



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia

CHRONIMY ZDROWIE



„Praca fizyczna i ćwiczenia na świeżym
powietrzu, które wprowadzają w ruch cały
organizm, są najlepszym odprężeniem...”

E. G. WHITE



3

NOTKA REDAKCYJNA

Rozpoczynamy kolejny rok wydawania biuletynu „Chronimy zdrowie”. A w nim, o tym jak kofeina działa na matkę, a jak na płód, oraz jak obudzić swoje hormony szczęścia?

4

KOFEINA A CIĄŻA

Informacja o szkodliwym działaniu kofeiny u kobiet w ciąży powinna być powszechnie dostępna i zachęcać do możliwie jak największego ograniczenia jej spożycia. zgodnie z zasadą: „im mniej...

6

OBUDŹ SWOJE HORMONY SZCZĘŚCIA

Czy czujesz się zmęczony? Smutny? Zatroskany? Zestresowany? Jeżeli tak, to musisz zrealizować dziesięciopunktowy plan chodzenia. Nasze organizmy mają wspaniały system hormonalny zaopatrzony w podobne do morfiny substancje,...

8

CO DZIEJE SIĘ, GDY DŁUGOTRWALE NADUŻYWAMY SOLI?

Lista chorób, którymi skutkuje nadmierne spożycie soli, stale się powiększa: nadciśnienie tętnicze, udary mózgu, zawały serca...

11

PRZEPIS: PIECZEŃ Z TOFU

Tofu jest tradycyjnym składnikiem dań orientalnych, zarówno mięsnych, jak i wegetariańskich.



NOTKA REDAKCYJNA

Rozpoczynamy kolejny rok wydawania biuletynu „Chronimy zdrowie”.

A w nim, o tym jak kofeina działa na matkę, a jak na płód? Niektórzy twierdzą, że szkodliwości picia kawy w ciąży zależy przede wszystkim od tego, po ile filiżanek kawy dziennie sięga przyszła mama.

Specjaliści ostrzegają, że jej nadmiar może doprowadzić nawet do poronienia albo przedwczesnego porodu i określili maksymalną dzienną dawkę małej czarnej, na jaką może sobie pozwolić kobieta w ciąży, by nie zaszkodzić dziecku. Ale czy warto narażać siebie i dziecko na skutki działania kofeiny nawet w zalecanych dawkach? Bo przecież kofeina prowadzi m.in. do przyspieszenia czynności serca i wzrostu ciśnienia tętniczego krwi. Takie zjawiska u ciężarnej są niekorzystne z tego względu, że przez nie może dochodzić m.in. do zmniejszenia przepływu krwi przez łożysko – a to właśnie tą drogą do rozwijającego się maluszka docierają przecież substancje odżywcze i tlen.

Niektórzy powiedzą, że wspomniane wyżej zjawiska pojawiające się po spożyciu kawy są przemijające – kofeina jest metabolizowana w organizmie i z niego wydalana. Tak, to prawda, ale u ciężarnych rozkład tej substancji jest jednak spowolniony.

W drugim trymestrze ciąży kofeina może być metabolizowana dwa razy dłużej, z kolei w trzecim trymestrze czas rozkładu tego związku może być już nawet potrójnie wydłużony. Skutkiem takiej sytuacji jest to, że kofeina dłużej krąży we krwi przyszłej mamy i dłużej wywiera swoje działanie. Nie wolno zapominać, że kofeina znajduje się nie tylko w kawie. Ten psychostymulant obecny jest również w herbacie (obfituje w niego czarna herbata, mniejsze ilości kofeiny znajdują się natomiast w zielonej herbacie), ale i w napojach energetyzujących, coca-coli czy nawet w... czekoladzie.

W naszym numerze również o tym, jak obudzić swoje hormony szczęścia. Czy wiemy, co łączy gimnastykę, orzechy i fasolę? Wszystkie są odpowiedzialne za dobry nastrój. Nauczmy się to wykorzystywać: jeśli poznamy podstawowe mechanizmy chemii mózgu, nauczmy się sterować swoim samopoczuciem i na zawołanie produkować hormony szczęścia. Spróbować zawsze warto!

BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA



ŻYCIE W ZGODZIE Z NATURĄ

KOFEINA A CIAŻA

Autor: Lek. med. Krzysztof Kubiak

Niekorzystne oddziaływanie kofeiny spożywanej w samej kawie na wyniki położnicze jest znane, tymczasem grupa uczonych z Uniwersytetu w Dublinie prześledziła prospektywnie przebieg ciąży i porodu u 941 irlandzkich matek i ich dzieci, oceniając (na podstawie kwestionariuszy) wpływ dawki spożytej kofeiny znajdującej się w herbacie, kawie, napojach bezalkoholowych oraz posiłkach i napojach zawierających kakao.

Herbata i kawa były głównymi źródłami kofeiny (u odpowiednio 48% i 39% ciężarnych). Wykazano, że spożycie kofeiny wiązało się z mniejszą masą urodzeniową noworodków (od -105,4 do -38,4 g na każde 100 mg zwiększonej konsumpcji), zmniejszeniem długości ciała (od -0,49 do -0,11 cm), mniejszym obwodem głowy (od -0,24 do -0,01 cm), krótszym czasem trwania ciąży (od -0,25 do -0,02 tygodnia) oraz zwiększonym ryzykiem małej masy

urodzeniowej (< 2500 g) i porodu przedwczesnego przed 37. tygodniem ciąży. Wszystkie różnice były znamienne.

Interesujący jest fakt, że niekorzystne wyniki porodowe dotyczyły również kobiet, które spożywały głównie herbatę, a przedstawione wyniki pozostają spójne z wynikami wcześniej opublikowanych badań, w których głównym źródłem spożycia kofeiny przez kobiety w ciąży była kawa.

Co ciekawe, badacze przestrzegają, że ich obserwacje nie są same w sobie dowodem na związek przyczynowo-skutkowy między spożyciem kofeiny a przedstawionymi sytuacjami położniczymi, choć zauważają jednocześnie, że nie istnieje bezpieczna dawka kofeiny, gdyż nawet spożycie mniej niż 200 mg (wartość dopuszczalna przez American College of Obstetricians and Gynecologists) i znacznie mniej niż dopuszczalna przez Światową Organizację Zdrowia (300 mg) wiązało się z negatywnym efektem.

Wyjaśniając mechanizm niekorzystnego działania kofeiny, badacze zwracają uwagę na to, że zmniejsza ona przepływ krwi w łożysku, co może skutkować ograniczeniem wzrastania płodu. Dodatkowo, kofeina łatwo przenika przez łożysko, a szybkość jej usuwania przez nerki zmniejsza się wraz z czasem trwania ciąży, co może prowadzić do odkładania się kofeiny w tkankach płodu.

Autorzy postulują, by informacja o szkodliwym działaniu kofeiny u kobiet w ciąży była powszechnie dostępna i zachęcają do możliwie jak największego ograniczenia jej spożycia zgodnie z zasadą: „im mniej tym lepiej”.





OBUDŹ SWOJE HORMONY SZCZĘŚCIA

**„PRACA FIZYCZNA I ĆWICZENIA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU, KTÓRE WPROWADZAJĄ W RUCH CAŁY ORGANIZM, SĄ NAJLEPSZYM ODPREŻENIEM.”
E. G. WHITE**

Autor: Aileen Ludington

Czy czujesz się zmęczony? Smutny? Zatroškany? Zestresowany? Jeżeli tak, to musisz zrealizować dziesięciopunktowy plan chodzenia.

Nasze organizmy mają wspaniały system hormonalny zaopatrzony w podobne do morfiny substancje, zwane endogennymi opioidami, albo prościej – endorfinami. Wydaje się, że ćwiczenia aktywują te hormony, pomagając ludziom czuć się lepiej.

Podczas ankiety mającej na celu zbadanie sprawności odkryto, że ci,

którzy regularnie ćwiczą fizycznie są bardziej odprężeni, mniej zmęczeni i bardziej zdyscyplinowani, lepiej wyglądają, mają większe zaufanie do siebie i są bardziej produktywni, a także mają większy wewnętrzny spokój i równowagę.

Ta informacja nie powinna zaskoczyć twojej babci. Ona wiedziała, że szorowanie podłogi w kuchni pomagało jej opanować zdenerwowanie. Jednak obecnie, kiedy mamy łatwe



do utrzymania w czystości podłogi oraz mało czasu dla rodziny i Boga, tym, czego potrzebujesz, jest codzienny dwudziestominutowy szybki chód na świeżym powietrzu – z Bogiem lub z rodziną albo ze wszystkimi jednocześnie.

Jeżeli wcześniej próbowałeś wprowadzić w życie program ćwiczeń i nie potrafiłeś wytrwać w postanowieniu, wypróbuj dziesięciopunktowy plan dziennego chodzenia. Oto one. Nastaw budzik na określoną godzinę a kiedy zadzwoni, wstań z fotela, wyłącz telewizor, załóż odpowiednie buty, otwórz drzwi i zrób przynajmniej 10 kroków. Kiedy masz je za sobą, możesz się odwrócić i wrócić do domu, jeżeli zechcesz, albo kontynuować spacer.

Dziesięciopunktowy plan działa dzięki temu, że ułatwia ci zrobienie pierwszych najtrudniejszych kroków. Pomaga wstać i wyruszyć, a jeżeli jesteś taki jak większość ludzi, gdy już zaczniesz iść, nie przestaniesz wcześniej niż po dwudziestu minutach.

Po co czekać, aż dopadnie cię zmęczenie, przygnębienie i stres skoro dzięki temu planowi chodzenia możesz obudzić swoje hormony szczęścia, rozmawiać z Bogiem, cieszyć się przyrodą – i to wszystko w tym samym czasie.

„(...) Przeto będziesz chodził drogą dobrych i będziesz się trzymał ścieżek tych, którzy są sprawiedliwi.”

Przyp. 2,20





SZLACHETNE ZDROWIE...

CO DZIEJE SIĘ, GDY DŁUGOTRWALE NADUŻYWAMY SOLI?

Autor: Beata Śleszyńska

Sól kuchenna jest związkiem sodu i chloru. Sód jest pierwiastkiem niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu, jednak tylko w ściśle określonej, niewielkiej ilości.

Do całkowitego zaspokojenia wyżej wymienionych potrzeb organizmu, związanych z podażą sodu, wystarczy spożycie 1 grama soli kuchennej na dobę. Jednak jak pokazują badania, mieszkańcy Europy, w tym także Polski, spożywają od 15 do 20 gramów soli kuchennej na dobę! To stanowczo za dużo. Lista chorób, którymi skutkuje nadmierne spożycie soli, stale się powiększa: nadciśnienie tętnicze, udary mózgu, zawały serca, kamica nerkowa, osteoporoza, rak żołądka, otyłość, astma, a wg badań ostatnich lat – także demencja. „Jeśli chcemy być zdrowi to należy istotnie zredukować spożycie soli. Nadmierna jej konsumpcja to jeden z motorów nadciśnienia

tętniczego, który przyczynia się do udarów mózgu nawet u młodych ludzi, 40- i 50-latków, to także ważny element ryzyka wystąpienia zaburzeń poznawczych, zaburzeń pamięci oraz demencji w wieku starszym. Musimy upowszechniać konieczność redukcji soli w diecie, jest to nasz obowiązek.” – podkreśla prof. dr hab.

Mirośław Jarosz, dyrektor Instytutu Żywności i Żywienia.

Gdy spożywamy za dużo soli, nasz organizm zaczyna zatrzymywać wodę, co powoduje, że nogi stają się ciężkie i opuchnięte, a brzuch bardziej wydęty. Sól podnosi ciśnienie krwi, co zwiększa ryzyko zawału i udaru mózgu. Dodatkowo nadmiar soli wypłukuje wapń z kości,

czyli sprzyja osteoporozie i złamaniom. Nadmiar soli jest czynnikiem drażniącym dla błony śluzowej żołądka, co zwiększa ryzyko raka żołądka. Osoby nadużywające soli częściej chorują na astmę i zakażenia.

Znając wszystkie konsekwencje związane z nadmiernym spożywaniem soli, warto postarać się ją ograniczyć.

Aby ograniczyć spożycie soli kuchennej, a tym samym sodu, należy przede wszystkim:

- nie dosalać potraw zarówno podczas przygotowywania, jak i przy stole;

- ograniczyć spożywanie wędlin oraz przetworów mięsnych;
- ograniczyć spożycie serów żółtych;
 - zmniejszyć spożycie produktów konserwowych;
 - ograniczyć produkty wędzone;
- ograniczyć spożycie dań gotowych;
- unikać jedzenia w barach szybkiej obsługi;
- unikać spożywania słonych przekąsek takich jak chipsy, paluszki, orzeszki, krakersy;
- używać przypraw ziołowych zamiast sosu sojowego i innych przypraw o bardzo dużej zawartości sodu.



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**

PIECZEŃ Z TOFU



Tofu jest tradycyjnym składnikiem dań orientalnych, zarówno mięsnych, jak i wegetariańskich. Soja znana była przed wiekami i to właśnie z mleka sojowego w roku 164 n.e. w Chinach, wyprodukowano po raz pierwszy twarożek sojowy.

Tofu jest bogatym źródłem białka oraz roślinnych tłuszczów nienasyconych i wielu witamin. Jest również niskokaloryczne i nie zawiera cholesterolu. Daje się szybko i łatwo przyrządzić na różne sposoby. Zapraszam do wypróbowania tofu w formie pieczeni!

- 2 KOSTKI TOFU
(SER SOJOWY) OK. 600G
- 1 SZKLANKA SOSU SOJOWEGO
- 0.5 SZKLANKI SOKU Z CYTRYNY
- 0.25 SZKLANKI OLEJU
- 2 SZKLANKI POKROJONYCH PIECZAREK
- 2 SZKLANKI POKROJONEJ CEBULI
- 1 SZKLANKA POKROJONEJ PAPRYKI
- 2 SZKLANKI POKROJONYCH
POMIDORÓW LUB POMIDORÓW
Z PUSZKI

Tofu pokroić w średnią kostkę lub w plastry i ułożyć w naczyniu żaroodpornym. Wymieszać sos sojowy z sokiem z cytryny i olejem. Wylać na tofu i odstawić na jedną godzinę. Następnie piec w piekarniku (temperatura 180 C) przez jedną godzinę. Osobno udusić na oleju pieczarki, cebulę i paprykę. Pod koniec duszenia dodać pomidory. Całość wymieszać z upieczonym tofu.

Autorka: Kasia Śleszyńska



BIULETYN • NR 01 • STYCZEŃ 2019

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
biuro@kiwipublishinghouse.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 »

