

nasze **z**droje

MAGAZYN UZDROWISK POLSKICH



TEMAT
NA LATO

**STOP
DLA**

CUKRU

**NA WAKACJE
NIE TYLKO PO ZDROWIE**

Sprawdź, jakie atrakcje turystyczne oferują nasze uzdrowiska

- **Nauka** — *Instytut Rehabilitacji Uzdrowskiej już działa*
- **Cukrzyca** — *skontroluj glikemię*
- **Onkologia** — *fizjoterapia dla chorych na szpiczaka*
- **Egzoszkielec** — *niezwykły wyścig*
- **Dieta** — *fakty i mity o tyciu*
- **Masaż leczniczy** — *ulga w bólu*
- **SPA** — *skóra pragnie wody*



Od redaktora

Letnie wakacje bywają okrutne, bo dosłownie odkrywają nasze niedoskonałości. Jeśli na co dzień nie dbamy o dietę i prowadzimy siedzący tryb życia, wystarczy test stroju do opalania, a od razu widać nadwagę i słabe mięśnie sygnalizujące brak kondycji fizycznej oraz nieuchronnie zbliżające się problemy z kręgosłupem. Na dodatek, w czasie wakacji, zamiast aktywnie wypoczywać, chętniej siadamy pod parasolem z zimną colą i lodami. Niedobrze.

W tym wydaniu Magazynu „Nasze Zdroje” zwracamy uwagę, do czego to wszystko może doprowadzić. Zła dieta to taka, która zawiera za dużo cukru. Spożywamy go w ogromnych ilościach pijąc na przykład dosładzone napoje chłodzące (czytaj na stronach 10-13). Jeśli nie spalamy tego nadmiaru energii, bo zapominamy o aktywności fizycznej, powoli tyjemy (14-15). A stąd już krok do zespołu metabolicznego, stanu przedcukrzycowego i cukrzycy, najczęściej występującej i najgroźniejszej z niezakaźnych chorób cywilizacyjnych (16-17).

Dlatego wakacje warto spędzić w uzdrowisku. Mamy wtedy szansę nie tylko na wspaniały wypoczynek w malowniczej okolicy, z wieloma atrakcjami turystycznymi, ale także na poprawienie kondycji zdrowotnej. Fizjoterapeuci pomogą zrobić pierwszy krok w tym kierunku (3-9).

Zapraszam do lektury nowego wydania Magazynu „Nasze Zdroje”.

Magdalena Sowińska

Spis treści

Zdrowie

- Spełnienie marzeń o udanych wakacjach..... **3**
- Kalendarium Lato 2019..... **4**
- Urlop dla zdrowia..... **5**
- W trosce o dobry sen..... **6**
- Pomysł na spacer..... **7**
- Słodki smak lata..... **8**
- Sprawdź, co jesz..... **9**
- Po prostu cukier..... **10**
- Fakty i mity o tyciu..... **12**
- Nawyki żywieniowe Polaków..... **13**
- Nie daj się cukrzycy!..... **14**
- 5 kryteriów zespołu metabolicznego..... **15**

Leczenie i rehabilitacja

- Masaż leczy..... **16**
- Terapia punktów spustowych..... **18**
- 9 korzyści z masażu..... **19**
- Usprawnianie kolana..... **20**
- Naukowe zaplecze dla uzdrowisk..... **22**
- Rehabilitacja wsparciem dla onkologii..... **25**

Spa & wellness

- Skóra pragnie wody..... **26**

Kalejdoskop

- Konstancin-Jeziorna.
Nowe miejsce na restauracyjnej mapie..... **28**
- Iwonicz-Zdrój.
Remont pokoi w Sanatorium „Pod Jodłą”..... **28**
- „Marzę o tym, aby zacząć chodzić”..... **30**

nasze zdroje
MAGAZYN UZDROWISK POLSKICH

KWARTALNIK NR: 2/2019 (6)

Wydawca i redakcja

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



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: Andrzej Suwara
skład i łamanie: Marlena Maciejczyk

Marketing i reklama

marketingnaszezdroje@mailuzdrowiska.pl

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

SPEŁNIENIE MARZEŃ O UDANYCH

WAKACJACH

*Urlop warto spędzić w uzdrowisku.
Odpoczniemy, a w razie potrzeby
podreperujemy zdrowie.*

Statystyki wskazują, że Polacy coraz chętniej spędzają wolne dni w kraju. Wakacje w Polsce planuje ok. 70 proc. osób, które deklarują, że wezmą urlop i wyjadą poza miejsce zamieszkania, aby odpocząć od pracy zawodowej i domowych obowiązków.

Różnorodna oferta na lato

Z badania przeprowadzonego przez firmę Biostat w 2018 roku na temat sposobu spędzania urlopu przez Polaków wynika, że ponad połowa ankietowanych zamierza wykorzystać go przede wszystkim na spacer. Dwie osoby na 5 w czasie urlopu pragną też zwiedzić okolicę w poszukiwaniu zabytków, ciekawych miejsc i imprez kulturalnych. Chodzenie po górach jako

najbardziej lubianą formę aktywnego spędzania wakacji wymienia 23 proc. badanych, a 21 proc. chce w czasie wolnym uprawiać sport. Uzdrowiska Polskie dla każdej z tych grup mają ciekawą ofertę.

Wszystkie uzdrowiska zlokalizowane są w miejscach o bogatej historii, z licznymi zabytkami i atrakcjami turystycznymi. Latem organizowane są cykliczne imprezy kulturalne, koncerty i festiwale muzyczne, festyny czy targi produktów regionalnych. Zadbane parki zdrojowe zachęcają do aktywności na świeżym powietrzu, a obiekty >>

Kamień Pomorski to nie tylko uzdrowisko; dzięki marinie miasto staje się prężnym ośrodkiem żeglarsstwa regatowego i sportów wodnych.

Niezwykłe położenie Kamienia Pomorskiego sprawia, że jest doskonałą bazą wypadową do zwiedzania Pomorza Zachodniego.



Kamień
Pomorski



Kalendarium

• **W KAMIENIU POMORSKIM** najważniejszą imprezą kulturalną jest jubileuszowy, 55. Międzynarodowy Festiwal Muzyki Organowej i Kameralnej. Tegoroczna edycja Kamińskiego Muzycznego Lata to łącznie trzynaście spotkań z muzyką: dwanaście piątkowych koncertów organowych (do 6 września) i jeden dodatkowy (6 lipca). Koncerty tradycyjnie rozpoczynają się o godzinie 19.00 w Katedrze św. Jana Chrzyciciela. Warto wiedzieć, że w listopadzie 2019 roku minie 350. rocznica ufundowania kamińskich, barokowych organów przez księcia Ernesta Bogusława de Croy'a.

• Tradycją **NAŁĘCZOWA** są organizowane w sezonie letnim festiwale i kursy muzyczne. Międzynarodowy Festiwal Sztuki Wokalnej „Viva il Cantare” odbędzie się 2-4 sierpnia. Natomiast IV Międzynarodowy Kurs Skrzypcowy im. Tadeusza Wrońskiego zaplanowano w okresie 5-18 sierpnia.

• Latem do **NAŁĘCZOWA** powrócą balony. 14. Międzynarodowe Zawody Balonowe Nałęczów 2019 odbędą się 14-17 sierpnia. Loty zaplanowano rano ok. 6.00 i późnym popołudniem po 18.00.

• **IWONICZ-ZDRÓJ** w sezonie letnim zaprasza m.in. na koncerty w ramach Kursu wokalistyki operowej (8-17 lipca), tradycyjne Dni Iwonicza (20-21 lipca), wieczory poezji i muzyki przy źródle „Bełkotka” (26 lipca i 25 sierpnia) i Kalejdoskop Muzyki Świata (10-11 sierpnia).

• **KONSTANCIŃSKI** Dom Kultury jest organizatorem koncertów letnich oraz seansów w kinie plenerowym, które w okresie lipiec-sierpień regularnie odbywają się w amfiteatrze w Parku Zdrojowym uzdrowiska Konstancin-Jeziorna. W czasie weekendu 13-14 lipca w amfiteatrze zaplanowano koncerty w ramach VII Jazz Zdrój Festiwal. Latem w Konstancinie bardzo popularne są także niedzielne potańcówki w altanie przy Hugonówce (o 18.00).

>> rekreacyjne, w tym uzdrowskie baseny z urządzeniami do hydroterapii, są dobrym zapleczem do uprawiania sportu. Konstancin-Jeziorna, Nałęczów, Iwonicz-Zdrój i Kamień Pomorski to także idealne punkty startowe do dalszych wycieczek krajoznawczych.

Nie tylko lecznicza solanka

Wybierając urlop w Konstancinie-Jeziornie, znanym, podwarszawskim kurorcie, mamy do dyspozycji nowoczesne obiekty noclegowe Konstancja i Biały Dom Uzdrowiska Konstancin-Zdrój, zlokalizowane w samym centrum Parku Zdrojowego. W kompleksie Eva Park & SPA z kawiarnią i restauracją – **EVA Park Life & SPA**, oprócz wydzielonej strefy spa oferującej profesjonalne zabiegi odnowy biologicznej, znajduje się dodatkowo basen solankowy zasilany naturalną, leczniczą solanką pobieraną bezpośrednio z podziemnego złoża, z głębokości 2 km. To samo źródło zasila działającą obok tężnię solankową, która jest obiektem leczniczym, tzw. inhalatorium zewnętrznym.

Spacerując po Konstancinie-Jeziornie odnajdziemy zanurzone w zieleni stare, odrestaurowane wille pamiętające początki ubiegłego wieku. Ciekawym miejscem jest Stara Papiernia, gdzie obecnie działa

centrum handlowe. W 1760 roku na tym terenie zbudowano pierwszy taki zakład na Mazowszu: Królewską Fabrykę Papieru, a jednym z jej stałych klientów był król Stanisław August Poniatowski. Na papierze z tej fabryki zostały spisane dokumenty Sejmu Czteroletniego i Konstytucji 3 Maja. W 1958 roku obiekt został wpisany do rejestru zabytków, ale w 1984 roku pożar strawił dużą jego część. Papiernię pieczołowicie odbudowano kilkanaście lat temu zachowując oryginalny układ architektoniczny i pozostałe po pożarze mury.

Kto chce całkowicie odpocząć od Warszawy, zamiast na wycieczkę do stolicy, może wybrać się z Konstancina do kilku pobliskich miejscowości. Stare dwory znajdują się w Oborach, Turowicach, Skolimowie. Koniecznie trzeba zajrzeć do Wilanowa i zwiedzić Muzeum Pałacu Króla Jana III Sobieskiego wraz z zespołem parkowym. Z kolei Powsin zaprasza do Ogrodu Botanicznego Polskiej Akademii Nauk, gdzie można podziwiać na przykład narodową kolekcję odmian uprawnych róż, a w szklarni na 2 tysiącach m² okazy roślin tropikalnych i subtropikalnych, w tym największe w Polsce zbiory roślin cytrusowych.

Aktywnie w stylu retro

Oddalony 25 km od Lublina Nałęczów to niewielka miejscowość zabudowana według XIX-wiecznej koncepcji miasta-ogrodu. Położona centralnie strefa uzdrowska z historycznymi

68,9%

taki odsetek Polaków
zamierza **aktywnie**
spędzić letnie
wakacje



Konstancińska tężnia solankowa jest obiektem leczniczym; inhalatorium zasila solanka pobierana bezpośrednio z podziemnego złoża, z głębokości 2 km.



ujęciami leczniczych wód mineralnych otoczona jest Parkiem Zdrojowym zajmującym 20 ha oraz lasami, poprzecinanymi lessowymi wąwozami. Położenie w niecce i nagromadzenie zieleni kształtują leczniczy mikroklimat Nałęczowa.

Przez uzdrowisko przepływają rzeki Bystra i Bochotniczanka, której spiętrzenie pozwoliło na stworzenie w środku parku urokliwego stawu z wyspą. To ulubione miejsce kuracjuszy i turystów. W pobliżu zlokalizowano większość obiektów uzdrowiskowych oraz bazę zabiegów leczniczych. Pobytu hotelowe i wczasy można zamówić w Termach Pałacowych lub Pawilonie Angielskim Uzdrowiska Nałęczów, które znajdują się niedaleko Domu Zdrojowego i kompleksu Atrium z aqua parkiem i klubokawiarnią.

Lokalną atrakcją są przejażdżki po Nałęczowie w stylu retro stylizowanym na oldsmobila meleksem. Można nim pojechać także do sanktuarium w Wąwolnicy.

W trakcie pobytu w Nałęczowie warto wybrać się na dłuższe wycieczki do Kazimierza Dolnego, Janowca, Puław i Zamościa. Do programu zwiedzania należy koniecznie wpisać Stare Miasto w Lublinie i Muzeum Zamoyskich w Kozłówcze. >>

Urlop dla zdrowia

Badania naukowe potwierdzają, że pracując non-stop, bez dłuższej wakacyjnej przerwy w każdym kolejnym roku, narażamy na szwank swoje zdrowie.

Urlop jest **ważny dla serca**. W wieloletnim badaniu Framingham Heart Study poświęconym czynnikom ryzyka chorób sercowo-naczyniowych stwierdzono, że mężczyźni, którzy nie brali urlopu przez kilka kolejnych lat, mieli o 30 proc. wyższe ryzyko zawału serca od tych badanych, którzy regularnie odpoczywali w czasie wakacji. Związek przyczynowy jest prosty: przewlekły stres, brak odpoczynku, niedostateczna ilość i zła jakość snu negatywnie wpływają na serce, a organizm nie ma czasu na regenerację.

Urlop powinien oznaczać także **wypoczynek dla mózgu**. Najgorsze co można zrobić, to zabrać ze sobą komputer i komórkę, aby śledzić, co dzieje się w firmie i w razie potrzeby, być do dyspozycji. Badania dotyczące zdolności poznawczych doprowadziły naukowców do wniosku, że osoby, które nie zajmowały się pracą w czasie wakacji, pozwalając, aby ich mózg swobodnie „leniuchował”, po okresie odpoczynku były bardziej kreatywne i wydajne.

Wykazano też, że regularne urlopowanie to nie tylko oczywista **poprawa nastroju i samopoczucia**, ale także mniejsze ryzyko depresji.



Atrakcją w Nałęczowie są przejażdżki w stylu retro stylizowanym na oldsmobila meleksem.

Architektura Iwonicza-Zdroju zachwyca jednolitym stylistycznie zespołem drewnianej zabudowy w tzw. stylu szwajcarskim z późnoklasycystycznymi wpływami polskimi.



>> Górskie wędrówki

Dla amatorów górskich wycieczek dobrym pomysłem będzie wakacyjny pobyt w Beskidzie Niskim w uzdrowisku Iwonicz-Zdrój. Wczasy wypoczynkowe i pobyty hotelowe oferują m.in. sanatoria „Pod Jodłą” (czytaj też na stronie 28), „Stare Łazienki” i Sanatorium nr IV.

Iwonicz-Zdrój otaczają niewysokie, widokowe wzgórza – Góra Borowinowa, Cyrenajka, Żabia, Winiarska. Na odcinku z Iwonicza-Zdroju do Rymanowa-Zdroju turyści wędrują Głównym Szlakiem Beskidzkim znakowanym kolorem czerwonym, który biegnie od Ustronia w Beskidzie Śląskim do Wołosatego w Bieszczadach i jest najdłuższym szlakiem górskim w Polsce (prawie 500 km). Interesujący krajobrazowo jest także rowerowy Szlak między Zdrojami. Pętlę o długości 24 km wyznaczono przez Iwonicz-Zdrój, Klimkówkę, Rymanów, Rymanów-Zdrój, Bałuciankę, skąd wraca się do Iwonicza-Zdroju.

„Okolica Iwonicza-Zdroju obfituje w zabytki i ciekawe miejsca. Drewniane kościoły wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO znajdują się w Haczowie i Bliźnem. Warto pojechać do średniowiecznego Krosna z Centrum Dziedzictwa Szkła i Muzeum Podkarpackim, do Dukli z tradycją św. Jana z Dukli, do Huty Szkła w Rymanowie, do miejsc sanktuaryjnych w Starej Wsi, Dębowcu, Miejscu Piastowym, do Muzeum Marii Konopnickiej w Żarnowcu, na Zamek Odrzykoński, do Łańcuta czy Przemysła” – wylicza **Magdalena Oziomek**, która prowadzi lokalne Centrum Informacji Turystycznej.

Samo miasteczko zachowało urok dawnego uzdrowiska. Architektura Iwonicza-Zdroju zachwyca jednolitym stylistycznie zespołem drewnianej zabudowy w tzw. stylu szwajcarskim z późnoklasycystycznymi wpływami polskimi, o wyjątkowej

W trosce o zdrowy sen

Dobry sen jest podstawą wypoczynku, a wakacje są także po to, aby wreszcie porządnie się wyspać. Sprzyja temu pobyt w uzdrowisku: cisza, czyste powietrze i mikroklimat. A jeśli jednak mamy kłopoty ze snem, zawsze możemy liczyć na pomoc fizjoterapeutów.

Ponad połowa osób zatrudnionych pracuje w nadgodzinach. Aż 74 proc. z nich odczuwa negatywne konsekwencje zbyt wielu godzin spędzanych w pracy. Pojawiają się problemy zarówno emocjonalne, jak i fizyczne związane z długotrwałą pozycją siedzącą. Jak wynika z Raportu HealthDesk, blisko 80 proc. pracowników wykonujących pracę biurową odczuwa ból, w większości przypadków jest on zlokalizowany w okolicach kręgosłupa. Przewlekłe dolegliwości bólowe i stres powodują kłopoty ze snem i wpływają na jego jakość.

„Początek urlopu dla wielu osób może być trudny, bo przeciążony w pracy kręgosłup odmawia posłuszeństwa przy próbie większej aktywności fizycznej, a ból przeszkadza we śnie. Pozbycie się stresu też nie jest łatwe. Dlatego będąc w uzdrowisku, warto skorzystać z zabiegów fizjoterapeutycznych – mówi doktor **Bogumił Korczyński**, dyrektor medyczny Uzdrowiska Kamień Pomorski SA. – Masaż pozwoli złagodzić dolegliwości bólowe, dzięki czemu będzie można rozpocząć odpowiednią kinezyterapię wzmacniającą mięśnie i poprawiającą ruchomość stawów. Pomocne będą także hydroterapia i pływanie w basenie, które nie tylko usprawniają, ale odświeżają i działają relaksująco. Wszystkie te zabiegi pozytywnie wpływają na sen”.



wartości zabytkowej. Czas powstania większości obiektów przypada na drugą połowę XIX i początek XX wieku. Uzdrawisko otoczone jest pięknym lasem jodłowo-bukowym z wydzieloną częścią Parku Zdrojowego.

Z wiatrem w żaglach

Kto kocha wodę, morze, przyrodę i zabytki, doceni Kamień Pomorski położony nad Zalewem Kamieńskim. Miasto szczyci się romańsko-gotycką katedrą św. Jana Chrzciciela, gotyckim ratuszem, XIV-wieczną Bramą Wolińską i Wieżą Piastowską współtworzącymi zachowany do dziś, średniowieczny układ przestrzenny Starego Miasta. W 1876 odkryto tu źródła solankowe (lecznicza solanka jest obecnie wykorzystywana podczas zabiegów, zasila również basen solankowy), a później zaczęto też stosować borwinę z okolicznych torfowisk rozwijając lecznictwo uzdrowskie.

Doskonałe warunki wietrzne Zalewu Kamieńskiego i bliskość Bałtyku stanowią magnes dla miłośników żagli, dla których wybudowano tu nowoczesną marinę. Dzięki niej Kamień staje się prężnym ośrodkiem żeglarstwa regatowego i sportów wodnych, a w kolejnych sezonach letnich organizuje coraz więcej ważnych, widowiskowych imprez żeglarskich. Przez Kamień przebiega odcinek Szlaku św. Jakuba stanowiący fragment pielgrzymkowej Drogi św. Jakuba (Camino de Santiago).

Pobyty wakacyjny w jednym z obiektów Uzdrawiska Kamień Pomorski (Mieszko II, Chrobry i Dąbrówka) warto połączyć ze zwiedzaniem okolicy: Wolińskiego Parku Narodowego, Międzyzdrojów, Międzywodzia, Dziwnowa (latem można popłynąć tam statkiem bezpośrednio z kamieńskiej mariny) i Dziwnówka. ●

POMYSŁ NA SPACER



► DOLINĄ POTOKU BEŁKOTKA W IWONICZU-ZDROJU

Bełkotka to pomnik przyrody z najwcześniej opisanym źródłem wody mineralnej w Iwoniczu-Zdroju. Z głębi źródła wydobywa się gaz ziemny. Od dźwięku, jaki towarzyszy wydostawaniu się gazu, pochodzi nazwa źródła. Nad nim znajduje się obelisk z wierszem Wincentego Pola. Obelisk oraz cała ścieżka spacerowa zostały ostatnio całkowicie zmodernizowane. Położono nową nawierzchnię, zamontowano stylowe oświetlenie, ławeczki oraz urządzenia do ćwiczeń w plenerze. Ale największą atrakcją spaceru są łożyska solankowe, które znajdują się przy wejściu na ścieżkę dydaktyczno-ruchową do Bełkotki. Składają się z czterech drewnianych segmentów, każdy długości kilku metrów wypełnionych gałązkami tarniny, po których spływa solanka.



► LITERACKIM SZLAKIEM W NAŁĘCZOWIE

Do najpopularniejszych tras turystycznych w miasteczku należy Nałęczowski Szlak Literacki. Znajduje się na nim 30 obiektów związanych z postaciami ważnymi dla polskiej literatury, jak np. Bolesław Prus, Stefan Żeromski czy Ewa Szelburg-Zarembina. Po drodze można poznać historię pałacu Małachowskich, kaplicy Boromeusza i wielu zabytkowych willi. Szlak prowadzi także do miejsc mniej oczywistych, np. do pięknego wąwozu Głowackiego i na „Poniatówkę”.



Słodki SMAK LATA



Latem chętnie jemy lody, sięgamy po zimne napoje, mrożoną kawę czy herbatę. Pomagają przetrwać upał, ale rujnują naszą dietę, bo codziennie dostarczamy organizmowi kilkanaście albo więcej łyżeczek cukru, których ten wcale nie potrzebuje.

To tzw. cukier dodany. Bardzo dużo go wypijamy, bo największym źródłem cukru dodanego konsumowanego w Polsce są napoje gazowane. Dla przykładu, puszka coli ma go ponad 30 g. Dużo cukru dodanego znajdziemy także w napojach i nektarach o smaku owocowym, pitnych jogurtach, wodach smakowych (patrz infografika na stronie 10).

W Polsce rośnie, na świecie spada

W 1950 roku w Polsce spożycie cukru na mieszkańca wynosiło 21 kg, w 2007 roku dochodziło już do 40 kg, a w 2017 r.



Niezdrowa dieta z nadmiarem cukru powoduje miażdżycę, rośnie ryzyko kardiologiczne i możliwość wystąpienia takich incydentów, jak zawał serca i udar mózgu

— dr n. med. Bożena Trojanowska, kardiolog z *Uzdrowiska Nałęczów*

sięgnęło 44,5 kg na osobę i było największe w historii. Ale w 2018 roku ten rekord zapewne został pobity, bo wstępne szacunki wskazują, że spożycie wzrosło do 47,5 kg na osobę. Wszystko przez większą konsumpcję cukru przetworzonego zawartego w kupowanych produktach.

Z raportu Narodowego Funduszu Zdrowia wynika, że w 2017 roku spożycie cukru przetworzonego wzrosło aż do 33,3 kg na osobę, bo Polacy pokochali dostarczane napoje gazowane, energetyczne i izotoniczne. Na taki wynik wpłynęła też niska cena cukru – dodają analitycy Instytutu Ekonomiki Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej zwracając jednocześnie uwagę, że światowe spożycie cukru jednak spada.

Cukier staje się mniej modny ze względu na coraz większe zainteresowanie zdrową dietą i zdrowym stylem życia. Firmy używające dużych ilości tego surowca, takie jak Coca-Cola czy PepsiCo uzgodniły jakiś czas temu, że będą dążyć do stopniowego ograniczania cukru w sprzedawanych produktach. Poza tym, w niektórych państwach (np. w Wielkiej Brytanii) wprowadzono opodatkowanie mocno słodzonych

Wartość odżywcza cukru jest znikoma, stąd określenie „puste kalorie”. Cukier biały w kryształkach to w 99 proc. sacharoza, a więc czysty węglowodan. 1 g węglowodanów dostarcza organizmowi 4 kcal energii.

napojów. To zmusza producentów do redukcji cukru w wyrobach i zmiany receptur.

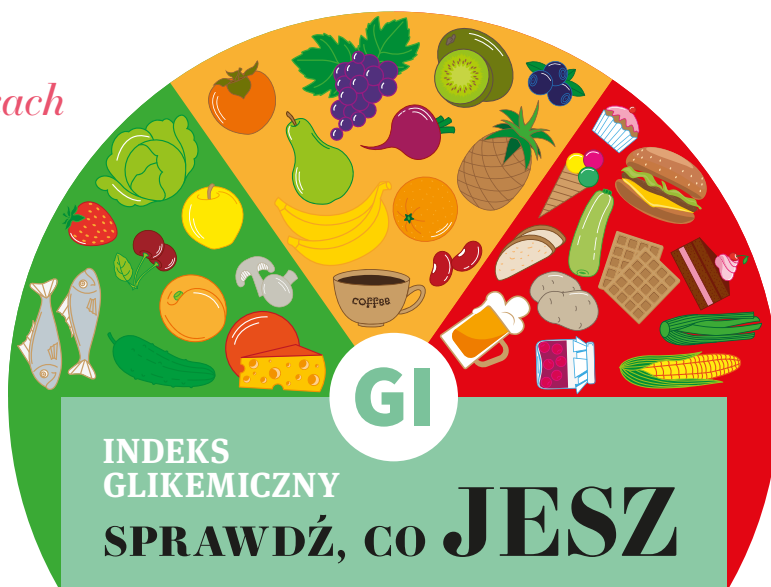
Na zakup cukru i wyrobów zawierających duże jego ilości Polacy wydali w 2017 r. średnio 348,9 zł miesięcznie – o 5 proc. więcej niż rok wcześniej. Stanowi to ponad jedną dziesiątą wydatków na żywność. Co kupujemy? Przede wszystkim napoje bezalkoholowe i soki (36 proc. tego rodzaju wydatków) oraz czekolady i wyroby czekoladowe (ok. 20 proc.), cukier (9,4 proc.) i lody (8,8 proc.).

Szkodliwy nadmiar

Resort zdrowia ocenia, że wzrost konsumpcji cukru przetworzonego (nie tylko pod postacią napojów, ale też słodkich przekąsek i innych produktów spożywczych) należy do głównych przyczyn obserwowanej od wielu lat, narastającej epidemii nadwagi, otyłości i różnych chorób przewlekłych. Przez otyłość nie tylko chorujemy, lecz także przedwcześnie umieramy. Szacuje się, że w Polsce blisko 1400 zgonów rocznie wynika z konsekwencji nadmiernego spożycia napojów słodzonych cukrem.

Wysokie spożycie cukru dodanego prowadzi do cukrzycy (czytaj na stronach 14-15). „Podwyższeniu ulega ciśnienie krwi, dochodzi do rozwoju zaburzeń lipidowych. Podwyższa się zwłaszcza stężenie triglicerydów – mówi dr n. med. Bożena Trojanowska, kardiolog z Uzdrowiska Nałęczów. – Niezdrowa dieta z nadmiarem cukru powoduje miażdżycę, rośnie ryzyko kardiologiczne i możliwość wystąpienia takich incydentów, jak zawał serca i udar mózgu”.

W badaniach amerykańskich wykazano, iż śmiertelność z powodu zdarzeń sercowo-naczyniowych była trzykrotnie wyższa u osób przyjmujących ponad 25 proc. kalorii dziennie w postaci dodanych cukrów prostych w porównaniu do osób, u których z cukrów prostych pochodziło mniej niż 10 proc. całkowitej energii dostarczanej organizmowi. Jak podaje Serwis Zdrowie, oszacowano, iż każde dodane 150 kcal na dzień na osobę, pochodzące z cukru, >>



INDEKS GLIKEMICZNY

SPRAWDŹ, CO JESZ

Metaboliczne działanie węglowodanów na organizm określono w postaci indeksu glikemicznego (IG). Obecnie dostępne są międzynarodowe tabele IG stanowiące źródło wiedzy o blisko 2,5 tysiącach produktów. Planując ograniczenie spożycia cukrów, warto do nich zaglądnąć.

Wartość indeksu glikemicznego jest wyliczana na podstawie wzrostu glikemii poposiłkowej (czyli stężenia glukozy we krwi po spożyciu posiłku). 100 to IG dla glukozy. W przypadku, gdy zjedzony produkt powoduje niski i mniej gwałtowny wzrost glikemii, oznacza to, iż ma on niski IG (poniżej 55). Średni IG to 56-69, wysoki 70 i więcej.

Z fizjologicznego punktu widzenia produkty spożywcze o wysokim IG zawierają głównie węglowodany szybko przyswajalne, czyli np. cukry proste. „Reakcja organizmu po spożyciu takiego produktu to – w pierwszej kolejności – szybki wzrost glukozy we krwi, a następnie jej gwałtowny spadek, czego efektem jest szybkie pojawienie się uczucia głodu i chęć sięgnięcia po kolejną porcję – wyjaśnia dr n. med. **Bożena Trojanowska**, kardiolog z Uzdrowiska Nałęczów. – Gwałtowne wahania stężenia glukozy we krwi pobudzają więc reakcje metaboliczne i hormonalne, w tym naprzemienne uwalnianie insuliny i glukagonu, które w konsekwencji prowadzą do spożycia nadmiernych ilości pożywienia. Mamy zaburzone odczuwanie sytości, przy jednocześnie zwiększonym apetycie”. W wielu przypadkach może to prowadzić m.in. do nadwagi i otyłości, insulinooporności, cukrzycy.

„Dlatego w zalecanej zdrowej diecie znajdują się przede wszystkim produkty o niskim IG, zawierające głównie węglowodany złożone, które mają działanie odwrotne – powodują stopniowy wzrost poziomu glukozy we krwi, nie inicjując nagłych wyrzutów insuliny, a co za tym idzie przyczyniają się do opóźnienia uczucia głodu” – podkreśla dr Trojanowska.

PO PROSTU CUKIER

Cukry to glukoza, fruktoza i ich syropy, galaktoza, ramnoza, laktoza, maltoza i sacharoza. Pod tymi nazwami występują w produktach spożywczych. Hasło „bez dodatku cukru” wcale nie musi oznaczać, że produkt nie zawiera cukru. Często nie zawiera on tylko sacharozy – najpopularniejszego rodzaju cukru, ale może np. zawierać znaczne ilości naturalnie występującej fruktozy.

LICZBA ŁYŻECZEK CUKRU W 1 SZKLANCE NAPOJU

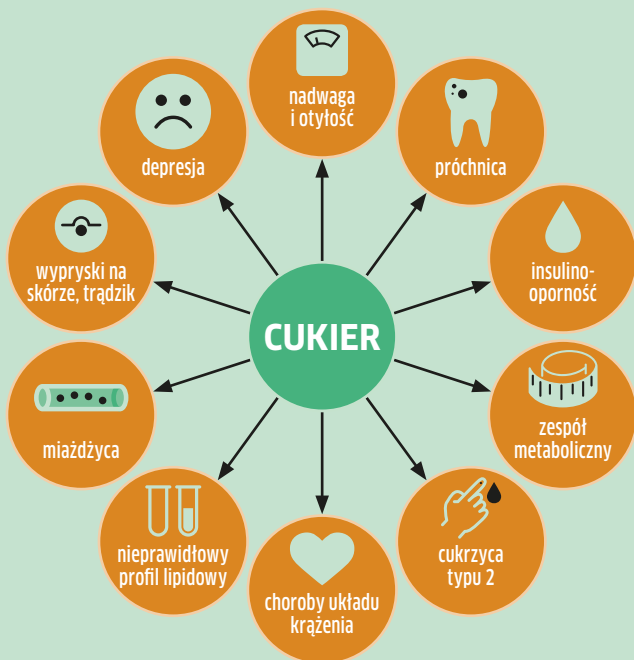


1 łyżeczka
cukru waży 5 g
i zawiera
20 kcal

WAŻNE LICZBY O CUKRZE



RYZIKO ZDROWOTNE ZWIĄZANE Z NADKONSUMPCJĄ CUKRU



3 SPOSOBY ZMNIEJSZENIA ILOŚCI CUKRU W DIECI



ELIMINUJ

- nie pij dostarczanych napojów; oprócz cukru zawierają też sztuczne barwniki, kofeinę, kwas fosforowy
- jedz tylko naturalne jogurty bez żadnych dodatków (np. syropu glukozowo-fruktozowego, skrobi, mleka w proszku, sztucznych aromatów)
- stopniowo ogranicz do zera stódenie herbaty, kawy czy płatków z mlekiem

REDUKUJ



- sprawdzaj skład produktów, zawsze wybieraj te z niższą zawartością cukru
- zmniejsz na stałe ilość cukru w recepturach potraw i ciast, które samodzielnie przygotowujesz

ZASTĘPUJ



- dla osiągnięcia słodkiego smaku stosuj zamiast cukru cynamon, wanilię, kakao, kurkumę, imbir
- jedz świeże lub suszone owoce oraz orzechy, pestki i nasiona zamiast słodkich przekąsek albo samodzielnie przygotuj zdrowe ciasteczka i desery

>> 11-krotnie zwiększa ryzyko cukrzycy w porównaniu ze 150 kcal pochodzącymi z innych źródeł, takich jak tłuszcze i białko.

Do poważnych zagrożeń związanych z dużym spożyciem cukru należy również większe ryzyko zachorowania na nowotwory, na przykład raka trzustki. Okazało się, że w przypadku tego nowotworu czynnikami ryzyka są m.in. otyłość i cukrzyca spowodowane nadmierną konsumpcją cukru.

Eksperti ds. zdrowia rekomendują

Dowody wskazujące na niekorzystny wpływ cukru na występowanie niektórych chorób przyczyniły się do opracowania wytycznych ograniczających jego spożycie. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) rekomenduje zarówno dorosłym, jak i dzieciom ograniczenie codziennego spożycia cukrów do mniej niż 10 proc. całkowitej dziennej ilości energii przyjmowanej z pożywieniem.

Definicja cukrów (ang. free sugars) przyjęta przez WHO obejmuje nie tylko cukry proste z grupy monosacharydów (np. glukoza, fruktoza) oraz disacharydów (np. sacharoza), które są dodawane do pokarmów przez firmy spożywcze, kucharzy i nas samych, ale także cukry naturalnie występujące w miodzie, syropach, sokach owocowych i koncentratkach soków. Zalecane ograniczenia WHO nie dotyczą natomiast cukrów zawartych w świeżych owocach i warzywach oraz cukrów naturalnie występujących w mleku.

Policzmy. 1 g cukru to 4 kcal. Przyjmuje się, że 1 łyżeczka do herbaty to 5 g białego cukru w kryształkach. Przy średnim zapotrzebowaniu energetycznym zdrowej osoby dorosłej na poziomie 2000 kcal dziennie, norma spożycia cukrów, rekomendowana przez WHO, wyniesie około 200 kcal, czyli 50 g (w przeliczeniu 10-12 łyżeczek dziennie). Tyle, ile zawierają na przykład dwie szklanki napoju o smaku pomarańczowym.

A może detoks cukrowy?

Według Instytutu Żywności i Żywienia, zapotrzebowanie organizmu na wszystkie węglowodany powinno stanowić 45-75 proc. całkowitego zapotrzebowania zdrowego człowieka na energię w zależności od indywidualnych parametrów. Zgodnie ze wspomnianymi wyżej rekomendacjami WHO, preferowane są „dobre” węglowodany złożone, zawarte w produktach o niskim indeksie glikemicznym, z dużą ilością błonnika pokarmowego, które są trawione dużo wolniej od cukrów prostych (patrz ramka o indeksie glikemicznym na stronie 9).

Skoro cukier dodany jest niekorzystny dla zdrowia, warto go ograniczyć w diecie. Strategie mogą być różne. Radykalne podejście to detoks cukrowy. „Nie ma na świecie osoby, która nie odniosłaby korzyści z eliminacji cukru dodanego” – mówi, cytowana przez CNN, **Brooke Alpert**, dyplomowana dietetyk. I poleca na początek trzydniowy detoks, po którym „zwykłe jabłko smakuje jak najśodszy cukierek”. Potem proponuje kilkutygodniowy, autorski program eliminowania z diety lub ograniczania jedzenia produktów zawierających cukier.

Brooke Alpert razem z inną Amerykanką, specjalistką kosmologii **Patricią Farris**, napisała książkę (raczej dla kobiet), jak walczyć z cukrem pt. „Detoks cukrowy. Jak stracić na wadze, dobrze się czuć i młodziej wyglądać”. „Nadmiar cukru w diecie sprawia, że tyjesz i wyglądasz staro – podkreśla B. Alpert. – Cukier jest powodem zachorowań na serce, źle wpływa na skórę i prowadzi do przedwczesnego starzenia się – to zostało dowiedzione naukowo. Ale jednocześnie na co dzień nas postarza: jest odpowiedzialny za suchą skórę, zmarszczki i koszmar młodzińskich lat – wypryski”. Jej zdaniem, uzależnienie od cukru jest poważnym problemem. „To, że tort lodowy jest źródłem cukru jest oczywiste, ale inne produkty, które wcale nie są słodkie w smaku też zawierają cukier, np. gotowe sosy do sałatek, keczup czy pieczywo – wymienia Brooke Alpert. – Ludzie nie zdają sobie sprawy, że pozornie zdrowe jedzenie jest napakowane cukrem, i właściwie przez cały dzień dostarczają go organizmowi”.

Choć cukrowy detoks ma swoich zwolenników, trzeba znać jego ograniczenia. Może nie być dobrym rozwiązaniem dla cukrzyków, sportowców, osób, które zażywają leki w celu normalizacji poziomu glukozy we krwi czy kobiet w ciąży.

Praktyczne wskazówki na lato

- **NAPOJE.** Nasz organizm potrzebuje wody regularnie i w odpowiednich ilościach. Niedostateczna jej podaż szybko prowadzi do odwodnienia, mniejszej wydolności fizycznej, zaburzeń funkcji poznawczych oraz dolegliwości m.in. ze strony układu moczowego, krwionośnego, pokarmowego. Należy pić co najmniej 1,5 l wody dziennie, w upalne dni więcej. Zamiast słodkich napojów gazowanych wybierz zwykłą wodę, której smak możesz podnieść dodając do karafki na przykład białe porzeczki, miętę, cytrynę.
- **PRZEKĄSKI.** Eliminuj z diety znajdujące się na czarnej liście słodkie przekąski, jak ciasteczka, batony, cukierki. Mają wysoki indeks glikemiczny, przez co trudno zatrzymać się na zjedzeniu tylko jednego. Sięgnij w zamian po sezonowe owoce: czereśnie, jeżyny, maliny, truskawki czy wiśnie (IG=25). Możesz też zrobić domowe ciasteczka owsiane z płatków owsianych i żytnich z dodatkiem orzechów, jabłek, rodzynek.
- **LODY.** Kaloryczne, polane słodkim syropem lody lub zimne desery zastąp wytrawnym sorbetem przygotowanym w domu, podanym z sezonowymi owocami. ●

Oprac. na podstawie publikacji WHO, MZ, NFZ, NCEŻ.



FAKTY I MITY O TYCIU



***Dlaczego tyje?
Sprawdziliśmy,
ile jest prawdy
w trzech popularnych
stwierdzeniach
o przyczynach nadwagi
i otyłości.***

200

o tyle mniej kcal dziennie
potrzebuje organizm osoby
pięćdziesięcioletniej w porównaniu
z zapotrzebowaniem
energetycznym w wieku
trzydziestu lat

TYJE, *bo mam wolną przemianę materii*

Minimalna ilość energii, jaką potrzebuje organizm do normalnego funkcjonowania, czyli podtrzymania podstawowych procesów życiowych ciała w spoczynku, takich jak oddychanie, odnowa i naprawa komórek czy trawienie, to BMR (ang. basal metabolic rate - wskaźnik podstawowej przemiany materii). BMR odpowiada za 40-70 proc. dziennego zużycia energii. Wolny metabolizm to precyzyjnie niskie BMR. BMR można obliczyć dzięki popularnym kalkulatorom dostępnym w sieci. Kalkulator kalorii umożliwia szybkie i wygodne wyliczenie własnego dziennego zapotrzebowania na kalorie.

Wymiary i masa ciała, wiek, płeć, geny - wszystko to wpływa na szybkość przemiany materii. Komórki mięśni spalają więcej energii niż komórki tłuszczowe, dlatego osoby z większą masą mięśni niż tkanki tłuszczowej mają tendencję do szybszej przemiany materii. Nie do końca zbadano, w jaki sposób geny determinują metabolizm, ale na pewno mają wpływ na umięśnienie, a masa mięśniowa - na szybkość przemiany materii.

Badania wskazują, że osoby z nadwagą mają szybszą przemianę materii od ludzi szczupłych. Większa masa ciała wymaga bowiem więcej energii, aby utrzymać podstawowe funkcje organizmu. O co więc chodzi? Brytyjscy dietetycy sugerują, że wcale nie o metabolizm. Osoby ze skłonnością do tycia są najczęściej przekonane, że jedzą mniej niż

faktycznie spożywają. Poproszone o zapisanie tego, co dokładnie zjadły i wypity danego dnia, podają dużo mniejsze ilości pożywienia niż w rzeczywistości skonsumowały. Dlatego najczęściej powodem przybierania na wadze nie jest wolny metabolizm, tylko dostarczenie wraz z jedzeniem i piciem większej dawki kalorii niż organizm jest w stanie spalić. To może być trudne do zaakceptowania, ale kontrolowanie liczby spożywanych kalorii jest kluczowe dla utrzymania prawidłowej masy ciała. Dodatkowo, ważne jest wsparcie zdrowego odżywiania aktywnością fizyczną.

Jak wynika z raportu „Polska w stanie przedcukrzycowym”, największym „grzechem”, do którego przyznają się ankietowani Polacy, jest podjadanie między posiłkami – takie zachowanie potwierdziła połowa badanych. Do innych negatywnych zwyczajów żywieniowych, które prowadzą do nadwagi, np. jedzenia dużych posiłków na noc, nieregularnego spożywania posiłków i jedzenia przypadkowych rzeczy – przyznała się 1/3 badanych.

TYJE, bo wszyscy w pewnym wieku tyją

W miarę starzenia się organizmu, tracimy masę mięśniową, dlatego wraz z wiekiem tempo przemiany materii maleje. Od 20. do 50. roku życia metabolizm zwalnia o około 6–8 proc. Oznacza to, że przekraczając pięćdziesiątkę potrzebujemy ok. 200 kcal dziennie mniej niż wynosiło zapotrzebowanie energetyczne naszego organizmu w wieku 30. lat. Jeśli nie dostajemy ilości spożywanego pokarmu do wydatku energetycznego, tyjemy. Jeśli już osiągnęliśmy w tym wieku neutralny bilans energetyczny, a zmniejszamy dotychczasową aktywność fizyczną, też tyjemy.

W utrzymaniu prawidłowej masy ciała ok. 50. roku życia coraz mniej pomagają hormony, które wpływają na ilość i sposób odkładania się tkanki tłuszczowej oraz masę mięśniową. U kobiet gwałtownie spada wtedy poziom estrogenu i testosteronu, u mężczyzn obniżanie poziomu testosteronu rozkłada się na wiele lat, więc problem nadwagi czy otyłości związanej ze spadkiem metabolizmu odsuwa się w czasie. Jedyny ratunek to zmiana nawyków żywieniowych w związku z nowymi potrzebami organizmu: mniej kalorii, ale bardziej wartościowa i bogata w witaminy i minerały dieta.

TYJE, mimo że regularnie stosuję głodówki

Głodówki i inne restrykcyjne pod względem ilości kalorii diety mogą spowolnić przemianę materii. Głodówka, owszem, powoduje szybki ubytek masy ciała, ale odbywa się to zarówno kosztem tłuszczu zawartego w organizmie, jak i ubytku wody oraz utraty masy mięśniowej. Przy mniejszej masie mięśniowej i w związku z tym – wolniejszym metabolizmie, znacznie łatwiej odbudowuje się tkanka tłuszczowa, kiedy porzucamy taki rodzaj diety. Szybko rozwija się więc efekt jo-jo. ●

Źródło: NHS, NFZ, MZ, raport „Polska w stanie przedcukrzycowym”.

NAWYKI ŻYWIENIOWE POLAKÓW

Jak opisałaby Pan/i swój sposób **ODŻYWIANIA?**

Dobre nawyki żywieniowe

- ✓ Przeważnie kobiety
- ✓ Raczej osoby starsze
- ✓ Częściej emeryci
- ✓ Mniejszy odsetek osób z nadwagą
- ✓ Osoby lepiej wykształcone
- ✓ Bardziej aktywne fizycznie

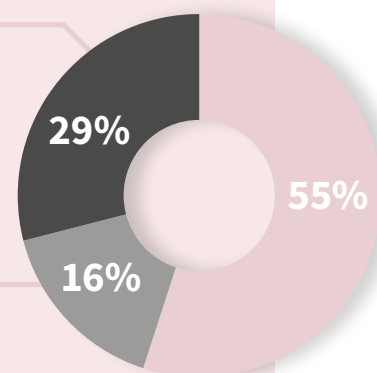
Złe nawyki żywieniowe

- ✓ Raczej osoby młodsze
- ✓ Mniej aktywne fizycznie
- ✓ Częściej osoby pracujące na pełen etat
- ✓ Z BMI wskazującym na nadwagę
- ✓ Częściej wybierają windę niż schody

Ani dobre, ani złe nawyki żywieniowe

Najbardziej powszechna jest postawa mieszana – ponad połowa osób równie często przejawia dobre i złe nawyki żywieniowe. Pozostali przeważnie dobrze się odżywiają, jednak są to częściej osoby starsze, na emeryturze, które odżywiają się w tradycyjny, regularny sposób, a jednocześnie mają czas dbać o to, co jedzą.

Źródło: Raport „Polska w stanie przedcukrzycowym”.



NIE DAJ SIĘ CUKRZYCY!

Niewłaściwe odżywianie i brak aktywności fizycznej to prosta droga do kłopotów ze zdrowiem. Jednym z wielu zagrożeń jest stan przedcukrzycowy, który, jeśli nie zmienimy swoich nawyków, doprowadzi do cukrzycy.

Dlaczego cukrzyca jest groźna, jak problemy kardiologiczne łączą się z cukrzycą i co robić, aby nie dopuścić lub maksymalnie opóźnić rozwój tej choroby, wyjaśnia kardiolog **Anna Mazurkiewicz**, ordynator Oddziału Rehabilitacji Kardiologicznej Szpitala Rehabilitacyjnego Uzdrowiska Konstancin-Zdrój SA:



● Cukrzyca to grupa chorób metabolicznych charakteryzująca się podwyższonym poziomem glukozy (hiperglikemią), która wynika z nieprawidłowego wydzielania lub działania insuliny (obie te nieprawidłowości mogą też współwystępować). Przewlekła hiperglikemia prowadzi do uszkodzenia, zaburzeń czynności i niewydolności wielu narządów, np. serca i naczyń krwionośnych, nerek, nerwów, oczu.

● Do stanu przedcukrzycowego należy: nieprawidłowa glikemia na czczo (IFG), która w ciągu roku pięciokrotnie zwiększa ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2 oraz nieprawidłowa tolerancja glukozy (IGT) – tu ryzyko rozwoju cukrzycy jest sześciokrotnie większe. Pamiętać należy, że stany te przebiegają bezobjawowo.

● Do głównych przyczyn występowania stanu przedcukrzycowego i cukrzycy zalicza się nadwagę lub otyłość (zwłaszcza brzuszna) oraz inne czynniki związane z zespołem metabolicznym (patrz ramka).

● Objawami wskazującymi na możliwość występowania cukrzycy są częste oddawanie moczu, wzmożone pragnienie, utrata masy ciała niepowiązana z celowym odchudzaniem, osłabienie, senność. Występowanie takich objawów powinno skłonić nas do kontroli glikemii (poziomu cukru we krwi).

**W POLSCE CHOROJE NA CUKRZYCĘ
OK. 2,2 MLN OSÓB, 500 TYS.
OSÓB ŻYJE Z NIEROZPOZNANĄ
CUKRZYCĄ.**

Zależność między chorobami serca a cukrzycą

U osób z cukrzycą ryzyko chorób sercowo-naczyniowych (zawału serca, udaru mózgu, miażdżycy naczyń obwodowych) jest średnio dwukrotnie wyższe. Choroba niedokrwienna serca jest zaś główną przyczyną zgonu chorych na cukrzycę.

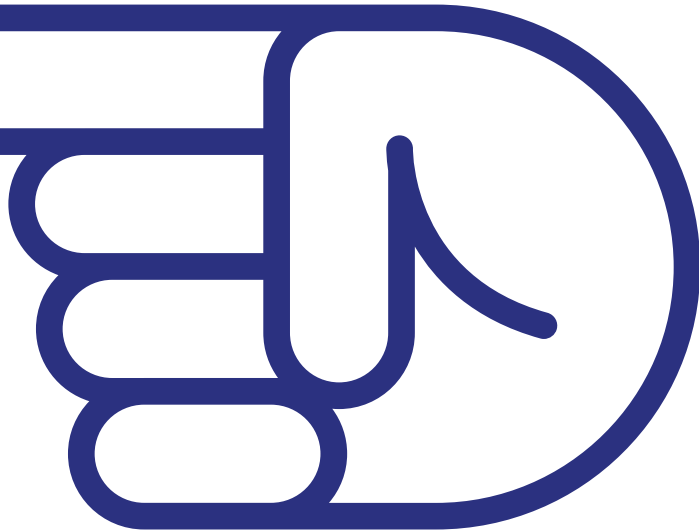
**WYSTĘPOWANIE OBJAWÓW
STANU PRZEDCUKRZYCOWEGO
DOTYCZY PONAD 2 MLN
POLAKÓW.**

Jak zdiagnozować stan przedcukrzycowy?

Aby zdiagnozować stan przedcukrzycowy wystarczy:

- ▶ oznaczyć stężenie glukozy we krwi na czczo (norma < 100 mg/dl)
- lub/i
- ▶ wykonać doustny test obciążenia glukozą, czyli oznaczyć stężenie glukozy na czczo oraz 2 godziny po wypiciu roztworu 75 g glukozy (norma <140 mg/dl). Taka dodatkowa diagnostyka jest możliwa np. podczas pobytu w uzdrowisku.

**COROCZNIE U 10 PROC. OSÓB
ZE STANEM PRZEDCUKRZYCOWYM
ROZWIJA SIĘ JAWNA CUKRZYCA.**

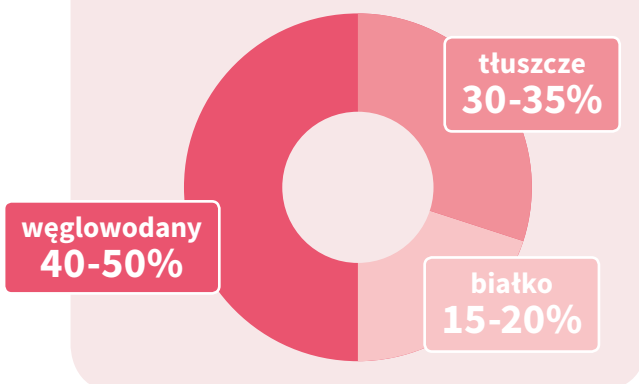


Zdiagnozowanie stanu przedcukrzycowego w teorii jest więc niezwykle proste. Problemem jest zbyt rzadkie zgłaszanie się na badania kontrolne, w tym do oznaczania glikemii, przez zdrowe osoby, które nie mają poczucia zagrożenia chorobą. Polskie Towarzystwo Diabetologiczne w ślad za rekomendacjami Światowej Organizacji Zdrowia zaleca wykonywanie oznaczeń stężenia glukozy co 3 lata u wszystkich osób, które przekroczyły 45. rok życia, zaś co roku w przypadku współistnienia czynników ryzyka cukrzycy.

Czynniki ryzyka cukrzycy

Czynniki ryzyka zachorowania na cukrzycę są: nadwaga lub otyłość (ocenione za pomocą wskaźnika masy ciała BMI lub pomiaru obwodu talii), nadciśnienie tętnicze, dyslipidemia (czyli wysoki poziom cholesterolu i/lub trójglicerydów), występowanie cukrzycy w rodzinie, choroba układu sercowo-naczyniowego (np. zawał serca, udar mózgu), poprzednio stwierdzana nieprawidłowa tolerancja glukozy, u kobiet przebiec cukrzycy w ciąży lub urodzenie dziecka o wadze > 4 kg oraz zespół policystycznych jajników.

ENERGIA W DIECIE CUKRZYKA



5 KRYTERIÓW ZESPOŁU METABOLICZNEGO

Do rozpoznania zespołu metabolicznego wystarczy spełnienie dowolnych 3 z 5 następujących kryteriów:

1. zwiększony obwód talii (w populacji europejskiej ≥ 80 cm u kobiet i ≥ 94 cm u mężczyzn),
2. stężenie triglicerydów $> 1,7$ mmol/l (150 mg/dl) lub leczenie hipertriglicydemii,
3. stężenie cholesterolu HDL C $< 1,0$ mmol/l (40 mg/dl) u mężczyzn i $< 1,3$ mmol/l (50 mg/dl) u kobiet lub leczenie tego zaburzenia lipidowego,
4. ciśnienie tętnicze skurczowe ≥ 130 mm Hg lub rozkurczowe ≥ 85 mm Hg, bądź leczenie rozpoznanego wcześniej nadciśnienia tętniczego,
5. stężenie glukozy w osoczu na czczo $\geq 5,6$ mmol/l (100 mg/dl) lub leczenie farmakologiczne cukrzycy typu 2.

Nieleczony zespół metaboliczny prowadzi do wystąpienia jawnej cukrzycy typu 2 (jeśli już nie jest jego składową) i przedwczesnego rozwoju miażdżycy.

Stan przedcukrzycowy vs. cukrzyca typu 2

Nieleczony stan przedcukrzycowym prowadzi do cukrzycy typu 2.

Aby zahamować jej rozwój, konieczna jest przede wszystkim zmiana nawyków żywieniowych (dieta z ograniczeniem cukrów prostych, ograniczenie spożywania żywności wysoko przetworzonej, zwiększenie spożycia błonnika pokarmowego), aktywność fizyczna i zmniejszenie masy ciała.

Dla potwierdzenia skuteczności tych zaleceń warto przytoczyć dane. W jednym z badań w ciągu niecałych 3 lat uzyskano 58 proc. redukcję ryzyka rozwoju cukrzycy u osób ze stanem przedcukrzycowym. Zalecenia, jakie otrzymali uczestnicy badania to trwałe zmniejszenie masy ciała o 7 proc. i co najmniej umiarkowany wysiłek przez minimum 150 godzin tygodniowo (trzy 50-minutowe treningi tygodniowo).

W zapobieganiu cukrzycy ważne są też: dążenie do optymalnego poziomu cholesterolu i trójglicerydów oraz kontrola ciśnienia tętniczego krwi. ●

Źródło: „Interna Szczeklika”; „Polska w stanie przedcukrzycowym”, konsultacja: prof. dr hab. n. med. Krzysztof Strojek.

Masaż LECZY

Lecznicze znaczenie masażu znane jest od starożytności. O współcześnie stosowanych technikach i roli masażu w lecznictwie uzdrowiskowym i rehabilitacji rozmawiamy z fizjoterapeutką mgr Bogumiłą Pniak, kierownikiem Zakładu Przyrodoleczniczego Szpitala Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjnego „Excelsior” Uzdrowiska Iwonicz SA.

Zacznijmy od podstawowych pojęć. Czym jest masaż?

Masaż jest pojęciem bardzo szerokim. Oznacza on formę oddziaływania na ustrój poprzez bodźce mechaniczne w celu wywołania fizjologicznej reakcji, tzw. odczynu. Masaż klasyczny to zespół technik i różnych zabiegów manualnych wykonywanych w odpowiedniej kolejności, wpływających na tkanki człowieka. Jest podstawą do wszelkich działań we wszystkich dziedzinach i rodzajach masażu. Zaliczamy go do fizykoterapii.

Tak rozumiany masaż wykorzystujemy w rehabilitacji leczniczej działając na układy: mięśniowy, kostno-stawowy, nerwowy, krwionośny i na narządy wewnętrzne.

Jaka jest różnica między masażem leczniczym a innymi rodzajami masażu, np. masażem relaksacyjnym?

W masażu klasycznym wykorzystujemy takie techniki, jak głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie, wibracje, wałkowanie, wyciskanie. Natomiast masaż relaksacyjny opiera się na technice głaskania, rozcie-

rania i delikatnego ugniatania. Ruchy wykonywane są w sposób płynny, powoli, bez większego ucisku. Uspokajają organizm, redukują napięcia nerwowo-mięśniowe, zmniejszają stres. Nie ma ścisłej granicy, kiedy wykonujemy masaż relaksacyjny, a kiedy już leczniczy. Masaż relaksacyjny też leczy: redukuje stres, pomaga w przypadku kłopotów ze snem.

W jaki sposób organizm reaguje na masaż leczniczy?

Możemy mówić o działaniu lokalnym i centralnym. W czasie masażu oddziałujemy na pracę układu krwionośnego i limfatycznego. Pod wpływem tarcia lokalnie wytwa-

Masaż poprawia stan psychiczny, redukuje stres, przynosi ulgę w bólu, zwiększa zakres ruchomości stawów i polepsza ogólne funkcjonowanie organizmu

— mgr Bogumiła Pniak, kierownik Zakładu Przyrodoleczniczego Szpitala Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjnego „Excelsior” Uzdrowiska Iwonicz SA



Nie tylko ulga w bólu

Wybrane wskazania do wykonania masażu leczniczego:

- stłuczenia, skręcenia, zwichnięcia i złamania, zmiany przeciążeniowe mięśni, stawów, krążków międzykręgowych i innych struktur anatomicznych (przeciążanych np. podczas wielogodzinnej pracy siedzącej);
- urazy stawów kolanowych;
- przykurcze i zaniki mięśniowe wynikające z nieczynności, zapalenie stawów, mięśni, ścięgien i pochewek ścięgniowych, zerwanie włókien mięśniowych, zmęczenie mięśni po wysiłku fizycznym, a także zmiany niekształkujące kostno-stawowe;
- choroby zapalne i zwyrodnieniowe narządu ruchu;
- skoliozy (boczne skrzywienie kręgosłupa);
- reumatoidalne zapalenie stawów;
- neuralgia międzyżebrowa;
- obrzęki limfatyczne;
- blizny pooperacyjne i pourazowe;
- choroby układu nerwowego (w zanikach, niedowładach i porażeniach mięśniowych, uszkodzeniach nerwów obwodowych, w których masaż wpływa rozluźniająco lub pobudzająco oraz przeciwbólowo).

rze się ciepło, które powoduje rozszerzenie naczyń i zwiększenie przepływu krwi. Pod wpływem masażu tkanka mięśniowa i stawy są więc lepiej zaopatrywane w tlen i substancje odżywcze. Jednocześnie szybciej są usuwane z organizmu produkty przemiany materii, co zwiększa zdolność mięśni do pracy i poprawia stopień ruchomości stawów. Masaż pobudza włókna mięśniowe do skurczu i napięcia. Zwiększa również elastyczność aparatu więzadłowego. Masaż dobrze wpływa też na tkankę skórną ułatwiając jej oddychanie, poprawiając pracę gruczołów potowych i łojowych.

Działanie centralne masażu polega na pobudzeniu układu nerwowego. Masaż wykonany na mięśniach szkieletowych pobudza receptory. Do mózgu docierają wtedy miliony bodźców, które wywołują w ośrodku odbiorczym kory mózgowej reakcję zwrotną powodując wysyłanie sygnałów wykonawczych do mięśni, gruczołów wydzielania wewnętrznego i poszczególnych narządów. >>

Wczasy wypoczynkowe

Świeże powietrze, leczniczy mikroklimat, spokój i cisza sprawiają, że pobyt staje się przyjemnym i regenerującym wypoczynkiem z dala od zgiełku wielkiego miasta.

W cenie pobytu zapewniamy:

- **zakwaterowanie** w wybranych obiektach (min. 4 dni, pobyt rozpoczyna się obiadem pierwszego dnia, a kończy śniadaniem ostatniego dnia),
- 3 posiłki dziennie z uwzględnieniem diet,
- **1 seans w jaskini solnej** na każde rozpoczęte dwa dni pobytu,
- **1 kąpiel rekreacyjną** w basenie krytym na każde rozpoczęte trzy dni pobytu,
- oczyszczającą kurację pitną wodami leczniczymi w Pijalni Wód Mineralnych.

Cena
za dobę od:
115 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



TERAPIA PUNKTÓW SPUSTOWYCH

Masaż mięśniowo-powięziowy to nowoczesna forma rehabilitacji, która cieszy się rosnącą popularnością. Różne struktury ciała, powięzie i mięśnie są połączone w układy zwane taśmami mięśniowymi. Wspomniane elementy ulegają jednak często przeciążeniom i sklejają się ze sobą,

ograniczając ruchomość stawów i prowokując stany zapalne. Pojawiają się punkty spustowe – niewielkie, nadwrażliwe obszary, które pod wpływem nacisku powodują tkliwość oraz ból. Masaż ma na celu rozzerwanie złączonych powięzi i mięśni, a następnie przywrócenie mobilności oraz elastyczności chorym tkankom.

Terapia powięziowa znajduje zastosowanie przede wszystkim w rehabilitacji układu ruchu. Można ją również zastosować przy bólu i dyskomforcie mięśni, stawów, w chorobach zwyrodnieniowych, chorobach reumatycznych, w urazach i przeciążeniach stawów, bólach kręgosłupa, bólach kończyn niewiadomego pochodzenia, sztywności mięśni, przykurczach, obrzękach. Masaż powięziowy pomaga również w przypadku problemów gastrycznych i bólów narządowych (żołądek, jelito drażliwe, zaparcia).

>> Jakie efekty można osiągnąć stosując masaż leczniczy?

Odpowiednio wykonany masaż leczniczy niweluje na przykład ból głowy spowodowany nadmiernym napięciem mięśni przykręgosłupowych. Usuwa też nadwrażliwość na ból spowodowaną stresem.

Generalnie, masaż pomaga zredukować ból wywołany nadmiernym napięciem mięśniowym, usuwa sztywność i normalizuje napięcie chronicznie napiętych mięśni, regeneruje zmęczone mięśnie i je wzmacnia, przeciwdziała zanikom mięśniowym, rozluźnia i uelastycznia aparat więzadłowy. Pomaga w pozbyciu się obrzęków i przyspiesza wchłanianie krwinków pourazowych, usuwa zrosty i zmiękcza blizny.

Punkty spustowe (ang. trigger points) to bolesne zgrubienia, guzki lub pasma w mięśniach. Są one częstą przyczyną sztywności i bólu karku, pleców czy okolic łopatk. Mogą też powodować napięciowe bóle głowy. Terapia punktów spustowych polega na masażu powięziowym.

Wspomniała Pani o zmniejszaniu obrzęków. Na czym polega działanie przeciwobrzękowe masażu?

Drenaż limfatyczny jest bardzo specyficznym rodzajem masażu. Charakterystyczna funkcja i budowa naczyń limfatycznych determinuje sposób wykonywania tego zabiegu. Drenaż limfatyczny przyspiesza recyrkulację limfy, a przez to zmniejsza ryzyko opuchlizny limfatycznej i zakażeń bakteryjnych.

Masaż rozpoczyna się od odblokowania głównych węzłów (szyjnych, pachowych i pachwinowych), a następnie drobnych węzłów i naczyń limfatycznych. Stosowane techniki mają charakter przepychający. Cały masaż wykonany jest powolnym tempem (10-20 ruchów na minutę) i precyzyjnie. Ruchy masażysty są monotonne, a masaż bardzo delikatny. Skóra w czasie drenażu nie może być rozgrzana, dlatego masaż ten nie działa relaksująco.

Drenaż limfatyczny jest pomocny w przypadku niezbyt dużej opuchlizny, np. kończyn. Reguluje on pośrednio ciśnienie tętnicze, poprawia drożność płytko położonych żył. Może być stosowany nie tylko jako samodzielny zabieg, ale również przed lub po innych terapiach, szczególnie tych, których celem jest rozbić tkanki tłuszczowej.

W takich przypadkach drenaż limfatyczny przyspiesza usunięcie rozbitych komórek tłuszczowych.

Czy są jakieś przeciwwskazania do stosowania masażu leczniczego?

Tak. Nie stosujemy masażu w stanach chorobowych z gorączką (temp. pow. 38°C), gdyż masaż zwiększa krążenie krwi, pobudza pracę mięśni i podnosi temperaturę ciała. Przeciwwskazaniem są także ostre i podostre stany zapalne, zapalenie szpiku kostnego, krwotoki, świeże złamania, skręcenia czy zwichnięcia.

Nie masujemy, gdy skóra ma różnego rodzaju zmia-

4000

od tylu lat człowiek stosuje **różne techniki masażu** w celach leczniczych

9 KORZYŚCI Z MASAŻU



ny dermatologiczne, jak wypryski, owrzodzenia, łuszczyca, egzema. Przeciwwskazaniem jest występowanie świeżych zakrzepów, żyłaków podudzi i uda, bo istnieje ryzyko oderwania zakrzepu pod wpływem zwiększonego przepływu krwi w trakcie masażu, co mogłoby spowodować np. zator tętnicy płucnej. W przypadku chorób sercowo-naczyniowych ograniczeniem w stosowaniu masażu są też niewyrównane wady serca czy tętniaki.

Masaż jest niewskazany przy czynnej chorobie nowotworowej. Powinien być ostrożnie zalecany w przypadku ciąży. Warto też pamiętać, że przy osteoporozie zbyt mocny ucisk podczas masażu może doprowadzić do złamania, więc nie jest to terapia wskazana dla tego typu pacjentów.

Jak określiłaby Pani rolę masażu leczniczego wśród wszystkich stosowanych w uzdrowiskach zabiegów fizjoterapeutycznych?

Masaż jest bardzo popularnym i lubianym zabiegiem wśród pacjentów korzystających z rehabilitacji w uzdrowiskach. Poprawia stan psychiczny, redukuje stres, przynosi ulgę w bólu, zwiększa zakres ruchomości stawów i polepsza ogólne funkcjonowanie organizmu. Ale warto pamiętać, że choć jest to ważny i potrzebny zabieg, nie załatwi wszystkiego. Najważniejsza jest kiniza - ćwiczenia ukierunkowane na daną dysfunkcję. ●

OFERTA PROMOCYJNA!



UZDROWISKO
KAMIEŃ POMORSKI
Uzdrowiska Polskie

Pakiet leczniczy: Zdrowie Seniora

W cenie pakietu:

- 7 noclegów w Sanatorium CHROBRY,
- 3 posiłki dziennie,
- 2 x wejście do Strefy Wellness w obiekcie Mieszko II (basen solankowy, jacuzzi, sauna),
- 1 x wejście do grotty solnej (Mieszko II),
- bezpłatne wypożyczenie kijków do nordic walking,
- wstępne badanie lekarskie,
- 18 zabiegów leczniczych,
- 10% rabatu na dodatkowe zabiegi,
- całodobowa opieka medyczna,
- bezpłatny parking,
- **EKSTRA BONUS:** „Borowinowa Kuracja Uzdrowiskowa” - 5 zabiegów, w celu przedłużenia kuracji borowinowej w domu.

Cena
za dobę od:

139 zł

~~159 zł~~



INFORMACJE • REZERWACJE • SPRZEDAŻ

tel. +48 91 38 25 043

rezerwacja@uzdrowisko-kamienpomorski.pl

www.uzdrowisko-kamienpomorski.pl

Pobyt Relaksacyjny

Oferta pobytowa dla osób, które w krótkim czasie chcą poprawić swoje samopoczucie, wzmocnić siły witalne i wypocząć wykorzystując tradycyjne, sprawdzone atuty Uzdrowiska z tężnią solankową i pięknym Parkiem Zdrojowym.

W cenie pakietu:

- **7 noclegów** do wyboru w obiektach: Biały Dom, Hotel Uzdrowski Konstancja lub Szpital Rehabilitacyjny,
- 3 posiłki dziennie,
- dostęp do całodobowej opieki pielęgniarskiej w Szpitalu przy ul. Sue Ryder,
- **7 x wstęp do tężni solankowej,**
- **jeden bezpłatny seans w basenie solankowym** (75 min.) i 50% zniżki na kolejne seanse solankowe w EVA Park Life & SPA,
- bezpłatny parking w obiektach: Biały Dom i Hotel Uzdrowski Konstancja,
- 10% zniżki na usługi SPA w EVA Park Life & SPA.

Cena
za dobę od:
160 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

USPRAWNIANIE KOLANA

„Bardzo dużo mówi się o zaletach aktywności fizycznej, ale mało jest informacji o przeciwwskazaniach. Mam dolegliwości bólowe z powodu choroby zwyrodnieniowej stawów kolanowych. Jaki rodzaj ćwiczeń i zajęć ruchowych jest dla mnie wskazany?” – pyta Stanisław G. z Poznania.

Odpowiada mgr **Arkadiusz Prozych**, kierownik zespołu fizjoterapeutów w Uzdrowisku Konstancin-Zdrój SA:

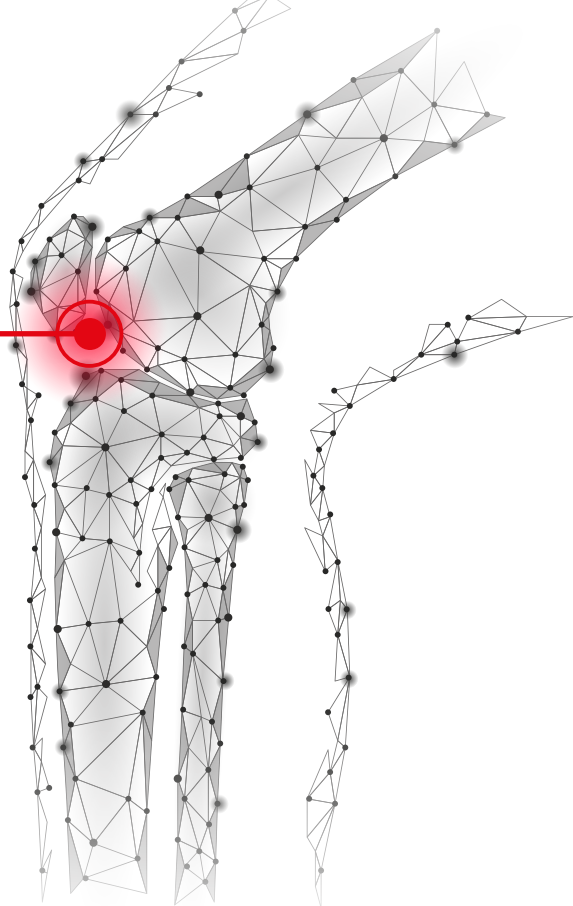


Na podstawie wywiadu, badania i wyników badań dodatkowych lekarz i fizjoterapeuta ustalają stan narządu ruchu oraz stan ogólnej wydolności i sprawności fizycznej. Pozwala to na sprecyzowanie wskazań i przeciwwskazań do dalszego usprawniania i ustalenia konkretnego rodzaju zabiegów, zajęć rehabilitacyjnych i rekreacyjnych. Fizjoterapia powinna być wsparta dodatkowo regularną aktywnością fizyczną. W Pana przypadku, jeśli nie ma innych przeciwwskazań, zalecane jest m.in. pływanie, spacerowanie czy jazda na rowerze stacjonarnym.

Zajęcia rehabilitacyjne zalecane w leczeniu choroby zwyrodnieniowej to ćwiczenia wzmacniające (czynne z oporem), rozciągające (relaksacja poizometryczna i stretching) oraz ćwiczenia aerobowe (indywidualne lub grupowe).

W przypadku zmian zwyrodnieniowych stawów kolanowych należy się skupić na wzmacnianiu mięśni czworogłowych i dwugłowych ud, które chronią staw przed nadmiernym obciążaniem.

U chorych mających zmiany chorobowe w stawach kończyn dolnych niewskazane są gry i zabawy ruchowe oraz sporty wymagające podskoków, wyskoków, wypadów czy biegania.



● W przypadku współwystępującej dyskopatii (szczególnie odcinka lędźwiowego) kręgosłupa przeciwwskazane są gry i aktywność fizyczna wymagające wyskoków, podskoków, nagłych skrętów tułowia, intensywnych ruchów wyprostu tułowia, a także zgięcia tułowia przy wyprostowanych nogach. Należy też unikać wstrząsów ciała spowodowanych na przykład jazdą na rowerze po wyboistej drodze.

● W procesie leczenia ważna jest również dobrze dobrana dieta, która zabezpieczy organizm w węglowodany, białka, tłuszcze, witaminy i minerały oraz ochroni przed nadmiernym zakwaszeniem organizmu. W niektórych przypadkach niezbędnym będzie również zastosowanie suplementacji kompleksami minerałów i witamin zapobiegając tym samym demineralizacji, czego stawy bardzo nie lubią.

● Podsumowując, wybór najkorzystniejszych dla danej osoby form rekreacji fizycznej oraz zabiegów rehabilitacyjnych umożliwi ścisła współpraca lekarza, fizjoterapeuty, dietetyka i samego chorego. ●

OD REDAKCJI > Publikowane przez nas artykuły o tematyce medycznej skłaniają naszych Czytelników do zadawania pytań. To znakomita forma uczestnictwa we współredagowaniu Magazynu „Nasze Zdroje”. Pytania do lekarzy i fizjoterapeutów można przysłać zwykłą pocztą na adres Redakcji „Nasze Zdroje” lub drogą mailową bezpośrednio do redaktor naczelnej (patrz str. 2). Na wybrane pytania będziemy odpowiadać w kolejnych wydaniach.

Pobyt uzdrowski

W cenie pakietu:

- **5 noclegów** w Termach Pałacowych,
- 2 posiłki dziennie: śniadanie, obiadokolacja,
- **14 zabiegów fizjoterapeutycznych** w Termach Pałacowych do wyboru z: kąpiel aromatyczna, elektrostymulacja, okład fango, bicze szkockie, okład parafinowy na dłonie, masaż limfatyczny, detox foot spa, aqua aerobic,
- **1 nowoczesny zabieg** realizowany w Centrum Diagnostyki i Fizjoterapii WERANDKI,
- 2 x wypożyczenie kijków do nordic walking,
- **nieograniczony wstęp do kompleksu wodnego Atrium** (basen z hydromasażem, jacuzzi i kompleks saun),
- zabawy taneczne z muzyką na żywo w Klubie Atrium,
- nieograniczony dostęp do kuracji pitnej wodami leczniczymi,
- 20% rabat na zabiegi SPA.



Cena
za dobę od:
160 zł
za osobę



INFORMACJE • REZERWACJE • SPRZEDAŻ

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

rezerwacje@zlun.pl

www.uzdrowisko-naleczow.pl



NAUKOWE ZAPLECZE DLA UZDROWISK

W ramach struktury organizacyjnej Uzdrowiska Nałęczów, rozpoczął działalność Instytut Rehabilitacji Uzdrowiskowej.

„Wszystkie działania chcemy oprzeć na dowodach naukowych, by pokazać, że uzdrowiska są doskonałym miejscem do prowadzenia rehabilitacji – wyjaśnia prof. nadzw. dr hab. n. med. Piotr Majcher, dyrektor Instytutu Rehabilitacji Uzdrowiskowej. – Centrum Diagnostyki i Fizjoterapii „Werandki” będzie bazą do prowadzenia badań naukowych, wykonywanych na zlecenie Instytutu”.

Szkolenia kadry medycznej

Oprócz opracowania programów rehabilitacji uzdrowiskowej oraz prowadzenia i koordynowania badań naukowych, Instytut zorganizuje również specjalistyczne szkolenia podyplomowe dla lekarzy specjalizujących

się w dziedzinie rehabilitacji medycznej oraz przeddyplomowe szkolenia dla studentów, którzy w ramach praktyk zawodowych czy zajęć dydaktycznych, korzystają z bazy Uzdrowiska Nałęczów. „Nastawiamy się przede wszystkim na szkolenia podyplomowe. Szkolimy lekarzy w ramach kursów obowiązkowych, wymaganych w programie specjalizacji w dziedzinie rehabilitacji medycznej realizowanej trybem modułowym – podkreśla dyrektor. – Specjalistów rehabilitacji będzie potrzebowała na przykład tworzona obecnie Krajowa Sieć Onkologiczna. I nie chodzi tylko o lekarzy oraz fizjoterapeutów. To muszą być również odpowiednio przygotowane do pracy z pacjentem onkologicznym pielęgniarki, terapeuci zajęciowi czy psychologowie”.

Ważnym zadaniem Instytutu będzie również wypracowanie bezpiecznych standardów indywidualnego, skoordynowanego

Centrum Diagnostyki i Fizjoterapii „Werandki” służy nie tylko pacjentom; jest bazą do prowadzenia badań naukowych na zlecenie Instytutu Rehabilitacji Uzdrawiskowej, którym kieruje prof. Piotr Majcher.

i kompleksowego leczenia i rehabilitacji pacjentów z różnymi schorzeniami współwystępującymi.

Uznani eksperci w Radzie Naukowej

Realizacja ambitnych celów wymaga ściślej współpracy Instytutu Rehabilitacji Uzdrawiskowej z przedstawicielami środowiska naukowego, wybitnymi specjalistami z zakresu rehabilitacji, innymi jednostkami naukowymi oraz podmiotami leczniczymi z całej Polski. Pomoże w tym powołana Rada Naukowa IRU. Członkiem Rady i jej przewodniczącym został dyrektor Instytutu prof. Piotr Majcher, który jest jednocześnie kierownikiem Zakładu Rehabilitacji i Fizjoterapii Katedry Rehabilitacji, Fizjoterapii i Balneoterapii Uniwersytetu Medycznego w Lublinie oraz konsultantem krajowym w dziedzinie rehabilitacji medycznej. Funkcję sekretarza Rady powierzono mgr. Marcinowi Tręboliczowi, kierownikowi Centrum Diagnostyki i Fizjoterapii „Werandki”.

Pozostali członkowie Rady Naukowej IRU, czyli Rady Naukowej Instytutu Rehabilitacji Uzdrawiskowej (w kolejności alfabetycznej) to:

- dr n. med. **Jacek Chojnowski**, prezes Polskiego Towarzystwa Balneologii i Medycyny Fizykalnej, p.o. kierownika Katedry i Zakładu Balneologii i Medycyny Fizykalnej CM UMK w Toruniu;
- dr hab. n. med. **Krzysztof Gawęda**, kierownik Katedry i Kliniki Ortopedii i Traumatologii Uniwersytetu Medycznego w Lublinie, konsultant wojewódzki w dziedzinie ortopedii i traumatologii na terenie województwa lubelskiego;

Rada Naukowa Instytutu Rehabilitacji Uzdrawiskowej będzie popularyzować osiągnięcia polskiej rehabilitacji i balneologii współpracując z innymi ośrodkami badawczymi, organizacjami rządowymi i pozarządowymi w kraju i za granicą.



Nowoczesny sprzęt rehabilitacyjny wykorzystywany jest m.in. do usprawniania narządu ruchu oraz poprawy wydolności fizycznej.

- dr hab. n. med. **Dariusz Jastrzębski**, Katedra i Klinika Chorób Płuc i Gruźlicy, Śląski Uniwersytet Medyczny;
- prof. dr hab. n. med. **Maciej Krzakowski**, kierownik Kliniki Nowotworów Płuca i Klatki Piersiowej Centrum Onkologii – Instytutu w Warszawie; konsultant krajowy w dziedzinie onkologii klinicznej;
- prof. dr hab. n. med. **Robert Latosiewicz**, Zakład Rehabilitacji i Fizjoterapii, Katedry Rehabilitacji, Fizjoterapii i Balneoterapii Uniwersytetu Medycznego w Lublinie;
- prof. nadzw. dr hab. n. med. **Przemysław Lisiński**, kierownik Kliniki Rehabilitacji Ortopedyczno-Rehabilitacyjnego Szpitala Klinicznego im. W. Degi w Poznaniu;
- prof. nadzw. dr hab. n. med. **Małgorzata Łukowicz**, kierownik Kliniki Rehabilitacji Instytutu „Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka”;
- prof. nadzw. dr hab. n. med. **Krystyna Księżopolska-Orłowska**, konsultant Kliniki Rehabilitacji Kardiologicznej NIGRiR w Warszawie;
- dr n. med. **Grzegorz Sobieszek**, kierownik Oddziału Kardiologii 1 Wojskowego Szpitala Klinicznego z Polikliniką SP ZOZ w Lublinie;
- dr n. med. **Robert Szafkowski**, Katedra i Zakład Balneologii i Medycyny Fizykalnej CM UMK w Toruniu, konsultant krajowy w dziedzinie balneologii i medycyny fizykalnej;
- prof. nadzw. dr hab. n. med. **Dominika Szalewska**, kierownik Kliniki Rehabilitacji Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego w Gdańsku;
- dr hab. n. med. **Piotr Waciński**, Katedra i Klinika Kardiologii Uniwersytetu Medycznego w Lublinie;
- prof. dr hab. n. med. **Andrzej Wysokiński**, kierownik Katedry i Kliniki Kardiologii Uniwersytetu Medycznego w Lublinie; konsultant wojewódzki w dziedzinie kardiologii na terenie województwa lubelskiego. >>

TO WARTO WIEDZIEĆ

PIĘĆ OBSZARÓW DZIAŁALNOŚCI



INSTYTUT REHABILITACJI
UZDROWISKOWEJ
Uzdrowisko Nałęczów

Instytut Rehabilitacji Uzdrowiskowej jest odrębną jednostką organizacyjną o charakterze naukowo-badawczym i konsultacyjnym. Do jego zadań należy opracowanie innowacyjnych metod rehabilitacji i określenie obszarów zastosowania rehabilitacji medycznej, a w szczególności:

- 1.** określenie zasad: leczenia balneologicznego w połączeniu z kompleksową rehabilitacją oraz metod rehabilitacji dla osób z dysfunkcjami i niepełnosprawnością, które wynikają z chorób i urazów narządu ruchu, układu nerwowego; rehabilitacji onkologicznej; rehabilitacji chorych na stwardnienie rozsiane, po urazach kręgosłupa i rdzenia kręgowego, osób z otyłością i chorobami metabolicznymi, osób w wieku senioralnym;
- 2.** przygotowywanie, wdrażanie i nadzór nad wykonywaniem procedur medycznych w wyżej wymienionym zakresie;
- 3.** organizowanie, prowadzenie i koordynacja certyfikowanych szkoleń i kursów w ramach szkolenia podyplomowego oraz specjalizacji dla lekarzy, fizjoterapeutów, pielęgniarek i przedstawicieli innych zawodów medycznych;
- 4.** organizowanie i koordynacja prac naukowych i rozwojowych związanych ze świadczeniami opieki zdrowotnej w zakresie rehabilitacji we współpracy z innymi ośrodkami naukowymi oraz podmiotami leczniczymi;
- 5.** wsparcie merytoryczne w pozyskiwaniu środków finansowych na badania naukowe i prace rozwojowe.



Jednym z zadań Instytutu Rehabilitacji Uzdrowiskowej jest określenie metod rehabilitacji dla osób z dysfunkcjami i niepełnosprawnością, które wynikają z chorób i urazów narządu ruchu.

>> Strategiczne zadania

Powołana Rada Naukowa jest organem inicjującym, opiniodawczym i doradczym dyrektora IRU w zakresie działalności statutowej oraz w sprawach rozwoju działalności naukowo-badawczej. Do jej zadań należy m.in. inicjowanie kierunków i określanie problemów naukowo-badawczych związanych z rozwojem rehabilitacji, rehabilitacji uzdrowiskowej i balneologii, nad którymi będzie pracował Instytut. Rada będzie też opiniować dokumenty strategiczne dla rozwoju opieki rehabilitacyjnej, rehabilitacji uzdrowiskowej i balneologii, np. standardy medyczne i rekomendacje, procedury medyczne, projekty zmian systemowych i organizacyjnych w opiece nad pacjentami oraz zmian w kształceniu przed- i podyplomowym w zawodach medycznych w specjalnościach związanych z rehabilitacją.

Rada będzie zajmowała się także popularyzacją nauk z zakresu rehabilitacji medycznej, społecznej i zawodowej oraz osiągnięć polskiej rehabilitacji i balneologii, nawiązywaniem i utrzymywaniem kontaktów naukowych z innymi organizacjami rządowymi i pozarządowymi w kraju i za granicą, dbaniem o udział przedstawicieli Instytutu w kongresach, zjazdach i konferencjach naukowych poświęconych problemom rehabilitacji i balneologii. Rada będzie też inicjować i opiniować propozycje do Narodowego Programu Zdrowia, będącego podstawą działań w zakresie zdrowia publicznego. ●

Wszystkie działania chcemy oprzeć na dowodach naukowych, by pokazać, że uzdrowiska są doskonałym miejscem do prowadzenia rehabilitacji

— prof. nadzw. dr hab. n. med. Piotr Majcher, dyrektor Instytutu Rehabilitacji Uzdrowiskowej





Uzdrowisko Nałęczów wraz z Instytutem Rehabilitacji Uzdrowiskowej coraz intensywniej działa na rzecz zdrowia pacjentów z chorobami onkologicznymi, wykorzystując innowacyjny potencjał Centrum Diagnostyki i Fizjoterapii „Werandki”.

REHABILITACJA

wsparciem dla **ONKOLOGII**

Podstawą działalności Uzdrowiska Nałęczów są pełnopłatne i finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia pobyty obejmujące leczenie uzdrowskie oraz specjalistyczną rehabilitację kardiologiczną i narządu ruchu. Do Nałęczowa kierowane są także osoby na rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

Od 2018 roku w Centrum Diagnostyki i Fizjoterapii „Werandki” realizowane są również turnusy rehabilitacyjne dla osób chorujących na nowotwory.

Pacjent onkologiczny w uzdrowisku

„Obecnie jako jedyne uzdrowisko w Polsce zajmujemy się tematem pacjentów z chorobami onkologicznymi, opracowując dla nich w nowo powstałym Instytucie indywidualne programy terapii. Inne ośrodki z powodu braku finansowania, musiały zrezygnować z takiej możliwości – wyjaśnia prof. nadzw. dr hab. n. med. Piotr Majcher, dyrektor Instytutu Rehabili-

tacji Uzdrowiskowej. – W Nałęczowie podjęliśmy się rehabilitacji pacjentów dość trudnych pod względem leczenia, czyli chorych ze szpiczakiem plazmocytowym, złośliwym nowotworem zlokalizowanym w szpiku kości”.

Jak podkreśla prof. Majcher, rehabilitacja tych pacjentów w Uzdrowisku Nałęczów jest możliwa właśnie dzięki Centrum Diagnostyki i Fizjoterapii „Werandki”, które jest wyposażone w nowoczesne urządzenia pozwalające monitorować stan pacjenta podczas procesu rehabilitacji. „Dzięki monitoringowi zwiększa się bezpieczeństwo terapii oraz przyspiesza się czas powrotu funkcji narządu ruchu – wyjaśnia profesor. – Odbyty się już trzy turnusy dla pacjentów chorych na szpiczaka, a każdy następny cieszy się jeszcze większym zainteresowaniem”.

Konieczna zmiana podejścia

Cały czas trwają dyskusje, czy uzdrowisko to odpowiednie miejsce dla pacjentów z chorobą nowotworową. „Pojawiają się nawet informacje, że pacjenci onkologiczni nie powinni korzystać z rehabilitacji uzdrowsko-

wej. To mit. Nie ma żadnych dowodów naukowych, że w przebiegu choroby nowotworowej pacjent nie może rehabilitować się w uzdrowisku – tłumaczy prof. Majcher. – Ostra faza choroby oczywiście wyklucza możliwość podjęcia takiego leczenia. Ale to lekarz onkolog decyduje o tym, co dla zdrowia jego pacjenta jest dobre i kiedy można zlecić dodatkową terapię”.

Indywidualny program

Jak podkreśla dyrektor Instytutu Rehabilitacji Uzdrowiskowej, istotnym elementem eliminującym stres związany z chorobą nowotworową jest sam odpoczynek w uzdrowisku, blisko natury, z dala od hałasu i pośpiechu, pozwalający na odcięcie się od problemów życia codziennego. „Oczywiście, musimy pamiętać, że przypadki pacjentów są bardzo zróżnicowane, dlatego każda osoba powinna mieć indywidualnie dopasowany program rehabilitacji uzdrowskiej, powiązany i skoordynowany z leczeniem onkologicznym tak, by ten program był bezpieczny i rzeczywiście przynosił skutek terapeutyczny” – mówi prof. P. Majcher. ●



PRAGNIE WODY

Zdrowa skóra latem powinna wyglądać promiennie. Aby uzyskać taki efekt, warto trzymać się podstawowych zasad pielęgnacji. Jedną z nich to odpowiednie nawilżanie.

Przed cerą ze skłonnością do przetłuszczeń lato stawia najtrudniejsze wyzwania. Pory szybko się zatykają z powodu nadprodukcji sebum, skóra świeci się, mogą pojawić się wypryski. Naszym zadaniem jest unormowanie pracy gruczołów łojowych. W przypadku skóry suchej i mieszanej często dochodzi do jej zaczerwienienia i podrażnienia pod wpływem słońca, wiatru, piasku. Robimy zatem wszystko, aby skórę uspokoić.

Oczyszczaj i tonizuj

Pierwszy krok w letniej pielęgnacji każdego rodzaju skóry to dokładne oczyszczanie twarzy rano i wieczorem, a w razie potrzeby – odświeżenie jej w ciągu dnia. Dobieramy kosmetyki odpowiednie dla rodzaju cery. Ważne, aby działać delikatnie, nie doprowadzać do przesuszenia skóry i likwidacji naturalnego płaszcza lipidowego naskórka. Do skóry tłustej latem stosujemy płyny micelarne, dedykowane pianki i żele myjące do twarzy bazujące na naturalnych składnikach, bez dodatków zapachowych. Do skóry suchej lepiej nie używać preparatów myjących zawierających mydło. Trzeba też uważać z peelingiem – jeśli

chcemy złuszczać martwy naskórek, to rzadziej niż raz w tygodniu.

Można zastosować tonik, który przywróci skórze naturalne pH.

Nawadniaj

Dobrze nawilżona skóra wygląda młodziej i jest gładziej. Latem aplikujemy „lekkie” preparaty w postaci żeli nawilżających, które zwiększają i wzmacniają rezerwy wody w naskórku, a do skóry tłustej – kosmetyki nawilżające, które jednocześnie zapewniają matowe wykończenie i nie obciążają skóry. Warto też sięgać po maski z kwasem hialuronowym.

Nie zapominamy o piciu dużych ilości płynów, aby w czasie upału nie dopuścić do odwodnienia organizmu.

Dodaj antyoksydanty

Antyoksydanty (w kosmetykach i diecie) to nasza broń w walce ze szkodliwymi dla zdrowia wolnymi rodnikami, które przyspieszają proces starzenia się skóry, powodują jej podrażnienia i mikrouszkodzenia. Liczbę wolnych rodników zwiększa długie przebywanie na słońcu. Dlatego opłaca się inwestycja w krem czy serum z dodatkiem witamin C, E czy na przykład koenzymu Q10. Latem pamiętamy o dedykowanym kremie pod oczy. Obowiązkowo stosujemy też na twarz ochronną warstwę z wysokim filtrem przeciwsłonecznym. ●

Nawilżający OGÓREK

Maseczka z ogórka to popularny, domowy sposób na regenerację skóry zmęczonej upałem.



Wystarczy 15 minut z najprostszym okładem w postaci schłodzonych plasterków świeżego ogórka, aby skóra, także pod oczami, nabrała blasku i świeżości.

Poza wodą (95 proc.), ogórek to bogactwo przeciwutleniających, substancji działających przeciwzapalnie i odżywczo. Zawiera witaminy A, B, C i E, siarkę, potas, fosfor, magnez, wapń, sód. Dzięki tym składnikom wykazuje właściwości rozjaśniające, oczyszczające, normalizujące, wygładzające, zmiękczone, tonizujące (w przypadku cery tłustej) oraz nawilżające (przy cerze suchej).

Kosmetyki

PERFEKCYJNY DEMAKIJAŻ

Bezzapachowe, tonizujące mleczko do demakijażu na bazie certyfikowanego masła shea i olejku awokado. Oczyszcza, zachowując naturalny poziom nawilżenia oraz pH skóry.

Mleczko do demakijażu, 200 ml, SPA Natęczów



CHŁODZĄCA MGIEŁKA

Odświeża, nawilża i przyjemnie chłodzi. Wzbogacona o substancje aktywne (woda oczarowa, sok z liści aloesu, D-pantenol i gliceryna). Praktyczna butelka z atomizerem.

Odświeżająca mgiełka do twarzy i ciała na bazie wody termalnej z Iwonicza-Zdroju, 150 ml, „Iwoniczanka”, Uzdrowsko Iwonicz



RATUNEK DLA RĄK

Krem do codziennej pielęgnacji dłoni i paznokci. Składniki pobudzają odnowę naskórka oraz zapobiegają pękaniu płytki paznokciowej.

Wzmacniający krem do rąk i paznokci z solą iwoniczą, D-pantenolem i biodostępnym krzemem, 150 ml, „Iwoniczanka”, Uzdrowsko Iwonicz.

Zabiegi



RYTUAŁ PRODIGE Z MOCĄ OCEANÓW

Każda kobieta szuka swojego eliksiru młodości. Jeśli celem zabiegu ma być wygładzenie drobnych zmarszczek mimicznych, modelowanie owalu oraz przywrócenie promiennego wyglądu – to odpowiedzią jest Rytuał Prodiges. Dzięki niemu odkrywamy moc oceanów, wspaniale zaopatrzone laboratorium, w którym znajdują się prawie wszystkie pierwiastki chemiczne występujące na Ziemi – część w postaci rozpuszczalnych soli, inne w postaci nierozpuszczalnej zawiesiny. To właśnie bogactwo tych substancji sprawia, że woda morską ma dobroczynny wpływ na zdrowie i urodę. Rytuał łączy w sobie elementy 7 technik masażu, w tym masażu Kobido, skutecznie poprawia wygląd skóry – wygładza, nawilża, przyspiesza syntezę włókien podporowych skóry i kwasu hialuronowego, zmniejsza widoczność i ilość zmarszczek. Skóra odzyskuje gładkość, elastyczność, jednolity kolor i młodzięcy wygląd.

Rekomendacje: skóra o obniżonej elastyczności, wymagająca nawilżenia, ujędrnienia.



Ekspert: **Ewelina KANIEWSKA** specjalistka kosmetolog, EVA Park Life & SPA, Uzdrowsko Konstancin-Zdrój



ODMŁADZAJĄCE „CZERWONE WINO”

Zabieg może zostać poprzedzony dodatkowo peelingiem do ciała z pestkami winogron, doskonale oczyszczającym i wygładzającym skórę, poprawiającym jej ukrwienie i dotlenienie. Głównym etapem jest nałożenie maski do ciała „Czerwone Wino”, obniżającej poziom szkodliwych, wolnych rodników, eliminującej toksyny, poprawiającej mikrocyrkulację i stymulującej metabolizm, redukującej tkankę tłuszczową i cellulit. Działanie maski zostaje wzmocnione przez zastosowanie metody body wrappingu: ciało owijane jest folią, aby skóra w jak największym stopniu mogła przyjąć jej składniki aktywne. Po usunięciu maski wmasowany zostaje balsam nawilżający.

Rekomendacje: utrata jędrności i przedwczesne starzenie się skóry, nadmierna tkanka tłuszczowa, wszystkie formy cellulitu.



Ekspert: **Joanna Sajdak** specjalistka odnowy biologicznej, Centrum Spa, Uzdrowsko Iwonicz SA

Konstancin-Jeziorna

NOWE MIEJSCE NA RESTAURACYJNEJ MAPIE

W centrum Parku Zdrojowego w Konstancinie-Jeziornie można teraz zjeść obiad czy kolację w prawdziwie uzdrowskim klimacie. Wszystko dzięki temu, że w kompleksie EVA Park Life & SPA na parterze utworzona została nowa restauracja.

Przemyślana aranżacja wnętrza podkreśla nowoczesny charakter obiektu EVA Park, wprowadzając jednocześnie kameralny nastrój sprzyjający towarzyskim spotkaniom. Jasne drewno w połączeniu z szarościami i eleganckimi, czarnymi elementami oświetlenia dobrze komponują się z wszechobecną zielenią otaczającą restaurację parku.

W sali głównej umieszczono 24 wygodne stoły, każdy dla 3 gości. W wydzielonej sali VIP można zorganizować spotkanie dla 24 osób. Zaaranżowany został także specjalny kącik dla dzieci.



Aranżacja wnętrza nowej restauracji podkreśla nowoczesny charakter obiektu EVA Park. Wygodne stoły, sala VIP, kącik dla dzieci sprawiają, że restauracja w środku Parku Zdrojowego w Konstancinie jest dobrym miejscem zarówno na rodzinny obiad, jak i spotkanie biznesowe.



Iwonicz-Zdrój

REMONT POKOI W SANATORIUM „POD JODŁĄ”

Na początku 2019 roku ukończony został II etap modernizacji pokoi w Sanatorium „Pod Jodłą”. Całkowicie wyremontowano 16 pokoi o łącznej liczbie 34 miejsc noclegowych.

Kto wcześniej odwiedzał Sanatorium „Pod Jodłą”, nie pozna tego miejsca. Pokoje mają zmieniony wystrój, wszystko jest nowe. Prace obejmowały wymianę stolarki okiennej i drzwiowej, podłóg, mebli oraz wyposa-

żenia pokoi. Dokonano częściowej wymiany instalacji elektrycznej i RTV. Zmieniono oświetlenie i zamontowano nowe telewizory z płaskim ekranem.

Dla wygodny gości zmodernizowane zostały też łazienki, które teraz lśnią nowością. Estetycznie wyglądają nowe ceramiczne okładziny ścian i podłóg. Wymieniona została armatura sanitarna oraz meble i akcesoria łazienkowe. W pokojach i łazienkach zamontowano nowoczesne grzejniki co.

Wcześniej, w I etapie inwestycji w Sanatorium „Pod Jodłą”, zmodernizowano 10 pokoi z 16 miejscami noclegowymi.



Atrakcyjnie wygląda też nowa karta dań. Dominują potrawy oparte na produktach regionalnych, a szef kuchni używa w nich zioła, warzywa i owoce z pobliskich gospodarstw i sadów, czerpiąc także inspirację z kuchni światowej. Dania są skomponowane w prosty sposób, ale z intrygującymi smakowo dodatkami, inspirowane naturą, spójne z ideą zdrowego stylu życia promowanego w konstancińskim uzdrowisku.

Na przystawkę można wybrać na przykład carpaccio z polędwicy wołowej z rukolą, kaparami oraz parmezanem albo sałatkę z kozim serem, mango i gruszką. Zupy to rybna z dorszem, pieczoną papryką oraz pomidorami, krem z kiszzonej kapusty z boczkiem oraz oliwą koperkową, żurek na zakwasie z białą kiełbasą i aromatyczny rosół z gęsi z domowym makaronem. Dania główne też są inspirowane polską kuchnią. W menu znajdziemy pierś z kaczki w sosie żurawinowym z jabłkiem, sznyceł wieprzowy z jajkiem sadzonym oraz mizerią ze świeżym koperkiem, stek z polędwicy wołowej w sosie z zielonego pieprzu z purée ziemniaczanym oraz szpinakiem.



Pokoje w Sanatorium „Pod Jodłą” w Iwoniczu-Zdroju mają całkowicie zmieniony wystrój. Dla wygody gości zmodernizowane zostały łazienki, które teraz lśnią nowością.

To nie koniec zmian. Uzdrowisko Iwonicz SA rozbudowuje jednocześnie Szpital Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjny „Excelsior”. Nadbudowa czterech pięter po prawej stronie budynku jest już prawie zakończona, zaczną się prace wewnątrz nowej bryty. Ukończenie inwestycji planowane jest na koniec 2019 roku. Baza noclegowa szpitala zwiększy się z 230 do 300 łóżek. Oprócz komfortowych pokoi przybędą nowe sale do ćwiczeń wyposażone w nowoczesny sprzęt rehabilitacyjny. Przebudowane zostaną także drogi dojazdowe i ciągi piesze wokół szpitala. Inwestycja uzyskała dofinansowanie z funduszy europejskich.



**NAŁĘCZOWSKIE
WZGÓRZE**

**APARTAMENTY
W UZDROWISKU
NAŁĘCZÓW**

CENY OD 5500 zł



694 991 222

www.naleczowskiewzgorze.pl



„MARZĘ O TYM, ABY ZACZAĆ CHODZIĆ”

Polska jest pierwszym i jedynym krajem, w którym uczestnikami Wings for Life World Run, charytatywnej imprezy o światowym zasięgu, są osoby z niedowładem kończyn dolnych wspierane przez bioniczny szkielec. Wśród zawodników w tej kategorii była w tym roku Anna Osińska, która wystartowała w biegu w Poznaniu, reprezentując drużynę Uzdrowiska Konstancin-Zdrój.



Anna Osińska z drużyną Uzdrowiska Konstancin-Zdrój podczas Wings for Life World Run 2019.

„Przeszłam w egzozkielecie 1400 kroków. To było niesamowite i niezapomniane przeżycie. Nigdy nie brałam udziału w żadnym biegu, nawet będąc osobą sprawną, a teraz dzięki egzozkielecowi stanęłam na linii startu i, co najważniejsze, doszłam do mety. Dziękuję fizjoterapeutom z Uzdrowiska Konstancin-Zdrój za profesjonalną rehabilitację, a w szczególności Karolowi Senderskiemu, który asekurując mnie, przeszedł ze mną do tej pory ponad 40 godzin. Mam w planach udział w biegu

w przyszłym roku, ale już o własnych siłach” – mówi Anna Osińska.

Tegoroczna edycja Wings for Life World Run zgromadziła ponad 120 000 uczestników, którzy pokonali łącznie milion kilometrów. Biegi odbyły się o tej samej godzinie w 72 krajach. Zebrano ponad 3,5 miliona euro. Wszystko dla osób z uszkodzonym rdzeniem kręgowym.

Anna Osińska od 18 miesięcy porusza się na wózku inwalidzkim. Przeszła chodząc z powodu wiotkiego porażenia kończyn dolnych. To powikłanie po bakteryjnym zapaleniu opon mózgowo-rdzeniowych, które zdarzyło się w wyniku zakażenia szpitalnego po operacji usunięcia łagodnego nowotworu mózgu. W grudniu 2018 roku trafiła do Szpitala Rehabilitacyjnego Uzdrowiska Konstancin-Zdrój, gdzie uczestniczy w sesjach rehabilitacyjnych z użyciem egzozkielecetu.

„Z niecierpliwością czekam na każdą kolejną sesję. Chodzenie w egzozkielecie daje dużo satysfakcji i radości, bardzo motywuje do ćwiczeń, choć jest dla mnie wielkim wysiłkiem fizycznym – mówi p. Anna. - Od momentu, kiedy tu trafiłam widzę znaczne postępy w rehabilitacji. Dzięki czynnej pionizacji wzmocniły się mięśnie tułowia i nóg. Zaczynam robić pierwsze samodzielne kroki przy pomocy balkonika. Marzę o tym, aby zacząć chodząc. To jest cel, jaki mam teraz przed sobą”.



Bioniczny szkielec

Osobom z niedowładem kończyn dolnych egzozkielec umożliwia wykonywanie ruchów wstawania i siadania oraz chodzenie z prawidłowym przenoszeniem obciążenia między kończynami. Ruchy są wykonywane za pomocą silników, co wspomaga utracone funkcje nerwowo-mięśniowe. Przed przystąpieniem do terapii konieczna jest wstępna kwalifikacja medyczna.

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



Zaczerpnij zdrowia i urody
ze źródeł iwoniczkiej wody termalnej.



Kosmetyki Iwoniczanka

piękno prosto z natury!

Nasze unikalne kosmetyki powstają na bazie iwoniczkiej wody termalnej, która swoje wyjątkowe działanie zawdzięcza bogatej zawartości minerałów. Odpowiednio dobrane surowce najwyższej jakości gwarantują niezwykle skuteczne działanie i satysfakcję ze stosowania kosmetyków „Iwoniczanka”.

Zrób zakupy ON-LINE już teraz!

Ciesz się kosmetykami
tańszymi o

10%

.....
TWÓJ JEDNORAZOWY
KOD RABATOWY:

IWONICZANKA

Solanka

SOLANKA KONSTANCIŃSKA

Woda lecznicza mineralna, swoista, 7,5% chlorkowo-sodowa (solanka), żelazista, jodkowa, hipotermalna.

SOLANKA KAMIEŃSKA

Woda lecznicza mineralna, swoista, 3,4% chlorkowo-sodowa (solanka), żelazista, jodkowa.

Zastosowanie: kąpiele w warunkach domowych: w zależności od charakteru przygotowywanej kąpieli należy dostosować ilość solanki oraz czas trwania kąpieli (ok. 20 minut). Kąpiel relaksacyjna: 1 butelka solanki na wannę wody. Kąpiel odmładzająca, odchudzająca: 1-2 butelki solanki na wannę wody. Stworzenie nadmorskiego klimatu w domu: odparować niewielką ilość solanki w pomieszczeniu np. używając nawilżacza powietrza.



Wskazania lecznicze i profilaktyczne:

- przewlekłe i nawracające stany zapalne układu oddechowego,
- nerwica,
- nadciśnienie tętnicze,
- praca w znacznym zapyleniu, w wysokiej temperaturze, przebywanie w dużej aglomeracji miejskiej,
- palenie tytoniu,
- niedoczynność tarczycy,
- alergie,
- zapalenie zatok.

Przeciwwskazania:

- ostre choroby przebiegające z podwyższoną temperaturą,
- niewydolność naczyń wieńcowych serca, zwłaszcza u pacjentów z niskim ciśnieniem krwi,
- stan po świeżo przeżytym zawale mięśnia sercowego,
- choroby nowotworowe,
- nadwrażliwość na brom, jod lub inne jony zawarte w solance,
- nadczynność tarczycy.

SOLANKA DOSTĘPNA W OBIEKTACH:

Uzdrowisko Konstancin-Zdrój
tel.: +48 22 484 28 78, www.uzdrowisko-konstancin.pl

Uzdrowisko Kamień Pomorski
tel.: +48 91 38 25 043, www.uzdrowisko-kamienpomorski.pl