



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia

CHRONIMY ZDROWIE



„Pomocna dłoń prawdziwego przyjaciela
znaczy więcej niż srebro czy złoto.
Uprzejme słowa są traktowane
jak uśmiech anioła.”

E. G. WHITE



3

NOTKA REDAKCYJNA

Każdy z nas lubi dostawać prezenty. Zazwyczaj marzymy o czymś wyjątkowym i unikatowym, kupionym specjalnie z myślą o nas.

4

NIEZASTĄPIONY BUDULEC ORGANIZMU

Białka, czyli proteiny, stanowią główny element budulcowy naszego ciała (...) oraz substancji biologicznie aktywnych, na przykład enzymów...

6

NAPEŁNIJ SWÓJ KIELICH MIŁOŚCIĄ

W głębi twego serca jest kielich. Nie z chińskiej porcelany, srebra czy złota, ale kielich uczuć i emocji, który będąc pełnym nadaje wartość życiu...

8

JAK DBAĆ O WŁOSY ZIMĄ?

Pytanie powraca co roku wraz z wyjęciem czapek z szaf. Zimny wiatr, suche powietrze w pomieszczeniach i ciężkie nakrycia głowy – wszystko to powoduje...

11

PRZEPIS: MAKOWE CIASTECZKA Z SUSZONYMI OWOCAMI

Smakują całkiem przyzwoicie, są mięciutkie, ale zwarte. Delikatne, ale wyraźnie...



NOTKA REDAKCYJNA

Każdy z nas lubi dostawać prezenty. Zazwyczaj marzymy o czymś wyjątkowym i unikatowym, kupionym specjalnie z myślą o nas. Choć najbardziej cieszą nas prezenty wręczone bez okazji i spontanicznie, nadal najczęściej wręczamy lub otrzymujemy upominki w dniu urodzin, imienin, czy z okazji Świąt Bożego Narodzenia.

Obdarowywanie jest uniwersalnym sposobem, aby okazać drugiej osobie zainteresowanie, uznanie czy wdzięczność. Ale sam gest dawania poprawia również samopoczucie tego, który jest sprawcą całego zamieszania. Gdy dajemy, nie oczekując jednocześnie niczego w zamian, dbamy o swoje zdrowie psychiczne i budujemy zdrowsze relacje z otoczeniem.

Aż 64 proc. Polaków deklaruje, że woli dawać prezenty niż je dostawać. Ich deklaracje są spójne z wynikami badań pokazującymi, że ludzie czują się szczęśliwsi właśnie w tej pierwszej roli – czyli roli obdarowującego. Podobno podczas obdarowywania uaktywnia się obszar mózgu odpowiedzialny za odczuwanie przyjemności, ale też za interakcje społeczne i budowanie zaufania.

Zachowania altruistyczne uwalniają też endorfiny, znane jako hormony szczęścia. Dlatego warto dawać bliskim jak najwięcej i napełniać ich kielich miłości. I nie chodzi tylko o takie podarunki, które odchudzają nasze portfele - dobrym prezentem jest również czas, uwaga, zaangażowanie.

Część z tej radości dawania zostanie też po naszej stronie. I na tym właśnie polega moc obdarowywania. Więc, uczynź życie swoje i bliskich piękniejszym. Napełnij swój kielich miłością!

BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA



ŻYCIE W ZGODZIE Z NATURĄ

NIEZASTĄPIONY BUDULEC ORGANIZMU

Autor: Beata Śleszyńska

Białka, czyli proteiny, stanowią główny element budulcowy naszego ciała (narządów, mięśni, ścięgien, więzadeł, skóry, gruczołów, paznokci, włosów) oraz substancji biologicznie aktywnych, na przykład enzymów, przeciwciał czy hormonów. Występują we wszystkich żywych organizmach.

Odpowiednie spożycie białka jest kluczowe na wszystkich etapach życia. Jednak w czasie ciąży, niemowlęctwa i dzieciństwa spożycie odpowiedniej ilości białka może być istotniejsze niż w innych okresach życia, ponieważ białko potrzebne jest do syntezy DNA, jego obecność jest zatem niezbędna do tworzenia nowych komórek w organizmie.

Białko zbudowane jest z aminokwasów. Kiedy powstają białka, aminokwasy łączą się w określone sekwencje. To tak jak różne litery alfabetu tworzą wiele słów, kombinacje różnych aminokwasów tworzą różne typy białek. Wyróżniamy 20 aminokwasów, 8 z nich to aminokwasy egzogenne, co oznacza, że powinny być dostarczone z żywnością.

Pozostałe organizm wytwarza sam, kiedy spożyje się odpowiednią ilość aminokwasów podstawowych. W porównaniu z produktami odzwierzęcymi pokarmy roślinne zawierają mniejsze ilości dwóch ważnych aminokwasów – lizyny i metioniny. Z tego powodu niektórzy żywieniowcy uważali, że stosowanie diety roślinnej nie dostarczy odpowiedniej ilości tych dwóch ważnych aminokwasów.

Kolejne badania dowodzą, że jeżeli dieta zawiera fasolę, orzechy, nasiona i zboża, dostarczenie odpowiednich ilości lizyny i metioniny nie będzie stanowiło problemu.

Klucz do dostarczenia organizmowi odpowiedniego białka tkwi w różnorodności spożywanych produktów roślinnych. Zachowując zasadę łączenia produktów zbożowych z roślinami strączkowymi, orzechami i nasionami oraz zaspokajając potrzeby energetyczne, możemy dostarczyć organizmowi wystarczającą ilość potrzebnych aminokwasów, nie dopuszczając do niedoborów białkowych.

Pod koniec lat 90. XX wieku badania naukowe pozwoliły ustalić, że zrównoważona dieta wegetariańska jest wystarczająco bogata w białko, zarówno pod względem ilościowym, jak i jakościowym.



Zalecenia Institute of Medicine odnośnie do norm spożycia białka

Płeć/wiek Zalecenia

Niemowlęta do 6. miesiąca życia 1,52 g/kg/dzień

Niemowlęta od 7. do 12. miesiąca życia 1,2 g/kg/dzień lub 11g/dzień

Dzieci od 1. do 3. roku życia 1,05 g/kg/dzień lub 13 g/dzień

Dzieci od 4. do 13. roku życia 0,95 g/kg/dzień lub 19 g dla 4-8 lat i 34 g dla 9-13 lat

Młodzież od 14. do 18. roku życia 0,85 g/kg/dzień lub 52 g dla chłopców i 46 g dla dziewcząt

Dorośli — 19 lat i starsi 0,8 g/kg/dzień

Kobiety ciężarne 1,1 g/kg/dzień lub 25 g więcej od zaleceń sprzed ciąży

Kobiety karmiące piersią 1,3 g/kg/dzień lub 25 g więcej od zaleceń sprzed ciąży

Źródło: R. Pawlak, *Jestem mamą jestem wegetarianką*, Fundacja Źródła Życia, 2014



NAPEŁNIJ SWÓJ KIELICH MIŁOŚCIĄ

**„POMOCNA DŁOŃ PRAWDZIWEGO PRZYJACIELA
ZNACZY WIĘCEJ NIŻ SREBRO CZY ZŁOTO.
UPRZEJMÉ SŁOWA SĄ TRAKTOWANE
JAK UŚMIECH ANIOŁA.” E. G. WHITE**

Autor: Kay Kuzma

W głębi twego serca jest kielich.
Nie z chińskiej porcelany, srebra czy
złota, ale kielich uczuć i emocji, który
będąc pełnym nadaje wartość życiu.
Ja nazywam go kielichem miłości. Jego
napętnienie jest miarą twojego
zadowolenia z życia. Krótko mówiąc,
jest to twoje psychiczne dobre
samopoczucie.

Miłość, którą mam na myśli to nie
miłość romantyczna, ale miłość agape
– zasada niekoniecznie pozbawiona
emocji, ale nie zależąca od niej.

Jest to miłość bez żadnych
zobowiązań, oferowana drugiemu
człowiekowi tylko dlatego, że istnieje.

Kiedy doświadczamy takiej miłości,
wówczas endorfiny – substancje
chemiczne podobne do morfiny – są
wydzielane do krwi i dostają się do
mózgu, dając poczucie
bezpieczeństwa, spokoju i równowagi.

W takim stanie człowiek czuje się
spełniony i doceniony.



Kiedy twój kielich się wyczerpuje, czujesz się niekochany, odrzucony, bezwartościowy i pusty – nie masz nic, co mógłbyś dać innym. Pusty kielich sprawia, że widzisz świat w czarnych barwach. Gniew, krytycyzm, sarkazm, poczucie winy i rozgoryczenie wypełniają pustkę.

Bóg może zmienić życie człowieka przesiąknięte nienawiścią i egoizmem. Może je odmienić.



Jeżeli czujesz się pusty, proś Boga, by cię napełnił. On odpowie chętnie na twoją prośbę. Szukaj także ludzi, którzy mogą napełnić twój kielich. A kiedy twój kielich zostanie napełniony, wyciągnij pomocną dłoń do innych i pomóż im napełnić ich kielich miłością.

Nie musisz czuć miłości, by to czynić. Bóg nie nakazuje nikomu, by czuł miłość. Miłość nie jest tym co czujesz, ale tym, co robisz. Bądź miłującym, a zarówno twój kielich, jak i kielich twoich bliskich zostanie obficie napełniony!



„(...) Namaszczasz oliwą głowę moją, kielich mój przelewa się. Dobroć i łaska towarzyszyć mi będą przez wszystkie dni życia mego. I zamieszkać w domu Pana przez długie dni.”

Ps. 23, 5-6



SZLACHETNE ZDROWIE...

JAK DBAĆ O WŁOSY ZIMĄ?

Autor: Beata Śleszyńska

Jak zadbać o włosy zimą? Pytanie powraca co roku wraz z wyjęciem czapek z szaf. Zimny wiatr, suche powietrze w pomieszczeniach i ciężkie nakrycia głowy – wszystko to powoduje, że włosy stają się pozbawione życia i naturalnej sprężystości, potrzebują dodatkowej opieki.

Wahania temperatur nie służą włosom, dlatego za każdym razem gdy opuszczamy ciepłe pomieszczenie i wychodzimy na zewnątrz, nasza skóra głowy doznaje lekkiego szoku termicznego. Jest to odczuwalne zwłaszcza, kiedy za oknem panuje minusowa temperatura. Naczynia krwionośne wówczas obkurczają się, dostawa substancji odżywczych zostaje zaburzona, a najłabsze włosy wypadają. Pędzenie do pracy o poranku z niedosuszonymi włosami potęguje szok termiczny, osłabia cebulki włosowe i nasila problem wypadających włosów.

Aby zadbać o włosy zimą należy pamiętać o właściwym odżywianiu, olejowaniu i nawilżaniu.

NAWILŻANIE

Jeśli mieszkamy w bloku, w trakcie okresu grzewczego powietrze będzie bardzo suche co szybko odbije się na kondycji naszych włosów i skóry. Dlatego warto zainwestować w nawilżacz powietrza, lub zadbać o to innymi metodami. Na kaloryferze możemy umieścić pojemniki z wodą, suszyć wilgotne ręczniki. Musimy pamiętać też o dostarczaniu odpowiedniej ilości płynów, najlepiej ciepłych. W zimie często zdarza się że pijemy zdecydowanie za mało.

ODŻYWIANIE

Najlepiej skoncentrować się na nałożeniu maski po myciu na końce, które zwykle są najbardziej przesuszone i zniszczone. Maskę możemy zostawić na włosach na 15 minut, dodatkowo podgrzewając czepek aby cały zabieg przyniósł lepsze rezultaty. W ten sposób łuski włosa unoszą się pozwalając składnikom maski na lepszą penetrację i dogłębne działanie. Po dokładnym spłukaniu maski możemy zastosować nawilżającą płukanekę z siemienia lnianego i odrobiny octu jabłkowego. Ostatnie płukanie powinnyśmy wykonać też z pomocą chłodniejszej wody by pozwolić łuskom włosów na domknięcie się.

OLEJOWANIE

Okazuje się, że olejowanie włosów przed myciem może okazać się równie ważne. Trzymam olej na włosach godzinę, najczęściej wybieram olej lniany, który genialnie sprawdza się na suchych włosach.

To prawda, że zimą z powodu różnic temperatur i noszenia czapek, włosy przesuszczają się nam bardziej. Dlatego do codziennej pielęgnacji włosów, warto zaopatrzyć się w delikatny szampon, odpowiedni do potrzeb naszej skóry i włosów, który myje delikatnie i skutecznie.



III GLOBALNA KONFERENCJA ZDROWIA, LOMA LINDA, USA

„Twój umysł, twoje ciało”
Globalna konferencja na temat stylu życia
i zdrowia odbędzie się na kampusie
Uniwersytetu Loma Linda w USA, w dniach
9-13 lipca 2019 r. Skupi się na interakcji
między zdrowiem psychicznym,
duchowym i fizycznym
a dobrostanem.

SZCZEGÓŁY NA:

[HTTP://CONFERENCE.HEALTHMINISTRIES.COM](http://conference.healthministries.com)



Wczasy zdrowotne

ZDROWO NA NOWO

TWOJA DROGA DO ZDROWIA

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
- konsultację lekarską oraz stałą opiekę lekarza i pielęgniarki
- poradę dietetyczną
- szkołę zdrowego gotowania
- masaż leczniczy i relaksujący
- inhalacje i proste zabiegi hydroterapii
- okłady z borowiny
- okłady z gliny



Gdzie:

Ośrodek Wypoczynkowy „Przystań”
w Grzybowie k. Kołobrzegu

Termin:

23 - 30 grudnia 2018

28 kwietnia - 5 maja 2019

Cena za pobyt:

1200 zł (pokój 2-osobowy)

1410 zł (pokój 1-osobowy)

tel. kom.: +48 609 602 488

e-mail: biuro@osrodekprzystan.pl

Gdzie:

Ośrodek Wypoczynkowy „Orion” w Wiśle

Termin:

4 - 11 sierpnia 2019

Cena za pobyt:

1300 zł (pokój 2-osobowy)

1500 zł (pokój 1-osobowy)

tel. kom.: +48 601 493 226

e-mail: biuro@osrodekorion.pl

**PRZEPIS BEZMLECZNY,
BEZGLUTENOWY,
BEZLAKTOZOWY**

MAKOWE CIASTECZKA Z SUSZONYMI OWOCAMI



Smakują całkiem przyzwoicie, są mięciutkie, ale zwarte. Delikatne, ale wyraźnie makowe. Wyglądają bardzo apetycznie i trudno im się oprzeć. Bardzo polecam! Z przepisu wychodzi 30-40 sztuk.

- 100 G MIELONEGO MAKU
- 10 ŚLIWEK SUSZONYCH
- 200 ML GORĄCEJ WODY
- 1 SŁODKIE JABŁKO 200 G LUB KAWAŁEK DYNI
ODMIANY SŁODKIEJ NP. MUSCAT ALBO MIESZANKA
JABŁKA Z DYNIĄ W SUMIE 200 G
- ULUBIONE BAKALIE, Z KTÓRYCH CZĘŚĆ MUSI BYĆ
KWASKOWA (!), NP.: 10 MORELI SUSZONYCH
 - GARSTKA RODZYNEK
 - GARSTKA ŻURAWINY
 - 4 SUSZONE FIGI
- SKÓRKA Z 1/4 POMARAŃCZY
- 2 ŁYŻKI MAKI Z CIECIERZYCY
- 4 ŁYŻKI MAKI GRYCZANEJ
- 1 ŁYŻECZKA SODY (OPCJONALNIE)
- COŚ DO SŁODZENIA (OPCJONALNIE)
- 1/4 ŁYŻECZKI SOLI

Do miseczki wsypać mak, dodać śliwki, zalać całość gorącą wodą i odstawić na kilka godzin (np. całą noc). Rozgrzać piekarnik do 180°C.

Owoce suszone optukać i grubo posiekać.

Jabłko i dynię pokroić w kostkę.

W malakserze zmiksować jabłko i dynię na drobne kawałeczki, dodać namoczony mak ze śliwkami, zmiksować na masę. Dodać pokrojone owoce, skórkę i sól, pulsacyjnie wymieszać.

Mąki wymieszać z sodą i słodzikiem (jeśli używacie), dodać do masy na ciastka, dokładnie wymieszać.

Na blasze wyłożonej papierem do pieczenia nakładać łyżeczką porcje ciasta lub formować omączonymi dłońmi.

Piec 25 minut, wystudzić na kratce.

Autorka: Beata Głowacka

makowe ciasteczka
swojsko z fasolką



BIULETYN • NR 12 • GRUDZIEŃ 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
biuro@kiwipublishinghouse.pl



Pomoc osobom ubogim



Pomoc seniorom



*Pomoc osobom
z niepełnosprawnością*



Chrześcijańska
Służba Charytatywna



Pomoc zdrowotna

Jesteśmy blisko ludzkich potrzeb



Pomoc rozwojowa i edukacja globalna



Pomoc dzieciom i młodzieży

Chrześcijańska Służba Charytatywna www.chsch.pl
ul. Foksal 8, 00-366 Warszawa | konto: 26 1240 1994 1111 0010 3045 8599
T 22 34 99 935 | E biuro@chsch.pl
NIP: 525-19-29-411 | REGON: 012734394 | KRS: 0000 220 518



sprawyzdrowia.pl - Twoja strona o zdrowiu

Zdrowy styl życia »

Profilaktyka »

Kursy zdrowotne »

Publikacje »

