



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia

CHRONIMY ZDROWIE



„[...] o ile zaszkodziłyśmy naszymi winami
bliźniemu, musimy go przeprosić.”

E. G. WHITE



3

NOTKA REDAKCYJNA

Przebaczenie to niełatwa sztuka, ale warto tego się nauczyć, bo człowiek, który potrafi przebaczać, może dokonać wiele także w innych dziedzinach.

4

ZDROWIE POWRACA NOCĄ

Z roku na rok śpimy coraz gorzej. Mamy trudności z zasypianiem lub za wcześnie się budzimy, sen jest przerywany lub płytki, rano – a często i przez cały dzień – czujemy się zmęczeni.

6

CZY POTRAFISZ PRZEBACZAĆ?

Kiedy okaże się, że naprawdę popełniłeś błąd i powinienes zrekompensować to drugiej osobie, należy upewnić się, że przeprosiny uwolnią was oboje od winy i nienawiści.

8

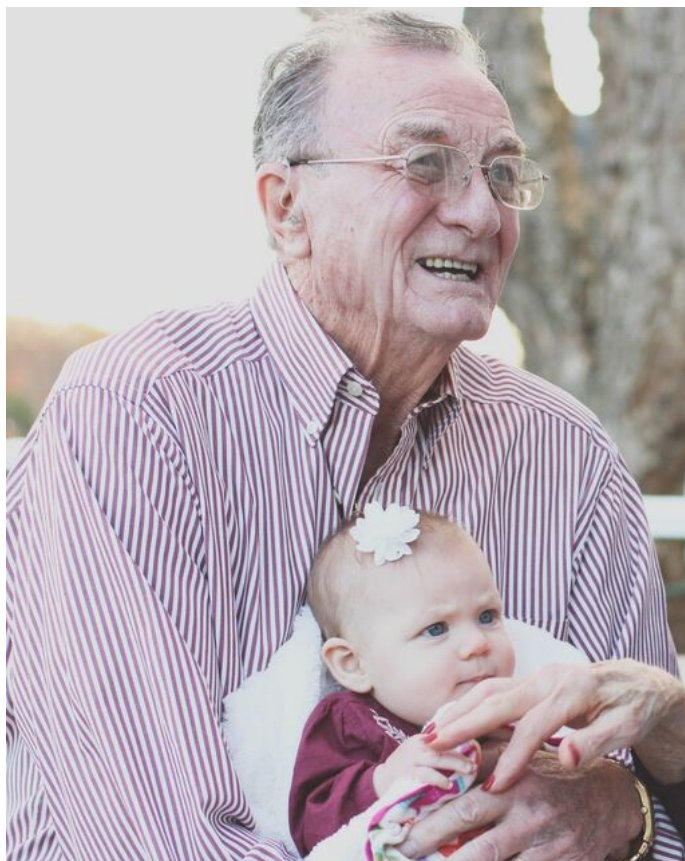
SOK Z OWOCÓW CZARNEGO BZU

Czarny bez, zwany też dzikim, słynie ze swoich właściwości leczniczych. Od dawna wykorzystywany jak środek wspomagający...

11

PRZEPIS: PASTA SELEROWA Z KOLENDĄ

Nieco chłodniej na zewnątrz, trzeba ocieplić wewnątrz... Troszeczkę. A że wewnątrz lubi...



NOTKA REDAKCYJNA

Przebaczenie to niełatwa sztuka, ale warto tego się nauczyć, bo człowiek, który potrafi przebaczać, może dokonać wiele także w innych dziedzinach.

Wrzesień to pora na dojrzałe owoce czarnego bzu, z których można zrobić przepyszny, zdrowy sok. Czarny bez to niezwykle źródło składników odżywczych. Może więc jednak warto przywrócić go do domowych apteczek? Znajdziemy w nim zarówno bardzo dużo witamin m.in. A, B i C, a także minerały, chociażby żelazo, magnez, fosfor, potas i wapń. Ponadto zawiera także flawonoidy, które powodują lepszą wchłaniania witaminy C. Jednak na tym nie kończy się lista niezwykłych właściwości czarnego bzu. Owoce te charakteryzują się dużą zawartością antyoksydantów, takich jak rutyna i antocyjany, tak więc do dzieła!

Robimy wspólnie sok z owoców czarnego bzu. Przepis znajdziecie w biuletynie.

Ponadto w biuletynie o tym, że przebaczenie to niełatwa sztuka, ale warto tego się nauczyć, bo człowiek, który potrafi przebaczać, może dokonać wiele także w innych dziedzinach. Ja uczę się przebaczać każdego dnia. A TY?

BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA



ŻYCIE W ZGODZIE Z NATURĄ ZDROWIE POWRACA NOCĄ

Autor: Katarzyna Lewkowicz-Siejka

Z roku na rok śpimy coraz gorzej. Mamy trudności z zasypianiem lub za wcześnie się budzimy, sen jest przerywany lub płytki, rano – a często i przez cały dzień – czujemy się zmęczeni.

Gorsza jakość snu oznacza gorszą jakość życia. Ludzie nękanii bezsennością rzadziej awansują, mniej zarabiają, są bardziej podatni na depresję, mają kłopoty z pamięcią i koncentracją, częściej chorują i umierają z powodu udarów mózgu i zawałów serca, mają obniżoną odporność i zaburzenia hormonalne. Problemy ze snem mają nawet nastolatki, tymczasem sen odgrywa ważną rolę w utrwalaniu wspomnień, co ma zasadnicze znaczenie w procesie uczenia się. Ponadto bezsenność w młodości sprzyja otyłości i cukrzycy w późniejszych latach, bo niedosypianie zakłóca metabolizm. Niewyspane dzieci są nadpobudliwe i cierpią na zaburzenia emocjonalne.

Wszystko przez Edisona

W ciągu doby dwukrotnie przekraczamy tzw. wrota snu, które oddzielają krainę czujności od krainy senności: około godziny 23, gdy otwierają się na oścież, i około 14, gdy

ledwie się uchylają. W obu przypadkach odczuwamy rosnącą potrzebę snu. „Lekceważenie rytmu dobowego może mieć dla nas największe konsekwencje – tłumaczy dr Michał Skalski prowadzący Poradnię Leczenia Zaburzeń Snu przy Klinice Psychiatrycznej AM w Warszawie. — To, co się teraz wyprawia, nazywam gwałtem na rytmie okołodobowym. Wcześniej ludzie żyli zgodnie z naturą. 99 proc ludzi wstawało o wschodzie słońca, a kładło się o zachodzie. Wszystko zmieniło się wraz z wynalezieniem żarówki przez Edisona. Wyzwolone z okowów ciemności społeczeństwa zaczęły żyć 24 godziny na dobę”. Jeśli ktoś pracuje nocą, musi spać w dzień, tymczasem taki sen, z natury krótszy, odbija się na kondycji całego organizmu. Jak podkreśla dr Skalski, wiele osób już po pół roku pracy zmianowej ma kompletnie zrujnowane życie psychiczne i fizyczne. Wspólną cechą większości osób skarżąc-

cych się na bezsenność jest to, że wskutek wielu nieprzespanych nocy wykształca się u nich nawyk niespania. Bezsenność sytuacyjna przekształca się więc w przewlekłą. Zwyczajne czynności, jak mycie zębów, ścielenie łóżka, zgaszenie światła, wyzwalają u zdrowego człowieka mechanizm aktywizujący sen. Ale u osób, które nie przespały kilku nocy z rzędu, ten sam wieczorny rytuał odpędza senność, bo źle się kojarzy – zamiast wypoczynku zwiastuje następną nieprzespaną noc. Jesteśmy zbyt spięci, by zasnąć. I tak zaczyna się błędne koło: więcej zdenerwowania, mniej snu. Z każdą nocą jest coraz gorzej.

Tabletki nie wystarczą

Bezsennością zagrożeni są zazwyczaj ludzie pedantyczni, stale kontrolujący swoje zachowanie, gesty, emocje. Wszelkie zmiany wywołują u nich napięcia, a te – trudności w zasypianiu. Wystąpienie zaburzeń snu jest bardziej prawdopodobne u osób żyjących w pośpiechu, wiecznie podekscytowanych. Ale i te opanowane nie są wolne od ryzyka w przypadku, gdy ich spokój jest okupiony wewnętrzną walką.

Bezsenność częściej dotyka kobiety. Dlaczego? Bo dwa razy częściej cierpią na depresję, a bezsenność należy do jej podstawowych objawów. Ponadto trzykrotnie częściej niż mężczyźni chorują na zaburzenia lękowe. Na ich sen mają też wpływ zmiany hormonalne.

Bezsenność pogarsza się z wiekiem. Co siódmy emeryt rozwiązania szuka w tabletkach nasennych. Należymy do grupy krajów o największym ich zużyciu. Kobiety sięgają po nasenne tabletki trzy razy częściej niż mężczyźni. Tymczasem po kilku tygodniach ciągłego stosowania leki te przestają działać, a potem pojawia się uzależnienie. Zresztą podobnie jak

leki przeciwbólowe nie likwidują przyczyn bólu, tak te nasenne nie leczą bezsenności. Łagodzą tylko jej objawy. Bezsenność można wyleczyć, choć leczenie jest długotrwałe.

Tajemnicza hipnotoksyna

Aż trzy czwarte przypadków bezsenności ma podłoże psychiczno-emocjonalne. Nieprawidłowy sen jest pierwszym zwiastunem tego, że żyjemy zbyt szybko, zbyt nerwowo, że nosimy w sobie różne napięcia i lęki. Bezsenność mogą też wyzwać choroby somatyczne: nadciśnienie, choroby tarczycy, bezdech, reumatyzm, rak, cukrzyca. Przyczynia się do niej zła dieta – brak żelaza i miedzi w pożywieniu, nadmiar kawy i herbaty, szczególnie po południu, alkohol czy cola. Rzadziej występuje czynnik genetyczny. Mniej niż 5 proc. przypadków stanowi tzw. bezsenność pierwotna, gdy trudno ustalić przyczynę zaburzeń, a pacjent skarży się na kłopoty ze snem „od zawsze”. Podejrzewa się, że winę ponosi tu niedostateczna aktywność ośrodka snu.

Naukowcy twierdzą, że za zaburzenia snu odpowiada jakieś białko gromadzące się w stanie czuwania, które stopniowo „zatrzuwa” mózg (stąd nazwa – hipnotoksyna), czyniąc nas coraz bardziej sennymi. Zadaniem snu jest „odtrucie” mózgu. Rolę czujnika mierzącego stężenie hipnotoksyny miałyby pełnić ośrodek snu. Permanentnym niedoborem tego białka naukowcy tłumaczą niektóre przypadki bezsenności. Sęk w tym, że mimo prawie stuletnich badań nad tajemniczą hipnotoksyną i milionów dolarów wydanych na jej wyekstrahowanie, do tej pory jej nie znaleziono. Przekonanie o istnieniu „trującego” białka sięga XIX wieku, gdy pewien angielski badacz przeprowadził swoisty eksperyment. Przez kilka nocy z rzędu biegał po londyńskich parkach ze sforą psów. Kiedy zwierzęta padały ze

zmęczenia i niewyspania, pobierał od nich płyn mózgowo-rdzeniowy i wstrzykiwał innym – wypoczętym psom. Te natychmiast zasypiały.

Niebezpieczne skutki

Ludzie, którzy źle śpią, w ciągu dnia są zmęczeni i w związku z tym mniej wydajni, a czasem niebezpieczni – częściej popełniają błędy. Po 17 godzinach czuwania kierowcy są tak „pijani” z niewyspania, jakby mieli pół promila alkoholu we krwi. Podejrzewa się, że połowa śmiertelnych wypadków drogowych związana jest z brakiem dostatecznie długiego snu. Ryzyko wypadku przy pracy kogoś, kto nie dosypia, jest czterokrotnie większe. Czarnobyl, Three Mile Island w USA, Union Carbide w indyjskim Bhopalu, prom „Heweliusz” – wszystkie te katastrofy wydarzyły się w nocy lub nad ranem. Jak podkreśla dr Skalski, to nie przypadek: każda była splotem kilku czynników, które za dnia byłyby ocenione inaczej. Osoby mające zażegnać niebezpieczeństwo, jeszcze je potęgowały, zmagając się i z problemami, i z fałdą ogarniającej je senności. Śledztwo NASA wykazało, że za wypadek wahadłowca Challenger, który eksplodował tuż po starcie, był odpowiedzialny pracownik, który nie zgłosił w odpowiednim czasie uszkodzenia. Okazało się, że przez ostatnie trzy dni spał jedynie po dwie godziny na dobę. A brak snu prowadzi do zaburzenia pracy umysłu i nie pozwala właściwie reagować na zaistniałą sytuację.

Źródło tekstu: www.znakiczasu.pl





CZY POTRAFISZ PRZEBACZAĆ?

**„O ILE ZASZKODZIŁIŚMY NASZYM WINAMI BLIŹNIEMU,
MUSIMY GO PRZEPROSIĆ.” E. G. WHITE**

Oprac.: Beata Śleszyńska

Kiedy okaże się, że naprawdę popełniłeś błąd i powinienesz zrekompensować to drugiej osobie, należy upewnić się, że przeprosiny uwolnią was oboje od winy i nienawiści.

Bez względu na to, jak poważny był twój błąd, nadal żyjesz i możesz uczciwie poprosić o przebaczenie. Przepraszanie sprawia wielu ludziom trudności, szczególnie kiedy ich problemem jest zaburzenie poznawcze polegające na wyolbrzymianiu (wygórowana duma). Gdy wyolbrzymiamy znaczenie swojej osoby, relacja z drugim człowiekiem jest proporcjonalnie umniejszona. Zazwyczaj łatwiej jest przeprosić kogoś, kiedy uważamy to raczej za zaangażowanie się w związek niż oznakę słabości. Celem przepraszania powinno być powiedzenie, że jest nam przykro z powodu rzeczy, za które ponosimy odpowiedzialność. Przepraszanie za coś,

coś, czego nie zrobiliśmy tylko po to, aby uniknąć nieprzyjemnej sytuacji, nigdy nie jest korzystne.

Czasami sytuacja, za którą musimy przeprosić, będzie wymagać natychmiastowej reakcji. Innym razem będziemy mieć czas na zastanowienie się nad tym, co się wydarzyło oraz dlaczego jest nam przykro. Być może pomocne będzie napisanie przeprosin wcześniej. To pomoże ci zorganizować myśli, a także uspokoić nerwy. Jeżeli osobiste przeprosiny okażą się dla ciebie za trudne, możesz przekazać je nawet w formie pisemnej.

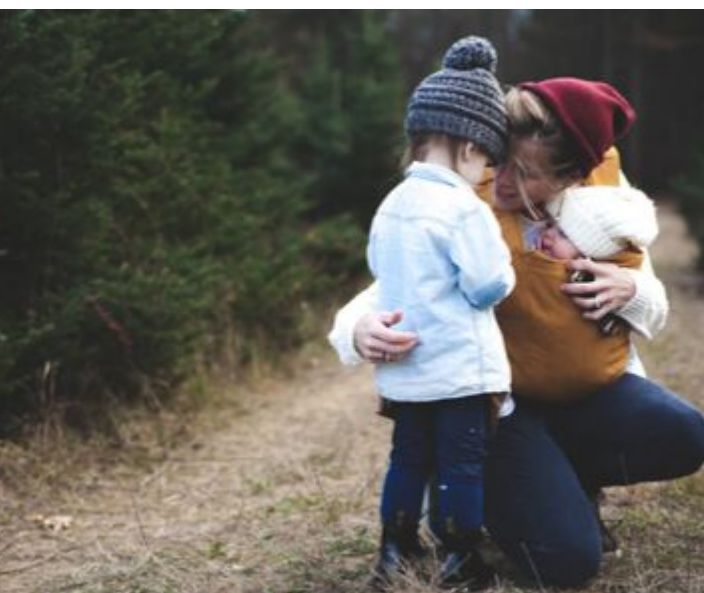


W zależności od powagi sytuacji oraz intensywności uczuć osoby, którą przepraszamy, być może będzie dla ciebie lepiej, jeśli poćwiczysz to, co chcesz powiedzieć. Kiedy nadejdzie czas na przeprosiny, wyraźnie powiedz, za co przepraszasz. Przyznaj się do winy i podziel się swoimi uczuciami na temat tego, co się stało, nie usprawiedliwiając się, nie obwiniając, nie wyolbrzymiając ani nie mówiąc zbyt wiele. Jeżeli sytuacja tego wymaga, zaproponuj rekompensatę. Następnie wysłuchaj reakcji drugiej strony, nie przyjmując jednak postawy obronnej. Ważne jest, aby od początku pamiętać, że osoba, którą zraniłeś, może nie przyjąć twoich przeprosin. Ponieważ nie jesteśmy w stanie kontrolować czyichś reakcji, upewnij się, że twoje przeprosiny, prośba o przebaczenie oraz oferta rekompensaty są szczere i pozbawione wymówek. Druga osoba może potrzebować czasu, aby uspokoić swoje uczucia, więc nie zniechęcaj się, jeśli nie otrzymasz pełnego przebaczenia w chwili przeprosin.

Jeśli przeprosiłeś, spróbuj zapomnieć o sprawie. Niczego nie zyskasz ciągłym wracaniem do przeszłości. Bez względu na to, czy dana osoba ci wybaczy, czy też nie, ważne jest, abyś ty wybaczył sobie, uznał, że nauczyłeś się na własnych błędach, postawił granice, by zapobiec ponownemu wystąpieniu takiej sytuacji, i ruszył do przodu. Zachowałeś się honorowo, biorąc odpowiedzialność za swoje czyny, przepraszając oraz, kiedy to właściwe, rekompensując krzywdy. Kilka przydatnych wskazówek, w jaki sposób możemy prosić o przebaczenie.

Cztery kroki przebaczenia

Istnieje odpowiedni sposób, aby prosić o przebaczenie. Dobre przeprosiny obejmują stwierdzenia lub stwierdzenia do nich podobne w następującej kolejności:



1. „Chciałbym prosić cię o przebaczenie”.

Nie mów: „Przepraszam” – to oznacza po prostu: „Źle się z tym czuję”, a druga osoba prawdopodobnie również źle się z tym czuje. Prośba o przebaczenie niesie ze sobą więcej.

2. „Wykazałem się:

- duchem buntu
- dumą
- egoistycznym nastawieniem
- duchem potępienia”.

Określ swoje nastawienie i postępowanie. Nastawienie może być bardziej obraźliwe niż postępowanie.

3. „Zdaję sobie sprawę, jak bardzo to musiało cię zranić”.

Wypowiedz te słowa szczerze, postaw się w czyjejś sytuacji oraz wyobraź sobie siebie jako odbiorcę danego działania czy nastawienia.

4. „Wiele by to dla mnie znaczyło, gdybyś mi przebaczył. Czy mi wybaczysz?”

Szukasz możliwości uwolnienia się od obrazy (od goryczy i nienawiści) do drugiej osoby oraz do samego siebie. Zapytaj: „Czy mi wybaczysz?” i poczekaj na odpowiedź.

“Tak, że przeciwnie, wy raczej powinniście przebaczyć mu i dodać otuchy, aby go przypadkiem nadmiar smutku nie pochłonał.” II Kor. 2,7

Na podstawie fragmentu seminarium Billa Cotharda pt. „Basic Youth Conflict Seminar” („Seminarium na temat konfliktów wśród młodych ludzi dla początkujących”).



SZLACHETNE ZDROWIE...

SOK Z OWOCÓW CZARNEGO BZU

Autor: Beata Śleszyńska

Czarny bez, zwany też dzikim, słynie ze swoich właściwości leczniczych. Od dawna wykorzystywany jak środek wspomagający.

Ma działanie napotne i moczopędne, dzięki czemu oczyszcza organizm z nagromadzonych toksyn. Dodatkowo wzmacnia naczynia krwionośne, pozytywnie wpływa na krążenie krwi.

Czarny bez jest źródłem antocyjanów - związków roślinnych będących naturalnymi antyoksydantami, czyli substancjami powstrzymującymi procesy starzenia się organizmu. Antocyjany znajdziemy także w malinach, jeżynach, czarnej porzeczce, owocach aronii, w czerwonej kapuście czy bakłażanach.

Właściwości lecznicze owoców czarnego bzu

Dzięki wysokiej zawartości antocyjanów czarny bez zapewnia skuteczną walkę z wolnymi rodnikami, łagodząc objawy przeziębienia czy grypy. Po moc czarnego bzu warto sięgać także profilaktycznie, zanim zachorujemy. Nie zapominajmy o tej porze roku wzmacniać odporność.

Owoce czarnego bzu to skarbnica witaminy C, prowitaminy A oraz wielu

cennych składników mineralnych, takich jak wapń, potas, sód i żelazo. Owoce te wykazują działanie m.in.:

- przeczyszczające,
- regulujące
- trawienie,
- moczopędne,
- antywirusowe,
- łagodnie przeciwbólowe,
- chroniące przed promieniowaniem UV,

Przepis na sok z owoców czarnego bzu

Po owoce czarnego bzu warto sięgnąć, gdy będą bardzo dojrzałe. Wtedy można z nich przyrządzić pyszny sok.

Do jego przygotowania wystarczy:

- 1 kilogram dojrzałych (to ważne!) owoców.
- 0,5 kilograma nierafinowanego cukru trzcinowego lub ksylitolu (2 szklanki).
- 0,25 kilograma (1 szklanka) wody.

Składniki wrzucamy do garnka i gotujemy przez około 20 minut na wolnym ogniu, żeby nie doprowadzić do wrzenia. Po tym czasie przecedzamy przez sito i rozlewamy do wyparzonych słoików.



ODWIEDŹ SERWIS:
[HTTP://SPRAWYZDROWIA.PL](http://SPRAWYZDROWIA.PL)

**I ZAPISZ SIĘ
NA DARMOWY
BIULETYN :)**



**PRZEPIS
BEZMLECZNY,
BEZLAKTOZOWY**

PASTA SELEROWA Z KOLENDRĄ

.....



selerowa pasta z kolendrą

świński z fasolką

Nieco chłodniej na zewnątrz, trzeba ocieplić wewnątrz... Troszeczkę.

Wnętrze bowiem wciąż pamięta upał i pragnie tak naprawdę tylko przytulenia. A że wewnątrz lubi seler... i fasolki wszelkiego rodzaju to dziś proponuję pastę do chleba właśnie z tych składników. Na domowym, pełnoziarnistym chlebie pasta doskonale smakuje z ogórkiem, tak świeżym, jak i mątosolnym. Super smakuje również w wrapach ze świeżymi warzywami. Zapraszam!

- 1¾ szklanki czerwonej soczewicy (340g)
- mały seler (240g)
- 6 orzechów włoskich (20g)
- 1½ łyżeczki nasion kolendry
- ¾ łyżeczki kminku
- 2 ząbki czosnku
- szczypior z 2 dużych lub 4 małych dymek
- sól do smaku

Do garnka wrzucić soczewicę i pokrojony w kostkę seler, zalać wodą, by je pokryć i gotować do miękkości selera (ok. 10 minut). Dodać orzechy, czosnek i zblendować, by orzechy się mniej więcej rozdrobniły. Dodać posiekany szczypior, sól do smaku i raz jeszcze krótko zblendować, by szczypior się dobrze wymieszał, ale nie zmiażdżył.

Autorka: Beata Głowacka



BIULETYN • NR 09 • WRZESIEŃ 2019

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
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

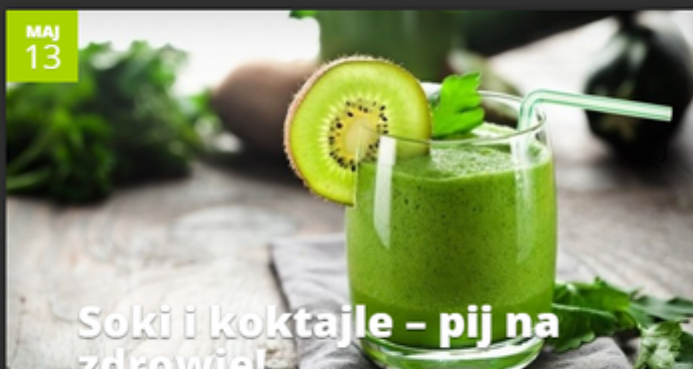


sprawy**zdrowia**

[Styl Życia »](#) [Zadbaj o siebie »](#) [Miłość i Rodzina »](#) [Profilaktyka »](#) [Aktualności »](#) [Publikacje »](#) [Multimedia »](#) [Kursy »](#)



MAJ
13



Soki i koktajle – pij na
zdrowie!

MAR
22



Problemy współczesnego
rodzicielstwa

Dodane przez Sprawy Zdrowia on Mar 22, 2015

MAR
22



Kurs: Czy wiesz, co

MAR
22



Czy stres może nam