

“Bądź w pełni zdrowia”.

Profilaktyka, czyli jak się chronić przed chorobą nowotworową piersi.

Nowotwory piersi to najczęstszy nowotwór diagnozowany u kobiet po 50 r.ż. Badania wykazują, że na ich powstawanie mają wpływ różne czynniki: genetyczne, środowiskowe i związane ze stylem życia. Wiedza na temat czynników ryzyka oraz świadomość jak duży wpływ mamy na większość z nich, pozwala nam na odpowiednie badania profilaktyczne oraz przede wszystkim na odpowiednia zachowania pro-zdrowotne w obszarach, które znacząco wpływają na zmniejszenie ryzyka wystąpienia nowotworów.

Tematyka interaktywnego wykładu:

Wstęp:

- Przyczyny powstawania nowotworów piersi
- Wpływ stylu życia, środowiska i genów
- Czynniki ryzyka zmienne, niezmiennie oraz ich znaczenia
- Dziedziczne predyspozycje w przypadku nowotworów piersi

Profilaktyka:

- Prawidłowy sposób oddychania i jego związek z dotlenieniem organizmu
- Stres, jego wpływ na organizm i przykładowe techniki radzenia sobie ze stresem
- Odpowiednia psychika, uważność i pozytywne podejście do życia jako ważne czynniki prewencji wszelkich nowotworów
- Dieta: co jeść, produkty o działaniu ochronnym, dieta przeciwzapalna, suplementy i zioła.
- Indeks glikemiczny, insulinooporność, hiperinsulinemia i 13-godzinny post
- Dlaczego należy walczyć z otyłością w ramach profilaktyki raka piersi

- W jaki sposób aktywność fizyczna chroni nas przed rakiem piersi. Jakie ćwiczenia i ile
- Zdrowy sen, jego znaczenie w prewencji chorób nowotworowych. Jak zadbać o zdrowy regenerujący sen
- Jak minimalizować wpływ szkodliwych czynników środowiskowych

Podsumowanie

- Różnica między wiedzą a działaniem
- Motywacja do zmiany nawyków i zachowania oraz dyscyplina w działaniu jako najważniejsze czynniki prewencji

W trakcie wykładu uczestniczki będą proszone o indywidualne określanie wyzwań w omawianym obszarze oraz o zapisanie jednego postanowienia z każdego obszaru, które zamierzają wprowadzić w życie po wykładzie.

O nas

Fundacja Małgosi Braunek "Bądź" to organizacja działająca od 2015 roku zajmująca się czynnie edukacją zdrowotną. Promuje i wspiera zintegrowane, holistyczne podejście zarówno do zdrowia, jak i do choroby - zainspirowana filozofią życia Małgorzaty Braunek i jej osobistym doświadczeniem choroby nowotworowej. Fundacja inicjuje i wspiera współpracę różnych dziedzin medycyny konwencjonalnej i niekonwencjonalnej poprzez szerzenie merytorycznej, wiarygodnej wiedzy o medycynie pełnej, zintegrowanej i konieczności całościowego, holistycznego leczenia człowieka. Główną osią działalności jest organizacja warsztatów, wydarzeń i akcji edukacyjnych. Działania kierowane są do osób chorych onkologicznie i przewlekle, ich bliskich, a także do osób zdrowych, zainteresowanych zdrowym trybem życia, prewencją i leczeniem chorób przewlekłych.

3 lutego 2018 Fundacja zorganizowała w Centrum Konferencyjnym POLIN w Warszawie **Pierwszy Kongres Medycyny Integralnej "Bądź integralny w zdrowiu. Prewencja i leczenie chorób przewlekłych"** uwzględniający najważniejsze zagadnienia medycyny integralnej i jej wpływu na zdrowie. Kongres był pierwszym tego typu wydarzeniem w Warszawie - całonocnym konwentem z zakresu medycyny integralnej i okazał się wielkim sukcesem. Frekwencja wyniosła około 400 osób i odbiła się szerokim echem w mediach. Pierwszy Kongres zorganizowany został wyłącznie z środków Fundacji. **Drugi Kongres Medycyny Integralnej "Bądź integralny w zdrowiu. Medycyna przyszłości. Następny krok"**, który odbył się 9 lutego br. programowo uwzględnił najważniejsze zagadnienia medycyny integralnej i jej wpływu na zdrowie, odpowiadając na pytania o przyszłość medycyny.

Pozostajemy do dyspozycji w kwestiach doprecyzowania szczegółów, chętnie odpowiemy na dodatkowe pytania w kolejnej bezpośredniej rozmowie.

Zosia Wodnicka

Członkini Rady Fundacji Małgosi Braunek „Bądź”

501 200 166

„Bądź integralny w zdrowiu”

Przebieg sesji wykładowo-warsztatowej

Część I: interaktywny wykład plus ćwiczenia „Integralne Rozwiązania dla Zdrowia”

Żyjemy dłużej, żyjemy szybciej, ale czy lepiej? Czasami poziom zmęczenia i brak energii sprawiają, że zaczynamy się zastanawiać, co zrobić, aby poprawić swój własny dobrostan, samopoczucie i zdrowie. Wpływ różnych obszarów (tj. rodzaj psychiki i sposób radzenia sobie ze stresem, dieta, styl życia i aktywność fizyczna, jakość i ilość snu, środowisko, w którym żyjemy) na samopoczucie i funkcjonowanie w życiu zawodowym i osobistym, oraz ich udział w rozwoju i przebiegu różnych chorób jest bezsprzeczny.

Koncentracja tylko na jednym aspekcie (np. diecie), gdy mamy problemy też w innych obszarach (np. chroniczny stres, przewlekła hiperwentylacja), zwykle nie rozwiązuje sprawy. Coraz bardziej zaawansowane metody badawcze i doniesienia naukowe nie pozostawiają cienia wątpliwości, że zadbanie o każdy z wymienionych obszarów jest konieczne i niezwykle pozytywnie wpływa na samopoczucie, zdrowie, energię, motywację, kreatywność, jednocześnie uświadamiając, jak bardzo dużo zależy od tylko od nas.

Celem interaktywnego wykładu jest:

- zainspirowanie uczestników do zastanowienia się nad każdym z omawianych aspektów w odniesieniu do siebie
- pomoc w zdefiniowaniu indywidualnych obszarów, w których jest potrzeba wprowadzenia zmian
- zaferowanie konkretnych sposobów, podpowiedzi i wskazówek do wykorzystania w każdym z omawianych aspektów
- zmotywowanie do działania i pozytywnych zmian

Zakres tematyczny:

- Obszary, które determinują pełne zdrowie i dobrostan
- Kilka faktów z neurobiologii i epigenetyki
- **Prawidłowe oddychanie** i przewlekła hiperwentylacja
Jak oddycham? Jakie ćwiczenia oddechowe mogę wprowadzić od zaraz?
- **Psychika** i jej wpływ na zdrowie i samopoczucie. Dlaczego emocje nami rządzą.
Czy zauważam własne myśli i emocje? Jestem pesymistą czy optymistą? Jak mogę zacząć zmieniać swoje wzorce myślenia?
- **Stres** – eustres i distres. Stres konieczny i do uniknięcia
Moje źródła stresu. Jak sobie z nimi radzę? Co mogę zmienić?
- Techniki relaksacyjne
Które techniki mi najbardziej odpowiadają? Jaką wprowadzę w życie zaraz po warsztacie?
- **Sen.** Jakość i ilość; czynniki determinujące zdrowy sen. Sposoby na bezsenność
*Ile czasu śpię na dobę/w tygodniu? Jaka jest jakość mojego snu?
Jak mogę sobie poradzić z bezsennością? Czy bezdech nocny to mój problem?*
- Kluczowe aspekty zdrowej **diety**.
Czy moja dieta jest optymalna? Jakie zmiany należy wprowadzić? Od kiedy dziennik obserwacji?
- **Aktywność fizyczna i styl życia.**
Dlaczego nie ćwiczę lub ćwiczę? Jaka aktywność jest dla mnie odpowiednia? Co zmotywuje mnie do ćwiczeń? Co i od kiedy zaczynam?
- Zakończenie
Moje postanowienia i plan działania

Informacja o prowadzącej:

Lek. med. Elżbieta Dudzińska

Ukończyła Akademię Medyczną we Wrocławiu, Wydz. Lekarski. Ukończyła liczne kursy i szkolenia dla trenerów oraz zdobyła certyfikaty w Instytucie Medycyny Behawioralnej: Center for Mindfulness in Medicine przy University of Massachusetts Medical School w USA (certyfikaty z zakresu technik redukcji stresu MBSR).

W 2017 ukończyła podyplomowe studia dla lekarzy z Medycyny Integralnej na Uniwersytecie Arizona w USA. Od trzynastu lat prowadzi szkolenia i wykłady.

Są to **tematy dotyczące umysłu i jego możliwości, stresu i technik relaksacyjnych, tematy dotyczące zdrowia, snu, stylu życia i diety, efektywności osobistej i komunikacji.**

Część II. Kafeteria warsztatów do wyboru:

1. warsztat „Joga śmiechu”

Nie ma lepszej, szybszej i bardziej efektywnej metody na rozładowanie stresu jak śmiech. „Jest zawsze pod ręką”. Korzyści są ogromne i różnorodne. Od długiego czasu naukowcy i lekarze mówią o nieocenionych walorach zdrowotnych i terapeutycznych śmiechu, które oddziałują na wszystkie aspekty naszego życia i relacji. Śmiech sprawia, że natychmiast spada poziom hormonu stresu – kortyzolu, uwalniają się endorfiny – hormony szczęścia. Śmiech wzmacnia odporność, pobudzając system immunologiczny do działania, znosi ból, dotlenia i poprawia krążenie, masuje wszystkie organy naszego ciała. Jest to najszybszy sposób na podniesienie poziomu energii oraz poprawę samopoczucia, kiedy tylko tego potrzebujemy. Budzi optymizm, poprawia zdolności komunikacyjne, wspiera umiejętności radzenia sobie z wszelkimi sytuacjami w życiu, daje więcej spokoju i dystansu. Śmiech podnosi kreatywność, koncentrację, wspiera możliwość szybkiego uczenia się, wzmacnia otwartość na uczenie się, na nowe zmieniające się sytuacje i warunki. Wzmacnia motywację i wydajność w pracy, niweluje stres i napięcie. Korzystnie wpływa na budowanie społeczności i relacje międzyludzkie. Zespoły, w których ludzie razem się śmieją – pracują lepiej i bardziej wydajnie, a potencjalne konflikty rozwiązywane są w zarodku. Częścią filozofii jogi śmiechu jest świadome inspirowanie do bardziej harmonijnego, zdrowego i radosnego życia, poprzez regularne praktykowanie śmiechu oraz przynoszenie szczęścia wszystkim wokół. Gdy wybierasz śmiech stajesz się lepszy i szczęśliwszy, a dzięki temu świat staje się lepszy i szczęśliwszy.

„Śmiech jest zbyt poważną rzeczą, aby pozostawiać ją przypadkowi” mówi Madan Kataria – twórca jogi śmiechu. Oddajemy się mu więc z zapalem, radością i poświęceniem.

Prowadząca: Diana Poteralska-Lyżnik, prowadzi sesje i warsztaty dla organizacji, założycielka Good Life Academy.

2. warsztat „Psychologia pozytywna”

To dziedzina psychologii zajmująca się podłożem dobrego samopoczucia i szczęścia. Nauki psychologiczne poświęcały tradycyjnie wiele uwagi na badanie negatywnych i patologicznych aspektów życia człowieka (lęki, stres, depresja, itp.), pozostawiając na marginesie badanie aspektów pozytywnych, jak kreatywność, inteligencja emocjonalna, humor, mądrość, szczęście. Ostatecznym impulsem dla powstania dziedziny zwanej psychologią pozytywną były prace prof. Martina Seligmana z University of Pennsylvania, byłego przewodniczącego Amerykańskiego Stowarzyszenia Psychologów. Martin Seligman jest autorem pojęcia wyuczonej bezradności i człowiekiem, który zmienił oblicze współczesnej psychologii.

Anegdota mówi, że usłyszał kiedyś od swojej córki: „Tato, czy mógłbyś przestać marudzić?”. To zdanie podobno zmieniło jego spojrzenie na psychologię. Uznał, że dotychczas była ona za bardzo skoncentrowana na badaniu traum, deficytów i patologii, a za mało miejsca poświęcała temu, co w człowieku dobre – jego zasobom, motywacji, kreatywności. Seligman wraz ze współpracownikami stworzyli nowe podejście do badania ludzkiej psychiki i nazwali je **psychologią pozytywną**.

Psychologia pozytywna wspiera rozwój

Czy psychologia pozytywna jest naprawdę przydatna dla kogoś, kto chce odkryć swoje najlepsze umiejętności? Jak można z niej skorzystać, aby się rozwijać?

Martin Seligman i Christopher Peterson starali się odpowiedzieć na następujące pytanie: jak możemy dążyć do szczęśliwszego i pozytywniejszego życia, wykorzystując własne możliwości?

prof. Martin Seligman z Positive Psychology Center, University of Pennsylvania, Filadelfia, USA, autor m.in. książek: Autentyczne szczęście oraz Pełnia życia. Profesor Seligman jest światowej sławy psychologiem, który rozpoczął erę psychologii pozytywnej. W jego ośrodku naukowo-dydaktycznym prowadzone są m.in. pierwsze studia z zakresu psychologii pozytywnej MAPP.

Prowadząca: Lek. med. Elżbieta Dudzińska

3. warsztat „Stres – cichy zabójca kontra świecka medytacja mindfulness”

Celem warsztatu jest zapoznanie Uczestników z prozdrowotnymi efektami medytacji mindfulness. Oprócz podstawowej wiedzy o najnowszych badaniach naukowych w tym obszarze będą oni mieli okazję poznać podstawowe techniki treningu mindfulness, niwelujące skutki psychosomatyczne stresu stosowane w programie Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) jak również w innych kontekstach zdrowotnych takich jak praca z bólem fizycznym i towarzyszącą mu reakcją emocjonalną. Podczas spotkania Prowadząca zaprosi Uczestników do medytacji mindfulness ukierunkowanych na kontakt z ciałem takich jak: obserwacja oddechu, skanowanie ciała, elementy uważnego ruchu, ćwiczenia ze zmysłami. Ponadto zasmakują obserwacji aktywności umysłu podczas medytacji siedzącej.

Prowadząca: Małgorzata Jakubczak

Pedagog, absolwentka Uniwersytetu Warszawskiego z 1984 roku, specjalistka w dziedzinie rozwijania umiejętności psychospołecznych osób dorosłych.

Od 2012 roku prowadzi Fundację [Polski Instytut Mindfulness](#) POLIM, której misją jest upowszechnianie w Polsce Mindfulness i szerokiego spectrum jej zastosowań w profilaktyce i promocji zdrowia, edukacji i wielu innych obszarach życia społecznego.

Jako jedyna organizacja w kraju POLIM prowadzi Studium Nauczycielskie MBSR, przygotowujące certyfikowanych specjalistów do realizacji programu MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) zgodnie z najwyższymi standardami i zasadami kodeksu etycznego nauczyciela MBSR. Małgorzata Jakubczak jest wykładowczynią w The Institute for Mindfulness-Based Approaches oraz mentorką i superwizorką polskich nauczycieli MBSR. Napisała książkę "Rozwijanie uważności na co dzień", wydaną w 2010 roku.

4. warsztat „Zdrowie i zanieczyszczenie środowiska – co należy wiedzieć i jak się chronić”

- Zależność między zdrowiem a stanem środowiska
- Smog informacyjny – ignorować, panikować czy wybrać mądrą adaptację?
- Zanieczyszczenie wody, powietrza i ziemi
- ABC z toksykologii
- Gdzie i na jakie substancje toksyczne jesteśmy narażeni w życiu codziennym
- Jak unikać i łagodzić ekspozycję
- Kryteria określające poziom zanieczyszczenia powietrza
- Krótko i długofalowe konsekwencje oddychania zanieczyszczonym powietrzem
- Powietrze na zewnątrz- jak się chronić
- Powietrze w pomieszczeniach – co determinuje jego jakość; praktyczne wskazówki
- Substancje szkodliwe wytwarzane przez człowieka
- Plastik, pestycydy, opóźniacze zapalania
- Kroki prewencyjne w zasięgu ręki
- Zanieczyszczenie wody – problem globalny i indywidualny
- Co się bada określając jakość wody
- Co można znaleźć w wodzie i czego się obawiać
- Woda z kranu, z plastiku, filtrowana, źródłana – jaką wodę pić
- Jak nie zwariować w gąszczu informacji i „wykroić” dla siebie mały kawałek względnie zdrowego środowiska

Prowadząca: Lek. med. Elżbieta Dudzińska

5. Warsztat „Oddech to zdrowie”

Wszyscy oddychamy, ale mało kto potrafi oddychać prawidłowo. A oddech to najłatwiej dostępne lekarstwo, które poprawia zdrowie fizyczne, mentalne i emocjonalne. W trakcie warsztatu nauczysz się prawidłowo oddychać oraz poznasz proste metody relaksu i radzenia sobie ze stresem.

W programie min.:

1. Teoria oddechu: jak działa na ciało, umysł i emocje
2. Nauka prawidłowego oddechu

3. Proste techniki relaksu

4. Medytacja

Prowadząca: Kasia Bem, nauczycielka jogi i medytacji, RYT 800. Posiada zaszczytny tytuł Master of Yoga. Od lat prowadzi autorskie warsztaty i programy wyjazdowe, m.in.: Happy Detoks, Potęga ciszy, Joga twarzy. Aktywnie propaguje zrównoważony styl życia. Na stałe pisze dla magazynów Joga, Uroda Życia oraz występuje w innych mediach jako ekspert. Jest autorką bestsellerów: „Happy Detoks”, „Happy Uroda”, „Happy Joga”.

6. Warsztat „Refleksoterapia” Refleksoterapia jest niezwykle skuteczną formą terapii i relaksacji – jedną z podstawowych metod medycyny komplementarnej, u jej podstaw leżą badania naukowe. Stanowi holistyczną metodę leczenia i wymaga traktowania człowieka jako niepodzielnej całości, obejmującej ciało, umysł i ducha.

Polega na uciskaniu/stymulacji odpowiednich punktów receptorowych i meridianów (kanały energetyczne), które znajdują się na stopach, rękach oraz twarzy. Każdemu z tych punktów odpowiada określony organ, narząd wewnętrzny bądź część ciała, uciskanie powoduje reakcje fizjologiczne, które stymulują potencjał samouzdrawiania organizmu. To nie refleksolog leczy – organizm leczy się sam. Terapeuta tylko pomaga mu naturalnie i prawidłowo funkcjonować – eliminować toksyny i odblokowywać meridiany.

Obszar działania stymulowanych meridianów sięga całego ciała (np. stymulując stopy aktywujemy merydiany na głowie), poprzez stosowne stymulacje aktywujemy: układ nerwowy, układ pokarmowy, układ odpornościowy, układ hormonalny do właściwej pracy organizmu jaka była u samego początku.

Na warsztacie przedstawimy podstawy wiedzy teoretycznej oraz ćwiczenia praktyczne – masaże, do zastosowania zawsze i wszędzie przez każdego.

Prowadząca: mgr Izabela Milczarek – dyplomowana refleksolog, terapeutka pracująca według zasad terapii meridianowej, w oparciu o tradycyjną medycynę chińską (TMC), prowadzi Centrum Refleksoterapii OdNowa.