

nr 1 kwartalnik 2022

BIULETYN INFORMACYJNY



ZDROWISKO
JASTRZĘBIE



JASTRZĘBIE – ZDRÓJ 2022

odNOWA na Wiosnę

Konferencja zdrowia

z Uzdrowiskiem w Jastrzębiu-Zdroju **20 marca 2022**

Otwarcie Konferencji

15:30

I WYKŁAD

TOKSYNY: co właściwie obciąża organizm? Pokarmy wspierające ścieżki detoksykacji.
Prowadzi: WIEŚŁAWA RUSIN - PSYCHODIETETYCKA

15:45

II WYKŁAD

METALE CIĘŻKIE I TOKSYCZNE – źródła i ich sposoby usuwania z organizmu
Prowadzi: MAGDA MILDNER - NATUROPATKA ZIELARKA

16:15

Przerwa/wywietrzenie, 16:45

III WYKŁAD

GRZYBY SĄ WŚRÓD NAS. Jak je rozpoznać w ciele i jak zrównoważyć ich obecność.
Prowadzi: PAWEŁ NEKO - DYPLOMOWANY IRYDOLOG

17:00

IV WYKŁAD

CO OCZYSZCZA UMYŚŁ? Oddech i medytacja uważności.
Prowadzi: ANETA WYCHORSKA - NATUROPATKA, NAUCZYCIEL MEDITACJI UWAŻNOŚCI

17:30

V WYKŁAD

WIOSENNE PORZĄDKI ENERGETYCZNE. Prowadzi: EWA ZARZYCKA - ENERGOTERAPEUTA

18:00

Zamknięcie Konferencji

18:30

HARMONIA I RÓWNOWAGA – medytacja z muzyką i śpiewem – Renee Wrzeszcz
Koncert Muzyczny, bilet wstępu: 60 zł

19:00

Wstęp na Konferencję: **20 zł** (w cenie biletu kawa z niespodzianką)

Wstęp na Koncert dodatkowo płatny **60 zł**

Zapisy SMS z imieniem i nazwiskiem pod numer tel: **535 636 111**. Liczba miejsc ograniczona.

Miejsce

Sala koncertowa Państwowej Szkoły Muzycznej I i II st. im.prof. Jozefa Świdra
w Jastrzębiu-Zdroju. Ul. Kościuszki 13a



UZDROWISKO

nasze miejsce na Ziemi

O Uzdrowisku



Aneta Wychorska

Naturopatka. Diagnostuje wg. Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, dobiera indywidualne zalecenia mając do dyspozycji neuro-refleksologię, ziołolecznictwo, dietetykę wg. TMC, suplementację, aromaterapię, bańki, mokse, pracę z emocjami i traumami wg. metod z zakresu biologii totalnej. Jej pasją są medytacje Mindfulness. Prowadzi Kursy Życia w oparciu o medytację uważności Mindfulness MBLC. Jest pomysłodawczynią i opiekunką Uzdrowiska Jastrzębie.

Znajdź nas!

www.u-zdrowisko.pl

f Uzdrowisko Jastrzębie
+ 515 500 079

ul. Podmiejska 6a
44-335 Jastrzębie-Zdrój

W rękach trzymasz uważności. Już wkrótce pierwszy numer Biuletynu ogłosimy zajęcia tylko dla Informacyjnego Uzdrowiska. mężczyzn.

Powstał on aby opowiedzieć Ci o tym, co tworzymy, w jakim celu i aby zaprosić Cię do Naszego Miejsca na Ziemi. Jest to miejsce stworzone w atmosferze lockdownu dla ludzi, którzy dbają o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne. Na ul. Podmiejskiej, Olejarnia olejów zimnoodpornych, których specjalistów z dziedziny psychoterapii, fizjoterapii, kosmetyki naturalnej, irydoglogii, zielarstwa, hirudoterapii, energoterapii i naturopatii można też doświadczyć wspaniałych masażu ciała Lomi Lomi, Kobido oraz Mukabhyanga, a nawet masażu z udziałem mis tybetańskich.

Swoją praktykę prowadzą prawdziwi pasjonaci zdrowego stylu życia. Każdy ma wspaniałe zainteresowania i talenty. Kilko z tych osób lubi dzielić się swoim talentem z innymi.

Z myślą o Tobie mieszkańcu Jastrzębia.

Abyś potrafił wziąć odpowiedzialność za swoje zdrowie w swoje ręce.

Bo zdrowie jest wartością bezcenną! W tym celu zapraszamy Cię również 20.03.2022 r. na Konferencję Zdrowia. **A.W.**

Mindfulness, medytacja

Zapraszamy do Uzdrowiska!

Hirudoterapia - leczenie pijawkami

Bogumiła Wasilewska

Hirudoterapeuta, dyplomowana pielęgniarka - prowadzi terapie pijawkami. Można się z nią spotkać w Uzdrowisku i umówić na wizytę.

*Rejestracja telefoniczna:
+48 608 028 856*

Nazwa ta pochodzi od łacińskiej nazwy pijawki medycznej - Hirudo. Pijawki nie stanowią panaceum na wszystkie choroby, ale skutecznie leczą żylaki, zakrzepy, krwiaki, choroby skóry, hemoroidy, choroby płuc, trudno gojące się rany i wiele innych. Bardzo często wykorzystywane są przy replantacjach kończyn, palców, skóry, przy kuracjach odmładzających.

W czerwcu 2004 r. Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków zezwoliła na używanie pijawek w medycynie i oficjalnie uznała je za lekarstwo. Bukiet enzymów i substancji biologicznie czynnych, które serwują nam pijawki przypomina atak zmasowanych wojsk użytych jednocześnie. Obecnie znanych jest około 150 substancji produkowanych przez pijawki zbadanych przez naukowców, pomagających człowiekowi uporać się z różnymi

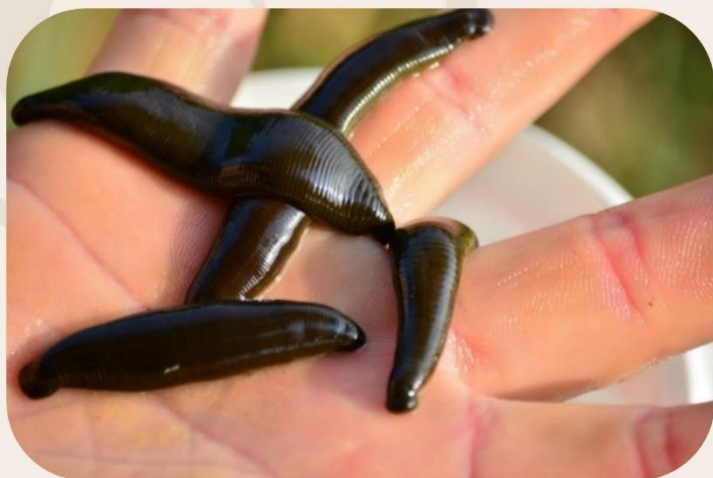
dolegliwościami. Najbardziej znana i ceniona jest hirudyna - zapobiega krzepnięciu krwi. Następną jest apyrazaz - zmniejsza lepkość krwi, hementyna - jest enzymem zapobiegającym krzepnięciu krwi oraz rozkłada utworzone już zakrzepy.

Hialuronidaza jest antybiotykiem umożliwiającym szybkie przenikanie przez błony komórkowe sąsiadujących ze sobą tkanek i komórek. To tylko nieliczne substancje z wielu zbadanych.

Jest to metoda całkowicie nieinwazyjna, dlatego też poleca się ją jako alternatywę dla standardowego leczenia. Pijawki są obecnie najsilniejszym znanym lekiem, poprawiającym funkcjonowanie układu krążenia u człowieka.

Pijawki stały się modne. Niemal w każdym dużym polskim mieście bez trudu znajdziemy gabinet stosujący hirudoterapię. O jej zaletach przekonują gwiazdy show biznesu. Miłośniczką takich zabiegów jest m.in. Demi Moore, która specjalnie przylatuje do znanej austriackiej kliniki, gdzie stosuje się pijawki lekarskie. W wywiadach hollywoodzka gwiazda przekonuje, że dzięki nim nie tylko lepiej wygląda, ale przede wszystkim świetnie się czuje.

Istnieją również przeciwwskazania. Nie stawia się pijawek kobietom w ciąży, dzieciom do 10 lat oraz chorym będącym w trakcie leczenia farmakologicznego z wykorzystaniem leków przeciw zakrzepowych. B. W.



Relaks i odprężenie w Uzdrowisku

Słowo „masaż” wielu osobom kojarzy się z relaksem i traktują go jako okazjonalną przyjemność. Jednak od jakiegoś czasu masaż nabiera nowego znaczenia. Dla wielu osób stał się nieodłącznym elementem zdrowego stylu życia, wpływającym pozytywnie na ciało i psychikę. Poprzez wpływ na układ nerwowy jest w stanie pozytywnie oddziaływać na narządy i układy naszego organizmu. Masaż wpływa między innymi na przepływ krwi w organizmie, tempo przemiany materii, transport środków odżywczych, aktywizację systemu odpornościowego, usuwa zastoje fizyczne i energetyczne. Ponadto relaksuje, odpręża, redukuje stres, poprawia samopoczucie, usuwa skutki zmęczenia. Te wszystkie zalety są niezwykle ważnym krokiem w procesie leczenia, dążącym do harmonii i równowagi we wszystkich aspektach życia człowieka.

Salon Masażu „Balans” jest odpowiedzią na potrzeby „ciała”. Masaż to moja pasja, uwielbiam pracę z ludźmi, szczególnie taką, której towarzyszy pozytywna ener-

gia. To chwila na głębszy oddech prowadząca do harmonii. W moim odczuciu masaż to forma terapii, praca z ciałem ale także umysłem. Obecność, zaangażowanie, otwarte serce i indywidualne podejście to moja droga, aby masaż był wyjątkowy. **A. S.**

Zapraszam na masaż:
hawajski masaż LOMI
LOMI, japoński masaż
twarzy KOBIDO, ajurwe-
dyjski masaż twarzy
MUKABHYANGA, masaż
dźwiękiem mis tybetań-
skich oraz masaż
klasyczny



Agnieszka Serafin

Uwielbia pracę z ludźmi, szczególnie taką, której towarzyszy pozytywna energia. W jej odczuciu masaż to forma terapii, praca z ciałem ale także umysłem. To chwila na głębszy oddech prowadząca do harmonii. Rejestracja telefoniczna: +48 506 955 784



Irydologia - jak czytać z oczu?

Czym jest irydologia?

Irydolog zajmuje się całościową oceną stanu zdrowia, której dokonuje na podstawie wyglądu oka, szczególnie struktury tęczówki. Dzięki temu można wskazać wrodzone predyspozycje do pewnych schorzeń, a także przewidzieć z przeważającym prawdopodobieństwem, gdzie w organizmie toczy się proces chorobowy.



Paweł Neko

Ukończył wyższą uczelnię na kierunku socjologia medycyny. Dyplomowany Irydolog, członek Europejskiego Stowarzyszenia Irydologicznego, Naturopata, zielarz, fitoterapeuta, informodiagnosta. Rejestracja telefoniczna: +48 601 726 737

Irydologia jest jedną z nielicznych technik diagnostycznych, które pozwalają na całościową, holistyczną ocenę stanu organizmu, a dzięki całościowemu spojrzeniu na

organizm, zdecydowanie drogami nerwowymi do sprzyja odnalezieniu rzeczywistych przyczyn choroby lub pomaga określić prognozę na przyszłość. Bez względu na to, że korzenie irydologii sięgają daleko w przeszłość, jest ona dość młodą i obecnie dynamicznie rozwijającą się dziedziną. Tempo jej rozwoju ciągle wzrasta, powstaje wiele stowarzyszeń lekarzy irydologów. Nauka ta jest niezwykle pomocna we wstępnych a często niezwykle ważnych badaniach całego organizmu.

Dlaczego tęczówka oka reaguje na zmiany w organizmie?

Naukowcy są zgodni, że znaki które można odczytać na tęczówce mają związek z podrażnieniem nerwów układu współczulnego. Badacze tego zjawiska twierdzą, że istnieją połączenia nerwów ciała z określonymi fragmentami tęczówki. Nerw wzrokowy nie jest tak naprawdę pojedynczą strukturą, lecz pęczkiem nerwowym zbudowanym z setek tysięcy pojedynczych włókien nerwowych. Jeśli występuje proces patologiczny danego narządu, powoduje podrażnienie obecnych w nim zakończeń nerwów współczulnych, które następnie dociera

zakończenia nerwów współczulnych w obrębie tęczówki, co powoduje rozmaite reakcje np. zmiany strukturalne tęczówki. Przykładem mogą być tutaj nerki: jeśli są osłabione chorobowo, w tęczówce może pojawić się barwnik neurotropowy (urorozeinowy), podobnie jest z barwnikiem wątrobowym lub trzustkowym. Można powiedzieć, że mechanizmy, które dziś nie są jeszcze w pełni zrozumiałe, stają się wiarygodne poprzez powtarzalność, która jest przez badaczy skrupulatnie weryfikowana.

Dlaczego irydologia jest dyscypliną ponadczasową?

Ludzie przebywając ze sobą, rozmawiając, niemal zawsze patrzą sobie w oczy. W oczach dostrzegamy nasze emocje oraz uczucia. Kobiety we Włoszech, chcąc być bardziej



atrakcyjne, zakraplały sobie oczy roślinnymi specyfikami, po których miały powiększone źrenice i chociaż nieco słabiej widziały, czuły się bardziej ponętnie dla płci przeciwnej. Obecnie na kursach z zakresu autoprezentacji, uczy się kursantów z jaką intensywnością i przez jaki czas fizyczność, poza ciałem. To patrzymy rozmówcy w oczy. Warto również podkreślić, że każda tęczówka jest niepowtarzalna w swojej budowie, się coraz to bardziej uznana, podobnie jak płatek śniegu lub linie papilarne palców dłoni. Dlatego obecnie, w wielu obiektach a także urzędach na całym świecie, montuje się czytniki tęczówek. Jak widać, oczy są dla nas czymś, co wykracza poza fizyczność, poza ciało. To właśnie tłumaczy, dlaczego irydologia nie tylko przetrwała całe wieki, ale dlaczego staje się coraz to bardziej uznana, podobnie jak płatek śniegu lub linie papilarne palców dłoni. Dlatego obecnie, w wielu obiektach a także urzędach na całym świecie, montuje się czytniki tęczówek. Jak widać, oczy są dla nas czymś, co wykracza poza fizyczność, poza ciało. To właśnie tłumaczy, dlaczego irydologia nie tylko przetrwała całe wieki, ale dlaczego staje się



Feng Shui – planowanie przestrzeni

Feng Shui to starożytna chińska filozofia służąca planowaniu przestrzeni i wnętrza w sposób, który służy szeroko pojętemu zdrowiu i szczęściu człowieka. Najważniejszym założeniem filozofii Feng Shui jest swobodny przepływ energii chi, który możliwy jest wówczas, gdy pomiędzy siłami rządzącymi światem i naszym życiem panuje harmonia.

Podpowiada ona jakimi przedmiotami, meblami i akcesoriami się otaczać w poszczególnych wnętrzach, gdzie i jak je ustawiać, w jakim sąsiedztwie, by korzystnie na nas oddziaływały i pomagały, w zależności od rodzaju wnętrza, w odpoczynku, pracy, śnie itp. E. Z.

Zacznij Nowy Rok z nową energią. 4 podstawowe zasady Feng Shui do stosowania tu i teraz:

1. Posprzątaj
Usuń połowę z tego co posiadasz. Oddaj, schowaj, wyrzuć.
2. Uwolnij przedpokój.
Buty, kurtki, płaszcze, torby blokują dopływ nowej, świeżej energii.
3. Oczyszcz centrum mieszkania/domu.
Przesuń lub usuń ciężkie meble, które tam stoją.
4. Pracując w domu zawsze siadaj twarzą do wnętrza pomieszczenia, tak aby mieć ścianę za plecami.

Ewa Zarzycka

Energoterapeutka. Specjalistka w dziedzinie Reiki, Feng Shui, Metafizyki chińskiej BaZi oraz ZeRi. Łączy wiedzę z powyższych działów i pomaga osiągnąć harmonię w życiu.

Rejestracja telefoniczna: +48 692 999 955

Suplementy

Jak dobrać je dobrze w Uzdrowisku

Ciało jest świątynią duszy, dlatego należy je wspierać całościowo, holistycznie, doprowadzić do równowagi, tak aby dobrze funkcjonowało.

Dobrze dobrane suplementy to podstawa. Co do sensu ich przyjmowania zdania są podzielone. Warto wiedzieć, że z pożywienia, które często jest wysoko przetworzone i niskiej jakości nie uzupełnimy potrzebnych nam witamin i minerałów. Jednak potrzebna jest też wiedza, jakich minerałów i witamin nam brakuje, aby je dobrze dobrać. Z pomocą przychodzi tu bezinwazyjne badanie OligoCheck, dzięki któremu można sprawdzić poziom minerałów, witamin a także obciążenie metalami ciężkimi. Na podstawie analizy widma otrzymujemy wynik, który mówi nam o tym jakie poziomy znajdują się w naszych tkankach i co należy uzupełnić. Prawidłowy poziom mikroelementów odpowiada między innymi za gospodarkę hormonalną, niedobór selenu odpowiada często za problemy związane z poprawną pracą tarczycy i serca, połączenie odpowiedniej suplementacji witamin, mine-

steiny. W przypadku jednego z nas braku witaminy B12, problemy związane ze wzrostem stanów zapalnych będą się pogłębiać.

Zioła są naszym światem. Siła wypływająca z roślin wspomaga nasz organizm w każdym aspekcie naszego życia. Powietrze, którym oddychamy, jedzenie i energia - świat, który nas otacza byłby pustynią, gdyby nie rośliny. Czerpanie z mocy roślin jest częścią medycyny alternatywnej jak i klasycznej, wiele zapisów mówiących o ziołolecznictwie powstało tysiące lat przed naszą erą. Preparaty, które dziś kupujemy oparte są bardzo często o substancje roślinne, które wykorzystywane są do radzenia sobie z prostymi dolegliwościami jak katar, ale także w ciężkich schorzeniach takich jak borelioza. Zioła odpowiednio dobrane do konkretnej osoby wspomagają naturalne siły obronne organizmu do radzenia sobie z infekcjami, stanami zapalnymi, działają też przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo.

Połączenie odpowiedniej suplementacji witamin, mine-

rałów i ziół wspomaga nasz organizm w drodze do zdrowia i wspiera jego naturalną zdolność do pozostawania w stanie homeostazy, czyli samoregulacji procesów biologicznych. **M. M.**



Magdalena Mildner

Zielarka z pasją, prowadzi wykłady i warsztaty z wykorzystania rodzimych ziół dla zdrowia i poprawy dobrostanu organizmu, każde wakacje spędza prowadząc wykłady o ziołach w Beskidzkim Domu Zielin Przytulnia w Brennej. Członek kadry wykładowców Centrum Studiów Holistycznych GWSH, oraz Studium Psychotroniki im. Juliana Ochorowicza.

*Rejestracja telefoniczna:
+48 500 380 550*

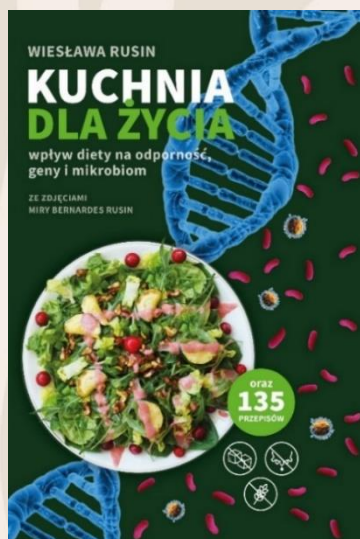
O żywieniu w Uzdrowisku

Wiesława Rusin

Psychodietetyczka, dietoterapeutka, popularyzátorka zrównoważonego stylu życia. Autorka książek o wpływie odżywiania na ciało i umysł, a także kompleksowego programu BodyMind Detoks – praktycznego kursu budowania odporności.

Rejestracja telefoniczna:
+48 503 554 360

ZDROWIE - jest pełnią fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu człowieka, a nie tylko brakiem choroby lub kalectwa (definicja wg Światowej Organizacji Zdrowia). Jeżeli człowiek jest zdrowy, może cieszyć się życiem.



Czy wiesz, że istnieją dwa potrawy. Prowadzę indywidualne konsultacje dietetyczne, które najbardziej sabotują zdrowie, a czarne. Organizuję 6-dniowe mianowicie nadmiar cukrów i turnusy holistycznego detoksu białek w codziennej diecie, z nauką zrównoważonego stylu życia przy niedoborze roślinnych życia i odżywiania dla zdrowia. substancji odżywczych i Podczas nauki u Marca Davida błonnik? Oras że okresowe w Institute for the Psychology niedobory protein i cukrów of Eating w USA zetknęłam się działają uzdrawiająco? Jako z najnowszymi trendami psychodietetyczkę pasjonuje psychodietetyki - holistycznie tropienie spożywczych i go, łączącego naukę o mentalnych toksyn, które odżywianiu i psychologię, osłabiają organizm, oraz podejścia do spraw zdrowia, usuwanie wszelkich balastów i odżywiania i jego dysfunkcji. blokad przy pomocy od- Tam też poznałam stresowania i diety. O tym są przełomowe odkrycia nauki o moje książki: „Uzdrowienie od żywienia oraz idee medycyny kuchni” (Proste wyjaśnienie funkcjonalnej, która podkreśla dietetycznych przyczyn wpływ środowiska (w tym chorób) i „Kuchnia dla życia” diety) na układ odpornościowy (wpływ diety na odporność, i geny człowieka. Pomagam geny i mikrobiom) – które swoim podopiecznym zawierają również bogaty uzdrawiać się z poziomu zestaw prostych i pysznych miłości. W. R.

Spotkanie II

CYKL SPOTKAŃ Z PSYCHODIETETYKIEM

w Uzdrowisku

Temat:
Choroby immunologiczne
(HASHIMOTO, CUKRZYCA, CHOROBY JELIT)
oraz produkcja własnoręczna mleka roślinnego
(w tym migdałowe, słonecznikowe, z orzechów
i wariacje dietetyczne połączone z degustacją).

Zaprasza Wiesława Rusin

Psychodietetyczka, dietoterapeutka, popularyzátorka zrównoważonego stylu życia. Autorka książek o wpływie odżywiania na ciało i umysł, a także kompleksowego programu BodyMind Detoks – praktycznego kursu budowania odporności. Ukończyła min. Institute for the Psychology of Eating w Boulder (USA).

Termin
Niedziela,
13.02.2022
g. 17:00-19:00

Zapisy
tel: **515 500 079**
email: warsztaty@u-zdrowisko.pl



Miejsce
U-zdrowisko
Jastrzębie-Zdrój,
ul. Podmiejska 6a

Rodzicu nie jesteś sam

krań świadomego rodzicielstwa w Uzdrowisku

Drogi Rodzicu chciałam Ci bardzo podobne problemy powiedzieć, że nie jesteś sam. Niestety, po prostu o nich nie mówimy. Nie lubimy się nimi chwalić, tak jak osiągnięciami pociechą, nie tylko Ty wątpisz naszych latorośli. I mam w sobie i w to, czy aby dobrze nadzieję, że ta świadomość, że wychowujesz swoje dziecko. każdy z nas ma chwilami dość. Każdy rodzic ma problemy, a powiem Ci nawet więcej, są to zazwyczaj bardzo podobne problemy. Czy to z rodzeństwem, które nie umie się dogadać, a wręcz toczy wojnę. Czy to z córką czy synem, który trzaska drzwiami i krzyczy: „Mamo/Tato ty mnie zupełnie nie rozumiesz!”. Czy to z histeriami, płaczem, krzykami w sklepach lub innych miejscach publicznych. Każdy z nas rodziców przechodził przez te lub

Sonia Nieradzik

Rodzic, coach rodzicielski i specjalistka od inteligencji emocjonalnej. Zapraszam do kontaktu tel. +48 519 397 940

Tato nie jesteś odpowiedzialny za zachowanie Twojego dziecka! Napiszę to jeszcze raz bo to ważne, ale nie łatwe, nie jesteś odpowiedzialny za zachowanie Twojego dziecka. Tak wiem-szok 😊 Gdy to pierwszy raz usłyszałam od razu powiedziałam, a raczej wykrzyczałam: „Jak to nie! Oczywiście, że tak, przecież jestem rodzicem!” Byłam po prostu oburzona. Jednak po głębszym zastanowieniu... Oczywiście mamy wpływ na zachowanie naszego dziecka, możemy próbować wychować je jak najlepiej potrafimy, ale i tak koniec końców.. to dziecko, czy młodsze, czy starsze, samo za siebie decyduje i zachowuje się



Każdy rodzic ma problemy, a powiem Ci nawet więcej, są to zazwyczaj bardzo podobne problemy.

w dany sposób. Ciężko nam dziecko zachowuje się pełnej kontroli i odpowiedzialności czasem zrozumieć (mnie powiedzmy kulturalnie „nie na Iność za swoje zachowanie. również, często o tym miejscu”, jedyne za co Chciałam dodać jeszcze jedno, zapominam), że dzieci to są odpowiadamy to sposób, w że to wcale nie jest takie osobne jednostki, nie mamy jaki my zareagujemy. Czy proste. I z myślą o tych nad nimi kontroli. będziemy opanowani, stawianych, trudnościach

Przecież my wcale nie nowczy, cierpliwi, empatyczni, rodzicielskich a także wyrzucimy by nasze dzieci czy właśnie zostaniemy tych sumienia, wątpliwo- malowały po ścianach, rzucały wyprowadzeni z równowagi. ściach i samotności powstał się błotem, ciągnęły za włosy, Wyobraźmy sobie, że Krąg Świadomego Rodzica. przeklinały, obrażały. A jednak obserwuje tę sytuację miła, Miejsce, gdzie szczerze, w nasze dzieci to robią, cudowna starsza Pani. Czy po intymnej, bezpiecznej atmo- ponieważ są zupełnie od nas naszej reakcji zakłaszcz i z sferze my rodzice możemy się niezależne, i właśnie dlatego uznaniem pokiwa głową czy tymi wszystkimi przemy- nie odpowiadamy za ich odwróci wzrok, a nawet doda śleniami, doświadczeniami, zachowanie, mimo, że bardzo komentarz „przecież to tylko problemami podzielić i byśmy chcieli. Jest jednak coś dziecko”? Jako rodzice, ja poczuć, że nie jesteśmy z tym za co odpowiadamy, i jest to również, tak często skupiamy wszystkim sami. A co duuużo ważniejsze. Odpowia- się na zachowaniu naszych najważniejsze poczuć wspar- damy za nasze zachowanie, za dzieci, a kluczem i tym nad cie, zrozumienie i empatię od naszą reakcję na zachowanie czym mamy prawdziwą innych rodziców, a tym naszego dziecka. Za to, czy kontrolę jest nasze zachowa- samym nauczyć się tego w nasze zachowanie tylko nie. Tego właśnie chciałabym stosunku do samych siebie. sytuację pogorszy, czy naprawi- wam życzyć w tym 2022 roku - S. N.

i uspokoi. Każdy z nas chyba widział taką sytuację, czy to w sklepie, czy w parku, czy na ulicy. Dziecko zachowuje się „niegrzecznie”, krzyczy, kładzie się na podłodze, biega po sklepie, uderza w koszyki. Pamiętasz? Jednak co pewnie zapadło Ci w pamięć to nie zachowanie dziecka, ale jego rodzica. Rodzica, który został wyprowadzony z równowagi i krzyknął, powiedział coś niemiłego albo może nawet szarpnął dzieckiem. To właśnie mam na myśli, mówiąc, że jesteśmy odpowiedzialni za własne zachowanie. Jeśli

KRĄG ŚWIADOMEGO *w Zdrowisku* RODZICA

Tematy spotkań ustalane wspólnie z rodzicami.

**Niedziela, 20 lutego i 27 marca,
godz: 19-21:00**

Zapisy: sms: **519 397 940**,
sonia.nieradzik@gmail.com,
zajęcia@u-zdrowisko.pl

Zajęcia odbywają się tu:
ul. Podmiejska 6A, Jastrzębie-Zdrój



Mężczyźni w Uzdrowisku

Czas na zdrowie

Odprężasz się w weekendowe popołudnie, przy kawie i możesz kupić? Świeże kozie lub pierogi? Myślisz, że to pysznej babce – upieczonej na prawdziwej mące orkiszowej. Myślisz, co dobrego można zamówić, aby raczyć się najlepszym pożywieniem w przyszłym tygodniu... Otwierasz czasnazdrowe.pl i zaczynasz przygodę.

Dlaczego przygodę? Bo to coś niesamowitego w naszej rzeczywistości. Zamawiasz czekoladę. Jej jeszcze nie ma, gdy robisz zamówienie :). Ona powstanie we wtorek lub środę, a Ty ją dostaniesz w czwartek. Wraz z nią otrzymasz ducha rzemieślniczej pracy rodziny Meisłów wytwarzających w Wodzisławiu słodczyce od ponad 100 lat. Z naturalnych składników. Zamawiasz natkę pietruszki. Ona dopiero rośnie. Będzie zerwana chwilę przed wyjazdem do Ciebie. Z Bystrej, z Chlebio przyjedzie do Ciebie absolutnie niesamowity chleb wytworzony z certyfikowanych ekologicznych prastarych zbóż takich jak orkisz, płaskurka czy samopsza. Właściciel Chlebio nie stosuje w swoich wypiekach pszenicy – bo wie, że jest ona jednym z najbardziej zmanipulowanych zbóż. Jest tak uprawiana, że jej spożywanie nie może nikomu

wyść na zdrowie. Co jeszcze może masz ochotę na krokiety sery od Achima z Zagrody na niezdrowe dania? Specjalnie Pograniczu. Achim robi dla platformy czasnazdrowe.pl wszystko, żeby tylko nie są robione w najlepszy zastosować jednego grama możliwy sposób – z chemii w swoim gospodarstwie. Coś na obiad? mąki orkiszowej, tak aby Lesława Grabowska z źródłem nie tylko Baobabu dba o zróżnicowaną, wyśmienitego smaku, ale i często zmienianą ofertę walorów odżywczych. Tak obiadów zarówno dla rodzin, wygląda ten świat... To jak i singli, które każdy z nas indywidualne podejście, stworzyć może wziąć np. do pracy. A rzone specjalnie dla Ciebie z

**CZAS NA
PRAWDZIWE
JEDZENIE**

swojskie
naturalne
pyszne
żyj zdrowo
świeże
jedz smacznie
CHAS NA ZDROWIE
posiłki w posittkach

DOSTARCZONE BEZPOŚREDNO OD ROLNIKA

www.czasnazdrowe.pl

myślę o Twoich potrzebach i chemicznych, substancji Twoim zdrowiu. Poszukujesz wzmacniających smak, naturalnego, sprawdzonego substancji wiążących wodę, jedzenia wysokiej jako- wypełniaczy, barwników czy ści? Chcesz je w wygodny aromatów, za to z naturalnymi sposób kupować? Czas na przyprawami i wędzonych na zdrowe - to miejsce dla Ciebie. drewnie – to rodzinne zakłady To organizacja bezpośrednich Kubica czy Jabłoński. Można dostaw swojskiego, pysznego i kupić wiele sezonowych świeżego jedzenia prosto z warzyw i owoców. Obfitość pola, wprost od producentów, oferty rośnie z miesiąca na najczęściej lokalnych - do miesiąc :) Zapraszam do klienta. Kupując bezpośrednio odwiedzenia strony

www.czasnazdrowe.pl

od tradycyjnych rolników pomagasz im się rozwijać i dbasz o środowisko, ponieważ oni w przeciwieństwie do przemysłowego rolnictwa, gospodarując naturalnie, współegzystują z przyrodą i dbają o bioróżnorodność. W przedsięwzięcie jest zaangażowanych wielu wspaniałych dostawców naturalnej żywności. Najczęściej małych, certyfikowanych, takich jak Naturela oferująca przetwory eko ze swojego ogródka, większych, takich jak Agro Wodzisław, którzy oferują nietypowe ekologiczne produkty: budynie, kisiele, dodatki piekarnicze, ciasteczka, które można wypieć u siebie w domu. Są też producenci bez certyfikatu, ale sprawdzeni pod kątem jakości i czystości swoich produktów.

Współpracujemy z kilkoma restauracjami (także wege) mogącymi dostarczyć gotowe posiłki, jak i zakładami mięsnymi przygotowującymi wędliny bez dodatków



odżywiać, którzy chcą się czegoś więcej dowiedzieć. Zamawiasz je przez internet, a świeże dostawy otrzymujesz w każdy czwartek, bez opłat i komplikacji. Mogą dotrzeć do domu lub w określone, specjalne miejsca. Jakie miejsca? O tym za moment. **A na koniec niespodzianka.** Petarda. Przełom, który czyni ten system jeszcze bardziej wartościowym. W Jastrzębiu połączyliśmy siły z Anetą Wychorską prowadzącą Uzdrawisko Jastrzębie. Stworzyliśmy KOOPERATYWĘ. Dzięki temu przy okazji zakupów prawdziwego, natu-



ralnego jedzenia, możemy się spotkać, porozmawiać, zaprosić do siebie producentów. To młody projekt. Mamy ambitne plany. Chcemy się edukować, robić wycieczki do producentów, uczestniczyć w zbiorach warzyw i owoców, zobaczyć i samemu uczestniczyć w produkcji i zbiorach prawdziwej żywności. Będziemy się wiele dowiadywać o zdrowym jedzeniu, zdrowiu jako całości i nie poprzestaniemy na teorii. Planujemy wspólne ćwiczenia, medytacje, wypad do lasu po zioła. Będziemy się motywować w każdym aspekcie zdrowego, spełnionego, szczęśliwego życia. Czy to nie piękna alternatywa dla proponowanego nam dzisiaj stylu życia korporacyjno – telewizyjno – kanapowo – tabletkowego? **L. K.**

Leszek Kubica

Twórca przedsięwzięcia Czas Na Zdrowe. Telefon do kontaktu: +48 693 478 680

Moc wspólnego śpiewu w Uzdrawisku

Kołysanki, śpiew podczas urodzin, ślubów, pogrzebów, różnorodnych obrzędów czy uroczystości religijnych, hymny szkół, klubów, państw – śpiewem czcimy wszystko, co dla nas ważne. Wyrażamy nim uczucia, opisujemy świat, zbliżamy się do innych, doznajemy piękna słuchając niesamowitych możliwości ludzkiego głosu. Czemu ludzie zaczęli śpiewać? Naukowcy z Uniwersytetu Jagiellońskiego i Uniwersytetu Harwarda wysnuli teorię, że wszystko zaczęło się od kołysanek - ludzie zaczęli śpiewać, gdy zorientowali się, że jest to dobry sposób na uspokojenie dzieci.

Czy wiesz, że...?
Śpiewanie daje
przyjemność,
rozluźnia,
powoduje, że łatwiej
o uśmiech.

Dzięki śpiewowi mogli sygnalizować, że cały czas są obok dziecka, wystarczyło coś zaśpiewać, by dziecko poczuło bliskość rodzica – wyjaśnia dr Galbarczyk z UJ.

Lud Apaczów ma swoją historię - jest w niej mowa o

tym, że sztuka uzdrawiania pojawiła się na świecie wraz z pierwszą pieśnią.

Od 70 000 lat szamani z całego świata śpiewali uzdrawiające pieśni i robią to po dziś dzień.

Obecnie, doniesienia na temat leczniczych właściwości śpiewu płyną z całego świata. Śpiew poprawia nastrój nie tylko u małych dzieci, ale i u dorosłych. Zmniejsza poczucie osamotnienia, może nawet usprawniać pamięć i zdolności poznawcze. Działa jednak szczególnie dobrze, gdy praktykujemy go z innymi!

Bowiem wspólny śpiew nas uszczęśliwia – twierdzą naukowcy z University of East Anglia. Badacze udokumentowali wpływ wspólnego śpiewu na ludzi z problemami psychicznymi, w tym z depresją i zaburzeniami lękowymi. U osób, które wzięły udział w sześciomiesięcznym programie „Sing Your Heart Out” prowadzonym w 12 ośrodkach dla seniorów nastąpiła wyraźna poprawa. W programie mógł uczestniczyć prawie każdy, niezależnie od talentu, czy umiejętności. Nie było presji

na efekty – śpiewano dla przyjemności. Poprawę samopoczucia i życiowego zaangażowania naukowcy określili jako „znaczącą”. „Odkryliśmy, że śpiewanie w grupie pomaga ludziom wyzdrowieć z psychicznych zaburzeń” – stwierdził kierujący badaniem prof. Tom Shakespeare.



Agnieszka Korbel

Z zawodu i pasji psychoterapeutka, absolwentka Czteroletniego Kursu Psychoterapii organizowanego przez Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego oraz Szkoły Trenerów Meritum. Zapraszam na zajęcia chóru dla kobiet w Uzdrawisku w poniedziałki o 20.00.
Rejestracja telefoniczna:
+48 503 070 813

Naukowcy z Uniwersytetu w Helsinkach twierdzą, produkuje serotoninę i obniża poziom kortyzolu.

że zajęcia muzyczne, W stresie spada nam poziom a szczególnie śpiew, przynoszą tlenku azotu, co może korzystać w sferze działania powodować brak energii, bóle pamięci oraz poprawiają głowy, stawów, problemy z nastrój osób z wczesną fazą trawieniem, obniżenie popędu demencji. Śpiewanie usprawniło u nich pamięć roboczą seksualnego. Prof. L. J. Ignarro otrzymał w 1998 Nobla za i orientację. Potwierdzili oni odkrycie roli tlenku azotu w również, że śpiew pomaga organizmie ludzkim. Zyskał też złagodzić depresję. jednocześnie miano "ojca

Z kolei badania przeprowadzone na Uniwersytecie we Frankfurcie ujawniły, że śpiew wzmacnia nasz układ gdyż praktycznym zastosowaniem tego odkrycia stało się poprawia oddychanie, elastyczność przepony i zdrowie płuc. skuteczny w terapii

Śpiew poprawia nasz impotencji. nastrój, uwalnia endorfiny,

Ale jak to się ma do śpiewu? Otóż okazuje się, że już zwykłe nucenie podnosi prawie 20 krotnie poziom tlenku azotu, co m.in. zwiększa poziom energii, pobudza układ immunologiczny, trawienny, poprawia nastrój.
A. K.

Źródła:

Levitin D.J., Zasłuchany mózg, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2016.

Nakkach S., Carpenter V., Uwolnij swój głos, Wydawnictwo Świadome Życie, 2016

<https://pulsmedycyny.pl/louis-j-ignarro-noblista-od-tlenku-azotu-879894>

<https://www.wprost.pl/nauka/10071743/dlaczego-ludzie-zaczeli-spiewac-badacze-wskazuja-zaskakujace-przyczyny.html>

<https://zdrowie.wprost.pl/psychologia/rozwoj-osobisty/10404911/spiewanie-jakie-daje-korzysty-zdrowotne-badania.html>



PRYSZNIC GŁOSOWY

w Zdrowisku

Muzykoterapia głosem, warsztaty dla każdego.

Piątki, godz: **19:00-22:00**

21.01, 18.02, 18.03, 22.04, 20.05, 10.06, 29.07, 16.09, 21.10, 25.11

Zapisy:

szalaszrozwaju@gmail.com

szczególne informacje: 503 070 813

Zajęcia odbywają się tu:

ul. Podmiejska 6A, Jastrzębie-Zdrój



Rytmy i Żywioły

praktyka świadomego ruchu w Uzdrowisku



Gaja Aga Mosiniak

Zaprasza na cykl
warsztatów w Uzdrowisku!
Zapisy: +48 661 600 355

Jest wiele sposobów zadbania o siebie. Nasze CIAŁA wymagają pielęgnacji na różnych poziomach a ruch jest jedną z metod. Wiele osób odnalazło swoją ścieżkę w praktyce jogi, medytacji, tai – chi, czy też qigong. Rośnie też grono osób, którym najbliższa jest dynamiczna forma pracy z ciałem, zwana świadomym TAŃCEM.

Rytmy i Żywioły, które odbywają się w Uzdrowisku to zajęcia z kręgu samorozwoju – to opowieść o Tobie, o Twoim tańcu bez choreografii, kroków. Nastrajasz się na siebie, wczuwasz w rytm

własnego JA, rozpuszczasz zrelaksować i puścić kontrolę. pancerze i napięcia w ciele, a Uwolnić uśpionego w Tobie także wyzwalamy energię, tancerza, tancerkę. Ważne jest endorfiny, wypacasz toksyny, by podkreślić, że nie ma poprawiasz krążenie w ciele. ograniczeń wieku, płci czy Na naszych zajęciach nie ma stanu zdrowia. Na sali tańczą oceniania, ani porównywania. kobiety i mężczyźni w różnym Każdy wnosi siebie i swoją wiek, każdy w ramach swoich historię zapisaną w ciele, a gdy możliwości i ograniczeń, nie CIAŁO jest w ruchu, umysł się forsujemy się.

wycisza, tworzy się przestrzeń Jeśli czujesz ciekawość, na swobodną ekspresję. Ta czujesz wołanie, przyjdź i forma ruchu pozwala Tobie sprawdzić przez własne połączyć się ze sobą, swoją doświadczenie w ciele, sercu i mocą, możliwościami i umysłem. G. A. M. ograniczeniami. Możesz się



Ciało mówi



Pozwól mu opowiedzieć w tańcu swoją zapisaną historię.
Taniec intuicyjny ma MOC uzdrawiania.

Cykl warsztatów dla kobiet, godz: 15:00-19:00

19 lutego - Wiatr, Poruszenie

19 marca - Woda, Przepływ w ciele

23 kwietnia - Ziemia, połączona z Naturą

28 maja - Ogień, Iskra życia

11 czerwca - Żywioły, Połączenia

Zapisy: tel: 661 600 355, sms/whatsapp, gajamatka@o2.pl

Zajęcia odbywają się tu: **ul. Podmiejska 6A, Jastrzębie-Zdrój**

Czuję - kobieca droga do siebie

„Aby być w równowadze fizycznej i emocjonalnej, nie wystarczy oddać rękę innym ludzi. Trzeba zadbać również o siebie”. To zdanie przeczytałam wchodząc pierwszy raz na stronę internetową Zdrowiska.

Marta Junka

Na codzień zajmuję się pracą z kobietami towarzysząc w ich wewnętrznej drodze do siebie. Organizuję warsztaty dla kobiet dzięki którym na nowo można odkryć swoją kobiecość. Fascynuje mnie psychologia oraz rozwój osobisty. Na tej ścieżce jestem już od 7 lat. Z wykształcenia jestem ekonomistką, a obecnie studiuję podyplomowo „Choaching z elementami psychologii”. Na zmiany nigdy nie jest za późno! Rejestracja telefoniczna: +48 883 911 142

Uzdrowisko to wspaniałe miejsce w Jastrzębiu, które ma w sobie magię i dobrą energię, której szukam od lat dla własnego rozwoju, a obecnie również dla innych kobiet, dlatego cykl swoich warsztatów skierowanych właśnie dla kobiet zdecydowałam się prowadzić w tym miejscu. "Czuję – kobieca droga do siebie" to cykl warsztatów, które pomagają zrozumieć

kobietom, że ich piękno pochodzi z wnętrza. Moją pasją jest budzenie kobiecości, przekonaniaми dotyczącymi która sprawia że dziewczyny z kobiecości, seksualności, obfitości (również finansowej), się atrakcyjne, pewne siebie, miłości do siebie, nad pełne energii i sprawczości. Pomagam im zrozumieć, akceptacją ciała, a także dlaczego warto kierować się intuicją i rozpoznawać związek i trwania w szczęśliwej relacji. Zrozumienie i nasze uzdrowienie powyższych życiem, nie w tym kierunku, w którym byśmy chcieli. biorącym udział w Stworzyłam cykl warsztatów warsztatach odzyskać ich „Czuję”, który został blask i radość, całą wspaniałą zainspirowany wiedzą na kobiecość. Na nowo pozwala temat kobiecej też im cieszyć swoją energii. Warsztaty wyposażają atrakcyjnością, a życie w wiedzę i narzędzia, które przestaje być monotonne i pomagają zrozumieć uczestni- szare. M. J.

Warsztaty dla kobiet

Czuję obfitość



Może ten warsztat będzie tym, co odpowie na nurtujące Cię pytania dotyczącej samej siebie.

PAMIĘTAJ! SAMA TWORZYSZ SWOJE ŻYCIE

Zapisy: messenger: DżunkaYa
mail: dzunkaya@gmail.com
telefon: +48 883 911 142, Marta Junka

Termin: 26.03.2022, 8:00-16:00

Investycja: 350zł (ilość miejsc: 14)

Zajęcia odbywają się tu: ul. Podmiejska 6A, Jastrzębie-Zdrój

Joga – a po co to komu?

Poznać jogę może każdy, w różnym wieku i niezależnie od kondycji fizycznej. Joga nie wymaga specjalistycznego sprzętu ani drogiego wyposażenia, wystarczy wygodny, niekrępujący ruchów strój.

Błędne przekonania, że jogin powinien być wyjątkowo elastyczny, szczupły i mieć umięśnione, silne ciało, niepotrzebnie odstraszały od rozpoczęcia przygody z jogą. Wystarczy chęci.

Czy wiesz, że...?

Joga nie jest religią -
to nauka,
samopoczucia,
wiecznej młodości,
integracji ciała,
umysłu i duszy

Joga pomaga przy dolegliwościach związanych z:

- nadciśnieniem,
- zapaleniem stawów,
- miażdżycą i chorobami serca,
- przewlekłym zmęczeniem,
- żylakami,
- bezsennością,
- astmą,
- depresją i wielu innych chorobach.

Asany wzmacniają człowieka, uwalniają go od chorób, nadają lekkości każdej części ciała. Regularne ćwiczenia zwiększają pojemność płuc, odporność na stres, powodują spadek cholesterolu i cukru we krwi. Bywa, że masaż powięziowy stóp uwalnia od bólu pleców. Subtelne ruchy podnoszą świadomość własnego ciała i wywierają wpływ na nasze emocje.

Życie ze zrelaksowanym ciałem i umysłem zapewnia zdrowie, witalność i spokój. Ćwiczenia przywracają pogodę ducha i wiarę w siebie. Współczesny świat non stop bombarduje nas wieloma bodźcami, tempo życia utrzymuje nas w stanie ciągłego napięcia. I zaczynają pojawiać się problemy: sztywność karku, zaciśnięte zęby, niepokój.

Naprzemienne rozluźnianie i napinanie pozwala osiągnąć relaks, spokój, poczuć lekkość i radość. Podczas rozluźniania ciała i oddychania zmniejsza się napięcie mięśniowe, poddanie się sile ciężkości rozluźnia ciało i rozjaśnia umysł. Każde zajęcia jogi kończą się relaksem, stosując różne techniki: skanowanie ciała, wizualizację, progresywną relaksację mięśni. Po

jodze



Olga Żak

Szczęśliwa kobieta, której radość sprawia dzielenie się dobrą energią. Jogę praktykuje od 2015 r. poszerzając swoje kompetencje jako instruktor. W 2018 r. ukończyła kurs medytacji uważności MBLC. Jest certyfikowanym praktykiem ACCESS Consciousness.

jodze powięziowej nie czuje się zmęczenia fizycznego jak po innych formach aktywności, ponieważ nie przeciążamy ciała. Instruktor dopasowuje modyfikację asan do indywidualnej potrzeby ciała ucznia. Nie warto przeciążać ciała zmuszając się do wykonania trudnej pozycji. Lepiej odpuścić i pozwolić by dana umiejętność przyszła wraz z rozwojem praktyki. Celem asan jest przetarcie kanałów nerwowych tak aby energia mogła swobodnie płynąć.

Jogi można nauczyć się z książek lub internetu, jednak interakcja z nauczycielem pozwoli nam uniknąć nawyku niewłaściwego wykonywania asan oraz koordynowania oddechu.

Ogromną wartością są

również rozmowy z innymi uczestnikami zajęć, na różnym stopniu praktyki, niejednokrotnie na sali rodzą się przyjaźnie na całe życie.

Joga pozwala osiągnąć równowagę ciała i umysłu, pomaga w zwalczaniu stresu i łagodzeniu napięcia. Uprawianie jogi pomaga w znalezieniu wewnętrznego spokoju i pozwala w pełni wykorzystać możliwości tkwiące w każdym człowieku. Czy joga zapewnia szczęście, zdrowie, sukcesy i miłość? Obserwując moich uczniów mogę powiedzieć, że tak. Regularna praktyka sprawia, że życie polepsza się w każdej dziedzinie, zaczynamy kochać i doceniać siebie i chociażby z tego powodu warto przyjść na jogę.

pozytywna energia na sali łagodzi negatywne emocje, uwalnia od stresu i wzmacnia poczucie bezpieczeństwa. Joga pozwala zachować nam dystans do świata zewnętrznego. Daje nam uważność – zatrzymanie się w danym momencie, zauważenie jak mamy ułożone ciało, jaką pogodę w sobie mamy, jakie myśli nam towarzyszą.

Joga jest receptą na dobre samopoczucie i zachowanie sprawności na długie lata, pozwala nabrać wigoru i apetytu na życie.

Prowadzący zajęcia posia-

dają odpowiednie uprawnienia i kompetencje do wprowadzania innych w świat jogi. Regularnie uczestniczą w warsztatach szlifując swoje umiejętności i dzielą się wiedzą ze swoimi uczniami, zarażając ich radością z wykonywanych asan.

W Uzdrowisku dostępne są maty (regularnie dezynfekowane aby zapewnić komfort i bezpieczeństwo użytkownikom) oraz wszelkie wykorzystywane pomoce: klocki, paski i piłeczki.

Sala do ćwiczeń, jest ciepła i przyjemna, ogrzewana podłoga zapewnia komfort ćwiczenia.

Zajęcia przebiegają w przyjaznym dla uczestników tempie, z uwagą na dolegliwości każdego z uczniów. Joga, którą prowadzę



polega na wykonywaniu powolnych, płynnych ruchów, ćwiczenia nie wymagają dużego wysiłku. Wykonując poszczególne asany oddziałujemy nie tylko na mięśnie i stawy ale także na narządy wewnętrzne, powięzi i nerwy, co pozwala utrzymać całe

ciało w dobrej kondycji. Wykonując asany naoliwiamy swoje ciało, dzięki czemu wzmacniamy mięśnie a stawy poruszają się gładko. Spowalniamy tym samym proces starzenia i niszczenia komórek. Oddech podczas jogi oczyszcza nas, zapewnia przepływ energii przez całe ciało. Za pomocą asan można zmniejszyć ból fizyczny, a przez oddech emocjonalny. Joga umożliwia opanowanie stresu na poziomie fizycznym, umysłowym i duchowym. Pozwalając sobie na odpuszczanie na macie zwiększamy nasze zasoby energetyczne i zaczynamy odczuwać chęć do życia. Joga łączy ruchy potrzebne do zdrowia fizycznego z oddechem i medytacją zapewniając spokój umysłu. Przez napinanie i rozluźnianie ciała oraz wyciszenie głowy, osiągniemy spokój wewnętrzny, który przełoży się na nasze codzienne życie. **Przyjdiesz sprawdzić czy joga jest dla Ciebie? O.Ż.**

Joga w Uzdrowisku:

Poniedziałek 17.00

Senior też jogin.

Joga terapeutyczna.

Poniedziałek 18.30

Joga powięziowa z Olgą

Wtorek 19.30

Joga powięziowa z Mariolą

Czwartek 17.30

Joga hormonalna z Asią

Czwartek 20.00

Joga Jin z Mariolą

Czym jest joga jin?

Joga jin to zatrzymanie siebie w działaniu, w pędzie życia, w pędzie dnia. Takie STOP dla ciała a zwłaszcza dla "głowy", dla umysłu. Można powiedzieć, że to LUKSUS w obecnych „zabieganych” czasach, dla niektórych niemożliwy do osiągnięcia. Kiedy w jodze jin zaprosimy do pracy z ciałem naszą powięź, mamy większą szansę na uwolnienie z ciała napięć i tego co zablokowane w tkankach. Często jest to ból, zastój, znieruchomienie, ciężar.

Czy wiesz, że...?

Najstarsze ślady archeologiczne świadczące o praktykowaniu jogi pochodzą z 2000 roku p.n.e.

Powięź szybko przejmie negatywne nawyki ruchowe i w efekcie przenosi ich konsekwencje na nasze ciało. Dlatego różnorodne bóle np. pleców, głowy mogą pochodzić chociażby z przykurczów w stopie. Przykład: Siedzimy cały dzień przed komputerem, czyli skracamy i przykurczamy powięź. Zmienia to ustawienie

miednicy, klatki piersiowej i szyi. Dzień po dniu, przyprawione bólem ciało, daje nam różne sygnały. Pojawia się stres. Naturą powięzi jest jej plastyczność. Dzięki plastyczności powięzi możemy ćwiczyć ciało. Rozluźniać i wzmacniać. Rolować i masować. Wszystkie te elementy wykorzystuje się w jodze powięziowej. Po praktykowaniu jogi jin można odkryć, że żyje się „luźniej” w ciele. O powięzi mówimy jako o „opakowaniu” naszego ciała. To „opakowanie” ma mocny i głęboki związek z naszymi emocjami, dlatego praktyka jogi jin skutecznie pozwala nam się zrelaksować i uwolnić od skutków stresu. M.J.

Zapraszam Twoje ciało na zajęcia jogi jin, jogi powięziowej.



Mariola Jarguz

Z pasji i serca jestem nauczycielem jogi jin oraz powięziowej. Praca z ciałem i rozluźnianie mięśniowo-powięziowe, joga jin to zajęcia, które prowadzę w Zdrowisku. Uwielbiam obserwować jak wiele zmienia się pod wpływem uważnej pracy z ciałem. Każdego dnia doświadczam zmian w swoim ciele i obserwuję zmiany u osób praktykujących jogę jin. Zapraszam Cię na zajęcia jogi, które prowadzę w Zdrowisku we Wtorki o 19.30 i Czwartki o 20.00



Zapraszam Cię, poznaj moc ziół, fizjoterapii oraz masazu w pielęgnacji naszej skóry
Mariola Jarguz

791 527 489
Podmiejska 6b | Jastrzębie-Zdrój


salon harmonii
kosmetyka twarzy

Salon Harmonii to miejsce, gdzie doświadczysz naturalnej kosmetyki twarzy na bazie ziół oraz produktów naturalnych.

Miejsce, które powstało z miłości do siebie.

Zabiegi, które proponuję to m.in. ziołowa maska termiczna, peeling kawitacyjny, fale radiowe, sonoforeza, oksybraza, oczyszczanie wodorowe, masaż twarzy i dekoltu.

Pracuję na produktach firmy **Dr Belter**. Dr Belter to kosmetyki i zabiegi, będące odpowiedzią na potrzeby współczesnych **kobiet, które pragną bezpiecznej i naturalnej pielęgnacji** oraz widocznych efektów. Kosmetyki zawierają 95-100% składników naturalnych i i organicznych.

Joga hormonalna na równowagę

Czym jest joga hormonalna? Jest to propozycja łagodnej praktyki, która stabilizuje poziom hormonów w organizmie. Joga hormonalna wpływa na funkcjonowanie hormonów, od których zależy nasze dobre samopoczucie na co dzień. Zalecana jest głównie:

- w przypadku różnych zaburzeń hormonalnych, pomagają łagodzić typowe objawy menopauzy takie jak uderzenia gorąca, bezsenność, bóle głowy, odsuwa moment wchodzenia w okres przekwitania, a dla kobiet po menopauzie zapewnia utrzymanie lepszego stanu zdrowia,
- w zespole napięcia przedmiesiączkowego,
- w problemach z tarczycą,
- obniża poziom stresu,
- łagodzi wahania nastrojów
- przywraca witalność

Na zajęciach skupiamy się głównie na tych pozycjach hatha jogi, które stymulują pracę jajników, tarczycy, przysadki mózgowej i nadnerczy, a więc tych organów, które są odpowiedzialne za nasz układ hormonalny. Wykonywane pozycje jogi (a zwłaszcza wszystkie skręty, skłony, wygięcia) powodują naturalny masaż organów wewnętrznych, który w połączeniu z odpowiednim oddechem i technikami relaksacyjnymi pozwoli przywrócić równowagę hormonalną, odzyskać energię i dobre samopoczucie. Oczywiście wykonując również tradycyjne pozycje hatha jogi podczas zajęć wzmacniamy i rozciągamy nasze ciała. Regularna praktyka pozwoli zwiększyć nasz komfort życia, wyciszyć się i odprężyć, nauczy nas łagodności wobec siebie oraz uważności na co dzień. Przy okazji poprawi się nasza kondycja fizyczna oraz postawa ciała. J. R.

Joasia Rakoczy

Zapraszam na zajęcia
jogi hormonalnej do
Uzdrowiska w
czwartki o godz. 17.30



Czy wiesz, że...?

Za prekursorkę jogi
hormonalnej
uznawana jest
Brazylijka **Dinah
Rodrigues**, autorka
książki „Joga
hormonalna”.

Na zajęciach jogi hormonalnej, które odbywają się w Uzdrowisku, pracujemy w małych grupach, co daje możliwość dostosowania ćwiczeń do indywidualnych możliwości i potrzeb.

Grafik

od stycznia 2022

Poniedziałek

17:00

SENIOR TEŻ JOGIN
JOGA z Olgą

18:30

JOGA POWIĘZIOWA
z Olgą

20:00

CHÓR DLA KOBIET
z Agnieszka

Wtorek

19:30

JOGA DLA CIEBIE
z Mariolą

Środa

16:00 MOCNY

17:00 KRĘGOSŁUP

18:00 z Kasią

19:00

KURS JOGI
I MEDYTACJI
dla początkujących

Czwartek

17:30

JOGA HORMONALNA
z Asią

19:00

MEDYTACJA z Anetą

20:00

JOGA JIN z Mariolą

Piątek

Sobota

Niedziela

- warsztaty rozwojowe,
- warsztaty jogowe,
- spotkania w Kręgu Kobiet,
- spotkania Kręgu Rodzica,
- spotkania Kooperatywy,
- Taniec Intuicyjny,
- Prysznic głosowy

Wiecej informacji:

Aneta, tel: **515 500 079**
zajecia@u-zdrowisko.pl

Uzdrowisko, Jastrzębie-Zdrój, ul. Podmiejska 6a



FB: ANGELLINE - ŚWIECE SOJOWE

W samym centrum wspaniałego miejsca jakim jest Uzdrowisko powstała moja mała pracownia świec sojowych. Świece towarzyszą mi od wczesnych lat młodości, od zawsze uwielbiałam ich płomień. Nigdy jednak nie zdawałam sobie sprawy ze szkodliwości palenia świec parafinowych, których używałam duże ilości. Parafina jest pochodną uzyskiwaną przy destylacji ropy naftowej. Podczas palenia świecy parafinowej emituje ona cały szereg rakotwórczych substancji. Kilka lat temu odkryłam świece sojowe, które pokochałam i zaczęłam tworzyć... Dlatego powstało to przytulne miejsce, gdzie w zaciszu tworzę wyjątkowe, własnoręcznie robione świece sojowe o pięknych zapachach. Certyfikowany wosk sojowy bez GMO, nietoksyczność, bawełniane knoty, 3 razy dłuższy czas palenia - to tylko nieliczne zalety moich świec. Wszystkie kompozycje zapachowe posiadają karty charakterystyki wraz z klasyfikacją i oznakowaniem CLP. Zapraszam do odkrycia świata wyjątkowych świec i zapachów, które przemienią wnętrze w ostoję spokoju i relaksu w Twoim domu.. ♥

Wiadomości z Manufaktury Olejarni Zdrowisko Jastrzębie

Oleje w Zdrowisku tłoczemy na zimno.

Co to znaczy?

Polega to na mechanicznym wyciskaniu oleju w niewysokiej temperaturze (sprawdzonej termometrem w trakcie tłoczenia) dzięki czemu zachowane zostają cenne naturalne właściwości ziarna.

Tłoczemy niewielkie ilości, dość regularnie. Świeżo wytłoczony olej kilka dni sedymentuje w szklanych stojakach, aby siłą grawitacji osad opadł na dno.

Czasem ten osad pojawia się również w butelkach z olejem, należy wtedy potrząsnąć butelką, aby cenny błonnik zmieszał się z warstwą płynną. Po kilkudniowej sedymentacji rozlewamy olej do szklanych, ciemnych butelek o pojemnościach 100 ml, 250 ml oraz 500 ml i przetrzymujemy w lodówce.

Lepszy Rydz niż nic!

Lepszy Rydz niż nic! - mówi znane porzekadło, a mowa w nim o **oleju rydzowym**, a nie o znanych i cenionych grzybach zwanych rydzami. Olej ten jest ogromnie bogaty w składniki odżywcze.

Każdy z olejów zimnotłoczonych jest źródłem kwasów omega. Różnią się jedynie proporcjami. Najbardziej pożądane są kwasy nienasycone. Im wyższy współczynnik kwasów omega 3 do omega 6 tym lepiej dla zdrowia. W oleju rydzowym ta proporcja wynosi 0,4:1 i właśnie taki stosunek sprawia, że kwasy te mają szczególnie korzystny wpływ na organizm.

Jak stosować go w kuchni?

Nie wolno tego oleju stosować do pieczenia ani smażenia, ale można dodać do zupy, polewać warzywa, stosować do pieczywa.

Polewając potrawy o wysokim indeksie glikemicznym olejem zimnotłoczonym obniżamy wartość indeksu, to bardzo ważne dla osób z insulinopornością i cukrzycą.

Zalety oleju rydzowego:

- ✓ Obniża poziom cholesterolu LDL
- ✓ Wzmacnia odporność
- ✓ Ochronnie działa na serce, wątrobę, trzustkę, jelita, nerki oraz naczynia krwionośne
- ✓ Normalizuje poziom cukru we krwi
- ✓ Stymuluje produkcję żółci
- ✓ Wzmacnia florę bakteryjną
- ✓ Zmniejsza objawy reumatyzmu oraz artretyzmu
- ✓ Działa przeciwzapalnie, antybakteryjnie i przeciwwirusowo
- ✓ Przyspiesza gojenie odleżyn, owrzodzeń, oparzeń i niewielkich ran.
- ✓ Pozytywnie wpływa na jędrność skóry, zmiękcza ją, wygładza i uelastycznia. Zapobiega również utracie wody odbudowując barierę lipidową i opóźnia proces starzenia
- ✓ Pielęgnuje włosy

Jak kupić olej bezpośrednio z Olejarni Zdrowisko Jastrzębie?

Olejarnia mieści się w Jastrzębiu ul. Podmiejska 6a. Tutaj tłoczemy oleje na miejscu i kupując je masz pewność, że zostały dopiero co wytłoczone. Nie robimy zapasów. Na korytarzu czuć zapach tłoczonego ziarna... Cena jest bardzo atrakcyjna mając na uwadze wartości odżywcze oleju. **A. W.**

OLEJARNIA UZDROWISKO

100% NATURALNE OLEJE
NIERAFINOWANE – ZIMNOTŁOCZONE



Bo zdrowie jest wartością bezcenną!

Manufaktura Olejarnia Uzdrowisko

Ul. Podmiejska 6a

44-336 Jastrzębie Zdrój

Otwarte w tygodniu:

Poniedziałek, Środa: 8.00 – 14.00

Wtorek, Czwartek, Piątek: 12.00 – 18.00

tel. +48 535 636 111

E-mail olejarnia@u-zdrowisko.pl