

# nasze zdroje

MAGAZYN UZDROWISK POLSKICH



TEMAT  
NA LATO

Ruch  
dla  
zdrowia

## UZDROWISKA DLA AKTYWNYCH

Poznaj najpiękniejsze lokalne trasy **NORDIC WALKING**

- **Centrum Diagnostyki i Fizjoterapii „Werandki”** – nowoczesne oblicze rehabilitacji
- **Zdrowa dieta** – więcej warzyw i owoców
- **Ciśnienie tętnicze** – jak prawidłowo mierzyć?
- **Uraz rdzenia** – egzozkielet na ratunek
- **Słońce latem** – 5 zasad ochrony skóry



## Od redaktora

**W** tym wydaniu Magazynu „Nasze Zdroje” zachęcamy do większej aktywności fizycznej. Nie chodzi o to, aby od razu zacząć przygotowania do startu w maratonie, ale ruszyć się z korzyścią dla własnego zdrowia. Profilaktycznie, zgodnie z zasadami zdrowego stylu życia.

Najważniejsze jest utrzymanie regularności ćwiczeń. Na początek wystarczy 150 minut tygodniowo aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności (strony 6-10). Polecamy nordic walking, który jest o 30-40 proc. bardziej efektywny od marszu bez kijów, jeśli zależy nam dodatkowo na spalaniu kalorii. Warunek jest jeden: trzeba zadbać o nauczenie się prawidłowej techniki kroku, aby uzyskać pełną korzyść z treningu. Dla osób przebywających w uzdrowiskach Grupy Uzdrowisk Polskich dla zachęty przygotowaliśmy propozycje ciekawych widokowo i przyrodniczo tras do marszu z kijami (strony 3-5).

Piszemy też o tym, jak prawidłowo mierzyć ciśnienie krwi i dlaczego ważny jest równoległy pomiar tętna (strony 14-17). Dużo miejsca poświęcamy specjalistycznej rehabilitacji, która jest wyróżnikiem Uzdrowisk Polskich (strony 18-25).

Zapraszam do lektury,

Magdalena Sowińska

# Spis treści

## Zdrowie

- Uzdrowiska dla aktywnych..... **4**
- Pochwała ruchu..... **6**
- Akademia Zdrowia Sante..... **7**
- Jak ja to robię?..... **10**
- Piramida inspiracji..... **12**

## Leczenie i rehabilitacja

- Ciśnienie pod kontrolą..... **14**
- Ruch dobry dla serca..... **17**
- Nowoczesne oblicze rehabilitacji..... **18**
- Diagnozy zmieniające życie..... **22**
- Egzoszkielet rusza z pomocą..... **24**

## Spa & wellness

- Dbaj o skórę latem..... **26**

## Kalejdoskop

- Konstancin-Jeziorna.  
Jeszcze ładniejszy Park Zdrojowy..... **28**
- Iwonicz-Zdrój.  
Polonijny festiwal tańca..... **29**
- Kamień Pomorski.  
Muzyka organowa w katedrze..... **29**
- Nałęczów.  
Balonowe szaleństwo..... **30**
- Konstancin-Jeziorna.  
Festiwal biegowy..... **30**

**nasze zdroje**  
MAGAZYN UZDROWISK POLSKICH

KWARTALNIK NR: 2/2018 (2)

### Wydawca i redakcja

Zakład Lecznicy „Uzdrowisko Nałęczów” SA  
Al. Małachowskiego 5, 24-140 Nałęczów  
tel. 81 501 42 75, naszezdroje@mailuzdrowiska.pl



### Redakcja

redaktor naczelna: Magdalena Sowińska  
m.sowinska@mailuzdrowiska.pl

dyrektor artystyczna: Anna Gałek  
a.galek@mailuzdrowiska.pl

zdjęcia: Fotolia, archiwum spółek uzdrowiskowych  
skład i tkanie: Marlena Maciejczyk

### Marketing i reklama

Ewelina Czyżewska  
marketingnaszezdroje@mailuzdrowiska.pl

Druk: GRAFIS Pruszków

# Uzdrowiska dla AKTYWNYCH

*Uzdrowisko to dobre miejsce, aby latem aktywnie wypoczywać. Najprostszym rozwiązaniem jest nordic walking. Doskonałe warunki do marszu z kijami są we wszystkich uzdrowiskach Grupy Uzdrowisk Polskich. Kije można wypożyczyć na miejscu.*

**N**ordic walking uznano za najbardziej naturalną formę aktywności ruchowej. Przy zastosowaniu prawidłowej techniki, można zaangażować do 90 proc. mięśni (szczególnie w okolicach pasa barkowego i mięśnie kończyn górnych) oraz odciążać stawy kolanowe, biodrowe i odcinek lędźwiowy kręgosłupa. Nordic walking stanowi kompleksowy trening całego ciała, poprawiający ogólną wydolność organizmu, zwiększający siłę mięśni ramion, obręczy barkowej, wytrzymałość, równowagę, koordynację ruchów. Taka aktywność fizyczna wpływa też na zmniejszenie obciążeń psychoemocjonalnych – jest to więc świetna metoda odciążenia stresu.

## **OTO REKOMENDOWANE TRASY NORDIC WALKING W UZDROWISKACH GRUPY UZDROWISK POLSKICH.**

### ► Z Iwonicza-Zdroju na Żabią Górę

Iwonicz-Zdrój leży w Beskidzie Niskim, w dolinie Iwoniczkiego Potoku na wysokości 380-450 m n.p.m. O jego atrakcyjności decydują malownicze położenie

wśród wzniesień porośniętych zielonymi lasami jodłowo – bukowymi, bogate złoża wód leczniczych oraz klimat o potwierdzonych właściwościach leczniczych (strefa klimatu podgórskiego). Głównym wyróżnikiem tutejszych tras są walory krajobrazowe. Praktycznie z każdego miejsca roztaczają się panoramy na pasma Beskidu Niskiego, Bieszczadów, Doliny Krośnieńskiej, Pogórza Strzyżowsko-Dynowskiego, a przy dobrej widoczności nawet Tatr.

W Iwoniczu i okolicy nie ma specjalnie oznakowanych tras nordic walking. Do uprawiania marszu z kijami wybieramy wyznaczone pieszne trasy turystyczne lub ścieżki spacerowe. Jedną z nich jest szlak na Żabią Górę. Ścieżka prowadzi przez Las Iwoniczki, wschodnim stokiem Góry Przedziwnej (553 m n.p.m.), gdy wyruszamy spod Szpitala Uzdrowiskowego „Excelsior”. Później drogą gruntową między polami docieramy na Żabią Górę (549 m n.p.m.). Żabia Góra to pozba- >>



Droga na Żabią Górę to polecana przez Uzdrowiska Polskie trasa nordic walking. Zdjęcie: [www.mynaszlaku.pl](http://www.mynaszlaku.pl)

>> wiony zarośli szczyt z rozległą panoramą m.in. na Doły Jasielsko-Sanockie, las Wólecki, trójgarbną górę Cergową dominującą w krajobrazie oraz panoramę Beskidu Niskiego. Długość trasy na szczyt to 2,5 km. W klasyfikacji nordic walking zaliczamy ją do poziomu rekreacyjno-zdrowotnego.

### ► Przez nałęczowskie pola

Atutem Uzdrowiska Nałęczów jest specyficzny, niskobodźcowy mikroklimat. W tzw. Niece Nałęczowskiej kumuluje się pozytywny wpływ czynników środowiskowych: lokalnych rzek Bochotniczki i Bystrej, tutejszych gleb lessowych, bujnej zieleni zabytkowego Parku Zdrojowego, całego Nałęczowa zaprojektowanego według koncepcji miasta ogrodu i okolicznych lasów poprzecinanych wąwozami.

W uzdrowisku wyznaczono trzy rodzaje tras nordic walking o zróżnicowanej długości i poziomie trudności. Trasa zielona o długości 4,7 km (poziom rekreacyjno-zdrowotny) przebiega częściowo przez teren miejski, częściowo leśny. Szlak jest przyjemny, chociaż wymaga pewnego wysiłku. Z Parku Zdrojowego idąc ulicą Leśną przechodzimy przez mostek na rzece Bystrej. Dalej oznakowanym szlakiem maszerujemy leśnymi drogami i ścieżkami z otwierającymi się rozległymi widokami na pola. Powrót ulicą Lipową pozwala na obejrzenie zabytkowych willi przypominających o 200-letniej historii uzdrowiska.

### ► Konstancińska ścieżka zdrowia

Zlokalizowany w bliskim sąsiedztwie Warszawy Konstancin-Jeziorna ma wybitne walory uzdrowiskowe ze względu na złoża leczniczych solanek i charakterystyczny mikroklimat związany z otaczającymi go kompleksami lasów sosnowych.

Marsz z kijami rozpoczynamy zaraz po wyjściu



Siłownię pod chmurką można wykorzystać do dodatkowych ćwiczeń podczas marszu z kijami.



**UZDROWISKA POLSKIE**

Grupa BPS

### POLECAJĄ

*Z wakacyjnego pobytu warto zabrać produkty, które pozwolą także w domu cieszyć się magią uzdrowiska. Można je kupić na miejscu lub w sklepie internetowym.*

### DAR OD NATURY

Naturalna borowina ma właściwości przeciwzapalne i ściągające. Jest stosowana leczniczo, m.in. w chorobie zwyrodnieniowej stawów. Może być też używana jako kosmetyk do skóry: zwalcza cellulit i modeluje sylwetkę.



*Borowina Uzdrowskowa, 5 × 400±450 g, Uzdrowisko Kamień Pomorski.*



*Zestaw „Kuracja Spa”: peeling do ciała 280 g, żel pod prysznic 200 ml, balsam do ciała 200 ml, „Iwoniczanka”.*

### KURACJA SPA

Kompleksowa pielęgnacja całego ciała jest oparta na bazie leczniczej soli iwoniczkiej. Mikroelementy wspomagają naturalną odnowę skóry. Żel zawiera dodatkowo składniki o działaniu kojąco-nawilżającym, a balsam naturalną kofeinę z guarany i olej słonecznikowy. Balsam jest szczególnie polecany w trakcie i po kuracji odchudzającej, po kąpieli i opalaniu dla każdego rodzaju skóry.

z obiektów Uzdrowiska Konstancin-Zdrój, idąc przez Park Zdrojowy traktem spacerowym wzdłuż rzeki Jeziorki. Przystajemy na usytuowanych na podmokłych terenach platformach widokowych, aby obserwować ptaki. Kolejny przystanek to ćwiczenia oddechowe w Tężni Solankowanej, a następnie – gdy kończymy pętlę po parku – krótki trening na siłowni pod chmurką. Dobrym wyborem jest też ścieżka zdrowia im. Tomasza Hopfera położona na terenie Chojnowskiego Parku Krajobrazowego, na skraju lasu oborskiego. Ścieżka zaczyna się przy ulicy Od lasu i prowadzi tuż obok Szpitala



## Lato w SPA Nałęczów

Oferta ważna: 01.06 – 02.09.2018

- 8 dni / 7 nocy w Termach Pałacowych,
- 3 posiłki dziennie,
- drink powitalny,
- wieczór w klubie Atrium z „Nałęczowską szarlotką”,
- 1 bezpłatne wejście na basen białej glinki,
- wypożyczenie kijków do nordic walking (2 razy na pobyt),
- nieograniczony wstęp do kompleksu wodnego Atrium (basen z hydromasażem, jacuzzi, sauny),
- kuracja wodami leczniczymi w Pijalni Zdrojowej,
- wieczorki taneczne w Klubie Atrium,
- 20% rabatu na zabiegi SPA,
- prezent: 5 zabiegów domowej kuracji borowinowej.

Cena od:

**1499 zł**  
za osobę



W Uzdrowskim Pałacu wyznaczono trzy rodzaje tras nordic walking o zróżnicowanej długości i poziomie trudności.

Rehabilitacji Neurologicznej i Kardiologicznej Uzdrowiska Konstancin-Zdrój. Trasa ma prawie 2 km, jest tam siedem stacji z ponad 30 urządzeniami przeznaczonymi do ćwiczeń. Obecnie ścieżka jest modernizowana.

### ► W Kamieniu Pomorskim trasa do kamienia

Położony na trasie Europejskiego Szlaku Gotyku Ceglanego Kamień Pomorski pod względem klimatycznym należy do dzielnicy bałtyckiej. Zaznacza się tu silnie wpływ klimatu morskiego. Bogate lokalne złoża leczniczej solanki i borowiny wykorzystywane są w leczeniu uzdrowskim. To popularny i atrakcyjny turystycznie rejon z fascynującą historią sięgającą IX wieku. Cieśnina Dziwna i jej części: Zalew Kamieński oraz Zatoka Cicha przyciągają miłośników uprawiania sportów wodnych i czynnego wypoczynku na wodzie (żeglarstwa, kajakarstwa, windsurfiningu oraz wędkarstwa). To dla nich wybudowano tu marinę.

Wyruszając z obiektów Uzdrowiska Kamień Pomorski, do nordic walking wykorzystujemy lokalne szlaki turystyczne. Szlak czarny prowadzi do Królewskiego Głazu związanego z licznymi legendami o powstaniu miasta. Ogromnej wielkości głaz narzutowy znajduje się kilkadziesiąt metrów od północnego brzegu Wyspy Chrząszczewskiej.

Szlak zaliczany jest do łatwych, ale ma 11,5 km, więc w klasyfikacji nordic walking jest to już poziom fitness. Droga prowadzi z Kamienia Pomorskiego przez Królewski Głaz do Chrząszczewa. Proponujemy powrót trasą alternatywną – nawierzchnią wału przeciwpowodziowego – ze wspaniałym widokiem na Zalew Kamieński i samo miasto.

Marsz z kijami w leczniczym mikroklimacie, w pięknym przyrodniczo i krajobrazowo otoczeniu, w ciszy i zieleni to dodatkowa korzyść dla zdrowia. ●



INFORMACJE • REZERWACJE • SPRZEDAŻ

tel. +48 81 50 16 027 (24h)

rezerwacje@zlun.pl

www.uzdrowisko-naleczow.pl



# Pochwała RUCHU

Jak wynika z codziennej obserwacji ortopedy Jacka Patol z Uzdrowiska Iwonicz, polskie społeczeństwo składa się z czterdziestoletnich staruszków i witalnych osób 60+.

Zdjęcie: Dariusz Gołdyn

*Najczęstsze przyczyny ograniczania aktywności fizycznej to brak motywacji do ćwiczeń i nawyku aktywnego spędzania czasu oraz obawa o stan zdrowia. Można to zmienić i wybrać się do uzdrowiska, gdzie bezpiecznie i w sposób zorganizowany zaczniemy regularne treningi dla zdrowia.*

**S**tatystycznie, nieco mniej niż połowa Polaków (48 proc. mężczyzn i 45 proc. kobiet) bierze udział w zajęciach sportowych lub rekreacyjnych. Ale jak to ze statystyką bywa, na te dane „zapracowało” młodsze pokolenie. Wystarczy spojrzeć na wykres. W grupie wiekowej 50-59 lat do regularnej lub częstej aktywności fizycznej przyznawało się już tylko ok. 10 proc. ankietyowanych w badaniu Głównego Urzędu Statystycznego (GUS),

a nieregularnie ćwiczyła co czwarta osoba. Skoro, jak podaje GUS, po czterdziestce zaczynamy się mniej ruszać, także nasza subiektywna ocena kondycji fizycznej spada. Lato to doskonały czas na podjęcie decyzji o większej aktywności fizycznej, której zasadniczym elementem będzie ruch na świeżym powietrzu.

## Kapitał zdrowotny

„Pamiętajmy, że nasze społeczeństwo składa się z czterdziestoletnich staruszków i witalnych osób 60+. Obserwuję to na co dzień wśród kuracjuszy – mówi lekarz ortopeda **Jacek Patol** z Uzdrowiska Iwonicz. – Kto od dziecka nie miał nawyku

regularnej aktywności fizycznej, uprawiania sportów, pływania, tego trudno przekonać do ruchu w późniejszym wieku. Choć zdarzają się przykłady pozytywne. Ostatnio moja pacjentka seniorka, po długich namowach, nauczyła się pływać i była z tego powodu przeszczęśliwa”.

Zdaniem dyrektora Instytutu Żywności i Żywienia prof. dr. n. med. **Mirosława Jarosza**, dla długiego życia w zdrowiu podstawowe znaczenie poza dietą ma właśnie aktywność fizyczna. Im większa jest nasza sprawność około 30. roku życia, tym większe szanse, że nie obniży się ona do poziomu utrudniającego funkcjonowanie w wieku senioralnym. Jednak zdobyty kapitał zdrowotny łatwo roztrwonić, jeśli w kolejnych latach życia nie będziemy regularnie ćwiczyć. Bo wydolność aerobowa (tlenowa) organizmu człowieka zmniejsza się o 10 procent w ciągu dekady (po skończeniu 25. roku życia).

### Trening dla zdrowia

Jak wynika z zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia dotyczących aktywności fizycznej, osoby zdrowe w wieku od 18 do 64 lat powinny spędzać tygodniowo co najmniej 150 minut na aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności lub co najmniej 75 minut na aktywności fizycznej o dużej intensywności. Rekomendowany czas trwania pojedynczej sesji to co najmniej 10 minut. Do umiarkowanej intensywności aktywności fizycznej można zaliczyć dynamiczny chód lub jazdę na rowerze, szybki taniec, aqua aerobik.

Dodatkowe korzyści zdrowotne można uzyskać zwiększając czas trwania aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności do 300 minut tygodniowo lub zwiększając czas ćwiczeń o dużej intensywności do 150 minut tygodniowo. Co najmniej 2 razy w tygodniu należy wykonywać ćwiczenia wzmacniające główne grupy mięśniowe.

### Policz kroki

Dobrym sposobem sprawdzenia, czy prowadziwy zdrowy styl życia i naprawdę jesteśmy aktywni fizycznie jest liczenie kroków. Wystarczy krokomierz lub prosta aplikacja w telefonie. Zdrowa osoba dorosła powinna >>

# BIĄŁKO W DIECIE SENIORA

*Białko to kluczowy składnik w diecie seniora. Pomaga utrzymać mięśnie w dobrym stanie i zachować ich siłę.*



**O** osoby starsze skarżą się często na problemy związane z osłabieniem mięśni i brakiem siły. Nie mogą podnieść torby z zakupami, skarżą się na zadyszkę przy najmniejszym wysiłku fizycznym. Te problemy mogą wynikać z niedoboru białka, które pomaga w utrzymaniu mięśni w dobrym stanie, zapewnia ich siłę i prawidłową regenerację. Co jeść, by dostarczyć do organizmu białko?

Najlepiej spożywać różnorodne produkty, dostarczające zarówno białka zwierzęcego, jak i roślinnego. Dużo białka znajduje się w rybach, mięsie, produktach mlecznych, żywności typu superfoods, a także w maśle orzechowym. Należy wybierać produkty w 100 proc. wytworzone z orzechów arachidowych, takie jak masło orzechowe Go On. Zawiera ono aż 27 proc. białka roślinnego. Omlet czy owsianka z masłem orzechowym pozwoli na uzupełnienie niedoborów białka.

W starszym wieku niezwykle ważna jest regularna aktywność fizyczna, dostosowana do indywidualnych upodobań i możliwości. Pływanie, nordic walking, jazda na rowerze czy spacer pomagają utrzymać dobrą kondycję, zmniejszyć ryzyko wystąpienia osteoporozy i złamań u seniorów. Umiarkowany wysiłek fizyczny poprawia funkcjonowanie serca i układu oddechowego.

Podczas aktywnego dnia należy zadbać o zdrowe i odpowiednio dobrane przekąski – sprawdzą się tu batony proteinowe Go On. Są bogate w białko i równocześnie bardzo smaczne, warto mieć je ze sobą na spacerze czy wycieczce rowerowej. Batony zawierają białko serwatkowe WPC 80, czyli jedno z najbardziej wartościowych i najlepiej przyswajalnych rodzajów białka. Nie tylko wpiera mięśnie, ale dostarcza do organizmu cystyny-aminokwasu, który jest metabolizowany do cysteiny, niezbędnej do produkcji glutationu. To najważniejszy antyoksydant, detoksykant i stymulator odporności, a jego ilość w organizmie maleje wraz z wiekiem. Działa przeciwrodnikom, opóźniając efekty starzenia. Nie da się go suplementować, dlatego warto włączyć do diety produkty zawierające białko WPC80.

Aktywni seniorzy mogą smacznie i prosto uzupełniać pełnowartościowe białko – wystarczy wybrać produkty Go On.

>> wykonywać codziennie 8000–10 000 kroków. Osoby o siedzącym trybie życia „zaliczają” w ciągu doby jedynie 3000–5000 kroków.

A skoro wymyślono aplikacje na smartfony, które pozwalają monitorować trening, naukowcy z Uniwersytetu Stanford zaprojektowali ciekawe badanie, którego celem było porównanie aktywności fizycznej mieszkańców różnych krajów.

Wykorzystano dane ze smartfonów ponad 700 tysięcy osób z całego świata. Przeanalizowano 68 milionów dni aktywności fizycznej. Wyniki analiz zostały opublikowane w *Nature* w 2017 roku. Powstała mapa aktywności fizycznej świata. Jak policzono, średnia liczba kroków wykonywanych w ciągu doby przez ludzi w krajach biorących udział w badaniu wyniosła 4961. Dużą liczbą kroków, zbliżając się prawie do 6 tysięcy dziennie, wykonali uczestnicy badania z Japonii, Rosji, Hiszpanii, Chin. Naj-

mniejszą liczbę kroków, bo poniżej 4 tysięcy, zarejestrowano w Arabii Saudyjskiej, Libii i Indonezji.

Europa, w tym Polska, znalazła się ponad średnią (5-6 tysięcy kroków). Najbardziej aktywni w rankingu mieszkańcy Hongkongu osiągnęli średnio 6880 kroków, natomiast średnia liczba kroków na dobę wykonywana przez mieszkańców Indonezji wyniosła zaledwie 3513.

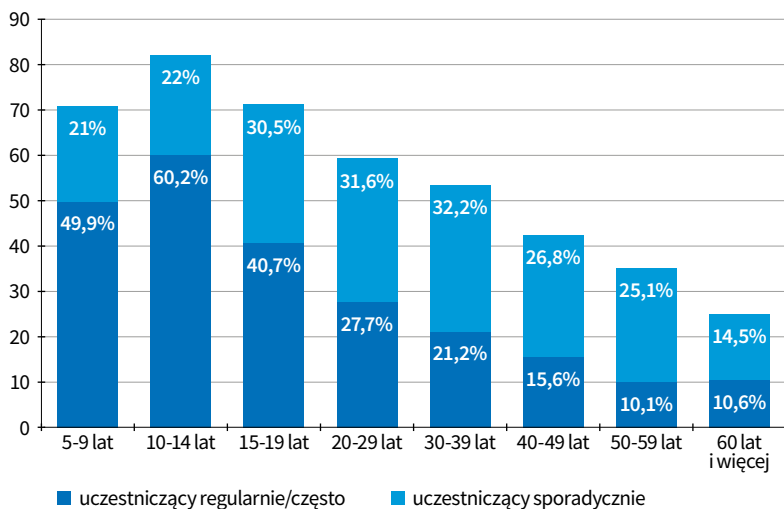
### Profilaktyka i leczenie

Udowodniono, że dzięki aktywności fizycznej zmniejsza się ryzyko pojawienia chorób związanych z wiekiem, takich jak cukrzyca, otyłość, nadciśnienie, choroba wieńcowa, zwyrodnienie stawów, osteoporoza. Profilaktyka osteoporozy jest szczególnie istotna, bo wiele osób w starszym wieku nie ćwiczy obawiając się złamania kości. U osób aktywnych fizycznie odpowiednie ćwiczenia spowalniają fizjologiczną utratę masy kostnej związanej z wiekiem. Jaki jest stopień zagrożenia, można sprawdzić wykonując badania densytometryczne pozwalające ocenić gęstość kości (w Uzdrowisku Iwonicz działa wyspecjalizowany Ośrodek Diagnostyki i Leczenia Osteoporozy).

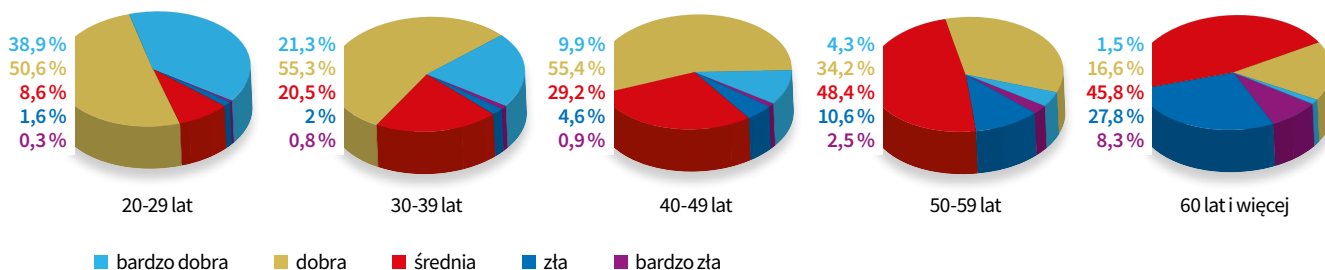
„Badanie densytometryczne u pacjentów do 65. roku życia wykonujemy z części lędźwiowej kręgosłupa. U osób z grupy 65+ oceniamy gęstość szyjki kości udowej – wyjaśnia doktor Jacek Patoła z Uzdrowiska Iwonicz. – W przypadku stwierdzenia osteoporozy, najważniejsze jest zapobieganie upadkom, czyli ćwiczenie koordynacji ruchowej i równowagi oraz odbudowa masy i siły mięśni, aby nie dopuścić do pierwszego złamania. Jak wykonywać ćwiczenia, jakiego rodzaju trening >>

## Wiek ma znaczenie

### UCZESTNICTWO POLAKÓW W ZAJĘCIACH SPORTOWYCH I REKREACYJNYCH



### SUBIEKTYWNA OCENA KONDYCJI FIZYCZNEJ



Źródło: Badanie Głównego Urzędu Statystycznego na temat uczestnictwa gospodarstw domowych w sporcie i rekreacji ruchowej, przeprowadzone w 2016 roku




**6%**  
beta-glukanów

 dla obniżenia  
poziomu cholesterolu\*

# OTRĘBY OWSIANE

## SKUTECZNE W WALCE Z CHOLESTEROLEM

Otręby owsiane obniżają poziom cholesterolu dzięki wysokiej zawartości beta-glukanów, wchodzących w skład błonnika rozpuszczalnego. Przeciwdziałają cukrzycy typu 2 i ułatwiają utrzymanie szczupłej sylwetki. Skąd biorą się te właściwości i jak wybrać najlepsze otręby owsiane?

### Beta-glukany z owsa

#### SEKRET ZDROWEGO SERCA

Naukowcy udowodnili, że obecne w otrębach owsianych beta-glukany obniżają poziom cholesterolu LDL (tzw. zły cholesterol), cholesterolu całkowitego i trójglicerydów we krwi. Wystarczy dwa tygodnie spożywania 100 g otrąb owsianych dziennie, by cholesterol spadł średnio o 23% – dowiódł dr James Anderson z Uniwersytetu w Kentucky. Po zakończeniu klinicznej fazy eksperymentu, uczestnicy spożywali dziennie 50 g otrąb owsianych, dzięki czemu ich cholesterol pozostał na stałym poziomie. Czym są tajemnicze beta-glukany i skąd ich skuteczność w walce z cholesterolem?

### Otręby owsiane

#### POTWIERDZONY NAUKOWO SPOSÓB NA CHOLESTEROL

Betaglukany występują w łusce ziarna owsa, czyli w otrębach. Pobudzają organizm do wydalania cholesterolu i ograniczają jego wchłanianie, zmniejszając ryzyko choroby wieńcowej serca. Dodatkowo, betaglukany, wiążąc jony sodu, przyczyniają się do obniżenia ciśnienia krwi. Dr Bruce Kinoshita z Uniwersytetu w Maryland dowiódł, że dieta bogata w otręby owsiane jest skuteczniejsza i mniej kosztowna niż leczenie farmakologiczne. Należy wybierać otręby owsiane, które mają jak najwięcej beta-glukanów, czyli ok. 6%.

### Otręby owsiane

#### DOBRE TRAWIENIE, WALKA Z NADWAGĄ I NIE TYLKO

Najlepsze otręby owsiane zawierają ok. 19% błonnika, który reguluje pracę układu trawiennego. Beta-glukany tworzą w przewodzie pokarmowym lepki żel, chroniący śluzówkę jak płynny opatrunek. Otręby owsiane mają niski indeks glikemiczny i przeciwdziałają skokom cukru we krwi, są więc są polecane chorym na cukrzycę typu 2. Włączenie ich do codziennej diety sprzyja walce z nadwagą, zapewnia poczucie sytości i lekkości na żołądku. Zawierają witaminę B1, potas, fosfor, magnez i cynk, niezbędne dla zdrowia. Dzięki otrębom owsianym można cieszyć się zdrowym sercem, szczupłą sylwetką i dobrym samopoczuciem. Któż z nas nie chciałby tego doświadczyć?



## CHOLESTEROL? ZWALCZ GO NATURALNIE

Wysokobłonnikowe Otręby owsiane Sante są **unikatowym produktem** na polskim rynku. W przeciwieństwie do wielu innych podobnych produktów, to dokładnie odseparowane od mąki, czyste otręby produkowane dla nich samych, a nie jako produkt uboczny przy produkcji płatków owsianych. Dzięki zastosowaniu specjalnej technologii produkcji udało się uzyskać aż **19% zawartość błonnika** i ponad **6% beta-glukanów**. Jak udowodniono w licznych badaniach, wystarczy, że codziennie będziemy jeść tylko jedną 50-gramową porcję **prawdziwych otrąb owsianych**, aby skutecznie **obniżyć poziom cholesterolu we krwi\***. Sante poleca dla zdrowia Twojego serca!



\* Wykazano, że beta-glukany występujące w owsie, spożywane w ilości 3 g dziennie, obniżają poziom cholesterolu we krwi. Wysoki poziom cholesterolu jest czynnikiem ryzyka choroby wieńcowej serca. Istnieje wiele czynników ryzyka tej choroby. Zmiana jednego z tych czynników ryzyka może wybierać korzystny wpływ lub go nie wywierać. Równocześnie trzeba zadbać o dobrze zbilansowaną dietę i zdrowy tryb życia.

# JAK JA TO *Robię?*

O TYM, CO DLA NICH ZNACZY ZDROWY STYL ŻYCIA OPOWIADAJĄ KOBIETY, KTÓRE ŁĄCZY WSPÓLNA PASJA: AKTORSTWO.



## Agnieszka KAWIORSKA

aktorka, *Mona w filmie „Pitbull. Ostatni pies”*:

### Celebruję poranne rytuały

Cenię aktywność fizyczną. Moje sportowe pasje stale się rozszerzają. Prawie rok temu zaraziłam się boksem, trenuję regularnie kilka razy w tygodniu. Wbrew pozorom to naprawdę świetny sport dla kobiet. Rewelacyjnie rzeźbi sylwetkę, dodaje pewności siebie, energii i uczucia wewnętrznej siły! Od kilku lat uprawiam też mój ukochany kitesurfing. Regularnie biegam i lubię zaczynać dzień od rozłożenia maty i kilku prostych ćwiczeń, co od razu ustawia mój dzień na pozytywnych torach i daje dużo dobrej energii.

W tym zawodzie ciężko o jakąkolwiek regularność, ale staram się celebrować moje małe, codzienne rytuały, takie jak chociażby poranny trening, a potem spokojne i długie śniadanie składające się z owsianki z górą owoców i bakalii, a do tego świeży zielony sok.

Nie wierzę w diety cud, ani nigdy takich nie stosowałam. Natomiast w dobre i zdrowe odżywianie wierzę bardzo. Zwracam uwagę na to, co jem, bo pomijając kwestie dbania o sylwetkę, zwyczajnie widzę i czuję, jak to, co jem wpływa na moje samopoczucie. Już dawno wyrzuciłam z jadłospisu wszelkie przetworzone i słodzone produkty, jem dosyć mało mięsa, za to dużo warzyw, codziennie też wyciskam świeże soki z warzyw i owoców. Spróbowałam też ostatnio postu doktor Dąbrowskiej, opartego prawie wyłącznie na warzywach i byłam zaskoczona, jak fantastycznie się po nim czułam i jak niesamowicie dużo przybyło mi energii.



## Helena NOROWICZ

aktorka teatralna i filmowa, modelka:

### Nie odpuszczam sobie

Staram się ćwiczyć trzy razy w tygodniu, przez godzinę. Nadal robię szpagat. Ćwiczę na bosaka, by masować też receptory, których mamy bardzo dużo na stopach. Wychodzę z założenia, że jeśli los przyniesie nam jakieś nowe wyzwanie, trzeba być na nie gotowym także fizycznie. Dlatego nie odpuściłam sobie i nie zaniechałam ćwiczeń.

Mam 83 lata. W tym wieku następują naturalne zwapnienia kości, dlatego podczas ćwiczeń się nie forsuję. Chodzi o zachowanie dobrej formy. Regularny ruch jest ważny. On sprawia, że mamy sprawne zarówno ciało, jak i umysł. Im człowiek jest starszy, tym bardziej powinien dbać o regularną aktywność. Jeśli to zaniedba, wpada w błędne koło. Boli go stawy i dlatego nie chce ćwiczyć, ale z drugiej strony dopóki nie zacznie się ruszać, ból nie minie, tylko z czasem się nasili.

Nie mam specjalnej diety. Nie objadam się. Nie przepadam za słodyczami. Jem zwykle trzy posiłki dziennie. Na śniadanie zwykle jem surówki składające się z dużej ilości warzyw i oliwy z oliwek. Nie lubię białego pieczywa, wolę gruboziarniste. Na obiad raz jest zupa, innym razem ryż, kasza i kawałek mięsa lub ryby. Różnie bywa z kolacją – staram się jeść najpóźniej do godziny 18, ale ze względu na próby i spektakle, nie jest to łatwe. Na szczęście nigdy nie byłam łakoma. Gdy wieczorem jestem głodna, jem owoce, sucharek z białym serem.

>> jest wskazany, pokazuje nasz fizjoterapeuta”.  
Poza profilaktyką, ruch ma też znaczenie lecznicze. „Schorzenia występujące u seniorów są z reguły przewlekłe i wielorakie. Dlatego trening ogólnokondycyjny jest najlepszą propozycją dla tych osób. Mogą to być ćwiczenia grupowe: gimnastyka na sali lub w wodzie – podkreśla doktor Patoła. – Stosujemy też ćwiczenia indywidualne ukierunkowane na konkretne dysfunkcje stawów,

bo z takimi problemami boryka się duża liczba kuracjuszy. Stale powtarzam swoim pacjentom ze schorzeniami narządu ruchu, że leczenie ruchem (kinezyterapia) jest priorytetowe. Pozostałe zabiegi stanowią przygotowanie do ćwiczeń”.

Zdaniem Jacka Patoły, utrzymanie aktywności ruchowej jest ważne zawsze. „Bardzo dobrze opisał to jeden z moich pacjentów mówiąc: Panie Doktorze, tak naprawdę, to lepiej się zużyć niż zardzewieć”. ●

*O postępowaniu w nadciśnieniu tętnicznym przeczytaj na stronach 14-17.*



# NATURALNY WYBÓR DLA TWOJEGO UZDROWISKA



## LINIA BREAKFAST

HERBATY EKSPRESOWE:

- CZARNA
- EARL GREY
- MALINA
- ZIELONA
- ZIELONA CYTRYNĄ
- OWOCE LEŚNE
- MIĘTA
- POKRZYWA Z PIGWĄ



## LINIA *Premium*

HERBATY EKSPRESOWE:

- CZARNA
- EARL GREY
- MALINA
- ZIELONA
- ZIELONA Z JAŚMINEM
- MIĘTA



## LINIA *Premium*

HERBATY LIŚCIASTE:

- CZARNA
- EARL GREY
- ZIELONA



## LINIA NATURALNA ICE TEA

- CYTRYNA
- BRZOSKWINIA
- ZIELONA HERBATA Z CYTRYNĄ I MIĘTĄ

# PIRAMIDA

## INSPIRACJI

*Zdrowy styl życia oznacza odpowiednio dobraną dietę i regularną aktywność fizyczną. Dzięki współpracy z Narodowym Centrum Edukacji Żywnościowej, przedstawiamy najnowsze zalecenia w tym zakresie.*

**O**pracowana przez polskich ekspertów (pod kierunkiem prof. dr. hab. med. **Mirosława Jarosza**) Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej wraz z 10 zasadami jest najprostszym, krótkim i zwięzłym sposobem wyrażenia zasad prawidłowego żywienia. Aktualna Piramida jest odpowiedzią na zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). Zawiera w sobie ideę „Mniej cukru, soli i tłuszczu, więcej błonnika” oraz wskazania dotyczące aktywności fizycznej (min. 30-45 minut dziennie).

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstotliwość spożywanych produktów z danej grupy. Zasady są adresowane do osób zdrowych. Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem. W wielu przypadkach stosowanie się do podanych w Piramidzie reguł żywieniowych może zahamować rozwój chorób cywilizacyjnych w ich pierwszej fazie.

### PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA OSÓB DOROSŁYCH



Źródło: Instytut Żywności i Żywienia

- 1** Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny).
- 2** Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, powinny stanowić co najmniej połowę tego, co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 – warzywa i 1/4 – owoce.
- 3** Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
- 4** Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i (częściowo) serem.
- 5** Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tydzień). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
- 6** Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
- 7** Unikaj spożycia cukru i słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
- 8** Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak potraw.
- 9** Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.
- 10** Nie spożywaj alkoholu.

## Komentarz ekspertów

- Ostatnie badania wskazują, że warzywa i owoce powinny być podstawą naszego żywienia (czyli bazą Piramidy). Taka dieta zmniejsza ryzyko zachorowań na choroby układu krążenia (nadciśnienie tętnicze, udary mózgu, zawały serca) oraz nowotwory. Spożycie warzyw i owoców powinno wynosić co najmniej 400 g dziennie, w 5 porcjach, z tego 1 porcję może stanowić 1 szklanka soku. Warto jednak wiedzieć, że każda większa ilość i liczba porcji warzyw i owoców dziennie przynosi dodatkowe korzyści. Każda porcja warzyw i owoców zwiększa ich działanie prozdrowotne, ponieważ dostarczamy organizmowi bioaktywne związki, takie jak karotenoidy (w tym beta-karoten, likopen), witaminy: C i E, kwas foliowy, selen, flawonoidy, izoflawony oraz błonnik. Mają one działanie antyoksyda-

**400g**  
co najmniej taką  
porcję warzyw  
i owoców powinniśmy  
jeść codziennie

cyjne, hamują namnażanie się komórek, chronią DNA komórek, regulują działanie hormonów oraz stymulują układ immunologiczny.

- Bardzo ważne jest włączenie do diety produktów zbożowych, zwłaszcza pełnoziarnistych – powinny być składnikiem większości posiłków. Z produktów zbożowych należy jak najczęściej wybierać artykuły z tzw. pełnego przemiału. Oprócz pieczywa pełnoziarnistego (razowego, graham), poleca się także ryż pełnoziarnisty brązowy, makaron razowy i kasze (m.in. gryczaną i jęczmienną). Przetwory zbożowe z pełnego przemiału są bogatsze w składniki odżywcze. Zawierają więcej witamin, szczególnie z grupy B (tiamina, ryboflawina, niacyna, kwas foliowy), składników mineralnych (magnez, cynk) i błonnika pokarmowego.
- Spożycie dużej ilości błonnika pokarmowego jest szczególnie istotne w zapobieganiu chorobom na tle wadliwego żywienia. Błonnik pokarmowy reguluje pracę przewodu pokarmowego, daje uczucie sytości, ułatwia utrzymanie prawidłowej masy ciała, zapobiega zaparciom i powstawaniu nowotworów jelita grubego. Spożywanie ciemnego pieczywa, gruboziarnistych kasz czy płatków owsianych wpływa również na obniżanie zawartości cholesterolu we krwi.
- Po raz pierwszy w Piramidzie znalazły się zioła, które mogą pomóc w redukcji spożycia soli. ●

Źródło: Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, <https://ncez.pl/>

## Rehabilitacja neurologiczna

**z zastosowaniem egzoszkieletu i lokomatu!**

- zakwaterowanie w komfortowym pokoju,
- 3 posiłki dziennie**,
- kwalifikacja lekarska,
- całodobowa opieka lekarska i pielęgnarska,
- 4 zabiegi dziennie** (w dni zabiegowe)
  - nauka chodu z użyciem robota
  - ćwiczenia indywidualne
  - zabiegi fizjoterapeutyczne z zakresu kinezyterapii, fizykoterapii, hydroterapii, masaże,
- badanie lekarskie końcowe,
- edukacja „Jak radzić sobie z niepełnosprawnością”,
- animacja czasu wolnego.

Pacjent: **399** zł/doba  
Opiekun: **99** zł/doba



INFORMACJE • REZERWACJE • SPRZEDAŻ

**tel. + 48 91 38 25 043**

rezerwacja@uzdrowisko-kamienpomorski.pl

[www.uzdrowisko-kamienpomorski.pl](http://www.uzdrowisko-kamienpomorski.pl)



Jak podkreśla dr n. med. Barbara Olszewska, aż 58 proc. pacjentów ze stwierdzonym nadciśnieniem tętniczym jest leczonych nieskutecznie.

# CIŚNIENIE *pod* KONTROLĄ

O wyzwaniach w leczeniu nadciśnienia rozmawiamy z kardiolog, dr n. med. *Barbarą Olszewską* z *Uzdrowiska Nałęczów*.

**Terapia nadciśnienia tętniczego składa się z dwóch podstawowych elementów: modyfikacji stylu życia i farmakoterapii. Zacznijmy od leków przyjmowanych przez pacjenta. Czy pobyt w uzdrowisku ukierunkowanym na leczenie nadciśnienia powoduje jakieś zmiany w dawkowaniu leków hipotensyjnych?**

Kuracjusz z rozpoznaniem nadciśnienia tętniczego nie staje się nagle zdrowszy w momencie przybycia do uzdrowiska. Najpierw musimy więc ocenić jego sytuację startową. Chodzi przecież o to, by wrócił do domu z poprawą stanu zdrowia. W badaniu wstępnym lekarz prowadzący ocenia ogólny stan pacjenta, obecność tzw. czynników ryzyka chorób układu krążenia,

efektywność stosowanych leków nadciśnieniowych. Zgodnie z aktualnymi, międzynarodowymi wytycznymi leczenia nadciśnienia tętniczego farmakoterapia, czyli przyjmowanie leków, jest niezbędnym elementem leczenia, z którego nie wolno nam pochopnie zrezygnować. Niestety, nierzadko zdarza się, że kuracjusze mają własny pomysł na leczenie: zmniejszają samowolnie dawki leków, odstawiają wybrane leki, a jako pierwsze kasują leki moczopędne (diuretyki). Często również przed podróżą do uzdrowiska chory nie zażywa diuretyku z wiadomej przyczyny. Na efekty nie czekamy długo: pojawiają się obrzęki, zadyszka, a nawet nagły stan zagrożenia życia – obrzęk płuc.

Lekarz uzdrowiskowy zaleca zwykle kontynuację

leczenia farmakologicznego, czasem modyfikuje dawki stosowanych dotychczas leków, bądź wprowadza nowe.

Na niezbyt lubiane leki moczopędne też jest sposób. Trzeba przygotować tabletkę i wodę przed snem, by były w zasięgu ręki i zażyć lek wcześnie rano. Efekt moczopędny będzie znacznie szybszy. W strefie zabiegowej uzdrowiska są dostępne toalety, więc unikniemy niepotrzebnych stresów.

Dość często u chorych z nadciśnieniem tętniczym, którzy niedawno przeżyli zawał serca lub zabieg kardiologiczny obserwujemy początkową normalizację ciśnienia tętniczego, a pod koniec rehabilitacji podwyższone ciśnienie tętnicze (RR). To zjawisko (choć wymaga zwiększenia dawek leków nadciśnieniowych) nie powinno niepokoić – świadczy o procesie zdrowienia.

**Szacuje się, że jeden miesiąc leczenia nadciśnienia tętniczego oznacza jeden dodatkowy dzień życia chorego. A jednak, mimo udokumentowanych korzyści oraz dostępności skutecznej i bezpiecznej terapii, istotnym problemem pozostaje niedostateczna kontrola ciśnienia tętniczego. Jak często ma Pani do czynienia z takimi przypadkami w pracy z kuracjami? Z czego wynika ta „oporność” pacjentów na leczenie?**

Badanie NATPOL 2011, oceniające problem nadciśnienia tętniczego w Polsce, wykazało wzrost skuteczności

## Zmień styl życia

**Zalecane przez lekarzy postępowanie niefarmakologiczne w nadciśnieniu tętniczym obejmuje:**

- ▶ zmianę diety w celu normalizacji masy ciała i zmniejszenia spożycia soli (przeczytaj koniecznie o Piramidzie Zdrowego Żywienia na stronach 12-13),
- ▶ zwiększenie aktywności fizycznej: co najmniej 30 minut dynamicznych ćwiczeń o umiarkowanym natężeniu 5–7 dni w tygodniu (jeśli nie ma przeciwwskazań),
- ▶ ograniczenie spożycia alkoholu,
- ▶ zaprzestanie palenia tytoniu.



*Utrzymywanie takich wartości ciśnienia tętniczego świadczy o skutecznym leczeniu hipotensyjnym.*

leczenia nadciśnienia tętniczego w Polsce z 22 proc. do 42 proc. To niewątpliwie korzystna tendencja, ale dane te oznaczają jednocześnie, że nadal pozostałe aż 58 proc. pacjentów jest leczonych nieskutecznie. Są oni zagrożeni powikłaniami: zawałem serca, udarem mózgu.

Najczęściej obserwuje się pozorną oporność nadciśnienia tętniczego na leczenie. Wynika ona z nieprzestrzegania zaleceń terapeutycznych przez pacjenta, niewłaściwego leczenia, czyli zbyt małych dawek leków albo braku diuretyku w terapii skojarzonej, zbyt skomplikowanego schematu leczenia czy tzw. efektu białego fartucha – wzrostu ciśnienia tętniczego mierzonego w warunkach klinicznych. Natomiast najczęściej, możliwe do zdefiniowania i często do usunięcia, przyczyny oporności na leczenie to brak modyfikacji stylu życia, czyli przyrost masy ciała, brak wysiłku fizycznego, spożywanie znacznych ilości alkoholu i nadmierne spożycie soli; równoległe przyjmowanie leków powodujących wzrost ciśnienia tętniczego (np. niesteroidowych leków przeciwzapalnych); nierozpoznana wtórna postać nadciśnienia tętniczego, jak np. obturacyjny bezdech senny. Często dopiero współlokatorzy w sanatorium przyczyniają się do rozpoznania u „chrapacza” tej ostatniej z wymienionych przyczyny.

**Jednym ze sposobów poprawy skuteczności leczenia hipotensyjnego jest większe zaangażowanie pacjenta, np. zachęcenie go do prowadzenia tzw. domowych pomiarów ciśnienia tętniczego z dziennikiem. W jaki sposób chorzy powinni to robić? Jakie błędy popełniają? >>**



>> Pomiar domowy ciśnienia powinien być wykonywany automatycznym aparatem z mankiem zakładanym na ramię z rozmiarem mankietu dobranym do wielkości ramienia pacjenta. Nie należy używać aparatów nadgarstkowych.

Przygotowanie do mierzenia ciśnienia obejmuje zakaz picia kawy i palenia papierosów przez pacjenta co najmniej 30 minut przed pomiarem. Bezpośrednio przed pomiarem wskazany jest kilkuminutowy odpoczynek w pozycji siedzącej z podpartymi plecami, w cichym pomieszczeniu. W czasie pomiaru pacjent powinien być w pozycji siedzącej, z podpartymi plecami. Ręka powinna być odślonięta, bez uciskającej odzieży, luźno wsparta. Należy wykonywać pomiary rano i wieczorem, o stałych porach, bezpośrednio przed przyjęciem leków, a w godzinach porannych przed jedzeniem. Pomiary należy zapisywać w dzienniczku.

Zasady te dotyczą pomiaru tzw. podstawowego ciśnienia. W trakcie wysiłku fizycznego fizjologicznie, czyli w sposób naturalny, wartości ciśnienia tętniczego wzrastają, a pomiar służy tylko monitorowaniu treningu. Nie należy zatem mierzyć ciśnienia po wysiłku w warunkach domowych – chyba, że chcemy

*Systematyczna aktywność ruchowa wpływa na obniżenie ciśnienia tętniczego poprzez rozwój unaczynienia w mięśniach, zwiększenie zdolności naczyń do rozszerzania się, zmiany hormonalne oraz pośrednio, przez redukcję wagi ciała.*

się stresować na własne życzenie. Nie mierzmy też ciśnienia w nocy, gwarantuje to odnotowanie coraz wyższych wartości w miarę „nakręcania się”. Częste pomiary o różnych porach dnia i nocy pozostawmy specjalnemu, całodobowemu monitorowaniu ciśnienia za pomocą tzw. Holtera RR.

#### **Czy przy pomiarze ciśnienia pacjenci powinni badać także swoje tętno?**

Badanie tętna w trakcie pomiaru ciśnienia jest bardzo ważne, bo pomaga wykryć niemierną czynność serca, której przyczyną może być migotanie przedsionków serca. Migotanie przedsionków czasem przebiega bezobjawowo, a chorzy z nadciśnieniem tętniczym mają do niego predyspozycję. W trakcie migotania przedsionek drży, prawie nie kurczy się, znajdująca się w nim krew zalega, ma skłonność do tworzenia skrzepliny, która łatwo może urwać się i popłynąć do naczyńia mózgowego, zatyka je i powoduje udar niedokrwienny mózgu. Szacuje się, że obecność migotania zwiększa ryzyko udaru średnio pięciokrotnie. Należy więc zwracać uwagę na wyświetlany przez ciśnieniomierz komunikat „arytmia” i zgłosić ten fakt lekarzowi.

#### **Wróćmy do drugiego elementu terapii nadciśnienia, czyli modyfikacji stylu życia. Z czym kuracjusze mają największy problem? W jaki sposób możemy im w tym zakresie pomóc podczas pobytu w uzdrowisku?**

Modyfikacja stylu życia to przede wszystkim świadoma decyzja pacjenta. Czy wybieram zdrowie? Czy chcę decydować o swoim życiu? Jaką wartość ma dla mnie moje zdrowie? W uzdrowisku lekarz i psycholog mogą chorego w sposób profesjonalny i zaangażowany wspierać, wyjaśnić wątpliwości, edukować, podać przykłady z własnego doświadczenia. Ale to pacjent decyduje i dokonuje wyborów. ●



# RUCH DOBRY DLA SERCA

*Czy prowadzenie aktywnego trybu życia, uprawianie sportu, pozwala skutecznie obniżyć i na dłużej utrzymać obniżone ciśnienie tętnicze krwi?*

„Tak. Udowodniono, że dzięki regularnym ćwiczeniom fizycznym można uzyskać redukcję ciśnienia tętniczego – potwierdza doktor **Bogumił Korczyński**, dyrektor medyczny Uzdrowiska Kamień Pomorski. – Mechanizmów tego procesu jest kilka. Systematyczna aktywność ruchowa wpływa na obniżenie ciśnienia tętniczego poprzez rozwój unaczynienia w mięśniach, zwiększenie zdolności naczyń do rozszerzania się, zmiany hormonalne oraz pośrednio, przez redukcję wagi ciała”.

Codzienny, umiarkowany wysiłek fizyczny, przez przynajmniej 30 minut dziennie, przyczynia się do zmniejszenia ryzyka wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych,



Dzięki regularnym ćwiczeniom można uzyskać redukcję ciśnienia tętniczego

– doktor Bogumił Korczyński, dyrektor medyczny Uzdrowiska Kamień Pomorski

obniża stężenie we krwi „złego” cholesterolu (LDL), a zwiększa stężenie „dobrego” (HDL), pomaga rozładować stres i poprawia samopoczucie. „W leczeniu nadciśnienia tętniczego zalecamy trening aerobowy wytrzymałościowy, np.: marsz, jazdę na cykloergometrze rowerowym lub rowerze w terenie – wyjaśnia doktor Korczyński. – Trening powinien odbywać się regularnie 4-7 razy w tygodniu po około 30 minut, z umiarkowanym stopniem zmęczenia, co oznacza wykorzystanie ok. 40-60 proc. naszych możliwości wysiłkowych”.

Nadzoru przy wysiłku fizycznym wymagają pacjenci po świeżo przeżytym zawale, z niewydolnością serca, a także pacjenci z nadciśnieniem o chwiejnym przebiegu. Przy stwierdzonym nadciśnieniu niewskazane są ćwiczenia na siłowni, formy aerobiku polegające na napinaniu mięśni, sporty siłowe i z elementami skoków, rzutów. ●

POLECAMY!



UZDROWISKO  
**IWONICZ**  
Uzdrowiska Polskie

## Tydzień relaksu

7-dniowy pakiet przygotowany dla osób żyjących w ciągłym stresie, potrzebujących wyciszenia, odprężenia oraz oderwania się od obowiązków dnia codziennego.

### Pakiet zawiera:

- 6 noclegów w pokoju 2-osobowym Standard Plus w Sanatorium „Pod Jodłą”,
- całodzienne wyżywienie (posiłki serwowane),
- opiekę lekarsko-pielęgniarską,
- 1 x antystresowy masaż całego ciała,
- 1 x zabieg oczyszczająco-odmładzający na całe ciało (Mineralne błoto z Morza Martwego),
- 2 x kąpiel perełkową z masażem ciała przy użyciu perełek powietrznych,
- 2 x kąpiel w basenie lub jacuzzi, działająca na rozluźnienie mięśni i odprężenie nerwowe,
- 4 x pachnący relaks w Jaskini Solnej z aromaterapią,
- codzienną kurację pitną wodami leczniczymi.

Oferta ważna do 31.08.2018r.

Cena pakietu:

**870 zł**  
za osobę



INFORMACJE • REZERWACJE • SPRZEDAŻ

tel. +48 13 430 87 80

bok@uisa.pl

www.uzdrowisko-iwonicz.com.pl



# NOWOCZESNE OBLICZE REHABILITACJI

*Samolot leci prosto na pacjenta. Ten robi unik w lewo. Uff, udało się. Leci kolejny samolot, znowu unik w lewo. Wirtualna gra? Tak, ale wykorzystana w nowoczesnej rehabilitacji.*

„Poprzez takie wirtualne zadania, które pacjent obserwuje na monitorze, zmuszamy go do aktywizacji tej strony ciała, która wymaga rehabilitacji. Aby uniknąć zderzenia z samolotem, pacjent balansuje w lewo, bo wcześniej, podczas wstępnej diagnostyki, urządzenie wykazało kilkuprocentową różnicę w obciążeniu lewej kończyny i trening został zaplanowany w taki sposób, aby odpowiednio stymulować elementy układu ruchu i układu nerwowego odpowiedzialnego za kontrolę równowagi” – wyjaśnia fizjoterapeuta mgr **Bartłomiej Rukasz**.

„Wirtualne gry to doskonałe narzędzie w rehabilitacji narządu ruchu, pacjenci tak się wciągają, że z żalem kończą ćwiczenia. Trening nie jest monotony. Angażując się w grę, pacjenci zapominają, że wcześniej mieli jakieś obawy czy opory, pokonują barierę psychologiczną i wykonują ruch pożądaný w procesie rehabilitacji” – dodaje mgr **Sylwia Grodzicka**. Poza tym pacjent cały czas śledzi na ekranie swoje postępy. „Urządzenie rejestruje dane od momentu zdiagnozowania. Pacjent może otrzymać wydruk, na którym widzi efekty terapii. To dodatkowo

motywuje do intensywnej pracy podczas treningów” – podkreśla Sylwia Grodzicka.

\*\*\*

Znajdujemy się w nowo otwartym Centrum Diagnostyki i Fizjoterapii „Werandki” w Uzdrowisku Nałęczów. Takich nowoczesnych urządzeń sterowanych komputerowo jak dwupłytowa platforma treningowa Gamma jest tu dużo więcej dzięki współpracy z firmą Technomex, która wyposażyła „Werandki” w sprzęt diagnostyczny i rehabilitacyjny najnowszej generacji od wiodących, światowych producentów. Niektóre urządzenia przyleciały ze Stanów Zjednoczonych zaledwie kilka tygodni temu.

## Rozszerzenie działalności

Od 200 lat Uzdrowisko Nałęczów wykorzystując zasoby naturalne i zalety mikroklimatu specjalizuje się w leczeniu i rehabilitacji osób ze schorzeniami kardiologicznymi i nadciśnieniem. Otwarcie Centrum Diagnostyki i Fizjoterapii „Werandki” rozszerza



Jak podkreśla mgr Marcin Trębowicz, kierownik Centrum Diagnostyki i Fizjoterapii „Werandki”, ośrodek może kompleksowo obsługiwać m.in. pacjentów kardiologicznych, oferując innowacyjny sposób usprawniania pracy układu krążenia, zapewniając obiektywizację wyników terapii oraz monitorowaną na każdym etapie rehabilitację.

Nałęczów na tle innych ośrodków uzdrowiskowych w Polsce i Europie”.

### Cztery strefy

„Werandki” to obiekt wybudowany na skraju Parku Zdrojowego. Wcześniej działał tu Zakład Przyrodolecniczy Uzdrowiska Nałęczów. Parterowy budynek poddano remontowi i gruntownej przebudowie w środku, dostosowując powierzchnię do nowych funkcji. Jasne, przestronne wnętrza utrzymane w szarej tonacji, nie przypominają typowego szpitala czy przychodni. Po prawej stronie od wejścia znajduje się rejestracja, po lewej przebieralnia i szafki z zapleczem w postaci łazienek

### Bezpiecznie dla serca

Zaglądamy do Strefy Kardiologii. Tu ocenia się wydolność układów krążenia i oddechowego, a po analizie wyników – wyznacza cele rehabilitacji po przebytych operacjach czy incydentach sercowo-naczyniowych lub plan treningów dla osób zagrożonych chorobami serca i układu krążenia.

Miejsce przy oknie zajmuje system Cardiv z ruchomą bieżnią. Umożliwia on przeprowadzenie badań elektrycznej aktywności serca w czasie prób wysiłkowych. Wsparciem diagnostycznym służy stojący obok mobilny ergospirometr, który ocenia wydolność organizmu poprzez jednoczesną analizę funkcjonalną pracy serca

możliwości terapeutyczne uzdrowiska o rehabilitację narządu ruchu.

Choroby narządu ruchu, tak jak schorzenia serca i naczyń, stanowią coraz poważniejszy problem zdrowotny i często ze sobą współistnieją. Choroby stawów, zespoły bólowe kręgosłupa to konsekwencja braku ruchu, siedzącego trybu życia, nadmiaru stresu, otyłości. Te same czynniki zwiększają ryzyko nadciśnienia tętniczego czy choroby wieńcowej. Do tego trzeba dodać częściej obecnie występujące w populacji wady wrodzone narządu ruchu, choroby reumatyczne, zwiększenie zapadalności na nowotwory układu kostno-stawowego oraz stale rosnącą liczbę urazów ortopedycznych. „Obserwując te zjawiska i odpowiadając na potrzeby pacjentów, uznaliśmy za konieczne rozszerzenie dotychczasowej działalności – mówi **Piotr Marczyk**, prezes Zarządu Uzdrowiska Nałęczów. – Jestem przekonany, że Centrum Diagnostyki i Fizjoterapii „Werandki” w niedalekiej przyszłości stanie się wyróżnikiem Uzdrowiska



**Jestem przekonany, że Centrum Diagnostyki i Fizjoterapii „Werandki” w niedalekiej przyszłości stanie się wyróżnikiem Uzdrowiska Nałęczów na tle innych ośrodków uzdrowiskowych w Polsce i Europie**

– *Piotr Marczyk, prezes Zarządu Uzdrowiska Nałęczów*

i pryszniców. Wszystkie ciągi komunikacyjne i pomieszczenia dostosowano do potrzeb osób poruszających się na wózkach inwalidzkich.

Centrum podzielono na 4 strefy, zgodnie z dominującymi funkcjami urządzeń diagnostycznych, rehabilitacyjnych i treningowych. To Strefy Kardiologii, Ortopedii, Treningu Personalnego i Diagnostyki.

i układu oddechowego.

Ważne miejsce w tej strefie zajmuje Kardiomed. To system urządzeń do rehabilitacji kardiologicznej, dzięki któremu – po wykonaniu testu wysiłkowego IPN i określeniu indywidualnego poziomu tętna treningowego – można zaplanować i bezpiecznie przeprowadzić trening interwałowy, ciągły lub wydolnościowy (patrz >>

Podstawą do planowania programu treningów jest przeprowadzona w „Werandkach” diagnostyka serca i układu krążenia oraz ocena siły mięśni i określenie deficytów w funkcjonowaniu narządu ruchu.

ramka). Wielofunkcyjne treningi przy pełnym monitoringu parametrów życiowych umożliwia też kilkunastanowiskowy system „Peleton plus” wykorzystujący cykloergometrię, stosowany zarówno w rehabilitacji kardiologicznej, jak i narządu ruchu. Oba systemy umożliwiają planowanie indywidualnych treningów, zapisywanie ich przebiegu i prowadzenie kart treningowych.

„Dzięki możliwościom, które posiadamy w „Werandkach”, możemy kompleksowo obsługiwać pacjentów kardiologicznych, oferując innowacyjny sposób usprawniania pracy układu krążenia, zapewniając obiektywizację wyników terapii oraz monitorowaną na każdym etapie rehabilitację – podkreśla mgr **Marcin Trębowicz**, kierownik Centrum Diagnostyki i Fizjoterapii „Werandki”. – To jedyne w tej

W Strefie Ortopedii w „Werandkach” znajdują się m.in. platformy do treningu równowagi oraz różnego typu urządzenia do ćwiczenia wybranych stawów i grup mięśni.



części Polski Centrum Diagnostyki i Fizjoterapii, które posiada taką technologię i sprzęt”.

### Ruch bez ograniczeń

Po lewej stronie od wejścia, w Strefie Ortopedii, znajdują się

urządzenia służące diagnostyce i rehabilitacji narządu ruchu u pacjentów po operacjach (np. artroskopie czy rekonstrukcje więzadeł), w stanach po urazach, kontuzjach czy wypadkach, ograniczeniach ruchomości stawów, które wynikają ze zmian zwyrodnieniowych, zespołów bólowych i przeciążeń. Pomoc



### W „Werandkach” mamy praktycznie nieograniczone możliwości rehabilitacji

– *Bartłomiej Rukasz, fizjoterapeuta w Uzdrowisku Nałęczów*

w zwiększeniu sprawności znajdują tu również pacjenci po udarach, ze stwardnieniem rozsianym i innymi chorobami o podłożu neurologicznym związanymi z dysfunkcją mięśni i koordynacji ruchowej, np. z chorobą Parkinsona.

Oprócz platform do treningu równowagi i urządzeń do ćwiczenia wybranych stawów i grup mięśni z obciążeniem, oporem elastycznym lub pneumatycznym (jak w systemie Keiser), uwagę zwraca zestaw urządzeń firmy Biodex (System 4 Pro używany w ponad 4000 ośrodków rehabilitacyjnych na świecie). System służy do oceny siły mięśniowej i treningu mięśni oraz koordynacji nerwowo-mięśniowej w obrębie stawów



## Jak trenować?

- ▶ **Trening interwałowy** polega na zmiennej intensywności ćwiczeń – krótkie okresy intensywnego wysiłku przeplatają się w nim z dłuższymi okresami umiarkowanego wysiłku.
- ▶ **Trening wydolnościowy** to na przykład szybki marsz, jazda na rowerze; pomaga zwiększyć wydolność serca, podnosi próg tlenowy i zwiększa pojemność płuc.
- ▶ **Podczas treningu ciągłego** dane ćwiczenie od początku do końca wykonywane jest ze stałą, niezmienną intensywnością; trening przyczynia się przede wszystkim do rozwoju wytrzymałości tlenowej (aerobowej).

barkowego, łokciowego, nadgarstkowego, biodrowego, kolanowego i skokowego. Wykorzystuje działanie automatycznego, skomputeryzowanego dynamometru. System precyzyjnie pokazuje wyjściowy poziom niesprawności ruchowej, postęp treningu oraz wynik rehabilitacji. Osoba korzystająca z tego urządzenia otrzymuje pełną informację zwrotną dotyczącą wykonywanych ćwiczeń (biofeedback) i może na bieżąco korygować swoje błędy.

„W „Werandkach” mamy praktycznie nieograniczone możliwości rehabilitacji. Jeśli pacjent nie może ćwiczyć z urządzeniami, możemy pracować z nim indywidualnie z małymi przyrządami, wykorzystać urządzenie do terapii w podwieszeniu lub zastosować terapię manualną” – podsumowuje fizjoterapeuta Bartłomiej Rukasz.

## Kompleksowa diagnostyka i terapia

Strefy Diagnostyki i Treningu Personalnego w „Werandkach” to także dobre miejsce dla osób, które chcą poprawić wydolność i ogólną sprawność ruchową, np. amatorsko lub zawodowo uprawiających sport. Nowoczesne urządzenia diagnostyczne pozwalają dodatkowo określić maksymalne minutowe wartości: poboru tlenu, tętna, wentylacji płuc oraz wyznaczyć próg przemian beztlenowych (tzw. próg mleczanowy), które są istotne dla ustalenia intensywności i rodzaju treningów sportowych.

Centrum Diagnostyki i Fizjoterapii „Werandki” świadczy usługi komercyjne. Podstawą do planowania programu rehabilitacji jest przeprowadzona na miejscu diagnostyka. W zależności od zakresu usprawniania, można wybrać pakiety pobytowe (Innowacyjna Kardiologia, Nowoczesna Ortopedia, Zdrowy Kręgosłup) lub ambulatoryjne (sesje podstawowe lub kompleksowe, trening indywidualny lub grupowy). ●

## EGZOrehabilitacja

Skierowana do pacjentów ze zmniejszoną sprawnością kończyn dolnych, osób sparaliżowanych lub z niedowładem spowodowanym schorzeniami neurologicznymi i urazami.

### Pakiet zawiera:

- 12 noclegów (wtorek-czwartek) w Centrum Terapii Narządu Ruchu Biały Dom,
- 3 posiłki dziennie,
- kwalifikacja lekarska i rehabilitacja z EGZOszkieletem (1 x 60-min. sesja dziennie),
- 10 masaży częściowych lub 10 terapii indywidualnych,
- 10% zniżki na zabiegi i usługi SPA,
- badanie lekarskie końcowe.

Cena: **3282 zł/os.**  
Pacjent z opiekunem: 4530 zł/pa



## WIELKI KROK W REHABILITACJI

### W ofercie Uzdrowiska znajdziesz:

pobyty lecznicze, wypoczynkowe, spa, rehabilitacyjne, specjalistyczne: pakiet ENDOproteza, EGZOszkielet, neurologiczny, kardiologiczny.

INFORMACJE • REZERWACJE • SPRZEDAŻ

tel. **+48 22 484 28 55**

lub +48 22 484 28 88

rezerrwacje@uzdrowisko-konstancin.pl

**www.uzdrowisko-konstancin.pl**

# DIAGNOZY ZMIENIAJĄCE ŻYCIE

Może być nagłe lub postępujące.  
Dotyczyć jednej kończyny, połowy ciała,  
mięśni tułowia. Porażenie – całkowita  
niezdolności do wykonania ruchów.  
Ta diagnoza zmienia życie.

## FAKTY I LICZBY

Częstość urazów kręgosłupa z uszkodzeniem rdzenia kręgowego ocenia się na **25-35** osób na **1 mln** populacji, z czego **80-85** proc. przypadków dotyczy mężczyzn.

**61** proc. przypadków uszkodzeń rdzenia kręgowego zdarza się u młodych ludzi (między **16** a **30** rokiem życia).

**N**agły niedowład połowy ciała jest najczęściej skutkiem udaru mózgu. Szybko postępujący niedowład może być też następstwem urazów czaszkowo-mózgowych. Natomiast niedowład narastający stopniowo występuje m.in. w przypadku guza mózgu, ropnia lub w stwardnieniu rozsianym (SM). Niedowłady lub porażenia pojawiają się również po urazach rdzenia kręgowego i dotyczą obszarów, które są unerwiane przez odcinki rdzenia poniżej miejsca jego uszkodzenia.

Ratunkiem dla chorego jest jak najszybciej rozpoczęta i systematycznie prowadzona kompleksowa neurorehabilitacja. W Grupie Uzdrawisk Polskich specjalizują się w niej Uzdrawiska Konstancin-Zdrój i Kamień Pomorski. W obu ośrodkach wykorzystywany jest wysokiej klasy sprzęt rehabilitacyjny.

Dodatkowo w przypadkach niedowładu kończyn dolnych, stosuje się specjalistyczne roboty do reedukacji chodu (egzoszkielety), pozwalające pacjentom niechodzącym ponownie stanąć na własnych nogach.

## Utrzymanie samodzielności i niezależności

„Cel rehabilitacji neurologicznej jest zawsze ustalany indywidualnie, bo każdy przypadek jest inny – mówi mgr **Arkadiusz Prożych**,

kierownik zespołu fizjoterapeutów w Uzdrawisku Konstancin-Zdrój. – Zespół lekarski i rehabilitacyjny planuje wspólnie z pacjentem postępowanie umożliwiające powrót do maksymalnej sprawności. Chodzi o przywrócenie, na ile jest to możliwe, samodzielnego, niezależnego funkcjonowania w życiu codziennym. Dla pacjenta jest to związane przede wszystkim z możliwością swobodnego przemieszczania się o własnych siłach. W przypadku chorego na SM naszym celem jest minimalizowanie powikłań, takich jak niedowłady, spastyczność, zmniejszenie zakresu ruchomości w stawach, zaburzenia równowagi, męczliwość czy ból”.

Zdaniem Arkadiusza Prożycha, rehabilitacja ruchowa w SM powinna zostać wdrożona jak najwcześniej,

nawet gdy jeszcze nie stwierdzono deficytów w poruszaniu się. Pozwala to na dłuższe utrzymanie sprawności oraz zapobieganie i likwidowanie przykurczów mięśniowych. Ćwiczenia poprawiają siłę mięśniową i wydolność, a co za tym idzie obserwuje się mniejszą męczliwość. Utrzymywanie aktywności ruchowej – przede wszystkim zdolności chodzenia – przez osoby chore na stwardnienie rozsiane ma znaczenie podstawowe, bo przynosi wiele pozytywnych efektów. Następuje poprawa funkcjonowania m.in. serca, mięśni, stawów i kości. Korzyści widać też w sferze psychicznej: samodzielne poruszanie to dowód, że można radzić sobie z tą chorobą, że jest możliwe życie z SM.

### Konsekwencje urazu rdzenia kręgowego

Uszkodzenie rdzenia kręgowego jest najbardziej dramatycznym następstwem urazów kręgosłupa, najczęściej powstałych w wyniku upadku z wysokości lub w czasie wypadku komunikacyjnego. Co dziesiąty pacjent z rozpoznaniem złamaniem kręgosłupa jest całkowicie porażony (dwu- lub czterokończynowo).

„Urazy dotyczą najczęściej odcinka szyjnego kręgosłupa, rzadziej odcinka lędźwiowego – mówi neurolog, dr hab. n. med. **Beata Tarnacka**, konsultant i kierownik zespołu naukowego, który w Uzdrawisku Kamień



„W rehabilitacji neurologicznej chodzi o przywrócenie, na ile jest to możliwe, samodzielnego, niezależnego funkcjonowania pacjenta w życiu codziennym”

– podkreśla mgr Arkadiusz Proźny, kierownik zespołu fizjoterapeutów w Uzdrawisku Konstancin-Zdrój.

Pomorski prowadzi badania z pacjentami po urazie rdzenia kręgowego. Jak wyjaśnia dr Tarnacka, uszkodzenie rdzenia w odcinku szyjnym może doprowadzić do porażenia wszystkich kończyn oraz mięśni tułowia. W najgorszych wypadkach, z powodu porażenia przepony i mięśni międzyżebrowych, może dojść do niewydolności oddechowej i zgonu.

„Uraz rdzenia kręgowego w odcinku piersiowym powoduje porażenie kończyn dolnych, pęcherza

## TO WARTO WIEDZIEĆ

### ZŁOŻONA KONSTRUKCJA

Kręgosłup jest kluczową częścią szkieletu. Dzięki swojej ażurowej budowie, przy stosunkowo niewielkiej wadze własnej, jest w stanie przenosić ogromne obciążenia, a jednocześnie stanowi ochronę dla struktury nerwowej, czyli rdzenia kręgowego i korzeni nerwowych.

Pomiędzy poszczególnymi kręgami znajdują się krążki międzykręgowe, ze względu na kształt potocznie nazywane dyskami. Dyski pełnią rolę amortyzatorów w kręgosłupie oraz zapewniają znaczną ruchomość kręgów względem siebie.

Elementem łączącym sąsiadujące kręgi są stawy międzykręgowe, po dwa na każdy poziom. Ich budowa pozwala na dużą ruchomość kręgosłupa i zapobiega nadmiernym ruchom (zwłaszcza skrętu).

Duże znaczenie dla stabilności kręgosłupa mają mięśnie, zwłaszcza mięśnie grzbietu, które łącznie tworzą tzw. gorset mięśniowy.



i odbytu” – dodaje dr Tarnacka. Pacjent porusza się wtedy jedynie na wózku inwalidzkim w pozycji siedzącej. To powoduje, że nie obciąża kończyn, nie są więc przekazywane dalej odpowiednie bodźce i impulsy nerwowe. Dochodzi do zjawisk „negatywnej” neuroplastyczności, czyli zaniku obwodów neuronalnych w rdzeniu. „Brak obciążenia kończyn dolnych powoduje też utracenie wypracowanych

wcześniej możliwości chodu – mówi neurolog. – Dodatkowo, unieruchomienie na wózku wiąże się z zanikiem funkcjonowania naturalnej pompy mięśniowej, która wspomaga układ krążenia. Występują powikłania ze strony układu oddechowego, zanik mięśni, osteoporoza i inne niekorzystne zmiany w organizmie”. Dlatego chorych z uszkodzeniem rdzenia należy rehabilitować bardzo intensywnie przede wszystkim na początku, czyli do 2 lat po zdarzeniu. ●

# EGZOSZKIELET RUSZA Z POMOCĄ

Wykorzystanie robotów w rehabilitacji ruchowej pacjentów po udarach oraz urazach mózgu i rdzenia poprawia wyniki terapii.

**W** neurorehabilitacji pojawiło się ostatnio wiele doniesień dotyczących nowych interwencji terapeutycznych. Zdaniem dr hab. n. med. **Beaty Tarnackiej**, konsultanta z Uzdrowiska Kamień Pomorski, znacząco wzrosło zrozumienie zjawisk związanych z neuroplastycznością nie tylko mózgu, ale i rdzenia kręgowego. „Obiecującą metodą terapii jest obecnie robotyka. Panuje ogólny pogląd, że największą korzyść w zakresie usprawniania chodu udaje się osiągnąć za pomocą egzoszkieleatów lub innych robotów stacjonarnych, takich jak Lokomat – mówi dr Tarnacka. – Za wykorzystaniem tych urządzeń w neurorehabilitacji przemawia m.in. łatwość ich użycia i szerokie możliwości stosowania”.

## Bezpieczna pionizacja

Wzorce chodu zapisane w pamięci robotów są zbliżone do naturalnych. Maszyny zapewniają bardzo duże bezpieczeństwo choremu, a ruch jest powtarzany wielokrotnie. Oprócz treningu chodu, egzoszkieleat daje możliwość bezpiecznej pionizacji chorego oraz wpływa na układy krążenia, mięśniowy, kostny, oddechowy, wydalniczy.

„W przypadku pacjentów z uszkodzeniem rdzenia, którzy cierpią na niedowład kończyn dolnych, terapia chodu przy pomocy robotów powinna być wprowadzona w ciągu 2 lat od zdarzenia i kontynuowana 3-4 razy w roku w cyklach po 3-4 tygodnie, co da najlepsze efekty” – podkreśla dr Tarnacka. W Uzdrowisku Kamień Pomorski prowadzi, współfinansowany przez Narodowe Centrum Badań i Rozwoju, specjalny program dla chorych z uszkodzeniem rdzenia.

Krzysztof Więcek z fizjoterapeutami podczas treningu w egzoszkieleacie w Uzdrowisku Konstancin-Zdrój.



## WÓZEK ZOSTAŁ ZA DRZWIAMI...

**Krzysztof Więcek** miał szczęście. Minęły trzy miesiące i po przebyciu udaru niedokrwiennym mózgu prawie nie ma już śladu.

**P**an Krzysztof znowu porusza się samodzielnie lub wspierając laską – chwali się, że właśnie przeszedł 1,5 km, a jego własnoręczny podpis wreszcie wygląda tak samo, jak ten w dowodzie osobistym złożony wiele lat temu. W jego przy-

padku wszystko zadziało zgodnie z wytycznymi medycznymi dotyczącymi postępowania z udarem mózgu: szybko trafił na oddział intensywnej opieki, a po dwutygodniowym pobycie na oddziale poudarowym rozpoczął wczesną rehabilitację w Szpitalu Reha-

bilitacji Neurologicznej w Uzdrowisku Konstancin-Zdrój.

„Jadłem lewą ręką, nie mogłem się ogolić, prawą ręką mogłem tylko podciągnąć spodnie. Nie było mowy, abym wstał z wózka – opowiada Krzysztof Więcek. – Na początku byłem załamany. Przez pierwsze 3 dni rehabilitacji nie dawałem rady, aby fizycznie wytrzymać zaplanowane ćwiczenia. Po tygodniu było trochę lepiej, ale cały czas terapia była bardzo bolesna”.



## Reedukacja chodu

Egzoszkieleł może być wykorzystany w rehabilitacji praktycznie każdego pacjenta z niedowładem kończyn dolnych. Jest zasilany bateryjnie, ruchy są wykonywane za pomocą silników, co wspomaga utracone funkcje nerwowo-mięśniowe. Osoby po porażeniu z minimalną sprawnością przedramion, mogą z jego pomocą wykonywać ruchy wstawania i chodzenia. Egzoszkieleł pomaga ponownie nauczyć pacjenta prawidłowych wzorców chodu (reedukacja), wspomaga odpowiednie stawianie stóp na ziemi.

Urządzenie zostało skonstruowane do użytku pod nadzorem terapeuty u pacjentów o różnym stopniu porażenia (połowiczne, całkowite), które jest wynikiem schorzeń neurologicznych lub urazów. Egzoszkieleł może być wykorzystywany w rehabilitacji osób z całkowitym uszkodzeniem rdzenia do wysokości C7 włącznie, częściowym uszkodzeniem rdzenia (na dowolnym poziomie), przebyłym incydem udarowym, stwardnieniem rozsianym, dystrofią mięśniową, przebyłym urazem czaszkowo-mózgowym.

Parametry treningu można dobierać indywidualnie, tak aby pacjent zaczął jak najszybciej chodzić (już podczas pierwszej sesji), a różne tryby treningowe pozwalają na dopasowanie się urządzenia do postępów chorego. Egzoszkieleł cały czas kontroluje popraw-

ność i symetryczność wykonywania ruchów z punktu widzenia biomechaniki chodu i daje pacjentowi biofeedback – dźwiękową informację zwrotną, czy prawidłowo wykonuje on przenoszenie obciążenia podczas inicjowania kroku.

## Wpływ na psychikę

„Rozpoczęcie rehabilitacji poprzedza badanie pacjenta pod kątem przeciwwskazań. Podczas sesji egzoszkieleł jest nakładany na ubranie pacjenta i dopasowywany przez fizjoterapeutę do parametrów ciała – wyjaśnia **Karol Senderski**, fizjoterapeuta z Uzdrowiska Konstancin-Zdrój, który na co dzień pracuje z pacjentami przebywającymi w tutejszym szpitalnym Oddziale Rehabilitacji Neurologicznej. – Zakres ruchu oraz ilość i rodzaj ćwiczeń są dostosowane do stanu pacjenta oraz założonych celów programu rehabilitacji. Z moich obserwacji wynika, że po zastosowaniu egzoszkieletu u większości pacjentów następuje przyspieszenie postępu w terapii ruchowej”.

Podobne obserwacje ma mgr **Justyna Szmigielska**, fizjoterapeutka z Uzdrowiska Konstancin Zdrój. „U pacjentów, którzy korzystają z egzoszkieletu proces rehabilitacji przebiega znacznie szybciej, a uzyskane efekty są bardziej widoczne. Dzięki maszynie pacjenci uczą się prawidłowo obciążać obie kończyny dolne, poprawia się ich wydolność i siła mięśniowa. Ważny jest też wpływ na psychikę, która odbudowuje się błyskawicznie wraz z postępem terapii i daje siłę do dalszej pracy” – podkreśla mgr Justyna Szmigielska. ●



Przełom nastąpił w momencie, kiedy przyjął propozycję treningu z egzoszkieletem. „Zgodziłem się. Nigdy wcześniej nie widziałem tego urządzenia, nie wiedziałem, co to jest. Zabrano mnie do osobnej sali, odbyły się badania i pomiary. Okazało się, że nie mam żadnych przeciwwskazań, żeby w tym urządzeniu chodzić. Od razu miałem trening, chodziłem pół godziny, ale potem znowu wróciłem na wózek” – mówi Krzysztof Więcek.

Odbył się kolejny trening w egzoszkielecie. „Byłem zmęczony, bo chodziłem całą godzinę, więc do pokoju wróciłem na wózek. Ale następnego dnia, na ćwiczenia w sali, wszedłem o własnych siłach – wózek zostawiłem za drzwiami. To było tylko kilka kroków, ale dobrze je pamiętam. Potem znowu poruszałem się na wózek, ale gdy podczas ćwiczeń indywidualnych moja fizjoterapeutka p. Justyna zapytała, czy może mi zabrać wózek, powie-

działem „tak”. I dostałem balkonik. Później miałem kolejne treningi w egzoszkielecie, a teraz mam tylko laskę”.

Po udarze na wiele czynności patrzy się inaczej. „Siedzę sam na krześle. Wstaję. Idę sam. Nie mogę tylko na razie chodzić zbyt szybko” – śmieje się Krzysztof Więcek. Może się śmiać, bo po rehabilitacji mięśnie prawej strony twarzy zaczęły ponownie pracować i odzyskał jej mimikę. Czasami czuje tylko lekkie mrowienie.

# DBAJ O SKÓRĘ LATEM

*Latem, gdy dni są długie i ciepłe, więcej czasu spędzamy na świeżym powietrzu. Odslaniamy ciało i wystawiamy skórę na słońce.*

**O**ładnym wyglądzie latem decyduje nie tylko zadbane cerę, ale także ujędrniona skóra na całym ciele, wypielęgnowane dłonie i stopy. Modelowanie sylwetki wymaga najczęściej wsparcia ze strony profesjonalistów. Pomoc znajdziemy w uzdrowskich spa, które przygotowały zabiegi redukujące tkankę tłuszczową w wybranych partiach ciała, zmniejszające cellulit i zagęszczające skórę.

Pielęgnacja skóry całego ciała to przede wszystkim poddanie się zabiegom polegającym na nałożeniu różnego rodzaju odżywczych masek stymulujących mikrokrążenie, detoksykujących, redukujących cellulit, poprawiających jędrność i elastyczność skóry. Można wybrać na przykład zabieg czereśniowy o działaniu antyoksydacyjnym lub zabieg czekoladowy, który wygładza, ujędrnia i nawilża skórę, a wyciąg z ziaren kakaowca dodatkowo pobudza organizm do produkcji endorfin.

Wygląd skóry poprawiają kąpiele w wodzie solankowej czy z dodatkiem alg morskich oraz sesje w basenie z białą gliną. Można także poddać się masażom, np. odchudzająco-modelującemu, który rozbija i redukuje tkankę tłuszczową i usprawnia usuwanie toksyn z organizmu lub limfatycznemu (uciskowemu), albo wybrać zabiegi kompleksowe, np. pielęgnacyjne i relaksujące rytuały spa połączone z masażami.

## PIĘĆ PROSTYCH ZASAD jak latem chronić skórę przed słońcem.

### 1. UŻYWAJ KOSMETYKÓW Z FILTREM

Zalecenie kosmetyków dotyczy nie tylko kremów, ale także makeup'ów. SPF 30 lub wyższy zapewni skórze ochronę przed szkodliwym promieniowaniem słonecznym i młody wygląd na dłużej.

### 2. NOŚ OKULARY PRZECIWSŁONECZNE

Ekspozycja na słońce jest groźna dla oczu. Wokół oczu powstają zmarszczki, skóra szybciej się starzeje. Na okularach, które całkowicie blokują promieniowanie UVA i UVB znajdziesz oznakowanie UV 400. Im większe okulary, tym lepiej.

### 3. NOŚ KAPELUSZ LUB CZAPKĘ

Kapelusz przeciwsloneczny lub czapka z daszkiem są ciekawym elementem letniej stylizacji, a jednocześnie chronią skórę głowę tam, gdzie nie można

zastosować kremu z filtrem. Dodatkowo mogą ostaniać twarz i kark przed nadmiernym opaleniem.

### 4. BIERZ CHŁODNY PRYSZNIC

Gorący prysznic po całym dniu na słońcu to zły pomysł, bo dodatkowo wysuszy skórę. Chłodne strumienie wody pozwalają skórze odzyskać równowagę. Taki prysznic zamyka pory i zmniejsza ryzyko powstania wyprysków po intensywnej ekspozycji na słońce.

### 5. JEDZ OWOCE I WARZYWA

Latem trzeba spożywać więcej świeżych owoców i warzyw, bo zawierają potrzebne antyoksydanty tworzące wewnętrzną osłonę zapobiegającą uszkodzeniu skóry przez promieniowanie UV. Należy też pić dużo wody, aby nie dopuścić do odwodnienia.

**Kosmetyki**

## SIŁA WODY TERMALNEJ

Naturalny żel do mycia twarzy z peelingiem do oczyszczania skóry twarzy i szyi na bazie leczniczej wody termalnej z solami i mikroelementami. Nie zawiera mydła. Do skóry delikatnej, normalnej i ze skłonnością do przetłuszczania.



*Delikatny oczyszczający peeling do twarzy, 150 ml, „Iwoniczanka”.*

## KOMFORT DLA STÓP

Kompleksowa pielęgnacja dla zmęczonych stóp: jodobromowa sól iwonicka z nano miedzią do kąpieli i krem kojąco-ochronny. Zapach lawendy. Kuracja zmniejsza skłonność do powstawania podrażnień i przykrego zapachu.



*Lawendowa sól odświeżająca do zmęczonych stóp, 600 g; lawendowy krem do zmęczonych stóp, 100 ml, „Iwoniczanka”.*

## CYTRYNA W AKCJI

Pielęgnacyjne masło do ciała z olejkami cytrusowymi i świeżym sokiem z cytryny o działaniu ujędrniającym. Pomaga skórze zachować młody wygląd.



*Masło do ciała „Antycellulit i Ujędrnianie”, 230 ml, Spa Natęczów.*

**Zabiegi**



## ARBUZOWA POKUSA

Arbuzy z zabieg nawilżający i redukujący cellulit „Soczysta Pokusa” polecam w upalne dni, po kąpieli słonecznej. Przed nałożeniem maski wskazany jest peeling dobrany do rodzaju skóry. Maska żelowa zawiera wyciąg z arbuza, kwas hialuronowy wzmacniający włókna kolagenowe, olej avocado, witaminę E. Po jej zmyciu można dodatkowo użyć balsamu do ciała z arbuzem. Zabieg poprawia krążenie krwi, dotlenia komórki, wzmacnia, ujędrnia i uelastycznia skórę, uzupełnia minerały. Działa głęboko relaksująco. Na skórze zostaje błyszcząca poświata.



Ekspert: **Joanna SAJDAK**  
specjalistka odnowy biologicznej, Centrum Spa, Uzdrowskie Iwonicz SA



## AKTYWNE MODELOWANIE

Zabieg Maximus modeluje sylwetkę działając jednocześnie na skórę, komórki tłuszczowe i mięśnie. System Maximus łączy dwie metody - działanie tripolarnej fali radiowej (która podgrzewa podskórną tkankę tłuszczową) oraz technologię dynamicznej aktywacji mięśni (która powoduje ich skurcze i drgania). Efekty to nieinwazyjna redukcja tkanki tłuszczowej, poprawa napięcia mięśni oraz wygładzenie i ujędrnienie skóry. Zabieg stosuje się na wybrane partie ciała (przód i tył ud, pośladki, ramiona). Zalecana jest seria min. 6 zabiegów.



Ekspert: **Natalia DOMORZKA**  
specjalistka kosmetolog, EVA Park Life & Spa, Uzdrowskie Konstancin-Zdrój SA



## POPRAWA OWALU TWARZY

Zaawansowany zabieg z użyciem produktów L'Azél Active bazuje na masażu poprawiającym krążenie, łączącym elementy refleksologii i drenażu limfatycznego. Po zmyciu i oczyszczeniu twarzy nakładamy kremową maskę, na której wykonujemy masaż twarzy, szyi i dekoltu ułatwiający wchłanianie esencji ujędrniających i zagęszczających skórę. Zadaniem drugiej maski algowej jest rozświetlenie skóry. Na zakończenie nakładamy serum liftingujące i krem. Efektem zabiegu jest regeneracja oraz wygładzenie skóry i poprawa owalu twarzy.



Ekspert: **Ewelina KANIEWSKA**  
specjalistka kosmetolog, EVA Park Life & Spa, Uzdrowskie Konstancin-Zdrój SA



Wizualizacja: Z. Cichocka, J. Wójcik

Fontanna łączy klasyczną formę z nowoczesnymi rozwiązaniami projektowymi, które umożliwią sterowanie aranżacjami wodnymi i efektami świetlnymi.

### Konstancin Jeziorna

## JESZCZE ŁADNIEJSZY PARK ZDROJOWY

**Samorząd Konstancina-Jeziorny sukcesywnie wzbogaca atrakcyjność gminnej infrastruktury turystycznej i wypoczynkowej, uwzględniając przy tym potrzeby i oczekiwania mieszkańców oraz kuracjuszy.**

„Konstancin-Jeziorna to wyjątkowe miejsce na Mazowszu. Warto tu przyjechać nie tylko dla słynnej tężni solankowej i uzdrowiska. Rezerwat przyrody, sosnowe lasy, przepiękne zabytkowe wille i liczne atrakcje kulturalno-sportowe to dobre powody, by zawitać w te gościnne, mazowieckie strony” – mówi **Kazimierz Jańczuk**, burmistrz Gminy Konstancin-Jeziorna.

### Zielony salon miasta

Park Zdrojowy kilka lat temu przeszedł gruntowną modernizację. Dzięki m.in. unijnej dotacji powstały nowe ścieżki i aleje spacerowe, tarasy widokowe, drewniany pomost na rozlewiskach oraz place zabaw. Zabytkowemu parkowi została przywrócona dawna funkcja zielonego salonu miasta.

Rewitalizacji doczekała się również willa Hugonówka, zniszczona w pożarze kilkanaście lat temu. Inwestycja przeprowadzona w szybkim tempie za ponad 7 milionów złotych sprawiła, że obiekt, w którym mieści się Konstanciński Dom Kultury, można nazwać ozdobą i chlubą całej okolicy.

Zgodnie z planami inwestycyjnymi gminy, tuż przy głównej alei spacerowej Parku Zdrojowego (od ub. roku zwanej bulwa-

rem prof. Jana Haftka) powstanie fontanna. Obiekt będzie usytuowany na okrągłym placu, z otwarciem na główną aleję parku. Będzie rodzajem zaproszenia dla spacerujących, aby na chwilę przystanęli rozkoszując się przyjemnym szumem i widokiem wodnych gejzerów.

Fontanna łączy klasyczną formę z nowoczesnymi rozwiązaniami projektowymi. Centralną część będzie stanowił tradycyjna okrągła niecka z wodą, w której znajdzie się 29 podświetlonych dysz oraz wachlarz z głównym wodotryskiem pośrodku.

### „Skacząca” woda

Wokół niecki zaprojektowano nowoczesne rozwiązania posadzkowe z 72 wodnymi gejzerami oraz 8 dyszami tworzącymi pojedyncze strumienie w kształcie paraboli, „skaczące” z posadzki do niecki z wodą. Każda z dysz będzie podświetlona, z możliwością regulacji koloru. Maksymalna wysokość słupa wody, w zależności od rodzajów programów pokazów i aranżacji wodnych, może osiągnąć 2,5 m. Sterowanie obrazami wodnymi i efektami świetlnymi uzależnione będzie od siły wiatru. Oświetlenie będzie dostosowywać się do zmian naturalnego światła w ciągu dnia, z uwzględnieniem pór roku.

Wokół placu z fontanną zaprojektowano miejsca do siedzenia oraz żywopłot, który podkreśli kształt całego obiektu. Usytuowane wokół niecki ławki i kosze na śmieci będą zgodne z wzorem aktualnie istniejących w Parku Zdrojowym. Teren oświetlą lampy parkowe znajdujące się w bezpośrednim sąsiedztwie placu.

Także z myślą o mieszkańcach i kuracuszach odpoczywających w Konstancinie-Jeziornie, naprzeciwko Hugonówki powstanie pomost rekreacyjno-widokowy. Obiekt o powierzchni 276 m kw. będzie drewniany,



**Fontanna w Parku Zdrojowym ma szansę stać się głównym miejscem spotkań mieszkańców, kuracjuszy i turystów**

– *Kazimierz Jańczuk, burmistrz Gminy Konstancin-Jeziorna*

zbudowany na stalowych palach, wbitych w dno rzeki Jeziorki. Dwupoziomowa, bezpieczna konstrukcja, nawiązująca do istniejącej architektury parku, będzie oświetlona i dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnością. Na pomoście znajdą się także ławki i kosze na śmieci.

## Iwonicz-Zdrój

## POLONIJNY FESTIWAL TAŃCA

W lipcu Iwonicz-Zdrój przez tydzień staje się niekwestionowaną stolicą polskiego folkloru, miejscem integracji młodzieży, reprezentującej różne środowiska polonijne oraz Polaków, żyjących poza granicami kraju, którzy przyjeżdżają tu na festiwal. W tym roku będzie to jubileuszowy, X Polonijny Festiwal Dziecięcych Zespołów Folklorystycznych.

Festiwal w Iwoniczu-Zdroju, organizowany od 1992 roku, budził i budzi duże zainteresowanie. Stał się znaczącym wydarzeniem kulturalnym, a dla młodych, polonijnych adeptów sztuki – miłośników folkloru – ważnym miejscem spotkań. „Ta wyjątkowa impreza jest nie tylko prezentacją tanecznych i muzycznych talentów, ale przede wszystkim wielką manifestacją polskości oraz przywiązania i miłości do kraju przodków – podkreśla **Lesław Wais**, sekretarz Rzeszowskiego Oddziału Stowarzyszenia „Wspólnota Polska”, które jest organizatorem festiwalu. L. Wais zwraca też uwagę, że do Iwonicza-Zdroju przyjeżdżają wciąż nowe zespoły, pojawiają się nowe twarze. „Po latach widzimy ich na Światowym Festiwalu Polonijnych Zespołów Folklorystycznych w Rzeszowie oraz podczas innych wydarzeń kulturalnych, organizowanych w Polsce z udziałem Polonii i Polaków z zagranicy. To pokazuje, że nie chodzi tylko o chwilowe fascynacje, ale że buduje się trwała i emocjonalna więź z polską kulturą, wyrosła na jej barwnym i atrakcyjnym elemencie, jakim jest folklor” – mówi Lesław Wais.



Zdjęcie: Archiwum Domu Polonii

Polonijny Festiwal Dziecięcych Zespołów Folklorystycznych jest przede wszystkim wielką manifestacją polskości.

Program festiwalowy zapewnia uczestnikom nie tylko możliwość koncertowania, ale też poznawania południowo-wschodniej Polski, jej zabytków i atrakcji turystycznych. Poza głównymi koncertami festiwalowymi w Iwoniczu-Zdroju i Krośnie, zaplanowane są wyjazdy do wielu innych miast, gdzie samorządy lokalne goszczą polonijną młodzież na koncertach i warsztatach artystycznych.

## Kamień Pomorski

## MUZYKA ORGANOWA W KATEDRZE

Wakacje upływają w Kamieniu Pomorskim tradycyjnie pod znakiem muzyki mistrzów wypełniającej zabytkową romańsko-gotycką katedrę. To tam odbywają się koncerty w ramach Międzynarodowego Festiwalu Muzyki Organowej i Kameralnej.

Festiwal ten jest najstarszym wydarzeniem muzycznym tego typu na Pomorzu Zachodnim i drugim, po Międzynarodowym Festiwalu Organowym w Oliwie, w Polsce. „Szczególne znaczenie będzie miał występ (13 lipca) prof. Józefa Serafina, dyrektora artystycznego festiwalu, uhonorowa-



Zdjęcie: Błażej Bubnowicz

Organy w katedrze św. Jana Chrzciciela w Kamieniu Pomorskim uznawane są za najlepiej brzmiące organy barokowe w Polsce.

nego niedawno tytułem doktora honoris-causa Uniwersytetu Muzycznego Fryderyka Chopina w Warszawie, który obchodził będzie złoty jubileusz swego pierwszego występu przed kamieńską publicznością w 1968 roku” – informuje **Helena Zwolska**, dyrektor Biura Organizacyjnego festiwalu.

Tegoroczna edycja kamieńskiego muzycznego lata to dwanaście piątkowych koncertów od 15 czerwca do 31 sierpnia oraz dwa koncerty dodatkowe. 20 czerwca przed festiwalową publicznością wystąpi Chór Uniwersytetu Oklahoma „Zielinski Singers”, a 7 lipca młodzi uczestnicy muzyki dawnej.

*Bilety na koncerty można kupić w Katedrze Kamieńskiej, także w dniu koncertu (od godziny 17.00).*



W III Balonowych Mistrzostwach Świata Kobiet w Nałęczowie weźmie udział 40 załóg z całego świata.



## Nałęczów

### BALONOWE SZALEŃSTWO

W sierpniu w Nałęczowie odbędą się III Balonowe Mistrzostwa Świata Kobiet. Udział zapowiedziało 40 załóg z Polski, Litwy, Węgier, Słowacji, Stanów Zjednoczonych, Kanady, Australii i Emiratów Arabskich. Tytułu mistrzyni świata będzie bronić Nicola Scaife z Australii, która potwierdziła start w zawodach.

O wyborze Nałęczowa jako miejsca mistrzostw zdecydowała Światowa Federacja Sportów Lotniczych (FAI), ustalając jednocześnie ich termin na 6-11 sierpnia. Organizatorem zawodów jest Aeroklub Lubelski, gospodarzem Gmina Nałęczów, a partnerami: Województwo Lubelskie, Agencja Lotnicza Altair, FL2 Fundacja Ludzi Lotnictwa) i Uzdrowisko Nałęczów. Najbardziej widowiskowe będą poranne i popołudniowe starty i przeloty balonów nisko nad Nałęczowem oraz wieczorne pokazy. Zaplanowano też imprezy towarzyszące: pokazy akrobacji samolotowych i skoków spadochronowych, kiermasze, koncerty.

Uzdrowisko Nałęczów od 12 lat jest zaangażowane w organizację zawodów balonowych. W tym roku, jako partner III Balonowych Mistrzostw Świata Kobiet, będzie gościło w Termach Pałacowych sędziów, ekipę techniczną, organizatorów, gości VIP, artystów i przedstawicieli mediów.

## Konstancin-Jeziorna

### FESTIWAL BIEGOWY

Udział w tej imprezie zapowiedzieli biegacze z całej Polski. W niedzielę 24 czerwca odbędzie się Festiwal Biegowy im. Piotra Nurowskiego w Konstancinie-Jeziornie. Uzdrowisko Konstancin-Zdrój i Grupa Uzdrowisk Polskich są partnerami wydarzenia, a Magazyn „Nasze Zdroje” objął imprezę patronatem medialnym.

To już tradycja, że w Konstancinie-Jeziornie w czerwcu odbywa się impreza biegowa poświęcona pamięci Piotra Nurowskiego, polskiego działacza sportowego i społecznego, dwukrotnego prezesa Polskiego Związku Lekkiej Atletyki oraz prezesa Polskiego Komitetu Olimpijskiego, tragicznie zmarłego w katastrofie smoleńskiej. W ramach imprezy zawodnicy wystartują na dystansach 5 i 10 km. Pobiegnie m.in. 10-osobowa ekipa biegaczy z Uzdrowiska Konstancin-Zdrój. Trasa biegu jest przyjazna dla niepełnosprawnych oraz joggerów biegających z psami. Przewidziano też biegi dla dzieci.

W czasie festiwalu będzie można spotkać wiele gwiazd ze świata sportu i rozrywki. Gościem specjalnym, który zmierzy się z zawodnikami na trasie, będzie Robert Korzeniowski, polski lekkoatleta, chodziarz, czterokrotny mistrz olimpijski, trzykrotny mistrz świata i dwukrotny mistrz Europy, były rekordzista świata w chodzie sportowym.

Na uczestników konstancińskiego biegu czekają bogate pakiety startowe i nagrody, wspaniała atmosfera i rozbudowane miasteczko biegacza skrywające wiele atrakcji. Po biegu każdy zawodnik będzie mógł zjeść posiłek regeneracyjny gwarantowany przez sponsora głównego imprezy firmę Knorr. Na dzieci czekać będą duże zabawki dmuchane. Pojawią się liczne strefy sponsorów i partnerów, w tym specjalny namiot Grupy Uzdrowisk Polskich. Cała impreza będzie relacjonowana na żywo w Polsat News.

Co roku w czerwcu w Konstancinie-Jeziornie odbywa się wielka impreza biegowa poświęcona pamięci Piotra Nurowskiego.



## Odpocznij w Kamieniu Pomorskim

### Intensywna Kuracja

- 7 noclegów w obiekcie Mieszko II,
- pełne wyżywienie (śniadanie i kolacja w formie bufetu, obiad serwowany),
- 25 zabiegów z bazy zabiegów rehabilitacji ruchowej, fizyko i balneoterapii,
- jednorazowe wejście na wieczorek taneczny,
- badanie lekarskie,
- 2 x wypożyczenie kijów do nordic walking,
- całodobowa opieka pielęgniarska,
- 2 x wstęp do groty solnej,
- dostęp do strefy basenowej i sauny,
- parking (ilość miejsc ograniczona).

już od  
**1249 zł**  
za 1 os.

Więcej informacji:

+48 91 38 21 149, rezerwacje@ukp.pl

[www.uzdrowisko-kamienpomorski.pl](http://www.uzdrowisko-kamienpomorski.pl)



basen solankowy

Mieszko II

## OFERTY SPECJALNE – UZDROWISKA POLSKIE ZAPRASZAJĄ



## Odpocznij w Iwoniczu-Zdroju

### Aktywny Senior 60+

- 6 noclegów,
- 3 posiłki dziennie z uwzględnieniem diet,
- opieka lekarsko-pielęgniarska,
- 3 kąpiele w basenie lub 3 kąpiele wirowo-bąbelkowe w jacuzzi,
- 2 kąpiele perełkowe,
- 3 seanse w jaskini solnej,
- 2 seanse aromaterapii z muzykoterapią – „pachnący relaks”,
- codzienna oczyszczająca kuracja pitna wodami leczniczymi w Pijalni Wód Mineralnych,
- wypożyczenie kijów do nordic walking,
- kupon rabatowy upoważniający do skorzystania z 20% upustu na wybrane zabiegi kosmetyczno-pielęgnacyjne.

już od  
**620 zł**  
za 1 os.

Więcej informacji:

+48 13 430 87 80, bok@uisa.pl

[www.uzdrowisko-iwonicz.com.pl](http://www.uzdrowisko-iwonicz.com.pl)

# Odpućnij w Nałęczowie!



UZDROWISKO  
**NAŁĘCZÓW**  
Uzdrowiska Polskie

200 lat tradycji w wodolecznictwie!

## Zdrowie Seniora -15%

- 7 dni / 6 nocy z pełnym wyżywieniem,
- wstępne badanie lekarskie,
- 3 zabiegi lecznicze dziennie,
- basen z hydromasażem, jacuzzi i kompleks saun,
- wieczorki taneczne,
- kuracja pitna wodami mineralnymi,
- całodobowa opieka lekarsko-pielęgniarska.

już od  
**663 zł**  
za 1 os.

Oferta ważna do 31.08.2018 r.

Więcej informacji:

+48 81 50 16 027 lub rezerwacje@zlun.pl

[www.uzdrowisko-naleczow.pl](http://www.uzdrowisko-naleczow.pl)



Kilkadziesiąt zabiegów  
lecniczych



Kompleks wodny Atrium

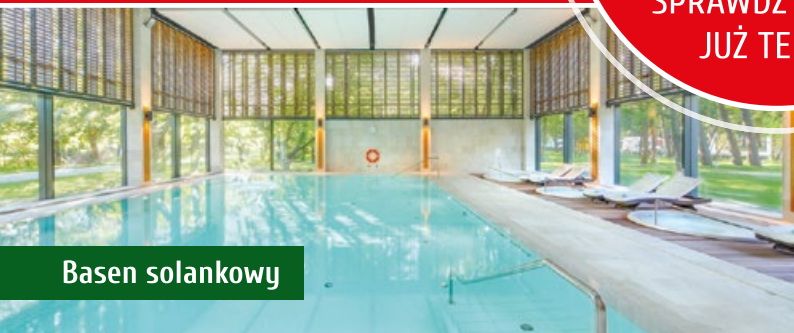


OFERTY SPECJALNE

RABATY DO:  
**-20%**

SPRAWDŹ OFERTY  
JUŻ TERAZ!

UZDROWISKA POLSKIE  
ZAPRASZAJĄ



Basen solankowy



Źężnia solankowa



UZDROWISKO  
**KONSTANCIN**  
Uzdrowiska Polskie

## Odpućnij w Konstancinie-Jeziornie!

Własne ujęcie solanki i zlokalizowana na terenie  
żężnia, to jedne z wielu wyróżników miejsca.

## Zdrowie Seniora -20%

- 8 dni / 7 nocy z pełnym wyżywieniem,
- konsultacja lekarza specjalisty,
- 3 zabiegi lecznicze dziennie,
- bezpłatny wstęp do żężnia solankowej,  
jeden bezpłatny seans w basenie solankowym  
i 50% zniżki na kolejne,
- całodobowa opieka lekarsko-pielęgniarska.

już od  
**1008 zł**  
za 1 os.

Oferta ważna do 30.06.2018 r.

Więcej informacji: +48 22 484 28 55 lub 22 484 28 88

rezerwacje@uzdrowisko-konstancin.pl

[www.uzdrowisko-konstancin.pl](http://www.uzdrowisko-konstancin.pl)

