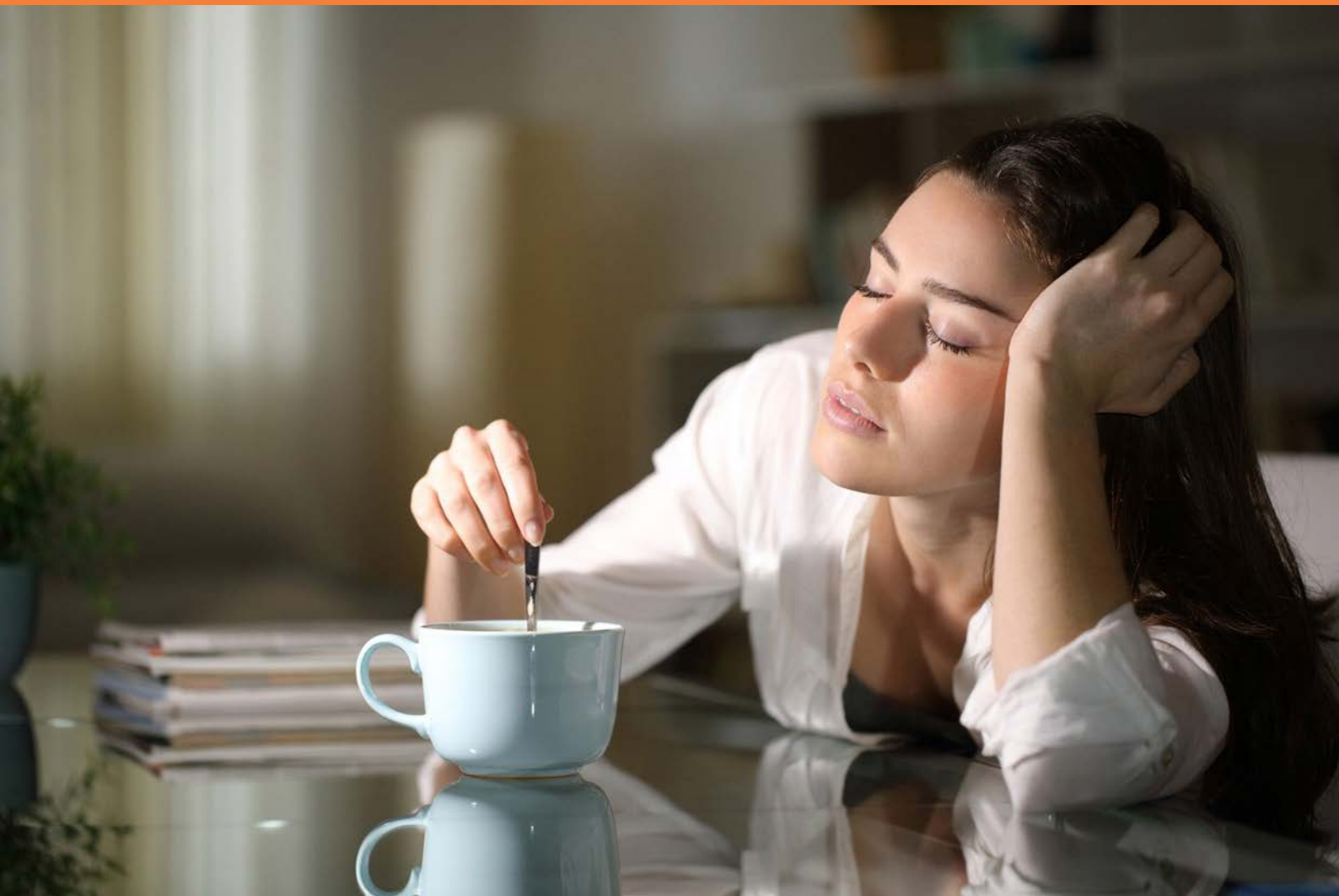


Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • LUTY 2024



**PRZESILENIE WIOSENNE POZBAWIA NAS SIŁ, POWODUJE ZMĘCZENIE
I BRAK CHĘCI DO ŻYCIA, PROBLEMY Z KONCENTRACJĄ, SENNOŚĆ.
CO W TAKIM RAZIE ZROBIĆ?**



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

Za oknem szaro i deszczowo. Pogoda często rozczarowuje miłośników zimy. Śnieg i mróz pojawi się tylko w epizodach do końca lutego 2024 (przynajmniej takie czytamy prognozy).



4

DLACZEGO TAK TRUDNO SCHUDNĄĆ?

Winowajcą mogą być geny, hormony i neuroprzekaźniki — substancje odpowiadające za procesy zachodzące w mózgu. To one mają wpływ na powstawanie uczucia głodu i sytości oraz szybkość przemiany materii.



8

WIĘŹNIOWIE DIETY

Na liście zaburzeń odżywiania o podłożu psychicznym, obok bulimii i anoreksji, znajduje się ortoreksja. To obsesyjne skupianie uwagi na zdrowym żywieniu. Co i jak się je, staje się treścią życia ortorektyków.



12

PRZESILENIE WIOSENNE A NASZE SAMOPOCZUCIE

Przesilenie wiosenne a do tego mało snu i życie w ciągłym pędzie i stresie niekorzystnie wpływa na nasze samopoczucie.



14

ANGIELSKA ZAPIEKANKA PASTERSKA

Pożywne, pełne smaku nadzienie z soczewicy, cebuli i warzyw łączy się z puszystym ziemniaczano-kalafiorowym puree.

NOTKA REDAKCYJNA

Za oknem szaro i deszczowo. Pogoda często rozczarowuje miłośników zimy. Śnieg i mróz pojawi się tylko w epizodach do końca lutego 2024 (przynajmniej takie czytam prognozy).

A więc istnieje duża szansa, że ostatni miesiąc meteorologicznej zimy zapisze się jako jeden z najcieplejszych w historii pomiarów meteorologicznych. My tymczasem, przygotowujemy naszych Czytelników do wiosny, zachęcając do przeczytania artykułu o przesileniu wiosennym, które naprawdę może dać się we znaki. Przesilenie wiosenne pozbawia nas sił, powoduje zmęczenie i brak chęci do życia, problemy z koncentracją, senność. Może mu towarzyszyć rozdrażnienie, kołatanie serca, poczucie wewnętrznego niepokoju. Co w takim razie zrobić? Odpowiedź poniżej!

W lutowym biuletynie odpowiadamy również na pytanie, dlaczego tak trudno niektórym osobom zrzucić parę kilogramów? Nadwaga i otyłość to problem nie tylko estetyczny — z powodu nadwagi i otyłości co roku umiera 2,8 mln dorosłych. Jeśli należysz do grona osób, które bezskutecznie zmagają się z dodatkowymi kilogramami, sprawdź, co możesz zrobić, aby poprawić stan swojego zdrowia i wydłużyć życie.

Podczas odchudzania należy przede wszystkim pamiętać, że odchudzając się bez rozsądku, można się ciężko rozchorować! Należy również pamiętać (o czym piszemy w kolejnym artykule), że na liście zaburzeń odżywiania o podłożu psychicznym znajduje się ortoreksja. To obsesyjne kontrolowanie jakości spożywanego jedzenia, z koncentracją na zdrowe i „właściwe” produkty. Celem ortoreksji nie jest pozbycie się zbędnych kilogramów, a zachowanie zdrowia, uniknięcie chorób i przedłużenie życia. To uzależnienie XXI wieku dotyczy głównie kobiet. Co i jak się je, staje się treścią życia ortorektyków.

Aby jednak zakończyć czymś pozytywnym — zachęcam do wspólnego gotowania! Tym razem, proponujemy angielską zapiekankę tzw. Shepherd’s pie w wersji vege. Spróbujcie koniecznie, bo to pyszne i proste danie, świetny pomysł na posiłek dla całej rodziny.

BEATA ŚLESZYŃSKA

DLACZEGO TAK TRUDNO SCHUDNĄĆ?

Winowajcą mogą być geny, hormony i neuroprzekaźniki — substancje odpowiadające za procesy zachodzące w mózgu. To one mają wpływ na powstawanie uczucia głodu i sytości oraz szybkość przemiany materii.

Przy otyłości, szczególnie olbrzymiej — 20-40-procentowej występuje czynnik genetyczny — osoby te mają spowolnioną przemianę materii, wykazują niskie procesy oksydacji tłuszczu oraz niski poziom leptyny w surowicy. Leptyna działa jak znak „stop” na drodze. To właśnie ona wysyła do mózgu informację, że jesteśmy najedzeni. Gdy już osiągniemy właściwy dla siebie poziom tkanki tłuszczowej, leptyna wydzielają się obficie i szybciej, dzięki czemu szybciej czujemy się syty. Problem pojawia się, gdy wydzielanie leptyny jest zaburzone albo gdy receptory odbierające sygnały o poziomie tego hormonu tracą wrażliwość. Do-

datkowo, niestety, po przekroczeniu pewnej indywidualnej dla każdego granicy ilości tłuszczu wrażliwość na leptynę spada i coraz trudniej zaspokoić nam głód.

Co więcej, poziom leptyny spada w czasie odchudzania, o czym niewiele osób wie. Niedobór leptyny powoduje zaś pobudzenie tych obszarów mózgu, które odpowiadają za reakcje na kolor i zapach jedzenia. Przez kilka dni wstrzymujemy się od jedzenia, spada nam waga i poziom leptyny, a po okresie „głodówkowym” nawet chleb z masłem smakuje wyśmienicie i nie ograniczamy się w zjadanych ilościach, nabieramy kilogramów znacznie szybciej niż traciliśmy.

Najczęstsze żywieniowe przyczyny nadwagi i otyłości:

- nadmiar przyjmowanych kalorii
- nadmiar tłuszczu i cukru w diecie
- nadmiar fruktozy w diecie
- niedobór wapnia w diecie
- zbyt duża liczba posiłków

Jemy za dużo. Żywieniowcy uparcie twierdzą, że otyłość spowodowana jest spożywaniem zbyt wielu kalorii, których następnie nie spalamy podczas aktywno-

ści fizycznej. W świecie konsumpcji postawiliśmy raczej na wygodę i przyjemności, a o naszą codzienną dietę zadbał przemysł spożywczy, który wybiela mąkę, oczyszcza ryż, smaży w głębokim tłuszczu i niemalże do wszystkiego dodaje rafinowany cukier — jednym słowem, zwiększa kaloryczność jedzenia. Dla przykładu można podać zmieniającą się kaloryczność jedzenia, ogłoszoną podczas 70. Zjazdu Amerykańskiego Stowarzyszenia Dietetycznego w Orlando w 2010 roku.

Produkt	1960 rok	2024 rok
Mała porcja chipsów (sprzedawana w USA)	150 kcal	500 kcal
Mały kubek słodkiego napoju gazowanego	85 kcal	480 kcal
1-litrowa butelka coca-coli	270 kcal	400 kcal (pochodzących wyłącznie z cukrów)
Źródło: 70. Zjazd ADA, 25-29.2010, Orlando		



Jemy za tłuŝto i słodko. Niektórzy otyli ludzie uważają, że chleb, ziemniaki i inne bogate w skrobię pokarmy są przyczyną ich nieszczęŝcia. Zazwyczaj jednak naszym wrogiem jest duŝa ilość tłuŝczu i cukru w diecie w połączeniu z brakiem odpowiedniego wysiłku fizycznego. Kiedy popijamy słodkim kompotem zjedzonego na obiad schabowego z tłuŝtym sosem na ziemniakach albo tłuŝtą pizzę colą, bądź delektujemy się pucharem smacznych lodów, nasze komórki tłuŝczowe dosłownie szaleją z radoŝci. To wynik szczególnego zestawiania cukru z tłuŝzczem — najbardziej skutecznej mikstury potęgującej proces tycia. Cukier, aktywując insulinę, wyzwała wszystkie niezbędne reakcje metaboliczne, by skutecznie zmagazynować spoŝyty tłuŝcz w komórkach. Zgubne zatem jest popijanie tłuŝtych potraw słodkimi napojami, a takŝe częŝte sięganie po ciasta i słodycze.

Mamy fruktozowy problem. Na przestrzeni prawie 20 lat wzrosło spoŝycie słodkich napojów gazowanych, napojów owocowych i soków. Większoŝć tego typu napojów (a takŝe słodyczy i sosów) zawiera syrop

glukozowo-fruktozowy, który jest tańszy i słodszy od cukru. Fruktoza powoduje tycie, nadprodukcję lipidów, zwiększa ciśnienie i w przeciwieństwie do pozostałych cukrów zwiększa stęŝenie kwasu moczowego we krwi, co moŝe prowadzić do dny moczowej. Sprzyja tworzeniu tkanki tłuŝczowej i sprawia, że zaburzony zostaje proces hamowania głodu w wyniku działania leptyny — nasz organizm mimo spoŝytego posiłku czy napoju nie odczuwa sytoŝci. Warto wiedzieć o tym, że fruktoza jadana z owocami nie stwarza problemu. W naturze fruktozie towarzyszy duŝa ilość błonnika, a zawartoŝć fruktozy w stosunku do niego jest niewielka. Jedząc owoce i warzywa, zjadamy stosunkowo niewiele fruktozy, ale sporo błonnika, który jest jednym z podstawowych makroskładników i niezbędnym elementem zdrowej diety. Błonnik zmniejsza wchłanianie węglowodanów z przewodu pokarmowego, obniŝając ilość pojawiającej się we krwi insuliny, przyspiesza pojawianie się uczucia sytoŝci, obniŝa wchłanianie niektórych wolnych kwasów tłuŝczowych, co znowu obniŝa poziom insuliny.





Jemy za często. Wiele osób pomija śniadania, za to pojada często między posiłkami i objada się wieczorem. Jedzenie wysokoenergetycznych potraw przed snem powoduje, że wstajemy z wrażeniem pełnego żołądka i nie mamy apetytu na poranny posiłek. Wynika to z faktu, iż podczas snu praca układu pokarmowego zostaje znacznie spowolniona i posiłek trawiony jest bardzo wolno. Poranny pośpiech i brak czasu powoduje, że niektórzy jedzą pierwsze śniadanie dopiero po kilku godzinach od wstania. Wydłużająca się przez to przerwa pomiędzy ostatnim posiłkiem wieczornym a pierwszym porannym powoduje kilka niekorzystnych zmian. Zwiększa się procentowa zawartość tkanki tłuszczowej oraz spowolnieniu ulega metabolizm. Jest to spowodowane próbami oszczędzenia przez nasz organizm energii. Tak więc jedzenie 3 posiłków dziennie (śniadanie, obiad i lekka kolacja) wpływa korzystniej niż 6-8 posiłków. W organizmie dochodzi do specyficznej dynamiki lub użytkowania kalorii w przypadku pokarmów dostarczonych w postaci 2-3 posiłków niż 6-8 małych.

Niektóre leki mogą sprzyjać powstawaniu otyłości, a także utrudnić jej leczenie:

- leki przeciwcukrzycowe
- leki przeciwalergiczne
- leki hormonalne
- leki stosowane w leczeniu depresji
- atypowe leki przeciwpsychotyczne

Inne błędy prowadzące do nadwagi:

- za mało ćwiczeń fizycznych
- jedzenie zbyt szybko, niedokładne przeżuwanie pożywienia i gryzienie zbyt dużych kęsów
- spożywanie produktów sfermentowanych takich jak ocet, majonez, pickle, musztarda, alkohol i sery żółte (wywołują podrażnienia układu nerwowego, co zmienia łaknienie)
- nadmiar soli (sól wzmacnia apetyt) — zaleca się spożywanie nie więcej niż płaska łyżeczka dziennie
- używanie dużych ilości przypraw drażniących żołądek takich jak pieprz czarny, pieprz cayenne, ostra papryka (podrażnienie żołądka jest często mylnie odbierane jako głód)
- picie kawy, herbaty, coli (napoje te potęgują chęć jedzenia)

BEATA ŚLESZYŃSKA



WIĘŹNIOWIE DIETY

Na liście zaburzeń odżywiania o podłożu psychicznym, obok bulimii i anoreksji, znajduje się ortoreksja. To obsesyjne skupianie uwagi na zdrowym żywieniu. Co i jak się je, staje się treścią życia ortorektyków.

Ofiary ortoreksji to zwykle ludzie skoncentrowani na sobie i dążący do perfekcji, pragnący całkowicie kontrolować swoje zdrowie i wygląd. Ale też hipochondrycy z zachowaniami kompulsywnymi oraz fobiami. Trudno oszacować rozmiary zjawiska, a granica między właściwym a obsesyjnym dbaniem o zdrową dietę może być — szczególnie na początku — delikatna.

Od rozsądku do obsesji

Na początku Ania usunęła z jadłospisu kilka niezdrowych produktów — fast foody i słodycze. Potem doszedł gluten. Kolejno

mięso i produkty zwierzęce. Zrezygnowała też z nieekologicznych warzyw i owoców. W tym jeszcze nie ma nic złego. Ale z czasem dla Ani to, co je, stało się kwestią najwyższej wagi. Zaczęła codziennie notować skład posiłków i sprawdzać wartości odżywcze produktów. Jeśli nie zgadzają się z tabelą, zjada trochę odżywki lub modyfikuje kolejny posiłek. Ma wyrzuty sumienia, gdy zje „coś niezdrowego”. Pije jedynie wodę strukturyzowaną. Dużą wagę przywiązuje do tego, gdzie zostały zrobione zakupy. Planuje posiłek przez kilka godzin. Jego skład jest ważniejszy od smaku. Uznaje

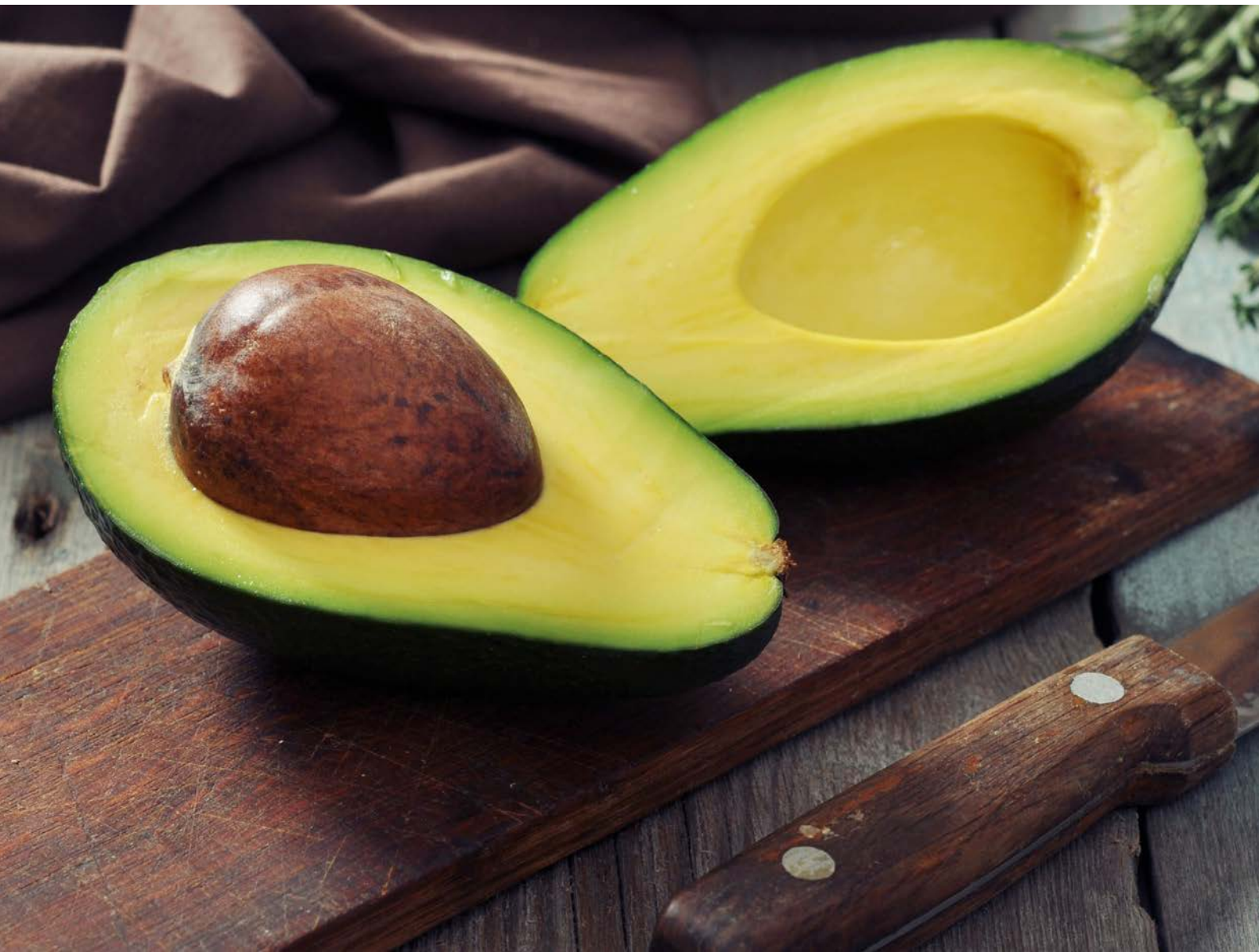
tylko konkretny sposób krojenia warzyw i konkretną kolejność wrzucanych produktów do garnka. Patrzy na ręce tym, którzy przygotowują dla niej obiad. Idąc w gości, zabiera ze sobą swój pojemnik z ekologiczną żywnością. Zresztą zaczęła już mocno ograniczać wizyty u znajomych. O wspólnym wypadzie na posiłek do miasta nie ma mowy.

Lekarzu, ulecz się sam

Chorobę zdiagnozował w 1997 roku amerykański lekarz Steven Bratman. Jej objawy zauważył u siebie, a w uświadomieniu sobie problemu pomogli mu jego pacjenci.

W dzieciństwie Bratman chorował na alergię. Rodzice zabronili mu jeść pszenne pieczywo i produkty mleczne. Wyrastał w poczuciu, że jedzenie może mu szkodzić, więc na jego stole zaczęła się pojawiać tylko żywność ekologiczna.

Jak później ocenił, coraz trudniej było mu skupić się na rozmowie, bo wciąż myślał o jedzeniu. Zdarzyło mu się nawet opuścić gości, bo w kuchni awokado osiągnęło właśnie idealny stopień dojrzałości. Wkrótce w ogóle zaczął unikać spotkań z rodziną i przyjaciółmi. Każdego dnia przez kilka godzin planował i przyrządzał posiłki. Ich spożywanie też zabierało mu sporo czasu, bo każdy kęs przeżuwał pięćdziesiąt razy. Oczywiście powoli, w ciszy i skupieniu, bo tak jest zdrowiej. Zorientował się, że coś jest nie tak, gdy po skończeniu medycyny otworzył własny gabinet. Pomocy szukali u niego ludzie, którzy z uwagi na rygorystyczną dietę popadli w obsesję. Odkryte zaburzenia Bratman nazwał ortoreksją (od greckich słów *orto* — 'prawidłowy' i *oreksis* — pożądanie, apetyt) i poświęcił jej książkę pt. *W szponach zdrowej żywności*.



Na czym polega choroba? Na pewno nie na stosowaniu zasad zdrowego stylu życia. Zresztą sam Bratman podkreśla, że nie ma nic złego w tym, że ludzie chcą się zdrowo odżywiać i eksperymentują z dietami. Różnica polega na tym, iż ortorektycy wierzą, że jeśli będą przestrzegać rygorystycznej diety, to nie doświadczą chorób nękających współczesne społeczeństwo. „Z ortoreksją mamy do czynienia wówczas — tłumaczy — gdy okazuje się, że dieta nie przynosi spodziewanych efektów, gdy osoba przywiązująca dużą wagę do jakości jedzenia twierdzi, że zdrowe posiłki uczynią ją lepszą, że rozwiążą większość jej problemów, nie tylko zdrowotnych”.

Gdy dieta rządzi życiem

Choroba zaczyna się wtedy, gdy decyzja o tym, co zjemy, przestaje być naszym wyborem, gdy narzucamy sobie coraz bardziej rygorystyczne diety, obsesyjnie eliminując z posiłków coraz więcej produktów, co prowadzi do ograniczenia witamin i pierwiastków, a w konsekwencji do różnych dolegli-

wości. Rozmyślanie o jakości jedzenia, planowanie posiłków, zakupy i samo jedzenie zaczyna zajmować osobom uzależnionym większość dnia. Najmniejsze odstępstwo od diety wywołuje w nich poczucie winy. Ortorektyk, gdy zje coś, co uznaje za niezdrowe, odczuwa wstręt do samego siebie i dotkliwie wyrzuty sumienia wywołane poczuciem niesprostania wymogom diety. W skrajnych przypadkach osoba chora wymierza sobie kary za spożycie czegoś spoza listy dozwolonych produktów. Wszystko to prowadzi do ograniczania kontaktów towarzyskich. Posiłki są konsumowane w całkowitym skupieniu, zgodnie z wszelkimi zasadami dobrego trawienia, w ciszy i samotności. Życie zaczyna się obracać wokół jedzenia. Przestaje się nawet liczyć smak potraw, a tylko ich skład. Do tego dochodzi przekonanie, że taka dieta pozwoli nam żyć długo i zdrowo. A zazwyczaj, z uwagi na zubożoną dietę, pojawiają się problemy ze zdrowiem. Gdy nas dopadną dolegliwości, leczymy chory organ u specjalisty, rzadko trafiamy do psychiatry. Tymczasem dr Bratman uważa, że





ortorektycy, podobnie jak chorzy na bulimię i anoreksję, potrzebują pomocy przede wszystkim psychiatry, bo ztratili zdolność normalnego życia. Tym bardziej że konsekwencje choroby są natury społecznej, bo zaburzenia prowadzą do izolacji od świata i zniekształcają obraz rzeczywistości.

Ze względu na to, że nie ma obecnie wśród ekspertów powszechnej zgody co

do istnienia ortoreksji psychicznej jako odrębnej jednostki chorobowej, a zjawisko to od niedawna jest przedmiotem badań, to nie istnieją również ustalone standardy postępowania. Najczęściej leczenie ortoreksji wymaga interwencji psychologa i psychodietetyka, ale bardzo ważna jest również postawa osób z najbliższego otoczenia.

KATARZYNA LEWKOWICZ-SIEJKA



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
SEKRETARIAT ZDROWIA

KONFERENCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

nadzieja.tv



SZLACHETNE
ZDROWIE

PRZESILENIE WIOSENNE A NASZE SAMOPOCZUCIE

Przesilenie wiosenne a do tego mało snu i życie w ciągłym pędzie i stresie niekorzystnie wpływa na nasze samopoczucie.

Również wczesną wiosną zauważamy także zmiany wewnątrz naszego organizmu — często mimo cieplejszych dni narzekamy na przeziębienia czy na uczucie ciągłego zmęczenie. To wszystko oznacza, że nadszedł najlepszy czas na zmianę stylu życia na nieco zdrowszy.

Jak wzmocnić organizm po zimie i zapobiec wiosennemu przesileniu? Można łykać suplementy diety czy preparaty podnoszące odporność, ale znacznie lepiej jest skorzystać z naturalnego i smacznego sposobu, jakim są koktajle z warzyw i owoców. Ponadto ważna jest aktywność fizyczna. Wcale nie trzeba wiele wysiłku, żeby przywrócić naszemu ciału sprawność fizyczną i poczuć się naprawdę lekko i wiosennie. Wystarczy kilkanaście minut lekkich ćwiczeń lub godzinny spacer, aby już po kilku tygodniach czuć się zdrowo i rześko! Sekret tkwi w tym, aby regularnie.

Jak znieść trudny początek wiosny?

Pierwsze tygodnie wiosny to czas trudny dla organizmu. Mimo korzystniejszej pogody i dłuższych dni spada nasza forma a na-

strój pogarsza się. Często o tej porze roku wahania ciśnienia, przemieszczanie się frontów atmosferycznych, a także wszelkie stany przejściowe między bezwietrzną, słoneczną pogodą wyżową a pochmurnymi i deszczowymi stanami niżowymi mają bezpośredni wpływ na zdrowie i samopoczucie. Narzekamy na senność, zmęczenie, osłabienie, bóle głowy, problemy z koncentracją. Co więcej, wydłużenie dnia skutkuje zmianami hormonalnymi w mózgu. Zmniejsza się produkcja melatoniny wzrasta natomiast poziom serotoniny, który kojarzony jest z dobrym samopoczuciem, jednak z najnowszych badań okazuje się, że zwiększony poziom serotoniny w mózgu na początku wiosny może wywoływać efekt zmęczenia. Jest to tzw. zmęczenie centralne, z którym nie sposób walczyć, ponieważ ma swoje źródło w układzie nerwowym. Potrzeba więc czasu na wyrównanie poziomu serotoniny a tym samym na poprawę samopoczucia. Ważne jest jednak, aby w tym okresie nadmiernie nie forsować organizmu.

Przesilenie wiosenne odczuwamy tym bardziej, im mniej urozmaicona była na-

sza zimowa dieta. W zimie na talerzu mamy mniej potasu, co teraz skutkuje osłabieniem refleksu i mięśni, natomiast braki magnezu objawiają się rozdrażnieniem, mniejszą odpornością na stresy, bolesnymi skurczami mięśni. Z kolei za nagłe ataki zmęczenia winny jest niedobór żelaza, a wypadanie włosów — cynku. Jak uzupełnić niedobory witamin i minerałów, by pokonać wiosenne przesilenie? Koktajl to idealna, lekka propozycja. To solidna pobudka dla organizmu — uzupełnia niedobory witamin i dodaje sił. Zarówno owocowe, jak i warzywne, pomogą nam zregenerować siły po długiej zimie, dostarczyć organizmowi moc witamin i minerałów. Wczesną wiosną nasze organizmy są osłabione, narażone na wiosenne infekcje, a to głównie z przyczyny niedoboru witamin. Dlatego też tak ważne jest wzmocnienie organizmu porządnym zastrzykiem witalnym. Takim zastrzykiem właśnie są koktajle. A ponadto koktajle zachwycają smakiem, kuszą wyglądem — i co ważne dla wielu — są niskokaloryczne.

Warto również sięgać po orzechy i migdały. Można je zmiksować z owocami w koktajlu. Należy też pamiętać o ograniczeniu (najlepiej wyeliminowaniu) kawy i czarnej herbaty a także słodyczy. Choć te środki mają krótkotrwałe właściwości pobudzające i wydawałoby się, że przyjmowanie ich w okresie przesilenia wiosennego jest zasadne, jednak przyjmowanie ich powodu-

je niepokój, rozdrażnienie i problemy z zasypianiem. Dodatkowo używki i słodycze ograbiają nasz organizm w witaminy i minerały a tych w okresie wczesno-wiosennym jest mało. Myśląc o odpowiednim odżywianiu należy pamiętać o śniadaniu, które może dostarczyć nam energii na wiele godzin w ciągu dnia. Warto przygotować owsiankę i kanapki z pełnoziarnistego chlebaka.

Aktywność fizyczna i odpowiedni sen

Mimo dłuższych dni starajmy się nie siedzieć zbyt długo po nocach. Prowadźmy regularny tryb życia i snu, co oznacza odpowiednio długi sen o regularnych porach zasypiania i wstawania. Sen jest niezwykle ważny do regeneracji fizycznej i psychicznej organizmu. W okresie przesilenia wiosennego potrzebujemy przynajmniej 7-8 godzin snu.

Aby sen był jakościowo dobry należy przewietrzyć sypialnię, odpowiednio wcześniej zjeść ostatni posiłek oraz być aktywnym fizycznie w ciągu dnia. Aktywność fizyczna jest wskazana, ale forsowanie się nie przyniesie pożądanego efektu. Długie męczące treningi mogą wpłynąć na obniżenie odporności i przyczynić się do zmian hormonalnych. Ćwiczmy z rozsądkiem nawet na siłowni. Z pewnością szybki spacer i przejażdżka rowerem poprawi nasze samopoczucie.

BEATA ŚLESZYŃSKA



PRZEPIS

ANGIELSKA ZAPIEKANKA PASTERSKA

To najlepsza wegańska zapiekanka jaką spróbowałam w Północnej Irlandii i już na dobre zagościła w moim domu. Pożywne, pełne smaku nadzienie z soczewicy, cebuli i warzyw łączy się z puszystym ziemniaczano-kalafiorowym puree. To bogate w białko roślinne danie idealne i zdrowe na zimę!

Składniki

- 400 g zielonej soczewicy, namoczonej we wrzątku przez 1-2 godziny
- 1 szklanka gęstego przecieru pomidorowego
- 2 marchewki
- 1 łodyga selera naciowego
- 2/3 szklanki mrożonego groszku
- 2 duże cebule
- szczypta tymianku
- szczypta rozmarynu
- 3 ząbki czosnku
- 1 łyżka tahini
- 1 łyżeczka sosu sojowego
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- ½ łyżeczki ostrej papryki
- 2 liście laurowe
- sól i pieprz
- olej





Na ziemniaczano- kalafiorowe puree

- 5 ziemniaków średniej wielkości
- Kilka różyczek kalafiora (może być mrożony)
- 1/3 szklanki mleka roślinnego
- 3 łyżki masła roślinnego + kilka płatków
- szczypta gałki muskatołowej
- szczypta rozmarynu
- sól i pieprz

Przygotowanie

- Namoczoną soczewicę opłukać i gotować w świeżej wodzie do miękkości z dodatkiem soli i liścia laurowego (powinna być bardzo miękka, ale jeszcze się nie rozpadać z reguły wystarczy około 20 minut).
- Kiedy soczewica się gotuje, obrać ziemniaki, przekroić je na połówki i gotować w osolonej wodzie, pod koniec gotowania dodać kilka różyczek kalafiora i gotować aż do miękkości.
- Warzywa pokroić w kostkę, na dnie dużego garnka rozgrzać kilka łyżek oleju i podsmażyć cebulę z rozgniecionym czosnkiem z niewielką ilością soli (podkreśla smak cebuli). Kiedy zacznie się szklić, dodać marchew, zielony groszek i seler naciowy, wszystko smażyć na małym ogniu przez 5-8 minut delikatnie mieszając.
- Ugotowaną soczewicę odcedzić i dodać do podsmażonych warzyw, dokładnie wymieszać i dodać koncentrat, przyprawy oraz sól i pieprz. Połączyć dokładnie ze sobą i dusić na małym ogniu przez 10-15 minut. Na koniec spróbować i doprawić do smaku pieprzem i solą.
- Ziemniaki i kalafior odcedzić, dodać wszystkie składniki poza rozmarynem i rozgnieść na gładkie puree.
- Piekarnik rozgrzać do 200 stopni. Naczynie żaroodporne posmarować olejem, wyłożyć soczewicową potrawkę a na niego łyżkami wyłożyć ziemniaczano-kalafiorowe puree, delikatnie rozsmarowując je po całej powierzchni zapiekanki. Posypać rozmarynem, a na ziemniakach położyć kilka płatków zimnego masła i zapiekać przez około 20-30 minut.

**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.

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!

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

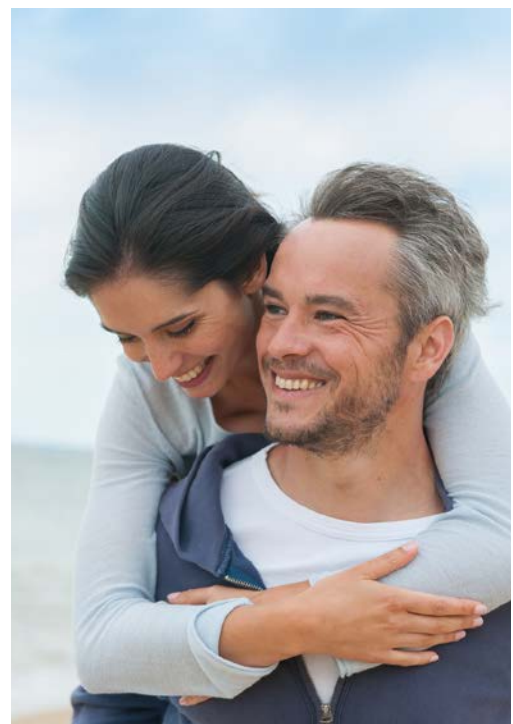
RODZINA.BLISKOSERCA.PL



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!”.



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 udzieliśmy 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



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



Wczasy zdrowotne

ZDROWO NA NOWO 

TWOJA DROGA DO ZDROWIA

- 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, masáže lecznicze i relaksacyjne

MIEJSCE:

Ośrodek Wypoczynkowy „Przystań”
w Grzybowie (5 km od Kołobrzegu)
CENA: 1790 zł/7 dni, pokój 2-osobowy
Tel. 609 602 488, biuro@osrodekprzystan.pl

MIEJSCE:

Ośrodek Wypoczynkowy „Orion”
w Wiśle
CENA: 1690 zł/7 dni, pokój 2-osobowy
Tel. 791 921 358, biuro@osrodekorion.pl

zdrowonanowo.pl

TERMINY:

28.04 – 5.05. 2024
06.05 – 13.05. 2024
15.09 – 22.06. 2024
23.09 – 30.09. 2024

TERMINY:

23.06 – 30.06. 2024
04.08 – 11.08. 2024