



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia

CHRONIMY ZDROWIE



„Odwaga, nadzieja, wiara, ufność, miłość
podtrzymują zdrowie i przedłużają życie”

E. G. WHITE



3

NOTKA REDAKCYJNA

Czy rodzice mogą zrobić coś, aby ich pociechy mniej chorowały? W biuletynie również o tym, że przewlekły stres to jak bycie na wojnie...

4

**WSPIERAJ UKŁAD
ODPORNOŚCIOWY
DZIECKA**

Choć jesienią i zimą częste infekcje są normalne, warto jednak próbować poprawić odporność dziecka.

6

**PRZEWLEKŁY STRES TO
JAK WOJNA DOMOWA**

Ludzie znali tę dolegliwość już w czasach wojny domowej w Stanach Zjednoczonych. W tamtym czasie palpitacje serca były tak powszechne wśród...

8

**DLACZEGO WARTO JEŚĆ
ŚNIADANIE?**

Poranny pośpiech i brak czasu powoduje, że niektórzy jedzą pierwsze śniadanie dopiero po kilku godzinach od wstania.

10

**PRZEPIS:
PRALINKI ORZECOWE**

Słodkie i przyjemnie chrupiące, bardzo proste do wykonania pralinki orzechowe na dobre zagościły w naszym domu.



NOTKA REDAKCYJNA

Czy rodzice mogą zrobić coś, aby ich pociechy mniej chorowały? Oczywiście, że tak. Odporność dziecka można wzmocnić nawet jeżeli ma ono tendencje do częstszych infekcji. Jest to coś, o co naprawdę warto walczyć, bo przeziębione dziecko cierpi a ty razem z nim. I każdy rodzic prędzej czy później zrozumie, czemu tak ważne jest jej mądre wspieranie.

Czas próby zazwyczaj zaczyna się jesienią. Proces kształtowania się odporności u dzieci jest bardzo skomplikowany, i choć zaczął się kształtować już podczas życia płodowego, to pełnię swoich możliwości osiągnie dopiero około 15. urodzin dziecka. Zła wiadomość jest taka, że nie ma jednego sposobu na to, by skutecznie zapobiec chorobom. Ale jest też i dobra: chorowanie samo w sobie jest sposobem na wzmocnienie odporności. Infekcje uczą bowiem układ odpornościowy, jak ma sobie radzić w kontakcie z mikroorganizmami. Jest tak, gdyż układ immunologiczny ma bardzo dobrą pamięć i uczy się podobnie jak człowiek – na własnych doświadczeniach. Gdy szkodliwe bakterie lub wirusy dostaną się do organizmu i doprowadzą do infekcji, układ odpornościowy zapamięta

to i gdy zaatakują one ponownie, będzie wiedział, że są groźne, i – co ważniejsze – potrafi sobie z nimi poradzić. W biuletynie również o tym, że przewlekły stres to jak bycie na wojnie. Bezustanne utrzymywanie się w gotowości do reakcji powoduje, że nasz organizm z dnia na dzień się wypala. Nagle z niewiadomych przyczyn bolą nas plecy albo głowa. Łapiemy infekcję za infekcją. Mamy kłopoty gastryczne. To cena, jaką płacimy za przewlekły stres. Czy potrafimy tak zarządzać poziomem stresu, by mieć nad nim pełną kontrolę? Może warto skorzystać z rady Jezusa „idźcie na osobność, na miejsce ustronne i odpocznijcie nieco”.

BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA



ŻYCIE W ZGODZIE Z NATURĄ WSPIERAJ UKŁAD ODPORNOŚCIOWY DZIECKA

Autor: Beata Śleszyńska

Choć jesienią i zimą częste infekcje są normalne, warto jednak próbować poprawić odporność dziecka.

Infekcje częściej łapią te dzieci, które chodzą do przedszkola, niż te, które siedzą w domu – po pierwsze łatwiej wtedy o kontakt z innym chorym dzieckiem, po drugie zaś rozłąka z rodzicami to dla dziecka często ogromny stres. Wiadomo, że stres powoduje wzrost stężenia kortyzolu we krwi, co pociąga za sobą spadek odporności i większą podatność na infekcje, dlatego warto obdarzyć dziecko dużą dawką miłości i zainteresowania nawet wtedy, kiedy musimy rozstać się z nim na czas przebywania w przedszkolu.

Zachęć dziecko do ruchu

Ale nie sporadycznie i wtedy, gdy jest świetna pogoda. Lecz codziennie, nawet gdy pada deszcz. Dziecko chętne do aktywności fizycznej jest bardziej odporne.

Wysiłek fizyczny stymuluje układ odpornościowy.

Zwiększa się przepływ krwi przez wszystkie tkanki, a więc dociera do nich większa ilość komórek odpornościowych oraz przeciwciał.

Zwiększa się także temperatura ciała oraz przyspiesza metabolizm, dzięki czemu wszelkie ważne procesy (w tym także odpornościowe) przebiegają sprawniej i szybciej. Tak więc, minimum godzina dziennie na dworze. Dzięki temu organizm będzie lepiej reagował na zmianę temperatury, co zaowocuje rzadszymi przeziębieniami.

Zrezygnuj ze słodczy i słodkich napoi

Choć dzieci uwielbiają cukierki i inne słodkości, jako rodzice powinniśmy wiedzieć, że cukier został opisany jako „jeden ze składników spożywczych najbardziej szkodliwych dla naszego układu odpornościowego”.

Badania opublikowane w „American Journal of Clinical Nutrition” i w “Dental Survey” wykazały, że spożywanie 100 gramów węglowodanów prostych, takich jak fruktoza, glukoza, sacharoza (czyli słodkości i słodkie napoje wszelkiego rodzaju), hamuje zdolność białych krwinek do pochłaniania i niszczenia szkodliwych mikroorganizmów i cząstek, które miały być obce dla ciała. Większa ilość cukru oznacza wyższy stopień utraty odporności.

Stosuj urozmaiconą dietę

Przewód pokarmowy to największy organ układu immunologicznego. Dlatego zdrowa dieta jest tak ważna dla budowania naturalnej odporności organizmu. Im bogatsze menu, tym większa pewność, że organizmowi nie brakuje żadnych witamin ani minerałów. Warto zadbać, aby wraz z codzienną dietą dostarczać istotnych dla odporności witamin A, C i D. Ponadto, jednym ze składników pokarmowych niezbędnych dla prawidłowego wzrostu i funkcjonowania układu odpornościowego jest cynk i selen. Zadbaj by produkty, które podajesz swojemu dziecku zawierały te składniki, dlatego warto podawać owoce, warzywa, pełnoziarniste kasze i nasiona.

Zadbaj o nawilżone powietrze

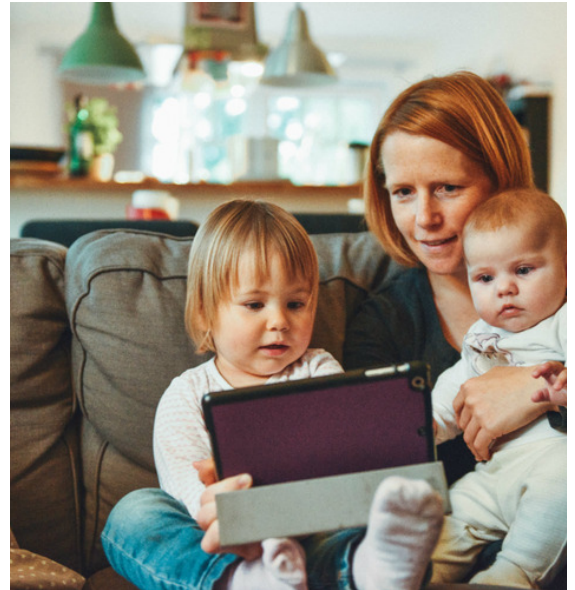
Centralne ogrzewanie czy klimatyzacja wysuszają śluzówki w gardle i nosie, przez co zarazki łatwiej wnikają do organizmu. Kilka razy dziennie wietrz mieszkanie oraz nawilżaj powietrze. Śluzówki można też nawilżać stosując inhalacje.

Hartuj dziecko wodą

To sposób darmowy i bardzo skuteczny. Hartowanie wodą przyzwyczaja organizm do zmiany temperatury, bo pod wpływem zmiennych bodźców (wyższej i niższej temperatury) naczynia krwionośne na zmianę kurczą się i rozkurczają, dzięki czemu pracują sprawniej. Jego wadą jest jednak to, że można go zastosować dopiero u półrocznego niemowlęcia. Oto, jak to zrobić: do wanienki wlej trochę letniej (ale nie zimnej) wody i kilkanaście razy na kilka sekund zanurzaj w niej nóżki malca. Ten sposób można stosować z powodzeniem również, siedząc na plaży (koniecznie w cieniu) i korzystając z dmuchanego basenika. Starsze niemowlę, które już chodzi, może też brodzić w przybrzeżnej wodzie. Możesz także robić dziecku naprzemienne – ciepłe i chłodniejsze – kąpiele stóp. Powinny trwać nie dłużej niż dwie, trzy minuty i kończyć się chłodną wodą. Po takim zabiegu włóż dziecku ciepłe skarpetki.

Stosuj probiotyki

Cenne są także probiotyki – dobre bakterie, które m.in. uszczelniają nabłonek jelit, nie przepuszczając do krwiobiegu bakterii ani wirusów. Na efekty kuracji trzeba będzie poczekać kilka miesięcy, ale warto.





PRZEWLEKŁY STRES TO JAK WOJNA DOMOWA

**„ODWAGA, NADZIEJA, WIARA, UFNOŚĆ, MIŁOŚĆ
PODTRZYMUJĄ ZDROWIE I PRZEDŁUŻAJĄ ŻYCIE”
E. G. WHITE**

Autor: DeWitt Williams

Ludzie znali tę dolegliwość już w czasach wojny domowej w Stanach Zjednoczonych. W tamtym czasie palpacje serca były tak powszechne wśród żołnierzy, iż nazywano tę dolegliwość „żołnierskim sercem”.

Podczas I wojny światowej żołnierze popadali w ciężkie stany depresyjne.

Lekarze nazywali to „szokiem artyleryjskim”, gdyż uznali, że stan ten był wywołany przez huk wybuchających pocisków artyleryjskich.

W II wojny światowej objawy te nazywano „bitewnym zmęczeniem”.

Natomiast u weteranów wojny wietnamskiej stwierdzono „zespół stresu pourazowego”.

Obecnie wiemy, że wszystkie te dolegliwości miały jedną przyczynę. Żołnierze byli wystawieni na ciągłe działanie stresujących scen walki.

Nie znajdowali wypoczynku i wytchnienia. Wskutek niekończących się walk i ucieczek ulegali szybkiemu wyczerpaniu i podupadali na zdrowiu.



Ale ty chyba nie jesteś na wojnie? A może jesteś? Przypuszczalnie uczestniczysz w niekończących się zmaganiach związanych z pracą, finansami i problemami w rodzinie. Jeżeli czasami masz ochotę od tego wszystkiego uciec, to jesteś ofiarą współczesnej „wojny domowej” a właściwie „wojny cywilizacyjnej”.

Alvin Toffler w swojej książce Future Shock, opisał tę cywilizacyjną wojnę jako „nieszczęście fizyczne i psychiczne, które bierze się z przeładowania (...) systemu przystosowawczego i procesu decyzyjnego. Mówiąc prościej, chodzi o reakcję człowieka na nadmiar bodźców”.



Nadmiar bodźców oznacza przeładowanie. Ocenia się, że obecnie jesteśmy poddawani stokroć liczniejszym czynnikom stresogennym niż nasi dziadkowie. Toffler utrzymuje, że „wojna cywilizacyjna” wystawia nas na ataki z trzech kierunków:

1. Przeładowanie zmysłów. Ludzkie ciało reaguje na hałas podobnie jak na lęk i gniew. Nawet miłe dźwięki o zbyt wielkim natężeniu mogą prowokować nas do walki lub ucieczki, a od II wojny światowej poziom hałasu w krajach rozwiniętych wzrósł trzydziestokrotnie.

2. Przeładowanie informacji. Żyjemy w czasach eksplozji informacyjnej – bombardowani dzwoniącymi telefonami, codziennymi gazetami, tygodnikami, muzyką, radiem, czasopismami i mailami.

3. Przeładowani decyzjami. Toffler sugeruje, że współczesny człowiek odbiera codziennie do 560 przesłań związanych z reklamą!

„(...) Wy sami idźcie na osobność, na miejsce ustronne i odpocznijcie nieco....”

Mar. 6.31





SZLACHETNE ZDROWIE...

DLACZEGO WARTO JEŚĆ ŚNIADANIE?

Autor: Beata Śleszyńska

Poranny pośpiech i brak czasu powoduje, że niektórzy jedzą pierwsze śniadanie dopiero po kilku godzinach od wstania. Dlaczego zatem tak ważne jest spożycie pełnowartościowego śniadania?

- Dzieci jedzące śniadanie przed wyjściem do szkoły osiągają lepsze wyniki w nauce. Na całym świecie autorzy literatury naukowej doszli do wniosku, że śniadanie jest ważne dla uczenia się, pamięci oraz samopoczucia fizycznego zarówno dzieci, jak i dorosłych. Badania prowadzone w Szwecji pokazały, że dzieci spożywające większe śniadania wykazały się lepszymi funkcjami umysłowymi w porównaniu z dziećmi, które zjadały mniejsze posiłki na początku dnia. Dzieci takie osiągały lepsze wyniki w testach pamięci, lepiej się koncentrowały, szybciej przetwarzały informacje i szybciej reagowały.
- Godziny poranne są czasem maksymalnej aktywności energetycznej układu pokarmowego, w tym również żołądka, który wydziela duże ilości kwasu solnego, aby móc efektywnie strawić pożywienie. Jeżeli nie spożywamy rano śniadania, nadmiar kwasu żołądkowego może przyczynić się do powstania chorób takich jak zgaga, nadkwasota, refluks, nadżerki, a nawet wrzody żołądka. Rano układ pokarmowy jest najsilniejszy i jest w stanie wyekstrahować jak najwięcej wartości ze zjadanych posiłków.

Po nocy spada poziom glukozy (cukru) we krwi, a spożycie śniadania, zawierającego nierafinowane węglowodany i białko powoduje, iż poziom cukru łagodnie podnosi się. Dzięki temu jesteśmy w stanie sprawnie myśleć, uczyć się i pracować.

Osoby jedzące śniadania rzadziej cierpią na nadwagę i otyłość. Badania dowiodły, że osoby, które nie omijały pełnowartościowego śniadania, lepiej kontrolowały masę ciała. Natomiast osoby odchudzające się i rezygnujące ze śniadania jedynie pogarszały cały proces odchudzania.

- W okolicy południa najbardziej aktywny jest nasz mózg, który aby móc efektywnie pracować, potrzebuje paliwa. Tym paliwem jest oczywiście glukoza. Jeżeli nie spożyjemy zrównoważonego śniadania, mózg nie dostanie odpowiedniej dawki glukozy i w godzinach południowych możemy czuć senność, spadek koncentracji oraz osłabienie pamięci. Aby zapewnić sobie najlepsze zdrowie umysłowe, powinniśmy rozpocząć każdy dzień od wysokiej jakości śniadania, zbilansowanego pod kątem składników odżywczych – głównie pochodzenia roślinnego.



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)



Wczasy zdrowotne

ZDROWO NA NOWO

TWOJA DROGA DO ZDROWIA

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
- konsultację lekarską oraz stałą opiekę lekarza i pielęgniarki
- poradę dietetyczną
- szkołę zdrowego gotowania
- masaż leczniczy i relaksujący
- inhalacje i proste zabiegi hydroterapii
- okłady z borowiny
- okłady z gliny



Gdzie:

Ośrodek Wypoczynkowy „Przystań”
w Grzybowie k. Kołobrzegu

Termin:

23 - 30 grudnia 2018

28 kwietnia - 5 maja 2019

Cena za pobyt:

1200 zł (pokój 2-osobowy)

1410 zł (pokój 1-osobowy)

tel. kom.: +48 609 602 488

e-mail: biuro@osrodekprzystan.pl

Gdzie:

Ośrodek Wypoczynkowy „Orion” w Wiśle

Termin:

4 - 11 sierpnia 2019

Cena za pobyt:

1300 zł (pokój 2-osobowy)

1500 zł (pokój 1-osobowy)

tel. kom.: +48 601 493 226

e-mail: biuro@osrodekorian.pl

PRZEPIS BEZMLECZNY,
BEZGLUTENOWY,
BEZLAKTOZOWY

PRALINKI ORZECOWE



Słodkie i przyjemnie chrupiące, bardzo proste do wykonania pralinki orzechowe na dobre zagościły w naszym domu.

To też idealny przepis dla tych, którzy wszystko organizują na ostatnią chwilę i szukają pomysłów na słodkie, zdrowe i szybkie w przygotowaniu słodkości.

Przepis, jak na wszystkie kulki, jest bardzo prosty. Robi się je dosłownie w kilka minut i tyle mniej więcej czasu trzeba, żeby zniknęły z talerza.

- 270 G MASŁA ORZECOWEGO (NAJLEPIEJ Z KAWAŁKAMI ORZECÓW)
- 20 G KAROBU
- 80 G SYROPU Z AGAWY LUB INNEGO
- 25 G EKSPANDOWANEGO AMARANUSA
- WANILIA DO SMAKU

Wszystkie składniki wymieszać, uformować kuleczki i schłodzić.

Autorka: Kasia Śleszyńska



BIULETYN • NR 11 • LISTOPAD 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



Pomoc osobom ubogim



Pomoc seniorom



*Pomoc osobom
z niepełnosprawnością*



Chrześcijańska
Służba Charytatywna



Pomoc zdrowotna

Jesteśmy blisko ludzkich potrzeb



Pomoc rozwojowa i edukacja globalna



Pomoc dzieciom i młodzieży

Chrześcijańska Służba Charytatywna www.chsch.pl
ul. Foksal 8, 00-366 Warszawa | konto: 26 1240 1994 1111 0010 3045 8599
T 22 34 99 935 | E biuro@chsch.pl
NIP: 525-19-29-411 | REGON: 012734394 | KRS: 0000 220 518



sprawyzdrowia.pl - Twoja strona o zdrowiu

Zdrowy styl życia »

Profilaktyka »

Kursy zdrowotne »

Publikacje »

