

Zaproszenie do współpracy – 2 interaktywne warsztaty obejmujące profilaktykę nowotworową w podziale na kobiety i mężczyzn.

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. Więcej na www.fundacjabadz.pl

Projekt

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. Widząc jak nasi bliscy czy znajomi zmagają się z różnymi chorobami, zaczynamy się mobilizować do zmian.

Mimo, że częściej umieramy na choroby układu krążenia, to nowotwory budzą w nas największy lęk. W populacji mężczyzn najczęściej występujące nowotwory dotyczą w kolejności płuc, prostaty, jelita grubego, pęcherza moczowego i żołądka.

W populacji kobiet to odpowiednio nowotwory piersi, płuc, jelita grubego, macicy i jajnika.

Różne obszary naszego życia, tj. sposób oddychania, rodzaj psychiki i sposób radzenia sobie ze stresem, dieta, styl życia i aktywność fizyczna, jakość i ilość snu, środowisko, w którym żyjemy mają wpływ nie tylko na samopoczucie i funkcjonowanie w życiu zawodowym i prywatnym, ale również na rozwój różnych chorób, w tym nowotworów. Ich udział jest bezsprzeczny! Warto zdać sobie sprawę, że w absolutnej większości przypadków, to suma czynników i przeciążenie możliwości kompensacyjnych ze strony organizmu decyduje o rozwinięciu się choroby nowotworowej.

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 chroni nas przed rozwojem różnych chorób, w tym nowotworów. 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 odpowiednie zachowania prozdrowotne w obszarach, które wpływają znacząco na zmniejszenie ryzyka wystąpienia nowotworów.

Celem interaktywnych wykładów 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
- zaoferowanie konkretnych sposobów, podpowiedzi i wskazówek do wykorzystania w każdym z omawianych aspektów
- zmotywowanie do działania i pozytywnych zmian

Wykład dla Mężczyzn

Wstęp

- Obszary, które determinują zdrowie i dobrostan
- Kilka faktów z neurobiologii i epigenetyki
- Przyczyny powstawania nowotworów
 - Czynniki ryzyka związane z rozwojem nowotworów, zmienne i niezienne
- Dziedziczne predyspozycje w przypadku nowotworów
- Wpływ psychiki, stresu, diety, stylu życia i środowiska

Profilaktyka nowotworów:

- Prawidłowy sposób oddychania i jego związek z dotlenieniem organizmu
- Aspekt dotlenienia w kontekście rozwoju nowotworów
 - *Jak oddycham? Jakie ćwiczenia oddechowe mogę wprowadzić od zaraz?*
 - Odpowiednia psychika, uważność i pozytywne podejście do życia jako ważne czynniki prewencji wszelkich nowotworów
 - *Czy zauważam własne myśli i emocje? Jestem pesymistą czy optymistą? Jak mogę*

zacząć zmieniać swoje wzorce myślenia?

- Stres, jego wpływ na organizm
 - *Moje źródła stresu. Jak sobie z nimi radzę? Co mogę zmienić?*
- Techniki radzenia sobie ze stresem
 - *Które techniki mi najbardziej odpowiadają? Jaką wprowadzę w życie zaraz po warsztacie?*
- Dieta: co jeść, produkty o działaniu ochronnym, dieta przeciwzapalna, suplementy i zioła.
- Alkohol, papierosy, używki
- Kluczowe znaczenie mikroflory jelitowej
 - Indeks glikemiczny, insulinooporność, hiperinsulinemia i 13-godzinny post
- Dlaczego należy walczyć z otyłością w ramach profilaktyki nowotworów
 - *Jak wygląda moja waga i sposób odżywiania? Jakie zmiany mogę i chcę wprowadzić?*
 - W jaki sposób aktywność fizyczna chroni nas przed nowotworami
- Jakie ćwiczenia i ile
 - *Czy ćwiczę? Jeśli nie, to dlaczego? Jaka aktywność jest dla mnie odpowiednia? Co zmotywuje mnie do ćwiczeń? Co i od kiedy zaczynam?*
 - Zdrowy sen, jego znaczenie w prewencji chorób nowotworowych.
- Jak zadbać o zdrowy regenerujący sen
 - *Ile czasu śpię na dobę/w tygodniu? Jaka jest jakość mojego snu? Jak mogę sobie poradzić z bezsennością? Czy bezdech nocny to mój problem?*
 - Czynniki środowiskowe i jak minimalizować ich szkodliwy wpływ

Nowotwory prostaty

- Czynniki ryzyka
- PSA i inne badania profilaktyczne
 - Prewencyjne składniki diety w aspekcie nowotworów prostaty
- Nabiał i suplementy wapnia – czynniki warte uwagi

Podsumowanie

- Różnica między wiedzą a działaniem
- Małe zmiany dają wielkie efekty
 - Motywacja do zmiany nawyków oraz dyscyplina w działaniu jako najważniejsze czynniki prewencji
- *Moje postanowienia i mój plan działania*
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.

Wykład dla Kobiet

Wstęp

- Obszary, które determinują zdrowie i dobrostan
- Kilka faktów z neurobiologii i epigenetyki
- Przyczyny powstawania nowotworów
 - Czynniki ryzyka związane z rozwojem nowotworów, zmienne i niezmienne
- Dziedziczne predyspozycje w przypadku nowotworów
- Wpływ psychiki, stresu, diety, stylu życia i środowiska

Profilaktyka nowotworów:

- Prawidłowy sposób oddychania i jego związek z dotlenieniem organizmu
- Aspekt dotlenieni w kontekście rozwoju nowotworów
 - *Jak oddycham? Jakie ćwiczenia oddechowe mogę wprowadzić od zaraz?*
 - Odpowiednia psychika, uważność i pozytywne podejście do życia jako ważne czynniki prewencji wszelkich nowotworów
 - *Czy zauważam własne myśli i emocje? Jestem pesymistą czy optymistą? Jak mogę zacząć zmieniać swoje wzorce myślenia?*
- Stres, jego wpływ na organizm
 - *Moje źródła stresu. Jak sobie z nimi radzę? Co mogę zmienić?*
- Techniki radzenia sobie ze stresem
 - *Które techniki mi najbardziej odpowiadają? Jaką wprowadzę w życie zaraz po warsztacie?*
- Dieta: co jeść, produkty o działaniu ochronnym, dieta przeciwzapalna, suplementy i zioła.
- Alkohol, papierosy, używki
- Kluczowe znaczenie mikroflory jelitowej
 - Indeks glikemiczny, insulinooporność, hiperinsulinemia i 13-godzinny post
- Dlaczego należy walczyć z otyłością w ramach profilaktyki nowotworów
 - *Jak wygląda moja waga i sposób odżywiania? Jakie zmiany mogę i chcę wprowadzić?*
 - W jaki sposób aktywność fizyczna chroni nas przed nowotworami
- Jakie ćwiczenia i ile
 - *Czy ćwiczę? Jeśli nie, to dlaczego? Jaka aktywność jest dla mnie odpowiednia? Co zmotywuje mnie do ćwiczeń? Co i od kiedy zaczynam?*
 - Zdrowy sen, jego znaczenie w prewencji chorób nowotworowych.
- Jak zadbać o zdrowy regenerujący sen
 - *Ile czasu śpię na dobę/w tygodniu? Jaka jest jakość mojego snu? Jak mogę sobie poradzić z bezsennością? Czy bezdech nocny to mój problem?*

- Czynniki środowiskowe i jak minimalizować ich szkodliwy wpływ

Nowotwory piersi

- Główne czynniki ryzyka
- Hormony kobiece i ich związek z nowotworami
- Kontrowersje wokół hormonalnej terapii zastępczej
- Badania profilaktyczne

Podsumowanie

- Różnica między wiedzą a działaniem
- Małe zmiany dają wielkie efekty
 - Motywacja do zmiany nawyków oraz dyscyplina w działaniu jako najważniejsze czynniki prewencji
- ***Moje postanowienia i mój plan działania***

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

Informacja o prowadzącej:

Lek. med. Elżbieta Dudzińska Ukończyła Akademię Medyczną we Wrocławiu, Wydz. Lekarski. Ekspertka i członkini Rady Fundacji Małgosi Braunek „Bądź”.

Absolwentka podyplomowych studiów dla lekarzy z Medycyny Integralnej na Uniwersytecie Arizona w USA 2017. Ukończyła kursy technik oddechowych m.in. Metodą Buteyko, technik oddechowych Metody Wima Hofa oraz technik redukcji stresu MBSR. Zajmuje się terapiami oddechowymi i pomocą w przywracaniu prawidłowego, fizjologicznego sposobu oddychania. Udziela porad lekarskich, prowadzi warsztaty i wykłady dotyczące profilaktyki i edukacji prozdrowotnej.

