



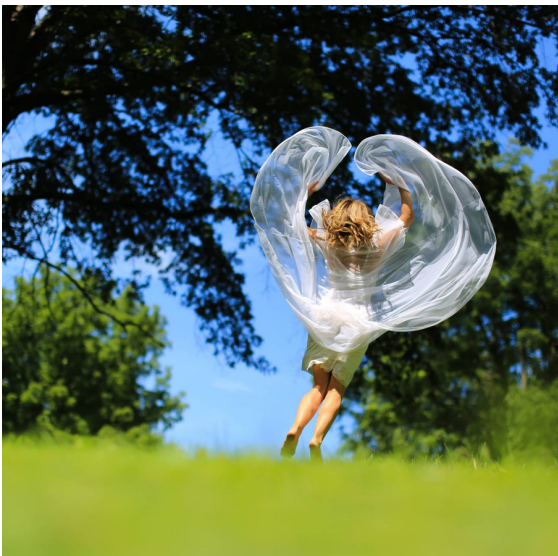
Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia

CHRONIMY ZDROWIE



„Pan dał człowiekowi zdolność do ciągłego doskonalenia się [...]. Dzięki łasce Bożej możemy zdobyć niemal znakomitość aniołów.”

E. G. WHITE



borówkowe lody z fasolką
swojsko z fasolka

3

NOTKA REDAKCYJNA

Jednym z problemów pojawiających się w czasie upalnych letnich dni jest dbałość o właściwe nawodnienie organizmu.

4

CZEGO POTRZEBUJĄ DZIECI NA DIECIE WEGETARIAŃSKIEJ?

Mamy wydane ważne oświadczenie mówiące, że prawidłowo zbilansowana dieta wegańska jest odpowiednia na wszystkich etapach rozwoju, także w dzieciństwie.

6

O HOLISTYCZNEJ KONCEPCJI CZŁOWIEKA

Tegoroczne wakacje były inspiracją do napisania kolejnego felietonu. Grecja nieodparcie kojarzy się z holistycznym podejściem do człowieka, w tym do jego zdrowia.

8

NAWODNIENIE ORGANIZMU TO PODSTAWA

Kiedy sięgamy po coś do picia? Zazwyczaj wtedy, gdy zaczynamy odczuwać mniej czy bardziej silne pragnienie.

11

PRZEPIS: LODY BORÓWKOWE Z FASOLKĄ

Upał upał, ale lody latem zjeść trzeba. Zjeść i nie przytyć. Zjeść i nie mieć wyrzutów dietetycznego sumienia, ani ciężkości w brzuszku.



NOTKA REDAKCYJNA

Jednym z problemów pojawiających się w czasie upalnych letnich dni jest dbałość o właściwe nawodnienie organizmu.

Ta kwestia staje się istotna zwłaszcza dla osób starszych, które są szczególnie narażone na utratę wraz z nią składników mineralnych i witamin. Cały czas słyszymy, jak ważne jest picie wody, jak to robić, ile wody w ciągu dnia mamy wypić. Ale co takiego jest w tej wodzie, że jest ona tak istotna dla naszego organizmu? Być może tego nie wiesz, więc odpowiadamy. W związku z tym, że w okresie letnim nie trudno o świeże owoce oraz warzywa, w utrzymaniu odpowiedniego poziomu nawodnienia organizmu z pewnością po-

mogą różnorodne koktajle – wiśniowy, malinowy, arbuzowy, gruszkowy, śliwkowy lub warzywny.

W naszym biuletynie odpowiadamy również na temat tego, co powinny jeść dzieci na diecie roślinnej? A że dzieci (i nie tylko) uwielbiają lody, to sięgnijcie po przepis na lody borówkowe z fasolką. Tak, z fasolką!

**BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA**



ŻYCIE W ZGODZIE Z NATURĄ

CZEGO POTRZEBUJĄ DZIECI NA DIECIE WEGETARIAŃSKIEJ?

Autor: Beata Śleszyńska

Od jakiegoś już czasu mamy wydane ważne oświadczenie największej organizacji ds. żywienia, Amerykańskiego Stowarzyszenia Dietetycznego i Dietetyków Kanady – jak również Amerykańskiej Akademii Pediatrów, mówiące, że prawidłowo zbilansowana dieta wegańska jest odpowiednia na wszystkich etapach rozwoju, także w dzieciństwie.

Wyrażają oni opinię, że rozwój i wzrastanie dzieci wegetariańskich w tym wegańskich, odżywiających się prawidłowo zbilansowaną dietą – jest prawidłowy, co jest oparte – jak się wyrażają – na wystarczających dowodach naukowych. Temat diety wegetariańskiej nie po raz pierwszy jest poruszany przez ekspertów w kontekście pozytywnym. Mimo to zawsze wzbudza on kontrowersje, a w szczególności weganizm w odniesieniu do dzieci. Bo czy da się w Polsce wychować dzieci bez kotleta schabowego, a nawet bez jajek i mleka?

Specjaliści reprezentujący Amerykańską Akademię Żywienia i Dietetyki w oświadcze-

niu tym przyznali, że dieta wegetariańska jest nie tylko zdrowa, ale również może stanowić narzędzie do prewencyjnej walki z chorobami cywilizacyjnymi, m.in. nadciśnieniem, otyłością, cukrzycą typu 2, chorobą niedokrwienną serca.

Dieta wegetariańska dla dzieci może mieć wiele pozytywnych stron, jednak nie należy bagatelizować negatywnych skutków, jakie może nieść za sobą stosowanie. Kupując głównie żywność przetworzoną, np. gotowe produkty sojowe, słodczyce, nie jesteśmy w stanie skomponować wartościowego menu. Tym bardziej jest to ważne w przypadku dzieci.

Na co trzeba zwrócić szczególną uwagę w żywieniu wegetariańskich dzieci? Kluczowymi składnikami są witamina B12, żelazo, cynk, wapń, i kwasy omega-3. Konieczna jest również suplementacja witaminą D, gdyż w Polsce wszyscy mamy niedobory tej witaminy w okresie zimy (a nawet latem), kiedy nie możemy syntetyzować jej w organizmie przy udziale promieni słonecznych.

ŻELAZO

Żelazo jest niezbędnym składnikiem mineralnym, który zapewnia prawidłowe funkcjonowanie wszystkich narządów w organizmie. Żelazo, połączone z hemoglobina transportuje tlen do każdej komórki organizmu, dzięki czemu wszystkie organy mogą sprawnie funkcjonować. Żelazo jest niezbędne także do budowania odporności dziecka.

Dobre źródła żelaza w produktach wege: jajka, fasola, soczewica, orzechy, nasiona, płatki owsiane, fortyfikowane płatki śniadaniowe, melasa, płatki drożdżowe, zielone liście warzyw i suszone owoce.

TŁUSZCZE OMEGA 3

Kwasy omega-3 wspomagają działanie układu krążenia oraz pracę serca. Pozytywnie działają na skórę, paznokcie oraz włosy. Zapobiegają miażdżycy i nadciśnieniu oraz wspomagają prawidłowy rozwój siatkówki oka. Dzięki swoim właściwościom pomagają łagodzić stany zapalne, podnoszą odporność i wspomagają regenerację organizmu po chorobie. Są również niezbędne dla prawidłowej pracy centralnego układu nerwowego i mózgu. Dieta bogata w kwasy omega-3 korzystnie wpływa na rozwój intelektualny, zwiększa zdolność zapamiętywania i koncentracji. Zwiększają także poziom neuroprzekaźników - do-

paminy i serotoniny, które działają pozytywnie na samopoczucie. Suplementacja kwasami omega-3 (głównie DHA) nie jest „przymusowa”, ale może wnieść wiele korzyści. Dzieciom karmionym mlekiem matki nie trzeba podawać dodatkowo tego składnika, pod warunkiem że matka suplementuje w dawce minimum 200 mg na dobę (przenika on do mleka). Pozostałym dzieciom (lub starszym, które skupiają się już bardziej na „dorostych” posiłkach), można podawać DHA w ilości 150 - 200 mg/dobę. Dodatkowo w jadłospisie każdego dnia powinny znaleźć się roślinne źródła kwasów omega-3, takie jak olej lniany, nasiona chia, olej konopny czy siemię lniane, orzechy włoskie.

WITAMINA B12

Witamina B12 jest niezwykle ważna. Potrzebna jest do syntezy DNA, wpływa na metabolizm kości, bierze udział w syntezie hemoglobiny, jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego a także wszystkich komórek w naszym ciele. W diecie wegańskiej należy suplementować również witaminę B12, której aktywna forma nie występuje w produktach pochodzenia roślinnego. Małe dziecko zazwyczaj nie potrzebuje dużej dawki tej witaminy i wystarczy suplementacja w dawce ok 2,5 - 5 mcg, jednak jest to uzależnione również od poziomu B12 w organizmie matki (zarówno w czasie ciąży jak i podczas karmienia). W literaturze opisano przypadki niedoborów witaminy B12 wśród wegerek w ciąży oraz wśród niemowląt. Niedobory u niemowląt objawiają się ich spowolnionym rozwojem nerwowo-mięśniowym, ogólnym spowolnionym rozwojem, mniejszym rozmiarem głowy, ospałością, drażliwością, drgawkami lub ruchami mimowolnymi.



O HOLISTYCZNEJ KONCEPCJI CZŁOWIEKA

„PAN DAŁ CZŁOWIEKOWI ZDOLNOŚĆ DO CIĄGŁEGO DOSKONALENIA SIĘ... DZIĘKI ŁASCE BOŻEJ MOŻEMY ZDOBYĆ NIEMAL ZNAKOMITOŚĆ ANIOŁÓW”. E. G. WHITE

Autor: Agata Radosh

Tegoroczne wakacje były inspiracją do napisania kolejnego felietonu. Grecja nieodparcie kojarzy się z holistycznym podejściem do człowieka, w tym do jego zdrowia.

Holistyczne (gr. holos znaczy całość) spojrzenie na istotę ludzką polega na widzeniu człowieka jako niepodzielnej całości, która składa się równocześnie z pierwiastka fizycznego, umysłowego i duchowego. Pomiędzy tymi sferami istnieje ścisła zależność.

Współcześni naukowcy zadali sobie sporo trudu, aby udokumentować tę prawdę. Człowiek stanowi całość. Jest jednością. Strona fizyczna, umysłowa, społeczna i duchowa stanowią wzajemnie powiązaną i nierozdzielalną całość. Gdyby chcieć przedstawić to w najprostszy sposób - to, co oddziałuje na ciało, oddziałuje także na umysł, i odwrotnie. To, co dotyka jednego aspektu naszej istoty,

dotyka równocześnie wszystkich pozostałych. Jesteśmy całością. Wiele badań udowadnia tezę, że ciało ściśle współpracuje z umysłem. Na przykład uczeni, jeden z Uniwersytetu Loma Linda dr Lee S. Berg, a drugi z Uniwersytetu Stanford dr William F. Fry dowiedli (1992 r.), że szczęśliwy, radosny uśmiech sprawia, że w systemie immunologicznym człowieka zachodzi wiele zmian. Możemy istotnie pomóc swojemu ciału walczącemu z chorobą, jeśli mimo wszystko pogodnie patrzymy na życie. Prawdą są więc słowa: "Wesołe serce jest najlepszym lekarstwem, lecz przygnębiony duch wysusza ciało" (Przyp. Sal. 17, 22).



Podobny związek istnieje pomiędzy religijnością a zdrowiem. Pewien naukowiec zajmujący się zdrowiem psychicznym przeprowadził wnikliwe badania, dotyczące związku, jaki istnieje pomiędzy nimi. Wyniki wykazały bezpośredni związek między chrześcijańskim zaangażowaniem a zdrowiem. Był mocno zdziwiony gdy stwierdził, że ci, którzy chodzą do kościoła, żyją dłużej niż ci, którzy tego nie robią. Uczestnicy nabożeństw znacznie rzadziej zapadają na choroby serca, arteriosklerozę, nadciśnienie i inne. Wierzący w Boga prowadzą bardziej wydajne życie, ponieważ łatwiej panują nad stresem, jeśli piją alkohol to rzadko, rzadziej też wchodzą w kolizję z prawem, a też mniej jest wśród nich niešťczęśliwych małżeństw.

Nie da się podważyć silnego związku między umysłem a naszą psychiką, ciałem i życiem duchowym. Holistyczne podejście do człowieka, także w zakresie jego leczenia, obejmuje właśnie troskę o niego w wymiarze fizycznym, emocjonalnym, społecznym i duchowym. Pierwsze zapiski o zależności pomiędzy emocjami a rakiem pochodzą od Galena, starożytnego rzymskiego lekarza greckiego pochodzenia, a zostały sporządzone w II w n.e. Galen zauważył, że rak piersi częściej atakuje kobiety pełne smutku i zamknięte w sobie. Zanim jednak Galen opisał swoje doświadczenie to już Hipokrates, który też był Grekiem (IV w p.n.e.), widział człowieka jako jedność. Twierdził, że samopoczucie ma ogromny wpływ na ogólny stan organizmu, czyli zdrowie. Dziś uznajemy go za ojca medycyny. W istocie był propagatorem holistycznego leczenia. Jednak i przed Hipokratesem był ktoś jeszcze. Sam Bóg... Stary Testament jako pierwszy wieki temu przedstawił holistyczną koncepcję człowieka.

Zdrowie to coś więcej niż życie bez chorób. Jest to wynik skoordynowanego rozwoju wszystkich składowych części człowieka. Umysł, emocje i pierwiastek duchowy odpowiedzialne są nie tylko za zdrowie bądź jego utratę, lecz także za sytuacje jakie mają w nim miejsce. Wpływają bezpośrednio na jakość życia. Dobrze jest żyć w zgodzie z holistycznym pojmowaniem, widzieć siebie jako niepodzielną całość. Pracując nad sobą możemy w znacznym stopniu wpływać na stan zdrowia, nadając mu właściwy kierunek i sens. Holistyczna koncepcja człowieka okazuje się być najbardziej skutecznym sposobem uzyskania pełnej satysfakcji długiego i zdrowego życia.



SZLACHETNE ZDROWIE...

NAWODNIENIE ORGANIZMU TO PODSTAWA

Opr.: Beata Śleszyńska

Kiedy sięgamy po coś do picia? Zazwyczaj wtedy, gdy zaczynamy odczuwać mniej czy bardziej silne pragnienie.

Ale prawda jest taka, że nasz organizm powinniśmy nawadniać cały czas a szczególnie gdy doskwierają upały lub intensywnie trenujemy, bo zapotrzebowanie na wodę wówczas wzrasta.

W tym temacie warto pamiętać, że płyn płynowi nierówny i tę kwestię należy szczegółowo omówić, aby nie było nieporozumień. Na pewno wiele razy słyszeliśmy, że najlepszym rozwiązaniem jest picie wody. Kawę czy herbatę też przecież zalewamy wodą, więc teoretycznie takie napoje powinny się „wliczać” w dzienny bilans wy-

pitej wody. Niestety, wszelkie napoje, które są bogate w kofeinę oraz jej pochodne, odwadniają organizm i wyplukują z niego cenne składniki mineralne.

Nawet jeżeli sięgamy po zdrowe napoje, jak soki warzywno-owocowe, i tak nie powinniśmy zapominać pić „czystą” wodę. A ile powinniśmy wypijać w ciągu dnia? Tutaj teorie są bardzo różne, wiele zależy też od naszych indywidualnych potrzeb. Przyjmuje się, że należy pić średnio 30 ml wody na kg masy ciała na dobę. Jeśli zatem ktoś waży 60 kg, musisz wypić w ciągu doby nie mniej niż 1800 ml wody.

Jak pić wodę? Pytanie to może się wydawać nieco śmieszne, bo niby co skomplikowanego jest w picciu wody? Tymczasem naprawdę nie każdy wie, jak nawodnić organizm w sposób prawidłowy. Wody nie należy pić szybko i w dużych ilościach. Trzeba to robić wolno i małymi porcjami, ale często. Jest to wyjątkowo ważne w czasie upałów, treningów czy też choroby, która niesie za sobą ryzyko odwodnienia (np. choroby z biegunką i wymiotami). Wypicie dużej ilości wody naraz wcale nie ugasi pragnienia i nie nawodni organizmu szybciej, a jedynie go obciąży.



ODWIEDŹ SERWIS:
[HTTP://SPRAWYZDROWIA.PL](http://sprawyzdrowia.pl)

**I ZAPISZ SIĘ
NA DARMOWY
BIULETYN :)**





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

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,
BEZLAKTOZOWY**

LODY BORÓWKOWE Z FASOLKĄ

.....
4 PORCJE



borówkowe lody z fasolką
swojsko z fasolką

Upał upałem, ale lody latem zjeść trzeba. Zjeść i nie przytyć. Zjeść i nie mieć wyrzutów dietetycznego sumienia, ani ciężkości w brzuszku.

Wystarczy, że ochłodzą. Pomyślałam więc, czy by nie poczynić lodów z... fasolką? Borówki działają przeciwzapalnie, fasolka wspomaga walkę z nowotworami, choć wciąż trwa dyskusja czy chodzi bardziej o błonnik czy o inne składniki, pewnie i jedno i drugie. Dlatego zachęcam do tworzenia nietypowego połączenia, czemu nie wykorzystać tego wspaniałego zjawiska do lodów?

- ½ małej puszki fasolki cannellini (100 g plus zalewa)
- 1 bardzo dojrzały banan (100g)
- ¼ niepełnej szklanki mleka sojowego lub orzechowego (50g)
- 1 soczysta cytryna (sok)
- 250 g borówki amerykańskiej
- gruby plaster świeżego imbiru

Borówki optukać, osuszyć i zamrozić.

Zmiksować fasolkę, mleko i sok z cytryny na gładką emulsję.

Dodać posiekany imbir i większość borówek, zmiksować nie całkiem dokładnie.

Dodać pozostałe borówki i pulsacyjnie wymieszać całość.

Spróbować i ewentualnie dosłodzić. Zależnie od słodkości owoców i upodobań własnych.

Przełożyć do foremek i zamrozić.

Jeśli zamrozicie wcześniej banana i takiego użyjecie, dodajcie go razem przed imbirem a wyjdą gotowe, miękkie lody bez konieczności zamrażania.

Autorka: Beata Głowacka

BIULETYN • NR 07-08
• LIPIEC/SIERPIEŃ 2019

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
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
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



Ośrodek Wypoczynkowy "Przystań"

Zapraszamy na wczasy
w II połowie sierpnia!

200 m od morza | pokoje z łazienkami TV i WIFI
smaczna kuchnia | trasy rowerowe

tel.: 609 602 488, www.osrodekprzystan.pl

