



Kościół Adwentystów  
Dnia Siódmego  
Sekretariat Zdrowia

# CHRONIMY ZDROWIE



“UPRZEJME SŁOWA SĄ JAK ROSA I OŻYWCZY  
DESZCZ DLA DUSZY”

E.G. WHITE



3

### NOTKA REDAKCYJNA

W dzisiejszym nowoczesnym świecie zalewa nas morze słodkości...

4

### CUKIER W ORGANIZMIE

Po zjedzeniu posiłku zawierającego węglowodany soki trawienne przetwarzają je w glukozę. Zwykle dwie trzecie całego zapotrzebowania organizmu na glukozę wystarczy...

6

### OSŁODZIĆ KOMUŚ ŻYCIE

Dobre słowo, uznanie i pochwała bardzo rzadko znajdują wyraz w naszym codziennym życiu...

8

### MIÓD - MANNA Z NIEBA!

Niegdyś stosowany do opatrywania ran, dziś miód jest również domowym lekarstwem na kaszel, bezsenność i nudności. Dobrze pochłania wilgoć, dzięki czemu ma działanie antybakteryjne...

9

### PRZEPIS: SERNICZEK Z NERKOWCA

Pyszny, słodki a na dodatek wegański przysmak - nie tylko dla koneserów zdrowych deserów...



## NOTKA REDAKCYJNA

W dzisiejszym nowoczesnym świecie zalewa nas morze słodkości.

Wiele badań naukowych potwierdza, że im życie jest bardziej osłodzone białym cukrem, tym większa gorycz poważnych i uciążliwych dolegliwości, które pojawiają się z czasem. Pomimo tak dostępnych i przekonujących informacji cukier jemy w nadmiarze, a dla wielu deser jest najlepszą, najbardziej oczekiwaną częścią posiłku. Słodycze tak się rozpowszechniły, że wiele osób z trudnością wyobraża sobie życie bez nich. Właściwie człowiek w ogóle nie musi jeść słodkości. Ludzki organizm potrzebuje węglowodanów we krwi w ilości równej zaledwie dwóm łyżeczkom cukru.

Ta potrzeba może zostać zaspokojona poprzez strawienie węglowodanów złożonych, niekoniecznie nawet zawartych w owocach, lecz również w innych produktach spożywczych. Słodycz stanowi przyjemną część życia, a naturalne słodkości zawierają także wiele witamin i minerałów.

W chwilach pałaszowania słodkich owoców nie zapomnijmy aby osłodzić komuś życie dobrym, serdecznym słowem i uznaniem. To doda innym zdrowia, radości i zadowolenia.

I zobaczysz, że tobie też!

**BEATA ŚLESZYŃSKA**  
**REDAKTOR WYDANIA**



## ŻYCIE W ZGODZIE Z NATURĄ

# CUKIER W ORGANIZMIE

Po zjedzeniu posiłku zawierającego węglowodany soki trawienne przetwarzają je w glukozę. Zwykle dwie trzecie całego zapotrzebowania organizmu na glukozę wystarczy do właściwego funkcjonowania mózgu, a pozostała jedna trzecia – do zaopatrzenia mięśni w energię.

Gdy dostarczanych jest więcej węglowodanów niż potrzeba, organizm przetwarza ich nadmiar w glikogen lub gromadzi w postaci tłuszczu. Glikogen jest przechowywany w mięśniach do wykorzystania podczas wysiłku fizycznego. Jeśli jednak nie zostanie spożytkowany, zamienia się w glicerynę, a następnie w tłuszcz, służący jako rezerwa energetyczna.

Węglowodany złożone – czyli skrobia – występują w warzywach, owocach, roślinach strączkowych i ziarnach. Węglowodany proste – czyli cukry – zawarte są w cukrze stołowym, miodzie i naturalnych cukrach występujących w owocach oraz w melasie.

Jeśli zdarzyło ci się kiedyś zjeść batonik, aby dodać sobie sił na kilka ostatnich godzin dnia, to wiesz, co się wtedy dzieje: najpierw czujesz przyływ energii, która jednak za chwilę znika, a pojawia się jeszcze większe zmęczenie. Dzieje się tak dlatego, że cukry lub węglowodany rafinowane są niemal natychmiast przekształcane w glukozę.

Węglowodany proste nie muszą przechodzić całego procesu trawienia, aby zostać wchłonięte do krwi. Przeciwnie – niektóre z nich mogą zamienić się w glukozę już w ustach za sprawą śliny i przedostać się do krwi przez cienką błonę pod językiem.

Ta szybka absorpcja powoduje, że krew jest wręcz zalewana glukozą. Krew zawiera mieszaninę wielu składników, której równowagę można łatwo zachwiać. Jednym z tych składników jest właśnie glukoza, a jej zawartość we krwi nazywa się poziomem cukru. Gdy glukoza jest wchłaniana do krwi i podnosi poziom cukru, mózg wysyła do trzustki sygnał, aby zaczęła wydzielać insulinę. Jest to hormon, który przywraca równowagę substancji we krwi, przekształcając nadmiar glukozy w glikogen lub tłuszcz. Wówczas poziom cukru gwałtownie spada, a tobie znów brakuje energii.



Węglowodany złożone to najlepsze źródło glukozy. Ich odżywcza otoczka z błonnikiem wymaga dłuższego czasu rozkładania, ponieważ poddawana jest powolnemu procesowi trawienia.



Węglowodany zamieniane są w glukozę i uwalniane do krwi stopniowo. Mięśnie i mózg otrzymują właściwą ilość „paliwa”, a ty nie odczuwasz energetycznych huśtawek związanych z nagłymi zmianami poziomu cukru we krwi. Ponadto zaletą węglowodanów złożonych są zawarte w ich otoczce witaminy i minerały, które nie tylko dobrze wpływają na organizm, lecz są także wykorzystywane do rozłożenia tych węglowodanów. Po spożyciu cukru i węglowodanów rafinowanych organizm, aby je przetworzyć, musi czerpać witaminy i minerały z innych źródeł.



W ten sposób uszczupla zapasy tych składników, a co za tym idzie nie może wykorzystać ich do innych procesów. Może to prowadzić do paradoksalnych sytuacji, gdy ludzie otyli są jednocześnie niedożywieni.

Opracowanie na podstawie książki  
“Dobry cukier. Słodzimy naturalnie”,  
Fundacja Źródła Życia



## OSŁODZIĆ KOMUŚ ŻYCIE

# “UPRZEJME SŁOWA SĄ JAK ROSA I OŻYWCZY DESZCZ DLA DUSZY” E. G. WHITE

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. Czyż innym tak, jakbyś chciał, by tobie czynili. Nie ma w tym nic nowego. Dwadzieścia wieków temu Jezus mówił o tym wśród 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. A probuj z serdecznością i pochwał. To doda innym zdrowia, radości i zadowolenia.  
I zobaczysz, że tobie też!



"MIŁE SŁOWA SĄ JAK  
PLASTER MIODU, SŁODYCZĄ DLA DUSZY  
I LEKARSTWEM DLA CIAŁA"

PRZYP. SAL. (KSIĘGA PRZYSŁÓW) 16,24



## SZLACHETNE ZDROWIE...

# MIÓD – MANNA Z NIEBA

Oprac.: Beata Śleszyńska

Niegdyś stosowany do opatrywania ran, dziś miód jest również domowym lekarstwem na kaszel, bezsenność i nudności.

Dobrze pochłania wilgoć, dzięki czemu ma działanie antybakteryjne – bez wilgoci bakterie nie mogą się rozwijać. Jako słodzik jest mniej więcej dwukrotnie słodszy od cukru rafinowanego, więc potrzeba go dwa razy mniej, a ponadto przynosi szereg korzyści, których nigdy nie zapewni nam cukier.

Warto również pamiętać, aby spożywając miód nie poddawać go działaniu zbyt wysokich temperatur, które niszczą zawarte w nim substancje bioaktywne.

Miód najlepiej przygotowywać w temperaturze nieprzekraczającej 45 stopni. Przechowując miód warto pamiętać, by był szczelnie zamknięty

Ze względu na wysoką zawartość cukru miód nie jest odpowiedni dla osób cierpiących na cukrzycę. Wpływa na poziom cukru we krwi w taki sam sposób jak cukier rafinowany.

Nigdy nie należy go podawać niemowlętom przed ukończeniem pierwszego roku życia, ponieważ w swojej naturalnej formie może zawierać przetrwalniki bakterii wywołujących zatrucie jadem kiełbasianym.

Nie stanowi jednak zagrożenia dla osób dorosłych i dzieci powyżej roku, które mają już lepiej rozwinięty układ trawienny i u których nie nastąpi kolonizacja laseczek wytwarzających chorobotwórczą toksynę.



**PRZEPIS BEZMLECZNY,  
BEZGLUTENOWY,  
BEZLAKTOZOWY**

## SERNICZEK Z NERKOWCA



### SPÓD:

- 1 SZKLANKA MIGDAŁÓW ( MOŻNA UŻYĆ DOWOLNYCH ORZECHÓW);
- ½ SZKLANKI DAKTYLI MEDJOOL\*;
- 1/3 SZKLANKI WIÓRKÓW KOKOSOWYCH;
- 1 ŁYŻKA KAROBU/ SUROWEGO KAKAO;
- SZCZYPTA SOLI HIMALAJSKIEJ (DLA UWYDATNIENIA SMAKU).

### WARSTWA OWOCOWA:

- TRUSKAWKI/MALINY/BORÓWKI WEDŁUG UZNANIA MROŻONE;
- 1 ŁYŻKA MIODU/ BĄDŹ DOWOLNEGO SŁODZIKA;
  - OPCJONALNIE AGAR-AGAR - DLA UZYSKANIE BARDZIEJ ZWARTEJ KONSYSTENCJI.

### MASA NERKOWCOWA:

- 2,5 SZKLANKI NERKOWCÓW;
- SOK Z 2 CYTRYN/ BĄDŹ Z 3 LIMONEK;
- 1 PUSZKA MLECZKA KOKOSOWEGO (WYKORZYSTANIE STAŁEJ CZĘŚCI)/ BĄDŹ OPCJONALNIE ¾
- 1 SZKLANKI DOWOLNEGO MLEKA ROŚLINNEGO (W TYM PRZYPADKU POLECAM DODAĆ 1 ŁYŻKĘ ROZPUSZCZONEGO OLEJU KOKOSOWEGO);
- 1 PEŁNA ŁYŻKA MIODU/ BĄDŹ 2 ŁYŻKI SYROPU DAKTYLOWEGO/ Z AGAWY/ DOWOLNEGO SŁODZIKA;
- NIEBIESKA SPIRULINA OPCJONALNIE, DLA UZYSKANIA W TYM PRZYPADKU NIEBIESKIEGO EFEKTU;
- SZCZYPTA WANILII.

1. Zaczynając od przygotowania spodu należy w pierwszej kolejności zmielić orzechy do momentu aż zaczną powstawać mąka, oczywiście mogą być grudki i jest to nawet wskazane, wtedy spód będzie miał bardziej wyrazistą konsystencję. Następnie dodać do blendera (najlepszy sprawdzi się z ostrzem „S”) daktyle, wiórki kokosowe, łyżkę karobu oraz szczyptę soli i miksować pulsacyjnie, czyli sprawdzać co jakiś czas masę, najlepiej aby była średnio gładka. Daktyle sprawiają, że będzie zwarta i miękka. Gotową masę przełożyć na dno wysmarowanej olejem kokosowym tortownicy (18 cm), ugniatając je na całej powierzchni. Następnie włożyć do lodówki.

2. Warstwa owocowa przygotowana w tym przypadku z mrożonych truskawek umieszczona jest pomiędzy spodem a masą nerkowcową, (może być użyta również w formie polewy, wtedy wspomniany w składnikach agar-agar nada zwartą konsystencję). Mrożone truskawki podgrzewamy na małym ogniu wraz z odrobiną wody bądź mleka roślinnego.

Następnie rozmrożone i lekko podgrzane owoce miksujemy, ale nie do uzyskania całkiem gładkiej masy. Przelewamy do garnka i podgrzewamy dalej, jeżeli jest taka potrzeba można dodać odrobinę wody po raz drugi.

Dodajemy łyżkę miodu bądź dowolny słodzik i mieszamy, opcjonalnie dodając 2 wcześniej rozpuszczone w wodzie łyżeczki agar-agar. Po chwili mieszania i uzyskania odpowiedniej w smaku masy wlewamy na spód i ponownie wkładamy tortownicę do lodówki na czas przygotowania ostatniej warstwy.

3. Namoczone wcześniej nerkowce wrzucić do blendera, dodając stałą część mleczka kokosowego (bądź zamienniki opisane w składnikach), sok z 2 cytryn oraz dodatkowo dla wyłonienia większego aromatu można zetrzeć skórki cytryny/limonki, wybrany słodzik w tym przypadku miód, wanilię i miksować do czasu uzyskania gładkiej i kremowej masy. wybrany słodzik w tym przypadku miód, wanilię i miksować do czasu uzyskania gładkiej i kremowej masy.

Następnie ½ masy przelać do osobnego naczynia a do pozostałej masy w blenderze dodać odrobinę niebieskiego proszku (spiruliny), ponownie zmiksować aby masa nabrała niebieskiego koloru według uznania.

Następnie wyjąć tortownicę z lodówki i przelać najpierw białą masę a następnie niebieską i dla efektu uzyskanego na zdjęciu delikatnie przemieszać wierzch.

Tak przygotowany wegański sernik z nerkowców schłodzić przez noc, a następnie podawać. Jeżeli jest potrzeba nagłego podania, można włożyć taki sernik na minimum 2/3 godziny do zamrażarki aby masa mogła nabrać zwartą konsystencję.

Autorka przepisu i zdjęcia:  
Dominika Buczek



BIULETYN • NR 5 • MAJ 2018

# CHRONIMY ZDROWIE

BIULETYN SEKRETARIATU ZDROWIA  
KOŚCIOŁA ADWENTYSTÓW DNIA SIÓDMEGO

BULETYN OPRACOWANY PRZEZ  
SEKRETARIAT ZDROWIA  
www.sprawyzdrowia.pl

REDAKTOR WYDANIA:

Beata Śleszyńska  
beata.sleszynska@adwent.pl

PROJEKT GRAFICZNY:

Klaudiusz Wiśniewski  
kw@kiwicreativestudio.com.pl



Wczasy zdrowotne  
**ZDROWO NA NOWO**

**ZAINWESTUJ W SWOJE ZDROWIE!**

## 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, dające praktyczne porady jak poprawić jakość życia
- konsultację lekarską oraz stałą opiekę lekarza i pielęgniarki
- poradę dietetyczną
- szkołę zdrowego gotowania
- masaż leczniczy i relaksujący
- inhalacje i proste zabiegi hydroterapii



### Gdzie:

Ośrodek Wypoczynkowy „Przystań”  
w Grzybowie k. Kołobrzegu

### Termin:

od 29 kwietnia do 6 maja 2018

### Cena za pobyt:

1100 zł (pokój 2-osobowy)

1310 zł (pokój 1-osobowy)

tel. kom.: +48 609 602 488

e-mail: biuro@osrodekprzystan.pl

### Gdzie:

Ośrodek Wypoczynkowy „Orion”  
w Wiśle

### Termin:

od 29 lipca do 5 sierpnia 2018

### Cena za pobyt:

1200 zł (pokój 2-osobowy)

1450 zł (pokój 1-osobowy)

kom.: +48 601 493 226

e-mail: biuro@osrodekorion.pl

# II KONFERENCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO



**BĄDŹ** POSTAW  
NA ROZWÓJ  
**ZDROWY!**

Wykłady poprowadzą m.in.:



dr Jurij Bondarenko  
– psychiatra, specjalista  
leczenia uzależnień

**Wisła**

8 - 10 czerwca 2018

Informacje i zgłoszenia:

e-mail: beata.sleszynska@adwent.pl, tel.: 791 921 358