

„ Ruch i zdrowe odżywianie może zastąpić prawie każde lekarstwo,
ale żadne lekarstwo nie zastąpi ruchu i zdrowego odżywiania „

Biuletyn nr 1/2019

Warsztaty Zdrowia

Czy możliwe jest biologiczne
odmłodzenie organizmu ?
Zbigniew Kuśnierz

Czy warzywa mogą być podstawą
naszego pożywienia ?
rozmowa z Małgorzatą Radwan

Czy techniczne określenie „ warsztaty „
pasuje do pojęcia zdrowia ?
Lek. med. Janusz Wyrwański

CZY MOŻLIWE JEST BIOLOGICZNE ODMŁODZENIE ORGANIZMU ?

„Odmładzanie 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, tak pisał wiele lat temu dr Norman Walker.

W wędrówce po zdrowie dobrze jest mieć dobrych nauczycieli. Jednym z takich nauczycieli na pewno jest lekarz, dr Norman Walker, który sam swoim przykładem dożywając w zdrowiu do 116 lat dał światu przykład, że o zdrowie należy aktywnie dbać przez całe swoje życie. „

OD CZEGO ROZPOCZĄĆ ?

Myślę jednak, że od motywacji, która powinna być na tyle mocna aby podtrzymywała nas każdego dnia w wędrówce do pełni zdrowia. Wiemy nie od dziś, że największą motywacją w życiu jest być potrzebnym drugiemu człowiekowi. „ Nigdy nie chorować – pisze dr Jackson – to nie znaczy żyć wiecznie, lecz to znaczy zawsze czuć się dobrze, dopóki się żyje, to znaczy również, że żyje się przez wiele lat bez duchowych i cielesnych dolegliwości, aż do najpóźniejszego wieku zebraną mądrością i zdobytym doświadczeniem służy się ludzkości, jest się natchnieniem dla młodych, a dla rodziny, przyjaciół i bliznich, nie ciężarem lecz błogosławieństwem.....

Zatem poszukajmy mocnej motywacji, każdy z nas szuka jej w sobie, jeżeli już jest, to zasadę wiedza – zrozumienie – działanie wspólnie wprowadzamy w życie. Mózg zbiorowy funkcjonuje dużo lepiej i daje szybsze rezultaty. Pamiętajmy przy tym, że kiedy mówimy, powtarzamy to co wiemy, a kiedy czytamy i słuchamy, możemy się czegoś nauczyć.

Zatem otwórzmy nasze serca i rozum na nowe doświadczenia, posłuchajmy innych co chcą nam powiedzieć, a nade wszystko wsłuchajmy się we własny organizm. Na poprzednich warsztatach zdrowia, wprowadzaliśmy nawyki zdrowego stylu życia, kładąc nacisk na zdrowe, pełnowartościowe żywienie, właściwe łączenie pokarmów tak by nie powodowało nietolerancji pokarmowej oraz na aktywność ruchową. Te dwa elementy tj. właściwe odżywianie i ruch pozostają cały czas aktualne, są po prostu wpisane w naszą ludzką naturę.

A co nowego ? Przecież nauka odkrywa ciągle przed człowiekiem nieznane nam dotąd zakamarki. Tym razem chciałbym aby na warsztatach zdrowia przybliżyć znaczenie zaangażowania społecznego na rzecz drugiego człowieka w relacji do własnego zdrowia. Pomogą nam w tym znani lekarze, autorzy książek m.in. Dean Ornish – kardiochirurg, który jako pierwszy lekarz na świecie udowodnił w sposób naukowy cofanie się miażdżycy zmieniając u swoich pacjentów nawyki żywieniowe i zachęcił do wprowadzenia zdrowego stylu życia.

W swojej książce „ Miłość i przetrwanie,, pisze o jeszcze innych czynniku mającym bardzo ważny wpływ na zdrowie człowieka, a mianowicie o biologii altruizmu.

Drugim lekarzem, autorem książek z zakresu neurobiologii będzie David Amen, który pisze; „ ... Mózg potrzebuje tlenu, aby wytwarzać energię; bez niego elektrownie neuronów zwane mitochondriami nie wyprodukują dostatecznie dużo energii, żeby utrzymać mózg przy życiu. Ponieważ krew dostarcza do mózgu glukozę i tlen, nie może być żadnych przeszkód w jej dopływie, jeśli mózg ma pozostać zdrowy ... Najlepsze źródło stymulacji mózgu to ćwiczenia fizyczne, ćwiczenia umysłowe oraz więzi społeczne,

Do wymienionych autorów dodajmy jeszcze polskie lekarki,

prof. Kingę Wiśniewską-Roszkowską, która wiele lat wcześniej odkryła prawdy, zawarte m.in. w książce; „ Medycyna w walce ze starością „, oraz

dr Ewę Dąbrowską, która swoje doświadczenia przywracania zdrowia pacjentom opisała w książce „ Ciało i ducha ratować żywieniem „,

A teraz chciałbym dodać trochę o nowym miejscu, dlaczego Rabka ?

Najważniejszym surowcem naturalnym stosowanym w leczeniu Uzdrowisku Rabka Zdrój są solanki jodowo-bromowe o stężeniach należących do najwyższych w Europie. Pierwszy zakład kąpielowy był otwarty w 1864 roku.

LIT - „ pierwiastkiem życia „, który w śladowych ilościach wywiera wpływ na strukturę i funkcje mózgu oraz zachowanie ludziGdy udaje się podnieść poziom litu w organizmie powyżej 70mg/l, objawy zaburzeń emocjonalnych w postaci depresji lub agresji znikają.,, prof. Julian Aleksandrowicz

Lit wzmacnia działanie **magnezu** w reakcjach biochemicznych organizmu.

Woda lecznicza z ujęcia „ Rabka 18 „, zawiera m.in. **Lit /Li /- 13,2 mg** w 1 dm

„ Badania w Japonii przeprowadzone w 2011 roku wskazują na to, że występujący w wodzie w naturalnych stężeniach **lit może zwiększać średnią życia ludzi**. Sole litu (np.

węglan litu) są stosowane w psychiatrii jako stabilizatory nastroju „, Wikipedia

Mineralne wody lecznicze tworzą unikalną linię Mineralnych Wód Leczniczych ze względu na zawartą w składzie dużą ilość dobrze przyswajalnego jodu.



Dziedzilla - 4,70 mg/l, Hanna - 4,60 mg/l , Szczawa I 1,90 mg/l.

Kąpiele solankowe są zalecane przy zaburzeniach metabolicznych a zawarty w wodzie LIT wpływa kojąco na psychikę co odczuwa się niemal natychmiast.

Rabka Zdrój - leży na granicy dwóch pasm górskich; Górców i Beskidu Wyspowego, u ujścia potoków Poniczanki i Słonki do rzeki Raby. Nad doliną górują Luboń Wielki (1022m n.p.m.) i Turbacz (1311m n.p.m.)

Uzdrowisko Rabka – miejscowość podgórska na wysokości 500 -600 m n.p.m., wyróżnia się specyficznym łagodnym mikroklimatem. Słabe wiatry, duże nasłonecznienie / 1800 g rocznie/ gwarantują suche powietrze i zapobiegają tworzeniu się mgieł. Wybitne walory przyrodnicze i krajobrazowe.

Zbigniew Kuśnierz

CZY WARZYWA MOGĄ BYĆ PODSTAWA NASZEGO POŻYWIENIA?



Zdrowy styl życia oparty na odpowiednim odżywianiu i aktywności fizycznej jest drogą do uzyskania energii i radości, które powodują, że człowiek ma więcej siły, żeby pokonywać trudności i podejmować codzienne czynności i działania. Ćwiczenia i dieta muszą być ze sobą związane, kiedy chcemy uzyskać satysfakcjonujące nas efekty: zdrowie, kondycję, odpowiednią wagę ciała czy dobre samopoczucie.

Wszystkie wymienione tutaj elementy zdrowego stylu życia oferują Warsztaty Zdrowia prowadzone przez Zbigniewa Kuśnierza /firma BALTIC ze Słupska/, który jest jednocześnie przewodnikiem po regionie, w którym Warsztaty się odbywają.

Grupa seniorów – słuchaczy UTW z Ostrowa Wielkopolskiego trzykrotnie uczestniczyła w Warsztatach Zdrowia organizowanych przez duet Zbigniew Kuśnierz i Małgorzata Radwan.

Była w Świnoujściu, Ustce i w Rabce. Każde z tych miejsc - klimatycznie i krajobrazowo inne, ale dzięki temu uczestnicy Warsztatów poznali piękne zakątki naszego kraju, oddychali powietrzem morskim i górskim, wędrowali po pięknych przyrodniczo szlakach.

Żywieniem na warsztatach zajmowała się Małgorzata Radwan proponując dietę warzywno-owocową, wolną od słodczy i białka zwierzęcego, oczyściła nasz organizm a właściwie nasz przewód pokarmowy od „śmieci i odpadów”, które powodują wadliwą przemianę materii, dolegliwości wątroby i żołądka, co często prowadzi do wielu groźnych chorób.

Czy dieta oparta na warzywach jest wystarczająca dla dorosłego człowieka, czy można na tym żyć i przeżyć? – niejednen uczestnik zadawał sobie to pytanie na początku warsztatów.

- Można przeżyć i czuć się doskonale – mówi pani Małgosia Radwan. –Białka zwierzęcego wprowadzamy do naszego organizmu za dużo, a z warzyw można przyrządzić różnorodne, pełnowartościowe i doskonałe w smaku posiłki, bo warzywa zawierają dużo białka roślinnego.

Nasze śniadania przygotowane w formie bufetu szwedzkiego rozpoczynaliśmy od wypicia soku oraz ciepłego zakwasu buraczanego. Ponadto do wyboru były: płatki zbożowe orkiszowe i kaszka orkiszowa na wodzie polana sosem owocowym, miodem lub powidłami. Różnego rodzaju galaretki warzywne i pasty: na słodko z nasion słonecznika z czekoladą, a na ostro pasty warzywne z selera i brokułów. Twaróg na słodko z morelami, a na słono z rzodkiewką i szczypiorkiem, smalec z fasoli Jaś z dodatkiem ogórka kiszzonego, pasztety warzywne z kalafiora lub selera.

Pomidory, papryka, zielony groszek, ogórki świeże i kiszone oraz zielona sałata dopełniały zestaw śniadaniowy /oraz kolacyjny/, a polane sosem majonezowym z korzenia pietruszki były przepyszne i można było taką sałatkę jeść bez ograniczeń. Często w menu pojawiała się galaretka z łososiem, ryba po grecku, szprotki w sosie pomidorowym i śledzie w oleju, ale więcej tu było warzyw i galarety niż ryby, co oczywiście jest korzystne dla naszych stawów.

W zestawie kolacyjnym zawsze było coś na ciepło: leczo, flaki, bigos – wszystko wegetariańskie – bardzo smaczne, a zapiekane buraki i faszerowana papryka – rewelacyjne.

Równie urozmaicone były obiady. W ciągu 10-dniowego pobytu, ani razu zestaw obiadowy się nie powtarzał. Co znajdowało się na obiadowym talerzu?

Zawsze zupa; różna – ogórkowa, warzywna, pieczarkowa, krupnik...Kasze jedliśmy rozmaite jagłą, jęczmienną, pęczak, ryż polane sosem warzywnym a w zastępstwie mięsa był np. zraz z białej kapusty lub kotleciki z fasoli, selera i in. warzyw lub naleśniki ze szpinakiem.

W czasie zajęć praktycznych p. Małgosia odpowiadała na pytania uczestników warsztatów.

- Nie, nie używam vegety i majonezu ze sklepu.

- Do galaretek zamiast żelatyny używam agar, jest roślinny żelujący glon, zawiera dużo minerałów m.in.; wapń, żelazo, krzem i fosfor.

- Do majonezu ze zmielonego, ugotowanego korzenia pietruszki dodaję jogurt, ale można dodać 18% śmietanę i zmieloną paprykę do smaku.

- Słonecznik do pasty czekoladowej trzeba podgotować, aby był miękki, a potem go zmielić.

- Na naleśniki najlepsza jest mąka orkiszowa typu 700.

- Warzywa na pasztety powinny być trochę twarde, żeby po zmieleniu nie zrobiła się „papka”

- Flaki to makaron z pokrojonych w paski naleśników z warzywami, pieczarkami i przyprawami.

- Używam tylko oleju rzepakowego.

Aż nie chce się wierzyć, jakie bogactwo potraw można przygotować z warzyw i tak je podać jakby były z mięsem, do którego jesteśmy przyzwyczajeni.

Panierowany plaster ugotowanego selera wygląda jak pierś kurczaka, a kotleciki warzywne wyglądają jak mięsne

i podobnie smakują. Nic dziwnego – smakujemy i jemy również oczami.

Desery w postaci pieczonego jabłka, dietetycznego sernika czy placka owsianego z owocami zaspokajały nasz apetyt na słodczy.

Dziękujemy i smacznego !

Maria Wojtaszek

Przykładowy jadłospis warzywny z jednego dnia;

Śniadanie:

sok z marchwi i jabłka, imbir oraz zakwas buraczany na ciepło,
zupa jarzynowa, pasztet brokułowy, sałata pekińska, pomidor, ogórki, papryka.

Obiad:

przed wypijamy sok jabłkowy lub z czarnej jagody
barszcz ukraiński,
gołąbki warzywne w sosie pomidorowym,
surówka z selera z jabłkiem i porem.

Kolacja:

sok z buraka, marchwi i jabłka,
cukinia faszerowana na ciepło, surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem, cebulą,
pasztet warzywny, kalarepka gotowana,

przekąski; pomidor, ogórki, papryki świeże.

Do picia w ciągu dnia;

herbata; czarna, zielona, owocowa, miętowa, kawa czarna, orkiszowa,
woda mineralna niskosodowa.

Podaliśmy przykład dnia na warzywkach, jednak

do Państwa wyboru pozostawiamy, czy dzień warzywny czy wegetariański.

PS. Chcę Państwu przypomnieć, iż sól kuchenną zastępujemy solą kamienną lub morską.

Cukier tradycyjny – biały zastępujemy cukrem brązowym lub miodem naturalnym.

Pamiętajmy, że wykorzystujemy wszelkie przyprawy i zioła wedle własnego smaku i uznania
ale aby przy tym pamiętać, iż przyprawy nie powinny zdominować smaku potrawy głównej.

Smacznego !



Łączenie pokarmów

Patrick Holford, „Smak zdrowia,, zasady prawidłowego odżywiania, rys. strona 11

WARSZTATY ZDROWIA

Czy techniczne określenie: „warsztaty” pasuje do pojęcia zdrowia? Mamy nadzieję przekonać wszystkich, że tak.

Zwykle traktujemy zdrowie, jako nieobecność choroby, brak dolegliwości, lecz tego typu podejście powoduje, że nie rozumiemy c z y m j e s t zdrowie i jak go traktować. Światowa Organizacja Zdrowia definiuje zdrowie jako:

1. Dobrostan fizyczny – stan w którym odczuwamy nasze ciało jako sprawnie działające i przynoszące nam wiele przyjemnych odczuć
2. Dobrostan psychiczny – stan w którym postrzegamy nasz umysł, jako sprawnie działający, a nasze życie emocjonalne jest barwne, ale zrównoważone
3. Dobrostan społeczny – stan w którym czujemy się dobrze w otoczeniu innych ludzi, jesteśmy spełnieni zawodowo i towarzysko.

Jak widać z powyższej definicji celem życia człowieka jest dążenie do realizacji pełni swoich możliwości. Aby to było możliwe musimy odkryć, co i w jakim stopniu od nas zależy.

Badania mające na celu odkrycie jakie czynniki najbardziej wpływają na nasze zdrowie nie pozostawiają złudzeń.

- **53%** czynników wpływających na zdrowie, to **styl życia**.
- **21%** - **środowisko**, w którym żyjemy.
- **16%** - **cechy wrodzone**.
- **10%** - **jakość opieki zdrowotnej**.

Powyższe zestawienie wyraźnie wskazuje, że nie lekarz, ani pielęgniarka (osoby zwykle kojarzone ze zdrowiem) ale MY SAMI mamy największy wpływ na swoje zdrowie.

Aby jednak ten wpływ był najbardziej adekwatny powinniśmy posiadać właściwy zasób wiedzy dotyczący zachowań prozdrowotnych.

Najbardziej istotną informacją o naszym organizmie jest fakt, że **ciało człowieka jest systemem samoregulującym się**. O ile nasza wola nie stoi w sprzeczności z wewnętrznymi mechanizmami powinniśmy dożyć około 120 lat w pełnym zdrowiu. Jednak liczne błędy, które popełniamy zaburzają te regulacje w takim stopniu, że powstają objawy choroby. Wystarczy zatem organizmowi „**nie przeszkadzać**”, aby stopniowo wrócił do normy. Co najważniejsze nigdy nie jest za późno na taki krok!

Spośród różnego rodzaju błędów popełnianych przez nas wobec samych siebie wyróżniamy 3 główne grupy czynników:

- Błędy żywieniowe
- Błędy dotyczące trybu życia
- Błędy dotyczące psychiki

I. BŁĘDY ŻYWIENIOWE

Są to najczęstsze błędy popełniane przez człowieka. Sytuację komplikuje ponadto fakt, że żywność jest wprowadzana do organizmu systematycznie i w stosunkowo dużych ilościach. W tej kategorii występują 2 główne rodzaje błędów: ilościowe i jakościowe.

1. Błędy ilościowe

Najczęstszym błędem żywieniowym ludzi jest nadmierna kaloryczność pokarmów. Powoduje ona iż wewnętrzne przetwórcze pokarmu na energię – zwane mitochondriami „nie nadążają” z przetwarzaniem żywności, co w efekcie daje, paradoksalnie – mniejszą ilość energii i wzrost produkcji „odpadów”, którymi są **wolne rodniki tlenowe**. To właśnie one są odpowiedzialne za szybsze, „niepomyślne” starzenie się organizmu, oraz uszkodzenia komórek i tkanek. Ponadto nadmierna kaloryczność pokarmów powoduje tworzenie nieprawidłowych „zapasów”, kierowanie torów przemiany materii na wadliwe szlaki, dając w ten sposób początek wielu chorobom przewlekłym.

Walczy z mitem mówiącym – „jedz, będziesz silniejszy” ! To przekonanie nie mające nic wspólnego z prawdą, wiedzące do zupełnie odwrotnych skutków. Badania dotyczące przyczyn długowieczności, oraz dobrego zdrowia, na pierwszym miejscu wymieniają **biodynamiczne**

odżywianie się – wystarczające do zabezpieczenia potrzeb, zapewniające dowóz witamin i innych składników, których organizm nie potrafi syntetyzować samodzielnie. Za najbardziej cennym nawyk w tym zakresie badacze uważają – **okresowy post**.

2. Błędy jakościowe

Błędy jakościowe to przede wszystkim niewłaściwa struktura posiłków. W tym obszarze również istnieje wiele szkodliwych mitów ukształtowanych przez okresy w historii, w których brakowało różnych składników pokarmowych. Do skutków tych mitów należą:

- a) Nadmiar białka w diecie – prowadzący do alergizacji organizmu, jego zakwaszeniu i oślepiającym działaniu na mózg.
- b) Nadmiar tłuszczów zwierzęcych, połączony z niedoborem kwasów omega pochodzących głównie z ryb lub niektórych roślin oleistych, powodujący nie tylko otyłość i miażdżycę, ale także zaburzenia pracy mózgu i osłabienie odporności
- c) Nadmiar cukrów prostych w diecie prowadzący do nietolerancji glukozy i cukrzycy
- d) Niedobór węglowodanów złożonych, otoczek ziaren zbóż, prowadzący do nadmiernego apetytu i niedoboru witamin i elektrolitów
- e) Stosowanie żywności wysoko przetworzonej, nie pasującej do naszego metabolizmu
- f) Spożywanie żywności zanieczyszczonej, szczególnie spleśniałej powodującej powstawanie nowotworów.

Istotnym błędem z pogranicza żywienia i zachowania jest traktowanie jedzenia jako zastępczej psychoterapii, jako systemu nagradzania lub karania siebie, bądź wręcz – jako życiowego celu.

II. BŁĘDY W STYLU ŻYCIA

Najczęstszym zaburzeniem stylu życia, mającym największy wpływ na zdrowie jest niedobór ruchu.

Ruch jest czynnikiem wpływającym nie tylko na mięśnie, kości i stawy, ma znaczenie w funkcjonowaniu całego organizmu. Mięśnie szkieletowe są niezbędne do właściwego powrotu krwi żyłnej do serca. Ich prawidłowa praca ułatwia spalanie nadmiaru tłuszczów, które trwa nawet w trakcie spoczynku po wysiłku. Ruch na świeżym powietrzu rozwija układ oddechowy, kontakt ze zmiennymi czynnikami pogodowymi wzmacnia odporność organizmu, hartuje psychikę. Odpowiednio dawkowany ruch zapobiega rozwojowi chorób metabolicznych w tym cukrzycy i chorobom serca.

III BŁĘDY DOTYCZĄCE PSYCHIKI

Wśród mieszkańców Polski ciągle panuje błędne przekonanie, że sfera umysłu, emocji i duchowości nie powinna podlegać żadnym działaniom. Jednak umysł wymaga takich samych zabiegów pielęgnacyjnych, jak ciało. Wszyscy pragną aby ich mózg sprawnie pracował, wykazując się dobrą pamięcią, sprawnymi procesami kojarzeniowymi, dobrym refleksem i odpowiednią szybkością reakcji. Warunkuje to zachowanie dobrej opinii w miejscu pracy, utrzymaniu dobrej pozycji w „wyscigu” o podstawowe dobra ekonomiczne.

Jednocześnie tęsknimy za spokojem ducha, potrzebujemy zrównowżenia emocjonalnego, umiejętności wyciszania. Marzymy za zasypianiem po dotknięciu poduszki, nieprzerwanym mocnym snem.

Wszystko to jest możliwe po wprowadzeniu w życie zdrowego treningu intelektualnego naprzemiennie z ćwiczeniami wyciszająco-tonizującymi.

Jeszcze do niedawna sądzono że układ nerwowy nie podlega odnowie, wręcz przeciwnie, z wiekiem ulega stałej degeneracji. To szkodliwe założenie jest przyczyną biernej postawy wobec możliwości usprawniania i regulowania jego pracy. Współczesne badania wyraźnie wykazują, że nawet osoby chore na przewlekłe zwyrodniające schorzenia układu nerwowego, pod wpływem ćwiczeń mogą odzyskać część dawnych funkcji. Tym bardziej więc osobom zdrowym powinno zależeć na **nieustannej stymulacji pracy mózgu**.

Do treningu funkcji intelektualnych najlepiej nadają się gry, szczególnie strategiczne, w połączeniu z kontaktem z innymi ludźmi pozwalają jednocześnie na utrzymanie dobrych relacji do końca życia. Zapobiega to typowej dla wieku starczego depresji.

Praca z emocjami powinna polegać na słuchaniu wyciszającej muzyki, spacerach, szczególnie przed snem. Kontakt z naturą samoistnie tonizuje emocje – uspokaja, jednocześnie podwyższając poziom energii.

Właściwe traktowanie swojej psychiki pozwala uniknąć problemów nie tylko z duchem, ale także z chorobami somatycznymi. Niektórzy naukowcy uważają, że początek każdej choroby jest związany z nieumiejętnością reagowania na przeżycia natury psychicznej, emocjonalnej. Jak dotąd najlepiej jest poznany wpływ psychiki na przewlekłe choroby układu pokarmowego, astmę oraz choroby serca. Udowodniony jest negatywny wpływ przewlekłego stresu na odporność, powodujący częste infekcje i skłonność do powstawania nowotworów.

Z powyższego zarysu przyczyn problemów związanych z utrzymaniem zdrowia widzimy wyraźnie, że pojęcie **warsztatu**, w odniesieniu do problematyki zdrowotnej jest w pełni uzasadnione.

Musimy się przyznać przed nami samymi, że do tej pory lepiej traktowaliśmy swoje mieszkania i samochody niż swój organizm.

Opieki zdrowotnej domagaliśmy się od służby zdrowia i najbliższych, zamiast samodzielnie wypracować właściwe dla siebie wzorce.

Przekonawszy się jednak, że **nasze zdrowie jest w naszych rękach**, możemy podjąć działania zmierzające do poprawy sytuacji.

- Po pierwsze: poprzez nabycie właściwej wiedzy dotyczącej zjawisk życiowych i właściwych postaw sprzyjających dobremu funkcjonowaniu fizycznemu, psychicznemu i społecznemu.
 - Po drugie: przez zdobycie się na wypróbowanie i wdrażanie właściwych dla naszego organizmu sposobów funkcjonowania
 - Po trzecie: na ukształtowanie stałej postawy – **cieszenia się życiem**, pozwalającej na korzystanie z niego „pełnymi górciami”,.
- lek. med. Janusz Wyrwalski



DAJEMY I RYBĘ I WĘDKĘ !

QIGONG LECĄCY ŻURAW

Chińska gimnastyka lecznicza:

- obozy
- warsztaty
- grupy ćwiczebne

www.qigong.org.pl

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.

Wewnętrzzną 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, rozruszane 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 wгłęb siebie. Działania te powiązane są ściśle z dostarczaniem do organizmu zbilansowanych składników mineralnych mających wpływ na dobre samopoczucie, redukcję stresów i napięć. - Lekarstwem na skołatane 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 Podtatrza. Dla mniej zaawansowanych ruchowo kuracjuszy dobrą propozycją są spacer 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

Joanna Cackowska

Warsztaty Zdrowia



Wiedza



Zrozumienie



Działanie

Prowadzenie;

Małgorzata Radwan – żywienie / pokarm dla ciała /

Certyfikat Collegium Medicum Uniwersytet Jagielloński w Krakowie;

„Zasady żywienia w cukrzycy, otyłości i innych chorobach metabolicznych „

DietaPro komputerowy program żywieniowy – licencja nr 1571E/05 UJ Kraków

Zbigniew Kuśnierz – wykłady i wędrówki górskie

podyplomowe studia o kierunku;

Geriatryka i opieka długoterminowa, Żywienie w zdrowiu i chorobie,

Psychogeriatryka z elementami neuropsychologii

Medyczne Centrum Kształcenia Podyplomowego Uniwersytet Jagielloński

Janusz Wyrwański – lekarz – pulmonolog, wykłady on-line

oferta turnusów Warsztatów Zdrowia w 2019 roku

Rabka Zdrój - „morze w górach „ (cena: 955zł)

10.01. - 20.01.2019	21.01. - 31.01.2019	01.02. - 11.02.2019	12.02. - 22.02.2019
12.03. - 22.03.2019	24.03. - 03.04.2019	05.04. - 15.04.2019	16.04. - 26.04.2019
04.07. - 14.07.2019	15.07. - 25.07.2019	01.09. - 11.09.2019	03.10. - 13.10.2019
05.11. - 15.11.2019	28.11. - 08.12.2019		

Pieniny – Szczawnica Zdrój (cena: 985zł)

21.08. – 31.08.2019

Bieszczady (cena: 965zł)

15.10. - 25.10.2019

Zakopane (cena: 995zł)

01.03. - 11.03.2019 05.05. - 15.05.2019 09.09. - 19.09.2019 20.09. - 30.09.2019

nad morzem

Władysławowo (cena: 985zł)

01.06. - 11.06.2019

11.06. - 21.06.2019

Ustka (cena: 695zł)

17.05. - 24.05.2019

24.05. - 31.05.2019

W cenie pobytu: zakwaterowanie, wyżywienie, edukacja, prowadzenie warsztatów zdrowia.



Liczy się każdy dzień a czas to... miłość !

Zapraszamy !

zbigniew.kusnierz@onet.eu www.warsztatyzdrowia.pl tel. 607870790, 695147879

DAJEMY I RYBĘ I WĘDKĘ !

QIGONG LECĄCY ŻURAW

Chińska gimnastyka lecznicza:

- obozy
- warsztaty
- grupy ćwiczebne

www.qigong.org.pl

ZDROWE ŻYCIE

W ZDROWYM ŻYWIENIU



Nasz organizm jest wspaniałym działającym samoregującym się systemem

Janusz Wywiałki

Czynniki zewnętrzne:

- Pożywienie
- Gazy oddechowe
- Informacja



Janusz Wywiałki

NASZE ZDROWIE

- W DUŻEJ MIERZE ZALEŻY OD TEGO **CO I JAK JEMY**
- W ZNACZNEJ MIERZE ZALEŻY OD NASZEGO PSYCHICZNEGO NASTAWIENIA
- W MNIEJSZYM STOPNIU JEST POCHODNĄ GENÓW, INFЕКCJI, LUB ZABURZEŃ CZYNNOŚCI ORGANÓW



Janusz Wywiałki

Rola pożywienia...



- Żywność dostarcza nam **energii życiowej**

Janusz Wywiałki

mitochondria

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



Janusz Wywiałki

Błędy żywieniowe...



W sytuacji nadmiaru składników pokarmowych organizm produkuje **mniej energii**

Janusz Wywałski

Błędy żywieniowe...



W sytuacji nadmiaru składników pokarmowych organizm produkuje **wolne rodniki**

Janusz Wywałski

Błędy żywieniowe...



Nadmiar składników pokarmowych oraz wolne rodniki uszkadzają mitochondria

Janusz Wywałski

Błędy żywieniowe...

Skutkiem przejadania się jest więc:



Niedobór energii

Szybsze starzenie się organizmu

Janusz Wywałski

Naturalna ochrona



W organizmie wytwarzają się **substancje ochronne**

Janusz Wywałski

Błędy żywieniowe...

Duże spożycie węglowodanów

#Powoduje, że nasze komórki stają się niewrażliwe na insulinę

#Wypłukuje z organizmu chrom, który jest konieczny do właściwej regulacji poziomu cukru w organizmie

#Blokuje ochronne substancje

Janusz Wywałski

Błędy żywieniowe...

Duże spożycie tłuszczów

- Otyłość
- Zwężenie wszystkich naczyń krwionośnych (miażdżyca, nadciśnienie, choroby serca)
- Zahamowanie produkcji substancji ochronnych

Janusz Wywałski

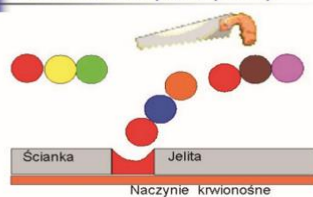
Błędy żywieniowe...

Duże spożycie białek

- Gnicie
- Alergizacja organizmu
- Uszkodzenie jelit
- Odwapnienie

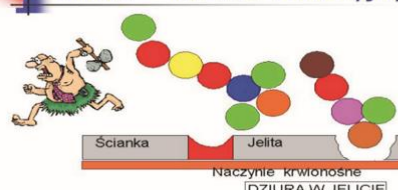
Janusz Wywałski

Rozkład enzymatyczny



Janusz Wywałski

Gnicie – rozkład bakteryjny



Janusz Wywałski

Produkty spalania białek...



Amoniak

Zaciemnia umysł i powoduje jego gorszą pracę, oraz senność

Janusz Wywałski

Pożywienie przetworzone



- Ubytek witamin, soli mineralnych, enzymów i barwników
- Zmiany struktury żywności
- Powstawanie toksycznych produktów

Janusz Wywałski