

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • LUTY 2021



Regularna aktywność fizyczna, zrównoważona dieta oraz odpowiednia ilość snu to ważne elementy zdrowego stylu życia.



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

W lutowym biuletynie o aktywności fizycznej. Choć za oknem śnieg i mroźnik, to zachęcamy do kontynuacji postanowień noworocznych a często jednym z nich jest większa aktywność fizyczna.



4

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA A RÓWNOWAGA HORMONALNA

Czym jest aktywność fizyczna i równowaga hormonalna oraz jakie są korelacje między nimi? Postaram się pokrótce przedstawić w tym artykule.



6

CODZIENNA AKTYWNOŚĆ POPRAWIA NASZ NASTRÓJ

„Ruch to zdrowie” jest powiedzeniem znanym i upowszechnianym na tyle długo, że nie sposób o tym nie wiedzieć. Choć niewątpliwie prawdziwym, to czy zaplanowana i przemyślana aktywność towarzyszy Ci każdego dnia, czy tylko przypadkiem albo kiedy znajdziesz na to czas?



8

JAK ZADBAĆ O DŁONIE?

Dłonie są tą partią ciała, która w największym stopniu wystawiona jest na działanie szkodliwych czynników. Skóra na dłoniach jest niezwykle delikatna i wrażliwa.



10

DAHL Z SOCZEWICY

Gdybym miała pokrótce wyjaśnić czym w ogóle jest dahl, napisałabym krótko. To gęsta, zawieszista potrawka z soczewicy i warzyw, pełna ciekawych aromatów i przypraw.



NOTKA REDAKCYJNA

**W lutowym biuletynie o aktywności fizycznej.
Choć za oknem śnieg i mroźnik, to zachęcamy do kontynuacji postanowień
noworocznych a często jednym z nich jest większa aktywność fizyczna.**

Niestety wiele osób szybko zarzuca swoje plany i wraca do starych nawyków. Dzień 12 stycznia został nawet nazwany „dniem rezygnacji”, ponieważ często motywacja wygasa właśnie wtedy. A przecież zmiana na prawdę jest możliwa, ale wymaga utrwalenia dobrych nawyków, a to trwa dłużej niż 12 dni. Oczywiście my również wiemy, że ruch to zdrowie. Ale czy jesteśmy świadomi co tak naprawdę dzieje się w naszym ciele pod wpływem aktywności fizycznej? Dlaczego ruch jest tak istotny dla zdrowia, a szczególnie dla naszej psychiki i równowagi hormonalnej?

Różne zaburzenia w strefie zdrowia psychicznego dotyczą coraz więcej osób. Szacuje się, że do 2030 roku depresja będzie najczęściej występującą chorobą na świecie. Warunki, w których żyjemy, tempo życia, strach wywołany pandemią, izolacja społeczna sprawiają, że choroba ta dotyka wszystkich, bez względu na płeć i wiek. Cierpią na nią zarówno dzieci i młodzież jak

i osoby starsze. W tej chwili dotyka nawet 10 % polskiego społeczeństwa, przy czym wiele osób nawet nie wie, że na nią choruje i nie szuka pomocy. Nawet co czwarty Polak doświadczy w ciągu swojego życia problemów ze zdrowiem psychicznym.

Dlatego jednym z kluczowych warunków pozostawania w dobrej kondycji psychicznej jest zdrowe ciało. Zupełnie jak w przysłowiu — w zdrowym ciele zdrowy duch. Regularna aktywność fizyczna, zrównoważona dieta oraz odpowiednia ilość snu to ważne elementy zdrowego stylu życia, to podstawy, o które należy zadbać, by cieszyć się dobrym zdrowiem nie tylko fizycznym, ale także psychicznym. Zatem, zachęcam do kontynuacji postanowień noworocznych, ruszajmy się więcej a na pewno nasze samopoczucie poprawi się. Do dzieła, niech mroźnik nam w tym nie przeszkadza.

**BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA**



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA A RÓWNOWAGA HORMONALNA

Czym jest aktywność fizyczna i równowaga hormonalna oraz jakie są korelacje między nimi? Postaram się pokrótce przedstawić w tym artykule.

Aktywność fizyczna to każda praca i forma ruchu wykonana przez mięśnie szkieletowe organizmu, które charakteryzują się ponad spoczynkowym wydatkiem energetycznym. Zagadnienie to obejmuje zarówno ćwiczenia takie jak bieganie, pływanie, gimnastyka, podnoszenie ciężarów i inne tego typu formy ruchu; a także wszelkie czynności fizyczne wykonywane codziennie takie jak chodze-

nie, sprzątanie, praca w ogrodzie, wszelkie naturalne formy ruchu i prace wykonywane w gospodarstwie domowym. Pamiętajmy, że nie każdy ruch ruchowi równy w kwestii dbania o zdrowie i nasz wygląd, ale ten temat poruszymy innym razem. Dzisiaj interesuje nas wpływ ruchu na równowagę hormonalną. Hormony (grec. hormao — pobudzam) wydzielane przez gruczoły pełnią bardzo



ważne funkcje w naszym organizmie mając bezpośredni wpływ na nasz rozwój fizyczny, płciowy, umysłowy, regulują i koordynują czynności różnych narządów będąc nośnikami informacji przenoszonymi przez krew do miejsca swego działania. Regulują przede wszystkim przemianę materii, krążenie, gospodarkę wodno-elektrolitową, wzrost i dojrzewanie komórek, narządów, rozmnażanie. Pod tym względem działają one podobnie do układu nerwowego, z którym to hormony są w ścisłej współpracy. Co ważne w przypadku działania hormonów to, że wywierają działanie w bardzo małych stężeniach. Natomiast czynników wpływających na wydzielanie hormonów, a co za tym idzie zaburzenia równowagi hormonalnej jest wiele, są

nimi: dieta, brak lub nadmiar ruchu, niewystarczająca ilość i jakość snu, chroniczny stres, trawienie, ekspozycja na toksyny, przyjmowanie syntetycznych hormonów, przemoc psychiczna lub fizyczna, detoks i inne. Co objawia się między innymi jako zmiany nastroju, trądzik, bolesny/obfity okres, problemy ze snem, zmęczenie, niepłodność, przybieranie na wadze, bolesność piersi, wypadanie włosów, nadmierne owłosienie, niskie libido, uderzenia gorąca, endometrioza, mięśniaki macicy i wiele innych. Aktywność fizyczna wpływa na aktywność i wydzielanie wielu hormonów są nimi m.in.: dopamina, serotonina, noradrenalina, adrenalina, somatotropina, insulinopodobny współczynnik wzrostu (IGF), insulina, testosteron, estrogen, kortyzol, leptyna, grelina i inne. Jak wymieniłem wyżej brak lub nadmiar ruchu zaburza równowagę hormonalną. Stąd wniosek, że chcąc być zdrowymi ruszać się musimy, ale w sposób łagodny. Nadmierna i wyczerpująca aktywność prowadzi do zaburzeń cyklu miesięczkowego, blokuje możliwość zajścia w ciążę, zmniejsza ilość plemników w nasieniu, spadek poziomu estrogenu, testosteronu, podwyższenia poziomu kortyzolu, zaburzenia snu i można by wiele jeszcze dodać. Jednak, żeby zachęcić do ruchu chce wskazać niektóre z zalet jakie mamy dla równowagi hormonalnej. Łagodny wysiłek działa tonizująco na układ rozrodczy, zwiększa płodność, podnosi libido, redukuje nadwagę, dostarcza dodatkowej ilości endorfin (hormonów szczęścia), 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, pozbywa nadmiaru hormonów stresu. Jak widać ruch to świetne lekarstwo dostępne za darmo dla każdego. Dlatego chcąc zachować równowagę hormonalną musimy również zachować równowagę w naszej aktywności fizycznej do czego szczerze zachęcam.

GABRIEL CHMIELEWSKI



CODZIENNA AKTYWNOŚĆ POPRAWIA NASZ NASTRÓJ

„Ruch to zdrowie” jest powiedzeniem znanym i upowszechnianym na tyle długo, że nie sposób o tym nie wiedzieć. Choć niewątpliwie prawdziwym, to czy zaplanowana i przemyślana aktywność towarzyszy Ci każdego dnia, czy tylko przypadkiem albo kiedy znajdziesz na to czas?

Zatem, przyjrzyjmy się kilku faktom. Otóż budowa ciała człowieka wskazuje, iż stworzony jest on do aktywności fizycznej. Potężny aparat ruchowy, gdzie mięśnie stanowią 40% masy ciała, wprawiony w ruch jest siłą napędzającą do prawidłowego funkcjonowania wszystkich narządów a przede wszystkim mózgu. XVI wieczny doktor medycyny i filozof, nadworny lekarz królów polskich Wojciech Oczko powiedział: „Ruch jest w stanie zastąpić prawie każde lekarstwo, ale wszystkie lekarstwa razem wzięte nie zastąpią ruchu”. Pigułka zamiast aktywności fizycznej nie istnieje, brak ruchu prowadzi do utraty zdrowia nie tylko fizycznego, ale i psychicznego. Zatem w jaki zatem sposób aktywność fizyczna oddziałuje na psychikę i myślenie?

Regularna aktywność poprawiająca nasz nastrój potrzebna jest na każdym etapie życia, ale szczególnie istotny wpływ obserwuje się w badaniach na osobach dojrzałych i starszych po 50 roku życia. U osób, które są aktywne przez całe życie, obniża się ryzyko

wielu chorób wieku starczego oraz zaburzeń psychicznych. Jednak podejmowanie aktywności już w wieku dojrzałym także pomaga poprawić jakość życia i samopoczucie psychiczne. Podczas ćwiczeń w naszym organizmie zachodzi szereg procesów i wydzielane są różne substancje, które wpływają bezpośrednio na nasze samopoczucie. Regularnie podejmowana aktywność fizyczna pozwala lepiej radzić sobie z emocjami, stresem, poprawia jakość snu i możliwości poznawcze!

Umiarkowane systematyczne ćwiczenia fizyczne wykonywane pięć razy w tygodniu po 30 minut są niezbędnym elementem zdrowego stylu życia człowieka, przyczyniającym się do wielu korzyści zdrowotnych, a niewątpliwie zdrowia psychicznego.

Hormony szczęścia, a szczególnie endorfiny, dopamina, ale i serotonina produkowane są w naszym organizmie przez komórki nerwowe oraz przysadkę mózgową, właśnie dzięki m. in. aktywności fizycznej. Te pierwsze to cudowne naturalne opioidy, które wpro-



wadzą nas w błogostan, zadowolenie a nawet euforię podczas podejmowanego wysiłku fizycznego. Działają też przeciwbólowo, tym samym pozwalając na dłuższą eksploatację mięśni i wytrzymałość a nadto łagodzą poziom doświadczanego przez nas stresu i podnoszą odporność. Dopamina natomiast motywuje nas do podejmowania różnych działań i wyzwań, daje poczucie satysfakcji i poprawia koncentrację niezbędną w pracy i nauce.

Aktywność fizyczna powoduje chwilowe podwyższenie poziomu serotoniny, co również wpływa pozytywnie na nasze samopoczucie i sprawia, że odczuwamy zadowolenie i szczęście. Oprócz tego, serotonina wraz z melatoniną odpowiadają za regulację cyklu sen-czuwanie. Zatem aktywność fizyczna pomaga nam również w zachowaniu prawidłowego rytmu dobowego i może poprawiać jakość naszego snu. A dobra jakość snu jest również ważna w ogólnym samopoczuciu. Jeśli dodatkowo mamy możliwość uprawiania aktywności na wolnym powietrzu, dotleniamy cały organizm, co pozytywnie wpływa także na nasz mózg. Kolejną korzyść to światło słoneczne, które uczestniczy w produkcji (syntezie skórnej) witaminy D3, której niedobór może powodować u nas m. in. ciągłe zmęczenie i brak energii.

Tak więc, w niedostatecznej ilości hormonów szczęścia w naszym organizmie można się dopatrywać wielu dolegliwości m.in. depresji, przewlekłych bólów głowy, fibromialgii, stanów lękowych, nadmiernej agresji, myśli samobójczych i innych.

Uprawiaj jogging, Nordic Walking, gimnastykuj się, pomyśl o nartach biegowych, jeździe rowerem, pływaniu i podnieś swój poziom hormonów szczęścia, a radość z życia niech towarzyszy Ci każdego dnia!

ALICJA WOJSŁAW

SZLACHETNE ZDROWIE

JAK ZADBAĆ O DŁONIE?

Dłonie są tą partią ciała, która w największym stopniu wystawiona jest na działanie szkodliwych czynników. Skóra na dłoniach jest niezwykle delikatna i wrażliwa.

Wraz z wiekiem zewnętrzna część skóry dłoni wiotczeje i staje się cieńsza, przez co uwidaczniają się żyły. Mogą też pojawić się plamy pigmentowe, spowodowane wieloletnim działaniem słońca. Ponadto dłonie narażone są na działanie szeregu środków chemicznych podczas codziennych prac domowych. Pielęgnacja dłoni to podstawa pięknego wyglądu zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Mimo, że jest to najbardziej wyeksponowana część ciała, nawet kobiety dbające o twarz i szyję często traktują je po macoszemu.

Okazuje się, że musimy traktować nasze dłonie nieco łagodniej w trakcie codziennych zajęć. Mycie rąk i zmywanie naczyń wysusza skórę i może sprawić, że stanie się ona czerwona i podrażniona

— mogą nawet pojawić się na niej pęknięcia i ranki. Najprostszy sposób zaradzenia temu jest częste nakładanie na dłonie odżywczego kremu. Poszukajmy zatem naturalnych kremów, które zatrzymują wilgoć, ale nie pozostawiają tłustej warstewki.

Z jakich najczęściej powodów wysuszają się dłonie?

- Starzenie się.
- Wpływ promieni słonecznych.
- Brak składników odżywczych.
- Palenie tytoniu.
- Szkodliwe działanie detergentów i niektórych produktów kosmetycznych.

Dlatego też istotne jest nawilżać dłonie każdego dnia. Warto zakupić specjalny krem nawilżający do rąk. Zwróćmy tylko uwagę, żeby

był możliwie naturalny i zawierał któryś z następujących nutrientów:

- Olejek z róży rdzawej (rosa mosqueta).
- Olejek z migdałów.
- Oliwa z oliwek.
- Aloes.
- Masło karite.
- Olej arganowy.

Oprócz właściwego nawilżania dłoni, dobrą rzeczą jest wykonanie peelingu. Peeling pomaga usunąć z powierzchni dłoni różnego rodzaju zanieczyszczenia oraz martwe komórki naskórka, dzięki czemu skóra staje się gładziej i wygląda znacznie młodziej. Oprócz tego ulega poprawie mikrokrążenie krwi, przez co substancje aktywne znajdujące się w kremie skuteczniej wnikają w skórę, poprawiając tym samym zarówno jej wygląd, jak

i stan. Peeling można łatwo przygotować samodzielnie, korzystając z całkowicie naturalnych składników. W ten sposób unikniemy skutków ubocznych. Na dłonie najlepiej jest użyć cukru lub soli morskiej. Jeżeli są wyjątkowo suche, proponujemy dodać również oliwy z oliwek. Delikatnie masujemy. Tak jakbyśmy myły ręce przy uży-

ciu mydła. Potem wystarczy zmyć peeling pod bieżącą wodą. Czynność wykonujemy raz na tydzień.

Peeling oczyszczający na skórę dłoni

Składniki:

- 4 łyżki soli lub cukru
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka miodu

Peeling zastosujemy na dłonie, ale również na silnie zrogowaciałą skórę (przede wszystkim na łokciach, kolanach i piętach). Wybrany składnik mieszamy z oliwą i miodem, wsmarujemy w wilgotną skórę. Sól lub cukier możemy dodać także do stosowanego żelu pod prysznic.

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

DAHL Z SOCZEWICY

Gdybym miała pokrótce wyjaśnić czym w ogóle jest dahl, napisałabym krótko. To gęsta, zawieszista potrawka z soczewicy i warzyw, pełna ciekawych aromatów i przypraw. To zdecydowanie zimowa potrawa, aromatyczna, pikantna, rozgrzewająca. Również wspaniałe i szybkie do przygotowania codzienne danie. Ja uwielbiam jeść ją jako samodzielne danie, z kawałkiem podpieczonego chlebka naan lub z ryżem. Można tak przyrządzoną soczewicę podać jako dodatek do dania głównego. Tu już możliwości jest mnóstwo i tylko od naszej wyobraźni zależy, co znajdzie się obok niej na talerzu.

Składniki

- 1 1/2 szklanki czerwonej soczewicy
- 300 g dyni piżmowej pokrojonej w kostkę
- 1 średniej wielkości cukinia
- 3 małe cebule
- 100 g pasty kokosowej
- 1 szklanka gorącej wody do zmiksowania z pastą kokosową (łączę ją z pastą kokosową, aby zrobić mleko kokosowe)
- 3 ząbki czosnku
- 2 szklanki wody
- 1/2 szklanki dowolnego rodzaju mleka, ja dodałam 1/2 szklanki mleka ryżowego na koniec
- 2 łyżki oliwy z oliwek



Przyprawy dodane na początku przy podsmażaniu cebulki

- 1/2 łyżeczki soli do podsmażania cebuli na początku
- 1/2 łyżeczki garam masala
- 1 łyżeczka curry
- 1 łyżeczka kminku
- 1/2 łyżeczki suszonej kolendry
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka czosnku w proszku

Przyprawy dodane na koniec, aby dopełnić smak potrawy.

- 1/2 łyżeczki kolendry
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki czosnku w proszku
- 1/2 łyżeczki garam masala
- 1/2 łyżeczki curry
- 1/2 łyżeczki kminku
- 2 łyżki odżywczych drożdży

Sposób przygotowania

Przygotuj wszystkie składniki, pokrój wszystkie warzywa, przygotuj mieszankę przypraw i wymieszaj pastę kokosową z wrzącą wodą, aby uzyskać mleko kokosowe. Na średnim ogniu dodaj oliwę, potem cebulę i 1/2 łyżeczki soli, następnie duś cebulkę przez kilka minut. Gdy cebula stanie się miękka i zacznie mieć brązowy kolor, dodaj czosnek i kontynuuj duszenie. Dodaj pierwszą część mieszanki przypraw, zamieszaj wszystko dokładnie i pozwól cebulce wchłonąć wszystkie aromaty, to stworzy naszą początkową bazę smaku. Po około 2 minutach od dodania przypraw, dodaj pokrojone warzywa i duś je razem z cebulką przez około 10 minut, dodaj odrobinę wody bądź mleka, jeżeli zauważysz, że zaczynają przywierać do dna. Dodaj czerwoną soczewicę, wymieszaj i dodaj mleko kokosowe plus 2 szklanki wody, i gotuj przez około 20-25 minut. Pamiętaj, aby od czasu do czasu zamieszać. Na koniec dodaj 1/2 szklanki mleka, jeśli widzisz, że potrzeba więcej płynu i resztę przypraw, a następnie posmakuj, czy smak ci odpowiada. Dodaj poszatowaną garść szpinaku, przykryj pokrywką i pozwól szpinakowi zmięknąć, po chwili zamieszaj. Potrawa gotowa. Smacznego.

**AUTORKA PRZEPISU I ZDJĘCIA —
DOMINIKA BUCZEK BLOG KALE&MINT**



Kubek Zdrowia

Internetowe spotkania o zdrowiu

drugi wtorek miesiąca

godzina 18:00

ID spotkania ZOOM: 930 0426 3721

*motywacja
inspiracja społeczność*



Klub
zdrowia 



PODATKU

Działanie organizacji pozarządowych takich jak nasza, chyba jeszcze nigdy nie było tak potrzebne, jak teraz - to właśnie na naszą pomoc liczą tysiące ludzi dotkniętych biedą, chorobą, kalectwem czy głodem.

ZJEDNOCZMY SIĘ W NIESIENIU POMOCY!

KRS: 0000 220 518



Blisko Serca

Chrześcijańska Służba
Charytatywna

[BLISKOSERCA.PL/1PROCEN/](https://bliskoserca.pl/1procen/)

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!”.



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**



BLISKOSERCA.PL

TWOJE WSPARCIE MOŻE DAĆ NADZIEJĘ TYM, KTÓRZY JEJ NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄ

Chrześcijańska Służba Charytatywna niesie konkretną pomoc dla tych, którzy znajdują się w trudnej sytuacji finansowej. Pomagamy w sfinansowaniu: badań lekarskich, leczenia, zakupu sprzętu medycznego i rehabilitacyjnego, środków czystości, higienicznych lub opatrunkowych. Udzielamy pomocy tym, których sytuacja nie pozwala na zakup opatu na zimę czy opłacenie rachunków za energię, gaz lub czynsz.



**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 lub zmiany jego celu. 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.



ZDROWO NA NOWO

TWOJA DROGA DO ZDROWIA

**Wczasy zdrowotne
2021**

Ośrodek Wypoczynkowy „Orion” w Wiśle

TERMIN 1:

1.08 – 8.08.2021 r.

TERMIN 2:

8.08 – 15.08.2021 r.

Tel: 601-493-226 | e-mail: biuro@osrodekorion.pl
www.osrodekorion.pl | www.zdrowonanowo.pl

Ośrodek Wypoczynkowy „Przystań” w Grzybowie k. Kołobrzegu

TERMIN 1:

25.04 – 02.05.2021 r.

TERMIN 3:

19.09 – 26.09.2021 r.

TERMIN 2:

3.05 – 10.05.2021 r.

TERMIN 4:

27.09 – 4.10.2021 r.

Tel: 609-602-488 | e-mail: biuro@osrodekprzystan.pl
www.osrodekprzystan.pl | www.zdrowonanowo.pl

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
- 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

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