

25. 06. 2017



# HYDROTERAPIA – leczenie wodą

## *O czym dzisiaj w Klubie Zdrowia?*

Serdecznie witamy na ostatnim przed wakacjami spotkaniu w Klubie Zdrowia. W zeszłym miesiącu rozmawialiśmy o najtańszym lekarstwie powszechnie dostępnym dla każdego czyli o aktywności ruchowej. Kolejnym wspaniałym lekarstwem, powszechnie dostępnym i bardzo tanim jest woda. Poznanie jej właściwości leczniczych w zastosowaniu zewnętrznym może przynieść nam ogromne korzyści zdrowotne zarówno w leczeniu już nabytych chorób, ale także i w profilaktyce. Hydroterapia, czyli wodolecznictwo to jedna z najstarszych i bardzo skutecznych metod w podnoszeniu ogólnej odporności organizmu, redukcji stresu, świetnie sprawdza się w leczeniu chorób serca i układu krążenia, układu nerwowego, ma także zastosowanie przeciwbólowe. A zatem warto dowiedzieć się czegoś więcej na ten temat. Prelegentem dzisiejszego spotkania jest Edyta NAGRABSKA – pasjonatka zdrowego stylu życia, koordynator Klubu Zdrowia w Stargardzie. Przewidywany czas spotkania to 2 godziny (wykład i degustacja).

## Coś dla ciała...

Jak zwykle mamy przygotowane dla Państwa smaczne potrawy. Dzisiaj proponujemy coś słodkiego i oczywiście zdrowego. Mamy nadzieję, że nasze propozycje zagospodzą na waszych stołach jako alternatywa dla tradycyjnych ciast i ciasteczek.

## TIRAMISU z rabarbarem i porzeczkami

### Składniki:

Warstwa ciasteczkowa: 1szklanka słonecznika,  $\frac{3}{4}$  szklanki daktyli, 2 łyżki kawy zbożowej lub cykoriady, szczypta soli.

Krem jogurtowy: 300 ml jogurtu naturalnego (można użyć sojowego – wersja wege),  $\frac{1}{2}$  szklanki mleka (sojowego), 1 cytryna (sok i miąższ), 1 dojrzały banan, 2 garście nerkowców, 1 łyżka łuski babki jajowatej, 1 strączek wanilii, 2 łyżki ksylitolu.

Mus rabarbarowy: 6 gałązek rabarbaru, 3 szklanki porzeczek czerwonych, szczypta soli, 3 łyżki cukru kokosowego, 3 łyżki łuski babki jajowatej.

### Wykonanie:

1. Zaczynamy od musu: umyć, obrać i pokroić w plastry rabarbar. Dodać porzeczki, sól, cukier i rozparować w garnku ok. 10 minut. Dodać łuskę babki, wymieszać i odstawić do zagęszczenia.
2. Słonecznik podprażyć na suchej patelni i ostudzić.
3. Daktyle przepłukać pod bieżącą wodą.
4. Nerkowce zmielić na mąkę.
5. Słonecznik zmiksować na drobną kaszkę, dodać sól, daktyle, kawę i zmiksować na lepiałą się bardzo drobną kruszonkę.
6. Umyć blender.
7. Do czystego blendera dodać mąkę z nerkowców, jogurt, banan, drobno pokrojoną wanilię, ksylitol i mleko. Zmiksować na gładko. Dodać łuskę babki i zmiksować jeszcze raz aby otrzymać puszysty krem.
8. W naczyniu ułożyć kruszonkę zlepiając w grubsze grudki, dodać krem, a na wierzch wyłożyć mus z rabarbarem.
9. Schłodzić w lodówce przynajmniej 1 godzinę.

# MUFINKI bezglutenowe, wegańskie

## **Składniki:**

100 gr. oleju, 2 banany, 400 gr. mąki bezglutenowej (np. 200gr. gryczanej, 100 gr. jaglanej, 100 gr. kukurydzianej), szczypta soli, 300 gr. mleka sojowego, 2 łyżeczki sody, 5 jabłek.

## **Wykonanie:**

1. Jabłka pokroić w kostkę, przełożyć do miski.
2. Banany zmiksować, dodać olej, mleko, mąkę, sól, sodę, wymieszać do jednolitej konsystencji.
3. Do ciasta dodać pokrojone jabłka.
4. Ciasto przelać do formy na muffinki, piec w temperaturze 180C, ok.30 min. lub do uzyskania złocistego koloru.

# MICHAŁKI białe, kokosowe

## **Składniki:**

50 gr. wiórków kokosowych, 1/2 szklanki fistaszków prażonych bez soli i oleju, 1/4 szklanki migdałów, 3/4 łyżki ksylitolu, szczypta soli, 15 kropli esencji waniliowej lub kilka kropli olejku waniliowego.

## **Wykonanie:**

1. Fistaszki zmiksować na drobne kawałki. Połowę odłożyć do pojemnika, gdzie będzie robiona masa michałków. Pozostałe fistaszki ponownie zmiksować na drobno i dołożyć do pojemnika.
2. Wiórki kokosowe zmiksować do konsystencji zdatnej do smarowania jak masło. Dołożyć do pojemnika.
3. Migdały zmiksować na drobne kawałeczki. Dołożyć do pojemnika.
4. Pozostałe składniki dołożyć do pojemnika i masę wyrabiać dłonią 2-3 minuty, aż wszystkie składniki połączą się dobrze, a cukier rozpuści.
5. Całość przełożyć do foremki, ugnieść na wysokość ok. 1 cm. i odstawić na ok. 30 minut do lodówki. Po zastygnięciu kroić na kawałki o wielkości cukierków „Michałków”.

Skorzystaj z innych bezpłatnych programów na Placu Mariackim

## RELACJE ZE SPOTKAŃ NA FACEBOOKU – ADWENTYŚCI SZCZECIN

### SPOTKANIA MODLITEWNE

wtorek godz. 18.00

Gdy czujesz się samotny, potrzebujesz wsparcia,  
nie masz komu zwierzyć się ze swoich problemów...

### CZYTELNIA I BIBLIOTEKA KLUBU ZDROWIA

środa godz. 15:00 – 17:00

(uwaga! – w okresie wakacji biblioteka i czytelnia są nieczynne)

### PROROCTWA W BIBLIJ - STUDIUM APOKALIPSY

piątek godz. 18.00

Gdy chcesz lepiej poznać Pana Boga i Pismo Święte ...

(uwaga! – w okresie wakacji spotkania piątkowe nie będą się odbywać)

### NABOŻEŃSTWA

sobota godz. 10.00

### KLUB ZDROWIA WE WRZEŚNIU

Spotkanie tradycyjnie planujemy  
na drugą niedzielę miesiąca:

*10 wrzesień (niedziela) godz. 16.00*

*Plac Mariacki 4*