



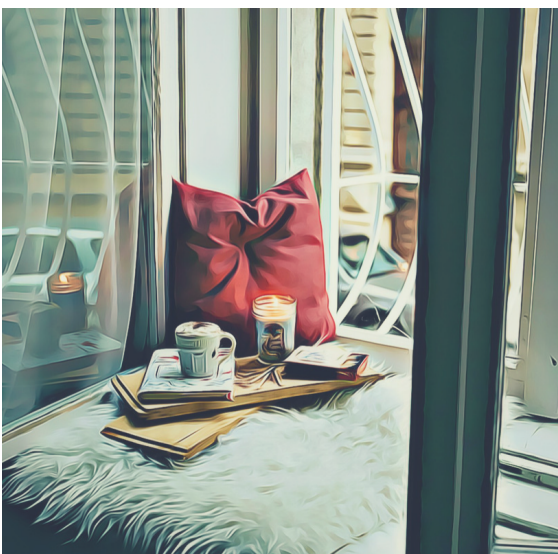
Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia

CHRONIMY ZDROWIE



„NIC NIE WZMACNIA TAK ZDROWIA
FIZYCZNEGO I PSYCHICZNEGO JAK
DUCH WDZIĘCZNOŚCI I CHWAŁY.”

E. G. WHITE



3

NOTKA REDAKCYJNA

Naszym marzeniem jest, aby każdy Adwentysta cieszył się wyśmienitym...

4

ZDROWA DIETA OZNACZA ZDROWĄ MIKROFLORE JELITOWĄ

W naszych jelitach żyją tryliony organizmów, które są tak ważne dla naszego zdrowia...

6

„NIC NIE WZMACNIA TAK ZDROWIA FIZYCZNEGO I PSYCHICZNEGO JAK DUCH WDZIĘCZNOŚCI I CHWAŁY.” E.G.WHITE

Bycie wdzięcznym zwiększa nasze poczucie szczęścia, wpływa na lepszy sen, obniża stres...

7

DOMOWE METODY NA PRZEZIĘBIENIE

Gdy czujemy, że mamy gorączkę, warto obniżyć temperaturę ciała przy pomocy zimnych okładów...

8

PRZEPIS: PIECZONY SEREK ZE SŁONECZNIKA

Serek z nasion słonecznika jest prosty i zaskakująco smaczkowy...



NOTKA REDAKCYJNA

Naszym marzeniem jest, aby każdy Adwentysta cieszył się
wyśmienitym zdrowiem na chwałę Bożą.

Wierzmy, że: „Nic nie wzmacnia tak zdrowia fizycznego
i psychicznego jak duch wdzięczności i chwały” (E. G. White).

Ponadto pragniemy wyrazić przekonanie, że nasz Stwórca
obdarza nas błogosławieństwami, którymi mamy przywilej się
dzielić z Wami - drodzy Czytelnicy.

BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA



ŻYCIE W ZGODZIE Z NATURĄ

**ZDROWA DIETA
OZNACZA ZDROWĄ
MIKROFLORE
JELITOWĄ**

Opr. Beata Śleszyńska
na podstawie książki:
„Problemy z trawieniem”

W naszych jelitach żyją tryliony organizmów, które są tak ważne dla naszego zdrowia i przetrwania, że powinno się o nich myśleć jak o niezbędnym organie – takim jak wątroba lub nerki. Ta żywa fabryka zwana jest mikroflorą jelitową, a do jej dobroczynnych funkcji należą: udział w procesie trawienia poprzez fermentację pokarmów, ochrona przed wywołującymi choroby mikroorganizmami, syntetyzowanie rozpuszczalnych w wodzie witamin oraz stymulowanie rozwoju i funkcjonowania naszego układu odpornościowego.

Nasz przewód pokarmowy zawiera złożone i różnorodne kolonie bakterii, tych chorobotwórczych (patogenicznych) i tych „przyjaznych”. Zasada jest prosta – dominacja „dobroczyńców” wyprze z naszych jelit „rozbójników” i nie zostawi dla nich miejsca.



JAK ROZWIJA SIĘ ZDROWA MIKROFOLORA?

Mikroflora w jelicie grubym powstaje na częściowo strawionych resztkach zjedzonych przez nas posiłków – bakterie jedzą to, co my. Mikroflora do przetrwania potrzebuje około 250 kalorii pochodzących z węglowodanów. Każdy gatunek bakterii najlepiej żyje na konkretnym rodzaju substancji odżywczych. W skrócie, przyjazne bakterie preferują odżywianie się resztkami pokarmów roślinnych, a patogeniczne wolą jeść mięso i inne „niezdrowe produkty”. Dlatego wybierane przez nas pokarmy determinują to, jaki gatunek bakterii w naszych jelitach osiągnie przewagę – te przyjazne czy te patogeniczne.

Stosując dietę opartą na zdrowych pokarmach roślinnych – zamiast pokarmów zwierzęcych i wysoko przetworzonych – można powstrzymać rozwój szkodliwych bakterii i stymulować rozwój tych dobroczynnych. Jeśli twoja obecna dieta to taka, która karmi patogeniczne bakterie, głowa do góry. Znaczące zmiany w mikroflorze zachodzą już po jednym - dwóch tygodniach od przejścia na zdrową dietę.

Bakterie lubią te części pokarmów roślinnych, których my nie zużywamy. Niestrawne węglowodany złożone (błonnik pokarmowy) i inne mniejsze nieprzyswajalne cukry (oligosacharydy) dostarczają większości pożywienia naszym bakteriom jelitowym. Tylko rośliny zawierają te złożone i proste węglowodany (wyjątkiem jest mleko matki).

Niestrawne cukry proste występują obficie w karczochach, cebuli, cykorii, czosnku, porze, i – w mniejszym stopniu, ale jednak – w płatkach śniadaniowych. W fasoli, grochu i soczewicy znajdują się odżywiające przyjazne bakterie oligosacharydy – rafinoza i stachioza. Oczyszczona celuloza drzewna – używana do produkcji niektórych tzw. „chlebów z wysoką zawartością błonnika” – nie jest rozkładana przez mikroflorę.

Jedynie rośliny zawierają odżywiające mikroflorę cukry, dlatego u ścisłych wegetarian – wegan – wykrywa się o wiele większe ilości „przyjaznych” bakterii niż u mięsożerców.



ŚLADAMI WIELKIEGO LEKARZA

**„NIC NIE WZMACNIA TAK ZDROWIA FIZYCZNEGO I PSYCHICZNEGO JAK DUCH WDZIĘCZNOŚCI I CHWAŁY.”
E.G.WHITE**

BYCIE WDZIĘCZNYM:

- zwiększa nasze poczucie szczęścia
- wpływa na lepszy sen
- pozwala nam, zwłaszcza w trudnych sytuacjach, dużo lepiej poradzić sobie z nimi, obniżając tym samym ryzyko depresji w wyniku ciężkich doświadczeń
- powoduje dobre samopoczucie, oraz wzmacnia nasz system odpornościowy
- zwiększa naszą życiową energię
- obniża stres
- sprawia, że jesteśmy skłonni do wybaczenia, tym samym nie trzymamy w sobie negatywnych emocji
- ułatwia nam odczuwać radość życia, dzięki czemu jesteśmy bardziej empatyczni oraz budujemy zdrowe relacje z ludźmi

„A W SERCACH WASZYCH NIECH RZĄDZI POKÓJ CHRYSZTUSOWY, DO KTÓREGO TEŻ POWOŁANI JESTEŚCIE W JEDNYM CIELE; A BĄDŹCIE WDZIĘCZNI.” KOL. 3,15



SZLACHETNE ZDROWIE...

DOMOWE METODY NA PRZEZIĘBIENIE

GDY CZUJEMY, ŻE MAMY GORĄCZKĘ,
WARTO OBNIŻYĆ TEMPERATURĘ
CIAŁA PRZY POMOCY ZIMNYCH
OKŁADÓW. DOKUCZLIWY KASZEL
ZŁAGODZI SOK Z CEBULI I CZOSNKU,
KTÓREGO PRZYGOTOWANIE ZAJMIE
NAM CHWILĘ.

Wystarczy przecinać czosnek przez
praskę, pokroić cebulę w plastry
i przekładać odrobiną miodu. Tak
przygotowane warzywo zostawiamy na
kilka godzin, aż puści sok.

Jeśli boli nas gardło warto je płukać
ziołami. Szatwiew lub rumianek
zalewamy wrzątkiem i zostawiamy pod
przykryciem na 15 min. Również napar
z lipy, który działa napotnie, pomoże
nam szybciej pozbyć się uciążliwego
przeziębienia. Sproszkowana dzika róża
dostarczy nam więcej witaminy C.

PRZEPIS BEZMLECZNY,
BEZGLUTENOWY,
BEZLAKTOZOWY

PIECZONY SEREK ZE SŁONECZNIKA



Serek z nasion słonecznika jest prosty i zaskakująco smakowity. Doskonale sprawdzi się na kanapkach z większą porcją warzyw lub w sałatce. Jest dość zwarty i dobrze się kroi - można kłaść go w plastrach lub rozsmarowywać na kanapce, bądź użyć pokrojony w kosteczkę do sałatki. Jest też zaproszeniem do eksperymentów z różnymi przyprawami. Zapraszamy na zdrową i smakowitą opcję do wartościowego śniadania lub obiadu.

**2 SZKLANKI NASION
SŁONECZNIKA
1 ZĄBEK CZOSNKU
½ SZKLANKI OLEJU
5 ŁYŻEK SOKU Z CYTRYNY
1 ½ ŁYŻECZKI SOLI
PRZYPRAWY DO OBTOCZENIA
(BAZYLIA, PAPRYKA SŁODKA
I OSTRĄ, CZUBRYCA LUB INNE)**

Nasiona słonecznika zalewamy zimną wodą i moczymy przez kilka godzin. Następnie odlewamy wodę, płuczemy. Wkładamy do naczynia miksującego, dodajemy pozostałe składniki (oprócz przypraw do obtaczania) i miksujemy na gładką masę. Czasami będziemy musieli przerwać miksowanie, by zdjąć ze ścianek naczynia niezmiśkowane pozostałości. Na papier do pieczenia wykładamy zmiksowaną masę i formujemy, obsypujemy z każdej strony przyprawami i ziołami. Wkładamy do piekarnika i pieczemy w temperaturze 180 C przez 30-40 minut.



BIULETYN • NR 1 • STYCZEŃ 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**

ZAINWESTUJ W SWOJE ZDROWIE!

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, dające praktyczne porady jak poprawić jakość życia
- konsultację lekarską oraz stałą opiekę lekarza i pielęgniarki
- poradę dietetyczną
- szkołę zdrowego gotowania
- masaż leczniczy i relaksujący
- inhalacje i proste zabiegi hydroterapii



Gdzie:
Ośrodek Wypoczynkowy „Przystań”
w Grzybowie k. Kołobrzegu

Termin:
od 29 kwietnia do 6 maja 2018

Cena za pobyt:
1100 zł (pokój 2-osobowy)
1310 zł (pokój 1-osobowy)
tel. kom.: +48 609 602 488
e-mail: biuro@osrodekprzystan.pl

Gdzie:
Ośrodek Wypoczynkowy „Orion”
w Wiśle

Termin:
od 29 lipca do 5 sierpnia 2018

Cena za pobyt:
1200 zł (pokój 2-osobowy)
1450 zł (pokój 1-osobowy)
kom.: +48 601 493 226
e-mail: biuro@osrodekorion.pl

NAJBLIŻSZE WYDARZENIE

COFANIE CHORÓB POPRAZ MEDYCYNĘ ZMIANY STYLU ŻYCIA

II EUROPEJSKA KONFERENCJA ZDROWIA
BUKARESZT, RUMUNIA
17-21 KWIETNIA 2018

FOTO: RUMUNIA CIUCAS PEAK