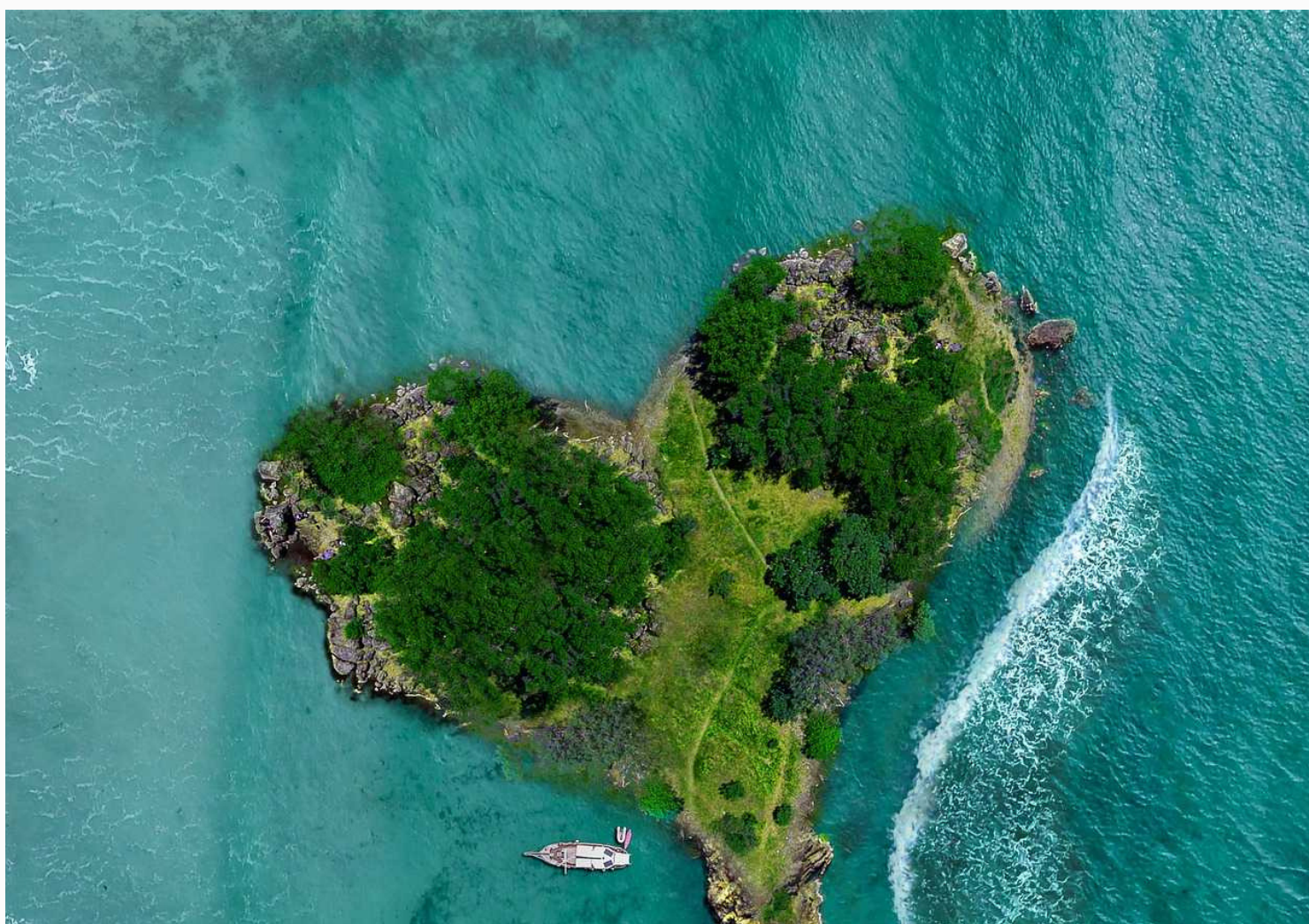




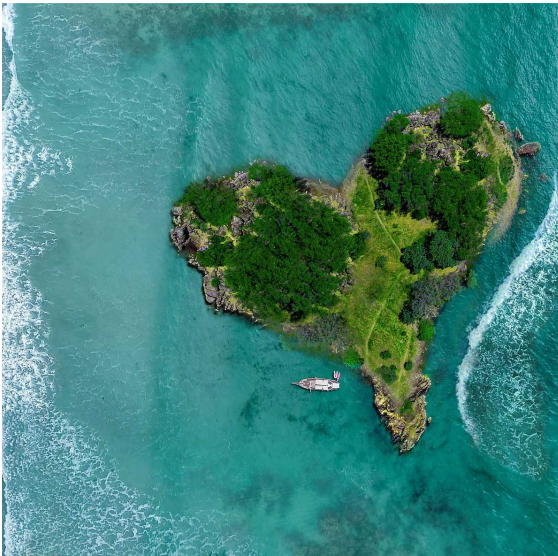
Kościół Adwentystów  
Dnia Siódmego  
Sekretariat Zdrowia

# CHRONIMY ZDROWIE



„Życie jest w istocie tym, co z niego  
uczynimy – ostatecznie dostaniemy  
to, czego w nim szukamy”

E. G. WHITE



3

### NOTKA REDAKCYJNA

Co to będzie? Co mam zrobić? A jeśli się nie uda? Wizjami najczarniejszych scenariuszy potrafimy się skutecznie zdołować. Nadmierny niepokój jest szkodliwy dla ciała i duszy.

4

### CO POWINNO JEŚĆ DZIECKO Z CUKRZYCĄ TYPU 1?

Cukrzyca typu 1 ujawnia się zwykle (choć nie jest to zasadą) u ludzi młodych lub dzieci. W tym typie cukrzycy trzustka jest uszkodzona przez proces chorobowy...

6

### KIEDY CZUJESZ, ŻE NADCHODZI ZMARTWIENIE

Lyndon B. Johnson, były prezydent Stanów Zjednoczonych, powiedział kiedyś podczas konferencji prasowej w Stonewall, Texas, że swoje dobre samopoczucie zawdzięcza słuchaniu następującej rady...

8

### NATURALNE OLEJKI ETERYCZNE

Naturalne olejki eteryczne nazywane są „naturalną apteczką domową”. To silnie skoncentrowane wyciągi ziół, zawierające związki lotne.

11

### PRZEPIS: CHILI GWATEMALSKIE

Nie wszystkie smaki podróży da się oczywiście powtórzyć w 100% w kraju. Czasem brak składników, czy zamienników, a czasem nawet inna woda robi różnicę...



## NOTKA REDAKCYJNA

**Co to będzie? Co mam zrobić? A jeśli się nie uda? Wizjami najczarniejszych scenariuszy potrafimy się skutecznie zdołować. Nadmierny niepokój jest szkodliwy dla ciała i duszy.**

To prawda, że każdego dnia nie brakuje nam powodów do zmartwień. Każdy niekiedy się martwi. Problem zaczyna się wtedy, gdy zmartwienia utrzymują się dłużej. Mogą wtedy przyczynić się do licznych schorzeń. Często zdarza się tak, że zmartwienia zupełnie przestaniają nam obraz rzeczywistości, sprawiają, że przestajemy sobie z nimi radzić. Jak poradzić sobie w takich momentach? W tym wydaniu biuletynu podpowiadamy o trzech ważnych zasadach radzenia sobie z trudnymi wyzwaniami życia.

Wiosna to czas na domowe porządki. Chociaż za sprzątaniami mało kto przepada, to... gdy tylko przyroda zaczyna się stroić w pierwsze wiosenne listki, chwytamy ścierki i czyścimy, co się da! Do ekologicznego sprzątania mogą nam posłużyć olejki eteryczne.

Może nie każdy wie, że olejki eteryczne mogą być również niezastąpione, jeśli chodzi o kompleksowe sprzątanie domu. Pozyskiwane z roślin nie tylko mają ładne zapachy, ale również posiadają specjalne właściwości, na przykład dezynfekujące, dlatego pozwalają na skuteczniejsze utrzymanie przestrzeni w porządku i higienie.

Uwaga! Pamiętajmy o tym, aby korzystać z naturalnych olejków eterycznych, czyli tych pozyskiwanych z roślin. W sprzedaży możemy znaleźć też olejki syntetyczne, które nie posiadają żadnych dodatkowych właściwości poza zapachowymi. Jakie olejki zastosować i do czego będą przydatne, to wszystko w tym wydaniu biuletynu. Zapraszam!

**BEATA ŚLESZYŃSKA  
REDAKTOR WYDANIA**



## ŻYCIE W ZGODZIE Z NATURĄ

# CO POWINNO JEŚĆ DZIECKO Z CUKRZYCĄ TYPU I?

**Autor: Beata Śleszyńska**

**Cukrzyca typu 1 ujawnia się zwykle (choć nie jest to zasadą) u ludzi młodych lub dzieci. W tym typie cukrzycy trzustka jest uszkodzona przez proces chorobowy i nie produkuje insuliny.**

Zaczyna się zwykle od bardzo dużego pragnienia. Dziecko nie rozstaje się z butelką. Potem chudnie, ale przecież dziecko rośnie i dużo się rusza. Niepokój u rodziców budzi dopiero zmiana zachowania – dotąd radosne i energiczne, staje się ospałe, wycofane i osowiałe. Cukrzyca to choroba o podłożu autoimmunologicznym. Oznacza to, że układ odpornościowy zwraca się przeciwko własnym tkankom i komórkom, w konsekwencji je niszcząc. Uszkodzone zostają komórki trzustki, warunkujące prawidłowe wydzielanie insuliny. Diabetolodzy zgodnie przyznają: cukrzycę w dzisiejszych czasach jest łatwo rozpoznać – charakterystyczne objawy są sygnałem, że należy wykonać podstawowe badania biochemiczne ze szczególnym uwzględnieniem określenia poziomu cukru we krwi lub proste badanie moczu na obecność glukozy. Zdarza się jednak, że pierwsze objawy cukrzycy są bagatelizowane albo mylone z innymi schorzeniami wieku dziecięcego, takimi jak zakażenia dróg oddechowych, infekcje, nadkażenia grzybicze.

Żywnienie dzieci z cukrzycą powinno być dobrze zaplanowane i dostosowywana do wieku, zapotrzebowań na składniki odżywcze, w celu utrzymania prawidłowej masy ciała i wzrostu. Każde dziecko powinno mieć plan posiłków. Dieta dziecka powinna składać się z 3 głównych posiłków i zdrowych przekąsek. Posiłki powinny być spożywane regularnie co ok. 3-4 godziny by uniknąć spadków poziomu glikemii we krwi. Należy zaznaczyć, że po wysiłku fizycznym należy spożyć dodatkową przekąskę. Glukoza powinna być sprawdzana glukometrem min. 4 razy dziennie. Przed śniadaniem, obiadem, kolacją, przed snem. Czasami, pod wpływem zbyt dużej dawki insuliny, może dojść do nadmiernego spadku poziomu glukozy we krwi, chorzy muszą wtedy zjeść dodatkową porcję cukrów, np. batona musli, soku świeżo wyciskanego. Na pewno nie mogą to być jednak chipsy, paluszki, czekolada, batony czekoladowe, ciasta i inne produkty o dużej zawartości niezdrowego i utajonego tłuszczu. Ich wartość odżywcza jest jednak tak mała, że nie ma czego żałować.

Przy okazji możemy nauczyć dziecko wyboru zdrowych produktów i zapobiec w ten sposób ewentualnej otyłości.

## Praktyczne porady

Dziecko codziennie powinno spożywać pożywne śniadanie, które reguluje poziom glukozy we krwi i przyspiesza metabolizm. Na śniadanie wybierajmy pełne zboża (kasze, brązowy ryż, owies, chleb pełnoziarnisty), i unikajmy podawania gotowych płatków śniadaniowych, które są żywnością przetworzoną i z wysokim indeksem glikemicznym.

Zachęcajmy dziecko do spożywania większej ilości warzyw i owoców z niskim IG. Błonnik w nich zawarty spowalnia wchłanianie glukozy w jelitach, ponadto są doskonałym źródłem witamin i składników mineralnych tak potrzebnych do właściwego wzrostu i rozwoju dziecka. Szczególnie polecane są: zielone warzywa jak sałata, jarmuż, surowa marchewka, nasiona roślin strączkowych (fasola, soczewica, groch, cieciora), kapusta, buraki, a także truskawki, agrest, porzeczki, jabłka, grejpfruty i pomarańcze.

Tłuszcze w bardzo nieznacznym stopniu, bo tylko w 10% podnoszą poziom glukozy we krwi. Ale z uwagi na to, że tłuszcz tłuszczowi nierówny wybierajmy zdrowe rodzaje tłuszczu np. oliwa, awokado, olej lniany, kokosowy. Należy jednocześnie ograniczyć spożycie izomerów trans kwasów tłuszczowych, występujących w margarynach twardych, słodkach, chipsach, krakersach.

Uważajmy również na mleko i przetwory mleczne. Mleko zawiera cukier prosty – laktozę,

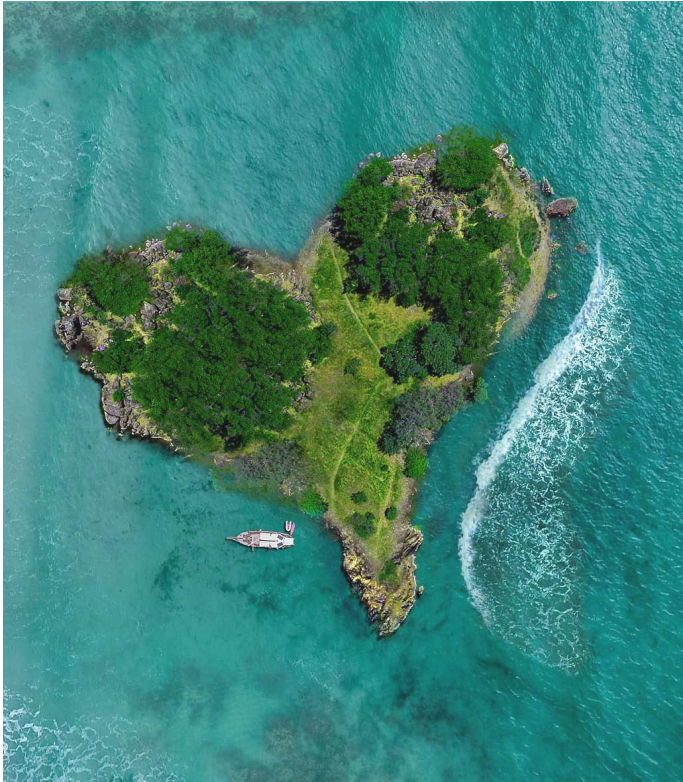
który u niektórych osób bardzo mocno podnosi poziom cukru we krwi. Dlatego zaleca się podchodzić do niego ostrożnie, szczególnie rano, kiedy zapotrzebowanie na insulinę i tak jest największe. Alternatywą jest stosowanie roślinnych rodzajów mleka (kokosowe, migdałowe, sojowe).

Także sposób przygotowywania posiłków ma wpływ na glikemię poposiłkową. Łatwo strawne są produkty gotowane, a w szczególności rozgotowane, tarte, zmiksowane oraz rozdrobnione. Dlatego diabetykom zaleca się gotowanie al dente, nie tylko makaronów. Unikajmy zatem przetworzonej żywności i fast foodów oraz słodczy. Przetworzona żywność i fast foody mają wysoką kaloryczność, ale ich wpływ na uczucie sytości jest niewielki. Między innymi też dlatego prowadzi do podjadania między posiłkami. Ten rodzaj jedzenia ma duży większy wpływ na wzrost poziomu cukru we krwi, niż jedzenie przygotowane w domu.

Lekko twarde i chrupiące powinny być także warzywa. Wybierając kasze warto sięgać po te grube, jak pęczak, który wchłania się zdecydowanie wolniej od drobnej kaszy perłowej. Mocno dojrzałe owoce są jednocześnie bardziej słodkie i szybciej podnoszą poziom cukru we krwi. Warto więc wybierać te nieco mniej dojrzałe i koniecznie spożywać je na surowo.

Aktywność fizyczna zmniejsza poziom glukozy we krwi, dlatego należy zachęcać dziecko do ruchu i zabaw na świeżym powietrzu.





## KIEDY CZUJESZ, ŻE NADCHODZI ZMARTWIENIE

**„ŻYCIE JEST W ISTOCIE TYM, CO Z NIEGO UCZYNIMY –  
OSTATECZNIE DOSTANIEMY TO, CZEGO W NIM  
SZUKAMY”. E. G. WHITE**

**Autor: Caroline Watkins**

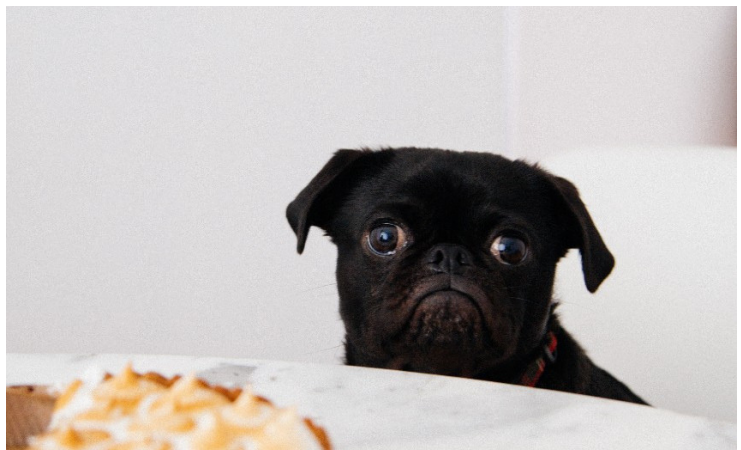
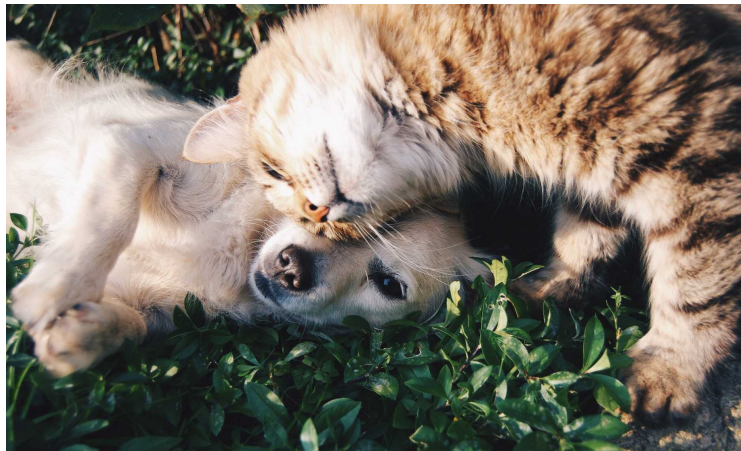
Lyndon B. Johnson, były prezydent Stanów Zjednoczonych, powiedział kiedyś podczas konferencji prasowej w Stonewall, Texas, że swoje dobre samopoczucie zawdzięcza słuchaniu następującej rady, udzielonej mu kiedyś przez starszą kobietę: „Kiedy idę, nie spieszę się. Kiedy siadam, siedzę swobodnie. A kiedy czuję, że nadchodzi zmartwienie, kładę się i zasypiam”.

Ta starsza kobieta nie była psychologiem, ale udzieliła znakomitej rady tym wszystkim, którzy żyją w stechnicyzowanym, zestresowanym świecie nękanym depresją, zmartwieniem i troską.

Po pierwsze, „kiedy idę, nie spieszę się”. Inaczej mówiąc, nie pędzę

przez życie. Zwolnij na tyle, byś mógł cieszyć się krajobrazem i mógł przystanąć, by powąchać kwiatki przy drodze.

Po drugie, „kiedy siadam, siedzę swobodnie”. Nie bądź zbyt pewny tego, co masz, kim jesteś i co robisz.



Życie jest trudne i czasami okoliczności wymykają się nam spod kontroli zagrażając twemu bezpieczeństwu i zmuszając cię do zmian. Tak więc nie siedź zbyt sztywno – bądź elastyczny, gotowy na zmiany. Jak mówią – wyluzuj się!

Po trzecie, „kiedy czuję, że nadchodzi zmartwienie, kładę się i zasypiam”. Sen jest jak ładowanie akumulatorów. Kiedy życie zaczyna się rozpadać w kawałki i już myślisz, że sobie z nim nie poradzisz, najlepszą rzeczą jest dobrze się wyspać. Rankiem zawsze wszystko wygląda jaśniej!

Bóg także ma dla nas wspaniałą radę. Przeczytaj słowa Jezusa zapisane w Ewangelii Mateusza 6, 27-35. Po co się martwić, skoro Bóg troszczy się o takie drobiazgi, jak ptaki czy kwiaty, a tym bardziej troszczy się o ciebie. On prosi cię jedynie o to, byś żył dzisiaj najlepiej jak tylko potrafisz. Uwolnienie się od troski i poleganie na opiece Chrystusa nie jest łatwe, jak mogłoby się wydawać jeżeli przywykłeś sam rozwiązywać swoje problemy. Jednak Bóg zapewnia, że jeśli Mu zaufasz, On do cię doskonały pokój. Dlaczego nie miałbyś spróbować?

Artykuł pochodzi z książki „Życie w obfitości”, Wyd. „Znaki Czasu”

**„Wszelką troskę swoją złożcie na niego, gdyż ma o was staranie”**

**1 Piotra 5,7**



## SZLACHETNE ZDROWIE...

### NATURALNE OLEJKI ETERYCZNE

**Autor: Julia Dorosz**

**Naturalne olejki eteryczne nazywane są „naturalną apteczką domową”. To silnie skoncentrowane wyciągi ziół, zawierające związki lotne.**

Zwykle są one bardzo aromatyczne i wykazują silne działanie biologiczne. Pozyskuje się je z kwiatów, owoców, soków, nasion czy skórek, a także z kory, liści, korzeni, żywicy czy drewna określonych drzew. Zanim więc zaczniemy używać olejków eterycznych, należy zapoznać się z ich działaniem i najlepszymi sposobami na ich wykorzystanie.

Olejki eteryczne posiadają właściwości nie tylko lecznicze, wspomagające lub przeciwbólowe, ale także świetnie sprawdzają się jeśli chcemy zadbać o nasze gospodarstwa domowe. Ekologiczne sprzątanie opiera się na wykorzystaniu prostych, nieprzetworzonych składników, na przykład octu czy sody oczyszczonej.

Aby nadać im przyjemniejszy zapach, można wykorzystać olejki eteryczne, które mają również określone właściwości poprawiające skuteczność sprzątania.

#### Oto przykłady ich zastosowania:

► Jedną kroplę olejku z drzewa herbacianego możemy dodać do zmywania naczyń; nasz ulubiony olejek dodany do mokrego, jeszcze nie wysuszonego prania nada mu niepowtarzalny zapach (nie poleca się olejków cytrusowych ze względu na ryzyko przebarwień). Szczególnie polecane są olejki do prania z orzechami piorącymi, dzięki czemu uzyskujemy w pełni ekologiczne i pięknie pachnące pranie.



Polecane do prania są olejki z drzewa herbacianego, lawendowy, z trawy cytrynowej, goździkowy.

► Olejek cytrynowy usuwa większość trudnych plam i zabrudzeń, natomiast olejek limonkowy skutecznie pomaga pozbyć się zaschniętych gum do żucia a także starych naklejek z różnych powierzchni.

► Wiele olejków posiada silne właściwości czyszczące i antybakteryjne, więc śmiało można je dodawać do środków jakich używamy w domu, sprejów, odświeżaczy do dywanów lub płynów polerujących.

► Olejek z mięty pieprzowej może nam nawet pomóc pozbyć się z domu niechcianych lokatorów, takich jak różne insekty i owady, wystarczy nasączyć

wacik i schować go np. za lodówkę, w okolicach okien lub drzwi. Olejek lawendowy świetnie się sprawdza na mole.

Najczęściej olejki eteryczne używane są jako składnik różnych samodzielnie przyrządzanych mikstur do sprzątania. Najprostsza z nich to woda wymieszana z octem w tych samych proporcjach. Do takiej mieszaniny dodajemy następnie od kilku do kilkunastu kropel olejku w zależności od ilości płynu. Całość mieszamy. Taki płyn najlepiej sprawdza się do użycia w formie spreju.

Druga propozycja to przygotowanie pasty do czyszczenia – w tym celu mieszamy sodę oczyszczoną z odrobiną wody i niewielką ilością olejku eterycznego, aby uzyskać gęstą papkę. Nadaje się dobrze do szorowania mocniejszych zabrudzeń w łazience czy w kuchni.





# 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:

28 kwietnia - 5 maja 2019

22 - 29 września 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](mailto: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](mailto:biuro@osrodekorion.pl)

**PRZEPIS  
BEZMLECZNY,  
BEZLAKTOZOWY**

## CHILI GWATEMAŁSKIE

.....



Nie wszystkie smaki podróży da się oczywiście powtórzyć w 100% w kraju. Czasem brak składników, czy zamienników, a czasem nawet inna woda robi różnicę. Ale czy o to chodzi, żeby odtworzyć dokładnie to samo? Nie. Chodzi o inspirację, o parę smaczków. Jednak chili nie wymaga specjalnych składników, jest proste w wykonaniu i smakuje wyśmienicie.

- 1 SZKLANKA UGOTOWANEJ CZERWONEJ FASOLI
- 1 SZKLANKA UGOTOWANEJ BIAŁEJ FASOLI
- 1,5 SZKLANKI BULIONU WARZYWNEGO LUB WODY
- 1 CZERWONA PAPRYKA
- 1 CEBULA
- 2 LUB 3 ZĄBKI CZOSNKU
- 3 POMIDORY ŚREDNIEJ WIELKOŚCI
- 1 ŁYŻKA PRZECIERU POMIDOROWEGO
- SÓL, PIEPRZ, CHILI W PROSZKU,
- PAPRYKA CAYENNE W PROSZKU,
- PRZYPRAWA WARZYWNA
- KMINEK (OPCJONALNIE).

\*Można dodać szczyptę cynamonu, ale to już dla poszukiwaczy nowych smaków.

Kroimy w drobną kostkę cebulę, paprykę, czosnek i podsmażamy na patelni ok. 10 min, przerzucamy do garnka, dodajemy pokrojone pomidory i dalej smażymy ok. 5 min. Dodajemy resztę składników i gotujemy na małym ogniu ok. 10 min. mieszając.

Autorka: Kasia Śleszyńska



BIULETYN • NR 04 • KWIECIEŃ 2019

# 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  
[biuro@kiwipublishinghouse.eu](mailto:biuro@kiwipublishinghouse.eu)



*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](http://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](mailto: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 »

