

# Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • LUTY 2020



**Jak powinniśmy sobie radzić z życiowymi wyzwaniami?  
Powinniśmy reagować na rzeczywiste problemy,  
a te wymaginowane powinniśmy jak najszybciej porzucić.**



Kościół Adwentystów  
Dnia Siódmego  
Sekretariat Zdrowia



**Blisko Serca**  
Chrześcijańska Służba  
Charytatywna



3

## NOTKA REDAKCYJNA

W lutowym biuletynie sprawdzimy co może wpłynąć na nierównowagę hormonalną. Poruszamy ten temat, ponieważ zaburzenia hormonalne są częstym problemem.

4

## CO WPŁYWA NA NIERÓWNOWAGĘ HORMONALNĄ?

Zaburzenia hormonalne są częstym problemem, z którym konwencjonalna medycyna sobie nie radzi. Nasze środowisko, dieta i styl życia stanowią dziś spore wyzwania dla systemu endokrynologicznego. Ten problem może dotyczyć każdego.

7

## STRES RUJNUJE CI ŻYCIE?

Gdy stale żyjemy w stresie — od rana do wieczora — zmagając się z trudnymi życiowo sytuacjami, wówczas stres nas męczy. Wpływa na nas w każdy możliwy sposób — fizycznie, narażając nas na rozmaite choroby; mentalnie, powodując psychiczne napięcia i problemy, w tym także depresję.

9

## MIELONA DZIKA RÓŻA

Dzika róża to roślina niebywała. To jedno z najlepszych źródeł łatwo przyswajalnej oraz niezbędnej dla naszego funkcjonowania Witaminy C. Najczęściej porządana w okresach przeziębienia, zmęczenia oraz braku odporności.

12

## ZUPA CZOSNKOWA

Jeśli odważycie się na alio-eksperymenty ku odporności budowaniu, może spróbujecie zupy czosnkowej?



## NOTKA REDAKCYJNA

**W lutowym biuletynie sprawdzimy co może wpłynąć na nierównowagę hormonalną. Poruszamy ten temat, ponieważ zaburzenia hormonalne są częstym problemem.**

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, jak znaczącym i skomplikowanym tematem jest równowaga hormonalna. A to między innymi hormony są odpowiedzialne za takie symptomy, jak: nerwowość, brak libido, bolesne współżycie, nieregularne miesiączki czy niska odporność na stres. Zwłaszcza płeć piękna jest bardzo wrażliwa i podatna na zmiany hormonalne.

Gdy stale żyjemy w stresie — od rana do wieczora — zmagając się z trudnymi życiowo sytuacjami, wówczas stres nas męczy i wpływa na gospodarkę hormonalną. Wpływa również na nas w każdy możliwy

sposób — fizycznie, narażając nas na rozmaite choroby; mentalnie, powodując psychiczne napięcia i problemy, w tym także depresję. Zatem jak powinniśmy sobie radzić z życiowymi wyzwaniami? Możemy się z nimi uporać. Powinniśmy reagować na rzeczywiste problemy, ale te wymyślone powinniśmy jak najszybciej porzucić. Ale jak to zrobić? Koniecznie przeczytajcie do końca lutowy biuletyn!

**BEATA ŚLESZYŃSKA  
REDAKTOR WYDANIA**

# CO WPŁYWA NA NIERÓWNOWAGĘ HORMONALNĄ?

**Zaburzenia hormonalne są częstym problemem, z którym konwencjonalna medycyna sobie nie radzi. Nasze środowisko, dieta i styl życia stanowią dziś spore wyzwania dla systemu endokrynologicznego. Ten problem może dotyczyć każdego.**

Symptomy wskazujące na nierównowagę hormonalną to: zmiany nastroju, trądzik, bolesne lub obfite miesiączki, problemy ze snem, zmęczenie, niepłodność, przybieranie na wadze, bolesność piersi, wypadanie włosów, nadmierne owłosienie, niskie libido, uderzenia gorąca, endometrioza, mięśniaki macicy i wiele innych.

Gdy organizm zmaga się z nierównowagą hormonalną, to cały organizm jest zaangażowany w produkcję i metabolizm hormonów. Zaburzenie hormonalne nie jest jednak przyczyną, tylko objawem niepoprawnie zachodzących w organizmie procesów. Niestety większość osób nie słucha sygnałów swojego organizmu i zamiast pozwolić na powrót do równowagi przy wsparciu jego naturalnej siły, wszelkie symptomy zostają zahamowane poprzez syntetyczne leki. A pierwotna przyczyna nierównowagi wciąż zostaje nienaruszona.

Co wpływa na nierównowagę hormonalną?

## Dieta

Hormony wytwarzane są ze składników dostarczanych wraz z pożywieniem i dlatego dieta odgrywa bardzo istotną rolę w utrzymaniu równowagi hormonalnej w organizmie. Zdrowe dobrze zbilansowane jedzenie to podstawa. Unikajmy pokarmów i napojów, które niepotrzebnie obciążają układ hormonalny, szczególnie alkoholu, kofeiny, tytoniu, dań smażonych, przetworzonych pokarmów, cukru i rafinowanych węglowodanów. Naprawdę nie sposób białej mąki, białego pieczywa, makaronu, pizzy, słody-

czy czy ciastek nazwać pożywieniem, bo niczego wielce pożywnego tam nie znajdziemy. Spożywanie produktów z dużą zawartością cukru nie tylko wiąże się z przybraniem na wadze. To także łatwa droga do tego, by organizm uodpornił się na insulinę, czyli hormon odpowiedzialny za transport cukru do krwiobiegu, dzięki któremu





komórki otrzymują potrzebną energię. Jakie więc są konsekwencje pochłaniania dużych ilości słodkości? W pierwszej kolejności jest to ryzyko zespołu metabolicznego, który może przekształcić się nawet w cukrzycę typu 2. Z drugiej strony wahania poziomu cukru we krwi wpływają na nasze emocje i ogólne samopoczucie. Również należy zwrócić uwagę na rodzaj tłuszczu oraz to, by nie był on zjełczały. Zjełczały tłuszcz pogarsza objawy osłabienia nadnerczy i należy go unikać jak ognia. Awokado, siemię lniane oraz orzechy (nerkowce, migdały, pekany, włoskie, brazylijskie) zawierają bardzo dobry rodzaj tłuszczu. Należy jeść więcej świeżych owoców, zielonych warzyw liściastych, czosnku, cebuli, roślin strączkowych.

### **Brak lub nadmiar ruchu**

Wybierajmy odpowiednie dla siebie ćwiczenia, pamiętając o tym, że nadmierny wysiłek lub jego brak prowadzi do zaburzenia równowagi hormonalnej, natomiast umiarkowany wysiłek fizyczny poprawia ogólną kondycję i stwarza optymalne warunki dla zachowania równowagi hormonalnej. Mordercze treningi i niskokaloryczna dieta mogą u kobiet prowadzić do spadku poziomu estrogenów. Natomiast umiarkowane i systematyczne ćwiczenia utrzymują prawidłowy po-

ziom testosteronu u kobiet, dzięki któremu łatwiej utrzymać prawidłową masę mięśniową i kostną oraz libido. Prawidłowy poziom testosteronu spowalnia starzenie się skóry i warunkuje dobre samopoczucie.

Bez regularnego wysiłku fizycznego organizm nie wyprodukuje dostatecznej ilości endorfin odpowiedzialnych na pozytywne nastawienie i żwawość. Wysiłek fizyczny pomaga także ustabilizować produkcję hormonów apetytu, takich jak leptyna, oraz stabilizuje produkcję insuliny i zwiększa wrażliwość na insulinę, co mobilizuje organizm do spalania kalorii, a nie ich gromadzenia w postaci tkanki tłuszczowej.

### **Niewystarczająca ilość i jakość snu**

Do zachowania równowagi hormonalnej potrzebujemy snu nie byle jakiego, ale regularnego, w odpowiedniej ilości i o odpowiedniej porze. Bez takiego snu nie jesteśmy w stanie właściwie funkcjonować. Zbyt późno kładziemy się spać, nie potrafimy zdrowo wypocząć (oglądanie telewizji nie mieści się w ramach zdrowego wypoczynku). Brak snu podnosi poziom kortyzolu, który powoduje skok poziomu cukru we krwi, a następnie... spadek odpowiadający za zestresowanie i fatalne wybory, np. żywieniowe.

## Chroniczny stres

Przewlekły stres może bardzo negatywnie wpłynąć na gospodarkę hormonalną organizmu głównie z powodu nadmiaru kortyzolu i wyczerpanie nadnerczy. Najważniejszym systemem wpływającym na działanie stresu na układ hormonalny jest tzw. oś podwzgórze — przysadka mózgowa — nadnercza. Pierwsze dwa elementy owej osi są zlokalizowane wewnątrz mózgu i odpowiadają za wydzielanie pewnych hormonów, regulację pracy niektórych gruczołów dokrewnych i utrzymywanie homeostazy (równowagi) organizmu. Nadnercza zaś (m.in. pod wpływem przysadki mózgowej) odpowiadają za produkcję hormonów mających kluczowe znaczenie w reakcji stresowej: adrenalinę, noradrenalinę, kortyzolu. Bardzo ważne jest, aby zachować prawidłowe funkcjonowanie nadnerczy, bowiem od ich równowagi zależy poziom stresu, czyli to, czy będzie on zaburzał funkcjonowanie naszego organizmu. Powinniśmy dbać o nasze nadnercza i ograniczać czynniki, które mogą zaburzać ich równowagę: spożycie kofeiny (w tym kawy, herbaty, napojów gazowanych, napojów energetycznych, kakao), palenie papierosów, spożycie alkoholu, brak snu, brak ruchu, stres, toksyny środowiskowe, pigułki antykoncepcyjne i inne hormonalne ingerencje w organizm. Nie pozwól, aby stres negatywnie odbijał się na twoim zdrowiu. Jeśli zadbasz o swój organizm, on odwdzieczy ci się odpornością na choroby, dobrą kondycją, jasnością umysłu. Warto wprowadzić kilka zmian w życiu, by było ono dłuższe i lepsze. Chroniczny stres jest bowiem jak chmura gradowa, która przesłania słońce. Zabiera nam nie tylko zdrowie, ale również radość z życia. Nie pozwól na to i zaprzyjaźnij się ze stresem.

## Ekspozycja na toksyny

Toksyny znajdziemy w pestycydach, środkach ochrony roślin, tworzywach sztucznych, chemii gospodarczej, kosmetykach itd. Chemikalia zawarte w wielu produktach codziennego użytku zaburzają pracę

układu hormonalnego, ponieważ poprzez naśladowanie funkcji hormonów w organizmie powodują wyłączenie produkcji naturalnych hormonów. Jeżeli masz zaburzenia równowagi hormonalnej, unikaj wszelkich toksyn. Używaj szklanych naczyń, nie stosuj pojemników plastikowych, wyrzuć patelnie teflonowe, znajdź żywność nieprzetworzoną, naturalną, z dobrego źródła, nie używaj środków chemicznych (naprawdę można sobie poradzić z brudem w domu za pomocą dwóch głównych składników — sody oczyszczonej i octu winnego).

## Niedobór składników odżywczych

Hormony, jak i systemy, które na nie wpływają, potrzebują składników odżywczych dla prawidłowej produkcji i syntezy. Jeżeli mamy niedobory witamin, minerałów, aminokwasów, kwasów tłuszczowych czy antyoksydantów, to możemy mieć pewność, że równowaga całego organizmu, w tym hormonalna, będzie zaburzona. Do prawidłowej pracy układu hormonalnego potrzeba, cholesterolu, witaminy D, ale też witamin z grupy B, magnezu, cynku, manganu czy kwasów tłuszczowych omega-3.

Pamiętajmy również, że stres powoduje wzmożone zapotrzebowanie na rozmaite witaminy i minerały, a jeśli ich nie otrzymamy, to powstają niedobory, co dalej nakręca spiralę nieszczęść i nie pozwala organom prawidłowo wykonywać swoich zadań.

Złe odżywianie, stresujący tryb życia, spożywanie wysoko przetworzonych produktów, tłuszcze trans, nadmiar cukru, substancje chemiczne mają wpływ na niedobór składników odżywczych i występowanie toksycznych związków w organizmie, które utrudniają odpowiednią regulację. Nie na wszystko mamy wpływ, ale na dietę i tryb życia jak najbardziej. Nasz organizm jest inteligentny i stale dąży do zachowania równowagi, jednak powinniśmy mu to zadanie ułatwić.

**OPRAC. BEATA ŚLESZYŃSKA**

# STRES RUJNUJE CI ŻYCIE?

**Gdy stale żyjemy w stresie — od rana do wieczora — zmagając się z trudnymi życiowo sytuacjami, wówczas stres nas męczy. Wpływa na nas w każdy możliwy sposób — fizycznie, narażając nas na rozmaite choroby; mentalnie, powodując psychiczne napięcia i problemy, w tym także depresję.**

Zatem jak powinniśmy sobie radzić z życiowymi wyzwaniami? Możemy się z nimi uporać. Powinniśmy reagować na rzeczywiste problemy, ale te wyimaginowane powinniśmy jak najszybciej porzucić.

Czy wiecie, że stres, to nie to, co jest na zewnątrz. Stres to nie okoliczności życia, ale wasza reakcja na nie. Na moją pracę, mojego szefa czy okoliczności życia mogę reagować w podobny sposób, ale przez cały czas. Wtedy stres staje się tak męczący i wyniszczający. Jest więc bardzo ważne, byśmy zdali sobie sprawę, że stres to nie to, co dzieje się wokół nas, ale to, jak reagujemy na nasze otoczenie. Taka świadomość jest pierwszym krokiem do pozytywnego uporańia się ze stresem w naszym życiu. Musimy patrzeć do wewnątrz i odpowiedzieć sobie na pytania: „Czy warto reagować w ten spo-

sób? Czy warto narażać zdrowie? Czy warto niszczyć moją osobowość? Czy warto nadwerężyć moje więzi z ludźmi?”. Czasami jest to nieuniknione, ale bardzo często stresy, które bierzemy na siebie, nie są tego warte. Tak więc chciałbym wam zasugerować kilka kroków, które możecie podjąć, by pokonać stres, zanim on pokona was. Po pierwsze, musimy przyjąć zdrowy styl życia. Pomyślicie pewnie: „Znowu to samo!”. Jednak zdrowy styl życia sprzyja pozytywnemu podejściu do życia. Musimy zadbać o odpowiedni odpoczynek. Kiedy jesteśmy zmęczeni, ludzie i okoliczności bardziej działają nam na nerwy. Musimy także uprawiać ruch i wysiłek fizyczny. Powiecie pewnie, że się powtarzam. Jednak ćwiczenia fizyczne są naprawdę bardzo ważne dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego. Powinniśmy od-



żywiać się zdrowo i regularnie. Palenie tytoniu, zażywanie narkotyków i picie alkoholu nie pomagają w pozytywnym radzeniu sobie ze stresem. Poświęćcie czas na odprężenie i zajęcia, które sprawiają nam przyjemność. Wszyscy potrzebujemy czasu, gdy możemy się zrelaksować, uwolnić od napięcia. Bawcie się, śmieJCie się. Takie przyjemne zajęcia powinny być zdrowe, ale są nam potrzebne, gdyż pomagają nam uporać się ze stresem.

Powinniśmy także spędzać odpowiednio dużo czasu z przyjaciółmi i bliskimi, gdyż pomaga to nam odprężyć się i w bardziej zrównoważony sposób reagować na to, co dzieje się w naszym życiu. Tak więc powinniśmy zadbać o zdrowy styl życia.

Co więcej, nie powinniśmy się nadmiernie angażować w to, co robimy. Ten problem dotyczy wielu z nas. Szef zapytuje: „Czy możesz to zrobić?“, a my bez namysłu odpowiadamy: „Tak!”. W domu bierzemy na siebie coraz więcej obowiązków i chcemy spełnić każdą zachciankę naszych dzieci. W końcu nasze życie jest tak pełne zajęć, iż nie mamy czasu na relaks. Stres zaczyna nas przyniatać.

Jeśli czujecie się przytłoczeni z jakiegokolwiek powodu, musicie wyznaczyć limit wymagań, jakie sobie stawiacie i jakie stawiają wam inni. Musicie się nauczyć mówić „nie” i podejmować tylko te zadania, które są naprawdę niezbędne.

Gdy próbujecie coś zmienić, coś poprawić, zwłaszcza w waszym osobistym życiu, to nie możecie zmienić wszystkiego naraz. Ważne jest, byśmy dokonywali jednej zmiany co jakiś czas. Nie starajcie się zmienić zbyt wielu aspektów waszego życia jednocześnie. Jeśli w waszym życiu dzieje się coś szczególnego, pozostawcie inne sprawy w spokoju, abyście nie brali na siebie zbyt wielkiego obciążenia w jednej chwili. W trudnych życiowych sytuacjach spędzajcie więcej czasu z rodziną, przyjaciółmi i grupą dającą wam wsparcie. W końcu chciałbym zasugerować, że powinniśmy ufać Bogu. Codzienne studium Słowa Bożego jest dla mnie bardzo relaksujące i pomocne. Rozmyślałam więc o Słowie Bożym i modłę się często w ciągu dnia. Dzięki temu mój duch i mój umysł doznają ożywienia, a mój stres ulega złagodzeniu.

**DR FRED HARDINGE**





## SZLACHETNE ZDROWIE

# MIELONA DZIKA RÓŻA

**Dzika róża to roślina niebywała. To jedno z najlepszych źródeł łatwo przyswajalnej oraz niezbędnej dla naszego funkcjonowania Witaminy C. Najczęściej porządzana w okresach przeziębienia, znużenia oraz braku odporności.**

Dzika róża jest bogatym źródłem substancji czynnych. Znajdziemy w niej ponadto inne witaminy, takie jak B1, B2, B3 (PP), A, E i K oraz kwasy owocowe. Naukowcy wyszczególnili ponad 130 związków zawartych w tej roślinie, dobroczynnie działających na organizm. Dojrzałe owoce dzikiej róży zbierane są późną jesienią. Poddaje się je następnie kilkustopniowemu procesowi suszenia w odpowiedniej temperaturze. Tak przygotowany surowiec rozdrabniany jest do postaci gruboziarnistego proszku.

Zmielona dzika róża to idealny środek, który ochroni nas przed przeziębieniem (wi-

tamina C), wspomogę układ krwionośny, obniży poziom cholesterolu (flawonoidy), wpłynie korzystnie na stan cery, zwłaszcza w przypadku problemów z trądzikiem, zadziała rozjaśniająco na przebarwienia (hydroksykwas), złagodzi bóle i obrzęki stawów (galaktolipid).

Sproszkowana dzika róża to naturalny produkt, nie ma zatem konkretnych wytycznych dotyczących jego stosowania. Nie oznacza to jednak, że nie ma żadnych ograniczeń. Z względu na dużą zawartość witamin (głównie witaminy C) oraz innych składników odżywczych możemy ten produkt przedawko-



wać — oczywiście poszczególne składniki. Jeśli nie dysponujemy żadnymi przetworami, jednak chcemy spożywać regularnie mieloną dziką różnę, aby dodać organizmowi siły i wpłynąć na swój wygląd to wówczas rekomenduje się spożywanie 1-2 łyżeczek, mak-

symalnie dwa razy na dobę. Najlepiej zrobić to przed jedzeniem, można ją spożywać samodzielnie, bądź zalecaną dawkę dosypać do napoju, koktajlu lub jogurtu.

**BEATA ŚLESZYŃSKA**





**MAŁY PROCENT  
WIELKA SPRAWA**



## **Bądź Solidarny w Potrzebie!**



**Blisko  
Serca**

Pomagamy dzieciom, które uległy wypadkom lub ciężko chorują, finansując kosztowne zabiegi medyczne, leki czy środki opatrunkowe. Pomagamy osobom ubogim (finansując posiłki, opał na zimę, rzeczy niezbędne do życia), które w wyniku katastrof utraciły dach nad głową.

Przeznacz **1% podatku** na Chrześcijańską Służbę Charytatywną, wpisując nasz **KRS: 0000 220 518**

Możesz też skorzystać z darmowego programu do rozliczania PIT-ów na stronie: [bliskoserca.pl/pit/](http://bliskoserca.pl/pit/)

PRZEPIS

# ZUPA CZOSNKOWA (2 porcje)



Jeśli odważycie się na alio-eksperymenty ku odporności budowaniu, może spróbujecie zupy czosnkowej? Ma delikatnie czosnkowy aromat. Lekki smak, ale działanie pełne mocy. Allicyna mająca silne właściwości bakterio- i grzybobójcze nie jest jego jedynym plusem zdrowotnym. Czosnek dobrze działa na układ krążenia, naczynia krwionośne, hamuje biegunkę i oczyszcza drogi moczowe. Ma silne działanie antynowotworowe. Tak więc, zapraszam na zupę czosnkową, która leczy, broni a nawet odmładza. I proszę nie protestować. Jestem żywym dowodem... nadal i wciąż żywym. Nawet jeśli młodo nie wyglądam, to na pewno czuję się młodo.

**1 cebula (115g) pokrojona w piórka**

**3 ziemniaki (200g) pokrojone w kostkę**

**malutka marchewka (50g) pokrojona w półplasterki**

**pół pietruszki (35g) pokrojone w półplasterki**

**plaster selera (35g) pokrojony w słupki**

**½ łyżeczki kozieradki**

**bulion**

**¼ pora (35g) pokrojone w plasterki**

**2 główki czosnku (100g) posiekane lub przeciśnięte przez praskę**

**sól, pieprz**

**odrobina płatków chili**

**płatki czosnkowe, zielona pietruszka i jogurt do podania**

1. Cebulę podprażyć w suchym garnku o grubym dnie na niewielkim ogniu.
2. Dodać kozieradkę, marchewkę, pietruszkę, seler i ziemniaki, delikatnie posolić i podduścić mieszając dokładnie przez minutę.
3. Zalać warzywa bulionem, przykryć pokrywką i gotować 10-15 minut (zależnie od wielkości kawałków ziemniaków) do twardości al dente ziemniaków.
4. Dodać pora, czosnek, posolić według uznania i gotować jeszcze 2-3 minuty.
5. Doprawić solą i pieprzem, jeśli potrzeba i podawać z jogurtem sojowym, posypane płatkami czosnkowymi i zieloną pietruszką lub ulubionymi kiełkami (u mnie buraczka).

**BEATA GŁOWACKA —**

**AUTORKA BLOGU KULINARNEGO SWOJSKOZFASOLKA.BLOGSPOT.COM**

**Chronimy  
ZDROWIE**

**BIULETYN SEKRETARIATU ZDROWIA**

**KOŚCIOŁA ADWENTYSTÓW DNIA SIÓDMEGO**

OPRACOWANIE: SEKRETARIAT ZDROWIA, [www.sprawyzdrowia.pl](http://www.sprawyzdrowia.pl)

REDAKTOR WYDANIA: Beata Śleszyńska, [beata.sleszynska@adwent.pl](mailto: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](http://www.BliskoSerca.pl)

Wydano we współpracy z Wydawnictwem „Znaki Czasu”

SKŁAD: Jarosław Kauc

# 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](mailto:biuro@osrodekorion.pl)  
www: [www.osrodekorion.pl](http://www.osrodekorion.pl)

### Ośrodek Wypoczynkowy „Przystań” w Grzybowie k. Kołobrzegu

**TERMIN 1:**  
26.04 - 3.05.2020 r.  
**TERMIN 2:**  
4.05 - 11.05.2020 r.  
**TERMIN 3:**  
20.09 - 27.09.2020 r.

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

Tel: **609-602-488**

e-mail: [biuro@osrodekprzystan.pl](mailto:biuro@osrodekprzystan.pl)  
www: [www.osrodekprzystan.pl](http://www.osrodekprzystan.pl)



[zdrowonanowo.pl](http://zdrowonanowo.pl)

