



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia

CHRONIMY ZDROWIE



„Dom chociaż skromny, może być zawsze
miejscem prowadzenia miłych rozmów
i wykonywania dobrych uczynków miłości.”

E. G. WHITE



3

NOTKA REDAKCYJNA

Dzień staje się krótszy, robi się coraz chłodniej, zbliża się jesień. Wiele osób uważa, że to najpiękniejsza pora roku.

4

CZY WARTO JEŚĆ GRZYBY?

Jeden z popularnych poglądów mówi, że grzyby, nie mają żadnych wartości odżywczych. Najnowsze badania w tym kierunku wykazują, że..

6

TRUDNE RELACJE RODZINNE A TWOJE ZDROWIE

Niezdrowe więzi rodzinne powodują zmiany w mózgu. Szczególnie dotyczą tych części mózgu...

8

PROSTY ZABIEG MOŻE DZIAŁAĆ JAK ZASTRZYK ENERGII

W zależności od temperatury woda może mieć różny wpływ na nasz organizm. Gorąca woda obniża...

10

PRZEPIS: DROŹDŹOWE CIASTO ZE ŚLIWKAMI

Z jednej z moich wypraw terenowych przyniosłam woreczek śliwek. Lekko kwaskowe, ale już słodkie i aromatyczne. O bardzo zwartym mięszu błagały...



NOTKA REDAKCYJNA

Dzień staje się krótszy, robi się coraz chłodniej, zbliża się jesień. Wiele osób uważa, że to najpiękniejsza pora roku.

Już niebawem liście drzew zmieniają barwę na wszystkie odcienie żółci, pomarańczy i czerwieni. Jesień to też czas na grzybobranie.

Zbieranie grzybów dla wielu to bardzo przyjemna rozrywka i możliwość oderwania się od codziennych obowiązków czy problemów. Ale czy wiemy jakie wartości odżywcze mają grzyby? Czy są jakieś korzyści zdrowotne?

Okazuje się, że tak. Grzyby wykazują szereg korzystnych właściwości. Ale pamiętajmy nie zbieramy grzybów, których nie znamy. Gdy nie jesteśmy pewni, czy prawidłowo

rozpoznaliśmy grzyb, nie wkładajmy go do koszyka. W naszym biuletynie przeczytamy również coś o relacjach rodzinnych. Mimo iż relacje rodzinne mogą być trudne, rodzina to system, w którym powinniśmy otrzymywać miłość, bezpieczeństwo oraz wsparcie. Nie zawsze jednak tak jest... Niektóre osoby doświadczają nadużyć psychicznych, emocjonalnych lub fizycznych ze strony najbliższych. Czy jest jakaś dobra nowina dla takich właśnie osób?

BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA



ŻYCIE W ZGODZIE Z NATURĄ CZY WARTO JEŚĆ GRZYBY?

Autor: Dr Roman Pawlak

Grzyby odgrywają integralną rolę w diecie Polaków. Używa się ich do przyrządzenia różnych potraw. Jeden z popularnych poglądów mówi, że grzyby, choć zawierają oczywiste wartości smakowe, nie mają żadnych wartości odżywczych. Najnowsze badania w tym kierunku wykazują, że nie ma żadnych podstaw wspierających ten pogląd.

Według autorów jednego z polskich manuskryptów, "grzyby zawierają wtórne metabolity, które wykazują szereg korzystnych właściwości, takich jak antyoksydacyjne, przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwnowotworowe i przeciwzapalne, posiadają także zdolność do poprawy funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego".

Podobną opinię wyrazili inni autorzy pisząc, że "... grzyby zawierają różne rodzaje naturalnych zmiataaczy wolnych rodników, w tym polisacharyd, polifenoli, witamin i ergosterolu. Dlatego jest prawdopodobne, że jedzenie grzybów przynosi korzystny efekt poprzez dostarczanie wymienionych akceptorów wolnych rodników. Poprzednie badania wykazały również, że grzyby posiadają działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne, a zatem mogą mieć działanie zapobiegawcze rozwojowi demencji."

Pogląd, że grzyby mogą odgrywać istotną rolę w profilaktyce chorób wyrażony jest również w kolejnym cytacie: "... niektóre badania wykazały również, że grzyby mogą mieć działanie ochronne przeciwko chorobom, które zwiększają ryzyko demencji, takie jak miażdżyca, nadciśnienie i cukrzyca, poprzez hamowanie nieprawidłowego rozrostu komórek mięśni gładkich naczyń redukując zawartość tłuszczu we krwi

i opóźniając powstanie miażdżycy, łagodząc hiperglikemię i hipercholesterolemię, zmniejszając w ten sposób ryzyko wystąpienia demencji.”

Teza, że grzyby mogą mieć działanie antydemencyjne nie jest tylko teorią. W badaniu japońskim z udziałem ponad 13.000 osób 65 lat i starszych wykazano, że osoby, które spożywały grzyby trzy razy na tydzień lub częściej miały o 28 procent niższe ryzyko diagnozy demencji w porównaniu do osób, które spożywały grzyby mniej niż jeden raz w tygodniu. Autorzy napisali: “nasze wyniki sugerują, że częste spożywanie grzybów może mieć działanie profilaktyczne przeciwko powstaniu demencji.”

Wartość odżywczą grzybów podsumowuje jeszcze jeden cytat. “Grzyby stanowią rezeruar farmakologicznie czynnych związków chemicznych, których właściwości dopiero zaczynamy odkrywać. Wyniki badań z ostatnich lat wskazują, że jadalne ekstrakty z grzybów wykazują szczególnie korzystne efekty terapeutyczne i promujące zdrowie w odniesieniu do chorób związanych ze stanem zapalnym. Z całą pewnością, grzyby jadalne mogą być określane jako „superodżywcze”, a zatem są polecane jako cenny składnik codziennej diety.”





TRUDNE RELACJE RODZINNE A TWOJE ZDROWIE

**„DOM CHOCIAŻ SKROMNY, MOŻE BYĆ ZAWSZE
MIEJSCEM PROWADZENIA MIŁYCH ROZMÓW
I WYKONYWANIA DOBRYCH UCZYNKÓW
MIŁOŚCI.” E. G. WHITE**

Autor: Dr Peter Landless

Niezdrowe więzi rodzinne powodują zmiany w mózgu. Szczególnie dotyczą tych części mózgu, które odpowiadają za pamięć długotrwałą i krótkotrwałą.

Ponadto zarówno dzieci, jak i dorośli padający ofiarą przemocy w rodzinie często doświadczają lęku, poczucia wstydu, winy i napiętnowania. Takie negatywne emocje przyczyniają się do problemów umysłowych i emocjonalnych, w tym depresji, zaburzeń afektywnych dwubiegunowych i zaburzeń stresowych pourazowych zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet.

Doświadczanie we wczesnym dzieciństwie złego traktowania i biedy może upośledzić system odpornościowy. W efekcie organizmy osób, które w dzieciństwie doświadczyły takich problemów, wykazują nienormalne reakcje na stany zapalne. Osoby takie są także w większym stopniu zagrożone cukrzycą. Tego rodzaju zaburzenia systemu odpornościowego występują nie tylko w przypadku doświadczania przemocy w dzieciństwie, ale także wskutek konfliktów w wieku dorosłym między współmałżonkami i bliskimi krewnymi, zwłaszcza gdy



konflikty te utrzymują się przez dłuższy czas.

Na szczęście, pomimo wielu negatywnych skutków zdrowotnych, jakich doświadczają ofiary przemocy w rodzinie, także dla nich jest nadzieja!

Nie każdy, kto doświadcza przemocy w relacjach z bliskimi, musi mieć opisane wyżej problemy zdrowotne. Wielu, tych bardziej odpornych, radzi sobie z tak negatywnymi wpływami przy pomocy skutecznych mechanizmów pokonywania trudności.

Dobłą nowiną dla każdego, kto został dotknięty przemocą w rodzinie, jest to, że takie pozytywne czynniki umożliwiające uporanie się z problemami pomagają odzyskać równowagę i zdrowie. Do czynników tych należą: rozwijanie zdrowych emocji, psychiczna elastyczność, rozwijanie niesamolubnej troski o dobro innych, korzystanie ze wsparcia, a także wiara, religijność i uduchowanie. Badania sugerują, że wdzięczność, a zwłaszcza przebaczenie, mogą w znaczący sposób przyczynić się do psychicznej odporności wobec traumatycznych przeżyć i przemocy.

Przebaczenie i wdzięczność mogą być uzdrawiającym balsamem i czynnikami ochronnymi, które pozwalają nam uporać się z chorobą wynikającą z więzi skażonych przemocą. Jeśli ktoś głęboko cię zranił, a ty nie chcesz mu wybaczyć, to pozwalasz się ranić ponownie raz za razem. Duch braku przebaczenia niszczy nasze zdrowie i więzi nas w rozgoryczeniu. Pozbawia nas radości, którą Bóg pragnie nas obdarzyć.

“Dążcie do pokoju ze wszystkimi...”

Hebr. 12,14



SZLACHETNE ZDROWIE...

PROSTY ZABIEG MOŻE DZIAŁAĆ JAK ZASTRZYK ENERGII

Giselle Roeder
[Autorka napisała książkę
pt. *Leczymy wodą*]

W zależności od temperatury woda może mieć różny wpływ na nasz organizm. Gorąca woda obniża ciśnienie krwi, sprawia, że stajemy się bardziej ospali, pozbawia skórę jej naturalnych olejków ochronnych, wysuszając ją.

Ciepła woda stosowana każdego dnia przyspiesza procesy starzenia. Jednak użycie zimnej wody bezpośrednio po ciepłej normalizuje wszystkie procesy zachodzące w organizmie, gdyż taka zmiana temperatury wody stabilizuje funkcję serca i wzmacnia system oddechowy, umożliwiając przyjęcie większej ilości tlenu, co poprawia sprawność organizmu.

Zimny prysznic działa jak zastrzyk energii! Choć na początku zabieg może wywoływać nieprzyjemne uczucie, z czasem jednak przyzwyczajamy się do niego na tyle, że w końcu będzie nam go brakować,

gdy w natłoku obowiązków zdarzy nam się go pominąć. Nie należy stosować polewania skóry na przemian ciepłą i zimną wodą na całe ciało wieczorem, bezpośrednio przed pójściem spać, jest to jednak świetna metoda orzeźwiająca organizm w stanach przemęczenia.

Innym sposobem na pobudzenie może być gimnastyka poranna. Regularne zabiegi hydroterapii w krótkim czasie powodują poprawę stanu zdrowia. Terapia wodna nie tylko usuwa pewne konkretne dolegliwości, ale też ma zbawienny wpływ na funkcjonowanie organizmu człowieka.

Wzmacnia odporność

Zmiana z ciepłej wody na zimną stosowana regularnie powoduje, że organizm produkuje więcej komórek zwalczających choroby, a wzmocniony organizm jest w stanie skuteczniej zwalczać przeziębienie, grypę oraz inne choroby.

Poprawia krążenie

Przepływ krwi w organizmie można przyrównać do przepływu benzyny w samochodzie – nic bez niej nie działa. Jeżeli masz dobre krążenie, omija cię wiele problemów. Jeżeli natomiast twoje krążenie jest słabe, pierwszym sygnałem, jaki zauważysz, będą

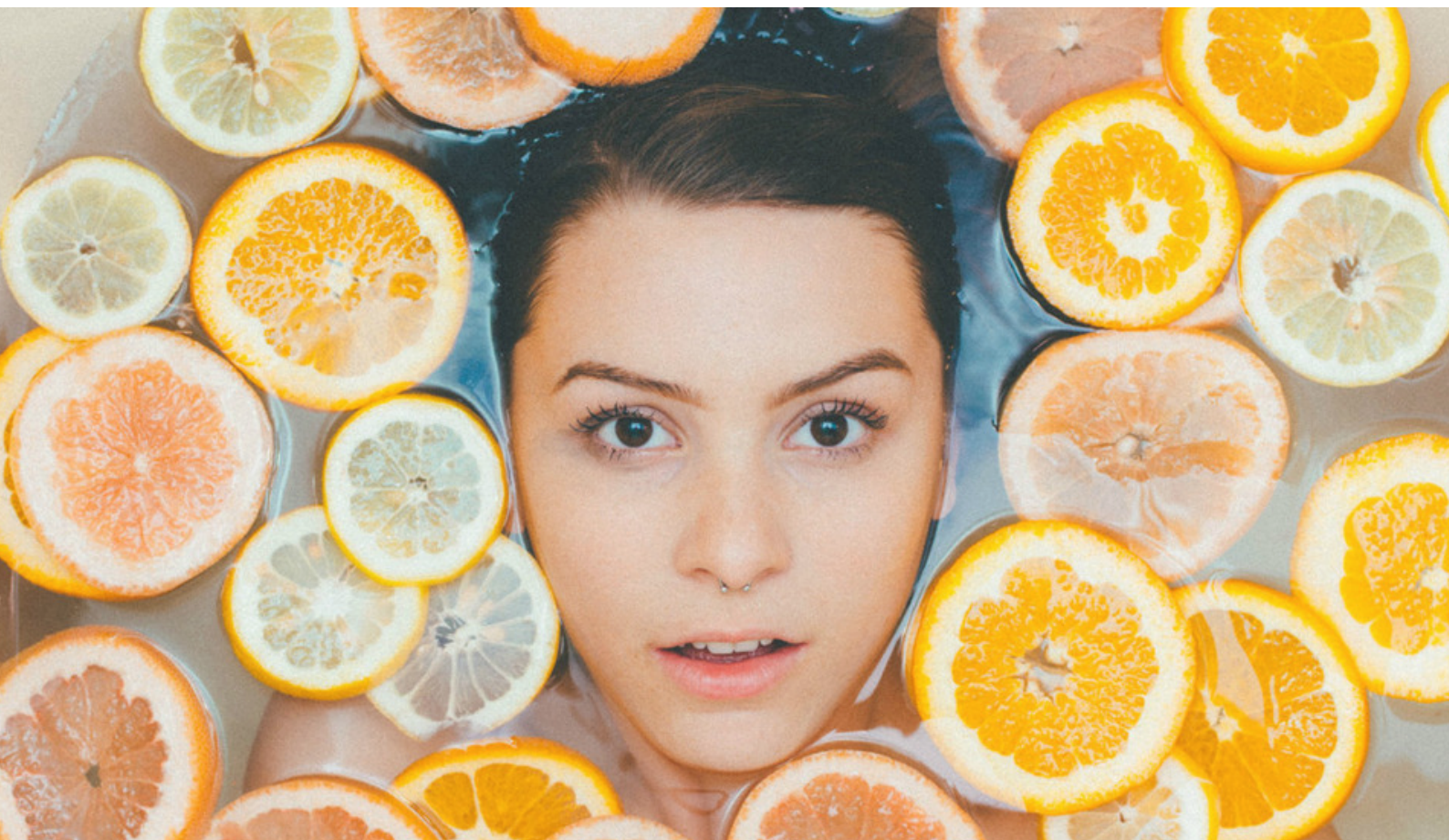
zimne dłonie i stopy, popękane naczynka, czyli tzw. pajęczki, a nawet zmiany żylakowate.

Przedłuża młodość

System hormonalny zmienia się z upływem lat, jednak dopóty, dopóki funkcje organizmu współgrają ze sobą, można czuć się młodo. Z kolei np. nieprawidłowe funkcjonowanie gruczołu tarczycy wpływa na inne układy organizmu, powodując

**nadzwyczajne zmęczenie,
niewyjaśnioną utratę masy ciała lub
tycie, bóle głowy, bezsenność**

– tego rodzaju dolegliwości będą miały wpływ na twoje samopoczucie oraz proces starzenia się.



PRZEPIS BEZMLECZNY,
BEZGLUTENOWY,
BEZLAKTOZOWY

DROŹDŹOWE CIASTO ZE ŚLIWKAMI



ciasto drożdżowe z owocami
swojsko z fasolka



Z jednej z moich wypraw terenowych przyniosłam woreczek śliwek.

Lekko kwaskowe, ale już słodkie i aromatyczne. O bardzo zwartym miąższu błagały o zaszczytne miejsce w drożdżowce. Nie mogłam odmówić i z samego rana korzystając z ugotowanego dzień wcześniej batata poczyniłam ciasto siostrzane do kołoczyków, ale upiekłam w formie drożdżowy, co się zowie wielka.

- 350 ML MLEKA SOJOWEGO
- 3 ŁYŻKI SOKU Z CYTRYNY (45 ML)
- 400 G UGOTOWANEGO NA PARZE BATATA
- 5 ŁYŻEK CUKRU KOKOSOWEGO (50 G) LUB INNEGO SŁODZIDŁA
- 3 ŁYŻECZKI ŚWIEŻYCH DROŹDŹY (18 G)
 - 350 G + 1 ŁYŻKA MĄKI JAGLANEJ
- 4 ŁYŻKI NASION LNU ŻŁOTEGO (40 G)
- 25 SŁODKICH, DOJRZAŁYCH ŚLIWEK (OK. 600 G)
 - FOREMKA 21 X 25 CM
 - 2 SPORE SZCZYPTY SOLI
 - 1 ŁYŻECZKA CYNAMONU

Mleko wymieszać z sokiem cytrynowym. Odstawić, aż lekko skwaśnieje. Batata obrać, pokroić w kostkę i ugotować na parze (10 - 15 min). Drożdże wymieszać z 1 łyżką cukru kokosowego, aż się rozpuszczą, dodać 1 łyżkę mąki jaglanej, wymieszać. Odstawić pod przykryciem. Len zmielić na mączkę.

Śliwki oczyścić, podzielić na połówki i wypestkować. Batat zmiksować ze skwaśniałym mlekiem i 3 łyżkami cukru (jedną zostawić do posypania ciasta na wierzchu). Dodać sól i miksować (najlepiej końcówkami do ciast) lub mieszać ręcznie dodając stopniowo rozpuszczone drożdże i resztę mąki wraz ze zmielonym siemieniem. Foremkę posmarować olejem kokosowym lub wyłożyć papierem do pieczenia, wyłożyć ciasto, rozłożyć połówki śliwek, posypać cynamonem i odożoną łyżką cukru kokosowego. Przykryć, odstawić do wyrośnięcia.

Piec 50 minut w 180°C.

BIULETYN • NR 9 • WRZESIEŃ 2018

CHRONIMY ZDROWIE

BIULETYN SEKRETARIATU ZDROWIA
KOŚCIOŁA ADWENTYSTÓW DNIA SIÓDMEGO

BIULETYN 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

23-30 grudnia 2018 Grzybowo, Ośrodek Przystań



W PROGRAMIE OFERUJEMY:

- aktywny wypoczynek (nordic walking, gimnastyka rehabilitacyjna)
- wyżywienie - odpowiednio dobraną dietę
- inhalacje zabiegi hydroterapii (np. sauna)
- zabiegi parafinowe i okłady z zielonej gliny
- wykłady i prezentacje na temat profilaktyki i leczenia chorób
- konsultacje lekarskie i dietetyczne
- masaże lecznicze i relaksacyjne

MIEJSCE:
Ośrodek Wypoczynkowy „Przystań”
w Grzybowie (5 km od Kołobrzegu)

CENA:
• 1200 zł/osoba (w pokoju 2-osobowym)
• 1410 zł/osoba (z w pokoju 1-osobowym)

ZADZWOŃ: 609-602-488

sprawyzdrowia.pl - Twoja strona o zdrowiu

Zdrowy styl życia »

Profilaktyka »

Kursy zdrowotne »

Publikacje »

