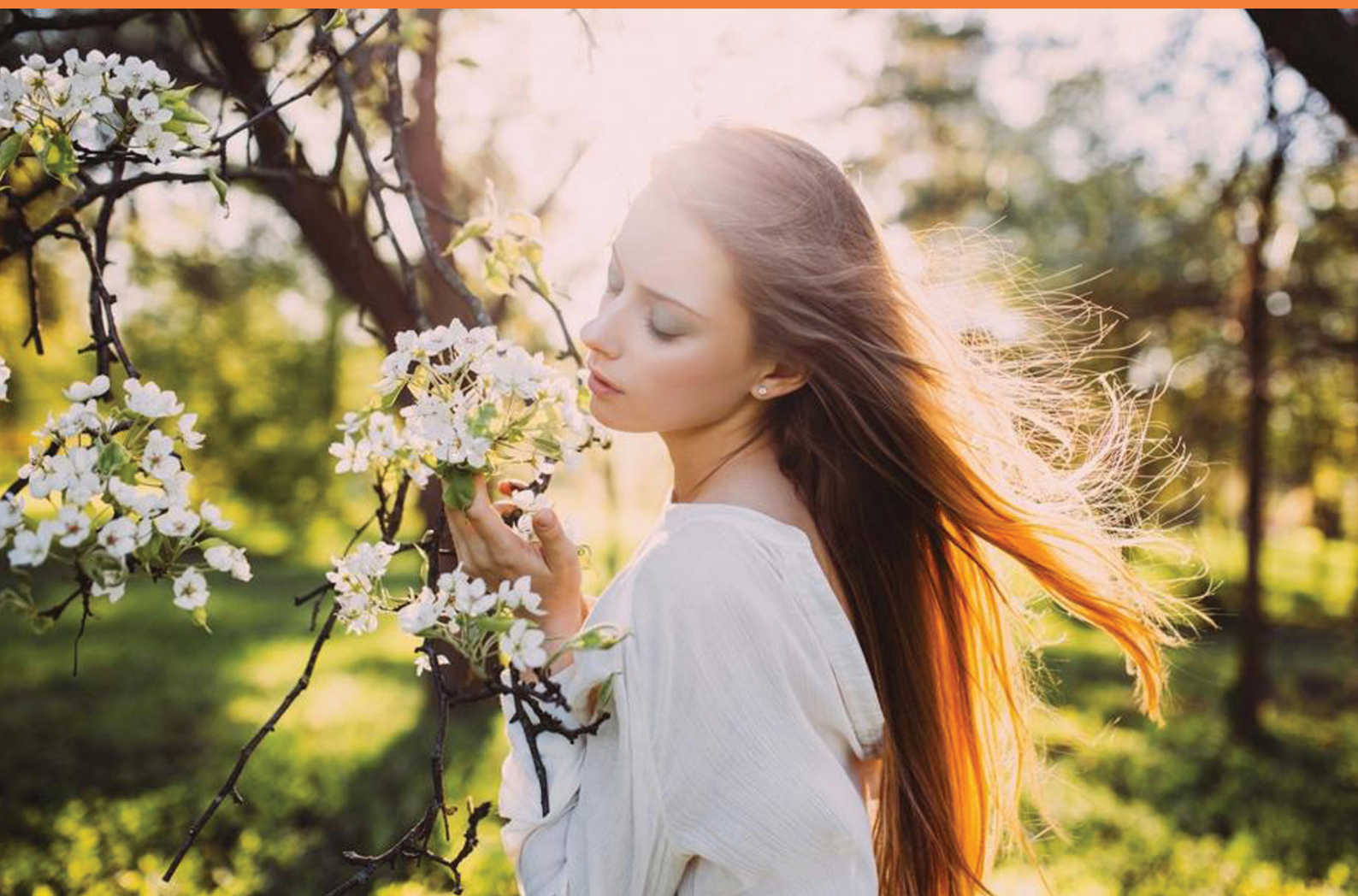


Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • MARZEC 2020



Aby układ odpornościowy mógł sprawnie radzić sobie z intruzami, musi mieć sprzyjające warunki do działania, a te zapewnia mu m.in. dobra ogólna kondycja organizmu.



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



selerowa pasta z kolenką swojsko z fasolką

3

NOTKA REDAKCYJNA

Wiemy, że w ramach ochrony przed koronawirusem trzeba unikać kaszlących osób, dużych skupisk ludzi, zatłoczonych pomieszczeń, a także jak najczęściej myć ręce i dezynfekować przedmioty. To nasza pierwsza linia obrony. Ale mamy też drugą — własną odporność, którą można wzmacniać, a o tym często zapominamy.

4

WZMOCNIJ ODPORNOŚĆ W WALCE Z WIRUSEM

Najlepszym sposobem na wysoką odporność organizmu jest zdrowy styl życia. Warto wyrobić sobie dobre nawyki, żeby wspierać swój układ odpornościowy każdego dnia. Które są najważniejsze?

7

UZDRAWIAJĄCA MOC WIARY

Od dziesięcioleci uczeni badają związek między wiarą a zdrowiem. Obecnie mamy do dyspozycji ogromny zasób dowodów świadczących o tym, że wiara ma istotny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie.

8

DOMOWA HYDROTERAPIA W PRZEZIĘBIENIU

Hydroterapia, inaczej wodolecznictwo, to jedna z najstarszych metod leczenia. Zalecana jest zarówno dla osób zdrowych celem zwiększenia ogólnej odporności organizmu czy redukcji stresu, jak i dla osób cierpiących na liczne schorzenia, m.in. na przeziębienia i grypy.

11

PASTA SELEROWA Z KOLENDĄ

Moje wnętrze lubi seler... i fasolki wszelkiego rodzaju, dlatego dziś proponuję pożywną pastę, oczywiście na domowy pełnoziarnisty chleb.



NOTKA REDAKCYJNA

Wiemy, że w ramach ochrony przed koronawirusem trzeba unikać kaszlących osób, dużych skupisk ludzi, zatłoczonych pomieszczeń, a także jak najczęściej myć ręce i dezynfekować przedmioty. To nasza pierwsza linia obrony. Ale mamy też drugą — własną odporność, którą można wzmacniać, a o tym często zapominamy.

Aby jednak układ odpornościowy mógł sprawnie radzić sobie z intruzami, musi mieć sprzyjające warunki do działania, a te zapewnia mu m.in. dobra ogólna kondycja organizmu.

Naukowcy podają sposoby na wspomnienie układu odpornościowego w obliczu m.in. zagrożenia koronawirusem. To proste sposoby, które często nie doceniamy. Wysypianie się, zadbanie o dietę, unikanie spożywania alkoholu, palenia tytoniu. W codziennej higienie, oprócz mycia rąk, eksperci zalecają dezynfekowanie m.in. stołów, włączników światła i telefonów.

Jako czynniki, które osłabiają funkcjonowanie układu odpornościowego i których należy unikać, wymieniają m.in. nadmierne i długotrwałe spożywanie alkoholu, palenie tytoniu, przyjmowanie narkotyków, przewlekły deficyt snu, nieprawidłowe odżywianie się (niedożywienie, awitaminozę, ale również patologiczną otyłość).

Zatem, kluczem do wzmacniania odporności jest po prostu zdrowy styl życia, a szczególnie zdrowy, zbilansowany sposób żywienia o czym przeczytacie w najnowszym wydaniu biuletynu Chronimy Zdrowie.

Na naszą odporność bardzo szkodzi stres, w tym również uleganie panice. Stres, zarówno ten krótkotrwały, jak i długotrwały, znacznie utrudnia niszczenie przez limfocyty komórek zainfekowanych wirusami. Dlatego, każdy z nas potrzebuje wyciszenia i zaufania do Boga. Innymi słowy, musimy zachować pozytywne nastawienie do życia, szczególnie gdy znajdujemy się w trudnych okolicznościach. To właśnie ta ufność płynąca z wiary sprawia, że mózg wydziela dobroczynne substancje zwane endorfinami, a te wzmacniają system odpornościowy i pomagają zachować zdrowie o czym przeczytacie w kolejnym artykule pt. „Uzdrawiająca moc wiary”.

BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA

WZMOCNIJ ODPORNOŚĆ W WALCE Z WIRUSEM

Najlepszym sposobem na wysoką odporność organizmu jest zdrowy styl życia. Warto wyrobić sobie dobre nawyki, żeby wspierać swój układ odpornościowy każdego dnia. Które są najważniejsze?

STOSUJ UROZMAICONĄ DIETĘ

Przewód pokarmowy to największy organ układu immunologicznego. Dlatego zdrowa dieta jest tak ważna dla budowania naturalnej odporności organizmu. Im bogatsze menu, tym większa pewność, że organizmowi nie brakuje żadnych witamin ani minerałów. Warto zadbać, aby wraz z codzienną dietą dostarczać istotnych dla odporności witamin A, C i D. Ponadto, jednym ze składników pokarmowych niezbędnych dla prawidłowego wzrostu i funkcjonowania ukła-

du odpornościowego jest cynk i selen. 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. Chodzi więc nie tylko o dostarczenie organizmowi niezbędnych substancji budulcowych, energetycznych, witamin i mikroelementów, ale także o spożywanie produktów i składników



probiotycznych (np. kiszona kapusta) i prebiotycznych (np. cykoria, szparagi), wzmacniających florę bakteryjną w naszych jelitach, która ma ogromne znaczenie w utrzymywaniu i stymulowaniu odporności.

ZREZYGNUJ ZE SŁODYCZY I SŁODKICH NAPOJÓW ORAZ TŁUSZCZY TRANS

Większość z nas uwielbia słodkie przekąski ale powinniśmy wiedzieć, że cukier został opisany jako jeden ze składników spożywczych najbardziej szkodliwych dla naszego układu odpornościowego. Badania opublikowane w „American Journal of Clinical Nutrition” i w „Dental Survey” wykazały, że spożywanie 100 gramów węglowodanów prostych, takich jak fruktoza, glukoza, sacharoza (czyli słodkości i słodkie napoje wszelkiego rodzaju), hamuje zdolność białych krwinek do pochłaniania i niszczenia szkodliwych mikroorganizmów i cząstek, które miały być obce dla ciała. Większa ilość cukru oznacza wyższy stopień utraty odporności. Tak samo dzieje się wówczas, kiedy spożywamy nadmierną ilość tzw. tłuszczów trans (których najwięcej jest w wysokoprzetworzonej żywności, słodczych i produktach typu fast food).

STOSUJ ROZSĄDNĄ SUPLEMENTACJĘ

Szczególnie istotne z punktu widzenia układu odpornościowego, specjaliści wskazują przede wszystkim na witaminę D3, której niedobór jest w Polsce powszechnym problemem. Warto więc pomyśleć o jej suplementacji, jednak nie na własną rękę lecz w porozumieniu z lekarzem. To samo dotyczy m.in. cynku i magnezu. Ale uwaga! Niekorzystny dla odporności może być zarówno niedobór, jak i nadmiar wymienionych składników odżywczych. Samodzielne, niezasadne stosowanie suplementów i preparatów witaminowych może więc być dla nas szkodliwe. To samo dotyczy witaminy C. Eksperci radzą przyjmować ją dopiero w sytuacji, gdy badania wykazały jej niedobór w organizmie albo

kiedy występuje zwiększone zapotrzebowanie na nią (np. w efekcie intensywnego wysiłku fizycznego lub infekcji). Nie ma jednak większego sensu jej profilaktyczne łykanie, gdy jest się zdrowym i nie cierpi na jej niedobory, zwłaszcza że spore ilości witaminy C występują w wielu warzywach i owocach.

SIĘGNIJ PO NATURALNE PRODUKTY WZMACNIAJĄCE

W sezonie nasilonych infekcji, kiedy praktycznie przez cały czas jesteśmy narażeni na kontakt z chorymi, warto w ramach profilaktyki sięgać po naturalne produkty spożywcze wykazujące działanie przeciwdrobnoustrojowe. Chodzi tutaj m.in. o takie produkty jak: czosnek, cebula, czarny bez, imbir, kurkuma. Badania ukazują jednak, że nie ma żadnego pojedynczego produktu naturalnego, który mógłby nam zapewnić dobrą odporność.

PIJ ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ WODY

Zdolność do zwalczania infekcji jest uzależniona od zasobów wody we krwi. Dlatego też lekarze i dietetycy przypominają o piciu odpowiedniej ilości wody (przeciętne zapotrzebowanie na wodę w przypadku zdrowej dorosłej osoby wynosi 2-2,5 litra na dobę). Regularne uzupełnianie płynów ma bardzo duże znaczenie dla zachowania dobrej kondycji, zwłaszcza w przypadku seniorów, którzy są szczególnie narażeni na odwodnienie i jego groźne skutki. Ważne, aby dzień rozpocząć od wypicia dwóch szklanek ciepłej wody (można dodać sok z cytryny dla poprawienia smaku). Unikajmy kawy, herbaty, napoju energetycznego oraz słodki przetworzonych soków i wód smakowych.

WYSYPIAJ SIĘ

Naukowcy z Uniwersytetów Kalifornijskiego, Pittsburskiego oraz Carnegie Mellon (USA) po raz kolejny dowiedli, że odpowiednia długość snu jest niezbędna do zachowania dobrego zdrowia. Badacze wykazali, iż krótki sen obniża odporność organizmu, kilkukrotnie zwiększając ryzyko zachorowania



na zwykłą infekcję wirusową. Okazało się, że osoby, które zazwyczaj spały mniej niż 6 godzin w ciągu nocy były 4,2 raza bardziej narażone na rozwój infekcji niż osoby śpiące co najmniej 7 godzin. W przypadku osób, które poświęcały na sen mniej niż 5 godzin ryzyko to było 4,5 raza większe.

NIE ZAPOMINAJ O AKTYWNOŚCI

Ale nie sporadycznie i wtedy, gdy jest świetna pogoda, lecz codziennie, nawet gdy pada deszcz. Im częściej jesteśmy aktywni fizycznie tym bardziej odporni. Wyśilek fizyczny stymuluje układ odpornościowy. Zwiększa się przepływ krwi przez wszystkie tkanki, a więc dociera do nich większa ilość komórek odpornościowych oraz przeciwciał. Wzrasta także temperatura ciała oraz przyspieszeniu ulega metabolizm, dzięki czemu wszelkie ważne procesy (w tym także odpornościowe) przebiegają sprawniej i szybciej.

BĄDŹ POZYTYWNI NASTOWIANI

Nasz układ odpornościowy jest bezpośrednio powiązany z naszymi emocjami.

Stres, zarówno ten krótkotrwały, jak i długotrwały, znacznie utrudnia niszczenie przez limfocyty komórek zainfekowanych wirusami. Dzieje się tak za sprawą uwalnianych w czasie reakcji stresowej hormonów — noradrenaliny i kortyzolu, które hamują działanie limfocytów T. Warto zatem pomyśleć o przeznaczeniu większej ilości czasu na relaks, na rozmawianie o dobrych rzeczach, na pomaganiu innym, pielęgnowaniu dobrych relacji z bliskimi. Negatywne emocje takiej jak: złość, gniew, krytyka, negatywne myślenie nie wspierają naszego organizmu w walce z infekcją.

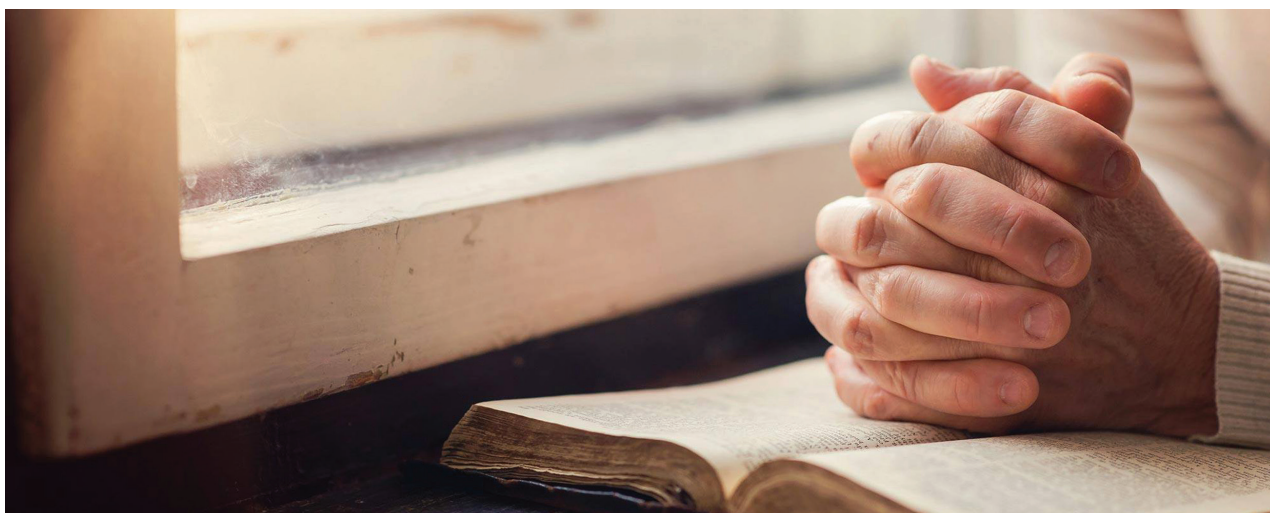
HARTUJ SIĘ

Co jeszcze poza optymizmem może wzmocnić odporność? Eksperci potwierdzają, że korzystne jest także hartowanie ciała poprzez przebywanie w niskich temperaturach. Jednak chodzi o regularne i umiarkowane hartowanie, a nie sporadyczne i ekstremalne. Dobrym sposobem hartowania jest np. spanie w temperaturze 19 stopni Celsjusza.

OPRACOWAŁA BEATA ŚLESZYŃSKA

UZDRAWIAJĄCA MOC WIARY

Od dziesięcioleci uczeni badają związek między wiarą a zdrowiem. Obecnie mamy do dyspozycji ogromny zasób dowodów świadczących o tym, że wiara ma istotny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie.



Wiara w osobowego, miłującego Boga działającego dla naszego dobra ma pozytywny wpływ na nasze zdrowie fizyczne i emocjonalne. Oto kilka przykładów wpływu uduchowienia.

STRES. Szeroko zakrojone badania przeprowadzone w hrabstwie Alameda w Kalifornii miały na celu oszacowanie praktyk związanych ze stylem życia blisko siedmiotysięcznej reprezentatywnej grupy. Wykazały one, że religijni mieszkańcy zachodniego wybrzeża Stanów Zjednoczonych, uczestniczący w życiu kościelnym, znacznie mniej stresują się z powodu finansów, zdrowia i innych codziennych trosk niż osoby niereligijne.

CIŚNIENIE KRWI. Badania przeprowadzone przez uczonych z Duke University wykazały, że starsi ludzie uczestniczący w nabożeństwach, regularnie modlący się i czytający Biblię mają niższe ciśnienie krwi niż osoby niepraktykujące religii.

REKONWALESCENCJA. Badania przeprowadzone w Duke University wykazały także, że religijni pacjenci wracający do zdrowia po poważniejszych operacjach spędzają

w szpitalu średnio 11 dni, podczas gdy osoby niereligijne średnio 25 dni.

ODPORNOŚĆ. Badania z udziałem 1700 dorosłych wykazały, że uczestnicy nabożeństw rzadziej mają podniesiony poziom interleukiny-6, substancji immunologicznej występującej w związku z chorobami chronicznymi.

STYL ŻYCIA. Przegląd wyników szeregu badań sugeruje, że uduchowanie wiąże się z mniejszą częstotliwością samobójstw, nadużywania alkoholu, mniejszą przestępczością, mniejszym odsetkiem rozwodów i większym zadowoleniem z życia małżeńskiego.

DEPRESJA. Według badań przeprowadzonych przez Columbia University kobiety, których matki były osobami religijnymi, są mniej narażone na depresję niż te, których matki nie były religijne. Kobiety należące do tego samego wyznania, do którego należały ich matki, jeszcze rzadziej (o 71 proc.) cierpią na depresję, a mężczyźni o 84 proc. rzadziej.

PETER LANDLESS



SZLACHETNE ZDROWIE

DOMOWA HYDROTHERAPIA W PRZEZIĘBIENIU

Hydroterapia, inaczej wodolecznictwo, to jedna z najstarszych metod leczenia. Zalecana jest zarówno dla osób zdrowych celem zwiększenia ogólnej odporności organizmu czy redukcji stresu, jak i dla osób cierpiących na liczne schorzenia, m.in. na przeziębienia i grypy.

Objawy przeziębienia, takie jak ból głowy czy katar, można zwalczać nie tylko lekami przeciwbólowymi, ale także metodami naturalnymi. Również w przypadku naszego

złego samopoczucia spowodowanego chorobą, woda ma działanie lecznicze. Wystarczy bowiem zanurzyć stopy w misce wypełnionej ciepłą wodą i okryć się ciepłym ko-

cem. Należy utrzymać stałą temperaturę lub lekko ją podwyższając, więc co jakiś czas należy dolewać ciepłą wodę. Temperatura wody powinna wynosić około 39-41 stopni C. Należy w momencie pocenia położyć zimny kompres lub worek z lodem na głowie i szyi, co jakiś czas zmieniając. Zabieg powinien trwać od 10 do 20 minut. Po zabiegu należy położyć stopy zimną wodą i przetrzeć całe ciało zimną ściereczką i dobrze osuszyć ręcznikiem. Po takim zabiegu należy przynajmniej odpocząć godzinę lub dwie. W razie wystąpienia potów, należy zmienić bieliznę. Należy pamiętać, że zabieg nie jest zalecany w przypadku chorób naczyń obwodowych lub cukrzycy.

Dzięki takiemu zabiegowi przepływ krwi do stóp zwiększa się, a ciśnienie kumuluje się w obrębie nóg, zmniejszając przy tym uciążliwe bóle głowy. Taka metoda walki z przeziębieniem jest skuteczna i zdecydowanie zdrowsza dla organizmu, niż stosowanie powszechnych medykamentów.

W walce z przeziębieniem skuteczna jest również kąpiel. Wirusy najlepiej rozwijają się w temperaturze 33-34 st. C. W wyższej temperaturze rozmnażają się znacznie wolniej. Gorąca kąpiel może być na początku przeziębienia nie tylko praktyczna, ale również przyjemna. Jeżeli dodamy do niej kilka kropli olejku, na przykład eukaliptusowego, udrożnimy zatkany nos.

W celu uniknięcia przeziębienia lub grypy należy wzmocnić system odpornościowy.

Ważne jest, aby upewnić się, że stopy nie są zimne, ponieważ to osłabia odporność. Należy dbać o higienę, dokładnie myć ręce oraz gałki drzwi i inne miejsca w domu, które narażone są na kontakt z różnymi ludźmi i mogą być miejscem, które przenosi zarazki. Należy unikać tłumów.

Wirusy grypy są silniejsze i bardziej zakaźne niż zarazki przeziębienia. Podczas, gdy przeziębieniu towarzyszy lekko podwyższona temperatura, grypa może spowodować wysoką gorączkę, całkowite wyczerpanie oraz ból całego ciała. Ból gardła, suchy kaszel, katar oraz ostry ból głowy również należą do dolegliwości związanych z gripą. Nieleczona grypa może doprowadzić do zapalenia płuc, które może być chorobą śmiertelną w przypadku osób starszych lub słabszych.

Kilka uwag dotyczących zabiegów wodnych

1. Bardzo istotne jest to, aby osobie poddawanej zabiegom było ciepło.
2. Nie należy stosować zabiegu z zimną wodą na chłodne ciało.
3. Nie należy przeprowadzać zabiegów w zimnych pomieszczeniach.
4. Nie należy stosować zabiegów na pełny lub pusty żołądek.
5. Zabiegi na różne części ciała (np. na ręce i nogi) nie powinny być przeprowadzone w krótkim odstępie czasu.

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

PASTA SELEROWA Z KOLENDRA

Moje wnętrze lubi seler... i fasolki wszelkiego rodzaju, dlatego dziś proponuję pożywną pastę, oczywiście na domowy pełnoziarnisty chleb. Doskonale smakuje z ogórkiem, tak świeżym, jak i kiszonym. Super smakuje również w wrapach ze świeżymi warzywami i pieczonymi plasterkami bakłażana lub plasterkami selera (tego warzywa nigdy dość). Dorzucam nieco kiełków, rukoli, każdej innej zieleniny i smakuje zjadam. A teraz czekam na wasze wrażenia smakowe.

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.

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



Wczasy zdrowotne 2020

ZDROWO NA NOWO

TWOJA DROGA DO ZDROWIA

W PROGRAMIE OFERUJEMY:

- aktywny wypoczynek (nordic walking, gimnastyka, spacerowanie 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

