

Chronimy Zdrowie



Kościół Adventystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna

STYCZEŃ 2026

*Kolejny rok,
a my niezmiennie
zachęcamy
do dbałości
o zdrowie*





3

NOTKA REDAKCYJNA

Kolejny rok, a my niezmiennie zachęcamy do dbałości o zdrowie. Inspirujemy, aby to zdrowie chronić.



4

„NIE” DLA ODWRÓCONEJ PIRAMIDY

Na początku tego roku pojawiły się nowe zalecenia żywieniowe ogłoszone w Stanach Zjednoczonych.

W wielu środowiskach naukowych i medialnych wywołało to burzliwą debatę, choć z pewnością to dopiero początek.



6

SEN A ZDROWIE PSYCHICZNE

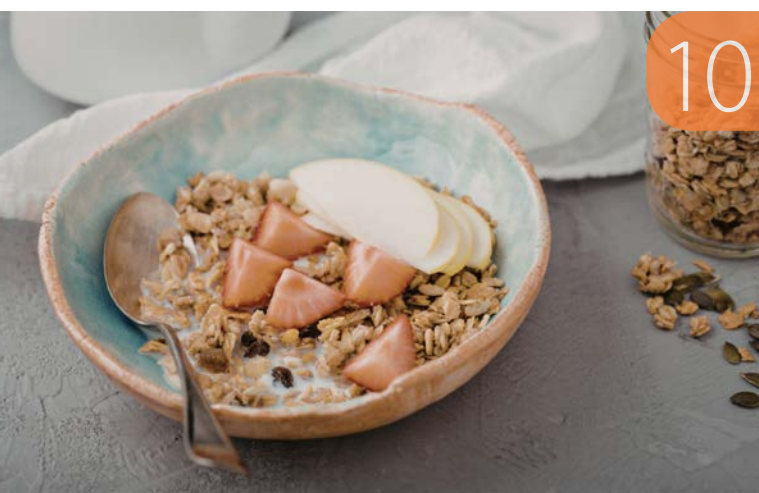
Sen jest fundamentalny dla zdrowia psychicznego — regeneruje mózg, stabilizuje nastrój, pomaga przetwarzać emocje i radzić sobie ze stresem, a jego niedobór prowadzi do drażliwości, lęku, a nawet depresji, upośledzając funkcje poznawcze i zwiększając ryzyko poważnych zaburzeń.



8

JAK DBAĆ O WŁOSY ZIMĄ?

Jak zadbać o włosy zimą? Pytanie powraca co roku wraz z wyjęciem czapek z szaf.

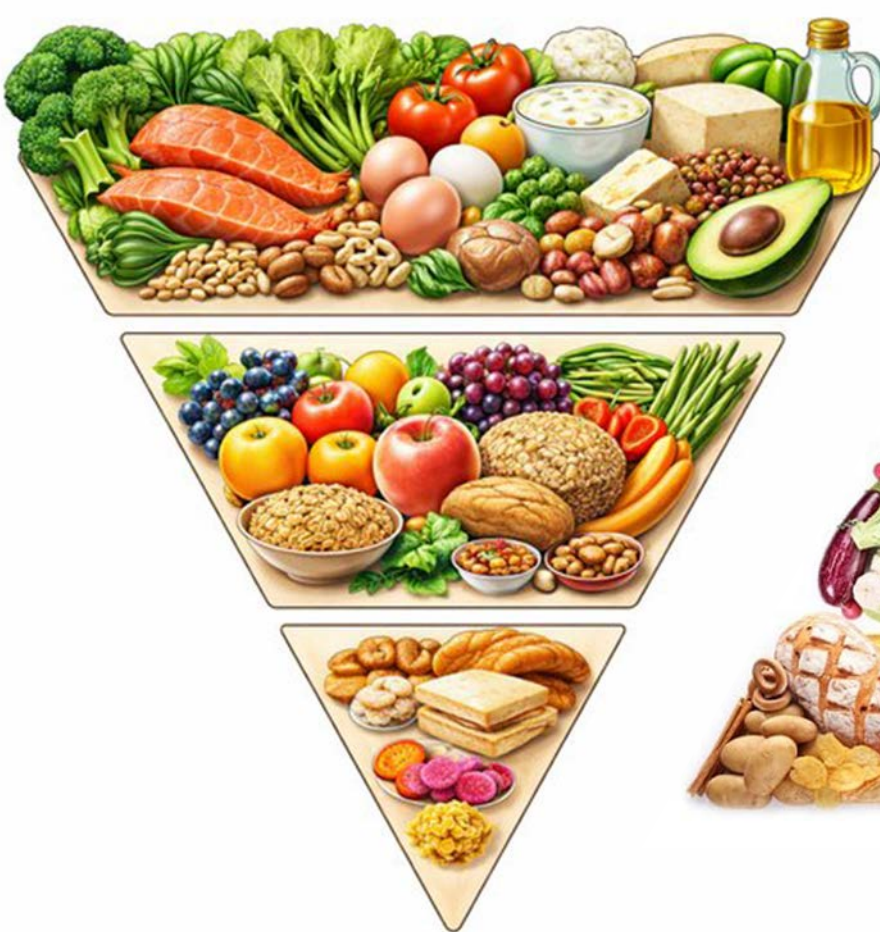


10

GRANOLA

Domowa granola to jeden z lepszych pomysłów na zdrowe, pyszne i szybkie śniadanie.

Możesz ją podać z jogurtem naturalnym, mlekiem czy też napojem sojowym lub orzechowym. Sprawdź mój niezawodny przepis!



NOTKA REDAKCYJNA

Kolejny rok, a my niezmiennie zachęcamy do dbałości o zdrowie.
Inspirujemy, aby to zdrowie chronić.

A w styczniowym biuletynie Chronimy Zdrowie zaczynamy od dietetycznych nowinek. Otóż, administracja Białego Domu ogłosiła nowe wytyczne żywieniowe dla USA na lata 2025-2030, a odwrócona piramida wywołała lawinę komentarzy. Niektóre środowiska lansujące dietę keto krzyknęli: „Bitwa wygrana. Wojna trwa”. Myślę, że to się dopiero okaże, bo emocje studzą eksperci, w tym Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH Państwowy Instytut Badawczy. Dodatkowo, sama forma graficzna zaleceń może wprowadzać w błąd, ponieważ umiejscowienie czerwonego mięsa na tym samym, najbardziej eksponowanym poziomie co warzywa, może być przez odbiorców mylnie nadinterpretowane jako przyzwolenie na jego duże ilości. Zbyt liberalne podejście do czerwonego mięsa może prowadzić do jego nadmiernego spożycia, a wraz z nim do zwiększonej podaży tłuszczów nasyconych, jednych z głównych czyn-

ników ryzyka chorób układu krążenia. Warto przy tym jasno podkreślać, że zalecenie unikania żywności wysokoprzetworzonej dotyczy również przetworzonych produktów mięsnych, takich jak kielbasy i wędliny, co też nie wybrzmiewa wprost, podają eksperci z Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego.

Kolejny temat to sen, który jest fundamentalnym, biologicznym procesem, mającym kluczowe znaczenie dla zdrowia człowieka. Znany jest jego wpływ na procesy regeneracyjne organizmu, nauczanie, pamięć, a także na nasze samopoczucie i zdolność do radzenia sobie ze stresem. W tym artykule zajmiemy się znaczeniem snu dla zdrowia psychicznego, omawiając jak sen wpływa na nasze emocje, pamięć, umiejętność uczenia się i zdolność do radzenia sobie ze stresem.

BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA

„NIE” DLA ODWRÓCONEJ PIRAMIDY

Na początku tego roku pojawiły się nowe zalecenia żywieniowe ogłoszone w Stanach Zjednoczonych. W wielu środowiskach naukowych i medialnych wywołało to burzliwą debatę, choć z pewnością to dopiero początek.

Ekspertki Instytutu Nauk o Żywieniu Człowieka SGGW podkreślają, że sposób ich przedstawienia — zwłaszcza w formie odwróconej piramidy — może prowadzić do błędnych interpretacji i uproszczeń. Ustawienie czerwonego mięsa na równi z warzywami i owocami może sugerować, że są to produkty o podobnej wartości i ilości spożycia. Dla przeciętnego odbiorcy może to sugerować, że są to grupy produktów równorzędne pod względem ilości i częstotliwości spożycia. Tymczasem dowody epidemiologiczne wskazują jednoznacznie, że wysokie spożycie czerwonego i przetworzonego mięsa wiąże się ze zwiększonym ryzykiem chorób układu krążenia oraz nowotworów. Natomiast, stawianie produktów pełnoziarnistych na szczycie piramidy jest mylące, mimo ich znaczenia. Choć w samym tekście dokumentu podkreśla się ich znaczenie, przekaz graficzny może sugerować, że ich rola jest marginalna.



Czy eksperci zauważają coś pozytywnego w propozycji odwrócenia trendów żywieniowych?

Zdaniem specjalistów wiele elementów nowych zaleceń jest spójnych z aktualnym stanem wiedzy naukowej. Szczególnie dobrze oceniany jest wyraźny postulat ograniczania żywności wysoko przetworzonej,

która od lat stanowi jeden z głównych problemów zdrowia publicznego. Wielu zwolenników diety keto określa spożywanie węglowodanów jako wszelkie zło i powód podwyższonych wskaźników zachorowalności na choroby przewlekłe. Jednak problem nie jest w spożywaniu węglowodanów tylko w sposobie ich przetwarzania.

Żywność bogata w cukry to ewidentna zbrodnia naszych czasów. Lubimy słodkie, białe bułeczki, drożdżówki, ciasteczka, ciasta, krakersy i słodkie napoje. Z pewnością te produkty należy wyeliminować i nie nazywać tego żywnością dostarczającą składniki odżywcze. Węglowodany złożone w postaci nierafinowanych zbóż, warzyw, roślin strączkowych i owoców są absolutną podstawą zdrowej diety, ponieważ stanowią kluczowe, źródło energii, dostarczają błonnik, witaminy i minerały, pomagają stabilizować poziom glukozy we krwi, a także wspierają prawidłowe funkcjonowanie jelit.

Ekspertki doceniają również silniejszy nacisk na jakość spożywanego białka, promowanie naturalnych tłuszczów oraz jednoznaczne stanowisko dotyczące żywienia dzieci, w którym nie ma miejsca na cukry dodane.

Jak to wygląda w polskich zaleceniach?

Polskie wytyczne żywieniowe, opracowywane przez Narodowy Instytut Zdrowia



Publicznego, pozostają niezmienione. Podstawą codziennej diety są w nich warzywa i owoce, istotną rolę odgrywają produkty pełnoziarniste, nasiona, orzechy a źródła białka powinny być zróżnicowane. Mięso, zwłaszcza czerwone i przetworzone, powinno być wyraźnie ograniczane a wszelkie słodkie produkty powinny być ograniczone do minimum. W graficznym modelu piramidy słodkie przekąski znajdują się poza nią. Ograniczanie do minimum dotyczy również

niezdrowych tłuszczów trans i używania olejów roślinnych do smażenia. Pamiętajmy, że obróbka żywności ma duże znaczenie. Taki model odpowiada zarówno strukturze problemów zdrowotnych w Polsce, jak i zaleceniom międzynarodowym dotyczącym profilaktyki chorób cywilizacyjnych. Eksperti SGGW podkreślają, że w polskich realiach to właśnie ten sposób myślenia o diecie pozostaje najbardziej uzasadniony naukowo.

BEATA ŚLESZYŃSKA



SEN A ZDROWIE PSYCHICZNE

Sen jest fundamentalny dla zdrowia psychicznego — regeneruje mózg, stabilizuje nastrój, pomaga przetwarzać emocje i radzić sobie ze stresem, a jego niedobór prowadzi do drażliwości, lęku, a nawet depresji, upośledzając funkcje poznawcze i zwiększając ryzyko poważnych zaburzeń.

To w czasie snu mózg porządkuje wspomnienia i obniża poziom kortyzolu (hormonu stresu), co czyni jakość snu kluczową dla równowagi psychicznej i emocjonalnej.

Odpowiednia jakość snu sprawia lepszą zdolność do radzenia sobie z emocjami, zarządzania stresem i utrzymania pozytywnego stosunku do życia. Niewystarczająca ilość snu może prowadzić do zwiększonej reaktywności emocjonalnej. To oznacza, że sytuacje, które normalnie byłyby postrzegane

jako neutralne lub mało stresujące, mogą być odbierane jako bardziej stresujące lub irytujące przez osoby niewyspane.

Badania wykazują, że dobry sen ma zdolność do zwiększania pozytywnych emocji. Osoby, które śpią wystarczająco długo i głęboko, są bardziej skłonne do odczuwania pozytywnych emocji, takich jak radość, szczęście, i spokój, co przyczynia się do ogólnej jakości życia. Jest także dowód, że sen ma wpływ na naszą zdolność do empatii, czyli do rozumienia i dzielenia uczuć

innych. Niewystarczający sen może zmniejszać naszą empatię, co wpływa na jakość naszych relacji interpersonalnych.

Wystarczająca ilość i jakość snu jest niezbędna dla koncentracji, pamięci, zdolności uczenia się i podejmowania decyzji. Chroniczny niedobór snu zwiększa ryzyko depresji, zaburzeń lękowych, a nawet poważniejszych problemów psychicznych, wpływając na neurochemię mózgu (serotonina, dopamina).

Jak dbać o sen dla zdrowia psychicznego?

Nasze nawyki mogą służyć wysypianiu się bądź nie. I wcale nie chodzi o spektakularne zmiany. Potraktuj te praktyczne wskazówki zdroworozsądkowo. Pojedyncze odstępstwa nie spowodują zaburzeń, gdy twój rytm snu i czuwania wróci na dobre tory. Co możesz zrobić?

Higiena snu to podstawa. Stałe pory snu i pobudki (nawet w weekendy), ekspozycja na jasne światło rano (gdy tylko wstajesz podciągnij rolety a nawet zrób spacer). Ogranicz używania ekranów i silnego oświetlenia wieczorem. Od 18.00 zamiast głów-

nych światel używaj kinkietów i nastrojowych lampek.

Dieta. Włącz pokarmy bogate w tryptofan (tofu, pestki dyni, owies, banan, orzechy) i naturalne źródła melatoniny (pistacje, pomidory, winogrona, banany, owies, sezam, słonecznik) lecz nie jako element nasennej kuracji wprowadzonej „na chwilę” lecz zdrowego trybu życia. I nie oczekuj cudów od „superfoods” — choć są skuteczne, to tylko dodatek do innych strategii.

Ćwiczenia. Regularna aktywność może być bardzo wspierająca. Unikaj jednak intensywnego treningu tuż przed snem. Jeżeli przez cały dzień wykonywałeś głównie pracę siedzącą i chcesz się trochę poruszać, wybierz się raczej na spacer.

Unikaj poruszania trudnych tematów. Gdy cały dzień my lub nasi bliscy są zajęci, wieczór bywa jedyną chwilą na uważne rozmowy. Jednak mogą powodować natłok myśli i utrudniać zasypianie.

Rozważ wsparcie się melatoniną. Dawkę ustala lekarz i skontaktuj się z nim w celu ustalenia dawki i zażywanie jej w chorobach przewlekłych.



SZLACHETNE ZDROWIE



JAK DBAĆ O WŁOSY ZIMĄ?

Jak zadbać o włosy zimą? Pytanie powraca co roku wraz z wyjęciem czapek z szaf.

Zimny wiatr, suche powietrze w pomieszczeniach i ciężkie nakrycia głowy — wszystko to powoduje, że włosy stają się pozbawione życia i naturalnej sprężystości, potrzebują dodatkowej opieki.

Wahania temperatur nie służą włosom, dlatego za każdym razem, gdy opuszczamy ciepłe pomieszczenie i wychodzimy na zewnątrz, nasza skóra głowy doznaje lekkiego szoku termicznego. Jest to odczuwal-

ne zwłaszcza, kiedy za oknem panuje minusowa temperatura. Naczynia krwionośne wówczas obkurczają się, dostawa substancji odżywczych zostaje zaburzona, a najsłabsze włosy wypadają. Pędzenie do pracy o poranku z niedosuszonymi włosami potęguje szok termiczny, osłabia cebulki włosowe i nasila problem wypadających włosów.

Aby zadbać o włosy zimą należy pamiętać o właściwym odżywianiu, olejowaniu i nawilżaniu.

Nawilżanie

Jeśli mieszkamy w bloku, w trakcie okresu grzewczego powietrze będzie bardzo suche co szybko odbije się na kondycji naszych włosów i skóry. Dlatego warto zainwestować w nawilżacz powietrza, lub zadbać o to innymi metodami. Na kaloryferze możemy umieścić pojemniki z wodą, suszyć wilgotne ręczniki. Musimy pamiętać też o dostarczaniu odpowiedniej ilości płynów, najlepiej ciepłych. W zimie często zdarza się, że pijemy zdecydowanie za mało.

Odżywianie

Najlepiej skoncentrować się na nałożeniu maski po myciu na końce, które zwykle są najbardziej przesuszone i zniszczone. Maskę możemy zostawić na włosach na 15 minut, dodatkowo podgrzewając czepek, aby cały zabieg przyniósł lepsze rezultaty. W ten sposób łuski włosa unoszą się pozwalając składnikom maski na lepszą penetrację i dogłębne działanie. Po dokładnym spłukaniu maski możemy zastosować nawilżającą płukankę z siemienia lnianego i odrobiny octu jabłkowego. Ostatnie płukanie powinniśmy wy-

konać też z pomocą chłodniejszej wody by pozwolić łuskom włosów na domknięcie się.

Olejowanie

Okazuje się, że olejowanie włosów przed myciem może okazać się równie ważne. Trzymam olej na włosach godzinę, najczęściej wybieram olej lniany, który genialnie sprawdza się na suchych włosach.

To prawda, że zimą z powodu różnic temperatur i noszenia czapek, włosy przetłuszczają się nam bardziej. Dlatego do codziennej pielęgnacji włosów, warto zaopatrzyć się w delikatny szampon, odpowiedni do potrzeb naszej skóry i włosów, który myje delikatnie i skutecznie. Dla tych pań, które nie chcą tak często myć włosy suchy szampon to świetna alternatywa dla tradycyjnych szamponów.

Suchy szampon

Składniki

- ½ szklanki (120 g) mąki ryżowej
- ¼ szklanki (55 g) sody oczyszczonej
- ¼ szklanki (30 g) skórki pomarańczowej w proszku
- 5 kropli olejku z paczuli lub migdałowy

Przygotowanie: Mąkę dokładnie wymieszać z sodą i skórką pomarańczową, a następnie dalej mieszając, dodawać olejek, aż do całkowitego połączenia składników. Przelać do sterylnej butelki.

Sposób użycia: odrobiną mieszanki oprószyć włosy i wmasować do całkowitego wchłonięcia.

Ilość: 1 szklanka (200 g).

BEATA ŚLESZYŃSKA

PRZEPIS

GRANOLA

Domowa granola to jeden z lepszych pomysłów na zdrowe, pyszne i szybkie śniadanie. Możesz ją podać z jogurtem naturalnym, mlekiem czy też napojem sojowym lub orzechowym. Sprawdź mój niezawodny przepis!

Wykonanie

- W misce mieszamy 4 ostatnie składniki i dodajemy do nich pozostałe.
- Dobrze mieszamy.
- Wykładamy na blaszkę i pieczemy w temperaturze 150 C przez 30-40 minut, co jakiś czas mieszając.

Składniki

- 3 szklanki płatków owsianych górskich
- ½ szklanki pestek z dyni
- ½ szklanki pestek słonecznika
- 2 łyżki sezamu
- 3 łyżki wiórek kokosowych
- 1 szklanka dowolnych bądź mix rozdrobnionych orzechów
- 1/3 szklanki brązowego cukru
- ½ łyżeczki soli
- 3 łyżki syropu klonowego lub z agawy
- 3 łyżki oleju



Wczasy zdrowotne

ZDROWO NA NOWO

- aktywny wypoczynek (nordic walking, gimnastyka rehabilitacyjna, ćwiczenia z użyciem gum oporowych, dysków sensorycznych, piłek rehabilitacyjnych, tyczek Flex Bar i rollerów)
- żywienia – 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, profilaktor JewminoWa



**NOWE
TERMINY**

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

26.04 - 03.05. 2026 r., 04.05 - 11.05. 2026 r., 27.09 - 04.10. 2026 r.

W GÓRACH

Ośrodek Wypoczynkowy „Orion” w Wiśle

CENA: 1690 zł/7 dni, pokój 2-osobowy

Tel. 791 921 358, biuro@osrodekorion.pl

28.06 - 05.07 2026 r., 02.08 - 09. 08 2026 r.

NA MAZOWSZU

Pałacyk na terenie WSTH Podkowa Leśna

CENA: 1690 zł/6 dni, pokój 2-osobowy

Tel. 791 921 358, beata.sleszynska@wsth.pl

23.08 - 28.08 2026 r.

Zapraszamy!

www.zdrowonanowo.pl



Przystań

ośrodek
wypoczynkowy



O NAS

Ośrodek Wypoczynkowy Przystań to miejsce stworzone z myślą o spokojnym wypoczynku nad polskim morzem. Oferujemy komfortowe noclegi, domową atmosferę oraz bliskość morza i natury. Kameralny charakter ośrodka sprzyja relaksowi, regeneracji i odpoczynkowi z dala od tłumów. To idealna przestrzeń dla rodzin, seniorów i par.

UDOGODNIENIA

- Śniadania w bufecie
- Aneks kuchenny
- Pokoje 2-, 3- i 4-osobowe z TV
- Rowery
- Bezpłatne Wi-Fi
- Bliskość plaży - 200 m
- Spokojna okolica
- Domowa atmosfera
- Strefa zabaw dla dzieci

KONTAKT:



+48 609 602 488



biuro@osrodekprzystan.pl



www.srodekprzystan.pl

ADRES:

Plażowa 19,
78-132 Grzybowo

Od 100 zł
za dobę

ODMŁADZANIE I REGENERACJA ORGANIZMU

DR HAB. JERZY GUBERNATOR



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



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
SEKRETARIAT ZDROWIA

KONFERENCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

nadzieja.tv

PLAYLISTA - <https://www.youtube.com/playlist?list=PLluZnPP0Jp3l2l-ogpw4LFbRGrEAgBKAL>



Blisko Serca

Chrześcijańska Służba
Charytatywna

**POMAGANIE JEST DOBRE
ZASIEJ NADZIEJĘ
I PRZEKAŻ**

1,5%

PODATKU

**WPISZ NASZ NUMER KRS
W ZEZNANIU PODATKOWYM**

KRS: 0000220518

**ODLICZ SWOJE ULGI I DAROWIZNY
W PROGRAMIE DO ROZLICZENIA PIT:**





Blisko Serca

Chrześcijańska Służba
Charytatywna

faniMani.pl

Gdziekolwiek jesteś, cokolwiek robisz



Pobierz w
App Store



POBIERZ Z
Google Play

Wystarczy, że pobierzesz Aplikację Mobilną FaniMani, by móc pomagać razem z Chrześcijańską Służbą Charytatywną z każdego miejsca na świecie, robiąc mobilne zakupy online.

Bądź w ruchu... i pomagaj nam także mobilnie!

Poznaj Aplikację: <https://fanimani.pl/bliskoserca/>



Wspieraj nas kupując przez **FaniMani.pl**
1500 sklepów internetowych do wyboru!

BĄDŹ SOLIDARNY W POTRZEBIE

POMAGAJ POTRZEBUJĄCYM NA WIELE SPOSOBÓW

Pomoc ubogim | Wsparcie dla chorych i cierpiących
Pomoc dla poszkodowanych w wypadkach i katastrofach
Wsparcie dla seniorów, dzieci i rodzin wielodzietnych



bliskoserca.pl



facebook.com/ChrzescijanskaSluzbaCharytatywna



WSPARCIE CHORYCH



POMOC DZIECIOM



POMOC RODZINOM



RATUNEK DLA
POWODZIAN

Wpłać swój dar na konto
zbiórki publicznej z dopiskiem
„Bądź Solidarny w Potrzebie”
54 1240 1994 111 0010 3162 7042



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna

warto obejrzeć!  YouTube

ZDROWYM BYĆ

SERIA WYKŁADÓW DR. FREDA HARDINGE



FRED HARDINGE – specjalista w dziedzinie zdrowia publicznego i odżywiania, twórczy pedagog i mówca motywacyjny. Od ponad 40 lat zajmuje się edukacją zdrowotną i społeczną, prowadząc szkolenia i konsultacje w zakresie zdrowego stylu życia. Jego maksyma brzmi: „Twoje wybory mogą sprawić, że będziesz żył zdrowiej i wydajniej!”.





Odzyskaj serce

Zapraszamy do „Odzyskaj serce”, czyli podróży z Biblią w celu odzyskania serca. Jest to seria 18 filmików omawiających kwestie związane z sercem z perspektywy biblijnej. Każdy filmik składa się ze studium Słowa Bożego oraz praktycznego zadania, które można wykonać, aby robić kolejne kroki w tej podróży. Bycie bez serca oznacza częste doświadczanie nieprzyjemnych emocji takich jak gniew, smutek, żal, beznadzieja czy pustka oraz ograniczone odczuwanie emocji przyjemnych takich jak miłość, pokój, radość i wdzięczność.

Jednak nie musi tak być. Boży plan dla nas jest odmienny! Nasze serce jest dla Niego bardzo ważne. Zaprasza nas, abyśmy szukali i kochali Go całym sercem. Pragnie, abyśmy oddali Mu je w pełni i doświadczali życia w obfitości, czyli w relacji z Nim, która jest początkiem 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