



Kościół Adwentystów  
Dnia Siódmego  
Sekretariat Zdrowia

# CHRONIMY ZDROWIE



„PRAWDZIWA MIŁOŚĆ JEST WZNIOSŁĄ I  
ŚWIĘTĄ ZASADĄ.”

E.G. WHITE



3

### NOTKA REDAKCYJNA

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

4

### DLACZEGO WITAMINA D JEST TAK WAŻNA?

Witamina D jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu..

8

### „PRAWDZIWA MIŁOŚĆ JEST WZNIOSŁĄ I ŚWIĘTĄ ZASADĄ.” E.G.WHITE

Istnieje jedno uniwersalne pragnienie, które pulsuje w człowieku, to tęsknota i potrzeba, aby kochać i być kochanym.

10

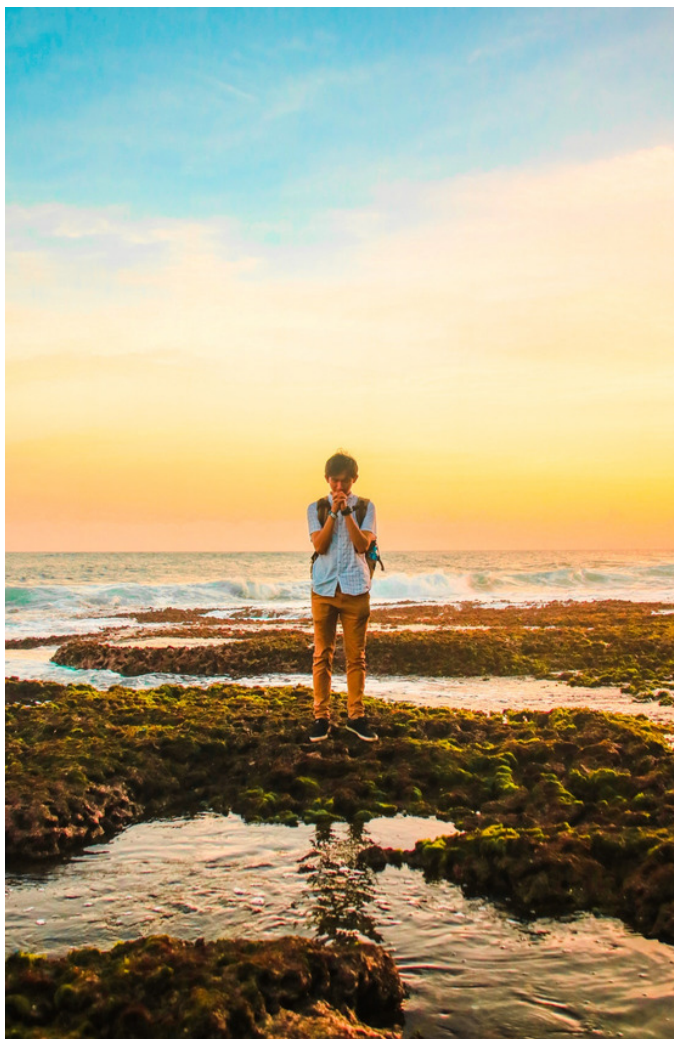
### WĘGIEL AKTYWNY NA SKÓRĘ - W PEŁNI NATURALNY SKŁADNIK

Każdego dnia, przeciętna kobieta zużywa dwanaście produktów, zawierających 168 różnych składników

8

### PRZEPIS: WEGAŃSKA PASTA JAK RYBNA ORAZ GRYCZANE MUFFINKI

Takie muffinki to pyszne i zdrowe słodczyce dla dzieci. Są sycące i wystarczy zjedzenie zaledwie 1-2 sztuk, aby czuć się słodko...



# NOTKA REDAKCYJNA

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

Wierzymy, 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 błogostawieństwami, którymi mamy przywilej się  
dzielić z Wami - drodzy Czytelnicy.

**BEATA ŚLESZYŃSKA**  
**REDAKTOR WYDANIA**



## ŻYCIE W ZGODZIE Z NATURĄ

# DLACZEGO WITAMINA D JEST TAK WAŻNA?

Witamina D jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Bardzo często nazywana jest „witaminą słońca”, ponieważ nasz organizm wytwarza ją, gdy jesteśmy wystawieni na działanie promieni słonecznych. Niestety, dawka promieni słonecznych nie wystarcza – musimy uzupełniać ją produktami spożywczymi oraz suplementami.

Najnowsze badania sugerują, że w czasie miesięcy jesiennych, zimowych i w pierwszej połowie wiosny, poziom Wit D w surowicy krwi może być niewystarczający.

## ILE POLAKÓW MA NIEDOBÓR WITAMINY D?

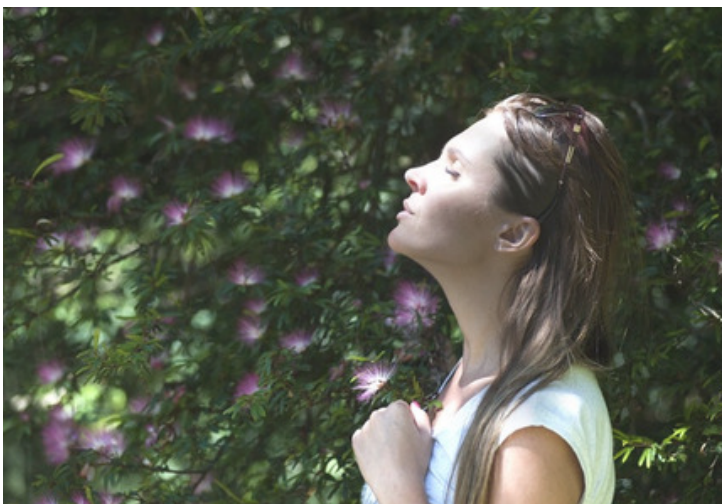
Niedobór witaminy D wśród Polaków mieszkających w Polsce jest ogromnym problemem. Ilustrują to poniższe dwa cytaty z manuskryptów opublikowanych przez polskich uczonych w roku 2013 i 2014.

„Przynajmniej 80% całego polskiego społeczeństwa, w tym dzieci przed pokwitaniem oraz nastolatki i seniorzy, mają niedobór witaminy D, czyli poziom witaminy D w ich organizmie jest niższy niż 50 nmol/L. Co więcej, 83% noworodków rozpoczyna swoje życie z niedoborem tej witaminy ze względu na to, że 78% matek ma jej niedobór”. „W siedmiu grupach niemowlaków stężenie tej witaminy wahało się od 7 do 24 ng/ml wśród niemowląt nieprzyjmujących suplementy witaminy D. Natomiast w trzech badaniach, w których wykorzystano suplementy tej witaminy, poziom ten wyniósł od 29 do 55 ng/ml.

Średni poziom witaminy D wśród 199 dziewcząt w wieku dziecięcym i nastoletnim wyniósł 12 mg/ml. Wśród osób dorosłych poziom ten sięgał od 11 w okresie zimowym do 39 ng/ml w okresie letnim. Podobny poziom utrzymywał się wśród seniorów. W jedynym badaniu średni poziom mierzony w okresie zimowym wyniósł 13 ng/ml.”

### ROLA WITAMINY D W ORGANIZMIE.

Witamina D, podobnie jak witaminy A, E i K, należy do grupy witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Jedną z jej podstawowych funkcji polega na utrzymaniu odpowiedniego poziomu wapnia i fosforu w surowicy krwi.



Właściwy poziom wapnia w organizmie człowieka (2,2- 2,6 mmol/L [9-10,5 mg/dL]) jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, jak również odpowiedniego wzrostu kości i zębów. Z tego względu witamina D odgrywa znaczącą rolę w profilaktyce chorób kostnych, takich jak krzywica czy osteoporoza. Najnowsze badania sugerują, że może ona być również istotnym czynnikiem w profilaktyce nowotworów piersi, prostaty i jelita grubego, chorób układu krążenia (w tym nadciśnienia) i prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Witamina D odgrywa również ważną rolę w profilaktyce i w niektórych przypadkach, leczeniu depresji.

Poziom witaminy D mierzy się w nanomolach na litr krwi (nmol/L) lub w nanogram na mililitr (ng/mL). Najnowsze badania sugerują, że poziom od 30 do 80 ng/mL pozwala na najlepszą pracę układu odpornościowego i profilaktyce raka. W tabeli poniżej wyszczególnione są zalecenia organizacji Endocrine Society odnośnie poziomu witaminy D w surowicy krwi.

TABELA 1. WYTYCZNE ORGANIZACJI ENDOCRINE SOCIETY ODNOŚNIE POZIOMU WITAMINY D W SUROWICY KRWI.

Poziom witaminy D	Witamina D (nmol/L)	Witamina D (ng/mL)
<b>Poważny niedobór – powiązany z krzywicą i osteomalacją</b>	< 25	< 10
<b>Niedobór – powiązany z długoterminowymi problemami zdrowotnymi</b>	< 50	< 20
<b>Poziom niedostateczny – powiązany z podwyższonym hormonem przytarczycy</b>	< 75	< 30
<b>Poziom właściwy – powiązany z najlepszymi wynikami</b>	75-110	30 - 44
<b>Poziom toksyczny – powiązany z hiperkalcemią</b>	> 250	> 100

#### CO STANOWI ODPOWIEDNIĄ DAWKĘ WITAMINY D?

Wspomniana wyżej organizacja The Endocrine Society zaleca podawanie 50,000 IU witaminy D raz na tydzień lub 6000 IU dziennie przez okres 8 tygodni osobom z jej niedoborem. Ta sama organizacja sugeruje użycie 1500 to 2000 IU dziennie w celu utrzymania poziomu witaminy D powyżej 30 ng/mL. Osobiście zalecałem używanie dawki między 800 a 2000 IU w zależności od wieku/stadia życia. Dla przykładu, młodsze osoby, które spożywają ryby czy inne produkty naturalnie zawierające witaminę D lub te, które zostały wzbogacone tą witaminą będą w stanie utrzymać je właściwy poziom spożywając dawki 800 IU. Natomiast osoby starsze lub np. wegetarianie, którzy mają ograniczone produkty zawierające witaminę D, mogą potrzebować wyższą dawkę.

#### WITAMINA D2 CZY WITAMINA D3?

Istnieją dwa rodzaje witaminy D dostępne w suplementach: witamina D2 i D3. Witaminę D2 otrzymuje się z grzybów, natomiast witaminę D3 pozyskuje się ze skóry owiec. Każda z tych form witaminy D może być użyta zarówno w leczeniu niedoboru jak i w jej utrzymaniu na odpowiednim poziomie.

#### PODSUMOWANIE

W świetle współczesnych badań wynika, że niedobór witaminy D w Polsce jest bardzo powszechny. Dotyczy to szczególnie okresu jesienno-zimowo-wiosennego. Badania wykazały, że spożywanie od 800 (lub nawet 1500) do 2000 IU witaminy D w suplementach, nie tylko obniża ryzyko złamań czy choroby nowotworowej u osób dorosłych, ale zapobiega również powstawaniu infekcji wirusowych u dzieci. Dlatego właściwe wydaje się zalecanie spożywania w miesiącach jesiennych, zimowych i wczesno wiosennych suplementów witaminy D a w pozostałych okresach dziennego zażywania umiarkowanych kąpeli słonecznych.

Dr Roman Pawlak





## LECZNICZA SIŁA MIŁOŚCI

**„PRAWDZIWA MIŁOŚĆ JEST  
WZNIOSŁĄ I ŚWIĘTĄ ZASADĄ.”  
E.G.WHITE**

Istnieje jedno uniwersalne pragnienie, które pulsuje w człowieku, to tęsknota i potrzeba, aby kochać i być kochanym.

Z publikowanych badań naukowych okazuje się, że miłość nie tylko zmienia świat na lepsze, ale także chroni przed chorobami! Osoby doświadczające miłości mają lepszą odporność, zdrowsze serce i żyją dłużej. Dotyk kochającej osoby może działać leczniczo. Przyjaźń, a także miłość i ciepłe relacje rodzinne łagodzą stres, ale również sprzyjają wydzielaniu związków, które wydają się skutecznie zwalczać skutki stresu.

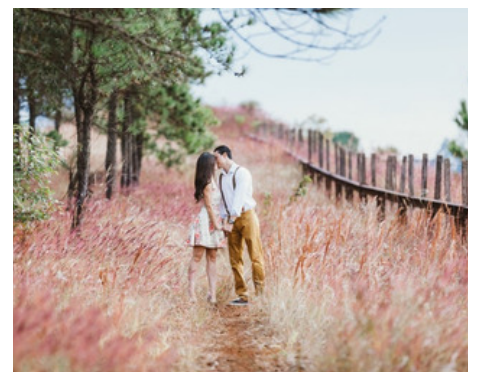
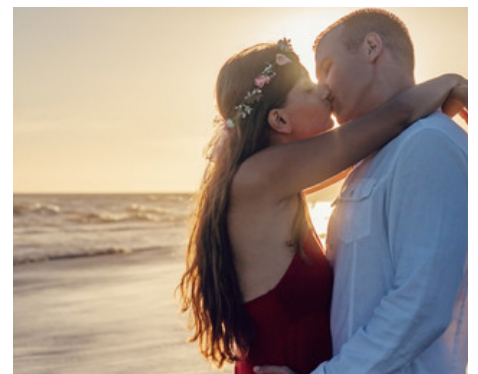
Do nich należy przede wszystkim oksytocyna, zwana hormonem więzi, która pomaga w zachowaniu serdecznych relacji z innymi ludźmi.

Słynny doktor Dean Ornish zbadał wpływ miłości na ludzkie samopoczucie i zaprezentował swoje wyniki w książce pt. „Love and Survival” („Miłość i przetrwanie”). Doktor Ornish przytoczył wiele badań, które udowadniają, że miłość jest głównym czynnikiem, określającym zdrowie umysłowe, emocjonalne oraz fizyczne.

Doszedł do wniosku, że „wszystko, co wspiera uczucia miłości i intymności, ma uzdrawiający wpływ; wszystko, co powoduje izolację, separację, samotność, stratę, wrogość, gniew, cynizm, depresję, odosobnienie czy inne pokrewne uczucia często prowadzi do cierpienia, chorób oraz przedwczesnej śmierci z różnych przyczyn”. Inni uczeni uważają, że brak dobrych przyjaciół i ciepłych relacji rodzinnych może być równie niebezpieczny jak palenie papierosów czy nadmierne picie alkoholu.

Nie bójmy się podarować drugiemu człowiekowi przyjaznej dłoni, uśmiechu, dobrego słowa.

Niech nasz serdeczny gest będzie dla drugiego człowieka kwiatem, który zakwita tylko dla niego. Warto pomyśleć, kto ma miłość, ten może się obejść bez wielu rzeczy, komu brakuje miłości, temu brak wszystkiego!



„NIKOMU NIC WINNI NIE BĄDŹCIE PRÓCZ MIŁOŚCI WZAJEMNEJ...” RZYM. 13, 8





**SZLACHETNE ZDROWIE...**

## **WĘGIEL AKTYWNY NA SKÓRĘ - W PEŁNI NATURALNY SKŁADNIK**

Każdego dnia, przeciętna kobieta zużywa dwanaście produktów, zawierających 168 różnych składników! Umówmy się, że co najmniej 80% z nich to chemia, która powoduje że mamy skórę tłustą, problemy z zaskórnikami, rogowaceniem czy przetłuszczaniem włosów. Węgiel aktywny na skórę, nie przyczynia się do obciążania skóry chemikaliami, nie powoduje zaskórników, zapychania, trądziku ani tłustych włosów. Węgiel aktywny nie jest również toksyczny, ani alergiczny. Możemy go bezpiecznie stosować na każdy rodzaj skóry!

Węgiel aktywny doskonale usuwa ze skóry wszelkie nieczystości, toksyny i nadmiar tłuszczu, odtykając pory, wyrównując jej koloryt, a nawet chroniąc przed wolnymi rodnikami. Podczas kontaktu ze skórą, cząsteczki węgla są w stanie przyciągać zanieczyszczenia nie tylko z powierzchni, ale nawet z głębszych warstw skóry. Otwierają pory i oczyszczają je, usuwając zanieczyszczenia i martwe komórki naskórka. Posiada również właściwości bakteriobójcze, co pomaga zapobiec infekcjom. Niezwykłe własności węgla wynikają z jego zdolności adsorpcji (przyciągania i zatrzymywania na powierzchni) wielu substancji



Jeśli chcemy stosować węgiel aktywny jako środek kosmetyczny, możemy go łączyć na wiele sposobów. Na przykład mieszając z wodą do uzyskania odpowiedniej, papkowatej konsystencji, z miodem lub olejkami kosmetycznymi.

węgiel + olej jojoba – skóra sucha  
 węgiel + miód (płynny) – skóra wrażliwa  
 węgiel + olej makadamia – skóra dojrzała  
 węgiel + olejki eteryczne – skóra tłusta



Właściwości węgla aktywnego:

- odblokowuje pory
- ma właściwości przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze
- matowi skórę tłustą
- delikatnie złuszcza
- wybiela zęby
- oczyszcza włosy
- zmniejsza łupież.



PRZEPIS BEZMLECZNY,  
BEZGLUTENOWY,  
BEZLAKTOZOWY

# WEGAŃSKA PASTA JAK RYBNA



Banalnie prosty przepis dla osób, którzy lubią smak ryby, a z różnych powodów jej nie jedzą. Jeśli tęsknicie za takimi smakami, to ta pasta jest właśnie dla Was, nie musimy pisać, że szybkość wykonania to dodatkowa zaleta.

1 (150 G) WĘDZONE TOFU  
1 POKROJONA W KOSTKĘ  
CEBULA  
½ SZKLANKI PŁATKÓW  
KUKURYDZIANYCH  
2 ŁYŻECZKI KONCENTRATU  
POMIDOROWEGO  
2 ŁYŻKI OLEJU  
ODROBINA WODY  
PRZYPRAWY: SÓL, PIEPRZ  
ZIOŁOWY I CZOSNEK DO  
SMAKU

Wszystkie składniki, oprócz cebulki miksujemy na gładką masę. Jeżeli pasta będzie za sucha, dolewamy odrobinę więcej wody lub oleju. Mieszamy z pokrojoną cebulką i przyprawiamy do smaku.



PRZEPIS BEZMLECZNY,  
BEZGLUTENOWY,  
BEZLAKTOZOWY

# GRYCZANE MUFFINKI



Nie ma chyba dziecka, które nie lubiłoby muffinek. Takie gryczane to pyszne i zdrowe słodczyce dla dzieci. Są sycące i wystarczy zjedzenie zaledwie 1-2 sztuk, aby czuć się słodko i zaspokoić tzw. mały głód czy apetyt na słodczyce. Bardzo mocno polecam Wam wykorzystać ten przepis, ponieważ świetnie zaspokajają ochotę na coś słodkiego. Jedna babeczka ma naprawdę niewiele kalorii (97), a za to sporo błonnika, magnezu, potasu i fosforu, których szczególnie potrzebują nasze pociechy w okresie intensywnej nauki.

200 G MAKI GRYCZANEJ  
250 ML MLEKA ROŚLINNEGO  
60 G DAKTYLI  
50 G OLEJU KOKOSOWEGO  
2 BANANY  
50 G ORZECHÓW WŁOSKICH  
2 ½ ŁYŻECZKI PROSZKU DO  
PIECZENIA  
SZCZYPTA SOLI  
SZCZYPTA KARDAMONU

Mąkę z solą, kardamonem i proszkiem do pieczenia mieszamy razem. Mleko, daktyle, olej i banany miksujemy na mus. Wszystko razem oprócz orzechów mieszamy. Orzechy rozdrabniamy i dodajemy do ciasta. Po dokładnym wymieszaniu, przekładamy do foremek na babeczki wysmarowane olejem.

Pieczemy w 180°C przez 25 Min.



BIULETYN • NR 2 • LUTY 2018

# 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  
[kw@kiwicreativestudio.com.pl](mailto:kw@kiwicreativestudio.com.pl)



NAJBLIŻSZE WYDARZENIE

## COFANIE CHORÓB POPRAZEC MEDYCYNĘ ZMIANY STYLU ŻYCIA

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

FOTO: RUMUNIA CIUCAS PEAK

**sprawyzdrowia.pl** - Twoja strona o zdrowiu

Zdrowy styl życia »

Profilaktyka »

Kursy zdrowotne »

Publikacje »

