

WARSZTATY ZDROWIA

Gostyński Uniwersytet Trzeciego Wieku

wykład 4 maja 2015

WIEK KALENDARZOWY A BIOLOGICZNY

Zbigniew Kuśnierz

Nie mów, że jesteś za stary, żeby się odmłodzić.



Liczba przeżytych lat nie ma nic wspólnego z biologicznym wiekiem człowieka poza tym, że jest Świadectwem upływu czasu.

Można być starym w wieku lat trzydziestu i młodym w wieku lat siedemdziesięciu.

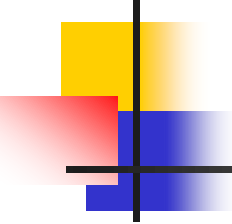
Podkreślam znaczenie postawy psychicznej...



Nie mów, że jesteś za stary, żeby się odmłodzić.

W odmładzaniu nie ma żadnej tajemnicy. Potrzebny jest tylko zdrowy rozsądek i samodyscyplina. Skoro mamy się odmładzać, musimy być **zdrowi**. To znaczy o wiele więcej niż dobrze się czuć. Powinniśmy się też znać na anatomii i fizjologii, jak mechanik samochodowy na samochodach.....





Dr Norman W. Walker

Doktor Norman W. Walker zmarł w wieku 116 lat.

Swoją działalność badawczą i publicystyczną prowadził do końca życia. Ostatnią książkę napisał, kiedy miał 113 lat. Niewątpliwie dzięki własnemu długoletniemu doświadczeniu, intuicji i badaniom naukowym, które zaowocowały licznymi książkami oraz pracami naukowymi, zasłużył sobie na miano wybitnego uczonego i prawdziwego autorytetu w dziedzinie żywienia.

Będąc już w zaawansowanym wieku dr Walker napisał; W zasadzie nie zdaję sobie sprawy z tego, ile mam lat. Przez całe moje dojrzałe życie nie miałem poczucia, że się starzeję i stwierdzam, że dziś czuję w sobie więcej dynamizmu i zapału, a umysł jest w większym stopniu zdolny do koncentracji, niż kiedy miałem 30 lat.

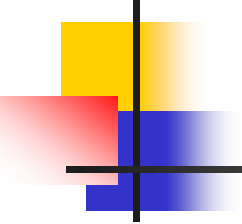
Nigdy nie myślę o urodzinach ani ich nie obchodzę.

Po prostu rozkoszuję się swoim dobrym zdrowiem. Śmiało mogę się chwalić: **„Jestem bez wieku !”**

SŁOWA PORUSZAJĄ ALE PRZYKŁAD POCIĄGA !!!

Wędrówka po zdrowie nie jest łatwa.
Dlatego dobrze mieć obok siebie
„mistrzów” tej wędrówki.
Z całą pewnością możemy dr N. Walkera
do takich mistrzów zaliczyć.





WIEK CZŁOWIEKA

*METRYKALNY

50

60

70

80

90 dr Paul Bragg

100

110

* BIOLOGICZNY

?

?

?

?

45

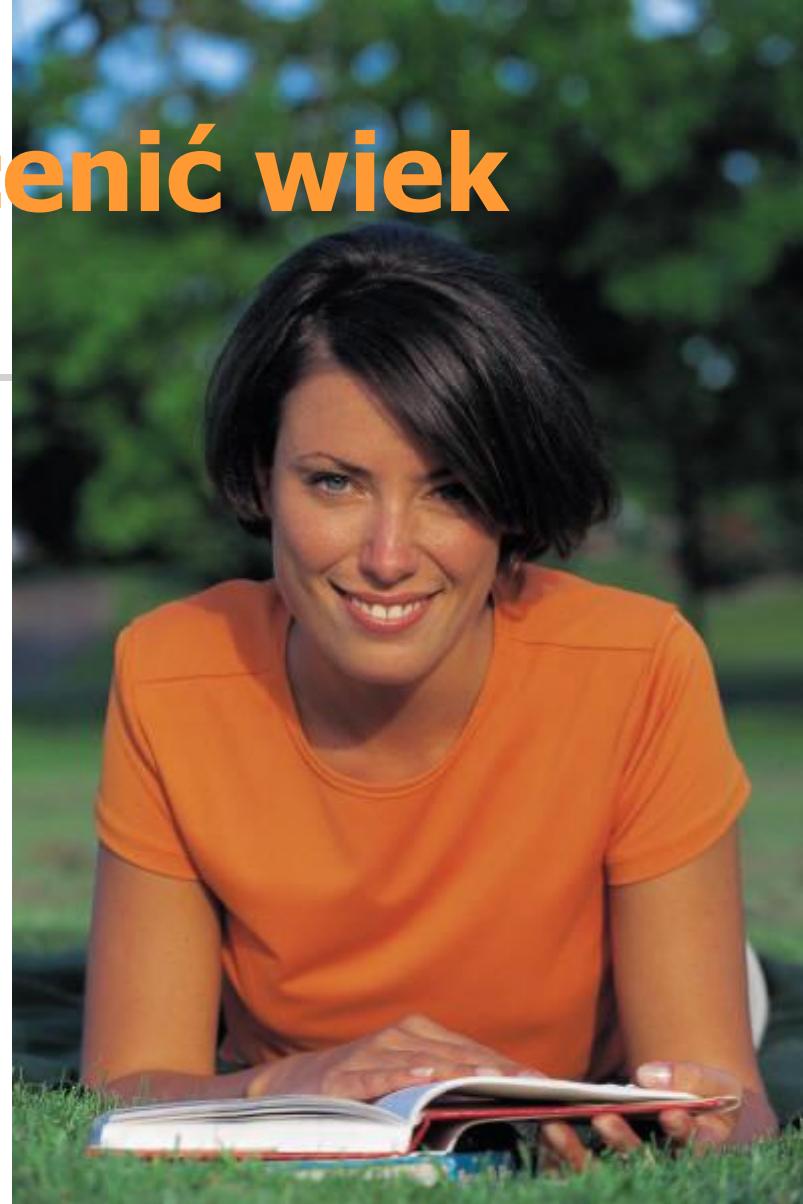
?

?

120 średnia długość życia Hunzów. Wiek człowieka – jak mówi Mir – nie ma nic wspólnego z kalendarzem. Wiek jest po prostu dojrzewaniem ciała i umysłu. Tu w Hunzie wiek człowieka liczy się jego osiągnięciami. Jego wartość i dojrzałość jest tym większa, im zdobył więcej mądrości (Maria Grodecka)

Jak możemy ocenić wiek biologiczny ?

- wygląd zewnętrzny (skóra)
- wydolność krążeniowo – oddechowa (próba wysiłkowa)
- sprawność intelektualna (zdolność zapamiętywania)
- badania laboratoryjne: poziom cholesterolu, USG naczyń, morfologia, tęczówki oka, poziom hormonów i inne



Jak możemy ocenić wiek biologiczny ?

- **poziom wydolności fizycznej**, a zwłaszcza tzw. wydolności ogólnej, tj. zdolności do pracy długotrwałej, świadczy o możliwościach adaptacyjnych ustroju. **Jest on też jednym z ważnych kryteriów oceny wieku biologicznego człowieka** (prof. Halina Szwarc).
- **Wiek człowieka przyjęto oceniać na podstawie stanu naczyń krwionośnych.** Rosyjskie powiedzenie „z człowieka sypie się piasek” ma swoje biochemiczne uzasadnienie – organizm traci krzem (N. Siemionowa).
- **A przede wszystkim, brak chorób cywilizacyjnych !!!**



CO WPŁYWA NA NASZE ZDROWIE ?

- 10% opieka medyczna
- 16% cechy wrodzone
- 21% środowisko życia
- 53% styl życia

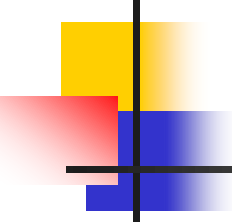
(złe nawyki żywieniowe, mało aktywności ruchowej, brak higieny psychicznej, odpoczynku, niewłaściwe wykorzystanie czasu wolnego, i inne ...)



WOLNA WOLA * WOLNA WOLA * WOLNA WOLA

- Dopóki żyjemy jest w naszych rękach.
- Najczęściej mówimy – **nie chce mi się np. iść na spacer**
- Na początek zmienny na – **żeby mi się chciało**
- Jest takie powiedzenie, że człowiek znajdzie się na samym dnie dopiero wtedy, kiedy się z tym pogodzi. Tak naprawdę nie ma sytuacji beznadziejnych, jest tylko człowiek, który traci nadzieję.





SYGNAŁY ALARMOWE - MOWĄ CIAŁA

/Dr Ewa Dąbrowska - „Ciało i Ducha ratować żywieniem „/

Medycyna nazywa te sygnały **objawami chorobowymi** albo **chorobą**.

Jakże często nie potrafimy właściwie zrozumieć tej „mowy ciała”.

Czujemy się bezradni, wpadamy w nerwicę, a często w depresję....

„**Sygnały alarmowe**”, mogą dotyczyć każdego narządu, zmysłu, psychiki. Czasami są niezauważalne, a niekiedy są niezwykle intensywne...

SYGNAŁY ALARMOWE - MOWĄ CIAŁA

Podam przykłady niektórych sygnałów alarmowych:

- brak apetytu
- gorszy sen
- uczucie zmęczenia, nawet rano
- zmiana samopoczucia wraz ze zmianą pogody – jak barometr
- bóle głowy, stawów, serca,
- gorączka



SYGNAŁY ALARMOWE - MOWĄ CIAŁA

Podam przykłady niektórych sygnałów alarmowych:

- krwawienie z dziąseł
- zawroty głowy
- SKÓRA, CERA – NAJWIĘCEJ ZMIAN !!!

Nie wolno lekceważyć tych sygnałów, lecz właściwie je odczytać i usunąć.

Ogólny spadek wydolności fizjologicznej tzw. kondycja fizyczna.



ODMŁADZAJMY SIĘ RAZEM

Odmładzanie się jest
procesem długotrwałym,
wymagającym cierpliwości i
wytrwałości.

Z dnia na dzień można się zestarzeć, ale nie
odmłodzić. Nie odmłodniejesz, dopóki nie
naprawisz szkód, które tak długo sobie
wyrządzałeś, trzymając się złych
nawyków zarówno żywieniowych, jak i
myślowych oraz prowadząc taki, a nie
inny tryb życia.



WARSZTATY ZDROWIA

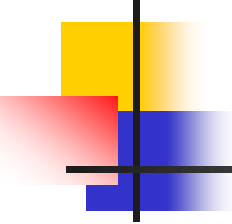


**Od czego
rozpocząć ?**

**A może
od motywacji**

„ Nigdy nie chorować – to nie znaczy żyć wiecznie, lecz to znaczy zawsze czuć się dobrze, dopóki się żyje, i to znaczy, że śmierć przychodzi cicho i bezboleśnie w bardzo starym wieku, łagodnie i przyjaźnie jak jej brat sen. To znaczy również, że żyje się przez wiele długich lat bez duchowych i cielesnych dolegliwości, aż do najpóźniejszego wieku zebraną mądrością i zdobytym doświadczeniem służy się ludzkości. I jest się natchnieniem dla młodych, a dla rodziny, przyjaciół i bliźnich, nie ciężarem lecz błogosławieństwem”

dr R. Jackson

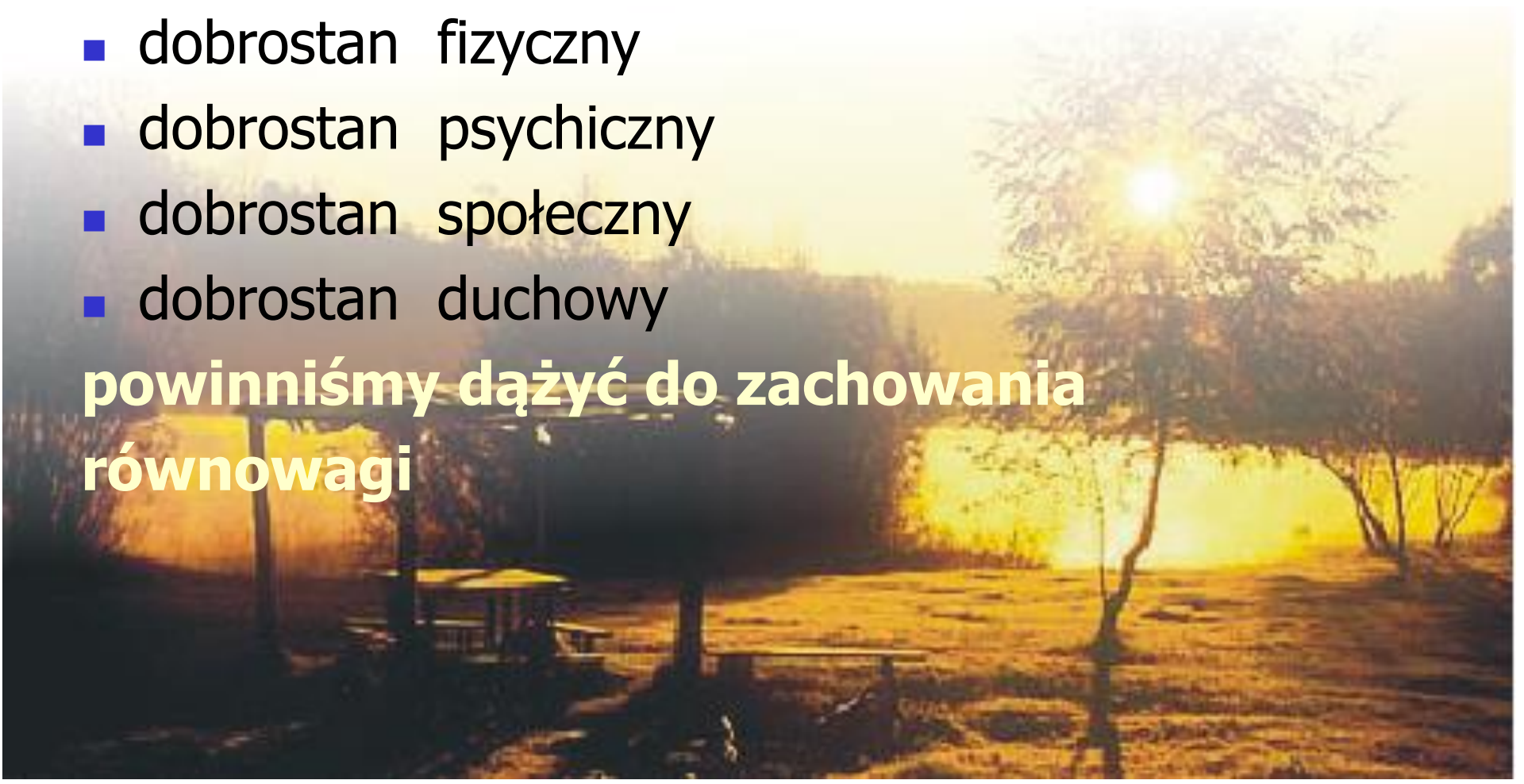


Wiedza ... Zrozumienie ...Działanie

DEFINICJA ZDROWIA

- dobrostan fizyczny
- dobrostan psychiczny
- dobrostan społeczny
- dobrostan duchowy

**powinniśmy dążyć do zachowania
równowagi**



ZŁE NAWYKI ŻYWIENIOWE



Regeneracja jest najważniejszą
zasadą życia.

„...Nie ulega wątpliwości, **że jesteśmy**, jak to się
mówi, **tym co jemy**, Nie ma innego sposobu
odnawiania komórek i tkanek naszego
organizmu, niż jedzenie i picie...”

dr N. Walker

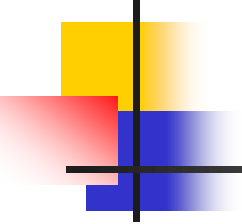


ZASADY FIZJOLOGII TRAWIENIA



Bez poznania prawidłowego łączenia produktów nie ma najmniejszego sensu mówić o uzdrawianiu za pomocą odżywiania lub rozprawiać o szkodliwości lub korzyści pożywienia.... (G. P. Małachow)





ZASADY FIZJOLOGII TRAWIENIA

Należy

Nie należy

Łączyć

- =====
- * Rośliny strączkowe ze zbożami
 - * Zboża z warzywami
 - * Zboża z grzybami
 - * Warzywa z tłuszczem
 - * Warzywa z nabiałem, rybą, mięsem drobiowym

- =====
- * Nabiału ze zbożem
 - * Mięsa z produktami zbożowymi
 - * Nabiału i mięsa z ziemniakami
 - * Białka i cukry
 - * Jajek z cukrem

Spróbujmy mieszać następujące napoje:

Wino czerwone, koniak,
wódka czysta, piwo,
szampan oraz inne dodatki
puszczając wodze fantazji;

*jak przyjmie tę mieszanę alkoholową
często

Zwaną koktajlem nasz organizm ?

*jakie będzie nasze samopoczucie następnego
dnia ?

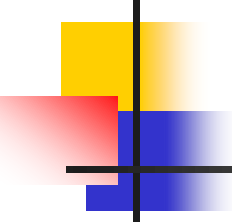


A teraz spróbujemy w jednym posiłku zjeść
następujące potrawy, zaznaczam przy tym, że
wszystkie są zdrowe:

*sery białe, żółte * **cielęcinę** * pieczywo
* **jajka** * kasze * ziemniaki * **ryż** *
warzywa * **owoce** * **ryby** * grzyby
deser owocowy * **ciastko** * **kawa** lub
herbata

**Każde działanie wywołuje reakcję, ale
Czasami reakcja następuje tak późno, że nie
Kojarzemy jej z czynnikiem, który ją wywołał
(N. Walker)**



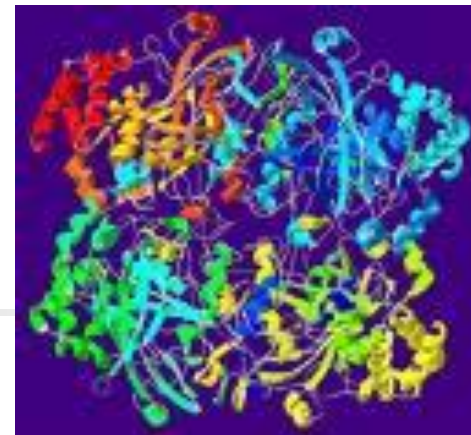
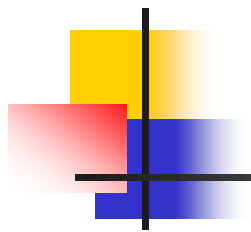


ABC zdrowego żywienia

- P - pełnowartościowe
- U - urozmaicone
- N - niskoenergetyczne
(niskiej gęstości energetycznej)
- N - najmniej przetworzone

**/Terenia Wasilewska – TUTW,
współorganizator Warsztatów
Zdrowia – październik 2006r./**



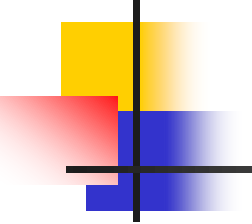


„... tam gdzie jest życie, tam są i enzymy ...,,

mówi dr N.Walker

„ ... Jednak moje doświadczenie mi mówi, że **najlepsze** odżywianie może mieć ten sam skutek co **najgorsze**, jeżeli system usuwania zbędnych produktów, czyli układ wydalniczy naszego organizmu, będzie **zablokowany przez gromadzące się, fermentujące i gnijące resztki pokarmowe ... ,,**

dr N. Walker



Żywnienie biodynamiczne

Główną zasadą jest zasada równowagi
Należy spożywać pokarmy w proporcji

***Białko – 1**

***Węglowodany – 6**

***Tłuszcze – 1/2**

***WITAMINY**

***SOLE MINERALNE**

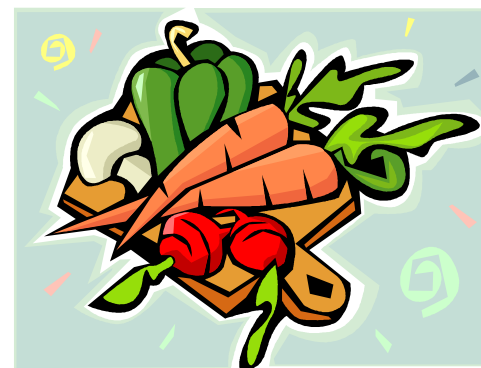
***Enzymy poch. roślinnego**

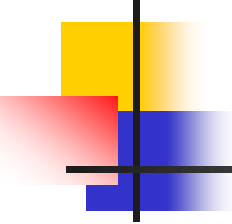
***Barwniki roślinne**

***Bakterie kwasu mlekowego**

Żywnienie biodynamiczne

- * Witaminy
- * Sole mineralne
- * Enzymy pochodzenia roślinnego
- * Barwniki roślinne
- * Bakterie kwasu mlekowego





Z samym jedzeniem wiąże się kilka funkcji:

- 1) **odżywcza** – budująca nasz organizm
- 2) **przyjemności** – gdyż zaspokajamy popęd głodu
- 3) **towarzyska** – gdy jedzenie umila nam czas

„Aby odżywianie spełniało właściwą rolę, powinno być jak najbardziej naturalne i urozmaicone. **Pokarm nie może „zaśmiecać” organizmu, lecz powinien go oczyszczać.** Zdrowy i oczyszczony organizm sam dyktuje, czego mu aktualnie potrzeba. Istnieje nawet kierunek leczenia zwany anopsologią, gdzie zaleca się dobierać pokarmy na zasadzie instynktu,,

dr Ewa Dąbrowska

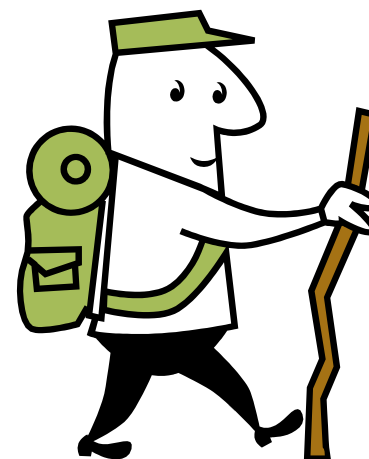
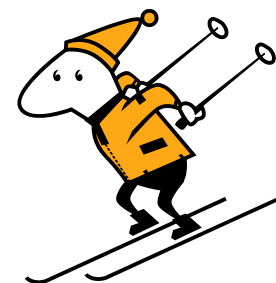
MAŁA AKTYWNOŚĆ RUCHOWA

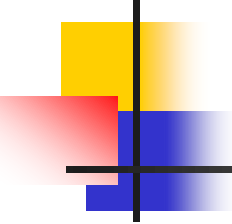


„ ...Ograniczenie aktywności ruchowej nie tylko powoduje ujemne zmiany strukturalne i czynnościowe w narządach, lecz także **wyraźnie skraca życie.**

Zmniejszona aktywność ruchowa oraz zbyt kaloryczne w stosunku do potrzeb organizmu odżywianie wywołują choroby metaboliczne, takie jak cukrzyca, otyłość, miażdżycy i jej powikłania ... „

prof. Halina Szwarc



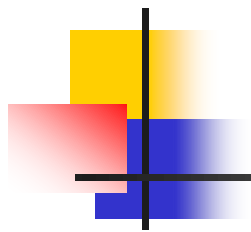


AKTYWNOŚĆ RUCHOWA

„ ...Udowodniono, że ćwiczenia fizyczne są w stanie przywrócić organizmowi nie tylko funkcje w starszym wieku zaburzone, lecz nawet wpływają na ponowny przyrost mięśni, a także mogą przywrócić zmienioną, zanikającą z wiekiem rytmikę dobową wydzielania hormonów kory nadnerczy...

prof. Halina Szwarc





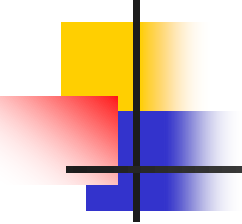
„Ruch może zastąpić prawie wszystkie
lekarstwa, ale żadne lekarstwo nie
zastąpi ruchu” I. Pawłow



AKTYWNOŚĆ RUCHOWA

„ ...Ruch i wysiłek fizyczny, poprzez układ nerwowy i hormonalny, usprawniają zdolności adaptacyjne człowieka i czynią jego organizm odporniejszym na wiele szkodliwych czynników związanych z rozwojem cywilizacji technicznej....,,

prof. Halina Szwarc



ODPOCZYNEK FIZJOLOGICZNY

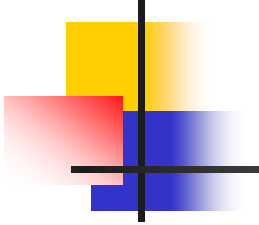
„CIAŁO I DUCHA RATOWAĆ ŻYWIENIEM”
dr Ewa Dąbrowska

Ze wstępu do książki: **Wiele jest różnych diet, ale post jest tylko jeden.**

Z przedmowy: Autorka niniejszej pracy, dr med. Ewa Dąbrowska, należy do bardzo nielicznej dziś w Polsce grupy lekarzy, którzy zrozumieli, że główną przyczyną tak powszechnych i różnorodnych chorób zwyrodnieniowych (zwanых też „cywilizacyjnymi”, jest wieloletnie przekarmienie i ogólnie bardzo wadliwe żywienie.

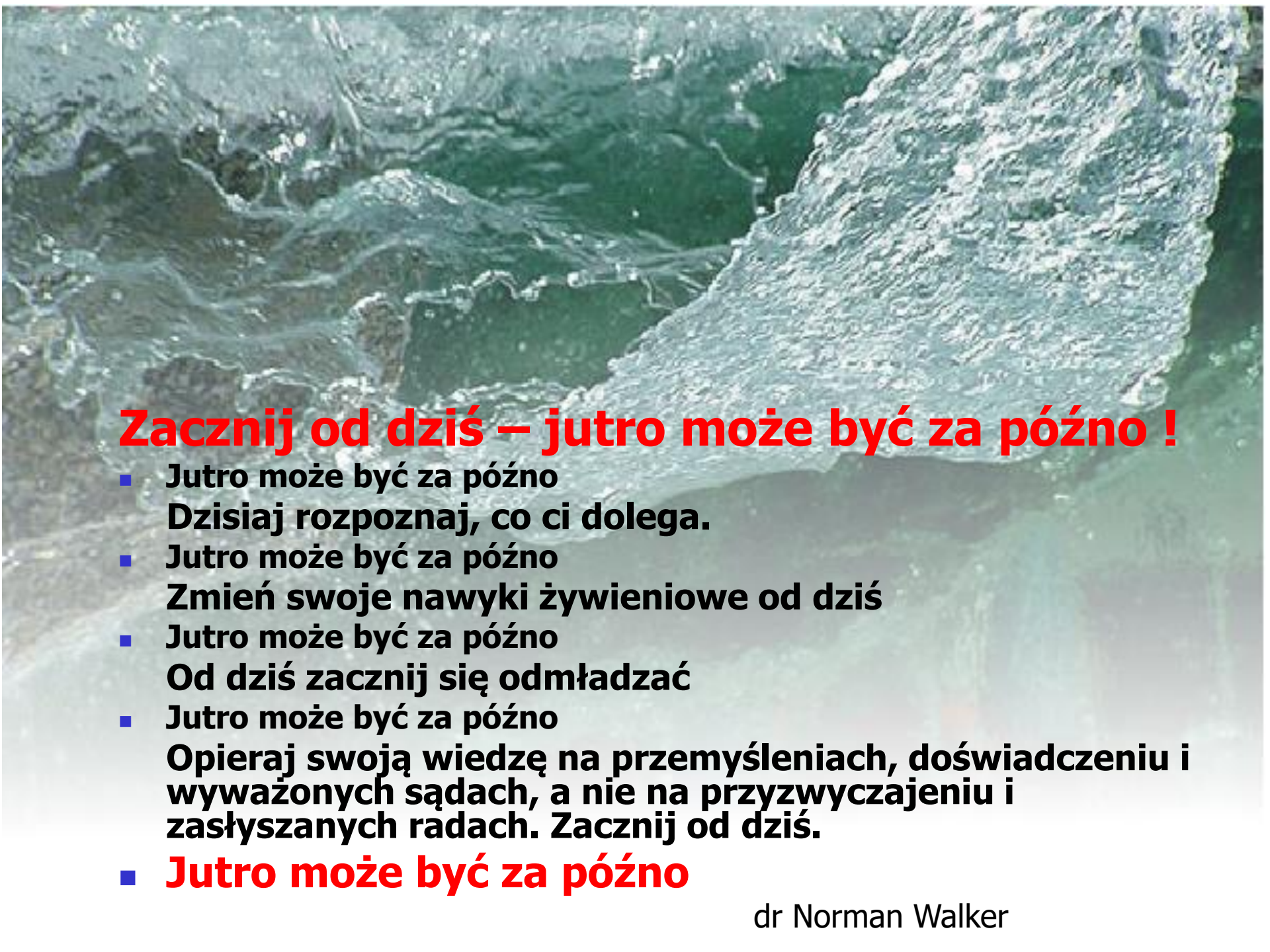
I że jedynym prawdziwie skutecznym, przyczynowym lekiem będzie tu głodówka lub dieta półgłodówkowa, która w swych różnych odmianach nazywana bywa również postem.

doc. dr med. hab. Kinga Wiśniewska – Roszkowska



„... Jadałeś zapewne przeciętnie trzy razy dziennie. To wynosi 1000 posiłków w ciągu roku. Powiedzmy, że stuknęła ci czterdziestka, masz więc na swym koncie przeszło 40 000 posiłków. A teraz zasadnicze pytanie; ile z tych posiłków dostarczyło komórką i tkanką twojego organizmu substancji ważnych dla życia, niezbędnych do ich budowy, odnowy i zregenerowania...”

dr Norman W. Walker



Zaczynj od dziś – jutro może być za późno !

- **Jutro może być za późno**
Dzisiaj rozpoznaj, co ci dolega.
- **Jutro może być za późno**
Zmień swoje nawyki żywieniowe od dziś
- **Jutro może być za późno**
Od dziś zacznij się odmładzać
- **Jutro może być za późno**
Opieraj swoją wiedzę na przemyśleniach, doświadczeniu i wyważonych sądach, a nie na przyzwyczajeniu i zasłyszanych radach. Zaczynj od dziś.
- **Jutro może być za późno**

dr Norman Walker

„Na zakończenie muszę cię ostrzec:

odmładzanie się jest procesem długotrwałym, wymagającym **cierpliwości i wytrwałości**. Z dnia na dzień można się zestarzeć, ale nie odmłodzić. Nie odmłodniejesz, dopóki nie naprawisz szkód, które tak długo sobie wyrządzałeś, trzymając się złych nawyków zarówno żywieniowych, jak i myślowych oraz prowadząc taki, a nie inny tryb życia...”

dr Norman Walker

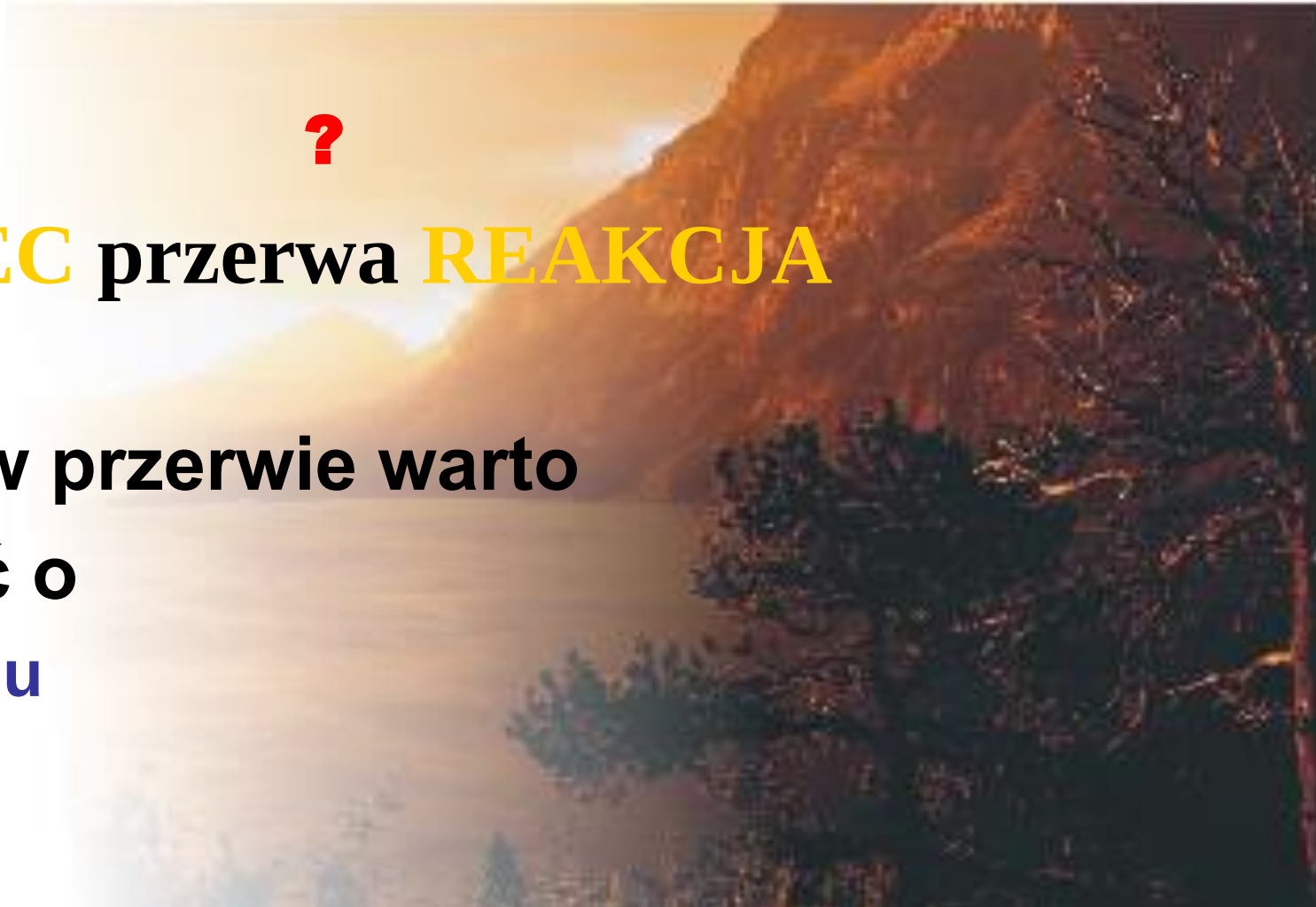
ŻYCIE JEST JAK BUMERANG
WSZYSTKO WRACA
MYŚLI – SŁOWA – CZYNY

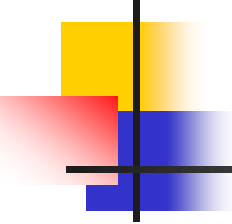


?

BODZIEC przerwa **REAKCJA**

A może w przerwie warto
pamiętać o
bumerangu





ŻYCIE JEST JAK BUMERANG WSZYSTKO WRACA

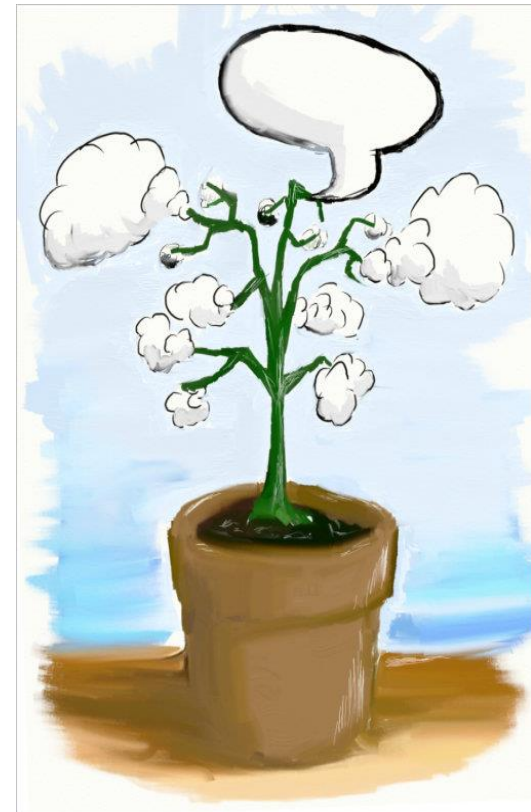
Dlatego kiedy zamierzasz rzucić;

- **myślą**
- **słowem**
- **czynem**

..... chwilę się zastanów, czym chcesz rzucić; DOBREM czy ZŁEM i pomyśl o **bumerangu**.

„pomiędzy bodźcem a reakcją jest luka, pusta przestrzeń, a od tego, jak ją wykorzystamy, zależy nasz rozwój, jak i szczęście
/Stephen R. Covey /.

„.....ten, kto nie potrafi zmienić
struktury własnych myśli, nigdy
nie zdoła zmienić
rzeczywistości, a przez to nie
dokona żadnego postępu ...”
/Stephen R. Covey/



Dziękuję Państwu za uwagę

