



Kościół Adwentystów  
Dnia Siódmego  
Sekretariat Zdrowia

# CHRONIMY ZDROWIE



„Jest pozytywnym obowiązkiem...  
opierać się melancholii i niezadowoleniu  
w myślach i odczuciach...”

E.G. WHITE



3

### NOTKA REDAKCYJNA

Cieszymy się pełnym słońcem i ciepłym powiewem wiatru a na naszych stołach pojawiły się świeże truskawki i czereśnie...

4

### DIETA ROŚLINNA - MODA CZY ZDROWY ROZSĄDEK?

Nasze codzienne wybory dotyczące żywienia mogą dodawać nam energii i lekkości lub sprawiać, że pocujemy się zmęczeni i wzdęci...

5

### UNIKAJ NEGATYWNEGO MYŚLENIA

Naukowcy z Ohio State University w Columbus przebadali 224 osoby w wieku średnim i starszym, które doświadczyły istotnego obciążenia stresem...

7

### TERAPIA W WANNIE

Terapia w wannie jest prosta i nie wymaga żadnego wysiłku. Po ciepłej kąpieli, weź chłodny prysznic lub obmyj się zimną wodą...

8

### PRZEPIS: PULPETY JAGLANE

Większość z nas zna smak mięsnych pulpetów, ale może nie wszyscy jedli już pulpety wegetariańskie...





## NOTKA REDAKCYJNA

Cieszymy się pełnym słońcem i ciepłym powiewem wiatru a na naszych stołach pojawiły się świeże truskawki i czereśnie. Chyba nie ma takiego, który by łapczywie nie spojrzał na pachnące owoce. To dobry czas, by pomyśleć o zwiększeniu owoców i warzyw w naszym codziennym menu. Okazuje się, że coraz więcej osób rezygnuje z jedzenia mięsa, nie ze względu na modę bycia vegetarianinem, tylko ze względu na własne zdrowie. Nadal jednak budzi to kontrowersje w różnych środowiskach, bo skoro nie jesz mięsa i nabiału to nie dostarczasz organizmowi tak potrzebnego składnika dla organizmu jakim jest białko. A najwięcej białka jest w mleku, jajkach i w mięsie. To już udokumentowany mit! W 2013 roku Ministerstwo Zdrowia na podstawie badań Instytutu Żywności i Żywienia stwierdziło, że dieta roślinna jest zdrowa i odpowiednia dla każdego niezależnie od wieku: „vegetarianizm praktykowany w prawidłowy sposób jest zdrowy na wszystkich etapach życia”.

Najważniejsze jednak by dieta bezmięсна i bez innych produktów odzwierzęcych była dobrze skomponowana i w pełni zbilansowana, aby dostarczać organizmowi wszystkich niezbędnych składników mineralnym, witamin i białka. W biuletynie przeczytamy również o sile pozytywnego myślenia. Wszyscy doświadczamy trudnych sytuacji i być może również aktualnie sprawy nie układają się najlepiej w naszym życiu. Niemniej jednak, jeśli koncentrujemy się wyłącznie na negatywnych aspektach codziennego życia, to nigdy nie będziemy w stanie pozbyć się takiego myślenia. Skupianie się na pozytywach i mówienie w pozytywny sposób uzdrowia nas samych i oddziałuje pozytywnie również na nasze otoczenie. Pozytywne myślenie naprawdę działa!

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



## ŻYCIE W ZGODZIE Z NATURĄ DIETA ROŚLINNA - MODA CZY ZDROWY ROZSADEK?

Nasze codzienne wybory dotyczące żywienia mogą dodawać nam energii i lekkości lub sprawiać, że pocujemy się zmęczeni i wzdęci. Mogą pomóc nam zachować spokój i bystrość umysłu lub spowodować ociężałość i wyczerpanie.

Mogą sprawić, że nasze ciało będzie szczupłe, a skóra promienna lub powodować tycie i pojawianie się wyprysków.

To, co zjadamy, to zestaw skutecznych bądź nieskutecznych środków farmakologicznych.

Tak naprawdę jest to świetna wiadomość, ponieważ oznacza, że możemy wykorzystać moc jedzenia w celach leczniczych oraz ochronnych zarówno wewnątrz, jak i zewnątrz. Jest wiele badań wskazujących na to, jak korzystna dla zdrowia jest dobrze zbilansowana dieta roślinna, która stanowi najsilniejsze narzędzie do walki z chorobami.

Biologia związków jedzenia i zdrowia jest szczególnie złożona, ale jej przekaz jest mimo to nieskomplikowany. Zalecenia zawarte w literaturze żywieniowej są tak proste iż można je zawrzeć w jednym zdaniu: stosuj dietę opartą na produktach roślinnych jak najmniej przetworzonych i zminimalizuj spożycie żywności przetworzonej, soli, cukru oraz tłuszczów zwierzęcych i utwardzanych.

Jedz różnorodne produkty, to ważne, aby dostarczyć organizmowi wszystkie potrzebne składniki odżywcze. Osoby stosujące dietę roślinną żyją dłużej, rzadziej zapadają na choroby przewlekłe (choroby serca, rak, cukrzyca, otyłość), są bardziej wytrzymałe pod względem fizycznym, a w przeliczeniu na jedną złotówkę żywność roślinna dostarcza więcej składników odżywczych niż produkty pochodzenia zwierzęcego.

Na dłuższą metę dieta roślinna jest tańsza od odzwierzęcej, jednak na początku, kiedy dopiero zaczynamy wprowadzać ją w codzienność, prawdopodobnie będzie nieco droższa. Mimo wszystko warto wprowadzić zmiany.

**Beata Śleszyńska**





## UNIKAJ NEGATYWNEGO MYŚLENIA

**„JEST POZYTYWNYM OBOWIĄZKIEM... OPIERAĆ SIĘ MELANCHOLII I NIEZADOWOLENIU W MYŚLACH I ODCZUCIACH...”**

**E. G. WHITE**

Naukowcy z Ohio State University w Columbus przebadali 224 osoby w wieku średnim i starszym, które doświadczyły istotnego obciążenia stresem. Co rok przez trzy lata, uczestnicy oceniali swój poziom pesymizmu i optymizmu, niekorzystne zdarzenia życiowe, depresję, lęk itp.

Badacze odkryli, że optymizm i pesymizm, uprzednio uważane za powiązane ze sobą, są faktycznie niezależnymi czynnikami, które w odrębny sposób wpływają na zestresowanych i niezestresowanych ludzi. Wpływ jednego z nich jest silniejszy niż drugiego.

Ujmując to szczegółowo, pesymizm był czynnikiem prognostycznym lęku, przewidywanego stresu i pogorszenia się zdrowia fizycznego w nadchodzącym roku. Nastawienie optymistyczne nie prognozowało niczego.

Wynika stąd konieczność zmiany sposobu myślenia. Odkryto, że wiele depresyjnych osób wykazuje skłonność do koncentrowania uwagi tylko na ciemnej stronie życia.

Wszyscy wiemy, że w tym niedoskonałym świecie nigdy nie braknie powodów do narzekań. Jesteśmy bezradni wobec wielu rzeczy i zdarzeń.

W przeciwieństwie do tego, skupianie umysłu na czerpaniu radości ze wspaniałych błogostawieństw życia jest nie tylko budujące, ale i lecznicze. Gdy tylko obecność niekonstrukttywnej, negatywnej myśli zostanie uświadomiona, powinna ją zastąpić myśl pozytywna. Oznacza to, że powinniśmy planować z wyprzedzeniem, jaką pozytywną myślą zająć umysł, by nie nastąpiło żadne opóźnienie w myślowej zmianie warty. Ludzki mózg jest zarówno elastyczny, jak i podatny na trening.

Gdy pozytywne myślenie stanie się nawykiem, depresja szybko przejdzie do historii. Bardzo ważne jest, aby od razu rozpoznać i zmienić negatywne myślenie. Jeżeli nauczymy się rozpoznawać złe myśli i szukać w życiu pozytywów niezależnie od sytuacji, to nasze ciało zacznie inaczej reagować. Pamiętajmy, że czarne myśli mają niekorzystny wpływ na nasz nastrój i ogólny stan zdrowia.

**Oprac.: Beata Śleszyńska**



“WRESZCIE, BRACIA, MYŚLCIE TYLKO O TYM, CO PRAWDZIWE,  
CO POCZCIWE, CO SPRAWIEDLIWE, CO CZYSTE, CO MIŁE,  
CO CHWALEBNE, CO JEST CNOTĄ I GODNE POCHWAŁY.”

FIL. 4,8





## SZLACHETNE ZDROWIE...

# TERAPIA W WANNIE

Oprac.: Beata Śleszyńska

Terapia w wannie jest prosta i nie wymaga żadnego wysiłku. Po ciepłej kąpeli, weź chłodny prysznic lub obmyj się zimną wodą.

Pełne lub częściowe, w gorącej lub zimnej wodzie – zanurzenie się w wannie stanowi istotną część hydroterapii. Najczęściej zaleca się, aby dodać do ciepłej kąpeli kilka kropel ekstraktu z igieł sosnowych, polnych kwiatów, rumianku, chmielu, otrębów pszennych, tymianku i innych naturalnych dodatków.

By kąpiel stała się terapią, konieczne jest zachowanie poniższych zasad:

- Napętnij wannę wodą, zanim dodasz ekstrakty ziołowe. Jeżeli dodasz ekstrakt na początku, wytworzy się duża ilość niepożądanego piany, która tworzy chłodną warstwę na powierzchni wody oraz usuwa ochronną warstwę na skórze.
- Kup termometr do wanny, aby sprawdzać temperaturę wody.
- Mierz czas swojej kąpeli.
- Zakończ kąpiel krótkim, chłodnym polewaniem ciała, zaczynając od stóp i prowadząc strumień wody w górę; zacznij od prawej strony. Można również wziąć zimną, chłodną lub umiarkowaną kąpiel. Kąpiele ciepło-zimne są zazwyczaj stosowane w przypadku częściowych kąpeli, takich jak kąpiel stóp czy ramion.
- Możesz zwiększyć efekt kąpeli przez szczotkowanie skóry na sucho przed kąpielą lub szczotkowaniem skóry w wodzie. Szczotkuj skórę powolnymi ruchami w kierunku serca zaczynając od prawej stopy.
- Aby osiągnąć pełny efekt, po kąpeli terapeutycznej konieczny jest odpoczynek w łóżku trwający od 30 minut do godziny.
- Nie należy brać zimnej kąpeli, jeżeli ciało nie jest w pełni rozgrzane.

**PRZEPIS BEZMLECZNY,  
BEZGLUTENOWY,  
BEZLAKTOZOWY**

## PULPETY JAGLANE



Większość z nas zna smak mięsnych pulpetów, ale może nie wszyscy jedli już pulpety wegetariańskie. Zachęcam do zrobienia tych prostych i smacznych pulpetów z kaszy jaglanej, których zaletą jest to, że nadają się szczególnie dla osób na diecie lekkostrawnej czy bezglutenowej. Ponadto kasza jaglana zawiera rzadko występującą w produktach spożywczych krzemionkę, mającą leczniczy wpływ na stawy, a także korzystnie wpływa na wygląd skóry, paznokci i włosów. Pulpety mogą być podane z dowolnym sosem.

2 SZKLANKI UGOTOWANEJ I OSTUDZONEJ  
KASZY JAGLANEJ  
250 G TOFU  
0.75 SZKLANKI LEKKO PODPRAŻONYCH  
ZIAREN SŁONECZNIKA  
2 ŁYŻKA ZMIELONYCH MIGDAŁÓW  
0.5 SZKLANKI BUŁKI TARTEJ  
1 ŁYŻKA PŁATKÓW DROŻDŻOWYCH  
(OPCJONALNIE)  
1 ŁYŻKA ZMIELONEGO ZIARNA LNU  
(OPCJONALNIE)  
1 MAŁY ZĄBEK CZOSNKU  
1 ŁYŻECZKA PRZYPRAWY WARZYWNEJ W  
PROSZKU (NAJLEPIEJ BEZ GLUTAMINIANU  
SODU)  
SÓL, PIEPRZ DO SMAKU

### PRZYGOTOWANIE

Tofu rozdrobnić widelcem bądź blenderem. Wymieszać z ostudzoną kaszą jaglaną. Podprażone ziarna słonecznika zmielić i wymieszać z kaszą i tofu. Doprawić do smaku. Uformować małe kulki i ułożyć na wysmarowanej olejem formie. Zapiec w piekarniku w temperaturze 180°C przez około 50 minut. Podawać z sosem.

Smacznego!





BIULETYN • NR 6 • CZERWIEC 2018

# CHRONIMY ZDROWIE

BIULETYN SEKRETARIATU ZDROWIA  
KOŚCIOŁA ADWENTYSTÓW DNIA SIÓDMEGO

BIULETYN OPRACOWANY PRZEZ  
SEKRETARIAT ZDROWIA  
[www.sprawyzdrowia.pl](http://www.sprawyzdrowia.pl)

REDAKTOR WYDANIA:  
Beata Śleszyńska  
[beata.sleszynska@adwent.pl](mailto:beata.sleszynska@adwent.pl)

PROJEKT GRAFICZNY:  
Klaudiusz Wiśniewski  
[kw@kiwicreativestudio.com.pl](mailto:kw@kiwicreativestudio.com.pl)

## ODNOWA

Zapraszamy  
na warsztaty campowego  
gotowania

13- 22 LIPCA, 2018

Podczas tegorocznego spotkania  
namiotowego w Zatoniu organizujemy  
warsztaty z gotowania a ponadto odbędą się  
wykłady dr Romana Pawłaka



**sprawyzdrowia.pl** - Twoja strona o zdrowiu

Zdrowy styl życia »

Profilaktyka »

Kursy zdrowotne »

Publikacje »

