

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

Warsztaty zdrowia

ŻYWIENIE W ZDROWIU I CHOROBIĘ

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



RABKA ZDRÓJ - „ morze w górach „

23.03. - 29.03.2020

Kuracja żywnieniem w Rabce Zdrój

Program pobytu z edukacją zdrowotną i aktywnością ruchową

Dzień pierwszy 23.03.2020(poniedziałek) Liczy się każdy dzień a czas to... miłość !

*12.00 - *Przyjazd do Rabki Zdrój, zakwaterowanie w ośrodku „ ANIA „
ul. Zakopiańska 38A, 34-740 Rabka Zdrój*

*13.00 obiad

*14.00 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 24.03.2020 (wtorek) Liczy się każdy dzień a czas to... miłość !

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

* 8.30 śniadanie – bufet szwedzki

*10.00 czas na spotkanie z lekarzem Nadia Lotocka - balneolog

wykład; „ Leczenie uzdrowiskowe „

*13.30 obiad

*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 25.03.2020 (środa) Liczy się każdy dzień a czas to... miłość !

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

* 8.30 śniadanie – bufet szwedzki

- 9.30 czas na edukację; mgr Zbigniew Kuśnierz

- „ Dieta owocowo – warzywna, alternatywa w leczeniu „

* 10.30 czas na wędrówkę – wędrujemy do źródła „ Poczieszna woda „

*13.30 obiad

*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 26.03.2020 (czwartek) Liczy się każdy dzień a czas to... miłość !

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

* 8.30 śniadanie – bufet szwedzki

*10.00 czas na wędrówkę do ... historii Rabki Zdrój oraz Uzdrowiska





prelekcja w Muzeum Władysława Orkana

*13.30 obiad

*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 27.03.2020 (piątek) Liczy się każdy dzień a czas to... miłość !

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

* 8.30 śniadanie – bufet szwedzki

- 9.30 czas na edukację; mgr Zbigniew Kuśnierz

- „ Żywienie w zdrowiu i chorobie „ wg zaleceń klinicznych



*10.30 czas na wędrowkę – Wzgórze Bania i Królewska Góra

*13.30 obiad

*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 28.03.2020 (sobota) Liczy się każdy dzień a czas to... miłość !

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

* 8.30 śniadanie – bufet szwedzki



* 9.30 wycieczka po zdrowie; Termy Podhalańskie – Gorący Potok Szaflary

*13.00 obiad

*14.00 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 29.03.2020 (Dzień Pański) Liczy się każdy dzień a czas to... miłość

* 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 podsumowanie Warsztatów Zdrowia

*13.00 obiad z barem sałatkowo – surówkowym

Zakończenie Warsztatów Zdrowia

Dziękujemy !

Koszt pobytu; 650 zł dodatkowo opłata uzdrowskowa 3,10zł dziennie, oraz kąpiele jodowo-bromowe w wannie jednoosobowej – 18,40zł x 5 kąpeli, wstęp na Termy – Gorący Potok w Szaflarach – 25zł, Skansen - 4zł

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

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 wnikażącej do naskórka oraz ujęć 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 - 13,2 mg,

Ca - 100mg,

Mg - 50mg

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. J.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

Zapraszamy !

zbigniew.kusnierz@onet.eu www.warsztatyzdrowia.pl tel. 607870790
Konto; 34 1240 5149 1111 0010 8770 7312 Małgorzata Radwan