

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

2021

Warsztaty zdrowia

ŻYWIENIE W ZDROWIU I CHOROBIĘ

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



Cate życie jest szkołą

Jan Amos - Komeński

Rabka Zdrój - Zakopane - Muszyna - Polanica - Bieszczady -
nad morzem; Władysławowo - półwysep Helski, Wyspa Wolin

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 bliźnich, 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.

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 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 w 1 dm³ m.in.;

Lit /Li /- 13,2 mg, , **Ca 100mg, Mg 50mg I 22mg.** „, Badania w Japonii przeprowadzone w 2011 roku wskazują na to, że występujący w wodzie w naturalnych stężeniach **lit może zwiększać średnią życia ludzi** „, Wikipedia



Chodzenie – najprostszy i najbardziej dostępny środek, możliwy do przyjęcia dla ludzi w każdym wieku... Żaden masaż nie uzdrowi tak międzykręgowych dysków, jak chodzenie i marsze. Rytmiczne ściskanie i rozluźnianie pozwalają odżywiać tkankę chrząstkową i ścięgnowe wiązania kręgosłupa...

G. P. Małachow

___ Warsztaty Zdrowia w 2021 roku ___

Rabka Zdrój - „ morze w górach „ (cena; 1050zł)

20.01. - 30.01.2021 01.02. - 11.02.2021 21.03. - 31.03.2021
01.04. - 11.04.2021 07.07. - 17.07.2021 18.07. - 28.07.2021
16.08. - 26.08.2021 03.10. - 13.10.2021 05.11. - 15.11.2021

Polanica Zdrój (cena; 1050zł)
20.04. - 30.04.2021

Bieszczady (cena; 1025zł)
15.10. - 25.10.2021

Zakopane (1095zł)
26.02. - 08.03.2021 09.03. - 19.03.2021 04.05. - 14.05.2021

Muszyna Zdrój (cena; 1050zł)
09.09. - 19.09.2021 20.09. - 27.09.2021 (cena; 725zł)

nad morzem

Władysławowo (cena; 1075zł) Wyspa Wolin (cena; 1075zł)
07.06. - 17.06.2021 25.05. - 04.06.2021
18.06. - 28.06.2021
27.08. - 06.09.2021

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 1571E/05 UJ Kraków*

Zbigniew Kuśnierz – wykłady i wędrówki górskie

podyplomowe studia o kierunku;

Geriatrya i opieka długoterminowa, Żywienie w zdrowiu i chorobie oraz

Psychogeriatrya z elementami neuropsychologii

Medyczne Centrum Kształcenia Podyplomowego Uniwersytet Jagielloński

Liczy się każdy dzień a czas to... miłość

Zapraszamy !

zbigniew.kusnierz@onet.eu tel.607870790, 695147879 www.warsztatyzdrowia.pl
KONTO; 34 1240 5149 1111 0010 8770 7312 Małgorzata Radwan