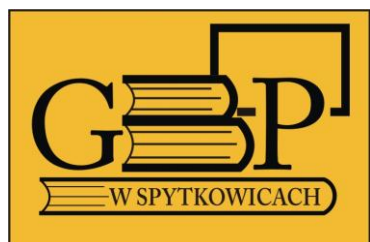


GMINNA BIBLIOTEKA PUBLICZNA W SPYTKOWICACH



ZAPRASZA

MIESZKAŃCÓW GMINY SPYTKOWICE
W ŚREDNIM I STARSZYM WIEKU

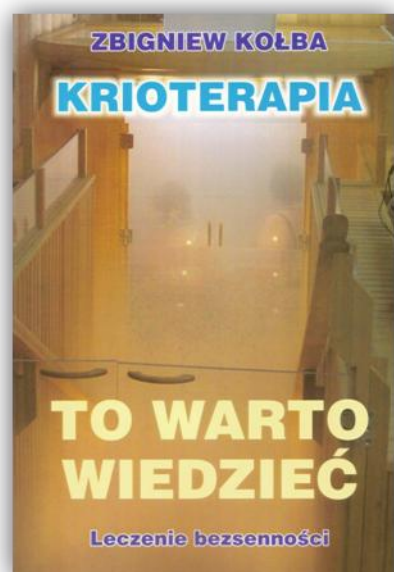
NA SPOTKANIE ZE



ZBIGNIEWEM KOŁBĄ

AUTOREM KSIĄŻKI

"KRIOTERAPIA. TO WARTO WIEDZIEĆ. LECZENIE BEZSENNOŚCI".



Podczas spotkania autor opowie o krioterapii i bezsenności,
omówi najbardziej uciążliwe problemy zdrowotne i pomocne techniki relaksacyjne.

Blok tematyczny:

- ✓ leczenie niską temperaturą (kiedy niska temperatura leczy, a kiedy będzie szkodzić?), korzyści, jakie niosą ze sobą zabiegi krioterapii miejscowej zarówno w leczeniu np. kolan, kręgosłupa, stłuczeń, skręceń, czy kapitalnych działań na cały organizm w przypadku krioterapii ogólnoustrojowej,
- ✓ leczenie bezsenności (konkretne informacje z zakresu medycyny chińskiej),
- ✓ przyswajalność witamin i minerałów (kiedy nie są przyswajane, pomimo, że mogą być zjadane często i w stosunkowo dużych ilościach,
- ✓ kiedy hormony i enzymy nie są produkowane przez organizm,
- ✓ związek powstawania żyłaków z uszkodzonymi zastawkami w żyłach?
- ✓ wpływ zimnych stóp na powstawanie chorób nerek, jak wyleczyć zimne stopy czy dłonie,
- ✓ dlaczego ludzie czują się wypaleni?
- ✓ jak wyleczyć wrzody żołądka?
- ✓ dlaczego brak kolagenu w stawach uniemożliwia ich wyleczenie?
- ✓ co „zabija” wapń w naszym organizmie?

WSTĘP WOLNY

Po spotkaniu zainteresowani mogą nabyć książkę (30 zł.) z dedykacją autora.

30 MAJA 2014 r. (piątek),

godz. 16³⁰

GBP w Spytkowicach, ul. Zamkowa 8