

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

## Warsztaty zdrowia

### ŻYWIENIE W ZDROWIU I CHOROBIE

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



RABKA ZDRÓJ - „ morze w górach „

02.09. - 09.09.2020

## Kuracja żywieniem w Rabce Zdrój

### *Program pobytu z edukacją zdrowotną i aktywnością ruchową*

Dzień pierwszy 02.09.2020 ( środa) Liczy się każdy dzień a czas to... miłość !

\*12.00 - *Przyjazd do Rabki Zdrój, zakwaterowanie*

\*13.30 obiad

\*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 03.09.2020 (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 spotkanie z lekarzem balneologiem;

„ 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 04.09.2020 ( 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

- 9.15 czas na edukację;

- „ Dieta owocowo – warzywna, alternatywa w leczeniu „

\* 10.00 czas na wędrowkę – wędrujemy do źródła „ Pociężna 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 05.09.2020 ( 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

\*10.00 czas na wędrowkę – „ Powrót do przeszłości „

SKANSEN KOLEJNICTWA

\*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 06.09.2020 (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

• 9.15 czas na edukację;

• „ Żywienie w zdrowiu i chorobie „ wg zaleceń klinicznych

\*10.00 czas na wędrówkę – 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 07.09.2020 (poniedziałek) 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

\*14.00 obiad

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

\*18.00 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków albo dwa a znajdziesz Przyjaciela

Dzień siódmy 08.09.2020 ( 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, 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 ósmy 09.09.2020 ( 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

\*16.00 – zakończenie warsztatów zdrowia

Dziękujemy !

Koszt pobytu; 695 zł dodatkowo opłata uzdrowskowa 3,10zł dziennie, oraz kąpiele jodowo-bromowe w wannie jednoosobowej – 18,40zł x 5 kąpiele, wstęp na Termy – Gorący Potok w Szaflarach – 21zł, Skansen - 4zł  
adres; O.W. „ ANIA „, ul. Zakopiańska 38A 34-740 Rabka Zdrój.

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

*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 wnikającej 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** wzmaga działanie **magnezu** w reakcjach biochemicznych organizmu.

Woda lecznicza z ujęcia „ Rabka 18 „, zawiera w 1 dm<sup>3</sup> m.in. **Lit /Li/- 13,2 mg, , Ca 100mg, Mg 50mg I 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 !