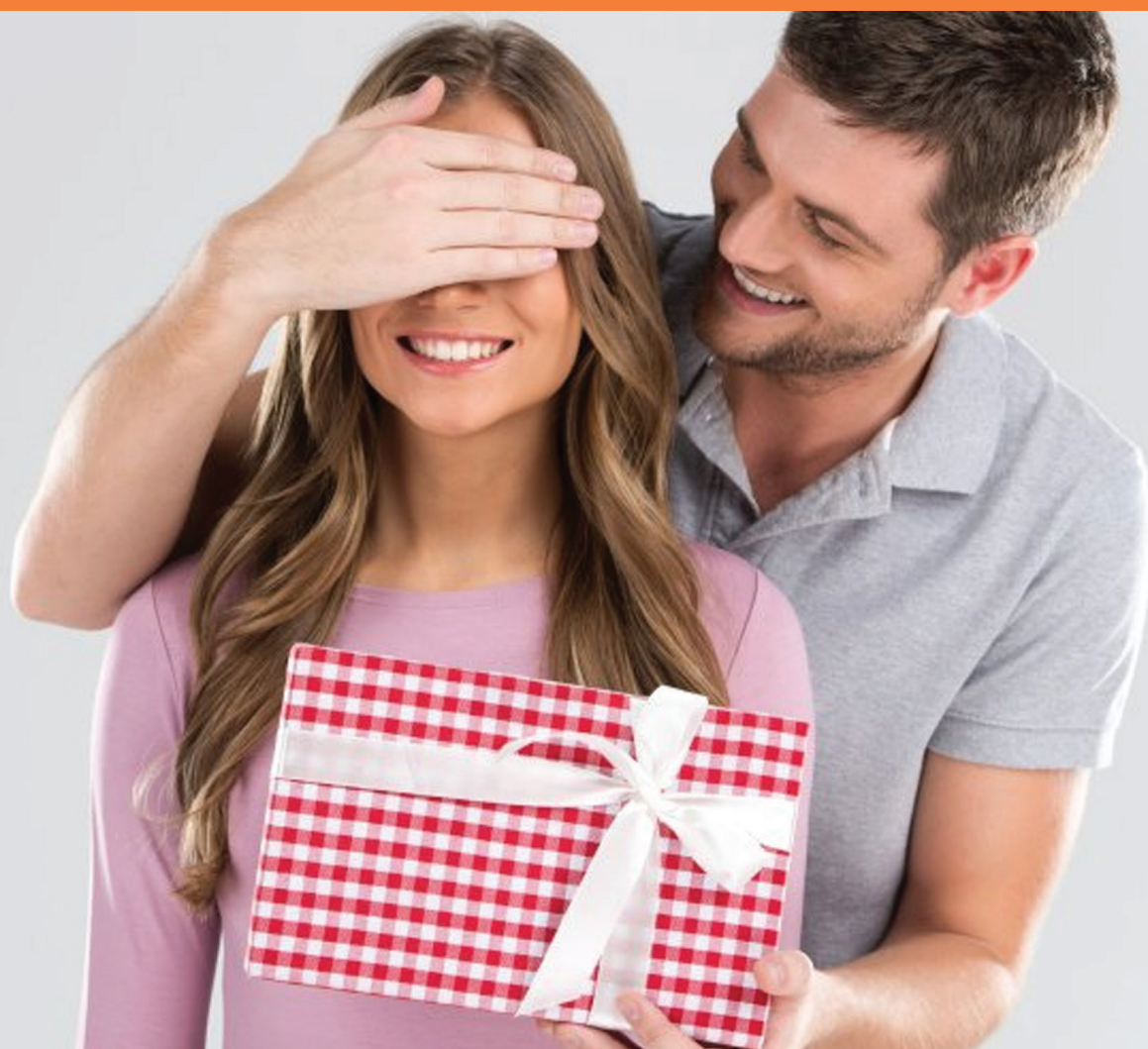


Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • GRUDZIEŃ 2020



Obdarowywanie jest uniwersalnym sposobem, aby okazać drugiej osobie zainteresowanie, uznanie czy wdzięczność. Najbardziej cieszą nas prezenty wręczane bez okazji i spontanicznie.



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

Każdy z nas lubi dostawać prezenty. Zazwyczaj marzymy o czymś wyjątkowym i unikatowym, kupionym specjalnie z myślą o nas.



4

RAK PROSTATY — NOWOTWÓR, KTÓRY WCIĄŻ JEST TEMATEM TABU!

Rak prostaty to obecnie najczęściej rozpoznawany nowotwór złośliwy wśród mężczyzn.



6

NAPEŁNIJ SWÓJ KIELICH MIŁOŚCIĄ

„Pomocna dłoń prawdziwego przyjaciela znaczy więcej niż srebro czy złoto. Uprzejme słowa są traktowane jak uśmiech anioła” (E.G. White).



8

OREGANO — NA POMOC ODPORNOŚCI

Niewiele osób zdaje sobie sprawę z tego, jak ważną rolę w kształtowaniu odporności odgrywają jelita, a w szczególności znajdująca się tam flora bakteryjna.



10

SERNICZEK Z TOFU

Nie wyobrażam sobie świąt bez sernika. To zdecydowanie moje najulubieńsze ciasto. Odkąd przestałam jeść nabiał ze względu na moją alergię, szukałam sposobu, jak przygotować moje najulubieńsze ciasto w wersji vege.



NOTKA REDAKCYJNA

Każdy z nas lubi dostawać prezenty. Zazwyczaj marzymy o czymś wyjątkowym i unikatowym, kupionym specjalnie z myślą o nas.

Choć najbardziej cieszą nas prezenty wręczone bez okazji i spontanicznie, nadal najczęściej wręczamy lub otrzymujemy upominki w dniu urodzin, imienin, czy z okazji Świąt Bożego Narodzenia. Obdarowywanie jest uniwersalnym sposobem, aby okazać drugiej osobie zainteresowanie, uznanie czy wdzięczność. Ale sam gest dawania poprawia również samopoczucie tego, który jest sprawcą całego zamieszania. Gdy dajemy, nie oczekując jednocześnie niczego w zamian, dbamy o swoje zdrowie psychiczne i budujemy zdrowsze relacje z otoczeniem. Aż 64 proc. Polaków deklaruje, że woli dawać prezenty niż je dostawać. Ich deklaracje są spójne z wynikami badań pokazującymi, że ludzie czują się szczęśliwsi właśnie w tej pierwszej roli — czyli roli obdarowującego. Podobno podczas

obdarowywania uaktywnia się obszar mózgu odpowiedzialny za odczuwanie przyjemności, ale też za interakcje społeczne i budowanie zaufania. Zachowania altruistyczne uwalniają też endorfiny, znane jako hormony szczęścia. Dlatego warto dawać bliskim jak najwięcej i napełniać ich kielich miłości. I nie chodzi tylko o takie podarunki, które odchudzają nasze portfele — dobrym prezentem jest również czas, uwaga, zaangażowanie.

Część z tej radości dawania zostanie też po naszej stronie. I na tym właśnie polega moc obdarowywania. Więc, uczynij życie swoje i bliskich piękniejszym. Napełnij swój kielich miłością!

BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA



RAK PROSTATY – NOWOTWÓR, KTÓRY WCIAŻ JEST TEMATEM TABU!

Rak prostaty to obecnie najczęściej rozpoznawany nowotwór złośliwy wśród mężczyzn.

Z jego powodu codziennie umiera w Polsce około 15 pacjentów. Dlaczego tak się dzieje skoro wykrycie choroby na wczesnym etapie daje nawet 90 proc. skuteczności wyleczenia? Powodem jest niska świadomość społeczna i niechęć mężczyzn do wykonywania profilaktycznych badań prostaty.

Eksperti alarmują, że zachorowalność na raka prostaty stale wzrasta. W Polsce nowotwór ten stanowi już ok. 20 proc. wszystkich rozpoznanych nowotworów złośliwych. Oznacza to, że co piąty mężczyzna zmagający się z chorobą onkologiczną, choruje na raka prostaty. Według danych Krajowego Rejestru Nowotworów w Polsce rejestruje się rocznie około 16 tysięcy nowych zachorowań i niemal 5 tysięcy zgonów. Tym samym rak pro-

staty zajmuje 10. miejsce wśród zgonów z powodu nowotworów złośliwych u mężczyzn.

Czym jest rak prostaty i kto jest na niego narażony?

Rak prostaty to złośliwy nowotwór, który wywodzi się z prostaty, nazywanej inaczej gruczołem krokowym lub sterczem. Prostate stanowi element męskiego układu rozrodczego, w którym pełni bardzo ważną funkcję w produkcji nasienia (spermy). W obrębie prostaty może jednak dochodzić do szeregu procesów chorobowych, zarówno niewielkiego rozrostu, jak i zmian nowotworowych, które mogą być łagodne bądź złośliwe. W odróżnieniu od nowotworów łagodnych, nowotwory złośliwe zazwy-

czaj charakteryzują się szybkim i nieprzerwanym wzrostem, destrukcyjnym naciekaniem sąsiadujących tkanek i narządów, umiejętnością rozsiewu do układu chłonnego oraz do innych narządów, a także ryzykiem nawrotu po leczeniu. Prawdopodobieństwo zachorowania rośnie wraz z wiekiem, a szczyt zachorowań przypada pomiędzy 60. a 70. rokiem życia, choć chorują też znacznie młodsi mężczyźni.

Jakie badania wykonać i kiedy?

Wcześniej wykryta choroba pozwala albo na jej całkowite wyleczenie, albo na skorzystanie z szeregu opcji terapeutycznych, które nie są dostępne dla pacjentów z zaawansowanym nowotworem. Tymczasem z raportu „Narodowego Testu Zdrowia Polaków” wynika, że badaniu PSA (badanie wykonywane w diagnostyce raka prostaty) poddało się zaledwie 37 proc. Polaków w wieku od 55. do 64. lat. Ekspertki alarmują, że to stanowczo za mało.

Z roku na rok obserwuje się wzrost zainteresowania mężczyzn badaniami profilaktycznymi w kierunku schorzeń stercza, ale wciąż wielu panów unika takich wizyt z obawy przed usłyszeniem niekorzystnej diagnozy. Jak podkreślają eksperci na późną wykrywalność choroby może też wpływać fakt, że podstawowym badaniem diagnostycznym raka prostaty, jest badanie per rectum. Choć powinno być one przeprowadzane przez każdego mężczyznę po 40. roku

życia, dla wielu z nich ta kwestia wciąż pozostaje tematem tabu.

Według specjalistów regularne wykonywanie tego typu badań istotne jest także z innego powodu — w większości przypadków w początkowej fazie rak prostaty przebiega całkowicie bezobjawowo.

Im wcześniej wykryty nowotwór, tym korzystniejsze rokowanie, z możliwym całkowitym wyleczeniem pacjenta. Rak stercza jest nowotworem stosunkowo dobrze poznanym i istnieją metody leczenia praktycznie na każdym etapie choroby. Nawet w przypadku rozsiaanej choroby w momencie diagnozy możliwe jest jej zahamowanie, nawet na wiele lat. Jest to leczenie wielospecjalistyczne, w które oprócz urologa zaangażowany jest onkolog, specjalista leczenia bólu i często ortopeda— ze względu na ryzyko patologicznych złamań wynikające z przerzutów do kości. Jednakże chodzi wykrywanie nowotworu we wczesnych stadiach, kiedy leczenie radykalne jest możliwe. Stąd apel do pacjentów, żeby zgłaszali się na wizyty profilaktyczne, które mogą uratować życie.

ANNA SZAREK

Opracowano na podstawie:

- danych z Krajowego Rejestru Nowotworów prowadzonego przez Centrum Onkologii — Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie (powołanego Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 14 czerwca 2018r. w sprawie Krajowego Rejestru Nowotworów)
- wytycznych EAU (Europejskiego Towarzystwa Urologicznego)
- danych z medonet.pl — Narodowy Test Zdrowia Polaków.





NAPEŁNIJ SWÓJ KIELICH MIŁOŚCIĄ

„Pomocna dłoń prawdziwego przyjaciela znaczy więcej niż srebro czy złoto. Upzejme słowa są traktowane jak uśmiech anioła” (E.G. White).

W głębi twego serca jest kielich. Nie z chińskiej porcelany, srebra czy złota, ale kielich uczuć i emocji, który będąc pełnym nadaje wartość życiu. Ja nazywam go kielichem miłości. Jego napełnienie jest miarą twojego zadowolenia z życia. Krótko mówiąc, jest to twoje psychiczne dobre samopoczucie. Miłość, którą mam na myśli to nie miłość romantyczna, ale miłość agape — zasada niekoniecznie pozbawiona emocji, ale nie zależąca od niej. Jest to miłość bez żadnych zobowiązań, oferowana drugiemu człowiekowi tylko dlatego, że istnieje. Kiedy doświadczamy takiej miłości, wówczas endorfiny — substancje chemiczne podobne do morfiny — są wydzielane do krwi i dostają się do mózgu, dając poczucie bezpieczeństwa, spokoju i równowagi. W takim

stanie człowiek czuje się spełniony i doceniony.

Kiedy twój kielich się wyczerpuje, czujesz się niekochany, odrzucony, bezwartościowy i pusty — nie masz nic, co mógłbyś dać innym. Pusty kielich sprawia, że widzisz świat w czarnych barwach. Gniew, krytycyzm, sarkazm, poczucie winy i rozgoryczenie wypełniają pustkę.

Bóg może zmienić życie człowieka przesiąknięte nienawiścią i egoizmem. Może je odmienić.

Jeżeli czujesz się pusty, proś Boga, by cię napełnił. On odpowie chętnie na twoją prośbę. Szukaj także ludzi, którzy mogą napełnić twój kielich. A kiedy twój kielich zostanie napełniony, wyciągnij pomocną dłoń do innych i pomóż im napełnić ich kielich miłości.



ścią. Nie musisz czuć miłości, by to czynić. Bóg nie nakazuje nikomu, by czuł miłość. Miłość nie jest tym co czujesz, ale tym, co robisz. Bądź miłującym, a zarówno twój kie-

lich, jak i kielich twoich bliskich zostanie obficie napełniony!

KAY KUZMA





SZLACHETNE ZDROWIE

OREGANO — NA POMOC ODPORNOŚCI

Niewiele osób zdaje sobie sprawę z tego, jak ważną rolę w kształtowaniu odporności odgrywają jelita, a w szczególności znajdująca się tam flora bakteryjna.

Dlatego dbając o nasz system immunologiczny warto wspierać prawidłowe trawienie oraz dostarczać naturalnych substancji, które chronią przed patogenami i działają antyoksydacyjnie. Do takich naturalnych substancji wspomagających pracę jelit należy między innymi olejek z oregano. Tak naprawdę to tylko nieliczne z możliwości jakie daje nam oregano. Olejek z oregano pomaga oczyścić organizm z wielu grzybów, bakterii i wirusów. Pomaga odbudowywać naturalną florę bakteryjną jelit, w związku z czym wzmacnia odporność organizmu. Olej z oregano to naturalna substancja, dlatego w pełni bezpieczna i skuteczna. Jej używanie odpowiednie nie prowadzi do skutków ubocznych. Olejek z oregano wykazuje działanie przeciwzapalne, antibakteryjne i przeciwgrzybiczne, działa antyseptycznie. Badania wykazały, że olejek z oregano zawiera aż 50 składników

wspomagających powrót do zdrowia. Jednak uwaga — olej ma dużo silniejszy smak niż klasyczne oregano.

Olejek z oregano stosuje się w leczeniu przeziębień i grypy, a nawet chorób płuc. Właściwości wspierające układ immunologiczny zawdzięcza substancjom takim jak: karwakrol, tymol i kwas rozmarynowy. Dzięki obecności sporej ilości karwakrolu olejek ekstrahowany z liści tej popularnej przyprawy działa odkażająco oraz wirusobójczo.



Olejek z oregano możemy zrobić samodzielnie

Potrzebne do tego będą:

- świeże liście i łodyżki oregano
- olej bazowy (np. słonecznikowy)

Oregano należy umieścić w czystym słoiku i zalać olejem bazowym. Słoik umieścić

w garnku z wodą, doprowadzić do wrzenia. Zostawić w gorącej kąpieli na ok. pół godziny. Wyciągnąć i pozostawić w słonecznym miejscu na ok. 2 tygodnie. Potem należy przefiltrować olej i przełożyć do butelki. Przechowywać w ciemnym i chłodnym miejscu.

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

SERNICZEK Z TOFU

Nie wyobrażam sobie świąt bez sernika. To zdecydowanie moje najulubieńsze ciasto. Odkąd przestałam jeść nabiał ze względu na moją alergię, szukałam sposobu, jak przygotować moje najulubieńsze ciasto w wersji vege. Choć przepisów na różnych blogach kulinarnych znalazłam sporo, to zaczęłam pracować nad swoją własną wersją. Przyznam, że trochę wahałam się, czy kolejny przepis na serniczek jest komukolwiek potrzebny. Mimo wszystko przepis powstał a serniczek... bardzo smakowity. Najważniejsze jest solidne zakwaszenie tofu. Nie skąpcie cytryny. Naprawdę nie używam jej na wyrost. Pamiętajcie, że ta reguła sprawdza się w każdym wegańskim serniku. To ona sprawia, że serniczek smakuje jak powinien. Cytryna sprawia, że ciasto jest twarogowe i nie jest mdłe. Pozbywamy się też niefajnego sojowego posmaku, wyczuwalnego w tofu.

Spód:**2 szklanki mąki****1/3 szklanki cukru pudru (cukier trzcinowy, kokos itp.)****2 łyżeczki proszku do pieczenia****140 g wegańskiego masła (ważne jest umieszczenie masła w zamrażarce lub lodówce, aby ostygło)****skórka z 1 cytryny
szczypta soli****Masa serowa:****600-700 g miękkiego tofu****3/4 szklanki cukru trzcinowego / ksylitolu / cukru kokosowego****1/2 szklanki skrobi kukurydzianej****miąższ 2-3 ziaren wanilii
(lub 4 łyżeczki naturalnego ekstraktu waniliowego)****skórka z 1 cytryny i limonki;****sok z 2 cytryn / plus sok z 1 limonki****1/3 szklanki oleju rzepakowego
lub dowolnego oleju bez smaku;****około 3-4 łyżki soku z malin
lub buraków, jest to opcjonalne,
ja użyłam to dla dodania koloru
na wierzchu.**

Przygotowanie

Spód: W misce wymieszaj mąkę, cukier, sól i proszek do pieczenia, najlepiej przesiej wszystkie suche składniki przez sito. Dodaj delikatnie zimne masło i ugniataj na gładkie ciasto.

Zawiń ciasto w folię i wstaw do lodówki na około 20-30 minut, aż ostygnie a następnie wyjmij go i delikatnie odłóż na spód formy do pieczenia.

Masa serowa: Umieść tofu wraz ze wszystkimi innymi składnikami w blenderze i zmiksuj wszystko, aż masa będzie naprawdę gładka, bez grudek. Jeśli dodasz więcej skrobi kukurydzianej, co jest opcjonalne, sernik stanie się bardziej zwarty.

Rozgrzej piekarnik do 180°C. Wyjmij spód ciasta z lodówki. Wlej przygotowaną masę na wierzch. Piecz około 45-50 min. Odstaw ciasto do ostygnięcia, najlepiej włóż po ostygnięciu do lodówki na kilka godzin.

AUTORKA PRZEPISU I ZDJĘCIA:
DOMINIKA BUCZEK



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

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, spacer 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