

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

2020

Warsztaty zdrowia

ŻYWIENIE W ZDROWIU I CHOROBY



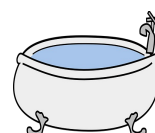
wg. ZALECEŃ KLINICZNYCH oraz zawartych w książce
„ CIAŁO I DUCHA RATOWAĆ ŻYWIENIEM „, dr Ewy Dąbrowskiej

RABKA ZDRÓJ – „ morze w górach „

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. Kąpiel solankowa – polega na drażniącym wpływie soli wnikałej do naskórka oraz ujść gruczołów potowych. Kąpiel ta uelastycznia naskórek.

Kąpiele solankowe są zalecane przy zaburzeniach metabolicznych, nerwicach, bezsenności, stanach wyczerpania nerwowego, wzmocnieniu odporności, alergii skórnej i pokarmowej a zawarty w wodzie LIT wpływa kojąco na psychikę co odczuwa się niemal natychmiast...



LIT - „ pierwiastkiem życia „, który w śladowych ilościach wywiera wpływ na strukturę i funkcje mózgu oraz zachowanie ludzi

Gdy 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 w 1 dm³ m.in. **Lit - 13,2mg** ,
Ca 100mg, **Mg 50mg**, **I (jod) 22mg**.

„...Organizmowi naszemu potrzeba połowę tej ilości magnezu co wapnia. Jeśli wapnia jest w stosunku do magnezu za dużo, to odczuwamy niedobory Mg i odwrotnie....,

prof. Julian Aleksandrowicz

„ *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*

Kuracja żywieniem w Rabce Zdrój

Program pobytu z edukacją zdrowotną i aktywnością ruchową

Dzień pierwszy

*13.00 - *Przyjazd do Rabki Zdrój, zakwaterowanie*

*14.00 obiad z barem sałatkowo - surówkową

*15.00 czas na spacer po Parku Zdrojowym – inhalacje przy Tężniach

*18.00 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków albo dwa a znajdziesz Przyjaciela !

Dzień drugi

* 7.30 poranny spacer z kijkami do Tężni w Parku Zdrojowym / inhalacje /

* 8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka

*10.00 czas na spotkanie z lekarzem balneologiem;

„ Leczenie uzdrowiskowe „

*13.30 obiad z barem sałatkowo - surówkowym

*15.00 czas na zabiegi – kąpiele solankowe jodowo - bromowe

*18.00 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków albo dwa a znajdziesz Przyjaciela !



Dzień trzeci

* 7.30 poranny spacer z kijkami do Tężni w Parku Zdrojowym / inhalacje /

* 8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka

* 9.30 czas na wędrówkę – wędrujemy do źródła **Pocieszna woda** podczas wędrówki edukacja; „ Dieta owocowo – warzywna, alternatywa w leczeniu „

*13.30 obiad z barem sałatkowo - surówkowym

*15.00 czas na zabiegi – kąpiele solankowe jodowo - bromowe

*18.00 kolacja – bufet szwedzki.

Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków albo dwa a znajdziesz Przyjaciela !



Dzień czwarty

* 7.30. poranny spacer z kijkami do Tężni w Parku Zdrojowym / inhalacje /

* 8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka

* 9.30 czas na wędrówkę do ... historii Rabki Zdrój oraz Uzdrowiska
prelekcja w Muzeum Władysława Orkana

*13.30 obiad z barem sałatkowo - surówkowym

*15.00 czas na zabiegi – kąpiele solankowe jodowo - bromowe

*18.00 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków albo dwa a znajdziesz Przyjaciela !



Dzień piąty

- * 7.30 poranny spacer z kijkami do Tężni w Parku Zdrojowym / inhalacje /
- * 8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka
- * 9.30 czas na wędrówkę – **Wzgórze Bania i Królewska Góra**, podczas wędrówki edukacja; „ Żywienie w zdrowiu i chorobie „ wg zaleceń klinicznych
- * 13.30 obiad z barem sałatkowo - surówkowym
- * 15.00 czas na zabiegi – kąpiele solankowe jodowo - bromowe
- * 18.00 kolacja – bufet szwedzki



Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków albo dwa a znajdziesz Przyjaciela !

Dzień szósty

- * 7.30 poranny spacer z kijkami .do Tężni w Parku Zdrojowym / inhalacje /
- * 8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka
 - 9.30 czas na wędrówkę – szlakiem Kardynała Adama Sapiechy
- * 13.30 obiad z barem sałatkowo – surówkowym
- * 15.00 czas na zabiegi – kąpiele solankowe jodowo - bromowe
- * 18.00 kolacja – bufet szwedzki



Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków albo dwa a znajdziesz Przyjaciela !

Dzień siódmy

- * 7.30 poranny spacer z kijkami do Tężni w Parku Zdrojowym / inhalacje /
- * 8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka
- * 9.30 czas na wędrówkę – **Bacówka na Maciejowej / 852 mnpm/**
- * 13.30 obiad z barem sałatkowo - surówkowym
- * 15.00 czas na zabiegi – kąpiele solankowe jodowo - bromowe
- * 18.00 kolacja – bufet szwedzki



Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków albo dwa a znajdziesz Przyjaciela !

Dzień ósmy

- * 7.30 poranny spacer z kijkami do Tężni w Parku Zdrojowym / inhalacje /
- * 8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka
- * 9.30 czas na wycieczkę pociągiem do **ZAKOPANEGO** a w programie;
spacer do Doliny Białego, drogą pod Reglami do Polany Strążyskiej, w drodze powrotnej – przystanek Krupówki !
- * 18.30 obiadokolacja z barem sałatkowo - surówkowym

Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków albo dwa a znajdziesz Przyjaciela !

Dzień dziewiąty

- * 7.30 poranny spacer z kijkami do Tężni w Parku Zdrojowym / inhalacje /
- * 8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka
- * 9.30 czas na wędrówkę – **ścieżka edukacyjna wokół Wzgórza Krzywoń**, podczas wędrówki edukacja; „ Młody umysł w każdym wieku „
- * 13.30 obiad z barem sałatkowo - surówkowym

*15.00 czas na zabiegi – kąpiele solankowe jodowo - bromowe

*18.00 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków albo dwa a znajdziesz Przyjaciela !



Dzień dziesiąty

* 7.30 poranny spacer z kijkami do Tężni w Parku Zdrojowym / inhalacje /

* 8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka

*10.00 czas na wędrówkę – spacerkiem po Rabce Zdrój

*13.30 obiad z barem sałatkowo - surówkowym

*15.00 czas na zabiegi – kąpiele solankowe jodowo - bromowe

*18.00 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków albo dwa a znajdziesz Przyjaciela !



Dzień jedenasty

7.30 poranny spacer z kijkami do Tężni w Parku Zdrojowym /
inhalacje /

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka

Zakończenie warsztatów zdrowia

Dziękujemy

Koszt pobytu: 975 zł dodatkowo opłata uzdrowiskowa 3,10zł dziennie,
oraz kąpiele jodowo-bromowe w wannie jednoosobowej – 18,40zł x 5 kąpiele,
wstęp na Termy – Gorący Potok w Szaflarach – 21zł, Muzeum - 6zł
adres; O.W. „ ANIA „, ul. Zakopiańska 38A 34-740 Rabka Zdrój.

www.warsztatyzdrowia.pl mail;zbigniew.kusnierz@onet.eu tel.607879790

23.03. - 02.04.2020 06.04. - 16.04.2020 09.07. - 19.07.2020

20.07. - 30.07.2020 02.09. - 09.09.2020 (7-dniowy) 05.11. - 15.11.2020

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

Zbigniew Kuśnierz – wykłady i wędrówki piesze

Geriatrya i opieka długoterminowa, Żywienie w zdrowiu i chorobie oraz

Psychogeriatrya z elementami neuropsychologii

Medyczne Centrum Kształcenia Podyplomowego Uniwersytet Jagielloński

Janusz Wyrwalski – lekarz – pulmonolog, wykłady on-line

WIEDZA



ZROZUMIENIE



DZIAŁANIE





