

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • STYCZEŃ 2020



**Szczęście to coś więcej niż uśmiechnięta żółta buźka...
Trwaj w szczęściu. Dbaj o nie, albo zniknie
tak jak mięśnie, których się nie używa...**



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

Nowy Rok to moment, kiedy przez chwilę wierzymy, że wszystko zaczyna się od nowa, że teraz będzie inaczej, że w tym roku coś się zmieni, że wreszcie uda nam się zmienić nas samych.



4

JAK PORADZIĆ SOBIE Z ALERGIĄ POKARMOWĄ ZAMENIAJĄC PRODUKTY ODZWIERZĘCE NA ROŚLINNE?

Alergia jest schorzeniem zapalnym, uwarunkowanym immunologicznie — to naukowa definicja tej choroby, która przebiega pod różnymi postaciami, ale ma w każdym przypadku podobny rodowód.



7

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... a wraz z nim — szczęście.



9

CO SIĘ STANIE, GDY CODZIENNIE RANO WYPIJESZ SZKŁANKĘ CIEPŁEJ WODY?

Warto każdy dzień rozpocząć nie od kawy, ale od szklanki ciepłej wody wypitej na pusty żołądek. Pijąc ją już po tygodniu zauważysz dużo bardzo dobrych i zaskakujących rzeczy.



12

OMLET Z CIECIERZICY

Omlet to uniwersalna, prosta i smakowita propozycja na każdy chyba posiłek i w każdym zakątku Ziemi.



NOTKA REDAKCYJNA

Nowy Rok to moment, kiedy przez chwilę wierzymy, że wszystko zaczyna się od nowa, że teraz będzie inaczej, że w tym roku coś się zmieni, że wreszcie uda nam się zmienić nas samych.

Mają nam w tym pomóc postanowienia noworoczne, które często skłaniają nas do podsumowania dotychczasowego życia, refleksji nad przebiegiem ostatnich miesięcy i myślenia nad przyszłością. Okazuje się, że najpopularniejsze postanowienia to schudnąć, rzucić palenie albo inny nałóg, zmienić pracę, spłacić długi, pomagać innym ludziom i poświęcać więcej czasu swoim bliskim. Prof. Richard Wiseman, psycholog z Uniwersytetu Hertfordshire w Wielkiej Brytanii, twierdzi, by nasze postanowienia noworoczne miały sens, należy je odpowiednio sformułować. A więc w naszym biuletynie, podpowiedź tego, co możemy postanowić w tym kolejnym roku. Chodzi o picie wody (nawet zimą!). Nie każ-

dy wie, jak ważne jest picie odpowiedniej ilości płynów. Szczególnie ważne jest picie zaraz po przebudzeniu. Wprowadzając ten zwyczaj, na pewno zauważysz różnicę w samopoczuciu i to już po tygodniu. A druga ważna rzecz, to wybieraj radość i szczęście. Radość jest jak nawyk. Niechaj okoliczności — bez względu na to, jak bardzo niesprzyjające i tragiczne, nie odbierały ci radości i zadowolenia. Szczęście to coś więcej niż uśmiechnięta żółta buźka... Trwaj w szczęściu. Dbaj o nie, albo zniknie tak jak mięśnie, których się nie używa...

BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA



JAK PORADZIĆ SOBIE Z ALERGIA POKARMOWĄ ZAMIENIAJĄC PRODUKTY ODZWIERZĘCE NA ROŚLINNE?

Alergia jest schorzeniem zapalnym, uwarunkowanym immunologicznie — to naukowa definicja tej choroby, która przebiega pod różnymi postaciami, ale ma w każdym przypadku podobny rodowód.

Zaczyna się od wtargnięcia do ustroju czynnika uczulającego (czyli alergenu). Organizm alergika broni się przed intruzem niepożebnie, bo to nie żadna bakteria ani wirus, ale układ immunologiczny sam nie potrafi tego niestety ocenić. Z alergią pokarmową można dziś żyć zupełnie normalnie, trzeba tylko dobrze ją poznać i podjąć odpowiednie leczenie, pamiętając, że dieta jest kluczowym elementem terapii.

Uczulać mogą zarówno same pokarmy, jak i dodawane do nich barwniki czy konserwanty. W Stanach Zjednoczonych głównym alergenem pokarmowym są orzechy arachidowe, w Polsce — orzechy laskowe. Ale tylko u dorosłych, bo głównym czynnikiem uczulającym niemowlęta i małe dzieci są białka mleka krowiego i jajek kurzych. Z mięs uczula wieprzowina, najrzadziej jagnięcina i indyk. Z owoców najsilniej

uczulają truskawki, poziomki, kiwi i cytrusy. Warzywa gotowane są bezpieczniejsze od surowych. Oprócz unikania uczulających substancji, równie ważną zasadą jest wystrzeganie się podejrzanych składników i chemicznych dodatków w żywności. Do naszych nawyków podczas zakupów powinno wejść skrupulatne czytanie wszystkich etykiet. Oczywiście bardzo trudne jest całkowite wyeliminowanie produktów z E w składzie, jednak jeśli takich dodatków jest więcej niż trzy, zrezygnuj z zakupu. Największe kłopoty alergikom sprawiają: glutaminian sodu (E621), benzoan sodu (E211), związki siarki (E220-227), tartrazyna (E102). Wystrzegaj się również nienaturalnie kolorowych pokarmów — zapewne zastosowano w nich sztuczne barwniki. Niebezpieczne są też słodziki na bazie aspartamu, używane w wielu produktach niskokalorycznych. Warto wiedzieć również, że nawet opakowania mogą być potencjalnie niebezpieczne. Plastikowe butelki i kartony w szczególnych warunkach, na przykład pod wpływem wysokiej temperatury, mogą zmieniać skład chemiczny napoju, co przyczynia się do powstania substancji uczulających. Wybieraj raczej szklane butelki i pojemniki.

Roślinne zamienniki produktów zwierzęcych

Zamiennik masła nr 1 — pasta z awokado. Awokado jest doskonałym źródłem wielu niezbędnych witamin i minerałów, a także zdrowych tłuszczów. Zamiana masła na awokado pozwoli znacznie ograniczyć kalorie i zawartość tłuszczu w każdej potrawie.

Stosunek tych zamienników powinien wynosić 1:1. Na przykład jeżeli przepis wymaga jednej szklanki masła, to należy je zastąpić jedną szklanką puree z awokado. Należy pamiętać, że awo-



kado nada potrawie zielonkawy odcień jest ono idealne do ciast i ciasteczek. Przy ciastach należy zmniejszyć temperaturę o 25 proc. i wydłużyć czas pieczenia — zapobiegnie to zbyt szybkiemu brązowieniu.

Zamiennik masła nr 2 — banan. Wymiana masła na banana sprawia, że potrawa nabiera ładnej, gęstej struktury, idealnej do wszystkich rodzajów słodkości. Masło należy zastąpić jednakową ilością bananowego puree — jeżeli przepis wymaga pół szklanki masła, to należy je zastąpić pół szklanki puree bananowego; banan jest idealny do ciast, babeczek, ciasteczek, pieczywa. Zastąpienie masła bananem może zmniejszyć czas pieczenia o 25 proc.

Zamiennik masła nr 3 — tahini, inaczej masło sezamowe oraz masło z orzechów. Można również wykorzystać kaszę kukurydzianą i jaglaną do wykonania masła kukurydzianego i jaglanego.

Do ugotowanych na gęsto kasz dodaje się przyprawę, olej i miksuje.



Zamiennik jajek — do przepisów można użyć miękkiego tofu; świetnie zastępuje jajka w przepisie na pasty a'la jajeczne lub do zrobienia a'la jajecznicy, oczywiście z dodatkiem kurkumy nadającej żółtawy kolor. Tofu drobno pokrojone w kostkę nadaje się do sałatek. Do sklejania np. kotletów można użyć mąki sojowej, kukurydzianej, zmielonego siemienia lnianego oraz zmielone nasiona sezamu.

Zamiennik mleka — mleko sojowe, ryżowe, migdałowe, kokosowe i owsiane. Dostępność mleka roślinnego nie stanowi problemu, ale warto spróbować wykonać takie mleczko w sposób domowy. Przepisy są dostępne w różnych poradnikach i na stronach wegetariańskich portali.

Zamienniki mięsa — wszystkie nasiona strączkowe (soja, fasola, groch, ciecierzycy, soczewica) stanowią alternatywę dla mięs. Można zrobić z nich kotlety, zapiekanki i farsze do nadziewania pierogów, gołąbków, makaronów itp. Nasiona jak słonecznik czy

dynia to również produkty, które można wykorzystać do zrobienia pasztetu, past i jako dodatek do różnych dań, np. makaronowych.

Seitan, czyli inaczej gluten, jest wspaniałym źródłem białka. Nieprzyprawiony pszenny gluten ma tendencję do wchłaniania marynaty, z tego względu jest uniwersalnym składnikiem.

Zamiennik sera żółtego, twarogowego — serek sojowy tofu, z którego można zrobić świetny twarożek, oraz zrobione orzechowe serki (np. migdałowy, z orzechów nerkowców i słonecznika) są doskonałą alternatywą dla tradycyjnych serów.

Zamiennik śmietany — do zabielenia zup doskonale nadaje się zrobiona z mleka sojowego śmietanka. Należy zmiksować taką samą ilość oleju i mleka sojowego, następnie dodać odrobinę soli i zmiksować, a na końcu dodać sok z cytryny.

BEATA ŚLESZYŃSKA





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... 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 przeprowa-

dzili 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 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 „doskona-

łego" 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, przygnębionego wegetarianina? Czy to możliwe, że wesoły leniuch może żyć dłużej niż ponury wegetarianin-maratończyk?

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 pobu-

dza 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 niesprzyjające, 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... „Radujcie się w Panu zawsze; powtarzam, radujcie się” Filip. 4,4

AGATA RADOSH

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



SZLACHETNE ZDROWIE



CO SIĘ STANIE, GDY CODZIENNIE RANO WYPIJESZ SZKLANKĘ CIEPŁEJ WODY?

Warto każdy dzień rozpocząć nie od kawy, ale od szklanki ciepłej wody wypitej na pusty żołądek. Pijąc ją już po tygodniu zauważysz dużo bardzo dobrych i zaskakujących rzeczy.

Jeżeli pijemy rzadko i w małych ilościach, narażamy się na przykre dolegliwości zdrowotne. Grożą nam zaparcia, bóle głowy i zaburzenia oddychania. Czujemy się zmęczeni fizycznie i psychicznie. Nasza skóra i błony śluzowe wysuszają się. Im mniej pijemy, tym mniej wydalamy moczu, a z nim szkodliwych toksyn.

Jeśli chcesz jak najlepiej nawodnić organizm naucz się tego schematu:

1. Pij około 2 szklanki wody (najlepiej ciepłej) zaraz po przebudzeniu, po krótkim czasie następną jeszcze przed umyciem zębów i na pusty żołądek.
2. Nie jedz nic przez następne 30 minut.
3. Pij wodę co najmniej 30 minut przed jedzeniem, ale nie w ciągu następnych dwóch godzin od śniadania, lunchu i kolacji.
4. W ciągu całego dnia wypijaj 8-10 szklanek płynów (najlepsza jest czysta woda, wo-

da z cytryną lub herbatki ziołowe lub owocowe).

Jeśli nie możesz wypić trzech wody na czczo, zacznij od jednej szklanki i wypij tyle ile pozwala ci żołądek. Tym sposobem możesz stopniowo zwiększać spożycie wody aż do osiągnięcia pożądanego poziomu.

Kilka powodów dlaczego woda jest dla Ciebie ważna.

Usuwa toksyny

Dzięki picciu wody doskonale poprawisz pracę jelit, więc łatwiej poradzą sobie one z usuwaniem skutków przemiany materii. Toksyny zostaną szybciej usunięte także poprzez mechanizm pocenia. Picie wystarczającej ilości wody w ciągu dnia jest niezbędne w utrzymaniu prawidłowego pH komórek na poziomie około 7, co zapobiegnie zakwaszeniu i obniżeniu odporności.

Pomaga przy dolegliwościach żołądkowych (np. zgaga)

Niestrawność i zgaga spowodowane są nadmierną ilością kwasów w żołądku. Woda świetnie je neutralizuje i łagodzi dolegliwości trawienne. Wypita o poranku wspomaga również prawidłową pracę układu limfatycznego i krwionośnego. Pobudza do działania jelita i zapobiega zaparciom.

Ochronia układ moczowy przed infekcją

Wypijanie odpowiedniej ilości wody wspiera prawidłową pracę nerek i pęcherza moczowego. Wiadomo, że picie wody na czczo rozrzedza kwasy, które prowadzą do powstawania kamieni w nerkach. Odpowiednia ilość wody umożliwi także skutecznie filtrowanie produktów przemiany materii, a zbyt mała zagęszcza mocz, który może powodować schorzenia dróg moczowych oraz pęcherza.



Zwiększa tempo metabolizmu

Pijąc każdego dnia wodę na czczo przyspieszysz przemianę materii o co najmniej 24%. Właściwie nawadniając organizm reakcje biochemiczne przebiegają sprawnie i szybko. Co ciekawe, przemiana materii zwalnia nawet przy 3% ubytku wody z organizmu. Woda spożywana na czczo wypełni żołądek i zablokuje odczucie głodu, dzięki czemu zjesz mniejszy posiłek. Ponieważ woda świetnie wpływa na proces trawienia, pokarm szybciej zostanie wykorzystany przez organizm a jego resztki wydalone, bez kumulowania toksyn.

Poprawi wygląd skóry i włosów

Stwierdzono w badaniach, że picie 2 lub 3 szklanek wody na czczo zwiększa przepływ krwi w skórze i nadaje blask oraz świeżość skórze. Pamiętaj, że toksyny z organizmu uwidaczniają się w stanie skóry, a im bardziej nawilżony organizm, tym mniej problemów z wyglądem. Jeżeli chodzi o włosy to picie odpowiednich ilości wody poprawia ich stan oraz przyspiesza proces wzrostu.





**MAŁY PROCENT
WIELKA SPRAWA**



Bądź Solidarny w Potrzebie!



**Blisko
Serca**

Pomagamy dzieciom, które uległy wypadkom lub ciężko chorują, finansując kosztowne zabiegi medyczne, leki czy środki opatrunkowe. Pomagamy osobom ubogim (finansując posiłki, opał na zimę, rzeczy niezbędne do życia), które w wyniku katastrof utraciły dach nad głową.

Przekaż **1% podatku** na Chrześcijańską Służbę Charytatywną, wpisując nasz **KRS: 0000 220 518**

Możesz też skorzystać z darmowego programu do rozliczania PIT-ów na stronie: bliskoserca.pl/pit/

PRZEPIS

OMLET Z CIECierzycy



Omlet to uniwersalna, prosta i smakowita propozycja na każdy chyba posiłek i w każdym zakątku Ziemi. Śniadaniowy z owocami, obiadowy z serem i warzywami, a nawet kolacyjny z delikatnymi dodatkami, które nie obciążą nocy koszmarным snem. Kuchnia czysto roślinna długo była pozbawiona tej smakowitości. Aż do czasu, gdy zaczęto mieć ciecierzycę i używać ciecierzycowej mąki.

W klimatach orientalnych znana jako besan (po angielsku: gram flour) czyli mieszanka mąki z ciecierzycy i żółtego grochu. Obecnie znana i ceniona także w kuchni europejskiej. Jednak dopiero, gdy odkryto niezwykle właściwości aquafaby czyli wody z gotowanej ciecierzycy, ruszyła prawdziwa lawina jajczanych zweganizowanych przepisów. Więc i ja zapraszam do eksperymentowania.

100 ml wody + 80 ml aquafaby

4 czubate łyżki mąki z ciecierzycy (100g)

2 płaskie łyżki mąki z brązowego ryżu (30g)

1/2 łyżeczki soli kala namak lub zwykłej

1 szklanka posiekanej białej młodej kapusty lub stożkowej (90g)

1 szklanka pokrojonego w cieniutkie paseczki selera (80g)

kawałek cukinii starty na grubych oczkach (40g) lub inne posiekane warzywo puszczające soki jak pieczarka, papryka, bakłażan (muszę spróbować z dynią!)

W misce wymieszać obie mąki z solą. Powoli dolewać wodę, mieszając dokładnie trzepaczką, aż uzyskamy gładką emulsję. Dodać warzywa i wymieszać. Aquafabę ubić na sztywną pianę, delikatnie wymieszać z masą warzywną. Patelnię (najlepsza nieprzywieralna) delikatnie posmarować olejem kokosowym, rozgrzać, wylać połowę masy, delikatnie wyrównać, by uzyskać placek o grubości

ok. 1 cm, zmniejszyć gaz na średni i piec, aż brzegi zaczną się rumienić. Delikatnie obrócić, dopiec do zrumienienia drugiej strony (znacznie krócej niż pierwszej). Raz jeszcze obrócić i ewentualnie dopiec. Podawać z soczystymi surówkami, jogurtem roślinnym.

**BEATA GŁOWACKA —
AUTORKA BLOGU KULINARNEGO
SWOJSKOZFASOLKA.BLOGSPOT.COM**

**Chronimy
ZDROWIE**

BIULETYN SEKRETARIATU ZDROWIA KOŚCIOŁA ADWENTYSTÓW DNIA SIÓDMEGO

OPRACOWANIE: SEKRETARIAT ZDROWIA, www.sprawyzdrowia.pl

REDAKTOR WYDANIA: Beata Śleszyńska, beata.sleszynska@adwent.pl

Wydanie tego biuletynu zostało sfinansowane ze środków Chrześcijańskiej Służby Charytatywnej. Wszyscy, którzy doceniają wartość zamieszczonych w tym biuletynie informacji proszeni są o przekazanie dobrowolnej darowizny na konto:

Chrześcijańska Służba Charytatywna

nr konta: 26 1240 1994 1111 0010 3045 8599, z dopiskiem: Misja Zdrowia
Twój dar pozwoli nam kontynuować wydawanie tego biuletynu.

Zachęcamy do zapoznania się z naszą działalnością www.BliskoSerca.pl

Wydano we współpracy z Wydawnictwem „Znaki Czasu”

SKŁAD: Jarosław Kauc

Wczasy zdrowotne 2020

ZDROWO NA NOWO

TWOJA DROGA DO ZDROWIA

W PROGRAMIE OFERUJEMY:

- aktywny wypoczynek (nordic walking, gimnastyka, spacerzy na plaży/w górach)
- wyżywienie - odpowiednio dobrana dieta (wegańska, bezglutenowa, bezlaktozowa, odchudzająca, oczyszczająca, sokoterapia)
- wykłady i prezentacje na temat
- profilaktyki i leczenia chorób dające praktyczne porady jak poprawić jakość życia
- konsultację lekarską oraz stałą opiekę lekarza i pielęgniarki
- poradę dietetyczną
- szkołę zdrowego gotowania
- masaż klasyczny
- inhalacje i proste zabiegi
- hydroterapii
- saunę
- okłady z borowiny
- okłady z gliny
- okłady z parafiny
- okłady z oleju rycynowego – nowość!
- trakcje kręgosłupa



Osrodek Wypoczynkowy „Orion” w Wiśle

TERMIN 1:

2.08 - 9.08.2020 r.

TERMIN 2:

9.08 - 16.08.2020 r.

Cena: **1350 zł/turnus**
(pokój 2-osobowy)

Tel: **601-493-226**

e-mail: **biuro@osrodekorion.pl**
www: **www.osrodekorion.pl**

Osrodek Wypoczynkowy „Przystań” w Grzybowie k. Kołobrzegu

TERMIN 1:

26.04 - 3.05.2020 r.

TERMIN 2:

4.05 - 11.05.2020 r.

TERMIN 3:

20.09 - 27.09.2020 r.

Cena: **1250 zł/turnus**
(pokój 2-osobowy)

Tel: **609-602-488**

e-mail: **biuro@osrodekprzystan.pl**
www: **www.osrodekprzystan.pl**



zdrowonanowo.pl

