

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • WRZESIEŃ 2024



**WAŻNE RZECZY WIAŻĄ SIĘ Z OFIAROWANIEM
ENERGII, UWAGI I ZAANGAŻOWANIA**



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



NOTKA REDAKCYJNA

**W najnowszym biuletynie kilka bardzo ciekawych artykułów.
Może zacząć od niedojrzałości emocjonalnej,
która może przejawiać się na wiele różnych sposobów.**

Osoby niedojrzałe emocjonalnie zazwyczaj mają wiele oczekiwań, jednocześnie nie potrafią dać zbyt wiele od siebie. Często uniemożliwia to zbudowanie trwałej, prawdziwej i pięknej relacji. Kiedyś było jasne, że związek wymaga wysiłku, że praca chwilami bywa nudna, w rodzinie jest różnie, a ważne rzeczy wiążą się z ofiarowaniem energii, uwagi i zaangażowania. Dzisiaj często zrywamy relacje, jak tylko zaczyna być trudniej, wypisujemy się z odpowiedzialnych ról życiowych, bo już nam się znudziły. Chcemy przede wszystkim, żeby było miło. Z pewnością w poniższym artykule wybrzmi zachęcenie, że warto nad dojrzałością pra-

cować, bowiem niedojrzałość przysparza nam cierpienia.

Coraz częściej cierpimy na zespół jelita drażliwego, dolegliwość, która jest jednym z najczęstszych diagnozowanych zaburzeń przewodu pokarmowego. Charakteryzuje się przewlekłymi bólami brzucha, wzdęciami, zaparciami lub biegunkami. Często występują również inne objawy, takie jak uczucie niepełnego wypróżnienia czy wodnisty stolec. Co zrobić? Jaką dietę łagodzącą objawy zastosować? O tym już poniżej. Z pewnością nasza propozycja delikatnej moczonyj na noc owsianki może być wskazanym daniem na śniadanie. Zapraszam.

BEATA ŚLESZYŃSKA



ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO — DIETA ŁAGODZĄCA OBJAWY

Wiele pokarmów, typowych dla diety zachodniej — bogatych w tłuszcze i niestrawny cukier mleczny (laktozę), a ubogiej w błonnik, węglowodany oraz substancje czynne występujące w roślinach (fitoskładniki) — może wywołać łagodne zapalenie. Tak więc, osoby zmagające się z zespołem jelita drażliwego mogą doświadczyć znacznego złagodzenia objawów, po prostu zmieniając sposób żywienia.

Jakie zmiany należy wprowadzić?

1. Przystaw się na dietę roślinną, dostarczającą dużych ilości różnych frakcji błonnika; zarówno rozpuszczalnego jak i nierozpuszczalnego. W postaci zaparciowej, jeśli nie występują bóle brzucha i wzdęcia — należy codziennie spożywać 30-50 g błonnika, który pobudzi perystaltykę jelit. Lista produktów roślinnych jest dość szeroka; wśród produktów „bezpiecznych” znajdują się roślinne źródła białka takie jak tofu, pewna ilość roślin strączkowych oraz kasze. Większość spożywanych produktów powinna być poddana obróbce termicznej np. dobrze ugotowane kasze, zupy lub dania z go-

towanych warzyw. Przy diecie wysoko błonnikowej bardzo ważna jest odpowiednia podaż płynów — minimum 2 litry dziennie. W postaci biegunkowej należy zmniejszyć ilość błonnika; powinno się jadać produkty lekkostrawne, dobrze ugotowane, a także wyciskane soki owocowe lub warzywne. Ilość wypijanych płynów zależy od nasilenia biegunek, czyli od stopnia nawodnienia organizmu.

2. Zrezygnuj ze spożywania tłustych potraw mięsnych i wędlin (podrobów, pasztetów, konserw mięsnych, wieprzowiny, tłustej wołowiny, gęsi, kaczki). Źle tolerowane są również ciężkostrawne tłuszcze zwierzę-

ce (smalec, łój), szczególnie smażone na nim potrawy. Najlepiej unikaj smażenia; dopuszczalne jest duszenie na maśle (najlepiej klarowanym) lub oleju roślinnym.

3. Unikaj potraw wzdymających. Niektórym osobom ulgę przynosi wyeliminowanie z diety takich produktów jak cebula, czosnek, kukurydza, ziemniaki, jajka, kapusta, nasiona roślin strączkowych (fasola, bób, groch), papryka, orzechy.

4. Zrezygnuj ze spożywania słodczy i czekolady. Cukier osłabia funkcję układu pokarmowego i wpływa niekorzystnie na florę jelitową. Tak samo dzieje się w przypadku spożywania mleka — niektóre osoby wykazują nadwrażliwość na laktozę (cukier mleczny), dlatego najlepiej spożywać produkty mleczne fermentowane. Najlepiej jednak zamień produkty mleczne na napoje roślinne, np. kokosowe, owsiane, migdałowe.

5. Wyeliminuj kawę i herbatę, ponieważ zawarte w nich kofeina lub teina zwiększają kurczliwość mięśniówki jelita cienkiego. To samo dotyczy odstawienia alkoholu, Zrezygnuj również z produktów zawierających sorbitol i fruktozę, m.in. zawartą w napojach gazowanych czy gumach do żucia. Sorbitol wykazuje działanie drażniące na jelito, powoduje nasilenie bólów brzucha.

6. Stosuj probiotyki. W leczeniu zespołu jelita bardzo pomaga zastosowanie „przyjaznych bakterii jelitowych”. Przyjazne bakterie jelitowe świetnie rozwijają się w jelitach wypełnionych resztkami skrobi, warzyw i owoców; są one bowiem doskonałą pożywką dla dobrych bakterii.

7. Unikaj przypraw typu wegeta lub innych przypraw z dodatkiem glutamianu sodu oraz przypraw pikantnych. Przyprawiaj potrawy łagodnie używając naturalnych ziół.

8. Jadaj posiłki o regularnych porach i nie objadaj się. Pamiętaj, że uczucie sytości pojawia się dopiero po 15 minutach od zjedzenia posiłku.

W zespole jelita drażliwego właściwie zaplanowana dieta i obserwacja własnego organizmu (niektóre potrawy służą jednym, zaś inne osoby ich nie tolerują) może złagodzić większość objawów i znacznie poprawić komfort życia. Korzystnym następstwem zmiany diety może być także redukcja wagi, a także zmniejszenie obwodu w talii. Najważniejsze jest jednak to, że nie będą nas trapić nieustanne myśli dotyczące naszej fizjologii.



NIEDOJRZAŁOŚĆ EMOCJONALNA

Kiedy w związku pojawiają się problemy i kłótnie — łatwiej jest go zakończyć, uciec. Kiedy w pracy zaczynamy odczuwać zbyt duży nacisk czy presję — wolimy z niej zrezygnować. Nie potrafimy mówić szczerze o swoich uczuciach, a na wszelkie porażki czy sukcesy reagujemy bardzo zero-jedynkowo: ogromną radością bądź wręcz histerią. Nie odczuwamy wszystkich pośrednich emocji: wstydu, wdzięczności, poczucia winy, zaufania... Dlatego osoby niedojrzałe emocjonalnie boją się nowych wyzwań, boją się wziąć na siebie jakąkolwiek odpowiedzialność. Choć potrafią być bardzo dobrze rozwinięte pod względem intelektualnym czy technicznym, problemem jest dla nich wszystko to, co związane jest z emocjami. Często też wymagają od otoczenia specjal-

Niedojrzałość emocjonalną moglibyśmy inaczej nazwać chęcią ucieczki od wszystkiego, co zaczyna nas przerastać.



nego traktowania, podczas gdy w swoim zachowaniu nie widzą absolutnie żadnych błędów czy uchybień. Czy to nie przypomina nam zachowania typowego dziecka, które nie rozumie jeszcze wielu emocjonalnych i socjalnych kwestii? Właśnie z tego powodu niedojrzałość emocjonalna często bywa nazywana syndromem Piotrusia Pana — osoby, która boi się dorosnąć i wręcz próbuje przed tym uciec.

Przyczyny niedojrzałości emocjonalnej

Aby wiedzieć, jak radzić sobie z niedojrzałością emocjonalną, warto najpierw zrozumieć skąd ona się najczęściej bierze. Nie jest to raczej coś, z czym się rodzimy, ale zaczyna się rozwijać już na etapie dzieciństwa. To właśnie wtedy u dziecka rozwija się cała jego emocjonalność. Jeśli już wtedy zostanie ona przyhamowana, to dziecko nie nauczy się jak prawidłowo przeżywać i wyrażać różne emocje. Bardzo dużo w tej kwestii zależy od rodziców. Jeśli rodzic sam jest nie do końca stabilny emocjonalnie, to nie mo-

żemy oczekiwać, że dziecko będzie pod tym względem zupełnie dojrzałe. Takie dzieci często mimo upływu lat pozostają, jeśli chodzi o emocje, na etapie małego dziecka. To oznacza, że nie uczą się przyjmowania krytyki, chwaleń innych, ale bardzo często wybuchają niekontrolowanym płaczem, gdy coś im nie wychodzi. Dziecko może także stać się niedojrzałe emocjonalnie, jeśli rodzice stawiają mu zbyt wysokie wymagania albo gdy nie potrafi się ono porozumieć ze swoimi rówieśnikami. Przyczynami niedojrzałości emocjonalnej mogą również być różnego rodzaju zaburzenia osobowości.

Niedojrzałość emocjonalna — leczenie

Większość problemów natury psychologicznej da się wypracować. Nie inaczej jest z niedojrzałością emocjonalną. W tym przypadku jednak bardzo ważne jest jak najwcześniejsze dostrzeżenie symptomów i szybka reakcja. Jak już wspomnieliśmy, często problemy zaczynają się już w wieku przedszkolnym i szkolnym. Dlatego właś-



NIEDOJRZAŁOŚĆ EMOCJONALNA

DR EDYTA KANIA-ŻYŁA

Chronimy ZDROWIE

BEATA ŚLESZYŃSKA

<https://www.youtube.com/watch?v=3u4D0WhChQU>

nie wtedy rodzice powinni szczególnie obserwować swoją pociechę — czy reaguje adekwatnie do sytuacji? Czy jego wachlarz emocjonalny rozwija się wraz z wiekiem, czy może w pewnym momencie się zatrzymał? Jak dziecko reaguje na porażki i słusz-

ną krytykę? Czy umie mówić o emocjach? Jeśli zauważymy u swoich dzieci jakiegokolwiek niepokojące objawy, warto zacząć działać natychmiast, zanim te wszystkie nieprawidłowe postawy utrwala się w ich umyśle na dobre.



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego

SEKRETARIAT ZDROWIA



KONFERENCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

nadzieja.tv

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

SZLACHETNE ZDROWIE

KOSMETYKA OCZU

Coraz częściej przykładamy szczególną uwagę na skórę pod oczami, głównie z tego powodu, że w okolicy oczu zauważamy pierwsze sygnały związane ze starzeniem się skóry.

Pojawiające się zmarszczki spowodowane są głównie tym, że skóra wokół oczu jest delikatna i cieńsza a ilość gruczołów łojowych w tym miejscu jest niewielka, gruczoły potowe w ogóle nie występu-

ją, a warstwa podskórna jest znikoma. Skóra pod oczami szybciej traci sprężystość i napięcie, dlatego tak chętnie pielęgnujemy skórę pod oczami. W pielęgnacji pomaga nam szeroka baza gotowych balsa-



mów, żelów i innych specyfików. Delikatny obszar skóry w okolicy oczu bywa problematyczny, dlatego dobór kosmetyku jest tak ważny i jest z pewnością kwestią indywidualną. Dobrym działaniem profilaktycznym są wszelakie domowe zabiegi pielęgnacyjne skóry wokół oczu. Dlatego postaraj się nie tylko dopasować sklepowy kosmetyk, ale skorzystaj z prostych sposobów domowego SPA.

Nasze oczy wiele mogą oddać — sygnalizują emocje, zmęczenie wynikające chociażby z wielogodzinnej pracy przy komputerze. Oczy bardzo mocno manifestują brak

odpowiedniej ilości snu i dają o tym znać zmęczonym wyglądem. Charakterystyczne są zastoje limfatyczne, które są przyczyną cieni i obrzęków. W jaki sposób można sobie z tym poradzić? Oprócz zadbania o sen, tym, co może przynieść naszym oczom relaks i ulgę, są delikatne masaże. Zwiększają przepływ krwi i limfy oraz pomagają zredukować opuchnięcia poprzez delikatną stymulację mięśnia okrężnego oka. Masaż chłodzący możemy wykonać kostką lodu lub zimną łyżką, wykonujemy delikatne ruchy skóry pod oczami. Szybko zniwelujemy w ten sposób opuchliznę oraz zmniejszymy



widoczne zmarszczki wokół oczu. Coś więcej, chłodne okłady to znany od dawna naturalny sposób na zmniejszenie oznak zmęczenia i przywrócenie świeżego spojrzenia. Chłodny okład możemy zrobić używając torebek herbaty. Wykorzystując torebki herbat ziołowych warto pamiętać, że wiele ziół wykazuje działanie łagodzące, przeciwbakteryjne i przeciwalergiczne, dlatego mogą być stosowane w przypadku mało nasilonych stanów zapalnych spojówek oraz powiek. Rumianek, nagietek, chaber bławatek lub ziele świetlika łagodzą zmęczenie i opuchnięcie oczu, niwelują objawy suchego oka (kłucie, pieczenie), mogą być stosowane po urazach i zabiegach chirurgicznych. Na przykład herbata z rumianku używana jest w celu łagodzenia infekcji oczu. Rumianek zawiera również flawonoidy, więc może być pomocny w zmniejszeniu stanu zapalnego. Herbata z nagietka może zmniejszyć obrzęk i pomóc w rozwoju nowej tkanki. Torebki z herbatą nadają się do stosowania jako zimny lub ciepły kompres i są niedrogim i dostępnym produktem domowego SPA. Taki zabieg powinien trwać tak ok. 15-20 minut.

Korzyści ze stosowania herbaty w torebkach jako zimnego kompresu

- Redukcja cieni pod oczami.
- Zmniejszenie worków pod oczami.
- Łagodzenie różowego oka.
- Ukojenie zaczerwienionych oczu.

- Łagodzenie drobnych urazów oczu. Jeśli oko zostanie uderzone piłką, łokciem lub innym twardym przedmiotem, umieszczenie kompresu w torebce z zimną herbatą na tym obszarze na 15 minut może zmniejszyć ból i obrzęk.

Korzyści ze stosowania herbat w torebkach jako ciepłego kompresu

- Wsparcie przy leczeniu jęczmienia. Przykładanie ciepłego kompresu z torebki herbaty na jęczmień przez 10-15 minut dwa do trzech razy dziennie może pomóc uwolnić ropę i wyleczyć jęczmień.
- Łagodzi suche oczy.

Wciąż dużym powodzeniem w domowym SPA cieszą się okłady. Najważniejsze jest to, żeby po prostu wykorzystać odpowiednie produkty. Chociażby okłady z ogórka i ziemniaków — nawilżają i rozjaśniają okolice oczu. Ogórki należy trzymać tak do 20 minut. Natomiast ziemniaki 15 minut. Skórki z ziemniaka muszą być schłodzone. Świetnie zbierają zbyt dużą ilość wody. Przyczyniają się do zwiększenia napięcia skóry i szybko niwelują worki pod oczami.

Poza domowymi sposobami warto stosować zapobiegawczo naturalne kosmetyki. Kremy pod oczy i płatki pod oczy pomogą Ci w utrzymaniu odpowiedniej kondycji skóry. Naturalny skład kosmetyków potrafi zdziałać cuda, dlatego szukaj takich kosmetyków, które będą miały taki właśnie skład. Pamiętaj zawsze lepiej zapobiegać niż leczyć!

**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

MUSLI BIRCHER Z JOGURTEM

Pyszne danie na śniadanie..., czyli nocna owsianka z tartym jabłkiem zachwyci nawet niejadków. Prosta w wykonaniu a do tego bardzo sycąca. Zachęcam postawić na pożywne śniadanie z dużą dawką witamin i minerałów pamiętając, że śniadanie to najważniejszy posiłek dnia.

Składniki

- 250 ml mleka roślinnego
- 1 łyżka siemienia lnianego
- 1 starte jabłko
- ½ soku z cytryny
- Jogurt roślinny
- 50 g malin
- Owoce i orzechy do dekoracji

Wykonanie

1. Wymieszaj w misce napój roślinny z płatkami owsianymi.
2. Dodaj starte jabłko i sok z cytryny.
3. Przelej powstałą masę do naczynia z pokrywką, zamknij i odstaw na noc do lodówki.
4. Następnego dnia wszystko ponownie wymieszaj i dodaj jogurt, zmiksowane maliny oraz dekorację z owoców i orzechów. Można ułożyć w szklanym naczyniu naprzemiennie — jogurt i musli — dekorując owocami i orzechami.



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 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



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