



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia

CHRONIMY ZDROWIE



„Abyśmy mieli doskonałe zdrowie,
nasze serca muszą być pełne nadziei,
miłości i radości”

E. G. WHITE



3

NOTKA REDAKCYJNA

Od jakiegoś czasu piję regularnie napar z mielonego siemienia lnianego. Przypomniłam sobie jak moja babcia polecała siemię lniane na różne dolegliwości.

4

SEN - PODSTAWA ZDROWIA

Spokojny i wystarczająco długi sen jest dla dziecka bardzo ważny. Ma wpływ na wiele skomplikowanych procesów zachodzących w organizmie.

6

BĄDŹ SZCZĘŚLIWY I ŻYJ DŁUŻEJ

Poprzedniego dnia kładąc się spać, obiecałam sobie, że jutro nie dam się zdenerwować. Postanowiłam, choćby nie wiem co, w każdych okolicznościach pozostać cierpliwą i opanowaną. Miałam nie pozwolić, by ktokolwiek zabrał mi pokój z serca...

8

CENNE NASIONA

Siemię lniane ze względu na swoje liczne właściwości prozdrowotne i lecznicze wskazane jest dla zachowania zdrowej i zbilansowanej diety.

11

PRZEPIS: KOTLECICKI GRYCZANE

Od pradawnych czasów kasza króluje na naszych stołach! Pyszna i zdrowa kasza podana w formie kotlecików to wyborne...



NOTKA REDAKCYJNA

Od jakiegoś czasu piję regularnie napar z mielonego siemienia lnianego. Przypomniałam sobie jak moja babcia polecała siemię lniane na różne dolegliwości.

Te maleńkie ziarenka mogą naprawdę wiele zdziałać dla naszego zdrowia. Dlatego warto dodawać je do swoich codziennych posiłków. Czytając nasz biuletyn dowiedz się, jak działają i jakie są efekty regularnego picia naparu i wywaru z tych nasion. Warto zastosować kurację ze względu na jej skuteczność i niską cenę. A czego dokładnie możemy się spodziewać? Regularne spożywanie napoju zwiększy naszą odporność.

Warto pić je w okresie zimowym, kiedy często występują zachorowania na grypę i przeziębienia. W naszym biuletynie również o tym co może odebrać naszemu dziecku zdrowy, spokojny sen? Czy jako rodzice możemy ułatwić dziecku zasypianie? Okazuje się, że często problemy ze snem u dzieci (dorosłych też!) mają prostą przyczynę: niebieskie światło ekranów urządzeń, z których korzystamy na co dzień.

BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA



ŻYCIE W ZGODZIE Z NATURĄ SEN - PODSTAWA ZDROWIA

Autor: Beata Śleszyńska

Spokojny i wystarczająco długi sen jest dla dziecka bardzo ważny. Ma wpływ na wiele skomplikowanych procesów zachodzących w organizmie.

Na przykład, jeśli dziecko ma problem ze snem, nie śpi wystarczająco długo, spada jego odporność, co z kolei prowadzi do częstszych infekcji i innych chorób.

Sen ma również wpływ na neuroprzekazniki, czyli substancje, dzięki którym komórki nerwowe mogą się ze sobą "dogadać." Należą do nich m.in. serotonina (odpowiedzialna za nastrój), noradrenalina (odpowiedzialna za siłę i energię) i dopamina (odpowiedzialna za odczuwanie radości i sprawność ruchową) oraz acetylocholina (odpowiedzialna za pamięć). Każdy z nich musi być wydzielany w odpowiednim momencie i w odpowiedniej ilości. Muszą ze sobą współgrać niczym muzycy w orkiestrze symfonicznej a dobry, spokojny sen pozwala im się zestroić.

Właśnie dlatego, niewyspane dziecko (dorosły zresztą też) ma zły nastrój, jest marudne, nerwowe, chimeryczne i brakuje mu siły na zabawę i naukę.

Co może odebrać naszemu dziecku zdrowy, spokojny sen? Czy jako rodzice możemy ułatwić dziecku zasypianie?

Badania przeprowadzone w Nowej Zelandii opublikowane przez "Pediatrics" pokazują, że rytuał oglądania telewizji przed snem może utrudniać dziecku zaśnięcie! Wykazują one, że im więcej dzieci ogląda telewizję wieczorem, tym krócej śpią. W badaniu wzięło udział ponad 2000 dzieci i młodzieży. Obserwowano uczestników w trakcie 90 minut przed snem. Naukowcy następnie badali korelacje z długością czasu poświęconego na zasypianie. Wszystkie dzieci w próbie przez pewien czas (poprzedzający zasypianie) oglądały telewizję. Okazało się, iż te dzieci, które dłużej oglądały telewizję miały większe problemy z zaśnięciem. Wyniki innych badań (przeprowadzone przez Seattle Children's Institute) pokazują, że oglądanie

programów telewizyjnych wszelkiego rodzaju po godzinie dziewiętnastej (u dzieci w wieku 3-5 lat) może spowodować problemy z zasypianiem, koszmary lub poczucie zmęczenia po obudzeniu. Co więcej, zauważono, że u dzieci śpiących w pokojach, w których znajduje się odbiornik telewizyjny, czas snu skraca się średnio o pół godziny na dobę.

Dzieci permanentnie narażone są na nadmiar bodźców, przed którymi nie mogą się ochronić. Dość szybko opanowują umiejętność korzystania z komputera czy TV, ale nie są przystosowane do nadmiaru bodźców, które są z nich emitowane. Bo przecież wielu dorosłych, którzy są przeładowani informacjami, obrazami, dźwiękami, cierpi przez to na bezsenność. Dzieci też to może dotyczyć? To wszystko powoduje, że mały człowiek nie do końca jest sobą. Dziecko nie potrafi odróżnić prawdy od fikcji, świata realnego od wirtualnego.

Do psychologa zgłaszają się rodzice z dziećmi, które boją się same zasypiać, pozostania na chwilę w pokoju i mimo odpowiedniego wieku – rozstania z mamą. Z wywiadu wynika, że dzieci te oglądają filmy dla nich nieodpowiednie.

Z powodu permanentnego niewyspania i zmęczenia dzieci nie uczą się koncentracji i są rozdrażnione. Wtedy łatwo im przykleić łatkę dziecka nadpobudliwego. Nie mają okazji do stawiania sobie celów i ich realizowania, hartowania się, kiedy odnoszą zwycięstwa lub ponoszą porażki. Okazuje się, że często problemy ze snem u dzieci (dorosłych też!) mają prostą przyczynę: niebieskie światło ekranów urządzeń, z których korzystamy na co dzień. A raczej co noc. Dlatego zaleca się odstawianie ich na trzy godziny przed snem. Jeśli więc dziecko wieczorem wystawione jest na działanie światła niebieskiego (typowego dla światła dziennego), zwiększa się aktywność mózgu i blokuje się wydzielanie przez organizm melatoniny.

Ja z dzieciństwa pamiętam zasadę: "spać po dobranocce". Dzisiaj już ona wyszła z mody?





BĄDŹ SZCZĘŚLIWY I ŻYJ DŁUŻEJ

**„ABYŚMY MIELI DOSKONAŁE ZDROWIE, NASZE SERCA
MUSZĄ BYĆ PEŁNE NADZIEI, MIŁOŚCI I RADOŚCI”
E. G. WHITE**

Autor: Agata Radosh

Poprzedniego dnia kładąc się spać, obiecałam sobie, że jutro nie dam się zdenerwować. Postanowiłam, choćby nie wiem co, w każdych okolicznościach pozostać cierpliwą i opanowaną. Miałam nie pozwolić, by ktokolwiek zabrał mi pokój z serca... a wraz z nim - szczęście.

Nastał ranek. Nie wyglądało niestety na to, że uda się dotrzymać daną sobie samej obietnicy. Pomyślałam najpierw o plastrze na usta... potem o opasce na oczy... a gdy zaczęłam wreszcie wciskać palce w uszy... przyszła myśl, by udać się z powrotem do sypialni. Chwila spędzona sam na sam z Bogiem i oddanie Mu tego nadchodzącego dnia, moich emocji, frustracji, obaw i lęków, przyniosły wyciszenie.

Teraz byłam gotowa do stawienia czoła przeciwnościom. Ubrałam zbroję, dzięki której mogłam obronić mój szczęśliwy świat przed atakującym przeciwnikiem. Bez niej bym nie podołała...

Naukowcy dowiedli, że szczęście przedłuża życie. Dr Belloc i dr Breslow przeprowadzili badania z udziałem 7000 osób z okręgu Alameda w pobliżu San Francisco. Badanym zadawano proste pytania dotyczące ich nawyków zdrowotnych i starano się ustalić, jakie mogłyby być ewentualnie przyczyny śmierci. Odkryto, że pewne nawyki zdrowotne wpływają na długość życia. Co ciekawe, sposób odżywiania i ruch, choć ważne, nie były najważniejszymi czynnikami w tej kwestii. Badacze nie



**„Szczęśliwy mąż, który się lituje
i pożycza, Prowadzi swe sprawy
zgodnie z prawem.”**

Ps. 112,5

spodziewali się, że podczas dziewięcioletniego eksperymentu umrze o 57 procent więcej ludzi nieszczęśliwych niż szczęśliwych.

Ellen G. White, amerykańska propagatorka zdrowego stylu życia, zapisała dwa interesujące spostrzeżenia dotyczące „doskonałego” zdrowia. Oto pierwsze z nich: „Doskonałe zdrowie zależy od doskonałego krążenia krwi”. Drugie spostrzeżenie nie dotyczy diety, ani ćwiczeń fizycznych. Autorka napisała: „Abyśmy mieli doskonałe zdrowie, nasze serca muszą być pełne nadziei, miłości i radości”.

Coś łączy badania z Alameda i powyższe wypowiedzi! Czy to możliwe, że szczęśliwy palacz może przeżyć ponurego, przygnębianego wegetarianina? Czy to możliwe, że wesoły leniuch może żyć dłużej niż ponury wegetarianin-maratończyk?

Na portalu mój znajomy zamieścił zdjęcie zrobione na ostatnich metrach jego biegu w maratonie.

W opisie zdjęcia wstawił słowa: „Uwielbiam te endorfiny :-).”. Po prostu super! Wyobrażam sobie tę wielką jego radość, gdy minął linię mety!

Wysiłek fizyczny, niezależnie od tego czy to jest nordic walking, pływanie, bieganie czy aerobik, sprzyja produkcji endorfin - hormonów szczęścia. Nie żałujmy naszym organizmom ruchu. One to uwielbiają! Sport nie tylko relaksuje, ale przede wszystkim pobudza krążenie wzmacniając serce.

A serce jak dzwon nie łatwo się poddaje.

Tak jak miłość trzeba pielęgnować, aby przetrwała, tak radość i szczęście mogą osłabnąć, jeśli się o nie nie dba. Radość jest jak nawyk! Nie pozwól, aby okoliczności – bez względu na to jak bardzo nie-sprzyjające, nie odebrały ci tej radości, zadowolenia i nadziei. Szczęście to coś więcej niż uśmiechnięta żółta buźka... Trwaj w szczęściu. Dbaj o nie, albo zniknie tak jak mięśnie, których się nie używa.

Wykorzystano frg. tekstu z książki „Perły Biblii”,
Znaki Czasu, W-wa 2011, s. 17.



SZLACHETNE ZDROWIE...

CENNE NASIONA

Autor: Beata Śleszyńska

Siemię lniane ze względu na swoje liczne właściwości prozdrowotne i lecznicze wskazane jest dla zachowania zdrowej i zbilansowanej diety. Nasiona lnu są szczególnie zalecane w diecie osób dążących do redukcji masy ciała.

Właściwości odchudzające siemienia lnianego wynikają z obecności w nim błonnika pokarmowego. Związek ten nie tylko usprawnia pracę jelit, ale przyczynia się również do przyspieszenia procesów przemiany materii.

Napar z siemienia lnianego z dodatkiem miodu doskonale sprawdza się przy infekcjach górnych dróg oddechowych. Działa nawilżająco na błonę śluzową układu oddechowego i wzmacnia odporność organizmu.

Przy dolegliwościach ze strony przewodu pokarmowego np. na podrażniony żołądek zastosowanie ma odwar z siemienia lnianego. Nasiona lnu umieszcza się w rondelku, zalewa szklanką letniej wody i gotuje się pod przykryciem przez 15 minut na małym ogniu. Po upływie wyznaczonego czasu uzyskany płyn odstawia się do ostygnięcia, a następnie przecedza. W ten sposób uzyskuje się maślę, która działa osłonowo na błonę śluzową żołądka i jelit.

Natomiast żelową papkę, która zostaje po odcedzeniu można stosować jako odżywczą i nawilżającą maskę na włosy lub skórę. Naparem z siemienia lnianego można przemywać różne zmiany skórne, gdyż wspomaga leczenie łuszczycy, oparzeń, odmrożeń i czyraków.

Systematycznie picie naparu z siemienia lnianego doskonale wzmacnia naszą skórę i włosy. Dzięki dużej zawartości składników odżywczych siemię lniane sprawia, że nasze włosy są nawilżone, gęste i błyszczące. Pijąc siemię lniane, włosy będą również szybciej rosnąć, a nasze końcówki nie będą tak zniszczone.

Przepis na napar z siemienia lnianego

Przygotowanie naparu z nasion lnu jest bardzo proste. Wystarczy łyżeczkę mielonego siemienia (należy siemię zmielić w młynku. Nie kupuj zmielonego, ponieważ tracisz cenne kwasy tłuszczowe i inne wartości) zalać szklanką wrzątku, a następnie odstawić pod przykryciem na około 15 minut.

Siemię lniane po zalaniu wodą pęcznieje, a jego nasiona otaczają się śluzem. Uzyskuje się żelowatą konsystencję przypominającą kisiel.



ODWIEDŹ SERWIS:
[HTTP://SPRAWYZDROWIA.PL](http://sprawyzdrowia.pl)

I ZAPISZ SIĘ
NA DARMOWY
BIULETYN :)





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:

28 kwietnia - 5 maja 2019

22 - 29 września 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@osrodekorion.pl

**PRZEPIS
BEZMLECZNY,
BEZLAKTOZOWY**

KOTLECIKI GRYCZANE

.....



Od pradawnych czasów kasza króluje na naszych stołach! Pyszna i zdrowa kasza podana w formie kotlecików to wyborne danie dla wegetarian, ale nie tylko. Kto, zatem powinien jeść kaszę gryczaną? Wszyscy, którzy ją uwielbiają, ale polecana jest między innymi: osobom chorym na cukrzycę, cierpiącym na chorobę niedokrwienną serca oraz osobom prowadzącym stresujący tryb życia.

Polecana jest jako dobre źródło przeciwutleniaczy takich jak: rutyna, kwercetyna, pelargonidyna, procyanidyna. Ponadto, kasza gryczana dostarcza wszystkich aminokwasów egzogennych – tych których nasz organizm nie jest w stanie sam wyprodukować i dla prawidłowego rozwoju organizmu muszą one być dostarczone z pożywieniem. A co z tłuszczem? W porównaniu do pozostałych kasz zawiera najwięcej jednonienasyconych kwasów tłuszczowych.

Ciekawostką jest, że jako jedyna z kasz nie należy do grupy roślin zbożowych (rodzina traw). Wytwarzana jest z nasion gryki – rośliny która należy do rodziny rdestowatych (tak jak szczaw i rabarbar).

- 1 ZĄBEK CZOSNKU
- 1 SZKLANKA UGOTOWANEJ KASZY GRYCZANEJ
- 1 SZKLANKA UGOTOWANYCH NA GĘSTO PŁATKÓW OWSIANYCH
- 1/2 SZKLANKI SUCHYCH PŁATKÓW OWSIANYCH
- 1 DUŻA CEBULA
- 10 DAG PIECZAREK
- 2 ŁYŻKI OLEJU

Kaszę wymieszać z ugotowanymi i suchymi płatkami.

Cebulę i pieczarki drobno pokroić i udusić na oleju z dodatkiem 1 łyżki wody. Wszystkie składniki – oprócz panierki – wymieszać i zmielić. Doprawić solą i pieprzem oraz przyprawami według uznania. Uformować kotlety, panierować i smażyć.

Autorka: Kasia Śleszyńska



BIULETYN • NR 02 • LUTY 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 »

