



Kościół Adwentystów  
Dnia Siódmego  
Sekretariat Zdrowia

# CHRONIMY ZDROWIE



“Pomagając innym, sami pomagamy sobie  
pokonać trudności. Miejsce smutku  
i przygnębienia zajmuje radość.”

E.G. WHITE



3

### NOTKA REDAKCYJNA

Wszyscy cieszymy się z nadejścia wiosny. Coraz dłuższe dni, cieplejsze promienie słoneczne...

4

### CO POWINIENESZ WIEDZIEĆ, GDY CHCESZ SCHUDNAĆ?

Jednym z najbardziej powszechnych problemów związanych ze stylem życia jest nadmierna waga.

6

### CHCESZ BYĆ ZDROWY – ŻYJ DLA INNYCH!

Pragniesz zdrowia, chciałbyś być szczęśliwy? – pomyśl o innych. Codziennie zastanów się, komu możesz sprawić przyjemność...

8

### ZWYKŁY CHWAST, KTÓRY LECZY

Pokrzywę najczęściej postrzegamy jako chwast jednak to niezwykle wartościowa roślina lecznicza...

9

### PRZEPIS: PASTA W STYLU WŁOSKIM Z PIECZONEGO BAKŁAŻANA I BAZYLI

Chociaż bakłażany można kupić przez cały rok w popularnych marketach, to wcale nie cieszą się dużą popularnością...



w.swojsko-z-fasolka





## NOTKA REDAKCYJNA

Wszyscy cieszymy się z nadejścia wiosny. Coraz dłuższe dni, cieplejsze promienie słoneczne pozwalają nam z większym optymizmem patrzeć na otaczający świat. Podnosimy do góry głowy, patrząc w niebo, udajemy się na spacer czy dłuższe wycieczki, by obserwować budzącą się do życia przyrodę. Jej piękno otwiera nasze oczy i serca na Boga, Stwórcę tego przepięknego świata. Dłuższe i cieplejsze dni zachęcają do ruszenia się z kanapy, a świeże warzywa i owoce są na wyciągnięcie ręki. Skorzystajmy również ze świeżej pokrzywy.

Pamiętam z dzieciństwa, jak mój dziadek miał młodą pokrzywę i wyciskał z niej sok. Na przednówku z pokrzywy gotowano kiedyś zupę. Pokrzywa to nie tylko chwast. Zawiera wiele cennych witamin, mikroelementów i soli mineralnych. Najlepsza jest zbierana w kwietniu i w maju.

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



## ŻYCIE W ZGODZIE Z NATURĄ

# CO POWINIENIEŚ WIEDZIEĆ, GDY CHCESZ SCHUDNAĆ?

**Autor: Beata Śleszyńska**

Jednym z najbardziej powszechnych problemów związanych ze stylem życia jest nadmierna waga. Statystyki dotyczące otyłości są alarmujące. Z roku na rok puszystych przybywa. Wiele osób, którym mimo starań nie udało się schudnąć, ma nadzieję, że pojawi się jakiś cudowny lek, skuteczny i bezpieczny. Nic więc dziwnego, że diety odchudzające są tak bardzo popularne, a reklamowane suplementy, które mają ułatwić zgubienie zbędnych kilogramów, często przede wszystkim odchudzają... nasze portfele.

Ale plaga otyłości nie wzięta się znikąd. Inaczej niż w przypadku tradycyjnych epidemii na zbędne kilogramy najczęściej pracujemy sami. Być może niewielki brzusek jeszcze nas nie niepokoi, drugi podbródek też nie, ale szkoda, że nie wszyscy wiedzą, co dzieje się w organizmie ludzi otyłych. Przede wszystkim serce pracuje z coraz większym trudem, komórki łakną więcej insuliny, narządy wewnętrzne otacza coraz grubsza tkanka tłuszczowa, a ciśnienie krwi w naczyniach wzrasta. Nadmierna tusza odbiera radość życia i jest przyczyną wielu chorób, takich jak choroby układu krążenia i oddechowego, cukrzyca typu II, nadciśnienie tętnicze, niektóre nowotwory; jest też powodem przedwczesnej śmierci. Podczas odchudzania należy przede wszystkim pamiętać, że odchudzając się bez rozsądku, można się ciężko rozchorować!



## Rozsądna i skuteczna strategia odchudzania

1. Stosuj wegetariańską dietę opartą na owocach i warzywach, pozwalającą znacząco zredukować nadwagę.
2. Żadnego podjadania! Nie jedz nic między regularnymi posiłkami.
3. Spożywaj więcej produktów zawierających znaczne ilości błonnika, takich jak jarzyny strączkowe, owoce i warzywa, pełnoziarniste produkty zbożowe i orzechy. Mięso nie zawiera węglowodanów ani błonnika. Wszystkie produkty pochodzenia zwierzęcego są pozbawione błonnika pokarmowego. Nie ma go też w cukrze i większości tradycyjnych słodczy, olejach, produktach mlecznych i jajach. Dieta uboga w błonnik predysponuje do nadwagi.
4. Jadaj solidne, wysokowęglowodanowe śniadania, a zrezygnuj z kolacji lub ogranicz ich kaloryczność.
5. Spożywaj owoce w możliwie naturalnej postaci, a nie soki owocowe.
6. Między posiłkami pij wodę i unikaj słodkich napojów gazowanych.
7. Ogranicz ilość spożywanego pokarmu, rezygnując z jednego z posiłków (kolacji), spożywając mniejsze porcje, używając mniejszych naczyń i zastępując skondensowane produkty mniej kalorycznymi (owoce i warzywa zamiast słodczy, ciast i tłustych dań mięsnych).
8. Ćwicz regularnie! Ćwiczenia fizyczne zmniejszają ryzyko chorób związanych z nadwagą i pomagają zwiększyć współczynnik masy mięśniowej w stosunku do masy ciała.





## CHCESZ BYĆ ZDROWY - ŻYJ DLA INNYCH!

**“POMAGAJĄC INNYM, SAMI POMAGAMY SOBIE  
POKONAĆ TRUDNOŚCI. MIEJSCE SMUTKU  
I PRZYGNEBIENIA ZAJMUJE RADOŚĆ.”**

**E. G. WHITE**

**Autor: N. Nedley**

Pragniesz zdrowia, chciałbyś być szczęśliwy? – pomyśl o innych. Codziennie zastanów się, komu możesz sprawić przyjemność. Miłość i dobro skierowane na drugiego są zasadą życia i zdrowia, warunkiem szczęścia i powodzenia. Jednostki, które nie interesują się innymi, mają największe problemy w życiu, najbardziej też ranią innych. Właśnie takich ludzi spotykają wszystkie możliwe niepowodzenia. Aby być szczęśliwym, trzeba uszczęśliwiać innych. Dając, otrzymujemy. Można by napisać całe tomy o ludziach, którzy

zapominając o sobie odzyskali szczęście, zdrowie i prawdziwe zadowolenie. Jesteś chory, masz zmartwienie, nie możesz spać – poświęć ten czas na obmyślanie sposobów, jak sprawić komuś przyjemność. Będzie to wielki krok na drodze ku wyzdrowieniu. Wielki lekarz dr Alfred Adler zachęcał swoich pacjentów, aby robili jeden dobry uczynek dziennie. Przynosiło to zaskakujące efekty terapeutyczne. Dlaczego? Ponieważ chęć uszczęśliwiania innych sprawia, że przestajemy myśleć o swoich problemach.



A radosne myślenie zwiększa poziom endorfin i serotoniny w mózgu – przez to wzmacnia organizm, poprawia samopoczucie, podnosi odporność, zwiększa szanse na wyzdrowienie. Dobry uczynek niesie ładunek zdrowia dlatego, który go czyni. Zaratustra powiedział: „Czynienie dobra innym nie jest obowiązkiem. Jest radością, ponieważ pomnaża twoje szczęście i zdrowie.”

Benjamin Franklin zawarł to w bardzo prostych słowach: „Kiedy jesteś dobry dla innych, najlepszy jesteś dla siebie.”

Nie bądź więc jak komórka rakowa, która poprzez swoje samolubstwo zdąża do śmierci. Czyń dobrze innym i żyj!



„BACZCIE, AŻEBY NIKT NIKOMU ZŁEM ZA ZŁE NIE ODDAWAŁ,  
ALE STARAJCIE SIĘ CZYNIĆ DOBRZE SOBIE NAWZAJEM  
I WSZYSTKIM.”

1 LIST ŚW. PAWŁA DO TESALONICZAN 5,15



## SZLACHETNE ZDROWIE...

# ZWYKŁY CHWAST, KTÓRY LECZY

Oprac.: Beata Śleszyńska

Pokrzywę najczęściej postrzegamy jako chwast jednak to niezwykle wartościowa roślina lecznicza. Najzdrowsza jest zbierana w kwietniu i w maju. Zawiera sporą ilość witaminy C, kwasu foliowego, wapnia, krzemu, żelaza i chlorofilu.

Pokrzywa wzmacnia organizm, działa przeciwbólowo, antybakteryjnie i przeciwzapalnie. Pobudza proces niszczenia wirusów, grzybów i bakterii wywołujących choroby. Przyczynia się do tworzenia komórek produkujących przeciwciała i chroni organizm przed wirusami. Od zawsze podawano pokrzywę rekonwalescentom, osobom osłabionym, cierpiącym na anemię czy wyczerpanym. Teraz udowodniono już naukowo, że pokrzywa posiada bezcenne i niesamowite właściwości krwiotwórcze. Zawiera idealną i unikalną mieszankę składników: kwasu foliowego, żelaza, miedzi i witaminy K – a więc składników biorących udział w tworzeniu czerwonych krwinek i hemoglobiny. Dlatego z pewnością pokrzywa jest idealną rośliną, która wzmacnia organizmy naszych dzieci oraz wszystkich osób osłabionych, zestresowanych, przemęczonych, żyjących w pośpiechu, używających leków itd.

## ŚWIEŻY SOK Z POKRZYWY

Aby wykonać 150-250 ml soku z pokrzywy trzeba wykorzystać ok. pół kilograma młodych liści. W pierwszej kolejności należy bardzo dokładnie je umyć, osuszyć, a potem zmiksować w sokowirówce bądź w mikserze. Zmiksowaną pokrzywę trzeba precedzić.

Sok można przechowywać w lodówce 2-3 dni lub zamrozić (np. w pojemnikach na lód). Sok można pić codziennie przez 2 tygodnie po 1 łyżce. Po tym czasie warto na kilka dni przerwać kurację, a potem znów ją powtórzyć.



**PRZEPIS BEZMLECZNY,  
BEZGLUTENOWY,  
BEZLAKTOZOWY**

## PASTA W STYLU WŁOSKIM Z PIECZONEGO BAKŁAŻANA I BAZYLI



*www.swojsko z fasolka*

Chociaż bakłażany można kupić przez cały rok w popularnych marketach, to wcale nie cieszą się dużą popularnością. Przez większość miesięcy kosztują niemało, dużo osób skarży się na ich goryczkę lub po prostu nie wie co z nimi zrobić. Na dobry początek wiosennych dni proponuję pastę z bakłażana. Jest wspaniała, aromatyczna i pyszna. Gdy tylko mam bakłażany to taka właśnie pasta na kanapki jest wręcz obowiązkowa.

1 ŚREDNI BAKŁAŻAN  
1 KOSTKA TOFU NATURALNEGO  
PĘCZEK BAZYLI  
5 SUSZONYCH POMIDORÓW BEZ  
ZALEWY  
1 CYTRYNA - SOK  
4 ORZECHY WŁOSKIE  
1 ŁYŻECZKA PIEPRZU ZIOŁOWEGO  
2 ZĄBKI CZOSNKU  
2 ŁYŻKI OLEJU LNIANEGO  
SÓL DO SMAKU

Bakłażana upiec w 180°C (ok. 35 minut). Zmiksować go na pastę. Pomidory pokroić w paski i zmiksować na gruboziarnista pastę z bakłażanem, czosnkiem, bazylią, sokiem z cytryny i olejem. Masę wymieszać dokładnie z pokruszonym tofu, orzechami zmiądzonymi w moździerzu lub drobno posiekanymi oraz przyprawami. Schłodzić w lodówce przez min.

2 godziny. Podawać do chleba, jako farsz do upieczonych ziemniaków posypane kielkami bądź też dyni. Doskonałe również do placków z soczewicy albo wytrawnych naleśników.

Autor: Beata Głowacka



BIULETYN • NR 4 • KWIECIEŃ 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)



## 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](mailto: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](mailto:biuro@osrodekorion.pl)

## sprawyzdrowia.pl - Twoja strona o zdrowiu

Zdrowy styl życia »

Profilaktyka »

Kursy zdrowotne »

Publikacje »

