

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • STYCZEŃ 2025



**DYNAMICZNY ROZWÓJ SOCIAL MEDIÓW PRZYNOSI
NIE TYLKO MOŻLIWOŚCI, ALE RÓWNIEŻ WYZWANIA,
W TYM CORAZ CZĘSTSZE SYGNAŁY KRYZYSÓW PSYCHICZNYCH
WIDOCZNYCH WŚRÓD UŻYTKOWNIKÓW SIĘCI.**



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

Witam w kolejnym roku! Styczniowy biuletyn poświęcony jest w dużej mierze podnoszeniu naszej odporności. Niewątpliwie działania wspierające naszą odporność są istotne w okresie infekcyjnym.



4

BUDOWNICZOWIE ODPORNOŚCI

Im więcejjemy flawonoidów, tym lepszą mamy odporność. To nie tylko ochrona przed wirusami i bakteriami, ale działanie przeciwzapalne, przeciwnowotworowe, przeciwmiażdżycowe i... przeciwstarzeniowe.



9

JAK ROZPOZNAĆ KRYZYS PSYCHICZNY W SOCIAL MEDIACH?

Identyfikacja oznak kryzysu psychicznego w mediach społecznościowych wymaga wrażliwości, empatii oraz umiejętności dostrzegania subtelnych zmian w zachowaniu użytkowników. Choć takie sygnały mogą być trudne do zauważenia, istnieją pewne wskaźniki, które mogą sugerować, że dana osoba doświadcza trudności i potrzebuje wsparcia.



12

CEBULA W WALCE Z PRZEZIĘBIENIEM

O cebuli stare polskie przysłowie zapewnia, że cebula w bólu utula.



14

WEGAŃSKA PASTA A'LA MAKRELOWO- -JAJECZNA

Ceny masła rosną a my proponujemy zweganizowaną wersję pasty z wędzonej makreli i jajek.



NOTKA REDAKCYJNA

Witam w kolejnym roku! Styczniowy biuletyn poświęcony jest w dużej mierze podnoszeniu naszej odporności. Niewątpliwie działania wspierające naszą odporność są istotne w okresie infekcyjnym.

W biuletynie również o tym, że media społecznościowe to dziś nasza codzienność — korzysta z nich niemal 28 milionów Polaków (66% populacji), a liczba ta wciąż rośnie. Statystyczny użytkownik spędza w nich 14% swojego aktywnego dnia, czyli zgodnie z najnowszymi badaniami 2 godz. 23 min, a młodzież w wieku 16-24 lat — nawet 20% aktywnego dnia. Jednak dynamiczny rozwój social mediów przynosi nie tylko możliwości, ale również wyzwania, w tym coraz częstsze sygnały kryzysów psychicznych widocznych wśród użytkowników sieci. Coraz częściej można zauważyć objawy trudności emocjonalnych i kryzysu psychicznego. Niestety, wiele osób nie wie, jak prawidłowo rozpoznać te sygnały ani jak na nie reagować w spo-

sób wspierający i pomocny. Obawa przed popełnieniem błędu, zbagatelizowaniem problemu lub pogorszeniem sytuacji sprawia, że ludzie unikają interakcji z osobami, którym takie wsparcie mogłoby się przydać. Tymczasem każda niepodjęta reakcja to potencjalnie utracona szansa na realną pomoc. Aby pokazać, jak odpowiednio działać, stworzono „Kodeks Wrażliwości w mediach społecznościowych”. Ten wyjątkowy przewodnik pokazuje, jak dostrzeżać sygnały kryzysu w przestrzeni online, pomagać w sposób przemyślany i empatyczny oraz jakich reakcji należy unikać, by nie stygmatyzować czy bagatelizować problemu.

**BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA**

BUDOWNICZOWIE ODPORNOŚCI

Im więcej jemy flawonoidów, tym lepszą mamy odporność. To nie tylko ochrona przed wirusami i bakteriami, ale działanie przeciwzapalne, przeciwnowotworowe, przeciwmiażdżycowe i... przeciwstarzeniowe.

Polacy jedzą zwykle poniżej 100 mg flawonoidów dziennie, podczas gdy w innych krajach spożycie wynosi nawet 1000 mg! Wśród flawonoidów szczególnie cenne są: resweratrol, o którym pisaliśmy w poprzednim numerze „Znaków Czasu”, kwercetyna, kurkumina, glukozyzyny z roślin krzyżowych i galusan epigallokatechiny (EGCG) — składnik zielonej herbaty. Coraz większą popularność zyskuje też na u nas bajkalina — wyciąg z tarczycy bajkalskiej, rośliny porastającej okolice jeziora Bajkał, naturalnie występującej na terenie Mongolii, Chin i Japonii.

Kwercetyna

Do najlepiej przebadanych flawonoidów należy kwercetyna. Jest głównym związkiem

dostarczającym do organizmu z dietą owocowo-warzywną. Bogatym źródłem kwercetyny są jabłka i cebula, ale znajdziemy ją też m.in. w brokułach, zielonych warzywach liściastych, brukselce, winogronach, borówkach, żurawinie, wiśniach, czereśniach, czarnych porzeczkach, śliwkach.

Jest ona substancją wyjściową do syntezy innych flawonoidów. Pełni funkcje antyoksydacyjne — chroni komórki, błony komórkowe i DNA przed uszkodzeniami spowodowanymi działaniem wolnych rodników, co odgrywa ważną rolę w profilaktyce raka i przy zwalnianiu procesów starzenia się organizmu. Kwercetyna chroni przed utlenieniem lipoproteiny transportującej tłuszczę krwi (np. LDL), przez co przyczynia się do hamowania rozwoju miażdżycy i choro-





by sercowo-naczyniowej. Ma duże znaczenie dla zdrowej funkcji oczu, chroniąc komórki tego organu przed uszkodzeniami przez promienie UV i inne czynniki oksydacyjne. Posiada właściwości regulujące niektóre mechanizmy nowotworowe, np. obniża ekspresję niektórych onkogenów, hamuje niekontrolowane podziały komórkowe, indukuje procesy prowadzące do śmierci komórek nowotworowych. Ma działanie przeciwzapalne. Może blokować replikację wirusów w komórkach. Korzystnie wpływa na działanie układu krążenia dzięki właściwościom przeciwzakrzepowym i hamowaniu sklejanania płytek krwi; działa rozkurczająco na komórki mięśni gładkich, co ma pozytywne znaczenie w regulacji ciśnienia krwi. Pomaga w cukrzycy, blokując enzym, który jest odpowiedzialny za gromadzenie się sorbitolu w komórkach (podwyższony poziom sorbitolu może prowadzić do powikłań układu nerwowego, oczu i nerek szczególnie u diabetyków), wpływa pozytywnie na obniżenie ryzyka rozwoju cukrzycy typu II.

Kwercetyna może również działać jako fitoestrogen — hormon roślinny mający zdolność do wiązania komórkowych receptorów estrogenu i regulujący pozytywnie biologiczne skutki działania tych hormonów. Wpływa hamująco na rozwój raka szyjki macicy.

Podobnie jak inne flawonoidy kwercetyna wspomaga wchłanianie witaminy C. Blokuje też enzym (reduktazę aldozową), który odgrywa ważną rolę przy powstaniu zaćmy.

Kwercetyna działa antyalergicznie poprzez hamowanie wydzielania histaminy; przy jej spożyciu wyraźnie zmniejsza się częstotliwość ataków astmy.

Kurkumina

Od tysięcy lat wykorzystywana jest w kuchniach świata jako przyprawa lub składnik mieszanki przypraw. Kurkumina należy do flawonoidów, stanowi część składową rośliny przyprawowej *Curcuma longa* (kurkuma). Firmy medyczne są coraz bardziej zainteresowane właściwościami kurkuminy, a szczególnie ich wykorzysta-

niem w walce z rakiem czy postępującą demencją w chorobie Alzheimera. W Indiach, gdzie spożycie kurkuminy jest duże, stwierdzono wyraźnie niższą zachorowalność na alzheimera w porównaniu z Europą, podobne spostrzeżenia zanotowano w przypadku nowotworów, szczególnie raka jelita grubego, który w Indiach należy do chorób występujących sporadycznie.

Przedmiotem wielu badań jest wysoki potencjał kurkuminy w hamowaniu stanów zapalnych. Kurkumina nie tylko reguluje mechanizmy wywołujące stany zapalne, ale w przypadku już rozwiniętej choroby na tym podłożu przeciwdziała jej ciężkiemu przebiegowi. Hamuje procesy zapalne w artretyzmie; jest skuteczna przy redukcji bólu i poprawie funkcji stawowej tak jak powszechnie stosowane w tej chorobie środki przeciwbólowe. Działa prewencyjnie i wspomagająco na hamowanie procesów zapalnych przy wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego i chorobie Leśniowskiego-Crohna.

Kurkuminą interesują się naukowcy pracujący nad naturalnym zwalczaniem choroby nowotworowej. W badaniach potwierdzono jej rolę jako aktywnej substancji hamującej rozrost komórek rakowych i angiogenezę, jak

również wspomagającej procesy apoptozy. Dowiedziono, że kurkumina hamuje produkcję interleukiny 8, która jest odpowiedzialna za wzrost raka. Prowadzone badania dotyczyły nowotworów trzustki, jelita grubego i skóry.

Kurkumina pomaga w leczeniu choroby sercowo-naczyniowej o podłożu miażdżycowym, wpływając na poziom cholesterolu i trójglicerydów. Efekty stosowania kurkuminy opisano już w roku 1986 w opublikowanych badaniach nad środkami leczniczymi. Wynika z nich, iż dla pacjentów z ryzykiem wystąpienia zakrzepów — trombozy — polecane są ekstrakty roślinne zawierające kurkuminę. Związek ten hamuje zlepianie się płytek krwi i działa w ten sposób przeciwzakrzepowo.

Glukozynolany

Grupa biologicznie aktywnych substancji pochodzących z roślin krzyżowych jest przedmiotem rosnącego zainteresowania naukowców. Szczególną uwagę skupiają oni na glukozynolanach (glukozynolatach) — związkach siarki i azotu, które nadają warzywom kapustnym gorzkawy smak, a gorczycy i chrzanowi ostry i piekący. Chronią





one rośliny przed chorobami, wykazując silne działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze.

Glukozynolany, które występują w komórkach tych roślin, nie wykazują szczególnych właściwości biologicznych, dopiero po rozdrobnieniu świeżego warzywa (tarcie, krojenie) wskutek działania uwolnionego specyficznego enzymu (mirozy-nazy) z glukozynolanów powstają bardzo silnie działające substancje — tiocyjaniany i izotiocyjaniany. Ponieważ w nieuszkodzonej tkance roślinnej substancje te występują w postaci związanej, nieaktywnej, to każda taka „obróbka” roślin krzyżowych zwiększa ilość tych aktywnych substancji, natomiast ogrzewanie obniża ich poziom.

Glukozynolany są zatem związkami wyjściowymi w syntezie innych substancji — izotiocyjanianów do których zalicza się sulforafan. Związek ten jest szczególnie skuteczny w walce z rakiem. Badania kliniczne potwierdzają działanie przeciwnowotworowe sulforafanu i jego zdolność do hamowania wzrostu guzów nowotworowych poprzez hamowanie angiogenezy (powstawanie naczyń krwionośnych w guzie).

Sulforafan chroni przed zaburzeniami funkcji mitochondriów — do chorób z tym

związanych oprócz raka można zaliczyć chorobę Alzheimera, Parkinsona i fibromialgię. Badania naukowe potwierdziły, że sulforafan chroni komórki nerwowe przed niszczącym działaniem utleniaczy, które wykazują związek z rozwojem choroby Parkinsona. Zapobiega utlenieniu glutationu, a tym samym związanej ze stresem oksydacyjnym śmierci komórek nerwowych produkujących dopaminę.

Sulforafan wykazuje właściwości przeciwreumatoidalne — hamuje aktywność komórek T limfocytowych i innych. Z badań wynika też, że ma właściwości przeciwbakteryjne i jest przydatny w zapobieganiu różnym infekcjom oraz w ich zmniejszaniu.

Wiele badań prowadzonych na ekstraktach z roślin krzyżowych potwierdza pozytywny wpływ na działanie układu sercowo-naczyniowego związany z ich właściwościami antyoksydacyjnymi, jak również w usprawnieniu funkcji układu immunologicznego.

EGCG — polifenol z zielonej herbaty

Polifenol EGCG, czyli galusan epigallokatechiny, charakteryzuje się szczególnie skutecznym działaniem ochronnym dla ko-

mórek. Znaczenie EGCG w profilaktyce raka zostało podkreślone, gdy były dyrektorem polikliniki w Heidelbergu prof. Werner Hunstein pokonał leukemiopodobną chorobę — systemową amyloidozę przy pomocy ekstraktu zielonej herbaty. Polifenole zielonej herbaty (a szczególnie EGCG) spowodowały zanikanie złóż nierozpuszczalnego białka w przestrzeniach międzykomórkowych różnych tkanek ciała. Pokłady te tworzyły się na skutek zakłóceń funkcji lub niekontrolowanych podziałów krwinek i uszkadzały organy. Polifenole również poprawiły funkcję serca.

Medycyna od dawna rozpoznaje znaczenie EGCG w zachowaniu zdrowia. W badaniach dowiedziono, że polifenole zielonej herbaty chronią przed rakiem szyjki macicy oraz prostaty i powstrzymują rozwój raka piersi poprzez inicjowanie apoptozy. Ponadto ekstrakty zielonej herbaty obniżają ryzyko schorzeń wątroby.

Co ważne, dzięki wyekstrahowaniu polifenoli z zielonej herbaty można uniknąć spożywania wraz z całą herbatą niekorzystnej dla zdrowia kofeiny.

Bajkalina

Bajkalina jest składnikiem pozyskiwanym z tarczycy bajkalskiej. Jest to flawonoid o silnym działaniu antyoksydacyjnym i przeciwzapalnym, wykorzystywany w tradycyjnej fitoterapii. Stała się też cennym składnikiem dermokosmetyków przeciwstarzeniowych — neutralizuje szkodliwy wpływ wolnych rodników i wydłuża życie komórek skóry.

Wykazuje działanie podobne do witaminy P — uszczelnia naczynia włosowate i poprawia mikrokrążenie, zapobiegając pajęczkom, wybroczynom, żylakom i obrzękom (co może być wykorzystane także dla hamowania objawów retinopatii cukrzycowej ze strony narządu wzroku).

Aktywuje enzym telomerazy odpowiedzialny za replikację telomerów — są to niewielkie fragmenty chromosomu, zlokalizowane na jego końcach, zabezpieczające przed uszkodzeniem materiał genetyczny. Z każdym podziałem komórkowym podczas replikacji DNA telomery ulegają skróceniu, a komórki potrzebują coraz więcej czasu, by się podzielić — w końcu tracą tę zdolność i wchodzą w okres biologicznego starzenia się, aż ulegają apoptozie, czyli śmierci. Aktywując enzym telomerazy, bajkalina wydłuża życie komórek, dzięki czemu ma działanie przeciwstarzeniowe. Przyspiesza też podziały fibroblastów, a więc komórek odpowiedzialnych za produkcję głównych białek podporowych skóry wpływających na jej jędrność, gęstość i elastyczność, tj. kolagenu i elastyny.

Ma też działanie rozjaśniające i zapobiega powstawaniu przebarwień. Może również zwiększać odporność skóry na słońce i pomagać w szybszej regeneracji uszkodzeń posłonecznych (tarczyca bajkalska ma naturalną zdolność odbijania promieni UVA i UVB).

OPR. KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA





JAK ROZPOZNAĆ KRYZYS PSYCHICZNY W SOCIAL MEDIACH?

Identyfikacja oznak kryzysu psychicznego w mediach społecznościowych wymaga wrażliwości, empatii oraz umiejętności dostrzegania subtelnych zmian w zachowaniu użytkowników. Choć takie sygnały mogą być trudne do zauważenia, istnieją pewne wskaźniki, które mogą sugerować, że dana osoba doświadcza trudności i potrzebuje wsparcia.

Jeśli osoba, która dotychczas publikowała treści o neutralnym lub pozytywnym wydźwięku, zaczyna zamieszczać posty nacechowane pesymizmem, brakiem nadziei lub zainteresowaniem tematami związanymi ze śmiercią, może to być znak, że zmagają się z trudnościami. Warto zwrócić szczególną uwagę na wypowiedzi, które mogą sugerować myśli rezygnacyjne, samobójcze lub autodestrukcyjne.

Dodatkowym sygnałem może być zmniejszona aktywność w mediach społecznościowych. Zarówno zmniejszona obecność online, jak i nagłe przerwanie interakcji z innymi użytkownikami mogą wskazywać na kryzys.

Ekstremalne opinie lub zachowania także mogą być powodem do niepokoju. Pu-

blikowanie treści o przesadnie autokratycznym charakterze, wyraźne wahania nastroju lub agresywne komentarze mogą świadczyć o wewnętrznych zmaganiach i być wołaniem o pomoc.

„Często to właśnie milczenie w sieci, gdy ktoś przestaje się odzywać, może być sygnałem, że dzieje się coś poważnego. Dlatego bardzo ważne jest, aby każdy z nas, użytkowników mediów społecznościowych, przyglądał się i reagował na niepokojące sygnały, które mogą świadczyć, że osoba może borykać się z kryzysem psychicznym. Pamiętajmy przy tym jednak, że żeby móc zaobserwować istotne sygnały u danej osoby w social mediach, musimy dobrze znać sposób prowadzenia konta. Nie wyciągamy

wniosków na podstawie zaledwie jednorazowej obserwacji” — zauważa prof. dr hab. n. med. Napoleon Waszkiewicz, psychiatra, przewodniczący Rady Naukowej Centrum Zdrowia Psychicznego MindHealth, współautor „Kodeksu Wrażliwości w mediach społecznościowych”.

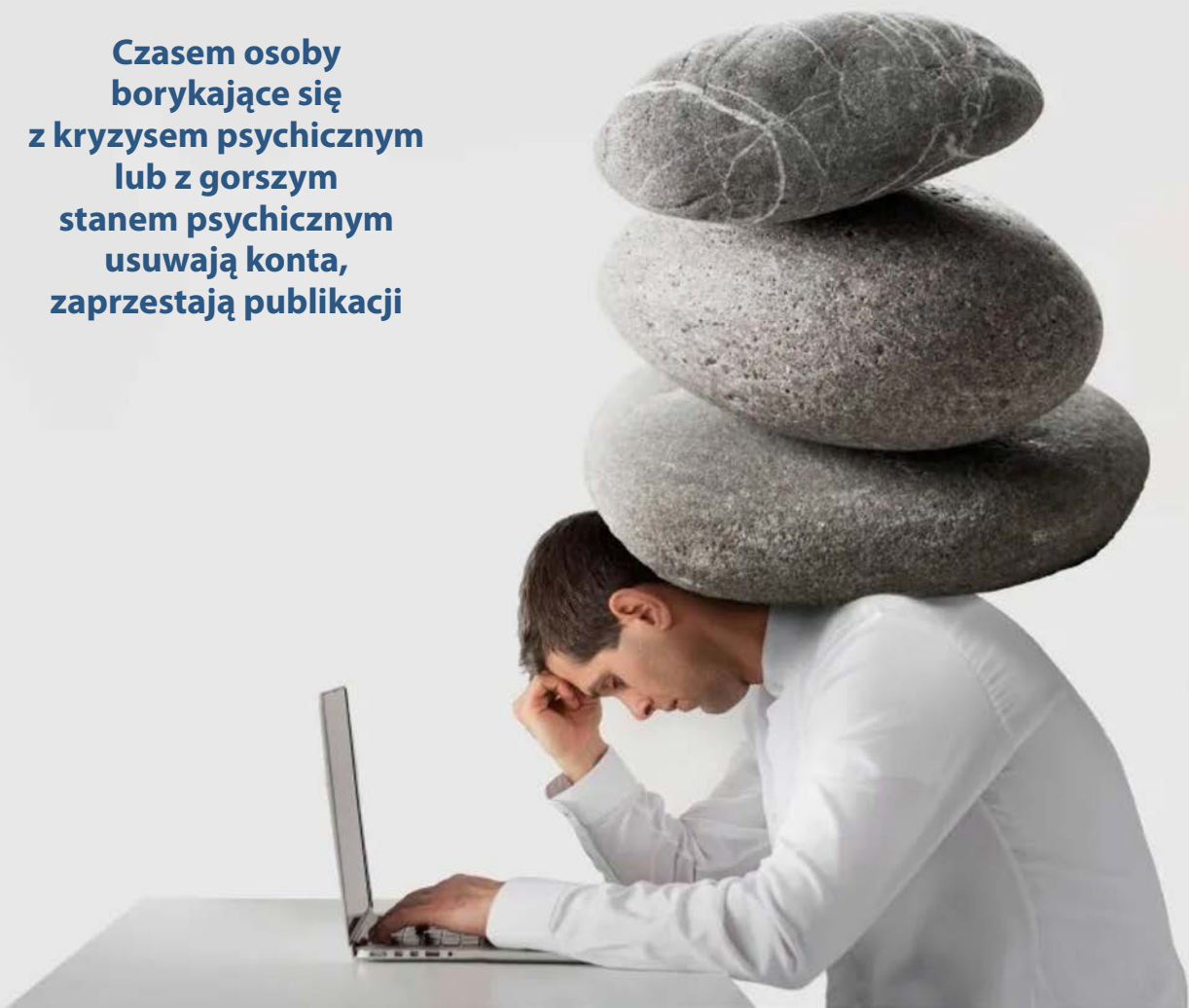
Jak reagować na kryzys psychiczny w social mediach?

Reagowanie na kryzys psychiczny wymaga delikatności i uważności. Najważniejsze jest, aby kontaktować się z osobą w kryzysie w sposób, który nie naraża jej na wstyd czy presję. Prywatna wiadomość to najlepszy sposób na rozpoczęcie rozmowy. Borykająca się z trudnościami emocjonalnymi osoba najczęściej będzie potrzebować podtrzymania kontaktu, obecności i tego, aby dać jej do zrozumienia, że ją widzimy i nie jest sama. Warto wyrazić troskę w pro-

sty, ale szczerzy sposób, na przykład: „Zauważyłam_em, że Twoje ostatnie wpisy brzmią smutno. Czy mogę Ci jakoś pomóc?”. Kluczowe może być także pytanie: „Jak mogę Cię wesprzeć?”. Bo nie musimy wiedzieć, co dla tej osoby będzie najlepsze lub przydatne, każdy z nas jest inny. W sytuacjach, gdy ktoś otwarcie sygnalizuje zamiar skrzywdzenia siebie lub innych, ważne jest natychmiastowe działanie. Zgłoś treści odpowiednim służbom lub platformie, aby zwiększyć szanse na udzielenie pomocy.

„Czasem osoby borykające się z kryzysem psychicznym lub z gorszym stanem psychicznym usuwają konta, zaprzestają publikacji. Takie zachowanie może być dla nas sygnałem, że z osobą po drugiej stronie ekranu dzieje się coś złego. Warto wtedy napisać do tej osoby, zapytać, po prostu być dla niej. Nie musimy mieć gotowych rozwiązań ani znać odpowiedzi na wszystkie pytania — liczy się goto-

Czasem osoby borykające się z kryzysem psychicznym lub z gorszym stanem psychicznym usuwają konta, zaprzestają publikacji





wość do wysłuchania i wsparcie. Ważna jest zdolność empatyzowania, ale również wrażliwość na drugą osobę, właśnie ze względu na to, że mamy bardzo ograniczone kanały komunikacyjne; że pewne zmiany, które widzimy w zachowaniu, w treści, także w formie komunikatów, które są przekazywane, mają nas zachęcić do reagowania, ale nie do dawania gotowych rozwiązań. I nie do radzenia” — dodaje prof. dr hab. n. o zdr. Ewa Mojs, psycholog, neuropsycholog i neuropsychoterapeuta, kierownik Katedry i Zakładu Psychologii Klinicznej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, członek Rady Naukowej MindHealth, współautor „Kodeksu Wrażliwości w mediach społecznościowych”.

Jak nie reagować na kryzys psychiczny social mediach?

Choć chęć pomocy może być szczerą, to niektóre reakcje mogą zaszkodzić bardziej niż pomóc. Publiczne komentowanie problemów psychicznych w sekcji komentarzy może zawstydzić osobę w kryzysie i pogorszyć jej stan. Kolejnym błędem jest bagatelizowanie problemu — zdania typu „Inni mają gorzej” czy „To minie, nie przejmuj się” mogą sprawić, że osoba poczuje się niezrozumiana. Dawanie rad też nie należy do po-

mocnych reakcji — „Powinnaś _powinieneś po prostu się wyluzować” lub „Wystarczy więcej myśleć pozytywnie”. Takie podejście umniejsza powagę sytuacji i emocje osoby.

„Nigdy nie sugerujemy podejrzeń konkretnego schorzenia lub choroby psychicznej, ponieważ diagnoza leży wyłącznie w kompetencjach odpowiedniego specjalisty po procesie diagnostycznym. Pamiętajmy, że nie jesteśmy terapeutą, ale zawsze możemy być kimś, kto pomoże skierować osobę w kryzysie do specjalisty lub przekazać jej numery telefonu do organizacji, które mogą pomóc” — radzi dr hab. n. med. Sławomir Murawiec, psychiatra, członek Zarządu Głównego i rzecznik prasowy Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, współautor „Kodeksu Wrażliwości w mediach społecznościowych”. „Twoja troska może zrobić różnicę. Nawet drobny gest może okazać się początkiem pozytywnej zmiany w czyimś życiu” — dodaje dr hab. n. med. Sławomir Murawiec, współautor Kodeksu Wrażliwości w mediach społecznościowych.

Pełna wersja „Kodeksu Wrażliwości w mediach społecznościowych” znajduje się pod linkiem: <https://fundacjazdrowegopocstepu.com/kodeks-wra-liwo-ci>

OPR. JOANNA STAWICKA-ZARZECKA

SZLACHETNE ZDROWIE

CEBULA W WALCE Z PRZEZIĘBIENIEM

O cebuli stare polskie przysłowie zapewnia, że cebula w bólu utula.

Irzeczywiście warzywo to stanowi świetne źródło allicyny o właściwościach antybakteryjnych, działających w formie syropu równie skutecznie na bóle gardła. Cebula wspiera naszą odporność, jest pomocna przy przeziębieniach i infekcjach górnych dróg oddechowych. Substancje lotne, które uwalniają się podczas krojenia cebuli, odblokowują przy katarze zatłokany nos jak i mają również działanie antybakteryjne. Ten tradycyjny specyfik, choć niepozorny, zawiera bogactwo składników aktywnych, takich jak związki fenolowe, kwas ferulowy czy proto-

katechowy, flawonoidy, takie jak kwercetyna i kemferol. W jego składzie znajdziemy ponadto glikozydy, antocyjany czy związki siarkoorganiczne, odpowiadające za liczne prozdrowotne właściwości tej rośliny. Flawonoidy oraz antocyjany odpowiadają za działanie antyoksydacyjne, natomiast związki siarkowe za działanie przeciwbakteryjne.

Przepis na syrop z cebuli

2–3 średnie cebule kroimy w kostkę lub cienkie plasterki i układamy na dnie pojemnika, polewamy miodem po czym ugnia-





tamy zawartość drewnianą łyżką. Dokładamy kolejne warstwy, aż do wypełnienia pojemnika. Tak przygotowane składniki odstawiamy w ciepłe miejsce, nie zamykając przez pierwszą dobę pojemnika, by nie doszło do fermentacji alkoholowej. Po upływie około 48 godzin, syrop możemy precedzić przez sitko o drobnych oczkach i tak przygotowany produkt już szczelnie zamknięty, przechowujemy w lodówce. Z uwagi na naturalne produkty, specyfik zużywamy do 5 dni, przyjmując go według zwyczajowych zaleceń do 3 łyżek stołowych dziennie. U młodszych dzieci do 3 łyżeczek syropu na dzień. Osobom chorym na cukrzycę lub źle tolerującym glukozę, zalecana jest konsultacja z lekarzem prowadzącym. Rów-

nież osoby uczulone na produkty pszczele, nie powinny spożywać tego produktu. Osobom bez medycznych przeciwwskazań, polecamy syrop z cebuli i miodu. Jest on owocem przyrody, która oferuje nam te cenne składniki odżywcze, uważane za naturalne antybiotyki.

Chrońmy swoje zdrowie poprzez różnorodną dietę, bogatą w warzywa, owoce, zioła oraz nieprzetworzone produkty spożywcze. Pamiętajmy również o aktywności fizycznej i odpowiedniej ilości snu. Dbając o higienę życia, znacząco zmniejszymy ryzyko zapadnięcia na sezonowe choroby, zapewniając sobie zdrowie i silny system odpornościowy. Powodzenia!

B.Ś.

**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

WEGAŃSKA PASTA A'LA MAKRELOWO-JAJECZNA

Ceny masła rosną a my proponujemy zweganizowaną wersję pasty z wędzonej makreli i jajek. Każdy, kto nie był wege od urodzenia, zapewne zna smak tradycyjnej pasty z wędzonej makreli i jajek. Propozycja pasty jest prosta w wykonaniu i pyszna w smaku. Z pewnością zagości na waszym stole na dobre.

Składniki

- 1 kostka wędzonego tofu
- 1-2 płaty nori
- 1 duża łyżka majonezu wege
- 1-2 łyżki oleju lnianego lub innego na zimno tłoczonego
- 1 łyżeczka musztardy
- 1 płaska łyżeczka czarnej soli Kala Namak
- Pieprz do smaku
- 1 duża lub średnia marchewka
- 1 cebulka szalotka
- 2-3 ogóreczki kiszone
- szczypiorek

Sposób przygotowania

1. Marchewkę obieramy, kroimy na mniejsze kawałeczki i gotujemy do miękkości. Następnie odcedzamy wodę po gotowaniu, a marchewkę rozgniatamy widelcem na drobne, nieregularne cząstki.
2. Cebulkę i ogóreczki kroimy w drobną kostkę. Szczypiorek drobno siekamy.
3. Płaty nori rwiemy na mniejsze kawałeczki, wkładamy do miseczki i zalewamy ok. 3 łyżkami ciepłej wody. Przykrywamy i odstawiamy na kilkanaście minut.
4. Do malaksera/kielicha blendera, wrzucamy rozkruszone w palcach tofu, dodajemy nori, majonez, zimnotłoczony olej, musztardę, czarną sól i pieprz. Blendujemy wszystko razem na gładką masę o konsystencji twarożku.
5. Mieszamy zblendowaną pastę z tofu z rozdrobnionymi warzywami i gotowe!





KONFERENCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

nadzieja.tv

PLAYLISTA - <https://www.youtube.com/playlist?list=PLluZnPP0Jp3I2l-ogpw4LFbRGrEAgBKAL>

USPOKÓJ SWOJE HORMONY

DR N. MED. TADEUSZ OLESZCZUK Chronimy ZDROWIE BEATA ŚLESZYŃSKA

https://youtu.be/x_ecKPKkqMA

Wczasy zdrowotne

ZDROWO NA NOWO

- aktywny wypoczynek (nordic walking, gimnastyka rehabilitacyjna, ćwiczenia z użyciem obręczy Hula Hop, gum oporowych, dysków sensorycznych, piłek rehabilitacyjnych, tyczek Flex Bar i rollerów)
- wyżywienie – odpowiednio dobrana dieta
- wykłady i prezentacje na temat profilaktyki i leczenia chorób
- konsultacje lekarskie i dietetyczne
- inhalacje
- zabiegi: okłady z gliny, parafiny, borowiny, lampa sollux, terapia manualna, masaże lecznicze i relaksacyjne

Miejsce: Nad morzem

Ośrodek Wypoczynkowy „Przystań”
w Grzybowie (5 km od Kołobrzegu)

CENA: 1890 zł/7 dni, pokój 2-osobowy

Tel. 609 602 488, biuro@osrodekprzystan.pl

Miejsce: W górach

Ośrodek Wypoczynkowy „Orion” w Wiśle

CENA: 1690 zł/7 dni, pokój 2-osobowy

Tel. 791 921 358, biuro@osrodekorion.pl



TERMINY:

Nad morzem

27.04 – 04.05. 2025 r.

05.05 – 12.05. 2025 r.

22.09 – 29.09. 2025 r.

W górach

01.06 – 09.06. 2025 r.

03.08 – 10.08. 2025 r.

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

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



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!”.





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