Dział

LIFESTYLE PO BESKIDZKU

odwiedź naszą grupę na Facebook'u

BeSkiDream

Odkryj Beskid Sądecki

Ten dział pochodzi z IV wydania magazynu Odkryj Beskid Sądecki :
https://odkryjbeskid.pl/najnowszy-magazyn/

Odkryj Beskid Sądecki

Wydawca

BLUE LIGHT SP. Z O.O.
Ul. Kraszewskiego 128
33-380 Krynica-Zdrój
NIP: 734-355-30-15
KRS: 0000700043

Właściciel wydawnictwa ODKRYJ BESKID SĄDECKI

Zespół redakcji i projektu

Dyrektor projektu
Konrad Rogoziński

Zastępca dyrektora projektu
Ewelina Natanek-Rogozińska

Redaktor naczelna
Zuzanna Długosz

Członkowie zespołu

Patrycja Furca - redaktorka ds. rowerowych
Paulina Jagiełło - redaktorka
Tomasz Wolnik - redaktor
Maria Kościelniak - redaktorka, korektorka
Natalia Starzyk - redaktorka ds. biologii
Małgorzata Kotarba - redaktorka, korektorka
Wiktor Potok - redaktor ds. turystyki aktywnej
Paula Tylek - content manager
Nina Kieblesz - asystentka, content manager
Jakub Zygmunt - redaktor
Magdalena Żuber - redaktorka działu lifestyle
Klaudia Stochmal - grafik, social media manager

Korekta: Małgorzata Kotarba i Maria Kościelniak

Informatyk : Grzegorz Chmielowski

Filmowcy, operatorzy dronów, kamer 360° i montażyści
Łukasz Świętach, Maciej Zwierz, Paweł Janik

Realizacja - projekt i koordynacja medialna

Agencja marketingowa Digital Places
33-380 Krynica-Zdrój, ul. Kraszewskiego 1/406
www.digitalplaces.pl

Spis treści:

4-7 - Witaj w moim świecie - Magdalena Żuber

8-11 - Mental - Modne słowo czy podstawa dobrobytu i zdrowego życia?

12-13 - Całoroczna terapia ciepłem

14-17 - Zanurz się w słońcu

18-23 - Ratnaabhyanga i Jambira Pinda Sweda - Ajurwedyjskie masaże z wykorzystaniem ciepła

24 - 29 - Sauny - Relaks, regeneracja, rozrywka

30 - 33 - Korzystaj z lasu - Leśny dobrostan

34 - 39 - Kremy i oleje z beskidzkiej łąki - „Wielka moc małego kwiatu"

40 - 43 - Jurty - minimalizm, natura i styl życia

44 - 47 Chata Natura - Na uboczu... Blisko centrum

Kontakt:
Tel. +48 501 821 232
www.odkryjbeskid.pl
redakcja@odkryjbeskid.pl

DIGITAL PLACES

AGENCJA MARKETINGOWA Z KRYNICY-ZDROJU

Fotografia

Filmy

Spacery wirtualne

Grafika

Drony

WWW i social media

IT

DOSTARCZAMY JAKOŚĆ

Tekst: Magdalena Żuber
Zdjęcia: © Konrad Rogoziński

Witaj w moim świecie!

MAGDALENA ŻUBER

O MNIE

Jestem Redaktorką działu Lifestyle Odkryj Beskid Sądecki, Trenerem Mentalnym Akademii Jakuba B. Bączka, mówczynią i trenerką Akademii Hatch. Instruktorką FloatFit, SUPjogi i fitness. Twórczynią autorskich zajęć Mental Body Flow, inspirowanych różnymi praktykami ruchowymi. Sauna Mistrzynią PTS i Terapeutką Spa&Wellness. Prowadzę zajęcia indywidualne i z grupami, wykorzystując techniki i ćwiczenia mające na celu przywrócenie wewnętrznego balansu. Współorganizuje eventy komercyjne i charytatywne. Mam ponad 8 letnie doświadczenie managerskie. We wszystkim co robię łączę ruch i emocje. Energia i empatia to słowa, które opisują mnie najlepiej. Jestem pasjonatką życia, podróży, rozwoju osobistego, ale także muzyki, sportów i pracy ze zwierzętami. Serce od zawsze mam podzielone na centrum dużego miasta i spokojną małą wieś.

Witam Was w królestwie Lifestyle

– dziale, poprzez który postaram się Was zainteresować, zadziwić, zafascynować i zainspirować, a nieraz i wywołać kontrowersje. Na pewno jednak nie pozostawić Was obojętnymi. Mam nadzieje, że tak jak i mnie przytoczone tu treści będą porywały Was swoją różnorodnością i wielowymiarowością, a czasem po prostu zachwycały prostotą i minimalizmem swojej formy.

Czym jest Lifestyle?

To, jak sama nazwa wskazuje, styl życia osoby bądź grupy ludzi. Na pierwszy rzut oka brzmi banalnie i pozornie nie wzbudza większych emocji, prawda? Zadajmy sobie jednak proste pytanie: czy potrafimy określić, jaki styl życia prowadzimy my sami? Co określa jego ramy? A może nie ma ich wcale? Jakie wartości nam przyświecają i jakimi zasadami kierujemy się na co dzień? Co lubimy, a czego zdecydowanie nie chcemy widzieć w naszej codzienności?

Na styl życia każdego z nas składają się nasze potrzeby, zachcianki, motywy działania, emocje, uczucia i wiele, wiele innych czynników, z których często nie zdajemy sobie nawet sprawy. Każdy z nas marzy i dąży do życia dobrej jakości, cokolwiek dla każdego z nas to oznacza. Podstawą do tego jest samopoznanie, eksperymentowanie z opcjami i wydeptywanie własnych ścieżek na podstawie tych cennych doświadczeń.

Od początku z przyjemnością śledziłam poczynania Redakcji a od tego, czwartego już wydania Odkryj Beskid Sądecki, zasiadam w jej szeregach. Z radością zapraszam Was do zgłębiania zakamarków nie tylko naszego regionu, zasobów czy infrastruktury. Przede wszystkim **zapraszam Was do wnętrza i zewnętrza naszych ciał i umysłów**, sposobów na spędzanie czasu wolnego i naszych odmiennych stylów życia codziennego.

W tym sezonie letnim porozmawiamy o zdrowiu psychicznym (mentalnym – co to właściwie takiego i dlaczego jest bardzo ważne). Będzie też sporo o fantastycznych i ogólnie dostępnych zabiegach czy terapiach ciepłem. A jego dosłownie i w przenośni bardzo nam wszystkim już brakuje. Zabiorę Was też w świat orientu na wyciągnięcie ręki – który znajdziecie także w Beskidzie Sądeckim. Poznacie, czym są coraz bardziej popularne jurty, skąd pochodzą i jak funkcjonują na naszym terenie. Nie zabraknie też kilku słów w temacie naturalnych kosmetyków z opcją DIY. Jednym słowem – mam o czym dla Was pisać!

Jestem podekscytowana możliwościami przekazania Wam swoich doświadczeń, ale także przytoczeniem wielu ciekawych tematów i przedstawianiem niebanalnych postaci. Cieszę się wspólnym odkrywaniem tradycji i kultury naszych poprzedników z indywidualną, a czasem i zaskakującą interpretacją na miarę XXI wieku.

Czerpcie wiedzę, próbujcie na własnej skórze i wyrabiajcie swoje zdanie! A jak będziecie mieli ochotę i poczujecie się na to gotowi, zachęcam Was do rozmowy i wymiany poglądów na łamach naszych social mediów (oczywiście z kulturą i wzajemnym szacunkiem – tak, jak chcielibyśmy być traktowani my sami). Mądra komunikacja i wzajemna inspiracja poprzez działanie są wspaniałymi formami na doświadczanie nowych rzeczy, na rozwój i na poznanie bratnich dusz. I to właśnie na łamach OBS będziemy tworzyć wspólnie.

Masz pomysł na ciekawy lifestylowy artykuł? Brakuje Ci tu jakiegoś tematu? Chciałbyś zaprezentować swój styl życia i to, co możesz zaoferować innym? Daj znać – zawsze jesteśmy otwarci zarówno na drugiego człowieka, jak i na ciekawe inicjatywy. Zwłaszcza na perełki Beskidu Sądeckiego!

Tekst: © Magdalena Żuber

#lifestyle #MentalHealth #zdrowie #rozwój #wellness

Mental

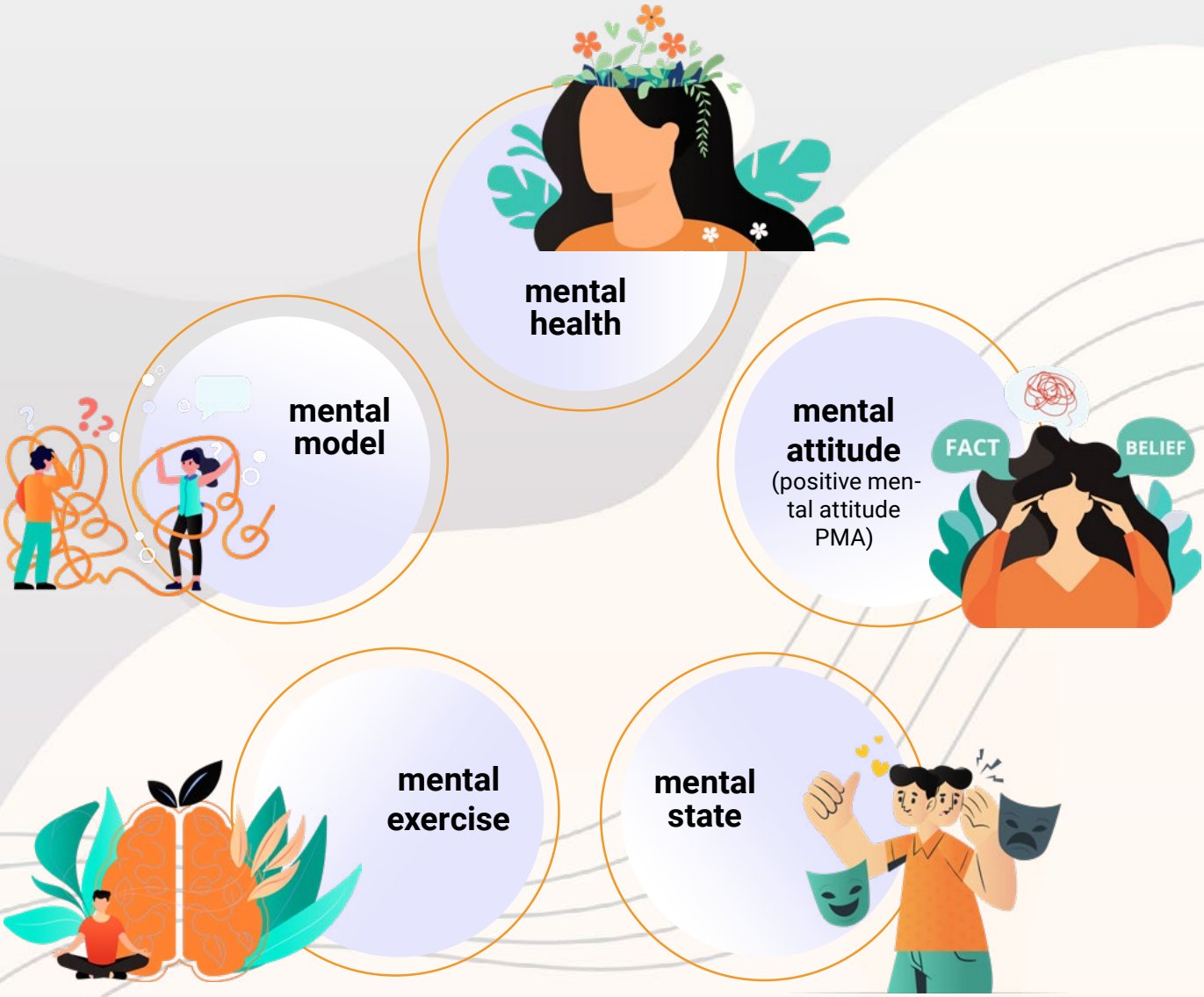
modne słowo, czy podstawa dobrobytu i zdrowego życia?

W ostatnich latach, a już szczególnie w ostatnim roku, to słowo przybrało mocno na swojej ważności i zainteresowaniu. Słyszymy o mentalnym zdrowiu, mentalnym nastawieniu, mentalnym spokoju albo i też nie… Czym zatem jest ten przesławny już mental spędzający sen z powiek niejednemu naukowcowi, sportowcowi, przedsiębiorcy, terapeucie, trenerowi oraz ich klientom?

Na słowo mental nie znalazłam u nas klarownej definicji, za wyjątkiem tłumaczenia go jako psychika lub coś z nią związanego. Potocznie w naszej kulturze ma znaczenie raczej pejoratywne – oznaczające kogoś „mentalnego", czyli obarczonego problemami natury psychicznej, rozumianych jako np. depresja, schizofrenia czy stany lękowe. Na szczęście to tylko jedna ze stron tego medalu. Ta, o której będziemy mówić najwięcej, jest zdecydowanie bardziej interesująca (tu zdania mogą być podzielone, jeżeli jesteście psychiatrami i psychoterapeutami pasjonatami) i pozytywna – dająca nam szeroki wachlarz narzędzi i możliwości ich zastosowania każdego dnia.

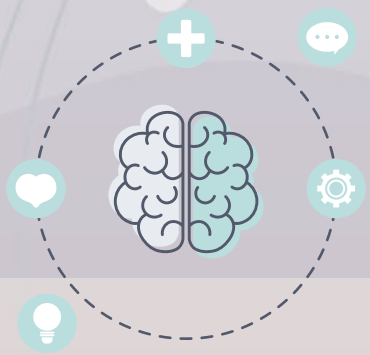
Odczarujmy zatem nieco to pojęcie – mental jako skrót związany jest ze słowem mentalny, czyli czymś dotyczącym umysłu, jego stanów oraz sposobów myślenia. Możemy przetłumaczyć je sobie jako pojęcie opisujące naszą psychikę (w tym właśnie stan umysłu) i dobierać się do niego z wielu stron. To też czyni je fascynującym i niewyczerpanym źródłem obserwacji, pracy i osiąganych efektów – niejednokrotnie przekraczających nasze najśmielsze oczekiwania.

Najwięcej pojęć związanych z mentalem występuje w języku angielskim, gdzie możemy wyróżnić między innymi:



Ma on więc nieco szersze rozumienie niż w języku polskim i część z nich tłumaczymy, część nie – i jak dla mnie może tak zostać. W każdym z tych obszarów poruszamy się jednak cały czas po naszym umyśle, mózgu jako mięśniu – narzędziu i naszym organizmie jako całości. I właśnie tymi aspektami naszego mentalnego zdrowia, nastawienia i stanów w ujęciu określającym nasz umysłowo-fizyczno-emocjonalny dobrobyt i dobrostan (wellbeing, wellness), a nie stanami chorobowymi zajmiemy się tutaj.

Według WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) zdrowie mentalne to stan dobrobytu, w którym jednostka posiada świadomość swojego potencjału, radzi sobie z codziennym stresem w życiu, pracuje efektywnie i jest zdolna do wspierania społeczeństwa, w którym funkcjonuje.



Ja rozszerzyłabym ją o wyraźnie odczuwalny wewnętrzny spokój, potrzebę zdrowego ruchu i rozwoju, tworzenia wartościowych relacji opartych na szczerej komunikacji, wewnątrzsterownoć i równowagę w obszarze praca – życie prywatne. Naturalną koleją tego stanu jest nasza witalność, wolność i niezależność (dla każdego w nieco innym rozumieniu). A co za tym idzie – kreatywne tworzenie otaczającej nas rzeczywistości, inspirowanie innych przez swoje działanie i dawanie od siebie z otwartością serca i głowy, w poszanowaniu własnych zasobów energetycznych i cudzego zdania czy granic.

Trzeba pamiętać, że zdrowie psychiczne i nasze stany mentalne są złożone. Nie ma jednego przepisu na utrzymanie go na tym samym poziomie dla każdego. Tak jak nie ma jednego sposobu na całe życie – wszystko wraz z nami przechodzi zmiany, nasz mental też. Dlatego, tak ważne jest poznawanie siebie i wybieranie spośród wielu narzędzi, które są dostępne w postaci różnych źródeł wiedzy, kursów i szkoleń czy pracy np. z trenerem lub terapeutą.

#MentalPower

Jedną z praktykowanych przeze mnie, a niezwykle skuteczną i dynamicznie rozwijającą się formą takiej pracy jest trening mentalny. Jego prekursorem w Polsce i twórcą Akademii Trenerów Mentalnych jest Jakub B. Bączek. Co wyróżnia trening mentalny spośród wielu innych metod? To, że czerpie swoje podstawy z różnych źródeł naukowych (choć nie tylko), dając nam pełen wachlarz opcji do wyboru i zastosowania. Dzięki niemu możemy rozwijać swoje możliwości i wychodzić ponad nieosiągalne dla nas do tej pory wyniki. Ponadto można go zastosować w każdej dziedzinie naszego życia. A usprawniając jedną z nich, wpływamy na polepszenie pozostałych. Zachęcam Was do zapoznania się z ideą #MentalPower, bo jej moc i elementy będą na stałe gościły na tych stronach.

Nie da się ukryć, że czasy w jakich się znajdujemy przysparzają nam więcej stresu, obowiązków czy niestety też i ograniczeń. Tym bardziej teraz tak istotnym jest zadbanie o swój stan umysłu i zdrowie naszego ciała. Rozwijanie swojej elastyczności (tzw. rezyliencji) względem dynamicznie i nieprzewidywalnie zmieniającego się świata powinno stać się naszym niepodważalnym priorytetem.

Tekst: © Magdalena Żuber
Zdjęcia: © Konrad Rogoziński

#lifestyle #zdrowie #wellness #termoterapia #relaks

Całoroczna terapia ciepłem

„Dajcie mi moc wywoływania gorączki, a uleczę każdą chorobę”. *Premenides*

Mówiąc o terapii ciepłem, czyli termoterapii, na myśl przychodzą nam zabiegi rehabilitacyjne bądź lecznicze przy użyciu specjalistycznych sprzętów. Rzadko myślimy o niej w ujęciu profilaktyki prozdrowotnej, przyjemności czy relaksu. Czasami nie zdajemy sobie nawet sprawy z tego, że w naszym zasięgu są proste i niedrogie, ale bardzo skuteczne formy na zastosowanie ciepła w poprawianiu naszego nastroju, usprawnianiu metabolizmu czy też odprężania naszego układu nerwowego aż po ładowanie witaminami i endorfinami.

Termin termoterapia pochodzi z języka greckiego i tłumaczy się go jako thermos – ciepły, gorący oraz therapeia – leczenie, terapia. To jedna z najstarszych naturalnych form leczniczych polegająca na zastosowaniu ciepła na określony obszar ciała. Wewnątrz niego zachodzi szereg procesów mobilizujących ukrwienie, regenerację tkanek i usprawniające oczyszczanie z nagromadzonych metabolitów, prowadząc do wyzdrowienia, a w rezultacie długotrwałego stosowania – także do podnoszenia odporności.

Od zarania dziejów ciepło było wykorzystywane do zachowania dobrego zdrowia, prawidłowej regeneracji organizmu przed i po wysiłku albo całkiem hedonistycznie, dla przyjemności. Nie na darmo mówi się, że gorączka (naturalna lub sztucznie wywołana) stymuluje układ odpornościowy, a także zwalcza wirusy i bakterie. Coraz częściej odchodzi się od jej szybkiego i gwałtownego zbijania. Zbawienne skutki podwyższonej temperatury w oddziaływaniu na ciało i umysł były szczególnie doceniane i wykorzystywane już w czasach starożytnych. Wśród Rzymian, Greków, a także w Indiach łaźnie parowe, ciepłe kąpiele, masaże, ekspozycja na oddziaływanie promieni słonecznych były codziennością, a czasem nawet obowiązkowym i naturalnym punktem dziennego harmonogramu gwarantującego równowagę i prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Tak samo, jak dobrze dobrana dieta czy ruch fizyczny.

Ciepłoterapia, bo tak mówimy o intencjonalnym zastosowaniu ciepła w leczeniu i relaksie, ma swoje szerokie zastosowanie w fizykoterapii, gdzie przybiera formę zabiegów różnymi sprzętami (lampami na podczerwień, falami ultradźwiękowymi, ciepłym powietrzem, okładami, masażami, kąpielami). Wszystkie one mogą być wykorzystywane do leczenia stanów chorobowych związanych z układem kostno-mięśniowym, oddechowym, krążenia, pokarmowym, także chorób nerwicowych, depresji czy skórnych. Form i urządzeń stosowanych w terapii ciepłem jest ogromna ilość i można z nimi zapoznać się w wielu gabinetach terapeutycznych i lekarskich, ośrodkach wypoczynkowo-rehabilitacyjnych lub sanatoriach.

W ciepłoterapii zetkniemy się z następującymi zagadnieniami:

- **Balneoterapia z zastosowaniem naturalnych surowców lub bodźców** (wody mineralne, błota, gazy lecznicze),
- **Hydroterapia** (terapia z wykorzystaniem wody),
- **Fango, parafina, borowiny**, czyli okłady i zabiegi przy użyciu błota, torfu lub olejów,
- **Kąpiele piaskowe** – zabiegi w wannach wypełnionych piaskiem o odpowiedniej temperaturze podtrzymywanej na czas kąpieli,
- **Sauny i łaźnie** łączące elementy zarówno terapii wodą, powietrzem, dźwiękami, aromaterapii, koloroterapii, muzykoterapii, a nawet masażu.

W myśl zasady, że lepiej zapobiegać niż leczyć, warto rozszerzyć swoją wiedzę dbania o siebie i swoich bliskich o formy stosowania ciepła w naszym codziennym życiu. Szczególnie te, które są w zasięgu ręki każdego. Do najprostszych z nich należą kąpiele słoneczne i wodne, z których możemy i powinniśmy korzystać. Jak i dlaczego? Tego dowiecie się na kolejnych stronach tego działu. Zapraszam po dawkę rozgrzewającej wiedzy!

Zanurz się w słońcu

Trudno wyobrazić sobie nasze życie bez słońca. Oprócz tego, że po prostu w dzień jest jasno mamy jeszcze z niego niezłą dawkę energii cieplnej, która daje komfort nie tylko ciału, ale i głowie, nie wspominając o możliwości jej kumulowania do późniejszego użycia.

Terapia ciepłem przy wykorzystaniu promieni słonecznych sięga czasów starożytnych Egipcjan i Greków, którzy ustalali dla nich zasady stosowania i miejsca aplikacji. Światło i ciepło słoneczne są niezbędne dla dobrego zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmów żywych. Regulują one wiele procesów zachodzących w naszym organizmie. Mają znaczący wpływ na naszą gospodarkę hormonalną, sen, układ kostny i nasze samopoczucie. Oprócz zalet terapii ciepłem (termoterapii) w przypadku słońca mamy jeszcze jeden ważny aspekt profilaktyczny i leczniczy: terapię światłem, czyli fototerapię. I jej także poświęcimy kilka zdań.

Któż z nas nie słyszał, że powinniśmy chować się przed słońcem i ograniczać czas w jego zasięgu? Że przebywanie na słońcu może być szkodliwe; że na pewno będziemy mieć choroby skóry i dużo więcej zmarszczek? No i dostaniemy udaru cieplnego. Pewnie, że tak może się wydarzyć, jeżeli przesadzimy lub będziemy robić to nieumiejętnie. Jak we wszystkim także i tutaj potrzebny jest umiar wraz z wiedzą w danej dziedzinie. Zatem warto pamiętać o kremach z filtrami, wybieraniu odpowiednich godzin na ekspozycję oraz o dbaniu o nawodnienie organizmu. To tylko niektóre i zarazem najprostsze, ale także najczęściej lekceważone, zalecenia podczas słonecznych kąpiel.

Zastanowimy się zatem wspólnie, jakie mamy opcje na bezpieczne korzystanie z dobrodziejstw najbliższej nam gwiazdy i dlaczego to takie istotne. Dowiemy się, czemu nie tylko powinniśmy korzystać ze słońca wtedy, kiedy jasno świeci, ale także czemu powinniśmy szukać sposobów na zapewnienie sobie jego „obecności" wtedy, kiedy schowa się za chmury.

Promieniowanie słoneczne podzielone jest na 3 rodzaje. Ultrafioletowe (UV-A, UV-B i UV-C – ono ma największy wpływ na kondycję naszej skóry i jej zabarwienie poprzez pigment melaninę – nie mylić z melatoniną), światło widzialne (na nie reaguje nasza siatkówka oka) i promieniowanie podczerwone (jego właściwościami zajęliśmy się w rozdziale o saunach).

Słońce i szczęście.

Jak już wiemy światło dzienne wpływa na poziom różnych hormonów w naszym organizmie. Jednym z bardzo ważnych i mających znaczenie w poczuciu szczęścia, wewnętrznego skupienia i spokoju w naszym życiu jest serotonina, zwana właśnie hormonem szczęścia. Jest ona organicznym związkiem chemicznym produkowanym częściowo w naszym mózgu, w większości jednak w naszych jelitach. Wykazuje działanie antydepresyjne i wspomagające pracę układu pokarmowego. Pomaga ona również w wielu innych procesach w naszym organizmie, np. zasypianiu czy krzepnięciu krwi.

Jej niedobory mają fatalne wpływ na obniżenie naszych stanów emocjonalnych, które w konsekwencji mogą prowadzić do frustracji, agresji, dysfunkcji w odżywianiu, nawet do chorób depresyjnych. Stąd też w krajach, w których występuje niedobór ciepła czy światła dziennego więcej jest ludzi uważa się za nieszczęśliwych, liczniejsze są również próby samobójcze. Co ciekawe, serotoninę można przedawkować, a objawy tego stanu przypominają przedawkowanie narkotyków. Również i jego konsekwencje potrafią tak samo zagrażać naszemu samopoczuciu, zdrowiu czy życiu jak w ich przypadku.

A co do tego ma słońce? Promienie słoneczne, docierając do naszego ciała przez gałki oczne i przez skórę, uruchamiają szereg procesów, w trakcie których powstają ważne dla naszego organizmu substancje, między innymi właśnie serotonina.

Słońce i sen.

Oprócz hormonu szczęścia kolejnym bardzo waż-

nym jest hormon snu, czyli melatonina. Regulowana przez ilość i długość docierającego do nas światła. Utrzymanie jej odpowiedniego poziomu stabilizuje nasze rytmy cyrkadialne, czyli nic innego jak naturalny harmonogram snu i czuwania przebiegający rytmicznie. Poziom hormonu snu jest niski w trakcie dnia i stopniowo zwiększa się wieczorem, aby osiągnąć swój szczyt w godzinach nocnych. Dlaczego tak to działa? Receptory układu nerwowego przekazują informacje do naszego mózgu (szyszynki) o ilości światła jakiemu jesteśmy poddawani (normalnie to światło dzienne), a ta w odpowiedzi wydziela lub ogranicza produkcję melatoniny. Jest ona również współodpowiedzialna za prawidłowe odpowiedzi naszego układu immunologicznego i, według niektórych badań, jest także dobrym antyoksydantem. Zaburzenia w rytmach cyrkadialnych, spowodowanych nieprawidłową gospodarką melatoniny, mogą skutkować problemami ze snem (długofalowo prowadzącymi do bezsenności) drażliwością, spadkiem koncentracji i poczucia zadowolenia z życia. Podobnie jak w przypadku hormonalnej królowej szczęścia mogą prowadzić do szeregu chorób psychicznych i fizycznych. Przyczyną tego jest m.in. ciągła praca w ciemnych, zamkniętych pomieszczeniach, nadmierne korzystanie ze sztucznego światła emitowanego przez różne urządzenia (telefony, komputery, telewizory). Również nadmiar tego hormonu

ma działanie negatywne objawiające się sennością, koszmarami sennymi lub zaburzeniami pamięci. Zatem i tutaj słońce jako dostawca naturalnego światła (w jego przypadku połączonego z energia ciepła) odgrywa ogromną rolę w naszej codzienności.

Słońce i zdrowie.

Ładowanie swoich baterii na słońcu to nie tylko przyjemność i hormony szczęścia. To także najprostsza forma profilaktyki prozdrowotnej i napęd do produkcji witaminy D3. Ekspozycja na działanie promieni UV-B dosłownie odpala procesy zachodzące w skórze, które rozpoczynają syntezę tej witaminy zwanej cholekalcyferolem (jej forma aktywna to kalcytriol). Dodatkowym jej źródłem jest nasze pożywienie, ale to nie jemu będziemy się tutaj przyglądać. Witamina D3 odpowiedzialna jest za regulowanie gospodarki wapniowo-fosforanowej w naszym organizmie, wpływa na właściwe wchłanianie tych pierwiastków w przewodzie pokarmowym. A co najczęściej jest podkreślane: wpływa na prawidłową mineralizację kości, chroniąc nas przed chorobami układu kostnego. Niedobory witaminy D3 objawiają się szeregiem chorób, najczęściej właśnie kości, ale i licznymi infekcjami, chorobami układu krążenia lub autoagresywnymi reakcjami organizmu. Niedobór tym przypadku jest gorszy od nadmiaru, który z kolei może skutkować np. odkładaniem się wapnia w naczyniach czy narządach i chorobami nerek.

Według WHO (Światowej Organizacji Zdrowia), odpowiedni kontakt z promieniowaniem słonecznym może poprawiać (a nie powodować) stany chorobowe skóry, w tym nawet niektóre nowotwory. Prowadzone są także badania na temat wpływu ciepła i światła na leczenie chorób autoimmunologicznych, reumatoidalnych czy chorób tarczycy. Jak podają niektóre źródła – czas kilkunastu minut spędzonych na słońcu z odkrytą twarzą i rękami (co ciekawe – bez kremów z filtrem) ma dobroczynne działanie na nasze ciało i produkcję witamin. Gdy dodamy do tego jego relaksacyjne właściwości na naszą psychikę, otrzymujemy kompleksowo działający „produkt" naturalny dostępny dla każdego. Stosując go z rozwagą (np. biorąc pod uwagę konkretne godziny i długość korzystania z kąpieli słonecznych), w oparciu o zalecenia specjalistów (np. lekarzy w przypadku wsparcia procesów leczniczych naszych przypadłości zdrowotnych) możemy cieszyć się lepszym samopoczuciem i tryskać siłami witalnymi na co dzień. I to zupełnie za darmo.

Ratnaabhyanga i Jambira Pinda Sweda

Ajurwedyjskie masaże z wykorzystaniem ciepła

Medycyna przeszłości, która staje się przyszłością – Ajurweda.

Coraz częściej wprowadzana do życia na zachodzie i coraz częściej stosowana jako jego styl, sposób odżywiania i dbania o swoje zdrowie. Poprzez swoją filozofię zdecydowanie opiera się na zapobieganiu chorobom. A jak się już jakieś pojawią, koncentruje się na zwalczaniu ich przyczyn przy użyciu naturalnych środków i zabiegów, dostosowanych do każdego indywidualnie.

Ajurveda to nazwa pochodząca z sanskrytu. Tłumaczona jest jako wiedza o zdrowiu, nauka o życiu. To najstarszy system filozoficzno-medyczny, jaki istnieje na świecie. Narodził się w Indiach ponad 5000 lat temu i do dziś w wielu krajach uznawany jest za podstawę leczenia, ale także życia w równowadze ciała, ducha i umysłu. Opiera się o rozwijanie samoświadomości, samospełnienia przy harmonijnym funkcjonowaniu w zrównoważonym środowisku zewnętrznym.

Ajurweda oparta jest o:

- 5 żywiołów: wodę, ogień, powietrze, ziemię i przestrzeń/eter
- 20 cech tzw. *gun*, opisujących wszystko, co wydarza się w naszym życiu
- 3 typy energii w nas zawartych, czyli Dosze, stanowiące o nas samych i określonych ramami w jakich się przeplatają, zwanych konstytucjami

Wiedza ta skupia się wokół operowania poziomami naszych energii, żywiołów i naszego wewnętrznego i zewnętrznego balansu. W zależności od typu, jakim jesteśmy, będziemy potrzebowali różnej ilości ciepła i zimna czy to w formie pożywienia (przyprawy, posiłki i napoje podgrzewane czy zjadane bez obróbki cieplnej), ubrań (pomagających regulować nam temperaturę ciała) czy zabiegów jak ciepłe kąpiele, zimne prysznice, a w tym także masaże odgrywające sporą część praktyki ajurwedy (jako automasaż lub masaż u specjalisty). Według tej filozofii masaże służą nie tylko przyjemności, ale przede wszystkim oczyszczaniu ciała i umysłu z toksyn fizycznych i mentalnych. Jednym słowem – utrzymywaniu nas w stanie zdrowia. Z kolei poznanie swojej Doszy pomaga nam (lub osobie, z którą pracujemy) określić, jaki rodzaj oleju i sposobu wykonywania masażu (głęboki, płytki, szybki czy wolny) powinniśmy wykonać. To wszystko opiera się też o efekt, jaki chcemy uzyskać. Poprzez stosowanie zasad tej nauki, utrzymujemy odpowiednie poziomy poszczególnych Doszy, bo przecież finalnie zależy nam na ogólnym zadowoleniu z życia, a nie tylko jednej z jego warstw.

Dwoma coraz bardziej popularnymi masażami, wykorzystującymi ciepło (nie tylko to powstające w trakcie samego masażu) są Ratnaabhyanga i Jambira Pinda Sweda. Nazwy brzmią kosmicznie, ale mają swoje bardzo logiczne wytłumaczenie.

Ratnaabhyanga

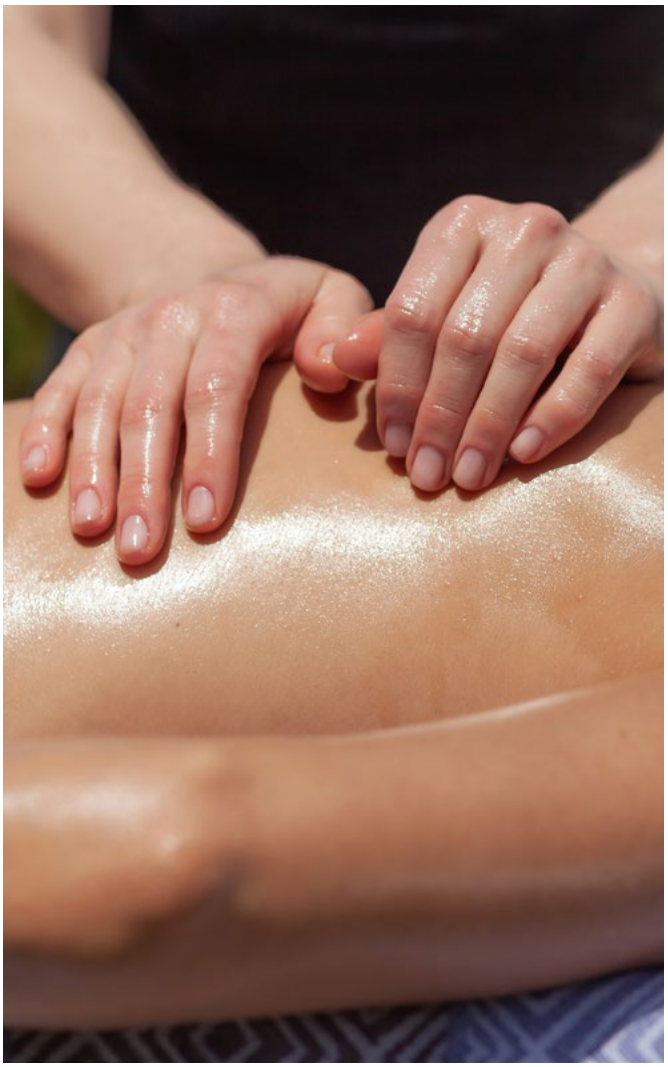
Jest to masaż wykonywany przy użyciu gorących kamieni szlachetnych. Gdzie ratna w sanskrycie oznacza klejnot, kamień szlachetny, a anhyanga to masaż, namaszczenie.

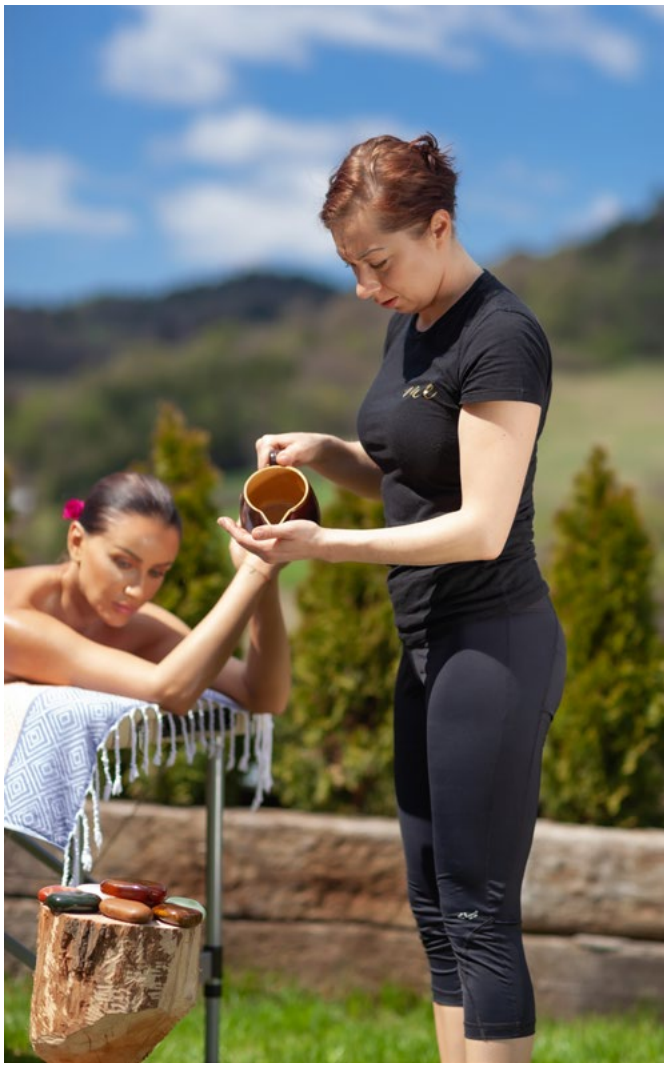
Podczas wykonywania określonych ruchów i ich sekwencji, rozgrzane kamienie transmitują ciepło do najgłębszych partii mięśni. Kamienie używane do tego masażu pochodzą z surowców wydobywanych w różnych miejscach w Indiach. Są specjalnie obrabiane (np. wodą lub piaskiem), a każdy z nich ma inne właściwości dla naszego ciała i różne przewodnictwo cieplne. Zabieg ten jest niesamowitą i ekskluzywna ucztą dla naszych zmysłów. Ciepły olej, kolorowe i różnorodne kamienie oraz uczucie przyjemnie rozchodzącego się po naszym organizmie ciepła są wyjątkowym doznaniem.

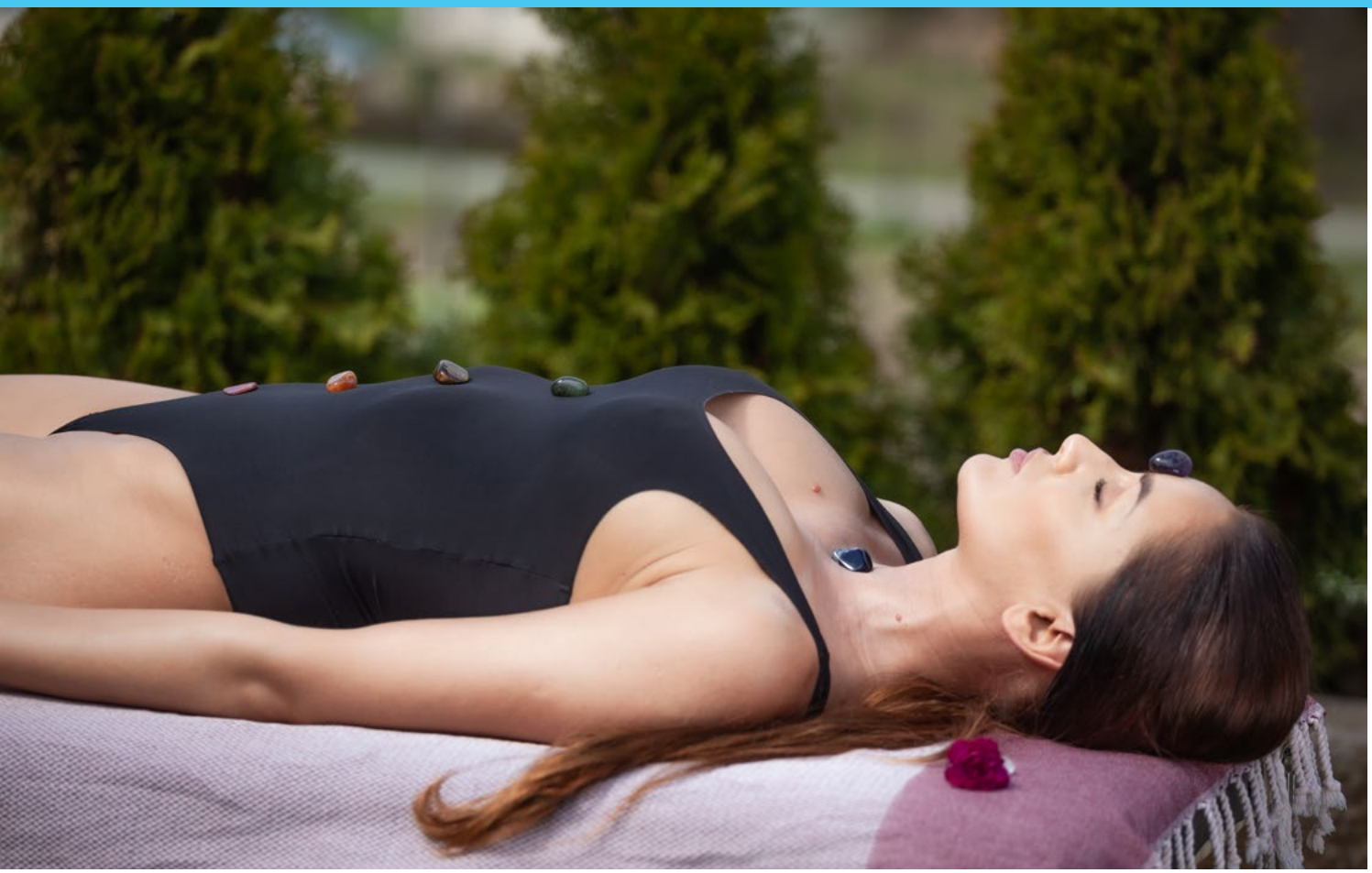
Efekty tego masażu to:

- wzmocnienie sił witalnych
- neutralizacja stresu
- doenergetyzowanie głębokich warstw skóry
- ograniczenia napięć w ciele
- likwidacja bóli mięśniowych

Kamienie rozgrzewane są do temperatury około 53-54 °C (chociaż ten parametr ściśle dostosowujemy do potrzeb i odczuć osoby masowanej). Wykonywany jest na podgrzanym wcześniej oleju (dobranym składem do naszych Doszy) i obejmuje całe ciało łącznie z twarzą, do której dobieramy mniejsze kamienie i kryształy. Dodatkowym elementem tego masażu jest zastosowanie olejków eterycznych i niewielkich kamieni układanych na nasze centra energetyczne zwane czakrami, ale ten temat pozostawimy sobie już na inny czas…







Jambira Pinda Sweda

tłumaczy się jako napotny (sweda) zabieg przy użyciu stempli (pinda) ze zmieszanych różnych składników, a dokładnie cytryny (jambira) z kokosem i ziołami. Stemple przygotowuje się z pociętych kawałków naturalnego materiału, wiórków kokosowych, pokrojonych drobno cytryn i specjalnie dobranej mieszanki ziołowej. Wszystkie składniki mieszamy razem i zawijamy w materiał, pozostawiając „ogonek" za który będziemy je trzymać i przewiązujemy je dosyć ciasno sznurkiem materiałowym u podstawy.

Tak wykonane stemple zanurzamy w ciepłym oleju, zazwyczaj kokosowym lub sezamowym i wykorzystujemy do wykonania masażu.

Zabieg ten jest dosyć intensywny i polega na oklepywaniu i rozcieraniu ciała stemplami w konkretnych miejscach i kolejności w celu wydzielenia ciepła i wzbudzenia wydzielania potu.

Ma to na celu pobudzić nasz układ odpornościowy do regeneracji. Masaż działa antycellulitowo, oczyszczająco z toksyn i pomaga ujędrnić skórę. Jest niezwykle przyjemny, a dzięki zawartości ziół i cytryny z kokosem dodatkowo rozpieszcza nasze zmysły. Rodzaj ziół dobiera się również względem pór roku: latem mogą to być zioła kojące i orzeźwiające, zimą zaś rozgrzewające i pobudzające.

Jak każdy zabieg leczniczy, pielęgnacyjny czy relaksacyjny i te mają swoich zwolenników i przeciwników. Warto spróbować chociaż raz i przekonać się samemu.

W Beskidzie Sądeckim zabiegi oparte na ajurwedzie spotkacie między innymi w:

Hotel Beskid - Gold SPA, ul, Limanowskiego 1 Nowy Sącz

Hotel Czarny Potok Resort SPA&Conference, ul. Czarny Potok 65 Krynica-Zdrój

Hotel Perła Południa, Rytro 380

Hotel Piwniczna SPA&Conference, ul. Gąsiorowskiego 5, Piwniczna-Zdrój

Hotel Wierchomla, Wierchomla Mała 42

Hotel Klimek SPA, Złockie 107

motion&emotions Magdalena Żuber, tel. 604 374 073; www.magdalenazuber.com

HARVIA

Sauny

relaks-regeneracja-rozrywka

Korzystanie z dobrodziejstw podwyższonej temperatury czy wilgotności ma swoje korzenie daleko, daleko w czasach przed naszą erą. Od zarania dziejów, bo już w czasach epoki kamienia, wykorzystywanie jej właściwości było stosowane zarówno w lecznictwie, jak i dla przyjemności. Podobno pierwsze takie „gorące pokoje" znajdowały się w jaskiniach lub w kamiennych grotach, gdzie rozpalało się ogniska i polewało kamienie wodą dla wytworzenia oczyszczającej pary. Starożytni Rzymianie, Grecy, a nawet Majowie byli prekursorami kultury saunowania w codziennym życiu i rytuałach religijnych.

Co to sauny i jakie są ich rodzaje?

Zarówno współczesna sauna, jak i samo słowo pochodzą z języka starofińskiego. W obecnych czasach przyjęło się mawiać „idę na sauny" jako określenie miejsca, gdzie odbywają się różne ceremonie lub zabiegi. Warto jednak wiedzieć, że sama sauna odnosi się do określonego pomieszczenia i panujących w nim warunków. Przyjmuje się ich podział na 4 rodzaje względem stosowanego źródła ciepła i wilgotności.

Przyglądnijmy się zatem jak on wygląda i czym się one charakteryzują.

Sauny suche:

- **sucha, czyli fińska** (temp. 60-110 °C wilg. 5-15%) wnętrze całe w drewnie z piecem nagrzewającym kamienie

- **solna**, sauna sucha z blokami solnymi w ścianie a czasem także na piecu, (temp. 60-100 °C wilg. 10-15%)

Sauny mokre:

- **sauna mokra** (temp. 50-65 °C wilg. 20-40%) drewniane wnętrze z piecem i kamieniami zaopatrzonymi w dozownik/generator wody

- **sauna kamienna** (temp. 50-65°C wilg. 20-40%), oparcia i siedziska są z kamienia a parę wodną wytwarzają kamienie zanurzane w wodzie

- **ruska bania** (temp. 50-65 °C wilg. 40-60%), drewniane wnętrze, zazwyczaj w postaci wolno stojącego domku, podczas seansu wykorzystywane są witki do biczowania lub wachlowania

- **biosauna** (temp. 50-65 °C wilg. 20-40%), rodzaj sauny mokrej, podczas przebywania w jej wnętrzu wykorzystuje się olejki eteryczne do aromaterapii i światła do koloroterapii

Sauny parowe:

- **parowa**, czyli łaźnia (temp. 45-55 °C wilg. 40-100%), ceramiczne siedziska i oparcia, generator pary utrzymujący zadaną wilgotność

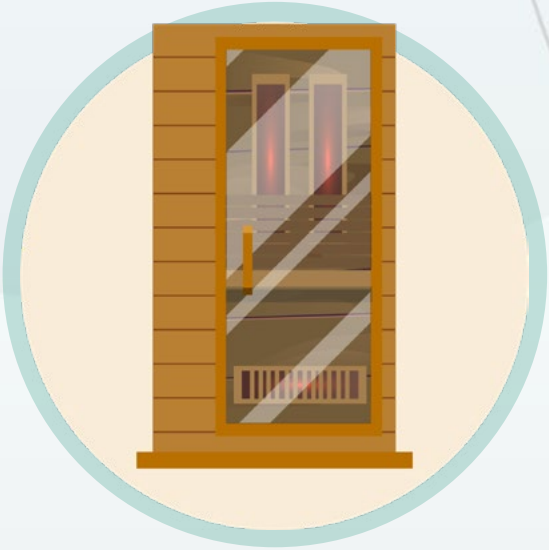
- **sauna ziołowa**, (temp. 45-55 °C wilg. 40-80%), rodzaj sauny parowej w której wykorzystywane są olejki eteryczne lub wywary ziołowe rozpylane z parą wodną

- **caldarium** (temp. 45-50 °C wilg. 20-40%), sauna parowa z aromaterapią i koloroterapią

Sauna infrared:

Sauna, w której wykorzystuje się promieniowanie podczerwone przy zastosowaniu specjalnych promienników. Nagrzewają one jedynie ciało osoby wystawionej na ich działanie, nie ogrzewają powietrza. Temperatura i wilgotność mają tu wartości zbliżoną do otoczenia.

Podział saun i ich parametry podane według danych dostępnych na stronie Polskiego Towarzystwa Saunowego.



Wśród wielu rodzajów saun można jeszcze przytoczyć coraz popularniejsze szałasy potu czy tureckie hammamy.

Szałasy potu wywodzą się z rytuałów rdzennych kultur amerykańskich. Są namiotami lub chatami, wewnątrz których znajdują się poukładane rozgrzane ogniskiem kamienie. Prowadzący taki rytuał polewa kamienie wodą dla wytworzenia pary, podwyższenia wilgotności i odczuwalności temperatury. Czas trwania takich ceremonii to czasem nawet kilka godzin. Ponadto w oryginalnych szałasach śpiewane są pieśni i odprawiane modlitwy.

Tureckie hammamy to natomiast zabiegi stosowane w saunie parowej. Wewnątrz pomieszczenia, na jego środku, znajdują się kamienne stoły/siedziska, na których wykonywane są zabiegi pielęgnacyjne, np. peelingi złuszczające i masaże przy użyciu rękawicy kessa. Typowy turecki hammam odbywa się w 3 pomieszczeniach: saunie parowej, miejscu na ciepłą kąpiel i chłodniejszej wypoczywalni.

Relaks. Regeneracja. Rozrywka.

Jedną z podstawowych ról, jakie pełni sauna, to głęboki relaks dla ciała i umysłu. Cisza, ciepło, odgłos i zapach palonego w piecu drewna, przygaszone światła, kolory czy stosowane aromaty to jedne z wielu czynników, jakie dają nam poczucie odprężenia i odpuszczenia napięć ze strony układu nerwowego. Większość ośrodków oferujących seanse saunowe, oprócz samych saun, posiadają wspaniałe infrastruktury, wewnątrz których znajdują się podgrzewane ławki do wypoczywania, piękne zielone lub zimowe tarasy czy specjalne wyodrębnione pokoje z fontannami i leżakami dla pogłębienia naszego błogostanu.

Bardzo ważną i cały czas poddawaną badaniom rolą czasu spędzanego wewnątrz saun jest aspekt zdrowotny, w tym regeneracyjny. Według źródeł naukowych dzięki nim poprawiamy nasz układ odpornościowy, krążeniowo-oddechowy, metabolizm i detoksyfikujemy nasze ciało, a także usprawniamy funkcjonowanie naszej skóry. Wyniki badań Uni-Med w Insbruku czy Uniwersytetu Finlandii Wschodniej pokazują znaczący wpływ poprawnego saunowania na zapobieganie takim chorobom jak demencja, zawał i udar, astma. O aspekcie zdrowia psychicznego dzięki redukcji napięć i stresów już nie wspominając.

W sporcie sauny stosowane są dla regeneracji lub wsparcia procesów zachodzących w organizmie podczas intensywnego wysiłku lub w okresie roztrenowania. Oprócz wspomnianych wyżej fizycznych i psychicznych zalet sauny mamy tutaj także przyspieszenie wydalania niekorzystnych produktów przemiany materii, rozluźnianie nadmiernie spiętych treningiem mięśni a poprzez stan hipotermii (podwyższonej temperatury), pomoc w gojeniu drobnych urazów.

Trzecią w tym artykule funkcją, jaką mogą dla nas pełnić sauny, a jakiej można by poświęcić kolejne kilka stron, jest rozrywka. W ostatnich latach w Polsce i na świecie bardzo popularnym stał się zawód Sauna Mistrza (oficjalnie jednak niestety jeszcze nieznajdujący się na liście zawodów). Rolą takiej osoby jest przygotowanie ceremonii saunowych, podczas których w zależności od ich rodzaju wykonuje on konkretne czynności czy używa określonych pomocy. Czas takiego specjalnego seansu może być przygotowany pod wybraną muzykę (relaksacyjną lub rozrywkową), techniki rozmachiwania powietrza (tak zwanego naparzania, Auffguss) przy użyciu np. ręczników, wachlarzy czy flag, służących lepszemu rozprowadzaniu ciepła i zapachów wśród uczestników. Ponadto podczas takiej sesji stosowane mogą być olejki eteryczne, zioła, naturalne kosmetyki, witki, a nawet niekiedy instrumenty jak misy tybetańskie. Osoba Sauna Mistrza może być przepasana chustą lub przebrana w strój pasujący do samego przedstawienia. Albowiem oprócz poznanych nam już korzyści z saunowania możemy też nieźle się w niej pobawić, podziwiać najbardziej wyszukane techniki „machania" albo wczuć się w przedstawioną, porywającą historię.

Jak korzystać z saun?

Zwolenników jak i przeciwników tzw. poprawnego saunowania jest wielu. Na szczęście według mnie, osób umiejących zdrowo i bezpiecznie korzystać z saun jest coraz więcej. Sauny mają poprawiać nasze wellness i wellbeing. Dla wielu osób stanowią integralną część odnowy biologicznej, element walki ze stresem, wsparcie treningów sportowych czy przyjemność i rozrywkę. Bez względu jednak na to, jakie miejsce w naszym życiu zajmują sauny, warto znać zasady, które umożliwiają nam pełne i właściwe wykorzystanie ich potencjału.

Z podstawowych zasad poprawnego saunowania wyróżniamy:

Przygotowanie do samych seansów (czasu przebywania w saunie/łaźni):

- zdjęcie biżuterii i ubrań
- umycie całego ciała wodą z mydłem
- wytarcie ciała do sucha
- skorzystanie z toalety
- niejedzenie do 2h przed
- zachowanie spokoju

Czas samych kąpieli saunowych:

- kulturalne zachowanie w saunach/łaźniach
- korzystania z ręczników i pareo w celu wyeliminowania kontaktu ciała, a w tym potu, z deskami (sauna sucha)
- opłukiwanie prysznicem, przed i po sobie, powierzchni siedzisk i pod nogami (sauny parowe)
- dostosowywania do swoich możliwości poziomów i rodzajów saun, z których korzystamy
- przestrzegania zalecanego czasu na seanse w zależności od sauny, w jakiej jesteśmy (np. ok. 15 min dla saun suchych)

- w miarę możliwości szybkie wchodzenie do i wychodzenie z sauny w celu ograniczenia spadku temperatury
- zdjęcie klapek przed wejściem do środka

A także okres po nich samych:

- spłukania potu z ciała ciepłą/letnią wodą
- ochłodzenie ciała przy użyciu zimnego prysznica, wiadra z wodą lub zanurzenia w balii
- udania się na wypoczynek trwający minimum tyle, co sam seans w saunie
- nawadnianie organizmu

Pełen wykaz zasad poprawnego saunowania oraz czasu około saunowego znajdziecie na stronie http://www.polskietowarzystwosaunowe.pl

Każde korzystanie z kąpieli saunowych czy zabiegów w ich wnętrzach powinno odbywać się z uwzględnieniem naszego stanu zdrowia i zaleceń lekarza, jeżeli sądzimy, że możemy mieć jakieś przeciwwskazania. Miłośnikom ciepła polecam jednak wprowadzenie dobrej praktyki saunowej w swoją codzienność i wykorzystanie jej potencjału dla lepszego zdrowia i życia. A do tematu saun i ceremonii na pewno jeszcze będziemy wracać ;).

Miejsca i ośrodki oferujące seanse oparte na poprawnym saunowaniu w Beskidzie Sądeckim to między innymi:

Hotel Piwniczna Spa&Conference
Piwniczna-Zdrój

Chata Miłośliwka, Czerniec

YurtaSPA,
przy Bacówce nad Wierchomlą

Hotel Czarny Potok Resort Spa&Conference,
Krynica-Zdrój

Lemon Resort Spa
Gródek nad Dunajcem

Aqua Centrum
Chełmiec

Tekst: © Natalia Starzyk
Zdjęcia: © Konrad Rogoziński

#lifestyle #zdrowie #las #natura #relaks

Korzystaj z lasu

Leśny dobrostan

Dlaczego tak ciągnie nas do lasu? Co w nim takiego, że tak wielu z nas w każdej wolnej chwili opuszcza betonowe miasta, by nacieszyć się cieniem wielkich drzew? Powodem jest nasza pierwotna więź z lasem. Od niepamiętnych czasów las żywił i chronił, był dla nas miejscem magicznym, pełnym życia i śmierci.

Przez wieki człowiek oddalał się od przyrody, aby w końcu stwierdzić, że nie jest jej częścią, stoi ponad nią. Dziś jednak wracamy do lasu, gnani jakąś pierwotną siłą. Bo w lesie jest nam po prostu dobrze.

Las leczy.

Ale jak? Ten temat zainteresował naukowców, którzy zgłębili go na wiele sposobów i odkryli niesamowite moce tkwiące w lesie. Wiemy, że las produkuje ogromne ilości tlenu. Im starsze i większe, drzewo tym więcej tlenu wytwarza. Im większy las i starsze drzewa go tworzą, im ekosystem leśny bardziej stabilny, tym lepiej łagodzi skutki efektu cieplarnianego. Dlatego tak ważne jest nie tyle sadzenie nowych drzew, ale przede wszystkim ochrona starych drzewostanów! Lasy przechwytują zanieczyszczenia powietrza. Powietrze jest za to naładowane jonami ujemnymi, które mają pozytywny wpływ na ludzki organizm.

Japończycy jako jedni z pierwszych zaczęli badać wpływ lasu na ludzką psychikę. Kąpiele leśne, czyli Shirin-yoku zyskują popularność na całym świecie jako zabiegi medyczne, wypisywane nawet na receptę. Polegają one na całkowitym zanurzeniu się w lesie, odbieraniu go każdym zmysłem jako całości.

W świecie, w którym jesteśmy przeładowani sztucznymi bodźcami dosłownie wylewającymi się z każdej strony, las jest powrotem do tego do czego nasze zmysły zostały zaprogramowane w toku ewolucji. Zapachy, dźwięki, kolory i faktury tworzą spójny system holistycznie wpływający na nasze ciało i duszę. Badania pokazują, że podczas leśnych spacerów obniża się ciśnienie krwi, a nawet poziom cukru we krwi. Olejki eteryczne i terpeny wydzielane przez rośliny wpływają na zwiększenie odporności, mają też właściwości przeciwnowotworowe.

Las w walce z depresją.

Żyjemy w świecie, w którym depresja jest jedną z epidemii. Oderwaliśmy się od swojego naturalnego środowiska, żyjemy w dobrobycie, ale czegoś nam brakuje. Dlatego kąpiele leśne mają niesamowicie kojący wpływ na naszą psychikę, obniżając poziom hormonów stresu (adrenaliny i kortyzolu), odpływają lęki i agresja. Podnosi się natomiast poziom serotoniny, zwanej hormonem szczęścia. Las ma więc działanie antydepresyjne. Nie tylko w Japonii, ale też w Stanach Zjednoczonych, Szkocji czy Finlandii stosuje się leśne kuracje w leczeniu i profilaktyce chorób układu krwionośnego czy depresji właśnie.

Zabierz dziecko do lasu.

Zbawienny wpływ lasu jest niezastąpiony na etapie, kiedy mózg się rozwija, tworzą połączenia nerwowe, kształtują reakcje na bodźce, czyli we wczesnym dzieciństwie. W XXI wieku, kiedy tyle dzieci cierpi na przebodźcowanie, warto wyłączyć komputer i zabrać dziecko do lasu, wyciszyć jego zmysły i otworzyć na kojące działanie przyrody. Poza wpływem na mózg i połączenia neuronowe, las sprzyja rozwojowi fizycznemu naszych dzieci. To w wieku kilku lat rozwijają się ich zdolności motoryczne, spostrzegawczość i odporność. Betonowe chodniki, ekrany komputerów to nie to samo co leśne ścieżki, korzenie drzew, kamienie, śpiew ptaków, szum liści i szemrzące strumienie. Zabierajmy więc dzieci do lasu!

Na grzyby!

Ludzie pierwotni byli wędrowcami, zbieraczami. Żywili się tym, co dał im las. Dużą część ich diety stanowiły (a w niektórych miejscach na świecie stanowią i w dalszym ciągu) owoce, korzenie i grzyby. I dzisiaj ciągnie nas do lasu w poszukiwaniu jego skarbów, bo nic nie cieszy tak, jak przyniesiony do domu kosz samodzielnie zebranych borówek. Ale najprawdziwszymi skarbami lasu są grzyby! Każda jagoda jest taka sama, zbieranie ich jest czynnością dość monotonną i nie trzeba wielkiej wiedzy, żeby to robić. Ale by zbierać grzyby, trzeba się na nich znać, wiedzieć, które są jadalne, a które trujące. Taka wiedza jest przekazywana z pokolenia na pokolenie. Dobry grzybiarz ma swoje miejsca, w których z pewnością znajdzie swoje ulubione gatunki. Zbieranie grzybów budzi też zdrową rywalizację o to, kto zbierze więcej, kto większe, kto więcej borowików, a kto rydzy.

Powrót do natury.

Faktu, że jesteśmy częścią natury nie da się negować. Nawet podążając za wygodami, dobrobytem i technologią, nie jesteśmy w stanie uciec od naszych korzeni. Kiedy wszystko mamy pod ręką, wydaje się nam, że osiągnęliśmy sukces, zapewniliśmy sobie i bliskim wygodne, łatwe życie. A jednak właśnie wtedy zaczynamy się czuć coraz mniej szczęśliwi. Ratunkiem może być las, zatopienie się w jego zieloności i spokoju.

Tekst: © Magdalena Żuber
Zdjęcia: © Paulina Kurnyta-Ciapała

#lifestyle #poradnik #DIY #beauty #natura

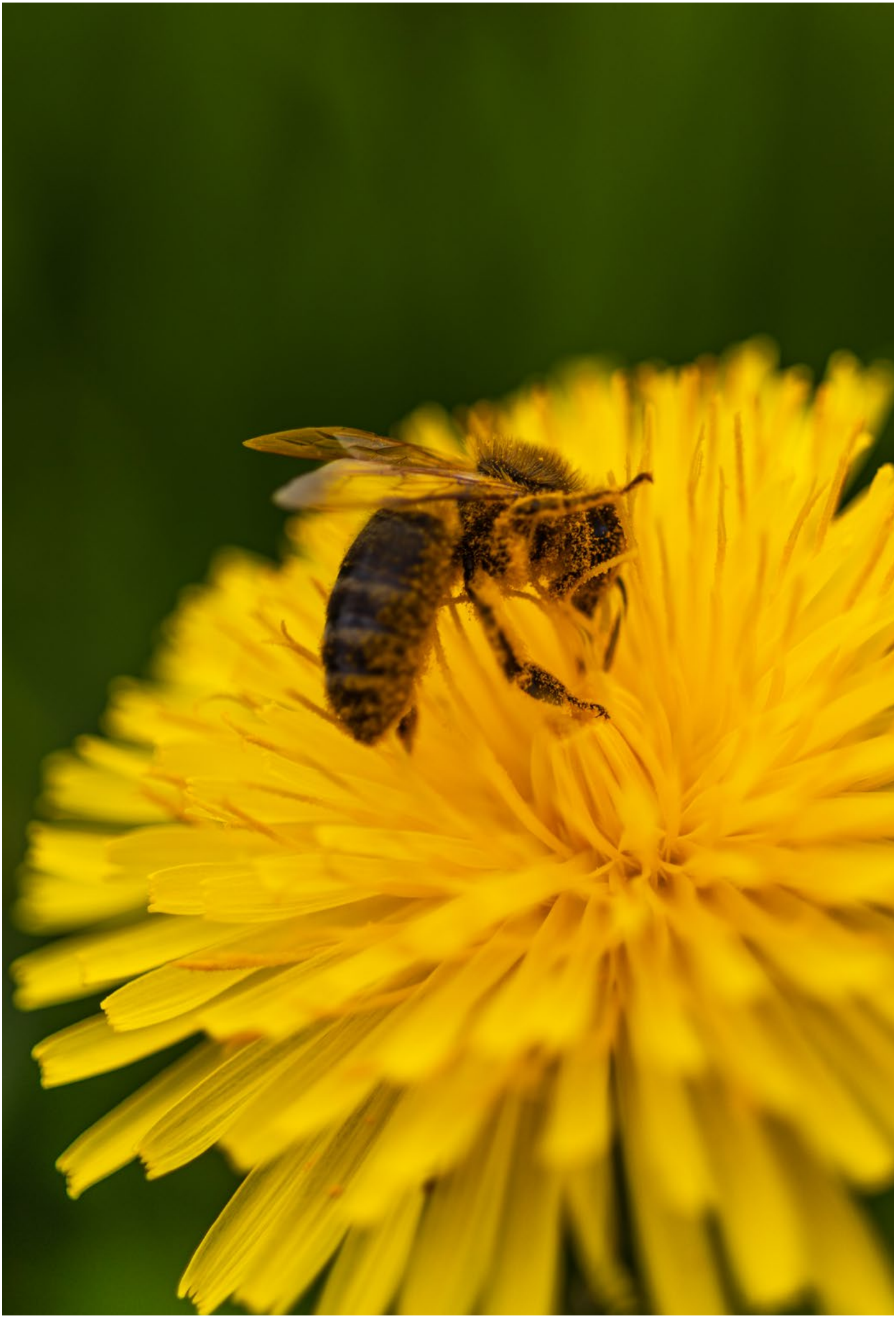
Kremy i oleje z beskidzkiej łąki

Wielka moc małego kwiatu

Od wieków dobrodziejstwa łona matki natury człowiek wykorzystywał na wiele sposobów. Z biegiem lat odkrywał on coraz to nowe możliwości na zastosowanie dostępnych w swoim zasięgu roślin czy surowców naturalnych. Każda strefa klimatyczna, a wśród niej różne zakątki, miały w swoim menu wszystko to, co było człowiekowi potrzebne do prawidłowego funkcjonowania i szczęśliwego życia. Wraz z rozwojem cywilizacji, a potem i technologii, nadmierna eksploatacja tych zasobów spowodowała, że zaczęliśmy tworzyć rzeczy syntetyczne i sztuczne imitujące lub możliwie najbardziej zbliżone swoim składem do tego, co zwykliśmy mieć z natury. Wiele jest miejsc, w których nie znajdujemy już kiedyś charakterystycznych dla danego obszaru roślin i naturalnych złóż. Na szczęście Beskid Sądecki nadal ma w sobie moc fauny i flory! Mimo stosunkowej bliskości do większych miast obszar natury, jaka nadal rozkwita na Sądecczyźnie, jest niesamowita. Wiele gatunków zwierząt i roślin żyje tutaj, jakby czas się dla nich zatrzymał.

Wśród trendów ostatnich lat zauważamy powroty do natury. Czy to poprzez częstsze wyjazdy z odpoczynkiem wśród kojącej zieleni, czy też wręcz wyprowadzki poza miasto. Czynimy coraz bardziej świadome wybory naszej diety oparte na rodzimych produktach, aż po kosmetyki tworzone własnoręcznie na bazie dostępnych nam składników. I to właśnie na nie skierujemy dziś naszą uwagę.

Obecnie istnieje wiele firm zajmujących się produkcją kosmetyków naturalnych i sporo z nich organizuje warsztaty, oferując podczas nich składowe tworzonych wyrobów lub gotowe już kosmetyki. Na dużą uwagę i polecenie zdecydowanie zasługuje lokalna firma Majru, o której również możecie poczytać więcej na stronie https://majru.com. Dysponują szeroką gamą produktów, tworzonych z wielka pasją, i posiadają odbiorców w całym kraju. W kolejnym wydaniu będziecie mogli zapoznać się z nimi nieco bliżej.



Dziś natomiast chciałabym opowiedzieć Wam o bohaterze rosnącym na beskidzkich łąkach, z którego sami możecie stworzyć coś zdrowego, niedrogiego i bardzo wydajnego.

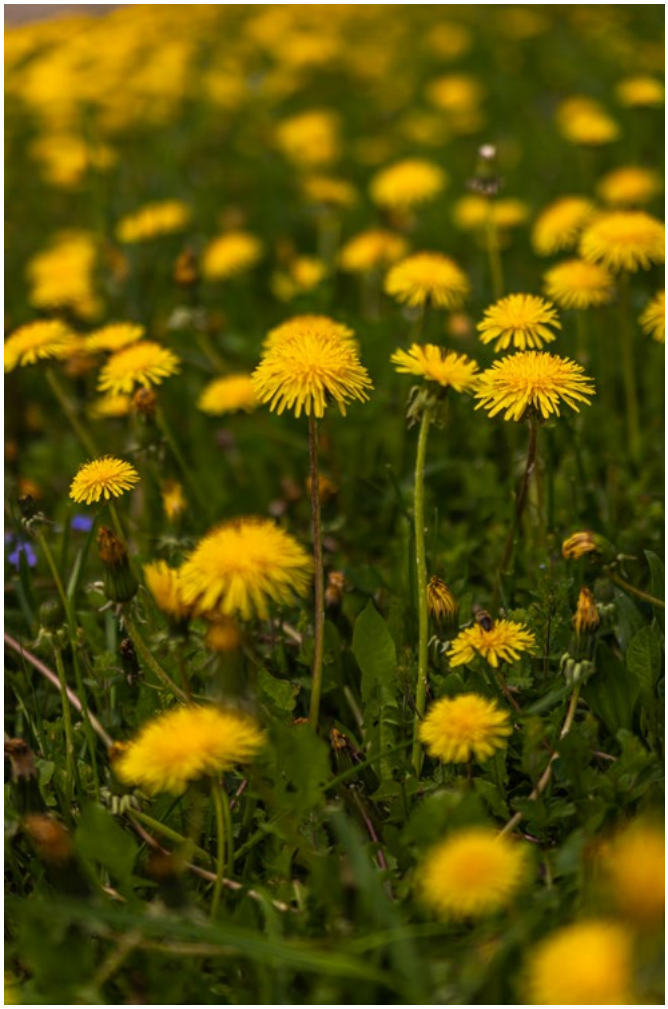
To mniszek lekarski – taraxacum officinale. Znany jako popularny łąkowy chwast i dmuchawiec. Legendy głoszą, że kiedyś odprysk słońca uderzył w ziemię i spadając, rozprysnął się na kawałki. W każdym miejscu, w którym się osadził, wyrósł kwiatek przypominający słońce. Prawda czy nie, na pewno jego barwa i właściwości są równie pozytywne co i słoneczne.

Mniszek ma szerokie zastosowanie w codziennej pielęgnacji i ziołolecznictwie, zwłaszcza w medycynie ludowej. Można z niego użyć dosłownie wszystko od korzenia przez liście po płatki. Stosuje się go w postaci syropów, naparów, suszu, maści, herbat, miodów czy past do spożycia. Popularnym (czy też powracającym do łask) i łatwym w wykonaniu stał się od niedawna olej z mniszka oraz krem na bazie maceratu olejowego i wosku pszczelego.

Jak zatem uzyskać mniszkowy olej i jak samemu zrobić taki krem?

Wiosna, a zwłaszcza koniec kwietnia i maj, to najlepszy czas na zbiory jego kwiatów. Zalecane są ciepłe i słoneczne dni w godzinach południowych, kiedy kwiaty są dobrze rozwinięte. Najlepiej zbierać je w okolicy pełni księżyca, gdyż wtedy rośliny mają podobno największą moc swoich składników. W trakcie przystępowania do zrywania mniszka (samych kwiatów bez łodyg) warto upewnić się, czy nie sięgamy po podobną roślinę zwaną mleczem polnym. Różnią się one bowiem swoimi właściwościami.

Mniszek, jak wszystkie rośliny do stosowania wewnętrznego i zewnętrznego, powinno się zbierać z dala od drogi i zanieczyszczeń. Składniki niepożądane mogą być dla nas szkodliwe. Po zebraniu kwiatostanów przekładamy je na papier, żeby niepotrzebni lokatorzy, mogli opuścić ich środek. Nie płuczemy ich, żeby nie pozbywać się drogocennego pyłku.



Kolejne kroki w tej metodzie wymagają od nas:

- dobrej jakości oliwy (np. z oliwek czy oleju ryżowego lub lnianego – ich zapach ma wpływ na efekt końcowy),
- dużego słoja z zakrętką/pokrywką o pojemności ok. 1l,
- talerzyka/podstawki pod słoik,
- wosku pszczelego do stabilizacji,
- garnka i miejsca do zagrzania,
- bawełnianej lub lnianej szmatki,
- pojemniczków na olej i kremy,
- trochę czasu i cierpliwości .

Po zebraniu i rozłożeniu kwiatów umieszczamy je w słoju, wypełniając go bez upychania. Uzupełniamy oliwą ponad stan kwiatów i odstawiamy przykryty w słoneczne i ciepłe miejsce na około 3-4 tygodnie. Tyle mniej więcej trwa okres maceracji i wydobywania najcenniejszych właściwości z kwiatów do oliwy. Warto raz na jakiś czas sprawdzić, jak przebiega proces i upewnić się, że kwiaty nie pleśnieją. Jak podają różne źródła – można też przebijać powstały na wierzchu kożuszek, żeby wydobyć ze środka powietrze. Olej może skapywać poza słoik, dlatego warto go mieć na podstawce. Po zakończeniu tej części procesu przecedzamy zawartość słoika przez szmatkę, solidnie ją wyciskając. Jeżeli na dnie zauważymy osad z cięższych wodnych frakcji, staramy się zlać olej bez tej warstwy. Nie będzie ona korzystna dla naszego kremu. Pozostałości kwiatów nie będą nam już potrzebne – można wyrzucić je na kompost. Następnie przygotowujemy wosk pszczeli do zagęszczenia konsystencji w proporcji 7:1 (olej do wosku). Jeżeli mamy uczulenie na produkty, pszczele możemy zlać gotowy już olej i stosować go bezpośrednio na skórę. Chcąc uzyskać krem, podgrzewamy wszystkie składniki w garnku, żeby roztopić wosk pszczeli **(uwaga! garnek ciężko się domywa po tym, jak masa stężeje).** Potem przelewamy płyn do przygotowanych i czystych pojemników, zamykając je szczelnie. W ten sposób po zastygnięciu otrzymamy gotowy i obłędnie pachnący, gęsty produkt, gotowy do stosowania na skórę.

Właściwości takiego kremu

Wyroby z mniszka lekarskiego mają wielką moc prozdrowotną i szereg zastosowań. Skupiając się na samych tych, które możemy uzyskać z oleju i kremu, znajdziemy tam:

- zastosowanie dla każdego typu cery,
- zawartość witamin A, B, C, D,
- potas, magnez, krzem i żelazo,
- właściwości antyoksydacyjne, antynowotworowe, przeciwzapalne i przeciwgrzybiczne,
- pomoc w leczeniu trądziku na wszystkich jego etapach,
- wsparcie procesów gojenia drobnych ran i zmian skórnych,
- spowalnianie procesów starzenia się skóry i poprawienie jej kolorytu,
- świetne zabezpieczenie przed zimnem i wiatrem.

Dodajmy do tego jeszcze to, co niesie ze sobą dobra oliwa i sam wosk pszczeli, i otrzymujemy prawdziwe kosmetyczne złoto na domowej półce.

yurta spa

Tekst: © Magdalena Żuber, Yurta Spa
Zdjęcia: © Materiały Yurta Spa

#lifestyle #spa #wellness #masaż #relaks

Jurty

minimalizm, natura i styl życia

Obserwując trendy ostatnich lat, zauważam jak coraz więcej ludzi wybiera minimalistyczny styl życia. Sama mieszkając przez chwilę w malowniczej wiosce w Północnej Walii, rozkoszowałam się niedużą przestrzenią, w której stworzyłam sobie wygodną strefę do pracy, odpoczynku, ćwiczeń i jedzenia. Dzięki skupieniu się na jakości, a nie ilość posiadanych przez mnie przedmiotów oraz na otaczającej mnie przyrodzie, nie czułam przywiązania do rzeczy materialnych. Moja głowa stawała się lżejsza, umysł bystrzejszy, a ciało sprawniejsze niż wcześniej.

Wśród poznawanych na swojej drodze ludzi, zarówno tych prężnych biznesowo, jak i tych zupełnie frywolnych, coraz częściej stykam się z jurtami i szczerze zainteresowałam się tym tematem. Wiem już, że mogą być one traktowane jako domki letniskowe i być mocno ekskluzywne i dopasowywane w zasadzie do każdych potrzeb. Wiem też, że w większości przypadków reprezentujących pewien styl życia są one skromne (co nie znaczy, że małe) i z zewnątrz wyglądają bardzo niepozornie, w środku za to mieszczą cały świat swoich mieszkańców, gotowych przenosić go ze sobą jak za dawnych czasów.

Czym są zatem jurty i skąd się wzięły?

Jurta to namiot na bazie koła. Posiada swoją składaną ramę (stelaż), na którym rozpostarty jest materiał, z jakiego jest wykonana. Oryginalnie jurty wykonywane są ze skór, wełnianego filcu czy płótna na drewnianej ramie. Ale bywają to także bardzo różne materiały o wysokiej odporności na warunki atmosferyczne. Pierwsze jurty (co ciekawe funkcjonujące do dzisiaj jako domy) pojawiały się wśród społeczności centralnej Azji (mongolskiej i tureckiej). Stanowiły idealne rozwiązania mieszkalne dla ludów wędrujących. Samo słowa jurta w wolnym tłumaczeniu oznacza dosłownie dom, ziemię ojczystą.

We wnętrzu jurty znajdziemy ognisko lub piec, które zapewniają nam nie tylko ciepło, ale i miejsce do gotowania. Taki okrągły dom może być całoroczny lub sezonowy w zależności od potrzeb i upodobania. Może mieć wydzielone osobne strefy i część sanitarną, albo być dużą otwartą przestrzenią ze swoim własnym jurtowym feng-shui. Jurty mogą stać pojedynczo i być samowystarczalnymi domkami. Coraz częściej stanowią też formę agroturystyki i wellness, jako kompleks różnych, podzielonych względem funkcji namiotów. Dla wielu ludzi życie w jurtach stanowi alternatywny, wyjątkowy i głęboko duchowy styl życia. W nim odnajdują ukojenie od pędzącego świata i nadmiaru napływających, niekoniecznie pozytywnych informacji. Ponadto na ten dom nie potrzeba zezwoleń, jedynie miejsca gdzie możemy go rozłożyć.

Co właściwie te jurty mają do Beskidu Sądeckiego?

Ano bardzo dużo i to nie tylko pod kątem lifestyle'u, ale także turystyki, wellness i rozrywki. A gdzie? Ano w kilku miejscach, ale w tym numerze poczytacie o wspaniałych i wszechstronnie uzdolnionych dziewczynach z YurtaSPA przy Bacówce nad Wierchomlą. Co roku, od kwietnia do października, możecie zakosztować życia i atrakcji wewnątrz ich wyjątkowego jurtostanu.

porozmawiać i nastroić na oczekującą Cię transformację. Mile widziane są tu również zwierzęta.

Masaż błogostan

Ten masaż to esencja Yurta Spa. Nie ma dwóch identycznych Błogostanów, bo to masaż tworzony w dialogu z Twoim ciałem i potrzebami, w danym momencie. Kierując się Intencją i Intuicją dobieramy i przeplatamy techniki: masaż klasyczny, fizjoterapia, osteopatia, muzykoterapia, Lomi-Lomi, medycyna naturalna, bambusy, gorące kamienie, esencje roślin. Wiele może się wydarzyć w drodze do Błogostanu – stanu, w którym odczuwasz głęboką i spokojną przyjemność z bycia w Pełni w swoim ciele i umyśle. W ofercie znajdziesz także rytuał z kakao lub masaż konopny z CBD.

Kąpiel w dźwięku

W każdy piątek o 20:30 w Yurta Spa odbywają się relaksacyjno-medytacyjne koncerty, które nazywamy kąpielą w dźwięku. Rozpoczynamy od krótkiej medytacji, aby przygotować przestrzeń do introspekcyjnej wędrówki. Każdy koncert jest inny, płynie w swoim wyjątkowym, relaksującym rytmie. Posłuchasz śpiewu, harmonii instrumentów i natury, improwizacji wokalnych i słownych, pieśni medycyny i żywiołów.
W Jurtostanie możesz również wynająć jurtę na noc, skorzystać z wyjątkowej sauny z widokiem na Tatry, a także uwolnić się od stresu i połączyć z naturą podczas spaceru Shirin Yoku. Organizujemy warsztaty, wieczory panieńskie i kameralne spotkania.

Yurta Spa to chyba jedyne SPA w Polsce, gdzie w menu znajdziesz kąpiel w dźwięku i kąpiel leśną. Założycielki – Ewa i Kasia – proponują też holistyczne masaże, jogę, saunę, koncerty relaksacyjne i shirin yoku – czyli szeroko pojęty detoks cywilizacyjny w stylu „slow life".

Znajdziesz nas na górskiej polanie, tuż obok Bacówki nad Wierchomlą. Nie dojedziesz tu samochodem, więc zostaw go na parkingu w Wierchomli Małej albo w Szczawniku i wyruszaj w drogę górskim szlakiem! Z masaży mogą skorzystać 2 osoby jednocześnie.

Każda wizyta w jurcie rozpoczyna się od filiżanki aromatycznej herbaty lub chłodnego maceratu z górskich ziół i rozmowy. Mamy czas, aby się poznać,

ZOBACZ PEŁNĄ OFERTĘ

W Jurtostanie możesz również wynająć jurtę na noc, skorzystać z wyjątkowej sauny z widokiem na Tatry a także uwolnić się od stresu i połączyć z naturą podczas spaceru Shirin Yoku. Organizujemy warsztaty, wieczory panieńskie i kameralne spotkania.

W sezonie 2021 zapraszamy od 30 kwietnia do 15 października.

Tekst: © Redakcja Odkryj Beskid Sądecki
Fot. © Konrad Rogoziński

Gospodarz miejsca:
Melania i Adam

Chata Natura

Na uboczu..blisko centrum.

Twoim jedynym wyzwaniem na dzisiaj jest wybór aktywności. Wybrać się na Jaworzynę czy na Malnik? Jest piękna pogoda, może zaplanujemy orzeźwiający spływ Popradem? A po aktywnym dniu... relaks w ruskiej bani i saunie zakończony relaksującym masażem na zamówienie. W Chacie Natura wszystko jest proste!

Pod lasem...przy centrum!

Wszyscy cenimy sobie spokój, prywatność i intymność. Ostatni rok sprawił, że doceniliśmy to jeszcze bardziej i wielu z nas odczuwa tę potrzebę jeszcze mocniej. Lubimy też komfort i wygodę, zarówno w kontekście samego pobytu w obiekcie noclegowym, jak i pod kątem logistyki. Idealnym połączeniem tych dwóch elementów jest wybór lokalizacji blisko centrum miejscowości, którą wybraliśmy na nasz pobyt z jej spokojną, cichą okolicą, blisko lasu, na wzgórzu, z piękna panoramą. Wszystko to, i wiele więcej, oferuje nasza Chata Natura!

Nowe serce Muszyny

Muszyna w tym roku otrzymała „nowe serce" w postaci pięknie zrewitalizowanego rynku oraz deptaku, prowadzącego 800-metrowym traktem od kościoła do centrum. Powstał nowy ratusz, fontanny i klimatyczne ławeczki. Niesamowite wrażenie robią nowe nasadzenia, rynek wręcz tonie w tulipanach! Z rynku z kolei koniecznie skierujcie się na Zapopradzie - to swoiste „płuca miasta" oferujące kilka ogrodów tematycznych, spośród których każdy znajdzie swojego faworyta. W drodze powrotnej, dla zainteresowanych, proponujemy Ogrody Biblijne nieopodal Kościoła Św. Józefa..

Certyfikowane Miejsce Przyjazne Rowerzystom. Jesteś w rowerowym Raju!

W zeszłym roku nasz obiekt dołączył do prestiżowego programu Miejsc Przyjaznych Rowerzystom, organizowanego przez Urząd Marszałkowski w Krakowie. Certyfikat programu potwierdza jakość obiektu pod kątem posiadania warunków odpowiednich dla turystów rowerowych. Są to m.in. kwestie bezpiecznego przechowywania sprzętu, dostępu do narzędzi czy informacje o najbliższych serwisach rowerowych i infrastrukturze.

Dodatkowym walorem jest fakt, że nasza Chata znajduje się tuż obok wspaniałej, bezpiecznej i rodzinnej ścieżki rowerowej. Jadąc nią na północ, kierujemy się w stronę Krynicy-Zdroju tzw. trasą VeloKrynica i AquaVelo. Jadąc z kolei na południe, trasą AquaVelo, dotrzemy do prawdziwego rowerowego raju, do Muszyny-Zdrój. To tam krzyżują się liczne szlaki rowerowe, z hitowym kilkudziesięciokilometrowym, w większości asfaltowym, traktem prowadzącym z Muszyny-Zdrój, aż do Starego Sącza, oznaczonym w europejskim standardzie jako EuroVelo 11.

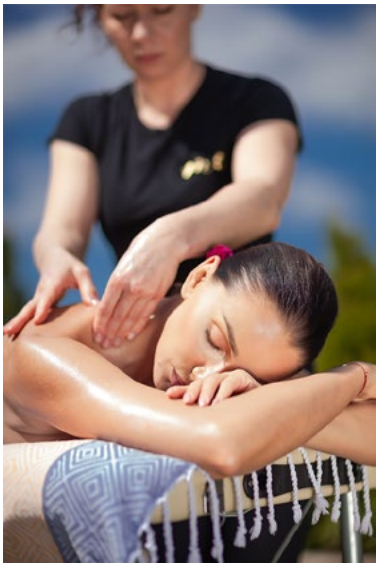
EuroVelo 11 to jedna z najatrakcyjniejszych dróg rowerowych w Polsce. Wiedzie w całości wzdłuż Popradu i meandruje swym biegiem jak rzeka, kilkukrotnie przekracza granice pięknymi, nowymi kładkami rowerowymi: w Miliku, Andrzejówce, Żegiestowie i Piwnicznej-Zdroju. EuroVelo 11 to przepis na całodniową, rodzinną wycieczkę. Wrócić możemy pociągiem, co jest dodatkową atrakcją, z racji widoków mijanych na trasie Doliny Popradu. Na trasie mamy mnóstwo pijalni wód mineralnych, skąd płyny na dalszą trasę uzupełnisz zupełnie za darmo!

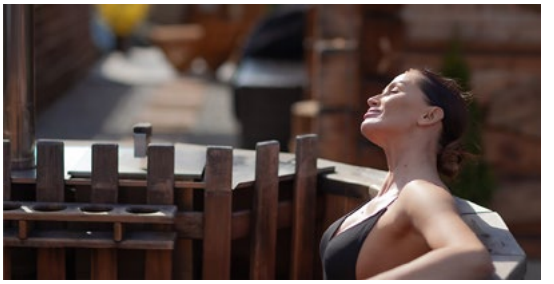
Wyjątkowe możliwości wypoczynku, rekreacji i wszelkich aktywności daje Ci sprzęt Chaty Natura:

- Ruska balia
- Sauna
- Rowery
- Kije nordic
- Elektryczna hulajnoga terenowa
- Mountainborad
- Wędki
- Lornetki na wyprawy górskie
- Rakiety śnieżne
- Kajak mamy swój
- Ponton mamy swój
- Skitoury
- Narty biegowe

Wyprawy dla rodzin z dziećmi:

- Nosidełko turystyczne
- Przyczepka wielofunkcyjna





Melania, gospodyni miejsca.

Górska dziewczyna, która nie boi się spełniać marzeń. Jestem tą szczęściarą, której udało się połączyć pasję z życiem zawodowym. Przez wiele lat trenowałam kolarstwo górskie oraz sporty ekstremalne (saneczkarstwo na torze lodowym, skeleton, rajdy adventure racing).

Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach.
Nauczyciel wychowania fizycznego
Instruktor Gimnastyki Korekcyjnej i Pilates
Instruktor Narciarstwa Zjazdowego
Instuktor Sportu Kolarstwo
Instruktor Nordic Walking
Instruktor Team Building
Wychowawca kolonijny
Kierownik Kolonii
Sędzia Sportów Saneczkowch
Mistrz Polski Saneczkarstwo na Torze Lodowym

Daj się otulić drewnem!

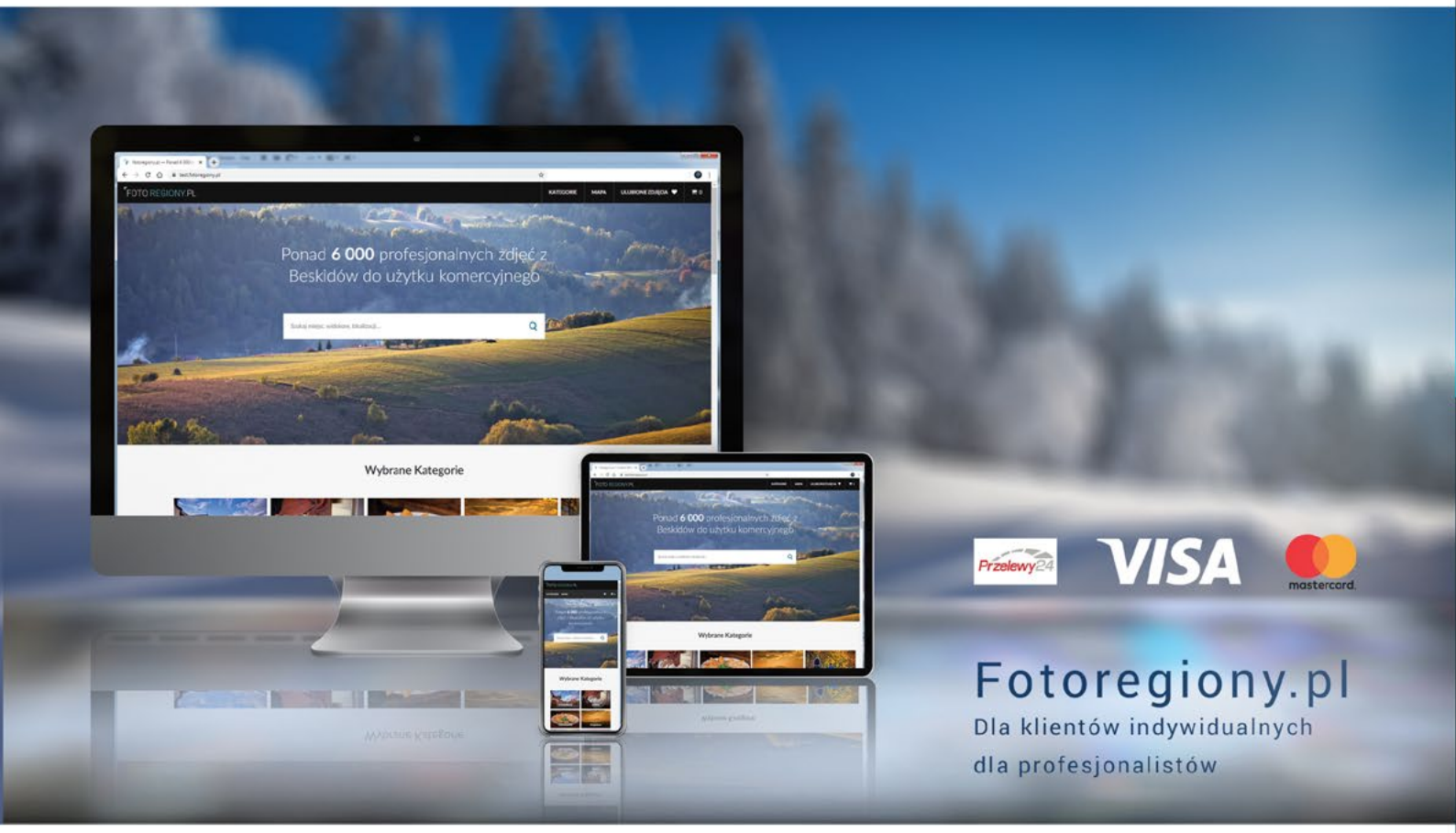
Zapraszamy do domu, który ma oko na Beskid Sądecki, a jego ciepłe drewniane wnętrza utulą nawet 10 osób. Wnętrza, które napawają nas dumą, nie bez przyczyny. Stworzone zostały samodzielnie przez Adama - gospodarza tego pięknego miejsca. Jego serce i pasja są włożone w każdy, najmniejszy nawet szczegół. W umywalkę z kamienia, ramy drewnianych łóżek, unikalne strukturalne ściany i wiele innych - wszystko to zostało zrobione własnoręcznie.

Chatkowe wnętrza to przede wszystkim natura: drewno, kamień, cegła, roślinność i jeszcze raz drewno. Stworzyliśmy miejsce przytulne i współgrające z pięknem Beskidów. Przygotowaliśmy dla Was 3 sypialnie, salon z kominkiem, sofą, fotelami, w pełni wyposażoną kuchnię z jadalnią, dwie łazienki - jedna na parterze z prysznicem, umywalką oraz toaletą i druga na piętrze z wanną, kamienną umywalką oraz toaletę.

ZOBACZ CAŁY MAGAZYN

FOTO REGIONY.PL

BANK FOTOGRAFII REGIONALNEJ



TYSIĄCE PIĘKNYCH FOTOGRAFII Z BESKIDU SĄDECKIEGO

Krynica-Zdrój / Tylicz / Muszyna / Wierchomla / Piwniczna-Zdrój / Rytro / Stary Sącz / Nowy Sącz

ISBN 978-83-954931-3-3
9 788395 493133

podróże / turystyka / lifestyle / biznes / fotografia /inspiracje

Odkryj Beskid Sądecki

ODKRYJ BESKID SĄDECKI

Wydanie nr 4 Wiosna - lato 2021 r.
Publikacja bezpłatna

Nowe działy!

Lifestyle Po Beskidzku
Akademia Odkrywców Beskidu

GÓRY PEŁNE SŁOŃCA

+55 specjalistycznych stron extra dla branży turystycznej!

Dołącz do nas!

OdkryjBeskid.pl

facebook.com/odkryjbeskid

instagram.com/odkryjbeskid

Produkcja
DIGITAL PLACES