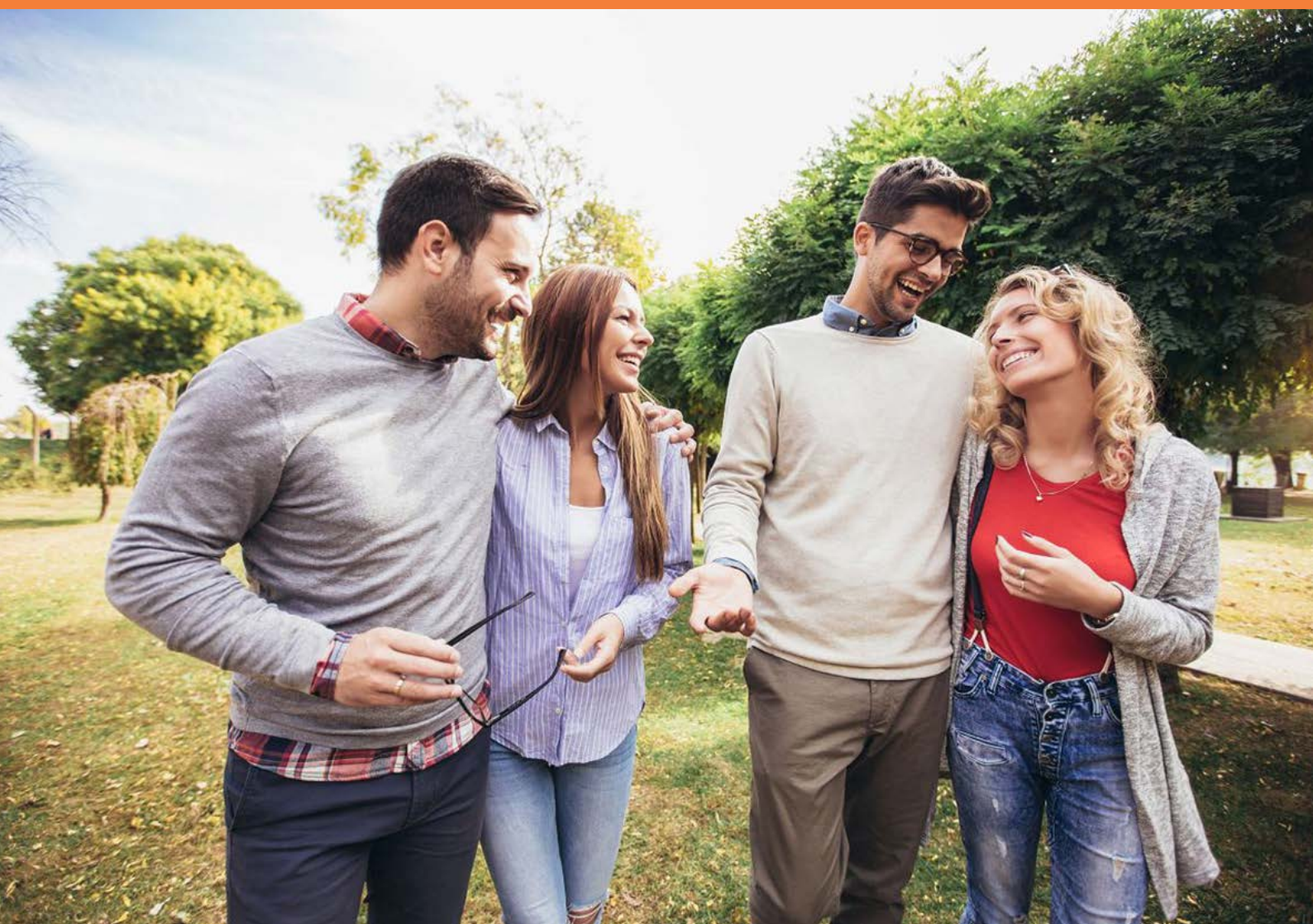


Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • PAŹDZIERNIK 2022



**UTRZYMYWANIE KONTAKTÓW Z LUDŹMI I POSIADANIE ZAUFANYCH,
BLISKICH PRZYJACIÓŁ, MOŻE POZYTYWNE WPLÝNAĆ NA ZDROWIE**



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

Z wielu badań wynika, że czas potraktować samotność jako poważne społeczne zagrożenie. Aż 25% osób w Polsce czuje się samotnych. A jesteśmy stworzeni do relacji.



4

KOBIETY Z RAKIEM PIERSI POWINNY SPOŻYWAĆ WIĘCEJ WARZYW I OWOCÓW

Niektóre badania sugerują, że kobiety, których diety są bogatsze w warzywa i owoce, żyją dłużej.



6

PRZYJACIELE WYDŁUŻAJĄ ŻYCIE

Aż 25% Polaków nie ma przyjaciela? Niestety tak. Czy samotni żyją krócej? Okazuje się, że tak.



8

DOBRODZIEJSTWO GRZYBÓW

Z badań z dziedziny onkologii i immunoterapii wynika, że grzyby to potężne immunomodulatory podnoszące naszą odporność i działające przeciwnowotworowo. Mogą obniżyć poziom cholesterolu, ciśnienia i cukru we krwi, zwalczać wirusy, chorobotwórcze grzyby i bakterie, łagodzić ból i stany zapalne.



10

WĘDLINKA Z GROCHU

Wśród moich ulubionych ziarenek strączkowych, groch na pewno pojawia się często w mojej kuchni. Tym razem w postaci plasterków wegańskiej „wędlinki”.



NOTKA REDAKCYJNA

Z wielu badań wynika, że czas potraktować samotność jako poważne społeczne zagrożenie. Aż 25% osób w Polsce czuje się samotnych. A jesteśmy stworzeni do relacji.

Kontakt z innymi to jedna z podstawowych potrzeb i kluczowa dla dobrej kondycji psychicznej. Niestety pandemia Covid-19 przyczyniła się do pogłębienia problemu. Więzy społeczne systematycznie ulegają osłabieniu, postępują alienacja, stajemy się dla siebie coraz bardziej anonimowi. Okazuje się, że osoby samotne krócej żyją i częściej doświadczają różnych problemów zdrowotnych. Nawyk unikania znajomych uznany jest tak samo groźny dla zdrowia jak palenie tytoniu, alkoholizm czy brak aktywności fizycznej. Natomiast, utrzymywanie kontaktów z ludźmi i posiadanie zaufanych, bliskich przyjaciół, może pozytywnie wpłynąć na zdrowie. Naukowcy odkryli już jakiś czas temu, że świadomość życzliwych ludzi wokół nas, pomaga redukować poziom adrenaliny i kortyzolu. Jeżeli organizm przez

dłuższy czas jest poddany działaniu tych hormonów, zwiększa się ryzyko otyłości, nadciśnienia i zawałów serca. Co więcej, z badań wynika, że uczestniczenie w życiu społecznym, bez zaangażowania się w budowanie relacji, nie ma większej wartości. Więc, nie chodzi o to, żeby mieć setki znajomych na FB, którym możemy „zalajkować” lub powiedzieć „cześć”, ale o to, by mieć komu zwierzyć się i ciepło porozmawiać.

W naszym biuletynie publikujemy również artykuł, który potwierdza z badań naukowych, wartość spożywanych warzyw i owoców nawet w czasie leczenia choroby nowotworowej. Walka z rakiem jest możliwa również poprzez zastosowanie odpowiedniej diety.

BEATA ŚLESZYŃSKA



KOBIETY Z RAKIEM PIERSI POWINNY SPOŻYWAĆ WIĘCEJ WARZYW I OWOCÓW

Niektóre badania sugerują, że kobiety, których diety są bogatsze w warzywa i owoce, żyją dłużej.

W badaniach przeprowadzonych w Australii obserwowano 103 kobiety przez sześć lat od momentu zdiagnozowania raka piersi. Stwierdzono, że te z nich, które spożywały najwięcej owoców i warzyw bogatych w beta-karoten i witaminę C, miały największe szanse przeżycia. Naukowcy podzielili kobiety na trzy grupy w zależności od zawartości beta-karotenu w wybranej przez nie diecie. W grupie spożywającej najmniej beta-karotenu w ciągu sześciu lat zanotowano dwanaście zgonów, w grupie pośredniej —

osiem zgonów, a tylko jeden wśród kobiet dostarczających swojemu organizmowi najwięcej beta-karotenu.

W układzie trawiennym beta-karoten jest przetwarzany w witaminę A, która z kolei konwertowana jest na kwas retinowy — związek wykazujący w testach probówkowych silne właściwości antyrakowe. Badania przeprowadzone w Szwecji potwierdziły te obserwacje. Spośród badanych kobiet chorych na raka piersi w grupie spożywającej najwięcej witaminy A częściej pojawia-

ły się guzy z dużą ilością receptorów dla estrogenu — co równa się większym szansom przeżycia.

Naukowcy z Australii przeanalizowali dane swoich badań pod innym kątem — interesowała ich po prostu ilość owoców w codziennej diecie, zarówno tych bogatych w beta-karoten, jak i innych — takich jak jabłka, banany, jagody, winogrona i suszone owoce. Wyniki potwierdziły omawianą zależność. W grupie spożywającej najmniej owoców stwierdzono dwanaście zgonów, w grupie pośredniej — sześć zgonów, a tylko trzy wśród kobiet jedzących najwięcej owoców.

Badania przeprowadzone w Kanadzie wśród kobiet ze zdiagnozowanym rakiem piersi pokazały, że dieta bogata w beta-karoten i witaminę C znacznie zwiększała szanse na przeżycie pacjentek. Korzyści z ta-

kiej diety zależały wprost proporcjonalnie od ilości omawianych zdrowych substancji dostarczanych organizmowi. Kobiety spożywające ponad 5 mg beta-karotenu dziennie miały ponad dwukrotnie większe szanse przeżycia od tych, których dieta zawierała mniej niż 2 mg tego składnika. Można to łatwo przełożyć na konkretne produkty spożywcze — 5 mg beta-karotenu to pół średniej wielkości marchewki lub 1/4 szklanki ugotowanego słodkiego ziemniaka.

Kobiety spożywające ponad 200 mg witaminy C każdego dnia miały dwukrotnie wyższe szanse przeżycia od tych, które dostarczały swojemu organizmowi mniej niż 100 mg tej witaminy dziennie. W praktyce, pomarańcza zawiera około 60 mg witaminy C, a szklanka brokuł czy innych zielonych warzyw około 80 mg.

Źródło: zdrowiezwyboru.pl





PRZYJACIELE WYDŁUŻAJĄ ŻYCIE

**Aż 25% Polaków nie ma przyjaciela? Niestety tak.
Czy samotni żyją krócej? Okazuje się, że tak.**

Przy czym należy tu wyjaśnić, co oznacza samotność. Można być singlem, ale absolutnie nie być samotnym. Według psychologów istnieje wielu ludzi, którzy posiadają wąskie grono znajomych, a mimo to, ich potrzeby społeczne są zaspokojone. Tych świadomych „samotników” w społeczeństwie jest niewielu. Większość ze względu na swój wiek, stan zdrowia czy cechy charakteru takie jak nieśmiałość czy introwertyzm, nie potrafią nawiązać relacji z innymi. Naukowcy rozróżniają tu dwa pojęcia — izolacji społecznej, czyli faktycznego posiadania małej ilości relacji społecznych (rodziny, przyjacielskich, sąsiedzkich) oraz samotności — poczucia, że się nie ma nikogo bliskiego, choć stan fizyczny może temu zaprzeczyć. I izolacja i samotność negatywnie wpływają na nasze zdrowie oraz długowieczność, szczególnie gdy występują równocześnie. Samotność jest tak negatywna

dla zdrowia, iż w 2018 ówczesna brytyjska premier Theresa May powołała ministra ds. samotności. Samotni mają np. krótsze telomery, czyli takie jakoby czapeczki znajdujące się na końcach chromosomów, które chronią geny przed degradacją.

Inne badania pokazują, że życie w pojedynkę może mieć bezpośredni wpływ na długość życia osób po sześćdziesiątce. Badaczom udało się ustalić, że w przypadku ludzi mających więcej niż 60 lat długotrwałe poczucie samotności może skracać życie o 5 lat. W porównaniu do rówieśników, którzy dzielą z kimś życie, długość życia samotnych jest krótsza od około 3 do 5 lat.

Statystyki te nieco się zmieniają w miarę upływu czasu. Po siedemdziesiątce samotni umierają od 2 do 4 lat wcześniej, a po osiemdziesiątce ich życie jest krótsze w porównaniu do niesamotnych rówieśników od 1 roku do 3 lat.



Jeśli więc chcemy, by ziściła się wizja wesołej starości — tak jak w słynnej piosence Kabaretu Starszych Panów — warto zadbać o to, by żaden staruszek nie czuł się samotny — kto, wie, może przedłuży im to życie o kilka wiosen...

Co więcej, kiedy człowiek odczuwa silną więź z innymi ludźmi jednocześnie czują,

że jest za nich odpowiedzialny, że jego życie ma sens i cel. To zaś sprawia, że zaczyna dbać o siebie, aby móc ten cel zrealizować. Dodatkowo, poczucie, że inni są obok nas, sprawia, że rzadziej czujemy się zagrożeni i mamy świadomość, że w trudnej sytuacji zawsze znajdzie się ktoś, kto zaoferuje pomoc.

BEATA ŚLESZYŃSKA



**SZLACHETNE
ZDROWIE**



DOBRODZIEJSTWO GRZYBÓW

Z badań z dziedziny onkologii i immunoterapii wynika, że grzyby to potężne immunomodulatory podnoszące naszą odporność i działające przeciwnowotworowo. Mogą obniżyć poziom cholesterolu, ciśnienia i cukru we krwi, zwalczać wirusy, chorobotwórcze grzyby i bakterie, łagodzić ból i stany zapalne.

Grzyby stanowią źródło łatwo przyswajalnego białka zawierającego wszystkie aminokwasy egzogenne, czyli te, których nie wytwarza nasz organizm. Grzyby zawierają też niektóre składniki mineralne i witaminy, głównie z grupy B. Jako dobre źródło ryboflawiny, niacyny i kwasu pantotenowego, stymulują układ nerwowy i poprawiają funkcjonowanie mózgu. Zawierają witaminę D2, a gatunki charakteryzujące się pomarańczową barwą również witaminę A.

W skład błonnika pokarmowego grzybów wchodzi nierozpuszczalne i rozpuszczalne w wodzie monosacharydy, disacharydy

oraz kompleksy polisacharydowo-białkowe. Szczególną rolę odgrywają polisacharydy, które wykazują silną aktywność biologiczną. Niestety niektóre z nich powodują trudności w trawieniu, np. chityna, dlatego grzybów nie podaje się dzieciom.

Superodporność

Grzyby zawierają złożone substancje o silnym działaniu przeciwbakteryjnym, przeciwwirusowym, antyalergicznym, immunomodulującym, przeciwzapalnym i przeciwmiażdżycowym. Mogą znacząco wzmocnić system immunologiczny i chronić przed

wieloma chorobami. Chitozany i polifenole wykazują działanie immunostymulujące, przeciwcukrzycowe, przeciwbakteryjne oraz przeciwutleniające, mogą również pomóc w walce z nadciśnieniem. Zawarte w nich organiczne związki chemiczne — sterole dbają o odpowiedni poziom dobrego cholesterolu HDL, obniżając przy tym poziom tzw. złego cholesterolu LDL. Glukany występujące obficie w grzybach w bardzo różnorodnych konfiguracjach odzwierciedlają zakres ich biologicznego działania. Zdaniem niektórych badaczy stosowanie mieszanki różnych gatunków grzybów z szeroką róż-

norodnością glukanów jeszcze bardziej może zwiększyć ich działanie odpornościowe, choć jest to wciąż przedmiotem badań.

Ważne jednak, by spożywać grzyby organicznie, ponieważ niczym gąbka chłoną one substancje ze środowiska. Niewłaściwie hodowane grzyby, z użyciem chemii rolniczej, lub rosnące w zanieczyszczonych miejscach, np. przy drodze, mogą zawierać dużo szkodliwych składników, w tym metale ciężkie.

KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA

Całość artykułu znajduje się: <https://znakiczasu.pl/grzybami-w-choroby/>



**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

WĘDLINKA Z GROCHU

Wśród moich ulubionych ziarenek strączkowych, groch na pewno pojawia się często w mojej kuchni. Tym razem w postaci plasterków wegańskiej „wędlinki”, choć to słówko ni jak się ma do dań vege. Ale plan był taki, by powstał pasztet o polskim tradycyjnym smaku z kolendrą na czele, by smakował mojej cudownej rodzinie. Doskonały dodatek do kanapki, z dodatkiem pomidora i sałaty jest pyszny!

SKŁADNIKI

1 szklanka płatków grochu,
2.5 szklanki wody,
1 łyżeczka mielonej kolendry,
1 ząbek czosnku,
0.33 szklanki oleju
sól do smaku

SPOSÓB PRYZRĄDZENIA

- Wodę zagotować i wrzucić płatki grochu i gotować przez 15-20 minut na małym ogniu.
- W trakcie gotowania przygotować dwa kubki bardzo mocno wysmarowane na całej wysokości olejem.
- Do ugotowanych płatków dodać sól, kolendrę, rozdrobniony czosnek i olej.
- Wszystko zmiksować do uzyskania gładkiej masy.
- Tak przygotowaną masę wlać do wysmarowanych olejem kubków. Odstawić do wystygnięcia.
- Po stężeniu masę wyciągnąć z kubków. „Wędlinę” podawać z chlebem i warzywami.



LISTOPAD 2022

13

KONFERENCJA
„NIE. PRZEMOCY
W RODZINIE”

ODSŁONA DRUGA

nie

ZAPRASZAMY DO

nadzieja.tv



Grupa Wsparcia.pl
NIGDY NIE JESTEŚ SAM

Jak możemy pomóc Ukrainie?

POMAGAJ I OTRZYMAJ POMOC.
BEZPŁATNY CZAT I TELEFON
WSPARCIA DLA OSÓB Z UKRAINY
I OSÓB CHCĄCYCH POMAGAĆ.

Portal GrupaWsparcia.pl wraz Fundacją ADRA Polska i Polskim Towarzystwem Logoterapii i Noo-Psychośomatyki (PTLiNPS) uruchamia całodobowy czat oraz telefon wsparcia, na których uzyskasz pomoc bez konieczności rejestrowania się w serwisie.

helpukraine.grupawsparcia.pl

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.

warta 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!”.





ADRA

*Sięgnij
po wsparcie
w budowaniu
dobrostanu
i poczuciu
równowagi
psychicznej*

Potrzebujesz pomocy
w tym trudnym czasie?

Jeżeli w związku z bieżącymi
wydarzeniami zauważasz
znaczną zmianę w swoim
zachowaniu, na różne
sytuacje reagujesz inaczej —
może bardziej intensywnie?

RÓWNOWAŻNIA

FUNDACJA
ADRA POLSKA

ul. Oleśnicka 4 A
50-320 Wrocław

+48 691 394 950

www.adra.pl

*Fundacja
ADRA
oferuje
darmową
pomoc
w ramach
grup
wsparcia
„RÓWNO-
WAŻNIA”*

Bezpłatne
Grupy Wsparcia
Online

JEŻELI

- Dostrzegasz niepokojące symptomy z Twojego ciała
- Z powodu lęku nie możesz spać w nocy
- Straciłeś/aś pracę lub jesteś w sytuacji utraty dochodu
- Stres i niepokój zaburzają Ci codzienne funkcjonowanie w domu
- Jesteś ofiarą agresji lub przemocy i potrzebujesz ulgi

ZAPISZ SIĘ NA GRUPĘ,

w której znajdziesz
wsparcie uczestników
w asyście
doświadczonego
prowadzącego

www.adra.pl/kryzys



BĄDŹ SOLIDARNY W POTRZEBIE

PROJEKT POMOCOWY DLA POTRZEBUJĄCYCH

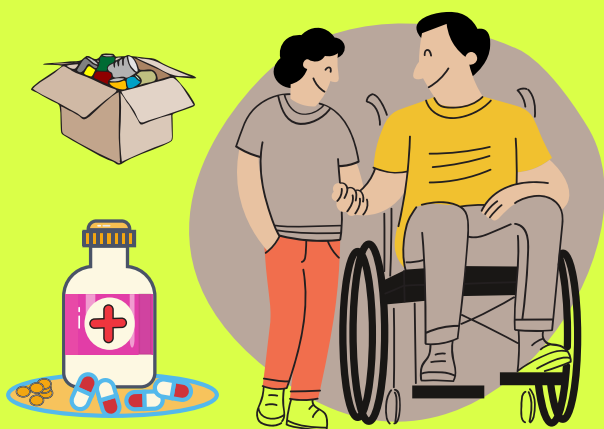


Zgłoszenie

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



**W C Z A S Y
Z D R O W O
N A N O W O
T E L . 7 9 1 9 2 1 3 5 8**

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

Підтримка в умовах кризи

Дорогий друже з України!

- Тобі потрібна душпастирська та психологічна підтримка?
- Ти відчуваєш невпевненість, відчуття самотності?
 - Переживаєш травму?
 - Не можеш впоратися зі своїми емоціями?
 - Переживаєш розлуку з найближчими?
 - Відчуваєш страх і тривогу?
 - Ти приїхав до Польщі з дітьми і не знаєш, як їх підтримати та допомогти впоратися з новою реальністю?

*Зателефонуй нам,
щоб поспілкуватися та
отримати душпастирську
та психологічну підтримку
від адвентистских
радників.*

**Ми пропонуємо: • Психологічні консультації
• Консультації батьківської підтримки**

Сузанна — тел. 666 407 144 (українська мова)

Олена — тел. 575 659 002 (російська мова)

Кристина — тел. 791 226 198 (українська, російська, білоруська мови)

Зателефонуйте нам та домовтеся про розмову! Скористайся допомогою!

«Ви можете в тім не сумніватись, бо Я ваше здоров'я відновлю, та вилікую від ран болючих» Єр. 30:17