

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • LIPIEC-SIERPIEŃ 2021



JEDNYM Z PROBLEMÓW POJAWIAJĄCYCH SIĘ W CZASIE UPALNYCH
LÉTNI CH DNI JEST DBAŁOŚĆ O WŁAŚCIWE NAWODNIENIE ORGANIZMU.



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

Lato to okres szczególny dla naszego organizmu. Aby urlop pozostawił po sobie tylko miłe wspomnienia, wystarczy przestrzegać kilku zasad.



4

BAKTERIE I WIRUSY NIE MAJĄ WAKACJI

Lato to również okres zatruć pokarmowych. Jest to stan zapalny przewodu pokarmowego występujący w postaci ostrego nieżytu żołądkowo-jelitowego. Najczęściej pojawiają się: biegunka, wymioty, bóle brzucha, osłabienie, gorączka i zimne poty. Przyczyną zatruć są zwykle znajdujące się w żywności bakterie i wirusy.



6

CZY GNIEW JEST BEZPIECZNY?

„Nie jesteś w stanie panować nad swoimi impulsami ani emocjami tak, jak byś tego pragnął, ale możesz panować nad wolą i dzięki temu dokonać w swoim życiu gruntownej zmiany.” E.G.White



8

WAKACYJNA APTECZKA

W czasie wakacji częściej niż zwykle korzystamy z usług restauracji czy barów szybkiej obsługi. Nic w tym dziwnego — chcemy przecież w tym czasie maksymalnie wypocząć.



10

BEZMLECZNY, BEZGLUTENOWY, BEZLAKTOZOWY KOKTAJL Z JABŁEK

Ponieważ jabłka są naszym skarbem narodowym to koktajl z jabłek powinien rozpieszczać nasze podniebienie często.



NOTKA REDAKCYJNA

Lato to okres szczególny dla naszego organizmu. Aby urlop pozostawił po sobie tylko miłe wspomnienia, wystarczy przestrzegać kilku zasad.

Pozwolą one uniknąć wielu zagrożeń, których skutki możemy odczuwać przez długie lata. Warto pomyśleć o naszym zdrowiu. I tak na liście rzeczy niezbędnych na wakacjach znajdziemy preparaty do opalania, środki odstraszające owady czy łagodzące ukąszenia. Tylko czy to wystarczy? W wakacyjnym biuletynie odpowiadamy na to pytanie.

Jednym z problemów pojawiających się w czasie upalnych letnich dni jest dbałość o właściwe nawodnienie organizmu. Ta kwestia staje się istotna zwłaszcza dla osób starszych, które są szczególnie narażone na utratę wraz z nią składników mineralnych i witamin. Cały czas słyszymy, jak ważne jest picie

wody, jak to robić, ile wody w ciągu dnia mamy wypić. Ale co takiego jest w tej wodzie, że jest ona tak istotna dla naszego organizmu? Być może tego nie wiesz, więc odpowiadamy. W związku z tym, że w okresie letnim nie trudno o świeże owoce oraz warzywa, w utrzymaniu odpowiedniego poziomu nawodnienia organizmu z pewnością pomogą różnorodne koktajle — wiśniowy, malinowy, arbuzowy, gruszkowy, śliwkowy lub warzywny. Podobny pożądany efekt przyniesie nam proponowany w biuletynie koktajl z jabłek.

**BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA**



BAKTERIE I WIRUSY NIE MAJĄ WAKACJI

Lato to również okres zatruć pokarmowych.

Jest to stan zapalny przewodu pokarmowego występujący w postaci ostrego nieżytu żołądkowo-jelitowego. Najczęściej pojawiają się: biegunka, wymioty, bóle brzucha, osłabienie, gorączka i zimne poty. Przyczyną zatruć są zwykle znajdujące się w żywności bakterie i wirusy.

Okazuje się, że tzw. Klątwa faraona może nas dopaść nie tylko na wakacjach w Egipcie. Co więcej problemy z zatruciem pokarmowym mogą pojawić się z dnia na dzień. Z czym to jest związane?

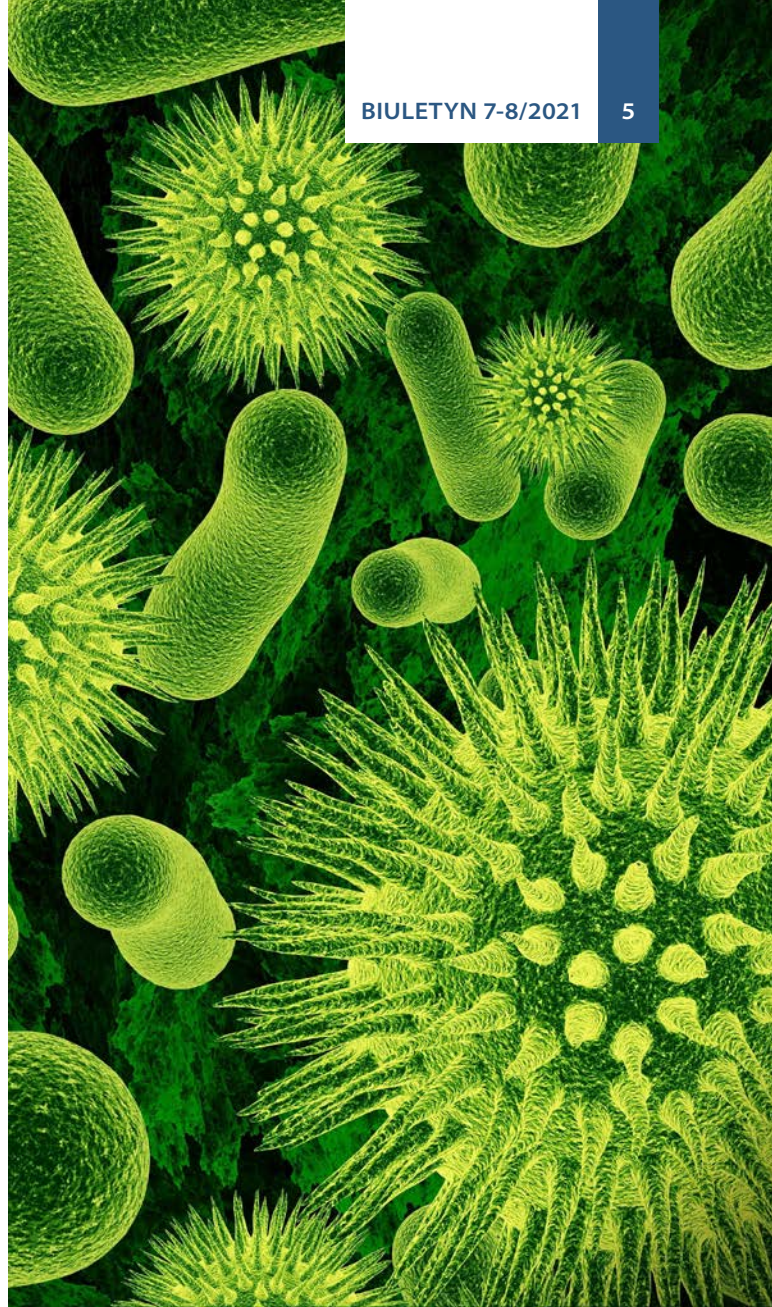
Na wakacjach często zapominamy o higienie, jemy z mniejszą uwagą i dajemy sobie więcej luzu. Ponadto stołując się w miejscowych restauracjach czy barach, nie zawsze wiemy w jakich warunkach jest przechowywane i przygotowywane jedzenie. Częściej sięgamy po lokalne specjały kulinarne.

Co zrobić by nieprzyjemne dolegliwości nie zepsuły nam upragnionego wypoczynku? Przede wszystkim zadbajmy o higienę. Należy myć ręce przed każdym kontaktem z produktem żywnościowym, kupować żywność w punktach do tego przystosowanych, sprawdzać terminy przydatności

do spożycia, przechowywać produkty szybko psujące się w lodówce, unikać żywności zawierającej surowe jaja, dokładnie myć deski do krojenia drobiu, mięsa, ryb. Produkty te przechowywać należy też oddzielnie w lodówce, odgrzewać ugotowane potrawy nie więcej niż raz, unikać picia nieprzegotowanej wody z kranu lub studni, dokładnie myć owoce i warzywa przed spożyciem, nie zamrażać ponownie raz rozmrożonej żywności, unikać ciastek i lodów pochodzących od nieznanych wytwórców i przygodnych sprzedawców.

Ponadto unikajmy lokali gastronomicznych, które na pierwszy rzut oka sprawiają wrażenie brudnych. Pomocne w zmniejszaniu ryzyka infekcji pokarmowej może być również zadbanie o właściwą florę bakteryjną. Dobrą praktyką jest przyjmowanie probio-

tyków na kilka dni przed wyjazdem i w trakcie pobytu, nawet jeśli nic nam nie dolega. Niektóre zatrucia, np. jadłem kielbasianym lub salmonellą, wymagają interwencji lekarskiej. Pałeczki Salmonella najczęściej dostają się do organizmu ludzkiego z produktami zawierającymi surowe jaja (domowe majonezy, kremy, lody, torty) oraz rozdrobnione przetwory mięsne (galaretki, pasztety, pierogi). U zdrowego człowieka zakażenie niewielką ilością bakterii może przebiegać bezobjawowo, ale ich większa ilość powoduje kilkudniowe dolegliwości żołądkowo-jelitowe. U niemowląt, małych dzieci, osób starszych lub o obniżonej odporności pałeczki Salmonella mogą przedostać się przez barierę jelitową do krwi i wraz z nią dotrzeć do narządów wewnętrznych, wywołując różne objawy, np. ropnie, zapalenie płuc, opon mózgowo-rdzeniowych, stawów, szpiku, kości i posocznice. W zakażeniach bezobjawowych lub po przebyciu choroby bakterie mogą być wydalone z kałem od kilku dni do miesięcy lub lat. Natomiast jad kielbasiany jest silną toksyną produkowaną przez bakterie beztlenowe. Źródłem zatrucia są najczęściej konserwy oraz mięso wędzone i peklowane. Oprócz objawów żołądkowo-jelitowych występuje podwójne widzenie, opadanie powiek, chrypka, trudności w połykaniu, zaparcie, zatrzymanie moczu. Ten



rodzaj zatrucia może skończyć się śmiercią na skutek uduszenia lub zatrzymania akcji serca. Dlatego bezwzględnie wymaga leczenia szpitalnego.

Korzystanie z ogólnodostępnej toalety czy kąpieli w brudnych zbiornikach wodnych i już może pojawiać się problem. Zapalenie pęcherz pokrzyżowało wakacyjny odpoczynek nie jednej kobiecie. Jak się przed tym chronić? Unikajmy korzystania z publicznych toalet, stosujemy chusteczki do higieny intymnej, które nie tylko pomagają nie tylko odświeżyć skórę, ale przede wszystkim usuną z niej potencjalnie chorobotwórcze bakterie. Dobrym rozwiązaniem jest wykorzystanie posiadanego ze względu na epidemię COVID-19 płynu do dezynfekcji, który równie skutecznie pozbędzie się bakterii i wirusów ze skóry i deski klozetowej.





CZY GNIEW JEST BEZPIECZNY?

„Nie jesteś w stanie panować nad swoimi impulsami ani emocjami tak, jak byś tego pragnął, ale możesz panować nad wolą i dzięki temu dokonać w swoim życiu gruntownej zmiany.” E.G.White

Często, kiedy wyolbrzymiamy małą niedoskonałość lub wpadamy w tarapaty, ponieważ umniejszyliśmy wagę jakiegoś istotnego szczegółu, stajemy się jeszcze bardziej poirytowani — a to prowadzi do wściekłości. Nasze myśli są stymulowane przez emocje. Jeżeli czujemy się obrażeni, zagrożeni lub zawstydzeni, dochodzi do wzrostu aktywności układu limbicznego w naszym mózgu, przez co uwalniane są katecholaminy na skutek reakcji na stres. Owe hormony, które wywołują w nas reakcję „walcz-lub-uciekaj”, powodują wzrost energii. Trwa to przez kilka minut. W tym czasie kolejna fala hormonów napływa z ciała migdałowatego poprzez połączenia systemu neuroendokrynnego, przygotowując mózg na działanie fizyczne. Ten drugi etap, który utrzymuje mózg w stanie gotowości, trwa o wiele dłużej niż pierwszy (przez godziny lub nawet dni). Taki podwyższony stan pozwala na ko-

lejne reakcje zachodzące w odpowiedniej prędkości. To wyjaśnia, dlaczego ludzie, którzy zostali sprowokowani lub są już trochę poirytowani, tak łatwo wybuchają gniewem. Psycholog Dolf Zillman z Uniwersytetu w Alabamie przeprowadził badanie, w którym jedna osoba miała wypowiedzieć jakąś prowokującą uwagę w stronę kilku ochotników. Później część tych osób obejrzała film trzymający w napięciu, a część — coś przyjemnego. W ostatnim etapie badania Zillman poprosił wszystkich badanych, aby ocenili osobę, która wypowiedziała złośliwą uwagę. Zapytał też, czy przyjęliby ją do pracy. Psycholog odkrył bezpośrednie powiązanie między odwetem badanych a stopniem, w jakim zdenerwował ich oglądany wcześniej film. Innymi słowy, im bardziej byli podenerwowani tym, co obejrzeliby, tym ostrzej oceniali osobę, która ich wcześniej zdenerwowała.

Jakikolwiek stres może spowodować pobudzenie kory nadnerczy, obniżając próg wrażliwości na czynniki wywołujące gniew. Zazwyczaj mamy do czynienia z całą serią czynników prowokacyjnych, zanim zaczynamy się wściekać. Wszelkie zmartwienia wywołują przypływ katecholamin z ciała migdałowatego, które powodują reakcję „walcz-lub-uciekaj”, zanim wcześniejsza fala ma możliwość opaść. Ilość hormonów stale wzrasta aż do chwili, kiedy ciało jest w stanie skrajnego pobudzenia. W takim momencie błahe wydarzenie może wywołać niewyjaśniony gniew, a nawet przemoc.

Kiedy zmienny cykl zostanie wprowadzony w ruch, myśli rozgniewanej osoby przekraczają granice rozsądku. Ludzie, skupieni raczej na zemście niż na pojednaniu, całkowicie ignorują konsekwencje swoich czynów. Konieczne jest powstrzymanie wzrastającego gniewu — do takiego zadania idealna jest terapia behawioralno-poznawcza. Im wcześniej powstrzymasz swój gniew, tym mniejsze szanse na jego zintensyfikowanie. Ze wszystkich nastrojów, których ludzie pragną uniknąć, gniew wydaje się najbardziej kuszący, uparty i trudny do ujarzmnienia. Wprowadzony w ruch poprzez monolog wewnętrzny, wypełnia umysł najbardziej przekonującymi argumentami, aż musimy dać mu upust. Podczas gdy smutek może działać przygnębiająco, gniew może dać dużo energii, a nawet przynieść radość. Przekonująca siła gniewu jest bez wątpienia powodem, dla którego wielu ludzi uważa go za niemożliwy do kontrolowania, a nawet zdrowy. Niektórzy twierdzą, że nawet gdy-

by dało się kontrolować gniew, nie powinno się tego robić. Wybuchy gniewu są dla nich czymś w rodzaju oczyszczenia.

Po przeciwnej stronie leży równie niebezpieczne przekonanie, że gniew może i musi być powstrzymany za wszelką cenę. Choć niektórzy psycholodzy uczą, że nieuwalniony gniew może spowodować fizyczne i psychiczne problemy, wolne wyrażanie gniewu może być nieprzyjemne i niebezpieczne. Naukowcy badający uwolnienie się od gniewu jako narzędzia kontrolującego gniew, odkryli, że pomimo iż dawanie upustu gniewowi może zadowalać, nie uwalnia nas od niego całkowicie. Zamiast przynosić ulgę, wolne wyrażanie gniewu powoduje wzmocnienie i zwiększenie naszej furii poprzez napędzanie systemu pobudzenia mózgu.

Mimo iż mogą zaistnieć sytuacje, kiedy komunikacja w gniewie wydaje się terapeutyczna, dawanie upustu gniewowi jest jednym z najgorszych sposobów uspokajania się. Kiedy odczuwasz pokusę, aby się rozgniewać, najlepszą strategią jest prawie zawsze wyciszenie się i uspokojenie chwilowego poirytowania, danie sobie czasu na przemyślenie oraz ponowną ocenę sytuacji. Kontrolując swój gniew w taki sposób, rzadziej spowodujesz inną osobę, na którą jesteś rozgniewany, do odwetu. Uczucie gniewu pojawi się od czasu do czasu, jednak takiego rodzaju uczucia muszą zostać przeniesione do naszej podświadomości, gdzie jakiegokolwiek zniekształcenia mogą zostać przeanalizowane, a następnie naprawione. „Niech słońce nie zachodzi nad gniewem waszym”.

DR NEIL NEDLEY





SZLACHETNE ZDROWIE

WAKACYJNA APTECZKA

W czasie wakacji częściej niż zwykle korzystamy z usług restauracji czy barów szybkiej obsługi. Nic w tym dziwnego — chcemy przecież w tym czasie maksymalnie wypocząć.



Jednak szybkie jedzenie w biegu pomiędzy kolejnymi atrakcjami turystycznymi w połączeniu z większą liczbą przekąsek i wszelkiej maści deserów to gotowy przepis na problemy trawienne. Na wypadek takich sytuacji zawsze warto mieć w swojej wakacyjnej apteczce kilka preparatów.

Na przykład — buteleczka kropli żołądkowych, które idealnie sprawdzą się w przypadku łagodnych dolegliwości ze strony przewodu pokarmowych. Jeżeli nie przepadamy za kroplami, wybierzmy tabletki, które dzięki zawartości wyciągów ziołowych (w szczególności z karczocha, kurkumy czy ostropestu) będą wspierać pracę obciążonego żołądka i wątroby. Aby wspomóc orga-

nizm podczas biegunki, zaleca się przyjmowanie probiotyków. Bakterie probiotyczne zapobiegają kolonizacji układu pokarmowego przez chorobotwórcze bakterie, regulują pracę jelit i stabilizują mikrobiotę organizmu. Na podróż warto zaopatrzyć się probiotyk, którego nie trzeba przechowywać w lodówce. Na problemy biegunkowe warto wziąć węgiel aktywny. Sprzedawany jest pod postacią czarnych tabletek lub kapsułek. Charakteryzuje się dużą zdolnością adsorpcji — z łatwością wiąże się z innymi substancjami. Może więc wiązać się z chorobotwórczymi bakteriami, toksynami, białkami, gazami jelitowymi, a także niektórymi lekami. Nie adsorbuje alkoholi, metali ciężkich, rozpuszczalników oraz substancji żrących, nie należy więc stosować go jako odtrutki na te substancje.

W trakcie wakacyjnego wyjazdu może bardzo szybko dojść do odwodnienia ze względu na wyższe temperatury panujące latem czy różnorakie aktywności, często bardzo intensywne. Dlatego istotnym elementem apteczki są elektrolity. Występują one w formie tabletek, proszku do rozpuszczania w wodzie bądź gotowego produktu do spożycia. Podczas wakacji musimy zachować ostrożność przed zakażeniem patogenami, w tym wirusem SARS-CoV-2. Dlatego w plecaku po-



winien znajdować się żel do dezynfekcji rąk, chusteczki nasączone środkiem antybakteryjnym i maseczka na twarz. Na wypadek zranienia, zadrapania lub drobnego urazu w wakacyjnej apteczce powinniśmy mieć zestaw plastrów, paczkę gazików, bandaż, małe nożyczki czy pęsetę. W celu odkażenia rany możemy zastosować odpowiedni środek w sprayu, wodę utlenioną lub czystą wodę mineralną z butelki.

OPR. BEATA ŚLESZYŃSKA



PRZEPIS

BEZMŁECZNY, BEZGLUTENOWY, BEZLAKTOZOWY KOKTAIL Z JABŁEK

Ponieważ jabłka są naszym skarbem narodowym to koktajl z jabłek powinien rozpieszczać nasze podniebienie często. Dodatkowo, jeśli mamy mało czasu a chcemy odkryć żywność, która pomoże nam pozbyć się zbędnych centymetrów w talii, to koktajle będą najlepszym wyborem.

Składniki

- 2 zielone jabłka pokrojone w kostkę i pozbawione pestek wraz z gniazdem nasiennym
- 450 ml wody
- szklanka świeżego szpinaku
- plasterki imbiru
- 1 banan

Wszystkie składniki miksujemy.

DOMINIKA BUCZEK — autorka blogu kaleandmint.com



**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

Kubek Zdrowia

Internetowe spotkania o zdrowiu

drugi wtorek miesiąca

godzina 18:00

ID spotkania ZOOM: 930 0426 3721

*motywacja
inspiracja społeczność*



Klub
zdrowia 

INTERNETOWY SERWIS RODZINNY

RODZINA.BLISKOSERCA.PL



RODZICIELSTWO



DZIECI



MAŁŻEŃSTWO



ROZMOWY O RODZINIE



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna

W jednym miejscu
znajdziesz wykłady,
porady i artykuły
dotyczące życia
rodzinnego.

warto obejrzeć!  YouTube

ZDROWYM BYĆ

SERIA WYKŁADÓW DR. FREDA HARDINGE



FRED HARDINGE – specjalista w dziedzinie zdrowia publicznego i odżywiania, twórczy pedagog i mówca motywacyjny. Od ponad 40 lat zajmuje się edukacją zdrowotną i społeczną, prowadząc szkolenia i konsultacje w zakresie zdrowego stylu życia. Jego maksyma brzmi: „Twoje wybory mogą sprawić, że będziesz żył zdrowiej i wydajniej!”.



Potrzebujesz pomocy
w tym trudnym
czasie?

Jeżeli w związku z bieżącymi
wydarzeniami zauważasz
znaczną zmianę w swoim
zachowaniu, na różne
sytuacje reagujesz inaczej –
może bardziej intensywnie?

*Fundacja
ADRA
oferuje
darmową
pomoc w
ramach grup
wsparcia
"Równo-
ważnia"*

JEŻELI

- Dostrzegasz niepokojące symptomy z Twojego ciała
- Z powodu lęku nie możesz spać w nocy
- Straciłeś/aś pracę lub jesteś w sytuacji utraty dochodu
- Stres i niepokój zaburzają Ci codzienne funkcjonowanie w domu
- Jesteś ofiarą agresji lub przemocy i potrzebujesz ulgi

**ZAPISZ SIĘ NA
GRUPĘ!**

W której znajdziesz wsparcie
uczestników w asyście
doświadczonego prowadzącego

www.adra.pl/kryzys



*Sięgnij po
wsparcie w
budowaniu
dobrostanu i
poczuciu
równowagi
psychicznej*



**FUNDACJA ADRA
POLSKA**

ul. Oleśnicka 4
50-320 Wrocław

+48 691 394 950

www.adra.pl

**RÓWNO
WAŻNIA**

**Bezpłatne
Grupy Wsparcia Online**

BĄDŹ SOLIDARNY W POTRZEBIE

NA CZYM POLEGA PROJEKT?



Zgłoszenie

Po pomoc zgłaszają się do nas osoby w ciężkiej sytuacji życiowej jak np.: wypadek, ciężka choroba, kosztowna operacja, utrata domu w wyniku pożaru czy powodzi itp. Często wstydzą się prosić o pomoc...

Zbiórka

Przez cały rok zbieramy środki na projekt Bądź Solidarny w Potrzebie. Pieniądze z tej właśnie zbiórki przeznaczamy na pilną pomoc naszym podopiecznym.



Pomoc

Dysponując środkami na koncie projektu możemy szybko reagować na sytuacje, które nie mogą czekać. Zaspokoić głód, zakupić niezbędne do życia leki, sprzęt rehabilitacyjny czy dofinansować operację.



Efekty

W 2019 roku
ze środków
projektu
udzieliliśmy
pomocy aż
920
osobom!

Jak pomóc?

Wpłać swój dar na konto zbiórki publicznej:
54 1240 1994 1111 0010 3162 7042
z dopiskiem
Bądź Solidarny w Potrzebie



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



bliskoserca.pl



ZDROWO NA NOWO

TWOJA DROGA DO ZDROWIA

**Wczasy zdrowotne
2021**



Ośrodek Wypoczynkowy „Orion” w Wiśle

TERMIN 1:

1.08 – 8.08.2021 r.

TERMIN 2:

8.08 – 15.08.2021 r.

Tel: **601-493-226** | e-mail: biuro@osrodekorion.pl
www.osrodekorion.pl | www.zdrowonanowo.pl



Ośrodek Wypoczynkowy „Przystań” w Grzybowie k. Kołobrzegu

TERMIN 1:

19.09 – 26.09.2021 r.

TERMIN 2:

27.09 – 4.10.2021 r.

Tel: **609-602-488** | e-mail: biuro@osrodekprzystan.pl
www.osrodekprzystan.pl | www.zdrowonanowo.pl

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
- 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

LINIA POMOCY

duchowe wsparcie w trudnych chwilach

CZUJESZ SIĘ PRZYGNĘBIONY?
OBCIĄŻONY?
MASZ PROBLEM, KTÓRY CIĘ
PRZERASTA?
POTRZEBUJESZ WSPARCIA I
MODLITWY?

Zadzwoń

TOMASZ - tel. 784 114 175 - pon. 10 - 12

ARTUR - tel. 693 331 431 - pon. 17 - 19

JAROSŁAW - tel. 570 690 420 - wt. 10 - 12

BEATA - tel. 791 921 358 - śr. 17 - 19

ZBIGNIEW - tel. 661 480 948 - czw. 17 - 19