

## **U pana Zbyszka... za rabczańską miedzą.**

**Rabka Zdrój to niewielkie miasteczko w Kotlinie Rabczańskiej, do którego od dziesiątków lat przyjeżdżają dzieci, aby skorzystać z leczenia sanatoryjnego. Niewiele osób wie, że dobroczynne działanie tego uzdrowiska wpływa równie skutecznie na poprawę zdrowia osób dorosłych. Oddanymi propagatorami rabczańskiego kurortu są coraz liczniejsi uczestnicy Warsztatów Zdrowia organizowanych przez pana Zbigniewa Kuśnierza właśnie w Rabce Zdroju. Doświadczyli tu odnowienia umysłu, ciała i ducha.**

## **Świeży umysł – motywacja i edukacja zdrowotna**

Żyjemy w czasach nieustannego zabiegania, braku czasu, wymykających się spod kontroli spraw – wyzwań, problemów, zobowiązań, trudności... To destrukcyjne zagonienie odbija się na naszym zdrowiu, samopoczuciu, chęci do życia i w relacjach międzyludzkich. Nie zauważamy lub ignorujemy złe samopoczucie, przemęczenie, przeziębienia, coraz częściej zapominanie o codziennych sprawach. Zlekceważenie symptomów ostrzegawczych może doprowadzić do znacznego pogorszenia zdrowia psychicznego i fizycznego. Negatywnymi efektami są choroby układu krążenia, depresje, załamania psychiczne. Organizm domaga się odpoczynku, odprężenia. Ale jak to zrobić, gdy doba ma "tylko" 24 godziny?

Każda zmiana zaczyna się od głowy – głosi znane porzekadło. Ma ono odniesienie także do podjęcia własnej, świadomej decyzji zadbania o siebie, porzucenia szkodliwych nawyków i rozpoczęcia zdrowego stylu życia. Jak wzbudzić w sobie motywację? Wbrew pozorom nie jest to trudne. Wystarczy odpowiedzieć sobie (szczerze!) na pytanie: Czy NAPRAWDĘ chcę w zdrowiu, dobrej kondycji fizycznej i psychicznej oraz pogodnym usposobieniu dożyć późnej starości? Jeżeli odpowiedź jest twierdząca bez trudu znajdziemy ludzi, książki, filmy, które będą nas wspomagały w podjętym postanowieniu.

Odmianę stylu życia warto zapoczątkować rzetelną edukacją zdrowotną. Uczestnicy rabczańskich Warsztatów Zdrowia mają możliwość przyswojenia solidnej wiedzy na ten temat. Człowiek postrzegany jest holistycznie, jako jedność, w której wadliwie działający fragment ma negatywny wpływ na cały organizm. Podkreślony jest aspekt samoregulacji organizmu w dążeniu do zdrowienia, w którym to procesie zasadniczą rolę odgrywa odpowiednio dobrana i zbilansowana dieta. - Szczególne znaczenie miały dla mnie rozmowy z panem Zbyszkiem – wspomina pan Krzysztof, który po raz pierwszy uczestniczył w Warsztatach Zdrowia – Byłem zafascynowany jego wiedzą na temat znaczenia żywienia i opracowywania diety w najdrobniejszych szczegółach, dotyczących nawet składu mineralnego produktów!

Oprócz rozmów indywidualnych na Warsztatach Zdrowia można skorzystać z wykładów specjalistów. Są one prowadzone w formie bezpośredniej lub online. Jednak najlepsze efekty zdrowienia osiągane są poprzez wspólne działania uczestników warsztatów – rozmowy, wymianę doświadczeń, spacerów i wędrówki górskie. Taka nieformalna terapia grupowa.

## **Coś dla ciała – dieta warzywno-owocowa i solankowe SPA**

Efektywna regeneracja ciała nie jest możliwa bez zdrowego odżywiania, czyli dostarczania organizmowi odpowiedniej ilości i jakości składników pokarmowych. Przewlekłe błędy żywieniowe i wynikłe z nich stany chorobowe wymagają zastosowania kuracji oczyszczającej i odtruwającej organizm. Przykładem takiego odżywiania jest dieta warzywno-owocowa według zaleceń dr Ewy Dąbrowskiej. - Trudno przecenić jej dobroczynne skutki, to dieta dzięki której organizm "sam zdrowieje." – śmieje się pan Zbyszek, promotor zrównoważonej diety i zdrowego stylu życia – Odpowiednio dobrane, zbilansowane i przyrządzone posiłki wpływają na samoleczenie ciała poprzez niwelowanie uszkodzonych i wadliwych komórek, zastępując je odbudowanymi i zdrowymi – już poważnie uzupełnia swoją wypowiedź pan Zbyszek.

Wewnętrzna regenerację organizmu warto wspomóc zabiegami leczniczymi i kosmetycznymi.

Naturalne złoża solankowe rabczańskiej ziemi znane są nie tylko w Polsce, ale i w całej Europie. Już w XIX wieku, stwierdzono, że nasycenie jodu i bromu w ciepłych źródłach jest tu silnie skondensowane. Rabczańska solanka to unikatowa, na skalę europejską woda mineralna. Ma właściwości przeciwzapalne i przeciwalergiczne, stanowi bazę do produkcji naturalnych kosmetyków. - Już po tygodniowych kąpielach solankowych zauważyłam znaczną poprawę wyglądu paznokci – mówi pani Lidia, kuracjuszka z Grodziska Mazowieckiego – po dwóch tygodniach płytki i skórki zregenerowały się, skóra stała się bardziej elastyczna – dodaje. Zabiegi z zastosowaniem solanki stosuje się najczęściej przy chorobach układu oddechowego, krążenia i nerwowego. Mają znaczący wpływ na poprawę narządu ruchu i wyglądu skóry. Zalecane są jako działanie profilaktyczne przy skłonnościach do wielu schorzeń.

### **W zdrowym ciele, zdrowy duch – dotlenione mięśnie, rozruchane kości, dobre samopoczucie**

Zrelaksowane zabiegami i prawidłowo odżywione ciało to jednak nie wszystko. Pozostaje jeszcze zaniedbane wnętrze człowieka. Nie dostrzeganie sfery duchowej to zasadniczy błąd przy wszelkiego rodzaju kuracjach. Co z tego, że odnowimy się biologicznie, gdy w środku, w głębi nas samych będziemy odczuwać niedosyt? Niedosyt... właściwie czego? Przecież wszystko mamy, albo możemy mieć! Ile to już razy w pogoni za wypełnieniem pustki egzystencjalnej podejmowaliśmy coraz to nowe starania? O nowy samochód, lepszą szkołę dla dzieci, ekskluzywny wyjazd za granicę, markowe ciuchy, lajki na facebooku... Każdy zna własną odpowiedź. Nieliczni rozumieją, że szczęścia nie osiągniemy zaspokajając zachcianki, bo w miejsce jednej zaraz pojawi się następna.

Warsztaty Zdrowia dają propozycję odnowy ducha poprzez bliskie obcowanie z przyrodą, wyciszenie, spojrzenie w głąb siebie. Działania te powiązane są ściśle z dostarczaniem do organizmu zbilansowanych składników mineralnych mających wpływ na dobre samopoczucie, redukcję stresów i napięć. - Lekarstwem na skołataną nerwy oprócz zdrowego żywienia są wędrówki piesze rabczańskimi szlakami turystycznymi – konkluduje pan Zbyszek – Mamy do wyboru kilka tras w zależności od stopnia zaawansowania ruchowego uczestników.

Przez Rabkę Zdrój przebiegają szlaki piesze Głównego Szlaku Beskidzkiego. Można skorzystać ze Szlaku Papieskiego, Leśnych Ścieżek Edukacyjnych oraz szlaków: Architektury Drewnianej, Rzemiosła Tradycyjnego i dziedzictwa kulturowego Podtatrz. Dla mniej zaawansowanych ruchowo kuracjuszy dobrą propozycją są spacerunki wokół Rabki po niewysokich, ale bardzo urokliwych wzniesieniach, z których roztaczają się piękne widoki na panoramę miasteczka. Warto pochodzić po Parku Zdrojowym lub wokół znajdujących się tu tężni solankowych. Zarówno na dalsze wyprawy, jak i okoliczne wędrówki wskazane jest zaopatrzenie się w kijki nordik walking. Kolejną atrakcją są organizowane wyjazdowe wycieczki po zdrowie do pobliskich Szaflar, gdzie znajdują się baseny termalne.

Pan Zbyszek uczestniczy czynnie w spotkaniach, wędrówkach, wspólnych posiłkach, rozmowach. Korzystając ze swojej wiedzy i doświadczenia podpowiada kuracjuszom do jakich lekarzy i specjalistów warto udać się w celu poprawy zdrowia. Jest człowiekiem otwartym na potrzeby i propozycje gości, można więc zgłaszać własne sugestie dotyczące pobytu na Warsztatach Zdrowia. A jest w czym wybierać! Tylko od nas zależy jaką podejmiemy decyzję w kwestii własnego zdrowia.

Uczestniczka dwóch turnusów w Rabce Zdroju  
doktor nauk ekonomicznych

J  
o  
a  
n  
n  
a  
  
C  
a