



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia

CHRONIMY ZDROWIE



Akcja przyjęła się w wielu krajach na świecie,
w tym w Polsce, gdzie organizowane są
różne akcje promujące życie bez papierosa.



NOTKA REDAKCYJNA

3

W trzeci czwartek listopada obchodzony jest Światowy Dzień Rzucania Palenia, z inicjatywy amerykańskiego dziennikarza Lynna Smitha.

4

CZY E-PAPIEROSY SĄ BEZPIECZNE?

Elektroniczne papierosy, inaczej e-papierosy, to coraz bardziej popularne alternatywy dla tradycyjnych papierosów.

7

ZMIENŃ SWOJE MYŚLENIE

Jednym z fundamentalnych praw funkcjonowania ludzkiej psychiki jest to, że *stajesz się takim, za jakiego się uważasz*.

8

KISZONE BURAKI — CENNY SKARB

W okresie jesienno-zimowym, kiedy dostęp do świeżych sezonowych warzyw i owoców jest ograniczony, a zapadalność na choroby infekcyjne wzrasta, warto pomyśleć o dostarczaniu do organizmu cennych witamin i biopierwiastków poprzez włączenie do codziennej diety kiszonek.

10

ZAPIEKANKA WARZYWNA Z ZIEMNIACZANYM SOSEM SEROWYM

Stuprocentowo wegańska warzywna zapiekanka.



NOTKA REDAKCYJNA

W trzeci czwartek listopada obchodzony jest Światowy Dzień Rzucania Palenia, z inicjatywy amerykańskiego dziennikarza Lynna Smitha.

Dziennikarz w 1974 roku zaapelował do czytelników swojej gazety, by przez jeden dzień powstrzymali się od palenia papierosów. Efekt był zaskakujący — aż 150 tysięcy ludzi próbowało przez jedną dobę wytrzymać bez tej używki. W następnych latach akcja objęła swoim zasięgiem wszystkie stany i większość palaczy. Zachęczone powodzeniem akcji Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem uznało trzeci czwartek listopada za Dzień Rzucania Palenia.

Akcja przyjęła się w wielu krajach na świecie, w tym w Polsce, gdzie organizowane są

różne akcje promujące życie bez papierosa. Ale pośród tych wszystkich akcji i informacji są niektórzy co twierdzą, że e-papierosy pomagają rzucić palenie a wielu producentów e-papierosów reklamuje je jako sposób na rzucenie palenia lub po prostu zachęca do przerzucenia się z tradycyjnego tytoniu na e-papierosy, które są postrzegane jako mniej szkodliwe. Czy rzeczywiście e-papierosy pomagają rzucić palenie i czy są bezpieczne?

BEATA ŚLESZYŃSKA



CZY E-PAPIEROSY SĄ BEZPIECZNE?

Elektroniczne papierosy, inaczej e-papierosy, to coraz bardziej popularne alternatywy dla tradycyjnych papierosów. Producenci tych gadżetów zapewniają o bezpieczeństwie ich stosowania i przedstawiają jako zdrowsza alternatywa dla tradycyjnych papierosów. Warto też mieć na uwadze, że e-papierosy to produkt nowy, którego długotrwałych skutków jeszcze do końca nie znamy. Mało kto pamięta, że początkowo tradycyjnych papierosów nie kojarzono z jakimikolwiek następstwami chorobowymi a tytoń stosowano jako środek leczniczy. Ale coraz więcej badań wskazuje na to, iż w tym przypadku pojęcie „mniejszej szkodliwości” jest złudne. Prowadzone od kilku lat badania coraz częściej dowodzą, że e-papierosy

są niemal równie szkodliwe co tradycyjne. Na Uniwersytecie Kalifornijskim w San Francisco prowadzono badanie z których wynika, że osoby palące codziennie e-papierosy, mogą być dwa razy bardziej narażone na zawał serca w porównaniu z osobami, które nie palą — ani tytoniu tradycyjnego, ani e-papierosów.

Badanie wskazuje też, że osoby palące każdego dnia tradycyjne papierosy, są zagrożone zawałem trzy razy bardziej niż osoby wolne od nałogu. Natomiast ci, którzy palą zwykłe papierosy oraz elektryczne, są zagrożeni zawałem aż pięć razy bardziej niż osoby niepalące w ogóle. To powinien być poważny powód do zmartwienia dla osób, które palą oba rodzaje papierosów — uważa

Stanton Glantz, badacz, który stał na czele grupy naukowców przeprowadzających wspomniane wyżej badanie.

Badanie Glantza, opublikowane w „American Journal of Preventive Medicine”, jest jednym z pierwszych, które wskazuje na długofalowe skutki palenia elektronicznych papierosów.

Warto również odpowiedzieć na pytanie jakie substancję znajdują się w tzw. e-liquidach (czyli wkładów do e-papierosów)?

Generalnie wszystkie zawierają glikol propylenowy (bezwonna, lekko słodkawa substancja z grupy alkoholi), glicerynę (oleista ciecz, również alkohol). Obydwa te produkty są uznawane za nieszkodliwe przy podaniu doustnym i powszechnie wykorzystywane w medycynie oraz kosmetyce. Jednak zwykle nie stosuje się ich tam w formie podgrzanej. Okazało się, że po podgrzaniu obydwie te substancje hamują rozwój komórek.

Ale wkłady do e-papierosów to coś więcej niż glikol propylenowy i gliceryna. To także nikotyna (jej szkodliwe działanie nie budzi już raczej wątpliwości) oraz dziesiątki, jeśli nie setki rozmaitych substancji aromatyzujących. Producenci wymyślają przeróżne smaki i kuszą „smakowitymi” nazwami: „Kukurydziany cukierek”, „Czekoladowa krówka” czy „Jagodowy plusk”. Natomiast, od pewnego czasu w komentarzach naukowców pojawiają się również wątpliwości związane z domniemaną nieszkodliwością substancji aromatyzujących zawartych we wkładach do papierosów. Nie było pewne, czy podgrzewanie tych cieczy oraz





wdychanie ich oparów jest tak bezpieczne, jak początkowo zakładano. Ale okazują się na podstawie przeprowadzonych dodatkowo badaniu składu tych płynów, że zróżnicowanie ich składu jest przeogromne. I im więcej różnych związków zawierał dany e-liquid, tym większa była jego toksyczność.

Czy rzeczywiście e-papierosy pomagają rzucić palenie jak niektórzy myślą? Badacze nie są przekonani, że e-papierosy rzeczywiście pomagają dorosłym rzucić palenie. Jak dotąd badania wskazują, że wcale nie pomagają. Na przykład w czasopiśmie naukowym „The Lancet” opublikowano badanie, z którego wynikało, że ci, którzy sięgali po e-papierosy, rzucali palenie rzadziej. Kolejne badanie opublikowane w „Annals of Internal Medicine”, mówiło o tym, że prawdopodobieństwo powstrzymania się od palenia jako takiego na 6 miesięcy było mniejsze w przypadku palaczy elektronicznych papierosów (w porównaniu do osób wolnych od nałogu). Badanie opublikowane w „PLOS one” w ogóle nie wykazało, że e-palenie pomaga dorosłym rzucić nałóg.

Wiedzę o skutkach palenia e-papierosów dopiero zdobywamy. Z najnowszych badań wynika, że palacze wdychają toksyczne substancję co może zwiększać ryzyko chorób, ale również pogląd, że e-papierosy mogą pomóc w rzucaniu tradycyjnego palenia okazują się być błędny.

BEATA ŚLESZYŃSKA



ZMIENŃ SWOJE MYŚLENIE

**„Odwaga, nadzieja, wiara, współczucie i miłość
sprzyjają zdrowiu i przedłużają życie” (Ellen G. White).**

Jednym z fundamentalnych praw funkcjonowania ludzkiej psychiki jest to, że *stajesz się takim, za jakiego się uważasz*. Twoje myśli są niezwykle silnym czynnikiem motywującym i kształtującym twoje postępowanie. Dlatego niezwykle ważne jest strzec torów myślenia by nie pozwolić na zalewanie ich poczuciem winy, zniechęceniem, troską i przygnębieniem. Oto pięciostopniowy plan obrony umysłu przed atakami złych myśli.

Po pierwsze, rozwijaj nawyk myślenia o tym, co dobre i godne uwagi — o twoich sukcesach, osiągnięciach, możliwościach służenia innym, ludziach w potrzebie, którym możesz nieść pomoc.

Po drugie, rozwijaj nawyk podchodzenia do każdego problemu i trudności jak do stopnia wiodącego w górę do zwycięstwa. Pamiętam rysunek przedstawiający chłopca z piłką w ręku patrzącego z zażenowaniem na deskę, którą właśnie przeciął nie w taki sposób, jak należało to zrobić. Było oczywiste, że źle wykonał zadanie, ale napis pod rysunkiem głosił: „Nawet błąd wskazuje, że się starałeś!”. Traktuj każdy błąd i pomyłkę jako okazję do uczenia się — kolejny stopień wiodący do zwycięstwa.

Po trzecie, wykonując niemiłe zajęcia, nudne obowiązki i trudne zadania wzmacniaj siłę swojego charakteru. Niech twoim mottem będzie: „Zawsze będę wierny swemu sumieniu”.

Po czwarte, ucz się nawyku uśmiechania się do ludzi z głębi serca. Praktykuj miłe myśli w stosunku do ludzi, których spotkasz.

Po piąte, naucz się na pamięć kilku biblijnych obietnic, które będą cię podtrzymywać na duchu w chwilach zniechęcenia i słabości. Oto niektóre z takich obietnic:

— „Wołają, a Pan wysłuchuje ich, I ocala ich ze wszystkich udręk.

Bliski jest Pan tym, których serce jest złamane, A wybawia utrapionych na duchu” Ps. 34, 18-19.

— „Błogosławiony mąż, który wytrwa w próbie, bo gdy wytrzyma próbę, weźmie wieniec żywota, obiecany przez Boga tym, którzy go miłują” Jak. 1,12.

— „Bądź mocny i mężny? Nie bój się i nie lękaj się, bo Pan, Bóg twój, będzie z tobą wszędzie, dokądkolwiek pójdziesz” Joz. 1,9.

ELDEN CHALMERS



SZLACHETNE ZDROWIE

KISZONE BURAKI — CENNY SKARB

W okresie jesienno-zimowym, kiedy dostęp do świeżych sezonowych warzyw i owoców jest ograniczony, a zapadalność na choroby infekcyjne wzrasta, warto pomyśleć o dostarczaniu do organizmu cennych witamin i biopierwiastków poprzez włączenie do codziennej diety kiszonek. Chociaż kiszenie kojarzy nam się głównie z kapustą i ogórkami, to warto zacząć także kisić buraki, bo

powstały w ten sposób zakwas to prawdziwa bomba witaminowa.

Buraki kiszone usuwają z organizmu wolne rodniki, opóźniają powstawanie procesów nowotworowych (dzięki powstałym podczas fermentacji izotiocyjanianom) i miazdżycowych. Kiszone buraki wzmacniają odporność organizmu i ułatwiają budowanie prawidłowej flory jelit. Szczepy bakterii, któ-

re powstały w trakcie fermentacji pomagają chronić przed grzybicami, mają także silne właściwości antybakteryjne i przeciwwirusowe. Poza tym kiszone buraki:

- pomagają w walce z anemią,
- wspomagają odchudzanie,
- spowalniają procesy gnilne w jelitach,
- regulują przemianę materii (pomagają w wydalaniu kwasu moczowego z organizmu),
- odkwaszają organizm,
- oczyszczają organizm z toksyn wspomagając pracę nerek i wątroby,
- obniżają poziom złego cholesterolu,
- łagodzą uderzenia gorąca w trakcie menopauzy,
- są niezastąpione po kuracji antybiotykowej,
- zwiększają wytrzymałość (sok z buraków to świetny napój energetyczny, który dodaje energii, wzmacnia kondycję fizyczną oraz poprawia wydolność organizmu),
- pomagają w rekonwalescencji po chorobach,
- dostarczają weganom i wegetarianom cennego żelaza pochodzenia roślinnego.

Choć w sklepach można zakupić gotowy zakwas, warto jednak poświęcić chwilę czasu i w prosty sposób samemu zrobić aromatyczny (w przeciwieństwie do odpowiedników produkowanych na skalę masową, nierzadko z dodatkiem octu, który eliminuje bakterie kwasu mlekowego) doskonały w smaku. Jak przygotować kwas buraczany?

Kwas buraczany to woda, w której kisiły się buraki. Żeby go uzyskać, należy więc zrobić wszystko to, co przy kiszeniu innych warzyw, mianowicie należy:

1. Obrać i pokroić na niewielkie kawałki 2 kg buraków.
2. Włożyć je do dużego (ok. 3 l) słoja.
3. Dodać 3 ząbki czosnku, 3 liście laurowe i 10 ziarenek ziela angielskiego.
4. Dosypać łyżkę stołową soli.
5. Zalać przegotowaną, letnią wodą.
6. Przykryć słoik bawełnianą szmatką i zostawić w temperaturze pokojowej na 5-7 dni.
7. Regularnie zdejmować pianę, która pojawia się na powierzchni wody.
8. Po upływie 5-7 dni można zlać kwas do butelek lub słoików i przechowywać w lodówce.

BEATA ŚLESZYŃSKA



PRZEPIS

ZAPIEKANKA WARZYWNA Z ZIEMNIACZANYM SOSEM SEROWYM



Postanowiłam zadebiutować z stuprocentową, wegańską, warzywną zapiekanką. Składniki do jej zrobienia, są dostępne w każdym warzywniaku lub dyskoncie spożywczym (może za wyjątkiem płatków drożdżowych), więc czytajcie o tym, coź uczyniłam i... do dzieła!

SKŁADNIKI

- 8 średnich ziemniaków na zapiekankę
- 2 cukinie
- 2 szklanki pokrojonych w plasterki grzybów lub pieczarek
- 2 pomidory (do dekoracji)
- Oliwa z oliwek
- Przyprawy: Płatki drożdżowe, sól, pieprz, rozmaryn, tymianek, papryka wędzona

PRZYGOTOWANIE

Ziemniak umyj, obierz i pokrój w plasterki, delikatnie podgotuj. Cukinię umyj, następnie pokrój w plastry, połóż na formie do pieczenia, odłóż na około 5 — 8 minut, posyp solą i poczekaj, aż woda zacznie wypływać, a następnie osusz ręcznikiem papierowym. Przygotuj marynatę ziołową — połącz oliwę z oliwek, sól, odrobinę pie-

przu, wędzoną paprykę, zioła do wyboru (dodałem rozmaryn, tymianek). Następnie marynuj cukinię i włóż do piekarnika, aby delikatnie piec, przez około 5-10 minut. Grzyby umyj i pokrój w plasterki, marynuj delikatnie w marynacie ziołowej i piec w piekarniku przez kilka minut.

SOS A'LA SEROWY

- 2-3 średnio ugotowane ziemniaki
- 1 gotowana marchewka
- 1/2 szklanki płatków drożdżowych
- 1/2 namoczonych nerkowców (opcjonalnie do dodania kremowej konsystencji) kilka łyżek wody dla odpowiedniej konsystencji (woda zachowana przy gotowaniu)
- 3 łyżki oleju
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki proszku cebulowego (niekoniecznie)
- 1 ząbek czosnku
- pieprz i sól do smaku

WYKONANIE

Obierz ziemniaki i marchewkę pokrój je na mniejsze kawałki. Gotuj warzywa w lekko osolonej wodzie, aż będą miękkie. Przenieś warzywa do blendera, zachowaj odrobinę wody, w której gotowały się. Dodaj płatki drożdżowe, nerkowce, czosnek i przyprawy. Dodaj olej i zacznij miksować. Dodaj trochę wody lub bulionu, aby ułatwić blendowanie, jeżeli konsystencja jest zbyt zwarta. Miksuj, aż uzyskasz gładką konsystencję. Dopraw solą, jeżeli jest taka potrzeba.

Ułóż warstwami w naczyniu żaroodpornym podwójną warstwę:

- ziemniaki
- sos a'la serowy
- ziemniaki
- cukinia
- grzyby
- sos a'la serowy

Udekoruj pokrojonym pomidorem i posyp rozmarynem. Piecz około 20-30 minut, w temperaturze ok 170 C. Zapiekanekę schłodź przed podaniem.

**AUTORKA PRZEPISU I ZDJĘCIA:
DOMINIKA BUCZEK**



ZDROWO NA NOWO to najlepsza inwestycja w Twoje zdrowie. Podczas naszych programów lekarze, dietetycy i instruktorzy pokażą Ci, jak przygotować zdrowe, wartościowe posiłki, które mają korzystny wpływ, wyjaśnią przyczyny chorób, które zagrażają dziś naszemu zdrowiu oraz przedstawią najlepsze metody zapobiegania im, opowiedzą o naturalnych metodach leczenia wybranych schorzeń, a instruktorzy zaprezentują ciekawe formy wykonywania ćwiczeń fizycznych, które z powodzeniem powtórzysz w domu. Aktywny wypoczynek, liczne zabiegi i masaże, pełnowartościowe posiłki oraz miła atmosfera dopełnią całości programu!



WYBIERZ ZDROWY STYL ŻYCIA, PRZYNOSZĄCY DŁUGOTRWALE EFEKTY!
ZdrowoNaNowo.pl

W PROGRAMIE OFERUJEMY:

- * aktywny wypoczynek (nordic walking, gimnastyka, spacer na plaży)
- * wyżywienie z odpowiednio dobraną dietą (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

MIJESCE



**Ośrodek Wypoczynkowy Przystań
w Grzybowie k. Kołobrzegu**

200 metrów od morza
Tel: 609-602-488

e-mail: biuro@osrodekprzystan.pl
Szczegóły i terminy: www.osrodekprzystan.pl



**Ośrodek Wypoczynkowy Orion
w Wiśle**

300 metrów od rzeki Wisła
Tel: 601-493-226

e-mail: biuro@osrodekorion.pl
Szczegóły i terminy: www.osrodekorion.pl

Uczestnicy, którzy kończą nasze turnusy, są wypoczęci, zrelaksowani i zmotywowani do podejmowania dobrych wyborów dla własnego zdrowia i dobrego samopoczucia. Ty również możesz skorzystać z tej wyjątkowej oferty. Wybierz zdrowy styl życia, przynoszący długotrwałe efekty!

CHRONIMY ZDROWIE

BIULETYN
SEKRETARIATU ZDROWIA
KOŚCIOŁA ADWENTYSTÓW
DNIA SIÓDMEGO

OPRACOWANIE:
SEKRETARIAT ZDROWIA
www.sprawyzdrowia.pl

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

PROJEKT GRAFICZNY:
Klaudiusz Wiśniewski
biuro@kiwipublishinghouse.eu

Wydano we współpracy
z Wydawnictwem „Znaki Czasu”

SKŁAD:
Jarosław Kauc

sprawyzdrowia.pl – Twoja strona o zdrowiu

Zdrowy styl życia »

Profilaktyka »

Kursy zdrowotne »

Publikacje »

