



Psychocooking

czyli terapia przez gotowanie.

ANTYZAPALNE PRZEPISY NA JESIEŃ I ZIMĘ

Ilona Cichecka



Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego
2022

Wydawca: Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego©, 2022

Autorka: Ilona Cichecka

Opracowanie graficzne: Jacek Zakrzewski / www.jzakrzewski.pl

Zdjęcia: stock.chroma.pl , pixabay.com

ISBN: 978-83-60780-81-7

Spis treści

Wstęp	04
Śniadania	07
Przekąski	10
Obiady	12
Kolacje	14
Napoje	16
Coś zdrowego, coś słodkiego	18
Niezbędne produkty w spiżarni – dieta antyzapalna	20
O Polskim Towarzystwie Stwardnienia Rozsianego	22

Wstęp

Gotowanie jest dla wielu osób stałym punktem programu dnia. Przy zmianie sposobu żywienia warto wprowadzić do gotowania zasady mindfulness. Przygotowywanie posiłków to nieodłączny element naszego stylu jedzenia. Ten styl jedzenia tworzy nasza dieta, bo dieta to nic innego jak po prostu sposób odżywiania się.

Jaka „dieta” jest najlepsza? Taka, którą potrafisz utrzymać! Ciągłe restrykcje żywieniowe, podążanie za „modnymi” dietami prowadzą do błędnego odżywiania. Dlatego zachęcam do stosowania zasady 80/20.

Zasada 80/20

Polega na założeniu, że 80% pożywienia stanowią produkty zdrowe i niskoprzetworzone. Pozostałe 20% przeznaczamy na produkty „dla przyjemności”, które są wliczone w nasze zapotrzebowanie energetyczne.

Rozdzielanie pożywienia na dobre i złe NIE JEST DOBRE. Konkretny produkt może być dla ciebie bardziej lub mniej korzystny w danym momencie, a wpływ na to będzie miał stan zdrowia lub leki.

MINDFULNESS w gotowaniu

- Spróbuj czegoś nowego!
- Przygodę ze świadomym jedzeniem zacznij od wprowadzenia do swojej kuchni nowych smaków.
- Traktuj jedzenie jak swoje energetyczne baterie.
- Przygotuj zupełnie nowy jadłospis, stwórz listę zakupów i daj się ponieść!
- Skup się na posiłku. Jedz wolniej, nie przeglądaj mediów społecznościowych czy telewizji w trakcie posiłków.

Jak zacząć gotować uważnie?

1. Nie planuj, wejdź do kuchni i zainspiruj się! Popatrz na składniki, które masz w kuchni.
2. Obudź swoje zmysły.
3. Poczuj struktury i zapachy danych składników.
4. Wyobraź sobie smak oraz zapach składników, gdy pod wpływem ciepła uwolnią swoje największe walory.



Zadawaj sobie pytania w czasie jedzenia i gotowania.

Jak się teraz czuję i jak czułam/czułem się w trakcie gotowania/jedzenia?

Czy miałam/miałem jakieś opory? Skąd się brały?

Czy wymyślanie nowych połączeń smakowych było dla mnie przyjemnością?

Czy czułam/czułem przyjemność z jedzenia?

Może w trakcie gotowania/jedzenia pojawiły się jakieś wspomnienia, emocje?

Co je uwolniło?

Uwaga!

W uważnym gotowaniu warto zwrócić uwagę na porządek.

Nietad i bałagan w kuchni może wywołać niepotrzebną frustrację i wpłynie niekorzystnie na uważne gotowanie.

Zjedz w uważności

Nie rozpraszaj się przeglądaniem telefonu czy oglądaniem telewizji. Pozwól sobie na 100% skupienia na jedzeniu przygotowanego dania. Następnie zadaj sobie pytania – takie, jakie zadają zwykle terapeuci pod koniec każdej sesji:

1. Jak się czułam/czułem w trakcie gotowania/jedzenia?
2. Czy miałam/miałem jakieś opory? Jeżeli tak, to skąd mogły się wziąć?
3. Co dało mi najwięcej przyjemności?
4. Na co mam zwrócić większą uwagę?

Istotne jest uważne przeżywanie bodźców docierających do nas z zewnątrz, jak i z naszego wnętrza. **Mindful eating** to nie tylko droga do odkrycia przyjemności płynącej z świadomego spożywania posiłków. To również sposób na uwrażliwienie się na sygnały, które wysyła nam nasz organizm. Dzięki temu jesteśmy w stanie rozpoznać własne potrzeby żywieniowe. Każdemu zdarzyło się kiedyś zjeść więcej niż planował, czego konsekwencją było nieprzyjemne uczucie w żołądku i poczucie winy. Organizm sam doskonale wie, co jest dla niego dobre i wystarczy wstuchać się w niego, aby się o tym przekonać.

Jak zacząć zmianę sposobu jedzenia?

- Nawyki wprowadzaj stopniowo. Najlepiej jest wprowadzać 3 zmiany jednocześnie. Na pewno z początku możemy napotkać trudności związane ze zmianą nawyków, jednak z czasem wszystko stanie się łatwiejsze!



- Zaczynj od postanowienia, że jeden z codziennych posiłków zjesz w uważności, bez dodatków rozpraszaczy. Zmień nastawienie, że posiłek jest miłym dodatkiem do np. oglądania ulubionego serialu. Traktuj go jako najważniejszą czynność i jedyną w danym momencie
- Warto oddać się również praktyce wdzięczności i podziękować wewnętrznje za każdy posiłek, który spożywamy.
- Spożywanie posiłków w towarzystwie rozpraszaczy sprawia, że jemy więcej!

Trenując uważność podczas posiłków zauważ moment, w którym jesteś już najedzona/najedzony. To sygnał, aby zakończyć posiłek. Dobrym pomysłem jest zaczęcie od świadomego picia ulubionej herbaty/kawy. Poświęć kilka minut, aby docenić jej bogaty smak, aromat czy też wygląd. Poczuj przyjemność płynącą z wypicia ciepłej kawy lub herbaty z ulubionego kubka lub filiżanki. Możesz z tego zrobić mały codzienny rytuał. Dzięki tym zasadom – zasadom **mindful eating** – panujesz nad swoją sytością, nie chodzisz głodna/głodny w ciągu dnia. To styl życia, w którym dostarczasz swojemu organizmowi tego czego najbardziej potrzebuje.

W dalszej części przygotowałam dla ciebie kilka przepisów. Znajdziesz tam antyzapalne jesienno–zimowe propozycje śniadań, obiadów, kolacji oraz czegoś na stół.

Zapraszam cię teraz do uważnego gotowania i potem jedzenia!

Ilona Ciszewska, dietetyczka kliniczna





ŚNIADANIA

Śniadania

Cynamonowa owsianka z marchewką

Składniki:

- Daktyle suszone – 15 g (3 sztuki)
- Marchew – 45 g (1/3 sztuki)
- Miód pszczeli – 8 g (1 łyżeczka)
- Orzechy nerkowca – 10 g (1 łyżka)
- Płatki owsiane – 50 g (5 łyżek)
- Cynamon mielony – 2 g (2 szczypty)
- Sól biała – 1 g (1 szczypta)
- Mleko roślinne (rodzaj do wyboru) – 250 ml (1 szklanka)
- Nasiona chia suszone – 5 g (1 łyżeczka)

Sposób przygotowania:

Płatki owsiane namocz na noc w mleku. Rano dodaj 1/2 szklanki wody i gotuj na średnim ogniu około 10 minut. Następnie obierz i zetrzyj na tarce marchew. Do płatków dorzuć pokrojone daktyle, nasiona chia, przyprawy i startą marchew. Wszystko zagotuj. Na koniec wrzuć pokruszone orzechy i dodaj miód.



Śniadania

Meksykańska pasta z fasoli + farinata

Pasta z fasoli – składniki:

- Cebula czerwona surowa – 50 g (1/2 sztuki)
- Czosnek – 5 g (1 ząbek)
- Papryka chili w proszku – 1 g (1 szczypta)
- Kminek suszony – 1 g (1 szczypta)
- Papryka w proszku – 1 g (1 szczypta)
- Sok z limonki – 6 ml (1 łyżeczka)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, optukana wodą – 240 g
- Kolendra liście świeże – 1 g (1 szczypta)
- Oliwa z oliwek – 200 ml (1 szklanka)

Farinata – składniki:

- Mąka z ciecierzycy – 200 g (17 łyżek)
- Oliwa z oliwek – 400 ml (40 łyżek)
- Sól biała – 5 g (1 łyżeczka)
- Woda – 250 ml (1 szklanka)

*Z podanych składników wychodzi albo jeden duży placek albo dwa mniejsze.

Sposób przygotowania:

Cebulę i czosnek posiekaj. Na patelni rozgrzej olej i wrzuc cebulę z czosnkiem. Podsmaż aż cebula się zeszkli. Dodaj przyprawy i potącz z resztą składników. Dopraw do smaku. Zblenduj.

Sposób przygotowania:

Wlej do miski wodę, dodaj połowę oliwy (2 łyżki) i sól. Wymieszaj. Stopniowo dodawaj przesianą przez sito mąkę i mieszaj różgą – ma powstać ciasto zbliżone konsystencją do naleśnikowego. Przykryj miskę i odstaw na minimum 2 godziny. Po tym czasie dodaj do ciasta pozostałą oliwę (2 łyżki) i wymieszaj. Do piekarnika wtwoż patelnię (dostosowaną do używania w piecu) lub naczynie żaroodporne i rozgrzej piekarnik do 240 stopni. Wyjmij patelnię/ naczynie z piekarnika, natłuść ją niewielką ilością oleju i wlej ciasto. Wstaw do piekarnika na 15–20 minut – aż góra ładnie się zrumieni.





PRZEKĄSKI

Przekąski

Smoothie z ananasa i pietruszki

Składniki na 1 porcję:

- Ananas – 200 g (7 plasterów, 1 cm grubości)
- Liście pietruszki – 24 g (2 łyżki)
- Pomarańcza – 120 g (1/2 sztuki, już obranej)
- Sok jabłkowy – 120 ml (1/2 szklanki)

Sposób przygotowania:

Ananasa obierz ze skóry, wytnij twardy środek, miąższ oczyść z wszelkich twardszych, ciemniejszych plamek. Odważ potrzebną ilość, włóż do kielicha blendera, dodaj sok z pomarańczy i sok jabłkowy oraz optukane listki natki pietruszki. Wszystko blenduj przez około minutę.

Pancakes owsiane z borówkami

Składniki na 1 porcję:

- Jaja kurze całe – 100 g (1 sztuka)
- Banan – 120 g (1 sztuka)
- Borówka amerykańska – 80 g (garść)
- Płatki owsiane – 30 g (2 łyżki)
- Masło orzechowe kremowe – 20 g (1 łyżka)

Sposób przygotowania:

Banana, płatki owsiane i jajka zmiksuj na jednolitą masę. Smaż na rozgrzanej patelni z obu stron do zrumienienia. Zjedz z owocami i masłem orzechowym.





OBIADY

Obiady

Wegetariańskie curry z dyni z żurawiną

Składniki:

- Cebula – 50 g (1/2 sztuki)
- Czosnek – 5 g (1 ząbek)
- Dynia – 230 g (1/4 sztuki), po obraniu ze skórki (przed obraniem 400g)
- Oliwa z oliwek – 2 ml (1/3 łyżki)
- Curry w proszku – 5 g (1 i 1/2 łyżeczki)
- Kmin rzymski suszony – 2 g (2/3 łyżeczki)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
- Ryż brązowy – 30 g (2 łyżki suchego ryżu)
- Sól biała – 1 g (1 szczypta)
- Żurawina suszona – 12 g (1 łyżka)

Sposób przygotowania:

Ryż ugotuj zgodnie z opisem na opakowaniu. Dynię obierz ze skórki, usuń pestki i pokrój ją w kostkę. Na łyżeczkę oliwy podsmaż pokrojoną w kosteczkę cebulę oraz ziarna kminu rzymskiego, po kilku minutach dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek oraz curry. Smaż chwilę ciągle mieszając, bo przyprawy łatwo się przypalają. Dodaj dynię i zalej wszystko połową szklanki wody. Duś, aż dynia zmięknie, ale jeszcze nie będzie się rozpadać – około 10–15 minut. Dodaj mleczko kokosowe i żurawinę, dopraw solą i pieprzem i duś jeszcze chwilę. Podawaj z ryżem.

Pieczona ryba z warzywami i jabłkiem

Składniki (1 porcja):

- Cebula – 40 g (1/2 sztuki)
- Jabłko – 60 g (1/2 jabłka)
- Mintaj świeży – 120 g
- Pomidor – 340 g (2 sztuki)
- Liść laurowy suszony – 6 g (3 liście)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
- Sól biała – 1 g (1 szczypta)
- Sok z cytryny – 6 ml (1 łyżeczka)
- Gałka muszkatołowa mielona – 1 g (1 szczypta)

Sposób przygotowania:

Rybę rozmroź (jeśli używasz mrożonej) i osusz dokładnie na czystej ściereczce lub przy użyciu jednorazowych ręczników papierowych. Natrzyj ją sokiem z cytryny i posyp odrobiną soli, pieprzu i gałki muszkatołowej. Cebulę pokrój w plastry,

tak samo jabłka, natomiast pomidory w cienkie talarki. Na dnie wysmarowanego olejem naczynia żaroodpornego układaj kilka plasterków cebuli oraz 1–2 liście laurowe, następnie włóż rybę i przykryj ją przygotowanymi pomidorami na zmianę z jabłkiem i pozostałą cebulą. Na wierzch potóż jeszcze jeden liść laurowy. Umieść naczynie w piekarniku nagrzanym do 200 stopni. Piecz bez przykrycia około 30 minut, po wyjęciu delikatnie odlej nadmiar wody.

*Rybę można zjeść z ugotowaną kaszą gryczaną lub pieczonymi ziemniakami.





KOLACJE

Kolacje

Sałatka z prażoną ciecierzycą, łososiem i awokado

Składniki:

- Awokado – 70 g (1/4 sztuki)
- Limonka – 50 g (1 łyżka)
- Oliwa z oliwek – 10 ml (1 łyżka)
- Oliwki czarne bez pestki – 18 g (1 łyżka)
- Oregano suszone – 3 g (1/2 łyżeczki)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
- Rukola – 40 g (1 garść)
- Sałata lodowa – 60 g (1 garść)
- Sól biała – 1 g (1 szczypta)
- Łosoś, wędzony – 50 g
- Ciecierzycy surowa/z zalewy – 30 g (2 łyżki)

Sposób przygotowania:

Ciecierzycę namocz na noc. Odsącz. Ugotuj. Ciecierzycy z puszki nie gotuj, tylko od razu podpraż na patelni zgodnie z opisem: na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, wsymp ciecierzycę i podgrzej na wolnym ogniu pod przykryciem, aż stanie się miękka i będzie ciepła (ok. 20 min). Pod koniec oprósz solą morską i suszonym oregano. Sałatę lodową dokładnie umyj i osusz, następnie porwij i wymieszaj z rukolą. Oliwki oraz awokado pokój w plasterki. Łososia pokrój na mniejsze kawatki. Awokado i łososia wymieszaj z sałatą i rukolą, polej oliwą i sokiem z limonki, dopraw świeżo mielonym pieprzem i solą. Na koniec sałatkę posyp ciepłymi ziarnami ciecierzycy.

*Można użyć ciecierzycy z zalewy ze stoika. Skróci czas przygotowywania potrawy.

Zupa krem marchewkowo–imbirowa z prażonymi migdałami

Składniki (1 porcja):

- Cebula – 50 g (1/2 sztuki)
- Czosnek – 5 g (1 ząbek)
- Korzeń imbiru, surowy – 3 g
- Marchew – 120 g (2 i 2/3 sztuki)
- Migdały, płatkki – 5 g (1 łyżka)
- Oliwa z oliwek – 10 ml (1 łyżka)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
- Skórka z limonki – 5 g (1/2 łyżeczki)
- Sól biała – 1 g (1 szczypta)

Sposób przygotowania:

Na rozgrzanej oliwie zeszklij drobno posiekaną cebulę i czosnek. Dodaj pokrojoną w plasterki marchewkę, starty imbir i skórkę cytrynową. Całość zalej wodą lub bulionem warzywnym (około 2 szklanki) i duś przez godzinę. Po ugotowaniu zupę zmiksuj oraz dopraw solą i pieprzem. Zjedz z uprażonymi płatkami migdałowymi.





NAPOJE

Napoje

Kakao z wanilią i kardamonem + mus z mango

Składniki na 1 porcję:

- Mleko migdałowe niestodzone – 250 ml
- Kakao 16%, proszek – 10 g (2 łyżeczki)
- Kardamon – 1 g (1 szczypta)
- Erytrol – 5 g (1 łyżeczka)
- Mango – 140 g (1/2 sztuki)
- Babka płesznik, ziarno – 3 g (1/2 łyżeczki)

Sposób przygotowania:

Kakao zagotuj z mlekiem, laską wanilii i szczyptą kardamonu. Jeżeli potrzebujesz dostodzić, użyj erytrolu. Przelej do szklanki. Mango zblenduj na mus, przetóż do małej miseczki i posyp nasionami babki płesznik. *Zamiennie za kardamon można użyć cynamonu i dodatkowo posypać jako płatkami migdałowymi

Złote mleko

Składniki na 1 porcję:

- Korzeń imbiru, surowy – 2 g (1/2 łyżeczki)
- Olej kokosowy – 5 ml (1 łyżeczka)
- Cynamon, mielony – 2 g (2 szczypty)
- Kurkuma, mielona – 2 g (2 szczypty)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
- Mleko migdałowe niestodzone – 250 ml

Sposób przygotowania:

Mleko podgrzej w rondelku razem z kurkumą. Imbir posiekaj lub zetrzyj na tarce, wszystkie składniki dodaj do garnka i podgrzać. Mocno ciepłe mleko odstaw na chwilę do przestygnięcia.





**COŚ ZDROWEGO,
COŚ SŁODKIEGO**

Desery

Wegańskie owsiane ciasto marchewkowe

Składniki:

- Orzechy włoskie - 100 g (3 garście lub 1 opakowanie)
- Len nasiona - 30 g (2 łyżki)
- Cukier trzcinowy lub erytrol - 100 g (16 łyżeczek)
- Korzeń imbiru, surowy - 5 g (1 łyżeczka)
- Marchew - 250 g (5 sztuk)
- Napój sojowy - 150 ml (2/3 szklanki)
- Płatki owsiane - 300 g (30 łyżek)
- Proszek do pieczenia - 7 g (1 łyżeczka)
- Cynamon, mielony - 10 g (2 łyżeczki)
- Sól biała - 1 g (1 szczypta)
- Soda oczyszczona - 7 g (kopiasta łyżeczka)
- Sok z cytryny - 20 ml (2 łyżki)

Sposób przygotowania:

Siemię lniane zmiel i zalej gorącą wodą (120 ml). Odstaw do napęcznienia. Marchew i imbir zetrzyj, a orzechy posiekaj. Piekarnik nagrzej do 170 stopni. Płatki owsiane zmiel i wymieszaj z cukrem, proszkiem do pieczenia, sodą, cynamonem i solą. Dodaj marchew, siemię, sok z cytryny i napój roślinny oraz orzechy. Wymieszaj całość. Wyłóż masę na papier do pieczenia, do formy 21x21. Piecz ok. 40–50 minut, do suchego patyczka.

Ciastka waniliowe ze śliwką

Składniki*:

- Masło – 2 łyżki (31 g)
 - Masło orzechowe – 4 łyżki (80 g)
 - Jogurt grecki – 2 łyżki (40 g)
 - 1 duże jajko
 - Aromat waniliowy – 1 łyżeczka
 - Mąka pszenna – 65 g
 - Syrop klonowy – 40 ml
 - Proszek do pieczenia – ½ łyżeczki
 - Soda oczyszczona – ½ łyżeczki
- *Wszystkie składniki muszą być w temperaturze pokojowej!

Sposób przygotowania:

Piekarnik rozgrzej do 180 stopni Celsjusza. Masło roztop, ostudź. W misce wymieszaj roztopione masło, masło orzechowe, jogurt, jajko, aromat waniliowy i cały czas mieszając dodaj syrop klonowy. Na koniec mieszając wsyp mąkę, proszek do pieczenia i sodę oczyszczoną. Piecz 30–35 minut w 180 stopniach Celsjusza.

*ważne! Należy dobrze odważyć mąkę, aby nie było mniej ani więcej.



Niezbędne produkty w spiżarni – dieta antyzapalna

Przyprawy

Sól, pieprz, sos sojowy, przyprawy (curry, bazylia, oregano, majeranek, tymianek, cynamon)

Orzechy

Orzechy włoskie i laskowe, migdały, pestki dyni i słonecznika, nasiona chia, siemię lniane

Nabiał

Ser feta, mozzarella, parmezan, jogurt naturalny/ jogurt wegański naturalny, jajka

Produkty bezmleczne

Mleko roślinne, mleko kokosowe

Tłuszcze

Oliwa z oliwek, olej rzepakowy, masło

Ryby i owoce morza

Łosoś wędzony w plastrach, tuńczyk w puszcze, sardynki, mrożone krewetki

Produkty zbożowe

Makron razowy, ryż brązowy, basmati, dziki, kasza kus kus, buglur, jaglana, gryczana, wafle ryżowe chleb pełnoziarnisty, płatki owsiane, tortille kukurydziane

Warzywa świeże i z puszek

Pomidory w puszcze, passata pomidorowa, zielone warzywa liściaste, ogórki małosolne, kiszzone, cebula, czosnek, cukinia, papryka, świeże pomidory, fasola w puszcze, oliwki, kapary, ciecierzycy z puszek, brokuły, groszek, bób, awokado

Owoce

Cytryna, limonka, sezonowe owoce (maliny, borówki, truskawki), banany, jabłka

Grzyby

Pieczarki, boczniaki

Napoje

Kawa, herbata rooibos i owocowa

Inne

Miód, masło orzechowe, kakao, gorzka czekolada



O autorce

Ilona Cichecka – Absolwentka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego na kierunkach Dietetyka i Zdrowie Publiczne oraz Uniwersytetu SWPS. Ukończyła certyfikowane szkolenie SOIT.

Jako dietetyk pracuje od 15 lat. Specjalizuje się w dietoterapii otyłości, zaburzeń metabolicznych i hormonalnych. Pomaga pacjentkom zmagającym się z endometriozą, zespołem policystycznych jajników, Hashimoto i insulinoopornością. Wspiera również w procesie leczenia niepłodności.

Fascynuje ją kreatywne podejście do dietetyki, szukanie rozwiązań i udzielanie odpowiedzi, które utatwiają bycie „na diecie”. Dlatego zainteresowała się nutrigenomiką.

Tworzy jadłospisy, indywidualne programy odchudzania i zmiany nawyków żywieniowych, pisze e-booki, prowadzi własne kursy i szkolenia. W swojej pracy łączy narzędzia i wiedzę z dietetyki, psychodietetyki i treningu mentalnego, po to by najlepiej wspierać pacjentów w rozwiązywaniu ich problemów. Wykorzystuje dialog motywujący, elementy podejścia poznawczo-behawioralnego i narzędzia treningu mentalnego.



O Polskim Towarzystwie Stwardnienia Rozsianego

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego (PTSR) to ogólnopolska organizacja pożytku publicznego, która poprzez działania rzecznicze, kampanie społeczne, projekty edukacyjne i wydawnicze oraz poradnictwo, dąży do poprawy jakości życia osób z SM i ich bliskich oraz podnoszenia świadomości o chorobie w społeczeństwie.

W ramach PTSR działa ogólnopolskie Centrum Informacyjne SM (CISM), w którym uzyskasz:

- wsparcie informacyjne na temat leczenia i rehabilitacji stwardnienia rozsianego,
- wsparcie psychologiczne,
- wsparcie dietetyczne,
- porady prawnika i pracownika socjalnego,
- konsultacje neurologiczne.

PTSR umożliwia również gromadzenie środków finansowych w ramach programu „Leczenia, Rehabilitacji i Wsparcia” (PLRiW), które umożliwiają osobom z SM zakup usług i towarów potrzebnych do radzenia sobie z chorobą na co dzień.

Dowiedz się więcej na www.ptsr.org.pl



**Psychocooking, czyli terapia przez gotowanie.
Antyzapalne przepisy na jesień i zimę.**

ISBN: 978-83-60780-81-7



Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego
ul. Nowolipki 2a, 00-160 Warszawa

Tel. do biura:

+48 22 241 39 86

Ogólnopolska Infolinia SM:

+48 22 127 48 50

Strona:

www.ptsr.org.pl

Jesteśmy też na Facebooku:

<https://www.facebook.com/Polskie-Towarzystwo-Stwardnienia-Rozsianego-257932486700>

Możesz nas wesprzeć, przekazując 1,5% swojego podatku lub darowiznę!

KRS: 00000 83356

Wydanie broszury było możliwe dzięki niezależnym grantom od:
Biogen i Bristol Myers Squibb