,, 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*

2027

Warsztaty Zdrowia

ŻYWIENIE W ZDROWIU I CHOROBIE



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 zadniem 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 fomie 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 dostować się do ilości spożywanych węglowodanów,...,,

Rabka Zdrój (2100 zł)

18.10. - 28.10.2027

Muszyna Zdrój (2100 zł)

02.09. - 12.09.2027 07.10. - 17.10.2027

Zakopane (2100 zł)

01.03. - 11.03.2027 05.04. - 15.04.2027
15.09 - 25.09.2027 26.09. - 06.10.2027

nad morzem Wyspa Uznam

Świnoujście (2100 zł)

28.04. - 08.05.2027 12.05. - 22.05.2027
23.05. - 02.06.2027 03.06. - 13.06.2027
14.06. - 21.06.2027 (1550 zł)

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,
Żywienie 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...
prowiant 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*
KONTO; 63 1240 5149 1111 0010 9894 9866 Małgorzata Radwan
„Bewegung und gesunde Ernährung können fast jedes Medikament ersetzen, aber kein Medikament kann Bewegung und gesunde Ernährung ersetzen."

WISSEN > VERSTÄNDNIS > HANDELN

„Das ganze Leben ist eine Schule“ Jan Amos-Comenius

2027
Gesundheitsworkshops
ERNÄHRUNG IN GESUNDHEIT UND KRANKHEIT



In den Bergen: Zakopane – Muszyna Zdrój

Am Meer: Insel Uznam – Świnoujście

Residenzprogramm mit Gesundheitsbildung
Ernährungstherapie, Bewegung mit räumlicher Orientierung, soziale Beziehungen – das soziale Immunsystem

Ist biologische Verjüngung möglich?

„Verjüngung ist ein langfristiger Prozess, der Geduld und Ausdauer erfordert. Man kann über Nacht altern, aber nicht verjüngen. Verjüngung ist erst möglich, wenn man den Schaden repariert hat, den man sich über so lange Zeit durch ungesunde Ess- und Denkgewohnheiten und einen bestimmten Lebensstil zugefügt hat …“ Das schrieb Dr. Norman Walker vor vielen Jahren. Auf dem

Weg zu Gesundheit ist es gut, gute Lehrer zu haben. Einer dieser Lehrer ist zweifellos Dr. Norman Walker, der mit seinem gesunden Leben bis zum Alter von 116 Jahren der Welt gezeigt hat, dass Gesundheit ein Leben lang aktiv gepflegt werden sollte.

Wo fängt man an ?

Ich glaube jedoch, es beginnt mit Motivation, die stark genug sein sollte, uns jeden Tag auf dem Weg zu voller Gesundheit zu tragen. Wir wissen seit Langem, dass die größte Motivation im Leben darin besteht, anderen nützlich zu sein. „Nie krank zu sein“, schreibt Dr. Jackson, „bedeutet nicht, ewig zu leben, sondern sich sein Leben lang wohlzufühlen. Es bedeutet auch, viele Jahre ohne seelische oder körperliche Beschwerden zu leben, der Menschheit mit der gesammelten Weisheit und Erfahrung bis ins hohe Alter zu dienen und eine Inspiration für die Jugend sowie für Familie, Freunde und Nachbarn zu sein – keine Last, sondern ein Segen.“ Lasst uns also nach starker Motivation suchen. Jeder von uns sucht sie in sich selbst. Wenn wir sie finden, setzen wir gemeinsam das Prinzip von Wissen, Verständnis und Handeln um. Gemeinsam arbeiten wir so viel effektiver und erzielen schnellere Ergebnisse. Denken wir daran: Wenn wir sprechen, wiederholen wir, was wir wissen, und wenn wir lesen und zuhören, können wir etwas lernen. Öffnen wir also unsere Herzen und unseren Verstand für neue Erfahrungen, hören wir anderen zu und vor allem hören wir auf unseren Körper. In früheren Gesundheitsworkshops haben wir gesunde Lebensgewohnheiten vorgestellt und dabei die Bedeutung einer gesunden, ausgewogenen Ernährung, der richtigen Lebensmittelkombinationen zur Vermeidung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten und körperlicher Aktivität hervorgehoben. Diese beiden Elemente – gesunde Ernährung und Bewegung – bleiben relevant; sie sind einfach Teil unserer menschlichen Natur. Und was ist daran neu? Schließlich enthüllt die Wissenschaft ständig neue, bisher unbekannte Zusammenhänge. Dieses Mal möchte ich die Gesundheitsworkshops nutzen, um die Bedeutung des sozialen Austauschs mit anderen für die eigene Gesundheit hervorzuheben. Renommierte Ärzte und Buchautoren werden uns dabei unterstützen, darunter Dean Ornish, ein Herzchirurg, der als erster Arzt weltweit wissenschaftlich nachweisen konnte, dass sich Arteriosklerose umkehren lässt, indem er die Ernährung seiner Patienten umstellte und sie zu einem gesunden Lebensstil ermutigte.

In seinem Buch „Liebe und Überleben“ beschreibt er einen weiteren Faktor mit entscheidendem Einfluss auf die menschliche Gesundheit: die Biologie des Altruismus. Der zweite Arzt und Autor von Büchern zur Neurobiologie ist David Amen, der schreibt: „…Das Gehirn benötigt Sauerstoff zur Energiegewinnung; ohne ihn können die neuronalen Kraftwerke, die Mitochondrien, nicht genügend Energie produzieren, um das Gehirn am Leben zu erhalten. Da das Blut das Gehirn mit Glukose und Sauerstoff versorgt, darf die Versorgung nicht beeinträchtigt sein, damit das Gehirn gesund bleibt… Die besten Quellen für

Gehirnstimulation sind körperliche Bewegung, geistige Übungen, räumliches Orientierungstraining und soziale Kontakte.“ Diesen Autoren seien auch die polnischen Ärztinnen Professorin Kinga Wiśniewska-Roszkowska hinzugefügt, die bereits vor vielen Jahren die Erkenntnisse in ihrem Buch „Medizin im Kampf gegen das Altern“ entdeckte, sowie Dr. Ewa Dąbrowska, die ihre Erfahrungen mit der Wiederherstellung der Gesundheit ihrer Patienten in ihrem Buch „Körper und Geist durch Ernährung retten“ beschreibt.

Und nun aus Małgorzatas Ratgeber – für jede Hausfrau…

„Ohne die Physiologie der Verdauung zu verstehen, die meiner Meinung nach für jeden Koch und jede Hausfrau Pflichtlektüre sein sollte… werden wir nicht viel erreichen.“ Ein Pionier der Verdauungsforschung um die Jahrhundertwende war Pawlow, der dafür den Nobelpreis erhielt. Dies ist eine Randnotiz der Geschichte, aber eine wichtige. Heute wissen wir viel mehr, und so bekommt das Sprichwort „Du bist, was du isst“ plötzlich Sinn.
„Unverträgliche Lebensmittel zu essen ist, als würde man Gift trinken…“, schreibt G. P. Małachow. Ich habe die Folgen von Unwissenheit selbst erfahren, und erst ein Nahrungsmittelunverträglichkeitstest hat meine Denkweise verändert. Die richtigen Lebensmittel auszuwählen oder sie einfach gesund zu kombinieren, erfordert jedoch mehr Aufwand, der sich aber wirklich lohnt. In meiner Kochpraxis setze ich auf Wissensvermittlung in Form von fertig zubereiteten Gerichten… und es funktioniert. Liebe geht durch den Magen, aber auch der Weg zum Verstand führt durch den Magen. Die gute Nachricht: Wir dürfen uns ab und zu etwas gönnen, solange wir das durch körperliche Aktivität ausgleichen und so das überschüssige Fett verbrennen. Wohlgemerkt: Bei einem Proteinüberschuss ist das nicht möglich.
Ich habe bewusst zwei Zeichnungen eingefügt, um den Mangel an körperlicher Aktivität deutlicher zu veranschaulichen, während die zweite Zeichnung tatsächliche sportliche Betätigung zeigt. Je nachdem, wie wir unseren Tag und unsere Woche planen, sollten wir unsere Kohlenhydratzufuhr entsprechend anpassen.





Gesundheitsworkshops 2027

Muszyna Zdrój (2.100 PLN)
02.09. – 12.09.2027 10.10. – 20.10 2027

Zakopane (2.100 PLN)

01.03. – 11.03.2027
15.09. – 25.09.2027 26.09. – 06.10.2027

Insel Usedom am Meer Swinemünde (2.100 PLN)
01.05. – 11.05.2027 12.05. – 22.05 2027
23.05. – 02.06.2027 03.06. – 13.06. 2027
14.06. - 21.06.2027 (1.550zł)

Leiter:

Małgorzata Radwan – Ernährung / Nahrung für den Körper Zertifikat der Medizinischen Fakultät der Jagiellonen-Universität Krakau; „Grundlagen der Ernährung bei Diabetes, Adipositas und anderen Stoffwechselerkrankungen" Computergestütztes Ernährungsprogramm DietaPro – Lizenz 1571E/05, Jagiellonen-Universität Krakau

Zbigniew Kuśnierz – Vorträge und Bergwanderungen Postgraduiertenstudium in Geriatrie und Langzeitpflege, Ernährung in Gesundheit und Krankheit sowie Psychogeriatrie mit Neuropsychologie Medizinisches Zentrum für Postgraduiertenausbildung, Jagiellonen-Universität

Jeder Tag zählt, und Zeit ist … Liebe

Wir laden Sie herzlich ein!

Inklusive:
Unterkunft, Verpflegung (Frühstück, Mittag- und Abendessen) Gäste für Ganztagesausflüge und Durchführung von Gesundheitsworkshops
*Hinweis: *Preisänderungen aufgrund von Inflation vorbehalten! *Die geleistete Anzahlung kann zu einem späteren Zeitpunkt verwendet werden!*

zbigniew.kuśnierz@onet.eu tel. 607870790, 695147879 www.warsztatyzdrowia.pl
KONTO: 63 1240 5149 1111 0010 9894 9866 Małgorzata Radwan