

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • LISTOPAD 2025



**NAUCZENIE SIĘ TEGO, JAKIE OBJAWY U CIEBIE MOŻE POWODOWAĆ
WYCZERPANIE PSYCHICZNE, POMOŻE CI BYĆ WRAŻLIWYM
NA TE ZMIANY I POMOŻE CI SKUTECZNIEJ OBSERWOWAĆ
SWÓJ STAN I WPROWADZAĆ ODPOWIEDNIE ZMIANY.**



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3



4



6



8



10

NOTKA REDAKCYJNA

W okresie jesienno-zimowym możemy zauważyć pogorszenie samopoczucia. Być może jest to chwilowe, związane z mniejszą dawką słońca, chłodnymi dniami, ograniczoną aktywnością, ale oznaki tzw. wyczerpania często pojawiają się stopniowo.

RESWERATROL W WALCE ZE STARZENIEM I CHOROBYMI

Resweratrol jest cennym polifenolem z grupy flawonoidów, wpływa bowiem na przedłużenie życia i chroni przed chorobami degeneracyjnymi. Ma właściwości kardioprotekcyjne, przeciwnowotworowe i przeciwzapalne.

JAK ROZPOZNAĆ ZMĘCZENIE PSYCHICZNE?

Często udajemy, że nie czujemy wyczerpania, bo wtedy musielibyśmy się z nim „zmierzyć”. Ale nic nam nie pomoże, jeśli sami nie przyznamy, że coś jest nie tak. Wypierając wyczerpanie mówimy sobie, „ach w końcu każdy, od czasu do czasu, doświadcza stresu”.

NIEZASTĄPIONE KISZONKI

Jednym z najcenniejszych elementów polskiej tradycji kulinarnej są kiszone warzywa, które mają szczególne właściwości zdrowotne. Kiszonki, takie jak sok z kiszonych buraków czy kapusta kiszona, są nieocenione w walce o zdrowie i odporność.

KISZONE BURAKI

Prosty przepis na kiszone buraki pozwoli na przygotowanie kiszonek, które później idealnie sprawdzą się w kuchni w okresie jesienno-zimowym.



NOTKA REDAKCYJNA

W okresie jesienno-zimowym możemy zauważyć pogorszenie samopoczucia. Być może jest to chwilowe, związane z mniejszą dawką słońca, chłodnymi dniami, ograniczoną aktywnością, ale oznaki tzw. wyczerpania często pojawiają się stopniowo.

Dodatkowo długotrwały stres może nawet doprowadzić do punktu, w którym pocujemy się, jakbyśmy byli w ciemnej dziurze bez wyjścia. Czym zatem jest wyczerpanie psychiczne i jak go odróżnić od zwykłego zmęczenia? W listopadowym wydaniu biuletynu podejmujemy ten temat, ponieważ stan przeciążenia umysłowego wynikający z długotrwałego stresu, prowadzi do braku energii, problemów z koncentracją i obniżonej motywacji. Objawia się przewlekłym zmęczeniem, drażliwością, problemami ze snem, a w skrajnych przypadkach apatią, poczuciem beznadziejności i utratą motywacji do codziennych aktywności. Warto wiedzieć, że utrzymuje się mimo odpoczynku i może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia. Psychiatrzy i psychologowie wskazują, że objawy wyczerpania psychicznego mogą się różnić w zależności od osoby. Nauczenie się tego, jakie objawy u Ciebie może powodować wy-

czepianie psychiczne, pomoże Ci być wrażliwym na te zmiany i pomoże Ci skuteczniej obserwować swój stan i wprowadzać odpowiednie zmiany.

W biuletynie również o kiszonkach, bo przecież w tym okresie, aż chce się je mieć w swoim codziennym jadłospisie. Opisaliśmy wszystkie zalety i niewielkie, acz istotne wady kiszonek, więc zalecamy spożywać je z rozsądkiem, rozważnie dobierając produkty naturalnie kiszone, a nie kwaszone. Kiszonki zdecydowanie są produktem godnym miana polskich superfoods. Babcię jak zawsze wiedziały co dla nas dobre.

A kiszone buraki nie wymagają wielkiego zachodu... no może tylko ich obranie i pokrojenie. Potem wystarczy cierpliwie poczekać około tygodnia i mamy już pyszny i zdrowy sok. Do dzieła!

BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA



Resweratrol jest cennym polifenolem z grupy flawonoidów, wpływa bowiem na przedłużenie życia i chroni przed chorobami degeneracyjnymi. Ma właściwości kardioprotekcyjne, przeciwnowotworowe i przeciwzapalne.

RESWERATROL W WALCE ZE STARZENIEM I CHOROBYMI

Resweratrol jest produkowany w roślinach w reakcji na infekcje grzybicze, uszkodzenie tkanek, działanie promieniowania UV. Występuje głównie w czerwonych winogronach, a także w orzeszkach ziemnych i owocach jagodowych. Do tej pory przeprowadzono ponad 4000 badań na ludziach z użyciem resweratrolu.

Aktywator sirtuin

Epokowym odkryciem ostatnich lat w biologii molekularnej i genetyce, które pomogło

w dużym stopniu zrozumieć proces starzenia, było odkrycie białek sirtuinowych i zrozumienie ich funkcji w epigenetycznej regulacji ekspresji genów. Sirtuiny decydują o tym, jak nasz organizm zachowuje się pod wpływem diety, aktywności fizycznej, stresu i innych czynników środowiskowych. Badania te zostały zapoczątkowane ponad 20 lat temu w MIT pod kierunkiem profesora Leonarda Guarante. Ich obiektem były najpierw drożdże (*Saccharomyces cerevisiae*). Ustalono wtedy gen odpowiedzialny za długość ży-

cia komórek drożdży — SIRT2 (silent information regulator number 2), którego stymulacja pozwalała oddalać w czasie moment śmierci badanych komórek. Obecność podobnych genów została ustalona u następnych badanych organizmów, w tym u ssaków. Geny sirtuinowe są matrycą do produkcji białek sirtuinowych, te natomiast mają aktywność enzymatyczną i są regulatorami wielu innych genów, przez co mogą mieć wpływ na wszystkie aspekty życia komórkowego, a następnie całego organizmu.

Inna grupa badaczy — pod kierunkiem Davida Sinclaira, profesora genetyki z Harvard University Medical School — odkryła, że pewna substancja aktywuje gen długowieczności sirtuiny i odgrywa zasadniczą funkcję w przebiegu procesów istotnych dla tempa starzenia się komórek. Tą substancją jest resweratrol, który zwiększa aktywność mitochondriów, czyli „dostawców” energii dla komórek. Jak ocenił profesor Sinclair, „w historii farmaceutyków nigdy nie było leku, który wiąże się z białkiem, aby przyspieszyć jego działanie w sposób, w jaki resweratrol aktywuje SIRT1”. Wyniki swoich badań naukowcy opublikowali w 2013 roku w piśmie „Cell”, wykazując, że dzięki temu prostemu naturalnemu związkowi byli w stanie w ciągu tygodnia odwrócić proces starzenia u zwierzęcia laboratoryjnego. Badane tkanki dwuletniej myszy (65 lat ludzkich) zostały doprowadzone do stanu, w ja-

kim są tkanki sześciomiesięcznego zwierzęcia (20 lat ludzkich).

Kilka lat później zupełnie przypadkowo odkryto również, że sama stymulacja sirtuin nie wystarcza i mysz, która miała dużą ilość tych białek, nie żyła dłużej od innych myszy. Aktywność sirtuin zależy bowiem bezpośrednio od ilości NAD⁺ w komórce, zatem niezbędne wydaje się podniesienie poziomu NAD⁺ w organizmie.

Ochroniarz serca i naczyń

Głównymi przyczynami chorób układu sercowo-naczyniowego są nieprawidłowy sposób żywienia, mała aktywność fizyczna i palenie tytoniu. Początkowym etapem rozwoju choroby jest uszkodzenie śródbłonna naczyń krwionośnych wyściełającego tętnice oraz nadmiar złego cholesterolu LDL. Tworzenie się blaszki miażdżycowej prowadzi do zmniejszenia elastyczności naczyń i zwężenia ich światła. Resweratrol działa ochronnie poprzez hamowanie agregacji płytek krwi, powstrzymuje proces zapalny, zmniejsza podatność lipoprotein LDL na oksydację. Ale działa nie tylko prewencyjnie — bierze udział w jeszcze jednej, bardzo istotnej reakcji, w wyniku której naczynia krwionośne się rozszerzają, ponieważ stymuluje syntezę tlenku azotu (NO), który ma właściwości przeciwzakrzepowe, przeciwzapalne i antypłytkowe.

W ostatnich badaniach wykazano, że w odpowiednich stężeniach resweratrol chroni komórki przed apoptozą w stanach niedokrwienia mięśnia sercowego, w komorowych zaburzeniach rytmu oraz podczas niedokrwienia mózgu.

Zatrzymać raka

Resweratrol odgrywa ważną rolę nie tylko w zapobieganiu chorobom nowotworowym, ale również w trakcie ich terapii. Wykazuje zdolność hamowania nowotworu na każdym etapie jego powstawania. Jest silnym antyutleniaczem, działa antymutagenie, pobudza aktywność enzymów, któ-





re uczestniczą w unieszkodliwianiu kancerogenów i ułatwiają ich usunięcie z organizmu. Niektóre badania naukowe wykazały, że ten polifenol uwrażliwia komórki nowotworowe na stosowane leki.

Pokonać otyłość, cukrzycę, alzheimera

Zespół naukowców z Uniwersytetu w Maastricht udowodnił w 2011 roku, że resweratrol naśladuje w organizmie efekt niskokalorycznej diety, co ułatwia utratę wagi. Substancja ta uczestniczy w regulacji metabolizmu lipidów oraz glukozy. Oddziałuje na transporter glukozy GLUT 4, przez co zwiększa jej wychwytywanie. Wzmaga lipolizę w tkance tłuszczowej przez wpływ na białko sirtuinę 1.

Korzystne działanie resweratrolu udowodniono w badaniach na zwierzętach, u których po podaniu dużych dawek polifenolu zaobserwowano zmniejszenie masy ciała. W ciągu roku zauważono u nich wzrost podstawowej przemiany materii i spadek wagi.

Badania naukowe potwierdzają korzystny wpływ resweratrolu w walce z cukrzycą typu II. Zwiększa on wrażliwość komórek na insulinę i zmniejsza stężenie glukozy we krwi. Odpowiada także za zmianę ekspresji genów powodujących wychwyt insuliny oraz obniżenie stresu oksydacyjnego. Ko-

rzystne właściwości resweratrolu potwierdzają badania prowadzone na pacjentach chorych na cukrzycę. Regularna podaż tego związku przez trzy miesiące spowodowała istotny spadek hemoglobiny glikowanej, co wskazuje na trwałe obniżenie poziomu glikemii.

Korzystne właściwości resweratrolu wykazano także w leczeniu schorzeń układu nerwowego. Ze względu na właściwości neuroprotekcyjne i przeciwutleniające znajduje zastosowanie w leczeniu chorób Alzheimera czy Parkinsona.

Mit czerwonego wina

Czy czerwone wino jest rozwiązaniem problemu? Czy jego picie dostarczy nam potrzebnej dawki resweratrolu, jak chcieliby niektórzy? Oczywiście nie! Nawet nie zbliża się do ilości istotnej klinicznie. Choć nie ma dokładnej rekomendowanej dawki tej substancji, przyjmuje się, że powinna ona wynosić od 200 do 400 mg na dobę. Tymczasem wina czerwone zawierają od 0,03 do 1,07 mg resweratrolu w 150 ml (wina białe zawierają go zaledwie 0,01-0,27 mg w 150 ml). Zatem, biorąc pod uwagę ilość resweratrolu w czerwonym winie, trzeba by wypijać ok. 40 szklanek wina dziennie, aby uzyskać choć 20 mg resweratrolu z diety. Z badań wynika, że potrzebujemy minimum 25 mg resweratrolu, aby aktywować SIRT1.

Dlatego w przypadku tej substancji najkorzystniej jest ją suplementować.

Kuzyn pterostilben

Uwagę naukowców przykuł ostatnio spokrewniony z resweratrolu związek — pterostilben, którego korzyści są podobne, ale przyswajalność czterokrotnie wyższa. Jego głównym źródłem są czarne jagody, a także borówka amerykańska.

Doświadczenia wykazały, że pterostilben wpływa korzystnie na geny związane z odtruwaniem organizmu, ochroną przeciwotworową, spalaniem tłuszczu, pracą mitochondrów oraz neuronów i włókien mięśniowych.

Pterostilben jest trzykrotnie silniejszy od resweratrolu jako związek przeciwzapalny. Mechanizm jego działania opiera się na hamowaniu produkcji prostaglandyny PGE2 — hormonu tkankowego, będącego silnym promotorem stanu zapalnego.

Znaczące różnice pomiędzy działaniem resweratrolu i pterostilbenu zaobserwowano szczególnie w kontekście ochrony prze-

ciwstarzeniowej mózgu. Badania podejmowane na szczurach i myszach dowiodły, że pterostilben lepiej od resweratrolu chroni mózgi gryzoni przed utratą funkcji poznawczych i zachowawczych oraz rozwojem choroby Alzheimera. Związek ten wykazuje też aktywność przeciwlękową.

Zarówno resweratrol, jak i pterostilben charakteryzują się bardzo korzystnym wpływem na zdolność uczenia się oraz pamięć. Suplementacja pterostilbenem wywołała odwrócenie deficytu poznawczo-behawioralnego u starych szczurów. Poprawa pamięci zwierząt była ściśle związana z aktywacją mózgowych białek sygnalizacyjnych w hipokampie.

Pterostilben w żywności pochodzenia roślinnego występuje w ilościach śladowych. Przykładowo typowa filiżanka jagód zawiera tylko ok. 20 mikrogramów tego związku. Uważa się jednak, że nawet te niewielkie ilości, zapewniają korzystne działanie na organizm.

KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA

[Źródło: znakiczasu.pl]

ODMŁADZANIE I REGENERACJA ORGANIZMU

DR HAB. JERZY GUBERNATOR



<https://www.youtube.com/watch?v=oSyTJLKsGzw>



JAK ROZPOZNAĆ ZMĘCZENIE PSYCHICZNE?

Często udajemy, że nie czujemy wyczerpania, bo wtedy musielibyśmy się z nim „zmierzyć”. Ale nic nam nie pomoże, jeśli sami nie przyznamy, że coś jest nie tak. Wypierając wyczerpanie mówimy sobie, „ach w końcu każdy, od czasu do czasu, doświadcza stresu”.

Tak... to naturalna i potrzebna reakcja naszego organizmu na sytuacje, które są dla nas nowe, ekscytujące lub przerażające, ale jeżeli narażeni jesteśmy na długotrwały stres, to relacja naszego organizmu może powodować wyczerpanie. Nasz organizm będąc w ciągłym napięciu (stresie) szybciej wyczerpuje zapasy energii i stajemy się permanentnie zmęczeni.

Warto zwrócić uwagę na swoje samopoczucie i przyznać się przed samym sobą, że potrzebujemy pomocy. Zanim poszukamy wsparcia sprawdź jakie są obiektywne symptomy wyczerpania psychicznego?

Na początku odczuwamy zmęczenie, a w efekcie pogorszenie nastroju. Wszystko nas drażni, trudno nam znaleźć jakiegokolwiek pozytywne myśli, wydaje nam się, że sytuacja jest beznadziejna. Najczęściej na tym etapie dochodzą bezsenność i ból głowy.

Kolejny etap to apatia i poczucie bezsilności. Zaczynamy się obwiniać o zaistniałą sytuację (którą uważamy za przyczynę na-

szych problemów). Coraz częściej odczuwamy beznadziejność sytuacji. Nie widzimy już np. że pracujemy ponad swoje możliwości, nie widzimy, ile z siebie dajemy, dostrzegamy tylko niedociągnięcia. Czujemy przytłoczenie obowiązkami, mamy coraz większe trudności z okazywaniem bliskich uczuć.

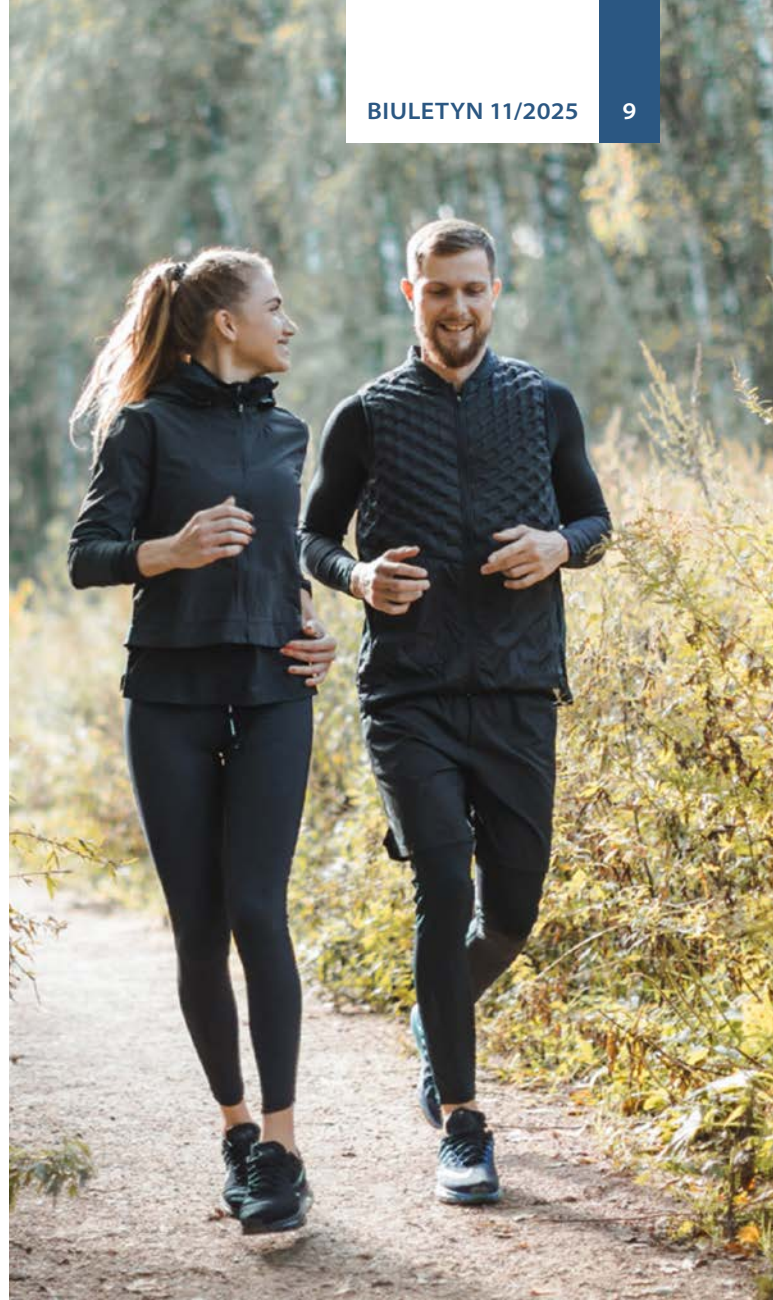
Dochodzimy do krańcowego etapu, na którym jesteśmy coraz bardziej drażliwi, mamy kłopoty z panowaniem nad emocjami. Zaczynamy odczuwać tak silną złość, że przy byle okazji „puszczają nam nerwy” (dajemy to odczuć bliskim). Jednocześnie mamy z tego powodu poczucie winy. Tracimy poczucie własnej wartości. Do tego dochodzą objawy fizyczne. Możemy cierpieć na ogólne osłabienie, zawroty głowy, bóle mięśni i kręgosłupa. Pogarsza się też odporność: często „łapiemy” przeziębienie, grypę. Coraz trudniej jest nam wypocząć — nawet gdy mamy czas i sposobność, organizm nie umie się wyciszyć i zregenerować.

Nie ma jednego sposobu leczenia zmęczenia — ponieważ podejście do leczenia zależy od przyczyny. Z pewnością warto udać się do specjalisty, ponieważ czasem zmęczenie psychiczne jest oznaką poważnego zaburzenia psychicznego (np. depresji). W takim przypadku psychiatra diagnozuje przyczynę objawów i zaleca odpowiednie leczenie.

Z pewnością zmiany w stylu życia staną się dużym wsparciem. Zalecane są wtedy:

- poprawa higieny snu
- regularne ćwiczenia i równoważenie czasu odpoczynku i aktywności
- ograniczenie kofeiny i picie dużej ilości wody
- zdrowe odżywianie
- ustalanie realistycznych oczekiwań dotyczących obciążenia pracą
- poświęcenie czasu na relaks
- identyfikowanie i radzenie sobie ze stresorami
- rezygnacja z alkoholu, nikotyny i narkotyków
- niektórym osobom skarżącym się na chroniczne zmęczenie lekarze mogą zalecić konsultację psychologiczną lub psychoterapię.

OPR. BEATA ŚLESZYŃSKA



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
SEKRETARIAT ZDROWIA



KONFERENCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

nadzieja.tv



**SZLACHETNE
ZDROWIE**

NIEZASTĄPIONE KISZONKI

Jednym z najcenniejszych elementów polskiej tradycji kulinarnej są kiszone warzywa, które mają szczególne właściwości zdrowotne. Kiszunki, takie jak sok z kiszonych buraków czy kapusta kiszona, są nieocenione w walce o zdrowie i odporność.

Zalety kiszzonek

Produkty kiszone zawierają naturalne probiotyki, czyli bakterie kwasu mlekowego, które korzystnie wpływają na florę bakteryjną jelit. Dostarczają cennych witamin (zwłaszcza witaminy C, z grupy B, A, E) oraz minerałów, takich jak potas, wapń, magnez, żelazo i fosfor. Zdrowie jelit jest ściśle powiązane z odpornością organizmu. To właśnie od nich aż w 80% zależy funkcjonowanie naszego układu immunologicznego. Probiotyki i witaminy (szczególnie C) zawarte w kiszonce cudownie go wspierają.

Regularne spożywanie kiszzonek, zarówno w formie soków, jak i surowych wa-

rzyw, nie tylko wspiera trawienie. Fermentacja sprawia, że warzywa są łatwiej strawne i pozbawione niektórych substancji antyodżywczych, jak np. cyjanki. Soki kiszone, takie jak sok z buraków, mają dodatkowo działanie przeciwzapalne i regeneracyjne, co czyni je idealnym elementem codziennej diety w okresie jesienno-zimowym. Warto szczególnie zwrócić uwagę na to, czy w naszej diecie jest wystarczająca ilość warzyw i owoców, zarówno w formie surowej, czy na ciepło.

Kiszunki to korzyści dla odchudzania. Niski indeks glikemiczny i bogactwo błonnika sprawiają, że kiszunki są dobrym wsparciem dla osób dbających o linię.

Kiszonki mają również właściwości odtruwające. Na przykład kiszone buraki wspierają procesy detoksykacji wątroby.

Kiszonki zawierają acetylocholinę. Powstający w procesie kiszenia związek acetylocholina ma wielostronne działanie. Przede wszystkim, poprawia perystaltykę jelit, obniża ciśnienie krwi i jest neuroprzekaznikiem, czyli wspomaga przekazywanie bodźców nerwowych. Substancja ta wpływa zatem na czynność serca oraz pracę przewodu pokarmowego, ale bierze też udział w procesach pamięciowych i decyduje o zdolności koncentracji uwagi. Odpowiedzialna jest także za sprawność mięśni i odpoczynek organizmu.

Jak rozróżnić kiszoną kapustę od kwaszonej?

Niezwykle ważne jest rozróżnienie naturalnego procesu kiszenia, opartego o fermentację mlekową, od konserwowania kapusty octem, polegającego jedynie na marynowaniu. Nieuczciwi producenci dodają kwas octowy, aby szybko zakwasić produkt. Jednak w tym przypadku nie zachodzi proces fermentacji, a co za tym idzie „kwaszonka” jest pozbawiona witamin i przeciwutleniaczy, nie ma wartości prozdrowotnych i cechuje się innym smakiem. Dodatek octu ma również za zadanie zapobiec zepsuciu się produktu.

Jak odróżnić „na oko” oba rodzaje produktów? Kapusta z dodatkiem octu ma jaśniejszy kolor, wręcz jest biała, ma mocno

wyczuwalny zapach octu, a jej smak pozostaje niezmienny. Natomiast prawdziwa kapusta kiszona ma kolor żółty, intensywnie pachnie kwasem mlekowym i z czasem zmienia smak na bardziej kwaśny.

Kiszonki — czy dla każdego?

Jednak pomimo tylu zalet należy zwrócić uwagę na fakt, iż kiszonki stanowią źródło dużej ilości soli, której nadmiar w zdrowej diecie nie jest wskazany. Dlatego unikać ich powinni borykający się z nadciśnieniem tętniczym, z kamicą szczawianowo-wapniową, osoby z chorobą wrzodową, gdyż kwaśne produkty potrafią zaostrzyć ból powodowany nadżerkami w błonie śluzowej. Tak samo osoby z tym schorzeniem powinny unikać cytrusowych owoców.

Poza tym, produkty fermentowane są źródłem histaminy. Jest to hormon, pełniący w organizmie wiele ważnych funkcji, takich jak przyspieszanie gojenia ran, regulowanie napięcia mięśni gładkich, czy współdziałanie z innymi hormonami. Występuje także w żywności, w wyniku działania bakterii, będąc wtedy szkodliwym dla zdrowia. Takie produkty spożywane w zbyt dużych ilościach mogą doprowadzić do uczulenia lub nawet zatrucia pokarmowego. Są bezwzględnie przeciwwskazane dla osób z nietolerancją histaminy.

Również osoby przyjmujące leki przeciwzakrzepowe powinni unikać kapusty kiszonej ze względu na dużą zawartość witaminy K, która zmniejsza działanie owych leków.

**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 KISZONE BURAKI

Prosty przepis na kiszone buraki pozwoli na przygotowanie kiszonek, które później idealnie sprawdzą się w kuchni w okresie jesienno-zimowym. Zawsze warto mieć je w swojej lodówce. Jak przygotować buraki do kiszenia? Co dodać do słoika z kiszonymi burakami? Poznaj nasz przepis!

Składniki

- 2,5 kg buraków
- 6 szklanek wody — 1500 ml
- 2 łyżki soli do przetworów
- 4 spore listki laurowe
- 6 ząbków czosnku
- po płaskiej łyżeczce ziaren pieprzu i ziela angielskiego

Sposób wykonania

Odetnij buraczkom oba końce i cienko obierz ze skórki. Pokrój w grubsze plastry i umieść w czystym

(najlepiej dobrze wyparzonym) słoju lub naczyniu kamionkowym o pojemności minimum 4 litrów. Umieść też listki laurowe, ziarenka pieprzu i ziela angielskiego, ząbki czosnku. Czosnek można obrać i umieścić każdy ząbek osobno lub w przypadku młodego czosnku tylko umyć główkę i przekroić w poprzek.

Do półtora litra (6 szklanek o pojemności 250 ml) przegotowanej i przestudzonej wody wsyp dwie łyżki zwykłej niejodowanej soli. Zamieszaj wodę, by rozpuścić w niej sól i wlej do słoika z plasterkami buraków i resztą dodatków. Woda powinna całkowicie przykryć buraczki. Jeśli wystają, to postaraj się lekko ubić je przy pomocy trzonka drewnianej łyżki lub też umieść w środku czysty spodeczek, który obciąży wypływające buraczki.

Słoik lekko zakręć lub przykryj. Sprawdź się też kilkukrotnie złożona gaza przymocowana gumką recepturką. Słoik ma być przykryty, ale

nie tak szczelnie, jak przy dokręconej zakrętce. Odstawić gdzieś na blacie w kuchni, czy w innym pomieszczeniu (nie na oknie w słońcu, ale w temperaturze pokojowej). Proces kiszenia trwa od pięciu do siedmiu dni.

Po około trzech dniach na powierzchni może się pojawić pianka, którą polecam usunąć łyżką a następnie ponownie przykryć słoik.

Po tygodniu cały sok przelej do wyparzonych słoików lub butelek z możliwością szczelnego zakręcenia soku z kiszzonego buraka. Esencjonalny sok z kiszonych buraków trzymaj po przelaniu w lodówce w dobrze zakręconej butelce lub słoiku. Sok można pić od razu i bez rozcieńczania z wodą. Jest jednak dość mocny, więc polecam pić go rozcieńczony pół na pół z wodą. Szczelnie zamknięty sok z buraków kiszonych można przechowywać w lodówce nawet do 2-3 tygodni (bywa, że i dłużej).





Blisko Serca

Chrześcijańska Służba
Charytatywna

**Z Twoją pomocą każda historia
może stać się wyjątkowa.**

1,5%

**MAŁY GEST,
WIELKA MOC!**

Wpisz nasz numer
KRS w zeznaniu
podatkowym:

KRS: 0000220518



Lub skorzystaj z programów
i formularzy na naszej stronie



bliskoserca.pl

Środki zebrane w ramach 1,5% podatku pomogą osobom potrzebującym.



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



facebook.com/ChrzescijanskaSluzbaCharytatywna



WSPARCIE CHORYCH



POMOC DZIECIOM



POMOC RODZINOM



RATUNEK DLA
POWODZIAN

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!”.





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

ZAREZERWUJ

+48 512 040 108

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