



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia

CHRONIMY ZDROWIE



“Prosty, zdrowy styl życia najbardziej sprzyja doskonałości chrześcijańskiego charakteru i rozwoju sił umysłu i ciała”

E. G. WHITE



3

NOTKA REDAKCYJNA

W marcu jak w garncu... Wczesną wiosną zauważamy nie tylko zmiany pogody, ale także...

4

DEPRESJA CZĘSTO PRZYCHODZI WIOSNĄ

Depresja to nie tylko problem jesienno-zimowy. Często przychodzi lub nasila się wiosną...

7

WZMOCNIJ SWOJĄ SPRAWNOŚĆ UMYŚLOWĄ

Stosując się do tych kilku prostych wskazówek, poprawisz funkcjonowanie swojego mózgu...

9

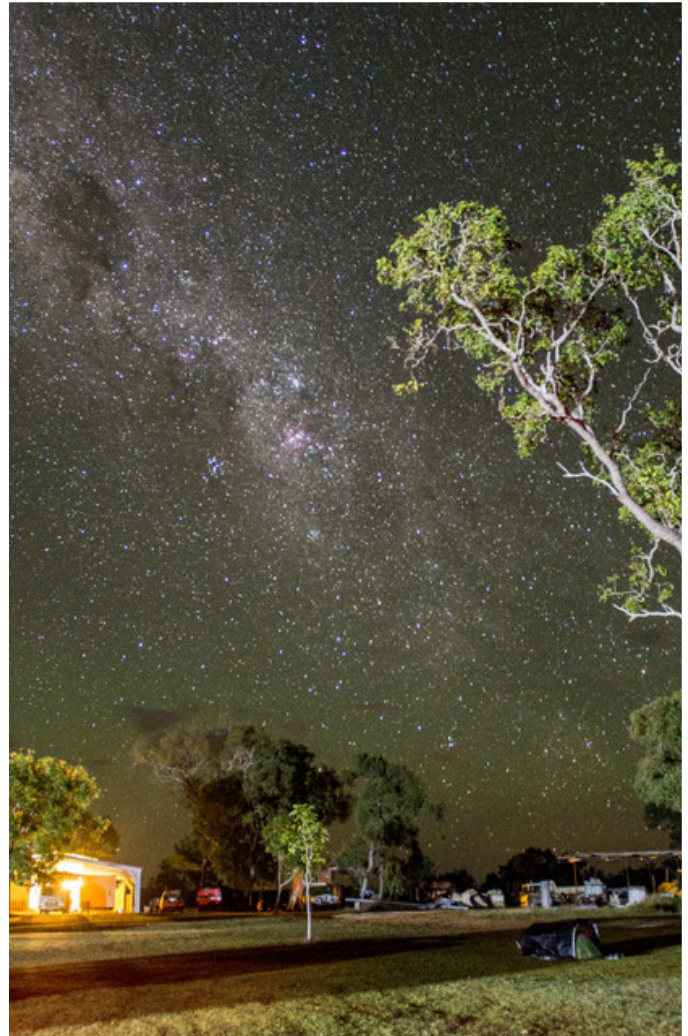
JAK ZNIEŚĆ TRUDNY POCZĄTEK WIOSNY?

Pierwsze tygodnie wiosny to czas trudny dla organizmu...

10

PRZEPIS: WEGAŃSKA PASTA JAK RYBNA

Banalnie prosty przepis dla osób, które lubią smak ryby, a z różnych powodów jej nie jedzą...



NOTKA REDAKCYJNA

W marcu jak w garncu... Wczesną wiosną zauważamy nie tylko zmiany pogody, ale także zmiany wewnątrz naszego organizmu – często mimo pięknej pogody narzekamy na przeziębienia czy skutki tak zwanego przesilenia wiosennego. To znaczy, że nadszedł najlepszy czas na zmianę stylu życia na nieco zdrowszy.

Jak wzmocnić organizm po zimie i zapobiec wiosennemu przesileniu? Można łykać suplementy diety czy preparaty podnoszące odporność, ale znacznie lepiej jest skorzystać z naturalnego i smakowitego sposobu, jakim są koktajle z warzyw i owoców. Ponadto ważna jest aktywność fizyczna.

Wcale nie trzeba wiele wysiłku, żeby przywrócić naszemu ciału sprawność fizyczną i poczuć się naprawdę lekko i wiosennie. Wystarczy kilkanaście minut lekkich ćwiczeń lub godzinny spacer, aby już po kilku tygodniach czuć się zdrowo i rześko! Sekret tkwi w tym, aby regularnie.

BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA



ŻYCIE W ZGODZIE Z NATURĄ

DEPRESJA CZĘSTO PRZYCHODZI WIOSNĄ

Autor: Mario Pereyra

Depresja to nie tylko problem jesienno-zimowy.
Często przychodzi lub nasila się wiosną.
Dotyka 14 proc. światowej populacji.

OTO DZIESIĘĆ KROKÓW WSPOMAGAJĄCYCH WALKĘ Z TĄ CHOROBA

1. Świadomie zwalczaj pesymistyczne myśli.
Negatywne myśli mające na nas największy
wpływ nazywa się negatywną triadą poznawczą.
Są to: (1) negatywne myśli i uczucia dotyczące
własnej osoby; (2) skłonność do negatywnego
odbierania zewnętrznego otoczenia; (3)
postrzeganie przyszłości w negatywny sposób.

Na przykład Anna była przekonana o tym,
że jest złą matką i koszmarną żoną. Wydawało
jej się, że mąż już jej nie kocha i na pewno
ją zostawi. Wyobrażała sobie także, iż to,
co spotkało jej matkę, przydarzy się także jej
(matka Anny umarła w depresji). Jak można
zwalczać takie myśli? Pomogą dwa kroki.

Po pierwsze, wyszukaj negatywne myśli,
jakie na co dzień ci towarzyszą. Po drugie,
skonfrontuj je z rzeczywistością. Poprosiliśmy
Annę, aby spisała stresujące sytuacje, jakie
ją spotykają, w zeszycie z czterema kolum-
nami. W pierwszych trzech miała opisać
zdarzenie, co w tym czasie czuła i myślała,
jakie dowody przemawiają za jej wersją wyda-
rzeń. W ostatniej kolumnie miała napisać po-
zytywną myśl, która mogłaby zastąpić tę ne-
gatywną. Na przykład pewnego dnia spotka-
ła znajomą, która nie przywitała się i przeszła
obojętnie. To wydarzenie wywołało u Anny
wiele negatywnych myśli. Oto co napisała:
Zdarzenie: Znajoma przeszła obok mnie bez
przywitania. Co myślę i czuję: Chyba jest na
mnie zła. To wywołało strach i odrzucenie.
Dowody: Poważny i nieprzyjemny wy-
raz twarzy. Inna myśl: Może nie jest zła
na mnie, ale trapi ją coś osobistego.

2. Przerwij błędny krąg negatywnych myśli.

Anna myślała, że jej mąż znudzi się nią i w końcu ją porzuci. Dlatego też stała się bardziej wycofana we wzajemnych relacjach i przyjęła wobec niego pogardliwy stosunek. „Jeśli niedługo i tak mnie opuści, to po co mam się o niego martwić? – mówiła. – Słyszysz, co powiedział, kiedy wchodził? Że już nie będzie ze mną lepiej, tak jak z moją matką. On chce się mnie pozbyć”. Takie słowa mogą wywołać negatywną reakcję ze strony jej męża, który z kolei swoim zachowaniem utwierdziłby ją w poczuciu odrzucenia i obawach porzucenia.

Anna znalazła się w błędnym kole, które coraz bardziej pogrążało ją w spirali negatywnych emocji. Jak można zmienić takie negatywne nastawienie? Jednym ze sposobów jest skonfrontowanie tych myśli z rzeczywistością. Tak naprawdę mąż Anny, Omar, bardzo ją kochał i robił wszystko, co w jego mocy, aby pomóc jej dojść do siebie.

Anna wiedziała, że powinna dbać o małżeństwo i rodzinę oraz że powinna okazywać więcej miłości i troski. Poprzez skonfrontowanie negatywów i umocnienie pozytywów Anna mogła wyjść z błędnego koła negatywnych myśli bez umniejszania potencjału drzemających w niej pozytywnych emocji. Wraz ze zmianą nastawienia zmienia się wszystko.



3. Unikaj myśli absolutnych w stylu: wszystko albo nic. „Omar już nigdy nie będzie mnie kochał tak jak kiedyś. Wszystko zawsze źle się kończy” – tego rodzaju myśli i nastawienie są typowe dla pacjentów dotkniętych depresją.

Oceniają doświadczenia, sytuacje, ludzi i samych siebie przez pryzmat tylko dwóch kategorii: dobre albo złe, zawsze albo nigdy, święty albo grzesznik itd. Aby zmienić ten sposób myślenia, najlepiej jest stosować rozumowanie, które skłania się w optymistycznym kierunku. Na przykład Anna wiedziała, że mąż nadal ją kocha, nawet jeśli mógł być nią trochę zmęczony. Nauczyła się mówić: „Z Bożą pomocą wszystko będzie dobrze” oraz „Pewne rzeczy wychodzą mi źle, jednak inne robię całkiem dobrze”.

4. Nie karz się i nie krytykuj. Kolejną cechą charakterystyczną dla osobowości depresyjnej jest nieustanne ocenianie i krytykowanie swoich zachowań, uwypuklające osobiste niedoskonałości i błędy. Takie osoby ignorują swoje zalety i koncentrują się na własnych słabościach. Takie poczucie niedowartościowania wykańcza i niszczy, podczas gdy docenianie własnych wartości pomaga w działaniu i tworzy nowe perspektywy.

5. Uwolnij się od jarzma słowa „powinienem”. Kiedy pozwalamy rozwijać się nastawieniu „ja powinienem”, staje się ono naszym tyranem, który ma ciągle nowe wymagania. Zamiast podejścia „powinienem” naucz się mówić „wolałbym”. Pierwsze jest żądaniem despotycznym i niepodporządkowanie się mu skutkuje poczuciem niskiej wartości, a w końcu depresją. To drugie jest aspiracją, celem do osiągnięcia dla własnego spokoju. Jeśli kiedykolwiek podejście do obowiązków powinno być bardziej elastyczne, to z pewnością wtedy, kiedy jesteś w depresji.

6. Unikaj nieprzyjemnych i stresujących sytuacji. Na przykład uczestniczenia w pogrzebach. Takie wydarzenia przysparzają stresów osobom, które mają skłonności depresyjne.

7. Doceń swoje wartości i zalety. Zdolność docenienia własnych umiejętności i osobistych zalet jest niezbędna dla osiągnięcia dobrego samopoczucia.

8. Naucz się czerpać radość i satysfakcję z tego, co robisz. Depresja jest skutkiem niedoceniania piękna i błogosławieństw życia. Dobrze oddał to Benjamin Franklin: „Bogatym jest nie ten, który ma wszystko, ale ten, który cieszy się z tego, co ma”. Umiejętność dostrzegania dobra i piękna wokół nas jest niezbędnym krokiem do osiągnięcia szczęścia w życiu.

9. Umacniaj swoją nadzieję. Brak nadziei jest istotną częścią stanu depresyjnego. Poczucie braku nadziei ściśle wiąże się z depresją, symptomami depresyjnymi i tendencjami samobójczymi. Badania nad metodami leczenia depresji wskazują, że zwalczanie stanu beznadziei jest ważnym czynnikiem wpływającym na skuteczność terapii, szczególnie podczas pierwszych tygodni leczenia.



W jaki sposób zwalczać stan beznadziei? Rozwijanie zaufania do Boga, budowanie pewności siebie, pobudzanie osobistych wartości i wykorzystywanie umysłowych i duchowych zalet – wytwarza optymistyczną atmosferę. Nadzieja pozwala nam wierzyć, że zawsze jest wyjście i że przyszłość przyniesie lepsze rzeczy.

Dlatego właśnie spyaliśmy Annę: Co zrobisz, kiedy uporasz się z depresją? Jak będzie wyglądał następny dzień? Planując przyszłość i życie z dziećmi, potrafiła wyobrazić sobie szczęście. Stopniowo zaczęła dostrzegać znaczenie życia, dzięki czemu pojawiło się światło. Jak noc nigdy nie pokona poranka, tak problem nigdy nie pokona nadziei.

10. Zaufaj Bogu. Religijność jest tym istotnym elementem walki z depresją, który zaczyna być coraz bardziej dostrzegany w badaniach nad tą chorobą. Kilka ważnych badań w tym zakresie wskazuje, że stosunek pewnych aspektów religijności (np. publiczne zaangażowanie religijne, wewnętrzna religijna motywacja) jest odwrotnie proporcjonalny do występowania symptomów depresyjnych. To oznacza, że im większe jest religijne zaangażowanie, tym mniej występuje symptomów depresji.



WZMOCNIJ SWOJĄ SPRAWNOŚĆ UMYSŁOWĄ

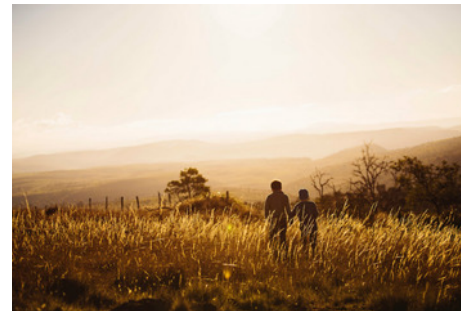
**“PROSTY, ZDROWY STYL ŻYCIA NAJBARDZIEJ
SPRZYJA DOSKONAŁOŚCI CHRZEŚCIJAŃSKIEGO
CHARAKTERU I ROZWOJU SIŁ UMYSŁU I CIAŁA”
E.G.WHITE**

Oprac.: Beata Śleszyńska

Stosując się do tych kilku prostych wskazówek, poprawisz funkcjonowanie swojego mózgu. Zaczynaj już dzisiaj!

- Staraj się jeść codziennie ciemne pieczywo razowe i produkty z pełnego ziarna (np. kaszę jaglaną, brązowy ryż).
- Nie wychodź z domu bez śniadania.
- Do obiadu koniecznie zjadaj sałatkę z mieszanki świeżych warzyw.
- Jedz dużo owoców i warzyw.
- Nie zapominaj o garści orzechów i nasion.
- Pij dużo wody mineralnej - wspomaga przemiany biochemiczne w mózgu.
- Ruszaj się, ćwicz, a przynajmniej spaceruj.
- Oddychaj świeżym powietrzem - wzbogacisz krew w niezbędny dla mózgu tlen. Nawet najbardziej zdrowe posiłki bez dostatecznej ilości tlenu nie wystarczają do sprawnego funkcjonowania pamięci - jego brak nieodwracalnie uszkadza szare komórki.

- Wysypiaj się. Nieprzerwany nocny sen również zapewnia odpowiednie dotlenienie: podczas snu organizm osiąga stan naturalnego odprężenia, a już 72 godziny bez snu wyniszczają mózg.
- Ciągle ćwicz swoją pamięć. Dużo czytaj. Ucząc się nowych rzeczy, tworzysz dzięki temu nowe połączenia nerwowe w mózgu i przedłużasz swoją sprawność umysłową.
- Zrezygnuj z alkoholu, który zaburza produkcję dopaminy oraz obniża aktywność płata czołowego mózgu.
- Ogranicz słodkości. Cukier nie tylko doprowadza do problemów zdrowotnych, takich jak cukrzyca i otyłość, ale również pozbawia umysł energii.
- Tłuszcz zwierzęcy zamień na roślinny. Tłuszcze nasycone zawarte w margarynie, maśle i serach mogą podnieść ryzyko zaników umysłowych w starszym wieku.
- Ogranicz produkty zwierzęce, wybieraj przepisy kulinarne na bazie produktów roślinnych.
- Zrezygnuj z palenia tytoniu – nikotyna ogranicza dopływ krwi do mózgu, a co za tym idzie pogarsza umiejętność myślenia.



“TEMU, KTÓREGO UMYSŁ JEST STAŁY ZACHOWUJESZ
POKÓJ, POKÓJ MÓWIĘ: BOM TOBIE ZAUFał.” IZ, 26,3



SZLACHETNE ZDROWIE...

JAK ZNIEŚĆ TRUDNY POCZĄTEK WIOSNY?

Oprac.: Beata Śleszyńska

Pierwsze tygodnie wiosny to czas trudny dla organizmu. Częste o tej porze roku wahania ciśnienia, przemieszczanie się frontów atmosferycznych, a także wszelkie stany przejściowe między bezwietrzną, słoneczną pogodą wyżową a pochmurnymi i deszczowymi stanami niżowymi mają bezpośredni wpływ na zdrowie i samopoczucie.

Przesilenie wiosenne odczuwamy tym bardziej, im mniej urozmaicona była nasza zimowa dieta. W zimie na talerzu mamy mniej potasu, co teraz skutkuje osłabieniem refleksu i mięśni, natomiast braki magnezu objawiają się rozdrażnieniem, mniejszą odpornością na stresy, bolesnymi skurczami mięśni. Z kolei za nagłe ataki zmęczenia winny jest niedobór żelaza, a wypadanie włosów – cynku.

Jak uzupełnić niedobory witamin i minerałów, by pokonać wiosenne przesilenie? Koktajl to idealna, lekka propozycja. To solidna pobudka dla organizmu – uzupełnia niedobory witamin i dodaje sił. Zarówno owocowe, jak i warzywne, pomogą nam zregenerować siły po długiej zimie, dostarczyć organizmowi moc witamin i minerałów. Wczesną wiosną nasze organizmy są osłabione, narażone na wiosenne infekcje, a to głównie z przyczyny niedoboru witamin. Dlatego też tak ważne jest wzmocnienie organizmu porządnym zastrzykiem witalnym. Takim zastrzykiem właśnie są koktajle. A ponadto koktajle zachwycają smakiem, kuszą wyglądem - i co ważne dla wielu - są niskokaloryczne.

PRZEPIS BEZMLECZNY,
BEZGLUTENOWY,
BEZLAKTOZOWY

WEGAŃSKA PASTA JAK RYBNA



Banalnie prosty przepis dla osób, które 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 SZKŁANKI 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.



BIULETYN • NR 3 • MARZEC 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, spacery, 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

sprawyzdrowia.pl - Twoja strona o zdrowiu

Zdrowy styl życia »

Profilaktyka »

Kursy zdrowotne »

Publikacje »

