



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia

CHRONIMY ZDROWIE



„Mamy nakarmić głodnego, przyodziać
nagiego, pokrzepić cierpiącego i strapionego,
mamy pomóc rozpaczającym i natchnąć
nadzieją tych, którzy jej nie mają.”

E. G. WHITE



3

NOTKA REDAKCYJNA

Chłodniejsze dni wcale nie powinny nas zniechęcać do jesiennych spacerów oraz do pomagania innym...

4

**30 MINUT CHODZENIA
DZIENNIE**

Większość z nas co dzień patrzy w jakiś ekran... Więcej czasu spędzamy przed różnymi ekranami niż we śnie. Dlatego tym bardziej warto się ruszyć...

6

**POMAGASZ?
PRZEDŁUŻASZ SOBIE
ŻYCIE**

Zgodnie z badaniami osoby, które bezinteresownie pomagają innym odczuwają więcej pozytywnych emocji i cieszą się lepszym...

8

**HYDROTERAPIA NA BÓLE
GŁOWY I MIGRENY**

Migrena potrafi skutecznie uprzykrzyć życie. Zwiastuje ją, nudności, zaburzenia łaknienia, światłowstręt, uczucie...

10

**PRZEPIS:
WEGAŃSKA MOZZARELLA**

Łatwo znaleźć ją we włoskich specjałach, takich jak pizza czy sałatka caprese. Łatwo ją też kupić w sklepie. Ale jak zrobić samemu w domu i to w wersji wegańskiej?



NOTKA REDAKCYJNA

Chłodniejsze dni wcale nie powinny nas zniechęcać do jesiennych spacerów. Specjaliści powtarzają to samo zalecenie, które słyszymy od lat: wstań i ruszaj na spacer. Piesza przechadzka to najlepsza i najłatwiejsza forma aktywności fizycznej.

W naszym biuletynie również o wrażliwości na los innych. Nie przy specjalnej okazji, ale na co dzień. Ale łatwiej jednak powiedzieć, trudniej zrobić. Tym bardziej, że niemal na każdym kroku spotykamy różne prośby o pomoc, często w żaden sposób niezweryfikowane, nieuczciwe, wykorzystujące ludzką niewiedzę i dobre serce, które czynią wiele szkody. Uczą nas tego, czego chcielibyśmy uniknąć: niewidzenia, niesłyszenia i ignorowania apeli o pomoc. I co dalej?

Nie pomagać? Odwracać głowę?

Oczywiście, że nie...

Nieuczciwość i zachowania niegodne niestety pojawiają się i pewnie pojawiać się będą. Czy to oznacza, że nie warto pomagać? Nie, oznacza to, że pomagając, warto robić to z głową. Na pewno pomagając żyjemy zdrowiej. A jeżeli w natłoku różnych zadań, obowiązków domowych dopadnie nas migrena to polecamy proste zabiegi z hydroterapii. Zabiegi, które nic nas nie kosztują... i już czujemy ulgę :-)

BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA



ŻYCIE W ZGODZIE Z NATURĄ 30 MINUT CHODZENIA DZIENNIE

Autor: Dr Peter Landless

Ćwiczenia fizyczne to jeden ze sposobów podążania w kierunku zdrowia. Twórca medycyny, Hipokrates, powiedział kiedyś: „Gdyby każdy właściwie się odżywił i ćwiczył, nie za mało i nie za dużo, znaleźlibyśmy najbezpieczniejszą drogę do zdrowia”.

Takie samo wyzwanie stoi przed nami w XXI wieku. Większość z nas co dzień patrzy w jakiś ekran – smartfona, iPada, tabletu, komputera czy telewizora – nierzadko przez osiem i więcej godzin w ciągu doby. Więcej czasu spędzamy przed różnymi ekranami niż we śnie. Wskutek postępującej mechanizacji nawet praca fizyczna wymaga

coraz mniej fizycznej aktywności. A przecież zdrowie wymaga fizycznej aktywności, ruchu i ćwiczeń. Dobre zdrowie to nie tylko brak choroby, ale także poczucie szczęścia i pełni we wszystkich aspektach – fizycznym, umysłowym, społecznym i duchowym. Ćwiczenia i aktywność fizyczna pomagają osiągnąć ten stan.

Ponadto ćwiczenia fizyczne są częścią całego zdrowotnego pakietu. Ellen G. White, autorka licznych publikacji dotyczących zdrowia, podkreślała potrzebę zrównoważonego, wielowymiarowego podejścia do zdrowego życia.

Takie podejście przetrwało próbę czasu i znalazło naukowe uzasadnienie. „Czyste powietrze, światło słoneczne, wstrzemięliwość, odpoczynek, ćwiczenia fizyczne, właściwe odżywianie i korzystanie z wody oraz zaufanie w moc Bożą – oto prawdziwe lekarstwa.

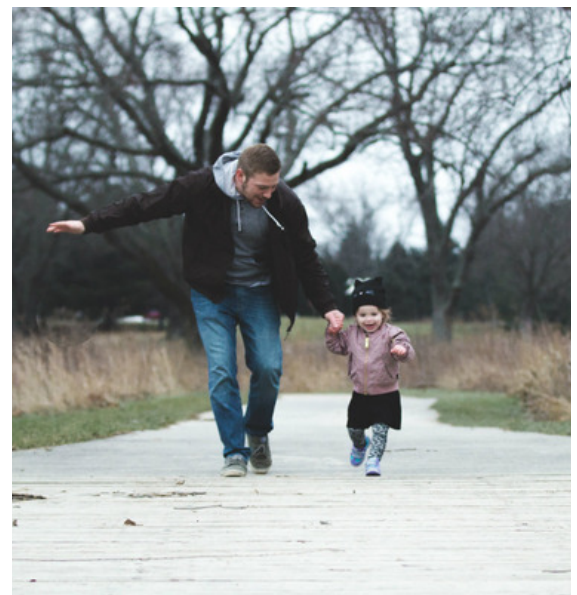
Każdy powinien poznać te naturalne środki lecznicze i sposoby ich stosowania.”

Celem ćwiczeń fizycznych jest zachowanie i poprawa ogólnej sprawności fizycznej i zdrowia w ogólności. Ludzie ćwiczą, by wzmocnić mięśnie, zwiększyć wydolność układu sercowo-naczyniowego, zachować prawidłową masę ciała, rozwinąć umiejętności sportowe, poprawić sylwetkę, polepszyć samopoczucie i sprawność umysłową, a także cieszyć się nawzajem swoim towarzystwem i dobrze się bawić. Aktywność fizyczna jest drugim najważniejszym czynnikiem przyczyniającym się do naszej długowieczności.

Jedna z wiodących instytucji zajmująca się profesjonalnie fizjologią sportu, American College of Sports Medicine, opracowała wzorzec ćwiczeń fizycznych optymalnie wpływających na stan zdrowia.

Każdy z nas potrzebuje co najmniej 150 minut umiarkowanych ćwiczeń fizycznych tygodniowo. Dla większości osób cel ten jest stosunkowo łatwy do osiągnięcia. Wszystko, czego potrzebujemy, by ćwiczyć, to chodnik, ścieżka w lesie czy choćby deptak oraz nieco czasu, łącznie kilka godzin tygodniowo, czyli około pół godziny dziennie.

Co ciekawe, nie trzeba być światowej klasy sprinterem czy ciężarowcem, by należycie ćwiczyć. Wystarczy choćby szybki spacer trwający co najmniej pół godziny pięć razy w tygodniu. Najnowsze badania wskazują, że nie trzeba ćwiczyć dużo na raz. Trzy 10-minutowe sesje dają takie same korzyści co jedna 30-minutowa. Oczywiście nie wystarczy czytać, wiedzieć i mówić o ćwiczeniach – trzeba je wykonywać!





POMAGASZ? PRZEDŁUŻASZ SOBIE ŻYCIE

„MAMY NAKARMIĆ GŁODNEGO, PRZYODZIAĆ NAGIEGO, POKRZEPIĆ CIERPIĄCEGO I STRAPIONEGO, MAMY POMÓC ROZPACZAJĄCYM I NATCHNAĆ NADZIEJĄ TYCH, KTÓRZY JEJ NIE MAJĄ.” E. G. WHITE

Autor: Beata Śleszyńska

Badacze z Uniwersytetu Kalifornijskiego i Uniwersytetu Yale przekonują, że pomaganie innym oraz udzielanie im wsparcia minimalizuje negatywny wpływ stresu na kondycję psychiczną człowieka.

Osoby, które bezinteresownie pomagają innym odczuwają więcej pozytywnych emocji i cieszą się lepszym samopoczuciem. Najprościej: warto pomagać, bo w ten sposób poprawiamy sobie samopoczucie. To dlatego, że szlachetne gesty mają wpływ na wydzielanie dopaminy, ważnego neuroprzekaźnika.

Dopamina odpowiada za energię, samopoczucie, motywuje do działania.

Naukowcom udało się ustalić, że wystarczy pięć małych aktów w ciągu tygodnia powtarzanych przez sześć tygodni, by zauważyć pozytywne zmiany w samopoczuciu.

Dzięki badaniom można było również dowieść, że Ci, którzy cechują się altruizmem i są mili wobec innych co najmniej dwa razy w tygodniu, potrafią poradzić sobie z depresją i z zadziwiającą wręcz skutecznością radzą sobie z niepokojem powstającym na tle kontaktów socjalnych.



I zapewne nie chodzi w tym wszystkim o liczenie dobrych uczynków, bo pomoc bezwarunkowa, ochotnicza i co najważniejsze oferowana bezpośrednio tym, którzy tego potrzebują jest niezastąpiona i nieoceniona. Dla osób w potrzebie nawet prosta, krótka rozmowa przynosi ulgę, uspokojenie i jest niczym światełko optymizmu w długim, trudnym tunelu życia.

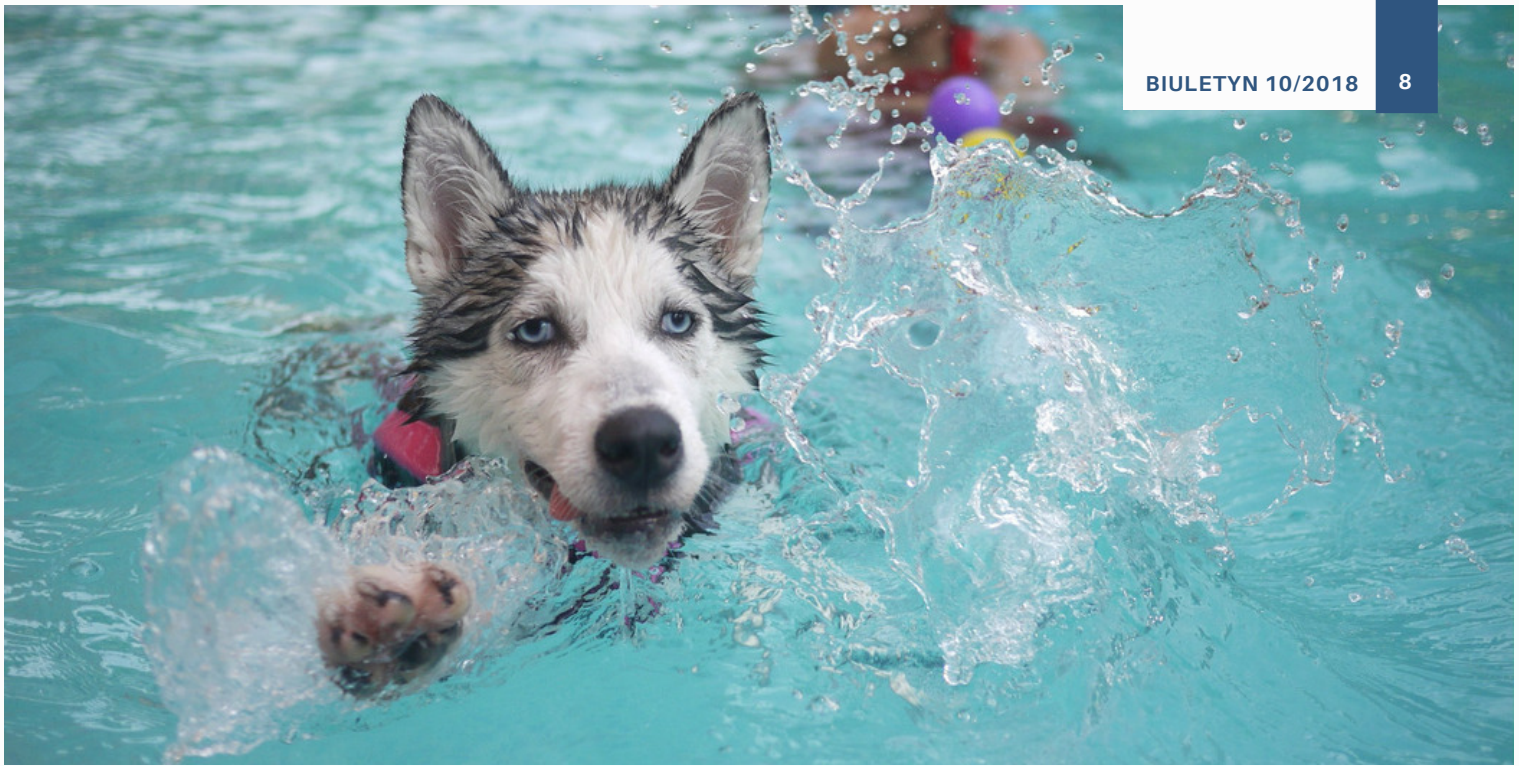
Zauważenie potrzeb innych pomaga zmniejszyć uczucie samotności, jeżeli takie przeżywamy. Pozwala wyjść do ludzi, pomaga znaleźć pokrewne dusze. To bardzo cenna korzyść dla zdrowia. Badania oraz po prostu doświadczenie wielu osób wskazują, że samotność podobnie jak palenie papierosów przyczynia się do wysokiego ciśnienia krwi, zwiększa ryzyko wystąpienia chorób serca, udarów mózgu i otępień. Ludzie mający wsparcie w postaci życzliwych osób żyją dłużej i są szczęśliwsi.

Co ciekawe wszystkie powyżej omówione korzyści dla zdrowia nie występują, gdy pomagamy, wrzucając monety do skarbonki kwestujących na ulicach osób lub gdy pomagamy w przypadkowy sposób. Liczy się zaangażowanie, czas oraz regularność niesionego wsparcia. Z drugiej strony podobny efekt – braku korzyści zdrowotnych z niesienia pomocy – następuje, gdy pomaganie staje się obciążeniem, zabiera cały wolny czas, wymusza zachowania ponad możliwości określonej osoby. Wtedy jest źródłem frustracji i niezadowolenia.

Dobry uczynek niesie ładunek zdrowia dla tego, który go czyni. Zaratustra powiedział: „Czynienie dobra innym nie jest obowiązkiem. Jest radością, ponieważ pomnaża twoje szczęście i zdrowie.” Aby być szczęśliwym, trzeba uszczęśliwiać innych. Dając, otrzymujemy. Więc działajmy, pomagajmy!

**“Rozdawaj swój chleb w obfitości,
a po wielu dniach odnajdziesz go.”**

Koh. 11.1



SZLACHETNE ZDROWIE...

HYDROTERAPIA NA BÓLE GŁOWY I MIGRENY

Beata Śleszyńska

Migrena potrafi skutecznie uprzykrzyć życie. Zwiastuje ją, nudności, zaburzenia łaknienia, światłowstręt, uczucie pulsowania w głowie.

Kobiety są szczególnie podatne na bóle głowy, w szczególności podczas miesiączki lub zaraz przed nią.

Dodatkowo napięcie mięśni w okolicach szyi oraz ramion spowodowane zbyt długim siedzeniem, niedbałą postawą, zmęczeniem oczu oraz hałasem może również powodować ból głowy. Brak tlenu w zbyt ciepłym pomieszczeniu, alergię na pokarmy, zmienne ciśnienie krwi oraz niski poziom cukru we krwi są kolejnymi przyczynami bólu głowy.

Bóle głowy nierzadko bywają również efektem odwodnienia organizmu. Często może się nam zdarzyć właśnie w pracy,

ponieważ w natłoku zajęć bardzo łatwo zapomnieć o picciu. Jeżeli więc czujemy, że zaczyna nam dokuczać migrena, najpierw sięgnijmy po wodę mineralną i pijmy ją małymi łyчками.

Ponadto wysypiajmy się, prowadźmy regularny tryb życia, starajmy się ograniczyć stres. Ważne jest również wyeliminowanie kawy, herbaty, alkoholu, ostrych przypraw, czekolady, tłustych potraw. Unikajmy intensywnego oświetlenia, hałasów i mocnych zapachów.

Migreny mają wpływ na naczynia krwionośne w mózgu, a ponieważ można je trenować niczym mięśnie, regularne zabiegi hydroterapii ciepłą i zimną wodą stosowane przez dłuższy czas, często przynoszą pozytywne rezultaty.

Ciepło rozszerza naczynia krwionośne, natomiast zimna woda je zwęża. Stosowanie zabiegów na stopy i nogi ma wpływ na naczynia krwionośne w całym organizmie. Zatem zabiegi takie poprawiają krążenie krwi w głowie i mózgu, przynosząc ulgę.

Co zatem możemy zastosować? Moczenie stóp w zimnej wodzie (pod warunkiem, że stopy są ciepłe);

kąpiele na przemian w ciepłej i zimnej wodzie; polewanie kolan lub bioder na przemian zimną lub ciepłą wodą oraz kąpiel rąk w zimnej wodzie.

Nałożenie gorącego kompresu na szyję może przynieść ulgę w przypadku bólu głowy wywołanego napięciem. Pomocne bywają też naprzemienne natryski (kąpiemy się łącznie z głową).

Są osoby, którym pomaga ciepła kąpiel w wannie z dodatkiem ziół lub olejków eterycznych. Wówczas stosujemy zarówno zioła, jak i olejki o kojącym i uspokajającym działaniu: lawenda, melisa, rumianek, rozmaryn, lipa, mięta, kamfora, eukaliptus, sosna, świerk i jodła.



III GLOBALNA KONFERENCJA ZDROWIA, LOMA LINDA, USA

„Twój umysł, twoje ciało”
Globalna konferencja na temat stylu życia
i zdrowia odbędzie się na kampusie
Uniwersytetu Loma Linda w USA, w dniach
9-13 lipca 2019 r. Skupi się na interakcji
między zdrowiem psychicznym,
duchowym i fizycznym
a dobrostanem.

SZCZEGÓŁY NA:

[HTTP://CONFERENCE.HEALTHMINISTRIES.COM](http://conference.healthministries.com)

**PRZEPIS BEZMLECZNY,
BEZGLUTENOWY,
BEZLAKTOZOWY**

WEGAŃSKA MOZZARELLA



Łatwo znaleźć ją we włoskich specjałach, takich jak pizza czy sałatka caprese. Łatwo ją też kupić w sklepie. Ale jak zrobić samemu w domu i to w wersji wegańskiej?

Mam dzisiaj dla was świetny przepis na serek mozzarella, prosto z sanatorium w Austrii. Składniki są niewyszukane a przepis bardzo prosty. Mozzarella w tym wydaniu nie wymaga od nas dużego nakładu czasu ani pracy. Jej przygotowanie jest naprawdę proste, a co więcej, dostarcza wiele radości. Efekt końcowy zaskoczył mnie niesamowicie... wywołał też minę zdziwienia u bliskich. Więc jak najbardziej mogę polecić Wam. Będziecie pod wrażeniem.

- 840 ML WODY
- 240 G OBRANYCH MIGDAŁÓW
- 2 ŁYŻKI AGAR-AGAR
- 2 ŁYŻKI SKROBI KUKURYDZIANEJ
LUB ZIEMNIACZANEJ
- 2 ŁYŻECZKI SOLI
- 2 ŁYŻKI SOKU Z CYTRYNY
- 2 ŁYŻKI PŁATKÓW DROŻDŻOWYCH

Od podanej ilości wody odlewamy część i rozprowadzamy w niej skrobię i agar. Pozostałą część zagotujemy. Kiedy woda zaczyna wrzeć dodajemy rozprowadzoną skrobię z agarem.

Gotujemy przez 2-3 minuty. Do kielicha miksującego wkładamy pozostałe składniki i miksujemy stopniowo z zagotowaną wodą ze skrobią i agarem. Miksując podnosimy małą pokrywę celem uniknięcia eksplozji pod wpływem wysokiej temperatury. Wylewamy masę do szklanej i odstawiamy do schłodzenia.

Autorka: Kasia Śleszyńska



BIULETYN • NR 10 • PAŹDZIERNIK 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

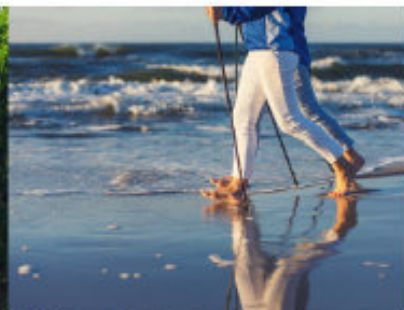
PROJEKT GRAFICZNY:

Klaudiusz Wiśniewski
kw@kiwicreativestudio.com.pl

WCZASY ZDROWOTNE

zdrowo na nowo

23-30 grudnia 2018 Grzybowo, Ośrodek Przysiań



W PROGRAMIE OFERUJEMY:

aktywny wypoczynek (nordic walking, gimnastyka rehabilitacyjna)
wyżywienie - odpowiednio dobraną dietę
inhalacje zabiegi hydroterapii (np. sauna)
zabiegi parafinowe i okłady z zielonej gliny
wykłady i prezentacje na temat profilaktyki i leczenia chorób
konsultacje lekarskie i dietetyczne
masaże lecznicze i relaksacyjne

MIEJSCE:

Ośrodek Wypoczynkowy „Przysiań”
w Grzybowie (5 km od Kołobrzegu)

CENA:

• 1200 zł/osoba (w pokoju 2-osobowym)
• 1410 zł/osoba (z w pokoju 1-osobowym)

ZADZWOŃ: 609-602-488

sprawyzdrowia.pl - Twoja strona o zdrowiu

Zdrowy styl życia »

Profilaktyka »

Kursy zdrowotne »

Publikacje »

