

# Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • LISTOPAD 2024



**ODPOWIEDNIE PODEJŚCIE DO STYLU ŻYCIA DAJE CI  
MNÓSTWO MOŻLIWOŚCI REGULACJI MASY SWOJEGO  
CIAŁA, TROSKI O JEGO WYGLĄD I DOBRĄ KONDYCJĘ**



Kościół Adwentystów  
Dnia Siódmego  
Sekretariat Zdrowia



**Blisko Serca**  
Chrześcijańska Służba  
Charytatywna



3

## NOTKA REDAKCYJNA

Za oknem już prawdziwa jesień a to dobry moment, aby zachęcić Was do zrobienia rozgrzewającej zupy.



4

## JAK NATURALNIE ZRÓWNOWAŻYĆ HORMONY

Kobiety w każdym wieku mogą mierzyć się z zaburzeniami hormonalnymi. Nawet niewielka nierównowaga hormonalna może skutecznie utrudniać normalne funkcjonowanie.



8

## DEKALOG ANTYDEPRESYJNY

Dwoma podstawowymi metodami zwalczania depresji są psychoterapia i leczenie farmakologiczne. To ostatnie musi być poprzedzone konsultacją z psychiatrą, który zaproponuje odpowiednią terapię.



12

## TRĄDZIK U NASTOLATKÓW

Wypryski, trądzik to powszechnie spotykany problem wśród młodzieży. Dermatolodzy wiedzą, że trądzik nierozdzielnie związany jest z łojotokiem, wiekiem dojrzewania a mechanizm powstawania trądziku jest dość skomplikowany.



10

## ZUPA Z ZIELENEJ SOCZEWICY

Zupa z zielonej soczewicy z dodatkiem warzyw korzeniowych i przypraw jest aromatyczna, rozgrzewająca. Idealnie wpisuje się w jesiennie i zimowe menu. Zupa jest bardzo prosta do przygotowania.



## NOTKA REDAKCYJNA

**Za oknem już prawdziwa jesień a to dobry moment, aby zachęcić Was do zrobienia rozgrzewającej zupy.**

**W** chłodne i deszczowe dni zjedzenie pożywnej i rozgrzewającej zupy a do tego w miłej atmosferze rodzinnego zacisza uspokoi nasze hormony i wzmocni nasz organizm. Zjadając tak pożywną zupę Twoje hormony Ci za to podziękują. Oczywiście do zachowania równowagi hormonalnej nie wystarczy zdrowe odżywianie, ale odpowiednie podejście do stylu życia, który daje Ci mnóstwo możliwości re-

gulacji masy swojego ciała, troski o jego wygląd i dobrą kondycję. Zadbaj więc zarówno o ruch, jak i wartościowe składniki w swoich posiłkach, rezygnując z toksyn i żywności przetworzonej pamiętając, że praktycznie każdy proces w naszym organizmie wymaga zaangażowania hormonów, dlatego tak ważne jest, aby wspierać ich działanie.

**BEATA ŚLESZYŃSKA**  
**REDAKTOR WYDANIA**



## JAK NATURALNIE ZRÓWNOWAŻYĆ HORMONY

**Kobiety w każdym wieku mogą mierzyć się z zaburzeniami hormonalnymi. Nawet niewielka nierównowaga hormonalna może skutecznie utrudniać normalne funkcjonowanie.**

**J**ak naturalnie zrównoważyć hormony? To pytanie często pojawia się, kiedy zdajemy sobie sprawę, że nierównowaga hormonalna nas dotyczy. Ale niezależnie od tego, czy masz postawioną diagnozę zaburzeń hormonalnych lub tylko podejrzewasz chorobę, aby pomóc sobie skutecznie, bezpiecznie i naturalnie konieczne są świadome, stopniowe zmiany stylu życia (dieta, odpowiednia reakcja na stres, dobry sen).

O nierównowadze hormonalnej mówimy wtedy, gdy w krwioobiegu krąży za mało lub za dużo hormonów. Wszystkie hormony są ze sobą powiązane, a rozstrojenie regulacji jednego z nich, jak domino, pociąga za sobą kolejne, dlatego tak ważna jest odpowiednia równowaga ich wszystkich. Objawy nierównowagi hormonalnej, które po-

winny wzbudzić Twój niepokój to:

- wahania nastroju, stany depresyjne, ogólne pogorszenie nastroju, ciągłe poczucie przemęczenia
- nadmierne wahania wagi (zarówno przyrost masy ciała, jak i chudnięcie), otyłość, oraz trudności w redukcji masy ciała
- nadmierne owłosienie,
- niskie libido,
- trądzik i inne problemy skórne,
- zaburzenia cyklu miesięczkowego (za długie lub za krótkie cykle połączone z nieregularnością i dolegliwościami takimi jak ból, krwawienie między miesiączkami), nasilone objawy PMS,
- bolesność piersi,
- insulinooporność,
- trudności z zajściem w ciążę.

## Kobiece hormony — jakie badania robić?

Pakiet badań obejmuje analizę wskaźników takich jak prolaktyna, estriadiol, progesteron, TSH, FSH, LH, DHEA-S, testosteron oraz SHBG. Wyniki są pierwszym krokiem w kierunku postawienia dokładnej diagnozy. Niemniej jednak zaburzenia hormonalne mogą być wywołane przez różne choroby, lekarz może zasugerować dodatkowe badania.

## Jak naturalnie zrównoważyć hormony?

Kobiety często pytają: jak naturalnie wspomóc gospodarkę hormonalną, co zrobić, aby nie korzystać z terapii z użyciem syntetycznych leków bądź wesprzeć terapię farmakologiczną naturalnymi metodami? Podpowiadamy zatem zwracając uwagę na kilka czynników takich jak dieta, odpowiedni styl życia i umiejętność radzenia sobie ze stresem, bo to „naturalne” filary dbania o równowagę hormonalną.

### 1. Jedz nasiona

**Siemię lniane + pestki dyni**  
(1-2 łyżki dziennie)  
— pierwsza faza cyklu  
(1-14 dni, faza folikularna)

Wraz z fazą cyklu w ciele kobiety zmienia się stosunek hormonów: estrogenu i progesteronu. W pierwszej fazie cyklu trwającej zazwyczaj od rozpoczęcia krwawienia do 14 dnia (do owulacji) wzrasta poziom estrogenu. To czas, by włączyć do diety siemię lniane oraz surowe pestki dyni. Wymienione nasiona zawierają fitoestrogeny, czyli roślinne źródła estrogenu, pomagające wyregulować poziom tego hormonu w organizmie. Mają w sobie również kwasy tłuszczowe omega-3, które łagodzą stany zapalne. Poza tym znajduje się w nich cynk i lignany naturalnie wspierające produkcję estrogenu lub usuwają jego nadmiar z organizmu.



**Nasiona sezamu + nasiona słonecznika**  
(1-2 łyżki dziennie)  
— druga faza cyklu  
(15-29 dni, faza lutealna)

W drugiej fazie cyklu je się 1-2 łyżki dziennie nasion sezamu i słonecznika, które pomagają utrzymać właściwy poziom progesteronu. Właśnie w tej fazie zaczyna wzrastać poziom progesteronu, a poziom estrogenu powoli spada. Progesteron utrzymuje estrogen pod kontrolą, dlatego naszym celem jest zachęcenie organizmu do wytwarzania właśnie tego hormonu. Jedząc nasiona sezamu (najlepiej zmielone) dostarczamy selen i cynk. Do tego dochodzą nasiona słonecznika, będące źródłem witaminy E, aby utrzymać właściwy poziom progesteronu.

Zapytacie pewnie jak jeść nasiona? Możecie nimi posypać zupę, sałatkę, owsiankę albo dodać do smoothie. Pierwsze efekty takiej kuracji można zobaczyć po około 3 miesiącach.

### 2. Jedz odpowiedzialnie

Przy zaburzeniach hormonalnych należy zwracać uwagę na to co jemy a przede wszystkim unikać węglowodanów prostych, takich jak: biała mąka, cukier, napoje gazowane, słodczyce. Dieta obfitująca w powyższe produkty może prowadzić do za-

burzeń insuliny oraz leptyny. Oba te hormony mają wpływ m.in. na płodność. Dodatkowo zaburzenia insuliny oraz leptyny mogą mieć wpływ na przybieranie na wadze, poprzez zwiększoną kumulację tkanki tłuszczowej oraz zaburzenie ośrodka sytości. Należy również unikać produktów bogatych w tłuszcze trans i tłuszcze nasycone takie jak: przetworzone słodczy, słone przekąski, czerwone mięso, margaryny.

Wśród zaleceń dotyczących diety wspierającej równowagę hormonalną znajduje się m.in. jedzenie odpowiedniej ilości wartościowego białka. To dzięki niemu czujemy się "syci" (i nie mamy ochoty na chociażby słodkie zachcianki). Jednym z ważnych aminokwasów (budulców białka) jest tryptofan, który w organizmie przekształcany jest w serotoninę (jej niedobór jest jednym z czynników wywołujących depresję). Najlepszymi źródłami tryptofanu są: pestki dyni, słonecznika, nasiona sezamu, siemię lniane, nasiona chia, orzechy, płatki owsiane, kakao, brokuły, nasiona strączkowe. Soja to kolejny produkt polecany kobietom z zaburzeniami

hormonalnymi, ponieważ to doskonałe źródło fitoestrogenów. Jednak powinny jej unikać kobiety ze stwierdzoną niedoczynnością tarczycy! W optymalizacji funkcji hormonów może być też pomocne unikanie kofeiny oraz unikanie słodczy, cukru, fruktozy (dodawana jest głównie do słodkich napoi, słodczy) i słodkich pokarmów oraz stosowanie olei zimnotłoczonych (zwłaszcza olej kokosowy może być pomocny), które są doskonałym źródłem kwasów Omega-3.

### 3. Stosuj suplementy

Wspomagająco możesz sięgnąć po: kwas foliowy (reguluje gospodarkę hormonalną, wspiera płodność i produkcję serotoniny), witaminy z grupy B (wspierają syntezę hormonów GnRH i TSH) witaminę B6, tlenek magnezu lub cytrynian magnezu (magnez wspiera wiele procesów w organizmie, jest zalecany zwłaszcza w stanach stresu i przemęczenia). Na zwiększenie produkcji hormonów i libido oraz poprawę wyglądu skóry pomoże korzeń maca. W regulacji hormonów ważny jest też prawidłowy poziom wit. D



**USPOKÓJ  
SWOJE HORMONY**

DR N. MED. TADEUSZ OLESZCZUK    Chronimy ZDROWIE    BEATA ŚLESZYŃSKA

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



#### 4. Spróbuj ziół

W poprawie pracy żeńskich hormonów nieocenione są zioła. Odpowiedni poziom estrogenu i progesteronu pomoże utrzymać dzięgiel chiński, który jest bogatym źródłem fitoestrogenów, natka z pietruszki to działanie wspomocze, a poziom estrogenów podwyższy lucerna.

#### 5. Zadbaj o wystarczającą ilość snu

Ciągły niedobór snu zakłóca odpowiednie wydzielanie hormonów oraz zaburza równowagę hormonalną pomiędzy poszczególnymi narządami i układami. Dobry sen, trwający przynajmniej 7-8 godzin pozwala na właściwą regenerację organizmu.

#### 6. Zarządzaj stresem

Stres jest jednym z głównych wyzwalaczy nierównowagi hormonalnej i może siać

spustoszenie w gospodarce hormonalnej organizmu wywołując wiele chorób takich jak otyłość czy nadciśnienie. Warto wypracować swój własny sposób na radzenie sobie z nadmiarem stresu i właściwie na niego reagować.

#### 7. Codziennie bądź aktywna fizycznie

Aktywność fizyczna może silnie wpływać na zdrowie hormonalne. Jego główną zaletą jest obniżanie poziomu insuliny i zapobieganie powstawaniu insulinooporności. Rodzaje aktywności fizycznej, które zwiększają wrażliwość na insulinę i obniżają jej poziom to ćwiczenia aerobowe, trening siłowy i ćwiczenia wytrzymałościowe. W przypadku osób, które nie są w stanie wykonywać energicznych ćwiczeń, nawet regularny, energiczny spacer może zwiększyć poziom hormonów, poprawiając jakość życia. Wystarczy 30 minut dziennie. Co ważne, bardzo intensywne ćwiczenia (np. maroty ciąg) mogą pogorszyć nierównowagę hormonalną. Warto się zatem skupić raczej na ćwiczeniach takich jak szybki marsz czy pływanie i unikanie natomiast obciążającego cardio czy cross fitu. Znalezienie równowagi między pobudzeniem a odprężeniem to klucz do aktywności wspierającej zdrowie hormonalne.





## DEKALOG ANTYDEPRESYJNY

**Dwoma podstawowymi metodami zwalczania depresji są psychoterapia i leczenie farmakologiczne. To ostatnie musi być poprzedzone konsultacją z psychiatrą, który zaproponuje odpowiednią terapię.**

**N**ajbardziej skuteczną psychoterapią jest terapia poznawczo-behawioralna, która pomaga pacjentom zyskać umiejętności innego podchodzenia do pewnych spraw, rozumienia i radzenia sobie z problemami, których doświadczają, co daje perspektywę zmniejszenia natężenia i czasu trwania choroby. Spośród wielu metod osiągnięcia takich rezultatów przedstawiam jedną — 10 kroków, które nazwałem dekalogiem antydepresyjnym.

**1. Świadomie zwalczaj pesymistyczne myśli.** Negatywne myśli mające na nas największy wpływ nazywa się negatywną triadą poznawczą. Są to: (1) negatywne myśli i uczucia dotyczące własnej osoby; (2) skłonność do negatywnego odbierania zewnętrznego otoczenia; (3) postrzeganie przyszłości w negatywny sposób.

Jak można zwalczać takie myśli? Pomogą dwa kroki. Po pierwsze, wyszukaj negatywne myśli, jakie na co dzień ci towarzyszą.

Po drugie, skonfrontuj je z rzeczywistością.

Poproś osobę cierpiącą na depresję, aby spisała stresujące sytuacje, jakie ją spotykają, w zeszycie z czterema kolumnami. W pierwszych trzech niech opíše zdarzenie, co w tym czasie czuła i myślała, jakie dowody przemawiają za jej wersją wydarzeń. W ostatniej kolumnie niech napisze pozytywną myśl, która mogłaby zastąpić tę negatywną. Na przykład pewnego dnia spotka znajomą, która nie przywitała się i przeszła obojętnie. To wydarzenie wywołało u tej osoby wiele negatywnych myśli. Oto co napisała:

Zdarzenie: Znajoma przeszła obok mnie bez przywitania.

Co myślę i czuję: Chyba jest na mnie zła. To wywołało strach i odrzucenie.

Dowody: Poważny i nieprzyjemny wyraz twarzy.

Inna myśl: Może nie jest zła na mnie, ale trapi ją coś osobistego.

**2. Przerwij błędny krąg negatywnych myśli.** Jak można zmienić takie negatywne nastawienie? Jednym ze sposobów jest skonfrontowanie tych myśli z rzeczywistością. Wraz ze zmianą nastawienia zmienia się wszystko.

**3. Unikaj myśli absolutnych w stylu: wszystko albo nic.** Przykład: On już nigdy nie będzie mnie kochał tak jak kiedyś. Wszystko zawsze źle się kończy — tego rodzaju myśli i nastawienie są typowe dla pacjentów dotkniętych depresją. Oceniają doświadczenia, sytuacje, ludzi i samych siebie przez pryzmat tylko dwóch kategorii: dobre albo złe, zawsze albo nigdy, święty albo grzesznik itd. Aby zmienić ten sposób myślenia, najlepiej jest stosować rozumowanie, które skłania się w optymistycznym kierunku. Na przykład Anna wiedziała, że mąż nadal ją kocha, nawet jeśli mógł być nią trochę zmęczony. Nauczyła się mówić: „Z Bożą pomocą wszystko będzie dobrze” oraz „Pewne rzeczy wychodzą mi źle, jednak inne robię całkiem dobrze”.

**4. Nie karz się i nie krytykuj.** Kolejną cechą charakterystyczną dla osobowości depresyjnej jest nieustanne ocenianie i krytykowanie swoich zachowań, uwypuklające osobiste niedoskonałości i błędy. Takie osoby ignorują swoje zalety i koncentrują się na własnych słabościach. Takie poczucie niedowartościowania wykańcza i niszczy, podczas gdy docenianie własnych wartości pomaga w działaniu i tworzy nowe perspektywy.

**5. Uwolnij się od jarzma słowa „powinienem”.** Kiedy pozwalamy rozwijać się nastawieniu „ja powinienem”, staje się ono naszym tyranem, który ma ciągle nowe wymagania. Zamiast podejścia „powinienem” naucz się mówić „wolałbym”. Pierwsze jest żądaniem despotycznym i niepodporządkowanie się mu skutkuje poczuciem niskiej wartości, a w końcu depresją. To drugie jest aspiracją, celem do osiągnięcia dla własnego spokoju. Jeśli kiedykolwiek podejście do obowiązków powinno być bardziej elastyczne, to z pewnością wtedy, kiedy jesteś w depresji.



Kościół Adwentystów  
Dnia Siódmego

SEKRETARIAT ZDROWIA

# KONFERENCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

*nadzieja.tv*

**6. Unikaj nieprzyjemnych i stresujących sytuacji.** Na przykład uczestniczenie w pogrzebach. Takie wydarzenia przysparzają stresów osobom, które mają skłonności depresyjne.

**7. Docień swoje wartości i zalety.** Zdolność docenienia własnych umiejętności i osobistych zalet jest niezbędne dla osiągnięcia dobrego samopoczucia.

**8. Naucz się czerpać radość i satysfakcję z tego, co robisz.** Depresja jest skutkiem niedoceniaenia piękna i błogosławieństw życia. Dobrze oddał to Benjamin Franklin: „Bogatym jest nie ten, który ma wszystko, ale ten, który cieszy się z tego, co ma”.

**Umiejętność dostrzegania dobra i piękna wokół nas jest niezbędnym krokiem do osiągnięcia szczęścia w życiu.**





**9. Umacniaj swoją nadzieję.** Brak nadziei jest istotną częścią stanu depresyjnego. Poczucie braku nadziei ściśle wiąże się z depresją, symptomami depresyjnymi i tendencjami samobójczymi. Badania nad metodami leczenia depresji wskazują, że zwalczanie stanu beznadziei jest ważnym czynnikiem wpływającym na skuteczność terapii, szczególnie podczas pierwszych tygodni leczenia.

W jaki sposób zwalczać stan beznadziei? Rozwijanie zaufania do Boga, budowanie pewności siebie, pobudzanie osobistych wartości i wykorzystywanie umysłowych i duchowych zalet — wytwarza optymistyczną atmosferę. Nadzieja pozwala nam

wierzyć, że zawsze jest wyjście i że przyszłość przyniesie lepsze rzeczy.

**10. Jeżeli jesteś wierzący, zaufaj Bogu.** Religijność jest tym istotnym elementem walki z depresją, który zaczyna być coraz bardziej dostrzegany w badaniach nad tą chorobą. Kilka ważnych badań w tym zakresie wskazuje, że stosunek pewnych aspektów religijności (np. publiczne zaangażowanie religijne, wewnętrzna religijna motywacja) jest odwrotnie proporcjonalny do występowania symptomów depresyjnych. To oznacza, że im większe jest religijne zaangażowanie, tym mniej występuje symptomów depresji.

**MARIO PEREYRA**

**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



**SZLACHETNE  
ZDROWIE**

## TRĄDZIK U NASTOLATKÓW

**Wypryski, trądzik to powszechnie spotykany problem wśród młodzieży. Dermatolodzy wiedzą, że trądzik nierozdzielnie związany jest z łojotokiem, wiekiem dojrzewania a mechanizm powstawania trądziku jest dość skomplikowany.**

**P**odstawowe znaczenie mają zachodzące w tym okresie życia zmiany hormonalne, ale nie bez znaczenia są także predyspozycje genetyczne. Dolegliwość ta istotnie wpływa na jakość życia osób młodych w sferze funkcjonowania psycho-społecznego. Dla jednych to uciążliwy problem trwający latami, dla drugich dość łatwy do pokonania. Niemniej jednak trądzik niewątpliwie wymaga leczenia. Wygląda na to, że wiele zależy od stałej pielęgnacji skóry, stylu życia i od właściwego leczenia skóry.

Jak powinna wyglądać pielęgnacja cery trądzikowej?

Po pierwsze, nie wyciskaj pryszczycy. Dlaczego? W pryszczach znajdują się bakterie a wyciskając je dajemy szansę na zainfekowanie kolejnych miejsc na naszej skórze. Poza tym zwiększa się szansa na zaostrzenie stanu zapalnego co może spowodować jeszcze większe zaczerwienienie.

Po drugie, unikaj dotykania twarzy. Niestety na naszych rękach, niezależnie, ile razy je myjesz, znajdują się bakterie, brud i tłuszcz. Dlatego istnieje ryzyko, że całe to „towarzystwo” będą kolonizować kolejne obszary twarzy.

Po trzecie, zaplanuj peeling twarzy. Złuszczenie usuwa martwy naskórek i zanieczyszczenia ze skóry. Jest to ważne w przypadku

tłustej skóry, która produkując większe ilości sebum, może szybciej zapychać pory i powodować stany zapalne.

Zmiana stylu życia wydają się być tu koniecznością i nie tylko wpłynie na lepszą kondycję skóry, ale również i na ogólną kondycję ciała. Do podstawowych zmian należy picie wystarczającej ilości wody, czyli 2-2,5 litra dziennie. Pamiętaj, że twoja skóra, podobnie jak nerki, potrzebują odpowiedniej ilości wody do prawidłowego funkcjonowania. Najlepiej pić czystą wodę. Słodkich napojów i napojów gazowanych unikaj jak ognia. Okazuje się, że cukier jest czynnikiem wyzwalającym stan zapalny. Tak samo uznano picie mleka, które przyczynia się do powstawania zmian trądzikowych.

W dbałości o skórę należy pamiętać o odpowiednim odżywianiu. Nie powinno cię zaskoczyć to, że większa ilość warzyw i owoców, tłuszcze z grupy omega-3, probiotyki są szalenie ważne dla osób dbających o cerę.

Do ważnych elementów stylu życia należy oczywiście aktywność fizyczna, którą jest świetnym sposobem na poprawienie krążenia a wszystko co sprzyja dobrej cyrkulacji krwi, pomaga również zachować zdrową i świeżą cerę.

Oczywiście istnieją różne inne metody leczenia trądziku, począwszy od farmaceu-

tyków, poprzez mydła keratolityczne i mikrodermabrazję. Wykazano, że wiele z nich łagodzi trądzik, jednak żaden ze schematów leczenia nie jest wolny od skutków ubocznych.

Tymczasem wiele roślin ma podobne działanie, ale ich stosowanie nie niesie ze sobą niepożądanych efektów. Okazuje się, że wiele roślin o działaniu przeciwzapalnym i przeciwbakteryjnym daje doskonałe rezultaty w leczeniu wyprysków skórnych.

Co proponujemy?

### **Tonik rozmarynowy**

2 łyżeczki suszonego ziele zalej wrzątkiem i zostaw na 20 minut do zaparzenia. Gdy przestygnie, zamocz w nim wacik i przemyj twarz. Taką kurację stosuj co drugi dzień.

### **Maść z cynamonu i miodu**

Łyżeczkę cynamonu w proszku zmieszaj z łyżeczką miodu, by powstała pasta. Ma ona silne działanie antybakteryjne, a dzięki zawartości miodu dodatkowo łagodzi podrażnienia. Pastę nakładaj na pryszcze wieczorem i pozostaw co najmniej na godzinę (a najlepiej na całą noc). Rano umyj twarz ciepłą wodą. Zabieg można powtarzać codziennie.



## PRZEPIS

# ZUPA Z ZIELONEJ SOCZEWICY

**Z**upa z zielonej soczewicy z dodatkiem warzyw korzeniowych i przypraw jest aromatyczna, rozgrzewająca. Idealnie wpisuje się w jesienne i zimowe menu. Zupa jest bardzo prosta do przygotowania. Podstawą dania jest oczywiście soczewica, którą należy wcześniej namoczyć. Charakteryzuje się delikatnym smakiem oraz tym, że po ugotowaniu nie rozpada się i zachowuje sytkość. Do zupy dodają także warzywa — marchewkę, pietruszkę, seler, ziemniaki, cebulę, czosnek i pomidory. Aby uzyskać pełnię smaku i aromatu dorzucam przyprawy — ostrą paprykę, kurkumę i ewentualnie imbir. Smak podkreśla także majeranek.

## Przygotowanie

- Soczewicę namocz przez ok. 30-40 minut.
- Cebulę i czosnek obierz oraz drobno posiekaj. Ziemniaki, seler obierz i pokój w kostkę. Marchewkę, pietruszkę obierz i pokrój w plasterki.
- W garnku o grubszym dnie rozgrzej oliwę z oliwek i zeszklij cebulę. Następnie dorzuc posiekany czosnek i resztę pokrojonych warzyw.
- Dodaj pomidory z puszki i przyprawy — kurkumę, imbir i paprykę. Całość podsmaż przez ok. 10 minut.
- Następnie składniki zalej bulionem. Dodaj soczewicę i gotuj przez ok. 25 minut, aż warzywa będą miękkie.
- Pod koniec gotowania dopraw zupę solą i pieprzem do smaku. Podawaj z pokrojoną pietruszką.

## Składniki

- 1,5 l bulionu jarzynowego
- 250 g zielonej soczewicy
- 400 g pomidorów z puszki, pokrojonych, bez skórki
- 2 marchewki
- 3 małe ziemniaki
- 1 korzeń pietruszki
- 1 mały seler
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 1/2 łyżeczki mielonego imbiru
- 1/2 łyżeczki mielonej, słodkiej papryki
- 1/4 łyżeczki mielonej, ostrej papryki
- 1/2 łyżeczki majeranku
- sól, pieprz do smaku
- Garść pokrojonej pietruszki



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!

# INTERNETOWY SERWIS RODZINNY

## NOWE ODCINKI PROGRAMU *ROZMOWY O RODZINIE* !

- Wykształcenie dla każdego dziecka
- Wspólne spędzanie czasu
- Dzieci a przemoc
- Pięć mitów na temat zdrowia psychicznego
- Największe potrzeby nastolatków
- Supermamy

RODZINA.BLISKOSERCA.PL



RODZICIELSTWO



DZIECI



MAŁŻEŃSTWO



ROZMOWY O RODZINIE



**Blisko Serca**

Chrześcijańska Służba  
Charytatywna

W jednym miejscu  
znajdziesz wykłady,  
porady i artykuły  
dotyczące życia  
rodzinnego.

*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

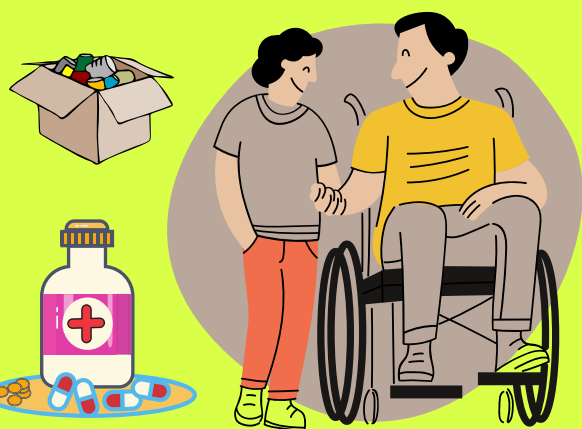


### Zgłoszenie

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