

nasze zdroje

MAGAZYN UZDROWISK POLSKICH



UZDROWISKOWE BODŹCE DLA ZDROWIA

- **Styl życia** — uważne jedzenie pomaga przy odchudzaniu
- **Dieta** — zupa wraca do łask
- **Profilaktyka** — jak Polacy dbają o zdrowie?
- **Osteoporoza** — ruch dobry dla kości
- **Neurologia** — nie wolno ignorować objawów udaru
- **SPA** — aktywna pielęgnacja skóry



Od redaktora

Wygląda na to, że szybko nie uporamy się z epidemią koronawirusa. Dlatego wybitni lekarze różnych specjalności apelują, aby zmienić nastawienie. Przestańmy się bać koronawirusa. Strach przed zakażeniem COVID-19 nie powinien powodować, że w koniecznych sytuacjach nie pójdziemy do lekarza, przychodni czy szpitala, nie zrobimy analiz, nie poddamy się diagnostyce, nie zgłosimy się na badania kontrolne, nie będziemy się leczyć i rehabilitować, przestrzegając oczywiście zasad ostrożnościowych. Nie chodzi tylko o nagłe przypadki. Także choroby przewlekłe nie zaczekają przecież na koniec epidemii (czytaj obok). A jak pokazują wyniki Narodowego Testu Zdrowia Polaków, i tak słabo dbamy o zdrowie (16-19), więc odkładanie tematu na koniec epidemii może być wręcz dramatyczne w skutkach.

Sezon jesienno-zimowy ma swoją specyfikę: częściej dopada nas chandra, łatwiej o przeziębienie, złapanie infekcji czy grypy. I jeszcze ten wirus. Zadbajmy o to, aby wzmocnić odporność. Więcej warzyw na stole (strony 12-13) i generalnie – zdrowe odżywianie, bez przejadania się – to pierwszy krok. Drugim jest ruch na świeżym powietrzu, byle nie w smogu. Będziemy lepiej spać (20-21) i głębiej oddychać, za co podziękujecie nam cały organizm (22-25).

Zapraszam do lektury.

Magdalena Sowińska

Spis treści

Zdrowie

- Uzdrowiska czekają na kuracjuszy..... **3**
- Skuteczność rehabilitacji..... **4**
- Trening uważnego jedzenia..... **8**
- Wyzwanie XXI wieku..... **10**
- Warzywa na stole..... **12**
- Wielki powrót zupy..... **14**
- Jak Polacy dbają o zdrowie?..... **16**
- Spokojnych snów..... **20**

Leczenie i rehabilitacja

- Po prostu oddychaj..... **22**
- Oddech na wagę złota..... **24**
- Podstępna choroba kości..... **26**
- Alert udarowy..... **28**
- Fakty o udarze mózgu..... **30**

Spa & wellness

- Aktywna pielęgnacja skóry..... **32**

Kalejdoskop

- Nałęczów. Uzdrowiskowe tradycje w Starych Łazienkach..... **34**
- Kamień Pomorski. Modernizacja Sanatorium Uzdrowiskowego „Chrobry”..... **36**
- Konstancin-Jeziorna. EVA Park Life & SPA z jeszcze lepszą ofertą..... **36**
- Iwonicz-Zdrój. Iwoniczki klimat dobry na jesień..... **37**
- Nałęczów. Balonowe szaleństwo..... **38**

nasze zdroje
MAGAZYN UZDROWISK POLSKICH

KWARTALNIK NR: 3-4/2020 (11-12)

Wydawca i redakcja

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



UZDROWISKA POLSKIE
Grupa BPS



UZDROWISKO
KONSTANCIN
Uzdrowiska Polskie



UZDROWISKO
NAŁĘCZÓW
Uzdrowiska Polskie



UZDROWISKO
IWONICZ
Uzdrowiska Polskie



UZDROWISKO
KAMIEŃ POMORSKI
Uzdrowiska Polskie

Redakcja

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

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

zdjęcia: Adobe Stock, archiwum spółek uzdrowiskowych
zdjęcie na okładce: Krzysztof Guzik

skład i łamanie: Marlena Maciejczyk

Marketing i reklama

marketingnaszezdroje@mailuzdrowiska.pl

Druk i oprawa: Wydawnictwo „Bernardinum” Sp. z o.o.



UZDROWISKA CZEKAJĄ na KURACJUSZY

Pod względem skuteczności leczenia uzdrowiskowego i rehabilitacji leczniczej nic się nie zmieniło. Jednak obawa przed możliwością zakażenia koronawirusem spowodowała spadek zainteresowania kuracjuszy pobytami w sanatoriach, mimo wprowadzenia w nich odpowiednich procedur zabezpieczających. Wiele osób nadal waha się, czy jechać do uzdrowiska, czy jednak zostać w domu.

W 2019 roku zakłady lecznictwa uzdrowiskowego w Polsce przyjęły 858 tysięcy kuracjuszy. Ten wynik trudno będzie powtórzyć. Czasowe zawieszenie działalności sanatoriów na początku roku i obecne obostrzenia związane z zapobieganiem rozprzestrzenianiu się COVID-19 sprawiają, że w 2020 roku liczba osób odwiedzających uzdrowiska będzie zdecydowanie niższa.

Lęk przed kontaktem

W związku z epidemią koronawirusa wiele osób z dolegliwościami zdrowotnymi stoi przed bardzo trudnym wyborem: odczuwały lub odczuwają nadal objawy choroby, ale jednocześnie boją się kon-

taktu z placówkami ochrony zdrowia, gdzie w ich przekonaniu istnieje realne zagrożenie zakażenia koronawirusem. Lekarze apelują, aby zmienić nastawienie – trzeba zachować respekt przed wirusem, ale przestać się go bać. Jest to bardzo istotne dla skutecznego leczenia i rehabilitacji osób ze schorzeniami innymi niż COVID-19 oraz przy podejmowaniu działań prozdrowotnych, takich jak na przykład prywatny wyjazd do uzdrowiska. Tym bardziej, że w sezonie jesienno-zimowym obserwujemy spadek formy, obniżenie nastroju, wzrost ryzyka przeziębienia, infekcji czy zachorowania na grype, więc kontakt z lekarzami może być jeszcze bardziej konieczny.

Skala zjawiska unikania instytucji i pracowników ochrony zdrowia jest duża i już można to wychwycić >>



SKUTECZNOŚĆ REHABILITACJI

Różne formy zabiegów leczniczych i rehabilitacyjnych, aktywność fizyczna, mikroklimat uzdrowiska, dieta, sprzyjające leczeniu otoczenie – wszystkie bodźce mogą dawać odpowiedź ogólnoustrojową, korzystnie wpływając na pracę wielu narządów i poprawiając stan zdrowia.

Jak podkreślają specjaliści z zakresu balneologii i medycyny fizykalnej, ważne jest takie dobranie programu zabiegów, aby każdy pacjent uzyskał jak największe korzyści z terapii uzdrowiskowej. O skuteczności zabiegów świadczą dane Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

- ▶ W 2017 r. wszystkimi programami rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej ZUS objętych zostało 88,8 tys. ubezpieczonych.
- ▶ Rehabilitacja lecznicza okazała się skuteczna u 59,7 proc. rehabilitowanych. Skuteczność określana jest odsetkiem osób w populacji poddanej rehabilitacji leczniczej w danym roku, które w okresie 12 miesięcy po zakończonej rehabilitacji nie pobierały żadnych świadczeń z ubezpieczenia społecznego.
- ▶ Z ogólnej populacji osób, które w 2017 roku odbyły rehabilitację leczniczą, 71 proc. uzyskało bardzo dobre wyniki leczenia rehabilitacyjnego (oceny „zdolni do pracy”, „poprawa”). Co czwarta osoba uzyskała opinię „bez zmiany”. W przypadku 2,3 proc. rehabilitowanych wyniki leczenia były niezadowolające; uzyskali opinię „niezdolny do pracy” lub stwierdzającą pogorszenie stanu zdrowia.

Źródło: Departament Statystyki i Prognoz Aktuariatnych ZUS.



» statystycznie. „Dane sytemu Państwowego Ratownictwa Medycznego pokazują, że w marcu i kwietniu 2020 roku liczba wezwań do pacjentów z bólem w klatce piersiowej spadła o kilkanaście procent. W tym okresie notowaliśmy także spadek liczby hospitalizacji chorych z zawałem serca o około 40 procent. To ogromna liczba. Strach był czynnikiem decydującym dla spadku zgłaszalności pacjentów do szpitali, niezależnie od aktualnego stopnia nasilenia epidemii” – podkreśla kardiolog prof. **Mariusz Gąsior** ze Śląskiego Centrum Chorób Serca w Zabrzu, cytowany przez *Puls Medycyny*.

Aby przekonać pacjentów, że w przypadku zawału serca nie wolno zwlekać z wezwaniem pomocy, zainaugurowano kampanię „NIE #zostańwdomu z zawałem”, prowadzoną pod auspicjami Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Jej celem jest przekonanie chorych, że ryzyko ciężkich powikłań nieleczzonego zawału serca jest wielokrotnie większe niż ryzyko zakażenia koronawirusem w szpitalu czy następnie podczas wczesnej rehabilitacji kardiologicznej. Zdaniem prof. Mariusza Gąsiora, już widać efekty tej kampanii: pacjenci na nowo zgłaszają się do ośrodków. Podobną akcję prowadzą neurologi w sprawie udarów: liczy się czas, więc obawa przed koronawirusem nie może opóźniać szukania pomocy medycznej w momencie zauważenia charakterystycznych objawów niedotlenienia mózgu (czytaj na stronach 28-31).

Zaniechanie leczenia lub rehabilitacji podyktowane strachem przed COVID-19 może spowodować znacznie bardziej dramatyczne skutki niż sama epidemia.



858

*tysięcy kuracjuszy przyjęty
w 2019 roku zakłady lecznictwa
uzdrowskiego w Polsce.*

Ekspertci alarmują

Zaniepokojeni są także onkolodzy. Prof. Tadeusz Orłowski specjalizujący się w leczeniu raka płuca zwraca uwagę, że spada liczba osób z wczesnymi wykryciami nowotworów. „Pacjenci sami się przyznają, że mieli pewne objawy na samym początku epidemii, ale nic z tym nie robili, bo bali się wirusa Sars-CoV-2. Jednak widać, że liczba zakażeń koronawirusem nie maleje, a pacjenci, którzy powinni być przebadani, cały czas odkładają to na później” – stwierdza prof. Tadeusz Orłowski. Problem dotyczy też wizyt kontrolnych. Chorzy nie zgłaszają się do lekarzy, a to w dalszej perspektywie spowoduje obniżenie skuteczności terapii.

O możliwych nieodwracalnych skutkach odkładania w czasie leczenia chorób przewlekłych nie powiązanych z COVID-19 środowisko medyczne mówi coraz głośniejsze. W sierpniu 2020 roku zespół wybitnych specjalistów skupionych w zespole „Continue Curatio” wystosował apel do decydentów i pacjentów. Zwrócono w nim uwagę, że mniejsza liczba realizowanych świadczeń zdrowotnych jest konsekwencją nie tylko zamrożenia systemu opieki zdrowotnej z powodu epidemii koronawirusa, ale też strachu samych >>

REKLAMA

Zdrowie Seniora

Uzdrowski pobyt leczniczy z 3 zabiegami dziennie!

W cenie pakietu:

- **7 noclegów**, we wszystkich pokojach
bezpłatny dostęp do TV i WiFi,
- **3 posiłki dziennie**,
- konsultacja lekarza specjalisty,
- **15 zabiegów** z bazy zabiegów rehabilitacji
ruchowej, fizyko- i balneoterapii,
- **7 x inhalacje oddechowe:**
bezpłatny wstęp do tężni solankowej
w Parku Zdrojowym,
- dostęp do całodobowej opieki
pielęgniarskiej w Szpitalu Rehabilitacyjnym,
- **1 x 75 min. bezpłatny seans w basenie
solankowym** i 50% zniżki na kolejne
seanse solankowe w EVA Park Life & SPA,
- 10% zniżki na zabiegi, usługi SPA.



Cena
za pobyt od:
1260 zł
za osobę



INFORMACJE • REZERWACJE • SPRZEDAŻ

tel. +48 22 484 28 78

lub +48 22 484 28 55

rezerwacje@uzdrowisko-konstancin.pl

www.uzdrowisko-konstancin.pl



Uzdrowiska z Grupy Uzdrowisk Polskich podjęły wszystkie zalecone przez odpowiednie służby działania, aby jak najlepiej opiekować się kuracjuszami korzystającymi z leczenia uzdrowskiego i rehabilitacji leczniczej.

Czas dla siebie

Pojawienie się koronawirusa i konieczność ograniczenia kontaktów z innymi ludźmi wpływają negatywnie na psychikę. W czasie chandry, przy obniżonym nastroju warto znaleźć czas dla siebie: odprężyć się i zrelaksować. Dobrym rozwiązaniem może być przygotowanie kąpieli w domowym spa z wykorzystaniem leczniczej solanki, iwonickiej soli jodobromowej lub soli pielęgnacyjnej.



>> pacjentów, którzy często z obawy przed zakażeniem SARS-CoV-2 unikają kontaktu z lekarzem. Skutkuje to pogorszeniem monitorowania chorych na schorzenia przewlekłe i nieracjonalnym przyjmowaniem leków.

„Apelujemy do chorych, aby nie czekali na koniec pandemii, bowiem choroby nie czekają. Diagnostyki i leczenia innych chorób, w tym chorób przewlekłych nie można odkładać na później. W placówkach ochrony zdrowia jesteście bezpieczni, bo nauczyliśmy się chronić naszych pacjentów i siebie przed zakażeniem. Zaniechanie leczenia podyktowane strachem przez COVID-19 może spowodować znacznie bardziej dramatyczne skutki niż sama pandemia” – czytamy w apelu zespołu „Continue Curatio”.

Pełna gotowość

Uzdrowiska z Grupy Uzdrowisk Polskich podjęły wszystkie zalecone przez odpowiednie służby działania, aby jak najlepiej opiekować się osobami, skierowanymi przez Narodowy Fundusz Zdrowia i Zakład Ubezpieczeń Społecznych na leczenie uzdrowskie i rehabilitację leczniczą. Wdrożono zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia, Ministra Zdrowia, Głównego Inspektora Sanitarnego, Sanepidu i Ministra Rozwoju, wydane w związ-



ku z potencjalnym ryzykiem zakażenia koronawirusem.

Wprowadzono wewnętrzne zasady i procedury bezpieczeństwa dla pracowników. Kuracjusze i goście są zapoznawani z obowiązującymi na terenie obiektów zasadami dystansu społecznego, stosowania maseczek zasłaniających usta i nos oraz dezynfekcji rąk. Pokoje są dokładnie sprzątane, wietrzone, dezynfekowane i ozonowane przed przyjazdem kolejnych gości. Odpowiedni reżim sanitarny i organizacyjny dotyczy zabiegów, użytkowania basenów i saun. Specjalnymi procedurami objęto strefy spa i gabinety kosmetyczne. Także punkty gastronomiczne: restauracje, jadalnie, stołówki funkcjonują zgodnie z zaleceniami GIS.

„Być może największym wyzwaniem jest obecnie pomoc ludziom schorowanym, którzy boją się szukać opieki zdrowotnej, którzy rezygnują po długim oczekiwaniu z wyjazdu do sanatorium z obawy przed zakażeniem – podkreśla **Maciej Markowski**, członek Zarządów Uzdrowiska Konstancin-Zdrój SA i Zakładu Leczniczego „Uzdrowisko Nałęczów” SA. – Potrzeba czujności w zakresie ewentualnego przenoszenia koronawirusa to jedno. Ale równie ważna wiadomość dla kuracjuszy jest następująca: wirus czy nie wirus, nadal jesteśmy tutaj w uzdrowiskach, aby Was skutecznie leczyć i rehabilitować”. ●

REKLAMA

NOWOŚĆ



UZDROWISKO
NAŁĘCZÓW
Uzdrowiska Polskie

Jesień z **CLARINS** w SPA Nałęczów

Intensywny program odnowy biologicznej połączony z ekskluzywnymi zabiegami kosmetycznymi na twarz i ciało.

W cenie pakietu:

- **3 noclegi** w komfortowych pokojach 1 lub 2-osobowych typu LUX w **Starych Łazienkach**,
- pełne wyżywienie w Termach Pałacowych,
- **1 x zabieg kosmetyczny na ciało CLARINS** o wartości 249 zł,
- **1 x zabieg kosmetyczny na twarz CLARINS** o wartości 249 zł,
- **4 x zabiegi klasyczne z odnowy biologicznej**,
- nieograniczony wstęp do Kompleksu Wodnego Atrium,
- 1 x seans w basenie białej gliny,
- nieograniczony wstęp do Pijalni Zdrojowej.



Cena
za pobyt od:
1099 zł
za osobę



INFORMACJE • REZERWACJE • SPRZEDAŻ

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

rezerwacje@zlun.pl

www.uzdrowisko-naleczow.pl



TRENING UWAŻNEGO JEDZENIA

Uważne jedzenie (ang. mindful eating) to technika, która pomaga uzyskać kontrolę nad nawykami żywieniowymi. Dzięki temu sprzyja utracie wagi ciała, może zmniejszać napadowe objadanie się i sprawić, że walcząc z otyłością pocujemy się lepiej.

Otyłość jest poważnym wyzwaniem zdrowotnym XXI wieku. To wynik m.in. łatwego dostępu do niedrogiej, wysoko przetworzonej żywności, która staje się obecnie źródłem większości spożywanych kalorii. Taka żywność jest zazwyczaj bardziej „gęsta” kalorycznie i mniej zdrowa niż żywność nieprzetworzona, jak owoce, warzywa czy ryby.

Za dużo kilogramów

Nastąpiły też zmiany w aktywności fizycznej człowieka, które negatywnie wpływają na utrzymanie wagi ciała w ryzach. Praca zawodowa ma coraz częściej charakter siedzący, a rozwój miast sprawił, że zamiast chodzenia do pracy lub szkoły, jak to było powszechne w przeszłości, używamy różnych środków transportu. Efekt? Od 1975 roku na całym świecie potroiła się liczba osób otyłych. W 2016 roku ponad 1,9 miliarda doro-

słych w wieku 18 lat i starszych miało nadwagę, a spośród nich ponad 650 milionów cierpiało na otyłość.

Według Narodowego Testu Zdrowia Polaków 2020, przygotowanego przez Medonet na podstawie ankiet zebranych od ponad 400 tys. osób, 61 proc. Polaków ma problem z nadmierną masą ciała. Problem nadwagi rośnie wraz z wiekiem i wydaje się nie do rozwiązania przy gwałtownie starzejącym się społeczeństwie.

Wagowa huśtawka

We współczesnym świecie nadmiaru długoterminowe zarządzanie wagą ciała jest niezwykle trudne. Wiele doniesień naukowych wskazuje, że przy stosowaniu różnych diet sukces, czyli znaczna utrata masy ciała, jest możliwy. Jednak utrzymanie zredukowanej wagi jest znacznie większym wyzwaniem i wiąże

się z możliwością porażki. Po okresie euforii z powodu szczuplejszej sylwetki z czasem następuje efekt jo-jo i powrót do wyjściowej masy ciała. Potwierdzają to opublikowane w 2018 roku wyniki meta-analizy 29 długoterminowych badań dotyczących utraty wagi, prowadzonych w Stanach Zjednoczonych. W większości przypadków ponad połowa utraconej masy ciała została „odzyskana” w ciągu dwóch lat. Po pięciu latach badani przytyli „odrabiając” średnio ponad 80 proc. zgubionych wcześniej kilogramów.

Naukowcy podkreślają, że wszystkie nieudane próby osiągnięcia trwałej utraty wagi przyczyniają się do zniechęcenia osób z otyłością do odchudzania. Po ponownym wzroście wagi wiele z nich uważa, że utrata masy ciała jest przedsięwzięciem daremnym i rezygnują z kolejnych prób ze szkodą dla swojego zdrowia. Wystarczy przypomnieć, że wysokie BMI (Body Mass Index) jest istotnym czynnikiem ryzyka przedwczesnej śmierci i niepełnosprawności.

Skuteczne metody

Podstawą walki z otyłością jest uzyskanie ujemnego bilansu energetycznego. Wymaga to zmniejszenia ilości spożywanego pokarmu i zwiększenia aktywności fizycznej. Jeśli wprowadzenie diety z ograniczeniem kalorii nie daje oczekiwanych wyników, stosuje się farmakoterapię, a w przypadku otyłości olbrzymiej nawet leczenie chirurgiczne polegające na zmniejszeniu objętości żołądka.

Każdy, kto ma kłopot z nadmiarem kilogramów wie, że odchudzanie powinno być prowadzone systematycznie i zwykle w sposób umiarkowany, polegający na redukcji aktualnej masy ciała o 5–15 proc. w okresie 3–6 miesięcy. To nie jest proste. Trudności z przystosowaniem się do zmian w sposobie żywienia i stylu życia sprawiają, że ciągle poszukuje się nowych metod. Jedną z popularnych ostatnio technik jest wykorzysta-

Niemal co czwarty dorosły Polak jest otyły. Na diecie odchudzającej chociaż raz w swoim życiu było 27 proc. Polaków (częściej kobiety niż mężczyźni).

TO WARTO WIEDZIEĆ

UWAGA wysokiej jakości

Mindfulness, tłumaczony na język polski jako „uważność” lub „uważna obecność”, jest szczególnym sposobem kierowania uwagi w chwili obecnej na nas samych, innych oraz świat wokół. Jest umiejętnością, którą można rozwijać za pomocą różnych technik, między innymi medytacji lub jogi.

Bycie bardziej świadomym emocji i myśli pomaga lepiej sobie z nimi radzić. Rozwijanie uważności umożliwia głębsze poznanie swoich nawykowych wzorców myślenia, odczuwania i działania. Praktykowanie uważności pomaga zmniejszyć negatywne fizyczne i psychiczne efekty stresu, a także rozwija skuteczniejsze sposoby na stresujące doświadczenia, poprawia relacje i komunikację z innymi.

Zuza Ziomecka, trenerka uważności, podaje krótszą definicję. Jej zdaniem, mindfulness jest wysokiej jakości uwagą poświęconą temu, co dzieje się w tobie oraz dookoła ciebie, w bieżącej chwili. „W skrócie, jest to utracona sztuka robienia jednej rzeczy na raz” – podkreśla Zuza Ziomecka.



nie mindfulness (trening uważności) do lepszego radzenia sobie z niezdrowymi nawykami żywieniowymi. „Nie można się poddawać. Ważnym narzędziem do odzyskania kontroli nad tym, co i jak jemy jest uważne jedzenie – zachęcają uwagę autorzy porad zdrowotnych z Harvard T.H. Chan School of Public Health. – Jeśli konwencjonalne diety nie zadziałały, warto rozważyć tę technikę”.

Skup się na jednym

Uważne jedzenie opiera się na praktykowaniu uważności, która jest formą medytacji (patrz ramka powyżej). Polega na rozwijaniu świadomości swoich doświadczeń, poznawaniu fizycznych wskazówek i uczuć związanych z jedzeniem, bez ich oceniania i wartościowania. Nie jest to dieta, ale inne podejście do odżywiania.

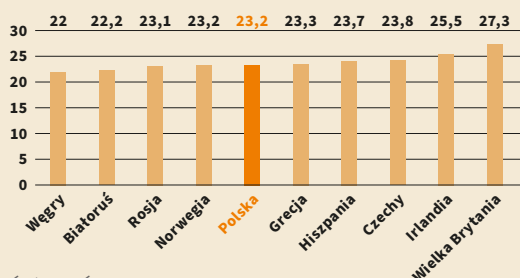
„Uważne jedzenie jest też metodą terapeutyczną – pomaga osobom z nadwagą, jedzącym emocjonalnie, kompulsywnie czy nałogowo oraz tym będącym ciągle na diecie, chudnącym i tyjącym na zmianę. Dzięki uważnemu jedzeniu można zmienić swój stosunek do odżywiania, nauczyć się radzić sobie z emocjami w inny, bardziej konstruktywny sposób, lepiej poznać siebie i zmienić swoje nawyki” – podkreśla psycholog **Joanna Nogaj**. >>

WYZWANIE **XXI** WIEKU

Nadwaga i otyłość są głównymi czynnikami ryzyka wielu chorób przewlekłych, w tym cukrzycy, chorób sercowo-naczyniowych i nowotworów.

Kraje z najwyższym poziomem otyłości w Europie

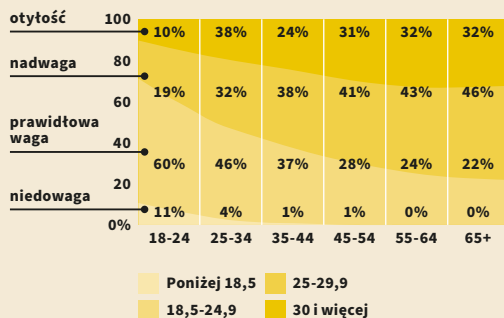
Problem otyłości dotyczy aż 23,2 proc. polskiego społeczeństwa, co umiejscawia nas na szóstym miejscu w Europie. Najlepszą formę wykazują obywatele Serbii (17,8 proc. osób otyłych w populacji powyżej 20. roku życia), Holandii (18,6 proc.) i Danii (19 proc.).



Źródło: Światowy Indeks Bezpieczeństwa Żywnościowego 2016

BMI Polaków a wiek

Nadwaga rośnie wraz z wiekiem. Nadmierną masę ciała ma 29 proc. 18- 24-latków w Polsce, 72 proc. 45-54-latków i 78 proc. osób powyżej 65. roku życia.



Źródło: Medonet: Narodowy Test Zdrowia Polaków 2020



Wysokie BMI (Body Mass Index) należy do najważniejszych czynników ryzyka przedwczesnej śmierci i niepełnosprawności w Polsce (tzw. utraconych lat życia w zdrowiu), podobnie jak powiązane z nadmierną masą ciała wysokie ciśnienie tętnicze krwi, zła dieta, wysoki poziom cukru we krwi i wysoki poziom cholesterolu LDL.

3 KROKI do bardziej uważnego jedzenia

1. Zanim zaczniesz, zadaj sobie pytanie: Dlaczego jem? Upewnij się, że to głód jest czynnikiem wpływającym na decyzję o jedzeniu, a nie nuda czy stres. Zakończ jedzenie, gdy tylko poczujesz się pełny(a).
2. Przy każdym kęsie pożywienia delektuj się, smakuj, odkrywaj poszczególne składniki, poczuć zapach i teksturę.
3. Sposób, w jaki przygotowany jest posiłek ma ogromne znaczenie. Nie jedz z opakowania, wyłóż dania na talerz, usiądź przy stole w komfortowym otoczeniu. Nie spiesź się i skoncentruj na jedzeniu.

>> Obliczono, że ponad połowę czasu przeznaczanego na jedzenie poświęcamy równolegle na coś innego: pracujemy, prowadzimy samochód, rozmawiamy, czytamy, oglądamy telewizję lub używamy komputera albo telefonu komórkowego. Często nie jesteśmy więc w pełni świadomi tego, co jemy. „A to bezmyślne jedzenie – brak świadomości spożywanej przez nas żywności – może przyczyniać się do epidemii otyłości i innych

problemów zdrowotnych” – mówi dr **Lilian Cheung**, dietetyk i wykładowca w Harvard T.H. Chan School of Public Health.

W swej istocie, uważne odżywianie oznacza pełne skupienie się na jedzeniu podczas jego kupowania, przygotowywania, podawania i spożywania. Przyjęcie tej praktyki może wymagać więcej niż kilku zmian

w podejściu do jedzenia. Warto zacząć od jednego posiłku, albo wręcz od 2-3 minut uważnego jedzenia dziennie i sprawdzić, jak zmienia się nasze doświadczenie.

Czy wiesz, co jesz?

Uważne odżywianie wymaga jedzenia w spokoju, powoli i bez rozpraszania uwagi.

Istotne jest słuchanie wskazówek organizmu dotyczących fizycznego głodu. Należy jeść do momentu, gdy osiągniemy uczucie sytości. Trzeba nauczyć się rozróżniać prawdziwy głód od innych czynników, np. emocjonalnych. Zwiększamy dzięki temu świadomość sytuacji, które powodują, że ulegamy pokusie jedzenia, nawet jeśli niekoniecznie jesteśmy głodni. Dzięki temu trening uważności pozwala na lepsze zrozumienie nawyków żywieniowych.

„Uważne jedzenie oznacza po prostu bycie bardziej świadomym naszych myśli, uczuć i wrażeń oraz tego, co je napędza, abyśmy mogli dokonywać bardziej świadomych wyborów. Na przykład, jeśli zdamy sobie sprawę, że nasze pragnienie jedzenia wynika bardziej z chęci delektowania się konkretnym jedzeniem niż z faktycznego głodu, możemy zdecydować się na kontynuowanie i cieszenie się tym jedzeniem – ale w bardziej umiarkowanej ilości” – podkreśla znana amerykańska dietetyk **Monica Reinagel**.

Przyjemność z jedzenia

Naukowcy badający uważne odżywianie twierdzą, że kiedy świadomie pozwalamy sobie na smakołyki, doświadczamy więcej przyjemności i – co równie ważne – mamy mniej wyrzutów sumienia z powodu pobłażania sobie. „Upodobania nie zmieniają się z dnia na dzień. Nie przestaniesz nagle lubić czekolady czy bezy. Dlatego, jeżeli skusisz się na jakąś słodkość, skus się świadomie, czyli dokonaj wyboru” – dodaje psychodietetyk mgr **Elżbieta Stasiowska**.

Uważne jedzenie nie powinno odbierać przyjemności z jedzenia. Przeciwnie, powinno sprawić, że jedzenie będzie przyjemniejsze. Uważne jedzenie polega na zwróceniu większej uwagi na bogate doznania podczas spożywania posiłku: kolory, kształty, teksturę, smaki i aromaty potraw. Może to zwiększyć nasze uznanie dla dań, które spożywamy. Docenimy, że jedzenie jest zdrowe i wpływa na nasze dobre samopoczucie. Zastępujemy automatyczne myśli i reakcje związane z posiłkiem bardziej świadomymi i pozytywnymi emocjami.

Kiedy jemy uważnie, częściej dostrzegamy też, kiedy potrawy nie są szczególnie smaczne lub kiedy nasza przyjemność z jedzenia zaczyna słabnąć. Praktykowanie uważnego jedzenia sprawia, że w takich sytuacjach po prostu przestaniemy jeść. ●

Pobyt świąteczno-sylwestrowy

Podaruj sobie i swoim bliskim odrobinę przyjemności i spędź Święta Bożego Narodzenia w Iwoniczu-Zdroju.

W cenie pakietu:

- **min. 3 noclegi** w pokojach 2-osobowych typu Deluxe w Sanatorium „Pod Jodłą” w dowolnie wybranym terminie od 23.12.2020 do 03.01.2021 r. Pobyt rozpoczyna się śniadaniem pierwszego dnia, a kończy kolacją ostatniego dnia,
- **3 posiłki dziennie** (serwowane) wzbogacone o menu świąteczne oraz udział w uroczystej kolacji wigilijnej,
- **oczyszczająca kuracja pitna** wodami leczniczymi w Pijalni Wód Mineralnych.

Polecamy: spacerować atrakcyjnymi trasami oraz ścieżkami przyrodniczo-dydaktycznymi w zimowo-świątecznej iwonickiej scenerii.



Cena
za dobę od:

140 zł

za osobę

INFORMACJE • REZERWACJE • SPRZEDAŻ

tel. +48 13 430 87 80

lub +48 13 430 87 90, e-mail: bok@uisa.pl

www.uzdrowisko-iwonicz.com.pl



WARZYWA NA STOLE

*Dietetycy zalecają częste jedzenie warzyw,
ale tylko 30 proc. Polaków spożywa
je codziennie.*

Według piramidy zdrowego żywienia, prawidłowa dieta powinna zawierać co najmniej pięć porcji warzyw i owoców dziennie – minimalna dawka to 400 g warzyw i 100 g owoców. Coraz więcej badań wskazuje jednak, że im więcej jemy warzyw i owoców, tym lepiej.

Różnorodność składników

Siła warzyw i owoców tkwi w ich wysokiej wartości odżywczej i dużym potencjale antyoksydacyjnym, czyli zdolności do neutralizacji groźnych dla zdrowia wolnych rodników. Duża wartość odżywcza idzie w parze z niską kalorycznością.

Owoce i warzywa to źródło wielu witamin i składników mineralnych, błonnika pokarmowego, a także substancji bioaktywnych o korzystnym wpływie na nasz organizm. Dzięki tym substancjom regularne jedzenie świeżych warzyw i owoców odgrywa ważną rolę w zapobieganiu rozwojowi chorób sercowo-naczyniowych, nowotworów żołądka, przełyku, trzustki, jelita grubego, a także nadwagi i otyłości.

Urozmaicenie owoców i warzyw zwiększa walory diety. Pomarańcze zawierają np. większe ilości prowitaminy A, warzywa liściaste, zielone to dobre źródło np. kwasu

foliowego, a białe dostarczają substancji wspierających organizm w walce z sezonowymi infekcjami. Można z nich przygotować rewelacyjne przystawki, dania główne, surowki i sałatki, koktajle, napoje, albo (po umyciu i obraniu) zjeść. W takiej świeżej, nieprzetworzonej postaci są najkorzystniejsze dla zdrowia.

Jesienią dietetycy szczególnie rekomendują kilka warzyw. Oto lista.

Naturalny antybiotyk

CZOSNEK jest warzywem cebulowym, bogatym w fitoncydy – głównie allicynę, odpowiadającą za jego specyficzny zapach oraz antybiotyczne działanie (allicynę zawierają też por i cebula). Zwalcza drobnoustroje i pasożyty, ma działanie przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, a także przeciwgrzybicze.

Główną zaletą czosnku jest utrzymywanie równowagi mikrobiologicznej jelit. Wspomaga odbudowę zniszczonej flory bakteryjnej w jelitach po przebytych kuracjach antybiotykowych. Dodatkowo może być pomocny przy zwalczaniu pasożytów przewodu pokarmowego. Jest warzywem szczególnie polecanym w sezonie infekcji jesiennych.

Burak na odporność

BURAK wzmacnia odporność organizmu, chroniąc przed chorobami, zwłaszcza o podłożu wirusowym. Bulwy buraka swoją intensywną barwę zawdzięczają betacyjaninom – bioaktywnym pigmentom o właściwościach przeciwzapalnych, antyoksydacyjnych oraz chroniących komórki przed uszkodzeniami. Jego właściwości alkalizujące pomagają w zachowaniu odpowiedniego pH w żołądku, natomiast zawartość żelaza i witamin z grupy B wspomaga wytwarzanie czerwonych krwinek.

Uważany jest za warzywo zapobiegające rozwijaniu się nowotworów oraz niedokrwistości. Jest też dobrym źródłem potasu (348 mg w 100 g produktu jadalnego) oraz witaminy C (10 mg na 100 g).

Składniki mineralne zawarte w burakach rozpuszczają się w wodzie, dlatego lepiej nie gotować buraków, chyba, że w zupie. Buraki będą bardziej wartościowe, jeśli zostaną upieczone w skórce i obrane dopiero przed jedzeniem. Najlepiej pić surowy sok z buraków (także kiszony).

Dynia z prowitaminą A

DYNIA pod względem botanicznym to owoc, ale zwyczajowo zalicza się ją do warzyw. Mięszk dyni jest przede wszystkim źródłem prowitaminy A, czyli beta-karotenu. To właśnie witamina A, która powstaje w organizmie z prowitaminy A, jest silnym antyoksydantem, skutecznie usuwającym wolne rodniki.

Jednym z pierwszych objawów jej niedoborów jest osłabienie odporności organizmu i zwiększenie podatności na infekcje. Ponieważ witamina A rozpuszczalna jest w tłuszczach, w celu zwiększenia jej przyswajalności, do potraw z dynią należy dodać odrobinę tłuszczu pod postacią oleju, pestek lub orzechów.

Dynia zawiera też witaminy C i E oraz potas i błonnik pokarmowy. Włókna błonnika pokarmowego, obecne zarówno w dyni, jak i buraku, tworzą podłoże dla rozwoju korzystnej mikroflory jelitowej, także przyczyniając się do wzmocnienia odporności. Bakterie jelitowe potrafią regulować układ odpornościowy, dlatego gdy sprawnie spełniają swoją rolę, organizm skuteczniej walczy z wszelkimi infekcjami.

Za sprawą dużej ilości wody (90 proc.) dynia jest niskoenergetyczna; w 100 g porcji ma tylko 28 kcal.

Gotowaną dynię można przechowywać zamarynowaną w occie. W sezonie jesienno-rekomendowany jest krem z dyni i dynia duszona.



Najlepiej na parze

Zdrowe żywienie zależy także od doboru technik kulinarnych. Mogą pomóc w utrzymaniu niskiej kaloryczności potraw i zapobiegają utracie wartościowych składników.

Z dietetycznego punktu widzenia najczęściej polecanymi technikami kulinarnymi są: gotowanie tradycyjne (czyli w wodzie), gotowanie na parze, pieczenie i grillowanie.

- **NA PARZE.** To najzdrowsza forma obróbki termicznej. Produkty w większym stopniu zachowują witaminy i składniki mineralne, a potrawy takie zyskują na aromacie i smaku. Poza tym nie używamy tłuszczu.
- **W WODZIE.** Tradycyjne gotowanie jest również polecaną techniką kulinarną. Straty witamin i minerałów szacuje się na 40 proc. Trzeba gotować krótko i w małej ilości wody wrzucając składniki do wrzątku.
- **PIECZENIE.** Piec możemy w naczyniu żaroodpornym, rękawie foliowym lub folii aluminiowej praktycznie bez tłuszczu.
- **GRILLOWANIE.** Ta technika kulinarna wymaga doświadczenia, bo w czasie długiego grillowania na otwartym palenisku wytwarzają się szkodliwe dla zdrowia substancje. Bezpieczniejszy wydaje się grill elektryczny.
- **SMAŻENIE.** Najgorsze rozwiązanie, bo do produktu smażonego może wnikać nawet do 60 proc. użytego tłuszczu.

Pochwała ziemniaków

ZIEMIANKI zawierają znaczne ilości potasu, który jest niezbędny dla prawidłowej pracy serca i zapobiega obrzękom – 443 mg w 100 g porcji.

W bulwach znajdziemy również fosfor, magnez, cynk, miedź, mangan i jod. Ziemniaki są cennym źródłem witaminy C, witamin z grupy B, beta-karotenu oraz folianów.

100 g ziemniaków dostarcza 73 kcal, czyli znacznie mniej niż w taka sama porcja kaszy czy makaronu, więc określenie „tuczące” jest dla nich trochę niesprawiedliwe. Są doskonałym źródłem błonnika pokarmowego, który poprawia perystaltykę jelit i ułatwia trawienie.

Najlepiej gotować lub piec całe bulwy ziemniaków wraz ze skórą, wówczas straty witamin i składników mineralnych są najmniejsze. ●

Opracowano na podstawie materiałów Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej.

Wielki POWRÓT ZUPY



Zawiesziste, ciężkie zupy, z których znana była polska kuchnia to przeszłość. Ich miejsce zajęły różnego rodzaju wariacje warzywne, często przygotowane bez mięsa.

Zupy są bardzo ważnym elementem zdrowej diety nie tylko ze względu na ich ogromne bogactwo smakowe, lecz także walory żywieniowe. Najzdrowsze są zupy przygotowywane na wywarze ze świeżych lub mrożonych warzyw, krótko gotowanych, ewentualnie z dodatkiem chudego mięsa.

Ważne danie

Zupy są cennym źródłem niezbędnych dla organizmu witamin, składników mineralnych, błonnika i wody. Ich kaloryczność zależy od tego, ile dodamy do nich tłustego mięsa, skwarek czy śmietany. Ale czy rzeczywiście musimy je dodawać? Alternatywą dla tych produktów może być jogurt lub odtłuszczone mleko. Chude zupy, podawane jako pierwsze danie, dobrze zaspokajają głód, dzięki temu łatwiej zjeść mniejszą ilość kaloryczniejszego drugiego dania.

Jeśli stawiamy na niskokaloryczną, zdrową zupę unikajmy gotowych produktów: zup w proszku i typu instant, zawierających duże ilości soli, wzmacniaczy smaku i zapachu (np. glutaminianu sodu) oraz szkodliwych izomerów trans. Warto też pamiętać, że zupy można jeść o każdej porze dnia. Serwujemy różne odmiany zupy mlecznej na śniadanie. Lekkie, rozgrzewające zupy na zimowy obiad. Orzeźwiające chłodniki w upalne popołudnie. Warzywne kremy jako danie w czasie kolacji.

Opcja dietetyczna

Zupy nieźle wpisują się w jadłospis, którego celem jest redukcja nadmiernej masy ciała lub utrzymanie szczupłej sylwetki.

- Są daniem, dzięki któremu w łatwy sposób możemy

przemycić w diecie sporo warzyw. Podane w formie zup kremów warzywa stanowią łatwostrawną alternatywę na przykład w diecie dla osób starszych.

- Zupa na zimno może być źródłem produktów mlecznych w diecie. Te szczególnie wartościowe fermentowane produkty mleczne, takie jak kefir, maślanka czy jogurt naturalny stanowią bowiem ich bazę.
- Mus owocowy sprawdzi się jako deser, ale również w formie podwieczorku. Zabelana jogurtem i spożywana z pełnoziarnistym makaronem zupa owocowa jest smacznym posiłkiem nawet dla osób, które się odchudzają.
- Do niewątpliwych zalet zup należy również szybkość ich przygotowania i łatwość przechowywania.

Płynna dieta to za mało

Restrykcyjne, krótkotrwałe diety to nie najlepszy pomysł na odchudzanie. Także te oparte wyłącznie na zupach nie są rekomendowane przez dietetyków. Skuteczny ubytek tkanki tłuszczowej możliwy jest jedynie przy wprowadzeniu stałych zmian w sposobie żywienia, które bez szkody dla zdrowia, będą towarzyszyć nam przez całe życie.

Zdaniem dietetyków, dieta oparta na spożyciu zup jest z reguły niskokaloryczna, a jej stosowanie może doprowadzić do spowolnienia metabolizmu. Po zakończeniu diety i powrocie do starych nawyków żywieniowych, prędzej czy później możemy spodziewać się powrotu utraconych kilogramów.

Stosowanie diety „zupowej” zwiększa też ryzyko powstawania niedoborów składników odżywczych, np. białka i tłuszczów. Źródłem białka w diecie są mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych. Jeśli zupy nie zawierają tych składników, może dojść do powsta-

Proste i smaczne

Krem z pieczonej marchwi i batata

Przepis na 6 porcji

Składniki:

- ✓ 5 średnich marchwi
- ✓ 1 średni batat
- ✓ 1 mały seler
- ✓ 2 średnie korzenie pietruszki
- ✓ 1 mały por (biała część)
- ✓ 1,5 l zimnej wody
- ✓ 6 łyżeczek jogurtu naturalnego
- ✓ przyprawy: 2 liście laurowe, 3 ziele angielskie, sól, pieprz, bazylia, tymianek, słodka papryka, natka pietruszki



KALORYCZNOŚĆ
1 PORCJI:
65 kcal

BIAŁKO:
2,5 g

TŁUSZCZ:
0,6 g

WĘGLOWODANY:
15 g

Sposób przygotowania:

1. Warzywa umyć, obrać ze skórki i pokroić na plastry grubości około 5 mm.
2. Do garnka wrzucić 1 marchew, seler, pietruszkę, pora, liście laurowe, ziele angielskie, szczyptę soli i zalać wodą. Gotować pod przykryciem na małym ogniu, aż warzywa będą miękkie (około 30 minut).
3. Pozostałe warzywa (4 marchewki i batata) ułożyć na blaszce, posypać przyprawami, przykryć folią aluminiową i piec do miękkości przez 30 minut w temperaturze 220°C (warzywa można również upiec w naczyniu żaroodpornym z przykrywką).
4. Upieczone warzywa wrzucić do gotującego się bulionu i gotować przez 10 minut.
5. Wyjąć liście laurowe i ziele angielskie.
6. Całość zblendować na gładką masę.
7. Podawać z kłosem jogurtu naturalnego i posiekaną natką pietruszki.

Autor przepisu: mgr Beata Bondyra

Kremowa zupa z brokułów z serem feta

Przepis na 4 porcje

Składniki:

- ✓ 1 cały brokuł (500 g)
- ✓ 1 por lub jedna cebula
- ✓ 2 marchewki
- ✓ 2 ząbki czosnku
- ✓ 2 łyżki oliwy z oliwek
- ✓ 1 l wody
- ✓ 2 łyżki płatków migdałowych
- ✓ 4 plastry sera feta
- ✓ 4 łyżki jogurtu naturalnego
- ✓ szczypta soli i pieprzu
- ✓ liść laurowy, ziele angielskie



KALORYCZNOŚĆ
1 PORCJI:
190 kcal

BIAŁKO:
10 g

TŁUSZCZ:
14,4 g

WĘGLOWODANY:
8,2 g

Sposób przygotowania:

1. Pora/cebule pokroić w kostkę, czosnek drobno posiekać. Wszystko wrzucić do garnka z rozgrzaną oliwą z oliwek, dodać sól, ziele angielskie i liść laurowy.
2. Oddzielić różyczki brokuła, dokładnie umyć i wysuszyć.
3. Marchew obrać, umyć i pokroić w talarki o grubości około 1 cm.
4. Brokuł i marchew dodać do garnka i podsmażyć.
5. Wlać wodę, przykryć garnek i poczekać, aż całość się zagotuje i warzywa będą miękkie.
6. Po ugotowaniu zupy wyjąć liść laurowy i ziele angielskie.
7. Zmiksować blenderem ręcznym.
8. Podawać z jedną łyżką jogurtu naturalnego i jednym plasterkiem sera feta.
9. Posypać płatkami migdałowymi.

Autor przepisu: mgr Małgorzata Dziekońska



wania szkodliwych dla zdrowia niedoborów.

Dieta odchudzająca oparta na spożywaniu jedynie produktów płynnych może doprowadzić do zaburzenia perystaltyki jelit, co po zakończeniu jej stosowania może być przyczyną powstawania zapać.

Specjaliści z zakresu żywienia zwracają też uwagę, że dieta oparta wyłącznie na zupach może być nudna i monotonna, co zwiększa chęć spożycia „normalnego” posiłku i może sprzyjać nagłemu porzuceniu odchudzania, a nawet spowodować kompulsywne objadanie się.

Skuteczną drogą do redukcji nadmiernej masy ciała

jest połączenie odpowiedniej diety z aktywnością fizyczną. Kiedy stosujemy niskokaloryczną dietę opartą na spożyciu zup, może nam po prostu zabraknąć energii do ćwiczeń.

Różnorodność zup jest wielką zaletą. Różna konsystencja, barwa i smak sprawiają, że z pożytkiem dla zdrowia mogą one stanowić codzienny element diety. Jednak żywienie oparte na spożyciu samych zup nie jest polecane. ●

Źródło: Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej



Jak Polacy DBAJĄ O ZDROWIE?

Na poziomie deklaracji zdrowie jest dla Polaków najważniejsze. Ale czy rzeczywiście o nie dbamy?

Indeks Zdrowia 2020, opracowany na podstawie ankiet internetowych w ramach Narodowego Testu Zdrowia Polaków, ogólnopolskiego projektu społeczno-edukacyjnego serwisu Medonet, wskazuje, że bardzo dobrze o swoje zdrowie dba 13 proc. Polaków. Prawie jedna piąta badanych nie osiągnęła nawet połowy wartości Indeksu Zdrowia, a największą grupę stanowią osoby, które dbają o swoje zdrowie na średnim poziomie. Najwyższy skok w trosce o swoje zdrowie zauważalny jest po 55. roku życia (porównaj wykres na stronie 19).

Starsi w czołówce

„Wyniki Indeksu Zdrowia pokazują, że zaledwie 13 proc. ankietowanych Polaków, trochę więcej kobiet niż mężczyzn, w sposób zdecydowany i świadomy wybiera prozdrowotny styl życia i przestrzega zalecanych terminów badań profilaktycznych. Większość Polaków podejmuje próby w kierunku bardziej zdrowego stylu życia, jednak możliwe braki w wiedzy, przekonaniu o skuteczności profilaktyki lub po prostu brak

wytrwałości znajdują odzwierciedlenie w niższej punktacji wskaźnika Indeksu Zdrowia. Pocieszające jest to, że nad każdym z tych aspektów można pracować i warto rozpocząć jak najszybciej” – zauważa dr hab.

Barbara Wizner, adiunkt z Kliniki Chorób Wewnętrznych i Geriatrii Uniwersytetu Jagiellońskiego, członek Rady Naukowej Narodowego Testu Zdrowia Polaków.

Test zdrowia pokazuje, że wraz z wiekiem Indeks Zdrowia Polaków powoli, ale systematycznie rośnie. 40-latkowie przestrzegają zaleceń w ok. 60 proc., a osoby po 60. roku życia w blisko 70 proc. „Zaobserwowany wraz z wiekiem wyższy procent osób przestrzegających zaleceń profilaktycznych nie zaskakuje. W miarę upływu lat zwracamy większą uwagę na aspekty związane ze zdrowiem, aby zachować sprawność fizyczną i dobrą kondycję umysłową jak najdłużej – komentuje wyniki dr hab. Barbara Wizner. – Często jest również tak, że pojawiające się wraz z wiekiem problemy zdrowotne, zmuszają do zastanowienia się nad tymi elementami w naszym życiu, które możemy zmienić, aby poprawić zdrowie

i nie dopuścić do pogorszenia przebiegu rozpoznanej choroby”. Wzrost zainteresowania kondycją zdrowotną w wieku senioralnym potwierdza też statystka popularności leczenia uzdrowiskowego, uznanego za skuteczną formę rehabilitacji i profilaktyki. W 2019 roku osoby z grupy 65+ stanowiły połowę kuracjuszy leczonych stacjonarnie w sanatoriach (48,9 proc.). Systematycznie rośnie również liczba osób, które w ramach zachowań prozdrowotnych finansują pobyt w uzdrowisku z własnej kieszeni.

Wyniki Indeksu Zdrowia wskazują, że styl życia (szczególnie elementy odnoszące się do stopnia aktywności fizycznej, sposobu odżywiania, masy ciała, stosowania używek), w znacznie większym stopniu determinują kondycję zdrowotną niż czynnik dziedziczny, to znaczy obciążenie rodzinne chorobami. „Oznacza to, że poprzez nasze zachowania zdrowotne sami w dużej mierze kształtujemy ryzyko wystąpienia lub przedwczesnego wystąpienia chorób przewlekłych niezakaźnych, jak schorzenia serca i naczyń, cukrzyca, nowotwory, a także zaburzeń poznawczych, m.in. choroby Alzheimera i innych form otępienia” – podkreśla dr hab. Barbara Wizner.

Kłopot z profilaktyką

Podstawowe badania pozwalają na monitorowanie stanu zdrowia i wczesne wykrycie wielu poważnych chorób. Mimo to Polacy nie wykonują ich regularnie. W ciągu ostatniego roku tylko 39 proc. ankietowanych zbadało stężenie cholesterolu, 42 proc. wykonało badanie ogólne moczu, 50 proc. sprawdziło poziom cukru we krwi, 56 proc. wykonało morfologię krwi, a 74 proc. wykonało pomiar ciśnienia krwi. Co trzecia kobieta zrobiła cytologię w ciągu ostatniego roku. Badania tego nigdy w swoim życiu nie wykonało aż 19 proc. dorosłych Polek (w grupie młodych kobiet w wieku 24-35 lat odsetek ten wynosi aż 12 proc.).

Skoro aż 30 proc. Polaków nie sprawdza stężenia cholesterolu we krwi, skąd mogą wiedzieć, czy znajdują się w grupie większego ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, np. zawału serca? A choroby układu krążenia, w tym szczególnie choroba niedokrwienna serca, niewydolność serca oraz udary mózgu, stanowią od lat istotne zagrożenie zdrowia w polskiej populacji. „Wynika to przede wszystkim z niezdrowego stylu życia wielu Polaków (brak regularnej aktywności fizycznej, niezdrowe wybory żywieniowe, narażenie na dym tytoniowy), ale także z niewystarczająco częstej oceny zagrożenia tymi chorobami, czego przykładem może być właśnie wysoki odsetek respondentów, którzy w ciągu ostatniego roku nie mieli wykonanej oceny >>

BADAJ SIĘ



Kalendarz zalecanych badań profilaktycznych dla osób w wieku 50+.

WSZYSCY ♀♂

- Podstawowe badania profilaktyczne (morfologia, OB, stężenie glukozy we krwi oraz ogólne badanie moczu), a także lipidogram – raz w roku.
- Pomiar ciśnienia tętniczego, kontrola wagi oraz ogólne badanie u lekarza internisty – raz do roku.
- USG jamy brzusznej – raz do roku.
- RTG klatki piersiowej raz na pięć lat (osoby palące papierosy RTG klatki piersiowej co roku).
- Badanie densytometryczne (gęstości kości) – raz na 10 lat.
- Po ukończeniu 50. roku życia należy przynajmniej raz na 5 lat poddawać się kolonoskopii.
- W ramach profilaktyki nowotworów jelita grubego warto również raz do roku wykonywać test na obecność krwi utajonej w kale.
- Elektrokardiogram – raz do roku.
- Badanie okulistyczne (badanie dna oka, pomiar ciśnienia śródgałkowego) – raz w roku.
- Badanie stomatologiczne i czyszczenie zębów z osadu – raz na pół roku.
- Kontrolowanie stanu znamion i pieprzyków.

DODATKOWO KOBIETY ♀

- Badanie ginekologiczne i cytologia oraz USG narządów rodnych – raz do roku.
- Mammografia – raz na dwa lata.
- Samobadanie piersi – co miesiąc.
- Oznaczenie poziomu hormonów płciowych we krwi – raz na kilka lat.
- Badanie poziomu hormonów tarczycy – co roku.

DODATKOWO MĘŻCZYŹNI ♂

- Po pięćdziesiątce wzrasta ryzyko zmian w gruczole krokowym, dlatego każdy mężczyzna w tym wieku powinien odwiedzić urologa, poddać się badaniu prostaty per rectum i powtarzać je od tego momentu raz na dwa lata.
- Oznaczenie antygenu PSA – raz w roku.
- Badanie jąder przez lekarza – raz na 3 lata.
- Samobadanie jąder – raz w miesiącu.



TO WARTO WIEDZIEĆ

Słaba czujność ONKOLOGICZNA

„Wyniki przedstawione w Indeksie Zdrowia są w wielu obszarach niepokojące” – podsumowuje onkolog prof. dr hab. n. med. Maciej Krzakowski, członek Rady Naukowej Narodowego Testu Zdrowia Polaków. Źle wypadły zwłaszcza analizy ankiet w części dotyczącej odpowiedzi na pytania o profilaktykę nowotworową.

! Wykrycie raka piersi w jego wczesnym stadium daje
• dużą szansę na całkowite wyleczenie. Podstawową i najprostszą metodą badania piersi jest comiesięczne samobadanie. Jak wynika z Narodowego Testu Zdrowia Polaków, samobadanie piersi regularnie, czyli co najmniej raz w miesiącu, wykonuje zaledwie co czwarta Polka, a 26 proc. nigdy nie wykonuje takiego badania.

! W ciągu dwóch ostatnich lat mammografię, radiologiczne badanie piersi, dzięki któremu można wykryć raka piersi we wczesnym stadium, wykonało 36 proc. kobiet w wieku 45-54 lat i 68 proc. kobiet w wieku 55-64 lat.

! USG piersi to metoda obrazowa badania z użyciem
• ultradźwięków. Przeprowadzane jest w celu wspomaganie i uzupełnienia badania mammograficznego, szczególnie w diagnostyce sułków gruczołowych. USG skutecznie wykrywa łagodne oraz rakowe zmiany w piersi. W ostatnim roku USG piersi wykonało tylko 6 proc. 18-24-latek, 15 proc. 25-34-latek, co piąta kobieta po 35. roku życia.

! Badanie jąder u lekarza, które pozwala na wykrycie
• niepokojących zmian, guzków, zgrubień mogących świadczyć o rozwijającej się chorobie, miało w ciągu niecałych ostatnich 12 miesięcy 8 proc. mężczyzn. Badania nigdy w życiu nie wykonało aż 69 proc. Polaków.

! Samobadanie jąder raz w miesiącu lub częściej wykonuje co czwarty mężczyzna. 17 proc. mężczyzn robi je kilka razy w roku, a 5 proc. tylko raz w roku. Aż 45 proc. mężczyzn nigdy nie bada samodzielnie jąder.

! Badanie stężenia PSA ułatwiające wczesne wykrycie
• raka prostaty w ciągu mniej niż ostatnich 12 miesięcy zrobiło 37 proc. mężczyzn w wieku 55-64 lat oraz 52 proc. w grupie 65+. Nigdy badania nie wykonało aż 35 proc. mężczyzn w wieku 55-64 lat oraz 19 proc. mężczyzn po 65. roku życia.

Źródło: Narodowy Test Zdrowia Polaków



>> stężenia cholesterolu lub glukozy we krwi” – zwraca uwagę kardiolog prof. dr hab. n. med. **Piotr Jankowski**, także członek Rady Naukowej Narodowego Testu Zdrowia Polaków. Czynnikiem rozwoju chorób serca jest m.in. działanie w sytuacjach stresogennych, a – jak wynika z analizy ankiet – aż 99 proc. Polaków doświadcza stresu (24 proc. codziennie i 31 proc. kilka razy w tygodniu).

Bariery dla zachowań prozdrowotnych

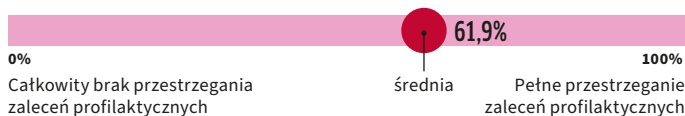
Zdaniem socjolog dr **Małgorzaty Synowiec-Piłat** z Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu, jest wiele okoliczności, które mogą nam utrudniać lub nawet uniemożliwiać realizację zachowań prozdrowotnych, a także zachęcać lub zniechęcać do zdrowotnych wyborów. Wpływ mają kultura, a więc nasze wartości i normy, przekonania i zwyczaje, środowisko, w którym żyjemy oraz różnicowania i nierówności społeczne. „Wiele czynników warunkuje nasze podejście do spraw związanych ze zdrowiem, ale bieda i ubóstwo szczególnie negatywnie determinują nasze prozdrowotne wybory” – podkreśla socjolog. Jak wynika z ankiety Medonet, chociaż raz w życiu z wizyty u lekarza z powodów finansowych zrezygnował co piąty Polak, a co czwarty nie był z tego powodu u dentysty. 15 proc. Polaków zrezygnowało z zakupu leku na receptę, a 9 proc. z zakupu sprzętu medycznego z powodów finansowych.

Polacy rzadko podporządkowują swoje życiowe priorytety dbałości o zdrowie. „Zdrowie nie jest dla większości z nas wartością wiodącą, ale ponieważ

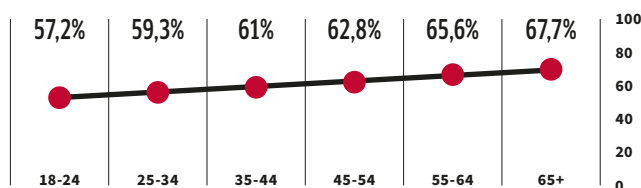


Indeks Zdrowia Polaków

Indeks Zdrowia stworzony na potrzeby Narodowego Testu Zdrowia Polaków 2020 pokazuje, w jakim stopniu odpowiedzi badanych na zadane pytania i deklarowane w nich działania dotyczące profilaktyki chorób oraz zdrowego stylu życia, pokrywają się z zaleceniami ekspertów.



Średnia wg wieku:



Źródło: Medonet

Wysokie ryzyko sercowo-naczyniowe wynika nie tylko z niezdrowego stylu życia wielu Polaków, w tym braku regularnej aktywności fizycznej i złych wyborów żywieniowych, ale także z niewystarczająco częstych badań laboratoryjnych i diagnostycznych oceniających zagrożenie chorobami serca.

chcemy osiągnąć sukces zawodowy, zdobyć wykształcenie, czy utrzymać rodzinę na określonym poziomie, jest nam ono potrzebne. Staramy się zatem o zdrowie zadbać – wyjaśnia Małgorzata Synowiec-Piłat. – W tym sensie zdrowie jest najczęściej instrumentem, środkiem do osiągnięcia innych ważnych dla nas spraw, a nie celem samym w sobie, jak często, ale niestety błędnie zakładają przedstawiciele medycyny czy osoby zajmujące się promocją zdrowia”.

Sprzeczne informacje

Polacy często kierują się w swoich wyborach zdrowotnych tzw. wiedzą potoczną albo bardziej ufają medycynie alternatywnej, która może znacznie odbiegać od ustaleń medycyny jako nauki i przez to są przekonani, że nie ma sensu iść na badania profilaktyczne czy poddać się terapii. „Dlatego nie można oczekiwać, że ktoś natychmiast zmieni swoje dotychczasowe przyzwyczajenia i zachowania zdrowotne, skoro szkodzą jego zdrowiu, a my mu to uświadomimy” – podkreśla socjolog. I zwraca uwagę, że dodatkowym czynnikiem wpływającym na decyzje w sprawie zdrowia są sprzeczne informacje z różnych źródeł. Mamy tzw. medialny szum informacyjny, który zmniejsza

autorytet medycyny oraz zaufanie do instytucji ochrony zdrowia.

Jak zatem w opinii socjologa postrzegają swoje zdrowie Polacy? „Oceniamy się na tle innych i uważamy, że wypadamy gorzej. Wciąż znaczna część naszego społeczeństwa nie traktuje swojego zdrowia jako potencjału, nie dostrzega, jak dużo może zrobić, żeby się lepiej czuć, żeby nie zachorować” – wyjaśnia dr Małgorzata Synowiec-Piłat. Z jej badań wynika, że w porównaniu do innych społeczeństw europejskich, nisko oceniamy stan naszego zdrowia i samopoczucia. „Warto jednak zauważyć, że większość Polaków nie wiąże niezadowolającej kondycji zdrowotnej z prowadzonym przez nich stylem życia, lecz traktuje ją jako efekt czynników od nich niezależnych: niezadowolającej opieki medycznej, skażenia środowiska czy nieodpowiedniej polityki zdrowotnej – podkreśla Małgorzata Synowiec-Piłat. – Brakuje podmiotowego traktowania zdrowia, brania odpowiedzialności za jego stan, myślenia w kategoriach: moje zdrowie zależy w dużej mierze ode mnie, od moich zachowań”. ●

Opracowano na podstawie raportu Narodowy Test Zdrowia Polaków, Kraków 2020 oraz Serwisu Zdrowie (PAP).



S P O K O J N Y C H SNÓW

Problemy ze snem mogą być różne. Narzekamy na zbyt płytki albo za długi sen. Jedni mają kłopoty z zaśnięciem, inni trudności z wybudzeniem się. Zdarza się, że budzimy się w nocy i nie możemy ponownie zasnąć, albo mamy koszmary i majaczenia senne. Wszystkie te sytuacje związane ze snem rzutują na nasze samopoczucie i wydajność w ciągu dnia.

Jeśli problemy ze snem utrzymują się dłużej niż 2-3 tygodnie i zaczynają negatywnie wpływać na nasze funkcjonowanie, lepiej zasięgnąć porady lekarskiej. Trzeba działać szybko, żeby nie wpaść w zakłęte koło bezsenności, które w skrócie można opisać tak: im bardziej się martwię, że źle śpię, tym gorzej śpię.

Czym jest bezsenność?

„To subiektywne poczucie danej osoby, że śpi źle i sen nie daje jej odpowiedniego odpoczynku” – wyjaśnia dr hab. n. med. prof. nadzw. **Aleksander Prejbisz**, cytowany przez *Puls Medycyny*. Bezsenność dotyczy więc nie tylko osób, które mają problem z zaśnięciem czy przedwcześnie się budzą, ale również tych, które wybudzają się w nocy lub mają sen typu lekkiego, z małą ilością snu głębokiego. W takiej sytuacji w czasie spoczynku nie dochodzi do wystarczającej regeneracji i odnowienia się funkcji organizmu. „O bezsenności mówimy także wtedy, gdy zaburzenia snu prowadzą do następstw w ciągu dnia, czyli człowiek budzi się zmęczony, niewypoczęty, co w oczywisty sposób wpływa negatywnie na jego funkcjonowanie” – podkreśla dr Aleksander Prejbisz.

Bezsenność wpisuje się we wszystkie typy zaburzeń snu, które prowadzą do zmniejszenia czasu jego trwania. Dotyczy więc sytuacji związanej z nieprawidłowym stylem życia, czyli skracaniem czasu snu – gdy ktoś kładzie się późno, a wstaje wcześniej. Obejmuje też bezdech senny, który wpływa na złą jakość snu w wyniku jego fragmentacji i brak faz snu głębokiego. W ten sposób dochodzi do skrócenia efektywnego czasu snu dającego wypoczynek.

Lekarze podkreślają, że zaburzenia snu są ściśle związane z zaburzeniami nastroju: depresją, zaburzeniami lękowymi. Problemy ze snem to jeden z głównych objawów tych zaburzeń. W dużym badaniu przeprowadzonym w 14 krajach

przy współpracy Światowej Organizacji Zdrowia wykazano, że u 51,5 proc. ankietowanych, którzy mieli jakiegokolwiek zakłócenia snu, zdiagnozowano zaburzenia psychiczne, u jednej trzeciej – depresyjne, u 18,5 proc. – lękowe, u ponad 13 proc. – neurastenię (nerwicę), a nadużywanie alkoholu – u 7,8 proc.

Każdy inaczej śpi

Genetycznie uwarunkowanego zapotrzebowania na sen nie da się oszukać. Nie można się „nauczyć” spać krócej. Niedobór snu będzie narastał i osoba nie-dosypiająca po 1-2 godziny dziennie, będzie musiała w końcu poddać się swojemu genetycznemu zapotrzebowaniu na sen i „odespać” zaległości. Najczęściej ma to miejsce w dni wolne od nauki czy pracy, albo w czasie urlopu.

Kolejną genetycznie uwarunkowaną cechą jest preferowana pora snu. Osoby lubiące późno chodzić spać i późno wstawać określane są jako „sowy” lub „nocne marki”. Ich przeciwieństwem są „skowronki” lub „ranne ptaszki”, czyli osoby, które lubią wcześniej chodzić spać i wstawać.

Oprócz czynników genetycznych bardzo silny wpływ na sen ma wiek. Noworodek śpi prawie całą

**ZABURZENIA SNU SĄ POWSZECHNE
I NALEŻĄ DO NAJCZĘSTSZYCH
PROBLEMÓW ZDROWOTNYCH OSÓB
DOROSŁYCH W XXI WIEKU.**

7rad

NA ZDROWY SEN

1. wstawaj i kładź się spać codziennie o tej samej porze
2. zamiast intensywnego treningu wieczorem, idź na spacer
3. zadbaj o komfortowe łóżko i odpowiednią poduszkę
4. zaciemnij sypialnię, obniż temperaturę na noc
5. unikaj ciężkostrawnych potraw na kolację
6. nie pij przed snem kawy, herbaty, alkoholu
7. nie używaj przed zaśnięciem urządzeń emitujących światło niebieskie

dobę, budząc się cyklicznie na karmienie; osoba po 65. roku życia często potrzebuje jedynie 5-6 godzin snu na dobę.

Problem seniorów

U seniorów wyraźne skrócenie czasu snu może spowodować spore wyzwanie. Spędzają, jak wcześniej, 8-10 godzin w łóżku, licząc na „złapanie snu”, prowadzi to jednak tylko do pogłębienia problemu bezsenności i wpływa negatywnie na jakość snu. Dodatkowo, w wieku podeszłym następuje przyspieszenie fazy snu, tzn. preferowane jest wczesne chodzenie spać i wczesne wstawanie, skraca się długość snu nocnego, wzrasta zapotrzebowanie na drzemki w ciągu dnia.

Dr Michał Skalski, ekspert w dziedzinie leczenia zaburzeń snu z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, taką sytuację nazywa „bezsennością rzekomą” lub „poczuciem bezsenności”. I przestrzega przed pochopnym sięganiem w takiej sytuacji po farmakoterapię. Jego zdaniem, jedyną racjonalną metodą radzenia sobie z tym problemem jest przestrzeganie zasad higieny snu i dopasowanie zachowania do możliwości fizjologicznych organizmu.

Nie tylko stres

Jest wiele czynników, które powodują bezsenność, a stres jest jednym z nich. Reakcje organizmu mogą być jednak różne. Nie każda osoba, która doświadcza nawet bardzo silnego stresu, będzie cierpieć na bezsenność.

Bezsenność często towarzyszy chorobom, np. cukrzycy czy otyłości. Sen zakłócają dolegliwości bólowe, zwłaszcza bóle stawów i mięśni związane z postępującą chorobą zwyrodnieniową.

Naukowcy podejrzewają, że bezsenność może być u niektórych ludzi uwarunkowana genetycznie, przy czym bardziej narażone są na nią osoby, których matki cierpiały z powodu bezsenności. Stresujące wydarzenie życiowe, istotna zmiana życiowa lub krótka i przemijająca choroba, np. infekcja to przyczyny bezsenności przysługującej (o czasie trwania do kilku dni) lub krótkotrwałej (do 4 tygodni), natomiast bezsenność przewlekła jest najczęściej objawem innych, poważniejszych zaburzeń, które wymagają zdiagnozowania i leczenia w pierwszej kolejności.

Higiena snu

Przestrzeganie określonych zasad w ciągu dnia oraz lepsze zorganizowanie czasu przed pójściem do łóżka mogą poprawić jakość snu. Synchronizację rytmu snu do rytmu dnia i nocy wzmacnia wprowadzenie

reguły kładzenia się do łóżka i wstawania o tych samych porach każdego dnia.

Jednym ze sposobów na uniknięcie bezsennej nocy jest regularna aktywność fizyczna, zwłaszcza rano i po południu, co pozwala na utrzymanie prawidłowego rytmu dobowego oraz zwiększenie naturalnego, wynikającego ze zmęczenia całym dniem, zapotrzebowania na sen. Niewskazany jest trening wieczorny. Intensywna aktywność fizyczna podnosi poziom adrenaliny, zwiększa tętno i temperaturę ciała. W rezultacie organizm może nie zdążyć wystarczająco się zrelaksować, aby wejść w fazę regenerującego snu.

Posiłki w ciągu całego dnia też powinny być spożywane regularnie. W godzinach wieczornych zalecane są dania lekkostrawne, nie powinno się jednak chodzić spać głodnym. Należy unikać nadmiernego spożywania kofeiny. Kawa, herbata, a nawet słodkie napoje, takie jak cola, mogą utrzymywać mózg w stanie gotowości i wpływać na niego nawet przez sześć godzin – uniemożliwia to zapadnięcie w głęboki sen. Także alkohol, pity w nadmiarze oraz tuż przed położeniem się spać, jest czynnikiem wyzwalającym bezsenność. Wprawdzie ułatwia zasypianie, ale powoduje, że sen jest płytki, z częstymi wybudzeniami i krótszy. ●

W tekście wykorzystano materiały Serwisu Zdrowie (PAP).



W Centrum Diagnostyki i Fizjoterapii „Werandki” Uzdrowiska Nałęczów można przeprowadzić kompleksowe badania oceniające wydolność organizmu.

Oddech ma ogromny wpływ na nasze zdrowie. Poświęcenie czasu i skupienie się na tym, jak oddychamy może poprawić szereg funkcji organizmu. Poprzez trening oddechu można zwiększyć swoją energię i vitalność, poprawić wydolność fizyczną i zmniejszyć stres. Dbając o prawidłowy oddech, siłę mięśni oddechowych oraz ruchomość klatki piersiowej przygotowujemy organizm do wyzwań, jakimi mogą okazać się infekcje, zarażenie COVID-19 czy inne choroby powodujące zaburzenie funkcji układu oddechowego, na przykład niewydolność serca, astma oskrzelowa, przewlekła obturacyjna choroba płuc, pylice czy nowotwory płuc. Generalnie, utrzymywanie wysokiej sprawności oddechowej sprawia, że jesteśmy bardziej fit.

PO PROSTU ODDYCHAJ

Oddychamy automatycznie od momentu urodzenia, ale to nie znaczy, że możemy ten proces zignorować. Większość ludzi oddycha źle: zbyt płytko i za szybko.



Praca nad oddechem nie jest dużym wyzwaniem. Nie przyniesie jednak rezultatów, jeśli nie będziemy regularnie wykonywać ćwiczeń oddechowych i dbać o aktywność fizyczną. Dlatego warto poznać największe błędy oddechowe, które każdy z nas popełnia i spróbować je naprawić.

Sprawdź, jak oddychasz

U zdrowego człowieka częstość oddechów w spoczynku wynosi 12-17 oddechów na minutę. Wydech w warunkach prawidłowych jest nieznacznie dłuższy od wdechu. Ważny jest tor oddychania, czyli sposób oddychania określony na podstawie pracy mięśni, które mają dominujący wpływ na wdech. Zależy on od płci oraz stanu zdrowia.

Tor pierśiowy jest charakterystyczny dla kobiet. Podczas wdechu poszerzają się głównie górne obszary klatki piersiowej i następuje uniesienie ramion i łopatek. Tor brzuszny to domena mężczyzn. Podczas wdechu rozszerzają się dolne partie płuc. Tor pierśiowo-brzuszny (całościowy) jest optymalny dla prawidłowej pracy układu oddechowego: podczas wdechu następuje równomierne poszerzenie całej klatki piersiowej, wspomagane pracą przepony.

Jak to osiągnąć? Przede wszystkim trzeba zlokalizować i samemu poczuć, jak pracuje przepona, ważny mięsień oddechowy (patrz infografika na stronie 24).

Podczas skurczu przepona, czyli duży, kopulasty mięsień pod żebrami, ulega spłaszczeniu. Przy spokojnym wdechu wiązki mięśniowe przepony odchylają się od ściany klatki piersiowej, a obie kopuły przepony obniżają się o około 2 cm. Jak podaje portal fizjoterapeuty.pl, podczas głębszego wdechu części boczne spłaszczają się nawet 4 cm u mężczyzn – u kobiet nieco mniej. Dzięki temu podczas wdechu powiększa się jama klatki piersiowej, ciśnienie w niej opada i możliwe jest zassanie utlenionego powietrza do płuc. Podczas wydechu napięcie mięśni brzucha podnosi rozluźnioną przeponę i pomaga wypchnąć z płuc zubożone o tlen, zużyte powietrze.

Za najskuteczniejszą kombinację ruchów wdechowych uznaje się czynne napięcie przepony z równoczesnym rozluźnieniem

W ciągu minuty człowiek wdycha i wydycha 6 litrów powietrza.

Spokojny, prawidłowy oddech usprawnia pracę układu limfatycznego, krwionośnego, nerwowego, pokarmowego, odporno-

ściowego, hormonalnego, wspiera mózg oraz poprawia metabolizm.

Ponad 70 proc. zbędnych dla organizmu substancji i toksyn jest usuwanych podczas oddechu.

Długi, świadomy oddech pozwala oddalić stres, opóźnia procesy starzenia a nawet odchudza.

powłok brzusznych, czynne uniesienie żeber oraz prostowanie kręgosłupa. Dzieje się tak, ponieważ unoszenie żeber powoduje poszerzenie i pogłębienie wymiarów klatki piersiowej, a skurcz przepony zwiększa jej trzeci wymiar wydłużając ją. Podczas przeponowego oddechu organizm pobiera do 10 razy więcej tlenu niż przy płytkim oddechu wykonanym klatką piersiową.

Uważaj na płaski brzuch

Siedzący tryb życia, nadwaga, otyłość, brak aktywności fizycznej – m.in. te czynniki powodują, że przepona zaczyna pracować w nie fizjologiczny sposób. Walka o utrzymanie płaskiego brzucha też oznacza uciskanie przepony. Trzymając wciągnięty brzuch przez cały dzień, ograniczamy zakres ruchu przepony: oddechy będą płytsze, a słabe wydechy zatrzymają do 30 proc. pozostałego dwutlenku węgla w płucach.

Dobrze pracująca przepona masuje jelita pobudzając je do lepszej pracy. Przyspiesza metabolizm, produkty przemiany materii są szybciej wydalane.

Z opracowania *Medycyny Praktycznej* wynika, że zaburzenia oddychania mogą dotyczyć częstości

oddychania (oddech przyspieszony lub zwolniony), ilości nabieranego powietrza (spłytenie i pogłębienie oddechu), zaburzeń regularności oddechu, zaburzeń ruchów klatki piersiowej (oddychanie jednostronne) i zmiany toru oddechowego. Ich przyczyną są przede wszystkim choroby płuc i serca, ale mogą to być także choroby metaboliczne (np. cukrzyca), choroby mózgu, urazy i choroby nowotworowe. Głównym objawem jest uczucie duszności. Zjawisko opisywane jako „Zapało mi dech w piersiach” to zaburzenie oddychania, które zdarza się pod wpływem stresu, strachu, radości.

Trzeba pamiętać, że przyspieszenie oddechów pojawia się podczas gorączki oraz w trakcie epizodu silnego bólu. Przyspieszony oddech jest też zjawiskiem normalnym w trakcie wysiłku fizycznego i emocji. U osób zdrowych oddech zwalnia w pozycji leżącej, najbardziej w czasie snu.

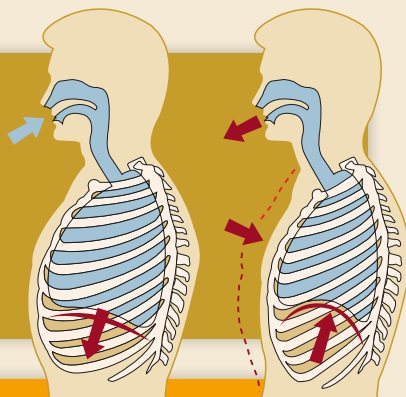
Pojemne płuca

Podczas przeciętnego oddechu w spoczynku człowiek pobiera do płuc ok. 500 ml powietrza. Wielkość ta jest zależna od płci, wieku, budowy ciała, stopnia wytrenowania organizmu. Pojemność płuc >>

ODDECH NA WAGĘ ZŁOTA

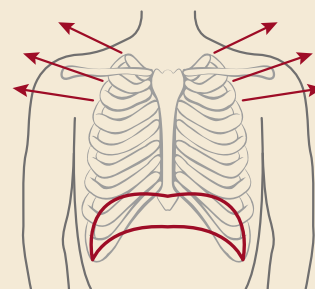
Skoro bez powietrza i tlenu człowiek przeżyje tylko kilka minut, w wędrówce po zdrowie w pierwszej kolejności należy położyć nacisk na oddech.

Podczas **wdechu** następuje obniżenie przepony, co powoduje wydłużenie i rozszerzenie klatki piersiowej oraz uniesienie żeber. Pojemność klatki piersiowej zwiększa się, a ciśnienie powietrza zmniejsza się, co skutkuje jego wessaniem z zewnątrz.

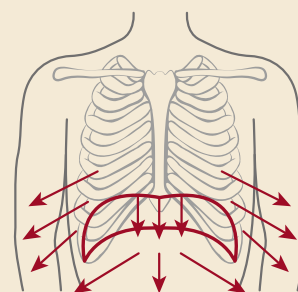


TORY ODDYCHANIA

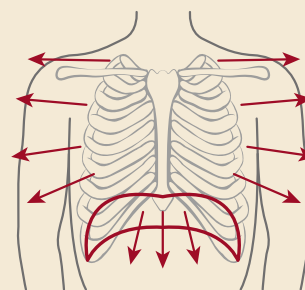
Sposób oddychania określa się na podstawie pracy mięśni, które mają dominujący wpływ na wdech. Zależy od płci oraz stanu zdrowia.



PIERSIOWY



BRZUSZNY



PIERSIOWO-BRZUSZNY

ĆWICZENIA ODDECHU PRZEPONOWEGO

Ćwicząc regularnie po kilka minut dziennie (w domu, pracy, samochodzie), po 2-3 tygodniach zauważysz, że możesz nabrać dużo więcej powietrza do płuc.



GŁĘBOKI ODDECH

PŁYTKI ODDECH

Ćwiczenie 1

- Usiądź wygodnie na krześle lub w siadzie skrzyżnym utrzymując prostą postawę.
- Połóż lewą rękę na klatce piersiowej, a prawą na środku brzucha.
- Wykonaj powolny wdech nosem tak, aby lewa ręka uniosła się do góry.
- Z wydechem ręka znajdująca się na brzuchu powoli opada.

Wykonaj 10 poprawnych wdechów.

Źródło: Materiały ogólnopolskiego programu profilaktyczno-edukacyjnego „Głęboki oddech”.

Ćwiczenie 2

- Usiądź wygodnie na krześle utrzymując plecy proste. Stopy znajdują się na ziemi.
- Unieś obie ręce bokiem w górę i załóż za głowę przy zgiętych łokciach.
- Weź spokojny wdech nosem i zrób wydech ustami.
- Postaraj się, aby wydech był dwukrotnie dłuższy od wdechu.

Wykonaj 10-15 powtórzeń.

Ćwiczenie 3

- Usiądź wygodnie na podłodze w siadzie skrzyżnym lub na krześle.
- Połóż prawą rękę pod mostkiem na wysokości żołądka.
- Lewą rękę połóż na plecach na wysokości prawej dłoni.
- Podczas wdechu postaraj się, aby twoje dłonie maksymalnie oddaliły się od siebie.
- Wykonaj wydech ustami przybliżając ręce do siebie.

Wykonaj 10 powtórzeń.

IM GŁĘBSZY MOŻE BYĆ ODDECH, TYM WIĘCEJ POWIETRZA DOSTAJE SIĘ DO 300 MILIONÓW PĘCHERZYKÓW PŁUCNYCH, WIĘCEJ TLENU DOCIERA DO KRWI, A Z NIĄ DO WSZYSTKICH KOMÓREK ORGANIZMU.

>> to wskaźnik określający, ile powietrza może zmieścić się w płucach danej osoby. Można ją zmierzyć przy użyciu spirometru. Wskazuje na stan ogólnej kondycji. Im głębszy może być oddech (czyli im większa pojemność płuc), tym więcej powietrza dostaje się do pęcherzyków płucnych i więcej tlenu dociera do krwi.

U przeciętnego mężczyzny pojemność płuc waha się pomiędzy 4,5-5 litrów, u kobiety około 3,2 litra. Uprawianie sportu znacząco wpływa na zwiększenie pojemności płuc. U sportowców jest ona o wiele wyższa niż przeciętnie i waha się pomiędzy 6 a 8 litrów.

Im więcej tlenu wdychamy, tym więcej mamy energii. Wpływa to na poprawę wytrzymałości i ogólnej kondycji fizycznej. Dlatego im większa jest pojemność płuc, tym wolniej organizm słabnie podczas wysiłku fizycznego.

Wśród sportowców największą pojemność płuc mają pływacy (nawet do 11 litrów). Kolarze osiągają pojemność do 8 litrów powietrza, a biegacze długodystansowi do 7 litrów. Bardzo dużą pojemnością płuc pochwalić się mogą też muzycy grający na instrumentach dętych (do 10 litrów pojemności).

Nie zapominać o wydechu

Brak regularnego wydechu podczas ćwiczeń fizycznych to często popełniany błąd. Ludzie nieświadomie ograniczają swój oddech, gdy napinają ramiona i pracują mięśniami twarzy podczas chodzenia, biegania lub jazdy na rowerze. To oznacza, że wtedy męczą

się znacznie szybciej. Ponadto napięcie ramion i twarzy może ograniczyć głębokie i całkowite wydechy, uniemożliwiając sprawne wydalenie dwutlenku węgla. Krótko mówiąc, człowiek jest wtedy mniej wydajny i będzie się męczył znacznie szybciej. Dlatego trzeba pilnować, aby rozluźnić ramiona i twarz podczas ćwiczeń aerobowych; spróbować spokojnie wdychać powietrze przez nos i wydychać przez usta, aby zrównoważyć oddychanie.

Fizjoterapeuci zwracają uwagę, że oddech dokładnie dopasowany do ruchu i fazy ćwiczenia jest ważny jedynie przy ćwiczeniach z dużymi ciężarami. Tylko wówczas należy wydychać powietrze w fazie największego wysiłku, czyli przy uniesieniu sztangi. Przy ćwiczeniach z małymi ciężarami czy treningu aerobowym należy pamiętać, by wykonywać wydech oraz aby nie zatrzymywać powietrza w czasie wykonywania ruchu.

Kondycja do poprawy

Słabą tolerancję wysiłku obserwuje się w Polsce u coraz młodszych osób. Pięćdziesięcioletni z zadyszką przy wejściu pod górkę czy po krótkim biegu nie jest rzadkością. Jego problemy z oddychaniem nie wynikają z choroby, ale tzw. braku kondycji: prawie zerowej aktywności fizycznej połączonej najczęściej z niezdrową dietą i nadwagą. Ratunkiem na przeżycie kolejnych lat we względnym zdrowiu jest w jego przypadku wdrożenie regularnych treningów poprawiających wydolność, także oddechową.

Najprościej oddać się ręce fizjoterapeutów, którzy na podstawie badań określą wydolność organizmu, w tym pułap tlenowy ($\text{VO}_2 \text{ max}$), czyli zdolność organizmu do pochłaniania tlenu. Współczynnik ten już po 25. roku życia zaczyna się zmniejszać. U zdrowych osób, które prowadzą siedzący tryb życia spadek wynosi nawet 9 proc. w ciągu każdych kolejnych 10 lat. Przed rozpoczęciem intensywnych treningów ustalone jest też optymalne tętno wysiłkowe. Na tej podstawie powstaje plan ćwiczeń. Można ćwiczyć samemu lub zacząć pod nadzorem fizjoterapeuty na przykład w czasie pobytu w uzdrowisku, gdzie dodatkowymi atutami są mikroklimat i dostęp do zabiegów, opartych na naturalnych surowcach leczniczych.

Aby poprawić kondycję układu oddechowego, niezbędny jest trening aerobowy lub dynamiczny: bieganie, pływanie, jazda na rowerze, czyli aktywności, w których dochodzi do przyspieszenia i pogłębienia oddechu. Taki wysiłek fizyczny pozytywnie wpływa także na pracę serca i układu krążenia oraz mięśni oddechowych, co dodatkowo poprawia wydolność oddechową.

- **NA BIEŻNI.** Gdy biegniesz, 80 proc. pracy podczas oddychania wykonuje przepona. Wzmocnienie przepony optymalizuje oddychanie, a zatem poprawia wydolność.
- **NA BASENIE.** Im rzadziej oddychasz, tym szybciej płyniesz. Żeby zwiększyć pojemność płuc, oddychaj jak najrzadziej możesz.
- **NA ROWERZE.** Tym treningiem można zwiększyć pojemności płuc. Wykorzystaj technikę stosowaną w podnoszeniu ciężarów – podczas ćwiczeń oporowych wydychaj powietrze powoli i długo. Pedałowanie to jakby jedno bardzo długie wyciskanie ciężaru. ●

Opracowano na podstawie materiałów prasowych i serwisów medycznych.

PODSTĘPNA CHOROBA **KOŚCI**

„Złamanie kości przedramienia to u wielu osób pierwszy sygnał osteoporozy – mówi dr Maria Rell-Bakalarska, reumatolog.

– Każdy pacjent po 50. roku życia ze złamaniemiskoenergetycznym powinien być zdiagnozowany pod kątem tej choroby. Także mężczyźni, bo oni też chorują na osteoporozę, tylko później niż kobiety”.

Złamaniaiskoenergetyczne są definiowane jako złamania niewspółmierne do sił je wywołujących. Mamy z nimi do czynienia, gdy nawet niewielki uraz powoduje złamanie kości. To typowe dla osteoporozy, w której nadmierna podatność kości na uszkodzenie wynika ze zmniejszenia ich gęstości mineralnej oraz zaburzenia jej struktury i jakości. Złamaniaosteoporotyczne najczęściej dotyczą kręgosłupa, kości przedramienia i szyjki kości udowej, ale mogą wystąpić również w innych lokalizacjach.

Konsekwencje starości

Najczęściej występuje osteoporoza pierwotna, będąca konsekwencją starzenia się układu szkieletowego. Rozwija się u kobiet po menopauzie oraz u mężczyzn w podeszłym wieku. Utrata gęstości mineralnej kości jest nieuchronnym procesem związanym z wiekiem, rozpoczynającym się już około 40. roku życia u kobiet i 45. roku życia u mężczyzn. Rzadziej występuje osteoporoza wtórna, będąca wynikiem innych chorób lub stosowania niektórych leków.

Osteoporoza nie daje wczesnych objawów, nie powoduje bólu. Stopniowo zabiera ze szkieletu jego zasoby. Ze względu na podstępny, często bezobjawowy przebieg nazywana jest „cichą epidemią” lub „cichym złodziejem kości”. Choruje na nią co trzecia kobieta po menopauzie. U kobiet 50+ ryzyko wystą-

pienia złamania kości w wyniku osteoporozy wynosi do końca życia około 40 proc., natomiast u mężczyzn 13-22 proc.

Przypadkowe urazy

Tylko 25 proc. złamań kręgosłupa ma miejsce w czasie upadku. Większość złamań kręgow przebiega skrycie, stopniowo doprowadzając do obniżenia wzrostu, garbienia się, problemów z poruszaniem oraz pogorszenia nastroju. Złamania trzonów kręgow powodują często przewlekły zespół bólowy kręgosłupa, traktowany zwykle jako „normalny” objaw starości i zmian zwyrodnieniowych kręgosłupa. Z reguły chorzy nie potrafią przypomnieć sobie urazu, w wyniku którego doszło do złamania kręgu (może je wywołać

**NA OSTEOPOROZĘ NARAŻONA JEST
CO CZWARTA KOBIETA POWYŻEJ
60. ROKU ŻYCIA I CO DRUGA, KTÓRA
UKOŃCZYŁA 70 LAT.**



niewielki ruch, kaszel, schylenie się, podniesienie jakiegoś przedmiotu).

„Sygnałem występowania osteoporozy jest nagłe skurczenie się wzrostu o 2 centymetry, zaokrąglenie pleców, szybki spadek masy ciała” – mówi dr Maria Rell-Bakalarska. Wtedy powinno się zrobić badanie densytometryczne, które pozwala na zdiagnozowanie osteoporozy.

Dla kogo densytometria

„Badaniu densytometrycznemu poddaje się odcinki układu kostnego, które najczęściej ulegają złamaniom, czyli szyjkę kości udowej oraz odcinek lędźwiowo-krzyżowy kręgosłupa – wyjaśnia reumatolog. – Nie jest ono skomplikowane. Polega na tym, że nad badanym fragmentem ciała przesuwają się ramię densytometru, który emituje niewielkie ilości promieni RTG”.

Densytometria jest zalecana u kobiet w wieku okotomenopauzalnym. Jej wynik informuje, czy stan kości jest prawidłowy, czy nastąpiło obniżenie masy kostnej (tzw. osteopenia), albo czy mamy już osteoporozę. Wtedy konieczne są dalsze badania oraz wdrożenie terapii, która ma na celu spowolnienie procesu demineralizacji kości i zapobieganie złamaniom.

Czynniki ryzyka

Nie na wszystkie czynniki zwiększające ryzyko rozwoju osteoporozy mamy wpływ. Niezależnymi od nas są m.in. zaawansowany wiek, płeć żeńska, wczesne zakończenie miesiączkowania u kobiet – przed 40 r.ż., skłonność rodzinna do złamań i osteoporozy. Ale trzeba wiedzieć, że rozwój osteoporozy przyspieszają: zła dieta (głównie mała podaż wapnia, witaminy D, niedożywienie, zwłaszcza w dzieciństwie i młodości), palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu, mała aktywność fizyczna i siedzący tryb życia oraz niedostateczna ekspozycja na światło słoneczne.

Nigdy nie jest za późno, by podjąć działania zapobiegawcze wobec osteoporozy. Aż trzy czwarte dorosłych Polaków ma niedobory wapnia. Podstawą profilaktyki powinno być więc regularne uzupełnianie w diecie poziomu wapnia, przy odpowiedniej podaży witaminy D. Najlepiej skonsultować dawki z lekarzem.

Kość jest żywą tkanką, która dostosowuje swoją budowę tak, aby jak najlepiej sprostać codziennym obciążeniom. Ich brak powoduje jej dodatkowe osłabienie i zwiększoną podatność na złamania, a zła sprawność ruchowa zwiększa ryzyko upadków. Dlatego, w ramach profilaktyki osteoporozy, zalecana jest codzienna, umiarkowana aktywność fizyczna. ●

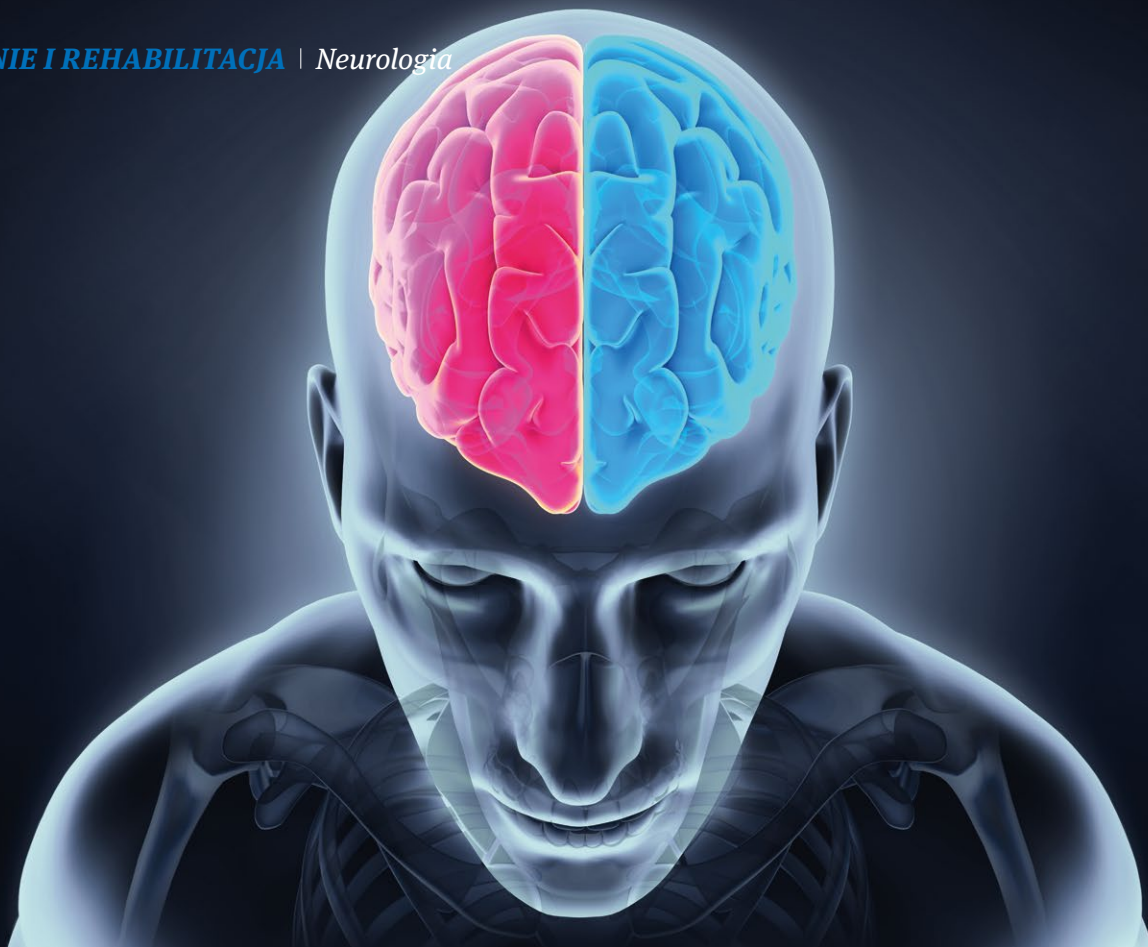
ATUTY Iwonicza-Zdroju

W Centrum Lecznictwa Uzdrawiskowego w Iwoniczu-Zdroju działa Ośrodek Diagnostyki i Leczenia Osteoporozy. Po wykonaniu densytometrii lekarz może zlecić indywidualnie dopasowany program zabiegów w celu poprawy kondycji kości.

W terapii osteoporozy, profilaktyce złamań oraz łagodzeniu dolegliwości bólowych kręgosłupa i stawów wykorzystywane są różnorodne ćwiczenia poprawiające ogólną sprawność i koordynację ruchową. Dzięki temu zmniejsza się ryzyko upadków (a więc i złamań). „Ćwiczenia w osteoporozie przede wszystkim wzmacniają mięśnie oraz odciążają szkielet – wyjaśnia mgr **Bogumiła Pniak**, kierownik Zakładu Przyrodoleczniczego Uzdrawiska Iwonicz SA. – Prowadzimy gimnastykę w wodzie, która znosi obciążenie stawów, a zarazem zapewnia wykonanie ćwiczeń w pełnym zakresie ruchu. Woda stawia opór zmuszając mięśnie do wysiłku, co poprawia wydolność, a środowisko wodne nie naraża na upadek, dzięki czemu mniejsze jest ryzyko urazów”.

Kolejną aktywnością polecaną w Iwoniczu dla osób z osteoporozą jest ruch na świeżym powietrzu. „Za efektywny czas terenoterapii w swoistym mikroklimacie uzdrawiska uważa się 30 minut codziennie. To może być marsz z kijami po iwonicznych szlakach lub ćwiczenia z terapeutą w zewnętrznej siłowni – mówi Bogumiła Pniak. – Wykorzystujemy również indywidualnie dobrane programy kinezyterapii z biofeedbackiem. Zastosowanie oporu elastycznego w zamkniętych łańcuchach kinematycznych jest bezpieczne dla stawów. Dzięki biofeedbackowi ćwiczący widzi swoje postępy, co jeszcze bardziej motywuje go do treningu. Ćwiczenia te bezpiecznie zwiększają zakres ruchu, zwiększają siłę i wytrzymałość mięśni, poprawiają koordynację. Wszystkie te elementy są niesamowicie ważne dla osób z osteoporozą”.

W terapii osteoporozy stosuje się też tradycyjne metody balneologiczne wykorzystując peloidoterapię (leczenie borowiną) w postaci kąpeli. „Zalecana jest również krenoterapia, czyli kuracja pitna wodami wodorowęglanowymi alkalicznymi zawierającymi wapń i magnez, fluor, krzem i bor. Ze źródeł iwonicznych należy do tej grupy woda Elin 7, która posiada w składzie brom, jod, bor” – dodaje Bogumiła Pniak.



ALERT UDAROWY

Większość osób dotkniętych udarem ma ponad 65 lat, ale choroba nie oszczędza nikogo. Udar może zdarzyć się każdemu. W walce z nim liczy się czas.

Każdego roku odnotowuje się około 70 tysięcy nowych udarów w Polsce. Oznacza to, że co 8 minut ktoś doznaje udaru. Potrzebne jest leczenie, rehabilitacja i opieka. Ale udar jest nie tylko problemem medycznym i społecznym. To wyzwanie finansowe ze względu na koszty długotrwałej rehabilitacji neurologicznej, jak również możliwą niepełnosprawność chorych po udarze.

Zespół objawów

Udar mózgu jest zespołem objawów neurologicznych, powstających w wyniku nagłego zaburzenia dopływu krwi do mózgu. Powstaje, gdy duża tętnica doprowadzająca krew do mózgu lub mała tętniczka wewnątrz mózgu ulegną zamknięciu, dużemu zwężeniu lub pęknięciu i nie doprowadzą krwi z tlenem i substancjami odżywczymi do określonego obszaru mózgu. Bez krwi, komórki mózgowe mogą zostać uszkodzone lub zniszczone i nie będą w stanie wykonywać swojej pracy. Mózg kontroluje wszystko, co robi organizm, dlatego udar ma wpływ na każdą jego funkcję.

Jeżeli tętniczka ulegnie zamknięciu lub dużemu zwężeniu, dochodzi do udaru niedokrwiennego, inaczej nazywanego zawałem mózgu (podobnie jak dochodzi do zawału serca przy zamknięciu tętnic wieńcowych serca). Jeżeli tętniczka pęknie i krew rozleje się w pewnym obszarze mózgu, dochodzi do udaru krwotocznego, czyli krwotoku mózgowego, potocznie nazywanego przez pacjentów „wylewem”. Jest to rzadziej występująca postać udaru mózgu.

Zablokowane naczynia

W 70-80 proc. udarów dochodzi do udaru niedokrwiennego. Istotne znaczenie dla wyboru sposobu leczenia ma ustalenie dokładnej przyczyny tego typu udaru. Może go spowodować zakrzep dużej tętnicy lub uszkodzenie małych tętniczek. Powstaje też w wyniku zatoru pochodzącego z serca.

Zakrzepy tętnic spowodowane są zwykle miażdżycą naczyń krwionośnych – powoduje ona stop-

niowe twardnienie ścian tętnic w wyniku odkładania się w nich blaszek miażdżycowych. W miejscach stwardnień osadzają się następnie niektóre elementy krwi, tworząc zakrzepy, które jeszcze bardziej utrudniają przepływ, mogą spowodować nawet całkowite zamknięcie światła tętnicy. Następstwem tych zmian jest niedotlenienie tkanek i narządów, w tym serca, mózgu i mięśni.

Nieuregulowane nadciśnienie tętnicze i cukrzyca są przyczyną uszkodzenia naczyń mózgowych – małych tętniczek. Może dojść do ich stwardnienia, utraty elastyczności, zwężenia światła a czasami całkowitej niedrożności, która, z kolei, może być przyczyną udarów. Jeżeli ciśnienie lub poziom glukozy we krwi nie zostaną uregulowane, mogą powstawać coraz to nowe ogniska niedokrwienia, łącząc się w coraz większe ogniska udarowe. Nadciśnienie tętnicze jest najczęstszą przyczyną udaru mózgu, zwiększa ryzyko jego wystąpienia czterokrotnie, dlatego ważne jest jego prawidłowe i systematyczne leczenie. Obniżenie ciśnienia skurczowego o 9 mm Hg, a rozkurczowego o 5 mm Hg zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia udaru o 35 proc.

Groźne migotanie przedsionków

Chorobą, która w sposób szczególny sprzyja powstawaniu skrzeplin w sercu prowadzących do zatoru w mózgu, jest migotanie przedsionków. Ocenia się, że w Polsce na migotanie przedsionków cierpi nawet 400 tys. osób. U tych pacjentów przedsionki serca nie kurczą się w normalnym rytmie, lecz chaotycznie drgają z częstością nawet 400 razy na minutę.

„Choroba ta może występować w formie napadowej, kiedy przedsionki serca zaczynają drgać, ale po jakimś czasie wracają do normalnego rytmu, jak również w formie utrwalonej, kiedy drganie przedsionków u chorego występuje stale – zwraca uwagę kardiolog

Anna Mazurkiewicz ze Szpitala Rehabilitacyjnego Uzdrawiska Konstancin-Zdrój SA. – Badania pokazują, że ryzyko wystąpienia udaru mózgu u pacjentów chorych na migotanie przedsionków jest aż 5 do 7 razy wyższe niż u osób zdrowych. Dlatego ważne jest jak najwcześniejsze prawidłowe rozpoznanie i leczenie tej arytmii serca”.

Inne choroby serca, które mogą przebiegać z tworzeniem skrzepliny w jego wnętrzu to zawał, wady zastawek serca czy sztuczne zastawki.

Objawy ostrzegawcze

U niektórych osób, zanim dojdzie do utrwalonych objawów neurologicznych, występują objawy ostrzegawcze. Jest to tzw. mały udar, znany także pod nazwą przemijającego niedokrwienia mózgu (TIA – transient ischemic attack). Objawy małego udaru utrzymują się zwykle 15-60 minut, najdłużej 24 godziny i same ustępują całkowicie.

Co piąty chory ma objawy ostrzegawcze, zanim zachoruje na udar dokonany. Najczęściej są to: nagłe zaburzenia czucia po jednej stronie ciała lub drętwienie połowy ciała, nagłe osłabienie kończyn jednej połowy ciała (niedowład połowiczy), wykrzywienie twarzy po jednej stronie – szczególnie widoczne jest opuszczenie kącika ust, nagłe zaburzenia mowy (mowa niewyraźna, utrata zdolności mówienia, trudności w zrozumieniu mowy), nagłe zawroty głowy z towarzyszącymi zaburzeniami w utrzymaniu równowagi, nagłymi upadkami, czasami z podwójnym widzeniem, kłopotami z orientacją i zaburzeniami świadomości.

Objawy małego udaru często poprzedzają wystąpienie trwałych objawów neurologicznych. U 10 proc. chorych z małym udarem dochodzi do udaru dokonanego w ciągu miesiąca, a u 20 proc. – w ciągu roku. Jeżeli u chorego wystąpią takie przemijające objawy, należy natychmiast zgłosić się do lekarza, gdyż istnieje szansa szybkiego zastosowania leczenia i uniknięcia trwałego inwalidztwa.

Obserwuj i reaguj!

Znajomość objawów udaru mózgu ma zasadnicze znaczenie w jego rozpoznaniu, postępowaniu, a w konsekwencji w rokowaniu. Udar charakteryzuje się tym, że pojawia się nagle, bez ostrzeżenia, bez objawów wstępnych. Nie wysyła forpocząty, nie informuje, że się zbliża. Może dopaść nas w każdej sytuacji, niezależnie od tego, co robimy: ciężko pracujemy, czy odpoczywamy.

Nie wszystkie objawy udaru mózgu muszą wystąpić jednocześnie, ponieważ zależą od tego, która część mózgu

>>

Badania pokazują, że ryzyko wystąpienia udaru mózgu u pacjentów chorych na migotanie przedsionków jest aż 5 do 7 razy wyższe niż u osób zdrowych

— kardiolog Anna Mazurkiewicz, Szpital Rehabilitacyjny Uzdrawiska Konstancin-Zdrój SA



FAKTY O UDARZE MÓZGU

Udar mózgu jest poważnym zagrożeniem życia i im wcześniej chory z tym schorzeniem trafi do szpitala, gdzie uzyska właściwą i szybką pomoc, tym większą ma szansę na przeżycie i uniknięcie ciężkiego inwalidztwa.

TYPY UDARÓW

KRWOTOCZNY

kiedy pęka tętniczka i krew rozleje się w pewnym obszarze mózgu

20%

80%

NIEDOKRWIENNY

gdy zatkana tętnica lub tętniczka nie doprowadzą krwi z tlenem i substancjami odżywczymi do określonego obszaru mózgu

OBJAWY UDARU

W celu łatwiejszego zapamiętania objawów Fundacja Udaru Mózgu opracowała akronim CZAS.



C

CIĘŻSZA NOGA LUB RĘKA

Nie możesz swobodnie poruszać nogą lub ręką.



Z

ZABURZENIA WIDZENIA

Widzisz niewyraźnie, podwójnie, nie widzisz na jedno oko.



A

ASYMETRIA TWARZY

Masz wykrzywione usta, opada kącik ust lub powieka.



S

SPOWOLNIONA MOWA

Mówisz wolno, niewyraźnie, nie możesz powiedzieć tego, co chcesz. Nie rozumiesz mowy innych.

JAK OBNIŻYĆ RYZYKO CHOROBY?

Najlepszym sposobem zapobiegania udarowi mózgu są regularne kontrole u lekarza (badania okresowe) i zdrowy styl życia. Należy:

- ▶ utrzymywać ciśnienie krwi pod kontrolą
- ▶ sprawdzać poziom cukru we krwi, a w przypadku cukrzycy stosować dietę cukrzycową plus leki
- ▶ badać poziom cholesterolu we krwi, a przy hipercholesterolemii przestrzegać diety niskotłuszczowej i brać leki
- ▶ przy chorobach serca regularnie przyjmować leki zgodnie z zaleceniami lekarza
- ▶ nie palić papierosów
- ▶ nie dopuszczać do otyłości
- ▶ nie nadużywać alkoholu
- ▶ prowadzić aktywny ruchowo tryb życia
- ▶ unikać stresów



W PRZYPADKU OK. 1/3 UDARÓW NIEDOKRWIENNYCH NIE UDAJE SIĘ POZNAĆ ICH PRZYCZYNĘ. INFORMACJA O TYM, CO SPOWODOWAŁO CHOROBE JEST WAŻNA, BO POMAGA UNIKNĄĆ KOLEJNEGO UDARU.





- >> i w jakim stopniu została uszkodzona. Tak jak w sygnałach ostrzegawczych, możemy zaobserwować:
- osłabienie siły kończyn, często z ich drętwieniem,
 - drętwienie twarzy z wykrzywieniem ust;
 - zaburzenia mowy – trudności w jej rozumieniu lub wypowiedzaniu słów;
 - zaburzenia widzenia – zamglony obraz z jednego lub obu oczu, czasami widzenie podwójne;
 - nagły, silny ból głowy, często z nudnościami, a nawet wymiotami;
 - zaburzenia świadomości;
 - zawroty głowy z zaburzeniami równowagi i koordynacji ruchów, niejednokrotnie z utratą przytomności i upadkiem.
- Półkule naszego mózgu kontrolują przeciwległe strony ciała. Jeśli dojdzie do uszkodzenia prawej półkuli, wówczas większość objawów dotyczy lewej strony ciała.

Ważna rehabilitacja

O rokowaniu w udarze decyduje jego rodzaj (niedokrwienny czy krwotoczny), wielkość uszkodzonego obszaru mózgu i jego umiejscowienie, ale także współistnienie dodatkowych chorób, np. niewydolności serca, zaburzeń rytmu serca, które mogą mieć istotny wpływ na proces zdrowienia i rehabilitacji. W przypadku wystąpienia objawów, należy działać natychmiast, ponieważ to czas jest jednym z czynników decydujących o możliwości zastosowania właściwego leczenia.

W szpitalu z oddziałem udarowym, do którego powinien trafić pacjent z podejrzeniem udaru, oprócz leczenia, chory rozpoczyna kompleksowy proces rehabilitacji: ćwiczenia ruchowe, ćwiczenia funkcji mowy, sprawności myślenia. Rehabilitacja powinna być rozpoczęta najwcześniej jak to możliwe. Decyduje o tym lekarz.

W trakcie pobytu w szpitalu chorego z udarem mózgu wskazane jest, aby opiekunowie, rodzina byli w stałym kontakcie z lekarzem. Ważne jest uzyskanie z pierwszej ręki informacji o właściwym postępowaniu z chorym, o możliwej pomocy w dalszym procesie rehabilitacji w wyspecjalizowanym ośrodku rehabilitacji neurologicznej lub w domu, aby szybciej powrócić do zdrowia. Wielu chorych z udarem mózgu cierpi na depresję, a jej współistnienie dodatkowo utrudnia późniejszą rehabilitację z powodu braku współpracy pacjenta. Jak podkreślają lekarze, zdrowy styl życia jest najlepszą metodą uniknięcia udaru mózgu. Należy stosować dietę i uprawiać regularne ćwiczenia aerobowe, jak spacer lub jazda na rowerze. ●

Opracowano na podstawie materiałów Fundacji Udaru Mózgu.

Zdrowie Seniora

W cenie pakietu:

- **7 noclegów** w obiektach: Mieszko II, Sanatorium Chrobry w komfortowych pokojach 1- lub 2-osobowych,
- **pełne wyżywienie** (śniadanie, obiad i kolacja),
- badanie lekarskie,
- **18 zabiegów leczniczych** zgodnie z ordynacją lekarską,
- **1 wejście do grotu solnej**,
- 10% rabatu na kolejne zabiegi,
- dyżur lekarsko-pielęgniarski 24 h,
- **basen solankowy** – nieograniczony dostęp z ograniczeniami ilości osób,
- dostęp do internetu Wi-Fi,
- wypożyczenie sprzętu nordic walking,
- darmowy parking,
- **EKSTRA BONUS:**
„Kuracja Uzdrowska” borowinowa w celu przedłużenia kuracji borowinowej w domu – 5 zabiegów.



Cena
za pobyt od:
1043 zł
za osobę

INFORMACJE • REZERWACJE • SPRZEDAŻ

tel. +48 91 38 25 043

rezerwacja@uzdrowisko-kamienpomorski.pl

www.uzdrowisko-kamienpomorski.pl

AKTYWNA pielęgnacja SKÓRY

Jesień to nie jest czas przyjemny dla skóry. Na zewnątrz wiatr, deszcz, zimno, a w pomieszczeniach za gorąco i sucho, bo już włączone jest ogrzewanie. Nic dziwnego, że pojawiają się problemy.

Naturalna bariera hydrolipidowa naskórka zostaje poważnie osłabiona, przez co o tej porze roku skóra staje się bardziej wrażliwa i podatna na uszkodzenia. Uwidaczniają się naczynka. Cera staje się przesuszona, mało elastyczna, traci blask. Oto kilka wskazówek kosmetologów, jak sobie radzić w takiej sytuacji.

Pierwsza dotyczy złuszczenia. Nie bójmy się tego zabiegu, mimo że skóra jest osłabiona. Delikatny peeling raz w tygodniu to sposób na uniknięcie matowej, poszarzałej cery. Skóra bez usuniętego martwego naskórka gorzej przyjmuje składniki odżywcze zawarte w kosmetykach pielęgnacyjnych, a te mają przecież za zadanie optymalnie ją nawilżyć i zregenerować.

Bo najważniejsze jest właśnie odpowiednie nawilżenie. Posiadanie na półce sprawdzonego, super nawilżającego produktu do twarzy to jedna z podstawowych jesiennych porad kosmetycznych.

Ważne składniki

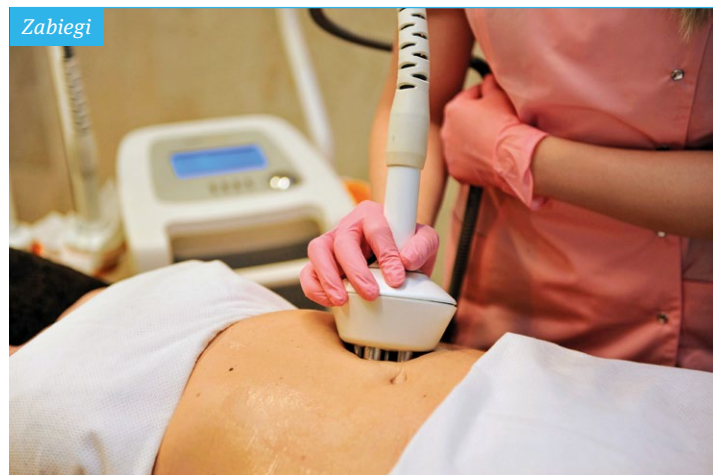
Co faktycznie nawilża wysuszoną skórę? Na pewno emolienty: zapobiegają utracie wody, jednocześnie wygładzają i zmiękcza-

jąc naskórek. Występują w postaci olejów (roślinnych, mineralnych lub zwierzęcych), masła (jak masło shea i kakaowe) lub kwasów tłuszczowych. Ważne są też humektanty. To związki silnie higroskopijne, które wykazują zdolność do trwałego wiązania i zatrzymywania wody z zewnątrz. Ich głównym celem jest zwiększenie zawartości wody w warstwie rogowej naskórka. Stosuje się je wraz z emolientami lub wielocząsteczkowymi proteinami, które hamują proces odparowania wody ze skóry. W przypadku cery tłustej używa się je jako tzw. bezpieczne nawilżacze, ponieważ nie zatykają porów. To na przykład gliceryna i kwas hialuronowy. Ten ostatni ułatwia również wprowadzenie innych składników kremu w głąb skóry.

Pożądane są również ceramidy odbudowujące warstwę lipidową skóry, która zatrzymuje wilgoć i działa jako bariera przeciw zanieczyszczeniom, bakteriom i wolnym rodnikom. W rezultacie skóra jest gładsza, bardziej jędrna. Podczas gdy emolienty i humektanty nawilżają, zawarte w kremie środki okluzyjne osadzają się na skórze i tworzą barierę zapobiegającą dalszej utracie wilgoci. Działają również jako osłona przed elementami niszczącymi wodę, takimi jak wiatr i zimne powietrze. Występują w postaci woskowatych lub oleistych składników preparatów nawilżających.

Spróbuj nowości, zmień rutynę

W związku z krótszym dniem i słabszą operacją słoneczną, jesienią mamy czas nie tylko na zabiegi bardziej ingerujące w skórę, ale również na kosmetyczne eksperymenty. Do tego także zachęcają kosmetyczki. Argumentują, że od czasu do czasu trzeba



W gabinetach odnowy EVA Park Life & SPA można poddać się zabiegom modelującym sylwetkę z wykorzystaniem systemu Maximus.

zmienić krem, sprawdzić, jak nowe składniki zadziałają na naszą skórę.

Może warto wreszcie wypróbować olejek do twarzy zamiast kremu? Skuteczne o tej porze roku są na przykład olejki zawierające uniwersalny olej z pestek malin. Ma lekką konsystencję, łatwo się wchłania i nie pozostawia tłustego filmu na skórze. Zawiera nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6, które utrzymują odpowiedni poziom nawilżenia skóry, hamują produkcję melaniny i mają działanie rozjaśniające. Olej zawiera również witaminę E oraz inne składniki, które odpowiadają za jego właściwości antyoksydacyjne. Ma również działanie antyseptyczne, łagodzi podrażnienia i sprzyja gojeniu ranek. Jest przeznaczony do skóry podrażnionej i przesuszonej. Ze względu na szereg właściwości może być także stosowany do skóry dojrzałej. Nie zatyka porów, reguluje wydzielanie sebum i ma właściwości antybakteryjne, więc mogą go używać również osoby o skórze tłustej i trądzikowej.

Innym pomysłem jest sięgnięcie co jakiś czas po serum, które zazwyczaj ma lżejszą konsystencję i jest ukierunkowane na jeden konkretny problem skóry lub jej niedoskonałości. Dla przypomnienia – przed nałożeniem serum na skórę trzeba ją właściwie przygotować, zaczynając od oczyszczenia, tonizacji i jeżeli jest taka potrzeba – peelingu i maski.

Dla niektórych typów cery zbawienne może okazać się zastosowanie pielęgnacji warstwowej, która polega na aplikacji kilku kosmetyków na twarz, począwszy od tych najlżejszych po produkty o gęstszej, bogatszej konsystencji. ●

Kosmetyki

NA BAZIE WODY TERMALNEJ

Kompleksowa pielęgnacja skóry od oczyszczenia przez regenerację i nawilżenie, oparta na leczniczej wodzie termalnej z Iwonicza-Zdroju. W zestawie 4 kosmetyki. Tradycyjna receptura z wykorzystaniem naturalnych składników.



Zestaw kosmetyków „Sekrety natury”, Iwoniczanka, Uzdrowsko Iwonicz SA: płyn micelarny do oczyszczania skóry oraz demakijażu oczu i twarzy, (200 ml), delikatny peeling oczyszczający do mycia twarzy (150 ml), regenerujący krem przeciwzmarszczkowy (50 ml), intensywnie nawilżający krem wzmacniający (50 ml)



UNIWERSALNY OLEJEK

Olejek do skóry twarzy i ciała o silnym działaniu regenerującym. Zawarte w nim bogate ekstrakty roślinne sprawiają, że skóra staje się aksamitna i miękka. Produkt zawiera olej z pestek malin oraz nasion pomidora.

Aksamitny olejek do twarzy i ciała, 60 ml, SPA Nałęczów, ZL Uzdrowsko Nałęczów SA



NIEINWAZYJNE MODELOWANIE SYLWETKI

System Maximus łączy dwie skuteczne metody – tripolarną falę radiową (RF) oraz innowacyjną dynamiczną aktywację mięśni (DMA), dzięki czemu uzyskujemy nieinwazyjną redukcję tkanki tłuszczowej, poprawę napięcia mięśni oraz znaczną poprawę wyglądu skóry w postaci wygładzenia i ujędrnienia. Zabieg działa jednocześnie na trzech poziomach – skórze, tkance tłuszczowej i mięśniowej. Do jego przeprowadzenia konieczne jest nałożenie cienkiej warstwy gliceryny na obszar skóry, objęty zabiegiem.

Terapia rozpoczyna się masażem głowicą emitującą fale radiowe zgodnie z opracowanymi schematami dla poszczególnych części ciała. Towarzyszy temu uczucie ciepła. Następnym etapem jest

pobudzenie skurczu mięśni, które są wprowadzane w delikatne, regularne drgania. Stymulowany jest też skurcz włókien kolagenowych. Zabiegi są komfortowe i relaksujące. Ich efektem jest regeneracja włókien kolagenowych. Skóra jest wygładzona, napięta, ujędrniona i uelastyczniona, następuje poprawa mikrokrazenia i dotlenienie tkanek. Widoczna jest redukcja tkanki tłuszczowej, zmniejszenie cellulitu, wzmocnione są mięśnie. Zalecana jest seria minimum 6 zabiegów (1-2 razy w tygodniu).

Wskazania: nadmiar tkanki tłuszczowej w określonych strefach (np. ramiona, „boczki”, uda, biodra, brzuch, plecy), brak jędrności skóry, cellulit i rozstęp, przyspieszenie efektów diety i treningów.



Ekspert: **Agnieszka Zajlich**
mgr kosmetologii,
EVA Park Life & SPA,
Uzdrowsko
Konstancin-Zdrój SA



Nałęczów

TRADYCJE UZDROWISKOWE W STARYCH ŁAZIENKACH

O pierwszych „nowoczesnych łazienkach” w Nałęczowie donoszą dawne kroniki z XIX wieku. Z archiwalnych relacji wynika, że w 1821 roku oddano do użytku połowę budynku, w którym mieszczą się dzisiejsze, nieco przebudowane Stare Łazienki – kameralny hotel uzdrowski Zakładu Leczniczego „Uzdrowisko Nałęczów” SA.

Zlokalizowany w Parku Zdrojowym, nie-daleko Domu Zdrojowego, gdzie mieści się pijalnia wód, elegancki hotel uzdrowski oferuje obecnie 46 miejsc noclegowych. Przestronne pokoje z łazienkami urządzono nowocześnie, zachowując jednak nawiązania do stylu klasycystycznego, w którym powstał kiedyś obiekt. Wnętrza z licznymi sztukateriami, kolumnkami oraz dekoracyjnymi stropami zostały odnowione pod opieką konserwatora zabytków.

Pobyty lecznicze i spa

Wyjątkową atmosferę Starych Łazienek mogą docenić komercyjni goście Uzdrowiska Nałęczów, którzy wybiorą pobyty lecznicze lub spa. Przygotowano

dla nich pakiety uzdrowskie z zabiegami opartymi na naturalnych surowcach leczniczych, które są specjalnością Nałęczowa wraz z bogatą ofertą usług pielęgnacyjnych na ciało i twarz, zabiegów kosmetycznych i odnowy biologicznej. Odpowiedni dla siebie pakiet znajdą też osoby poszukujące profesjonalnej rehabilitacji w związku z problemami z kręgosłupem czy układem ruchu. Zgodnie z profilem leczniczym uzdrowiska Nałęczów, dostępne są też pakiety ukierunkowane na profilaktykę sercowo-naczyniową. Zabiegi są realizowane w doskonale wyposażonym Centrum Diagnostyki i Fizjoterapii „Werandki” oraz salach zabiegowych i gabinetach spa w pobliskich Termach Pałacowych.

Stare Łazienki zapraszają też gości hotelowych,

Na przełomie lipca i sierpnia 2020 roku cały hotel uzdrowski został oddany do dyspozycji uczestników V Międzynarodowego Konkursu Naęczów i Skrzypce.



Koncerty skrzypcowe

Odnowione, piękne wnętrza Starych Łazienek nadal przyciągają artystów. Na przełomie lipca i sierpnia 2020 roku cały hotel uzdrowski został oddany do dyspozycji uczestników V Międzynarodowego Konkursu Naęczów i Skrzypce. Młodzi skrzypkowie przyjechali z Polski, Niemiec i Chin.

„Każdy tego typu konkurs jest pewnym rodzajem trampoliny – mówi przewodniczący jury profesor **Sławomir Tomasiak**: – To międzynarodowy konkurs, jego poziom z roku na rok wzrasta. Młodzi skrzypkowie, którzy przyjeżdżają tutaj najpierw na kurs, pobierają lekcje od wybitnych mistrzów i mogą zaprezentować się od razu w konkursie”. **Nina Boryca-Łuka**, sekretarz kursu, podkreśla, że w tym roku do Naęczowa przyjechało aż 200 uczestników do klas prowadzonych przez 16 profesorów.

Zajęcia odbywały się w kameralnych grupach, a koncerty w specjalnie zaaranżowanej sali koncertowej, skąd prowadzono transmisje na żywo w Internecie. ●



którzy mogą skorzystać z całodniowego wyżywienia lub tylko śniadań.

Znane nazwiska

Spokojna atmosfera i leczniczy mikroklimat od początku powstania uzdrowiska przyciągają do Naęczowa kuracjuszy, a wśród nich wiele znanych osób: artystów, polityków i pisarzy.

Wcześniej bywali tu i tworzyli m.in. Ignacy Jan Paderewski, Henryk Sienkiewicz, Bolesław Prus, Stefan Żeromski, Ewa Szelburg-Zarembina, Michał Elwiro Andriolli. W latach sześćdziesiątych ubiegłego wieku, gdy Uzdrowisko Naęczów ponownie zdobyło spore znaczenie już jako ośrodek leczenia chorób serca, regularnie przyjeżdżali tu prof. Władysław Tatarkiewicz, Jan Parandowski, Jacek Woszczerowicz. Bywały też popularne aktorki: Zofia Lindorówna, Mieczysława Ćwiklińska, Maria Gella i Jadwiga Smosarska, która zjeżdżając do Naęczowa ze Stanów Zjednoczonych w 1963 roku zamieszkała właśnie w Starych Łazienkach, w pokoju na pierwszym piętrze.

Spotkanie Jadwigi Smosarskiej z aktorkami, które grały z nią w kinie przed 1939 rokiem udokumentował fotoreporter Zbyszko Siemaszko. Na zdjęciu widać, jak Maria Gella, Mieczysława Ćwiklińska i Jadwiga Smosarska idą parkową alejką. W tle znajduje się wejście do Parku Zdrojowego (patrz zdjęcie powyżej).



Wyjątkową atmosferę Starych Łazienek mogą docenić komercyjni goście Uzdrowiska Naęczów, którzy wybiorą pobyty hotelowe, lecznicze lub spa.

Kamień Pomorski

MODERNIZACJA SANATORIUM
UZDROWISKOWEGO „CHROBRY”

Budynek obecnego Sanatorium Uzdrowiskowego „Chrobry” w Kamieniu Pomorskim oddano do użytku w 1921 roku. Klimat tego miejsca, który tworzą stare, oryginalne elementy architektury i wystroju wnętrz zachowane w holu, na klatkach schodowych oraz korytarzach robią wyjątkowe wrażenie.

Przy zachowaniu swojego zabytkowego, niepowtarzalnego charakteru obiekt znakomicie spełnia funkcję sanatoryjną i jest bardzo lubiany przez kuracjuszy korzystających z usług zdrowotnych Uzdrowiska Kamień Pomorski SA. Tak jak pozostała infrastruktura noclegowa i zabiegowa, także „Chrobry” poddawany jest modernizacji. Prowadzone są prace remontowe i wprowadzane unowocześnienia, dostosowujące obiekt do coraz wyższych wymagań kuracjuszy i gości hotelowych. Obecnie zmiany obejmują pierwsze



Sanatorium Uzdrowiskowe „Chrobry” jest otoczone parkiem i znajduje się na niewielkim wzgórzu w zacisznej części Kamienia Pomorskiego, niedaleko mariny.

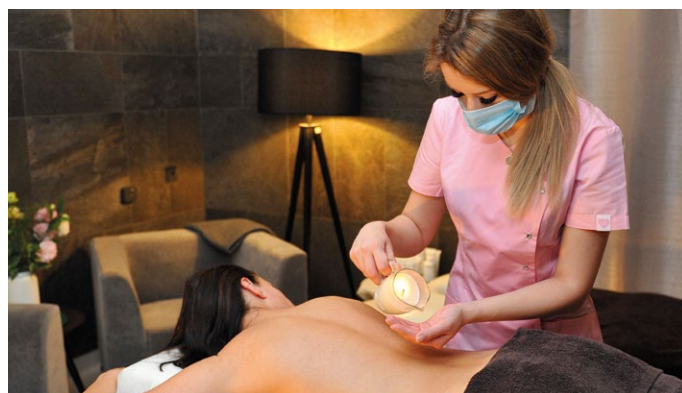


Konstancin-Jeziorna

EVA PARK LIFE & SPA Z JESZCZE LEPSZĄ OFERTĄ

Kompleks EVA Park Life & SPA Uzdrowiska Konstancin-Zdrój SA zaskakuje nowymi propozycjami i przyciąga do Konstancin-Jeziorny kolejnych gości i kuracjuszy.

Znakomicie zlokalizowany w samym sercu Parku Zdrojowego, tuż obok konstancińskiej tężni solankowej, obiekt aktywnie realizuje koncepcję nowoczesnego uzdrowiska, którego jest częścią – silnie opartego na naturalnych surowcach leczniczych, jednocześnie rozwijającego bogatą ofertę usług spa & wellness



oraz zaplecza restauracyjnego. Wyjątkowym atutem tego nowoczesnego hotelu jest oczywiście własne ujęcie leczniczej solanki, która zasila park wodny z basenem solankowym i solankowym jacuzzi. Dzięki temu w EVA Park Life & SPA można nie tylko dobrze wypocząć i rewelacyjnie zjeść, ale skorzystać dodatkowo z typowych zabiegów uzdrowiskowych działających prozdrowotnie. Także zmodernizowane ostatnio gabinety odnowy biologicznej sprostają potrzebom najbardziej wymagających klientek i klientów. Czyni to nieodległy od Warszawy Konstancin ciekawą opcją wyjazdową również na krótkie, weekendowe wypadki połączone z zabiegami pielęgnacyjnymi, masażem czy modelo-



piętro budynku, gdzie całkowitej przebudowie ulegnie 7 pokoi. Podniesiony zostanie ich standard, w łazienkach pojawia się nowa armatura i kafelki, a do odnowionych wnętrz zostaną wstawione funkcjonalne meble. W pokojach wymieniane są też drzwi na nowe, zamykane na kartę magnetyczną. Kuracjusze mają dostęp do telewizji i Internetu.

Sanatorium dostosowane jest do potrzeb osób poruszających się na wózkach inwalidzkich, komunikację ułatwiają podjazdy oraz winda. Najniższą kondygnację obiektu zajmuje baza rehabilitacyjna, gdzie wykonuje się specjalistyczne zabiegi, w tym m.in. częściowe okłady borowinowe, wykorzystując lokalne złoża torfu leczniczego, naturalne bogactwo Kamienia Pomorskiego. Jedynie osoby korzystające z rehabilitacji w basenie solankowym oraz kąpieli solankowych i atrakcji SPA kierowane są do znajdującego się kilkadziesiąt metrów dalej obiektu Mieszko II. Solanka także pochodzi z naturalnego, kamieńskiego złoża – z odwiertu Edward III o głębokości 400 m, eksploatowanego przez Uzdrowisko Kamień Pomorski SA.



Ekipa TVP3 Warszawa realizowała poranny program w niecodziennej scenerii konstancińskiej tężni solankowej, tuż obok hotelu EVA Park Life & SPA.

waniem sylwetki. Warto je przedłużyć o poniedziałek, bo SPA kusi rabatem Happy Mondays.

Dla gości, którzy przyjeżdżają do uzdrowiska tylko na kilka godzin w dni wolne od pracy smakowitą zachętą do rodzinnego odwiedzenia EVA Park Life & SPA jest wprowadzone przez szefa kuchni sobotnio-niedzielne menu z daniami sezonowymi. Były weekendy z zupą rybną, szparagami, kurkami, botwiną czy daniami z grilla.

Najlepszym dowodem, że taka aktywność procentuje jest zainteresowanie obiektem ze strony mediów i organizatorów wydarzeń. Latem właśnie tutaj realizowane były odcinki popularnego programu wakacyjnego TVP3 Warszawa.

Prosto z uzdrowisk



Dzięki rozbudowie i modernizacji Szpital Uzdrowisko-Rehabilitacyjny „Excelsior” Uzdrowiska Iwonicz SA dysponuje obecnie 280 łózkami, a baza zabiegowa wzbogaciła się o nowoczesny sprzęt rehabilitacyjny.

Iwonicz-Zdrój

IWONICKI KLIMAT DOBRY NA JESIEŃ

Jesień to idealny czas na odwiedzenie pięknie położonego Iwonicza-Zdroju. Lasy jodłowo-bukowe na wzgórzach otaczających miasto złącą się i czerwienią wszystkimi odcieniami. Świeże powietrze zamknięte w dolinie Iwoniczkiego Potoku tworzy niezwykły, dobroczynny dla zdrowia mikroklimat. Kusi przesycone solanką otoczenie mini tężni.

Tak do odwiedzenia Iwonicza zachęca prezesa Stowarzyszenia Dziennikarzy Turystycznych im. Olgerda Budrewicza w Warszawie **Magdalena Pinkwart**. Tekst ilustrowany pięknymi zdjęciami opublikowano na stronie magazynu turystycznego readandfly.pl. Autorka zachwyca się stylową zabudową, w tym najstarszym zabytkiem – Starym Pałacem. Obiekt został wzniesiony w 1837 roku według projektu Amelii Załuskiej, która konsekwentnie wprowadzała w Iwoniczu wizję górskiego uzdrowiska, inspirowanego szwajcarskimi kurortami.

Warto dodać, że do poznania historii uzdrowiska zachęca też zorganizowana staraniem Uzdrowiska Iwonicz SA ścieżka dydaktyczna „Szlakiem iwonicznych wód leczniczych”, która prowadzi od „Źródła Józefa” do Pijalni Wód Mineralnych, potem podcieniem budynku Starych Łazienek Borowinowych przez Plac Dietla, a następnie w kierunku Szpitala Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjnego „Excelsior”.

Iwoniczym wodom leczniczym autorka reportażu poświęca zresztą dużo miejsca. „Pijalnia Wód Mineralnych powstała z inicjatywy rodziny Załuskich w 1837 roku i odnowiona w latach 80. XX wieku. Mieści się tu stylowa pijalnia ozdobiona motywami florystycznymi, gdzie można skosztować leczniczych wód, z których słynie Iwonicz-Zdrój. Ich lecznicze walory opisał już w 1578 roku Wojciech Oczo, lekarz króla Stefana Batorego. Wtedy też zaczęto zwracać uwagę na wyjątkowy klimat uzdrowiska – opisuje Magdalena Pinkwart. – Iwoniczkie wody lecznicze należą do chlorkowo-wodorowęglanowo-sodowych, jodkowych, termalnych z zawartością wolnego dwutlenku węgla”.



Nałęczów

BALONOWE SZALEŃSTWO

W tym roku odbyły się już 15. Międzynarodowe Zawody Balonowe Nałęczów 2020. Uzdrowisko Nałęczów było współorganizatorem imprezy.

Niecodzienne okoliczności w związku z ograniczeniami epidemiologicznymi sprawiły, że impreza do ostatniej chwili stała pod znakiem zapytania, ale udało się.

W zawodach balonów na ogrzane powietrze startowało 15 zawodniczek i zawodników, w większości z Polski. Widowiskowe starty odbywały się głównie z terenów Parku Zdrojowego, a szybujące po niebie balony widać było nie tylko w Nałęczowie, ale także sąsiednich Wąwolnicy i Wojciechowie.

Tegoroczną atrakcją była możliwość lotu balonem razem

z zawodnikami, co od razu było dokumentowane w Internecie: pojawiły się amatorskie filmiki i zdjęcia z tych niecodziennych podróży, które dodatkowo promowały Nałęczów. Jednym ze szczęśliwców był **Piotr Janicki**, dla którego tegoroczny pobyt w Termach Pałacowych był trzecią okazją odwiedzenia uzdrowiska Nałęczów.

„Tym razem przyjechaliśmy z żoną, aby nie tylko odpocząć i skorzystać z zabiegów, ale rów-

Przygotowania do startu balonu Uzdrowiska Nałęczów SA, którego załoga brała udział w zawodach oraz organizowała loty widokowe z udziałem kuracjuszy.

nież spędzić miłe chwile z okazji naszej 30. rocznicy małżeństwa – opowiada Piotr Janicki. – Lot balonem był moim marzeniem. Pilotem balonu okazała się **Karolina Wilk**, która bardzo sprawnie i bezpiecznie nim sterowała. Sam przelot dostarczył mi wielu niezapomnianych wrażeń i widoków, pozwolił uchwycić kilka z nich obiektem aparatu, by pozostała pamiątka. Uzdrowisko i sam Nałęczów oraz jego okolice są piękne, ale widziane z góry dopiero robią wrażenie. Wiem, że tylko nieliczni mieli taką okazję. Dlatego tegoroczny pobyt w Termach Pałacowych w Nałęczowie zaliczam do wyjątkowych i polecam naprawdę każdemu. Można tu nie tylko zadbać o zdrowie, ale również przeżyć wiele niespodzianek i pięknych chwil”. ●





UZDROWISKO
KONSTANCIN
Uzdrowiska Polskie

ŻURAWINA

CYNAMON

LAWENDA

Aromatyczna sól kąpielowa o działaniu zmiękczającym i wygładzającym. Wspomaga mikrokrażenie, przyczynia się do poprawy i utrzymania dobrej kondycji skóry. Zawiera unikalny kompleks pierwiastków takich jak: sód, chlor, jod, brom, magnez, wapń, potas, mangan i żelazo. Odświeża i relaksuje skórę, pozostawiając ją przyjemnie gładką i pachnącą. Dzięki zawartości aromatycznej kompozycji, przyjemność kąpieli pozostaje na dłużej.



UZDROWISKO
KONSTANCIN
Uzdrowiska Polskie

Sól do kąpieli

ŻURAWINA

19 zł
za 750 g

Zapraszamy na zakupy do sklepu internetowego: sklep.uzdrowisko-konstancin.pl



Kosmetyki Uzdrowiskowe inspirowane naturą!

Dodaj do kąpielii płyn i sól Iwoniczanki. Te kosmetyki, na czele z unikatowym Solankowym® płynem do kąpielii, którego produkcja objęta jest patentem, oparte są na bazie iwoniczkiej wody termalnej i warzonej z niej soli. Pozbawiony sztucznych komponentów skład, potwierdza certyfikat Naturalne POLSKIE, który otrzymała sól do kąpielii Iwoniczanka. Dostępne w kilku wersjach zapachowych sprawiają, że kąpiel może pobudzać do działania lub wyciszać, rozbudzać zmysły lub koić nerwy po długim i ciężkim dniu.

Zapach to jednak dodatek do niepowtarzalnych właściwości pielęgnacyjnych. Dzięki bogactwu unikatowych makro i mikroelementów, rytuały pielęgnacyjne możesz porównać z kojącymi zabiegami w salonach kosmetycznych.



Zapraszamy na zakupy do sklepu internetowego: www.iwoniczanka.uisa.pl