



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia

CHRONIMY ZDROWIE



„Uprzejme słowa są jak rosa i ożywczy
deszcz dla duszy”

E. G. WHITE



3

NOTKA REDAKCYJNA

Maj pełen kolorów, zapachów, śpiewu ptaków,... i soczystej pokrzywy. Kiedy w czasach wczesnego liceum przeżyłam krótką fascynację ziołami....

4

RATUJ SVOJE DZIECI - RZUĆ PALENIE!

Każdego roku w dniu 31 maja obchodzony jest Światowy Dzień Bez Papierosa. Zainicjowane przez Światową Organizację Zdrowia święto zwraca uwagę na zagrożenia związane z...

6

DOBRE SŁOWO JAK LEKARSTWO

Dobre słowo, uznanie i pochwała bardzo rzadko znajdują wyraz w naszym codziennym życiu. Tak się jakoś dzieje, że zapominamy docenić syna lub córkę, kiedy przyniosą ze szkoły dobre stopnie.

8

ZWYKŁA POKRZYWA I NIEZWYKŁE DZIAŁANIE

Lista zalet pokrzywy majowej (w zasadzie kwiecień/maj – przed zakwitnięciem!) ciągnie się w nieskończoność. Ten popularny chwast oczyszcza organizm z toksyn, poprawia...

11

PRZEPIS: PASTA PAPRYKOWA ZE SŁONECZNIKIEM

Doskonale wiemy o tym, że dodawanie ziaren do codziennie przyrządzanych dań to świetny nawyk i liczne korzyści dla...



NOTKA REDAKCYJNA

Maj pełen kolorów, zapachów, śpiewu ptaków,... i soczystej pokrzywy. Kiedy w czasach wczesnego liceum przeżyłam krótką fascynację ziołami, naczytałam się mnóstwo na temat cudownych właściwości majowej pokrzywy.

Jeszcze niedawno większość osób, nawet tych dbających o zdrowie, nie doceniała pokrzywy. Bardzo się cieszę, że to się zmieniło! Od kilku lat jestem jej dzielną ambasadorką, chociażby za sprawą tegoż biuletynu. Pokrzywa to prawdziwa skarbnica aktywnych związków niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Specjaliści zajmujący się ziołolecznictwem uważają ją wręcz za naturalny antybiotyk. Sok z pokrzywy można już kupić w sklepach, a pęczki świeżej pokrzywy w sklepach ze zdrową żywnością oraz na bazarkach. Kilka lat temu było to zupełnie nie do pomyślenia! Czysta, zdrowa pokrzywa stała się więc ogólnie i łatwo dostępna, nawet dla mieszkańców dużych miast – warto z tego korzystać!

W naszym biuletynie również o tym, że palenie w pobliżu dziecka może mieć tak samo szkodliwy wpływ na jego zdrowie i rozwój, jak palenie w trakcie ciąży. Warto pamiętać, że nie ma "bezpiecznej" dawki dymu, a bierne palenie to nie tylko sytuacja, w której dziecko krztusi się i kaszle, bo ktoś dmucha mu prosto w nos. Bierne palenie to każdy kontakt dziecka z dymem tytoniowym i tym, co po dymie pozostaje. Wietrzenie może usunąć zapach, ale nie eliminuje całkowicie trujących substancji chemicznych.

**BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA**



ŻYCIE W ZGODZIE Z NATURĄ

RATUJ SVOJE DZIECI - RZUĆ PALENIE!

Autor: Agata Radosh

Każdego roku w dniu 31 maja obchodzony jest Światowy Dzień Bez Papierosa. Zainicjowane przez Światową Organizację Zdrowia święto zwraca uwagę na zagrożenia związane z używaniem tytoniu.

Pomimo świadomości niekorzystnego wpływu palenia tytoniu na dzieci, niektóre kobiety w ciąży nie są w stanie zrezygnować z tego nałogu, a wielu rodziców pali w obecności swoich pociech.

Czyż nie należy stanąć w obronie najmłodszych biernych palaczy? Każde dziecko ma prawo do przebywania i wychowywania się w otoczeniu wolnym od trujących substancji zawartych w dymie nikotynowym. Wprowadzona w 2010 roku ustawa antynikotynowa zakazuje wprowadzić palenia w restauracjach, środkach transportu publicznego, na przystankach, w placówkach zdrowot-

nych, w szkołach i placach zabaw, ale dom rodzinny pozostaje nadal miejscem, w którym dzieci narażone są na wdychanie dymu papierosowego. Prawie 700 milionów dzieci na świecie to bierni palacze, szczególnie we własnych domach.

Zgodnie z prawem dziecka, nikt nie powinien narażać go na taką sytuację. Dziecko nieświadomie staje się ofiarą narażoną na niezwykle groźne substancje szkodliwe zawarte w dymie tytoniowym. W zdecydowanej większości przypadków dzieci wdychające dym tytoniowy mają we krwi równie wysoki poziom tlenu węgla jak ich palący rodzice.

Gdy przebywają dłużej w zadymionych pomieszczeniach, tlenek węgla w ich krwi wielokrotnie przekracza dopuszczalne ilości. Związek ten blokuje hemoglobinę i uniemożliwia dostarczanie tlenu do krwiobiegu. Istnieje więc potrzeba uświadomienia palącym rodzicom, że mniej tlenu w krwi obwodowej, to powolne duszenie, czyli przyspieszanie obumierania.

Dym papierosowy zawiera ponad 4 tys. substancji chemicznych, z czego ok. 40. to związki rakotwórcze odpowiadające nie tylko za różnego rodzaju nowotwory pojawiające się w wieku dojrzałym, ale też za liczne choroby w wieku dziecięcym i młodzieńczym. Astma, alergie, częste zapalenie górnych dróg oddechowych są w dużej mierze spowodowane dymem papierosowym.

Wydaje się, że chyba nie każdy rodzic jest świadomy jakie konsekwencje wynikają z palenia tytoniu i jak niszczący wpływ na rozwój dziecka w czasie jego wczesnego rozwoju ma inhalowanie dymu tytoniowego. Często słaba wola rodziców i brak właściwych metod walki z nałogiem sprawiają, że tacy rodzice latami trwają w nałogu, szkodząc nie tylko sobie, ale także i własnym dzieciom, potęgując tym samym zagrożenia chorobami u dziecka.

Ważne jest, aby pamiętać, że bierne palenie wpływa na dzieci znacznie poważniej niż inne zanieczyszczenia, ponieważ maluchy mają 2-3 razy większe potrzeby wentylacyjne niż dorośli. Jeśli więc chcemy, aby nasza pociecha rozwijała się w sposób prawidłowy, spróbujmy zrezygnować z nałogu. Jest to możliwe.





DOBRE SŁOWO JAK LEKARSTWO

„UPRZEJME SŁOWA SĄ JAK ROSA I OŻYWCZY
DESZCZ DLA DUSZY”.

E. G. WHITE

Autor: Neil Nedley

Dobre słowo, uznanie i pochwała bardzo rzadko znajdują wyraz w naszym codziennym życiu. Tak się jakoś dzieje, że zapominamy docenić syna lub córkę, kiedy przyniosą ze szkoły dobre stopnie.

Jakoś niezręcznie nam podziękować żonie za dobry obiad, który mamy dzisiaj na stole, czy współpracownikowi za dobrze wykonaną pracę. A przecież nic nie zadawała dzieci bardziej niż zainteresowanie rodziców, współmałżonków niż wzajemne uznanie i wdzięczność, a pracowników niż świadomość, że ich wysiłek został zauważony. Faktycznie szczerze wyrazy uznania mogą zmienić życie człowieka.

Kiedy przeprowadzono badania wśród kobiet, które opuściły swoich mężów okazało się, że główną przyczyną ich odejścia był brak uznania ze strony męża. Najprawdopodobniej podobne badania wśród mężczyzn przyniosłyby podobne rezultaty. Często jesteśmy tak pewni lojalności swoich współmałżonków, że nie przychodzi nam do głowy powiedzieć im, jak bardzo ich cenimy, kochamy i potrzebujemy.



W naszych kontaktach nie wolno nam zapominać, że wszyscy jesteśmy ludźmi i potrzebujemy dobrego słowa, uznania i poczucia, że ktoś nas kocha. Jest to niezbędne dla naszego zdrowia jak witaminy.

Kiedy nie mamy specjalnych zmartwień, zwykle około 95% naszych myśli poświęcamy sprawom, które dotyczą nas samych. Jeśli więc przestaniemy myśleć o sobie, a zajmiemy się wyszukiwaniem dobrych cech drugiej osoby, możemy mieć udział w uczynieniu jej zdrowszą i szczęśliwszą. Czyń innym tak, jakbyś chciał, by tobie czynili. Nie ma w tym nic nowego. Dwadzieścia wieków temu Jezus mówił o tym pośród skalistych pagórków Judei.

Jest to jedna z najważniejszych zasad na świecie warunkujących szczęście w rodzinie i w społeczeństwie. A „co z serca idzie, do serca wraca.” I nie chodzi tu o pochlebstwa. Jest wielka różnica pomiędzy pochwałą a pochlebstwem. Jedno jest szczere, a drugie nie. Jedno dobywa się z serca, a drugie z ust. Pierwsze nie jest samolubne, a drugie tak. Jedno jest powszechnie uznane, a drugie zgodnie potępione.

Spróbuj zatem dostrzec zalety drugiego człowieka. Potem szczerze i uczciwie dawaj wyraz uznaniu. Aprobuj z serdecznością i pochwal. To doda innym zdrowia, radości i zadowolenia.

I zobaczysz, że tobie też!

Źródło tekstu: Neil Nedley,
„Sztuka pozytywnego myślenia”

**„Miłe słowa są jak plaster miodu,
słodczą dla duszy i lekarstwem
dla ciała”**

Księga Przysłów 16,24



SZLACHETNE ZDROWIE...

ZWYKŁA POKRZYWA I NIEZWYKŁE DZIAŁANIE

Autor: Beata Śleszyńska

Lista zalet pokrzywy majowej (w zasadzie kwiecień/maj – przed zakwitnięciem!) ciągnie się w nieskończoność. Ten popularny chwast oczyszcza organizm z toksyn, poprawia odporność, jest świetny dla nerek, wątroby i jelit, wspomaga odchudzanie, jest zbawienny dla włosów a także... stanowi świetny lek na anemię.

Zawiera mnóstwo dobroci – oprócz cennego żelaza w soku z pokrzywy znajdziemy wapń, magnez, siarkę, krzem, potas, jod, fosfor, wit. A, K, B2, C, flawonoidy, garbniki, chlorofil, kwasy organiczne.

Jak zrobić sok z pokrzywy?

Gdy chcę przygotować sok, to zawsze zbieram większą ilość pokrzywy, ponieważ nie jest zbyt soczysta.

Nie każda sokowirówka jest w stanie z nią sobie poradzić. Lepiej sprawdzać się sokowniki. Jeśli takiego nie posiadasz, to proponuję metodę klasyczną, jaką stosował mój dziadek: Zebraną pokrzywę należy zalać gorącą wodą (nie wrzątkiem), aby stała się bardziej soczysta i aby oczyścić ją z wszelkich zanieczyszczeń. Następnie można zmielić ją w maszynce do mielenia i wycisnąć z niej sok używając gazy.

Jeśli pokrzywa jest wyjątkowo sucha i nadal nie udaje się wycisnąć soku, wtedy zmieloną pokrzywę należy zalać niewielką ilością zimnej wody, wymieszać i wtedy wycisnąć z niej sok. Bez obaw, będzie bardzo wartościowy!

Dla wzmocnienia organizmu i poprawy wyników krwi wystarczy pić zaledwie 1-2 łyżki soku dziennie, np. przez ok. 2 tygodnie. Zaleca się, aby nie przekraczać 3 łyżek soku dziennie. Moim zdaniem taki sok nie jest niesmaczny, ale niektóre osoby za nim nie przepadają.

Oczywiście można dodać go do soków i wszelkich np. zielonych koktajli!

Sok z pokrzywy można przechowywać w lodówce przez ok. 4 dni. Większą ilość soku można też zamrozić, np. w formie kostek lodu. Wtedy dodane do napojów czy koktajli są wspinałym, pysznym, orzeźwiającym i naturalnym wzmocnieniem.

Cóż, warto spróbować tej najcenniejszej, a jednocześnie najtańszej metody oczyszczenia i wzmocnienia organizmu. Spróbujcie, a z pewnością docenicie jej cudowne działanie!



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**

PASTA PAPRYKOWA ZE SŁONECZNIKIEM

.....



Doskonale wiemy o tym, że dodawanie ziaren do codziennie przyrządzanych dań to świetny nawyk i liczne korzyści dla naszego organizmu. Okazuje się, że właściwości nasion słonecznika mogą zrobić na nas naprawdę spore wrażenie!

Nie można również zapomnieć o niezwyklej walorach smakowych nasion słonecznika i szerokim zastosowaniu w kuchni. Ziarna są na tyle smaczne, że często je się je same, bez żadnej obróbki – wystarczy usunąć łupinę. Sprawdzają się one w roli dodatków do musli, owsianek, sałatek, panerek a więc do dań i na słodko, i na słono. Ziarna można też zmiksować lub zmielić na pastę kanapkową lub wykorzystać w roli bazy do chałwy czy hummusu. Zachęcam do eksperymentowania!

- 1 SZKLANKA SŁONECZNIKA
- 1 ŁYŻECZKA CEBULI GRANULOWANEJ
SOK Z ½ CYTRYNY
- 3 SUSZONE POMIDORY Z ZALEWY
- 2 ŁYŻECZKI PAPRYKI SŁODKIEJ
- ½ ŁYŻECZKI PAPRYKI OSTREJ
- ¼ ŁYŻECZKI PAPRYKI SŁODKIEJ WĘDZONEJ
- 1 ŁYŻECZKA PIEPRZU ZIOŁOWEGO
- ½ ŁYŻECZKI SOLI
- MIELONY KORZEŃ LUBCZYKU LUB BULION
LUBCZYKOWY (OPCJA DO SMAKU)

Słonecznik zalać wodą przegotowaną i odstawić na noc do namoczenia. Do pasty używamy słonecznik już odsączony i wypłukany. Miksujemy go z resztą składników dodając tyle przegotowanej wody, by uzyskać konsystencję pasty (u mnie ½ szklanki).

Autorka: Kasia Śleszyńska



BIULETYN • NR 05 • MAJ 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.eu

KONFERENCJA ZDROWIA „CHRONIMY ZDROWIE”

Adwentystyczny
styl życia
a choroby
przewlekłe

Żywność – promocja zdrowia w zapobieganiu chorobom – aktywność fizyczna
– zdrowie emocjonalne i duchowe

Gdzie: Wyższa Szkoła Teologiczno-Humanistyczna
w Podkowie Leśnej, ul. Jana Pawła II 39

Kiedy: 16 czerwca 2019

Informacje i zgłoszenie: kancelaria@adwent.pl
lub beata.sleszynska@adwent.pl, tel. 791 921 358

Organizatorzy:



Gość specjalny:
dr John Scharffenberg



sprawyzdrowia.pl – Twoja strona o zdrowiu

Zdrowy styl życia »

Profilaktyka »

Kursy zdrowotne »

Publikacje »

