

WARSZATY ZDROWIA

Najlepszy sposób na pełne
życie?

Pojęcie zdrowia...

- Dobrostan fizyczny
- Dobrostan psychiczny
- Dobrostan społeczny



...celem życia człowieka jest dążenie do realizacji pełni swoich możliwości!

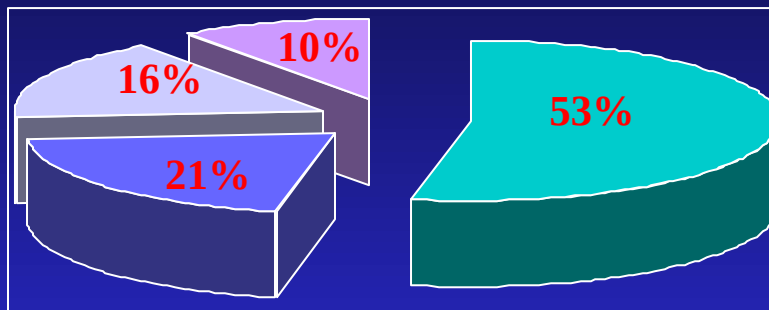
Przyczyny chorób?

- Do połowy XX wieku – najczęściej:
choroby zakaźne, skutki wojen

Od II połowy XX wieku –
najczęściej: choroby
przewlekłe, wypadki

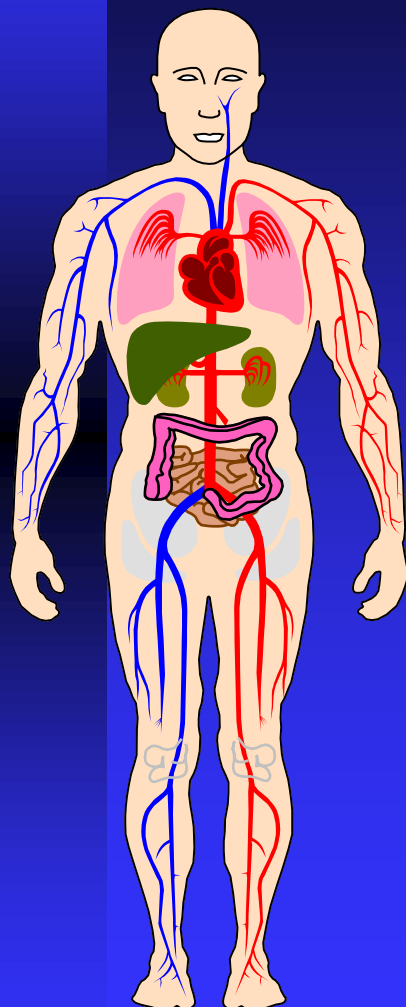


Czynniki wpływające na zdrowie



- styl życia
- środowisko życia
- cechy wrodzone
- opieka medyczna

- Na nasze zdrowie **największy** wpływ mają czynniki nie związane z opieki medyczną
- Na nasze zdrowie **największy** wpływ mamy **my sami**



Nasz organizm jest
wspaniale
działającym
samoregulującym się
systemem

Zdrowo i długo...

- Naukowcy obliczyli, że powinniśmy przeżyć ok.. 120 lat w pełni zdrowia



Zdrowo i długo...

- Tak długo do niedawna żyli członkowie niektórych górskich plemion



- Z chwilą, gdy dotarła do nich cywilizacja...

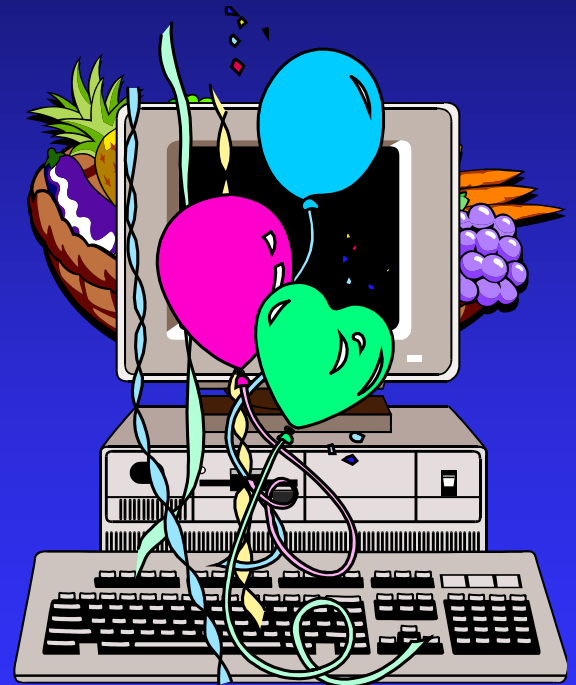
Zdrowo i długo...

- Okresowy post, pod koniec zimy pomagał im zachować zdrowie!



Co trafia do naszego organizmu z zewnątrz?...

- Pożywienie
- Gazy oddechowe
- Informacja



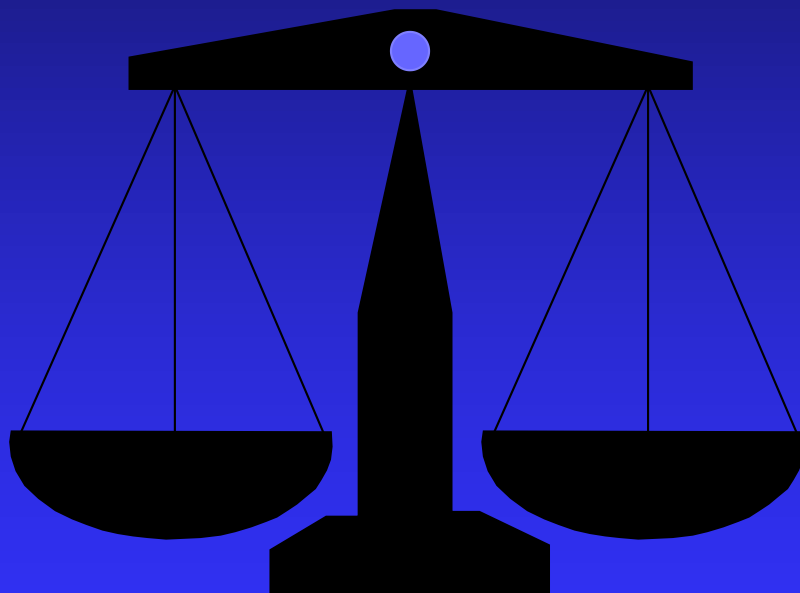
Najbardziej istotnym
czynnikiem wpływającym
na utrzymanie stanu zdrowia
jest



Właściwe odżywianie

Janusz Wyrwalski, Zbigniew Kuśnierz

Żywnienie biodynamiczne



- Podtrzymuje dynamikę procesów życiowych
- Jest wystarczające dla zabezpieczenia potrzeb
- Nie powoduje zatrucia organizmu

Zdrowy pokarm...

- Pełne ziarna zbóż
- Kiełki zbóż i roślin strączkowych
- Rośliny strączkowe
- Świeże warzywa i owoce
- Zioła i rośliny lecznicze



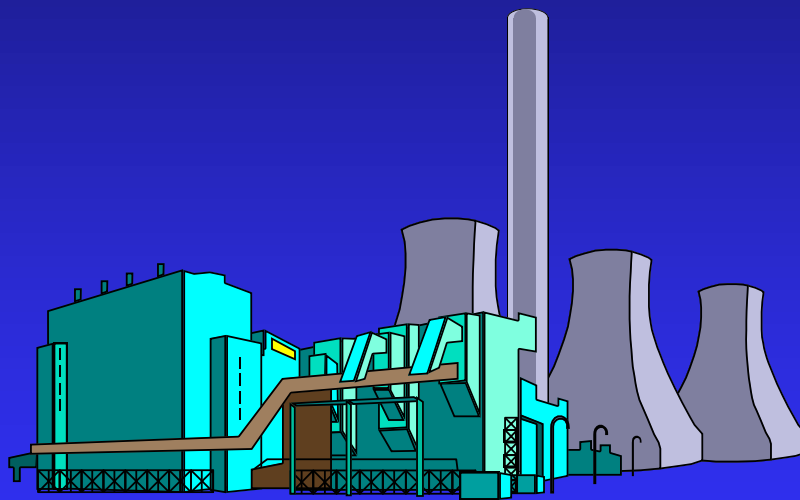
Jem, bo...

Jedzenie nie może:

- Zastępować psychoterapii...
- Być systemem nagród i kar
- Być celem życia



Nadmiar pokarmu (zbyt duża wartość energetyczna)



- Uszkadza mitochondria
- Znajdują się wewnątrz każdej komórki
- Produkują energię ze składników pokarmowych
- Energia musi być produkowana na bieżąco

Niewłaściwa struktura posiłków

- Blokuje powstawanie ochronnych substancji (nadmiar cukrów, tłuszczu)
- Alergizuje organizm(nadmiar białka)
- Zakwasza organizm, zmienia metabolizm (nadmiar białka, cukrów)
- Powoduje powstawanie złogów cholesterolu
- Powoduje przedwczesne starzenie się komórek (kombinacja w/w czynników)

Zaczynamy od... oczyszczenia.

Wspólną cechą
różnych terapii
oczyszczających jest to, że
organizm przechodzi od
odżywiania zewnętrznego
na odżywianie wewnętrzne

Odżywianie wewnętrzne

- Dieta niskoenergetyczna
- Dieta niskobiałkowa
- Najlepiej - dieta z wysoką zawartością błonnika, enzymów, barwników roślinnych i soli mineralnych

Odżywianie wewnętrzne

- Zużywanie jako źródła białka kompleksów immunologicznych, komórek chorych, zwyrodniałych
- Spalanie tkanki tłuszczowej (toksyny!)
- Rozpuszczanie złogów z naczyń krwionośnych
- Procesy metaboliczne wracają do normy

Drugim ważnym czynnikiem
pozwalającym zachować zdrowie
jest

ruch



Znaczenie ruchu...

- Wzmocnienie kości, większe wysycenie wapniem
- Dostarczenie większej ilości tlenu, odprowadzenie dwutlenku węgla
- Zużywanie nadmiaru składników pokarmowych
- Mięśnie jako 2 serce – wspomaganie krążenia
- Poprawa samopoczucia (serotonina, endorfiny)

Znaczenie ruchu-układ mięśniowy

- Ciało staje się nie tylko szczuplejsze, ale także bardziej sprężyste i harmonijnie umięśnione
- W komórkach mięśniowych wzrasta ilość mitochondriów, które spalają „niepotrzebny” tłuszcz

Znaczenie ruchu-układ krwionośny i oddechowy

- Serce staje się większe, silniejsze i wydolniejsze,
- Krew staje się rzadsza, zawiera jednak więcej czerwonych krwinek
- Wzrost liczby i rozmiarów naczyń włosowatych
- Wzmacniają się mięśnie oddechowe, przez co oddech pogłębia się

Znaczenie ruchu- przemiana materii

- 20 min. bieg powoduje utratę ok. 180 kcal (wartości energetycznej jednej szklanki pełnego mleka)
- 1 godz. jazdy na rowerze spala 150 g twarożku owocowego
- ćwiczenia fizyczne zwiększają zużycie kalorii **po wysiłku - nawet podczas snu**

Znaczenie ruchu- układ hormonalny

- Silna aktywacja hormonów **współczulnego** układu nerwowego
- Rozrost receptorów w tkance tłuszczowej umożliwiających spalanie tłuszczu
- Pobudzenie enzymów biorących udział w utlenianiu kwasów tłuszczowych
- Hamowaniu ulegają reakcje odpowiedzialne za proces tworzenia tłuszczu

Niska aktywność ruchowa...

- Wzrost ciśnienia krwi
- Zaleganie krwi w dolnej połowie ciała, tworzenie się żylaków
- Oporność komórek na insulinę
- Skłonność do stanów depresyjnych
- Wzrost masy ciała
- Wzrost śmiertelności ogólnej

Niska aktywność ruchowa...

- Badacze fińscy stwierdzili w przeprowadzonych 8-letnich badaniach, że niska aktywność fizyczna zwiększa ryzyko zachorowania na depresję w wieku starszym



Niska aktywność ruchowa...

- Niedostateczna aktywność ruchowa została uznana za jeden z **głównych** czynników ryzyka rozwoju miażdżycy oraz jej powikłań takich jak choroba naczyń wieńcowych, zawał serca i tragicznych konsekwencji w postaci zgonu sercowego



Jaka aktywność ruchowa?...

- Wyśilek średni, odpowiednio przygotowany:
- Przynajmniej 3 x w tygodniu po 50 minut
- 10 minut rozgrzewki
- 30 minut ćwiczeń właściwych
- 10 minut ćwiczeń wyciszających

Jakie ćwiczenia?...

- Długie spokojne marsze (nie biegać!)
- Pływanie
- Jazda na rowerze, nartach
- Gry zespołowe
- Skakanie na skakance
- Tai-chi, qi-gong
- Hatha Joga



Rodzaje treningu:

- Trening rekreacyjny
- Trening wytrzymałościowy – wydłużony w czasie, bardziej dynamiczny
- Trening oporowy (na przyrządach w Sali Ćwiczeń)



Higiena umysłu...

- Umysł wymaga takich samych działań higienicznych jak ręce lub przewód pokarmowy



Higiena umysłu...

- Dobra pamięć
- Sprawne kojarzenie
- Dobry refleks i szybkość reakcji



- Zrównoważenie emocjonalne
- Spokój ducha
- Wyciszenie

Higiena umysłu...

- Najwięcej połączeń nerwowych mamy w okresie do 3 roku życia
- W ciągu następnych lat stopniowo zanikają
- Możliwe jest tworzenie nowych połączeń nawet w wieku emerytalnym

Higiena umysłu...



- Pamięć, procesy kojarzeniowe trzeba trenować nieustannie
- Najlepsze są gry strategiczne (warcaby, monopoly, scrable)



Higiena umysłu...

- Informacje, które docierają do mózgu łączone są z emocjami
- Nadmiar emocji zaburza jednak normalne funkcjonowanie umysłu
- Ćwiczenia wyciszające na przemian z treningiem intelektualnym!

Higiena umysłu...

- Psychoneuroimmunologia – połączenie między psychiką, układem nerwowym i odpornością
- Ostry stres zwiększa odporność
- Przewlekły stres wyczerpuje organizm, zmniejsza odporność



Higiena umysłu...

- Najlepiej wycisza kontakt z środowiskiem naturalnym
- Muzyka relaksacyjna, poważna
- Ważne są kontakty z rówieśnikami, przyjaciółmi – nie izolować się!!!



Keith Laban

Warsztaty zdrowia?

- Ludzie zwykle lepiej traktują samochody i mieszkania niż siebie samych
- Opieki nad sobą wymagają od rodziny oraz służby zdrowia



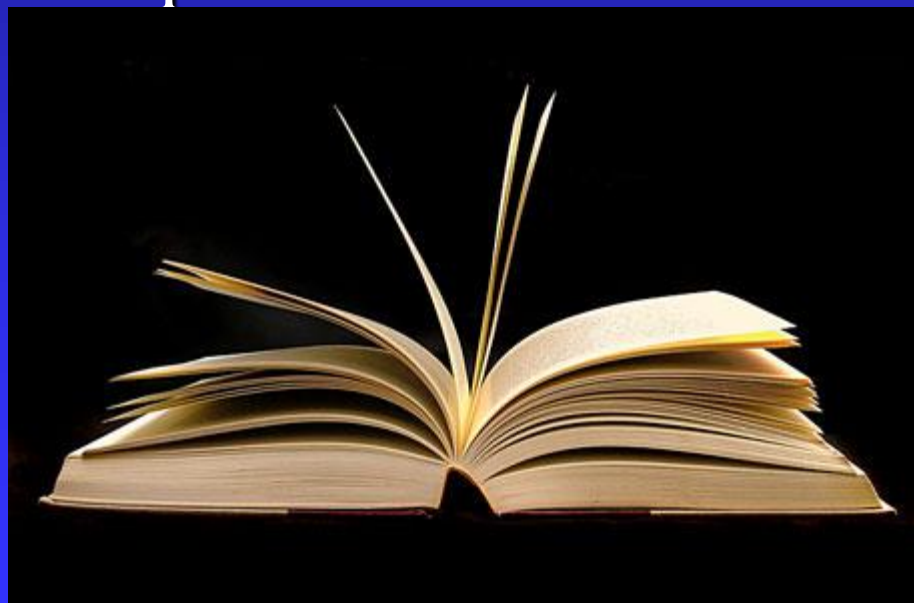
Warsztaty zdrowia...

- Zrozum, że
Twoje zdrowie
jest w
Twoich
rękach!



Warsztaty zdrowia...

- Zdobądź właściwą **wiedzę** dotyczącą zjawisk życiowych i postaw sprzyjających dobremu funkcjonowaniu „fizycznemu, psychicznemu i społecznemu”



Janusz Wyrwalski, Zbigniew Kuśnierz

Warsztaty zdrowia!!!

- Zdobądź się na wdrażanie nowych prozdrowotnych zachowań i postaw



Ciesz się życiem!!!



Janusz Wyrwalski, Zbigniew Kuśnierz

ADRES :

■ na Orawie

Leśniczówka „PAG”

34-484 Zubrzyca Górna 398

Tel.(018) 264 75 08

Kom. 0 607 870 790

e-mail: lesniczowka.orawa@poczta.tp.pl

■ nad morzem

Baltic Rehabilitacja i Wypoczynek

76-200 Słupsk, ul. Łukasiewicza 3

Tel.(059) 8461320, (059) 8481005

e-mail: baltic4@wp.pl

www.baltic.oferuje.pl