



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia

CHRONIMY ZDROWIE



“Gniewajcie się, lecz nie grzeszcie; niech
słońce nie zachodzi nad gniewem waszym”

EFEZJAN 4,26



3

NOTKA REDAKCYJNA

Jednym z problemów pojawiających się w czasie upalnych letnich dni jest dbałość o właściwe nawodnienie organizmu.

4

CZY KOBIETY W CIĄŻY POWINNY UŻYWAĆ SUPLEMENTU JODU?

Jod jest pierwiastkiem, którego niedobór jest powszechny na całym świecie. Światowa Organizacja Zdrowia szacuje...

6

CZY GNIEW JEST BEZPIECZNY?

Często, kiedy wyolbrzymiamy małą niedoskonałość lub wpadamy w tarapaty, ponieważ...

8

NAWODNIENIE ORGANIZMU TO PODSTAWA!

Kiedy sięgamy po coś do picia? Zazwyczaj wtedy, gdy zaczynamy odczuwać mniej czy bardziej silne pragnienie. Ale prawda jest taka...

9

PRZEPIS: KOKTAJL Z JABŁEK

Ponieważ jabłka są naszym skarbem narodowym to koktajl z jabłek powinien rozpieszczać nasze podniebienie...



NOTKA REDAKCYJNA

Jednym z problemów pojawiających się w czasie upalnych letnich dni jest dbałość o właściwe nawodnienie organizmu.

Ta kwestia staje się istotna zwłaszcza dla osób starszych, które są szczególnie narażone na utratę wraz z nią składników mineralnych i witamin. Cały czas słyszymy, jak ważne jest picie wody, jak to robić, ile wody w ciągu dnia mamy wypić.

Ale co takiego jest w tej wodzie, że jest ona tak istotna dla naszego organizmu? Być może tego nie wiesz, więc odpowiadamy.

W związku z tym, że w okresie letnim nie trudno o świeże owoce oraz warzywa, w utrzymaniu odpowiedniego poziomu nawodnienia organizmu z pewnością pomogą różnorodne koktajle – wiśniowy, malinowy, arbuzy, gruszkowy, śliwkowy lub warzywny. Podobny pożądaný efekt przyniesie nam proponowany w biuletynie koktajl z jabłek.

BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA



ŻYCIE W ZGODZIE Z NATURĄ CZY KOBIETY W CIĄŻY POWINNY UŻYWAĆ SUPLEMENTU JODU?

Autor: Dr Roman Pawlak

Jod jest pierwiastkiem, którego niedobór jest powszechny na całym świecie. Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że około 35 % ludzi na świecie spożywa niedostateczną ilość jodu.

Szacuje się również, że około 3 miliardy osób na świecie ma jego niedobór. Niedobór dotyczy około 300 milionów dzieci. Niedobór jodu powoduje powiększenie się tarczycy, czyli wole. Jeszcze do początku lat 1990-tych, w Polsce wole było bardzo rozpowszechnione i dotyczyło około 40 do prawie 60 % społeczeństwa (częstość występowania była wyższa na wschodnich niż na zachodnich kraju). Wole występowało również u około 80 procent kobiet w ciąży.

W roku 1991, na Uniwersytecie Jagiellońskim, ustanowiona została Polska Rada Kontroli Zaburzeń Jodu (międzynarodowa organizacja skupiająca się na profilaktyce niedoboru jodu – autor), której celem było monitorowanie występowania i powzięcie kroków prowadzących do pozbycia się niedoboru jodu. W roku 1997, sól została wzbogacona w jod w ilości 30 ± 10 mg jodanu potasu a ponadto do mleka modyfikowanego dodano 0.10 – 0.15 mg/L jodanu potasu.

Najnowsze dane odnośnie występowania wola w Polsce wykazały, że występowanie wola radykalnie się obniżyło wśród wszystkich grup wiekowych. Dla przykładu, wśród dzieci, częstość występowania wola zmniejszyło się z około 30 do 3.2 %. Chociaż częstość występowania wola wśród kobiet w ciąży również się radykalnie obniżyła, wole jest ciągle problemem wśród około 19 % kobiet ciężarnych (przed dodaniem jodu do soli wynosiła około 80 %).

Z tego względu, w Polsce zaleca się kobietą ciężarnym spożywanie suplementu jodu o dawce 150 do 200 μg jodu dziennie. To zalecenie wydaje się być szczególnie istotne dla kobiet, które spożywają mniejszą ilość soli niż typowe spożycie wśród Polaków.

Według Prof. Szybińskiego z Uniwersytetu Jagiellońskiego, przeciętnie w Polsce spożywa się ponad 11 gramów soli dziennie. Według Światowej Organizacji Zdrowia, spożycie soli nie powinno przekroczyć 5 gramów. Prof. Szybiński sugeruje, że zredukowanie spożywanej ilości soli do tej zalecanej przez Światową Organizację Zdrowia, może doprowadzić do niedoboru, gdyż obniżenie spożycia soli doprowadzi do niższego spożycia jodu.

Według Prof. Szybińskiego, na rynku polskim, istnieją dwa rodzaje wody butelkowej (Ustroniana z Jodem i Wysowianka) z zawartością jodu równą około 130 do 150 $\mu\text{g/L}$. Te źródła jodu mogą mieć znaczący wpływ na całkowite spożycie jodu z wszystkich źródeł. Ze względu na potencjalnie toksyczny efekt spożywania zbyt dużej ilości jodu, osoby spożywające te wody powinny skonsultować spożywanie suplementów jodu ze swoim lekarzem.

Jednym z prostych sposobów oszacowania czy spożycie jodu i jego poziom w organizmie jest wystarczający jest pomiar jodu w moczu. Według Światowej Organizacji Zdrowia, wśród kobiet w ciąży, poziom jodu w moczu niższy niż 150 $\mu\text{g/L}$ jest poziomem zaniżonym, natomiast poziom między 150 a 249 jest poziomem odpowiednim. Wyższy poziom niż 300 $\mu\text{g/L}$ może spowodować nadczynność tarczycy. Wyniki jednego badania w Polsce z udziałem 100 kobiet w ciąży wykazały, że środkowy poziom jodu w moczu wynosił 112 $\mu\text{g/L}$ a tylko około 28 procent badanych miała poziom wyższy niż 150 $\mu\text{g/L}$.





BLASKI I CIEŃ CODZIENNOŚCI CZY GNIEW JEST BEZPIECZNY?

Autor: Dr Neil Nedley

„Nie jesteś w stanie panować nad swoimi impulsami ani emocjami tak, jak byś tego pragnął, ale możesz panować nad wolą i dzięki temu dokonać w swoim życiu gruntownej zmiany.” E.G.White

Często, kiedy wyolbrzymiamy małą niedoskonałość lub wpadamy w tarapaty, ponieważ umniejszyliśmy wagę jakiegoś istotnego szczegółu, stajemy się jeszcze bardziej poirytowani – a to prowadzi do wściekłości. Nasze myśli są stymulowane przez emocje. Jeżeli czujemy się obrażeni, zagrożeni lub zawstydzeni, dochodzi do wzrostu aktywności układu limbicznego w naszym mózgu, przez co uwalniane są katecholaminy na skutek reakcji na stres.

Owe hormony, które wywołują w nas reakcję „walcz-lub-uciekaj”, powodują wzrost energii. Trwa to przez kilka minut.

W tym czasie kolejna fala hormonów napływa z ciała migdałowatego poprzez połączenia systemu neuroendokrynnego, przygotowując mózg na działanie fizyczne.

Ten drugi etap, który utrzymuje mózg w stanie gotowości, trwa o wiele dłużej niż pierwszy (przez godziny lub nawet dni). Taki podwyższony stan pozwala na kolejne reakcje zachodzące w odpowiedniej prędkości. To wyjaśnia, dlaczego ludzie, którzy zostali sprowokowani lub są już trochę poirytowani, tak łatwo wybuchają gniewem.



Psycholog Dolf Zillman z Uniwersytetu w Alabamie przeprowadził badanie, w którym jedna osoba miała wypowiedzieć jakąś prowokującą uwagę w stronę kilku ochotników.

Później część tych osób obejrzała film trzymający w napięciu, a część – coś przyjemnego. W ostatnim etapie badania Zillman poprosił wszystkich badanych, aby ocenili osobę, która wypowiedziała złośliwą uwagę. Zapytał też, czy przyjęliby ją do pracy. Psycholog odkrył bezpośrednie powiązanie między odwetem badanych a stopniem, w jakim zdenerwował ich oglądany wcześniej film. Innymi słowy, im bardziej byli podenerwowani tym, co obejrzel, tym ostrzej oceniali osobę, która ich wcześniej zdenerwowała.

Jakikolwiek stres może spowodować pobudzenie kory nadnerczy, obniżając próg wrażliwości na czynniki wywołujące gniew.

Zazwyczaj mamy do czynienia z całą serią czynników prowokacyjnych, zanim zaczynamy się wściekać. Wszelkie zmartwienia wywołują przyływ katecholamin z ciała migdałowatego, które powodują reakcję „walcz-lub-uciekaj”, zanim wcześniejsza fala ma możliwość opaść. Ilość hormonów stale wzrasta aż do chwili, kiedy ciało jest w stanie skrajnego pobudzenia. W takim momencie błahe wydarzenie może wywołać niewyjaśniony gniew, a nawet przemoc.

Kiedy zmienny cykl zostanie wprowadzony w ruch, myśli rozgniewanej osoby przekraczają granice rozsądku. Ludzie, skupieni raczej na zemście niż na pojednaniu, całkowicie ignorują konsekwencje swoich czynów. Konieczne jest powstrzymanie wzrastającego gniewu – do takiego zadania idealna jest terapia behawioralno-poznawcza. Im wcześniej powstrzymasz swój gniew, tym mniejsze szanse na jego zintensyfikowanie.

Ze wszystkich nastrojów, których ludzie pragną uniknąć, gniew wydaje się najbardziej kuszący, uparty i trudny do ujarznienia.

Wprawiony w ruch poprzez monolog wewnętrzny, wypełnia umysł najbardziej przekonującymi argumentami, aż musimy dać mu upust. Podczas gdy smutek może działać przygnębiająco, gniew może dać dużo energii, a nawet przynieść radość. Przekonująca siła gniewu jest bez wątpienia powodem, dla którego wielu ludzi uważa go za niemożliwy do kontrolowania, a nawet zdrowy. Niektórzy twierdzą, że nawet gdyby dało się kontrolować gniew, nie powinno się tego robić. Wybuchy gniewu są dla nich czymś w rodzaju oczyszczenia.

Po przeciwnej stronie leży równie niebezpieczne przekonanie, że gniew może i musi być powstrzymany za wszelką cenę.

Choć niektórzy psycholodzy uczą, że niewolniony gniew może spowodować fizyczne i psychiczne problemy, wolne wyrażanie gniewu może być nieprzyjemne i niebezpieczne.

Naukowcy badający uwolnienie się od gniewu jako narzędzia kontrolującego gniew, odkryli, że pomimo iż dawanie upustu gniewowi może zadowalać, nie uwalnia nas od niego całkowicie. Zamiast przynosić ulgę, wolne wyrażanie gniewu powoduje wzmocnienie i zwiększenie naszej furii poprzez napędzanie systemu pobudzenia mózgu.

Mimo iż mogą zaistnieć sytuacje, kiedy komunikacja w gniewie wydaje się terapeutyczna, dawanie upustu gniewowi jest jednym z najgorszych sposobów uspokajania się. Kiedy odczuwasz pokusę, aby się rozgniewać, najlepszą strategią jest prawie zawsze wyciszenie się i uspokojenie chwilowego poirytowania, danie sobie czasu na przemyślenie oraz ponowną ocenę sytuacji. Kontrolując swój gniew w taki sposób, rzadziej sprowokujesz inną osobę, na którą jesteś rozgniewany, do odwetu. Uczucie gniewu pojawi się od czasu do czasu, jednak takiego rodzaju uczucia muszą zostać przeniesione do naszej podświadomości, gdzie



„GNIEWAJCIE SIĘ, LECZ NIE GRZESZCIE; NIECH SŁOŃCE NIE ZACHODZI
NAD GNIEWEM WASZYM”

EFEZJAN 4,26



SZLACHETNE ZDROWIE...

NAWODNIENIE ORGANIZMU TO PODSTAWA

Oprac.: Beata Śleszyńska

Kiedy sięgamy po coś do picia? Zazwyczaj wtedy, gdy zaczynamy odczuwać mniej czy bardziej silne pragnienie.

Ale prawda jest taka, że nasz organizm powinniśmy nawadniać cały czas a szczególnie gdy doskwierają upały lub intensywnie trenujemy, bo zapotrzebowanie na wodę wówczas wzrasta.

W tym temacie warto pamiętać, że płyn płynowi nierówny i tę kwestię należy szczegółowo omówić, aby nie było nieporozumień. Na pewno wiele razy słyszeliśmy, że najlepszym rozwiązaniem jest picie wody. Kawę czy herbatę też przecież zalewamy wodą, więc teoretycznie takie napoje powinny się „wliczać” w dzienny bilans wypitej wody. Niestety, wszelkie napoje, które są bogate w kofeinę oraz jej pochodne, odwadniają organizm i wypłukują z niego cenne składniki mineralne.

Nawet jeżeli sięgamy po zdrowe napoje, jak soki warzywno-owocowe, i tak nie powinniśmy zapominać pić „czystą” wodę. A ile powinniśmy wypijać w ciągu dnia?

Tutaj teorie są bardzo różne, wiele zależy też od naszych indywidualnych potrzeb.

Przyjmuje się, że należy pić średnio 30 ml wody na kg masy ciała na dobę. Jeśli zatem ktoś waży 60 kg, musisz wypić w ciągu doby nie mniej niż 1800 ml wody.

Jak pić wodę? Pytanie to może się wydawać nieco śmieszne, bo niby co

skomplikowanego jest w picu wody?

Tymczasem naprawdę nie każdy wie, jak nawodnić organizm w sposób prawidłowy.

Wody nie należy pić szybko i w dużych ilościach. Trzeba to robić wolno

i małymi porcjami, ale często. Jest to

wyjątkowo ważne w czasie upałów, treningów czy też choroby, która niesie za

sobą ryzyko odwodnienia (np. choroby z biegunką i wymiotami). Wypicie dużej ilości wody naraz wcale nie ugasi pragnienia i nie nawodni organizmu szybciej, a jedynie go obciąży.

**PRZEPIS BEZMLECZNY,
BEZGLUTENOWY,
BEZLAKTOZOWY**

KOKTAJL Z JABŁEK



PONIEWAŻ JABŁKA SĄ NASZYM
SKARBEM NARODOWYM TO KOKTAJL
Z JABŁEK POWINIEN ROZPIESZCZAĆ
NASZE PODNIEBIENIE CZĘSTO.

Dodatkowo, jeśli mamy mało czasu
a chcemy odkryć żywność, która pomoże
nam pozbyć się zbędnych centymetrów
w talii, to koktajle będą najlepszym
wyborem.

- 2 ZIELONE JABŁKA POKROJONE
W KOSTKĘ I POZBAWIONE PESTEK
WRAZ Z GNIAZDEM NASIENNYM
- 450 ML WODY
- SZKLANKA ŚWIEŻEGO SZPINAKU
- PLASTEREK IMBIRU
- 1 BANAN



BIULETYN • NR 7/8 • LIPIEC - SIERPIEŃ 2018

CHRONIMY ZDROWIE

BIULETYN SEKRETARIATU ZDROWIA
KOŚCIOŁA ADWENTYSTÓW DNIA SIÓDMEGO

BIULETYN OPRACOWANY PRZEZ
SEKRETARIAT ZDROWIA
www.sprawyzdrowia.pl

REDAKTOR WYDANIA:

Beata Śleszyńska
beata.sleszynska@adwent.pl

PROJEKT GRAFICZNY:

Klaudiusz Wiśniewski
kw@kiwicreativestudio.com.pl



**Wczasy zdrowotne
ZDROWO NA NOWO**

ZAINWESTUJ W SVOJE ZDROWIE!

W PROGRAMIE OFERUJEMY:

- aktywny wypoczynek (nordic walking, gimnastyka rehabilitacyjna, spacer, trasy rowerowe)
- odpowiednio dobraną dietę (wegetariańska, bezglutenowa, bezlaktozowa, odchudzająca, oczyszczająca, sokoterapia)
- wykłady i prezentacje na temat profilaktyki i leczenia chorób, dające praktyczne porady jak poprawić jakość życia
- konsultację lekarską oraz stałą opiekę lekarza i pielęgniarki
- poradę dietetyczną
- szkołę zdrowego gotowania
- masaż leczniczy i relaksujący
- inhalacje i proste zabiegi hydroterapii



Gdzie:

Ośrodek Wypoczynkowy „Przystań”
w Grzybowie k. Kołobrzegu

Termin:

od 29 kwietnia do 6 maja 2018

Cena za pobyt:

1100 zł (pokój 2-osobowy)

1310 zł (pokój 1-osobowy)

tel. kom.: +48 609 602 488

e-mail: biuro@osrodekprzystan.pl

Gdzie:

Ośrodek Wypoczynkowy „Orion”
w Wiśle

Termin:

od 29 lipca do 5 sierpnia 2018

Cena za pobyt:

1200 zł (pokój 2-osobowy)

1450 zł (pokój 1-osobowy)

kom.: +48 601 493 226

e-mail: biuro@osrodekorion.pl

sprawyzdrowia.pl - Twoja strona o zdrowiu

Zdrowy styl życia »

Profilaktyka »

Kursy zdrowotne »

Publikacje »

