

**Gliwicki Uniwersytet III Wieku**

**WARSZTATY ZDROWIA**

**W Rabce Zdrój**

**7 – 10.10. 2015**

**Człowiek jest lekarstwem**

**dla Człowieka**

**Biologia altruizmu**

**Zbigniew Kuśnierz**

# 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 ...)



# ZDROWY STYL ŻYCIA

---

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

**powinniśmy dążyć do zachowania  
równowagi**



# SZTUKA ZDROWEGO ŻYCIA





WIEMY NIE OD DZIŚ, ŻE **NAJWIĘKSZĄ MOTYWACJĄ W ŻYCIU**  
JEST BYĆ POTRZEBNYM DRUGIEMU CZŁOWIEKOWI. A DLA  
RODZINY, PRZYJACIÓŁ I BLIŹNICH NIE CIĘŻAREM LECZ  
BŁOGOSŁAWIENSTWEM.

# Spółeczny system immunologiczny



# Człowiek jest lekarstwem dla Człowieka





# Spółeczny system immunologiczny

---

- Oznacza; że osoba żyjąca w dobrych relacjach – w przyjaźni, w kochającym się małżeństwie, w zdrowej rodzinie – jest z zasady zdrowsza.
- Dobre relacje wzmacniają jej system odpornościowy





# Spółeczny system immunologiczny

---

- Dr James Lynch pisze; **Nakaz**  
*„kochaj bliźniego swego jak siebie samego„*  
nie jest tylko nakazem moralnym. Jest to nakaz fizjologiczny. Troszczenie jest funkcją biologiczną.
- Altruizm może uzdrawiający tak dla dającego, jak i dla przyjmującego.

# Spółeczny system immunologiczny





# Spółeczny system immunologiczny

---

- Lekarz kardiochirurg Dean Ornish pisze;
- Wśród studentów Harvardu, którzy obejrzeli film na temat pomocy niesionej przez matkę Teresę chorym i umierającym nędzaczom, wystąpił wyraźny wzrost przeciętnej liczby przeciwciał ochronnych.
- Mówiąc inaczej , samo oglądanie filmu o kimś, kto ucieleśnia altruizm, polepszyło działanie systemu odpornościowego.



# Spółeczny system immunologiczny

---

- Lekarz prof. Andrzej Szczeklik pisze;
- Bezinteresowna chęć dzielenia się z innymi to istota człowieczeństwa
- Badania obrazowe mózgu wskazują, że umiejętność pomagania innym bez oczekiwania na nagrodę może być zapisana na trwałe w naszym umyśle, mówi się o ośrodku dobroczynności w tylnej części bruzdy skroniowej górnej.
- Zapewne u matki Teresy z Kalkuty ten punkt mózgu świeciłby jasno, oślepiająco, bez wsparcia rezonansu magnetycznego

# 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.





# Spółeczny system immunologiczny

---

- Liczy się każdy dzień a czas to ....
  - miłość !
- Dlatego;
- „ śpieszmy się kochać ludzi bo tak szybko odchodzą „



## ŻYCIE JEST JAK BUMERANG WSZYSTKO WRACA

---

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 ZA UWAGĘ**

