

# nasze **z**droje

MAGAZYN UZDROWISK POLSKICH



## ZDROWOTNE ATUTY UZDROWISK

- **Styl życia** – aktywność fizyczna wzmacnia odporność
- **Dieta** – dlaczego zajadamy stres?
- **Balneologia** – domowe zabiegi borowinowe
- **SPA** – polecamy kosmetyki uzdrowskowe
- **Rehabilitacja** – ratunek dla stawu biodrowego
- **Kardiologia** – serce uruchamia alarm





## Od redaktora

**P**andemia koronawirusa uzmysłowiła, jak ważna jest ogólna kondycja zdrowotna, aby organizm mógł zwalczyć choroby. 73 proc. Europejczyków ankietowanych w kwietniu 2020 roku stwierdziło, że nowe zagrożenie skłoniło ich do decyzji o zmianie stylu życia na zdrowszy, aby wzmocnić własną odporność i zmniejszyć podatność na zachorowania. Pierwszy krok to zmiana nawyków żywieniowych, drugi - większa aktywność fizyczna. Tym tematami poświęcamy dużo miejsca w najnowszym wydaniu Magazynu „Nasze Zdroje”.

Latem, gdy mamy dostęp do świeżych warzyw i owoców, przejście na zdrową dietę jest wyjątkowo proste. Wystarczy trzymać się wskazówek zawartych w przygotowanej przez polskich dietetyków piramidzie zdrowego odżywiania i jeść wszystko, ale z umiarem (*strony 12-13*). Ważne jest też odpowiednie nawodnienie. W naszym obszernym raporcie uzupełnionym ciekawą infografiką wyjaśniamy, dlaczego człowiek nie może żyć bez wody (*8-11*).

Aktywność fizyczna mobilizuje i wzmacnia układ immunologiczny. Minimum to codzienny spacer w lesie lub parku, blisko natury. Usprawiedliwieniem dla braku ruchu nie powinna być choroba, np. niewydolność serca lub ból spowodowany zwyrodnieniem stawów (*20-25*). W każdej sytuacji doświadczony fizjoterapeuta wskaże odpowiednie dla stanu zdrowia ćwiczenia.

Zapraszam do lektury.

Magdalena Sowińska

# Spis treści

## Zdrowie

- Przed wszystkim zdrowie..... **3**
- Nowe zasady bezpieczeństwa..... **4**
- Aktywni w uzdrowiskach..... **6**
- Woda dla zdrowia..... **8**
- Dobre nawodnienie to podstawa..... **10**
- Umiar w jedzeniu..... **12**
- Kalorie na talerzu..... **13**
- Szklanka, plaster, kromka..... **13**
- Witaminowy zawrót głowy..... **14**
- Zajadanie stresu..... **16**

## Leczenie i rehabilitacja

- Przeciążone biodro..... **18**
- Serce wysyła sygnał ostrzegawczy..... **20**
- Problemy kardiologiczne..... **21**
- Trudne życie z dławicą..... **22**
- Walka o utrzymanie sprawności..... **24**

## Spa & wellness

- Wytchnienie dla skóry..... **26**

## Kalejdoskop

- Konstancin-Jeziorna.  
Moc zakłęta w solance..... **28**
- Kamień Pomorski.  
Domowe zabiegi borowinowe..... **30**

# nasze zdroje

MAGAZYN UZDROWISK POLSKICH

KWARTALNIK NR: 2/2020 (10)

## 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  
Uzdrowska Polskie



UZDROWISKO  
NAŁĘCZÓW  
Uzdrowska Polskie



UZDROWISKO  
IWONICZ  
Uzdrowska Polskie



UZDROWISKO  
KAMIEŃ POMORSKI  
Uzdrowska 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: Grzegorz Wójcik  
skład i łamanie: Marlena Maciejczyk

## Marketing i reklama

marketingnaszezdroje@mailuzdrowiska.pl

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

# PRZEDE WSZYSTKIM ZDROWIE



*Wraz z sezonem letnim uzdrowiska wznowiły działalność. Po trzech miesiącach przerwy, z leczenia i rehabilitacji mogą korzystać zarówno kuracjusze kierowani przez Narodowy Fundusz Zdrowia, jak i goście komercyjni.*

**U**zdrowiska należące do Grupy Uzdrowisk Polskich wykorzystały czas przestoju na prace konserwatorskie i remontowe, uzupełnianie wyposażenia, modernizację bazy zabiegowej, odnowę terenów zielonych wokół budynków. W Nałęczowie w odświeżonych pokojach sanatoryjnych na pacjentów czeka nowy sprzęt RTV, a w Centrum Diagnostyki i Fizjoterapii „Werandki” pojawiły się kolejne urządzenia do rehabilitacji: laser wysokoenergetyczny oraz aparat do terapii falami uderzeniowymi. W Iwoniczu-Zdroju w rozbudowanym Szpitalu Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjnym „Excelsior” kuracjusze zamieszkają w nowych pokojach, a zmodernizowane Sanatorium „Pod Jodłą” zaprasza do komfortowych apartamentów. Przygotowana jest także nowa sala zabiegowa, wyposażona w nowoczesne urządzenia, dzięki którym oferta lecznicza Uzdrowiska Iwonicz

SA wzbogaciła się o zabiegi rehabilitacyjne oparte na metodzie biofeedback oraz magnetoledoterapię.

Dodatkowe pokoje z widokiem na łąkę solankową to efekt zmian, jakie zaszły w kompleksie EVA Park Life & SPA Uzdrowiska Konstancin-Zdrój. Dzięki tej zakończonej niedawno inwestycji baza noclegowa powiększyła się o 20 miejsc; przebudowie uległa również strefa spa & wellness. Uzdrowisko >>

**Polacy coraz większą uwagę poświęcają zdrowiu, poprawie kondycji fizycznej i samopoczucia**

— Arkadiusz Waszak, prezes Zarządu Uzdrowiska Kamień Pomorski SA







Komfortowe warunki noclegowe, własne surowce naturalne i walory klimatyczne, które potęgują zdrowotne działanie zabiegów fizjoterapeutycznych, zachęcają do skorzystania z oferty Grupy Uzdrowisk Polskich.

## NOWE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

**Zmieniony się warunki przyjęć do sanatoriów i szpitali uzdrowiskowych. Wprowadzono też nowe zasady bezpieczeństwa.**

- ▶ Według zaleceń z połowy czerwca br., każdy kuracusz, który zamierza skorzystać ze skierowania NFZ na leczenie lub rehabilitację uzdrowiskową (albo dokończyć pobyt przerwany wybuchem epidemii) musi przedstawić negatywny wynik testu na obecność wirusa SARS-CoV-2. W przypadku korzystania z niektórych komercyjnych usług zdrowotnych świadczonych przez uzdrowiska Grupy Uzdrowisk Polskich, testy diagnostyczne w kierunku koronawirusa zostaną przeprowadzone na miejscu, a ich koszt wliczony do ceny pobytu.
- ▶ W obiektach uzdrowiskowych obowiązują zasady bezpieczeństwa, zgodnie z wytycznymi Głównego Inspektora Sanitarnego dla funkcjonowania sanatoriów w trakcie epidemii COVID-19 w Polsce. Wytyczne stosowane są na każdym etapie – przy przyjmowaniu pacjentów, ich zakwaterowaniu, prowadzeniu zabiegów i fizjoterapii, wydawaniu i spożywaniu posiłków czy przemieszczaniu się na terenie obiektów i uzdrowiska. Podstawowymi zaleceniami dla kuracjuszy są: częste mycie i dezynfekowanie rąk oraz zachowanie dystansu społecznego.

Kamień Pomorski SA chwali się nowymi inwestycjami, których celem jest zwiększenie komfortu pobytu pacjentów w szpitalu uzdrowiskowym Mieszko i sanatorium Chrobry: we wszystkich pokojach zainstalowano pełne węzły sanitarne, powstały pokoje o podwyższonym standardzie. Niespodzianką dla kamieńskich kuracjuszy są też piękne, kolorowe aranżacje z kwiatów i krzewów – efekt wcześniejszych prac ogrodników przy rewitalizacji zieleni wokół obiektów uzdrowiskowych.

## W cieniu koronawirusa

Do atutów uzdrowisk skupionych w Grupie Uzdrowisk Polskich należą nie tylko komfortowe miejsca noclegowe oraz rozbudowana baza zabiegowa oparta na naturalnych surowcach z własnych źródeł: borowinie, leczniczych wodach mineralnych, w tym solance. Każde z uzdrowisk ma specyficzny mikroklimat, który potęguje zdrowotne działanie zabiegów terapeutycznych. Walory klimatyczne są związane z wyjątkowymi lokalizacjami miejscowości uzdrowiskowych, obfitością zieleni w kompleksach parków zdrojowych i lasów oraz bliskością zasobów wodnych, które zapewniają odpowiednią wilgotność powietrza. Wszystko





## Zdrowie Seniora

W cenie pakietu:

- **7 noclegów** 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 grotty solnej**,
- 10% rabatu na kolejne zabiegi,
- dyżur lekarsko-pielęgniarski 24 h,
- **dostęp do Strefy Wellness** (basen solankowy, jacuzzi, sauna),
- dostęp do internetu Wi-Fi,
- wypożyczenie sprzętu nordic walking,
- darmowy parking.

to sprzyja aktywnemu wypoczynkowi blisko natury i zachęca do przyjazdu.

Pracę uzdrowisk zakłóciła epidemia koronawirusa. Wznowienie działalności leczniczej nastąpiło po wprowadzeniu zalecanych ograniczeń oraz zasad bezpieczeństwa. Kuracjusze kierowani przez NFZ muszą poddać się testom, a gdy rozpoczną leczenie lub rehabilitację uzdrowską obowiązują ich szczegółowo określone zasady postępowania (patrz ramka obok). Także komercyjni goście uzdrowisk są obecnie objęci pewnymi rygorami, co może wpływać na ich decyzje o wyborze miejsca leczenia i wypoczynku.

### Urlop 2020: kto wybierze uzdrowisko?

Już wiadomo, że z powodu ograniczenia możliwości zagranicznych wycieczek, większość Polaków spędza tegoroczny urlop w kraju. Dla jednych odreagowanie okresu przymusowej izolacji i zamknięcia w domu polega na chęci przebywania z innymi ludźmi oraz uczestniczenia w różnych imprezach i wydarzeniach. Inni chcą być z dala od tłumów i szukają kameralnych miejsc wypoczynku. Są też osoby, którym pojawienie się nowego wirusa uzmysłowiło, że najwyższy czas poprawić własną kondycję zdrowotną i wzmocnić >>



Cena  
za pobyt od:  
**1533 zł**  
za osobę



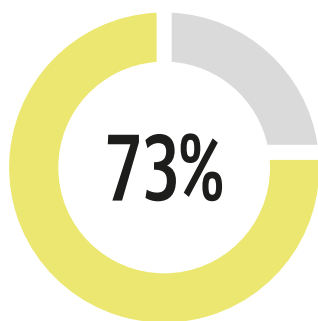
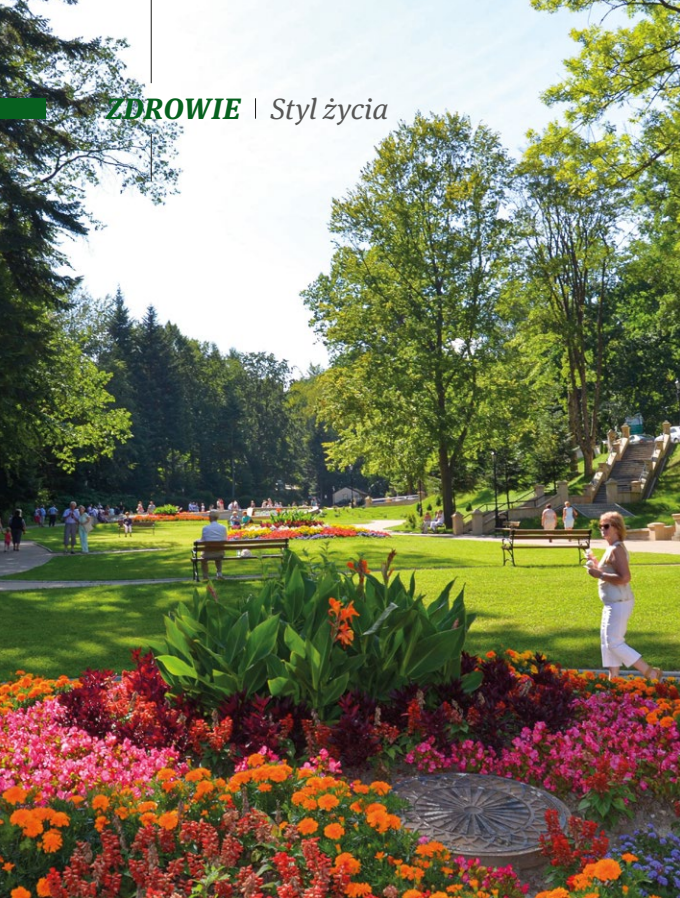
INFORMACJE • REZERWACJE • SPRZEDAŻ

tel. +48 91 38 25 043

rezerwacja@uzdrowisko-kamienpomorski.pl

www.uzdrowisko-kamienpomorski.pl





**Europejczyków planuje prowadzić zdrowszy styl życia, aby zwiększyć swoją odporność.**

odporność organizmu, aby zmniejszyć ryzyko zachorowania – i taki cel postawiły sobie w czasie urlopu 2020. Na tę grupę gości uzdrowiska najbardziej liczą.

Zmianę nastawienia do spraw zdrowia i stylu życia potwierdzają wyniki pierwszych badań ankietowych przeprowadzonych przez firmę FMCG Gurus w kwietniu 2020 roku w 18 krajach, także w Polsce. 81 proc. ankietowanych Europejczyków stwierdziło, że w związku z pandemią koronawirusa stali się bardziej świadomi znaczenia swojego ogólnego stanu zdrowia, a 80 proc. zwróciło większą uwagę na stan zdrowia swoich bliskich. W rezultacie 73 proc. badanych planuje prowadzić zdrowszy styl życia, aby zwiększyć swoją odporność i zmniejszyć podatność na zachorowania.

#### **Kierunek profilaktyka**

„Coraz liczniejszej grupie osób pobyt w uzdrowisku kojarzy się przede wszystkim z możliwością poprawy stanu zdrowia. Sądzę, że zwiększona świadomość

## **AKTYWNI W UZDROWISKACH**

Każda aktywność fizyczna to prezent dla organizmu: zmniejsza ryzyko występowania infekcji i przeziębień oddziałując na układ immunologiczny. W tym kontekście pobyt uzdrowiskowy to dobry wybór, zwłaszcza dla osób 50+. Oprócz zabiegów balneologicznych i fizykoterapeutycznych, prozdrowotnie zadziałają gimnastyka (również w wodzie), spacer, marsz z kijami, pływanie.

Szczególnie wskazany jest codzienny spacer, bo normalizuje pracę serca, sprzyja zwiększeniu pojemności płuc, poprawia ogólną sprawność fizyczną, wpływa na zmniejszenie poziomu cholesterolu, pozwala na zrzucenie zbędnych kilogramów, działa antydepresyjne oraz relaksująco. W ciągu godzinowego spaceru można spalić około 200 kcal. Najmniej energii wymaga spacerowanie po płaskim, równym terenie, najwięcej – wchodzenie pod górkę i częste zmienianie tempa.

Według Japończyków, szczególnie spacer po lesie mają niezwykle pozytywny wpływ na zdrowie. Taka terapia, nazwana leśną kąpielą, uważana jest za ważny element działań profilaktycznych. Badania potwierdzają też, że chodzenie o 60 proc. zwiększa kreatywność myślenia.





Zdjęcie: Błażej Bubnowicz,  
Muzeum Historii Ziemi Kamieńskiej



społeczeństwa w zakresie profilaktyki zdrowotnej powodować będzie większe zainteresowanie ofertą komercyjną Grupy Uzdrowisk Polskich” – prognozuje **Maciej Markowski**, członek Zarządów Uzdrowiska Konstancin-Zdrój SA i Zakładu Leczniczego „Uzdrowisko Nałęczów” SA. Podobne zdanie ma **Arkadiusz Waszak**, prezes Zarządu Uzdrowiska Kamień Pomorski SA. „Polacy coraz większą uwagę poświęcają zdrowiu, poprawie kondycji fizycznej i samopoczuciu. Coraz więcej osób będzie inwestować w zdrowie, bez pośrednictwa NFZ lub ZUS” – uważa prezes Arkadiusz Waszak.

O przyciągnięcie większej liczby kuracjuszy i turystów zabiegają też lokalne władze. Choć z powodu ograniczeń epidemicznych z tegorocznego kalendarza imprez kulturalnych wypadło wiele plenerowych koncertów czy festiwali, w ich miejsce organizowane są inne wydarzenia. Na przykład w Nałęczowie częściej goszczą targi staroci, będą kiermasze produktów lokalnych, pojawi się kino objazdowe, a zamiast międzynarodowych zawodów balonowych planowane są pokazowe przeloty polskich zawodników.

Nową atrakcją Kamienia Pomorskiego jest wielka plenerowa plansza przedstawiająca historię portu. Widowiskowe regaty zaplanowano na wodach Zalewu Kamieńskiego. Zgodnie z tradycją, także w tym roku zabrzmią kamieńskie organy. 56. Międzynarodowy Festiwal Muzyki Organowej i Kameralnej w Kamieniu Pomorskim wyjątkowo odbędzie się jednak w wersji on-line z koncertami transmitowanymi na żywo przez Internet. ●

REKLAMA

## Zrelaksuj się w Iwoniczu-Zdroju

Specjalny 5-dniowy pakiet w dowolnie wybranym terminie w miesiącach lipiec i sierpień.

### W cenie pakietu:

- **4 noclegi** w Sanatorium Pod Jodłą (miejsce w pokoju 2-osobowym Deluxe),
- całodienne wyżywienie,
- opieka lekarsko-pielęgniarska,
- **1 x antystresowy masaż całego ciała**, polecany osobom cierpiącym na ból związany ze stresem,
- **1 x zabieg oczyszczająco-odmładzający** na całe ciało (Mineralne Błoto z Morza Martwego),
- **2 x kąpiel perełkowa** z masażem ciała przy użyciu perełek powietrznych o szczególnym działaniu relaksacyjnym i odprężającym,
- **2 x pachnący relaks** w Jaskini Solnej z aromaterapią wpływający pozytywnie na układ nerwowy i koncentrację,
- 2 x kąpiel w basenie lub w jacuzzi, działająca na rozluźnienie mięśni i odprężenie nerwowe,
- codzienna kuracja pitna, która doskonale oczyszcza organizm.



Cena  
za pobyt od:  
**860 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



# WODA DLA ZDROWIA

*Organizm człowieka nie lubi utraty wody. Obniża się wtedy wydolność fizyczna, pogarsza termoregulacja, pojawiają zaburzenia koncentracji, bóle głowy, zmęczenie. Szczególnie latem trzeba dbać o odpowiednie nawodnienie i regularnie uzupełniać płyny.*

**I**le wody powinno się pić dziennie? Odpowiedź na to pytanie wcale nie jest prosta. Zapotrzebowanie na wodę u poszczególnych osób jest bardzo zróżnicowane. Zależy od wieku, płci, masy ciała, składu diety, temperatury otoczenia, aktywności fizycznej. Zapotrzebowanie wzrasta przy podwyższonej temperaturze i obniżonej wilgotności otoczenia (rośnie ilość wody utraconej z potem), gdy przebywamy na dużych wysokościach (wtedy tracimy wodę przez płuca) i w czasie zwiększonej aktywności fizycznej.

Wiele zależy od diety. Zwiększenie wartości energetycznej pożywienia wymaga wyższej podaży płynów. Istotny jest przy tym rodzaj spożywanych produktów. Na przykład dieta o dużej zawartości białka powoduje zwiększenie wydalania moczu przez nerki, a obecność w diecie produktów zawierających dużo błonnika sprzyja większej utracie wody przy wydalaniu produktów przemiany materii z kałem. Kompensują to jedynie niewielkie ilości wody, które tworzą się w organizmie jako rezultat spalania tłuszczów, węglowodanów i białek. Utratę wody mogą również potęgować wypite napoje alkoholowe.

## **Polska norma**

Według norm żywienia opracowanych dla polskiej populacji, ilość wody dostarczana do organizmu

w postaci napojów i w spożywanych produktach powinna wynosić w przypadku mężczyzn 2500 ml, a w przypadku kobiet 2000 ml dziennie, bez względu na wiek. Normy ustalono na poziomie wystarczającego spożycia. Dotyczą przeciętnej osoby, przebywającej w otoczeniu o umiarkowanej temperaturze i odznaczającej się umiarkowanym poziomem aktywności fizycznej.

Wyjątkiem objęto kobiety w ciąży i w czasie laktacji. W normie dla kobiet w ciąży uwzględniono dodatkową ilość wody w związku z przyrostem masy ciała i zwiększoną wartością energetyczną ich diety, dlatego wynosi ona 2300 ml. W przypadku kobiet karmiących uwzględniono dodatkowo wodę zawartą w wydzielanym mleku – norma wynosi 2700 ml wody dziennie.

## **Inne źródła wody**

Prawdopodobnie każdy słyszał radę: „Pij osiem (dziesięć) szklanek wody dziennie”. Łatwo to zapamiętać. Większość zdrowych osób nie musi skrupulatnie liczyć ilości spożytych płynów, bo jest w dobrej kondycji dlatego, że uzupełnia je, gdy tylko poczuje pragnienie.

Na szczęście nie musimy polegać tylko na tym, co pijemy. W tym, co jemy jest też dużo wody. Dobrym jej źródłem są owoce i warzywa. 90 i więcej procent





wody zawierają: ogórek (96 proc.), seler naciowy, sałata (po 95 proc.), pomidor (94 proc.), cukinia (93 proc.), rzodkiewka, arbuż, brokuły i kalafior, papryka (po 92 proc.), grejpfrut (91 proc.), szpinak, melon, truskawki (po 90 proc.).

Mleko, soki czy herbaty ziołowe to też głównie woda. Nawet kawa i napoje gazowane mogą przyczynić się do zwiększenia dziennego spożycia płynów. Ale uwaga, napoje słodzone (często również te przygotowywane w domu), soki owocowe i owoce mogą zawierać duże ilości cukru. Z tego względu, lepiej spożywać je rozważnie. To apel kierowany przede wszystkim do osób z nadwagą lub otyłością.

### Grożne odwodnienie

Człowiek traci wodę z organizmu w trakcie oddychania, poprzez oddawanie moczu oraz z potem. Bez wody organizm ludzki jest w stanie przeżyć do 6-7 dni. A skoro nie umiemy magazynować większej ilości wody, to musimy ją dostarczać w sposób ciągły, najlepiej małymi porcjami.

Jak podkreślają autorzy publikacji pt. „Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja”, niedostateczna podaż płynów szybko może doprowadzić do odwodnienia organizmu i poważnych konsekwencji zdrowotnych, jak zaburzenia elektrolitowe, zaburzenia mowy i funkcji poznawczych, zaburzenia wydalania moczu, niewydolność nerek, zmiany ciśnienia krwi. Gdy niedobór wody sięga 20 proc. masy ciała, istnieje zagrożenie życia.

Zwiększone ryzyko odwodnienia organizmu występuje u osób starszych. Przyjmowanie wody regulowane jest pragnieniem – jednak w miarę starzenia się organizmu jego odczuwanie jest coraz słabsze. Seniorzy często mówią: „ale ja wcale nie mam pragnienia, po co mam pić więcej wody?”. „Może to stanowić problem, jeśli przyjmuje się leki, które mogą powodować utratę płynów. Do takich należą m.in. diuretyki, leki moczopędne, które wpływają na ilość produkowanego moczu i na pracę nerek. Są wykorzystywane przede wszystkim w leczeniu nadciśnienia tętniczego – mówi kardiolog

## ZWIĘKSZONE ZAPOTRZEBOWANIE

*Zwiększenie ilości przyjmowanych płynów dziennie może być czasami konieczne.*

- ◆ **Wysiłek.** Jeśli wykonujesz jakąkolwiek czynność, która powoduje, że się pocisz, musisz wypić dodatkową wodę, aby pokryć utratę płynów. Ważne jest, aby pić wodę przed, podczas i po wysiłku fizycznym. Jeśli ćwiczenia są intensywne i trwają ponad godzinę, napój sportowy (izotoniczny) powinien zastąpić wodę, aby szybciej uzupełnić elektrolity utracone wraz z potem.
- ◆ **Temperatura.** Gorąca lub wilgotna pogoda może powodować pocenie się i wymaga dodatkowego spożycia płynów. Odwodnienie połączone z nadmierną ekspozycją na słońce może się skończyć groźnym udarem cieplnym.
- ◆ **Ogólny stan zdrowia.** Twoje ciało traci płyny, gdy masz gorączkę, wymioty lub biegunkę. Pij wtedy więcej wody lub stosuj się do zaleceń lekarza dotyczących przyjmowania doustnych roztworów nawadniających.

105,2  
litra

tyle wody butelkowanej  
wypił statystyczny Polak  
w 2018 roku

**Anna Mazurkiewicz**, ordynator Oddziału Rehabilitacji Kardiologicznej Szpitala Rehabilitacyjnego Uzdrowiska Konstancin-Zdrój SA. – Starsze osoby powinni szczególnie uważać i świadomie wypijać zalecaną przez lekarza ilość płynów dziennie”.

Niewystarczające spożycie wody przez osoby cierpiące na biegunkę, wymioty, gorączkę, infekcje i niektóre choroby przewlekłe (m.in. choroby układu krążenia, choroby nerek) też jest bardzo niebezpieczne dla zdrowia, a powstałe w takich przypadkach odwodnienie może wymagać hospitalizacji. Szkodliwe jest także przewlekłe odwodnienie, które nie powoduje większych skutków bezpośrednich, ale z czasem może prowadzić do infekcji układu moczowego, zapań, kamicy nerkowej oraz zaburzeń ze strony układu krążenia.

W niektórych przypadkach również nadmiar wody może działać szkodliwie, powodując zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej. Jednak niekorzystne skutki nadmiernego spożycia płynów u osób zdrowych występują bardzo rzadko, ponieważ organizm >>



# DOBRE NAWODNIENIE TO PODSTAWA

Organizm ludzki jest w stanie przeżyć do 6-7 dni bez wody. Codziennie tracimy wodę w trakcie oddychania, z moczem i potem. Dlatego woda musi być dostarczana w sposób ciągły, najlepiej małymi porcjami.



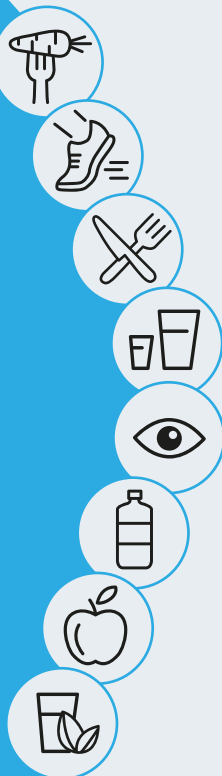
## ZNACZENIE WODY

*Woda jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.*



## 8 SPOSOBÓW NA TO, BY PIĆ WIĘCEJ WODY

1. Pij szklankę wody do każdego posiłku i między posiłkami.
2. Pij wodę przed, w trakcie i po treningu.
3. Pij wodę, jeśli czujesz się głodny, bo pragnienie jest często mylone z głodem.
4. Zamień szklankę na większą.
5. Trzymaj wodę w zasięgu wzroku.
6. Zabieraj butelkę z wodą, gdy wychodzisz z domu.
7. Jedz więcej owoców i warzyw zawierających ponad 90 proc. wody.
8. Przygotuj własną wodę o ulubionym smaku.



## NIE TYLKO W PŁYNIE

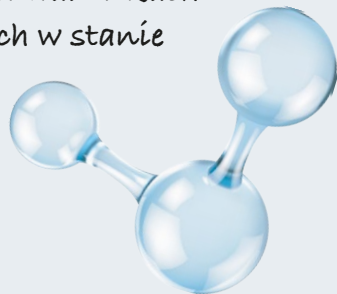
Zawartość wody w produktach spożywczych (w procentach)

PRODUKTY	% ZAWARTOŚCI WODY
napoje, soki, mleko, herbata, kawa	87-100
świeże owoce, warzywa liściaste i kapustne	75-96
warzywa okopowe – np. marchew, pietruszka, seler	65-75
mięso, drób, ryby, jaja, sery	40-65
pieczywo, ciasta	25-36
suche nasiona roślin strączkowych – np. fasola, groch, soja, soczewica	9-15
suche mąki, kasze, makarony	9-14

Źródło: Ciburowska H., Rudnicka A., Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2000.

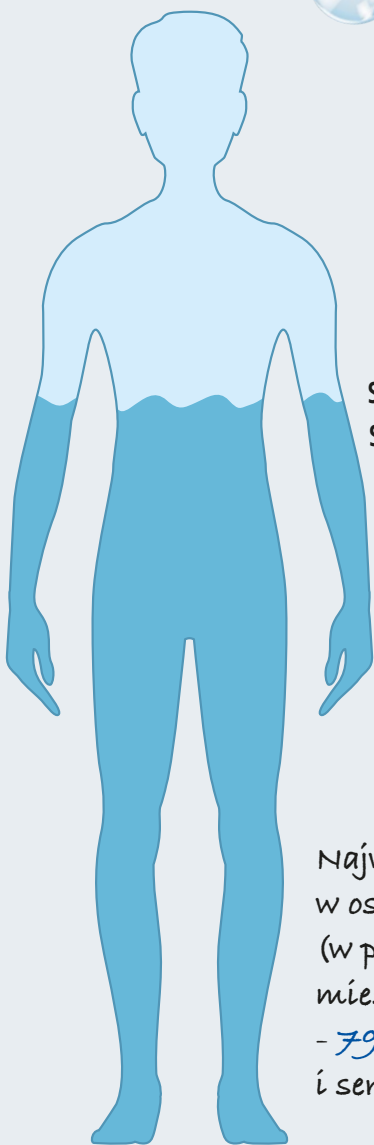


Woda to związek chemiczny o wzorze  $H_2O$ , występujący w warunkach standardowych w stanie ciekłym.



## Woda

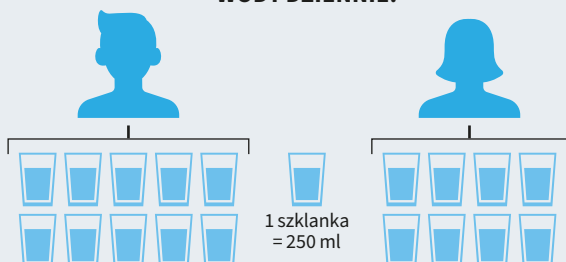
jest jednym z najważniejszych składników organizmu, stanowi około 60 proc. masy ciała dorosłego człowieka.



Najwięcej wody jest w osoczu - 90 proc. (w płucach - 83 proc., mięśniach i nerkach - 79 proc. a w mózgu i sercu - 73 proc.).



**WEDŁUG NORM ŻYWIENIA, MĘCZYZNA POWINIEN WYPIJAĆ 2500 ML, A KOBIETA 2000 ML WODY DZIENNIE.**



**LEKARZE I DIETETYCY NIE MAJĄ WĄTPLIWOŚCI, ŻE PICIE WODY JEST NAJLEPSZYM SPOSOBEM NAWODNIENIA ORGANIZMU, PONIEWAŻ NIE ZAWIERA ONA KALORII, NIEZDROWYCH DODATKÓW, JEST NIEDROGA I ŁATWO DOSTĘPNA.**

>> łatwo może usuwać nadmiar wody. Zagrożenie może pojawić się przy jednorazowym spożyciu dużych ilości płynów, znacznie przekraczających maksymalne wydalanie wody przez nerki.

### Ważne funkcje

Ciało dorosłego mężczyzny zawiera około 60 proc. wody (kobiety 50-55 proc.). Woda spełnia w organizmie wiele ważnych biologicznie i fizjologicznie funkcji. Jest materiałem budulcowym, gdyż stanowi strukturalną część wszystkich komórek i tkanek, a także doskonałym rozpuszczalnikiem dla wielu składników. Jest potrzebna do prawidłowego przebiegu procesu trawienia: umożliwia formowanie kęsów pożywienia, przesuwanie treści pokarmowej w przewodzie pokarmowym, wspomaga właściwe działanie enzymów trawiennych i wchłanianie składników odżywczych. Bierze udział w procesie regulacji temperatury ciała, ułatwiając rozprzewadzenie i oddawanie ciepła. Niewielkie ilości wody zawarte w śluzie pełnią funkcję zabezpieczającą i zwilżającą, m.in. umożliwiając właściwą ruchliwość stawów, chroniąc narządy wewnętrzne, mózg czy gałkę oczną.

„Niedobór wody jest odczuwany dość szybko, jednak nie zawsze odczytujemy prawidłowo sygnały, jakie wysyła organizm. Często pragnienie mylone jest z głodem. Wydaje nam się, że chcemy jeść i sięgamy po kolejną przekąskę, by poprawić poziom energii, podczas gdy tak naprawdę jesteśmy lekko odwodnieni i potrzebujemy uzupełnienia płynów - wyjaśnia, cytowana przez PAP, **Wiktorija Kłos**, dietetyk kliniczny i trener personalny. - Badania wskazują też, że już niewielkie odwodnienie może zakłócić pracę mózgu. Objawia się to najczęściej osłabieniem zdolności koncentracji, bólami głowy oraz obniżonym nastrojem. Często zamiast sięgać po tabletkę przeciwbólową, wystarczy najpierw napić się wody”. Jej zdaniem, lepsze nawodnienie to sprawniejszy metabolizm, dobra kondycja mięśni i skóry. „Woda wpływa na prawidłową pracę nerek oraz jelit. Często wystarczy odpowiednia podaż płynów, aby pozbyć się zaparc” - podkreśla Wiktorija Kłos.

Pragmatyczni Amerykanie mają prostą metodę sprawdzenia, czy dzienne spożycie płynów jest wystarczające dla danej osoby. Jeśli rzadko odczuwamy pragnienie, a mocz jest bezbarwny lub jasnożółty, wszystko jest w porządku. ●

W artykule wykorzystano materiały opublikowane w serwisie Zdrowie PAP oraz przez Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej.



# Umiar

## W JEDZENIU

*O potrzebie cnoty umiarkowania mówili już starożytni filozofowie. Umiar jest zawsze formą samoograniczenia, a jego brak w jedzeniu i piciu uważany jest za grzech.*

**U**miarkowanie wyznacza pewne granice, których nie powinno się przekraczać. Ale co dokładnie oznacza umiar w kontekście diety? Nie ma naukowej definicji tego terminu, chociaż podręczniki żywieniowe definiują umiarkowaną dietę jako taką, która „uniką nadmiernej ilości kalorii lub nadmiaru jakiegokolwiek określonego pożywienia lub składników odżywczych”. To niewiele mówi i może być subiektywne, jeśli bierzemy pod uwagę liczbę kalorii i składników odżywczych, których – naszym zdaniem – potrzebujemy.

Na szczęście istnieją poparte naukowo zalecenia dotyczące tego, ile kalorii, określonych pokarmów, a nawet poszczególnych składników odżywczych należy spożywać codziennie, aby jeść zdrowo i nie tyć.

### 2000 kalorii dziennie

Główną przyczyną otyłości jest spożywanie zbyt dużych ilości jedzenia. W zalewie informacji o tym, co należy jeść, a czego unikać, jakie programy żywieniowe są obecnie w czołówce modnych rankingów i która celebrytka z powodzeniem je stosuje, ginie gdzieś proste stwierdzenie: najskuteczniejszą dietą jest umiar.

Przeciętnie powinniśmy spożywać około 2000 kalorii (czyli 2000 kcal) dziennie. Jeśli podzielić je na trzy posiłki i dwie przekąski, mówimy o około 600-700 kaloriach przypadających na danie główne, czyli obiad, i po 150-200 kaloriach na drugie śniadanie i podwieczorek (patrz infografika obok).

Jest kilka czynników, które wpływają na spożycie kalorii, w tym płeć, wzrost, poziom aktywności i wiek. Ciało mężczyzny ma zwykle większy udział mięśni niż ciało kobiety, dlatego potrzebuje więcej kalorii. Ktoś, kto jest wyższy, ma większą masę ciała i spala więcej kalorii. Osoba bardziej aktywna ma również większe zapotrzebowanie na kalorie. Warto też pamiętać, że z wiekiem organizm potrzebuje mniej kalorii.

### Pułapka w porcji

Aby nie tyć, można liczyć kalorie, ale niewiele osób jest w stanie wytrwać w tym postanowieniu przez dłuższy czas. Innym rozwiązaniem jest określanie przybliżonego spożycia pokarmów zjedzonymi porcjami. Ale tu mamy duży problem, bo o jakich porcjach wtedy mówimy?

Pułapki dużych porcji, znacznie przekraczających to, co można byłoby spożyć za jednym razem, aby zaspokoić apetyt i potrzeby organizmu, czyhają na nas wszędzie. I niestety, najczęściej chodzi o opakowane, niezbyt wartościowe odżywczo produkty. „Zjadłem tylko paczkę chipsów” – mówimy, gdy ulegniemy pokusie. Tak, ale była to porcja XXL.

Nie ma co ukrywać, że osoby, które mają kłopot z kontrolowaniem ilości jedzenia częściej biorą udział w różnego rodzaju promocjach w czasie zakupów żywności. Celem producenta jest proste zwiększenie sprzedaży, ale u kupującego, poza zadowoleniem z cenowej okazji, szybko może pojawić się nadwaga. Dwa za jeden, trzy za dwie, mega-paka, opakowanie rodzinne. Przykłady można mnożyć. Kończy się to wytoczeniem z marketu wózka wypełnionego produktami, które nie tylko nie mieszczą się w zalecanych normach dziennego spożycia kalorii na najbliższy tydzień, ale zawierają nadmiar szkodliwych: cukrów, soli i tłuszczów trans.

Granie wielkością porcji i gratisowymi dodatkami to także specjalność fast foodów. Każdy miłośnik burgerów, pizzy czy kebabu wie, jak trudno zrezygnować z większej porcji frytek, dodatkowego sera czy zwiększającego apetyt ostrego sosu.

### Poproszę o dokładkę

Niektóre sytuacje w czasie spożywania posiłków prowadzą do nadmiernego jedzenia. Jeśli serio traktujemy utrzymanie wagi ciała pod kontrolą i stosujemy



# KALORIE NA TALERZU

Zalecana liczba posiłków  
i procentowy rozkład energii  
w poszczególnych posiłkach  
w ciągu dnia.

Rodzaj posiłku	4 posiłki dziennie	5 posiłków dziennie
I śniadanie	25% – 30%	25% – 30%
II śniadanie	5% – 10%	5% – 10%
Obiad	35% – 40%	30% – 35%
Podwieczorek	–	5% – 10%
Kolacja	25% – 30%	15% – 20%

Źródło: Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej.



dięty ograniczającą kalorie, potrzebna jest naprawdę silna wola i umiar.

- **Smakowało? Weź dokładkę.** Kiedy siedzimy przy stole z rodziną, a taka zachęta pada ze strony ukochanej babci, trudno odmówić. Być może następnym razem lepiej zrezygnować z zupy, albo na początku nałożyć sobie bardzo małą porcję jedzenia, aby była rezerwa na dokładkę.
  - **Zjedz, bo inaczej się zmarnuje.** „Ofiarą” takiego podejścia są często młodzi rodzice (zwłaszcza mamy), którzy dojadają resztki zostawione na talerzu przez swoje pociechy. Jednym z rozwiązań jest poczekanie z jedzeniem swojej porcji na finał posiłku dziecka.
  - **Został ostatni kawałek. Kto się zlituje?** Dla łakomczuchów to cios poniżej pasa, ale od czego jest lodówka? Mała porcja pysznej potrawy może okazać się składową kolejnego posiłku, nie zakłócając naszego programu żywieniowego z reżimem kalorycznym.
  - **Nie wstawajcie, jest jeszcze deser.** Rezygnacja z deseru to prawdziwe bohaterstwo, skoro na stole jest już wspaniale pachnące ciasto. Ratunkiem (i nagrodą) może okazać się kawałek gorzkiej czekolady.
- Inteligentne jedzenie opiera się na umiarze. Wtedy można z przyjemnością jeść wszystko to, co lubimy. Warto podjąć takie wyzwanie. ●

## SZKLANKA, PLASTER, KROMKA

*Dietycy mają swoje określenia wielkości porcji. Tak rozumiane porcje znajdują się w propozycjach menu w poradnikach żywieniowych, najczęściej dodatkowo opisane są też wagowo.*

Według portalu dietolog.pl, jedna porcja produktów zbożowych to na przykład kromka chleba, 4 kromki pieczywa chrupkiego, mała butka, pół szklanki gotowanej kaszy lub ryżu, jedna szklanka makaronu. Warzywa w przeliczeniu na jedną porcję to duży lub dwa małe ziemniaki, średni ogórek (papryka, pomidor), szklanka surówki z warzyw, plaster dyni, pół cukinii (bakłażana, kalafiora, brokuła), 5-6 liści sałaty, szklanka groszku, kukurydzy lub soku warzywnego.

Do porcji owoców zaliczamy średnie jabłko, plaster arbuza, gruszkę, banana, pomarańczę, połowę dużego grejpfruta, pół szklanki winogron, czereśni, wiśni albo szklankę truskawek, malin, jagód, borówek, porzeczek.

Porcją są też 3/4 szklanki soku owocowego, 3 łyżki dżemu, konfitury lub sorbetu oraz 1/4 szklanki rodzynek.

Szklanka mleka (kefiru, jogurtu), 3/4 szklanki gęstego jogurtu (bałkańskiego) lub pół szklanki śmietany lub mleka zagęszczonego to określenia porcji dla nabiału. Może być też średni plaster twarogu, mały serek topiony albo 2 plasterki sera żółtego. Kawałek nie większy niż zaciśnięta dłoń to obrazowe opisanie porcji w kategorii mięso i ryby. Do porcji zaliczamy połowę piersi lub udko kurczaka, 150 g ryby, 2 plasterki wędliny, szynki, pasztetu lub parówkę albo cienką kielbasę. W przypadku jaj porcja to 2 sztuki. Dla orzechów porcją jest pół szklanki.



# WITAMINOWY ZAWRÓT



**Czy odpowiednią dietą można poprawić wygląd skóry?  
Oczywiście. Oto nasz krótki poradnik.**

**C**odzienny jadłospis powinien obfitować przede wszystkim w warzywa. Można dodawać je praktycznie do każdego posiłku. Minimalna ilość warzyw w ciągu dnia to 400 g, ale rekomenduje się nawet ich wyższe spożycie – około 700 g. W ten sposób dostarczymy wiele składników odżywczych pozytywnie wpływających na skórę. Swoje miejsce w codziennej diecie powinny mieć również owoce, spożywane nieco rzadziej niż warzywa. I oczywiście, pamiętajmy o odpowiednim nawodnieniu. Latem odsłaniamy ciało, więc zdrowy wygląd skóry ma duże znaczenie.

Warzywa i owoce są bogatym źródłem antyoksydantów, które chronią nas przed działaniem wolnych rodników. To witaminy A, C, E, beta-karoten, selen oraz flawonoidy. Warto zadbać o kolorystyczne urozmaicenie warzyw i owoców. Każda z grup: zielone, żółte, czerwone, niebiesko-purpurowe oraz białe charakteryzuje się zawartością różnych substancji bioaktywnych cennych dla skóry.



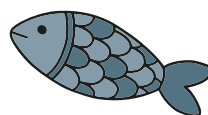
## **Papryka i natka pietruszki na przebarwienia**

Witamina C, oprócz swoich właściwości przeciwutleniających, bierze udział w syntezie kolagenu oraz wpływa korzystnie na likwidację przebarwień skóry.

By wzbogacić codzienną dietę w witaminę C i dostarczyć jej ilość zgodnie z zapotrzebowaniem, określonym w zaleceniach dietetycznych na 75 mg, wystarczy zjeść średnią paprykę (ok. 140 g), szklankę truskawek (ok. 150 g) lub średnią pomarańczę (ok. 200 g).

Do najbogatszych źródeł witaminy C należą m.in. porzeczki, natka pietruszki i jarmuż. Trzeba jednak zadbać, aby sposób przygotowania produktów nie spowodował obniżenia zawarto-

ści witaminy. Już temperatura 70°C powoduje straty cennych składników; tak samo zaawansowana obróbka, czyli długotrwałe gotowanie czy obieranie warzyw i owoców ze skórki.



## **Makreła i tuńczyk pomocne w nawilżeniu**

Witamina A łącznie z jej pro-witaminą, czyli beta-karotenem,

odpowiada za normalizację wydzielania łoju oraz stan nawilżenia skóry. Niedobory tej witaminy mogą prowadzić do zmian skórnych, powodując suchość skóry, nieprawidłowe rogowacenie komórek i złuszczenie naskórka. By uzyskać pozytywne efekty działania tej witaminy i dostarczyć zalecaną ilość (700 µg) wystarczy spożyć dziennie średnią surową marchew (ok. 45g), 5-6 suszonych moreli, średnią paprykę (ok. 140g) lub na przykład porcję 100 g tuńczyka ze świeżym szpinakiem (2 garście, ok. 50g).

Na stan skóry wpływa też witamina D zmniejszając produkcję sebum. Najwięcej pozyskujemy jej poprzez ekspozycję skóry na promieniowanie słoneczne.

Dla osób z problemami skórnymi szczególnie polecane będą bogate w witaminę D ryby (np. śledź, pstrąg, łosoś, makreła, tuńczyk), które jednocześnie będą dostarczać niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe oraz witaminę E. Razem wpływają na nawilżenie skóry oraz łagodzą stany zapalne. Dzienną dawkę witaminy D zapewniają takie dania, jak 80 g śledzi, 110 g pstrąga łososiowego lub 115 g łososa. Można też





przyrządzić pastę z makreli i jaja (90 g makreli wędzonej plus 2 jaja gotowane na twardo).



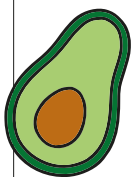
### Oleje na promienną cerę

Łatwo zapewnić sobie rekomendowaną ilość witaminy E. Wystarczy spożyć w ciągu dnia łyżkę oleju słonecznikowego z kilkoma orzechami laskowymi, łyżeczkę nasion słonecznika wymieszaną z garścią pestek dyni i garścią migdałów albo porcję 80 g węgorka ze średnią papryką (ok. 140g) z łyżeczką oliwy z oliwek.

**Witaminy A, D, E i K są rozpuszczalne w tłuszczach, dlatego w codziennym komponowaniu posiłków istotne jest uwzględnienie kilku prostych zasad:**

- do surówek i sałatek dodajemy odrobinę jogurtu lub oleju roślinnego, np. oliwy z oliwek;
- posypujemy danie garścią orzechów, pestek dyni, nasion słonecznika;
- ryby będące źródłem tłuszczów oraz inne produkty białkowe łączymy z dużą ilością warzyw.

Właściwości złuszczające i przeciwzapalne ma witamina PP (niacyna, witamina B3), znana również jako kwas nikotynowy czy nikotynamid. Podobnie jak witamina D może również hamować rozwój bakterii. By dostarczyć z codzienną dietą odpowiednią ilość witaminy PP należy zjeść na przykład porcję ok. 100 g ryżu brązowego z 70 g tuńczyka (zamiennie z 115 g makreli wędzonej lub 120 g łososia) lub ok. 100 g tuńczyka posypanego łyżką nasion słonecznika. Warto też mieć pod ręką suszone morele do przegrzywania.



### Orzechy i awokado na młody wygląd

Dieta korzystna dla zdrowej cery powinna bazować głównie na tłuszczach pochodzenia roślinnego, szukamy też składników, które będą źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.

Dla dobrej kondycji skóry warto więc zjeść dziennie garść orzechów włoskich, skomponować posiłek na bazie soi, przyrządzić awokado, a do sałatki dodać olej lniany lub z wiesiołka oraz pestki dyni. Chodzi przede wszystkim o zawarty w tych produktach kwas alfa-linolenowy, który należy do cennej dla zdrowia grupy wielonienasyconych tłuszczów omega-3. Jest bardzo dobrym antyoksydantem, reguluje gospodarkę lipidową naskórka, wykazując także działanie przeciwstarzeniowe. ●

Opr. na podstawie artykułu mgr Diany Wolańskiej-Buzalskiej i Sylwii Gańko pt. „Co jeść, by mieć zdrową cerę?”.

## Zdrowie Seniora

Uzdrowski pobyt leczniczy z 3 zabiegami dziennie!

**W cenie pakietu:**

- **Zakwaterowanie:** 7 noclegów, we wszystkich pokojach bezpłatny dostęp do TV i WiFi,
- **wyżywienie:** 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.

\* Oferta ważna do 31.08.2020 r.



Cena  
za pobyt od:  
**1330 zł**  
za osobę

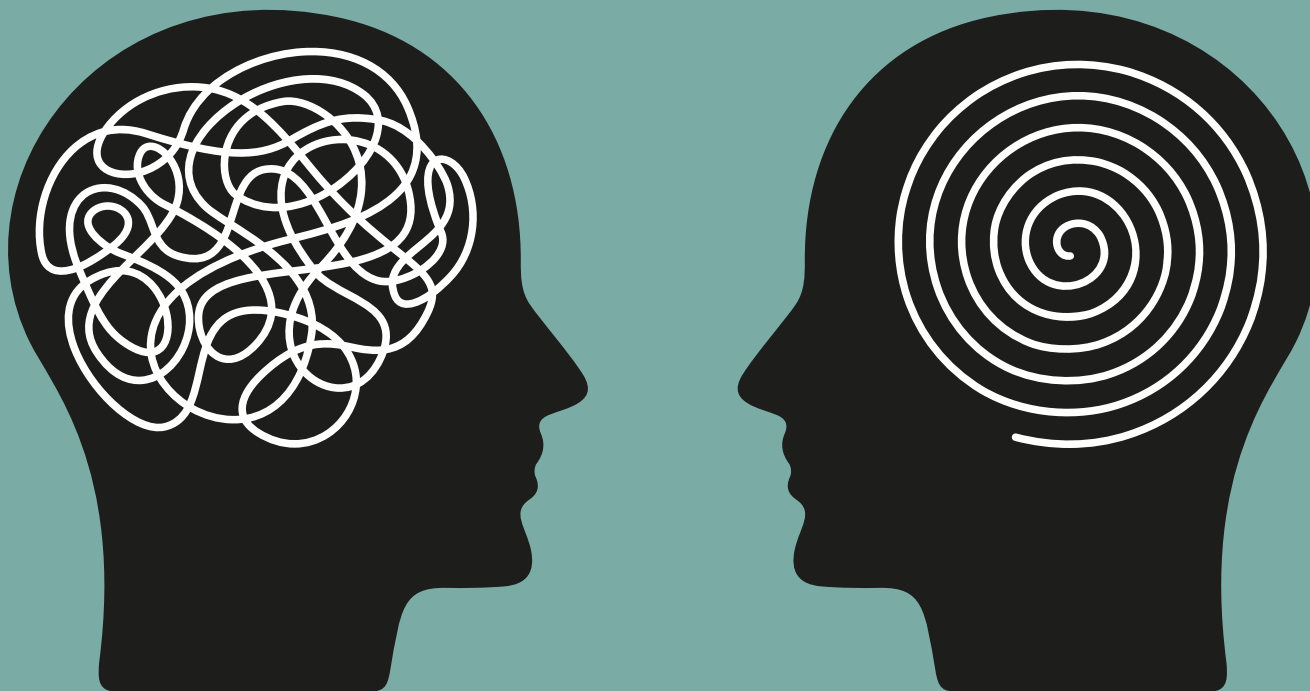
INFORMACJE • REZERWACJE • SPRZEDAŻ

tel. +48 22 484 28 78

lub +48 22 484 28 55

rezerwacje@uzdrowisko-konstancin.pl

www.uzdrowisko-konstancin.pl



# ZAJADANIE STRESU

*Wyborów żywieniowych często dokonujemy pod wpływem chwili, nastroju, emocji. Niektórzy ludzie zajadają stres, a inni w podobnej sytuacji ograniczają jedzenie.*

**N**agłe pojawienie się epidemii koronawirusa wyzwoliło wiele czynników stresogennych: konieczność długotrwałego przebywania w domu i inne ograniczenia codziennych aktywności i zwyczajów, niepokój o zdrowie swoje i bliskich, silne poczucie niepewności, co będzie dalej. „Sytuacja związana z rozwojem pandemii COVID-19 w Polsce to dla wielu osób duże obciążenie emocjonalne i psychiczne. Wszyscy doświadczają, w większym lub mniejszym stopniu, trudnych emocji – podkreśla psycholog i psychodietetyk **Elżbieta Stasiowska**. – Nie ma wątpliwości, że ma to także znaczenie w kontekście naszych wyborów związanych z odżywianiem”.

## Dieta a emocje

Jedzenie nie jest tylko zaspokojeniem ważnej potrzeby fizjologicznej. Zapewnia poczucie bezpieczeństwa, jest wyrazem troski o bliskich, ułatwia nawiązywanie i podtrzymywanie relacji, daje poczucie przynależności do określonej grupy. „Często jedzenie staje się również lekarstwem na emocje – dodaje Elżbieta Stasiowska. – W sytuacjach obniżenia nastroju, samot-

ności, smutku pełni funkcję pocieszyciela. W chwilach przeżywania nadmiernego stresu, złości – zmniejsza napięcie, wpływa na jego rozładowanie i pomaga przywrócić równowagę”.

Wyniki badań dotyczących wpływu negatywnych emocji na to, co i kiedy jemy, nie są jednoznaczne. Są osoby, które pod wpływem stresu jedzą więcej, są też takie, u których zmniejsza się wtedy chęć do jedzenia. „Na przykład kobiety, które odczuwają złość, jedzą bardziej kompulsywnie, niż kiedy czują strach lub smutek. Jedzą, aby zredukować nieprzyjemne odczucia czy doznania. Pod wpływem lęku, smutku i zmęczenia zjadają mniej, ale kiedy towarzyszy im uczucie nudy – jedzą zdecydowanie więcej niż zwykle. Najczęściej są to wtedy produkty o wysokiej zawartości cukru: czekolady, ciastka, cukierki” – wyjaśnia Elżbieta Stasiowska.

Przeżywanie negatywnych emocji skłania do częstszego sięgania po przekąski, zarówno słone, jak i słod-



kie. Pijemy też wtedy więcej alkoholu. Będąc w stresie, jemy mniej owoców, warzyw, ryb, mięsa i pieczywa. W nietasce są też sery.

### Co jeść, gdy jest źle?

„Wiele badań naukowych wskazuje, że deficyt podstawowych składników odżywczych może zwiększać ryzyko rozdrażnienia, niepokoju, lęku, gniewu, rozpaczy, poczucia nieszczęścia – twierdzi **Paula Nagel** z Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej NIZP-PZH, dietetyczka udzielająca porad żywieniowych w Centrum Dietetycznym Online. – Dieta deficytowa w witaminy (A, C, E, D, kwas foliowy, B12) i składniki mineralne (cynk, magnez, miedź), a oparta na dużej ilości cukrów prostych i tłuszczów przetworzonych (produkty smażone, tłuste, gotowe produkty sypkie, przekąski itd.) dodatkowo zwiększa ryzyko stresu i obniża działanie neuroprzekazników odpowiadających za emocje pozytywne”. Dlatego świadomie stosowana dieta może przeciwdziałać negatywnemu wpływowi stresu na organizm. Wystarczy, jeśli będziemy trzymać się 10 zasad określonych w piramidzie zdrowego żywienia:

- regularne posiłki (4-5 posiłków co 3-4 godziny);
- warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości - co najmniej połowę, tego co jemy, w proporcjach: 3/4 - warzywa i 1/4 - owoce;
- dużo produktów zbożowych, zwłaszcza pełnoziarnistych;
- codziennie 2 duże szklanki mleka (jogurtu, kefiru lub w zastępstwie biały ser);
- mało mięsa, stawiamy na ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja;
- ograniczenie tłuszczów zwierzęcych na rzecz olejów roślinnych;
- orzechy, pestki, nasiona i owoce (także suszone) zamiast cukru i słodczy;
- redukcja soli, więcej ziół;
- odpowiednie nawodnienie;
- rezygnacja z alkoholu.

„Na podstawie licznych obserwacji wykazano, że żywność może stanowić rodzaj środka uspokajającego, głównie w sytuacjach nacechowanych nieprzyjemnymi emocjami. Przyjmowanie niektórych rodzajów pożywienia jest utożsamiane z rozładowaniem napięć emocjonalnych – potwierdza Paula Nagel. – W diecie osoby będącej w ciągłym stresie

## W CZASACH STRESU ZWRACAJ UWAGĘ NA WŁASNE POTRZEBY I UCZUCIA. BIERZ UDZIAŁ W AKTYWNOŚCIACH, KTÓRE LUBISZ. ZRELAKSUJ SIĘ. ĆWICZ REGULARNIE, WYSYPIAJ SIĘ I ZDROWO ODŻYWIJ. PATRZ NA WSZYSTKO Z ODPOWIEDNIM DYSTANSEM

*– ze stanowiska Światowej Organizacji Zdrowia w związku z pandemią COVID-19*

nie powinno zabraknąć zdrowych tłuszczów, czyli wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Ich źródłem naturalnym są tłuste ryby morskie, glony i owoce morza. Ale trzeba też pamiętać, że kostka gorzkiej czekolady – na poprawę nastroju – nie spowoduje poważnego zagrożenia nadwagą u osoby odżywiającej się w urozmaicony sposób. Taka różnorodna dieta, wsparta treningiem fizycznym i odpowiednią dawką snu, może znacząco przyczynić się do obniżenia szkodliwego działania stresu i negatywnych emocji”.

### Dodatkowe kilogramy

Specjaliści starają się opracować jak najlepsze praktyki postępowania w sytuacjach nadmiernego stresu, z którymi próbujemy sobie poradzić przy pomocy jedzenia. Podstawą jest nazwanie swoich emocji. Lepsze rozumienie uczuć i emocji pozwala zobaczyć, jak wpływają one na nasze decyzje żywieniowe, kiedy i dlaczego sięgamy po niezdrowe przekąski lub alkohol. „Tylko wtedy jest możliwość rozpoczęcia procesu zmian. Trzeba określić i zrozumieć >wyzwalacze<, które wywołują niekontrolowane jedzenie, a następnie zaprojektować działania, które pomogą się z tym uporać” – radzi Elżbieta Stasiowska.

Pojawienie się stresu i niepokoju sprawia, że niektóre osoby jedzą więcej i przybierają na wadze, ale to niezbyt dobry czas na wprowadzenie jakiejś restrykcyjnej diety. Psychodietetycy ostrzegają, że takie działania na krótko pomagają w zmniejszeniu masy ciała, ale jednocześnie zwiększają częstość odczuwania silnego głodu. To z kolei powoduje nadmierną koncentrację na odżywianiu i zwiększa ryzyko wystąpienia sytuacji nadmiernego jedzenia. Powinniśmy skupić się raczej na odwróceniu uwagi od jedzenia poza głównym planem posiłków: szukać zajęć, które sprawiają nam przyjemność, relaksują, uspokajają.

I jeszcze jedna ważna rada. Jeśli okaże się, że ulegniemy jedzeniu pod wpływem emocji – nie róbmy sobie wyrzutów. „Zacznij następnego dnia bez nadmiernego poczucia winy, osądzania, krytykowania się. Masz kolejną szansę na uporanie się z tym tematem” – sugeruje Elżbieta Stasiowska. ●

W tekście wykorzystano materiały Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej.



# PRZECIĄŻONE BIODRO

**Zmiany zwyrodnieniowe stawu biodrowego to choroba narządu ruchu u osób po 60. roku życia. Ale na problemy z biodrami uskarżają się coraz młodszy pacjenci.**

**P**rzyczyn należy upatrywać w siedzącym trybie życia, braku aktywności fizycznej, nadwadze. Po wyczerpaniu możliwości, jakie daje fizjoterapia w postaci ćwiczeń czy zabiegów łagodzących ból, konieczna może być wymiana chorego stawu na nowy, sztuczny.

Staw biodrowy jest bardzo istotny z punktu widzenia biomechaniki. Przenosi ciężar ciała z tułowia na kończyny dolne i zapewnia ich ruchomość. Odpowiada również za utrzymanie ciała w pozycji pionowej. Tworzy go głowa kości udowej i powierzchnia księżycowata panewki stawu biodrowego. Obie te powierzchnie są pokryte chrząstką szklaną zapewniającą elastyczny ruch w biodrze. Resztę stawu pokrywa błona maziowa, w której wytwarzany jest płyn nawilżający powierzchnie stawowe i zapewniający płynność ruchu. Cała ta struktura, tworząca staw kulisty, otoczona jest torebką stawową wzmocnioną silnym aparatem więzadłowym. Może dźwigać do 500 kg.

## Dokuczliwy ból

„Biodra mogą boleć wskutek przeciążenia stawów. Dolegliwości te w większości przypadków mijają, kiedy odpocznie-

my – wyjaśnia mgr **Arkadiusz Prozych**, kierownik zespołu fizjoterapeutów Uzdrawiska Konstancin-Zdrój SA. – Przewlekłe przeciążenie prowadzi jednak do zmian mięśniowo-powięziowych, co oznacza, że nasze mięśnie są zbyt przykurczone jednostajną postawą, np. długotrwałym siedzeniem lub wykonywaną czynnością, i nie mogą pracować w sposób naturalny. Wtedy potrzebna jest interwencja fizjoterapeuty i odpowiednie ćwiczenia, aby zlikwidować ból i odbudować pełny zakres ruchów w stawie biodrowym”.

Przy zmianach zwyrodnieniowych dochodzi do trwałego uszkodzenia chrząstki stawowej panewki stawu biodrowego bądź do degeneracji głowy kości udowej i degradacji stawu. To prowadzi do ograniczenia zakresu ruchu w stawie i bólu, który zaczyna promieniować do pachwin i kolan; może być też odczuwany w odcinku lędźwiowo-krzyżowym kręgosłupa oraz na tylnej stronie uda.

Ból biodra jest wyjątkowo dokuczliwy. Przy zwyrodnieniu ogranicza podstawowe czynności, takie jak samodzielne stanie, chodzenie (zaburzając z czasem wzorec chodu), swobodne kucanie czy siadanie. Ból występuje nie tylko podczas poruszania się, ale również w czasie spoczynku (nierazko też w nocy). Największą trudność sprawiają ruchy zgięcia, prostowania i odwodzenia kończyny. Dodatkowo odczuwana jest sztywność poranna.



Zdaniem mgr. Arkadiusza Proźycha, kierownika zespołu fizjoterapeutów Uzdrowiska Konstancin-Zdrój SA, podstawowym elementem terapii w celu spowolnienia procesu zwyrodnieniowego jest odciążenie chorego stawu.

## Zużyte stawy

Jak podkreśla na łamach „Pulsu Medycyny” prof. dr hab. n. med. **Leszek Romanowski** z Ortopedyczno-Rehabilitacyjnego Szpitala Klinicznego im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, prezes Polskiego Towarzystwa Ortopedycznego i Traumatologicznego, jest wiele prawdy w stwierdzeniu, że wraz z fizjologicznym procesem starzenia organizmu stawy zużywają się. „O chorobie zwyrodnieniowej stawów mówimy wtedy, gdy procesy regeneracyjne nie nadążają za zmianami degeneracyjnymi. W przebiegu tej choroby dochodzi do utraty chrząstki stawowej, z czasem rozwijają się stany zapalne, a procesy degeneracyjne dotyczą także inne tkanki, np. mięśnie i ścięgna – wyjaśnia profesor. – Istotny dla rozwoju schorzenia jest czynnik genetyczny – organizmy niektórych chorych są po prostu bardziej podatne na szybszy przebieg choroby. Pozostałe czynniki ryzyka są związane z nadmiernym przeciążaniem stawów. Odpowiadają za to nadwaga, wyczerpujące uprawianie sportu, wszelkie przebyte urazy i zaawansowany wiek”.

„Choroba zwyrodnieniowa stawu biodrowego ma charakter postępujący i przewlekły. Im bardziej narastają dolegliwości bólowe, tym w większym stopniu pacjent rezygnuje z aktywności – dodaje mgr **Przemysław Chrościcki**, fizjoterapeuta z Centrum Diagnostyki i Fizjoterapii „Werandki” Uzdrowiska Nałęczów. – Z kolei

im mniej chory się porusza, tym bardziej schorzenie postępuje. Jednocześnie, kiedy pacjent oszczędza staw zmieniony chorobą, nadmiernie przeciążone zostają pozostałe stawy i mięśnie”.

## Indywidualna fizjoterapia

Leczenie zmian zwyrodnieniowych stawu biodrowego jest w pierwszym okresie trwania choroby zwykle zachowawcze i wielokierunkowe. Polega na stosowaniu kinezyterapii, fizykoterapii, hydroterapii oraz przyjmowaniu leków przeciwzapalnych, przeciwbólowych i rozluźniających układ mięśniowy.

W doniesieniach naukowych potwierdzono skuteczność ćwiczeń fizycznych: wzmacniających (czynnych w odciążeniu z oporem), rozciągających oraz aerobowych (tlenowych) w chorobie

zwyrodnieniowej stawów. „Podstawowym elementem terapii w celu spowolnienia procesu zwyrodnieniowego jest

odciążenie chorego stawu. Ćwiczenia w systemie bloczkowo-ciężarkowym, utrzymującym w odciążeniu miednicę i obie kończyny dolne, łagodzą dolegliwości nie tylko w samym stawie biodrowym, ale także w okolicach, do których promieniuje ból: w pachwinie, udzie, podudziu czy plecach. Rozciągają również stawy biodrowe, zwiększając zakres ruchu oraz przywracając im stabilność i elastyczność” – podkreśla Arkadiusz Proźych.

Fizjoterapia jest także niezbędna, kiedy zapadnie decyzja o przeprowadzeniu endoprotezoplastyki stawu biodrowego. W fazie usprawniania przedoperacyjnego odbywają się ćwiczenia oddechowe oraz nauka ćwiczeń, które będą wykonywane już po wszczępieniu endoprotezy, na przykład zapobiegających powikłaniom zakrzepowym, wzmacniających obręcz barkową i kończyny górne (przygotowanie do chodzenia o kulach) czy wykształcających nowe nawyki. „Indywidualna praca z fizjoterapeutą pomaga także w kolejnym etapie rehabilitacji, już po wypisaniu ze szpitala, gdzie przeprowadzono operację: nauce chodzenia z obciążaniem kończyny operowanej, zwiększaniu siły mięśni obręczy biodrowej, a zwłaszcza mięśni operowanej kończyny, a także ćwiczeniach poprawiających stabilność kręgosłupa. Dalszym celem terapii ruchowej jest doskonalenie chodu, wydolności mięśniowej i wzmocnienie ogólnej kondycji chorego” – podsumowuje Arkadiusz Proźych.

Wszystkie uzdrowiska Grupy Uzdrowisk Polskich prowadzą rehabilitację pacjentów z chorobą zwyrodnieniową stawów oraz oferują opracowane indywidualnie programy rehabilitacji po wszczępieniu endoprotezy. ●



## Ruch wielopłaszczyznowy

Staw biodrowy jest stawem kulistym, panewkowym, charakteryzującym się ruchem wielopłaszczyznowym, co oznacza, że w tym stawie można wykonać ruch w wielu kierunkach (płaszczyznach). W płaszczyźnie strzałkowej stawu biodrowego wykonujemy ruchy zgięcia i wyprostowania kończyny dolnej. W płaszczyźnie czołowej ruchy odwodzenia i przywodzenia kończyny, zaś w płaszczyźnie poprzecznej ruchy rotacji zewnętrznej i wewnętrznej.



# Serce WYSYŁA SYGNAŁ OSTRZEGAWCZY

*Występowanie zadyszki, pogorszenie tolerancji wysiłku, sapanie mogą być objawami astmy lub innych chorób płuc i układu oddechowego. Uczucie duszności, zatykania, ciężaru czy ściskania w klatce piersiowej to także sygnały ostrzegawcze wysyłane przez serce.*

**P**ierwszy przypadek silnego bólu w klatce piersiowej i duszności powinien skłonić nas do wizyty u lekarza i przeprowadzenia specjalistycznej diagnostyki, także kardiologicznej. Badania często potwierdzają w takich przypadkach dławicę piersiową.

## Poznaj chorobę

Dławica piersiowa, zwana również dusznicą bolesną, to skutek choroby niedokrwiennej serca. Dyskomfort przez nią wywołany jest zwykle umiejscowiony w klatce piersiowej, w pobliżu mostka, ale może być odczuwany np. w nadbrzuszu, okolicy żuchwy i zębów, między łopatkami bądź promieniujący do kończyn górnych aż do nadgarstka i palców. Dyskomfort ten jest często opisywany jako ucisk (gniecenie), zaciskanie lub ciężar, a czasami jako dławienie, uczucie opasującej obręczy lub pieczenie. Dławicy może towarzyszyć duszność, a bólowi w klatce piersiowej mniej swoiste objawy, takie jak męczliwość lub słabość, nudności,

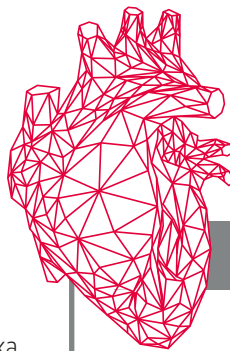
pieczenie lub palenie, niepokój czy „uczucie zbliżającej się śmierci”. Ból dławicowy w większości przypadków trwa od kilku do 10 minut.

Prof. dr hab. n. med. **Piotr Jankowski**, koordynujący w Polsce rozpoczętą w 2017 roku kampanię Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego „Poznaj swoją dławicę”, podkreśla, że choroba niedokrwienne serca jest jedną z najczęstszych chorób w Polsce – dotyczy 1,5 miliona Polaków. Jest przy tym poważnym zagrożeniem dla zdrowia i życia, pogarsza też jego jakość. „Ocenił się, że nawet 30 proc. osób z chorobą niedokrwinną serca może cierpieć z powodu dławicy piersiowej. W wielu przypadkach jej objawy zapowiadają wystąpienie zawału serca – mówi profesor. – Nie ma więc żadnych wątpliwości: objawów dławicy piersiowej nie należy lekceważyć. Dzięki postępowi medycyny najczęściej można je opanować, a ryzyko wystąpienia zawału serca zmniejszyć”.

## Za mało tlenu

Dławicę piersiową charakteryzuje zespół objawów spowodowanych zmniejszeniem ilości dostarczanego tlenu do mięśnia





## FAKTY I LICZBY

# PROBLEMY KARDIOLOGICZNE

**Choroba niedokrwienna serca, czyli choroba wieńcowa należy do tzw. chorób cywilizacyjnych i występuje średnio u około 20-40 osób na 1000. Zachorowalność wzrasta wraz z wiekiem: zazwyczaj pojawia się po 40. roku życia u mężczyzn i po 50. roku życia u kobiet.**

► **Ból wieńcowy** jest najbardziej typowym objawem choroby niedokrwiennej serca. Nazywany jest dusznicą bolesną lub dławicą piersiową. Jest rezultatem niedotlenienia serca, czyli zmniejszenia ilości tlenu dostarczanego wraz z krwią do serca. Ból pojawia się zazwyczaj w sytuacjach zwiększonego zapotrzebowania serca na tlen, czyli podczas wysiłku fizycznego.

► **Niewydolność serca** to stan, w którym uszkodzone serce nie może zapewnić przepływu krwi odpowiedniego do potrzeb organizmu, początkowo w czasie wysiłku fizycznego, a w stadium zaawansowanym – także w spoczynku.

► **Duszność** to subiektywne odczucie braku powietrza, trudności w oddychaniu lub zadyszki. W skrajnym wypadku taki epizod może wywołać panikę oddechową: napad duszności połączony z lękiem przed uduszeniem.

sercowego w stosunku do jego zapotrzebowania. Gdy serce pracuje w warunkach normalnych, ilość krwi dopływająca tętnicami wieńcowymi zapewnia odpowiednią ilość tlenu i substancji odżywczych, jaką potrzebuje mięsień sercowy do wykonania pracy. Kiedy zapotrzebowanie na tlen wzrasta – np. w związku z wysiłkiem fizycznym lub emocjami – krew, w wyniku zwężenia w naczyniach wieńcowych, nie dostarcza odpowiedniej ilości tlenu i w mięśniu sercowym pojawia się deficyt. Objawia się on charakterystycznym dla dławicy piersiowej zamostkowym bólem o charakterze ucisku i dusznością.

Najczęstszą przyczyną choroby niedokrwiennej serca, prowadzącej do dławicy piersiowej, jest miażdżycza tętnic wieńcowych, które doprowadzają krew do mięśnia sercowego. Inne przyczyny to m.in. skurcz, zator, zapalenie lub uraz tętnicy wieńcowej, zakrzepica tętnicza czy rozwarstwienie aorty.

Zwężenie światła tętnicy wieńcowej powstaje w wyniku tworzenia się tzw. blaszki miażdżycowej. Do jej rozwoju przyczyniają się m.in. wysokie stężenie cholesterolu we krwi, cukrzyca i stany przedcukrzycowe, otyłość, nadciśnienie tętnicze, palenie tytoniu, a także nieprawidłowa dieta, przepracowanie, przewlekły stres oraz brak aktywności fizycznej.

### Ból zamostkowy

Jak podkreślają lekarze, objawy dławicy piersiowej nie są charakterystyczne, gdyż obejmują duszność i nadmierną potliwość po wysiłku, uczucie ciężkości, zmęczenie i osłabienie, ucisk, ciężar, dławienie oraz pieczenie, a na końcu tej kaskady – ból zamostkowy (dławicowy). Ból ten zlokalizowany w okolicy mostka, promieniuje zwykle do lewej strony ciała w kierunku szyi, żuchwy, lewego barku lub ramienia, do nadbrzusza w pobliżu pępka oraz do okolicy międzyłopatkowej. Opisany jest on jako ugniatający, piekący lub ściskający, a nawet dławiący lub rozrywający. Towarzyszą mu zwykle kołatanie serca, brak tchu i niepokój, a jego intensywność nie zmienia się wraz ze zmianą pozycji ciała czy fazy cyklu oddechowego.

Ból zamostkowy wywołany jest przez wysiłek fizyczny, stres emocjonalny, wyjście na zimne powietrze lub obfity posiłek. Natężenie bólu dławicowego często jest większe w godzinach porannych. Ustępuje w trakcie odpoczynku oraz po podaniu odpowiednich leków.

### Niezbędna diagnostyka kardiologiczna

Badania pozwalające na ustalenie rozpoznania choroby może wykonać kardiolog w poradni specjalistycznej, także takiej, która działa w uzdrowisku ukie-

runkowanym na leczenie chorób kardiologicznych i nadciśnienia (np. w Uzdrowisku Kamień Pomorski SA, Zakładzie Leczniczym „Uzdrowisko Nałęczów” SA czy Uzdrowisku Konstancin-Zdrój SA). Powinny być one poprzedzone wykonaniem badań podstawowych.

Badania laboratoryjne pomagają ujawnić czynniki ryzyka miażdżycy oraz zaburzenia sprzyjające występowaniu dławicy piersiowej. Trzeba sprawdzić profil lipidowy, stężenie glukozy we krwi, morfologię krwi, stężenie kreatyniny w surowicy. Ważny jest też elektrokardiogram spoczynkowy. Dalsze badania specjalistyczne to echokardiografia spoczynkowa, elektrokardiograficzna próba wysiłkowa, obrazowe próby obciążeniowe, a także tomografia komputerowa naczyń wieńcowych, rezonans magnetyczny oraz koronarografia.

### Strategia leczenia

Leczenie dławicy piersiowej sprowadza się głównie do terapii farmakologicznej i ma na celu zmniejszanie nasilenia objawów choroby, podniesienie jakości życia chorych oraz zapobieganie incydentom sercowo-naczyniowym, mogącym doprowadzić do śmierci. Polega na zahamowaniu zmian w naczyniach wieńcowych i nie dopuszczaniu do sytuacji, w której dochodzi do nie- >>

>> dokrwienia mięśnia sercowego. U wybranych chorych, kwalifikujących się do takiego postępowania, wskazane jest leczenie inwazyjne (zabieg rewaskularyzacyjny).

Istotną rolę wspomagającą w terapii wszelkich schorzeń sercowo-naczyniowych, w tym również dławicy piersiowej, odgrywa profilaktyka. Na łamach Magazynu „Nasze Źdroje” pisaliśmy już o tym wielokrotnie. Udowodniona jest silna zależność pomiędzy stylem życia a występowaniem dławicy piersiowej. „Nie-właściwa dieta, brak aktywności fizycznej i palenie tytoniu, stanowią istotne czynniki zwiększające ryzyko rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego. Jednocześnie wykazano, że zmiana stylu życia może zmniejszyć ryzyko wystąpienia choroby niedokrwiennej serca nawet o 80 proc. – podkreśla kardiolog prof. Piotr Jankowski. – W profilaktyce dławicy piersiowej należy wdrożyć zasady zdrowej zbilansowanej diety, uwzględniającej ograniczenie tłuszczu i soli, dążąc do utrzymywania prawidłowego poziomu cholesterolu oraz właściwej masy ciała (BMI), podjąć umiarkowaną aktywność fizyczną oraz bezwzględnie rzucić palenie i drastycznie ograniczyć alkohol”.

### Ćwiczyć czy nie?

Rozpoznanie choroby niedokrwiennej serca i epizody dusznicy bolesnej, które są powodowane wysiłkiem fizycznym zmuszają wielu chorych do zaprzestania ulubionych aktywności sportowych. Ale nie powinny oznaczać bezczynności.

Regularna aktywność fizyczna może pomóc wzmocnić serce. Co więcej, jest elementem profilaktyki wtórnej – pozwala kontrolować takie czynniki ryzyka dalszego rozwoju schorzeń serca, jak wysokie ciśnienie tętnicze krwi, hipercholesterolemia czy otyłość.

## JAK POSTĘPOWAĆ?

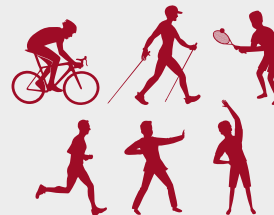
W przypadku wystąpienia objawów dławicy piersiowej należy w pierwszej kolejności uspokoić chorego oraz wydzielić mu miejsce ze swobodnym dostępem do powietrza (tłenu). Podstawowym warunkiem przyspieszenia poprawy w czasie napadu bólowego jest zachowanie spokoju.

Jeśli ból w klatce piersiowej utrzymuje się dłużej niż 15 minut, najlepiej wezwać karetkę pogotowia, gdyż może to świadczyć o ostrym zawałe serca, wymagającym natychmiastowej interwencji kardiologicznej.

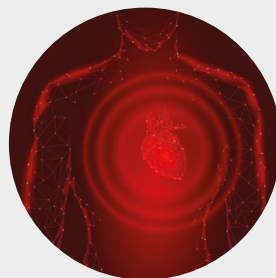
## Trudne życie z DŁAWICĄ

**Niewydolność serca i pojawiające się bóle dławicowe wpływają negatywnie na każdą sferę życia pacjenta.**

9 na 10 chorych ogranicza lub całkowicie rezygnuje co najmniej z jednej ulubionej aktywności fizycznej.



Choroba pogarsza nastrój, komplikuje relacje rodzinne i intymne kontakty, utrudnia pracę, ogranicza podróżowanie i zajmowanie się ulubionymi zajęciami.



Ból w klatce piersiowej jest opisywany jako przygniatający ciężar, ściskający, dławiący, a towarzyszą mu kołatanie serca, brak tchu i niepokój.



Epizod bólu dławicowego trwa przeciętnie 5 minut.

Pacjenci z chorobami układu sercowo-naczyniowego, którzy ćwiczą regularnie i zmienili styl życia zgodnie z zaleceniami lekarza, żyją dłużej.

Aktywność zależy od stanu zdrowia, wyjściowej kondycji fizycznej oraz poziomu wytrenowania organizmu. Towarzystwa medyczne zalecają wysiłek fizyczny trwający co najmniej 1,5-2,5 godziny tygodniowo, podzielony na 3-5 sesji. Wskazany jest trening o umiarkowanym stopniu intensywności, a najlepsze rezultaty przynoszą umiarkowane ćwiczenia aerobowe trwające 30-50 minut. Przykładami takiego treningu są chodzenie, jazda na rowerze, pływanie.

Jeśli ból stawów lub inne schorzenia towarzyszące utrudniają nam aktywność fizyczną, warto wcześniej porozmawiać ze swoim lekarzem lub fizjoterapeutą na temat wyboru odpowiednich ćwiczeń. Można też zacząć od treningów pod kontrolą fizjoterapeuty.

A zatem, czy i jak ćwiczyć z chorym sercem? Korzystając z poradników z serii „Moje życie z dławicą”, przedstawiamy odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania.

### » Skąd będę wiedzieć, że intensywność moich ćwiczeń jest właściwa?

Ćwiczenia są formą terapii. Tak w przypadku wysiłku fizycznego, jak w trakcie stosowania leków, najlepsze rezultaty osiąga



się dzięki prawidłowemu dawkowaniu. Jeżeli intensywność ćwiczeń będzie za niska, nie odniesiemy korzyści. Jeśli jednak przedawkujemy – skutki uboczne treningu mogą przeważać jego pozytywny wpływ.

Pamiętajmy, by słuchać swojego organizmu. W czasie ćwiczeń zawsze powinniśmy mieć siłę rozmawiać – nie powinno nam brakować tchu. Ten prosty test pozwala zorientować się, czy ćwiczenia nie są zbyt intensywne. Pocienie się czy zmęczenie mięśni to normalne oznaki wysiłku. Normą nie są natomiast następujące dolegliwości: ból w klatce piersiowej, uczucie ucisku, duszności, zawroty głowy, nudności czy poczucie ekstremalnego zmęczenia lub zasłabnięcie. Jeśli pojawi się któryś z powyższych objawów, należy przerwać trening i niezwłocznie poinformować o tym swojego lekarza.

#### » Jaki rodzaj aktywności fizycznej będzie najlepszy?

Warto uprawiać taki rodzaj możliwej aktywności fizycznej, który sprawia nam przyjemność. Może się okazać, że choroba serca zmusi nas do rezygnacji z uprawiania ukochanej dziedziny sportu. Wtedy odnalezienie nowej, lżejszej dla organizmu dyscypliny, którą polubimy, jest kluczem do efektywnego treningu.

Ćwiczenia można wykonywać w ciągu całego dnia. Zwiększanie aktywności fizycznej to nie tylko regularne treningi, lecz przede wszystkim aktywny tryb życia. Warto szukać lub świadomie stwarzać okazje w ciągu dnia, by więcej się ruszać. Śledzenie postępów np. za pomocą aplikacji mobilnej pozwala utrzymać motywację i wyznaczać nowe cele.

Im częściej będziemy ćwiczyć, tym rzadziej będziemy odczuwać objawy dławicy – mięsień sercowy wzmocni się i będzie bardziej odporny na niedokrwienie. Zjawisko to nazywane jest hartowaniem mięśnia sercowego i polega na adaptacji komórek miokardium do niedokrwienia (odpowiedzialnego również za objawy dławicy). Komórki mięśnia sercowego stają się bardziej odporne na niedokrwienie już po dwóch tygodniach regularnych ćwiczeń.

#### » Jak powinien wyglądać trening?

Każdy trening powinien się składać z trzech części. Rozgrzewka przed ćwiczeniami i relaks po wysiłku są równie ważne jak główna część treningu. Przez stopniowe zwiększanie obciążenia serce ma czas zaadaptować się do narastającego poziomu trudności. Jest to dużo bezpieczniejsze niż nagłe zwiększenie obciążenia. Ryzyko pojawienia się objawów dławicy czy zaburzeń rytmu serca jest wówczas mniejsze dzięki odpowiednio wczesnemu rozszerzeniu naczyń



wieńcowych i zwiększeniu dopływu krwi z tlenem do mięśnia sercowego.

W czasie rozgrzewki wprowadzamy aktywności stopniowo zwiększające poziom tętna, np. maszerowanie, chodzenie na bieżni, jazdę na rowerze z niewielkim obciążeniem. Przed treningiem rozciągamy mięśnie – zmniejszy to ryzyko urazu w czasie ćwiczeń. Bez względu na to, jaką aktywność wykonujemy w czasie rozgrzewki, nie należy forsować się. Początek treningu ma być łatwy i spokojny. Rozgrzewka powinna trwać 15 minut. Dopiero po jej wykonaniu jesteśmy gotowi do treningu głównego.

Po treningu należy poświęcić chwilę na wyciszenie i rozluźnienie. Stopniowo zmniejszamy tempo wysiłku. Celem tej fazy ćwiczeń jest powrót ciała do stanu sprzed treningu. Zmniejszamy ryzyko omdleń czy zawrotów głowy, które mogą się pojawić w wyniku gwałtownego spadku ciśnienia tętniczego krwi wskutek nagłego przerwania wysiłku. Rozciąganie po treningu pomoże zmniejszyć bóle mięśni, które mogą pojawić się po wysiłku. Wyciszenie powinno przebiegać w stopniowo zmniejszającym się tempie. ●

Źródło: Materiały edukacyjne kampanii Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego „Poznaj swoją dławicę” (ang. „Angina Awareness Initiative”), <https://www.dbajoserce.pl/poznaj-dlawice>.



# WALKA

## O UTRZYMANIE SPRAWNOŚCI

**Choroby układu nerwowego stanowią najczęstszą przyczynę utraty lat życia w pełnej sprawności, wyprzedzając inne schorzenia, takie jak nowotwory złośliwe, HIV/AIDS, chorobę niedokrwienną serca czy choroby układu oddechowego. Na całym świecie rocznie wiele milionów ludzi staje się w ich następstwie osobami niepełnosprawnymi.**

**A**spekty medyczne i społeczne, ale także ekonomiczne tych chorób, związane z kosztami absencji chorobowej, konieczności zmiany zawodu oraz ewentualnego pobierania świadczeń rentowych sprawiły, że pacjentami neurologicznymi zainteresował się Zakład Ubezpieczeń Społecznych. Powstał Program rehabilitacji w ramach prewencji rentowej ZUS dla osób z uszkodzeniem ośrodkowego układu nerwowego (OUN), a jego pilotaż ruszył w 2019 roku, m.in. w Szpitalu Rehabilitacyjnym Uzdrowiska Konstancin-Zdrój SA, którego kadra dysponuje wieloletnim doświadczeniem w rehabilitacji neurologicznej.

### Założenia programu ZUS

W programie ZUS uwzględniono choroby naczyń mózgowych i ich następstwa (udar mózgu), stwardnienie rozsiane oraz chorobę Parkinsona. Rehabilitacją mają być też objęte osoby z innymi schorzeniami neurologicznymi, m.in. nowotworami i w stanach

po wypadkach czy urazach. We wszystkich tych przypadkach rehabilitację uznano za skuteczną metodę przywracania sprawności. Jak oczekuje ZUS, im lepsze okaże się usprawnienie ruchowe i funkcjonalne, tym łatwiejsze będzie przywrócenie pełnej samodzielności i zdolności do pracy zarobkowej a to pozwoli osobom korzystającym z programu na powrót do pełnego uczestnictwa w życiu codziennym i pełnienie wcześniejszych ról społecznych. Poprawi się także jakość ich życia.

ZUS stawia jednak warunki. Pacjent kierowany na rehabilitację neurologiczną musi, w opinii lekarza prowadzącego, rokować powrót do pracy, samodzielnie przemieszczać się, być osobą samodzielną w korzystaniu z toalety, ubieraniu, przygotowaniu i spożyciu posiłków oraz komunikowaniu się z otoczeniem. Nie wszyscy z chorobami układu nerwowego mogą więc liczyć na zakwalifikowanie do programu.

O skali problemu świadczą statystyki. Okazuje się, że najczęstszą przyczyną niesprawności u osób dorosłych jest udar mózgu. Co czwarta osoba po udarze do 50. roku życia i powyżej 59 r.ż. wymaga świadczeń rentowych. W przedziale wiekowym pomiędzy 50 a 59 r.ż. odsetek ten sięga nawet 50 proc.



Elementem rehabilitacji neurologicznej jest m.in. terapia ręki.



### Komentarz neurologa

**O tym, jakie są największe wyzwania w rehabilitacji neurologicznej mówi neurolog Dariusz Jakubiec z Uzdrowiska Konstancin-Zdrój SA:**

Choroby układu nerwowego są najczęstszą przyczyną niepełnosprawności ruchowej. Związane z tym obniżenie jakości i samodzielności życia oraz wynikające z tego konsekwencje społeczne, zawodowe i ekonomiczne przy jednoczesnym wzroście długości życia sprawiają, że rehabilitacja neurologiczna stanowi dla medycyny ogromne wyzwanie. Podstawowym celem każdej rehabilitacji jest maksymalne ograniczenie dysfunkcji w przypadku chorób o przebiegu ostrym oraz jak najdłuższe utrzymanie samodzielności w przypadku chorób przewlekłe postępujących. Współczesna rehabilitacja neurologiczna, podobnie jak inne typy rehabilitacji, powinna spełniać kilka warunków.

- Rehabilitacja musi być zaplanowana indywidualnie dla każdego pacjenta, powinna uwzględniać nie tylko rodzaj schorzenia, dysfunkcji, ale również stan somatyczny, wydolność organizmu oraz indywidualne predyspozycje pacjenta, jego motywację i stan psychiczny. Plan rehabilitacji musi być na bieżąco aktualizowany, adekwatnie do osiągniętych przez chorego postępów.
- Dla osiągnięcia skuteczności, rehabilitacja powinna być kompleksowa. Oznacza to, że pacjent w całym procesie rehabilitacji powinien być prowadzony przez zespół współpracujących ze sobą specjalistów, takich jak: lekarz rehabilitacji, neurolog, fizjoterapeuta, psycholog, logopeda, terapeuta zajęciowy, a jeśli stan zdrowia pacjenta tego wymaga – także reprezentanci innych specjalności.
- Personel medyczny prowadzący rehabilitację neurologiczną powinien posiadać odpowiednie do tego typu działań kompetencje zawodowe.
- Istotną jest również atmosfera panująca w podmiocie leczniczym realizującym świadczenia z zakresu rehabilitacji. Chodzi przede wszystkim o relacje interpersonalne w kontaktach personel-pacjent. Nawiązanie dobrego kontaktu z pacjentem i przyjazna atmosfera stanowią dodatkową motywację dla chorego do często długiej i żmudnej rehabilitacji. Niedoceniana jest też kwestia dobrych relacji personelu medycznego z rodziną chorego, dzięki którym możliwa jest konstruktywna dyskusja nad propozycjami dalszej rehabilitacji, w tym terapii realizowanej w warunkach domowych. ●

**15% RABATU**  
do 31.08.2020 r.



UZDROWISKO  
**NAŁĘCZÓW**  
Uzdrowiska Polskie

## Magia Zdrowia

Pobyt leczniczy to dobry wybór dla osób, które chcą poprawić kondycję fizyczną, sprawność ruchową, a poprzez intensywną fizjoterapię złagodzić dolegliwości bólowe. Jest to świetna propozycja dla ceniących sobie komfort podczas pobytu.

### W cenie pakietu:

- **5 noclegów** lub więcej w hotelu Termy Pałacowe,
- **3 posiłki** dziennie,
- **3 zabiegi lecznicze** dziennie (z wyłączeniem niedzieli i świąt),
- **1 zabieg diagnostyczny** w nowoczesnym Centrum Diagnostyki i Fizjoterapii „Werandki” w trakcie pobytu,
- początkowe badanie lekarskie,
- doraźna opieka pielęgniarsko-medyczna,
- **nieograniczony wstęp do Kompleksu Wodnego Atrium.**



Cena od:  
**196 zł**  
za osobę

INFORMACJE • REZERWACJE • SPRZEDAŻ

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

rezerwacje@zlun.pl

www.uzdrowisko-naleczow.pl



# WYTCHNIENIE

## dla SKÓRY



*Skóra nie lubi zbyt częstego mycia, bo przez to traci naturalny płaszcz hydrolipidowy. Podejście „mniej znaczy lepiej” w trosce o zdrową skórę znajduje coraz więcej zwolenników.*

**R**edukcja liczby stosowanych kosmetyków i częstotliwości zabiegów wcale nie oznacza, że źle pielęgnujemy cerę. Jeśli odpowiednio się odżywiamy i pijemy zalecane ilości wody, wystarczą proste działania, aby skóra miała ładny kolor i odpowiednią elastyczność. Latem także skóra potrzebuje trochę wytchnienia.

### Tajemnica pH

Płaszcz hydrolipidowy pełni swoistą funkcję muru obronnego skóry. Ma lekko kwaśny odczyn pH. Chroni przed odwodnieniem, infekcjami i szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi. By skutecznie działać, musi zachować swoje naturalne pH. Jeśli stosujemy kosmetyki o kwaśnym odczynie, skóra może odpowiedzieć po-

drażnieniem lub zmianami trądzikowymi. Nie lubi też, jeśli sięgamy po produkty silnie zasadowe, na przykład mydła, które powodują z kolei, że staje się cieńsza, sucha i bardziej podatna na zmarszczki. Jeśli po myciu twarzy mamy wrażenie odftuszczonej i ściągniętej cery, to być może zaspokaja to nasze wyobrażenie o czystości, ale wcale nie służy dobrze cerze.

Dermatolodzy przestrzegają, że zbyt częste mycie twarzy silnymi preparatami, w tym mocno pianącymi się żelami, narusza barierę hydrolipidową naskórka, a z czasem może doprowadzić do nadwrażliwości, przesuszenia, a w przypadku skóry trądzikowej – do zaostrzenia objawów choroby. Błędem w pielęgnacji jest też zbyt częste używanie peelingów, dających wrażenie głębokiego oczyszczenia i wygładzenia cery. Jeśli taki kosmetyk działa zbyt agresywnie lub jest używany za często, skóra będzie się bronić: gruczoły łojowe wydzielą jeszcze więcej sebum. Dobór preparatów do mycia i pielęgnacji jest więc niezwykle istotny.

### Wsparcie z zewnątrz

„Aby wspomóc procesy naprawcze skóry, dzięki którym nie tylko będzie ona silniejsza, ale też wizualnie młodsza, należy wzmacniać barierę hydrolipidową







skóry, która jest pierwszą linią obrony przed niekorzystnymi czynnikami środowiskowymi – podkreśla dr n. med. **Małgorzata Huczek**, dermatolog, lekarz medycyny estetycznej i regeneracyjnej, cytowana przez Serwis Zdrowie. – Podstawą pielęgnacji powinno być nawilżanie, niezależnie od typu cery czy wieku. Naszej skórze, poza właściwym nawodnieniem i odżywieniem od wewnątrz, potrzebne jest także nawilżanie poprzez odpowiednie kosmetyki. Odpowiednie, to znaczy wykorzystujące dwa podstawowe mechanizmy: zatrzymywanie wody w naskórku, czyli higroskopijność, oraz uzupełnianie warstwy lipidowej”.

Zdolność zatrzymywania wody mają kwas hialuronowy, mocznik, gliceryna czy kolagen. Szczególnie ważny jest kwas hialuronowy, który pełni też w organizmie funkcje budulcowe – wypełnia przestrzenie międzykomórkowe, utrzymując białka strukturalne, czyli kolagen i elastynę. Sprawia, że skóra jest odpowiednio napięta, sprężysta i elastyczna. Jego obecność jest zatem niezbędna zarówno dla nawodnienia skóry, jak i stanu jej tkanek. Trzeba jednak pamiętać, że kwas hialuronowy nie jest emolientem, czyli nie tworzy filmu ochronnego na powierzchni skóry, w związku z tym samo jego użycie nie wystarczy. Należy wybierać kosmetyki, które będą działały także na barierę lipidową.

### W zgodzie z naturą

Dr n. med. Małgorzata Huczek mówi wprost: „Warto odpuścić sobie częste mycie twarzy różnymi preparatami drażniącymi, szczególnie za pomocą szczoteczek, bo powoduje to rozszczęlnienie naturalnej bariery ochronnej. Skóra nie jest w stanie sobie z tym poradzić”. Jej zdaniem, warunkiem odbudowy bariery skórno-naskórkowej jest minimalizm kosmetyczny, polegający na pominięciu niektórych kroków w pielęgnacji, czyli ograniczeniu stosowanych na co dzień preparatów aktywnych, np. z witaminą C czy retinolem, a zastąpienie ich substancjami odwzorowującymi naturalne składniki.

Skóra jest codziennie bombardowana przez czynniki zewnętrzne, z których niektóre powodują jej uszkodzenie, prowadząc do infekcji, stanów zapalnych, przedwczesnego starzenia się. Jojoba, oliwka, słońceznik, pestki winogron, kokos, sezam, morela, owoce dzikiej róży, rumianek czy masło shea mogą pomóc złagodzić stany zapalne i przywrócić równowagę naturalnej bariery ochronnej skóry.

W testach laboratoryjnych potwierdzono, że miejscowe stosowanie olejków i ekstraktów roślinnych jest przydatne w naprawie i wzmocnieniu komórek skóry; wykazano ich właściwości przeciwutleniające

## Tajemnice skóry

**Przyjmuje się, że skóra na powierzchni 5 centymetrów kwadratowych, łącznie z jej warstwami podskórnymi, zawiera średnio 50 włosów, 80 gruczołów łojowych, 500 gruczołów potowych, 130 punktów czuciowych dotyku, 60 punktów wrażliwych na gorąco, 10 punktów wrażliwych na zimno, 1000 zakończeń nerwów bólowych, 1350 cm kapilarnych naczyń krwionośnych oraz 15 milionów komórek.**

Źródło: Serwis Zdrowie (PAP)

i przeciwstarzeniowe. Stosowane w kosmetykach służą do zwalczania skutków wolnych rodników pojawiających się na skutek zanieczyszczenia środowiska, stresu i niewłaściwej diety. Olejki z jojoby, pestek winogron, kokosa, sezamu, migdałów, róży i moreli okazały się pomocne w odmładzaniu skóry, jednocześnie poprawiając jej elastyczność, a tym samym zapobiegając pojawianiu się drobnych linii i zmarszczek. Te naturalne składniki wsparte działaniem wód termalnych są podstawą receptur m.in. tradycyjnych kosmetyków uzdrowskich.

### Higiena i ochrona dłoni

Pamiętajmy, że nie tylko skóra twarzy źle znosi mycie mydłem. Użycie mydła do rąk to podstawa codziennej higieny oraz najprostszy i skuteczny sposób na ograniczenie ryzyka zakażenia wirusami i bakteriami. Jednak częste mycie może przy okazji zaszkodzić dłoniom. Także każdy środek dezynfekcyjny narusza naturalny płaszcz ochronny i zmienia pH skóry rąk. Jego stosowanie może prowadzić do uszkodzenia bariery naskórkowej, podrażnienia, nawet egzemy czy reakcji alergicznej na substancję zawartą w płynie do dezynfekcji. Efektem będą zaczerwienienie, pieczenie i złuszczenie naskórka, pojawienie się wyprysków.

Co zatem robić, jak prawidłowo pielęgnować dłonie, skoro musimy je często myć? Oto kilka porad dermatologa:

- po umyciu mydłem i spłukaniu ciepłą wodą, dokładnie wysusz ręce,
- używaj dedykowanego kremu do skóry suchej i bardzo suchej,
- na noc nasmaruj ręce kremem odbudowującym naturalny płaszcz lipidowy, można nałożyć grubszą warstwę zabezpieczając dłonie bawełnianymi rękawiczkami. ●

Źródło: materiały Serwisu Zdrowie (PAP).





Konstancin-Jeziorna

## MOC ZAKŁĘTA W **solance**

Rozmawiamy z Agnieszką Zajlich, nowo powołaną menedżer SPA w obiekcie EVA Park Life & SPA Uzdrowiska Konstancin-Zdrój SA.

**G**ratulujemy nowego stanowiska! Jest Pani specjalistką kosmetologiem. Czy lato 2020 przynosi jakieś nowe trendy w zabiegach spa & beauty?

Ten rok zmieni rynek beauty. Konieczność przebywania w domu przez wiele tygodni i ograniczenie kontaktów zewnętrznych, do czego zmusiło nas zagrożenie zakażeniem koronawirusem, a także wywołane tą sytuacją stres i niepokój, odcisnęły swoje piętno na nas i naszej skórze. Zmiana trybu życia, brak dostępu do salonów kosmetycznych i spa w miesiącach, w których zazwyczaj regenerujemy skórę po zimie i przygotowujemy ją do wymagającego okresu letniego, spotęgowały problemy z cerą. Skóra jest szara, zmęczona, pozbawiona blasku. Nadszedł czas na pielęgnację wielofunkcyjną, trend zapoczątkowany już w zeszłym roku, który obecnie nabiera jeszcze większego znaczenia.

Pielęgnacja wielofunkcyjna to odpowiedź na rosnące oczekiwania związane z naturalnym, zdrowym i pełnym blasku stanem skóry uzyskanym przede wszystkim dzięki codziennemu dbaniu o nią, a nie w wyniku poddania się zabiegom medycyny estetycznej czy stosowania makijażu. Ten trend bardziej wpisuje się w szeroko rozumianą troskę o zdrowie niż samo upiększanie.

„Nowością w ofercie zabiegów kosmetycznych i spa jest połączenie leczniczej mocy solanki z najnowszymi zdobyczami kosmetologii” – podkreśla mgr kosmetologii Agnieszka Zajlich, nowo powołana menedżer SPA w obiekcie EVA Park Life & SPA Uzdrowiska Konstancin-Zdrój SA.



## Co nowego znajdzie się w związku z tym w ofercie zabiegowej EVA Park Life & SPA?

EVA Park Life & SPA to miejsce inne niż wszystkie. Jest numerem 1 w pierwszym i jedynym uzdrowisku na Mazowszu, gdzie każdy pobyt jest ukłonem w stronę zdrowia. Nasza oferta łączy zabiegi pielęgnacyjne i kosmetyczne z działaniami prozdrowotnymi, wspierającymi układ nerwowy i niezwykle ważny dla prawidłowego funkcjonowania organizmu (również pod względem pięknego wyglądu) układ odpornościowy.

Tworząc tegoroczny, bogaty program zabiegów spa, sięgnęliśmy po solankę, naturalne bogactwo Konstancina-Jeziorno. To woda chlorkowo-sodowo-jodkowa, o mineralizacji ok. 75 g/dm<sup>3</sup> i temperaturze wyjściowej 35°C, której lecznicze właściwości potwierdzone zostały licznymi badaniami. Wynika z nich, że pielęgnacja z użyciem solanki zapewnia zwiększone nawilżenie i ukrwienie skóry, oczyszcza ją i regeneruje. Pobudza także przemianę materii, jest więc doskonałym narzędziem do walki z cellulitem, wspomaga odchudzanie i spalanie tkanki tłuszczowej, poprawia elastyczność skóry. Co istotne, solanka działa również przeciwzapalnie i przeciwświądowo, łagodzi więc dolegliwości skórne, sprzyja walce z wypryskami i wysypkami, pomaga w stanach zaostrzenia atopowego zapalenia skóry.

## Jakie zabiegi solankowe szczególnie poleca Pani latem?

Warto zacząć od kąpieli solankowej. Wydobywana z naszego ujęcia solanka zasila basen solankowy znajdujący się obok gabinetów kosmetycznych. Kąpiel w basenie może być zatem doskonałym wstępem do dalszych zabiegów pielęgnacyjnych. Polecam także solankową kąpiel perełkową w jacuzzi, działającą antyseptycznie i odświeżająco.

Nowością w ofercie zabiegów kosmetycznych i spa jest połączenie leczniczej mocy solanki z najnowszymi zdobyczami kosmetyki. To peelings solne, zabiegi nawilżające i ujędrniające, liftingujące i poprawiające owal twarzy oraz programy likwidujące oznaki zmęczenia, dedykowane skórze naczynkowej czy z trądzikiem. Zapraszam także na masaże, poprawiające krążenie i wzmacniające metabolizm.

Myśląc o skórze, w EVA Park Life & SPA pamiętamy o kondycji całego organizmu. Zabiegi z wykorzystaniem naturalnej solanki działają na skórę, ale stanowią dodatkowo doskonałe antidotum na przeżywany stres, umożliwiając głęboki relaks. Prozdrowotne są też sesje w naszej tętni solankowej: wzmacniają i oczyszczają układ oddechowy, łagodzą alergie, wyciszają w stanach napięcia nerwowego. ●

## Kosmetyki



*Delikatny peeling oczyszczający do mycia twarzy, „Iwoniczanka”, Uzdrowisko Iwonicz SA, 150 ml  
Intensywnie nawilżający krem wzmacniający do twarzy, „Iwoniczanka”, Uzdrowisko Iwonicz SA, 50 ml*

## DELIKATNY DUET

Żel myjący z peelingiem do oczyszczania skóry twarzy i szyi, wygładza poprawiając wygląd i kondycję cery. Nie zawiera mydła. Woda termalna z Iwonicza-Zdroju dostarcza sole i mikroelementy. Do stosowania 2-3 razy w tygodniu. Po oczyszczeniu, skóra doskonale chłonie składniki odżywcze z kremu do codziennej pielęgnacji. Działanie wody termalnej uzupełniają w nim kwas hialuronowy, masło shea i olej słonecznikowy. W składzie kremu są także witamina E, ekstrakt z białej herbaty i owoców z dzikiej róży, które wzmacniają ochronę skóry. Kosmetyk dla każdego rodzaju cery, szczególnie suchej i odwodnionej, skłonnej do podrażnień i przyspieszonego starzenia.



## JEDWAB POD OCZAMI

Dedykowany krem do delikatnej skóry wokół oczu. Nawilża, nadaje skórze miękkość i elastyczność. Zapobiega powstawaniu zmarszczek, opuchlizny oraz łagodzi efekt podkrążonych oczu.

*Jedwabny krem pod oczy z kwasem hialuronowym, SPA Natęczów, 30 g*

## INTENSYWNA REGENERACJA

Starannie dobrana, bogata w substancje aktywne receptura oparta na wodzie termalnej z Iwonicza-Zdroju. Vita Calcium uzupełnia niedobory wapnia. Kolagen, elastyna, kwas hialuronowy, masło shea, miłorzęb japoński oraz witamina E hamują degradację struktur komórkowych. Do stosowania na dzień i na noc.

*Regenerujący krem przeciwzmarszczkowy dla skóry dojrzałej i zmęczonej, „Iwoniczanka”, Uzdrowisko Iwonicz SA, 50 ml*





## Kamień Pomorski

# Domowe zabiegi BOROWINOWE

**Okłady i kąpiele z borowiny to tradycyjne zabiegi z zakresu balneologii stosowane w leczeniu uzdrowiskowym. Dzięki rozszerzeniu oferty uzdrowisk, rozdrobniony i odpowiednio przygotowany torf można kupić na własne potrzeby. Borowina oferowana przez uzdrowiska Grupy Uzdrowisk Polskich pochodzi ze złóż eksploatowanych w Kamieniu Pomorskim. Podpowiadamy, jak samodzielnie przygotować okład borowinowy lub kąpiel borowinową.**

„Borowina pakowana w postaci plastrów do stosowania w warunkach domowych ma takie same właściwości, jak ta wykorzystywana do zabiegów w trakcie leczenia uzdrowiskowego” – podkreśla fizjoterapeutka mgr **Bogumiła Pniak**, kierownik Zakładu Przyrodoleczniczego Szpitala Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjnego „Excelsior” Uzdrowiska Iwonicz SA, w którym używana jest kamieńska borowina.

Przygotowanie borowiny w warunkach domowych jest bardzo proste. „Borowinę w postaci plastra należy włożyć do kąpielii wodnej i podgrzać do temperatury 40-45 stopni. Podgrzewaną taką ilość masy borowinowej, jaka jest nam potrzebna do jednorazowego zabiegu. Podgrznaną borowinę wyciągamy z foliowego opakowania i przykładamy na bolące miejsce, następnie tę część ciała owijamy prześcieradłem, folią i kocem lub ręcznikiem. Zabieg powinien trwać 20-30 minut i może być stosowany przez 7-10 dni (codziennie lub co drugi dzień). Po zastosowaniu borowiny możemy ją zmyć wodą albo wytrzeć ręcznikiem papierowym. Na skórę nie stosujemy żadnych kosmetyków” – wyjaśnia Bogumiła Pniak.

Do przygotowania kąpielii borowinowej stosuje się mieszaninę

masy borowinowej i wody w stosunku 1:3 lub 1:5. Potrzebne więc będzie raczej wiaderko z borowiną, a nie plastry. Na zamówienie wyśle je (20 kg) Uzdrowisko Kamień Pomorski. Temperatura kąpielii powinna wynosić ok. 38°C. Czas trwania zabiegu to 10-20 min. Ilość zabiegów zależy od wskazań lekarza.

Po leczniczy torf warto sięgać przede wszystkim w stanach przeciążeniowych narządu ruchu, po urazach. „Borowina dobrze sprawdza się w przebiegu choroby reumatycznej (okres remisji) i przy regeneracji nerwów obwodowych – mówi mgr Bogumiła Pniak. – Warto ją zastosować przy przewlekłych infekcjach narządów miednicy mniejszej, stanach zapalnych dolnych dróg moczowych, nawracających stanach zapalnych narządu rodne go kobiet i gruczolę krokowego. Coraz chętniej panie stosują też borowinę w celach kosmetycznych”. ●

## NATURALNE BOGACTWO UZDROWISKA

### Kamień Pomorski SA

*„Kamieńska borowina ma potwierdzone właściwości lecznicze, a także czystość mikrobiologiczną, dlatego może być wykorzystywana w lecznictwie uzdrowiskowym. Jest naszym naturalnym bogactwem” – podkreśla Bogumiła Korczyńska, dyrektor medyczny Uzdrowiska Kamień Pomorski SA. Z*

Borowina zawiera mnóstwo różnych związków, zarówno organicznych, jak i nieorganicznych, m.in. bituminy, wosk, żywicę, tłuszcze, celulozę, kwasy huminowe, humusowe, aminokwasy, ligniny i substancje biologiczne czynne (o działaniu hormonalnym, enzymatycznym, antybiotykowym). Działanie ciepłone borowiny powodują poprawę odżywienia komórek, stymuluje układ immunologiczny oraz procesy naprawcze w organizmie, a jej składniki wpływają na jakość i ilość mazi stawowej i błony śluzowej oraz pozytywnie stymulują autonomiczny układ nerwowy. Borowina posiada właściwości przeciwzapalne i oczyszczające skórę, działa bakteriobójczo oraz wpływa na reakcję hormonalną.

**Borowina stosowana jest w formie okładów lub kąpielii leczniczych w przypadkach:** ▶ zwyrodnienia kręgosłupa i stawów, ▶ chorób pourazowych układu ruchu, ▶ przykurczy mięśniowych i stawowych, ▶ reumatycznych chorób mięśniowych, ▶ neuralgii obręczy barkowej oraz biodrowej, ▶ nerwoból, ▶ chorób ginekologicznych, ▶ przewlekłych stanów chorobowych nerek, pęcherzyka żółciowego, kamicy nerkowej, wątroby, ▶ nieżytu żołądka. Ponadto jest naturalnym kosmetykiem dla skóry, zwalcza cellulit i modeluje sylwetkę.







UZDROWISKO  
**KAMIEŃ POMORSKI**  
Uzdrowiska Polskie

# Borowina Uzdrowiskowa

## Naturalna borowina do użytku domowego

Borowina ma zastosowanie w:

- chorobach zwyrodnieniowo-wytwórczych kręgosłupa i stawów,
- chorobach pourazowych narządu ruchu,
- schorzeniach zapalnych skóry,
- przykurczach stawów,
- chorobach reumatycznych mięśni,
- neuralgiach obręczy biodrowej i barkowej,
- wybranych schorzeniach neurologicznych.

Ponadto jest naturalnym kosmetykiem dla skóry,  
zwalcza cellulit i modeluje sylwetkę.

Nie należy stosować na uszkodzoną skórę.



### Borowina drobnielona

W wiaderku (20 kg) **63 zł**

W woreczkach (2 kg) **19<sup>50</sup> zł**

Zastosowanie:  
kąpiele wannowe, smarowania, owijania.



### Borowina w woreczkach z flizeliną

20 szt. po 800 g **73 zł**

50 szt. po 400 g **135 zł**

Zastosowanie:  
do okładów borowinowych miejscowych.

Zapraszamy na zakupy do sklepu internetowego: [www.sklep.uzdrowisko-konstancin.pl](http://www.sklep.uzdrowisko-konstancin.pl)

# Bestsellery

wśród kosmetyków

spa Nałęczów<sup>®</sup>

## ANTYCELLULIT I UJĘDRNIANIE

Podstawowymi składnikami pielęgnacyjnego masła do ciała ANTYCELLULIT I UJĘDRNIANIE są olejki cytrusowe oraz świeżo wyciskany sok cytrynowy. Olejek pomarańczowy znany jest ze swoich właściwości odżywczych i wygładzających. Ma także działanie antyoksydacyjne, przeciwstarzeniowe i antynowotworowe.

## REWITALIZACJA I WITAMINY

Peeling z linii kosmetyków SPA Nałęczów, przeznaczony jest do każdego rodzaju skóry. Powstaje na bazie cukru brązowego i melasy, z dodatkiem świeżo wyciskanego soku cytrusowego. Kryształki cukru trzcinowego oczyszczają skórę z martwych komórek oraz poprawiają jej mikrokrążenie, a naturalne kwasy owocowe AHA zawarte w cytrusach, delikatnie złuszczą naskórek.

38 zł



35 zł

Kosmetyki dostępne są w recepcjach obiektów, należących do grupy Uzdrowisk Polskich oraz w sklepie internetowym:

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