

nr 3 kwartalnik

BIULETYN INFORMACYJNY



ZDROWISKO
JASTRZĘBIE



JASTRZĘBIE – ZDRÓJ 2022

Dzień Otwarty w Uzdrowisku

4 września 2022

Plan dnia:

9.00 - 10:00 MEDYTACJA uważności i sesja oddechowa z Anetą



10:00 - 11:00 HATHA JOGA z Asią



11.00 - 11:15 - Przerwa

11:15 - 11:45 ZDROWY KRĘGOSŁUP z Kasią



11.45 - 12:15 - Przerwa

12:15 - 13:30 RELAKSACJA w dźwiękach gongów, mis tybetańskich, instrumentów etnicznych, magicznych dzwoneczków i dzwoneczków z Wojtkiem



ZDROWISKO
olejarnia
Kiermasz olejów,
kosmetyków naturalnych
oraz świec.

Miejsce:

Uzdrowisko,
ul. Podmiejska 6a,
Jastrzębie - Zdrój

Wstęp wolny

TELEFON DO ORGANIZATORA:
515 500 079



ZDROWISKO

nasze miejsce na Ziemi



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 medycyny 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

 Uzdrowisko Jastrzębie

+48 515 500 079

ul. Podmiejska 6a

44-335 Jastrzębie – Zdrój

Uzdrowisko rozrasta się o kolejnych specjalistów i pasjonatów.

To wszystko dzieje się w Naszym Miejscu na Ziemi w Jastrzębiu-Zdroju przy ul. Podmiejskiej 6a.

Mamy potrzebę wspierania siebie nawzajem oraz dzielenia się wiedzą i umiejętnościami z ludźmi będącymi w potrzebie.

Na jakie potrzeby odpowiadamy?

Potrzeba ruchu:

joga, ćwiczenia dla kręgosłupa, taniec intuicyjny

Potrzeba śpiewu:

śpiew intuicyjny

Potrzeba wsparcia przez kobiety, mężczyzn, rodziców:

Krąg Świadomych Rodziców, Krąg Kobiet, Męska Ścieżka, warsztaty dla dzieci „Mam e-MOC-je”

Potrzeba edukacji z zakresu zdrowia:

ziołolecznictwo (Klub Zielarza), warsztaty, wykłady, kontakt ze specjalistami naturopatii

Potrzeba pracy z ciałem:

osteopatia, masaże ciała, neurorefleksologia twarzy

Potrzeba pracy z emocjami:

medytacja uważności, Biologia Totalna

Potrzeba zdrowego odżywiania:

oferta Manufaktury Olejarni (oleje zimnotłoczone), Kooperatywa Czas na Zdrowe

Potrzeba bycia zaakceptowanym!

Tę potrzebę cenimy najbardziej!

I właśnie teraz, kiedy sezon urlopowy w pełni, odpoczywamy i kreujemy ofertę na nowy sezon od września 2022. **A.W.**

Zapraszamy do Uzdrowiska!

Theta healing – Rodzaj myśli

“Rodzaj myśli, jakim pozwolisz dominować w swoim umyśle, zadecyduje o tym co otrzymasz od życia”
Napoleon Hill.



Ewa Zarzycka

*Energoterapeutka, Specjalistka w dziedzinie Reiki, Feng Shui, metafizyki chińskiej BaZi oraz ZeRi. Łączy wiedzę z powyższych dziedzin i pomaga osiągnąć harmonię w życiu.
Rejestracja telefoniczna:
+48 692 999 955*

My nie jesteśmy naszymi myślami. Echo, które słyszymy w naszej głowie to nawet nie są nasze myśli. 95% tego, co się dzieje w naszym życiu dorosłym spowodowane jest programami, które powstały w pierwszych siedmiu latach naszego życia, poprzez obserwację rodziców i dorosłych wokół nas.

Korzystając z metody Theta Healing staniesz się świadomym twórcą swojej rzeczywistości poprzez zrozumienie,

że Twoje myśli mają moc. Możesz kreować swoje życie, bo to w co wierzysz dzisiaj, kreuje Twoje jutro.

Jeżeli chcesz się uwolnić od ograniczających przekonań, które Cię blokują przed kreowaniem życia jakiego pragniesz, Theta Healing jest metodą dla Ciebie. Zmieniając przekonania, które powstały we wczesnym dzieciństwie, i te odziedziczone po naszych przodkach oraz zmieniając przekonania świadomości grupowej, zaczniesz inaczej patrzeć na świat, a ta percepcja spontanicznie zmieni Twoją rzeczywistość.

THETA HEALING to technika uzdrawiania energią i rozwoju duchowego, która łączy w sobie dużą wiedzę. W Theta Healing stosowane są fale mózgowe theta o niskiej częstotliwości, które wprowadzają nas do podświadomości. Osoba jest świadoma, a nie w stanie hipnozy. Ta technika działa na wszystkich poziomach: fizycznym, emocjonalnym, psychicznym i duchowym.

Przykładem nieświadomych myśli i wypowiedianych słów są:

„Muszę stracić kilka kilo”
(Jeśli coś stracisz, zawsze będziesz tego szukać);

„Nie stać mnie na to” *(Nigdy*

nie będzie Cię na nic stać, nie będziesz też żyć w dostatku, skoro twierdzisz, że tak nie jest);

„Pieniądze to źródło wszelkiego zła” *(Jeśli pieniądze są złe, zawsze będziesz wystrzegać się pieniędzy i okazji do ich zarobienia).*

Słowa, zarówno te wypowiedziane na głos, jak i te, które formujemy w myślach, znacząco wpływają na Nasze codzienne życie. Jeśli powtórzemy zdanie wystarczająco dużo razy, stanie się ono prawdą. Jeśli myśli formowane są, kiedy pozostajemy w wystarczająco głębokim stanie theta możliwe są natychmiastowe manifestacje.

Pomyśl o wszystkich myślach i wypowiedziach, które znajdują się w Twoim paradygmacie. Co oznaczają one dla Ciebie samej/go na wszystkich poziomach Twojego istnienia? Być może blokują Cię a TY nawet o tym nie wiesz? Korzystając z metody Theta Healing rozwijasz intuicję, a tym samym Twoje słowa, sformułowane myśli i schematy poglądów otrzymują moc zmiany Twojego codziennego życia. **E.Z.**

Uzdrowiająca moc dotyku

Masaż LOMI LOMI

Dotyk jest najbardziej pierwotnym sposobem komunikowania się. Czujemy, doznajemy, poznajemy świat poprzez dotyk. To on jest tak ważny w tworzeniu więzi.

Użyty świadomie podczas masażu ma niesamowitą moc. Staje się formą terapii, sprowadza masowaną osobę do bycia w ciele. Jedną z form pracy z ciałem wywodzącą się z Hawajów, jest masaż LOMI LOMI.

Powszechnie uznany za głęboko uzdrawiającą formę masażu, obejmuje całe ciało (poza sferami intymnymi), a wykonuje się go głównie przedramionami. Zawiera w sobie wiele technik terapeutycznych; wykonujący masaż dba o pozytywne nastawienie umysłu oraz świadomy oddech – świadome bycie w ciele. Pełen spokoju dotyk, długie i płynne ruchy sprawiają, że masowana osoba doświadcza głębokiej relaksacji. Dostosowany do indywidualnych potrzeb, wykonywany z użyciem naturalnych olejów jest propozycją dla każdego.

To nie tylko „coś” dla ciała. Podczas masażu zostaje uwolniona energia emocjonalna, nagromadzona w napięciu mięśniowym. To spo-

sób na puszczenie myśli, przywrócenie równowagi, odzyskanie jedności z naszą prawdziwą naturą, przywrócenie wewnętrznego spokoju, optymizmu, radości, chęci życia. Lomi Lomi przynosi uczucie ulgi dla mięśni, poprawia krążenie limfatyczne, tętnicze i żyłne, harmonizuje system nerwowy. Uwalnia od niepokoju, zmartwień i negatywnych myśli.

Zapraszam do przestrzeni w której zadbam o Ciebie, Twój spokój i relaks. Możliwość umówienia się w gabinecie Zdrowisko Jastrzębie Zdrój lub w Żorach. **A.S.**



Agnieszka Serafin

Uwielbia pracę z ludźmi, szczególnie taką, której towarzyszy pozytywna energia. W jej odczuciu masaż to forma terapii, praca z ciałem, ale także z umysłem.

*Rejestracja telefoniczna:
+48 506 955 784*



*Masaż to nie tylko luksus,
to sposób na zdrowsze,
szczęśliwsze życie...*



Balans z Agnieszką

O filozofii, nauce i sztuce osteopatii

Sonia Białek

Fizjoterapeutka. Studentka ostatniego roku osteopatii, pasjonatka nauk o zdrowiu, w wolnym czasie uprawia wiersz biały. Rejestracja tel.: +48 787 793 054

Osteopatia to filozofia, nauka i sztuka w jednym. Jej filozofia zawiera koncepcję jedności struktury i funkcji organizmu zarówno w zdrowiu jak i podczas choroby. Jako nauka osteopatia obejmuje działy biologii, chemii i fizyki – w służbie zdrowiu oraz profilaktyce, leczeniu i łagodzeniu chorób. Sztuka polega na zastosowaniu tej filozofii i nauki w praktyce (H. M. Wright, Perspectives in Osteopathic Medicine. Kirksville College of Osteopathic Medicine, Kirksville 1976).

O filozofii osteopatii

Jednymi z głównych założeń osteopatii są powiązanie struktury i funkcji ludzkiego organizmu oraz zdolność do samoregulacji. W warunkach prawidłowych, w zdrowym ciele równowaga ta jest niezachwiana. W warunkach chorobowych pojawia się zaburzenie na którymś z powyższych poziomów lub na wielu równocześnie.

O nauce w osteopatii

Podstawową i najważniejszą

wiedzą niezbędną do wykonywania zawodu osteopaty jest doskonała znajomość anatomii, fizjologii i embriologii. Twórca metody, dr A.T.Still położył szczególny nacisk na znajomość powyższych, dopatrując się w nich oraz prawach natury istoty osteopatii.

O sztuce osteopatii

Zadaniem osteopaty jest znalezienie miejsca w którym doszło do zaburzenia i usunięcie bariery lub zmniejszenie jej szkodliwego wpływu na funkcjonowanie organizmu. Za A. T. Stillem, praca, jaką wykonuje osteopata zawiera się w pojniższych słowach:

„Znajdź, napraw i zostaw. Natura zrobi resztę.”

Kiedy zgłosić się do osteopaty

- stany pourazowe i przecią-

żeniowe;

- stany przed i pooperacyjne;
- ból;
- problemy w obszarze stawu skroniowo-żuchwowego i żuchwy;
- problemy w obszarze funkcjonowania układu trawienego: refluks, problemy z wypróżnianiem, zespół jelita drażliwego;
- problemy w obszarze funkcjonowania układu oddechowego: przewlekłe zapalenia zatok, astma, stan po zapaleniu płuc.

Dodatkowo:

- u niemowląt: kolki, refluks, zaparcia, asymetrie, zatkanie kanałika łzowego;
- u dzieci: wady postawy, nawracające zapalenia ucha środkowego, astma;
- u kobiet w ciąży: ból, refluks, obrzęki, zła pozycja ułożeniowa dziecka **S.B.**



O pracy naturopaty

O pracy naturopaty słów kilka...

Praca naturopaty polega na edukacji podopiecznych i wzmacnianiu zdrowia. Nie jest to łatwe zajęcie, ponieważ każdy człowiek ma swoje przyzwyczajenia i często to właśnie one powodują zachwiania homeostazy (równowagi) ciała. A zachwiana równowaga może być przyczyną chorób.

Co więcej, aby przekazać podopiecznemu co wpływa na to, że czuje się źle, należy używać takich słów, terminów, sposobu komunikacji, aby być zrozumianym.

Co najczęściej słyszę w gabinecie?

„Bo każdy tak robi”;

„Łatwo powiedzieć...”;

„Bo na coś trzeba umrzeć... ale jeszcze nie teraz”;

„Bo to dziedziczne” etc.

A ja twierdzę, że choroba to tylko informacja, którą należy odczytać.

Dlaczego ciało choruje?

Na początek, edukacja. Sprawdź te dziedziny życia:

- sposób jedzenia, ilość i wartość odżywcza posiłków;
- ilość i jakość snu;
- odpowiedni ruch, sprawność fizyczna, długość przebywania na słońcu;
- sposób radzenia sobie ze stresem, relacja ze sobą i z otoczeniem, najbliższymi;



- satysfakcja z pracy, pasje, zagospodarowanie wolnego czasu;

- świadomość, że wszystko co robimy ma swoje konsekwencje.

Zatem odpowiedzialność za zdrowie ponosimy sami, a nie ktoś czy też „pech życiowy”.

Ważne jest aby zdawać sobie sprawę, że nikt i nic nie uchroni nas przed chorobą, tylko my sami. I nie trwa to jeden czy dwa dni. To styl życia.

Jeśli któryś z wyżej wymienionych elementów jest w nierównowadze to trzeba się przyjrzeć z jakiego powodu. I tutaj ważne jest jaką wiedzę posiada naturopata. Dziedzin wiedzy z zakresu naturoterapii jest wiele. A doświadczenie i ciągła edukacja pozwalają uchwycić przyczynę i zasto-

sować profilaktykę. Warto mieć u swego boku naturopatę, który spojrzy z empatią, zaangażowaniem, a jednocześnie będzie bezkrytycznie informował o tym co wymaga uzdrowienia.

Zapraszam do mojego gabinetu, ale tylko wtedy kiedy poczujesz gotowość do zmian. Nie przyjmuję osób, które oczekują natychmiastowego efektu TABLETKI. Znam jednak osoby, które były jeden raz i ten jeden raz zmienił ich życie na lepsze.

A.W.

Aneta Wychorska

Korzystam z wiedzy o Medycynie Chińskiej, Biologii Totalnej, neurorefleksologii twarzy, ziołolecznictwa, litoterapii, dietetyki, Medycyny Szamańskiej i Ludowej oraz ze swojej intuicji. Rejestracja tel.:

+48 515 500 079

Access Bars. Masaż energetyczny



Olga Żak

Szczęśliwa Kobieta, której radość sprawia dzielenie się dobrą energią. Jogę praktykuje od 2015 r. W 2018 r. ukończyła kurs medytacji uważności MBLC. Jest certyfikowanym praktykiem ACCESS Consciousness.

Od 2020 roku jestem certyfikowanym praktykiem zabiegów energetycznych ACCESS CONSCIOUSNESS.

W wolnym tłumaczeniu Access to DOSTĘP, a consciousness to ŚWIADOMOŚĆ, czyli otrzymujemy dostęp do naszej świadomości.

Jednym z procesów jest ACCESS BARS, który powstał w 1990 roku i otrzymał Certyfikat Terapii Manualnych Ciała przyznawany w Stanach Zjednoczonych National Certification Board for Therapeutic Massage and Bodywork i funkcjonuje w 46 krajach świata.

W tej niezwyklej metodzie przyciągnęła mnie możliwość ułatwienia sobie życia przez zmianę zachowania, reagowania na wydarzenia jakie przynosi nam los. Zdałam sobie sprawę, że niektóre działania nie były wynikiem mojej świadomej decyzji, ale automatycznym sposobem reagowania na określone okoliczności. Skąd te automaty? Z pamięci komórkowej naszego ciała.

Postanowiłam być obecna w każdej chwili swojego życia, świadomie dokonywać wyborów i nie oddawać prowadzenia utartym szlakiem mojej pamięci.

Zabieg energetyczny ACCESS BARS polega na delikatnym dotyku 32 punktów na głowie, w których kumuluje się stres, emocje, strachy, obawy, żale, frustracje, depresje, złości, punkty widzenia, przekonania i ograniczenia w różnych dziedzinach życia.

Podczas sesji, cały ten elektromagnetyczny ciężar zostaje rozładowany, następuje depolaryzacja wzorców zachowań i systemów przekonania, które w nas funkcjonowały. Zabieg ten rozprasza energetyczne blokady, zastoje, napięcia. Powoduje, że przestajemy funkcjonować na bazie naszych programów

i projekcji, zaczynamy być obecni w naszym życiu.

Po barsie można poczuć lekkość, przestrzeń, znaczący wzrost uczucia radości, szczęścia, wdzięczności, wiary w siebie, życzliwości i spokoju. Bars powoduje poprawę zdrowia psychicznego: zmniejszenie objawów depresji, lęku, ataków paniki, poprawia jakość snu, a nawet leczy z bezsenności. Pomaga odejść od traum, uciążliwych przekonań i otworzyć się na nową jakość życia.

Jak szybko działa bars: czasem zmiany są spektakularne, a czasem subtelne i trudne do nazwania słowami. W zależności jak głęboko zakorzeniły się w nas różne przekonania, bywa, że dopiero po jakimś czasie stwierdzamy, że życie stało się lżejsze, znowu ma kolory i energię. Wiele z rzeczy, które były nie do ruszenia, nagle zaczyna wyglądać inaczej.

Proces bars ma za zadanie oczyścić nasze myśli, uwolnić od stresów, natłoku spraw. Działa jak RESET dla komputera, czyści niszczące nas kody i wirusy, zaczyna się jasne myślenie, sprawy wydają się nam łatwiejsze do załatwienia, przychodzą nowe pomysły. Stajemy się uważni na swoje potrzeby,

jesteśmy bardziej obecni tu i teraz. Dzięki barsom pozbywamy się swoich blokad, by tworzyć nowe rzeczy, realizować swoje marzenia i plany. Bars to początek pozytywnych przemian w życiu. Dzięki bars zaczynasz wychodzić z powtarzających się schematów zachowań, z autopilota, w którym funkcjonujesz na co dzień nie widząc innej drogi. Podczas sesji usuwane są te punkty widzenia, które jak ściany ograniczają nam swobodny ruch. Kiedy znikną, okazuje się, że mamy znacznie szersze pole manewru, więcej dostępnych opcji i swobodniej po nie sięgamy.

Co daje sesja Access Bars?

- relaksuje,
- uwalnia od gonitwy myśli,
- odpręża,
- redukuje stres,
- daje spokój wewnętrzny,
- ułatwia komunikację,

- podnosi samoocenę,
- dodaje odwagi,
- zmniejsza poziom lęków,
- poprawia koncentrację,
- ułatwia podejmowanie decyzji,
- znosi mentalne blokady,
- wspomaga wychodzenie z depresji,
- poprawia jakość snu,
- pomaga przy ADHD,
- przywraca chęć do życia.

Dotyk podczas zabiegu jest delikatny, subtelny, a mimo to wywołuje znaczne poruszenie zarówno w myślach jak i w sferze emocjonalnej. Proces może być bardzo spokojny, łagodny albo dynamiczny, intensywny, to zależy od Ciebie.

Praktykowanie naturalnych metod wsparcia zdrowia człowieka i rozwoju jego świadomości ma ogromne znaczenia w profilaktyce zdrowia, w świecie gdzie wszechobecny stres i różne

dolegliwości odbierają nam radość życia. Dzięki tej metodzie wyczyścisz głowę ze wszystkiego co przestało ci służyć. Nigdy nie jest za późno by zacząć żyć od nowa. Bars uwalnia energię, która ogranicza twoją zdolność do działania i tworzenia czegoś innego. Modyfikuje napięcia związane ze stresem, lękiem, snem, związkami, urazami fizycznymi lub emocjonalnymi, masą ciała, nałogami i wielu innymi dolegliwościami.

Jeśli jesteś otwarty na zmiany, nie ma w życiu dziedziny, której nie można by ulepszyć.

Co jeśli możesz zmienić jakość swojego życia? Zarezerwuj 1,5h i zacznij kierować własnym życiem w pożądanym przez siebie kierunku.

O.Ż



ZDROWISKO
czesto uśmiej!

8 tygodniowy
KURS ŻYCIA
w oparciu o zasady medytacji uważności

MBLC - Mindfulness Based Living Course

Zaprasza
Aneta Wychorska

Po przebyciu tego kursu, życie już nigdy nie będzie takie jak przed.

Bezpłatne spotkanie informacyjne:

14.09.2022
godzina 19:00

Inwestycja: 950 zł

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

Miejsce: Uzdrowisko, ul. Podmiejska 6a,
Jastrzębie Zdrój

Mężczyźni w Uzdrowisku

Męska Ścieżka

Mężczyźni zasiadali wspólnie od niepamiętnych czasów. Wspólnie wokół ognia. Wspólnie w kręgu. W ramach społeczności, którą tworzyli przekazywali młodszemu, dopuszczonemu do męskiego świata pokoleniu mądrość przodków, wspólnotowe wartości, wspierali odkrywających dojrzały, odpowiedzialny za innych męski świat. Wspierali się wzajemnie. Zasiadanie w kręgu było przywilejem przynależnym dojrzałym mężczyznom, którzy aby poznać tajemnice męskiego świata, dostąpić zaszczytu przyjęcia do starszyny musieli często wykazać się nie lada odwagą, charakterem, siłą, odpowiedzialnością, wytrwałością i wytrzymałością w rytuale młodszej inicjacji.

Z czasem jednak mądrość przodków została zapomniana, gdy przez wieki rozwoju zachodniej cywilizacji męski świat oznaczał często bezwzględność, agresję, dominację siły, rywalizację, podbój, upokarzanie innych. Przez wieki świat był tylko męski, z nie kwestionowanym poczuciem wyższości. Dyktatura mężczyzn wykluczała równość z kobietą. Urządzony w ten spo-

sób męski świat nie był jednak przyjazny nie tylko dla kobiet, ale i samych mężczyzn. Z czasem coraz większa grupa mężczyzn dostrzegła i odrzucała stereotyp męskiej wyższości zauważając, że relacja z kobietą, partnerstwo i tworzenie wspólnoty opartej na mądrości, wsparciu, współodpowiedzialności jest wartością absolutną.

Męskie kręgi współcześnie to spotkania mężczyzn otwartych na prawdziwe, szczerze, pełne zaufania, wsparcia, zrozumienia, dojrzałe relacje. Mężczyzn, którzy uświadamiając sobie swoją siłę i moc wspierają się wzajemnie, nie dopuszczając do rywalizacji i ranienia innych.

Kontynuując zapoczątkowaną w Uzdrowisku ideę zapraszamy mężczyzn, którym brakuje prawdziwych męskich więzi, wspierających relacji, siadania w bezpiecznej przestrzeni umożliwiającej dzielenie się doświadczeniem, żywymi historiami, wątpliwościami, czy odczuwanymi emocjami.

Siadanie w męskim kręgu wymaga nie lada odwagi i samoświadomości. Stosowania się do wypracowanych i za-



Wojciech
Lewandowski

Socjolog. Podróżnik, ceniący samotne wyprawy m. in. do Indii, gdzie poza doświadczeniem tamtejszej kultury uprawiał jogę i pranajamę. Praktykował medytacje Osho, techniki Gurdżijewa, mindfulness czy cichą medytację ZEN. Promuje zrównoważony rozwój poprzez ruch, muzykę, medytację, techniki oddechowe, kąpiele leśne, czy filmoterapię.

aprobowanych wspólnie przez grupę zasad. Z pewnością do kręgu nie zapraszamy osób pod wpływem alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych. Szczerość musi wynikać ze świadomej postawy, a nie z odcięcia i przytłumienia. Każdy może wypowiadać się w tylko swoim imieniu, opowiedzieć swoją historię, wspierać, dawać uwagę innym, ale też

wsparcie otrzymywać. Słuchając innych, świadomych mężczyzn otwartych na siebie, ale również na świat i ludzi wokół zauważamy, że przerabiamy często te same, bądź podobne życiowe tematy, powielamy pewne historie.

Często mamy podobne problemy, wątpliwości, czy dylematy. Dlatego w kręgu warto zarówno wyrażać siebie, jak też słuchać innych, cierpliwie, z wyrozumiałością i z życzliwością.

Spotkania w męskim kręgu będziemy poprzedzać wspólną praktyką. Aby bardziej poczuć siebie, przełączyć się ze stanu myślenia, analizy, kalkulacji w stan odczuwania i dostrzegania. Aby wypowiedzieć się, słuchać, doświadczać z przestrzeni serca. W kolej-

nych spotkaniach podążymy za oddechem w podstawowych praktykach, zasiądziemy do krótkiej praktyki uważnej obecności, a z czasem oddamy się również innym technikom np. aktywnej medytacji w ruchu.

Dlatego zapraszam Cię do kolejnej życiowej przygody. Zaproszenie do zasiadania w kręgu potraktuj jako przywilej korzystania ze szczególnych praw, przynależnych autentycznemu, świadomemu mężczyźnie. Zasiądź z nami, podziel się swoją historią, wysłuchaj innych. Może te spotkania będą dla Ciebie inspiracją do podróży z uśmiechem przez życie, dokonywania świadomych wyborów, stawiania czytelnich granic, budowania szczerych relacji z bliskimi,

przyjaciółmi i tymi, których spotykasz dzień po dniu. Może inni zasiadający w kręgu wskażą Ci skąd czerpać wewnętrzny spokój i męską siłę. Może w efekcie tych spotkań zauważysz kogoś, bądź coś niezwykle wartościowego, kogoś, bądź coś dotychczas niedostrzeganego. Warto w życiu zwrócić uwagę na subtelności, drobiazgi, szczegóły, które towarzyszą nam każdego dnia. Warto w rozmowach z innymi świadomymi, otwartymi na życie mężczyznami poznać swoją wartość, odkryć swoją prawdę, uzyskać wsparcie.

Zasiądź z nami, a później podejmiesz decyzję, czy warto zasiąść w kręgu po raz kolejny. **W.L.**

MĘSKA ŚCIEŻKA

w Uzdrawisku



Kontynuując zapoczątkowaną w Uzdrawisku ideę, zapraszam do zasiadania w MĘSKIM KRĘGU.

Zapraszam mężczyzn, którzy wspierają się wzajemnie, nie dopuszczając do rywalizacji, walki i ranienia innych.

MĘSKI KRĄG to spotkanie mężczyzn otwartych na prawdziwe, szczerze, pełne zaufania, wsparcia, czy zrozumienia dojrzałe relacje.

Zasiądź z nami i odkryj swoją mądrość, siłę i moc. W kręgu warto wyrazić siebie, ale też słuchać innych z wyrozumiałością i życzliwością.

Termin: 07.10.2022 (piątek)
godz. 18:00

Inwestycja: 30 zł

Miejsce: Uzdrawisko,
ul. Podmiejska 6a,
Jastrzębie Zdrój

zaprasza

Wojciech Lewandowski

Socjolog. Podróżnik. Zajmuje się medytacjami prowadzonymi oraz harmonizowaniem ciała i umysłu za pomocą dźwięków gongów, mis tybetańskich.



Klub Zielarza – z pasji i miłości do ziół

Tego lata 2022 roku powstał w Uzdrowisku Klub Zielarza. Pierwsze spotkanie odbyło się w Dniu św. Jana. Nie jest to przypadkowe.

W nocy z 23/24 czerwca obchodzimy Noc Świętojańską, a 24 czerwca Dzień Św. Jana (okres święcenia ziół leczniczych).

Zatem w przyszłości będzie to wspinały dzień do obchodzenia rocznicy i kolejnych lat istnienia Klubu.

Klub Zielarza to wymarzona inicjatywa zrzeszania pasjonatów roślin.

Do wspierania KZ zostało zaproszonych wielu wybitnych zielarzy, którzy wciąż poszerzają swoją wiedzę i często sami są autorytetami w tej dziedzinie.

Mamy wiele planów i ambicje, aby odwiedzali nas zielarze z całej Polski i szerzyli wiedzę o ziołach.

Założenia Klubu Zielarza:

- szerzenie miłości i szacunku do roślin;
- edukowanie o ich przydatności w życiu człowieka;
- BHP w postępowaniu z roślinami.

Ważnym elementem jest to, że Klub zrzesza ludzi, którzy:

- spotykają się regularnie;
- tworzą społeczność;
- wspierają się i szanują wzajemnie.

Kto może dołączyć do KZ, dla

KLUB ZIELARZA

- Dla laików, początkujących...
- Dla pasjonatów...
- Dla wszystkich...
kochających ZIOŁA...



Kochasz naturę, czerpiesz z jej dobrodziejstw,
szukasz naturalnych metod wspomaganie zdrowia...

Jesteś pasjonatem ziół,
a może chcesz zacząć z nich korzystać?

Możesz dołączyć w każdej chwili!

 Więcej informacji: 515 500 079

kogo powstał KZ?

- dla laików, początkujących;
- dla chcących rozwijać swoje pasje;
- dla pasjonatów;
- dla zaawansowanych;
- dla chcących się dzielić wiedzą.

Co planujemy w ramach KZ?

- spacerzy ziołowe: rozpoznawanie roślin w terenie;
- wyjazdy o tematyce zielarskiej jedno i wielodniowe;
- wspólne zbieranie ziół, wymiana, sprzedaż „koleżeńska”
- spotkania edukacyjne na miejscu dotyczące przetwarzania i zastosowania ziół;
- spotkania z zaproszonymi gośćmi Zielarzami, o tematyce roślinnej;
- zaproszenie do ukrytej grupy na FB w celach edukacyjnych o ziołach;
- legitymacja KZ upoważniająca do zniżek na szkolenia związane z ziołami i do bezpłatnego uczestniczenia w "miesięcznym spotkaniu". Spotkania są ogłaszane

najpóźniej na dwa tygodnie przed wyznaczoną datą.

Legitymacja Klubu Zielarza jest ważnym elementem. Jest wydawana po uiszczeniu pierwszej składki miesięcznej w kwocie 30 zł lub rocznej w kwocie 300 zł.

Opłacona składka i podbita Legitymacja upoważnia do uczestniczenia bezpłatnie, w jednym na miesiąc, wyznaczonym najpóźniej na dwa tygodnie wcześniej spotkaniu, nazwanym:

"Miesięczne Spotkanie Klubu Zielarza".

**Można uczestniczyć w spotkaniach KZ nie będąc członkiem Klubu, ale wtedy wstęp wynosi 50 zł.*

Spotkania, warsztaty, wykłady są płatne, ale przywilejem członka Klubu Zielarza są zniżki członkowskie.

UWAGA!

Klub Zielarza ma na celu edukację o ziołach, a nie diagnozowanie i doradzanie w przypadku chorób. **A.W.**

Ceremonia kakao – Uzdrawiająca podróż

O co chodzi z tym kakao? Ceremonialne kakao to nie tylko nazwa, słodka przyjemność czy filiżanka odżywczego napoju. To przede wszystkim filiżanka wspaniałych wrażeń. To napój, który wspomaga ciało, otwiera serce, stymuluje mózg.

Rytuał picia kakao jest "magicznym" spotkaniem, celebруемy go w niesamowitej atmosferze i to my ją tworzymy.



Mariola Jarguz

Z pasji i serca jestem nauczycielem jogi jin powięziowej. W Zdrowisku prowadzę również Salon Harmonii – kosmetyka twarzy. Zapraszam do udziału w ceremonii kakao.

Rejestracja tel.:

+48 791 527 489

Prawdziwe kakao, czyli jakie?

Kakao od zawsze było doceniane, jego wartość była znana już ponad 5000 lat temu. Ziarna kakaowca wykorzystywano jako walutę,

tak dużą miały wartość. Napój ten towarzyszył każdej ceremonii, np. zaślubinom.

Aby otrzymać ceremonialne kakao, zebrane ziarna należy poddać procesowi fermentacji przez około tydzień, aby wytworzyły się enzymy odpowiedzialne za jego wyrazisty i bogaty smak. Niska temperatura podczas przetwarzania gwarantuje, że kakao zachowa wszystkie swoje naturalne właściwości, m.in. przeciwutleniające, a także całe bogactwo mikro- oraz makroelementów.

Majowie nazywali kakao „pokarmem Bogów”. Jest ono rośliną, która została stworzona, aby zbudować harmonię między człowiekiem a naturą. Kakao ceremonialne pochodzi wyłącznie z natywnych rodzajów kakaowca, czyli pierwotnych, takich które nie zostały w żaden sposób zmienione przez człowieka. Uprawa jest przeprowadzana z odpowiednią intencją, uczciwie i z szacunkiem do Matki Natury i człowieka, bez wyzysku. Kakao to bardzo bogate źródło magnezu, które wspiera układ nerwowy, mięśnie, redukuje zmęczenie, duże ilości wapnia wzmacniają układ kostno-stawowy, miedź wspomaga transport żelaza w ciele, reguluje metabolizm



glukozy, chromu, żelaza, manganu oraz cynku. Wspomaga koncentrację, redukuje stres i korzystnie wpływa na nasze samopoczucie.

Przeciwutleniacze zawarte w kakao posiadają właściwości antyrakowe, chronią nas przed wirusami oraz chorobami skóry. Kakao jest również źródłem młodości. Pomaga osobom z zaburzeniami trawienia i wydalania – pobudza pracę żołądka i jelit. Ziarna kakaowca mają dwa razy więcej przeciwutleniaczy niż czerwone wino i aż trzy razy więcej niż zielona herbata.

Od mojego pierwszego spotkania z filiżanką kakao, od pierwszej ceremonii, w której brałam udział poczułam, że chcę się tym dzielić, chcę opowiadać, zapraszać i dać możliwość spróbowania mocy ceremonii kakao. Chcę się z Wami spotykać, tworzyć i czuć. Was również zapraszam do bycia z nami, w tej przestrzeni otwarcia, bliskości, radości i zrozumienia bez oceny, bez porównywania.

M.J.

Joga i piłki – joga powięziowa

Co ma piernik do wiatraka? Joga polega na wykonywaniu asan mających na celu rozciągnięcie ciała, zwiększenie zakresu ruchu i podniesienie naszej sprawności. W jodze powięziowej z piłeczkami osiągamy to pracując od podstaw, używamy piłeczek do zwiększenia elastyczności powięzi, czyli tkanek łącznych otaczających każdą komórkę naszego ciała.

Stres, urazy, złamania, zwichnięcia, choroby, stany zapalne, różne przeżycia, a także nawyki przyjmowania niewłaściwych pozycji ciała powodują, że nasze powięzi zaczynają sztywnieć. Pojawiają się zrosty, zgrubienia, sklejenia i ciało traci elastyczność.

W Uzdrowisku prowadzona jest joga powięziowa, na której wykorzystujemy piłeczek do rolowania ciała. Korzystając z piłeczek dających odpowiedni ślizg po skórze, rozpracujemy każdą twardość w ciele. Podczas używania piłeczki mięknie i wtapiają się coraz bardziej w nasze ciało. Dzięki piłeczkom mamy możliwość stymulowania tkanek głębokich, gdzie poukrywane są napięcia, stresy i bóle. Używając piłeczek zwiększamy przepływ krwi i rozciągamy daną partię mięśni. Ich

nacisk rozluźnia tkanki od wewnątrz, a odprężone mięśnie pozwalają na efektywniejsze oddychanie i powodują zmniejszenie stanu napięcia i nerwowości.

Rolowanie stóp zaczynamy od wykonywania długich, spokojnych ruchów po całej długości stopy. Pytając uczniów jaka jest ich stopa w porównaniu do drugiej, jeszcze nieprzemasowanej, słysząc westchnienia zachwytu i m.in. słowa: bardziej miękka, szersza, puchata, lepiej dolega do podłoża, rozluźniona, wysklepiona, ciepła, większa.



Dobroczynne działanie piłeczek czuć od pierwszej chwili przyłożenia ich do ciała, kolejne zajęcia pokazują nam efekty rozluźnienia i wygładzenia zrostów. Zajęcia jogi powięziowej są dosyć spokojne, ugniatanie ciała piłeczkami pomaga wyciszyć myśli, osiągnąć stan głębokiego odprężenia. Piłeczki redukują ból, poprawiają krążenie płynów ustrojowych

w tkankach i zwiększają koordynację ruchową.

Podczas pracy na piłeczkach wyrównujemy wszystkie węzły, grudki, sklejenia. Czasami podczas rolowania można poczuć mocny ból, co nie znaczy, że używanie piłeczek ból powoduje, rolowanie bowiem odślania te miejsca w ciele, w których ból od dawna istnieje. Uciskając miejsca, które reagują bólem uwalniamy zgromadzony stres. Użycie piłeczki sprawia, że zaczynamy odczuwać lekkość, jakbyśmy uwolnili wieloletnie napięcia. Częstym efektem rolowania na piłeczkach jest odczucie ciepła. Joga na piłeczkach pomaga pozbyć się dolegliwości, które utrudniają czerpanie radości z życia.

Zajęcia jogi powięziowej dedykowane są dla osób w różnym wieku, szczególnie dla prowadzących siedzący tryb życia oraz odczuwających różne dolegliwości. Rolowanie umożliwia uwolnienie zrosniętych mięśni i powięzi, wpływa na ponowne nawodnienie i odżywienie tkanek, przez co ciało staje się elastyczne, ukrwione i pełne energii.

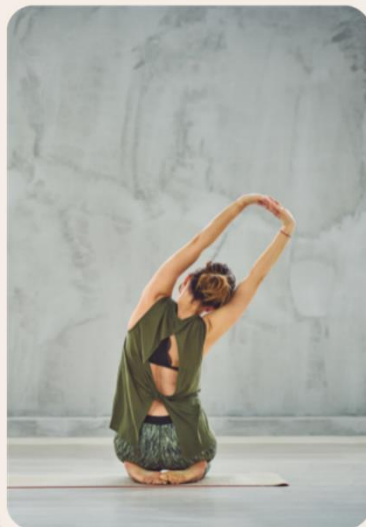
Z miłości do jogi zapraszam na zajęcia. **O.Ż.**

Równowaga ciała i umysłu - Hatha Joga

Hatha joga jest jedną z najpopularniejszych współczesnych odmian jogi. Dosłownie oznacza jogę wysiłku lub siły. Jej celem jest wzmocnienie ciała i osiągnięcie wewnętrznego spokoju i harmonii.

Hatha joga wychodzi z założenia, że aby móc zdyscyplinować umysł trzeba najpierw zdyscyplinować ciało. Stąd podczas zajęć hatha jogi wykonujemy pozycje jogi (**asany**), dzięki którym wzmocniamy poszczególne partie ciała oraz skupiamy się na technikach oddechowych (**pranajamach**).

Asany, w odróżnieniu od ćwiczeń fizycznych mają działanie psychofizyczne. Z jednej strony wzmocniają i rozciągają ciało, a z drugiej wyciszają umysł. Regularna praktyka hatha jogi uczy świadomości własnego ciała, pozwala je lepiej poznać i zrozumieć. Joga zresztą często jest nazywana indywidualną ścieżką rozwoju - każdy z nas jest inny, mamy inne ciała, myśli i odczucia. Warto więc spotkać się z samym sobą na macie, poobserwować własne ciało, wsłuchać się w jego potrzeby, aby nawiązać ciepłe relacje z samym sobą. Taką możliwość daje nam właśnie praktyka hatha jogi. Asany



pozwalają zachować ciało w możliwie najlepszym zdrowiu, wzmocniają je i rozciągają, mają wpływ na naszą witalność.

Oddech w hatha jodze jest również bardzo ważny. Stanowi klucz do odblokowania ciała i pogłębienia praktyki. Podczas wykonywania asan nie należy wstrzymywać oddechu by pracujące mięśnie miały cały czas dostarczony tlen. Na początku praktyki wydaje się to trudne, gdyż całkowicie skupiamy się na prawidłowym wykonaniu asany. Przez świadomy oddech uzyskujesz natychmiastowy dostęp do wewnętrznego spokoju. Oddech przeponowy dotlenia nasze ciało, wspomaga pamięć i koncentrację, redukuje napięcie i generuje system nerwowy.



Ponadto pozwala skupić się na chwili obecnej i osadzić w teraźniejszości, a to z kolei uczy nas uważności.

Hatha joga wpływa dobroczynnie na cały organizm, poprawia samopoczucie zarówno fizyczne i psychiczne. Regularna praktyka:

- równoważy ciało i umysł;
- rozwija elastyczność i siłę;
- redukuje stres;
- poprawia jakość snu;
- sprawia przyjemność.

Od września zapraszam osoby, które chcą rozpocząć swoją przygodę z jogą, ale również te, które chcą doskonalić swoją praktykę, na regularne zajęcia Hatha jogi do **Uzdrowiska. J.R.**

Joasia Rakoczy

Zapraszam na zajęcia
Hatha Jogi do Uzdrowiska w
czwartki o godz. 17.30

Uzdrowisko dla dzieci



Aleksandra Tkocz
i Teresa Ochojska

Jesteśmy nauczycielkami z pasji i powołania. Mamy wieloletnie doświadczenie w pracy z dziećmi. Przeprowadziłyśmy wiele projektów i innowacji, zawsze ukierunkowanych na dobro i rozwój dziecka. Chcemy podzielić się z uczestnikami warsztatów swoją pasją odkrywania i doświadczania świata, który jest wspaniały. Trzeba tylko wiedzieć, jak patrzeć, słuchać, smakować i czuć:)

Współczesny świat dyktuje warunki życia w bardzo szybkim tempie i to zarówno dorosłym, jak i dzieciom. Zdobycze techniki, pośpiech ukierunkowany na gromadzenie dóbr materialnych, potrzeba odnoszenia sukcesu oraz wszechobecna reklama, zachęcająca do swobodnej, nieograniczonej konsumpcji to nasza codzienność. Umysły są wciąż bombardowane natłokiem myśli i nowymi

zadaniami do wykonania. Trudno za tym wszystkim nadążyć dorosłym, a tym bardziej dzieciom, dla których jeszcze dodatkowo środowisko szkolne jest często stresogenne. Gdzie w tym wszystkim czas na odpoczynek i relaks? Do tego można zauważyć, że dzieci coraz słabiej radzą sobie z emocjami, a one, choć niewidoczne, wciąż gromadzone w dziecku, z czasem powodują lęki, zamknięcie w sobie, a ostatnio coraz częściej depresję.

Dzieci to nasze dobro. Dlatego bardzo się staramy, by czuły się dobrze. Czasy, w których żyjemy, są jednocześnie trudne, jak i wspaniałe. Dają mnóstwo możliwości, by zapewnić naszym pociechom właściwy rozwój. Inwestycja w dobrostan dziecka to priorytet każdego rodzica.

Uzdrowisko chce mieć swój udział w tej misji.

Przygotowałyśmy dla naszych skarbów ciekawy projekt. Są to cykliczne warsztaty, bazujące na treningu uważności, tak ważnej podczas każdej funkcji życiowej. Oprócz uważności zajęcia uczą bycia we wdzięczności, koncentracji, służą relaksacji, wyzwalamy kreatywność, dają możliwość współpracy w gru-

pie. Nie są to jednak monotonne ćwiczenia, a twórcze działania, bazujące na talentach i pasjach dziecka, często jeszcze nieujawnionych.

Naszym celem jest nauczyć dzieci bycia tu i teraz w pozytywnych emocjach, z uważną, świadomą uwagą, kierowaną na chwilę obecną i to bez krytyki, oceniania. Mindfulness da dzieciom możliwość bycia bardziej świadomym ich własnych odczuć, emocji i myśli, a co za tym idzie, w sposób łatwiejszy radzenia sobie na ścieżce ku dorosłości.

Dzieci przede wszystkim nauczą się świadomie oddychać, bo to właśnie świadomy oddech jest podstawą ich wewnętrznej mocy.

Program warsztatów oparty jest o naszą autorską metodę Mam e-MOC-je, którą stworzyłyśmy z potrzeby serca dla dzieci. Nasza wieloletnia praca z nimi, a co za tym idzie doświadczenie, a także nasza ścieżka rozwoju osobistego, zainspirowały nas





właśnie do stworzenia programu warsztatów.

Na warsztatach dzieci stają się odkrywcami, poszukiwaczami, artystami. Biorą udział w zajęciach tworzenia własnych kosmetyków, odprężają się podczas malowania prawdziwych dzieł sztuki, czerpią przyjemność podczas wesołych zabaw z chustą, kartami, słuchają bajek i współtworzą je, uczą się autentycznie odpoczywać, a nade wszystko pielęgnują relacje z innymi dziećmi i cieszą się z bycia razem.

Dużą wagę przykładamy do pokazania dzieciom możliwości wszechstronnego poznawania świata dzięki

zmysłom. Nie pomijamy żadnego z nich. Uczestnicy warsztatów patrzą, słuchają, smakują, dotykają, wążają i... czują. To właśnie nasz priorytet, by emocje stały się dla naszych podopiecznych źródłem świadomego odbierania wszystkich wspaniałych darów, które ofiarowuje nam świat.

Jednym z naszych działań są półkolonie, które odbędą

się w sierpniu, skierowane do dzieci w wieku od 7 do 13 lat. Półkolonie z treningiem uważności to 5 dni wypełnionych po brzegi doświadczeniami, zabawami, artystyczną kreacją i obserwacjami przyrody. Na dzieci czekają takie atrakcje jak warsztaty lawendowe, mydlane, „Małego odkrywcy”, „Malowanki folianki”. O nudzie nie będzie mowy. **A.T. i T.O.**



Mam e-MOC-je **Warsztaty z nauką uważności i kreacji dla dzieci.**

Zapraszamy dzieci do wspólnego doświadczenia emocji podczas mnóstwa ciekawych zajęć. Warsztaty wypełnione po brzegi doświadczeniami, zabawami, artystyczną kreacją i obserwacjami przyrody.

Będzie ruch, kreacja, emocje, uważność i kontakt z naturą. Czego nie będzie? Nudy.

Zapraszamy serdecznie dzieci w wieku od 6 do 13 lat.

Kiedy?

Jedna sobota w miesiącu

Więcej informacji:

Aleksandra Tkocz, 533 344 962
Teresa Ochojska 502 301 195

Miejsce:

Uzdrowisko, ul. Podmiejska 6a, Jastrzębie Zdrój

Poniedziałek

17:00
OSTEOJOGA DLA
MĘŻCZYZN z Olgą

18:30
JOGA POWIĘZIOWA
z Olgą

Wtorek

18:00
JOGA ROZLUŻNIA -
JOGA POWIĘZIOWA
z Olgą

19:30
Z YANG DO YIN - joga
powięziowa z Mariolą

Środa

16:00 ZDROWY
17:00 KRĘGOSŁUP
18:00 z Kasią

Czwartek

17:30
HATHA JOGA
z Asią

19:00
Z YANG DO YIN - joga
powięziowa z Mariolą

20:00
MEDITACJA
UWAŻNOŚCI z Anetą

Piątek, Sobota Niedziela

- warsztaty rozwojowe
- warsztaty jogowe
- spotkania w Kręgu Kobiet
- spotkania Męska Ścieżka
- spotkania w Kręgu Rodzica
- Kooperatywa
- Taniec intuicyjny
- Prysznic głosowy

Uzdrowisko, Jastrzębie - Zdrój, ul. Podmiejska 6a

Więcej informacji:

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

Kurs jogi powięziowej z elementami medytacji uważności dla początkujących

Połączenie **jogi** powięziowej z **medytacją** uważności to praktyka, dzięki której możesz głębiej poczuć pozytywny wpływ zajęć na ciało, umysł i emocje. Zauważysz, że masz szansę na harmonię i równowagę w życiu.

Termin: 12.10.2022
godzina 19:00

Inwestycja: 300 zł

W ramach kursu :
8 spotkań/1 raz w tygodniu/1,5 godziny.
Możliwość płatności w 2 ratach.
Po ukończeniu kursu jedno darmowe wejście na jogę i medytację.

Zapisy:

515 500 079 lub 791 527 489
warsztaty@u-zdrowisko.pl

Miejsce:

Uzdrowisko, ul. Podmiejska 6a, Jastrzębie Zdrój



Zapraszają

Mariola Jarguz i Aneta Wychorska

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 pojemności 100 ml, 250 ml, oraz 500 ml i przetrzymujemy w lodówce.

Olej lniany – złoty czy brązowy?

Przeczytaj, a dowiesz się, czym się różni i który będzie dla Ciebie lepszym wyborem.

Olej lniany brązowy - posiada właściwości przeciwzapalne i przeciwnowotworowe. Łagodzi podrażnienia układu pokarmowego. Posiada większe właściwości antyoksydacyjne niż len złoty. Stosowany zewnętrznie pomaga przy problemach z trądzikiem, ma dobroczynny wpływ na skórę i włosy, m.in. dzięki zawartości wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, witamin z grupy B, magnezu i żelaza. Ma właściwości zmiękczające. Doskonale sprawdzi się w kuchni, współgra z różnymi potrawami. Spożywa się go tylko na zimno – jako dodatek do sałatek, past, zup.

Olej lniany złoty - zalecany przy problemach żołądkowych, sercowo-naczyniowych czy jelitowych. Jest skuteczny w niwelowaniu wysokich stężeń glukozy czy ryzyka rozwoju niektórych nowotworów. Jego skład nieznacznie różni się od lnu brązowego, zwłaszcza pod względem składu lipidowego → wykazuje nieznacznie wyższą zawartość aminokwasów w swoim składzie. Skutecznie powoduje wzrost frakcji HDL cholesterolu, co jest bardzo korzystne dla układu sercowo-naczyniowego. Ze względu na wysoką zawartość błonnika, wywołuje uczucie sytości. Eliminuje problem zapać. Posiada lepszy stosunek kwasów Omega 3 i Omega 6 niż len brązowy. Wykazuje bardzo silne właściwości nawilżające, odżywiające i regenerujące. Jest szczególnie zalecany w przypadku skóry przesuszonej i zniszczonej przez działanie promieni UV. Podobnie jak brązowy spożywa go tylko na zimno. Należy go spożyć do 3 miesięcy, przechowywać w ciemnej butelce i w niskiej temperaturze.

Uwaga!!! Długotrwała terapia olejem lnianym często wymaga wprowadzenia suplementacji witaminą B6, ponieważ olej posiada linatynę, która jest antagonistą tej witaminy.

Jak kupić oleje bezpośrednio z Olejarni Zdrowisko Jastrzębie?

Olejarnia mieści się w Jastrzębiu przy ul. Podmiejskiej 6a. To tutaj tłoczemy oleje i kupując je masz pewność, że zostały dopiero co przygotowane. Nie robimy zapasów, a na korytarzu czuć piękny zapach tłoczonego ziarna... **A.W.**

OLEJARNIA UZDROWISKO

100% NATURALNE OLEJE
NIERAFINOWANE-ZIMNOTŁOCZONE



Bo zdrowie jest wartością bezcenną!

Manufaktura Olejarnia Uzdrowisko
ul. Podmiejska 6a
44-335 Jastrzębie – Zdrój
Otwarte w tygodniu:
Poniedziałek, Środa: 12.00 – 18.00
Wtorek, Czwartek, Piątek: 08.00 – 18.00
Tel. +48 535 636 111
e-mail: olejarnia@u-zdrowisko.pl