



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia

CHRONIMY ZDROWIE



Pamiętajmy, że od prawidłowego funkcjonowania jelit zależy bardzo wiele — od zdrowia fizycznego, aż po samopoczucie psychiczne.



3

NOTKA REDAKCYJNA

Rozpoczynająca się jesień ma znaczący wpływ na zdrowie i nastrój naszych pociech. W tym czasie dziecko jest narażone na różnego rodzaju infekcje i choroby. Na co się przygotować i jak można zapobiec niektórym schorzeniom?

4

CUKIER — NAJWIĘKSZY WRÓG JELIT

Cukier oraz wszelkie wysoko przetworzone produkty spożywcze wzmagają problemy trawienne. Wielu rodziców, którzy chcą dbać o zdrowie swoich dzieci, daje im na śniadanie szklankę soku i miskę płatków oraz pozwala na jedzenie słodczy. Nie wiedzą, że w ten sposób aplikują im bombę cukrową.

6

ZWIĄZEK UMYSŁU Z CIAŁEM

Aby mózg skutecznie przewodził sygnały, musi mieć do dyspozycji określoną ilość składników odżywczych. To co spożywamy, wpływa na nasz mózg.

8

CO SŁUŻY TWOIM NOGOM!

Jeżeli chcesz mieć zdrowe i piękne nogi, musisz o nie zadbać. Nogi są dla nas bardzo istotną częścią ciała, choć najczęściej o tym nie pamiętamy.

10

TARTA WARZYWNA Z TOFU

Często wystarczą proste składniki by otrzymać coś wyjątkowego.



NOTKA REDAKCYJNA

Rozpoczynająca się jesień ma znaczący wpływ na zdrowie i nastrój naszych pociech. W tym czasie dziecko jest narażone na różnego rodzaju infekcje i choroby. Na co się przygotować i jak można zapobiec niektórym schorzeniom?

Nie uchronimy naszego malucha przed wszystkimi dolegliwościami. Warto jednak wzmacniać jego odporność poprzez odpowiednią dietę i aktywnością fizyczną (np. regularne spacery). Do tego warto ograniczyć cukier, ponieważ jest on szczególnie destrukcyjny dla odporności dziecka. Mimo, że wiadomo to już od wielu dekad, wciąż nie potrafimy go odmawiać. Tymczasem jego spożywanie znacząco obniża zdolność białych krwinek do zabijania patogenów. Udowodnili to naukowcy z Uniwersytetu Loma Linda, którzy podali grupie ochotników ilość cukru równą tej znajdującej się w litrze gazowanego napoju (a więc ok. 100 gramów),

a następnie zbadali ich krew, do której dodano także „bakteryjny koktajl”. Stan, w którym białe krwinki były wyraźnie mniej zdolne do neutralizowania mikroorganizmów, trwał aż przez 5 godzin!

Jeśli nasze dziecko lub my sami wpadliśmy więc w spiralę infekcji, odstawmy cukier choć na jakiś czas. A najlepiej — na zawsze. Cukier to również największy wróg jelit, dlaczego? Koniecznie przeczytajcie poniższy artykuł.

**BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA**



CUKIER — NAJWIĘKSZY WRÓG JELIT

Częste choroby u dzieci takie jak schorzenia skóry, przewlekłe zmęczenie, alergie, problemy ze snem, ogólne zaburzenie działania układu odpornościowego a nawet problemy emocjonalne i psychiczne wszelkiego typu — mają swoje podłoże w zaburzeniach jelitowych. Cukier oraz wszelkie wysoko przetworzone produkty spożywcze wzmagają problemy trawienne. Wielu rodziców, którzy chcą dbać o zdrowie swoich dzieci, daje im na śniadanie szklankę soku i miskę płatków oraz pozwala na jedzenie słodyczy. Nie wiedzą, że w ten sposób aplikują im bombę cukrową.

Jedzenie słodkich dań i słodyczy dostarcza dzieciom często ogromnej przyjemności, jednak pamiętajmy, że narażamy je na poważne niebezpieczeństwa. Słodkości sprzyjają rozrostowi szkodliwych grzybów w przewodzie pokarmowym. Badania

pokazują, że te niewielkie pasożytnicze organizmy zupełnie nieszkodliwe w pojedynkę mogą zrujnować zdrowie dziecka, kiedy pozwolimy, aby skolonizowały jelita. Dzieci, które nadużywają cukru karmią te bardzo niemiłe pasożyty, głównie drożdżaki z rodziny *Candida albicans*. Być może niewiele rodziców zdaje sobie sprawę, że są one obecne w ciele każdego dziecka już od urodzenia. Gdy układ odpornościowy funkcjonuje prawidłowo, grzyby nie mnożą się, więc nie stwarzają zagrożeń — prawidłowa flora bakteryjna trzyma je w ryzach. Sytuacja radykalnie się zmienia, gdy zakłócimy tę równowagę, np. stosując do leczenia antybiotyki. Grzyby *Candida* zakładają w organizmie dosłownie kolonie, wywierając biochemiczną presję, abyśmy dostarczali im odpowiedniej ilości cukrów, ich podstawowego pożywienia, i powodują różnorodne przykre objawy chorobowe.

Nadmierne spożycie cukru zaburza florę bakteryjną. Bakterie jelitowe żywią się cukrem i bardzo szybko przyzwyczajają się do jego dużych ilości. U dzieci prowadzi to do rodzaju uzależnienia i dlatego też tak trudno jest całkowicie zrezygnować z jedzenia słodkiego. Niekorzystny wpływ słodkiego polega również na tym, że często odbierają one dzieciom apetyt, wpływają na nadwagę zmieniają przyzwyczajenia i powoli zaczynają uzależniać. ...”Co trzecie małe dziecko w wieku do 3 lat ma nadwagę...” — twierdzi Frauenarzt Prof. Jürgen Kleinstein. Według dziesięcioletnich badań prowadzonych przez Uniwersytet w Magdeburgu dzieci ciągle przybierają na wadze.

Dzieci pałaszując słodkie i pijąc słodkie soki dodatkowo zmniejszają w jelitach wchłanianie większości składników odżywczych pochodzących z jedzenia. Jeśli pozwalamy dzieciom na spożywanie produktów bogatych w cukier, po pierwsze znacznie ograniczamy w ten sposób dostępność witamin i minerałów, które zjadłyby w postaci na przykład bogatego w wartości odżywcze owocu, po drugie „niszczymy” ich jelita, które nie wchłaniają dobrze pozostałych składników. Stąd szybka droga do niedożywienia i szeregu chorób z tym związanych.

Jeżeli do tej pory w diecie dziecka było za dużo cukru, uświadomienie sobie tego faktu przez rodzica może być pierwszym krokiem do zmiany. Nie oznacza to jednak, że przebiegnie ona łatwo i bez protestu. Pierwsza reakcja dziecka na zredukowaną

podaż cukru w diecie nie będzie więc miłą i rodzic podejmujący się odstawienia swojej pociesze cukru może spodziewać się protestów i walki o powrót dawnego, przesyconego cukrem jedzenia, ale pamiętajmy, że od prawidłowego funkcjonowania jelit zależy bardzo wiele — od zdrowia fizycznego, aż po samopoczucie psychiczne.

BEATA ŚLESZYŃSKA





ZWIĄZEK UMYŚŁU Z CIAŁEM

„Odnówcie się w duchu umysłu waszego” (Efez. 4,23).

Powszechnie wiadomo, że istnieje silny związek między ciałem i umysłem. Nawet niewielki niedobór 30-40 znanych substancji odżywczych może zmienić biochemię i funkcjonowanie mózgu doprowadzając do takich problemów emocjonalnych, jak rozdrażnienie, przygnębienie i depresja. Aby mózg skutecznie przewodził sygnały, musi mieć do dyspozycji określoną ilość składników odżywczych. To co spożywamy, wpływa na nasz mózg.

Jednak istnieje także silny związek umysłu z ciałem. Mark Richliu, były redaktor naczelny czasopisma *Prevention*, napisał: „Twoje myśli i uczucia są pokarmem twojego umysłu. Jak potrzebujemy doprowadzić do stanu równowagi witaminy, białka i inne skład-

niki, by pomóc naszemu ciału zyskać maksimum zdrowia i energii, tak każdy z nas potrzebuje specyficznej równowagi umysłowego „pokarmu”, aby mieć szczęśliwy, spokojny i twórczy umysł. (...) Ludzie mający bliskie więzi z innymi, dzielący się swoim czasem, myślami, troskami i radościami z bratnią duszą, czerpią z tego znaczne korzyści dla zdrowia”.

Choć Richliu opierał swoje twierdzenie na najnowszych odkryciach naukowych, idea związku umysłu z ciałem nie jest nowa. Oto kilka zdumiewających stwierdzeń — zdumiewających, bo opublikowanych w 1905 roku, kiedy świat miał niewielkie pojęcie o związku umysłu i ciała.



„Związek, jaki istnieje między umysłem a ciałem, jest bardzo ścisły. Gdy jedno choruje, drugie to odczuwa. Stan umysłu wpływa na zdrowie w większym stopniu, niż przypuszczamy. (...) Zmartwienie, niepokój, niezadowolenie, wyrzuty sumienia, poczucie winy, niedowierzanie przyczyniają się do osłabienia naszych sił życiowych i prowadzą do wyniszczenia i śmierci. (...) Odwaga, nadzieja, wiara, ufność, miłość podtrzy-

mują zdrowie i przedłużają życie. Zadowolenie i pogodny duch jest zdrowiem dla ciała i wzmocnieniem dla duszy. W leczeniu chorego nie powinien być pominięty wpływ wyobraźni. Właściwie działająca wyobraźnia staje się jedynym z najbardziej efektywnych czynników w zwalczaniu choroby.”

JAN W. KUZMA



SZLACHETNE ZDROWIE

CO SŁUŻY TWOIM NOGOM!

Jeżeli chcesz mieć zdrowe i piękne nogi, musisz o nie zadbać. Nogi są dla nas bardzo istotną częścią ciała, choć najczęściej o tym nie pamiętamy. A to przecież one codziennie pracują, nosząc nas gdzie zechcemy. Często nie zwracamy zbytnej uwagi na ich kondycję. Tymczasem o nogi trzeba dbać! Ale czy zauważyłaś, że prawie cały dzień spędzasz na siedząco? Jedziesz do pracy, siedząc w autobusie lub za kierownicą własnego auta. Potem zasiadasz na osiem godzin za biurkiem. Zakupy i powrót do domu (zwykle na siedząco). Potem obiad i odpoczynek — najczęściej w fotelu przed telewizorem. Na koniec dnia gorąca, odprężająca kąpiel. Niestety, zarówno długotrwałe stanie lub siedzenie, jak i częste kąpiele w wannie nie są dobre dla nóg. Opuchlizna, pajęczki czy żylaki to przypadłości niezwykle powszechne wśród kobiet, szczególnie tych prowadzących siedzący tryb życia.

Aby twoje nogi były zdrowe, krążenie krwi w żyłach powinno być stale pobudzane. Jeśli zbyt długo pozostajesz w jednej pozycji po prostu działa grawitacja osłabiając za-

stawki żył i powodując powstawanie żyłaków. To właśnie bezruch jest główną przyczyną chorób żył i bolących nóg. Oczywiście ciężka praca, w której nogi są stale nadmiernie obciążone, również nie jest dla nich dobra. Powodując opuchnięcie nóg i dotkliwy ból a sprawę może pogorszyć dodatkowo nadwaga.

Jak dbać o nogi? Sprawa wydaje się oczywista. Przede wszystkim więcej powinnaś się ruszać! Dobre efekty daje na przykład masaż naprzemienny zimną wodą i ciepłą wodą w czasie prysznica. Doskonale pobudza krążenie w nogach. A rozsądna dieta nie tylko uchroni cię przed nadwagą, ale pomoże też wzmocnić ścianki naczyń krwionośnych i poprawi ich elastyczność. Dlatego na co dzień zrezygnuj z jedzenia tłustych mięs, białego pieczywa, słodczy. Nie dosalaj potraw i unikaj wszelkich słonych przekąsek, bo sól podnosi ciśnienie krwi. Pij też sporo płynów, bo dobre nawodnienie sprawia, że ścianki żył zachowują elastyczność.

BEATA ŚLESZYŃSKA

CO SŁUŻY TWOIM NOGOM

- codzienna poranna gimnastyka (wystarczy 10 minut);
- luźne stroje;
- naprzemienny (zimny i chłodny, ale nie gorący) prysznic;
- dyskretny trening przy biurku (stojąc lub siedząc w pracy, poruszaj palcami stóp, kręć stopami kółeczka, przemieszczaj stopy na palce i na pięty, maszeruj w miejscu);
- wieczorny masaż od kostek w kierunku pachwin (uwaga, masaż jest zakazany przy zakrzepicy żył!);
- siedzenie z uniesionymi nogami;
- leżenie (sen) z nogami ułożonymi nieco wyżej, tak by znajdowały się na tym samym poziomie, co serce;
- codzienne spacerzy;
- pływanie i gimnastyka w wodzie;
- jazda na rowerze;
- dieta z dużą ilością błonnika pokarmowego zawartego w surowych i suszonych owocach, warzywach, ciemnym pieczywie, grubych kaszach, orzechach i otrębach.

CO SZKODZI TWOIM NOGOM

- ciasne ubrania;
- siedzenie z podkurczonymi nogami i z nogą założoną na nogę;
- trening na siłowni;
- długotrwały bieg;
- gry zespołowe (łatwo o uraz);
- gorące kąpiele;
- zabiegi z borowiny i inne gorące okłady;
- depilacja rozgrzaniem woskiem;
- długotrwałe opalanie na słońcu lub częste wizyty w solarium;
- przebywanie w saunie;
- buty na wysokich obcasach.



PRZEPIS

TARTA WARZYWNA Z TOFU



Czasem uaktywnia się we mnie trochę artystycznej duszy. Lubię wtedy pokombinować z potrawami. Nadać im szczególnie widowiskowy charakter. Wbrew pozorom nie jest to takie trudne. Każdy z nas najpierw je oczami, a później dopiero uruchamia smak. Często wystarczą proste składniki by otrzymać coś wyjątkowego. Spróbujcie!

SPÓD TARTY

- 2 szklanki mąki pełnoziarnistej
- 1 łyżeczka soli
- ½ łyżeczki ulubionych ziół, przypraw (u mnie oregano)
- ¾ łyżeczki proszku do pieczenia (opcjonalnie) można użyć sody bądź pominąć.
- ½ szklanki oliwy z oliwek
- ¼ szklanki zimnej wody

Wszystkie składniki wymieszać ze sobą, uformować kulę i odstawić do lodówki do schłodzenia na ok. 15 minut, po tym czasie wyłożyć ciasto na spód i boki formy na tartę. Lekko docisnąć, Piec w piekarniku przez około 15 minut. Ciasto powinno być lekko złote.

WYPEŁNIENIE TARTY

- 400 g miękkiego tofu
- 1/4 mleka roślinnego
- 1 łyżka oleju kokosowego/oleju z oliwy
- 1 cebula (cienko pokrojona w półplasterki)
- 3 ząbki rozdrobnionego czosnku
- ok. 20 dag pieczarek (pokrojonych w cienkie plasterki)
- 1/3 kubka suszonych pomidorów z oliwy (pokrojonych)
- 1 kubek świeżego szpinaku
- 2 łyżki płatków drożdżowych
- 3/4 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka mieszanki ziół prowansalskich (lub oregano bądź cząbr)
- 1 łyżeczka pieprzu ziołowego
- 1/3 kubka pokrojonej natki pietruszki (lub bazylii)
- 1/3 kubka szczypiorku (drobno pokrojonego)
- Pokrojony por posypany na wierzch
- Pomidorki cherry do dekoracji
- Wegański ser feta w kostkach do dekoracji
- Bazylia

WYKONANIE

Tofu zmiksować z mlekiem roślinnym, kurkumą i płatkami drożdżowym. Na patelni rozgrzać olej, dodać cebulę i czosnek, gdy lekko podsmażą się dodać pieczarki. Dusić około 5-7 minut. Następnie dodać pomidory suszone, szpinak, zioła. Doprawić resztą przypraw. Gdy szpinak zmięknie dodać przygotowany wcześniej krem z tofu, szczypiorek i zieloną pietruszkę. Przyprawić do smaku solą i przełożyć masę do formy z ciastem. Piec w temperaturze 190 C przez około 35 minut.

**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!



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

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

W PROGRAMIE OFERUJEMY:

- * aktywny wypoczynek (nordic walking, gimnastyka, spacerowanie 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



Osrodek 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



Osrodek 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!

sprawyzdrowia.pl - Twoja strona o zdrowiu

Zdrowy styl życia »

Profilaktyka »

Kursy zdrowotne »

Publikacje »

