



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia

CHRONIMY ZDROWIE



„Bez odwagi i wytrwałości nic nie
zdołamy uczynić”

E. G. WHITE



3

NOTKA REDAKCYJNA

Wszystko wskazuje na to, że wiosna na dobre zawitała do Polski. Moment w roku, w którym wszystko budzi się do życia. Co prawda, sprawdzi się powiedzenie "w marcu jak w garncu"...

4

ZŁODZIEJE WZROKU – EPIDEMIA KRÓTKO-WZROCZNOŚCI

Krótkowzroczność to stan, w którym wada budowy oka powoduje nieostre czyli rozmyte widzenie obiektów...

6

PORAŻKA DOŁUJE, DOŚWIADCZENIE WZMACNIA

Przeczytałem, że miarą kondycji biegacza nie jest to, jak szybkie tętno może mieć w czasie biegu, ale raczej w jakim tempie jego tętno wraca do normy po...



8

MAŁY DETOKS SKÓRY - PROSTOTA W OCZYSZCZANIU

Oczyszczanie twarzy domowymi sposobami jest doskonałą alternatywą dla drogich zabiegów kosmetycznych i drogeryjnych...



ciasteczka z figami i kalafior
swojsko z fasolką

11

PRZEPIS: BROWNIE Z FIGAMI I KALAFIEM

Zaczynam testowanie brownies :-). Mam już za sobą kilka przepisów, ale tym razem połączyłam w przepisie figi z kalafior.



NOTKA REDAKCYJNA

Wszystko wskazuje na to, że wiosna na dobre zawitała do Polski. Moment w roku, w którym wszystko budzi się do życia. Co prawda, sprawdzi się powiedzenie "w marcu jak w garncu", ale zmienność marcowej pogody nie będzie aż tak dotkliwa, gdy za oknem mocno zaświeci nam słońce.

Niedługo ulice zazielenią się, a ciepłe kurtki schowamy głęboko do szaf. To idealny moment żeby zadbać o siebie i swoją skórę, dać jej odetchnąć po wyczerpującej zimie.

To również dobry moment, aby więcej czasu spędzić na świeżym powietrzu.

Okazuję się, że dla naszych oczu ważne jest przebywanie na dworze przy świetle dziennym. Wyniki badań potwierdziły, że przebywanie i ruch na świeżym powietrzu,

choć 2-3 godziny dziennie, znacząco spowalniają progresję krótkowzroczności o której piszemy w tym wydaniu biuletynu "Chronimy zdrowie".

Ponadto w biuletynie o tym, że od czasu do czasu wszyscy ponoszą porażki, ale ostatecznym sprawdzianem jest sposób radzenia sobie z nimi. To prawda, nikt nie lubi porażek, ale nawet odnoszący największe sukcesy ludzie stanęli w obliczu tego wyzwania w którymś momencie swojego życia. Cokolwiek się wydarzyło, czy wydarzy, nie poddawaj się rozpacz.

BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA



ŻYCIE W ZGODZIE Z NATURĄ

ZŁODZIEJE WZROKU – EPIDEMIA KRÓTKOWZROCZNOŚCI

Autor: Lek. med. Krzysztof Kubiak

Krótkowzroczność to stan, w którym wada oka powoduje nieostre czyli rozmyte widzenie obiektów znajdujących się z dala od oka.

W związku z tym, aby dostrzec odległe obiekty, osoba dotknięta krótkowzrocznością potrzebuje przybliżyć się do nich lub przyciągnąć te obiekty bliżej siebie. Krótkowidz niekiedy czyta „z twarzą w książce”, aby móc ostro widzieć napisane w niej litery.

Pewna część chorych dziedziczy wadę po rodzicach, jednak obecnie spotykamy się z tym, że coraz więcej krótkowidzów jest ograbianych ze zdolności ostrego widzenia przez uwarunkowania środowiskowe, jakie zgotowała nam obecna cywilizacja. Szczególnie jest to zauważalne wśród dzieci, które stają się ofiarami często nieświadomych zaniedbań ze strony rodziców. Alarmujące jest to, że w niektórych rozwiniętych krajach azjatyckich całe klasy uczyszczających do szkoły dzieci muszą już używać okularów! Badania przeprowadzone w Londynie wykazały, że w ciągu ostatnich 5 lat odsetek krótkowzrocznych dzieci zwiększył się tam z 24 do 32% i szacuje się, że wskaźnik ten nadal zwiększa się co roku o kolejny 1%.

Bardzo ważne jest więc, by poznać sposoby zapobiegania krótkowzroczności, aby zastosować je u dzieci i młodzieży, ponieważ to właśnie w okresie dorostania gałka oczna nabiera kształtów, które

będą decydować o ostrości widzenia przez dalsze lata życia. Jednak i dorośli powinni mieć na uwadze higienę pracy oka, aby jak najdłużej cieszyć się możliwością patrzenia na świat bez pomocy szkielek.

Czym są współcześni złodzieje wzroku? Na czoło wysuwają się zdobycze techniki, z których najwięksi winowajcy to smartfony. Popularne i coraz tańsze, nie szkoda więc dawać ich do zabawy coraz młodszym dzieciom, które oglądają na nich bajki, czy też używają do gier, a te nieco starsze poznają świat internetu i z łatwością wpadają w sieci wszelkich wirtualnych komunikatorów. A my, dorośli, dajemy im nieraz przykład: dziś SMS i MMS w większości przypadków nie kosztuje nic, więc piszemy i czytamy małe literki w ogromnych ilościach. Poza tym za pośrednictwem smartfonów płacimy za zakupy, rezerwujemy bilety, dokonujemy przelewów bankowych, organizujemy kalendarz naszych wydarzeń, ale i sami przeglądamy liczne strony internetowe, czasem czytamy artykuły czy książki.

To bardzo wygodne, ale co dzieje się z naszymi oczami, gdy godzinami wpatrujemy się w małe obiekty trzymane tak blisko twarzy? Najprościej rzecz ujmując, oczy przyzwyczajają się do pracy

w takich warunkach i nabierają zdolności do ostrego obrazowania tego, co blisko, tracąc umiejętność widzenia tego, co daleko. Tablety i ekrany komputerów, choć mają znacznie większą przekątną obrazu, także nie są bez winy. Dodatkowo, poza odzwyczajaniem wzroku od patrzenia w dal, często wpatrując się w ekrany i ekraniki przestajemy odpowiednio często mrugać powiekami, co przyczynia się do wysychania spojówki i jej stanów zapalnych, objawiających się pieczeniem, uczuciem suchości i zaczerwienieniem oczu.

Z kolei coraz większa ilość czasu spędzanego przy urządzeniach elektronicznych i coraz młodszy wiek osób, które z nich korzystają, ściśle wiąże się ze skróceniem czasu spędzanego na aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. A właśnie aktywność fizyczna i świeże powietrze mają wpływ nie tylko na zdrowie układu sercowo-naczyniowego, ale także na ostrość widzenia. Zaleca się dziś w profilaktyce chorób oczu, by od najmłodszych lat zapewniać dzieciom dużo ruchu, najlepiej na otwartej przestrzeni i by nie rezygnować z tego, będąc już dorosłym. Szczególną wartość ma przy tym kontakt z przyrodą – nauka potwierdza relaksujący dla wzroku wpływ koloru zielonego, jakiego pod dostatkiem jest w ogrodach, parkach i lasach – idealnych miejscach do rekreacji.

Co do „zielonego” – pamiętajmy, by nie tylko na to patrzeć, ale i jeść! Warzywa liściaste oraz pozostałe ich grupy, a także owoce, powinny być stałym elementem naszych codziennych posiłków, gdyż dostarczają niezbędnych dla prawidłowego procesu widzenia witamin i minerałów – wśród nich nauka szczególny nacisk w kontekście krótkowzroczności kładzie na cynk i selen. Bardzo istotne jest również dbanie o prawidłowe oświetlenie podczas czytania. Nie powinno się czytać przy małym źródle światła skierowanym jedynie na czytany tekst. Oznacza to, że smartfon oglądany w ciemnym pokoju nie jest korzystnym rozwiązaniem dla oczu.

Poza małym światłem skierowanym na tekst czytanej książki, powinno się też włączyć ogólne światło w pomieszczeniu – zasada podwójnego oświetlenia podczas czytania może pomóc odstraszyć złodzieja wzroku.

Zaćma i cukrzyca również mogą prowadzić do pogorszenia ostrości widzenia (nie tylko odległych) obiektów. Często występują jako samodzielne choroby, ale niekiedy zaćma bywa powikłaniem cukrzycy. Z kolei profilaktyka cukrzycy, choroby groźnej dla wszystkich narządów naszego organizmu, sprowadza się głównie do odpowiedniej aktywności fizycznej oraz prawidłowej diety.

Na koniec, aby zapobiec popadaniu w skrajności, chcę odnieść się do wspomnianych na początku urządzeń elektronicznych, z których korzystania nie da się dziś całkowicie zrezygnować. I ja przecież piszę ten artykuł, korzystając z laptopa, wyślę dziś kilka SMSów ze smartfona, zajrzę do aplikacji zawierającej spis leków... Zachęcam jednak wszystkich posługujących się smartfonami do tego, by używali ich głównie do rozmów telefonicznych, a jeśli już potrzeba napisać SMS, niech będzie on zgodnie ze swą nazwą rzeczywiście krótką wiadomością tekstową, a nie elaboratem. Unikajmy gier komputerowych czy oglądania bajek lub filmów na smartfonach.

Jeśli znajdujemy się w sytuacji awaryjnej, używajmy aplikacji w smartfonie, ale kiedy tylko się da, zaplanujmy w ciągu dnia czas spędzony przy większym ekranie, by to przy pomocy komputera wykonać czynności wymagające użycia sprzętu elektronicznego. Po każdych 45 minutach spędzonych przy ekranie, ale i przy czytaniu książki również, róbmy 15 minut przerwy na skierowanie wzroku gdzieś w dal.

Choć wygodnie mieć wszystko „w komórce”, może warto jednak czytać czasopisma w postaci drukowanej, śpiewać używając tradycyjnego śpiewnika i czytać Biblię, przewracając jej kartki „w 3D”. Kiedy siedzimy na przystanku lub jedziemy środkiem komunikacji zbiorowej, zamiast nieustannie topić wzrok w ekranie, rozglądajmy się wokół nas, popatrzmy za okno lub uśmiechnijmy się do kogoś obok nas i porozmawiajmy... I najważniejsze – stosując się do przedstawionych tu zasad, sami bądźmy dobrym przykładem dla najbardziej narażonych na rozwój krótkowzroczności dzieci, a choć to trudne, wyznaczajmy im granice korzystania z omawianych elektronicznych urządzeń, by uchronić je przed cichymi złodziejami wzroku.



PORAŻKA DOŁUJE, DOŚWIADCZENIE WZMACNIA
„BEZ ODWAGI I WYTRWAŁOŚCI NIC NIE ZDOŁAMY UCZYNIĆ”. E.G.WHITE

Autor: Dr Larry Richardson

Przeczytałem, że miarą kondycji biegacza nie jest to, jak szybkie tętno może mieć w czasie biegu, ale raczej w jakim tempie jego tętno wraca do normy po biegu. Nazywa się to czasem odpoczynku.

Inaczej mówiąc, biegacze powinni sprawdzać swoje tętno natychmiast po zakończeniu biegu, a następnie po 2 minutach odpoczynku. Jeżeli tętno zmniejsza się w tym czasie o 40 uderzeń lub więcej, to znaczy, że biegacz ma doskonale rozwinięty układ krwionośny. Tak więc, na przykład, jeżeli po biegu mam tętno 180, to po dwóch minutach powinno ono wynosić nie więcej niż 140.

Dłuższy czas odpoczynku wskazywałby na niedostateczną wydolność układu krążenia. Jeśli moje tętno jest nadal znacznie podwyższone po kilku minutach od ukończenia biegu, powinienem to potraktować jako oznakę słabszej kondycji fizycznej.

Wydaje mi się, że w innych dziedzinach życia możemy stosować podobne miary.



Większość ludzi od czasu do czasu pracuje do granic możliwości w miejscu pracy, w domu, czy realizując swoje zainteresowania, podobnie jak biegacze podkrecają swoje tętno do maksymalnego poziomu.

Czasami ludzie nawet przekraczają granice, przechodzą samych siebie, obiecują więcej, niż są w stanie zrobić i rozczarowują samych siebie i innych. Jednak miarą człowieka nie jest to, jak daleko potrafi sięgnąć albo jak usilnie się stara, czy nawet jakie odnosi sukcesy, ale raczej to, jak szybko podnosi się po niepowodzeniach.

Powiada się, że w tym życiu niemal każdy się potyka i upada na drodze do realizacji wytkniętych celów. Zdarzające się od czasu do czasu niepowodzenia nie omijają nikogo. Są tacy, którzy nie podnoszą się i nie próbują na nowo.

Przytłoczeni pierwszym rozczarowaniem zniechęcają się i już nigdy nie dochodzą do siebie. Prawdziwi zwycięzcy, podobnie jak wytrawni biegacze, mają krótki „czas odpoczynku”. Podnoszą się i stawiają czoło przeciwnością, oceniając przyczyny niepowodzenia, układają nowy plan i prą naprzód.

Ucz się pokonywać codzienne rozczarowania i wykorzystuj swój czas odzyskiwania sił.

**„Nie bój się i nie lękaj się!”
V Mojż. 1,21**



SZLACHETNE ZDROWIE...

MAŁY DETOKS SKÓRY - PROSTOTA W OCZYSZCZANIU

Autor: Beata Śleszyńska

Oczyszczanie twarzy domowymi sposobami jest doskonałą alternatywą dla drogich zabiegów kosmetycznych i drogeryjnych kosmetyków. Aby zachować piękną i zdrową skórę twarzy konieczne jest jej regularne oczyszczanie.

W skórze naszej twarzy kryją się bakterie i zarazki, ale również brud, który dostaje się w pory naszej skóry tworząc tzw. zaskórniki. Niedoskonałości skórne, pryszcze, zaskórniki, wągry, malinowe nosy i cała reszta niedoskonałości której chcemy uniknąć bardzo często wynika z nieprawidłowego dbania o czystość twarzy.

Słynna parówka to jeden z najskuteczniejszych sposobów wygładzenia i oczyszczenia skóry. Można ją także stosować w domu jako samodzielny zabieg upiększający.

Jak to działa? Przy wysokiej temperaturze pory skórne rozszerzają się, a zalegający w porach skórnych łój ulega upłynnieniu.

Tak rozpulchniona skóra jest świetnym podłożem do gruntownego oczyszczenia przy pomocy: maseczek, peelingów. Warto też wiedzieć, że kąpiel parowa nie jest jedynie oczyszczająco-pielęgnacyjnym zabiegiem. Kąpiel parowa jest polecana również przez wielu lekarzy, ponieważ poprawia przyrływ krwi oraz pobudza naczynka krwionośne do pracy oraz oczyszcza i udrażnia drogi oddechowe.

Jest więc dodatkowo polecana osobom cierpiącym na katar, niedrożność czy też zapalenie zatok.

Jak często stosować parówki na twarz?

Kąpiel parowa twarzy nie jest zabiegiem, który może być wykonywany bez ograniczeń. Częstotliwość zabiegów zależy od typu skóry i problemów, jakie jej doskwierają. Przy skórze normalnej wystarczy jeden zabieg na 7-10 dni, a jeśli sucha i wrażliwa – jeden na dwa tygodnie. Jednak jeśli skóra jest tłusta, łojotokowa czy trądzikowa, parówkę warto robić dwa, a nawet trzy razy w tygodniu.

Przeciwwskazania

Raczej kąpiel parowa jest polecana dla każdego przy każdym typie skóry, jednak w przypadku skóry bardzo wrażliwej lub alergicznej kąpiel parową powinniśmy stosować w stopniu umiarkowanym i obserwować reakcje naszej twarzy. Z kąpieli parowej powinny zrezygnować osoby z cerą naczynkową oraz cierpiące na:

jaskrę, miażdżycę tętnic, poważne stany zapalne skóry oraz nadciśnienie tętnicze.

Propozycja parówki oczyszczającej pory.

Taka parówka odblokuje pory, pozostawiając skórę odświeżoną i nawilżoną.

SKŁADNIKI:

- 3 szklanki (700 ml) wody destylowanej
- ¼ szklanki (60 ml) octu jabłkowego
- 1 łyżeczka lawendy
- 1 łyżeczka rozmarynu
- 1 łyżeczka rumianku

PRZYGOTOWANIE:

Wodę zagotować i przelać do miski. Dodać zioła i ocet. Odstawić na kilka minut. Sposób użycia: miskę umieścić w miejscu, gdzie można wygodnie usiąść i pochyłać się nad nią przez co najmniej 10 minut. Twarz ustawić nad parą. Przykryć głowę ręcznikiem i spokojnie głęboko oddychać.



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**

BROWNIE Z FIGAMI I KALAFIOREM

.....

ciasteczka z figami i kalafiozem
swojsko z fasolką



Zaczynam testowanie brownies :-)
Mam już za sobą kilka przepisów, ale tym razem połączyłam w przepisie figi z kalafiozem. Efekt smakowy ciekawy, niesamowity i wciągający z każdym kawałkiem.

- 1 MAŁY KALAFIOR
- 1/2 SZKLANKI KAROBU
- SPORA SZCZYPTA SOLI
- 3 ŁYŻKI KAWY ZBOŻOWEJ ROZPUSZCZALNEJ NP. CYKORIA
- 2 ŁYŻKI SIEMIENIA LNIANEGO
- 200 G PIECZONEJ DYNI PIŻMOWEJ
- 3 ŁYŻKI MELASY (NAJLEPIEJ KAROBOWEJ)
- 1/2 SZKLANKI MLEKA RYŻOWEGO
- 1 SZKLANKA PŁATKÓW OWSIANYCH
- 10 SUSZONYCH FIG
- 2 - 3 ŁYŻKI MĄKI (GRYCZANA, RYŻOWA, ORKISZOWA)

Kalafior zmiksować na drobną kaszkę w malakserze. Dodać sól, karob, kawę, siemię, dynię oraz melasę i zmiksować aż do dokładnego wymieszania się składników.

Dodać mleko, zmiksować. Dodać płatki, pokrojone figi, mąkę, zmiksować do połączenia się składników. Dosypać jeszcze tyle mąki, by uzyskać zwięzłą konsystencję. Na papierze do pieczenia wykładać porcje ciasta formując ciasteczka. Najwygodniej łyżką do lodów. Piec 30 minut w temperaturze 190 stopni C.

Autorka: Beata Głowacka



BIULETYN • NR 03 • MARZEC 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 »

