegańskie, w przypadku, gdy są niewłaściwie zbilansowane. Przyczyną niedoboru witamin z grupy B jest również współistnienie

chorób przewlekłych: cukrzycy czy niewydolności nerek oraz stosowanie powszechnych w ich terapii leków — np. metforminy. Badania pokazują, że w grupie ryzyka znajdują się także osoby po 50. roku życia, a patrząc na rosnącą średnią wieku w krajach Europy Zachodniej, możemy przypuszczać, że niedobory witamin z grupy B dotyczą znacznej części społeczeństwa i liczba ta stale będzie rosła.

Z tego, co Pan mówi wynika, że niedobór witamin z grupy B może być powszechnym problemem, o którym należy mówić i edukować pacjentów. A jakie znaczenie dla naszego organizmu ma odpowiednia ilość tych witamin we krwi?

Witaminy z grupy B biorą udział w wielu procesach zachodzących w naszym ciele, dzięki którym możemy prawidłowo funkcjonować oraz utrzymywać dobrostan psychiczny i fizyczny. Odpowiadają m.in. za stabilizację naszego nastroju, poprawiają odporność, a także regulują ciśnienie i stymulują pracę serca. Spośród różnorodnych funkcji tych witamin należy podkreślić jednak jej szczególnie wpływ na ośrodkowy i obwodowy układ nerwowy. Jak wskazują liczne badania, witaminy B1, B6 i B12 aktywują, regenerują i chronią nasze komórki nerwowe. Powinny być zatem obowiązkowym elementem codziennego jadłospisu. W przypadku, gdy nasza dieta tego nie zapewnia, warto sięgnąć po odpowiedni preparat i uzupełnić braki.

Czy w takim razie można powiedzieć, że witaminy z grupy B grają nam na nerwach?

W pewnym sensie tak. Niedobory witamin z grupy B są przyczyną uszkodzenia nerwów, które prowadzą do rozwoju neuropatii lub polineuropatii. Choroba znacznie utrudnia codzienne funkcjonowanie, a z czasem odbiera sprawność czuciowo-

-ruchową i obniża jakość życia. Nietypowe objawy uszkodzonych nerwów uniemożliwiają wykonywanie codziennych czynności, zaczynając od utrzymania szklanki z wodą, odebrania telefonu czy przybicia gwoźdź. Natomiast w ich łagodzeniu pomocne jest właśnie przyjmowanie preparatów, które zawierają neurotropowe witaminy B1, B6 i B12 połączone w jednej dawce.

O jakich objawach mówimy?

Tak naprawdę funkcje witamin z grupy B, o których wcześniej wspomniałem, mają bardzo duży wpływ na obraz kliniczny pacjentów, u których występują ich niedobory. Na pierwszy plan wysuwają się objawy pochodzące z układu nerwowego. Pacjenci doświadczają zaburzenia czucia, czyli mrowienia, drętwienia czy kłucia, będą mieli wrażenie, jak gdyby części kończyn były „nie ich”. Pojawiają się także napadowe skurcze łydek, nadmierne zmęczenie i osłabienie mięśni. Osoby z rozwiniętym niedoborem witamin grupy B relacjonują, że te zaburzenia czucia występują przede wszystkim w dłoniach i stopach. Ponadto, musimy pamiętać, że witaminy z grupy B biorą udział również w innych procesach w naszym ciele, chociażby w wytwarzaniu erytrocytów, czyli czerwonych krwinek. Może prowadzić to do rozwoju niedokrwistości, która objawia się uczuciem zmęczenia, nadmierną sennością, brakiem energii, a skóra staje się biała. Wśród niespecyficznych objawów z kolei mogą pojawiać się nagle zaburzenia pamięci i orientacji w przestrzeni. Co prawda, dotyczą one najczęściej osób starszych, ale stanowią istotną wskazówkę, że należy pomyśleć o możliwym niedoborze witamin B w naszym organizmie. Ponadto, do symptomów, na które należy zwrócić uwagę należą również: nieprawidłowe odczucia somatyczne, nieprawidłowe odczuwanie temperatury czy nadmierny, nieadekwatny ból — dotykamy pacjenta lekko, lecz on odczuwa to znacznie mocniej, jakbyśmy w ten dotyk włożyli bardzo dużo siły.

Wspomniał Pan, że na niedobory witamin z grupy B cierpią osoby powyżej 50 lat. Czy to one najczęściej skarżą się na te nietypowe objawy?

Objawy niedoborów witamin z grupy B są dość niespecyficzne, dlatego odpowiednio szybkie ich zdiagnozowanie jest wyzwaniem. Wielu pacjentów pozostaje niezdiagnozowanych i nieleczonych z kilku powodów. Przede wszystkim na początku osoby doświadczające deficytu witamin B w ogóle nie zauważają tych objawów lub je bagatelizują. Zdarza się również, że pacjent nie potrafi opisać swoich objawów lub nie ma świadomości, że drętwienie czy mrowienie kończyn może stanowić sygnał rozwijającej się polineuropatii. Jeśli chodzi zaś o osoby starsze, to zazwyczaj nie zgłaszają one swoich objawów lekarzowi, bo uważają je za normalne w ich wieku lub już do nich przywykli. Neuropatia nazywana jest „cichą chorobą” nie bez powodu — jej początki przebiegają zazwyczaj bezobjawowo lub skąpoobjawowo nie wpływając na funkcjo-

nowanie pacjentów, dlatego tak istotny jest pogłębiony wywiad ze strony lekarza medycyny rodzinnej, który jako pierwszy może rozpoznać te objawy i rozpocząć dalsze leczenie.

Czy mógłby udzielić Pan na koniec kilku wskazówek jak zadbać o nasze nerwy? Podkreślił Pan znaczenie witamin z grupy, ale czy możemy zrobić coś jeszcze?

Wsparciem układu nerwowego będzie przede wszystkim baczna obserwacja naszego organizmu, ale też niezwłoczna reakcja w przypadku wystąpienia wspomnianych wcześniej nietypowych objawów. Na pewno pozytywny wpływ na nasze nerwy mają codzienne zdrowe nawyki i odpowiedni styl życia — zbilansowana dieta, aktywność fizyczna, wypoczynek, brak nałogów, ale również trening mózgu w postaci rozwiązywania krzyżówek i łamigłówek. Osoby ze stwierdzonym niedoborem witamin z grupy B powinny zadbać o ich uzupełnianie.



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego

SEKRETARIAT ZDROWIA

KONFERENCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

nadzieja.tv

PLAYLISTA - <https://www.youtube.com/playlist?list=PLluZnPP0Jp3I2l-ogpw4LFbRGrEAgBKAL>

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



SZLACHETNE ZDROWIE

DOMOWA MAŚĆ Z NAGIETKA

W okresie letnim cieszymy się nie tylko ciepłem ale i zapachem letnich kwiatów. Czy można zrobić domowy kosmetyk z własnych kwiatów? Tak, da się.

Wakacyjne rośliny można wykorzystać w ekstraktach kosmetycznych, maceratów olejowych, czy też glicerynowych do kremów, szamponów i maści. Jeżeli chodzi o te ostatnie to maści można stosować w wielu różnych przypadkach: począwszy od celów kosmetycznych, nawilżenia i zwalczania oznak starzenia, po zabiegi zapobiegające infekcji ran i łagodzące bóle stawów. Można regulować ilość ziół i przygotować maści o różnych stężeniach.

Moim ulubionym kwiatem do tworzenia naturalnych kosmetyków jest nagietek. Spotykamy go latem w naszych ogrodach

i na polach. Nie tylko ozdabia nasze ogródki i pięknie wtapia się w słoneczne dni. Kryje w sobie wiele cennych właściwości leczniczych. Ma silne działanie regenerujące skórę, pomaga w walce z wszelkimi jej niedoskonałościami, jak zaskórniki, trądzik, łuszczenie się skóry, rozstępy. Jego kwiaty zawierają duże ilości flawonoidów, karotenoidów i saponin. Obfituje w związki śluzowe, kwasy organiczne, fitosterole, witaminę C, mangan oraz mangan. Warto wiedzieć, że saponiny działają przeciwwgrzybiczo, przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo, a także rozkurczowo i przeciwzapalnie.

Nagietkowa maść na rany i zadrapania

Nagietek stanowi panaceum na liczne dolegliwości skórne. Jest pomocny zarówno przy bardziej poważnych chorobach skóry, jak i po ukąszeniach, wysypkach, małych rankach czy owrzodzeniach. Pomaga goić się cięższym ranom i zmniejsza opuchliznę wokół nich.

SKŁADNIKI

- 2 porcje nagietka
- 1 porcja liści babki zwyczajnej
- 1 porcja amarantusa
- 1 szklanka (235 ml) oleju sezamowego lub innego
- 1/4 szklanki (55 g) wosku pszczelego

PRZYGOTOWANIE

Przygotować maść ze wszystkich składników.

SPOSÓB UŻYCIA

Nakładać na rany i zadrapania.

Nagietkowa maść upiększająca

W kosmetyce nagietek wykorzystuje się w preparatach do skóry suchej, wymagającej, problematycznej i wrażliwej. Maści nagietkowe zapobiegają i leczą odparzenia i podrażnienia delikatnej skóry najmłodszych. W domo-

wym zaciszu najprościej byłoby rozetrzeć płatki nagietka w moździerzu z odrobiną gliceryny, wówczas wytrąci się pomarańczowy sok, a w nim całe spektrum związków nagietka. Taki właśnie sok wykorzystujemy do przygotowania maści, którą przygotowujemy na bazie tłuszczu kokosowego. Należy rozpuścić tłuszcz kokosowy w kąpeli wodnej dodać sok z nagietka i odstawić do ostygnięcia. Maść z nagietka można przechowywać w słoiczku lub pojemniku po kremie. Aby zmienić jej zapach, można dodać ulubiony olejek i wymieszać. Po ostygnięciu, maść należy włożyć do lodówki, by stężała. Maść nagietkową można stosować, kiedy tylko zajdzie taka potrzeba, nawet kilka razy dziennie.

BEATA ŚLESZYŃSKA



**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

CIASTO BORÓWKOWE

Borówkowy torcik pachnie latem. Proste w przygotowaniu i jest wegańskie. Oznacza to, że jest to ciasto bez jajek i bez mleka, ale ze wspaniałym smakiem i przeznaczone DLA KAŻDEGO! Smacznego!

Składniki

SPÓD

- szklanka migdałów lub granoli
- 2 łyżki suszonej żurawiny lub rodzynek
- 2 czubate łyżki rozpuszczonego oleju kokosowego
- szczypta soli

MASA

- szklanka kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody
- 1½ szklanki mleka kokosowego lub sojowego
- 2 szklanki wiórków kokosowych
- 3-4 łyżki dżemu borówkowego lub jagodowego
- 2 czubate łyżki oleju kokosowego
- laska wanilii (opcjonalnie)
- 8 łyżek dowolnego słodu np. syrop z agawy,
- cukier brązowy, ksylitol.

Wykonanie

SPÓD: Składniki spodu zmielić w blenderze. Przełożyć do tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia, mocno docisnąć je spodem szklanki, aby masa się połączyła w gładką całość.

MASA: Kaszę przelać wrzątkiem, ugotować ją do miękkości z dwoma szklankami wody. Ugotowaną kaszę zmiksować na gładko w blenderze o wysokich obrotach razem z mlekiem roślinnym, wiórkami kokosowymi, dżemem, olejem kokosowym, laską wanilii oraz dowolnym słodem. Masę wyłożyć na przygotowany spód, wyrównać. Aby ciasto stężało, należy schłodzić je w lodówce przez kilka godzin lub najlepiej całą noc. Przed podaniem przybrać borówkami, pokruszonymi migdałami oraz listkami świeżej mięty.





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!

WCZASY ZDROWOTNE

ZDROWO NA NOWO



2023



W PROGRAMIE OFERUJEMY:

- 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, oleju rycynowego, masaże lecznicze i relaksacyjne

MIEJSCE:

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

CENA:

1590 zł/7 dni, pokój 2-osobowy

TERMINY:

30.04 - 7.05.2023 r. | 8.05 - 15.05.2023 r.
17.09 - 24.09.2023 r. | 25.09 - 2.10.2023 r.

KONTAKT

tel.: 609 602 488, biuro@osrodekprzystan.pl

MIEJSCE:

Wisła (Beskid Śląski)

CENA:

1590 zł/7 dni, pokój 2-osobowy

TERMINY:

30.07 - 6.08.2023 r.

KONTAKT:

tel.: 791 921 358, beata.sleszynska@adwent.pl

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!”.





GiveAnd
GetHelp.com

WESPRZYJ NAS

1,5%

KRS: 0000 342 704



GiveAndGetHelp.com

Bezpieczna przestrzeń, gdzie wraz z innymi możesz walczyć z depresją, uzależnieniem i innymi życiowymi kryzysami.

Anonimowa i darmowa platforma wsparcia online:

- Bezpłatne dyżury specjalistów
- Wsparcie o każdej porze, bez wychodzenia z domu, 24/7
- Czaty i spotkania online z ekspertami i innymi użytkownikami

Jak to działa?



Szukasz pomocy?
Zarejestruj się



Dołącz do grupy
wsparcia



Otrzymaj pomoc



Pomagaj innym

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