

Informacja prasowa

## **Bądź integralny w zdrowiu. Prewencja i leczenie chorób przewlekłych**

**- Medycyna przyszłości**

**Drugi Kongres**

**Fundacja Małgosi Braunek „Bądź” już 9 lutego 2019r. organizuje drugi Kongres Medycyny Integralnej „Bądź integralny w zdrowiu. Prewencja i leczenie chorób przewlekłych”. Jako prelegenci wystąpią eksperci ze Stanów Zjednoczonych, Izraela oraz Polski, mający na swym koncie liczne badania naukowe i bogate doświadczenia w opiece klinicznej nad pacjentami. Nadrzędnym celem Kongresu jest wyjaśnienie, na czym polega medycyna integralna i holistyczne podejście do zdrowia. Program wydarzenia obejmuje najbardziej aktualne tematy związane z medycyną i zintegrowanymi metodami leczenia, prewencją chorób przewlekłych i promocją zdrowia. Całodniowe spotkanie skierowane jest do osób chorych przewlekle i ich bliskich, osób zdrowych, zainteresowanych zapobieganiem chorobom przewlekłym, studentów uczelni medycznych oraz pracowników placówek medycznych. Kongres rozpocznie się w Centrum Konferencyjnym Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN w Warszawie o godzinie 8:30.**

Fundacja Małgosi Braunek „Bądź” działa na rzecz popularyzacji i rozwoju medycyny integralnej w Polsce. Podejście Fundacji zainspirowane jest filozofią życia Małgosi Braunek i jej osobistym doświadczeniem choroby nowotworowej. Fundacja inicjuje i wspiera współpracę przedstawicieli różnych dziedzin medycyny konwencjonalnej i niekonwencjonalnej poprzez szerzenie merytorycznej, wiarygodnej wiedzy o medycynie zintegrowanej. Nadrzędnym celem Fundacji „Bądź” jest zachęcanie środowiska lekarzy oraz pacjentów, by na leczenia człowieka patrzeć w sposób holistyczny. Fundacja bierze również udział w pracach nad reformą medycyny onkologicznej w Polsce, poczynwszy od profilaktyki, poprzez zintegrowane metody leczenia, po rekonwalescencję i zapobieganie nawrotom choroby.

„Medycyna integralna to praktyka medyczna mająca na celu utrzymanie zdrowia w jak najlepszym stanie. Traktuje człowieka całościowo, uwzględniając – zarówno w leczeniu, jak i profilaktyce zdrowotnej – wpływ umysłu, duchowości i emocji na ciało. Potwierdza też znaczenie relacji między lekarzem i pacjentem. Podejście integralne wykorzystuje połączenie najlepszych terapii medycyny konwencjonalnej z rzetelnymi, naukowo zbadanymi metodami niekonwencjonalnymi w celu osiągnięcia optymalnego zdrowia i leczenia. Rozumiejąc, że ciało i umysł są ze sobą połączone, możemy w pełni świadomie wpływać na nasze zdrowie, kompleksowo leczyć i zapobiegać chorobom. Wierzymy, że integralne podejście w medycynie jest przyszłością, a holistyczne podejście do zdrowia powinno być podstawą opieki zdrowotnej. Tak postrzeganą „medycynę przyszłości” uczyniliśmy przewodnim tematem tegorocznego wydarzenia. Dokąd zmierzamy? Jakie zmiany nas czekają? Jak najbardziej efektywnie dbać o swoje zdrowie? Zapraszamy do poszukiwania odpowiedzi na te pytania razem z nami” – mówi Orina Krajewska, prezes Fundacji Małgosi Braunek „Bądź”.

Kongres składa się z trzech części – wykładowej, debaty prelegentów oraz warsztatów. Spotkanie prelegentów poprowadzi Agnieszka Cegielska, dziennikarka. Część wykładową rozpocznie

dr Yair Maimon, uznany specjalista z Izraela, który wygłosi wykład oparty na przeprowadzonych badaniach klinicznych, pt. „Medycyna przyszłości w oparciu o 3000 lat doświadczeń”, przybliżający zasadność współpracy medycyny konwencjonalnej z Tradycyjną Medycyną Chińską i znaczenie integralnego podejścia do zdrowia. Dr Lee N. Smith ze Stanów Zjednoczonych w wykładzie pt. „Wpływ duchowości na umysł i ciało” nawiąże m.in. do tematu nadwrażliwości układu nerwowego, stresu (distress, eustress) czy praktyk zmieniających destrukcyjne nawyki w lepsze samopoczucie. Prof. dr hab. Piotr Trzonkowski w wykładzie „Dlaczego medycyna wymaga czasu i czy to musi tyle kosztować” przedstawi m.in. ścieżkę rozwoju nowoczesnych terapii – od odkrycia do gotowego leku, mającego zastosowanie w terapiach chorób autoimmunologicznych, nowotworowych i w medycynie regeneracyjnej. Druga część kongresu to debata prelegentów, którą poprowadzi Żaneta Geltz, redaktor naczelna magazynu „Hipoalergiczni”. Kongres zakończy cykl warsztatów. Wśród poruszanych tematów znajdują się czynniki środowiskowe, gdzie wspólnie z dr n. med. Elżbietą Dudzińską omówimy problem zanieczyszczenia powietrza, Małgorzata Jakubczak, wykładowca w The Institute for Mindfulness-Based Approaches, poprowadzi warsztat z zakresu mindfulness, Kasia Bem, nauczycielka jogi i medytacji, RYT 800, nauczy uczestników, jak prawidłowo oddychać oraz zaprezentuje proste metody relaksacji i radzenia sobie ze stresem, natomiast dr Danuta Myłek omówi temat alergii i żywienia.

CZĘŚĆ I Wykłady – prowadząca: Agnieszka Cegielska

Prelegenci:

Dr Yair Maimon, Medycyna przyszłości w oparciu o 3000 lat doświadczeń (przewidziano tłumaczenie prelekcji)

Dr Lee N. Smith, Wpływ duchowości na umysł i ciało (przewidziano tłumaczenie prelekcji)

Prof. dr hab. Piotr Trzonkowski, Dlaczego medycyna wymaga czasu i czy to musi tyle kosztować?

CZĘŚĆ II Debata – prowadząca: Żaneta Geltz

Debata prelegentów: dr Yair Maimon, dr Lee N. Smith, prof.dr hab. Piotr Trzonkowski

CZĘŚĆ III Warsztaty: Seria warsztatów odpowiadająca holistycznym założeniom MIND-BODY-SPIRIT

Kasia Bem, Oddech to zdrowie

Małgorzata Jakubczak, Stres – cichy zabójca kontra świecka medytacja mindfulness

Dr n.med. Elżbieta Dudzińska, Czynniki środowiskowe (smog, elektrosmog)

Dr Danuta Myłek, Jak możesz pomóc specjalście alergologowi w rozpoznaniu i leczeniu Twojej choroby?

II Kongres „Bądź integralny w zdrowiu. Prewencja i leczenie chorób przewlekłych. Medycyna przyszłości” odbędzie się 9 lutego 2019r. w godz. 8:30-18:15 w Centrum Konferencyjnym Muzeum POLIN w Warszawie, przy ul. Anielewicza 6.

Szczegółowe informacje: [www.fundacijabadz.pl](http://www.fundacijabadz.pl)

Rejestracja i zapisy uczestników: [www.eveneap.pl](http://www.eveneap.pl)

Kontakt dla mediów: [agnieszka.sawicka@fundacijabadz.pl](mailto:agnieszka.sawicka@fundacijabadz.pl)