

# Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • GRUDZIEŃ 2024



ZACHOWANIA ALTRUISTYCZNE UWALNIAJĄ ENDORFINY,  
ZNANE JAKO HORMONY SZCZĘŚCIA.



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

## AROMATERAPIA W INFEKCJACH GÓRNYCH DRÓG ODDECHOWYCH

Każdego roku u dorosłych rozpoznaje się średnio 2-4 infekcje dróg oddechowych. U dzieci, zwłaszcza młodszych, znacznie więcej, bo średnio 8-10. Większość z nich to łagodne zakażenia górnych dróg oddechowych, których przyczyną są wirusy.



8

## BOŻY PLAN UZDRAWIANIA

Ten, który zaprojektował nasze ciała, przygotował też dla nas instrukcję ich obsługi, żebyśmy żyli długo i zdrowo.



12

## JAK DBAĆ O WŁOSY ZIMĄ?

Jak zadbać o włosy zimą? Pytanie powraca co roku wraz z wyjęciem czapek z szaf.



10

## WEGAŃSKI SERNICZEK Z POMARAŃCZĄ

Kto lubi serniczek? Oj chyba każdy. Prezentowany przepis jest wyjątkowy z racji składników.



## NOTKA REDAKCYJNA

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

**C**hoć 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 ob-

darowującego. 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, uczyni życie swoje i bliskich piękniejszym. Napełnij swój kielich miłością!

**BEATA ŚLESZYŃSKA  
REDAKTOR WYDANIA**



## AROMATERAPIA W INFEKCIACH GÓRNYCH DRÓG ODDECHOWYCH

**Każdego roku u dorosłych rozpoznaje się średnio 2-4 infekcje dróg oddechowych. U dzieci, zwłaszcza młodszych, znacznie więcej, bo średnio 8-10. Większość z nich to łagodne zakażenia górnych dróg oddechowych, których przyczyną są wirusy.**

**A**romaterapią nazywamy terapeutyczne wykorzystanie specjalnie przygotowanych przetworów z różnych organów roślin olejkodajnych — kwiatów, liści, ziela, owoców, nasion, drewna, korzeni lub kory, znanych jako olejki eteryczne. Aromaterapia w klasycznym ujęciu polega na wprowadzeniu do organizmu olejków eterycznych przez drogi oddechowe. Jest dziedziną medycyny naturalnej, wykorzystywaną przez medycynę akademicką.

### Działanie olejków eterycznych

Olejki eteryczne — skoncentrowane mieszaniny wielu lotnych i silnie działających substancji aktywnych biologicznie — działają m.in. przeciwwirusowo, przeciwbakteryjnie, przeciwgrzybiczo, przeciw pasożytniczo, przeciwzapalnie, przeciwbólowo, żółciopędnie, rozkurczowo, wykrztuśnie,

uspokajająco, antyseptycznie. Otrzymywane są najczęściej metodą destylacji parą wodną lub wytlaczania na zimno. Charakteryzują się intensywnym, zwykle przyjemnym zapachem. Olejków eterycznych nie należy mylić z olejkami zapachowymi, które nie mają właściwości leczniczych i nie stosuje się ich do inhalacji.

Olejki eteryczne są od tysięcy lat stosowane jako specyfiki medycyny naturalnej, kosmetyki i dermatologii. Ich skuteczności dowiedziono w przebiegu przeziębienia, grypy, ostrego zapalenia gardła, anginy, nieżyty nosa, chrypki, zapalenia zatok czy kaszlu. Właściwe wykorzystanie olejków w infekcjach dróg oddechowych łagodzi objawy zapalenia, działa przeciwbólowo, pomaga usuwać wydzielinę oskrzelową, a ponadto pobudza układ immunologiczny i zwiększa odporność na zakażenia.

W chorobach przebiegających z infekcją górnych dróg oddechowych można stosować inhalacje parowe, gorące kąpiele z dodatkiem olejku, wdychanie oparów olejków podgrzewanych w kominkach aromaterapeutycznych lub dyfuzorach do olejków eterycznych. Olejków używa się także do swobodnego wdychania, kropląc na poduszkę, chusteczkę lub skórę, uważając, by nie aplikować preparatu w okolice twarzy.

### Olejki eteryczne w chorobie

W niezycie nosa zaleca się inhalacje z olejków eterycznych: miętowego, eukaliptusowego, sosnowego, jodłowego lub majerankowego.

Przy zapaleniu gardła o podłożu wirusowym przygotowuje się inhalacje z mieszanki olejków melisowego (4 krople) i cedrowego (3 krople). W przypadku podłoża bakteryjnego stosuje się mieszaninę olejku z drzewa herbacianego (3 krople), pichtowego (3 krople), eukaliptusowego (2 krople) i cynamonowego (2 krople).

W leczeniu anginy zaleca się inhalacje z drzewa herbacianego, jodłowego, cynamonowego, melisowego lub miętowego. Po wybraniu jednego olejku dodaje się do wody 5 kropli i inhaluje.

W grypie wykonuje się raz dziennie inhalację z olejków: melisowego, pichtowego, cedrowego, cyprysowego i z drzewa herbacianego. Olejki te można skomponować dowolnie.

W infekcjach dolnych dróg oddechowych zaleca się inhalacje parowe o działaniu wykrztuśnym i odkażającym. W tym celu stosuje się olejki: sosnowy, tymiankowy, macierzankowy, eukaliptusowy, anyżowy, koprowy, miętowy, rozmarynowy i topolowy. Dozwolone jest ich łączenie.

Do aromatycznych kąpiele połączonych z wdychaniem pary wodnej wykorzystuje się olejki: cynamonowy, goździkowy, miętowy.

W aptekach można nabyć leki OTC przeznaczone do inhalacji, będące mieszaniną kilku olejków eterycznych: Inhalol (ma zastosowanie w przeziębieniu, katarze, bólu gardła, chrypce, zaflegmieniu, kaszlu oraz zapaleniu oskrzeli) i Olbas Oil (zmniejsza obrzęk błony śluzowej nosa, upłynnia zalegającą wydzielinę i ułatwia oddychanie). Rub-Arom i Aroma-Aciv są lekami w postaci maści (ułatwiają oczyszczanie otworów nosowych z zalegającej wydzieliny). Aromatol używa się do płukania jamy ustnej w zapaleniu gardła i migdałków podniebiennych.



Olejki eteryczne wykorzystano także w niektórych kroplach i sprayach do nosa, plastrach na ubranie dla dzieci, sprayach do jamy ustnej i gardła.

### Jak wykonać inhalację

W przypadku nieżyty nosa do inhalacji parą można wykorzystać naczynie do picia, np. kubek. Wlewa się do niego gorącą wodę, przy czym należy uważać, by parowanie wody nie było zbyt mocne i nie spowodowało poparzeń lub uszkodzeń błony śluzowej. Do przygotowanej wody dodaje się 3-5 kropli wybranego olejku eterycznego. Następnie naczynie przykrywa się małym lejkiem kuchennym, przez którego wąski otwór wdycha się parę z olejkiem, raz jedną, raz drugą dziurką nosa. Inhalacje należy wykonywać 2-3 razy dziennie do ustąpienia objawów.

Inhalacje jamy ustnej i gardła przeprowadza się z użyciem małej miski, do której wlewa się 2-3 szklanki odpowiednio gorącej wody i dodaje 5-7 kropli olejku eterycznego. Po nachyleniu głowy nad miską nakrywa się ją ręcznikiem, zamyka oczy i wdycha opary nosem, a wydycha ustami. Zabieg powinien trwać ok. 10 minut.

W swobodnym wdychaniu stosuje się 2-3 krople olejku na chusteczkę. Po przyłożeniu jej do nosa, wykonuje się głębokie wdechy nosem i wydechy ustami. Używając olejków bezpośrednio na skórę, należy stosować je po rozcieńczeniu w oleju bazowym (ok. 1-3 krople olejku eterycznego na pół łyżeczki olejku bazowego).

### Środki ostrożności

Z uwagi na możliwe efekty niepożądane i przeciwwskazania olejków eterycznych należy używać z rozwagą. Dzieciom można aplikować olejki w inhalacjach lub na skórę (nie podawać doustnie) tylko po konsultacji z lekarzem (poza gotowymi preparatami farmaceutycznymi). U dzieci i dorosłych przed użyciem na skórę wykonać test skórny i unikać promieni słonecznych przez ok.



12-48 godzin po aplikacji. U małych dzieci przeciwwskazane są: olejek miętowy i jego składnik mentol, olejek kamforowy i jego składnik kamfora, olejek eukaliptusowy i jego składnik cyneol, olejek cytrynowy i jego składnik aldehyd cytrynowy, a także olejek anyżowy i jego składnik anetol wraz z pochodnymi. W nadciśnieniu tętniczym nie stosuje się olejków: eukaliptusowego, imbirowego, hyzopowego, jałowcowego, rozmarynowego i tymiankowego. Przeciwwskazaniem do stosowania doustnie olejku eterycznego lawendowego są m.in. stany zapalne żołądka i jelit, choroba wrzodowa żołądka, choroby wątroby, nerek i ciąży. Stosowanie olejków u kobiet w ciąży i kobiet karmiących może mieć miejsce tylko po konsultacji ze specjalistą. Niektóre olejki mogą działać teratogennie i mutagenne.

Należy bezwzględnie przestrzegać zaleceń i przeciwwskazań podanych w ulotkach i na etykietach — przestrzegać m.in. informacji dotyczących drogi podania, wskazanego dawkowania oraz czasu inhalacji. Należy brać pod uwagę możliwość wystąpienia reakcji alergicznej i odczynów fototoksycznych. Fotoaktywność wykazują olejki eteryczne: cytrynowy, pomarańczowy, limetkowy, mandarynkowy, grejpfrutowy, bergamotowy, olejki eteryczne pozyskiwane z arcydzięgla litwora, biedrzeńca anyżu, lubczyku pospolitego, kminku zwyczajnego i pietruszki zwyczajnej. W przypadku osób narażonych na działanie pyłu budowlanego inhalacje z wykorzystaniem olejków eterycznych powinno się wykonywać jedynie

wczesnym wieczorem, po pracy, nigdy rano przed pracą.

Zaleca się stosować wyłącznie olejki najwyższej jakości i po uprzednim odpowiednim rozcieńczeniu. Stosowanie nierozcieńczonych olejków eterycznych może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych.

### Wybór olejku eterycznego

Niestety jakość oferowanych olejków eterycznych jest jednym z najistotniejszych problemów. Wielu producentów reklamuje swój produkt jako naturalny i leczniczy. Jednak w olejkach nade wszystko chodzi o gwarancję pochodzenia, czystość i autentyczność. Nie wszystkie firmy oferujące olejki eteryczne są przejrzyste w zakresie źródeł pozyskiwania surowców i procesu technologicznego. Drogie z natury olejki bywają fałszowane tańszymi o podobnym zapachu lub zawierającymi syntetyczne lub półsyntetyczne zamienniki, które nie wykazują działania leczniczego, a mogą powodować podrażnienia, alergię itp. Wybierając zatem ole-

jek eteryczny, najlepiej sprawdzić wytwórcę i opis olejku. Brak nazwy i adresu producenta lub dystrybutora, brak łacińskiej nazwy botanicznej, kraju pochodzenia, wskazania części rośliny, z której olejek pozyskano, metody otrzymania olejku, terminu przydatności do użycia, składu jakościowego, brak butelczki z ciemnego szkła, informacji o zgodności z normami ISO oraz obecność na liście składników jakichkolwiek rozpuszczalników, olejów roślinnych lub słowa „parfum” powinny budzić wątpliwość co do oryginalności i jakości olejku.

Najwyższej jakości produkty olejkowe przed dopuszczeniem do sprzedaży poddawane są rygorystycznej kontroli jakości — przechodzą badania mikrobiologiczne na obecność drobnoustrojów, badania pod kątem składu chemicznego, substancji czynnych, obecności metali ciężkich i pestycydów, jak również innych zanieczyszczeń mogących mieć wpływ na bezpieczeństwo i skuteczność olejku. Za wskaźnik jakości olejku eterycznego uważana jest jego cena.

**AGATA RADOSH**



**USPOKÓJ  
SWOJE HORMONY**

DR N. MED. TADEUSZ OLESZCZUK    Chronimy ZDROWIE    BEATA ŚLESZYŃSKA

[https://youtu.be/x\\_ecKPKkqMA](https://youtu.be/x_ecKPKkqMA)



## BOŻY PLAN UZDRAWIANIA

**Ten, który zaprojektował nasze ciała, przygotował też dla nas instrukcję ich obsługi, żebyśmy żyli długo i zdrowo.**

**D**awid wyglądał na zakłopotanego, gdy wszedł do mojego gabinetu. Miał jasnoniebieskie oczy, blond włosy, dwa metry wzrostu i sto kilogramów wagi. Miałem mu pomóc zmniejszyć ryzyko rozwoju choroby sercowo-naczyniowej. W rodzinie miał osoby, które doznały zawału serca w młodym wieku. On sam zmagał się z nadciśnieniem od dwudziestego drugiego roku życia. Dlatego w ostatnich ośmiu latach dokonał ważnych zmian i wielkich postępów w dbaniu o swoje zdrowie. Byłem z niego dumny. Początkowo przyjmował pięć leków na nadciśnienie — teraz brał dwa. Ćwiczył sześć dni w tygodniu i dobrze się odżywił.

Powiedział mi jednak, że jego ubezpieczenie zdrowotne nie pokryje jednego z jego leków, który kosztuje ponad sto dolarów miesięcznie. Co gorsza, pracodawca Dawida szukał sposobów na obniżenie wydatków i Dawid czuł, że jego praca była zagrożona.

— Doktorze — zapytał — czy istnieje inna terapia, która może obniżyć moje ciśnienie krwi i sprawić, że nie będę musiał kupować tego drogiego leku?

Jestem lekarzem. Doceniam rolę współczesnej medycyny w leczeniu ostrych problemów zdrowotnych. Gdybym miał atak serca, chciałbym mieć stenty. Gdyby moje serce biło zbyt wolno, chciałbym mieć rozrusznik. Gdybym stracił dużo krwi, chciałbym jej transfuzji. Gdybym miał zapalenie wyrostka robaczkowego, chciałbym dobrego chirurga.

Jednak Dawid cierpiał na przewlekłą chorobę i dlatego musiał leczyć to, co obciążało jego organizm. Wyjaśniłem, że poradzi sobie z mniejszą ilością leków, jeśli zmieni chemię swojego ciała w inny sposób. Zapewniłem go, że choć jest miejsce na współczesną medycynę, to z dużym prawdopodobieństwem mógłby zrezygno-

wać z drogich leków, postępując zgodnie z instrukcją obsługi przygotowaną przez Tego, który zaprojektował jego ciało. Omówiłem już wcześniej z Dawidem dietę i ćwiczenia, więc teraz dałem mu trzy dodatkowe recepty biblijne.

## Miłość

Osoby posiadające psy i koty mają mniej zawałów serca, udarów i infekcji. Odnotowują również lepsze wyniki w leczeniu raka. Moje psy Maks i Dafne pomagają mi odpocząć na koniec długiego dnia. Bez względu na to, gdzie pójdę, Maks i Dafne idą za mną. Chcą być ze mną wszędzie. Kiedy wstaję rano, już są podekscytowane. Kochają mnie bezwarunkowo. Nie chodzi o szczekanie, skomlenie czy lizanie. To ich miłość zmienia moją chemię.

Jezus powiedział nam, abyśmy „kochali Pana Boga swego całym swoim sercem. (...) a bliźniego swego jak siebie samego”. Miłość w sercu poprawia chemię w ciele. Miłość pomaga organizmowi wytwarzać mniej substancji chemicznych stresu, epinefryny i kortyzolu, a więcej korzystnych substancji chemicznych, zwłaszcza endorfin. Miłość pomaga również zmniejszyć stan zapalny, który powoduje choroby układu krążenia. Wszystko to sprawia, że organizm jest silniejszy i lepiej walczy z chorobami.

Zostaliśmy stworzeni, by się kochać. Bez miłości stres narasta, co prowadzi do produkcji w organizmie szkodliwych substancji. Statystyki pokazują, że gdy umiera jeden współmałżonek, ten drugi jest bardziej podatny na problemy. Dlaczego? Bo utrata bliskiej osoby powoduje stres. Ciągły stres — dzień po dniu, tydzień po tygodniu, miesiąc po miesiącu, rok po roku — ostatecznie niszczy organizm.

Miłość to przedkładanie interesów cudzych ponad własne. Świat kładzie nacisk na egoizm — materializm (chcę więcej), zmysłowość (jeśli ci się podoba, rób to) i egotyzm (jestem najważniejszy). Aby zniszczyć zdrowie populacji świata, po prostu usuń miłość. Niech ludzie skupiają się na własnych interesach, a nie na potrzebach innych. Ta mentalność „ja przede wszystkim” jest sprzeczna z instrukcją obsługi ciała, tworzy w ciele złą chemię.

Zatem moją pierwszą receptą biblijną dla Dawida było, aby zadbał o więcej miłości w swoim życiu.

## Odpoczynek

Bycie zbyt zajęтым również może odciągnąć nas od miłości. I od Boga. Pierwotnie zostaliśmy stworzeni do przebywania z Bogiem, źródłem miłości. Znalezienie czasu dla Boga doprowadzi do uzdrowienia. To przybliży nas do pierwotnego planu. Dlatego moją kolejną receptą dla Dawida był odpoczynek.

Ktoś, kto złamał rękę, przestaje na jakiś czas grać na przykład w koszykówkę. Kto ma mdłości, przez jakiś czas nie je. Organizm potrzebuje odpoczynku. Naruszenie tego naturalnego prawa obciąża ciało. Wyobraź sobie osobę zagubioną na pustyni — bez wody, jedzenia, zmęczoną i desperacko próbującą znaleźć drogę powrotną. Jej ciało wytwarza hormon stresu, potrzebny do przetrwania. Substancje chemiczne pomagają w utrzymaniu wysokiego ciśnienia krwi, zatrzymują wodę i utrzymują energię organizmu. Ten proces jest dokładnie tym,



czego ciało potrzebuje w sytuacji awaryjnej. Ale przeciągając się, taki stan w końcu zaszkodzi organizmowi. I to jest dokładnie to, co dzieje się z ludźmi, którzy nie mają wystarczająco dużo odpoczynku.

Odpoczynek pozwala naszemu ciału odnowić swoje tkanki. Nawet nasz mózg potrzebuje odpoczynku. Niestety szybkie tempo naszego współczesnego świata powoduje, że wielu z nas nie odpoczywa tyle, ile należy. Nic dziwnego, że cierpi nasze zdrowie i potrzebujemy więcej wizyt lekarskich i więcej leków.

Jesteśmy również stworzeni do odpoczynku w nocy. Wieki temu zwyczajem było pracować w dzień i odpoczywać w nocy. Dzisiaj żyjemy w błędnym przekonaniu, że musimy pracować jak najwięcej, być stale podłączeni do telefonu komórkowego, nieustannie planować spotkania towarzyskie i sportowe, oglądać telewizję lub surfować po internecie do białego rana. Tę listę można jeszcze wydłużać. Istnieje nawet tendencja do pozostawiania zajętych robieniem „dobra”. Najważniejsze jest to, że kiedy przekraczamy próg „zbytnej zajętości”, nasze ciała nie mogą odpoczywać i naprawiać tkanek tak, jak zostały do tego zaprojektowane. Odpoczynek w nocy oznacza unikanie późnych posiłków, wyłączenie telewizora i internetu, odłożenie pracy i pójście spać!

Biblia uczy nas pracować sześć dni i przez jeden odpoczywać. Abyśmy nie zapomnieli o tej zasadzie, Biblia podkreśliła ją, umieszczając w sercu Dekalogu przykazanie: „Pamiętaj, abyś dzień sobotni święcił”<sup>2</sup>. Ilu z nas korzysta z cotygodniowego dnia odpoczynku? Ilu rozumie, że odpoczynek jest niezbędnym dla ich zdrowia i jest sposobem na unikanie i leczenie chorób?

W Ewangelii Mateusza czytamy jeszcze o innym rozumieniu odpoczynku. Jezus mówi: „Przyjdźcie do mnie wszyscy (...) a ja wam dam ukojenie”<sup>3</sup>. Bóg zaprojektował nas tak, abyśmy uczynili Go częścią naszego odpoczynku. Istnieją dowody na poparcie tego wniosku. Badania wykazały, że oso-

by wielbiące Boga mają mniej problemów zdrowotnych. Przychodząc do Źródła miłości, otrzymujemy prezent — sposób na poprawę chemii naszego organizmu.

Mój pacjent Dawid musiał zwolnić, odpocząć. Zatem moją drugą receptą dla niego było znalezienie więcej czasu na odpoczynek.

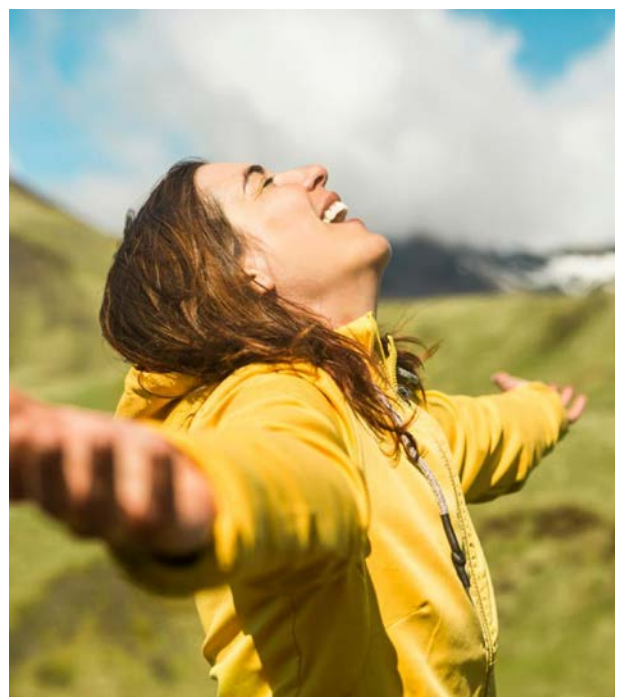
## Radość

Moja trzecia recepta pochodzi z biblijnej Księgi Przysłów: „Pogodne serce to najlepsze lekarstwo”<sup>4</sup>. Bóg stworzył nas, byśmy byli szczęśliwi i radośni. Kiedy jesteśmy szczęśliwi, nasze ciała uwalniają więcej endorfin, pomagając zrównoważyć chemię stresu.

Jesteśmy stworzeni nie tylko do radości, ale także do dzielenia się radością. Każdy może być lekarstwem dla drugiego, jeśli się do niego uśmiechnie, ciepło z nim przywita lub go uściska. Ten lek nie ma negatywnych skutków ubocznych i jest tani!

Każdy lubi też dobry, przyzwoity żart. Spróbuj więc zebrać najlepsze, które pamiętasz, i podziel się nimi z rodziną i znajomymi. Śmiech wywołany żartami poprawi zdrowie zarówno twoje, jak i ich!

Są inne sposoby na wniesienie radości do swojego życia. Czy lubisz czytać? Wypożycz dobrą książkę w bibliotece, znajdź wygodne miejsce do czytania i spędź z nią przyjemną godzinę lub dwie. Odwiedź zoo lub muzeum. Jeśli zrobisz to z rodziną i przyjaciółmi, połączysz radość z miłością.



Doskonałym sposobem na dodanie radości do swojego życia jest zrobienie czegoś wyjątkowego dla kogoś innego. Może wolontaryjna pomoc w lokalnym banku żywności, domu dziecka czy schronisku dla bezdomnych? Pomóż komuś w potrzebie. Coś tak prostego jak wręczenie datku potrzebującemu na ulicy sprawi ci radość.

Moją trzecią receptą dla Dawida było znalezienie sposobu na wypełnienie życia radością.

### Prawa są ważne

Isaac Newton odkrył prawo grawitacji, które wyjaśnia, dlaczego skok z wysokości pociągnie za sobą niefortunne konsekwencje — nawet dla tego, kto nie wierzy w prawo grawitacji. Wyjaśniłem Dawidowi, że Bóg dał uniwersalne prawa, które rządzą naszymi ciałami. Jeśli te prawa zostaną złamane — nawet jeśli nie jesteśmy ich świadomi lub w nie nie wierzymy — w naszych organizmach wystąpią szkody.

Dawid miał trzy nowe metody leczenia: miłość, odpoczynek, radość. Zasugerowałem, aby dodawał je pojedynczo i codziennie zwiększał dawkę. Zapewniłem go, że

dzięki nim chemia jego organizmu się poprawi, ponieważ będzie ściśle przestrzegał Bożej instrukcji obsługi swojego ciała.

Kiedy skończyłem, wyczułem, że Dawid zrozumiał w zarysie to, co mu przedstawiłem. Mam nadzieję, że nie będzie potrzebował tych drogich leków na nadciśnienie. Co więcej, mam nadzieję, że ostatecznie zrozumie również, kto jest Źródłem jego uzdrowienia.

Wydawał się bardziej zrelaksowany. Przyszłość nie wydawała się mu już taka niepewna. Otrzymał niestandardowy plan leczenia. Wciąż nie miał pełnej kontroli nad swoim zdrowiem, ale obaj wiedzieliśmy, kto tak naprawdę kontrolował je cały czas — Ten, który nas kocha i tuli w swoich ramionach. Sercem zdrowia jest w istocie miłość.

Na zakończenie wizyty sprawdziłem jeszcze raz ciśnienie krwi Dawida. Było już niższe. Kolejna wizyta za dwa tygodnie.

**JAMES MARCUM**

<sup>1</sup> Mt 22,37.39. <sup>2</sup> Wj 20,8 Biblia ks. Jakuba Wujka.  
<sup>3</sup> Mt 11,28. 4 Prz 17,22.

[Przedruk z „Signs of the Times”, sierpień 2018. Lid od redakcji polskiej].



Kościół Adwentystów  
Dnia Siódmego

SEKRETARIAT ZDROWIA

# KONFERENCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

*nadzieja.tv*



## SZLACHETNE ZDROWIE

# JAK DBAĆ O WŁOSY ZIMĄ?

**Jak zadbać o włosy zimą? Pytanie powraca co roku wraz z wyjęciem czapek z szaf.**

**Z**imny wiatr, suche powietrze w pomieszczeniach i ciężkie nakrycia głowy — wszystko to powoduje, że włosy stają się pozbawione życia i naturalnej sprężystości, potrzebują dodatkowej opieki.

Wahania temperatur nie służą włosom, dlatego za każdym razem gdy opuszczamy ciepłe pomieszczenie i wychodzimy na zewnątrz, nasza skóra głowy doznaje lekkiego szoku termicznego. Jest to odczuwalne zwłaszcza, kiedy za oknem panuje minu-

sowa temperatura. Naczynia krwionośne wówczas obkurczają się, dostawa substancji odżywczych zostaje zaburzona, a najslabsze włosy wypadają. Pędzenie do pracy o poranku z niedosuszonymi włosami potęguje szok termiczny, osłabia cebulki włosowe i nasila problem wypadających włosów.

Aby zadbać o włosy zimą należy pamiętać o właściwym odżywianiu, olejowaniu i nawilżaniu.

## Nawilżanie

Jeśli mieszkamy w bloku, w trakcie okresu grzewczego powietrze będzie bardzo suche co szybko odbije się na kondycji naszych włosów i skóry. Dlatego warto zainwestować w nawilżacz powietrza, lub zadbać o to innymi metodami. Na kaloryferze możemy umieścić pojemniki z wodą, suszyć wilgotne ręczniki. Musimy pamiętać też o dostarczaniu odpowiedniej ilości płynów, najlepiej ciepłych. W zimie często zdarza się że pijemy zdecydowanie za mało.

## Odżywianie

Najlepiej skoncentrować się na nałożeniu maski po myciu na końce, które zwykle są najbardziej przesuszone i zniszczone. Maskę możemy zostawić na włosach na 15 minut, dodatkowo podgrzewając czepek aby cały zabieg przyniósł lepsze rezultaty. W ten sposób łuski włosa unoszą się pozwalając składnikom maski na lepszą penetrację i dogłębne działanie. Po dokładnym spłukaniu maski możemy zastosować nawilżającą płukanekę z siemienia lnianego i odrobiny octu jabłkowego. Ostatnie płukanie powinniśmy wykonać też z pomocą chłodniejszej wody by pozwolić łuskom włosów na domknięcie się.

## Olejowanie

Okazuje się, że olejowanie włosów przed myciem może okazać się równie ważne. Trzymam olej na włosach godzinę, najczę-

ściej wybieram olej lniany, który genialnie sprawdza się na suchych włosach.

To prawda, że zimą z powodu różnic temperatur i noszenia czapek, włosy przetłuszczają się nam bardziej. Dlatego do codziennej pielęgnacji włosów, warto zaopatrzyć się w delikatny szampon, odpowiedni do potrzeb naszej skóry i włosów, który myje delikatnie i skutecznie. Dla tych pań, które nie chcą tak często myć włosy suchy szampon to świetna alternatywa dla tradycyjnych szamponów.

## Suchy szampon

### SKŁADNIKI (1 szklanka [200 g])

- ½ szklanki (120 g) mąki ryżowej
- ¼ szklanki (55 g) sody oczyszczonej
- ¼ szklanki (30 g) skórki pomarańczowej w proszku
- 5 kropli olejku z paczuli lub migdałowy

### PRZYGOTOWANIE

Mąkę dokładnie wymieszać z sodą i skórką pomarańczową, a następnie dalej mieszając, dodawać olejek, aż do całkowitego połączenia składników. Przebrać do sterylnej butelki.

### SPOSÓB UŻYCIA

odrobiną mieszanki oprószyć włosy i wmasować do całkowitego wchłonięcia.

**Chronimy  
ZDROWIE**

BIULETYN SEKRETARIATU ZDROWIA

KOŚCIOŁA ADWENTYSTÓW DNIA SIÓDMEGO

OPRACOWANIE: SEKRETARIAT ZDROWIA, [www.sprawyzdrowia.pl](http://www.sprawyzdrowia.pl)

REDAKTOR WYDANIA: Beata Śleszyńska, [beata.sleszynska@adwent.pl](mailto: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](http://www.BliskoSerca.pl)

Wydano we współpracy z Wydawnictwem „Znaki Czasu”

SKŁAD: Jarosław Kauc

## PRZEPIS

# WEGAŃSKI SERNICZEK Z POMARAŃCZĄ

## Składniki

### SPÓD:

- 200 g wegańskich herbatników
- 100 g roztopionego masła roślinnego o dobrym składzie
- korzenne przyprawy, według uznania (moje herbatniki były korzenne, ale dodałam jeszcze więcej cynamonu, kardamonu i goździków)

### KREMOWE WNĘTRZE:

- 100 g kaszy jaglanej
- 500 ml tłustego mleka kokosowego (najlepiej 18%)
- 2 kostki tofu naturalnego
- 7-10 łyżeczek cukru/ksylitolu/erytrytolu (ALE dosładzajcie ostrożnie, by nie przesadzić — masa powinna być subtelnie słodka)
- wanilia, tzn. ziarna z 2-3 cm laski waniliowej lub pół łyżeczki mielonej wanilii w proszku
- 1-2 łyżeczki ekstraktu pomarańczowego

### SOCZYSTA POLEWA:

- 400-500 ml soku z pomarańczy (najlepiej świeżo wyciśnięty)
- 3-4 łyżeczki agaru
- cukier i korzenne przyprawy, do smaku
- fileciki wykrojone z pomarańczy

**K**to lubi serniczek? Oj chyba każdy. Prezentowany przepis jest wyjątkowy z racji składników. Bo z pewnością znamy tradycyjne serniki wyrabiane z białego sera. Ten natomiast jest o wykwintnym, szlachetnym smaku i elegancji, odświeżonej formie. Delikatna słodkość kremowego wnętrza jest wspaniale podkreślona soczystą (i słodką, i kwaśną) polewą pomarańczową oraz chrupiącym, korzennym spodem.



## Wykonanie

**1. NAJPIERW SPÓD:** Herbatniki kruszymy w malakserze na drobny piasek, wlewamy do nich ciepłe masło i ewentualnie dodajemy przyprawy. Mieszamy składniki aż uzyskamy konsystencję mokrego, lepiałego się piasku.

**9.** Teraz przygotowujemy **SOCZYSTĄ POLEWĘ**: Chłodny sok pomarańczowy wlewamy do garnuszka, dodajemy agar, ew. cukier i przyprawy. Mieszymy dokładnie, aż do rozpuszczenia się agaru. Odstawiamy na 10 minut, mieszając w tym czasie kilkakrotnie. Dzięki temu, agar dobrze rozpuści się w soku i nie zamieni się w nieprzyjemne farfocle podczas podgrzewania.

**10.** Podgrzewamy sok z agarem aż do zagotowania, mieszamy od czasu, do czasu i gotujemy przez ok. 2-3 minuty. Następnie studzimy tak, by sok był delikatnie ciepły.

**11.** Na wierzch wstępnie schłodzonego sernika (który powinien już nieco stężeć) wykładamy fileciki wycięte z pomarańczy, a następnie wylewamy sok z agarem.

**12.** Wkładamy całość do lodówki i zostawiamy na kilka godzin, najlepiej na całą noc.



**2.** Dno tortownicy o średnicy ok. 24 cm wykładamy papierem do pieczenia, boki można delikatnie natłuścić. Wsypujemy pokruszone herbatniki z masłem i wylepiamy dno bardzo porządnie przyciskając dłonią lub łyżką okruchy, by stworzyć zwarty, jednolity spód. Tak przygotowany spód wkładamy do lodówki na min. 1 godzinę.

**3.** W tym czasie przygotowujemy **KREMOWE WNĘTRZE**: Kaszę jaglaną dokładnie płuczemy pod gorącą i zimną wodą. Wrzucamy kaszę do garnuszka, zalewamy mlekiem kokosowym, dodajemy wanilię i cukier. Gotujemy kaszę tak długo, aż będzie zupełnie miękka i rozpadająca się. Chodzi o to, by kaszę bardzo porządnie rozgotować. Warto mieszać kaszę od czasu, do czasu.

**4.** Gdy kasza będzie już rozgotowana, wyłączamy palnik, dodajemy ekstrakt pomarańczowy i blendujemy długo oraz cierpliwie, aż do uzyskania jak najbardziej gładkiej, jednolitej konsystencji. **UWAGA:** Ważne, by blendować kaszę, gdy jest jeszcze gorąca — wtedy najłatwiej uzyskamy kremową konsystencję.

**5.** Zblendowaną kaszę pozostawiamy w zamkniętym garnuszku, można nawet owinąć go ręcznikiem, by stygła wolniej. W tym czasie blendujemy tofu na zupełnie gładki krem, przypominający strukturą twarożek kanapkowy. Jeśli jest taka potrzeba, można dodać kilka łyżek mleka kokosowego, by blendowało się łatwiej.

**6.** Zblendowane tofu łączymy ze zblendowaną kaszą i znów blendujemy do połączenia się składników i uzyskania kremowej masy. Znów ukrywamy masę pod pokrywką i owijamy garnuszek ręcznikiem, by nie stygł zbyt szybko.

**7.** W piekarniku rozgrzanym do 180°C (górnodół) pieczemy schłodzony spód sernika przez ok. 10-13 minut. Następnie nieco chłodzimy spód, by stał się zwarty.

**8.** Na lekko jeszcze ciepły spód wylewamy ciepłą masę z kaszy jaglanej i tofu. Wyrównujemy i odstawiamy całość do lodówki na kilkadziesiąt minut.

1,5%

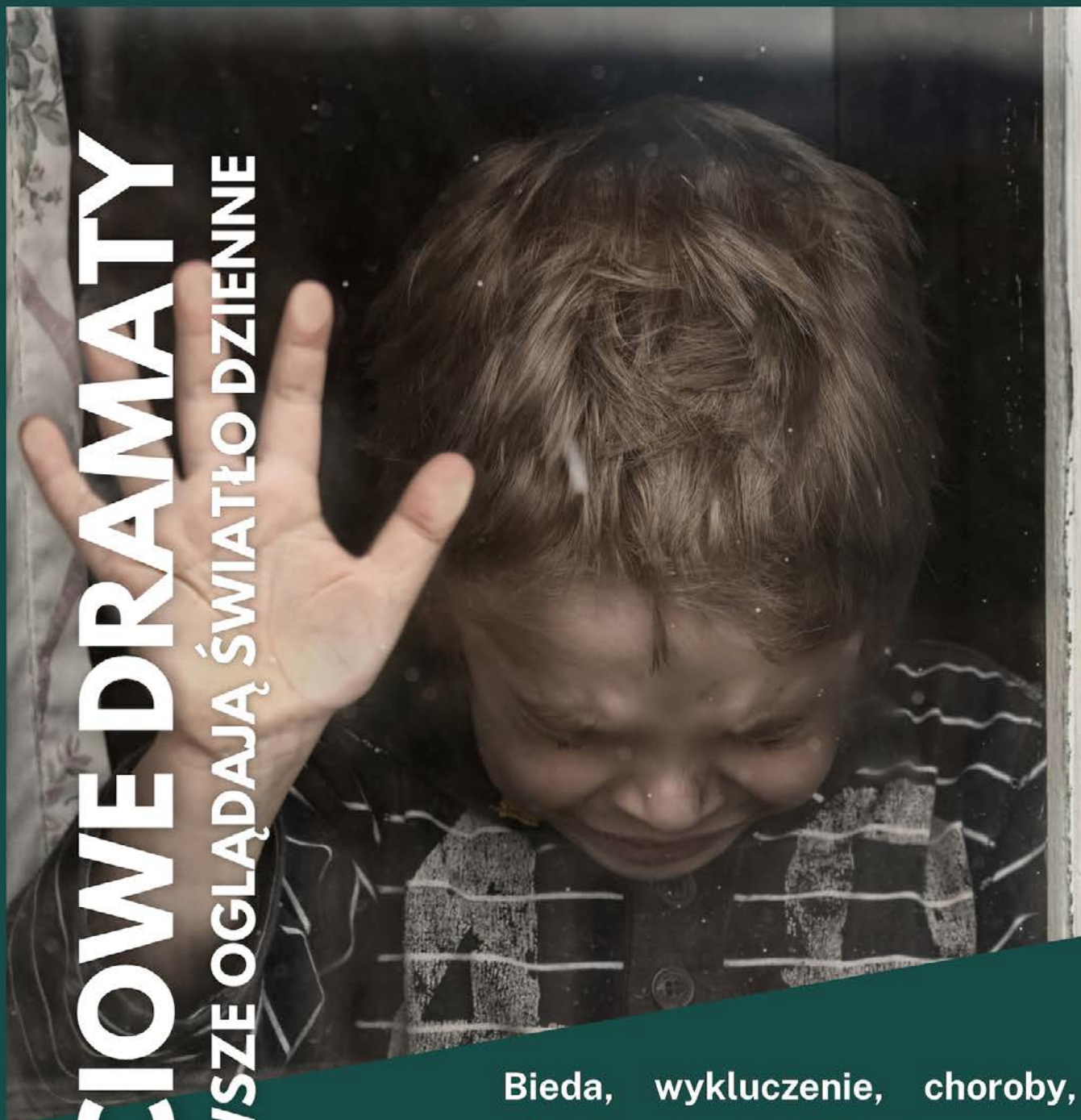


**Blisko Serca**

Chrześcijańska Służba  
Charytatywna

# ŻYCIOWE DRAMATY

NIE ZAWSZE OGLĄDAJĄ ŚWIATŁO DZIENNE



Bieda, wykluczenie, choroby,  
niepełnosprawność, przemoc.

Przeznacz 1,5% podatku na pomoc  
potrzebującym. Razem z nami  
możesz skrócić ich cierpienie.

 [bliskoserca.pl](http://bliskoserca.pl)

**KRS: 0000 220 518**



**Blisko Serca**

Chrześcijańska Służba  
Charytatywna

faniMani.pl

# Gdziekolwiek jesteś, cokolwiek robisz



Pobierz w  
**App Store**



POBIERZ Z  
**Google Play**

Wystarczy, że pobierzesz Aplikację Mobilną FaniMani, by móc pomagać razem z Chrześcijańską Służbą Charytatywną z każdego miejsca na świecie, robiąc mobilne zakupy online.

Bądź w ruchu... i pomagaj nam także mobilnie!

Poznaj Aplikację: <https://fanimani.pl/bliskoserca/>



Wspieraj nas kupując przez **FaniMani.pl**  
**1500 sklepów** internetowych do wyboru!

# BĄDŹ SOLIDARNY W POTRZEBIE

## POMAGAJ POTRZEBUJĄCYM NA WIELE SPOSOBÓW

Pomoc ubogim | Wsparcie dla chorych i cierpiących  
Pomoc dla poszkodowanych w wypadkach i katastrofach  
Wsparcie dla seniorów, dzieci i rodzin wielodzietnych



[bliskoserca.pl](http://bliskoserca.pl)



[facebook.com/ChrzescijanskaSluzbaCharytatywna](https://facebook.com/ChrzescijanskaSluzbaCharytatywna)



WSPARCIE CHORYCH



POMOC DZIECIOM



RATUNEK DLA  
POWODZIAN



POMOC RODZINOM

Wpłać swój dar na konto  
zbiórki publicznej z dopiskiem  
„Bądź Solidarny w Potrzebie”

54 1240 1994 111 0010 3162 7042



**Blisko Serca**  
Chrześcijańska Służba  
Charytatywna

*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!”.



# BĄDŹ SOLIDARNY W POTRZEBIE

## PROJEKT POMOCOWY DLA POTRZEBUJĄCYCH

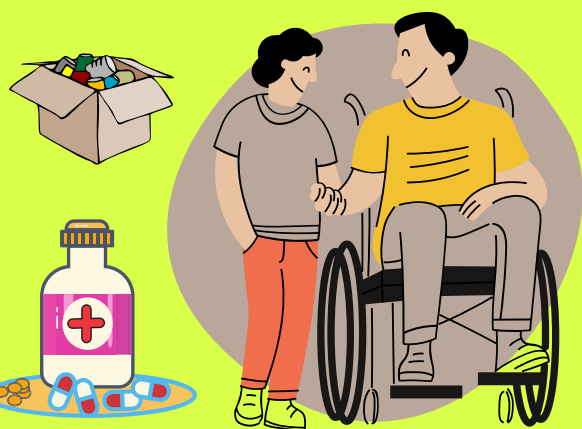


### Zgłoszenie

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 potrzebującym.



### 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 2020 roku ze środków projektu udzieliłmy pomocy aż **2420 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](http://bliskoserca.pl)



# Odzyskaj serce

Zapraszamy do „Odzyskaj serce”, czyli podróży z Biblią w celu odzyskania serca. Jest to seria 18 filmików omawiających kwestie związane z sercem z perspektywy biblijnej. Każdy filmik składa się ze studium Słowa Bożego oraz praktycznego zadania, które można wykonać, aby robić kolejne kroki w tej podróży. Bycie bez serca oznacza częste doświadczanie nieprzyjemnych emocji takich jak gniew, smutek, żal, beznadzieja czy pustka oraz ograniczone odczuwanie emocji przyjemnych takich jak miłość, pokój, radość i wdzięczność.

Jednak nie musi tak być. Boży plan dla nas jest odmienny! Nasze serce jest dla Niego bardzo ważne. Zaprasza nas, abyśmy szukali i kochali Go całym sercem. Pragnie, abyśmy oddali Mu je w pełni i doświadczali życia w obfitości, czyli w relacji z Nim, która jest zaczątkiem życia wiecznego już tu na ziemi. Dlatego też Bóg dał nam możliwość odzyskania serca! To umożliwia nam budowanie bliskiej relacji z Nim i ludźmi wokół nas, co jest jedną z najważniejszych potrzeb każdego człowieka. Do tego właśnie zostaliśmy przeznaczeni jako istoty stworzone na obraz Boży. Zapraszamy na kanał YouTube Adwentyści Dnia Siódmego.





**Polubie**

centrum rekreacyjno-  
wypoczynkowe

# WCZASY NAD JEZIOREM

BUDYNKI WCZASOWE | DOMKI HOLENDERSKIE |  
DOMKI BRDA | POLE NAMIOTOWE I KEMPINGOWE

Zapraszamy na wypoczynek w naszym ośrodku  
przez cały rok! Przyjmujemy już rezerwacje w  
nowym budynku wczasowym, usytuowanym nad  
samym jeziorem!



[polubie.pl](http://polubie.pl)

**ZAREZERWUJ**

+48 512 040 108

[biuro@polubie.pl](mailto:biuro@polubie.pl)

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