

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • WRZESIEŃ 2020



**Czas powrotu do pracy lub szkoły to nie lada wyzwanie.
Jak wymyślić coś, co będzie jednocześnie zdrowe i mało
problematyczne do zjedzenia w pracy czy w szkole?**



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

Kolejny biuletyn Chronimy Zdrowie poświęcamy osobom cierpiącym na zespół jelita drażliwego. To najczęściej występująca przewlekła choroba jelit, na którą choruje aż 10% całej populacji.



4

ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO — DIETA ŁAGODZĄCA OBJAWY

Bóle brzucha, wzdęcia, uczucie niepełnego wypróżnienia i zaburzone funkcjonowanie jelit, są pierwszymi objawami zespołu jelita drażliwego. W wyniku tego mogą pojawić się zarówno biegunka albo zaparcia bądź oboma tymi dolegliwościami występującymi naprzemiennie.



6

POMAGASZ? PRZEDŁUŻASZ SOBIE ŻYCIE

Badacze z Uniwersytetu Kalifornijskiego i Uniwersytetu Yale przekonują, że pomaganie innym oraz udzielanie im wsparcia minimalizuje negatywny wpływ stresu na kondycję psychiczną człowieka.



7

POMYSŁ NA ZDROWE POŚIŁKI DO PRACY

Osiem godzin dziennie, czasem nawet więcej... W pracy spędzamy połowę dnia i siłą rzeczy musimy coś w tym czasie zjeść.



11

SAŁATKA BROKUŁOWA

Jest prosta i szybka w wykonaniu, więc sprawdzi się jako nowoczesny dodatek do wszystkich dań. Będzie ona stanowiła piękną ozdobę każdego stołu i na pewno zachwyci wszystkich smakiem.



NOTKA REDAKCYJNA

Kolejny biuletyn Chronimy Zdrowie poświęcamy osobom cierpiącym na zespół jelita drażliwego. To najczęściej występująca przewlekła choroba jelit, na którą choruje aż 10% całej populacji.

Ciągłe bóle brzucha, wzdęcia, uczucie pełności nawet po niewielkim posiłku, zaburzony rytm wypróżnień, biegunki pojawiające się naprzemiennie z zaparciami. Jeśli masz podobne problemy, najprawdopodobniej cierpisz na zespół jelita drażliwego. Warto wówczas skorzystać z porady lekarskiej, by ustalić proces leczenia. W biuletynie jedynie podpowiadamy jak wprowadzić właściwy sposób żywienia, który stanowi pierwszą linię postępowania w zespole jelita drażliwego. W biuletynie podpowiadamy również jak przygotować zdrowe, sycące posiłki do pracy lub szkoły, bo kończy się lato a z nim dla większości z nas wakacyjny urlop. Czas

powrotu do pracy lub szkoły to nie lada wyzwanie. Nie dość, że trzeba wcześniej wstać to jeszcze wypadłoby przygotować zdrowy posiłek na wynos i to dla wielu z nas największy problem. Bo jak wymyślić coś, co będzie jednocześnie zdrowe i mało problematyczne do zjedzenia w pracy czy w szkole? Na co zamienić nudzące się już kanapki czy jogurciki? Jeśli szukacie nowych pomysłów na zdrowe posiłki do pracy czy szkoły — przychodzimy na ratunek! Oto 3 przepisy, które koniecznie musicie spróbować!

BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA



ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO — DIETA ŁAGODZĄCA OBJAWY

Bóle brzucha, wzdęcia, uczucie niepełnego wypróżnienia i zaburzone funkcjonowanie jelit, są pierwszymi objawami zespołu jelita drażliwego. W wyniku tego mogą pojawić się zarówno biegunka albo zaparcia bądź oboma tymi dolegliwościami występującymi naprzemiennie.

Osoby cierpiące na zespół jelita drażliwego są uwięzione w łazience na jeden z dwóch sposobów — poprzez niespodziewane ataki biegunki lub poprzez przedłużające się zaparcia.

Wiele pokarmów, typowych dla diety zachodniej — bogatych w tłuszcze i niestrawny cukier mleczny (laktozę), a ubogiej w błonnik, węglowodany oraz substancje czynne występujące w roślinach (fitoskład-

niki) — mogą wywołać łagodne zapalenie. Tak więc, osoby zmagające się z zespołem jelita drażliwego mogą doświadczyć znacznego złagodzenia objawów, po prostu zmieniając sposób żywienia.

Jakie zmiany należy wprowadzić?

Przestaw się na dietę roślinną, zawierającą dużo różnorodnego naturalnego źródła błonnika. W postaci zaparciowej, jeśli nie występują bóle brzucha i wzdęcia, należy codziennie spożywać 30-50 g błonnika, który pobudza perystaltykę jelit. Lista produktów roślinnych jest dość szeroka, więc również wśród produktów „bezpiecznych” znajdują się roślinne źródła białka takie jak tofu, pewna ilość roślin strączkowych oraz kasze. Większa ilość spożywanych produktów roślinnych powinna być poddana obróbce termicznej np. dobrze ugotowane kasze, zupy lub dania z gotowanych warzyw. Przy diecie wysokobłonnikowej bardzo ważna jest odpowiednia podaż płynów, która powinna wynosić minimum 2 litry dziennie. W postaci biegunkowej, ilość błonnika powinna być zmniejszona, powinno się jadać produkty lekkostrawne, dobrze ugotowane, wyciskane soki owocowe lub warzywne. Ilość wypijanych płynów powinna zależeć od nasilenia biegunek, czyli od stopnia nawodnienia organizmu.

Zrezygnuj ze spożywania tłustych potraw mięsnych i wędlin (podrobów, pasztetów, konserw mięsnych, wieprzowiny, tłustej wołowiny, gęsi, kaczki). Źle tolerowane są również ciężkostrawne tłuszcze zwierzęce (smalec, łój) szczególnie smażone na nim potrawy; najlepiej unikaj smażenia, jeżeli już to wybierz duszenie na maśle lub oleju roślinnym.

Unikaj potraw wzdymających. Niektórym osobom ulgę przynosi rezygnacja z takich produktów jak: cebula, czosnek, kukurydza, ziemniaki, jajka, kapusta, nasiona roślin strączkowych (fasola, bób, groch), papryka, orzechy.

Zrezygnuj ze spożywania słodczy i czeko-

lady. Cukier osłabia funkcję układu pokarmowego i wpływa ogólnie na florę jelitową. Tak samo dzieje się w przypadku spożywania mleka, u niektórych osób zwiększa się nadwrażliwość na laktozę (cukier mleczny), dlatego najlepiej spożywaj produkty mleczne fermentowane a najlepiej zamień produkty mleczne na roślinne mleka, np. kokosowe, owsiane, migdałowe.

Wyeliminuj kawę i herbatę, ponieważ zawarta w nich kofeina lub teina zwiększa kurczliwość mięśniówki jelita cienkiego. To samo dotyczy odstawienia alkoholu. Zrezygnuj również z produktów zawierających sorbitol i fruktozę, m.in. zawartą w napojach gazowanych czy gumach do żucia. Sorbitol wykazuje działanie drażniące na jelito, powoduje nasilenie bólów brzucha.

Stosuj probiotyki. Zespół jelita drażliwego jest także skutecznie leczony dzięki zastosowaniu „przyjaznych bakterii jelitowych”. Przyjazne bakterie jelitowe świetnie rozwijają się w jelitach wypełnionych resztkami skrobi, warzyw i owoców, dlatego te produkty służą w namnażaniu dobrych bakterii. Unikaj przypraw typu wegeta lub inne przyprawy z glutaminianem sodu oraz przyprawy pikantne. Przyprawiaj potrawy łagodnie używając naturalnych ziół.

Zjadaj posiłki o regularnych porach w miłej atmosferze i nie objadaj się. To najważniejsza reguła diety w zespole jelita drażliwego. Pamiętaj, że uczucie sytości pojawia się dopiero po 15 minutach po zjedzeniu posiłku. Właściwie zaplanowana dieta w zespole jelita drażliwego i obserwacja własnego organizmu (niektóre potrawy mogą dla jednych być tolerowane a dla innych nie) może złagodzić większość jego objawów, znacznie poprawić komfort życia oraz zredukować obwód talii, co czasami sprawia, że są pacjenci, którzy jako skutek uboczny zmieniają rozmiar ubrań na mniejszy. Najważniejsze jest jednak to, że mogą swobodnie wyjść z domu, nie musząc obawiać się o nagłą wizytę w toalecie.

BEATA ŚLESZYŃSKA



POMAGASZ? PRZEDŁUŻASZ SOBIE ŻYCIE

Badacze z Uniwersytetu Kalifornijskiego i Uniwersytetu Yale przekonują, że pomaganie innym oraz udzielanie im wsparcia minimalizuje negatywny wpływ stresu na kondycję psychiczną człowieka. Osoby, które bezinteresownie pomagają innym odczuwają więcej pozytywnych emocji i cieszą się lepszym samopoczuciem.

Najprościej: warto pomagać, bo w ten sposób poprawiamy sobie samopoczucie. To dlatego, że szlachetne gesty mają wpływ na wydzielanie dopaminy, ważnego neuroprzekaźnika. Dopamina odpowiada za energię, samopoczucie, motywuje do działania. Naukowcom udało się ustalić, że wystarczy pięć małych aktów w ciągu tygodnia powtarzanych przez sześć tygodni, by zauważyć pozytywne zmiany w samopoczuciu.

Dzięki badaniom można było również dowiedzieć, że Ci, którzy cechują się altruizmem i są mili wobec innych co najmniej dwa razy w tygodniu, potrafią poradzić sobie z depresją i z zadziwiającą wręcz skutecznością radzą sobie z niepokojem powstającym na tle kontaktów społecznych.

I zapewne nie chodzi w tym wszystkim o liczenie dobrych uczynków, bo pomoc bezwarunkowa, ochotnicza i co najważniejsze oferowana bezpośrednio tym, którzy tego potrzebują jest niezastąpiona i nieoceniona. Dla osób w potrzebie nawet prosta, krótka rozmowa przynosi ulgę, uspokojenie i jest niczym światełko optymizmu w długim, trudnym tunelu życia.

Zauważenie potrzeb innych pomaga zmniejszyć uczucie samotności, jeżeli takie przeżywamy. Pozwala wyjść do ludzi, pomaga znaleźć pokrewne dusze. To bardzo cenna korzyść

dla zdrowia. Badania oraz po prostu doświadczenie wielu osób wskazują, że samotność podobnie jak palenie papierosów przyczynia się do wysokiego ciśnienia krwi, zwiększa ryzyko wystąpienia chorób serca, udarów mózgu i otępień. Ludzie mający wsparcie w postaci życzliwych osób żyją dłużej i są szczęśliwsi.

Co ciekawe wszystkie powyżej omówione korzyści dla zdrowia nie występują, gdy pomagamy, wrzucając monety do skarbonki kwestujących na ulicach osób lub gdy pomagamy w przypadkowy sposób. Liczy się zaangażowanie, czas oraz regularność niesionego wsparcia. Z drugiej strony podobny efekt — braku korzyści zdrowotnych z niesienia pomocy — następuje, gdy pomaganie staje się obciążeniem, zabiera cały wolny czas, wymusza zachowania ponad możliwości określonej osoby. Wtedy jest źródłem frustracji i niezadowolenia.

Dobry uczynek niesie ładunek zdrowia dla tego, który go czyni. Zaratustra powiedział: „Czynienie dobra innym nie jest obowiązkiem. Jest radością, ponieważ pomnaża twoje szczęście i zdrowie.” Aby być szczęśliwym, trzeba uszczęśliwiać innych. Dając, otrzymujemy. Więc działajmy, pomagajmy! „Rozdawaj swój chleb w obfitości, a po wielu dniach odnajdziesz go.” Koh. 11.1

BEATA ŚLESZYŃSKA

SZLACHETNE ZDROWIE

POMYSŁ NA ZDROWE POSIŁKI DO PRACY

Osiem godzin dziennie, czasem nawet więcej...

W pracy spędzamy połowę dnia i siłą rzeczy musimy coś w tym czasie zjeść.

Jednak w dzisiejszych czasach większość z nas żyje szybko. Zdrowe posiłki na wynos to dla wielu największy problem. Jak wymyślić coś, co będzie jednocześnie fit i mało problematyczne do zjedzenia w pracy? Na co zamienić nudzące się już kanapki czy twarożki? Z doświadczenia wiem, że jeśli nie zaopatrzę się w pojemniczek z drugim śniadaniem na wynos, to kupno czegośkolwiek wartościowego w sklepie jest co najmniej trudne. Wokół pełno pokus — automaty z batonami i chipsami, bary typu fast-food i piekarnie wypełnione kalorycznymi pączkami i drożdżówkami. W pracy można jeść smacznie i zdrowo, ale trzeba wcześniej opracować plan działania. Jedzenie kupowane pod wpływem impulsu rzadko jest dietetyczne, dlatego należy wcześniej pomyśleć o zdrowych posiłkach i przekąskach. Przed-

stawiam Wam kilka pomysłów na zdrowe, smaczne i proste dania, które z powodzeniem możecie zabrać ze sobą do pracy.

Kuskuks z duszonymi warzywami

To bardzo proste i szybkie danie. Mało kaloryczne i bogate w składniki odżywcze. Skład warzyw może być dowolny. Kuskus można również przygotować z warzywami świeżymi. Wystarczy pokroić pomidory, ogórek i paprykę i wymieszać z kaszą. Szybko i pożywnie.

Kuskus zalej bulionem i przykryj, aż kasza wchłonie płyn — rozdrobnij ją widelcem. Paprykę, cukinię i cebulę pokrój w kostkę i duś na małym ogniu aż będą miękkie, najlepiej na patelni typu wok. Dopraw solą i pieprzem, posyp posiekaną natką pietruszki i wymieszaj z kuskusem.





Hummus

Hummus to pasta na bazie ciecierzycy i tahini (sosu sezamowego), pochodząca z Libanu. Jeśli masz blender, przygotowanie tej przekąski zajmie kilka minut. Hummus jest zdrowy, bogaty w białko i witaminy, dlatego warto zabrać ze sobą pojemnik pasty do pracy. Można go jeść z plackami pita albo pełnoziarnistym pieczywem. W wersji dietetycznej najlepiej smakuje ze świeżymi warzywami pokrojonymi w słupki. Do pojemnika na lunch spakuj marchewkę, paprykę, ogórka, seler naciowy i zjedz razem z orientalną pastą z ciecioriki.



cieciorka — ugotowana — 1,5 szklanki
czosnek — 1 lub 2 ząbki
tahini — 1 łyżka
woda
sól do smaku
sok z cytryny — 1 lub 2 łyżki
pomidory suszone, pokrojone — 3-4 sztuki
 Wszystkie składniki miksujemy w blenderze.

Deser z nasionami chia

Nasiona chia są przede wszystkim bogatym źródłem kwasów omega-3 (które działają przeciwnowotworowo i zapobiegają starzeniu się komórek), a także żelaza, magnezu, wapnia i antyoksydantów. Z nasion szalwii hiszpańskiej najczęściej przyrządza się dietetyczne desery oraz lekkie śniadaniowe puddingi. Przygotowanie puddingu chia to chyba najprostszy znany mi przepis. Do miski wystarczy wlać szklankę kokosowego mleka oraz dwie łyżki nasion chia z dowolnymi dodatkami, wszystko szybko zamieszać, a potem tylko poczekać. Z każdą godziną nasiona będą żelować płyn, aż w końcu zmienią się w delikatną, kremową galaretkę, przypominając trochę tapiokę, a trochę kisiel. Tak przygotowane chia może czekać w lodówce przez kilka dni, dlatego co kilka dni przygotowuję świeżą porcję, a potem gotowy pudding zjadam na śniadanie ze świeżymi owocami (bądź mussem owocowym) z dodatkiem musli. Dzięki temu zawsze pod ręką mam zdrowe, bardzo syćące i przepyszne śniadanie.

BONITA PONIATOWSKA

**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

PRZEPIS

SAŁATKA BROKUŁOWA

Poniżej znajdziecie bardzo prosty, a jednak przepyszny przepis na sałatkę brokułową z marchewką i nasionami, którą gorąco polecamy wypróbować przy najbliższej okazji. Jest prosta i szybka w wykonaniu, więc sprawdzi się jako nowoczesny dodatek do wszystkich dań. Będzie ona stanowiła piękną ozdobę każdego stołu i na pewno zachwyci wszystkich smakiem.

brokuły — 3 sztuki

posiekany szczypiorek — 1 pęczek

marchewka — 1 lub 2 sztuki

pestki słonecznika lub kiełki ze słonecznika — 1/2 szklanki

rodzynki lub suszona żurawina — 1/2 szklanki

majonez roślinny — 1 łyżka

pieprz ziółowy, sól i przyprawa warzywna do smaku

sok z cytryny — 1 łyżeczka

Brokuły myjemy i szatkujemy. Dodajemy do nich startą marchewkę oraz posiekany szczypiorek. Mieszmamy wszystko razem w misce. Rodzynki lub żurawinę oraz pestki słonecznika zalewamy gorącą wodą na 15 min. Po namoczeniu i odlaniu wody dodajemy je do sałatki. Kiełki słonecznika dodajemy do sałatki bezpośrednio, bez zalewania ich gorącą wodą i namaczania. Dodajemy do sałatki majonez roślinny. Całość doprawiamy do smaku solą, pieprzem ziółowym, przyprawą warzywną oraz sokiem z cytryny.

MARZANNA BOJKO — AUTORKA BLOGU ZDROWIENATALERZU.PL





BLISKOSERCA.PL

TWOJE WSPARCIE MOŻE DAĆ NADZIEJĘ TYM, KTÓRZY JEJ NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄ

Chrześcijańska Służba Charytatywna - Blisko Serca niesie konkretną pomoc dla tych, którzy znajdują się w trudnej sytuacji finansowej. Pomagamy w sfinansowaniu : badań lekarskich, leczenia (w tym leków, rehabilitacji czy transportu związanego z leczeniem), zakupu sprzętu medycznego i rehabilitacyjnego, środków czystości, higienicznych, opatrunkowych lub dietetycznych. Udzielamy pomocy tym, których sytuacja nie pozwala na zakup opału na zimę czy opłacenie rachunków za energię, gaz lub czynsz.



**Blisko
Serca**

**I Ty możesz odmienić czyjeś życie! Złóż dobrowolny dar
na projekt "BĄDŹ SOLIDARNY W POTRZEBIE" na konto
Chrześcijańskiej Służby Charytatywnej:
rachunek w Banku Pekao S.A. : 54 1240 1994 1111 0010 3162 7042**

Obowiązek informacyjny zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 Ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. (dalej: „RODO”): Administratorem danych osobowych jest Chrześcijańska Służba Charytatywna (dalej: Organizacja), KRS: 0000220518. Dane osobowe będą przetwarzane przez Organizację w celu wykonania umowy darowizny na rzecz Organizacji oraz dla celów szczegółowo opisanych na stronie www.bliskoserca.pl/RODO. Podanie danych jest niezbędne do zawarcia umowy darowizny. Podane dane osobowe będą przechowywane do końca okresu przedawnienia. Posiada Pani/Pan prawo dostępu do treści swoich danych i ich sprostowania, modyfikacji, ograniczenia przetwarzania, usunięcia, przenoszenia danych oraz prawo wniesienia skargi do organu nadzoru (PUODO), gdy uzna Pani/Pan, iż przetwarzanie przez Organizację danych osobowych narusza przepisy RODO. Ponadto ma Pani/Pan prawo do wniesienia, w dowolnym momencie, sprzeciwu wobec przetwarzania danych osobowych przez Organizację. Szczegóły dotyczące sprzeciwu oraz innych zasad przetwarzania danych, w tym informacje o kategoriach odbiorców danych, celach przetwarzania oraz dokładne dane kontaktowe Organizacji opisano na stronie www.bliskoserca.pl/RODO. W sprawach dotyczących danych osobowych prosimy o kontakt z ADO za pośrednictwem adresu e-mail: daneosobowe@bliskoserca.pl.

Potrzebujesz pomocy
w tym trudnym
czasie?

Jeżeli w związku z bieżącymi
wydarzeniami zauważasz
znaczną zmianę w swoim
zachowaniu, na różne
sytuacje reagujesz inaczej –
może bardziej intensywnie?

*Fundacja
ADRA
oferuje
darmową
pomoc w
ramach grup
wsparcia
"Równo-
ważnia"*

JEŻELI

- Dostrzegasz niepokojące symptomy z Twojego ciała
- Z powodu lęku nie możesz spać w nocy
- Straciłeś/aś pracę lub jesteś w sytuacji utraty dochodu
- Stres i niepokój zaburzają Ci codzienne funkcjonowanie w domu
- Jesteś ofiarą agresji lub przemocy i potrzebujesz ulgi

**ZAPISZ SIĘ NA
GRUPĘ!**

W której znajdziesz wsparcie
uczestników w asyście
doświadczonego prowadzącego

www.adra.pl/kryzys



*Sięgnij po
wsparcie w
budowaniu
dobrostanu i
poczuciu
równowagi
psychicznej*



**FUNDACJA ADRA
POLSKA**

ul. Oleśnicka 4
50-320 Wrocław

+48 691 394 950

www.adra.pl

**RÓWNO
WAŻNIA**

**Bezpłatne
Grupy Wsparcia Online**