

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • KWIECIEŃ 2020



**Czy rzeczywiście nasz lęk jest adekwatny do zagrożenia
i co zrobić, by go nie wyolbrzymiać?**



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

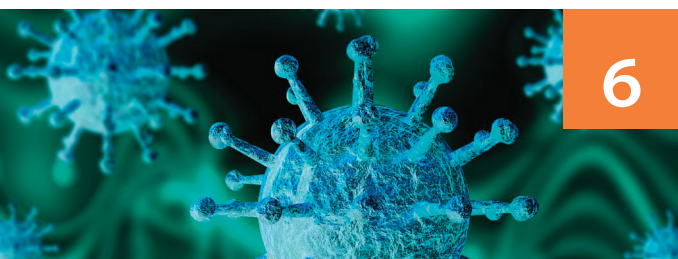
Świat zmienia się dynamicznie, co godzinę zalewają nas informacje, news, filmiki z doniesień o kolejnych zachorowaniach na chorobę COVID-19, wywołaną zakażeniem koronawirusem.



4

DIETA ROŚLINA I INNE ZALECENIA IMMUNOLOGÓW Z PAN

W obliczu walki z koronawirusem immunolodzy z PAN zalecają zadbać o wzmocnienie układu odpornościowego.



6

CZYM JEST LĘK PRZED KORONAWIRUSEM?

Odczuwamy wyraźny nadmiar lęku, bo w końcu każdy z nas martwi się o zdrowie swoje i swoich bliskich.



8

JAK SPROSTAĆ CODZIENNYM PROBLEMOM I ZMIENIĆ SVOJE ŻYCIE NA LEPSZE?

Fundacja ADRA uruchamia grupy wsparcia online prowadzone przez wykwalifikowanych specjalistów.



10

CZOSNEK I CEBULA NATURALNE PRODUKTY PRZECIWDROBNOUSTROJOWE

Choć nie ma żadnego pojedynczego produktu naturalnego, który mógłby nam zapewnić dobrą odporność, to mimo wszystko warto sięgać po naturalne produkty wzmocniające. Czosnek i cebula właśnie do takich należą.



13

ZIELONA ZUPA — KREM Z MROŻONEGO GROSZKU

Generalnie ta zupa to skutek #zostańwdomu i robienia z tego, co po zakamarkach się pochowało. Jednak zestawienie nie jest absolutnie przypadkowe.



NOTKA REDAKCYJNA

Świat zmienia się dynamicznie, co godzinę zalewają nas informacje, news, filmiki z doniesień o kolejnych zachorowaniach na chorobę COVID-19, wywołaną zakażeniem koronawirusem.

Myślę, że wielkie epidemie z przeszłości dzielą się na dwa rodzaje. Pierwsze, choć zabiły miliony ludzi, bardzo niewiele w naszym świecie zmieniły. Te drugie, nawet jeśli przyniosły mniej ofiar, potrafiły zburzyć zastany porządek. Coraz więcej wskazuje na to, że choroba oznaczona kodem COVID-19 należeć będzie do grona burzycieli. Bo przecież widzimy i słyszymy, że żyjemy inaczej, istnieje realne zagrożenie spowolnienia gospodarczego, jesteśmy ograniczeni swobodnym przemieszczaniem się, nie korzystamy z miejsc rozrywek.

To wszystko może spowodować wzmożony strach przed koronawirusem. Psychologowie podkreślają, że mamy do czynienia z częścią osób, które będąc zainfekowane myślami o koronawirusie, są w stanie wy-

woływać takie reakcje w swoim ciele, że będą miały objawy identyczne, jak osoby, które rzeczywiście chorują. Jest też grupa ludzi, która boi się o przyszłość, myśląc jak poradzić sobie z wizją utraty pracy? Czy rzeczywiście nasz lęk jest adekwatny do zagrożenia i co zrobić, by go nie wyolbrzymiać? Jakie konsekwencje dla zdrowia i relacji z bliskimi osobami ma przedłużający się strach związany z epidemią? Co możemy zrobić, żeby go w sobie obniżyć? I w końcu — jak możemy zaopiekować się sobą i wesprzeć swoich bliskich w tym trudnym okresie? Wszystko to w najnowszym biuletynie. Serdecznie zapraszam do lektury.

BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA

DIETA ROŚLINA I INNE ZALECENIA IMMUNOLOGÓW Z PAN

W obliczu walki z koronawirusem immunolodzy z PAN zalecają zadbać o wzmocnienie układu odpornościowego. Ci, którzy mają silną odporność nawet jeżeli są zakażeni wirusem, przechodzą objawy choroby COVID-19 łagodnie.

Jak podkreślają naukowcy z PAN, koronawirus SARS-CoV-2 jest bardzo zakaźny, ale daleko mu do zakaźności wirusów od dawna znanych ludzkości, takich jak wirus odry czy ospy wietrznej. SARS-CoV-2 nie jest wirusem o wyjątkowo dużej zjadliwości. Immunolodzy z PAN już teraz powiadają, że większość osób zakażonych tym wirusem doświadcza niezbyt nasilonych objawów, które pojawiają się między drugim a czternastym dniem od zakażenia. Charakterystycznymi objawami choroby COVID-19, wywołanej przez wirus SARS-CoV-2, są gorączka, męczący kaszel, uczucie duszności, a w wyjątkowych wypadkach — problemy z oddychaniem. Aby jednak układ odpornościowy człowieka był przygotowany na rozwój

skutecznej odpowiedzi koronawirusowi musi mieć wzmocnianą odporność — powiadają badacze.

Co więcej, immunolodzy z PAN podkreślają, iż nie istnieją żadne leki, które mogłyby wzmocnić odporność człowieka i uchronić go przed zakażeniem. Wszelkie preparaty witaminowe, mieszanki minerałów i witamin, naturalne wyciągi roślinne i zwierzęce, a w szczególności preparaty homeopatyczne, które przedstawiane są jako "wzmacniacze odporności", nie mają żadnego znaczenia dla rozwoju odporności przeciwwakaźnej. Nigdy nie wykazano ich działania wspomagającego pracę układu odpornościowego, a ich reklamowanie jako preparatów wzmacniających odporność jest zwykłym oszustwem.



Zatem jakie są zalecenia, aby nie obniżać odporności szczególnie teraz gdy mamy epidemię wywołaną koronawirusem SARS-CoV-2?

Zalecenia immunologów

Istnieją proste i praktyczne sposoby, aby nie osłabiać działania układu odpornościowego. Czynniki, które osłabiają funkcjonowanie układu odpornościowego i których należy unikać:

- nadmierne i długotrwałe spożywanie alkoholu, palenie tytoniu, przyjmowanie narkotyków,
- przewlekły deficyt snu,
- nieprawidłowe odżywianie się (niedożyczenie, awitaminoza, ale również patologiczna otyłość),
- brak wysiłku fizycznego.

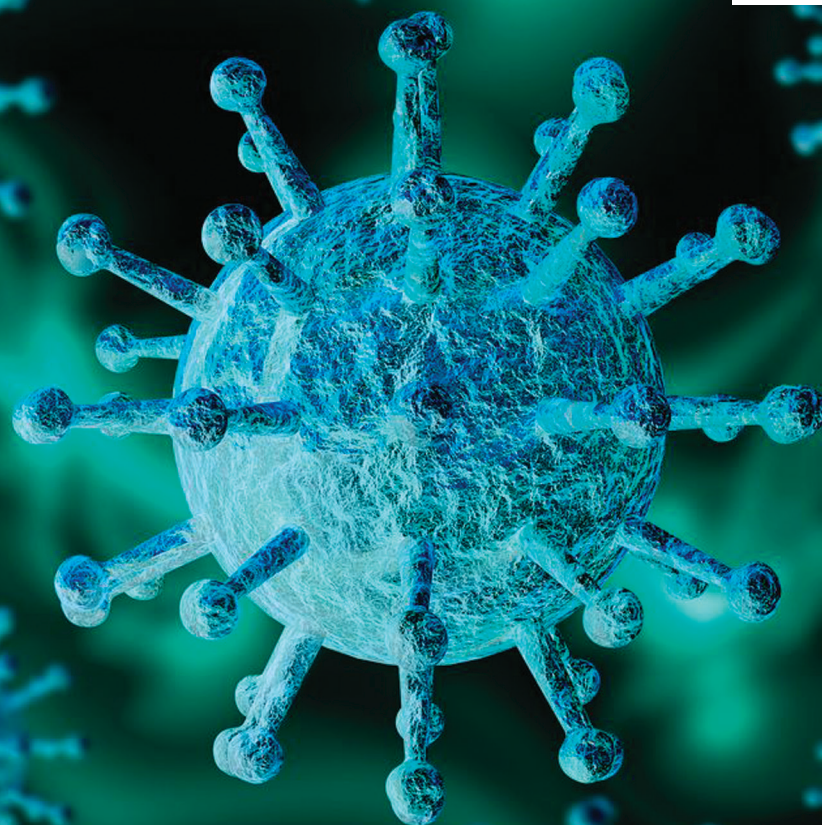
Zgodnie z tymi zaleceniami stworzono listę ważnych zachowań do których należy: częste mycie rąk, unikanie bliskiego kontaktu z osobami, które mają gorączkę i kaszlą (najlepiej w ogóle unikać miejsc, w których dochodzi do tłumnych zgromadzeń), unikanie kontaktu ze zwierzętami (szczególnie dzikimi), przejście na dietę roślinną, a już w szczególności unikanie konsumpcji surowego mięsa i mleka, dbanie o higienę

miejsc, w których przygotowuje się posiłki, zaszczepienie się przeciwko często występującym chorobom zakaźnym, jak grypa czy zapalenie płuc wywołane przez pneumoki.

Wszystkie te zalecenia są potrzebne, ale to, co zwróciło moją uwagę, to, przejście na dietę roślinną, a już w szczególności unikania konsumpcji surowego mięsa i mleka. Okazuję się, że rośliny zawierają niezbędne składniki odżywcze, których nie można uzyskać z innych źródeł. Witaminy, minerały i przeciwutleniacze pomagają utrzymać zdrowe komórki i równowagę organizmu, dzięki czemu układ odpornościowy działa lepiej. Zadbaj, by produkty, które zjadasz zawierały te składniki, dlatego warto podawać owoce, warzywa, pełnoziarniste kasze i nasiona. Odporności służy dieta z przewagą produktów roślinnych, a zwłaszcza kwaśne owoce i świeże warzywa oraz wszelkiego rodzaju kiszonki i inne produkty fermentowane. Dbajmy zatem o naszą odporność, to od nas zależy zdrowie i to jak poradzimy sobie z COVID-19.

**OPRACOWAŁA
BEATA ŚLESZYŃSKA**





CZYM JEST LĘK PRZED KORONAWIRUSEM?

Świat stawia czoła epidemii koronawirusa. Śledzimy medialne doniesienia o kolejnych osobach dotkniętych wirusem. Dodatkowo słyszymy ważne instrukcje dotyczące tego, jak się ustrzec przed zakażeniem i nowe wytyczne służb sanitarnych. Wszystko to powoduje, że odczuwamy wyraźny nadmiar lęku, bo w końcu każdy z nas martwi się o zdrowie swoje i swoich bliskich.

Do tego u niektórych ludzi dochodzi wizja mniejszych zarobków, może nawet i utrata pracy. Według przeprowadzonych badań wynika, że co dziesiąty badany boi się wyłącznie o to, czy za kilka tygodni będzie go stać na życie, a nie o to, czy zachoruje. Strach za co żyć towarzyszy przede wszystkim osobom zatrudnionym w niepełnym wymiarze godzin na umowach o dzieło, zlecenie czy bez umów. W trudnym położeniu są też prowadzący działalność gospodarczą.

Każda sytuacja kryzysowa wzbudza w nas strach, wzmożoną czujność i podejrzliwość, dlatego zwłaszcza teraz kiedy mamy do czynienia z pandemią powinniśmy zadbować o odporność psychiki.

Na pewno zamartwianie się na zapas, wyolbrzymianie, a co gorsza rozsiewanie lęku jest zgubne i nie prowadzi do żadnych konstruktywnych działań. Oczywiście, naturalne jest, że boimy się tego, co nieznane. Jednak niepewność, budowanie napię-

cia nie pomaga oswajać się ze zdaną sytuacją. Oglądając i czytając różne wiadomości, jesteśmy napełniani informacjami często negatywnymi i przetwarzamy je, bo tak działa mózg. Mnogość różnych teorii na temat koronawirusa jest tak powszechna, że często nie wiemy co jest prawdą a co dezinformacją. Dlatego włączmy myślenie i ograniczmy przepływ informacji na temat pandemii. Postanówmy, że nie damy się wciągnąć na długie czytanie i oglądanie wiadomości, bo to z kolei jeszcze bardziej nakręca zachowania lękowe. Lepiej ten czas wykorzystać na czytanie dobrej książki, słuchanie kojącej muzyki czy też na pogłębianie relacji z najbliższymi.

Również powiedzenie „nie bój się” do osoby, która widocznie odczuwa lęk, bardzo rzadko jest metodą uspokajającą. Lepiej zapytać, „co cię przeraża?”, „co mogę zrobić, żebyś bała się mniej?”. Ten dialog możemy przeprowadzić z samym sobą. Jeżeli boję się zachorowania, bo dotknęłam klamki w sklepie, to warto spojrzeć na to z boku. Na ile taka wizja oddaje stan realny, a na ile jest tylko obawą, która nie musi się spełnić? Żeby ustrzec się przed strachem dotyczącym zakażenia najlepiej stosować się do zaleceń sanitarnych.

Narastający lęk może powodować wywołanie stanów w psychice, które nazywa się dekompensacją. Następują tak silne emocjonalne przeciążenia, że zaczynają być produkowane objawy zaburzeń psychicznych. Do takich psychopatologicznych objawów wywołanych nadmiernym napięciem nerwowym należą np. zaburzenia snu, czy reakcje o charakterze natręctw myślowych połączonych z kompulsjami. Jeżeli umysł został „zainfekowany” silnym lękiem wyprodukowanym przez informacje płynące z mediów, od służb sanitarno-epidemiologicznych, czy też poprzez obserwowanie rzeczywistych zdarzeń, to ustawicznie podtrzymuje on produkcję myśli o możliwości zakażenia się wszędzie. Takie myśli są intensywne i paraliżują nasz umysł non stop.

Dlatego warto spróbować wyciszyć się, schować się w zaciszu domu i spokojnie przeanalizować sytuację. Choć wirus jest niewidoczny, warto spokojnie zastosować się do zalecanych obostrzeń. Nie dajmy się wciągnąć w zachowania w postaci natręctw i zachowań kompulsywnych jak; ustawiczne dezynfekowanie całego ciała. Ale też nie ulegajmy agresji, która wyraża się poprzez lekceważenie różnego rodzaju ostrzeżeń albo prezentowanie postawy „nie boję się” a mycie rąk uznając za przejaw tchórzostwa.

Bądźmy racjonalni i mimo wszystko zauważmy te dobre strony życia. Bo przecież żyjemy wolniejszym tempem, a może to jest dla większości z nas potrzebne, taka lekcja nad jakością życia. Przymusowy Przystanek. Może to jest czas, by pomyśleć o swoim zdrowiu i zdrowiu bliskich i o relacji z nimi. Lubię powtarzać pewne powiedzenie „kiedy czuję, że nadchodzi zmartwienie, kładę się i zasypiam”. Sen jest jak ładowanie akumulatorów. Kiedy wokół nas stan epidemii i myślisz, że nie poradzimy sobie, najlepiej wyłączyć wcześniej telewizor i pójść wcześniej spać. Rankiem zawsze wszystko wygląda inaczej.

Bóg także ma dla nas wspaniałą radę. Powiada „Wszelką troskę swoją złożcie na niego, gdyż ma o was staranie” (1 Piotra 5,7). Dlatego, każdy z nas potrzebuje wyciszenia i zaufania do Boga. Innymi słowy, musimy zachować zaufanie do Boga, szczególnie gdy znajdujemy się w trudnych okolicznościach. To właśnie ta ufność płynąca z wiary sprawia, że mózg wydzielą dobroczynne substancje zwane endorfinami, a te wzmacniają system odpornościowy.

Tak więc, to co najważniejsze, zaufaj Bogu, drogi przyjacielu! To nie czas na panikę, bo ona zawsze spowoduje raczej nieracjonalne postępowanie, niewłaściwe myśli. To nie czas by ulegać zniechęceniu i słabnąć przez trudne doświadczenia. To czas spokojnego i stałego zaufania do Boga.

BEATA ŚLESZYŃSKA

JAK SPROSTAĆ CODZIENNYM PROBLEMOM I ZMIENIĆ SVOJE ŻYCIE NA LEPSZE?

Fundacja ADRA, wychodząc naprzeciw rosnącym potrzebom społecznym, w tym lęku wywołanego pandemią wirusa COVID-19, uruchamia grupy wsparcia online prowadzone przez wykwalifikowanych specjalistów.

Z doświadczeniem wzmożonego napięcia emocjonalnego bardzo trudno jest sobie poradzić. Natłok myśli, zastanawianie się jak odnajdziemy się na rynku pracy po ustaniu pandemii, jak będziemy dalej funkcjonować w zmienionej rzeczywistości — to problemy, z jakimi zмага się od pewnego czasu większość Polaków.

Fundacja proponuje udział w grupie wsparcia w czasie, gdy izolacja, w jakiej żyjemy od jakiegoś czasu, a także kwarantanna, jakiej poddani są niektórzy z nas, mają niebagatelny wpływ na wszystkich. Dzięki grupie można bezpiecznie i anonimowo podzielić się własnymi przeżyciami, wymienić doświadczeniami, pomysłami, otrzymać wsparcie. Można tu spotkać ludzi, którzy przeżywają te same problemy, którzy nie oceniają i nie skrytykują, ale rozumieją i wesprą.

Aktywne uczestnictwo w grupie to nie tylko pomoc w rozwiązywaniu codziennych problemów, to także praca nad sobą i rozwój osobisty. To często pierwszy krok na drodze do nowego życia — uważa Magda Matuszewska, koordynator akcji Fundacji ADRA Polska.

Spotkania grup wsparcia odbywać się będą online i wymagają jedynie komputera i dostępu do Internetu. Udział w nich jest bezpłatny.

Co zrobić, aby dołączyć do grupy wsparcia „Równoważnia”?

- wejść na stronę www.adra.pl/kryzys
- wypełnić krótki formularz
- poczekać na kontakt ze strony Fundacji.





BOISZ SIĘ?



**PRZEŻYWASZ
STRATĘ?**



**WEŹ UDZIAŁ
W BEZPŁATNEJ
GRUPIE WSPARCIA
ONLINE**

WWW.ADRA.PL/KRYZYS

SZLACHETNE ZDROWIE

CZOSNEK I CEBULA NATURALNE PRODUKTY PRZECIWDROBNOUSTROJOWE

Choć nie ma żadnego pojedynczego produktu naturalnego, który mógłby nam zapewnić dobrą odporność, to mimo wszystko warto sięgać po naturalne produkty wzmacniające. Czosnek i cebula właśnie do takich należą.

Wspaniale nadają się na zrobienie syropu, który zwalcza bakterie i wspomaga naszą odporność. Jest źródłem wielu witamin i minerałów, a jego smak po dodaniu miodu staje się łagodniejszy. Podstawowe składniki, czyli cebula i czosnek, mają wła-

ściwości bakteriobójcze, przeciwwirusowe i przeciwzapalne. W czasie trwania epidemii Covid-19 może się przydać jako produkt wzmacniający.



Sam sok obecny w cebuli ma działanie przeciwzapalne i wykrztuśne — ułatwia pozbywanie się wydzieliny zalegającej w gardle, rozrzedzając ją. Jest idealnym lekiem na wszelkiego rodzaju infekcje górnych dróg oddechowych: zapalenie gardła, zapalenie zatok przynosowych, zapalenie krtani, zapalenie oskrzeli, itd. Odblokowuje gardło i jest bardzo skuteczny w leczeniu anginy i zapalenia migdałków. Świeży czosnek natomiast wzmacnia działanie syropu z cebuli. Naukowcy zbadali, że czosnek bardzo skutecznie zapobiega infekcjom wirusowym i je zwalcza. Czosnek jest naturalnym antybiotykiem. Ma działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, wspomaga trawienie a także obniża ciśnienie krwi. Podobnie jak czosnek, miód również jest naturalnym antybiotykiem. Ma szerokie zastosowanie od medycyny, poprzez kuchnię, a na kosmetyce kończąc. Ma właściwości antibakteryjne. Pomaga przy szeregu schorzeń. Istotne jest, żeby jeść miód naturalny, a nie syntetyczny.



PRZEPIS NA SYROP Z CEBULI I CZOSNKU

Składniki

3-4 cebule,

3-4 łyżki miodu

4 ząbki czosnku.

1-2 łyżki soku z cytryny

Sposób przygotowania

Cebulę obierz, pokrój w plasterki wymieszaj z miodem i ułóż w słoiku.

Słoik zakręć i odstaw, aż cebula puści sok (3-4 godziny).

Powstały syrop przelej przez gazę do szklanego naczynia.

Dodaj kilka posiekane lub zgniecione ząbki czosnku i cytrynę. Odstawiamy na 2 godziny.

Tak przygotowaną miksturę pijemy 2-3 razy dziennie po łyżce.

BONITA PONIATOWSKA

**Chronimy
ZDROWIE**

BIULETYN SEKRETARIATU ZDROWIA

KOŚCIOŁA ADWENTYSTÓW DNIA SIÓDMEGO

OPRACOWANIE: SEKRETARIAT ZDROWIA, www.sprawyzdrowia.pl

REDAKTOR WYDANIA: Beata Śleszyńska, beata.sleszynska@adwent.pl

Wydanie tego biuletynu zostało sfinansowane ze środków Chrześcijańskiej Służby Charytatywnej. Wszyscy, którzy doceniają wartość zamieszczonych w tym biuletynie informacji proszeni są o przekazanie dobrowolnej darowizny na konto:

Chrześcijańska Służba Charytatywna

nr konta: 26 1240 1994 1111 0010 3045 8599, z dopiskiem: Misja Zdrowia
Twój dar pozwoli nam kontynuować wydawanie tego biuletynu.

Zachęcamy do zapoznania się z naszą działalnością www.BliskoSerca.pl

Wydano we współpracy z Wydawnictwem „Znaki Czasu”

SKŁAD: Jarosław Kauc



**MAŁY PROCENT
WIELKA SPRAWA**



Bądź Solidarny w Potrzebie!



**Blisko
Serca**

Pomagamy dzieciom, które uległy wypadkom lub ciężko chorują, finansując kosztowne zabiegi medyczne, leki czy środki opatrunkowe. Pomagamy osobom ubogim (finansując posiłki, opał na zimę, rzeczy niezbędne do życia), które w wyniku katastrof utraciły dach nad głową.

Przekaż **1% podatku** na Chrześcijańską Służbę Charytatywną, wpisując nasz **KRS: 0000 220 518**

Możesz też skorzystać z darmowego programu do rozliczania PIT-ów na stronie: bliskoserca.pl/pit/

PRZEPIS

ZIELONA ZUPA – KREM Z MROŻONEGO GROSZKU

Generalnie ta zupa to skutek #zostańwdomu i robienia z tego, co po zakamarkach się pochoowało. Jednak zestawienie nie jest absolutnie przypadkowe. Obrazuje moją filozofię szumnie brzmiącego budowania potrawy. Rzadko robię to aż tak świadomie, więc jeśli zrobiłam, to i się dzielę, bo działa!

½ pora (80g)

2 szklanki mrożonego drobnego groszku (300g)

1 opakowanie zupy krem z zielonych warzyw (Bonduelle 400g)

garść orzechów nerkowca (30g)

½ awokado (40g)

½ piramidki do rosółu Lidla

1 łyżeczka cebuli granulowanej

1 łyżeczka soli (lub do smaku)

1 łyżeczka soku z limonki

Do garnka o grubym dnie wsypać zmiażdżone w moździerzu lub zmielone ½ piramidki i pokrojonego w plastry pora, dusić mieszając minutkę, podlać wodą, podsypać sporą szczyptą soli i dusić mieszając kolejną minutę.

Dodać wszystkie warzywa, orzechy, cebulę i sól, podlać 3 szklankami gorącej wody, wymieszać, przykryć i gotować 25 minut czyli do miękkości warzyw.

Dodać awokado, sok z limonki i całość zblendować.

Podawać z grzankami imbirowymi lub polentą (tak jak na zdjęciu), kaszą jaglaną gotowaną z kaffirem lub skórką cytrynową... czymkolwiek chcecie lub zwyczajnie w kubku posypaną zieleniną. Porcja na 4 osoby.

**BEATA GŁOWACKA —
AUTORKA BLOGU KULINARNEGO
SWOJSKOZFASOLKA.BLOGSPOT.COM**

Na zdjęciu zupa z mrożonego groszku z polentą z porem i tofu (przepis na polentę: [SWOJSKOZFASOLKA.BLOGSPOT.COM](https://swojskozfaska.blogspot.com))



polenta z porem i tofu
swojsko z fasolką

Wczasy zdrowotne 2020

ZDROWO NA NOWO

TWOJA DROGA DO ZDROWIA

W PROGRAMIE OFERUJEMY:

- aktywny wypoczynek (nordic walking, gimnastyka, spacerzy na plaży/w górach)
- wyżywienie - odpowiednio dobrana dieta (wegańska, 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 klasyczny
- inhalacje i proste zabiegi
- hydroterapii
- saunę
- okłady z borowiny
- okłady z gliny
- okłady z parafiny
- okłady z oleju rycynowego – nowość!
- trakcje kręgosłupa



Osrodek Wypoczynkowy „Orion” w Wiśle

TERMIN 1:

2.08 - 9.08.2020 r.

TERMIN 2:

9.08 - 16.08.2020 r.

Cena: **1350 zł/turnus**
(pokój 2-osobowy)

Tel: **601-493-226**

e-mail: biuro@osrodekorion.pl
www: www.osrodekorion.pl

Osrodek Wypoczynkowy „Przystań” w Grzybowie k. Kołobrzegu

TERMIN 1:

26.04 - 3.05.2020 r.

TERMIN 2:

4.05 - 11.05.2020 r.

TERMIN 3:

20.09 - 27.09.2020 r.

Cena: **1250 zł/turnus**
(pokój 2-osobowy)

Tel: **609-602-488**

e-mail: biuro@osrodekprzystan.pl
www: www.osrodekprzystan.pl



zdrowonanowo.pl

