

nasze zdroje

MAGAZYN UZDROWISK POLSKICH



ZDROWY RELAKS Z KRÓLOWĄ ŚNIEGU

Sprawdź, jakie zimowe atrakcje przygotowały Uzdrowiska Polskie

- **Leczenie ruchem** – zalety aktywności fizycznej
- **Dieta** – co jeść w zimne dni?
- **Zły cholesterol** – sprawdź, jaki masz lipidogram
- **Nowe terapie uzdrowiskowe** – szansa dla pacjentów
- **Sucha skóra zimą** – rekomendujemy kosmetyki do twarzy i zabiegi



Od redaktora

Sezon zimowy to sprawdzian dla naszego organizmu. Dlatego dbamy o dietę i uzupełniamy witaminy i minerały, aby wzmocnić odporność (co częściej powinno znaleźć się na stole zimą – przeczytaj na stronach 10-11).

Przy chorym sercu, zimą nie szarżujemy z wysiłkiem, bierzemy leki i odpowiednio się ubieramy, żeby nie złapać grypy (6-7). Jeśli planujemy wyjazd na narty, z wyprzedzeniem zaczynamy trening kondycyjny, co pozwoli zmniejszyć ryzyko ewentualnych urazów (12-15). Troszczymy się też o skórę, która źle znosi mróz i wiatr oraz przegrzane, suche powietrze w pomieszczeniach (28-29).

Staramy się dużo ruszać. Ruch może znacząco poprawić jakość naszego życia (16-18). Oprócz spacerów i marszów z kijami, jazdy i biegów na nartach, pływania i ćwiczeń na sali, zimą tańczymy. Jak najczęściej, bo okazuje się, że taniec jest jedną z najbardziej wszechstronnych form aktywności ruchowej dla każdego, bez względu na wiek (7-8).

Zapraszam do lektury nowego wydania Magazynu „Nasze Zdroje”.

Magdalena Sowińska

Spis treści

Zdrowie

- Relaks zimą ważny dla zdrowia..... **3**
- Królowa śniegu kusi atrakcjami..... **4**
- Zimowe porady dla „sercowców”..... **6**
- Tanecznym krokiem..... **8**
- Kulig z tańcami..... **8**
- Jaka dieta w mroźne dni?..... **10**
- Akademia Zdrowia Sante..... **11**

Leczenie i rehabilitacja

- Zadbaj o formę na stoku..... **12**
- Trening z błędami..... **14**
- Zrozumieć swoje ciało..... **16**
- Kinezyterapia bez tajemnic..... **17**
- Ruch wydłuża życie i leczy..... **18**
- Zły cholesterol..... **19**
- Sprawdź swój lipidogram..... **20**
- Co możesz zmienić sam?..... **21**
- Uzdrowiska na pomoc sercu..... **22**
- Nowe terapie szansą dla pacjentów..... **24**

Spa & wellness

- Skóra nie lubi zimy..... **28**

Kalejdoskop

- Konstancin-Jeziorna
40-lecie tężni solankowej..... **30**
- Nałęczów Program „Rośnij zdrowo”..... **30**

nasze zdroje
MAGAZYN UZDROWISK POLSKICH

KWARTALNIK NR: 4/2018 (4)

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: Shutterstock, archiwum spółek uzdrowiskowych
zdjęcie na okładce: Szymon Polański

skład i łamanie: Marlena Maciejczyk

Marketing i reklama

marketingnaszezdroje@mailuzdrowiska.pl

Druk i oprawa: GRAFIS Pruszków

RELAKS ZIMĄ WAŻNY DLA ZDROWIA

Zimowy pobyt w uzdrowisku to doskonała okazja do pobudzenia aktywności i zdrowego relaksu.

Sezonowa chandra zimą nie należy do rzadkości, ale najtrudniejsze do przetrwania mogą okazać się ostatnie tygodnie zimowej aury. Organizm zmęczony mało ruchliwym trybem życia, niedoborem światła słonecznego i chłodem musi przygotować się do zimowo-wiosennego przesilenia.

Nie daj się chandrze!

O tym, że uzdrowiska pomagają zimą jest przekonana **Małgorzata Szpakowska-Żelowska**, psycholog kliniczny z Iwonicza-Zdroju. „Zimą, kiedy dni są ciągle krótkie, jest mniej słońca, a aura nie sprzyja ruchowi na świeżym powietrzu, częściej odczuwamy zmęczenie, co przekłada się na nasze samopoczucie” – wyjaśnia Małgorzata Szpakowska-Żelowska.

Najczęściej pojawiają się stany obniżonego nastroju, spadek energii, apatia, uczucie wyczerpania, problemy w koncentracji uwagi, zaburzenia snu. Trudniej radzimy sobie z samotnością, stresem w pracy, bardziej irytują nas rutynowe czynności, częściej reagujemy zniecier-

W uzdrowiskach Grupy Uzdrowisk Polskich śnieg jest naprawdę biały, powietrze czyste, a piękna, zabytkowa architektura i przyroda, tak jak w Iwoniczu-Zdroju, są na wyciągnięcie ręki. Poniżej kaczkę, stałe bywalczyńie uzdrowisk.



pliwieniem i złością. Jak podkreśla M. Szpakowska-Żelowska, każdy może mieć wpływ na złagodzenie tych negatywnych skutków, trzeba tylko dokonać wyboru, zwiększając uważność na samego siebie. „Nawet kilkudniowy pobyt w miejscowości uzdrowiskowej może stać się źródłem siły, poprawy nastroju, nastawienia do życia” – mówi psycholog. >>

RELAKSUJĄCA KĄPIEL SOLANKOWA

Stosowana do kąpeli iwonicka lecznicza sól jodobromowa jest naturalnym produktem leczniczym wytwarzanym od 1867 roku. Sól iwonicka stanowi składnik płynów do kąpeli powstających na bazie wody termalnej z Uzdrowska Iwonicz (pod marką „Iwoniczanka”). Płyny wykazują właściwości pielęgnacyjne, mogą być stosowane do każdego rodzaju skóry w każdym wieku. Olejki eteryczne działają odświeżająco i regenerująco. W zależności od zapachu, naturalny płyn solankowy do kąpeli relaksuje, ukoji nerwy lub pobudzi swoim zapachem.



>> Zalety hydroterapii

Wysoko na liście zabiegów szczególnie pomocnych w odbudowie kondycji, także psychicznej, są różne formy hydroterapii. Wzmacniające odporność organizmu, regenerujące i głęboko odprężające kąpiele w leczniczej solance to specjalność uzdrowisk z Grupy Uzdrowisk Polskich. Kąpiele solankowe pomagają jednocześnie w łagodzeniu stanów po urazach narządu ruchu, w chorobie zwyrodnieniowej stawów i nerwobólach, wpływają na normalizację ciśnienia krwi, działają leczniczo w przewlekłych zapaleniach dróg oddechowych.

Kąpiel wirowa to także dobry sposób na rozluźnienie i jednoczesne łagodzenie bólu. Ruch wody wykorzystywany w tym zabiegu jest łagodnym bodźcem zwiększającym przepływ krwi oraz usprawniającym proces przemiany materii. Na samopoczucie znakomicie wpływają również uzdrowska kąpiel perełkowa



Zdjęcie: Magdalena Oziomek



Zdjęcie: Magdalena Oziomek



KRÓLOWA ŚNIEGU KUSI ATRAKCJAMI

Skoro wybieramy zimowy wypoczynek w uzdrowisku, warto zadbać o codzienną dawkę ruchu w plenerze.

Trudno wyobrazić sobie lepsze miejsce do spacerów czy nordic walking od ozdobionych białym puchem Parków Zdrojowych w Naęczowie i Konstancinie-Jeziornie, zwłaszcza po południu, kiedy migające zamglonym światłem lampy

wprowadzają tajemniczy nastrój. Urokliwie jest także w Iwonicz-Zdroju. „Do lasu wszędzie mamy bliźniutko. A tam jodły przykryte czapami śniegu, szare, srebrzyste pnie wielkich buków, a w głębokich dolinach, pośród śniegu szmerzące potoki, w wielu miejscach

przykryte warstwą lodu – krajobraz jak z bajki. To najbardziej lubią kurasjusze – piękno przyrody, ciszę i spokój” – podkreśla **Magdalena Oziomek**, przewodnik z Iwonicza-Zdroju.

I rzeczywiście, w uzdrowiskach Grupy Uzdrowisk Polskich śnieg jest naprawdę biały, powietrze czyste, nie ma hałasu, a piękna, zabytkowa architektura i przyroda są na wyciągnięcie ręki. Dodatkowo, spacerując zimą nad Zalewem Kamieńskim

i seans w jacuzzi. Pęcherzyki powietrza delikatnie drażniąc skórę wywołują efekt mikro masażu, który powoduje ogólne odprężenie i uspokojenie. Zakończeniem intensywnego dnia w uzdrowisku może być pobyt w saunie i relaksująco-usprawniające pływanie w basenie.

Aktywność od rana do wieczora

Zaplanowane od rana do wieczora różnego rodzaju zabiegi i zajęcia sprawiają, że zimą w uzdrowisku nie ma czasu na nudę, a ewentualny zły nastrój szybko mija. Zwłaszcza wtedy, gdy przyjeżdża się ze znajomymi. **Wiesława Jasińska-Kaliszak** z Warszawy, która działa w Grochowskim Uniwersytecie III Wieku, właśnie dlatego organizuje grupowe pobyty uzdrowskowe.

„Dobrze się czujemy w Nałęczowie. Jestem już 14 raz, przyjeżdżam z grupą 50 seniorów dwa razy

w roku, mam już zamówiony kolejny turnus w czerwcu. Odpowiednio dobrane zabiegi i codziennie basen z hydroterapią pozwalają nam rozruszać wszystkie mięśnie” – mówi pani Wiesława. I dodaje, że mobilizuje całą grupę do częstych spacerów, zwiedzania okolicy, wyjazdów na wycieczki, a wieczorami zaprasza na wspólne spotkania. „Wracamy pełni sił i energii” – podkreśla Wiesława Jasińska-Kaliszak. ●



Odpowiednio dobrane zabiegi i codziennie basen z hydroterapią pozwalają rozruszać wszystkie mięśnie

— Wiesława Jasińska-Kaliszak z Warszawy o pobycie w Uzdrowisku Nałęczów



Zimowy fotoreportaż z uzdrowisk Grupy Uzdrowisk Polskich. Zdjęcia: archiwum

w Kamieniu Pomorskim, w okolicach tężni solankowanej w Konstancinie czy w dolinie Bełtkotki w Iwoniczu-Zdroju oddychamy powietrzem nasyconym jodem.

Gdy tylko spadnie odpowiednia ilość śniegu, w Iwoniczu-Zdroju i Konstancinie-Jeziornie można liczyć na profesjonalnie przygotowane trasy biegowe dla narciarzy. W okolicach Nałęczowa, gdzie ukształtowanie terenu jest idealne do uprawiania tej

formy rekreacji, lokalna organizacja turystyczna „Kraina Lessowych Wąwozów” także stara się co roku założyć ślady biegowe.

Pobyt w uzdrowisku można też połączyć z szusowaniem na stoku. Na amatorów białego szaleństwa z Iwonicza-Zdroju czekają wyciągi Kiczera w Puławach (krzeselkowy, dojazd ok. 15 km) oraz Chyrowa (orczykowy, ok. 25 km). Z Nałęczowa najbliżej jest do stoku narciarskiego

w Rąblowie (12 km) z 5 trasami zjazdowymi z wyciągami talerzykowymi. Działa też Stacja Narciarska w Kazimierzu Dolnym (20 km) i stok w Parchatce (26 km). Wszystkie trasy są oświetlone, regularnie ratrakowane i w razie potrzeby sztucznie naśnieżane.

Szczególnie zimą zadbajmy o to, aby aktywność fizyczna była bezpieczna dla zdrowia. Piszemy o tym na kolejnych stronach Magazynu „Nasze Zdroje”.



Zimowe RADY DLA „SERCOWCÓW”

Minusowe temperatury i wiatr, potęgający odczuwanie zimna, to warunki, w których serce i cały układ krążenia są zdecydowanie bardziej narażone na nieprawidłowe funkcjonowanie.



Większe obciążenie serca zimą jest spowodowane koniecznością dostarczenia krążenia krwi do potrzeb organizmu, gdyż musi on utrzymać odpowiednią temperaturę ciała przeciwdziałając wychłodzeniu. Zimne powietrze powoduje kurczenie się tętnic, przyspieszenie rytmu serca i wzrost ciśnienia tętniczego. Zwiększa się krzepliwość i lepkość krwi utrudniając transport tlenu.

Nie tylko „sercowcy” gorzej czują się zimą. W tym okresie mogą nasilać się dolegliwości związane z innymi chorobami przewlekłymi, które w wielu przypadkach współistnieją ze schorzeniami serca i naczyń. Duża względna wilgotność powietrza i mniejsza aktywność ruchowa sprawiają, że trudniej pokonać poranną sztywność stawów i mocniej odczuwamy bóle towarzyszące chorobie zwyrodnieniowej. Mogą się także uaktywnić inne choroby reumatyczne.

Sezon zimowy to także zły czas dla osób ze schorzeniami skóry i alergików. Pod wpływem działania wiatru i mrozu skóra staje się bardzo wrażliwa, a wiele warstw ubrania dodatkowo ją podrażnia. Stan skóry pogarszają również narażenie na duże różnice temperatury oraz długie przebywanie w przegrzanych i rzadko wietrzonych pomieszczeniach – następuje wtedy zaostrzenie reakcji skórnych. Ciepłe, zamknięte

pomieszczenia to również idealne warunki dla rozwoju alergenów, przez które cierpią osoby z alergicznym nieżytem nosa czy przewlekłymi chorobami płuc, np. astmą oskrzelową.

Zimą bardziej prawdopodobny jest atak wirusa opryszczki (najczęstsza postać nawrotowa to opryszczka wargowa). Szacuje się, że nosicielami tego wirusa typu HSV-1 jest blisko 90 proc. ludzi na świecie. Uśpiony nie daje żadnych objawów, uaktywnia się pod wpływem stresu, wychłodzenia, ogólnego osłabienia organizmu oraz infekcji. Przed tą ostatnią warto bronić się na wszelkie możliwe sposoby, zwłaszcza wtedy, gdy chorujemy na choroby przewlekłe. Bo często niegroźnie wyglądająca sezonowa infekcja może zakończyć się podaniem antybiotyku, co dodatkowo osłabi naszą odporność.

Reakcja człowieka na zimno jest dobrze znana. Najpierw czujemy, że marzną nam stopy i dłonie oraz nos. Kulimy się, ale gdy i to nie pomaga, zaczynamy drzeć z zimna. To mięśnie, kurcząc się i rozkurczając, próbują dostarczyć nam dodatkowej energii. Sygnał wysyłany przez organizm jest czytelny: ubierz się cieplej. Co jeszcze należy robić, aby bezpiecznie przetrwać zimę i nie narażać serca na nadmierne obciążenie? Oto rekomendacje kardiologa, **dr n. med. Bożeny Trojanowskiej** z Uzdrowiska Nałęczów.



1. Bierz leki

Przede wszystkim należy pamiętać o tym, aby zażywać wszystkie zalecone przez lekarza leki bardzo regularnie. Nie wolno robić żadnych przerw. Szczególnie zimą, kiedy ze względu na pogodę, utrudnione może być wyjście do lekarza czy apteki, zawsze należy mieć zapas leków.

2. Mierz ciśnienie

Ważną sprawą jest regularne mierzenie ciśnienia tętniczego krwi. Należy w tym celu założyć sobie dzienniczek, w którym codziennie będziemy zapisywać wartości zmierzonego u siebie ciśnienia. Pomiary powinny odbywać się w spokoju, po odpoczynku, rano (przed jedzeniem) i wieczorem o regularnych porach. Wskazane jest używanie automatycznego aparatu do mierzenia ciśnienia z odpowiednio dobranym mankietem zakładanym na ramię.

3. Zwracaj uwagę na dietę

Właściwa dieta, która nie obciąża pracy serca i układu krążenia to posiłki kuchni śródziemnomorskiej, lekkostrawne, bogate w „dobre” kwasy tłuszczowe, które można znaleźć przede wszystkim w warzywach, owocach i rybach. Potrawy powinny być gotowane lub pieczone. Należy zredukować spożycie soli.

Mitem są twierdzenia, że zimą należy więcej jeść. Gdy dieta będzie zbyt obfita, to przy zmniejszonej o tej porze roku aktywności fizycznej szybko rozwinię się nadwaga lub otyłość, które mają wpływ na wysokość ciśnienia tętniczego i zwiększają ryzyko miażdżycy.

4. Unikaj dużych różnic temperatury

Przegrzewanie pomieszczeń to częsty błąd. Naszemu organizmowi wystarczy w pomieszczeniu zimą temperatura na poziomie 22-23°C, niepotrzebne są tropikalne upały. Optymalna temperatura powietrza w sypialni wynosi od 16 do 19°C, czyli kilka stopni poniżej temperatury pokojowej komfortowej dla funkcjonowania w ciągu dnia. Powinniśmy regularnie wietrzyć pomieszczenia wpuszczając na chwilę mroźne powietrze. I unikać dużych różnic temperatury, na przykład nie wychodzić na zewnątrz bez odpowiedniego ubrania, nawet na chwilę.

5. Ubierz się ciepło

Zimą koniecznie należy dbać o właściwy ubiór. Zły dobór odzieży i w konsekwencji przemarznięcie, może przyczynić się do powstania infekcji układu oddechowego, która nie pozostaje bez wpływu na sprawność układu krążenia u osób leczących się z powodu chorób serca. W mroźne i wietrzne dni zawsze trzeba mieć na głowie czapkę, nigdy nie wolno zapominać o rękawiczkach. Niestykanie istotne są też ciepłe, zimowe buty, najlepiej z podeszwą antypoślizgową zapobiegającą upadkom. Poza tym należy ubierać się warstwowo, „na cebulkę”. Kiedy poczujemy, że mimo zimnej aury robi się nam gorąco, zawsze możemy zdjąć jedną z warstw odzieży. Utrzymywanie stanu przegrzania organizmu jest groźne, bo ubranie uniemożliwia oddanie ciepła, naczynia krwionośne ulegają rozszerzeniu i gwałtownie spada ciśnienie. Lepiej wtedy wrócić do ogrzanego pomieszczenia, zdjąć niepotrzebne rzeczy i odpocząć.

6. Nie dopuszczaj do przemęczenia

U „sercowców” cały układ krwionośny i serce pracują ciężiej, z większym wysiłkiem niż ma to miejsce w przypadku osób zdrowych. Często oznacza to, że dostarczają organizmowi tlenu na poziomie wystarczającym do zaspokojenia jego potrzeb w spoczynku i przy niewielkim wysiłku, ale już niekoniecznie przy wysiłku dużym, jakim jest wyjście na mroź. Osoby znajdujące się w grupach ryzyka powinny zatem szczególnie uważnie obserwować siebie i temperatury na zewnątrz, a także rozsądnie dobierać aktywność fizyczną i wysiłek do swojej kondycji i stanu zdrowia. Trzeba pamiętać, że odśnieżanie samochodu może okazać się już wysiłkiem nadmiernym, a o usunięcie ciężkiego śniegu z podwórka lepiej poprosić sąsiada.

7. Reaguj na niepokojące objawy

Duże wahania temperatur mogą powodować bóle zamostkowe, bóle w klatce piersiowej nasilające się przy wysiłku fizycznym, duszności, uczucie kołatania serca oraz skoki ciśnienia. Jeżeli te dolegliwości nie ustępują po przyjęciu leków lub pojawiają się częściej przy mniej intensywnej aktywności, a nawet w spoczynku – należy jak najszybciej skonsultować się z lekarzem. Nie wolno nam bagatelizować żadnych niepokojących objawów, bo serce to najważniejszy organ, który „napędza” cały organizm do prawidłowego funkcjonowania. ●



Tanecznym KROKIEM

Taniec, jak każda aktywność fizyczna, pobudza wydzielanie endorfin, zwanych hormonami szczęścia. Poprawiają one nastrój, dodają chęci do życia i wyzwalają drzemiącą w nas energię. Tego właśnie potrzebujemy, zwłaszcza zimą.



Taniec poprawia krążenie krwi, elastyczność stawów, ukrwienie skóry, wzmacnia pracę jelit i zwiększa wydolność płuc. Dostarcza także wszystkie komórki ciała. Ćwiczenia w takt muzyki uczą panowania nad własnym ciałem. Ruchy taneczne angażują poszczególne partie mięśni i pozwalają na wyćwiczenie równowagi, gibkości oraz utrzymanie prawidłowej postawy. Tańcząc ćwiczymy koordynację ruchową i wzmacniamy słabsze części ciała. Ponadto kroki taneczne w tańcach chodzonych i korowodach tanecznych korzystnie wpływają na kształtowanie orientacji przestrzennej.

Forma terapii

Wielu psychologów uważa, że podczas tańca praca obu półkul mózgowych podlega synchronizacji, co wpływa na poprawę koncentracji, komunikacji i szybsze zapamiętywanie informacji. Ruch taneczny okazał się również

KULIG Z TAŃCAMI

Zima kojarzy się z kuligiem. O tym, jakie atrakcje towarzyszą kuligom w okolicy Iwonicza-Zdroju opowiada Magdalena Oziomek, która prowadzi lokalne Centrum Informacji Turystycznej:

Chyba najpiękniejszym jest kulig w Skansenie w Sanoku. Kuracjusze jadą saniami w towarzystwie przewodnika, który opowiada o trasie, a przy ciekawych obiektach, np. cerkwi, szkole czy domu łemkowskim kulig staje, wszyscy wysiadają z sań i wchodzi do środka. Potem jest czas na ognisko, kiełbaski, śpiewy biesiadne, tańce. Organizujemy także wyjazdy na zimową biesiadę do Skansenu w Bóbrce — najstarszej kopalni ropy naftowej. Po zwiedzeniu kopalni też organizowane jest ognisko w pięknym, starym lesie, z pieczeniem kiełbasek, śpiewami, a potem tańcami przy muzyce na żywo w wiertnicy kanadyjskiej.



pomocny w procesie stymulującym fizyczną i psychiczną aktywność człowieka.

Terapia z wykorzystaniem tańca i ruchu stosowana jest z dobrym skutkiem w przypadku osób mających trudności przystosowawcze, emocjonalne, poznawcze lub cierpiących na dolegliwości fizyczne. Wybrane formy taneczne zmniejszają napięcie mięśniowe, wzmacniają układ nerwowy i wpływają na równowagę wewnętrzną.

Na przekór samotności

Taniec działa także na sferę psychiczną człowieka; niweluje uczucie nieśmiałości, daje poczucie własnej wartości, rozwija zdolność ekspresji twórczej oraz sprzyja integracji. Daje więc szansę na wyjście z samotności i izolacji, które mają destrukcyjny wpływ na zdrowie.

Udział w spotkaniach towarzyskich z muzyką i tańcami jest doskonałą formą kontaktu z innymi ludźmi, a aktywność społeczna

2019

K A R N A W A Ł

- ◆ Karnawał to czas zimowych zabaw, maskarad, pochodów i balów przed okresem postu. Data rozpoczęcia karnawału jest stała — przypada 6 stycznia, czyli w święto Trzech Króli.
- ◆ Karnawał trwa do środy popielcowej, która jest świętem ruchomym; wyznacza się ją 46 dni przed Wielkanocą. W 2019 roku Popielec jest 6 marca, co oznacza 59 dni karnawałowej zabawy.
- ◆ Ostatni dzień karnawału 2019 wypada we wtorek 5 marca. W Polsce nazywany jest „śledzikiem”.
- ◆ Ostatni tydzień karnawału (tzw. ostatki) rozpoczyna tłusty czwartek 28 lutego, a ostatnia sobota karnawału przypada 2 marca.

jest przecież wymieniana jako jeden z najważniejszych czynników długiego życia. Nic zatem dziwnego, że taniec stał się atrakcyjną formą ruchu dla ludzi we wszystkich grupach wiekowych, a także jednym z najmodniejszych rodzajów treningu. Uruchaia wszystkie mięśnie, uczy panować nad własnym ciałem, a działanie terapii tańcem wykracza daleko poza sferę aktywności ruchowej. Taniec dla przyjemności, dla samej radości ruchu pomaga utrzymać dobre samopoczucie i równowagę emocjonalną.

Dobra zabawa

Wśród kuracjuszy szczególnym powodzeniem cieszą się wieczorki integracyjne, ze spontanicznie organizowanymi tańcami. Nie trzeba znać kroków, ani specjalnie się przygotowywać. Wystarczy radość ze wspólnej rozrywki, z bycia w większym towarzystwie, ze słuchania muzyki oraz możliwość odprężenia psychicznego i fizycznego.

Mark Twain powiedział kiedyś, że ludzie nie dlatego przestają się bawić, że się starzeją, ale starzeją się, bo się przestają bawić. Karnawał to doskonały czas na zabawę. A w miejscowościach uzdrowiskowych i niektórych obiektach Grupy Uzdrowisk Polskich nietrudno znaleźć miejsca, gdzie organizowane są bale, wieczorki z wodzirejem czy dancingi. ●

Opr. na podstawie: Anna Poznańska „Zdrowotne aspekty tańca”

Zima w solankowym klimacie

Pakiet zawiera:

- 7 noclegów w Hotelu Konstancja,
- 3 posiłki dziennie*,
- bezpłatny wstęp do tężni solankowej**,
- wstępne badanie lekarskie,
- 10 zabiegów leczniczych w Białym Domu,
- 3 x godzinny wstęp do Strefy Wellness (basen solankowy, sauny i jacuzzi) oraz 50% zniżki na kolejne wejścia*,
- bezpłatne wypożyczenie kijków do nordic walking,
- 10% zniżki na zabiegi SPA*,
- GRATIS: 2 litry solanki.

* usługi realizowane w EVA Park Life & SPA

** zimą otwarcie tężni uzależnione jest od warunków pogodowych



Cena pakietu od:
999 zł
za osobę



INFORMACJE • REZERWACJE • SPRZEDAŻ

tel. +48 22 484 28 55

lub +48 22 484 28 88

rezerwacje@uzdrowisko-konstancin.pl

www.uzdrowisko-konstancin.pl

Jaka DIETA W MROŻNE DNI?

Dieta wpływa na odporność organizmu. Sprawdzamy, co jeść zimą, aby zachować dobrą formę i uniknąć przeziębień lub grypy.

65+

osobom w tym wieku **zaleca się całoroczne przyjmowanie witaminy D₃** w dawce 800–2000 j.m. na dobę



Na początek poparte wiedzą naukową zalecenia specjalistów ds. żywienia. Układ odpornościowy funkcjonuje prawidłowo przy dobrze zbilansowanej i prawidłowo zestawionej diecie. Zimą nie powinno w niej zabraknąć takich składników jak: witamina C, która zmniejsza przepuszczalność naczyń krwionośnych włosowatych i wzmacnia ich ściany, przez co zwiększa się odporność błon śluzowych na zakażenia; witaminy A, D i E, które m.in. pobudzają tworzenie śluzu chroniącego nabłonek dróg oddechowych, oraz cynk i żelazo. Cynk uczestniczy w produkcji przeciwciał odpornościowych, natomiast żelazo zapobiega niedokrwistości, która zwiększa podatność na infekcje.

W poszukiwaniu witaminy C

Idąc śladem tych zaleceń, warto lekko zmodyfikować nasz jadłospis. Naturalnym źródłem witaminy C są owoce i warzywa,

uznawane za stały element zdrowej diety. Zatem nic nowego. Natka pietruszki, czerwona papryka, jarmuż, brukselka, brokuł, biała kapusta już są na naszym stole, ale zimą powinny na nim gościć częściej. Sięgajmy też po warzywa cebulowe, czyli cebulę, czosnek, por i szczypiorek, bo zawierają nie tylko witaminę C, ale także A, E, witaminy z grupy B oraz składniki mineralne: siarkę, selen, magnez, żelazo. Szczególnie ważne są cebula i czosnek, ponieważ dodatkowo są w nich fitoncydy wykazujące działanie bakterio-bójcze i grzybobójcze. I ponownie można stwierdzić, że to żadna nowość: czosnek i cebula wpisane są w tradycję polskiej kuchni, a ich działanie wspierające mechanizmy obronne organizmu znali już nasi pradziadowie.

Zimą warto też znaleźć źródło zaopatrzenia w dobre kiszonki, tzn. takie, w których do konserwacji użyto fermentacji mlekowej. Innym rozwiązaniem mogą być własne wyroby warzywne tego typu. Kwas mlekowy stwarza dobre warunki dla rozwoju korzystnych bakterii jelitowych, a zapobiega namnażaniu bakterii gnilnych. Jak podkreślają dietetycy z „Medycyny Praktycznej”, taka zmiana w mikroflorze jelit dobrze wpływa na odporność. Wspomniane bakterie (tzw. szczepy probiotyczne) wytwarzają podczas fermentacji witaminę C, dlatego kiszonki zawierają o wiele więcej tej witaminy niż produkt surowy, nie poddany kiszeniu. Ale uwaga, nie należy mylić na przykład kapusty kiszzonej z kapustą kwaszoną.

Są to dwa produkty o odmiennych wartościach prozdrowotnych.

Pomocna witamina D₃

Według najnowszych badań naukowych, także witamina D₃ odgrywa istotną rolę w regulacji funkcji układu odpornościowego. Do produktów żywnościowych zawierających pewne ilości tej witaminy należą tran i tłuste ryby morskie (śledź, łosoś, sardynka). Najlepsze jej źródło stanowi synteza skórna pod wpływem promieniowania słonecznego, ale zapomnijmy o tym zimą. Ewentualną suplementację, czyli uzupełnienie niedoboru witaminy D₃ w organizmie w sezonie zimowym należy skonsultować z lekarzem. Jedynie dla osób powyżej 65. roku życia, ze względu na istotnie słabszą syntezę skórą pod wpływem promieniowania UV w tej grupie wiekowej, towarzystwa naukowe wydały konkretne rekomendacje. Seniorom 65+ zaleca się całoroczną suplementację witaminy D₃ w dawce 800–2000 j.m. (jednostki międzynarodowej) na dobę w zależności od masy ciała (alternatywnie 7000 j.m. raz lub dwa razy na tydzień w zależności od masy ciała lub 30 000 j.m. raz lub dwa razy w miesiącu w zależności od masy ciała w ciągu całego roku).

Zalety omega-3

Nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, występujące głównie w tłustych rybach morskich i olejach roślinnych (np. oleju lnianym), także wpływają korzystnie na odporność, działają przeciwzapalnie i chronią organizm przed infekcjami. Zimowa dieta powinna więc uwzględniać sardynki, makrele, śledzie, tuńczyki i łososie. Kwasy omega-3 dodatkowo obniżają poziom cholesterolu, zapobiegają chorobom serca i naczyń krwionośnych, wspomagają przemianę materii, uszczelniają barierę naskórka, przyczyniając się do jej lepszego nawilżenia i natłuszczenia.

Prawidłowo zaplanowana dieta zimą to ważny, ale nie jedyny czynnik warunkujący sprawne działanie mechanizmów odpornościowych organizmu. Nasz system obronny wzmacniają codzienna aktywność fizyczna i odpowiednia ilość odpoczynku i snu. Stres i napięcie emocjonalne osłabiają odporność i zwiększają ryzyko infekcji. ●

SÓL W DIECIE SENIORA



„Nie sól tyle!” – słyszą bez przerwy osoby starsze. Sól, składnik soli, obwinia się o nadciśnienie i miażdżycę. Czy słusznie? To nie sól jest zły, lecz jego nadmiar wraz z niedoborem potasu. Oba pierwiastki są niezbędne, by dobrze pracowały mózg i serce, i by nie doszło do odwodnienia. Sól i potas w organizmie działają w parze, podobnie jak w soli z potasem o obniżonej zawartości sodu.

Aby układ nerwowy i mięśniowy działały prawidłowo, w organizmie musi być równowaga pomiędzy sodem i potasem. **Norma sodu** to 135-145 mmol/l, **norma potasu** – 3,5-5,2 mmol/litr krwi. Organizm człowieka potrzebuje i sodu, i potasu, ale osoby starsze często spożywają za dużo soli, a za mało produktów bogatych w potas.

Nadmiar sodu przyczynia się do nadciśnienia tętniczego, zwiększa ryzyko miażdżycy, powoduje zatrzymywanie wody i obrzęki, może upośledzać pracę nerek – seniorzy mają z tym zwykle problem. Stąd przyjęto się sądzić, że wszystkiemu winna jest sól, jest to jednak tylko pół prawdy.

Potas wpływa na odpowiednią pracę mięśni (w tym: serca), warunkuje nawodnienie organizmu. Niedobór potasu objawia się kurczami, osłabieniem mięśni, drętwieniem kończyn, zmęczeniem, bólami i zawrotami głowy, ale też – arytmiami serca, nadciśnieniem, szybkim tętnem

– to objawy, o które zwykle obwiniamy sól.

Źródłem sodu jest sól kuchenna, a seniorzy solą więcej, bo słabiej odczuwają smaki. Sól jest dodawana do wędlin, produktów puszkowanych, wyrobów garmażeryjnych. Produkty bogate w potas nie stanowią podstawy diety seniora – to orzechy włoskie czy laskowe, z których starsze osoby raczej rezygnują; mięso czerwone i dziczyzna – ta ostatnia zarezerwowana dla smakoszy; ryby czy owoce (awokado, cytrusy, banany).

Sól z potasem o obniżonej zawartości sodu ma inny skład niż zwykła sól – 30% sodu zastąpiono potasem. „Taka sól może pomóc wyrównać dysproporcję między sodem i potasem – soląc ją, obniżamy spożycie sodu i uzupełniamy potas. Jest polecana osobom z nadciśnieniem, zażywającym leki, które wypłukują potas, pijącym sporo kawy i herbaty” – wyjaśnia dietetyk, Paulina Ilnatowicz. Możemy solić zdrowo i jeść ze smakiem.



ZADBAJ O FORMĘ

na STOKU

Sezon zimowy to raj dla miłośników narciarstwa, ale również okres, kiedy zwiększa się liczba urazów związanych z uprawianiem tego sportu. Najczęstsze są uszkodzenia ścięgien, więzadeł, skręcenia i zwichnięcia stawów, złamania kości oraz stłuczenia.

Poważne obrażenia na stoku to złamania otwarte, urazy kręgosłupa, utrata przytomności, zatrzymanie akcji serca. Stosunkowo często zdarzają się też urazy głowy. Ze względu na używany sprzęt i technikę jazdy, osiągane prędkości przy zjazdach, liczbę i dynamikę zwrotów i skrętów na stoku różny jest charakter urazów, jakich doznają narciarze i snowboardziści.

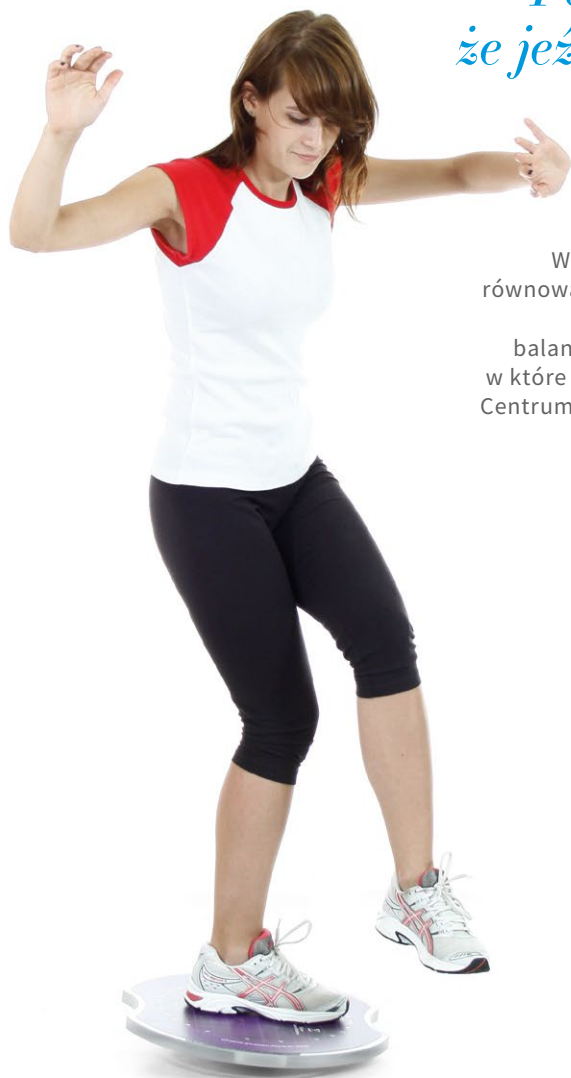
Wyzwanie dla stawów kolanowych

Na nartach kontuzje kolan stanowią 30-40 proc. wszystkich urazów. „Staw kolanowy to najbardziej skomplikowany i największy staw człowieka. Jest narażony

na ogromne przeciążenia, nawet do kilkuset kilogramów – wyjaśnia **mgr Przemysław Chrościcki** z zespołu fizjoterapeutów Centrum Diagnostyki i Fizjoterapii „Werandki” Uzdrawiska Nałęczów, który jest także instruktorem narciarstwa zjazdowego. – Podczas jazdy na nartach stopa jest ustabilizowana w bucie, więc to kolano jest narażone na duże siły skrętne, co prowadzi najczęściej do uszkodzeń więzadła krzyżowego przedniego, więzadła pobocznego strzałkowego i przyśrodkowego oraz łąkotki przyśrodkowej”.

Zdaniem ortopedów, niektóre dysfunkcje kolana można leczyć zachowawczo, stosując okresowe unieruchomienie i odciążanie, leki przeciwbólowe i przeciwzapalne oraz fizjoterapię. „Poprawę stabilizacji dynamicznej stawu kolanowego można osiągnąć dzięki ćwiczeniom wzmacniającym mięśnie uda. Dla pacjentów trafiających do naszego Centrum z takimi dolegliwościami przygotowujemy indywidualny program rehabilitacji z wykorzystaniem nowocze-

Ponad 23 proc. Polaków deklaruje, że jeździ na nartach lub snowboardzie, jednak narty są zdecydowanie preferowane.



W ćwiczeniach równowagi pomocne są platformy balansowe Sigma, w które wyposażono Centrum Diagnostyki i Fizjoterapii „Werandki” Uzdrowiska Natęczęw.

jak najszybciej po operacji” – podkreśla mgr Chrościcki.

Urazy barku i nadgarstka

Na desce rzadko dochodzi do poważnego urazu stawu kolanowego. Obie nogi snowboardzisty są razem ustabilizowane na jednej powierzchni, co właściwie uniemożliwia skręcenie kolan. W związku z upadkami, u zjeżdżających na desce częściej dochodzi do uszkodzenia barków. „Pomoc fizjoterapeuty polega wtedy na przywróceniu sprawności kończyny górnej poprzez pracę manualną, mobilizację stawu oraz wzmacnianie mięśni obręczy barkowej. W terapii wykorzystujemy urządzenia z oporem elastycznym Vectis i Cubito” – wylicza **mgr Bartłomiej Rukasz**, fizjoterapeuta z zespołu w „Werandkach”. >>

Urządzenie Vectis zostało specjalnie zaprojektowane do rehabilitacji stawu barkowego; zastosowano elastomery generujące niewielki opór w fazie początkowej ruchu, który narasta równomiernie w dalszych fazach ćwiczenia.

snych urządzeń, takich jak platformy dynamometryczne i stabilometryczne, urządzenia z oporem elastycznym Telko i Jupiter oraz z oporem pneumatycznym Keiser. W wielu przypadkach taka terapia pozwala na uniknięcie operacji” – mówi P. Chrościcki.

Jednak uszkodzenia łąkotki, więzadła krzyżowego czy chrząstki stawowej podczas jazdy na nartach często wymagają interwencji chirurgicznej. Stosuje się głównie artroskopię, endoskopową metodę diagnostyczno-terapeutyczną, która umożliwia lekarzowi obejrzenie stawu od środka z jednoczesnym wykonaniem zabiegów operacyjnych.

Po takiej interwencji istotna jest rehabilitacja. Będąc integralną częścią procesu leczniczego, zwiększa szansę przywrócenia funkcji operowanego stawu oraz kończyny. W „Werandkach” można prowadzić rehabilitację narządu ruchu w trybie ambulatoryjnym lub w czasie specjalistycznych pobytów rehabilitacyjnych. „Ważne, aby kompleksowe usprawnianie rozpocząć





TRENING Z BŁĘDAMI

Trudno wrócić na stok po latach przerwy, zwłaszcza przy słabej kondycji ogólnej i niewielkiej aktywności fizycznej na co dzień. Oto 2 najczęściej popełniane błędy w takiej sytuacji.

1. Brak konsultacji z lekarzem

Powrót do bardziej intensywnej aktywności fizycznej czy uprawiania sportu po dłuższej przerwie wymaga konsultacji z lekarzem i uzyskania od niego „zielonego światła”. Chodzi przede wszystkim o sprawdzenie, czy nie ma przeciwwskazań do intensywnego treningu w związku z możliwymi chorobami serca i naczyń krwionośnych. Pełna diagnostyka kardiologiczna pomoże rozwiązać wątpliwości.

2. Za dużo w zbyt krótkim czasie

Nie uda się oszukać czasu i własnego organizmu. Trzeba zacząć powoli, od małych obciążeń

i stopniowo budować siłę mięśni oraz zwiększać wytrzymałość. Zbyt duże jednorazowe dawki ćwiczeń, źle dobrane ćwiczenia i ich częstotliwość, nieprawidłowe wykonywanie ćwiczeń mogą powodować przeciążenia, mikro urazy, a nawet poważniejsze kontuzje.

Ważna jest regularność. Mięśnie potrzebują czasu, aby przyzwycząć się do nowych zadań i osiągnąć odpowiedni poziom wytrenowania. Dlatego warto pracować z fizjoterapeutą (przynajmniej na początku), który ułoży plan treningów i będzie kontrolował, czy ćwiczymy poprawnie.

Przygotowanie kondycyjne do wyjścia na stok trzeba rozpocząć dwa miesiące przed wyjazdem w góry.

przed wyjazdem w góry. „Trzeba skoncentrować się na wzmacnianiu mięśni ud, pośladków, grzbietu, ramion i brzucha oraz treningu wytrzymałościowym – mówi fizjoterapeuta. – Wprowadzamy też ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację ruchową oraz rozciągające. Chodzi o to, aby przygotować się kompleksowo do zimowego szaleństwa na stoku. Te oczekiwane dwa, trzy tygodnie na nartach czy desce wymagają wcześniej ciężkiej, systematycznej pracy podczas treningów. Pamiętajmy, dobra forma na stoku to mniejsze ryzyko urazów”.

» „Okolo 25 proc. wszystkich urazów snowboardzistów stanowią kontuzje nadgarstka, często polegające na złamaniu kości – dodaje Przemysław Chrościcki. – Rehabilitacja po takim urazie obejmuje ćwiczenia wzmacniające mięśni zginaczy i prostowników nadgarstka i palców, m.in. z użyciem urządzenia Cubito mini”.

Przed wyjazdem w góry

Jedną z głównych przyczyn urazów jest niewystarczające wytrenowanie i przygotowanie kondycyjne do sezonu zimowego. Nadmierne zmęczenie mięśni podczas jazdy utrudnia kontrolę i koordynację ruchu, co prowadzi do upadku i kontuzji.

Przemysław Chrościcki apeluje, aby trening przygotowujący do sezonu narciarskiego rozpocząć co najmniej dwa miesiące



Przed treningami warto przeprowadzić badanie siły mięśni obwodowych, co pozwoli indywidualnie ukierunkować ćwiczenia

– mgr Bartłomiej Rukasz, fizjoterapeuta, Centrum Diagnostyki i Fizjoterapii „Werandki”

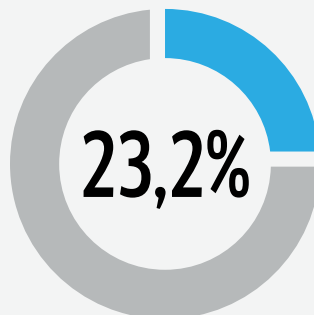
„Staw też się starzeje, zmienia się ilość i struktura tkanki chrzęstnej, a każdy uraz zwiększa ryzyko zmian zwyrodnieniowych, ponieważ tkanka chrzęstna nie regeneruje się. Lepiej więc unikać urazów, a zwłaszcza urazów kolan – zauważa Bartłomiej Rukasz. – Dlatego przed wyjazdem na narty należy ćwiczyć równowagę, siłę i wytrzymałość, wzmacniając mięśnie stabilizujące staw kolanowy i utrzymujące go w prawidłowym położeniu”.

Ćwiczenia równowagi

Oprócz pracy nad siłą i elastycznością mięśni prostujących oraz zginających kolano, mięśni łydek, pośladkowych i przykręgosłupowych, ważne są ćwiczenia koordynacyjne i ułatwiające utrzymanie równowagi. Jak wyjaśnia mgr Przemysław Chrościcki, trening obejmujący ćwiczenia równoważne zwiększa wrażliwość ciała na to, co się z nim dzieje i w jakiej jest ono aktualnie pozycji w przestrzeni. To drugie to propriocepcja. Proprioceptory występujące w mięśniach szkieletowych, ścięgnach i stawach przesyłają do mózgu sygnały, który potrafi je zinterpretować i zareagować takim, a nie innym ruchem ciała i pracą mięśni. Prawidłowa propriocepcja zapobiega m.in. upadkom i chroni przed kontuzjami.

„W ćwiczeniach równowagi pomocne są platformy balansowe Sigma i dynamometryczne Gamma. Dzięki tym urządzeniom możemy zdiagnozować problemy związane z koordynacją ruchową i równowagą i zastosować odpowiedni trening – mówi mgr Rukasz. – Przed rozpoczęciem treningów warto też przeprowadzić badanie siły

Zdaniem fizjoterapeuty mgr. Przemysława Chrościckiego, poprawę stabilizacji dynamicznej stawu kolanowego można osiągnąć dzięki ćwiczeniom wzmacniającym mięśnie uda z wykorzystaniem urządzenia Jupiter.



POLAKÓW DEKLARUJE, ŻE JEŹDZI NA NARTACH LUB SNOWBOARDZIE

55,6%

ODSETEK JEŹDZĄCYCH 1-3 RAZY W ROKU

15,9%

ODSETEK JEŹDZĄCYCH <4 RAZY W ROKU



AŻ 81% POLAKÓW WYJEŹDZA NA NARTY/SNOWBOARD NA DŁUŻEJ NIŻ 1 DZIEŃ

4 × WIĘCEJ OSÓB WYBIERA NARTY NIŻ SNOWBOARD



Źródło: Badanie na grupie 1000 osób przeprowadzone w grudniu 2015 roku przez IPC Instytut Badawczy na zlecenie Tatra Mountains Resorts.

mięśniowej prostowników i zginaczy mięśni obwodowych. Znając dysproporcje siły i napięcia mięśniowego pomiędzy przeciwstawnymi grupami mięśni, możemy indywidualnie ukierunkować ćwiczenia”.

Jak przypominają obaj fizjoterapeuci, każdy trening musi też uwzględniać ćwiczenia rozciągające, które rozluźniają mięśnie po wysiłku, przyspieszając ich regenerację. Stretching zwiększa ruchomość stawów, pomaga w zachowaniu prawidłowej sylwetki, wzmacnia i uelastycznia ścięgna oraz więzadła wpływając na gibkość. Stretching zmniejsza ryzyko kontuzji, a także relaksuje ciało zarówno fizycznie, jak i psychicznie. ●



ZROZUMIEĆ SWOJE CIAŁO

O tym, jak ruch może poprawić jakość naszego życia, rozmawiamy z Andrzejem Szajną, magistrem rehabilitacji ruchowej, pracownikiem Centrum Lecznictwa Uzdrawiskowego w Iwoniczu-Zdroju, właścicielem Iwonickiego Centrum Terapii Manualnej.

Jakie jest znaczenie aktywności fizycznej w życiu człowieka?

Ćwiczenia fizyczne mogą znacząco poprawić jakość życia. Właściwie dobrana kinezyterapia, czyli leczenie za pomocą ruchu, jest jedną z najważniejszych metod nie tylko w rehabilitacji, ale również w zapobieganiu licznym schorzeniom i dolegliwościom. Narząd ruchu zajmuje największą część ludzkiego ciała. Większość chorób rozwija się w naszym organizmie przez narząd ruchu i istnieje ścisły związek pomiędzy jego funkcjonowaniem, a pracą innych narządów, chociażby narządów wewnętrznych. Przykładowo kobiety

z zablokowanym stawem krzyżowo-biodrowym mają problemy z zajściem w ciążę; mężczyźni z nadmiernym napięciem mięśni dna miednicy w większym stopniu cierpią na przerost prostaty. W dzisiejszym świecie, przy tak łatwym dostępie do wiedzy o zdrowiu, nikogo nie trzeba przekonywać, jak ważne są ćwiczenia. Im wcześniej zajmiemy się kulturą fizyczną, tym lepiej.

Które ćwiczenia są szczególnie ważne dla osób w wieku senioralnym?

Trudno jednoznacznie stwierdzić, jaki trening będzie odpowiedni dla seniora. Uzależnione jest to od indywidualnych wskazań. Należy pamiętać, że ćwiczenia dla osób starszych niosą pewne

Zdaniem mgr. Andrzeja Szajny, właściciela Iwoniczkiego Centrum Terapii Manualnej, chcąc zachować sprawność narządu ruchu, musimy zrozumieć swoje ciało, jego sposoby reakcji na stres, a następnie stosować odpowiednie ćwiczenia oraz techniki relaksacyjne. *Zdjęcie: Maciej Brzana*

ryzyko. Nawet 75 proc. osób starszych cierpi na schorzenia układu krążenia czy osteoporozę. Z tego względu zasadnym jest często zadawane pytanie o bezpieczeństwo ćwiczeń dla osób starszych. Ćwiczeniami bezpiecznymi i najbardziej polecanymi będą ćwiczenia rozciągające, izometryczne oraz mobilizacje stawów. Ćwiczenia dynamiczne, angażujące mocno układ krążenia i obciążające stawy, wymagają wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

Dlaczego jako pierwsze wymienia Pan ćwiczenia rozciągające?

Ponieważ nie wymagają wysiłku, tylko rozluźnienia w odpowiednich pozycjach ciała. Od długości >>

Kinezyterapia bez tajemnic

Kinezyterapia (gr. kinesis – ruch) jest integralną składową fizjoterapii i rehabilitacji, stanowiąc często najważniejszą część procesu usprawniania. Znajduje zastosowanie w rehabilitacji narządu ruchu, chorób neurologicznych i innych, wspomaga procesy leczenia, opierając się na celowo dobranych i ukierunkowanych ćwiczeniach ruchowych.

Leczenie ruchem stosuje się u osób z wadami postawy, po urazach i operacjach narządu ruchu, u pacjentów z chorobą zwyrodnieniową stawów, bólami reumatoidalnymi, bólami kręgosłupa oraz niedowładami i porażeniami kończyn. Zabiegi kinezyterapii są również stosowane u pacjentów z chorobami układu krążenia, na przykład u osób leczących się z powodu nadciśnienia tętniczego, z problemami zakrzepowo-zatorowymi, chorobą wieńcową oraz po udarze. Kinezyterapia stosowana jest też u chorych ze stwardnieniem rozsianym i chorobą Parkinsona. Ćwiczenia ruchowe zalecane są również w leczeniu onkologicznym, m.in. u kobiet po mastektomii celem zapobiegania powstawania obrzęków oraz przykurczy.

Wypoczywaj z dala od smogu w Iwoniczu-Zdroju

7-dniowe pobytu w dowolnie wybranym terminie od 02.01 do 15.03.2019 r. w sanatoriach uzdrowskowych „Pod Jodłą” i „Stare Łazienki”

Pakiet zawiera:

- 6 noclegów w pokojach 2 i 3-osobowych,
- 3 posiłki dziennie,
- 2 x kąpiel perełkową,
- **2 x seans haloterapii w jaskini solnej,**
- **2 x seans aromaterapii z muzykoterapią – „pachnący relaks”,**
- **4 x inhalacje indywidualne solankowe,**
- 2 x kąpiel rekreacyjną w basenie,
- **2 x ćwiczenia aerobowe na świeżym powietrzu – nordic walking z instruktorem,**
- codzienną oczyszczającą kurację pitną wodami leczniczymi w Pijalni Wód Mineralnych,
- zwiedzanie Iwonicza-Zdroju z przewodnikiem.



Cena pakietu od:
720 zł
za osobę



INFORMACJE • REZERWACJE • SPRZEDAŻ

tel. +48 13 430 87 80

bok@uisa.pl

www.uzdrowisko-iwonicz.com.pl

>> i elastyczności mięśni zależy nasza postawa i pozycja stawów. Mięśnie rozciągnięte pozwalają na większą ruchomość stawów – stawy nie są nadmiernie ściśnięte. Jednocześnie mięśnie rozciągnięte to mięśnie mocniejsze, bardziej wydolne i ukrwione.

Na czym polegają ćwiczenia izometryczne i mobilizacje stawów?

W czasie ćwiczeń izometrycznych wysiłek fizyczny i obciążanie stawów są umiarkowane, natomiast skupiamy się na utrzymaniu siły i masy mięśniowej. Mobilizacja stawów, czyli stawianie stawów w skrajnych zakresach, jest niezbędne do ich właściwego funkcjonowania. Na przykład staw biodrowy wykorzystywany jest przez większość z nas jedynie w 3-5 proc. i jest to główną przyczyną artrozy w wieku starszym. Tylko od nas zależy, jak nasz narząd ruchu będzie funkcjonował w wieku podeszłym. Pokochanie ćwiczeń, zrozumienie, jak są istotne oraz włączenie ich do własnej codzienności, zdecydowanie poprawi jakość naszego życia. Prawidłowo traktowany narząd ruchu powinien funkcjonować do końca życia. Niestety, jedną z podstawowych przeszkód w zachowaniu zdrowia jest stres.

Jak stres wpływa na narząd ruchu?

Człowiek jest istotą rozumną, emocjonalną, dlatego lokuje emocje w swoim ciele. Sfera psychiczno-duchowa i sfera narządu ruchu są najbardziej zintegrowane. Większość z nas lokuje stres w mięśniach, powięziach czy więzadłach. Doprowadza to do tzw. czynnościowej zmiany stanu tkanki. Przykładem jest np. lokowanie stresu w stawie skroniowo-żuchwowym, czego konsekwencją staje się zaciskanie szczęki, zgrzytanie zębami oraz ograniczenie ruchomości szczęki.

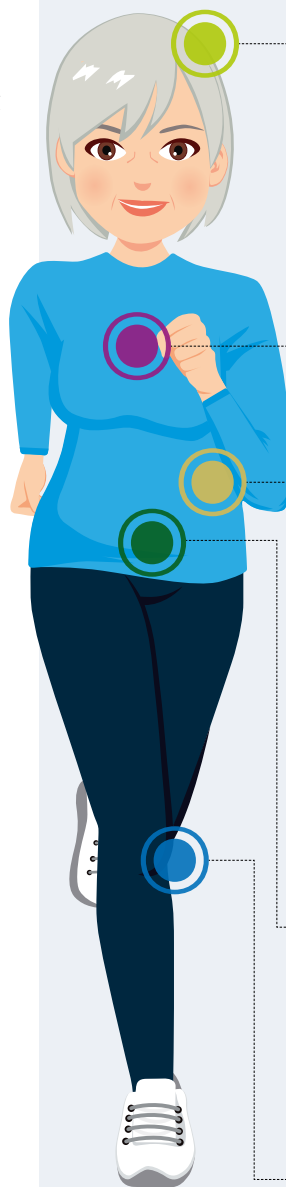
Ta sama sytuacja przenoszenia stresu może dotyczyć stawu biodrowego, którym się „boimy”, „martwimy” i po kilkunastu latach zaczynamy odczuwać jego ból, a później dostrzegamy zmianę zwyrodnieniową, która może doprowadzić do konieczności zaprotezowania stawu.

Radzenie sobie ze stresem jest bardzo trudne. Nasza osobowość, ukształtowana w dzieciństwie i odziedziczona, jest niestety prawie niezmienną, a to ona decyduje o radzeniu sobie z emocjami. Aby walczyć ze stresem, wymyślono różne techniki relaksacyjne, np. masaż, hydroterapię, aromaterapię, muzykoterapię, medytację, powiązane z ćwiczeniami techniki jogi, Tai-Chi czy ćwiczenia oddechowe.

Chcąc zachować sprawność narządu ruchu, musimy zrozumieć swoje ciało, jego sposoby reakcji na stres, a następnie stosować odpowiednie ćwiczenia oraz techniki relaksacyjne – to pozwoli nam kompensować niekorzystne zmiany w tkankach. Mówiąc prościej – dzięki ćwiczeniom będziemy naprawiać wieczorem to, co zniszczyliśmy stresując się w ciągu dnia. ●

Ruch wydłuża życie i leczy

Nie zgadniesz, jak wiele korzyści zdrowotnych można odnieść z regularnej aktywności fizycznej. Co konkretnie nam daje?



- Opóźnia rozwój choroby Alzheimera i Parkinsona
- Poprawia nastrój i funkcje poznawcze
- Poprawia samopoczucie
- Zmniejsza ryzyko i dotkliwość udarów mózgu
- Poprawia jakość snu
- Zmniejsza stres

- Zapobiega nadciśnieniu i poprawia krążenie
- Chroni przed miażdżycą
- Zmniejsza ryzyko raka piersi
- Poprawia profil lipidowy krwi
- Wzmacnia układ odpornościowy

- Poprawia siłę mięśni i spowalnia ich zanik
- Opóźnia starzenie
- Zwiększa poziom energii i wytrzymałości

- Poprawia trawienie
- Zmniejsza ryzyko raka jelita grubego
- Poprawia płodność
- Zmniejsza nadwagę i otyłość

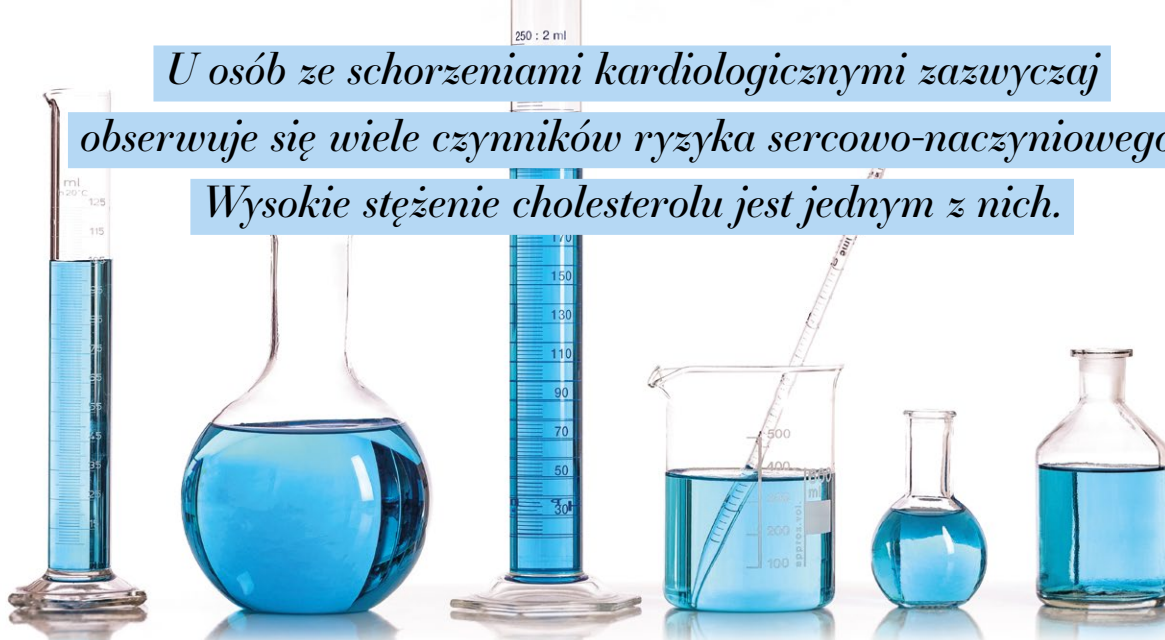
- Utrzymuje gęstość kości i zmniejsza ryzyko osteoporozy
- Zapobiega upadkom w wieku starszym
- Utrzymuje mobilność stawów
- Najlepsza znana terapia w chorobie tętnic obwodowych

Źródło: Instytut Kardiologii w Warszawie, materiał przedstawiony podczas International Conference on Best Practices in NCD Prevention and Health Promotion, 5-7 października 2018 roku.

ZŁY CHOLESTEROL

U osób ze schorzeniami kardiologicznymi zazwyczaj obserwuje się wiele czynników ryzyka sercowo-naczyniowego.

Wysokie stężenie cholesterolu jest jednym z nich.



„Najczęstsze jest współwystępowanie nadciśnienia tętniczego i hipercholesterolemii. Wśród trzech pacjentów z nadciśnieniem aż u dwóch będzie obecna hipercholesterolemia. Przekładając to na konkretne liczby, jednocześnie nadciśnienie tętnicze i hipercholesterolemia wystąpią u ok. 6-7 mln dorosłych Polaków” – mówi **dr hab. n. med. Jacek Lewandowski**, kardiolog z Samodzielnego Publicznego Centralnego Szpitala Klinicznego w Warszawie.

Powyżej normy

Hipercholesterolemia to podwyższone powyżej normy stężenie cholesterolu w osoczu krwi. Można ją wykryć prostym badaniem laboratoryjnym polegającym na pomiarze stężeń we krwi substancji tłuszczowych, zwanych lipidami. W skład pełnego lipidogramu wchodzi pomiar stężenia cholesterolu całkowitego, cholesterolu frakcji LDL (lipoprotein o małej gęstości, ang. low density lipoprotein – LDL), cholesterolu frakcji HDL, czyli tzw. dobrego cholesterolu, oraz triglicerydów.

Hipercholesterolemia pierwotna związana jest z defektem jednego genu (tak jest w przypadku hipercholesterolemii rodzinnej) lub wielu genów. Na ujawnienie się hipercholesterolemii wielogenowej wpływa również nieprawidłowa dieta. Postać wtór-

na hipercholesterolemii może być objawem niedoczynności tarczycy, zespołu nerczycowego, chorób wątroby lub wynikiem stosowania niektórych leków.

Szacuje się, że u około 60 proc. dorosłych Polaków stężenie cholesterolu LDL 3,0 mmol/l, zalecane dla osób zdrowych i z niskim ryzykiem sercowo-naczyniowym (SCORE poniżej 5 proc.), jest przekroczone. O normach stężenia cholesterolu oraz co to jest SCORE przeczytaj w ramach na *stronach 20-21*.

Hipercholesterolemia rodzinna

Dużym wyzwaniem dla medycyny jest hipercholesterolemia rodzinna (ang. familial hypercholesterolemia – FH), która występuje u 10 milionów osób na świecie. 40 proc. z nich nie wie o swojej chorobie, a połowa nie jest leczona. W Polsce choruje około 80 000 osób, ale – jak podaje „Medycyna Praktyczna” – jedynie znikomy odsetek jest świadomy swojej choroby.

Osoby obciążone FH mają zdecydowanie wyższe stężenie cholesterolu niż osoby bez tej mutacji genetycznej. Ich problemy z hipercholesterolemią zaczynają się już we wczesnym dzieciństwie, a powikłania w postaci chorób serca i naczyń mogą się pojawić w młodym wieku. Według danych amerykańskiego Narodowego Instytut Zdrowia, osoby z FH mają 20 razy wyższe prawdopodobieństwo zachorowania na choroby serca niż wynosi średnia dla populacji. Dlatego chorzy z FH powinni pozostawać pod regularną opieką lekarską i stosować odpo- >>

TO WARTO WIEDZIEĆ

SPRAWDŹ SWÓJ LIPIDOGRAM



Normy stężenia cholesterolu w osoczu krwi według rekomendacji polskich towarzystw naukowych

GRUPA	CHOLESTEROL CAŁKOWITY (TC)	FRAKCJA LDL – CHOLESTEROL
dla osób zdrowych i chorych z umiarkowanym ryzykiem (SCORE <5%)	do 190 mg/dl (5 mmol/l)	do 115 mg/dl (3 mmol/l)
dla osób z grupy wysokiego ryzyka (SCORE ≥ 5% – <10%)	do 175 mg/dl (4,5 mmol/l)	do 100 mg/dl (2,5 mmol/l)
dla osób z grupy bardzo wysokiego ryzyka (SCORE ≥ 10%) – pacjenci z miażdżycą, cukrzycą, chorobą wieńcową	do 175 mg/dl (4,5 mmol/l)	do 70 mg/dl (1,8 mmol/l)

Źródło: www.apteline.pl

- >> wiednie leczenie farmakologiczne mające na celu zmniejszenie stężenia cholesterolu całkowitego i cholesterolu LDL.

Zabójczy duet

Ryzyko chorób sercowo-naczyniowych rośnie wraz ze wzrostem ciśnienia tętniczego krwi. Podobnie jest z hipercholesterolemią – im wyższe jest stężenie cho-

lesterolu, tym większe ryzyko powikłań. Kumulacja czynników ryzyka jest groźna. Jeśli nadciśnieniu towarzyszy hipercholesterolemia, ryzyko zawału serca lub udaru mózgu wzrasta czterokrotnie. „Dlatego współwystępowanie tych dwóch czynników ryzyka nazywane jest zabójczym duetem” – podkreśla dr Jacek Lewandowski.

Nadciśnienie i hipercholesterolemia przyczyniają się do rozwoju miażdżycy. Dr Lewandowski przypomina, że nadciśnienie uszkadza ścianę naczynia krwionośnego; sprawia, że jest ona grubsza, przebudowana. Zostaje uszkodzony śródbłonek, czyli warstwa komórek, które odpowiadają za skurcz i rozkurcz naczynia. Kiedy dołączy się do tego wysokie stężenie cholesterolu, to śródbłonek ulega znacznie szybszemu uszkodzeniu, powstają blaszki miażdżycowe, światło naczynia się zmniejsza, gorszy jest przepływ krwi, a wszystko to prowadzi do choroby wieńcowej, wzrostu ryzyka udaru mózgu i innych powikłań.

Ważne zdrowe nawyki

Na wymienione wyżej czynniki ryzyka można wpływać zmieniając styl życia. Sam pacjent może dla siebie wiele zrobić: zacząć uprawiać sport, być bardziej aktywny fizycznie, dbać o właściwą dietę, rzucić palenie papierosów, schudnąć. To działania, które zazwyczaj redukują ciśnienie tętnicze i obniżają stężenie cholesterolu LDL. W wielu przypadkach, przy wczesnym rozpoznaniu zagrożeń, takie postępowanie wystarcza, aby wyniki badań wróciły do bezpiecznych poziomów.

Dr n. med. Bożena Trojanowska, kardiolog z Uzdrowiska Nałęczów, zwraca uwagę, że umiarkowane ćwiczenia fizyczne mogą zredukować górne ciśnienie krwi nawet o 10 mm Hg, a dolne o 5 mm Hg. Zbędne kalorie można stracić, gdy każdego dnia przejdziemy 3-4 kilometry. „To zaledwie dwa przystanki autobusowe – mówi dr Trojanowska. – A utrata 1 kg masy ciała po-



Karta ryzyka SCORE

SCORE (ang. Systematic COro-nary Risk Evaluation) to skala oceny ryzyka sercowo-naczyniowego opracowana dla populacji krajów europejskich przez międzynarodowe grono ekspertów pod patronatem Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego. W Polsce stosowane są tablice SCORE skalibrowane dla polskiej populacji (Pol-SCORE 2015).

Na podstawie SCORE można ocenić 10-letnie ryzyko incydentu sercowo-naczyniowego zakończonego zgonem w zależności od płci, wieku, ciśnienia tętniczego skurczowego, stężenia cholesterolu całkowitego i palenia papierosów.

CO MOŻESZ ZMIENIĆ **SAM?**

Modyfikowalne czynniki ryzyka sercowo-naczyniowego to takie, na które można mieć wpływ poprzez odpowiednią terapię lub modyfikację stylu życia. Zaliczają się do nich:

- ✓ nadciśnienie tętnicze
- ✓ zaburzenia lipidowe
- ✓ cukrzyca
- ✓ palenie tytoniu
- ✓ nadwaga/otyłość
- ✓ brak/niska aktywność fizyczna
- ✓ nieprawidłowe odżywianie
- ✓ nadużywanie alkoholu
- ✓ stres

W doniesieniach naukowych mówi się też coraz częściej o tzw. nowych czynnikach i markerach ryzyka sercowo — naczyniowego. Wśród nich wymienia się m.in. zanieczyszczenie powietrza. Nie zawsze mamy wpływ na to, czym oddychamy w miejscu zamieszkania i pracy, ale już od nas zależy, gdzie spędzamy czas wolny, ćwiczymy na zewnątrz i wypoczywamy.

woduje spadek ciśnienia o 2-3 mm Hg. Łatwo policzyć: 10 kg mniej to aż 20-30 mm Hg. Jest o co walczyć!

Jednak zmiana stylu życia jest trudnym zadaniem. Dr Jacek Lewandowski przyznaje, że być może sami lekarze są za mało stanowczy w egzekwowaniu realizacji zdrowotnych zaleceń. On sam często mówi: „Nie schudł Pan, trudno, proszę się postarać schudnąć o kilka kilogramów do następnej wizyty za 3 miesiące”. Podczas kolejnej wizyty znowu prosi chorego o to samo. I tak w kółko. „Mówienie do pacjenta „proszę schudnąć” nic nie wnosi. Najczęściej przecież pacjent wie, że powinien schudnąć. Bardziej należałoby mu powiedzieć, jak ma to zrobić. A to jest trudno wytłumaczyć w krótkim czasie wizyty i jeszcze trudniej zrealizować. Dlatego w przypadku nadwagi lub palenia tytoniu warto korzystać ze współpracy dietetyków i psychologów” – mówi kardiolog. ●

W tekście wykorzystano materiały z serwisu medycznego <https://portalemedyczne.pl/>.

Kuracja uzdrowskowa w Uzdrowisku Nałęczów

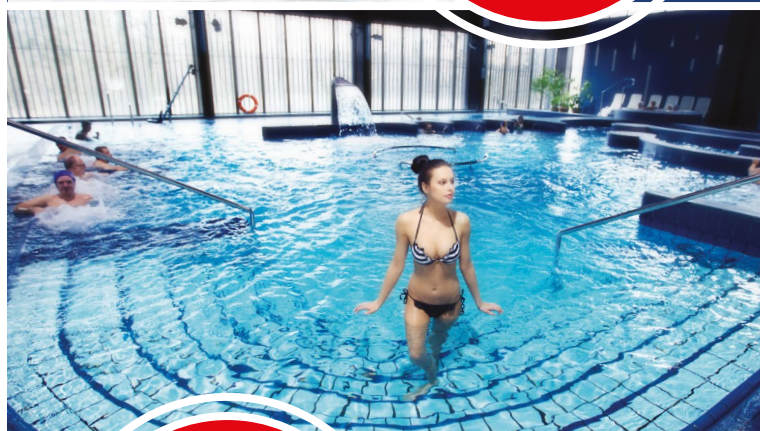
Pakiet zawiera:

- 6 noclegów lub więcej,
- 3 posiłki dziennie,
- 3 zabiegi przyrodolecznicze dziennie po konsultacji lekarskiej,
- dostęp do kompleksu wodnego Atrium,
- kurację wodami leczniczymi w Pijalni Zdrojowej,
- wieczorki taneczne z muzyką na żywo.

Oferta ważna do 31.03.2019 r.



Doba od:
99 zł/os.
Sanatorium
Książę Józef



Doba od:
160 zł/os.
Termy
Pałacowe



INFORMACJE • REZERWACJE • SPRZEDAŻ

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

rezerwacje@zlun.pl

www.uzdrowisko-naleczow.pl



UZDROWISKA NA POMOC SERCU

Kompleksowe podejście i pomoc w utrwalaniu zdrowych nawyków redukujących czynniki ryzyka sercowo-naczyniowego można znaleźć w czasie pobytów uzdrowiskowych.

Uzdrowiska Grupy Uzdrowisk Polskich oferują tygodniowe lub dłuższe, specjalistyczne programy profilaktyczne i rehabilitacyjne typu „Tydzień dla serca”, „Zdrowe serce” czy „Innowacyjna kardiologia”, przygotowane dla osób z grup ryzyka, prowadzących siedzący tryb życia czy pracujących w przewlekłym stresie. Oprócz kompleksowej diagnostyki, każdy pacjent może skorzystać z porad dietetyków i fizjoterapeutów.

„Zawsze można liczyć na nasze wsparcie. Podczas zleconej przez lekarza kinezyterapii pokazujemy, jaki rodzaj aktywności fizycznej i jakie ćwiczenia są dla danej osoby najlepsze. Zachęcamy też do regularnego treningu” – mówi **mgr Marta**

Grochólska z zespołu fizjoterapeutów w Uzdrowisku Konstancin Zdrój. Jej zdaniem, pobyt w uzdrowisku pozwala w pełni skoncentrować się na działaniach profilaktycznych, a w przypadkach zdiagnozowanych chorób serca i naczyń czy przy ustabilizowanym nad-



Umiarkowane ćwiczenia fizyczne mogą zredukować górne ciśnienie krwi nawet o 10 mm Hg, a dolne o 5 mm Hg

— dr n. med. **Bożena Trojanowska**, kardiolog, Uzdrowisko Nałęczów



Zdaniem mgr Marty Grochólskiej, fizjoterapeutki z Uzdrowiska Konstancin-Zdrój, ćwiczenia krążeniowo-oddechowe mają duży wpływ na regulację rytmu serca, ciśnienia tętniczego krwi, pobudzenie rozwoju naczyń krwionośnych w sercu i poprawę krążenia obwodowego.

ciśnieniu tętniczym podjąć bezpieczną rehabilitację.

Kardiolog **dr n. med. Bożena Trojanowska** z Uzdrowiska Nałęczów podkreśla, że duże znaczenie dla zdrowia serca mają prowadzone w uzdrowiskach zajęcia ogólnie usprawniające na sali gimnastycznej, trening na cykloergometrze rowerowym lub bieżni, pływanie, aerobik w wodzie, nordic walking, ćwiczenia na przyrządach w sali gimnastycznej oraz mini siłowni na świeżym powietrzu, spaceru pod kontrolą krokomierza.



Duże znaczenie dla poprawy zdrowia serca mają prowadzone w uzdrowiskach zajęcia ogólnie usprawniające na sali gimnastycznej oraz treningi na cykloergometrze rowerowym lub bieżni.

„Pomocne są też ćwiczenia krążeniowo-oddechowe. Mają one bowiem bardzo duży wpływ na regulację rytmu serca, ciśnienia tętniczego krwi czy pobudzenie rozwoju naczyń krwionośnych w sercu i poprawę krążenia obwodowego – wyjaśnia mgr Grochólska. – Same ćwiczenia zwiększają ruchomość klatki piersiowej, siłę i wytrzymałość mięśni oddechowych, jak również poprawiają wentylację. Dodatkowo przyczyniają się do wzmocnienia ogólnej sprawności fizycznej”.

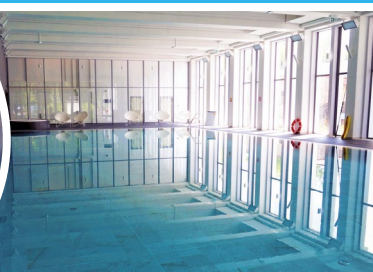
U niektórych osób sama zmiana trybu życia nie wystarczy, aby odpowiednio zredukować czynniki ryzyka sercowo-naczyniowego jak nadciśnienie i hipercholesterolemia. Konieczne jest leczenie farmakologiczne z użyciem leków hipotensyjnych i obniżających poziom cholesterolu o różnych mechanizmach działania. Problemem dla wielu chorych jest jednak systematyczne przyjmowanie leków, czasami do końca życia. ●

Pobyt relaksacyjny

Pakiet zawiera:

- **7 noclegów** w Mieszko II,
- **3 posiłki** dziennie,
- nieograniczony dostęp do Strefy Wellness (sauna, jacuzzi, basen solankowy),
- bezpłatne wypożyczenie kijków do nordic walking,
- 1 x wejście do grotty solnej,
- **10 zabiegów** (5 x hydrojet, 2 x aqua aerobic, 3 x hydromasaż),
- **10% rabatu** na kolejne zabiegi,
- całodobową opiekę medyczną.

Cena pobytu od **833 zł/os.**
Cena za dobę od 119 zł/os.



INFORMACJE • REZERWACJE • SPRZEDAŻ

tel. + 48 91 38 25 043

rezerwacja@uzdrowisko-kamienpomorski.pl

www.uzdrowisko-kamienpomorski.pl



Mgr Justyna Szmigielska z zespołu fizjoterapeutów Uzdrowiska Konstancin-Zdrój w trakcie rehabilitacji pacjenta z wszczepioną endoprotezą stawu biodrowego.

doświadczenie związane z leczeniem uzdrowiskowym, w którym wykorzystuje się naturalne zasoby: wody lecznicze, borowinę, bodźce klimatoterapeutyczne.

Turnusy dla chorych na szpiczaka

W 2018 roku Uzdrowisko Nałęczów, jako pierwsze w Polsce, przygotowało program rehabilitacji dla chorych na szpiczaka plazmocytomowego, wcześniej zwanego szpiczakiem mnogim. Organizatorem 14-dniowych turnusów była Fundacja Centrum Leczenia Szpiczaka, działająca w porozumieniu z Katedrą Rehabilitacji, Fizjoterapii i Balneoterapii Uniwersytetu Medycznego w Lublinie i Akademią Wychowania Fizycznego w Krakowie. Nad całością programu czuwał jego twórca **prof. dr hab. n. med. Piotr Majcher**, krajowy konsultant w dziedzinie rehabilitacji medycznej.

W Polsce tę chorobę nowotworową zdiagnozowano u ok. 6 tys. osób, a rocznie rejestruje się 1,5-2 tys. nowych zachorowań. Chorzy na szpiczaka plazmocytomowego cierpią m.in. na dolegliwości układu ruchu, powstałe zarówno w wyniku choroby, jak i skutków

NOWE TERAPIE SZANSĄ DLA CHORYCH

Równoległe z tradycyjnym leczeniem uzdrowiskowym Uzdrowiska Polskie systematycznie rozszerzają swoją specjalistyczną ofertę rehabilitacyjną.

W Kamieniu Pomorskim działa Instytut Innowacyjnych Metod Rehabilitacji Osób po Urazach Rdzenia Kręgowego, Uzdrowisko Konstancin-Zdrój rozwija m.in. program dla pacjentów po wszczepieniu endoprotezy, Nałęczów rehabilituje chorych na szpiczaka plazmocytomowego i przygotowuje się do otwarcia Instytutu Rehabilitacji Uzdrowiskowej, a Iwonicz-Zdrój wdrożył programy dla amazoнок i osób cierpiących na łuszczycę. W przygotowaniu innowacyjnych metod leczenia i rehabilitacji pomagają badania naukowe realizowane we współpracy z uniwersytetami medycznymi, nowoczesny sprzęt i wieloletnie

ubocznych jej leczenia. „Podczas pobytu w Nałęczowie każdy z pacjentów odbywał indywidualną konsultację z lekarzem specjalistą rehabilitacji medycznej, zajmującym się rehabilitacją onkologiczną. Po zapoznaniu się z pełną dokumentacją medyczną chorego, lekarz decydował o wyborze zabiegów dedykowanych konkretnej osobie – wyjaśnia prof. dr hab. n. med. Piotr Majcher. – Były to głównie hydromasaże, masaże klasyczne kręgosłupa oraz masaże i ćwiczenia indywidualne w związku z neuropatiami w kończynach dolnych (głównie stopach)”.

Wsparcie leczenia onkologicznego

„Nieprawdą jest stwierdzenie, że pacjenci onkologiczni w ogóle nie mogą korzystać z terapii uzdrowiskowej. Jednak zawsze decyzję o tym, kto może w takiej terapii uczestniczyć podejmuje lekarz onkolog lub hematolog – tłumaczy **mgr Marcin Trębowicz**, kierownik Centrum Diagnostyki i Fizjoterapii „Werandki” w Uzdrawisku Nałęczów. – Najważniejsze idee, które przyświecały stworzeniu programu rehabilitacyjnego dla chorych na szpiczaka to usprawnienie układu ruchu i zmniejszenie dolegliwości bólowych na każdym etapie leczenia. Bo nic tak nie demotywuje i nie spowalnia, jak cierpienie, ograniczające chęć pacjenta do dalszej walki o zdrowie”. Jako trzeci ważny element programu Marcin Trębowicz wymienia terapię psychologiczną.

„My, chorzy na szpiczaka, nie zawsze możemy wykonywać ćwiczenia rehabilitacyjne. Mówiąc wprost – wszystko nas boli, mamy problemy z chodzeniem – mówi **Helena Kulisa**, pacjentka turnusu rehabilitacyjnego. – Dlatego cieszę się, że po raz pierwszy mogłam korzystać z ćwiczeń rehabilitacyjnych, których wy-

konywanie umożliwiają urządzenia w „Werandkach”. Po pięciu dniach rehabilitacji przyszedłam na zajęcia wyprostowana!”. Zdaniem Heleny Kulisy, dużą rolę odegrały ćwiczenia z wykorzystaniem wirtualnej rzeczywistości. „Dzięki nim znacznie łatwiej jest mi chodzić i utrzymać równowagę” – podkreśla pacjentka.

Turnusy rehabilitacyjne dla chorych na szpiczaka w Uzdrawisku Nałęczów to pobyty komercyjne, odpłatne. Dla wielu pacjentów ich koszt jest zbyt wysoki, aby mogli skorzystać z takiej formy rehabilitacji. Uzdrawisko Nałęczów złożyło już wniosek do Narodowego Funduszu Zdrowia o kontraktowanie tego rodzaju działalności i liczy na pozytywną decyzję. „Chcemy być wsparciem dla lecznictwa onkologicznego i poprzez ofertę turnusów rehabilitacyjnych, stanowić uzupełnienie pełnej terapii osób cierpiących na szpiczaka mnogiego” – mówi **Piotr Marczyk**, prezes Zarządu Uzdrawiska Nałęczów.

„Różowa wstążka” dla amazoнок

Także Uzdrawisko Iwonicz SA przygotowało ofertę dla pacjentów onkologicznych. Program „Różowa wstążka” jest przeznaczony dla kobiet po operacji

nowotworu gruczołu piersiowego oraz chorych z pierwotnym i wtórnym obrzękiem limfatycznym. Rehabilitację można podjąć po zakończonej chemioterapii lub radioterapii.

„Celem naszej rehabilitacji jest szeroko rozumiane wsparcie psychofizyczne kobiet dotkniętych rakiem piersi. Badania oraz doskonaleni lekarze umożliwiają każdej pacjentce otrzymanie indywidualnego, uwzględniającego wskazania i przeciwwskazania, zestawu zabiegów leczniczych: kinezyterapii, masaży, hydroterapii. Ponadto podczas zajęć dla grup zapewniamy spotkanie z psychologiem i naukę automasażu” – mówi **Robert Śliwowski**, lekarz specjalista rehabilitacji medycznej, dyrektor ds. lecznictwa Uzdrawiska Iwonicz SA.

W ramach gimnastyki prowadzone są m.in. ćwiczenia zwiększające zakres ruchomości stawu barkowego, ogólnousprawniające, wzmacniające m.in. mięśnie kręgosłupa i oddechowe.

Stosuje się ręczny masaż limfatyczny kończyn górnych i kręgosłupa oraz wiele zabiegów wodnych, takich jak ćwiczenia w basenie, kąpiel wirowa czy perełkowa.

Iwonicz-Zdrój ma również dobre wyniki w terapii łuszczycy. Leczenie uzdrowiskowe w połączeniu z nowoczesną farmakoterapią pozwala na usunięcie zmian chorobowych i zapewnienie dłuższych remisji w porównaniu z innymi metodami. Program terapii dla osób cierpiących na łuszczycę

opracowano we współpracy z Zespołem Naukowo-Klinicznym Dermatologicznego Centrum Uzdrawiskowego „Iwolang” w Iwoniczu-Zdroju pod kierunkiem **prof. dr hab. med. Andrzeja Langnera**.

Roboty w rehabilitacji

Zakład Rehabilitacji w Uzdrawisku Kamień Pomorski prowadzi rehabilitację neurologiczną i ortopedyczną, a w szczególności rehabilitację pacjentów po urazie rdzenia kręgowego. Trafiają tu osoby, które w wyniku urazu rdzenia kręgowego lub mózgowo-czaszkowego, z powodu udaru albo dziecięcego porażenia mózgowego całkowicie lub częściowo utraciły możliwość chodu.

W procesie rehabilitacji stosuje się zaawansowane technicznie i technologicznie roboty: egzozskielety i lokomat. Zabiegi z wykorzystaniem robotów uzupełniane są dodatkowo klasycznymi działaniami fizjoterapeutycznymi. „Im wcześniej po przebytym urazie czy incydencie zostanie podjęta rehabilitacja, tym szybciej przyjdą efekty w powrocie do sprawności, co jeszcze bardziej mobilizuje pacjenta do intensywnych ćwiczeń” – podkreśla **doktor Bogumił Korczyński**, dyrektor medyczny Uzdrawiska Kamień Pomorski SA.

Zabiegi i sesje rehabilitacyjne odbywają się w nowoczesnym budynku Instytutu Innowacyjnych Metod Rehabilitacji Osób >>

**NIEPRAWDĄ JEST
STWIERDZENIE, ŻE PACJENCI
ONKOLOGICZNI W OGÓLE
NIE MOGĄ KORZYSTAĆ
Z TERAPII UZDRAWISKOWEJ.**

KOMERCYJNE KIERUNKI LECZENIA I REHABILITACJI W UZDROWISKACH POLSKICH

Kamień Pomorski

- ▶ **rehabilitacja:** neurologiczna, po urazie rdzenia kręgowego, kardiologiczna, narządu ruchu
- ▶ leczenie uzdrowskowe z zabiegami
- ▶ **naturalne zasoby lecznicze:** solanka, borowina, klimat morski

- ▶ **rehabilitacja:** neurologiczna (m.in. z wykorzystaniem egzoszkieletu), kardiologiczna (pełna diagnostyka i ocena ryzyka sercowo-naczyniowego), narządu ruchu, po endoprotezoplastyce stawu
- ▶ leczenie uzdrowskowe z zabiegami
- ▶ **naturalne zasoby lecznicze:** solanka, mikroklimat (tężnia solankowa)

Konstancin Jeziorna

- ▶ **rehabilitacja:** kardiologiczna (pełna diagnostyka i ocena ryzyka sercowo-naczyniowego), narządu ruchu (ze wstępną diagnostyką, także dla pacjentów z chorobami o podłożu neurologicznym)
- ▶ leczenie uzdrowskowe z zabiegami
- ▶ **naturalne zasoby lecznicze:** lecznicze wody mineralne, mikroklimat

Nałęczów

Iwonicz-Zdrój

- ▶ **rehabilitacja:** narządu ruchu, po mastektomii
- ▶ leczenie uzdrowskowe z zabiegami, diagnostyka i leczenie osteoporozy, leczenie tuszczycy
- ▶ **naturalne zasoby lecznicze:** lecznicze wody mineralne, iwonicka sól jodobromowa, mikroklimat podgórski



Zaawansowany program rehabilitacji pacjentów m.in. po urazie rdzenia kręgowego przewiduje wykorzystanie egzoszkieletu.

**LECZENIE UZDRAWISKOWE
ŁUSZCZYCY W IWONICZU-ZDROJU
W POŁĄCZENIU Z NOWOCZESNĄ
FARMAKOTERAPIĄ POZWALA
NA USUNIĘCIE ZMIAN
CHOROBOWYCH I ZAPEWNIENIE
DŁUŻSZYCH REMISJI
W PORÓWNANIU Z INNYMI
METODAMI.**

>> po Urazach Rdzenia Kręgowego, który współpracuje z Warszawskim Uniwersytem Medycznym. Uzdrawisko Kamień Pomorski prowadzi tam badania naukowe.

Współpraca z instytutami naukowymi

„Zaawansowany program rehabilitacji pacjentów po urazie rdzenia kręgowego z wykorzystaniem robotów rehabilitacyjnych” to projekt badawczy, którego celem jest wypracowanie najlepszych schematów postępowania u pacjentów po urazie rdzenia kręgowego oraz stworzenie standardów kwalifikowania tych pacjentów do rehabilitacji z użyciem robotyki. Prace badawcze w Kamieniu Pomorskim mają trwać 3 lata i objąć ok. 180 pacjentów. Będą współfinansowane przez Narodowe Centrum Badań i Rozwoju.

Zespół naukowy prowadzi **prof. dr. hab. n. med. Beata Tarnacka**, kierownik Kliniki Rehabilitacji Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. „Ten instytut to wielka szansa. Jest potrzebny nam wszystkim” – mówi prof. Tarnacka.

Do badania będą kwalifikowani chorzy w wieku od 14 lat do 70. roku życia, którzy doznali urazu rdzenia kręgowego, w okresie od 6 tygodni do 2 lat po urazie i z zachowaną przynajmniej częściową funkcją kończyn górnych. „Ostateczna kwalifikacja pacjenta do programu zależy od wyniku badania lekarskiego w dniu przyjęcia do ośrodka” – zaznacza doktor Korczyński.

Prace badawcze nad programami rehabilitacji z zastosowaniem nowoczesnych urządzeń diagnostycznych i treningowych, przy wsparciu klasycznych zabiegów przyrodoleczniczych będzie prowadził także Nałęczów. „Mogę zdradzić, że Uzdrawisko Nałęczów

jest w trakcie prac, mających na celu utworzenie Instytutu Rehabilitacji Uzdrawiskowej. Do zadań Instytutu i dyrektora tej placówki należeć będzie m.in. opracowanie innowacyjnych metod leczenia, prowadzenie badań naukowych związanych z leczeniem uzdrawiskowym, kompleksową rehabilitacją, a także rehabilitacją uzdrawiskową oraz prowadzenie certyfikowanych szkoleń. Instytutem kieruje prof. dr. hab. n. med. Piotr Majcher” – informuje prezes Piotr Marczyk.

Usprawnianie po wszczępieniu endoprotezy

Jednym z wyzwań w usprawnianiu narządu ruchu staje się rehabilitacja po operacjach stawów. Coraz częściej przeprowadzana jest endoprotezoplastyka, przede wszystkim stawu biodrowego. Im starsza osoba, im więcej zdiagnozowano u niej chorób współistniejących, tym trudniejszy jest jej powrót do niezależnego funkcjonowania w życiu codziennym. Specjalistyczny program rehabilitacji dla takich pacjentów przygotowało Uzdrawisko Konstancin-Zdrój SA.

„Program rehabilitacji po wszczępieniu endoprotezy stawu obejmuje profilaktykę przeciwzakrzepową oraz zapewnia zabiegi przywracające siłę mięśniową i funkcję stawu. Jego celem jest też poprawa koordynacji ruchowej i równowagi w celu zapobiegania upadkom. Wszystkie te działania pozwalają na szybki i bezpieczny powrót do pełnej sprawności” – wyjaśnia **mgr Arkadiusz Proźych**, kierownik zespołu fizjoterapeutów w Uzdrawisku Konstancin-Zdrój.

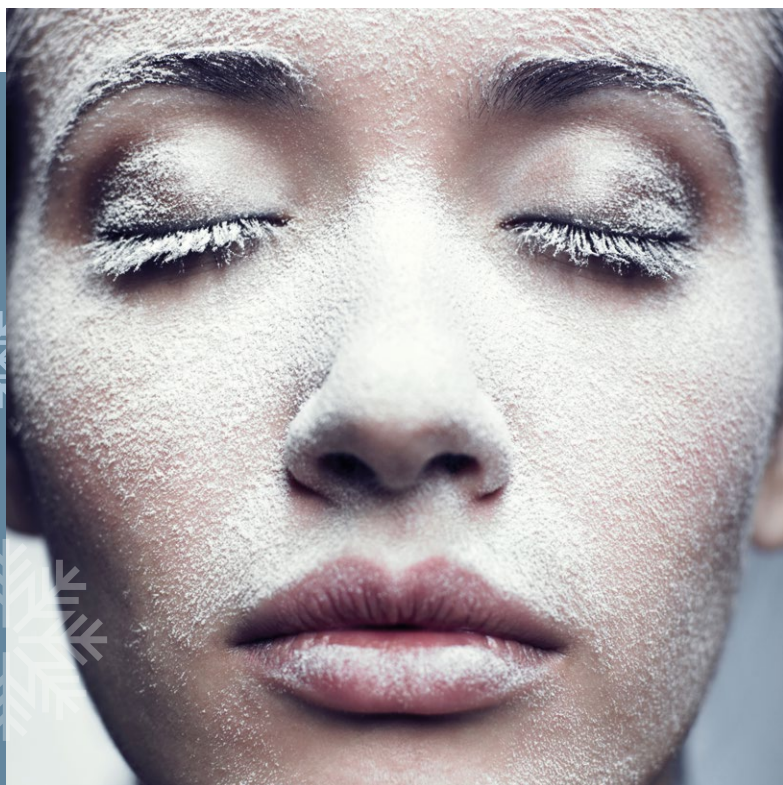
Konstancin specjalizuje się także w rehabilitacji neurologicznej, która jest prowadzona przez zespół terapeutyczny: lekarza,



Im wcześniej po przebytych urazie czy incydencie zostanie podjęta rehabilitacja, tym szybciej przyjdą efekty w powrocie do sprawności

– doktor *Bogumił Korczyński*, dyrektor medyczny Uzdrawiska Kamień Pomorski

fizjoterapeutę, psychologa, logopedę, terapeutę zajęciowego, opiekuna pacjenta, pielęgniarkę. Dodatkowo, mając do dyspozycji egzoszkielet, fizjoterapeuci z Konstancina mogą też przygotować indywidualne programy dla pacjentów ze zmniejszoną sprawnością kończyn dolnych, osób sparaliżowanych lub z niedowładem spowodowanym udarem lub urazami. Główną korzyścią dla chorych jest możliwość ich pionizacji, co ma znaczący wpływ na każdy z układów ciała; kostny, mięśniowy, naczyniowy, oddechowy, trawienny oraz na pracę gruczołów dokrewnych. „Ruch w pionie to dodatkowo silniej dokrwiony mózg i układ nerwowy, który kontroluje i koordynuje pracę wszystkich organów i układów w organizmie” – podkreśla mgr Proźych. ●



SKÓRA

nie lubi ZIMY

Mróz z wiatrem potrafią zaszkodzić skórze. Wysuszają ją i podrażniają. Źle wpływa też na skórę przebywanie w suchych, przegrzanych pomieszczeniach. Ratunkiem jest właściwa pielęgnacja.

Zwielu zaleceń dermatologów, jak postępować ze skórą zimą, wybraliśmy te, które powtarzają się najczęściej.

*** ZASADA 1** Używaj delikatnych kosmetyków do mycia

Oczyszczanie skóry nie powinno dodatkowo jej wysuszać. Wręcz przeciwnie – stosowane zimą kosmetyki do mycia twarzy i całego ciała powinny jednocześnie zabezpieczać skórę przed utratą wody.

Pamiętaj, że mydła mogą dodatkowo podrażniać skórę, a używane w kosmetykach substancje zapachowe i alkohol wysuszają ją.

*** ZASADA 2** Unikaj gorących kąpeli

Marzy ci się długi, gorący prysznic czy kąpiel w wannie po zimowym spacerze? Lepiej tego nie rób. Nic tak nie wysusza skóry, jak zbyt gorąca woda. Najlepszy jest ciepły, krótki (do 5 minut)

prysznic. Jeśli jednak musisz wziąć gorącą kąpiel, dokładnie zamknij drzwi do łazienki i gdy skóra wyschnie, natychmiast zastosuj tłusty kosmetyk nawilżający całe ciało. Pożądane są te z ceramidami i kwasem mlekowym, czyli składnikami, które pomagają odbudować naturalny płaszcz lipidowy skóry.

*** ZASADA 3** Zmień krem nawilżający na tłusty

Nawilżanie, czyli odpowiednie nawodnienie skóry suchej zimą, wydaje się oczywistością. Zimą stosuj ochronnie tłusty (gęsty) krem nawilżający (w słoiczku), a nie emulsję (najczęściej w opakowaniu z pompką). Tłusty krem odżywia skórę, uzupełnia niedobór lipidów, wzmacnia warstwę ochronną skóry i zapobiega utracie wody przez skórę.

Niektórzy dermatolodzy są też entuzjastami różnego rodzaju olejków do ciała i twarzy; polecają ich użycie przed nałożeniem warstwy ochronnej tłustego kremu. Olejek można również stosować przed gorącym prysznicem lub jako dodatek do kąpeli, zabezpieczając w ten sposób skórę przed nadmiernym wysuszeniem.

Dodatkowo, na noc sięgnij po serum lub maskę nawilżającą. I jeśli to możliwe, dla dobra skóry wstaw do sypialni nawilżacz powietrza.

*** ZASADA 4** Rzadziej złuszczej naskórek

To ogólna zasada pielęgnacji skóry zimą, ale trzeba ją dopasować indywidualnie do typu skóry. Jeśli masz naprawdę suchą skórę, lepiej nie osłabiaj jej dodatkowo złuszczeniem. W innych wypadkach zabieg raz w tygodniu wystarczy, aby przyspieszyć regenerację skóry i ułatwić wnikanie kremu nawilżającego. Uważaj na kremy przeciwzmarszczkowe, których działanie też pobudza złuszczenie naskórka. Zimą lepiej stosować je co drugi dzień.

*** ZASADA 5** Zwróć większą uwagę na usta

Pozbawione gruczołów łojowych i ochronnego płaszcza lipidowego wargi łatwo się wysuszają, pierzchną, a nawet pękają. Zapomnij o błyszczyku, wybierz tłustą pomadkę ochronną.

Kosmetyki

Złota Perła z 24-karatowym złotem, krem do twarzy, 60 g, SPA Nałęczów



Nowość

LUKSUSOWA REWITALIZACJA

Luksusowy, rewitalizujący krem do twarzy z 24-karatowym złotem. Zawiera wyciąg z żeń-szenia i grzybków ganoderma oraz ekstrakt z peret. Nawilża, stymuluje regenerację, opóźnia procesy starzenia.



REGENERACJA Z MASŁEM SHEA

Dzięki zawartości masła shea, krem działa łagodząco, odżywczo i ochronnie, zapewniając odpowiednie nawilżenie, regenerację i delikatne natłuszczenie skóry.

Nawilżenie i Ukojenie, krem do twarzy, 50 ml, SPA Nałęczów

Nowość

JEDWABNY DOTYK

Krem nawilża i uelastycznia delikatną skórę wokół oczu. Zapobiega powstawaniu zmarszczek, opuchlizny oraz łagodzi efekt podrażnionych oczu.

Krem Jedwabny z kwasem hialuronowym, krem pod oczy, 30 g, SPA Nałęczów



AKTYWNA ODNOWA

Wyjątkowo bogaty w składniki aktywne krem do skóry odwodnionej, z widocznymi zmarszczkami i bruzdami, skłonnej do wiotczenia. Działa odżywczo, skutecznie regeneruje.



Regenerujący krem przeciwzmarszczkowy do dojrzałej i zmęczonej skóry, 50 ml, „Iwoniczanka”, Uzdrowskie Iwonicz

Zabiegi



NATURALNA SIŁA CYNAMONU

Zabieg wyszczuplający i redukujący cellulit z zastosowaniem maski algowej z cynamonem, szczególnie polecany w sezonie zimowym dla skóry z nadmiarem tkanki tłuszczowej i widocznymi rozstępami. Substancje pochodzenia roślinnego pobudzają odnowę komórkową i poprawiają mikrokrążenie. Cynamon rozgrzewa, ujędrnia i działa ściągająco na skórę, a jego zapach wpływa kojąco i relaksuje podczas zabiegu. Efektem jest zmniejszenie objawów cellulitu. Następuje przyspieszenie spalania tkanki tłuszczowej, widoczna jest poprawa jędrności i elastyczności skóry.

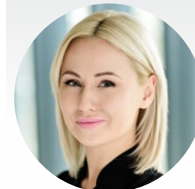


Ekspert: **Joanna SAJDAK**
specjalistka odnowy biologicznej, Centrum Spa, Uzdrowskie Iwonicz SA



MASAŻ RELAKSACYJNY

Odprężający masaż, wykonany z zastosowaniem odżywczego masła shea wzbogaconego olejami ze słodkich migdałów, jojoba i awokado o oryginalnych nutach zapachowych, dobranych według indywidualnych preferencji. Oprócz relaksu, masaż zapewnia długotrwałe nawilżenie skóry, wspomaga odnowę warstwy lipidowej naskórka chroniąc przed nadmiernym przesuszeniem i utratą wody w naskórku.



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



RUTUAŁ SPA W DUECIE

Relaksujący rytuał spa dla dwojga z pielęgnacją twarzy to wyjątkowo bogaty pakiet zabiegów będący połączeniem regeneracji twarzy i ciała. Na początku wykonywany jest aromatyczny peeling, przygotowujący skórę do lepszego wchłonięcia naturalnych składników odżywczych z okładu (m.in woda morska, wyciąg z hibiskusa, opuncji), który nakładany jest na całe ciało w kolejnym etapie rytuału. Jednocześnie wykonywana jest relaksująca pielęgnacja twarzy i jej masaż. Finałem jest głęboko wyciszający masaż głowy i ciała. Olejki eteryczne o wyjątkowych nutach zapachowych potęgują uczucie głębokiego relaksu.



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

Konstancin-Jeziorna

40-LECIE TĘŻNI SOLANKOWEJ

Wybudowana w 1978 roku tężnia solankowa jest ważną częścią Uzdrowiska Konstancin-Zdrój, jedyne go źródło na Mazowszu.



Konstancińska tężnia obchodzi swoje 40. urodziny.

Tężnia, czyli naturalne inhalatorium zewnętrzne jest obiektem leczniczym, zasilanym solanką pobieraną z podziemnego złoża położonego na głębokości 1750 m. Wdychane powietrze jest bogate m.in. w jod, brom, wapń oraz magnez. Mikroklimat wokół tężni pomaga w leczeniu schorzeń górnych dróg oddechowych, zapalenia zatok, rozedmy płuc, nadciśnienia tętniczego, alergii, nerwicy wegeta-

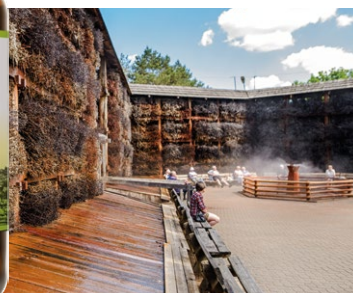
tywnej i w przypadku ogólnego wyczerpania, a spacerowanie w solankowej bryzie działa relaksująco.

Od bieżącego sezonu z konstancińskiej tężni można korzystać także zimą – w weekendy jest czynna w godzinach 10-15, stanowiąc doskonałe uzupełnienie uzdrowskiej terapii solankowanej w zlokalizowanym

obok kompleksie Eva Park Life & SPA. Na kuracjuszy czekają tam basen solankowy, jacuzzi z solanką o wysokim stężeniu, sauny. Do dyspozycji jest także nowoczesne zaplecze spa.

Dla osób, które kochają solankowe klimaty przygotowano niespodziankę. Leczniczą solankę z Konstancina można zabrać ze sobą... w butelce.

Oryginalną leczniczą solankę można zastosować w domowym spa.



Nałęczów

PROGRAM „ROŚNIJ ZDROWO”

Jesienią 2018 roku Uzdrowisko Nałęczów wdrożyło profilaktyczny program „Rośnij zdrowo” przygotowany dla dzieci w wieku szkolnym.

„Dbałość o zdrowie najmłodszych to nasz obowiązek – podkreśla **Marcin Trębowski**, kierownik Działu Fizjoterapii i Centrum Diagnostyki i Fizjoterapii „Werandki” w Uzdrowisku Nałęczów. – Dziecko cały czas rośnie. W szkole spędza kilka godzin siedząc w szkolnej ławce, dźwiga ciężki tornister, a po powrocie do domu, najczęściej znowu siada przy biurku, by odrobić lekcje. Przy szybkim rozwoju kośćca, nie do końca wykształcone mięśnie często nie są w stanie podtrzymać prawidłowej postawy. Dlatego tak istotne są badania, które oferujemy w „Werandkach”, a także specjalnie przygotowany program ćwiczeń, wykonywany pod okiem wykwalifikowanych specjalistów”. Koordynującym badania, diagnostykę i postępowanie fizjoterapeutyczne jest **dr n. med. Piotr Kwiatkowski** z Uniwersytetu Medycznego w Lublinie, autor i współautor publikacji na temat schorzeń i wad postaw u dzieci.



Zdaniem dr. n. med. Piotra Kwiatkowskiego, dzięki urządzeniom w „Werandkach” można szybko wdrożyć etapy programu „Rośnij zdrowo”: diagnostykę na platformach, badanie specjalistyczne przez fizjoterapeutę i po finalnej diagnostyce w trzecim etapie, odpowiednie ćwiczenia.

Uzdrowska rehabilitacja
kardiologiczna.



UZDROWISKO
KONSTANCIN
Uzdrowiska Polskie

Pakiet KARDIO

Pakiet zawiera:

- **7 noclegów** w Szpitalu Rehabilitacyjnym,
- **3 posiłki** dziennie,
- konsultację lekarza specjalisty kardiologa,
- badania laboratoryjne,
- badania diagnostyczne,
- **17 zabiegów** indywidualnie zleconych przez lekarza,
- całodobową opiekę lekarsko-pielęgniarską,
- **bezpłatny wstęp do tężni solankowej***,
- jeden bezpłatny seans w basenie solankowym i **50% zniżki** na kolejne seanse solankowe**,
- **10% zniżki** na usługi SPA**.

Cena pobytu od **1470** zł/os.
Cena za dobę od 210 zł/os.

* Zimą tężnia czynna tylko w weekendy. Nieczynna w przypadku niesprzyjającej pogody. ** W obiekcie EVA Park Life & SPA.

tel. + 48 22 484 28 55 | rezerwacje@uzdrowisko-konstancin.pl | www.uzdrowisko-konstancin.pl

Uzdrowski pakiet leczniczy
polecany na zimę!



UZDROWISKO
KAMIEŃ POMORSKI
Uzdrowiska Polskie

Zdrowie Seniora

Pakiet zawiera:

- **7 noclegów** w Mieszko II,
- **3 posiłki** dziennie,
- nieograniczony dostęp do Strefy Wellness (sauna, jacuzzi, basen solankowy),
- bezpłatne wypożyczenie kijków do nordic walking,
- badanie lekarskie,
- 1 x wejście do groty solnej,
- **18 zabiegów** leczniczych,
- **10% rabatu** na kolejne zabiegi,
- całodobową opiekę medyczną.

Cena pobytu od **945** zł/os.
Cena za dobę od 135 zł/os.

tel. + 48 91 38 25 043
rezerwacja@uzdrowisko-kamienpomorski.pl
www.uzdrowisko-kamienpomorski.pl



KOSMETYKI Z UZDROWISKA



Kosmetyki piękno prosto z natury!



**Zaczerpnij zdrowia i urody
ze źródeł iwoniczkiej
wody termalnej.**

„Uzdrowisko Iwonicz” S.A. jako pierwsza w Polsce firma uzdrowiskowa, od lat zajmuje się produkcją unikalnych leków i kosmetyków na bazie naturalnych surowców wykorzystywanych w leczeniu uzdrowiskowym.

Nasze unikalne kosmetyki powstają na bazie iwoniczkiej wody termalnej, która swoje wyjątkowe działanie zawdzięcza bogatej zawartości minerałów. Dzięki temu kosmetyki te łagodzą podrażnienia skóry i podnoszą stopień jej nawilżenia, odbudowują warstwę ochronną naskórka, wspomagają naturalny system obrony przed wolnymi rodnikami i w konsekwencji znacznie opóźniają proces starzenia skóry. Odpowiednio dobrane surowce najwyższej jakości gwarantują niezwykle skuteczne działanie i satysfakcję ze stosowania kosmetyków „Iwoniczanka”.

tel. +48 134308559, e-mail: sklep@uisa.pl

www.iwoniczanka.uisa.pl

Zapraszamy do naszego
NOWEGO SKLEPU ON-LINE!

Nowa linia kosmetyków **spa Natęczów**[®]

Nowość na naszym rynku! Specjalnie dobrane składniki, takie jak 24-karatowe złoto, perły z drobkami srebra, zielona herbata czy kwas hialuronowy oraz delikatna konsystencja sprawiają, że kremy mogą być stosowane w codziennej pielęgnacji, zarówno na dzień jak i na noc. To również dobra baza pod makijaż czy wzmocnienie terapii nawilżającej. Zawarte w nich składniki naturalne m.in. wyciąg z żeń-szenia czy grzybków ganoderma, a także ekstrakt perłowy uzyskany z pereł, stymulują regenerację naskórka, łagodzą podrażnienia i zaczerwienienia, opóźniają procesy starzenia, a to z kolei wpływa na elastyczność i wygładzenie skóry.



tel. + 48 81 50 16 027

www.sklep-uzdrowisko.pl

Wszystkie kosmetyki dostępne są w recepcjach
obiektów należących do Grupy Uzdrowisk Polskich.