



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 tykać 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. — Słyszałeś, 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. Docień 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: „Bogaty 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 UMYŚLOWĄ

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

**Oprac.: Beata Śleszyńska**

Stosując się do tych kilku prostych wskazówek, poprawisz funkcjonowanie swojego mózgu. Zacznij 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.
- Rusz 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.
- Ciągłe 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

ALWAYS DREAMED OF.  
BE FEARLESS IN THE  
FACE OF ADVERSITY.  
EVER STOP LEARNING.  
USE YOUR IMAGINATION  
WHENEVER POSSIBLE.  
RECOGNIZE THE BEAUTY  
THAT SURROUNDS  
REMEMBER WHERE  
YOU CAME FROM, BUT  
DON'T LOSE SIGHT OF  
WHERE YOU ARE GOING.



## 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 siły. 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 witamin. 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 SZKLANKI 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. Mieszymy 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](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 SVOJE 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@osrodekorian.pl](mailto:biuro@osrodekorian.pl)

## sprawyzdrowia.pl - Twoja strona o zdrowiu

Zdrowy styl życia »

Profilaktyka »

Kursy zdrowotne »

Publikacje »

