

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

WIEDZA > ZROZUMIENIE > DZIAŁANIE

„Całe życie jest szkołą„

Jan Amos – Komeński

2026

# Warsztaty Zdrowia

## ŻYWIENIE W ZDROWIU I CHOROBY



w górach; Zakopane - Muszyna Zdrój  
nad morzem; Wyspa Uznam - Świnoujście

*Program pobytu z edukacją zdrowotną,  
kuracja żywieniem, aktywność ruchowa z orientacją przestrzenną,  
relacje społeczne - społeczny system immunologiczny*

## 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, ćwiczenie orientacji przestrzennej 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 z Poradnika Małgorzaty – dla każdej Gospodyni ....

*„ Bez poznania fizjologii trawienia, która moim zadaniem powinna być obowiązkowym podręcznikiem każdego kucharza ale i każdej Gospodyni... niewiele zrobimy.*

*Prekursorem w badaniach nad fizjologią trawienia był na przełomie XIX i XX wieku Pawłow, który otrzymał za to nagrodę Nobla. To tak na marginesie historii ale ważnej. Dzisiaj wiemy znacznie więcej i stąd powiedzenie;*

*„Jesteś tym co jesz „, nabiera sensu*

*Jedzenie nie łączących się ze sobą produktów równoważne jest z przyjmowaniem trucizny... pisze G.P. Małachow.*

*Osobiście doświadczyłam ponoszenia konsekwencji z niewiedzy a dopiero wykonanie testu na nietolerancje pokarmową zmieniło moje myślenie. Jednak właściwy dobór pokarmów czy po prostu zdrowe łączenie wymaga więcej wysiłku, który naprawdę „opłaca się,, „*

*W swojej praktyce kucharskiej zachęcam aby edukację podawać w formie gotowej do konsumpcji... to działa.*

*Przez żołądek do serca ale po drodze do umysłu.*

*Dobrą wiadomością jest ta, że możemy pozwolić sobie na małe ucztowanie pod warunkiem, że nadrobimy to aktywnością fizyczną, po prostu spalimy je. Przypomnę, iż w przypadku nadmiaru białka takiej możliwości nie ma.....*



*Zamieściłam celowo dwa rysunki aby bardziej obrazowo pokazać brak aktywności fizycznej a na drugim wręcz sportową aktywność. W zależności jak planujemy dzień, tydzień powinniśmy dostawać się do ilości spożywanych węglowodanów,....,,*

**Warsztaty Zdrowia 2026**

## Muszyna Zdrój (1850zł)

08.04. - 18.04.2026

02.09. - 12.09.2026      10.10. - 20.10.2026

## Zakopane ( 1850zł )

01.03. - 11.03.2026      12.03. - 22.03.2026

15.09 - 25.09.2026      26.09. - 06.10.2026

nad morzem      Wyspa Uznam

## Świnoujście

29.04. - 09.05.2026 (1850zł)      10.05. - 20.05.2026

21.05. - 31.05.2026 (1900zł)      01.06. - 11.06.2026

13.06. - 20.06.2026 (1500zł)      22.08. - 29.08.2026 / 7dni

### *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; Geriatria i opieka długoterminowa,*

*Żywnie w zdrowiu i chorobie oraz Psychogeriatria z neuropsychologią*

*Medyczne Centrum Kształcenia Podyplomowego Uniwersytet Jagielloński*

Liczy się każdy dzień a czas to... miłość

*Zapraszamy !*

*W cenie; zakwaterowanie, wyżywienie; śniadanie, obiad, kolacja...*

*prowinant w przypadku całodziennych wycieczek*

*oraz prowadzenie warsztatów zdrowia*

*Uwaga! \*cena może ulec zmianie o wskaźnik inflacji !*

*\* wpłacona zaliczki może być wykorzystana w innym terminie !*

zbigniew.kuśnierz@onet.eu tel.607870790, 695147879 [www.warsztatyzdrowia.pl](http://www.warsztatyzdrowia.pl)

KONTO; 63 1240 5149 1111 0010 9894 9866      Małgorzata Radwan

