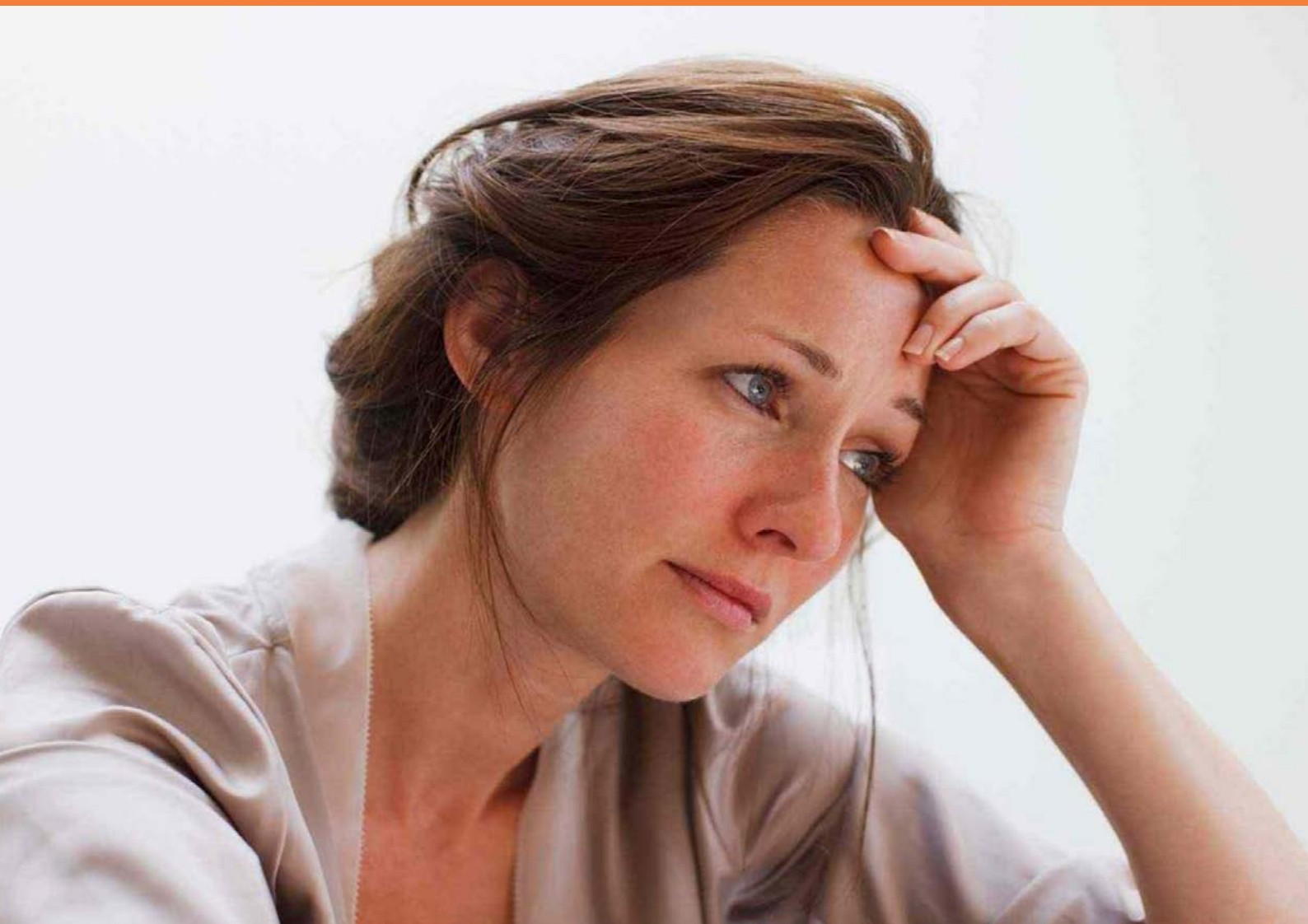


Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • KWIECIEŃ 2022



**KAŻDY NIEKIEDY SIĘ MARTWI. PROBLEM ZACZYNA SIĘ
WTEDY, GDY ZMARTWIENIA UTRZYMUJĄ SIĘ DŁUŻEJ.**



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

Co to będzie? Co mam zrobić? A jeśli się nie uda? Wizjami najczarniejszych scenariuszy potrafimy się skutecznie zdołować. Nadmierny niepokój jest szkodliwy dla ciała i duszy.



4

KAWA — MIECZ OBOSIECZNY

Wpływ kawy na organizm człowieka jest tematem dyskusji od wieków. Początkowo panował pogląd o wyłącznie negatywnym wpływie picia kawy na zdrowie.



7

KIEDY CZUJESZ, ŻE NADCHODZI ZMARTWIENIE

„Życie jest w istocie tym, co z niego uczynimy — ostatecznie dostaniemy to, czego w nim szukamy” (E.G. White).



8

DETOKS NA WIOSNĘ

Na wiosnę warto zafundować sobie oczyszczanie organizmu z toksyn. Szczególnie gdy narzekamy na brak energii, zmęczenie czy bóle głowy.



10

KRUCHE CIASTECZKA

Proste, kruche ciasteczka maślane, uwielbiane szczególnie przez dzieci. Są pyszne i chrupiące.



NOTKA REDAKCYJNA

**Co to będzie? Co mam zrobić? A jeśli się nie uda?
Wizjami najczarniejszych scenariuszy potrafimy się skutecznie zdołować.
Nadmierny niepokój jest szkodliwy dla ciała i duszy.**

To prawda, że każdego dnia nie brakuje nam powodów do zmartwień. Każdy niekiedy się martwi. Problem zaczyna się wtedy, gdy zmartwienia utrzymują się dłużej. Mogą wtedy przyczynić się do licznych schorzeń. Często zdarza się tak, że zmartwienia zupełnie przesłaniają nam obraz rzeczywistości, sprawiają, że przestajemy sobie z nimi radzić. Jak poradzić sobie w takich momentach? W tym wydaniu biuletynu podpowia-

damy o trzech ważnych zasadach radzenia sobie z trudnymi życia.

Na pewno nie raz słyszeliście, że kawa szkodzi — podnosi ciśnienie, źle działa na serce, wypłukuje magnez z organizmu. Jak jest w rzeczywistości? Czy w takim razie można pić kawę z czystym sumieniem? Na te pytania spróbujemy odpowiedzieć poniżej. Ponadto, zachęcimy Was do wiosennego detoksu, tak na zdrowie!

BEATA ŚLESZYŃSKA

KAWA – MIECZ OBOSIECZNY



Wpływ kawy na organizm człowieka jest tematem dyskusji od wieków. Początkowo panował pogląd o wyłącznie negatywnym wpływie picia kawy na zdrowie.

Obecnie umiarkowane jej picie uważa się za bezpieczne i niestanowiące zagrożenia zdrowotnego, a nawet mające korzystny wpływ na zdrowie i funkcjonowanie człowieka. Niemniej jednak kawę można uznać za miecz obosieczny.

Jasne strony

Z jednej strony umiarkowana konsumpcja kawy, czyli dwie–trzy filiżanki dziennie, obniża ryzyko pewnych chorób, w tym układu krążenia — udarów i zawałów. Ochronny wpływ kawy na układ krążenia wynika m.in. z faktu, że w kawie znajdują się kwas chlorogenowy i inne związki bioaktywne (np. ponad tysiąc polifenoli), które redukują wolne rodniki tlenowe, łagodząc stres oksydacyjny i wpływając na lepsze funkcjonowanie śródbłonna naczyniowego. (Oczywiście kawa nie jest jedynym źródłem polifenoli, bogate w nie są niektóre owoce i warzywa, a nawet orzechy i przyprawy).

Badania wskazują również, że kawa może obniżać ryzyko wystąpienia otyłości (przez

łagodzenie genetycznych uwarunkowań związanych z wystąpieniem otyłości), zachorowania na cukrzycę typu 2 (przez poprawę metabolizmu glukozy i insuliny) oraz wystąpienia niektórych rodzajów nowotworów, m.in. jelita grubego (poprzez zwiększenie perystaltyki jelit, nasilenie wydalania kwasów żółciowych wraz z kałem i zmianę składu mikroflory jelitowej) czy piersi (przez wzrost stężenia globuliny wiążącej hormony płciowe i obniżenie biodostępności testosteronu).

Zauważa się też korzyści w stosunku do schorzeń układu nerwowego (szczególnie w chorobach neurodegradacyjnych jak choroba Parkinsona czy Alzheimer) i osteoporozy, choć tu badania nie są jednoznaczne (wiadomo, że picie większych ilości kawy stwarza niebezpieczeństwo dla struktury układu kostnego).

Zwolennicy kawy wśród jej zalet wymieniają wzrost energii, obniżenie uczucia zmęczenia, poprawę wydolności fizycznej, czujności, przyspieszone tempo reakcji, popra-

wę koncentracji uwagi, poprawę działania pamięci operacyjnej oraz koordynacji ruchowej.

Ciemne strony

Z drugiej strony picie kawy podwyższa ryzyko powstania jaskry (poprzez złuszczenie torebki soczewki ocznej), dlatego jaskra zdiagnozowana w rodzinie szczególnie powinna skłonić do zaniechania picia kawy (jaskra jest chorobą nieodwracalną i nieuleczalną, mogącą prowadzić do całkowitej utraty wzroku). Picie kawy w niektórych badaniach wiązało się z jej zdolnością do zwiększania ciśnienia tętniczego u normotensyjnych młodych kobiet i mężczyzn, zmianą profilu lipidowego (zwiększenia stężenia cholesterolu całkowitego oraz frakcji LDL) oraz zwiększania stężenia homocysteiny (aminokwasu postrzeganego jako niezależny czynnik rozwoju chorób układu krążenia). Dowodzi to, że kawa oprócz związków zapobiegających powstawaniu chorób, zawiera też związki, które wpływają negatywnie na zdrowie.

Analizując wpływ kawy nie można pominąć, że kawa spożywana regularnie i w większych dawkach powoduje szybko rozwijającą się tolerancję (tachyfilaksję) i objawy abstynenckie, co jest powiązane z odczuwaniem niepokoju, bólami głowy, zmęczeniem, drażliwością, lękiem, niepokojem, brakiem koncentracji, pogorszeniem procesów poznawczych, obniżonym nastrojem, drżeniem rąk, pogorszeniem sprawności. Gdy objawy te pojawiają się rano tuż po obudzeniu, w praktyce oznacza to występowanie porannych objawów abstynencyjnych u osób, które mogą nie spodziewać się u siebie objawów uzależnienia. Osoby te mogą uważać, że ich złe samopoczucie jest pierwotne, a kofeina (główny składnik kawy odpowiedzialny za jej biologiczne działanie) pomaga im to zmienić. Niestety kofeina u osób uzależnionych nie działa korzystnie sama z siebie jako stymulująca używka, tylko jako substancja łagodząca objawy abs-

tynencji od kofeiny, występujące pół dnia po jej odstawieniu.

Kofeina obecna w kawie to naturalna substancja pobudzająca organizm, mogąca powodować uzależnienie na skalę populacyjną. Wykazano, że spożywanie kofeiny w dzieci i stosowanie w lecznictwie jest czynnikiem ryzyka wystąpienia przewlekłego codziennego bólu głowy, niezależnie od rodzaju bólu głowy. W badaniach picie kawy miało związek z epizodami migreny, których częstsze występowanie zauważono w soboty i niedziele w porównaniu z innymi dniami, ze względu na mniejsze spożycie kawy w tych dniach.

Picie kawy ma związek z obniżoną absorpcją żelaza, bezsennością i przyspieszoną pracą serca. Zaleca się unikać spożywania produktów zawierających kofeinę około sześciu godzin przed snem. Nie jest wskazana m.in. w ostrych stanach chorobowych układu pokarmowego (reflaks) i u kobiet w ciąży (picie kawy zwiększa ryzyko późnego poronienia). Może być przyczyną dolegliwości w zespole jelita drażliwego. Picie dużych ilości kawy wpływa na utratę składników mineralnych — wapnia i magnezu. Kofeinę, poza kawą, znajdziemy także w herbacie, kakao, napojach energetyzujących i typu cola (problemem również istotnym klinicznie jest występowanie zespołu metabolicznego u osób spożywających dziennie nawet trzy litry coli).

Ponieważ regularne przyjmowanie kofeiny z kawy prowadzi do uzależnienia fizycznego, kawa ma działanie narkotyczne. Jednak za przyzwoleniem społecznym nie jest uważana za narkotyk, pomimo udowodnionego potencjału uzależniającego.

Na długo przed badaniami

Warto wspomnieć, że przed piciem kawy przestrzegała już XIX-wieczna chrześcijańska reformatorka zdrowia Ellen White, autorka kilkuset publikacji na temat m.in. żywienia, edukacji, psychologii, związków międzyludzkich, teologii zdrowia, którą

amerykański „Smithsonian Magazine” wpisał na listę stu najbardziej wpływowych Amerykanów wszech czasów. Przegląd jej wypowiedzi na temat picia kawy pokazuje, że rady, jakich udzielała, podyktowane były psychoaktywnym wpływem kawy na organizm. Kawa, stymulując ośrodkowy układ nerwowy, działa jak narkotyk, sprawiając, że osoby, które ją piją, zwykle uzależniają się od niej. Uważała, że organizm aktywowany przez używanie środków pobudzających może osiągnąć o wiele więcej w krótkim czasie, lecz nie upłynie dużo czasu i słabnie, właśnie przez stałe używanie kawy, wymuszając wypicie kolejnej filiżanki. W sytuacji uzależnienia bez kofeiny coraz trudniej organizmowi pobudzić rezerwy energii do wymaganego wysiłku. Potrze-



ba wypicia kawy staje się coraz trudniejsza do opanowania, aż do momentu, kiedy wola zostaje złamana i staje się bezsilna, aby przezwyciężyć nienaturalne pragnienia. White pisała, że kawa toruje drogę do poszukiwania silniejszych podniet — rodzi chęć na tytoń, co z kolei pobudza ochotę na alkohol. Podkreślała, że kawa, poprzez działanie psychoaktywne i uzależniające, może zaciemniać i paraliżować siły umysłowe oraz moralne, trzymając człowieka w niewoli pragnień i pożądlivosti apetytu, pozbawiając go samokontroli, osłabiając ludzką wolę i obniżając poziom duchowy, tym samym nie pozostając bez wpływu na charakter. Zaznaczała, że Bóg komunikuje się z człowiekiem, oddziałując na jego ducha właśnie przez umysł, a zachowanie niezmiennie jasnego, trzeźwego umysłu pomaga utrzymać właściwe relacje ze Stwórcą. Cokolwiek zatem zakłóca przepływ Bożego Ducha przez ciało, osłabia człowieka moralnie i duchowo, czyniąc go podatnym na pokusy i zło.

Podsumowując, niezależnie od tego, czy picie kawy obniża ryzyko wystąpienia niektórych problemów zdrowotnych, osoby, które piją kawę, są najczęściej od niej uzależnione. Korzyści zdrowotne jakie daje picie kawy, można uzyskać właściwie odżywiając się i prowadząc aktywny tryb życia, bez narażania się na ryzyko zaburzeń funkcji poznawczych i inne konsekwencje wymienione wyżej.

OPRAC. AGATA RADOSH

**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



KIEDY CZUJESZ, ŻE NADCHODZI ZMARTWIENIE

„Życie jest w istocie tym, co z niego uczynimy — ostatecznie dostaniemy to, czego w nim szukamy” (E.G. White).

Lyndon B. Johnson, były prezydent Stanów Zjednoczonych, powiedział kiedyś podczas konferencji prasowej w Stonewall, Texas, że swoje dobre samopoczucie zawdzięcza słuchaniu następującej rady, udzielonej mu kiedyś przez starszą kobietę: „Kiedy idę, nie spieszę się. Kiedy siadam, siedzę swobodnie. A kiedy czuję, że nadchodzi zmartwienie, kładę się i zasypiam”. Ta starsza kobieta nie była psychologiem, ale udzieliła znakomitej rady tym wszystkim, którzy żyją w stechnicyzowanym, zestresowanym świecie nękanym depresją, zmartwieniem i troską.

Po pierwsze, „kiedy idę, nie spieszę się”. Inaczej mówiąc, nie pędzę przez życie. Zwolnij na tyle, byś mógł cieszyć się krajobrazem i mógł przystanąć, by powąchać kwiatki przy drodze.

Po drugie, „kiedy siadam, siedzę swobodnie”. Nie bądź zbyt pewny tego, co masz, kim jesteś i co robisz. Życie jest trudne i czasami okoliczności wymykają się nam spod kontroli zagrażając twemu bezpieczeństwu i zmuszając cię do zmian. Tak więc nie siedź zbyt sztywno — bądź elastyczny, gotowy

na zmiany. Jak mówią — wyluzuj się!

Po trzecie, „kiedy czuję, że nadchodzi zmartwienie, kładę się i zasypiam”. Sen jest jak ładowanie akumulatorów. Kiedy życie zaczyna się rozpadać w kawałki i już myślisz, że sobie z nim nie poradzisz, najlepszą rzeczą jest dobrze się wyspać. Rankiem zawsze wszystko wygląda jaśniej!

Bóg także ma dla nas wspaniałą radę. Przeczytaj słowa Jezusa zapisane w Ewangelii Mateusza 6, 27-35. Po co się martwić, skoro Bóg troszczy się o takie drobiazgi, jak ptaki czy kwiaty, a tym bardziej troszczy się o ciebie. On prosi cię jedynie o to, byś żył dzisiaj najlepiej jak tylko potrafisz. Uwolnienie się od troski i poleganie na opiece Chrystusa nie jest łatwe, jak mogłoby się wydawać jeżeli przywykłeś sam rozwiązywać swoje problemy. Jednak Bóg zapewnia, że jeśli Mu zaufasz, On do cię doskonały pokój. Dlaczego nie miałbyś spróbować?

CAROLINE WATKINS

Artykuł pochodzi z książki „Życie w obfitości”, Wyd. „Znaki Czasu”.

„Wszelką troskę swoją złożcie na niego, gdyż ma o was staranie” (1 Piotra 5,7).

SZLACHETNE ZDROWIE

DETOKS NA WIOSNĘ

**Na wiosnę warto zafundować sobie
oczyszczanie organizmu z toksyn.
Szczególnie gdy narzekamy na brak
energii, zmęczenie czy bóle głowy.**

Jest dużo metod i środków, mniej lub bardziej skomplikowanych. Wiele z nich wymaga wyrzeczeń i samozaparcia, choć dla rezultatów warto o to powalczyć. Ale są też sposoby proste i nieabsorbujące czasu. Wystarczy włączyć do diety sok z młodego jęczmienia i wzmocnić ją większą ilością surowych warzyw i owoców. Dla lepszych efektów należy ograniczyć produkty zwierzęce i odstawić cukier, alkohol oraz kofeinę.

Tak zwany młody zielony jęczmień (trawa jęczmienna) to enzymatyczny napój bogaty w witaminy, związki mineralne i aminokwasy. Z uwagi na obfitość potrzebnych nam składników oraz zawartość cennego chlorofilu zyskał miano zielonej krwi.

Młode liście jęczmienia zbierane są, gdy osiągną ok. 20 centymetrów, ponieważ w tej pierwotnej fazie wzrostu wykazują najwyższą zawartość aktywnych składników. Następnie są wytłaczane, a uzyskany ekstrakt suszy się w temperaturze poniżej 40 stopni Celsjusza, by sproszkowany sok zachował swą wartość enzymatyczną i cenne składniki nie uległy uszkodzeniu. Proszek ma kolor od ciemnozielonego do jasnozielonego, ale po rozpuszczeniu w wodzie zawsze uzyskuje barwę intensywnie zieloną.

Sok z trawy jęczmiennej jest źródłem witamin z grupy B (B1, B2, B3, B6, biotyny, kwasu foliowego, kwasu pantenowego), choliny, antyoksydantów (witamin C i E, beta-karotenu), żelaza, wapnia, magnezu, cynku, potasu, manganu. W porównaniu z innymi roślinami zielony jęczmień jest bogaty w aminokwasy egzogenne, a więc te, których nasz organizm nie potrafi sam wyprodukować, a są konieczne do życia. Pomaga regulować gospodarkę kwasowo-zasadową — doskonale alkalizuje organizm, co jest ważne przy zakwaszającej z reguły diecie. Ma właściwości przeciwutleniające, zatem działa przeciwzapalnie, przeciwnowotworowo i przeciwwirusowo. Jest pomocny w prewencji i leczeniu cukrzycy, chorób serca, nadciśnienia tętniczego, hipercholesterolemii, bezsenności i nadwagi. Ceniony jest ze względu na własności dezodorujące. Jest używany do odświeżania oddechu i płukania gardła. Pomaga oczyszczać wątrobę i jelita, wspiera mikrobiotę.

Młody jęczmień poleca się osobom na diecie odchudzającej, diabetykom, osobom z anemią (w tym anemią ciężarnych), osłabionym, zmęczonym, osobom z podwyższonym cholesterolem, chorobami układu

du krążenia, nadciśnieniem, zaburzeniami pracy tarczycy czy przy osteoporozie.

Młody jęczmień należy stosować na czczo i pić dwa, trzy razy dziennie. Kiedy organizm zacznie się oczyszczać, mogą pojawić się lekka biegunka i wypryski na skórze, które z reguły ustępują po dwóch tygodniach. Poprawy samopoczucia należy się spodziewać po kilku miesiącach picia ekstraktu. Warto też wspomnieć, że młody jęczmień jest produktem sproszkowanym, który należy rozpuścić w wodzie o temperaturze pokojowej (zazwyczaj płaską łyżeczkę w 150 ml). Znaczenie ma sposób produkcji proszku — czy jest to sproszkowany sok czy sproszkowana trawa. W pierwszym przypadku produkt będzie miał lepszą przyswajalność (a co za tym idzie — wyższą skuteczność zdrowotną), ponieważ jest pozbawiony błonnika.

Jeśli naszą dietę wzbogacimy dodatkowo w warzywa i owoce, nasz organizm dostanie dawkę leczniczych fitozwiązków. Nie tylko przeprowadzimy detoksykację, ale dożywimy i wzmocnimy nasze komórki.

Do najcenniejszych fitozwiązków należą flawonoidy pełniące w roślinach rolę barwników, przeciwutleniaczy i naturalnych insekty — oraz fungicydów. Rozpoznano około 8000 tych związków, z których wiele ma właściwości antyoksydacyjne, przeciwzapalne, uszczelniające naczynia krwionośne, rozkurczowe, moczopędne, przeciwnowotworowe. Należą do nich m.in. kwercetyna, katechina, kurkumina, antocyjanina.

Drugą grupę stanowią karotenoidy — pomarańczowe barwniki z roślin, obecne np. w marchwi czy morelach.

Z kolei niezwykle cenne glukozynolaty znajdziemy w roślinach krzyżowych. Posiadają właściwości przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze oraz przeciwnowotworowe. Na szczególną uwagę zasługuje tu sulforafan — jeden z izotiocyjanianów (produktów degradacji enzymatycznej glukozynolatów), u którego stwierdzono najsilniejsze działanie przeciwnowotworowe. Związek ten spowalnia lub zatrzymuje podziały komórkowe

nowotworów, zabija komórki rakowe, ogranicza rozwój naczyń krwionośnych w nowotworach, ogranicza przerzutowanie (nowotwór nie rozsiewa się). Głównym (ale nie jedynym) źródłem tego związku są brokuły (w szczególności ich kiełki).

Godne polecenia i wyjątkowo wartościowe są również siarkowe substancje z cebuli i czosnku — poza aktywnościami antybakteryjnymi wykazują właściwości przeciwnowotworowe.

Nie do przecenienia są świeżo wyciskane soki warzywne. Potrzebnym do tego sprzętem jest popularna od wielu lat na polskim rynku wolnoobrotowa wyciskarka jedno — lub dwuślimakowa, która w przeciwieństwie do sokowirówki zachowuje pełną wartość enzymatyczną soku. Soki można komponować dowolnie, wykorzystując prawie wszystkie warzywa. Bazą może być marchew, a koniecznym dodatkiem — warzywa zielonolistne. Właściwości detoksykujące mają też burak, kapusta, seler, cytryna, jabłko, natka pietruszki. Ważne, by taki sok wypić chociaż dwa razy dziennie po szklance — zawsze na czczo, ok. pół godziny przed posiłkiem.

Dodatkowo proces oczyszczania organizmu można wzmocnić chlorellą i ziołami, np. pokrzywą, czystkiem, mniszkiem czy rumiankiem. Ułatwiają one wydalanie toksyn z organizmu. Wspomagają wątrobę i układ pokarmowy, szybciej zniknie uczucie zmęczenia, apatia i senność. Nie należy też zapominać o piciu większych ilości niegazowanej wody.

Warto także pomyśleć o saunie, bo wraz z potem dodatkowo eliminujemy substancje niepożądane, jednak nie wszyscy mogą z niej korzystać. Przeciwwskazaniem są choroby układu krążenia, epilepsja, nowotwory, ciąża.

Kuracja oczyszczająca jest jednocześnie sposobem na nadwagę i antidotum na stres. Wspomaga również funkcjonowanie mózgu.

PRZEPIS

KRUCHE CIASTECZKA



Proste, kruche ciasteczka maślane, uwielbiane szczególnie przez dzieci. Są pyszne i chrupiące. Jeśli pieczecie je z myślą o dzieciach, to zachęcam do zaangażowania ich do wspólnej zabawy. Dzieci nie tylko lubią zjadać takie kruche ciasteczka, ale mają również zabawę przy ich przygotowaniu.

Składniki suche

2 filiżanki płatków owsianych
1 filiżanka białej mąki pszennej
 $\frac{3}{4}$ filiżanki pełnoziarnistej mąki pszennej
1 filiżanka drobno pokrojonych migdałów*
1 filiżanka rodzynków lub żurawiny
 $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli

Składniki mokre

$\frac{3}{4}$ filiżanki syropu klonowego**
 $\frac{3}{4}$ filiżanki oleju
2 łyżeczki ekstraktu z wanilii (opcjonalnie)

Wykonanie

1. Wszystkie suche składniki wymieszać razem w miseczce.
2. Wszystkie mokre składniki wymieszać razem w miseczce.
3. Połączyć wszystkie składniki ze sobą w dużej misce mieszając je szpatułką lub ręką.
4. Dużą płaską blaszkę wyłożyć papierem do pieczenia.
5. Masę nakładać na przygotowaną blaszkę łyżką i formować okrągłe ciasteczka.
6. Piec w temperaturze 170 C aż do uzyskania jasno złotego koloru (około 20 minut).

**MARZANNA BOJKO — AUTORKA
BLOGU ZDROWIENATALERZU.PL**

* Można użyć orzechów włoskich zamiast migdałów.

** Syrop klonowy nadaje ciasteczkom bardzo ciekawego smaku, dlatego jest niezbędny w tym przepisie.

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. FRED A 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!”.





ADRA

*Sięgnij
po wsparcie
w budowaniu
dobrostanu
i poczuciu
równowagi
psychicznej*

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?



RÓWNOWAŻNIA

FUNDACJA
ADRA POLSKA

ul. Oleśnicka 4 A
50-320 Wrocław

+48 691 394 950

www.adra.pl

*Fundacja
ADRA
oferuje
darmową
pomoc
w ramach
grup
wsparcia
„RÓWNO-
WAŻNIA”*

Bezpłatne
Grupy Wsparcia
Online

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
zaburzą 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

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



Przystań

OŚRODEK
WYPOCZYNKOWY

Zdrowo Na Nowo

wczasy zdrowotne

TWOJA DROGA DO ZDROWIA



1

Lepsze zdrowie
i samopoczucie (zabiegi,
dieta, ćwiczenia).
Motywację do
dokonywania dobrych
wyborów.

2

Wiedza na temat
swojego stanu
zdrowia –
bezpośrednio od
lekarzy,
fizjoterapeutów
i dietetyków.

3

Ukojenie od stresu i
wyciszenie poprzez
przebywanie w
przyjaznej atmosferze
i korzystanie z zabiegów.

Turnus I - 2-9 maja 2022
Turnus II - 10-17 maja 2022
zarezerwuj dla zdrowia!

ZADZWOŃ! TEL. 609-602-488

WWW.ZDROWONANOWO.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

CHRZEŚCIJAŃSKA SŁUŻBA
CHARYTATYWNA



PODATKU

KRS 0000 220 518

UBÓSTWO NIE MA
WZGLĘDU NA OSOBĘ

PRZEKAŻ SWÓJ 1% PODATKU NA RATUNEK DLA
SCHOROWANYCH, GŁODNYCH I CIERPIĄCYCH.

BLISKOSERCA.PL