



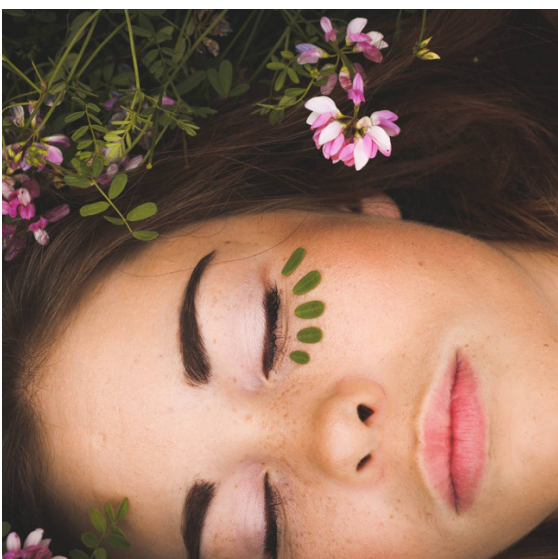
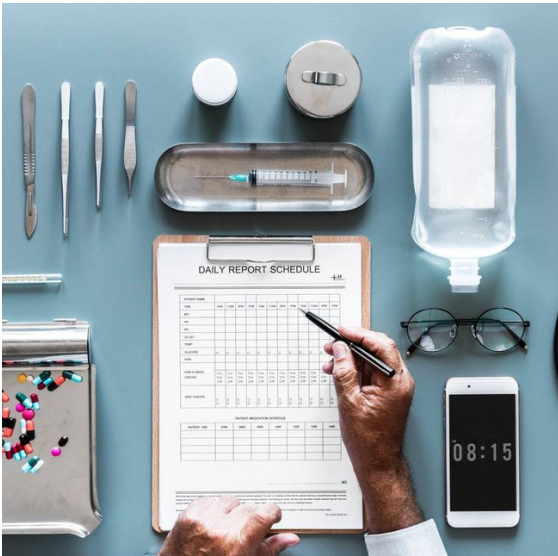
Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia

CHRONIMY ZDROWIE



„Jest pozytywnym obowiązkiem ... opierać się melancholii i niezadowoleniu w myślach i odczuciach...”

E. G. WHITE



3

NOTKA REDAKCYJNA

Nowoczesne środki farmakologiczne skutecznie leczą wrzody żołądka, ale to nie wystarczy, by uniknąć dolegliwości.

4

CHOROBA WRZODOWA – PORADY DIETETYCZNE

Dieta na wrzody żołądka i dwunastnicy to dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego. Celem jej stosowania jest...

6

JUŻ DALEJ NIE DASZ RADY?

Prawdopodobnie każdy doświadczył chwil, w których – kolokwialnie mówiąc – nie wiedział, co dalej. Nie wszyscy jednak radzą sobie w takich sytuacjach.

8

PEELING DLA DOJRZAŁEJ OSOBY – CO DOBREGO DAJE SKÓRZE?

Peeling nie tylko odmładza i odświeża skórę, ale również świetnie sobie radzi z przebarwieniami i drobnymi niedoskonałościami cery.

11

PRZEPIS: JAJECZNICA Z TOFU

Dziś prostota, psychota i jedzenie na szybko a do tego na zdrowe śniadanie!



NOTKA REDAKCYJNA

Nowoczesne środki farmakologiczne skutecznie leczą wrzody żołądka, ale to nie wystarczy, by uniknąć dolegliwości.

W czasie kuracji przewód pokarmowy nie jest w pełni sprawny, dlatego osoby cierpiące na chorobę wrzodową muszą radykalnie zmienić swoją dietę i nauczyć się jeść inaczej. W naszym biuletynie podpowiadamy jak to zrobić i jak na trwale wprowadzić zmiany w odżywianiu aby usprawnić pracę przewodu pokarmowego.

Dodatkowo podpowiadamy jak radzić sobie w trudnych chwilach. Wsparcie ze strony innych ludzi jest nieocenionym sposobem radzenia sobie w trudnych życiowych sytuacjach.

Według wielu badań naukowych osoby, które w długotrwałym stresie mogły liczyć na pomoc innych, rzadziej zapadały na choroby i szybciej wychodziły z negatywnych stanów emocjonalnych. Zatem pomagajmy innym, dzielimy się miłością i bądźmy wdzięczni za wszystko, nawet za letnie, deszczowe dni.

**BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA**



ŻYCIE W ZGODZIE Z NATURĄ

CHOROBA WRZODOWA – PORADY DIETETYCZNE

Autor: Beata Śleszyńska

**Dieta na wrzody żołądka i dwunastnicy (w uproszczeniu dieta wrzodowa)
to dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających
wydzielanie soku żołądkowego.**

Celem jej stosowania jest dostarczenie choremu wszystkich niezbędnych składników odżywczych przy jednoczesnym łagodzeniu objawów choroby: bólów brzucha, odbijania, zgagi, nudności.

WAŻNE ZALECENIA

- Stosowanie diety łatwo strawnej z ograniczeniem spożycia tłuszczu zwierzęcego, soli, ostrych przypraw i potraw sokopędnych.
- Unikanie jedzenia produktów smażonych i działających wzdymająco.
- Unikanie produktów zakwaszających
- Gotowanie (w wodzie, na parze), pieczenie bez dodatku tłuszczu.
- Regularne spożycie posiłków, objętościowo dostosowane do potrzeb.
- Rezygnacja z picia kawy, alkoholu.

POMOCNE RADY

1. Należy spożywać takie potrawy, które nie będą pobudzać wydzielania soku żołądkowego. Oznacza to unikanie pikantnych przypraw (pieprz czarny, chili, musztarda itp.) oraz mocno solonych pikantnych potraw. Niektóre mieszanki przypraw zawierają sól i/lub ostre przyprawy, które mogą podrażniać przewód pokarmowy. Lepiej więc nie kupować przypraw tego typu. W przypadku choroby wrzodowej ograniczenie spożycia soli ma znaczenie profilaktyczne – duża ilość soli zwiększa ryzyko rozwoju wrzodu na podłożu zakażenia *Helicobacter pylori*. Co więcej, mocne wywary mięsne (lub z kości), aromatyczne wywary warzywne z koncentratów spożywczych, galarety mięsne i rybne nie

są wskazane ze względu na ich stymulację wydzielania soku żołądkowego, jak również bezpośredni uszkadzający wpływ na błonę śluzową przewodu pokarmowego. Również ocet spirytusowy nie powinien być używany nawet przez zdrowych, ponieważ ma toksyczny wpływ na wątrobę.

2. Bezwzględnie należy zrezygnować z potraw smażonych na tłuszczu, zaprawiania sosów i zup zasmażkami.

3. W okresie ostrych stanów może istnieć potrzeba pewnych ograniczeń i pacjent spożywa jedynie kleiki. To może jednak sprzyjać niedoborom składników pokarmowych, dlatego taka dieta powinna być stosowana możliwie najkrócej.

4. Posiłki powinny być spożyte o stałych porach, dokładnie przeżute. Tylko w takich warunkach możliwe jest dokładne przeżucie pokarmu, co ułatwia pracę dalszym częściom przewodu pokarmowego.

5. Wszelkiego rodzaju produkty zawierające biały cukier mają działanie zakwaszające, dlatego najlepiej wyeliminować z diety słodycze i napoje słodzone. Pić natomiast czystą wodę w ilości co najmniej dwa litry płynów dziennie. Dodatkowo mięso i mleko również podnoszą kwasowość soku żołądkowego. Chociaż mleko ze względu na dużą zawartość wapnia neutralizuje kwas solny w pierwszej fazie, to w końcowym efekcie występujące w nim białko może stymulować produkcję kwasu solnego.

6. Należy unikać potraw i produktów ciężko strawnych, ponieważ zawierają dużo tłuszczu i mają właściwości wzdymające.

7. Po alkohol nie ma co sięgać, a zwłaszcza po piwo, które zawiera sól jęczmienny znacznie przyspieszający wydzielanie soków żołądkowych.

8. Nie należy wychodzić z domu bez śniadania. Filiżanka kawy to nie śniadanie!

9. Ilość błonnika powinna być lekko obniżona, dlatego niektóre surowe warzywa i owoce można zastąpić sokami warzywnymi i owocami najlepiej rozcieńczone wodą. Należy jednak uważać na sok pomidorowy i soki cytrusowe – u niektórych osób mogą podrażniać żołądek. Pijąc sok należy pamiętać o dobrym „przeżuwaniu”, mieszając łyk soku ze śliną.

10. Spożywany pokarm powinien mieć optymalną temperaturę. Trzeba unikać pokarmów zbyt gorących, gdyż wpływają one niszcząco na śluzówkę żołądka.

11. Należy unikać kawy i czarnej herbaty i napoi gazowanych. Doskonałym napojem dla zdrowia żołądka i dwunastnicy jest rumianek. Jednak nie wystarczy pić herbatki z jednej torebki ziela. Aby kuracja była skuteczna trzeba w szklance wody zaparzyć 2-3 torebki i pić, gdy napar przestygnie.

LISTA POTRAW NIEWSKAZANYCH:

Wśród potraw i produktów, które są niewskazane dla osób cierpiących na wrzody żołądka i dwunastnicy znajdują się: smalec, słonina, margaryna w kostkach i kwaśna śmietana, warzywa kapustne, rzodkiewki, ocet, musztarda, pieczywo żytnie i razowe, naleśniki, pierogi i zapiekanki, zupy na tłustych wywarach z kości, ryb i grzybów, zaprawiane zasmażkami, paszteciki, mięsa i ryby smażone, marynowane lub pieczone w głębokim tłuszczu, gotowe sosy do potraw, sery żółte, smażone i zapiekane, chrzan, wędliny mielone i wszelkie rodzaje kiełbas, pikle, marynaty warzywne i owocowe, kremy, tłuste ciasta (np. francuskie), torty, alkohol, mocna kawa i herbata, wszystkie napoje gazowane, soki owocowe nierozcieńczone wodą, marmolada twarda, czekolada nadziewana i cukierki.



JUŻ DALEJ NIE DASZ RADY?

„JEST POZYTYWNYM OBOWIĄZKIEM ... OPIERAĆ SIĘ MELANCHOLII I NIEZADOWOLENIU W MYŚLACH I ODCZUCIACH...”. E. G. WHITE

Autor: Natalia Tatarczuch

Prawdopodobnie każdy doświadczył chwil, w których – kolokwialnie mówiąc – nie wiedział, co dalej. Nie wszyscy jednak radzą sobie w takich sytuacjach.

Wiele zależy od naszego podejścia do problemu, sytuacji i wreszcie ludzi, którzy nas otaczają. Mówi się, że jesteśmy pochodną pięciu osób, z którymi spędzamy najwięcej czasu. Czasem jednak problem przerasta ludzi. Wtedy nawet przyjaciele i rodzina nie wiedzą, jak pomóc. Schemat zazwyczaj jest ten sam: dłuższe trwanie w apatii, smutku i lęku, co może doprowadzić do poczucia bezsensu i chronicznego zmęczenia. – Praca ponad miarę, zbyt zaangażowanie w odniesieniu sukcesu może dużo kosztować – mówi Paweł Zagórz, psychiatra, lekarz i profesor nadzwyczajny Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Powtarzalne są też objawy i to, jak starają sobie z nimi radzić chorzy: zaburzenia nastroju, niska

samoocena, trudności z koncentracją, bóle głowy, brak apetytu i wreszcie ostatnie – złudne wyjście z sytuacji, czyli próba samobójcza.

Czasami jednak depresja objawia się w inny sposób. Osoby chore mogą nawet nie wiedzieć, że mają problem. W ciągu dnia sprawiają wrażenie osób radosnych, wydajnych w pracy, ale stan zewnętrzny nie odzwierciedla ich stanu psychicznego. Najlepszym przykładem tego typu zaburzenia może być nieżyjący już wybitny aktor Robin Williams. Najbliźsi Williamsa nie rozumieli jego drastycznej decyzji o popełnieniu samobójstwa, tym bardziej że ich zdaniem nie przejawiał on większych objawów choroby – depresji. – Depresja potrafi działać niczym cichy



zabójca. Może się objawiać pod postacią wielu różnych schorzeń sugerujących somatyczne podłoże, takich jak bóle brzucha, biegunki, zaburzenia równowagi, nadciśnienie tętnicze itp., ale także bardziej typowo jako psycho-somatyczne maski depresji, takie jak nerwica natręctw czy ataki paniki – wyjaśnia Zagożdżon.

Jak sobie radzić podczas depresji?

Tradycyjnymi sposobami leczenia są: konsultacja u psychologa lub psychiatry, nierzadko również leki przeciwdepresyjne, ale też zadbanie o siebie i... innych.

Dzielenie się radością i miłością jako jedną z metod leczenia propaguje dr Hunter Doherty „Patch” Adams (znany z hollywoodzkiego filmu Patch Adams, w którym tytułową rolę grał... Robin Williams). Dr Patch Adams stosuje także niekonwencjonalne metody, co nie cieszy się poparciem niektórych lekarzy. Jego zasada to brak zasad. W szpitalu, który jest bezpłatny, lekarze mogą chodzić ubrani, jak chcą (najlepiej kolorowo), a pacjenci nie są traktowani jak chorzy, lecz jak przyjaciele. Należy z nimi budować więź, a opieka jest urozmaicona poprzez śmiech i zabawy.

Dr Adams wie, czym jest depresja. Miał za sobą nieudane próby samobójcze i dopiero w szpitalu psychiatrycznym odnalazł sens życia. Tam też znalazł swoje powołanie – postanowił pomagać innym i zostać lekarzem. Budując relację z pacjentami, a nawet rozśmieszając ich, rozumiał, na czym polega życie i co tak naprawdę ma sens. Uważa, że choroba sama w sobie nie jest niczym złym. Ważne jest to, jak do niej podejmiemy i co z tym zrobimy. Nawet śmierć nie jest według niego niczym złym. To po prostu proces. Każdy umiera, ważne jest, by zapewnić godną śmierć z – jakkolwiek to zabrzmiał – uśmiechem na twarzy.

Leczenie miłością

Biblia wielokrotnie mówi o bezinteresownej pomocy: *„Lecz gdy urządzasz przyjęcie, zaproś ubogich, ułomnych, chromych, ślepych. I będziesz błogosławiony, bo nie mają ci czym odplacić. Odpłatę bowiem będziesz miał przy zmartwychwstaniu sprawiedliwych”* Łk 14,13-14. Nawet przy najmniejszej pomocy drugiej osobie otrzymujemy już zapłatę: wdzięczność i uśmiech. To bezcenny dar. Wróćmy do Patcha Adamsa. Nasz niecodzienny lekarz uważa, że depresja to stan osamotnienia. Wie to z autopsji. Ludzie są stworzeni do życia w społeczeństwie, więc najlepszym sposobem na wyjście z tego stanu jest pomaganie innym, dzielenie się i przekazywanie dobrych wartości.



SZLACHETNE ZDROWIE...

PEELING DLA DOJRZALEJ OSOBY – CO DOBREGO DAJE SKÓRZE?

Autor: Beata Śleszyńska

Peeling nie tylko odmładza i odświeża skórę, ale również świetnie sobie radzi z przebarwieniami i drobnymi niedoskonałościami cery.

Poprawia wygląd i stan skóry, pomaga w regeneracji skóry starzejącej się, spłyca drobne zmarszczki i usuwa efekty fotostarzenia. Działa pobudzająco na komórki warstwy podstawnej - powodując wzmożone podziały mitotyczne oraz przyspiesza odnowę naskórka.

Peelingom mogą się poddawać osoby w podeszłym wieku w walce z objawami starzenia. Zabiegom można poddać wszystkie części ciała. Oczywiście to co ważne, to właściwe dobranie optymalnej metody - najlepszej i najbardziej bezpiecznej - do wieku, stanu zdrowia, problemu

(defektu kosmetycznego) oraz typu skóry. Peeling może być wykonywany bezpiecznie na każdej skórze, ale należy zachować szczególną ostrożność przy skórze wrażliwej, cienkiej i bardzo delikatnej, z trądzikiem zarówno różowatym jak i pospolitym, a także z rozszerzonymi naczynkami krwionośnymi.

Są różne podziały peelingów w zależności jakie przyjmujemy kryteria. Oczywiście najbardziej popularne są peelingi bardzo powierzchniowe tzw. kosmetyczne, gdzie dochodzi do złuszczenia (eksfoliacji) tylko martwych

komórek warstwy rogowej naskórka. Ten typ peelingu możemy wykonać samemu w domu.

Peeling do stóp z brązowym cukrem

Naturalne jest, że skóra pięt i podszwy stopy wraz z wiekiem staje się coraz bardziej przesuszona i coraz mniej elastyczna (uszczupleniu ulega ochronna warstwa tłuszczu), jednak twarżeniu naskórka można zapobiec dzięki odpowiednim zabiegom pielęgnacyjnym. Podany poniżej peeling świetnie zmiękcza i nawilża suche, i popękane stopy.

SKŁADNIKI

- 1 łyżeczka oleju kokosowego
- ¼ szklanki (60 g) brązowego cukru

- 2 łyżki (30 ml) świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- 2 łyżki soku z aloesu

PRZYGOTOWANIE

W podwójnym garnku rozpuścić olej kokosowy, dodać cukier, sok z cytryny i sok z aloesu. Dobrze wymieszać. Przebrać do szczelnego sterylnej pojemnika i zostawić do wystudzenia.

Sposób użycia: na jedną stopę nałożyć ok. 1 łyżkę (15 ml) kosmetyku i masować rękami lub gąbką. Nacierać pięty i dół stóp. Spłukać wodą i osuszyć.

Ilość: ¼ szklanki (60 g)- 1 łyżeczka oleju kokosow





Wczasy zdrowotne

ZDROWO NA NOWO

TWOJA DROGA DO ZDROWIA

W PROGRAMIE OFERUJEMY:

- aktywny wypoczynek (nordic walking, gimnastyka rehabilitacyjna, spacery, 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**

JAJECZNICA Z TOFU

.....



Dziś prostota, pychota i jedzenie na szybciocha a do tego na zdrowe śniadanie!

Jak sama nazwa wskazuje to przepyszna, wegańska wariacja na temat jajecznicy, którą przygotowuje się równie szybko, co tradycyjne smaźone jajka - wiem co mówię, bo od czasu kiedy na straganach pełno jest szczypiorku jajecznicę serwujemy dość często. Przygotowanie zajmuje niecałe kilka minut, do środka można wrzucić ulubione dodatki i w mgnieniu oka mieć na talerzu sycące, ciepłe śniadanie.

- 1 kostka tofu (300 g)
- 1 duża cebula
- ¼ czerwonej papryki (opcjonalnie)
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżeczka przyprawy warzywnej w proszku
- ½ łyżeczki sproszkowanego czosnku
- ½ łyżeczki kurkumy
- 2 łyżki płatków drożdżowych
- dodatki: szczypiorek, suszone pomidory i zioła

Cebulę i paprykę drobno pokroić i udusić na oleju. Dodać rozdrobnione widelcem tofu oraz przyprawy. Wymieszać i dusić jeszcze przez około 5 minut. Podawać i spożywać jak zwykłą jajecznicę.

Autorka: Kasia Śleszyńska



BIULETYN • NR 06 • CZERWIEC 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. Foksał 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



sprawyzdrowia.pl - Twoja strona o zdrowiu

Zdrowy styl życia »

Profilaktyka »

Kursy zdrowotne »

Publikacje »

