

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • LISTOPAD 2021



Bardzo ważne jest dbanie o odporność oraz wdrożenie nawyków, dzięki którym poprawisz swój stan zdrowia.



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

Czwarta fala pandemii COVID-19 osiągnęła kolejny, wyższy poziom. Tak więc, zostajemy w temacie koronawirusa przypominając, że pierwszą linią obrony przed zachorowaniem na Covid-19 jest przestrzeganie ogólnych zaleceń dotyczących mycia rąk czy zachowania dystansu społecznego.



4

BUDUJ ODPORNOŚĆ A ZMNIJSZYSZ ZACHOROWANIE NA COVID-19

Odporność organizmu to inaczej jego zdolność do obrony przed czynnikami chorobotwórczymi. To, czy mamy dobrą, czy słabą odporność wynika z tego, jak działa nasz układ immunologiczny (odpornościowy).



6

KILKA SPOSOBÓW NA ZACHOWANIE SPOKOJU W RODZINIE

W każdym związku od czasu do czasu występują konflikty, choćby ze względu na ilość czasu, który wspólnie spędzamy pod jednym dachem.



10

HYDROTERAPIA NA BÓLE GŁOWY I MIGRENY

Migrena potrafi skutecznie uprzykrzyć życie. Zwiastuje ją, nudności, zaburzenia łaknienia, światłowstręt, uczucie pulsowania w głowie.



12

CIASTECZKA Z CIECIERZYCY Z ŻURAWINĄ I KARDAMONEM

Idealne do jesiennej herbatki, na jesienne chmurne popołudnie, do lunchboxa i na wycieczkę.



NOTKA REDAKCYJNA

Czwarta fala pandemii COVID-19 osiągnęła kolejny, wyższy poziom. Tak więc, zostajemy w temacie koronawirusa przypominając, że pierwszą linią obrony przed zachorowaniem na Covid-19 jest przestrzeganie ogólnych zaleceń dotyczących mycia rąk czy zachowania dystansu społecznego.

Bardzo ważne jest też dbanie o odporność oraz wdrożenie nawyków, dzięki którym poprawisz swój stan zdrowia. W naszym biuletynie przeczytasz, jak wzmocnić odporność i cieszyć się dobrym samopoczuciem — w dobie pandemii i nie tylko.

Przypominamy również o witaminie D3, o której należy pamiętać szczególnie w sezonie zimowym, czyli od października do kwietnia. Z drugiej strony w przypadku wielogodzinnego przebywania w pomieszczeniach (szczególnie w dobie pandemii koronawirusa i popularności pracy zdalnej) wskazane jest przyjmowanie jej również wiosną, latem i wczesną jesienią. Suplementowanie najlepiej poprzedzić konsultacją z lekarzem i badaniami, które wskażą, jaka dawka będzie optymalna.

A jeżeli w natłoku różnych zadań, obowiązków domowych dopadnie was migrena to polecamy proste zabiegi z hydroterapii. Zabiegi, które nic nie kosztują... i już czujemy ulgę.

W biuletynie pojawia się ważny artykuł dotyczący budowania dobrej atmosfery w domu. Wiemy, że każdy z nas chciałby poznać receptę na szczęśliwą rodzinę. Wiemy na pewno, że jej filarem powinna być bezwarunkowa miłość, wzajemny szacunek i wsparcie. Więc, staramy się pielęgnować rodzinne relacje, ale wiemy jakie to bywa trudne. Konflikty czy różnica zdań mogą zaburzać rodzinny ład i przecinać nić porozumienia. Jak zachować pokój w rodzinie? Zachęcam do lektury.

**BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA**

BUDUJ ODPORNOŚĆ A ZMNIĘJSZYSZ ZACHOROWANIE NA COVID-19

Odporność organizmu to inaczej jego zdolność do obrony przed czynnikami chorobotwórczymi. To, czy mamy dobrą, czy słabą odporność wynika z tego, jak działa nasz układ immunologiczny (odpornościowy).

Na jego stan pracuje w zasadzie cały organizm — od narządów limfatycznych (jak szpik czy węzły chłonne) po naczynia chłonne czy komórki odpornościowe. Poprawienie odporności organizmu to długi i wielostopniowy proces, na który wpływ ma wiele czynników. Jak wzmocnić odporność? Czy można poprawić odporność na COVID-19? Jedzenie tylko czosnku tak naprawdę niewiele tu pomaga. Na szczęście istnieje kilka nawyków oraz zmian, które można wprowadzić, aby cieszyć się lepszym zdrowiem. Ponieważ najlepszą obroną przed chorobą jest dobra ofensywa, ważne jest, aby podczas pandemii COVID-19 utrzymywać jak najmocniejszy układ odpornościowy — a także zawsze, gdy pojawiają się infekcje sezonowe. Włączenie tych sugestii wzmacniających odporność nie gwarantuje, że nie zachorujesz, ale może zmniejszyć ryzyko zachorowania lub zminimalizować wpływ wirusa. Oto kilka ważnych rzeczy, które możesz robić codziennie, aby wzmocnić swój układ odpornościowy.

Oczywiście informacje przedstawione tutaj nie zastępują strategii zarządzania zdrowiem publicznym lub doraźną opieką zdrowotną, ale można je wykorzystać wraz z tymi podejściami, aby poprawić zdolność organizmu do zachowania zdrowia i zwalczania chorób.

Przyjmuj witaminę D3 — Witamina D odgrywa kluczową rolę we wspieraniu funkcji odpornościowych organizmu. W rzeczywistości wiele badań wskazuje na korelację między niskim poziomem witaminy D a zwiększonym ryzykiem zgonu z powodu COVID-19. Dowiedz się więcej o tym, jak walczyć z chorobami za pomocą witaminy D.



Sen — wystarczająca ilość snu jest niezbędna dla optymalnego zdrowia. Utrata nawet godziny snu zmniejsza efektywność Twojego układu odpornościowego nawet o 50%. Dowiedz się więcej o tym, jak dobrze przespacer noc i walczyć z chorobami poprzez odpowiedni odpoczynek.

Hydroterapia — Stosowanie wody do zabiegów na ciepło i zimno poprawia krążenie krwi, wzmacnia układ odpornościowy i przyspiesza leczenie stanów zapalnych. Dowiedz się, jak walczyć z chorobami za pomocą prostych, bezpiecznych zabiegów wodnych, które można wykonać w domu.

Stres — wysoki poziom przewlekłego stresu hamuje układ odpornościowy i zwiększa ryzyko zarażenia się chorobami wirusowymi, takimi jak przeziębienie lub grypa, a także prawdopodobnie COVID-19. Stresu nie da się całkowicie uniknąć, ale istnieją strategie, które pomogą Ci sobie z tym poradzić. Poznaj wskazówki, jak znaleźć spokój pośród pandemii COVID-19.

Podstawowe warunki — Otyłość i cukrzyca to choroby przewlekłe, które zwiększają

ryzyko poważnych powikłań i śmierci z powodu COVID-19. Dowiedz się, jak odwrócić te stany poprzez zdrowy tryb życia, który obejmuje ćwiczenia na świeżym powietrzu i dietę roślinną.

Substancje naturalne — Naukowcy zawsze poszukują naturalnie występujących substancji i ich dobroczynnego wpływu na człowieka. Dowiedz się, jak olejek eukaliptusowy może wzmocnić Twój układ odpornościowy.

Woda — Woda jest niezbędna do optymalnego działania układu odpornościowego. Woda jest uniwersalnym środkiem myjącym i nawilżającym. Pij wodę z cytryną i imbirem.

Ćwiczenie — Nasze ciała są zaprojektowane do ruchu. Ćwiczenia wyrównują krążenie i wzmacniają układ odpornościowy. Średnio intensywna aktywność usprawnia pracę układu oddechowego i krążenia, wskutek czego organizm łatwiej radzi sobie z infekcjami.



Zdrowe odżywianie — Czy słyszałeś wyrażenie „jesteśmy tym, co jemy”? Dobre odżywianie jest niezbędne do optymalnego funkcjonowania układu odpornościowego. Co jeść? Najłatwiej wyobrazić to sobie na przykładzie talerza. Połowę tego talerza powinny zajmować warzywa i owoce (warzyw więcej niż owoców), jedną ćwiartkę — zbożowe produkty pełnoziarniste, jak pieczywo razowe, kasze czy płatki owsiane, a kolejną — źródło białka, czyli jaja, nabiał, nasiona strączkowe. Lekarze zachęcają do częstszego spożywania kiszonek, a także strączków, jak ciecierzycza, fasola, groch czy soczewica. Należy za to unikać soli, czerwonego mięsa, przetworzonych wędlin, cukru i słodzonych napojów, słodkich i słonych przekąsek oraz fast-foodów.

Post — Krótkie okresy postu (całkowita lub częściowa abstynencja od jedzenia) zmniejszają stany zapalne w organizmie, poprawiając funkcjonowanie układu odpornościowego. Dowiedz się, jak regularny post przerywany pomaga nie tylko w funkcjonowaniu układu odpornościowego, ale także w zwiększonej czujności umysłowej, utracie wagi i cofnięciu cukrzycy.

Szkodliwe substancje — palenie, alkohol i kofeina to szkodliwe substancje uzależniające, również osłabiają odpowiedź immunologiczną organizmu i mogą zwiększyć nasilenie COVID-19.

Wsparcie społeczne i wiara — Zostaliśmy stworzeni jako istoty społeczne. Wszyscy tęsknimy za ludzkimi kontaktami. Dowiedz się, jak ludzie, którzy wspólnie wielbią Boga, modlą się razem i wspierają się nawzajem we wspólnotach wiary, doświadczają większej satysfakcji z życia i niższej śmiertelności z jakiegokolwiek przyczyny niż ci, którzy tego nie robią.

Suplementy — Możemy spożywać żywność pochodzenia roślinnego, dostarczając nam witamin i minerałów, których potrzebuje nasz organizm, ale czasami możemy potrzebować dodatkowego zastrzyku. Dowiedz się o suplementach, które mogą pomóc w walce z COVID-19.



KILKA SPOSOBÓW NA ZACHOWANIE SPOKOJU W RODZINIE

W każdym związku od czasu do czasu występują konflikty, choćby ze względu na ilość czasu, który wspólnie spędzamy pod jednym dachem.

Kiedy ludzie grzeszni — czyli my wszyscy — przebywają stale tak blisko siebie, wręcz się o siebie ocierając, to czasami prowadzi to do konfliktów. Ale ważne jest to, aby to tarcie się nie nasilało i nie zniszczyło wzajemnych relacji.

Dom jest idealnym miejscem do wprowadzenia w nasze życie biblijnych zasad. A jedna z najważniejszych dla naszego życia rodzinnego zasad mówi o potrzebie rozjemcy, kogoś, kto zaprowadza pokój. W dalszej części artykułu podzielę się kilkoma sposobami na bycie rozjemcą rodzinnym.

Kontroluj swoje serce. Konflikt zawsze zaczyna się w twoim sercu. Wybory, których dokonujemy, myśli i słowa pochodzą z serca. Pewien mądry człowiek powiedział: „Czuj-

niej niż wszystkiego innego strzeż swego serca, bo z niego tryska źródło życia”. Regularna kontrola serca pomoże nawiązać i utrzymać spokój w rodzinie.

Unikaj obwiniania. Gdy zaczyna się wskazywanie palcami innych, atmosfera staje się gorąca. Adam zapoczątkował tę grę w obwinianie, a Ewa ją jeszcze udoskonaliła, ale to nie znaczy, że trzeba w to grać nadal. Aby zachować pokój, należy brać odpowiedzialność za swoje czyny, i to bez wymówek. A jeśli inni też się źle zachowali, pozwól im, żeby nauczyli się postępować tak samo. Nie donoś na innych, chyba że jest to potencjalnie niebezpieczna sytuacja. Wskazywanie palcami winnego nigdy nie przynosiło rodzinom spokoju.

Zaoferuj przebaczenie. Konflikt może zostać szybko rozwiązany, jeśli od razu i szczerze zaoferujesz przebaczenie. Szybkie „przepraszam”, rzucone w przelocie, nie zabrzmie prawdziwie. Powiedz, dlaczego jest ci przykro, i że nie chcesz popsuć relacji. Prawdziwy zwolennik pokoju jest gotów przebaczać, tak jak w Chrystusie Bóg przebaczył nam.

Nie obrażaj się. Duży konflikt w rodzinie jest wynikiem obrażania się na siebie za to, co ktoś zrobił tobie lub ty zrobiłeś komuś. Ustal na początku każdego dnia, że nie będziesz się obrażał. Nie odnoś wszystkiego tak osobiście, do siebie, to będzie mniej konfliktów i więcej spokoju w domu.

Okazuj wielkoduszność. Spójrzmy prawdzie w oczy — każdy ma złe dni, a wiele kobiet miewa jeszcze zespół napięcia przedmiesiączkowego. Czasem drobny akt wielkoduszności, życzliwości może bardzo pomóc w zachowaniu spokoju. Złota zasada z Ewangelii Łukasza brzmi: „A jak chcecie, aby ludzie wam czynili, czyńcie im tak

samo i wy”. Jeśli chcesz doświadczać wielkoduszności, okazuj ją innym.

Szanuj siebie. Każdy członek rodziny zasługuje na traktowanie go z szacunkiem. Brak szacunku najczęściej można dostrzec w wypowiedziach i spojrzeniach, ale również okazujemy go, na przykład pozwalając, aby rzeczy osobiste walały się po całym domu lub zjadając kanapkę, którą twój współmałżonek przygotował sobie do zabrania do pracy. Od kogoś, komu zależy na pokoju, oczekuje się okazywania innym szacunku zawsze i we wszystkich obszarach życia.

Dziękuj. Okazywanie wdzięczności, chociaż może wydawać się dziwnym sposobem na zachowanie pokoju w rodzinie, jest jednak kluczowe. Wdzięczność lub jej brak wpływa na rezultat naszych negocjacji w konfliktach i kryzysach rodzinnych. Bez względu na to, co się dzieje, zawsze istnieje jakiś powód do okazania wdzięczności.

Kontroluj swój głos. Podniesione głosy, sarkazm i krytycyzm tylko rozniecają płomień



konfliktu. Wiele razy w rodzinie eskaluje się konflikt nie z powodu tego, co ktoś powiedział, ale jak to powiedział. Znam rodzinę, w której mąż jest bardzo otwarty i szczerzy do bólu, a gdy wzrasta napięcie, jego głos też się podnosi, czego on nawet nie jest świadomy. Pamiętaj, że ton twojego głosu jest jednym z elementów całego języka ciała.

Stawiaj innych członków rodziny na pierwszym miejscu. Z powodu naszej upadłej natury nie potrzebujemy instrukcji, jak być egoistą. Stajemy się egoistami w sposób naturalny. I właśnie to „ja” jest przyczyną wielu problemów rodzinnych. Tymczasem w Liście do Filipian czytamy: „I nie czyńcie nic z kłótności ani przez wzgląd na próżną chwałę, lecz w pokorze uważajcie jedni drugich za wyższych od siebie”.

Kochaj praktycznie. Nie wystarczy mówić „kocham cię” do członka rodziny — zdemonstruj to w praktyczny sposób. Zrób kanapkę dla swojej siostrzyczki. Schowaj buty swojego starszego brata do szafki, aby nikt o nie się nie przewrócił. Pozmywaj naczynia

za żonę lub sprzątnij coś za swojego męża. Apostoł Jan powiedział: „Dzieci, miłujmy nie słowem ani językiem, lecz czynem i prawdą”. Mówienie „kocham cię” jest dobre i potrzebne, ale prawdziwą miłość okazuje się poprzez działania.

Bądź dobrym przykładem. Jeśli jesteś rodzicem, twój osobisty przykład jest bardzo ważny. Dzieci nie naśladują tego, co mówisz, ale to, co robisz. Bądź dobrym przykładem dla swoich dzieci. Jeśli jesteś dzieckiem lub nastolatkiem i masz młodsze rodzeństwo, uświadom sobie, że ono patrzy na ciebie i na twoje starania o zachowanie rodzinnego pokoju. Dzieci również mogą być dobrym przykładem dla swoich rodziców. Wystarczy tylko jedna osoba w rodzinie, aby zainicjować zmianę, która może przynieść pokój.

Po pierwsze pomyśl. Jeżeli w rodzinie pojawia się problem, to reagujesz na niego czy go odrzucasz? To duża różnica. Pierwsza postawa prowadzi do poszukiwania pokojowego rozwiązania konfliktu, druga do je-





go eskalacji. Pomyśl — kiedy lekarz mówi ci, że twój organizm zareagował (odpowiedział) na nowe leki, to jest to dobra wiadomość. Ale jeśli mówi, że je odrzucił (nie reaguje), to nie jest dobrze. Jeśli chcesz pokoju w rodzinie, zawsze reaguj na problemy, a nie zamiataj ich pod dywan.

Proś Boga o pomoc. Będę szczery. Kiedy moja rodzina natrafia na trudności, zwykle uciekam od Boga, zamiast biec do Niego po pomoc. Może się boję, może jestem zmieszany albo po prostu zły. Ale najlepsze i najbezpieczniejsze miejsce w czasie kryzysu rodziny jest w ramionach naszego niebieskiego Ojca. Możesz nie rozumieć, jak to wszystko rozegrać, ale można bezpiecznie udać się do Niego z pytaniami i obawami i pozwolić Mu, aby poprowadził cię przez burzę. Nie doprowadzisz do pokoju, jeśli nie masz go w sobie.

Akceptuj zmiany. Zmiana jest częścią życia, ale nie musi rozrywać rodziny. Gniew, rozgoryczenie i niechęć tylko pogorszą sytuację. Może nie zawsze lubimy zmiany, które dotyczą nasze rodziny, ale to my wybieramy poprzez nasze słowa i działania, czy zmiana stanie się dla nas błogosławieństwem, czy przekleństwem. Ucząc się akceptowania zmian, będziesz w stanie pomóc innym członkom rodziny zrobić to samo, a to pozwoli rodzinie zachować pokój.

Ufaj Bogu. Jedną z najtrudniejszych rzeczy w życiu, jakich musimy się nauczyć, jest ufa-

nie Bogu. Problemy rodzinne to najlepszy czas, aby się tej ufności nauczyć. Jeśli zawsze wszystko przebiega bez problemów, to nie mamy okazji Mu zaufać. Ale przecież wiemy, że nie wszystko w życiu przebiega bezproblemowo. Ludzie umierają, małżonkowie się rozchodzą, tracimy mieszkania i domy. Choć nie wiemy, kiedy się kryzys skończy, możemy być pewni, że Bóg wciąż jest z nami; że nas nie porzucił. Zaufaj Bogu i pozwól, aby Jego pokój strzegł twoich myśli. Tylko wtedy możesz skutecznie dążyć do utrzymania pokoju w swojej rodzinie.

Szukaj pomocy. Czasami nasze problemy rodzinne są zbyt duże. Może ktoś z rodziny umarł, a wszyscy są tak pochłonięci własnym żalem, że nie są w stanie pomóc sobie nawzajem. A może wszyscy drżą z obawy przed zbliżającą się wyprowadzką. I właśnie wtedy należy szukać pomocy. Biblia też to zaleca: „Gdy nie ma umiejętnego kierownictwa, naród upada; lecz gdzie jest wielu doradców, tam jest bezpieczeństwo”. Bóg nigdy nie chciał, abyśmy musieli sami stawić czoło problemom.

Nie musimy się obawiać problemów w domu. Konflikty i trudności to w istocie okazje do doświadczenia czegoś dobrego. Próba stawienia im czoła z perspektywy kogoś, kto dąży do pokoju, będzie prowadzić do uwielbienia Boga i jeszcze głębszego upodobnienia się do Chrystusa.

TOMMY DARLING

**SZLACHETNE
ZDROWIE**

HYDROTERAPIA NA BÓLE GŁOWY I MIGRENY

Migrena potrafi skutecznie uprzykrzyć życie. Zwiastuje ją, nudności, zaburzenia łaknienia, światłowstręt, uczucie pulsowania w głowie.

Kobiety są szczególnie podatne na bóle głowy, w szczególności podczas miesiączki lub zaraz przed nią. Dodatkowo napięcie mięśni w okolicach szyi oraz ramion spowodowane zbyt długim siedzeniem, niedbałą postawą, zmęczeniem oczu oraz hałasem może również powodować ból głowy. Brak tlenu w zbyt ciepłym pomieszczeniu, alergie na pokarmy, zmienne ciśnienie krwi oraz niski poziom cukru we krwi są kolejnymi przyczynami bólu głowy.

Bóle głowy nierzadko bywają również efektem odwodnienia organizmu. Często może się nam zdarzyć właśnie w pracy, ponieważ w natłoku zajęć bardzo łatwo zapomnieć o picciu. Jeżeli więc czujemy, że zaczyna nam dokuczać migrena, najpierw sięgnij-

my po wodę mineralną i pijmy ją małymi łydkami.

Ponadto wysypiajmy się, prowadźmy regularny tryb życia, starajmy się ograniczyć stres. Ważne jest również wyeliminowanie kawy, herbaty, alkoholu, ostрых przypraw, czekolady, tłustych potraw. Unikajmy intensywnego oświetlenia, hałasów i mocnych zapachów.

Migreny mają wpływ na naczynia krwionośne w mózgu, a ponieważ można je trenować niczym mięśnie, regularne zabiegi hydroterapii ciepłą i zimną wodą stosowane przez dłuższy czas, często przynoszą pozytywne rezultaty. Ciepło rozszerza naczynia krwionośne, natomiast zimna woda je zwęża. Stosowanie zabiegów na stopy i nogi ma wpływ na na-

czynia krwionośne w całym organizmie. Zatem zabiegi takie poprawiają krążenie krwi w głowie i mózgu, przynosząc ulgę.

Co zatem możemy zastosować? Moczenie stóp w zimnej wodzie (pod warunkiem, że stopy są ciepłe); kąpiele na przemian w ciepłej i zimnej wodzie; polewanie kolan lub bioder na przemian zimną lub ciepłą wodą oraz kąpiel rąk w zimnej wodzie. Nałożenie gorącego kompresu na szyję może przynieść ulgę w przypadku bólu głowy

wywołanego napięciem. Pomocne bywają też naprzemienne natryski (kąpiemy się łącznie z głową).

Są osoby, którym pomaga ciepła kąpiel w wannie z dodatkiem ziół lub olejków eterycznych. Wówczas stosujemy zarówno zioła, jak i olejki o kojącym i uspokajającym działaniu: lawenda, melisa, rumianek, rozmaryn, lipa, mięta, kamfora, eukaliptus, sosna, świerk i jodła.

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

CIASTECZKA Z CIECIERZYCY Z ŻURAWINĄ I KARDAMONEM

Idealne do jesiennej herbatki, na jesienne chmurne popołudnie, do lunchboxa i na wycieczkę. Ciasteczka to najbardziej skuteczny kusiciel dla wielbicieli smukłych kształtów. Znaczący dla wielbicieli posiadania smukłych kształtów, bo w ich oglądaniu ciasteczka nic a nic nie przeszkadzają, więc i swoje kuszenie na wieszaku zawiesić mogą. Nawet dodatkowo uatrakcyjniają miłe chwile, bo też i generalnie ciasteczka się kojarzą z przyjemnym czasem, relaksem, emocjonalnym fiołem. A jak pięknie brzmi sam wyraz... ciasteczka... aż kruchość czuję, aż słodycz w czasie wymawiania ..cia.. czuję!

100g mąki z ciecierzycy (3 solidne łyżki)

100g banana mocno dojrzałego (jeden średni)

100g mleka kokosowo-ryżowego (może być też sojowe, migdałowe, z nerkowców)

100g świeżej żurawiny (dwie potężne garście)

po 1 łyżce drobnych rodzynek, nasion sezamu, słonecznika

spora szczypta soli

1 łyżka łuski babki jajowatej

5 suszonych śliwek (polecam miękkie)

5 strączków zielonego kardamonu (można użyć mielonego pół łyżeczki, ale świeżo rozdrobnione nasionka w moździerzu to jednak inna bajka...)

1/8 łyżeczki sody

1/8 łyżeczki proszku do pieczenia

- W misce wymieszać bardzo dokładnie (polecam poczciwą trzepaczkę) mąkę z mlekiem i solą.
- Na dodatkowym talerzu dokładnie rozgnieść banana widelcem, dodać do ciasta i porządnie wymieszać (nadal trzepaczkę polecam).
- Śliwki pokroić na mniejsze kawałki, żurawinę z grubszą, rodzyнки (jeśli są duże) również na połówki.
- Kardamon rozgnieść w moździerzu, łuski odrzucić. Do ciasta dodać bakalie, kardamon i żurawinę. Dokładnie znów wymieszać (teraz odkładam już trzepaczkę i używam łyżki).
- Włączyć piekarnik na 185°C, do ciasta dodać łuskę i mieszać, aż zgęstnieje. Posypać całość sodą i proszkiem, szybko wymieszać. Na blachę włożyć po łyżce ciasta i piec 20-25 minut, zależnie od piekarnika i... wielkości używanej łyżki.
- Ostudzić na kratce. Na świeżo z wierzchu chrupiące, z czasem stają się miękkie, ale wciąż puszyste.

**BEATA GŁOWACKA — AUTORKA BLOGU
SWOJSKOZFA SOLKA.BLOGSPOT.COM**



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!”.





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 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

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



ZDROWO NA NOWO



TWOJA DROGA DO ZDROWIA

**Wczasy zdrowotne
2021**



Ośrodek Wypoczynkowy „Orion” w Wiśle

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



Ośrodek Wypoczynkowy „Przystań” w Grzybowie k. Kołobrzegu

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

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
- 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