

# nasze zdroje

MAGAZYN UZDROWISK POLSKICH



## ZIMOWY ALFABET ZDROWIA

*Rekomendujemy uzdrowskowe zabiegi fizjoterapeutyczne*

- **Styl życia** – jedzenie kontra tycie
- **Reumatologia** – ćwiczenia rąk w zwyrodnieniu stawów
- **Neurologia** – wsparcie robotów
- **Inwestycje** – elegancki hotel w Starych Łazienkach
- **Kardiologia** – dlaczego serce kobiety choruje inaczej?
- **Zabiegi spa** – sekrety białej gliny



## Od redaktora

**W** Polsce jest już 1 milion wegetarian i wegan. Rośnie też liczba osób, które przechodzą z diety tradycyjnej na fleksitarianizm, czyli świadomie ograniczają jedzenie mięsa. Jednak tempo zmian zwyczajów żywieniowych Polaków jest powolne, obejmuje stosunkowo niewielką część 38-milionowej populacji, a tzw. trend roślinny króluje głównie wśród młodszego pokolenia oraz w grupie kobiet i osób z wyższym wykształceniem. Pozostali nadal wolą typowe dania polskiej kuchni, z kotletem schabowym na czele.

Coś z naszą dietą nie jest w porządku, skoro statystycznie tymi, już w młodym wieku. Na dodatek, badania sondażowe CBOS pokazują, że nadmierna masa ciała nie przeszkadza nam w pozytywnych samoocenach sposobu odżywiania oraz stanu zdrowia. Do stosowania specjalnej diety przynajmniej co dziesiąty ankietowany spośród osób z prawidłową wagą ciała, a tylko 7 proc. respondentów z nadwagą oraz 14 proc. osób z otyłością. I to jest kolejna zła wiadomość, bo z innych źródeł wiemy, że konsekwencją nadprogramowych kilogramów jest epidemia cukrzycy wśród Polaków (*strony 8-13*).

Każdy moment jest dobry, aby przejść na zdrowszą dietę i zadbać o zgrabniejszą sylwetkę. Zima też, choć akurat o tej porze roku jest obiektywnie trudniej: mniej się ruszamy, więcej siedzimy w domu i...podjadamy. Jak pokonać lenistwo i aktywnie wykorzystać te trzy miesiące? Zapraszam do lektury zimowego alfabetu zdrowia (*3-7*).

Magdalena Sowińska

# Spis treści

## Zdrowie

- Zimowy alfabet zdrowia..... **3**
- Piramida aktywności fizycznej zimą..... **5**
- Jedzenie kontra tycie..... **8**
- W kierunku wege..... **10**
- Trendy żywieniowe 2019..... **12**

## Leczenie i rehabilitacja

- Kobięce serce..... **14**
- Kardiologiczne fakty..... **15**
- 8 różnic w leczeniu serca..... **16**
- Lepiej dbać o serce..... **16**
- Ile wody pić zimą?..... **18**
- Iwonicz-Zdrój rekomenduje kuracje pitne..... **19**
- Ratunek dla chorych rąk..... **20**
- Zawsze trzeba mieć plan..... **21**
- Roboty w neurorehabilitacji..... **23**
- Uraz rdzenia w statystyce..... **24**

## Spa & wellness

- Sekrety białej glinki..... **26**

## Kalejdoskop

- Nałęczów.  
Elegancki hotel w Starych Łazienkach..... **28**
- Iwonicz-Zdrój.  
Nowe oblicze „Excelsioru”..... **30**

# nasze zdroje

MAGAZYN UZDROWISK POLSKICH

KWARTALNIK NR: 4/2019 (8)

## Wydawca i redakcja

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



## Redakcja

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

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

zdjęcia: Adobe Stock, archiwum spółek uzdrowiskowych  
zdjęcie na okładce: Krzysztof Guzik  
skład i łamanie: Marlena Maciejczyk

## Marketing i reklama

marketingnaszezdroje@mailuzdrowiska.pl

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



# ZIMOWY ALFABET ZDROWIA

*Co robić zimą dla zdrowia? Dlaczego warto pojechać do uzdrowiska? Z jakich zabiegów fizjoterapeutycznych skorzystać? Podpowiadamy w naszym zdrowotnym alfabecie.*

Ciepłe kąpiele w basenie solankowym EVA Park Life & SPA Uzdrowiska Konstancin-Zdrój uspokajają i relaksują, a dodatkowe korzyści daje wysokie stężenie solanki.

## **A** jak aromaterapia.

Pomaga przegonić zimową chandrę (patrz C jak chandra), poprawia samopoczucie, relaksuje, sprawdza się także przy problemach z górnymi drogami oddechowymi, które są najczęstszą dolegliwością o tej porze roku. Zimą najskuteczniejsze są olejki przywołujące naturalne zapachy lasu, np. olejek sosnowy. Można go dodać do kąpeli lub zapalić zapachową świecę. Najprostszym rozwiązaniem jest wdychanie zapachu gałązek naturalnej sosny czy świerku, na przykład w czasie spaceru w lesie lub parku zdrojowym. Aromaterapia towarzyszy wielu zabiegom spa, może być też osobną terapią. Na przykład w Uzdrowisku Iwonicz funkcjonuje relaksacyjna jaskinia solna z aromafitoterapią, która działa przeciwzapalnie, antywirusowo, bakteriobójczo i przeciwbólowo na organizm, pozytywnie wpływa na system nerwowy, podwyższa zdolność do pracy i koncentracji. Patrz też F jak fototerapia.

## **B** jak borowina.

Zimą nasilają się bóle reumatyczne. Ratunkiem mogą okazać się ciepłe okłady z borowiny. Jej naturalne składniki działają przeciwzapalnie, bakteriostatycznie, wpływają korzystnie na różne struktury stawów, szczególnie na ilość i jakość mazi stawowej, działają adsorpcyjnie w stosunku do skóry i tkanki podskórnej, prowadząc do jej oczyszczenia. Jeśli nie możemy skorzystać z profesjonalnych zabiegów, wykorzystajmy plastry z borowiną przygotowane przez Uzdrowisko Kamień Pomorski.

## **C** jak chandra.

Nawet do 5 proc. Polaków może cierpieć zimą na sezonowe zaburzenia nastroju, które w skrajnym wypadku kończą się depresją. Typowymi objawami są kłopoty ze snem, wzmożony apetyt na słodkie, apatia, rozdrażnienie i poczucie irytacji, huśtawka nastrojów, zmęczenie. >>





Dzięki stosowaniu zabiegów fizjoterapeutycznych, także zimą można poprawić ogólną kondycję zdrowotną.



>> W łagodzeniu tego stanu pomocne są ruch na świeżym powietrzu w ciągu dnia, intensywny wysiłek fizyczny oraz zabiegi fizjoterapeutyczne polecane przez lekarza.

## **D** jak dieta.

Zimą nasz organizm wymaga wsparcia, ale to nie oznacza, że lekko zmodyfikowana dieta ma dostarczać więcej kalorii – średnio 2000-2500 kcal dziennie wystarczy. Aby wzmocnić odporność organizmu, jedzmy więcej warzyw i owoców, szczególnie tych bogatych w witaminę C. Częściej spożywajmy ciepłe posiłki przygotowane z lekkostrawnych produktów. *O diecie Polaków czytaj na stronach 10-13.*



## **E** jak elastyczność mięśni.

Nie każdy rodzaj treningu pomaga w zachowaniu gibkości. Mały zakres ruchu w pojedynczym stawie lub kilku stawach powoduje skłonność do kontuzji, zmniejszoną dynamikę ruchów, problemy z koordynacją (i większe ryzyko upadku) oraz generalnie – zwolnienie tempa we wszystkim, co robimy. Podstawą jest stretching (statyczny i dynamiczny), poprzedzony rozgrzewką. Zimą mniej się ruszamy, więc warto regularnie ćwiczyć rozciąg-

anie w domu, chodzić na siłownię lub skorzystać z zajęć w czasie pobytu w uzdrowisku. Dodatkowo, zredukujemy poziom stresu, przywrócimy prawidłową postawę ciała. Uwaga, w czasie ćwiczeń nie wolno przekraczać granicy bólu, aby nie doszło do zwiększenia napięcia mięśni.

## **F** jak fototerapia.

Choć zimą jest mniej dni z pełnym słońcem, naszym sprzymierzeńcem jest naturalne światło. Dla organizmu istotny jest wyraźny podział dzień-noc. Dlatego dla zdrowia i wyrwania się z sezonowej apatii konieczna jest aktywność ruchowa w ciągu dnia, gdy jest jasno. Leczenie światłem jest też z powodzeniem stosowane w fizjoterapii (lampy Sollux, Bio-V, system terapii światłem Biopton).

## **G** jak gimnastyka.

W naszym alfabecie zdrowia aż trzy hasła (patrz jeszcze J jak jazda na rowerze) poświęcamy aktywności fizycznej, bo to ona jest podstawą dobrej formy i samopoczucia. Wraz z wiekiem zmniejsza się masa mięśniowa (zjawisko sarkopenii) i związana z tym siła skurczu mięśni. Istotny jest nie tylko wiek kalendarzowy, ale również ten biologiczny, przypisany indywidualnie,





którego wskaźnikiem jest zdolność maksymalnego poboru tlenu (VO<sub>2</sub>max). Wskaźnik ten wzrasta do 20. roku życia, później zaś stopniowo maleje, ale wiele zależy od poziomu aktywności fizycznej w każdym okresie życia. Dlatego wytrenowany, 65-letni mężczyzna może przewyższać dwudziestopięciolatka pod względem maksymalnego zużycia tlenu w czasie wysiłku oraz siły i elastyczności mięśni. Zimą trudno wykrzesać z siebie entuzjazm i zmotywować się do ćwiczeń, więc warto zacząć w zorganizowanej grupie, na przykład w czasie pobytu w uzdrowisku.

## Hydroterapia.

Wodolecznictwo to jedna z najstarszych i najbardziej rozbudowanych metod fizykoterapii, polegająca na terapeutycznym zastosowaniu wody, ciepłej lub zimnej, w postaci kąpiele, polewań czy natrysków. Będzie te działają na układ krwionośny, limfatyczny i na metabolizm. Ciepłe kąpiele uspokajają i relaksują: w tym przypadku wystarczy domowa wanna, jacuzzi, a kto dodatkowo lubi popływać – basen z urządzeniami do hydroterapii. Dodatkowe korzyści dają kąpiele w solance.

## Inhalacje.

Inhalacje aerozolem na bazie naturalnej wody mineralnej poprawiają pracę dróg oddechowych (czytaj także S jak smog). Solanka działa łagodząco na błonę śluzową narządu oddechowego, oczyszcza drogi oddechowe, wzmacnia odporność, przywraca prawidłowe nawilżenie błony śluzowej, zmniejsza obrzęk, regeneruje uszkodzony nabłonek.

## Jazda na rowerze.

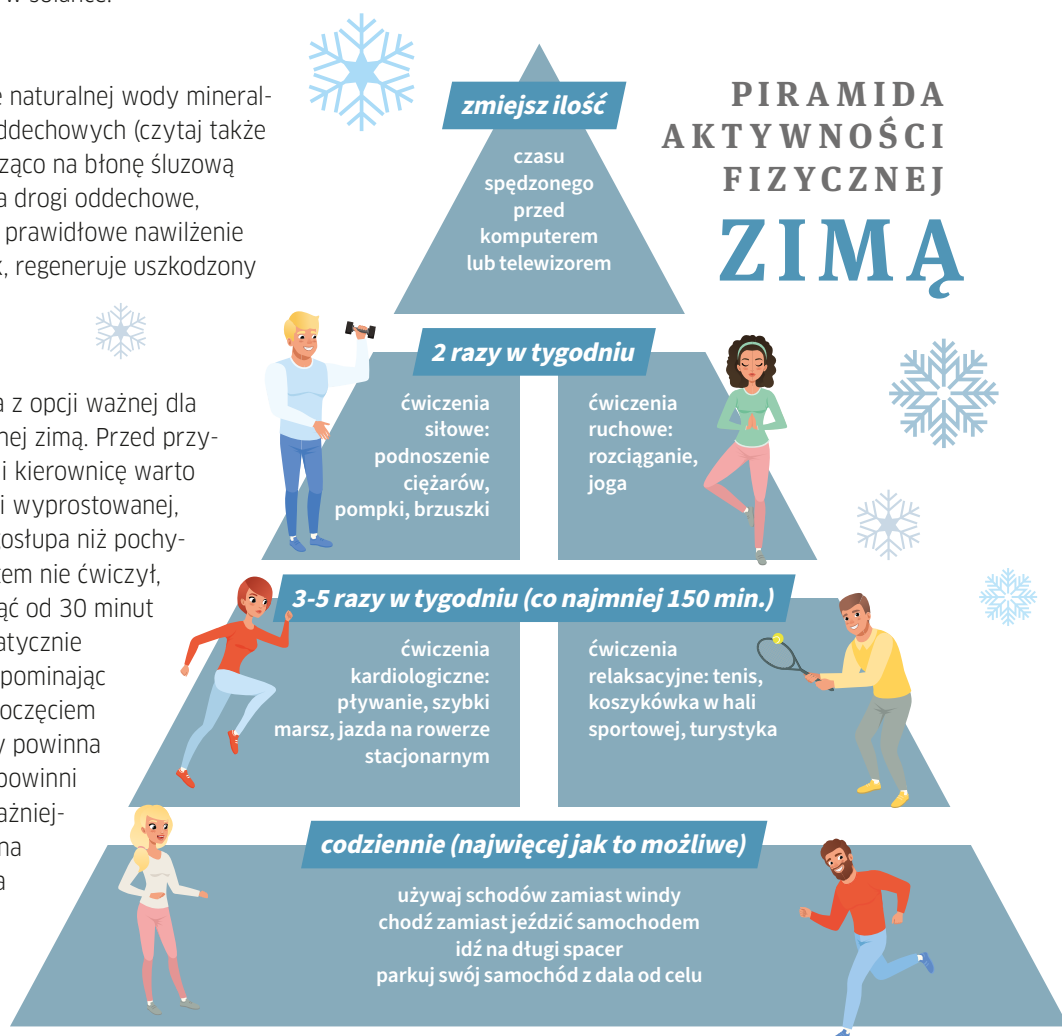
Rower stacjonarny to jedna z opcji ważnej dla zdrowia aktywności fizycznej zimą. Przed przystąpieniem do treningu, siodełko i kierownicę warto ustawić tak, by siedzieć w pozycji wyprostowanej, która jest korzystniejsza dla kręgosłupa niż pochYLENIE DO PRZODU. Jeśli ktoś przedtem nie ćwiczył, nie uprawiał sportów, lepiej zacząć od 30 minut i wydłużać czas treningu systematycznie (co 5-10 minut co tydzień), nie zapominając o krótkiej rozgrzewce przed rozpoczęciem pedałowania. Intensywność jazdy powinna być umiarkowana. Początkujący powinni trzymać się prostej zasady: najważniejsza dla zdrowia jest systematyczna aktywność fizyczna dostosowana do indywidualnych możliwości, które można określić wykonując próbę wysiłkową i konsultując się z kardiologiem.

## Krioterapia.

Szok wywołany ekstremalnym zimnem wzmacnia funkcje układu odpornościowego i pobudza krążenie krwi, ujędrnia skórę, daje efekt podobny do zabiegu odnowy biologicznej. Pobyt w kriokomorze można polecić każdemu, szczególnie osobom przepracowanym, żyjącym w nadmiernym stresie (jeśli nie ma przeciwwskazań kardiologicznych). Zabiegi oferują m.in. Uzdrowiska Nałęczów i Iwonicz, które łączą ogólnoustrojowe leczenie zimnem z kriorehabilitacją.

## Lektura.

Wpisujemy do alfabetu zdrowia, bo czytanie poprawia samopoczucie i aktywizuje mózg wzmacniając funkcje poznawcze. Dzięki lekturze czujemy się mniej samotni, spada skłonność do chandry i depresji. Czytanie jest istotne dla sprawności naszej pamięci. Dwupółkrotnie zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera, podczas gdy oglądanie telewizji wpływa na mózg odwrotnie – przyspiesza rozwój chorób otępiennych. >>



Indywidualne inhalacje ultradźwiękowe solanką są zalecane zimą przy przewlekłych nieżytach nosa i gardła, schorzeniach górnych dróg oddechowych, alergii, po ekspozycji na zanieczyszczone powietrze.



>> Sezon zimowy, kiedy krótki dzień i zimno na dłużej zatrzymują nas w domu, to dobry czas, aby nadrobić zaległości w lekturze. Czytać można też w uzdrowisku. Nie trzeba zabierać walizki z książkami, bo na miejscu są biblioteki.

### **L** jak ładowanie akumulatorów.

Zimowa aktywność jest ważna, bo z większą energią, w pełni sił wejdziemy w sezon wiosenny. Po leniwym okresie świątecznym, warto intensywnie ładować nasze wewnętrzne akumulatory, aby od pierwszych dni wiosny korzystać z jej nadejścia.



### **M** jak masaż.

Profesjonalny masaż redukuje stres i ból, zmniejsza napięcia nerwowo-mięśniowe, uspokaja. To lepsza opcja od brania leków przeciwbólowych i środków na poprawę nastroju.

### **N** jak naturalne kosmetyki.

Zimą skóra wymaga specjalnej troski. Warto sięgać po kosmetyki z marką uzdrowisk (np. SPA Nałęczów, Iwoniczanka), które wyprodukowano z użyciem naturalnych składników. *Przeczytaj więcej na stronach 26-27.*

### **O** jak odchudzanie.

Z powodu mniejszej aktywności i spadku nastroju, więcej podjadamy. To główny powód przybiera-

nia na wadze zimą. Jak sobie z tym radzić? Nie kupujmy na zapas i nie trzymajmy na widoku słodyczy i przekąsek. Powstrzymajmy się od ich jedzenia, gdy robimy coś innego: oglądamy telewizję, gramy w grę, przeglądamy media społecznościowe (taka wielozadaniowość prowadzi do niekontrolowanego spożycia ulubionych przysmaków).

### **P** jak profilaktyka.

Zimą mamy relatywnie więcej czasu na przeprowadzenie zaległych badań, pogłębioną diagnostykę, konsultacje z lekarzami specjalistami. Można to zrobić w uzdrowisku. Dodatkowe informacje o stanie zdrowia pomogą w podjęciu działań profilaktycznych: przejściu na dietę, ograniczeniu picia kawy, rzuceniu palenia, zapisaniu się na aerobic czy zajęcia w siłowni. Przy okazji, to dobre pomysły na noworoczne postanowienia.



### **R** jak relaks.

Według psychologów, odpoczynku czasem trzeba się nauczyć. Nie musimy wszystkiego zaplanować co do minuty, aby mieć poczucie efektywnie i aktywnie spędzonego dnia. Luz, lenistwo, nicnierobienie - tego także od czasu do czasu potrzebuje nasz organizm.

### **S** jak smog.

Jeśli możemy, uciekajmy od smogu do stref z czystym powietrzem, na przykład do uzdrowisk. WHO







## ZIMĄ MAMY WIĘCEJ CZASU NA PRZEPROWADZENIE ZALEGŁYCH BADAŃ, POGŁĘBIONĄ DIAGNOSTYKĘ, KONSULTACJE Z LEKARZAMI SPECJALISTAMI. MOŻNA TO ZROBIĆ W CZASIE POBYTU W UZDROWISKU.



podaje, że 24 proc. wszystkich zgonów z powodu udaru mózgu na świecie ma związek ze smogiem. To samo dotyczy 25 proc. zgonów z powodu chorób serca i aż 43 proc. zgonów z powodu chorób płuc.

### **T** jak temperatura.

Najbardziej niebezpieczne zimą są duże różnice temperatur. Z przegrzanych biur, pomieszczeń publicznych, aut, metra wychodzimy na zimne powietrze – łatwo wtedy o przeziębienie. Aby uniknąć infekcji, hartujemy organizm, dbajmy o relaks i sen.

### **U** jak układ krążenia.

Najczęstsze błędy popełniane przez osoby chore na serce to niepotrzebne przemęczenie i lekceważenie niepokojących objawów. Serce nie lubi zimy. Chory układ krwionośny musi ciężko pracować w czasie mrozu, aby nie dopuścić do wyziębienia organizmu i często nie ma już rezerwy na inny wysiłek. Trzeba zwracać uwagę na nagłe kołatania serca, skoki ciśnienia, duszność.

### **W** jak wysypianie się.

Podobno Polak spędza w łóżku średnio 7 godzin 17 minut w dni robocze i 7 godzin 25 minut w dni wolne. Ale to nie oznacza, że tyle przeciętnie śpimy (bo trzeba odliczyć czas na zasypianie, nocne przebudzenia i poranne rozbudzenie). Liczy się też jakość snu. Każdy ma genetycznie uwarunkowany wzorec snu i czasami możemy potrzebować aż 9 godzin, aby się wyśpać. Jeśli systematycznie nie dosypiamy, narażamy na szwank zdrowie: mamy mniejszą odporność na infekcje, boli nas głowa, tyjemy, wolniej reagujemy na bodźce, gorzej widzimy, rośnie ryzyko chorób serca i depresji. Czasami jedynym wyjściem jest wyjazd na urlop.

### **Z** jak zabiegi spa.

Zabiegi w gabinecie kosmetycznym czy uzdrowiskowym spa, polegające na głębszej ingerencji w skórę twarzy i całego ciała, lepiej przeprowadzić zimą, kiedy działanie promieni słonecznych jest minimalne. W takich warunkach skóra dobrze się regeneruje. Pamiętajmy, że czas poświęcony na poprawianie urody jest ważny nie tylko dla skóry, ale także dla dobrego samopoczucia. ●



## Rozgrzewająco-relaksacyjny pakiet zimowy

Specjalna 7-dniowa oferta promocyjna  
w Sanatorium "Pod Jodłą" oraz Sanatorium Nr IV  
w dowolnie wybranym terminie od 02.01 do 29.02.2020 r.

### W cenie pakietu:

- **6 noclegów** w pokojach 1 lub 2-osobowych,
- 3 posiłki dziennie (serwowane),
- **1 x 30 min. seans w saunie,**
- **rozgrzewająca maska cynamonowa na całe ciało dla Pań,**
- **relaksujący masaż całego ciała dla Panów,**
- 2 x seans haloterapii w jaskini solnej,
- 2 x seans aromaterapii z muzykoterapią – Pachnący relaks,
- **2 x kąpiel rekreacyjna** w basenie z jacuzzi,
- **2x kąpiel perełkowa,**
- codzienna oczyszczająca **kuracja pitna wodami leczniczymi** z ujęcia naturalnych wód leczniczych Iwonicza-Zdroju w Pijalni Wód Mineralnych,
- rabat na wszystkie zabiegi lecznicze i kosmetyczno-pielęgnacyjne w wysokości 20%.



Cena  
za pobyt od:  
**870 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

# JEDZENIE kontra TYCIE

Ponad połowa Polaków ma problemy ze zbyt dużą wagą ciała, a jednocześnie większość jest przekonana, że zdrowo się odżywia. Ten rodzaj samospokojenia, że z naszą dietą wszystko jest w porządku, może być przyczyną wzrostu zachorowań na cukrzycę.

„O ile od 2010 roku do 2014 roku nie notowaliśmy zmian w BMI Polaków, o tyle w ciągu ostatnich pięciu lat problemy z utrzymaniem prawidłowej wagi znacząco się pogłębiły” – komentuje **Monika Rutkowska** z Centrum Badań Opinii Społecznej.

## Młodzi mężczyźni częściej z brzuszkiem

Z przeprowadzonych w lipcu 2019 roku badań CBOS wynika, że ponad połowa Polaków (59 proc.) ma problem z nadwagą, w tym jedna piąta (21 proc.) z otyłością. W porównaniu z poprzednim sondażem przeprowadzonym w 2014 roku odsetek osób z nadmierną wagą istotnie się zwiększył. Nadwaga jest związana przede wszystkim z płcią i wiekiem badanych. Częściej pojawia się u mężczyzn niż u kobiet. Częstość jej

występowania zwiększa się też wraz z wiekiem.

Szczegółowe analizy danych CBOS ujawniają jeszcze jedną zależność – mężczyźni w młodszym wieku częściej niż kobiety zaczynają mieć problem z nadwagą. „Wśród mężczyzn już w grupie wiekowej 25–34 lata nadwaga zaczyna przeważać nad wagą prawidłową, natomiast u kobiet nadwaga zaczyna przeważać dopiero po 45. roku życia, a wyraźnie – w grupie 55+. Co ciekawe, w najstarszej kategorii wiekowej odsetki kobiet i mężczyzn z nadwagą (w tym z otyłością) są zbliżone” – podkreśla Monika Rutkowska.

## Pozytywne samooceny

Wskaźnik masy ciała jest związany z samooceną stanu zdrowia. W większości zadowoleni ze swojego stanu zdrowia są ankietowani



**WŚRÓD MĘŻCZYŹN W GRUPIE WIEKOWEJ 25-34 LATA NADWAGA ZACZYNA PRZEWAŻAĆ NAD WAGĄ PRAWIDŁOWĄ.**

## WAGA A DIETA

Jak Pan(i) ocenia, czy ogólnie rzecz biorąc odżywia się Pan(i) zdrowo czy niezdrowo?

Wskaźnik BMI	waga prawidłowa	nadwaga	otyłość
zdrowo	87%	82%	66%
niezdrowo	12%	16%	31%
Trudno powiedzieć	1%	2%	3%

Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy stosował(a) Pan(i) jakąś specjalną dietę, konkretny sposób odżywiania się?

Wskaźnik BMI	waga prawidłowa	nadwaga	otyłość
TAK	10%	7%	14%
NIE	90%	93%	86%

Źródło: Raport „Czy Polacy mają problem z nadwagą?”, CBOS, 2019.



z wagą prawidłową oraz nadwagą. Wraz ze wzrostem wagi, rośnie odsetek Polaków negatywnie oceniających swój stan zdrowia. Jak podaje CBOS, wśród osób z wagą prawidłową o złym stanie zdrowia mówi 6 proc. respondentów, nieco częściej ta odpowiedź pojawia się wśród osób z nadwagą (8 proc.), a najczęściej źle oceniają swój stan zdrowia osoby otyłe (16 proc.).

BMI wpływa też na samoocenę własnego wyglądu. Do najbardziej zadowolonych należą badani z wagą prawidłową, nieco mniej – z nadwagą. Najbardziej niezadowolone ze swojego wyglądu są osoby z otyłością (59 proc.).

### Zdrowa dieta?

Na wartość wskaźnika BMI wpływa sposób odżywiania. Większość respondentów CBOS uważa, że odżywia się zdrowo lub bardzo zdrowo. Do niezdrowego odżywiania się przyznają się głównie osoby z otyłością – 31 proc. ankietowanych z tej grupy.

Z sondażu wynika też, iż stosunkowo niewielu Polaków stosuje specjalne diety. Przyznaje się do tego co dziesiąty badany spośród osób z prawidłową wagą ciała i tylko 7 proc. respondentów z nadwagą. W przypadku osób z otyłością, 14 proc. zadeklarowało, że w okresie 12 miesięcy przed przeprowadzeniem ankiety stosowało dietę. (Więcej o diecie Polaków czytaj na stronach 10-13).

„Osoby otyłe zazwyczaj dobrze oceniają swój stan zdrowia i sposób odżywiania się” – podsumowuje wyniki badania „Czy Polacy mają problem z nadwagą?” Monika Rutkowska.

### Groźna cukrzyca

Przekonanie o zdrowym odżywianiu i generalnie pozytywna samoocena stanu zdrowia przez Polaków, którzy jednocześnie mają świadomość problemów z nadwagą i otyłością, mogą być nieco niepokojące. „Skoro taki stan jest akceptowany, trudno oczekiwać działań w celu obniżenia wagi ciała. Pośrednio wskazują na to odpowiedzi respondentów na pytanie o stosowanie diety” – mówi dr n. med. **Bożena Trojanowska**, kardiolog z Uzdrowiska Nałęczów.

W świetle danych medycznych widać, że problemy zdrowotne związane z nieprawidłowym odżywianiem i nadmierną masą ciała narastają. Wystarczy zajrzeć do opublikowanego w listopadzie 2019 roku przez Narodowy Fundusz Zdrowia raportu na temat cukrzycy – choroby, która bezpośrednio wiąże się z otyłością i która, nieleczona lub nieodpowiednio leczona, prowadzi do poważnych powikłań. W 2018 roku w Polsce było 2,9 miliona osób dorosłych (powyżej 17. roku życia) chorych na cukrzycę. Porównując do całej populacji dorosłych, oznacza to, że prawie co dziesiąty dorosły Polak miał cukrzycę. ●

## Dotyk Luksusu

Intensywny, kilkudniowy program odnowy biologicznej połączony z zabiegami kosmetycznymi na twarz i ciało oraz masażem.

### W cenie pakietu:

- **5 noclegów** w komfortowych pokojach 1 lub 2-osobowych w Starych Łazienkach,
- pełne wyżywienie w formie bufetu,
- **1 x zabieg kosmetyczny na ciało** do wyboru z: Pojędrnianie ciała lub Modelowanie sylwetki,
- **1 x zabieg kosmetyczny na twarz** do wyboru z: Perfekcyjne zmatowienie, Maksymalne złagodzenie lub Trwałe nawilżenie,
- **1 x masaż ciała** do wyboru z: masaż kamieniami częściowy, masaż głowy i karku lub masaż klasyczny częściowy,
- **5 x zabieg klasyczny z odnowy biologicznej** do wyboru z: bicze szkockie, fango, detox foot SPA, kąpiel aromatyczna, parafina na dłonie, aqua aerobic lub tlenoterapia,
- 20% zniżki na dodatkowo dobrane zabiegi,
- **nieograniczony wstęp do kompleksu wodnego Atrium**,
- 1 x seans w basenie białej glinki,
- nieograniczony wstęp do Pijalni Zdrojowej.

**OFERTA FIRST MINUTE:**  
**1 nocleg z wyżywieniem**  
**GRATIS!**

Oferta ważna w terminie  
1.02 - 31.05.2020 r. przy rezerwacji  
pakietu do 31.01.2020 r.

Cena  
za pobyt od:  
**1799 zł**  
za osobę



INFORMACJE • REZERWACJE • SPRZEDAŻ

tel. +48 81 50 16 027 (24h)  
rezerwacje@zlun.pl

www.uzdrowisko-naleczow.pl

# W KIERUNKU WEGE



*Trend ograniczania spożycia mięsa jest już widoczny także w Polsce. W kraju kotleta schabowego jest 1 milion vegetarian i wegan, a kolejne 2 miliony osób planują w nieodległej przyszłości przejście na bezmięsną dietę.*

**N**owe trendy żywieniowe nie zagrażają jednak tradycji w polskiej kuchni. Starsze pokolenie Polaków trzyma się swoich nawyków, a z Raportu Food Trendów przeprowadzonego przez serwis Pyszne.pl wynika, że spośród dań kuchni polskiej najmłodszy respondenci nadal wybierają pierogi (36 proc. osób w przedziale wiekowym 18-24 lata).

Dla rodaków najważniejszy w ciągu dnia jest obiad, drugie miejsce w hierarchii posiłków zajmuje śniadanie. Mało istotne są natomiast drugie śniadanie (5 proc. wskazań), kolacja

(4 proc.) czy lunch (1 proc.). Najmocniej zakorzeniona w preferencjach Polaków i wybierana zdecydowanie najczęściej jest kuchnia polska (98 proc.). Zainteresowanie światowymi trendami związanymi z jedzeniem jest umiarkowane: dwóch na pięciu Polaków zna pojęcie „street food”, a o „slow food” słyszało 23 proc. ankieterów.

## Trend roślinny

W 2019 roku codzienne spożycie mięsa deklarowała 1/3 Polaków ankieterów przez Centrum Badania Opinii Społecznej, mężczyźni częściej niż kobiety (44 proc. wobec 28 proc.). Ponad połowa respondentów (52 proc.) jadła mięso kilka razy w tygodniu, a co 10 osoba – kilka razy w miesiącu.

Z wieloletnich danych na temat diety Polaków nie da się jednak wyznaczyć jednoznacznego trendu określającego częstotliwość jedzenia mięsa. Według CBOS, od 2010 roku przybyło osób, które deklarują spożywanie mięsa codziennie, ale jednocześnie wzrósł odsetek badanych jedzących mięso i jego przetwory sporadycznie (kilka razy w miesiącu).

Mamy zatem sygnał pojawienia się nad Wisłą nowego, globalnego modelu żywieniowego, jakim jest fleksitarianizm. Jak twierdzi **Honorata Jarocka**, starszy analityk z firmy Mintel, cytowana przez portal horecatrends.pl, coraz częściej mówi się teraz ogólnie

## To warto wiedzieć

- ▶ Wegetarianizm to świadome i celowe wyłączenie z diety mięsa, w tym ryb i owoców morza. Może również wiązać się z unikaniem innych produktów pochodzenia zwierzęcego, w szczególności pochodzących z uboju zwierząt.
- ▶ Weganizm polega na rezygnacji ze spożywania wszelkich pokarmów pochodzących od zwierząt. Poza mięsem nie spożywa się również mleka, serów, jaj i miodu.
- ▶ Fleksitarianizm to elastyczny wegetarianizm, czyli model żywieniowy opierający się na spożywaniu głównie potraw bezmięsnych, ale dopuszczający okazjonalne sięganie po potrawy zawierające rybę, owoce morza i mięso. Fleksitarianizm nie powinien być zaliczany do grupy diet wegetariańskich.



o „trendzie roślinnym” w diecie, który z samej definicji jest szerszy i dotyka potrzeb nie tylko 100 proc. wegan czy wegetarian, ale także fleksitarian. Są to osoby świadomie zwiększające w swojej diecie ilość produktów roślinnych, tym samym ograniczające dania mięsne (ale ich nie wykluczające). Badania rynkowe firmy Mintel wskazują, że niemal trzy piąte polskich konsumentów stara się regularnie robić sobie tzw. bezmięsne dni.

### Mniej mięsa

Do rezygnacji z mięsa skłania przede wszystkim niezadowolenie z oferty w sklepach – co do jakości sprzedawanego mięsa ma wątpliwości aż 54 proc. respondentów z Raportu Food Trendów. Na próby z dietą wege pozwala też coraz lepsza dostępność w Polsce zamienników mięsa. Zachęca do niej bogata oferta dla wegetarian w restauracjach w dużych miastach. Wegetarianizm może być również sposobem na utratę wagi – na taki efekt liczy 31 proc. osób rozważających zmianę nawyków żywieniowych.

## ZALECANE DZIENNE SPOŻYCIE ŻELAZA WYNOŚI 18 MG DLA KOBIET W WIEKU 18-50 LAT ORAZ 10 MG DLA DOROŚŁYCH MĘŻCZYZN I KOBIET PO 50. ROKU ŻYCIA.

Niektórzy interesują się dietą wegetariańską i wegańską, bo chcą podążać za trendem – wegańskie hot dogi czy burgery są postrzegane jako najmodniejsze obecnie dania. We wskazaniach ankietowanych osób przegrały tylko z wciąż popularnym sushi.

### Zdrowa dieta

Diety roślinne nie są łatwe do stosowania, a ich krytyka związana jest z niebezpieczeństwem pojawienia się niedoboru niektórych składników odżywczych. Najczęściej w tym kontekście wymieniane jest żelazo.

Skąd obawa o niedobór żelaza u wegetarian? Spowodowane jest to w dużej mierze formą żelaza, w której występuje ono w produktach roślinnych i jego gorszym wchłanianiem. >>

REKLAMA

... Aby stawy  
nie bolały

# OMUŁEK ZIELONOWARGOWY

(Małża nowozelandzka, *Perna canaliculus*)

**naturalny pokarm dla stawów**

**regeneracja chrząstki stawowej i mazi stawowej**

**całkowicie naturalny i bezpieczny**

**wysoka zawartość glikozaminoglikanów, kwasu krzemowego i omega 3**

**aż 500 mg koncentratu w każdej porcji pomocny przy bólach stawów**

**pozyskiwany z czystych wód w Nowej Zelandii**

Dla wszystkich  
zamówień na hasło:  
ZDROJE  
herbatka z czystką  
**GRATIS**



**NOMAK**



NOMAK Sp. z o.o.  
Jaśkowicka 20 D  
43-180 Orzesze



32 2210 280  
32 7390 500  
735 925 129



odwiedź nasz  
sklep internetowy  
[www.nomak.pl](http://www.nomak.pl)

# TRENDY ŻYWIENIOWE 2019

Polacy jedzą mało ryb, lubią pieczywo i produkty mączne, kawę oraz słodczy. Jeśli decydują się na ograniczanie spożycia wybranych produktów, to z diety eliminują najczęściej cukier, tłuste potrawy (w tym mięso), alkohol, gluten. W większości są przekonani, że odżywiają się zdrowo lub bardzo zdrowo.

## CO I GDZIE JEDZĄ

### Polacy?

#### NOWE SMAKI

Polacy są tradycjonalistami i najczęściej wybierają dania kuchni polskiej, ale chcą też poznawać nowe smaki.

Spośród dań kuchni *tajskiej* zainteresowanie budzą przede wszystkim zupy, *indyjskiej* – nowe rodzaje curry, *hiszpańskiej* – paella, *meksykańskiej* – burrito, *wietnamskiej* – zupa pho, *rosyjskiej* – pielmieni, a *ukraińskiej* – bliny.

#### W DOMU I RESTAURACJI

• Gdy nie chce nam się gotować lub nie mamy czasu, zamawiamy jedzenie do domu.

• Jedzenie z dowozem zamawiamy najczęściej z rodziną lub ze znajomymi.

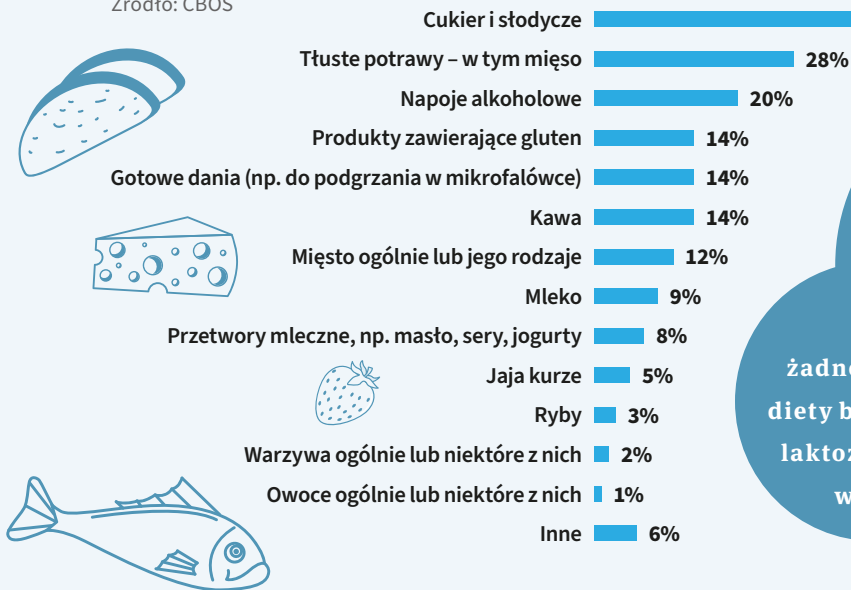
• Do restauracji chodzimy przede wszystkim ze względów towarzyskich.

Źródło: Raport Food Trendów Pyszne.pl

## FAKTY I MITY O DIECIE

Jakiego typu produkty Pan(i) ograniczył(a) lub całkowicie wykluczył(a) Pan(i) ze swojego jadłospisu?

Źródło: CBOS



Według szacunków, blisko **8%** populacji w Polsce to wegetarianie i weganie. Raport Food Trendów Pyszne.pl wskazuje, że blisko **3/4** Polaków nie zamierza stosować żadnej nowej diety. **4%** Polaków przestrzega diety bezglutenowej. **3%** wyklucza ze swojej diety laktozę. **12%** osób zamierza w przyszłości dietę wykluczającą cukier.

## POWODY PRZEJŚCIA NA SPECJALNĄ DIETĘ

Z jakiego powodu ograniczał(a) lub wykluczał(a) Pan(i) produkty ze swojego jadłospisu?

Inne powody **\*11%**

Przekonania, światopogląd **4%**

Przestały mi smakować **4%**

Wskazania lekarza **21%**

**35%** Chęć zdrowego odżywiania się, poprawy samopoczucia, kondycji

**34%** Dolegliwości lub choroby

**32%** Chęć schudnięcia

\*Procenty nie sumują się do 100, bo respondenci mogli wybrać kilka odpowiedzi.

Źródło: CBOS



>> W opinii dietetyków, wszystko zależy jednak od stanu zdrowia oraz kompozycji poszczególnych posiłków i całej diety, w tym składników poprawiających wchłanianie żelaza z produktów roślinnych, takich jak witamina C i kwasy organiczne, które są obecne w świeżych warzywach i owocach, produktach fermentowanych i pieczywie na zakwasie.

Ze względu na zróżnicowaną zawartość żelaza w produktach roślinnych, a także obecne w nich substancje mogące wpływać na jego wchłanianie w przewodzie pokarmowym, bardzo istotne jest jak największe urozmaicenie diety wegetariańskiej. Im więcej różnych produktów w codziennym menu, tym większa szansa, że dostarczymy organizmowi wszystkich składników niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania.

Największą zawartością żelaza wśród produktów roślinnych charakteryzują się nasiona roślin strączkowych, pseudo-zboża (np. komosa ryżowa, amarantus), pestki, nasiona i orzechy, zielone warzywa liściaste, suszone figi i morele oraz pełnoziarniste produkty zbożowe i otręby. Warto również pamiętać o produktach sojowych, jak tofu.

Zdaniem dietetyk mgr **Hanny Stolińskiej-Fiedorowicz**, aktualny stan wiedzy wskazuje, że stosunkowo wysokie spożycie błonnika, kwasu foliowego, witaminy C, E i magnezu oraz niskie spożycie kwasów tłuszczowych nasyconych może mieć korzystne działanie w profilaktyce i leczeniu chorób układu sercowo-naczyniowego, cukrzycy i niektórych nowotworów. Liczne obserwacje wykazują, iż wegetarianie nie tylko żyją dłużej niż osoby pozostające na diecie tradycyjnej, lecz także śmiertelność z powodu chorób układu krążenia występuje u nich o 25 proc. rzadziej. Dodatkowo, mają o 34 proc. niższe ryzyko śmierci z powodu niedokrwiennej choroby serca w porównaniu z osobami, u których mięso i jego przetwory występują w diecie regularnie. Analizy badań wskazują na rzadsze występowanie nowotworów jelita grubego i prostaty wśród wegetarian. Badania wegetarian i wegan wykazały, że mają oni niższe, ale mieszczące się w zakresie normy, BMI oraz mniejsze stężenie cholesterolu całkowitego i frakcji LDL w osoczu krwi.

### Co na talerzu?

W codziennej diecie Polaków znajdują się pieczywo, produkty mączne, świeże oraz mrożone warzywa i owoce, produkty mleczne (sery, twarogi, jogurty). Polacy lubią kawę: codziennie pije ją ponad 70 proc. ankietowanych, co piąta osoba więcej niż jedną dziennie. Kochają też słodkości. Po słodycze i ciasta codziennie sięga



**Wegetariański HIT na karnawał**

## Mocno czekoladowe BABECZKI FASOŁOWE

Autor przepisu: mgr Beata Bondyra

Kaloryczność 1 porcji: ..... 82 kcal  
 Białko: ..... 3,5 g  
 Tłuszcze: ..... 4 g  
 Węglowodany: ..... 8 g  
 Przepis na ..... 14 porcji

### Składniki:

- 1 puszka czerwonej fasoli
- 1 dojrzały banan
- 2 jajka
- 1/2 łyżki oleju rzepakowego
- 2 łyżki kakao
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 tabliczki gorzkiej czekolady

### Sposób przygotowania:

1. Fasolę przepłukać pod bieżącą wodą. Razem z bananem rozdrobnić blenderem na gładką masę.
2. Dodać jajka, olej, kakao i proszek do pieczenia, całość wymieszać.
3. Czekoladę pokroić na mniejsze kawałki, dodać do masy i wymieszać.
4. Gotowe ciasto przekładać do foremek (na 3/4 wysokości) i piec w temperaturze 180°C (termoobieg) przez około 30 minut.

co piąty ankietowany, z pełną świadomością, że jest to grupa produktów, których powinno się jeść mniej.

W porównaniu do ankiet z 2010 roku, Polacy deklarują częstszą obecność na stole warzyw i owoców – rośnie odsetek osób, które spożywają je codziennie, a spada udział odpowiedzi „kilka razy w tygodniu”. Podobna zmiana dotyczy produktów mlecznych – coraz więcej osób je sery i twarogi codziennie, a coraz mniej tylko kilka razy w miesiącu.

Zmiany dotyczące spożycia ryb są niewielkie. Nadal tylko 1 proc. ankietowanych ma je na talerzu codziennie, a co piąta osoba je ryby kilka razy w tygodniu. Jednocześnie ryby są produktem, którego niedobór w diecie jest najczęściej zauważany – 62 proc. badanych uważa, że spożywa ich za mało. Tylko niespełna dwie piąte osób (37 proc.) deklaruje, że je ich tyle, ile trzeba. ●

Źródło: CBOS, Raport Food Trendów Pyszne.pl, Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej (<https://ncez.pl/>), materiały prasowe.

Kompleksową diagnostykę kardiologiczną z uwzględnieniem specyfiki chorób serca u kobiet można przeprowadzić w uzdrowiskach Grupy Uzdrawisk Polskich (Kamień Pomorski, Konstancin-Jeziorna, Nałęczów).

# KOBIECE SERCE

*Polki mają większą wiedzę o chorobach serca niż Polacy, ale często bagatelizują swoje dolegliwości i za późno zgłaszają się do kardiologa. Na dodatek, objawy ostrych zespołów wieńcowych u kobiet są mniej typowe niż u mężczyzn, co opóźnia rozpoznanie, a dalsza diagnostyka i leczenie są obarczone kolejnymi wyzwaniami.*

**W**iększość kobiet w Polsce (82 proc.) prawidłowo wskazuje, że ból w klatce piersiowej może oznaczać zawał lub problemy z sercem. Dla porównania, taką wiedzę deklaruje 69 proc. mężczyzn. To wyniki badania „Zawał serca - Opinie Polaków”, przeprowadzonego przez SW Research w ramach kampanii Śląskiego Centrum Chorób Serca w Zabrze. Sęk w tym, że kobiety zawał rzadziej przebiega z silnym bólem w klatce piersiowej. „Jeśli ból występuje, to w nietypowej lokalizacji, na przykład między łopatkami, pod łukiem żebrowym lub w nadbrzuszu - wyjaśnia prof. dr hab. n. med. **Mariusz Gąsior**, kierownik III Katedry i Oddziału Klinicznego Kardiologii Śląskiego Uniwersytetu Medycznego. - Kobiety natomiast częściej odczuwają pieczenie bądź ucisk w tzw. dołku. Mogą też mieć problemy z oddychaniem”.

Do innych objawów zawału serca u kobiet, odmiennych niż u mężczyzn, zalicza się nudności, wymioty, duszność, osłabienie i poczucie zagrożenia. Potwierdzono to w badaniach ankietowych.

## Nietypowe objawy

Kobiety, które przeszły ostry zespół wieńcowy (zawał serca, niestabilna dławica piersiowa), pytane o ciężkie dolegliwości zaobserwowane u siebie w ciągu miesiąca przed incydentem, wymieniły nasilone zmęczenie (70,7 proc.) oraz zaburzenia snu (47,8 proc.). Dodatkowo wskazały na poczucie skróconego oddechu, bóle w nadbrzuszu, uczucie pełności, niepokój i lęk. Tylko 29,7 proc. z 505 ankietowanych par opisało występowanie typowego bólu w klatce piersiowej.



Odczuwania bólu w klatce piersiowej w trakcie fazy ostrej nie zgłosiło aż 43 proc. badanych kobiet. Głównymi objawami były wtedy: uczucie skróconego oddechu, osłabienie, zmęczenie, zimne poty i zawroty głowy.

Autorzy artykułu „Płeć a objawy ostrych zespołów wieńcowych – czy objawy kliniczne ostrych zespołów wieńcowych u kobiet są inne niż u mężczyzn” zwracają dodatkowo uwagę, że również sposób przedstawiania dolegliwości sercowych przez kobiety może utrudniać lekarzom postawienie prawidłowej diagnozy i postępowanie. Kobiety nie tylko później niż mężczyźni zgłaszają się z niepokojącymi objawami do lekarza, ale opisują je często chaotycznie i bardzo emocjonalnie.

### Płeć ma znaczenie

Prof. dr hab. med. **Danuta Czarnecka**, kierownik Kliniki Kardiologii i Elektrokardiologii Interwencyjnej oraz Nadciśnienia Tętniczego Instytutu Kardiologii Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum w Krakowie zauważa w Raporcie Polki 2013, że co prawda od początku XXI wieku świadomość zagrożenia chorobami układu krążenia u kobiet wzrosła, ale w stopniu niezadowalającym. Kobiety w porównaniu do mężczyzn są nadal w gorszej sytuacji przede wszystkim na etapie badań diagnostycznych. „Nietypowe objawy zawału serca oraz złożony obraz kliniczny warunkowany współistnieniem innych chorób, wpływają na opóźnienie rozpoczęcia hospitalizacji i wydłużenie czasu do rozpoczęcia leczenia interwencyjnego u kobiet” – podkreśla prof. Danuta Czarnecka.

Różnice między kobietami i mężczyznami dotyczą nie tylko diagnostyki i leczenia szpitalnego, ale również rehabilitacji pozawałowej. Statystyki pokazują, że kobiety rzadziej uczestniczą w programach rehabilitacji kardiologicznej.

### Zaglądamy do metryki

U podłoża większości chorób układu krążenia leżą zmiany miażdżycowe. Światowa Organizacja Zdrowia



Dzięki estrogenom, zawał serca rzadziej zdarza się u kobiet w wieku poniżej 50. lat niż u mężczyzn w tym samym wieku

— dr n. med. Bożena Trojanowska,  
kardiolog z Uzdrawiska Nałęczów

## KARDIOLOGICZNE FAKTY

### CHOROBY SERCA SĄ GŁÓWNYM ZABÓJCĄ KOBIEC



#### NIE TYLKO MĘSKI PROBLEM

Według Eurostat, w 2016 roku z powodu chorób sercowo-naczyniowych zmarło w Polsce 168 tys. osób, w tym blisko 91 tys. kobiet (54 proc.).

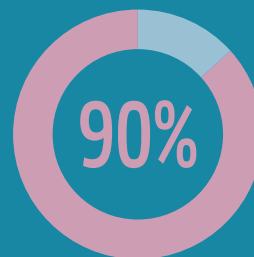
# 50

#### PRZEŁOMOWY 50. ROK ŻYCIA

Od tego momentu gwałtownie rośnie u kobiet ryzyko sercowo-naczyniowe (po menopauzie znika ochronne działanie estrogenów).

#### CZYNNIKI RYZYKA

U 90 proc. kobiet występuje co najmniej jeden czynnik sprzyjający rozwojowi chorób serca i naczyń (np. nadciśnienie, otyłość, cukrzyca, palenie papierosów, brak aktywności fizycznej, niezdrowa dieta).



wymienia blisko 300 czynników ryzyka miażdżycy i jej powikłań. Nie wszystkie mają jednakowe znaczenie, ale ocenia się, że 9 głównych czynników odpowiada za 90 proc. ryzyka. Dzieli się je na modyfikowalne i niemodyfikowalne. Spośród niemodyfikowalnych uwzględnia się czynniki genetyczne (rodzinne obciążenie chorobami sercowo-naczyniowymi), wiek oraz płeć.

Wiek to jeden z najistotniejszych czynników ryzyka sercowo-naczyniowego. Wraz z wiekiem wzrasta bowiem częstość występowania nadciśnienia, cukrzycy, zaburzeń lipidowych. Kobiety zapadają na choroby układu krążenia średnio 7-10 lat później niż mężczyźni, co przypisuje się ochronnej roli estrogenów w okresie przedmenopauzalnym.

„Natura wyposażyła kobiety w czynnik chroniący je przed rozwojem chorób serca, w tym przed zawałem. Chodzi o hormony płciowe – estrogeny, które korzystnie wpływają między innymi na śródbłonek, czyli warstwę komórek wyściełających naczynia krwionośne, hamując powstawanie blaszki miażdżycowej. Dzięki estrogenom zawał serca rzadziej zdarza się u kobiet w wieku poniżej 50. lat niż u mężczyzn w tym samym wieku >>

>> – podkreśla dr n. med. **Bożena Trojanowska**, kardiolog z Uzdrożiska Nałęczów. – Jednak trzeba pamiętać, że młody wiek u kobiet bez czynników ryzyka (takich jak nadciśnienie tętnicze czy cukrzyca) nie chroni przed zawałem serca, gdy palą one papierosy i mają obciążający wywiad rodzinny”.

Ochronne działanie estrogenów kończy się wraz z gwałtownym spadkiem ich produkcji, a więc po menopauzie. „Zachorowalność na zawał serca jest wówczas podobna, a nawet wyższa niż u mężczyzn. A ponieważ kobiety żyją dłużej niż mężczyźni, to właśnie one stanowią większość pacjentów kardiologicznych w starszym wieku” – wyjaśnia kardiolog. Kobiety częściej od mężczyzn przeżywają ostrą fazę zawału serca, jednak w późniejszym okresie to one umierają częściej – zwłaszcza w ciągu pierwszych 30 dni po zawale śmiertelność kobiet jest aż 2-3 razy wyższa.

### Zbędne kilogramy

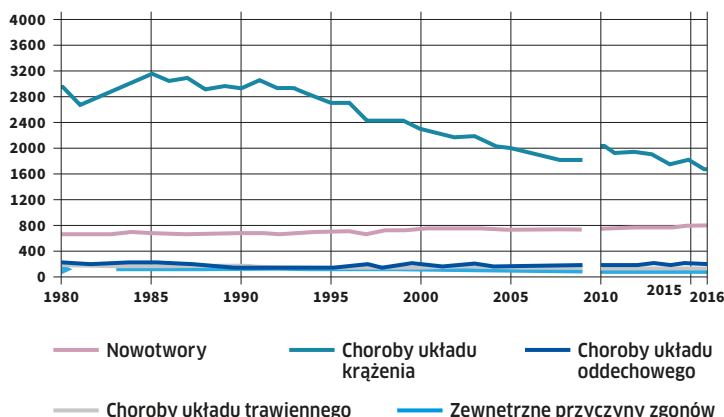
Modyfikowalne czynniki ryzyka miażdżycy, na które można wpłynąć poprzez odpowiednie postępowanie farmakologiczne lub nefarmakologiczne (np. odpowiednią dietę czy aktywność

## LEPIEJ DBAĆ O SERCE

**Jak podaje GUS, dominującą przyczyną zgonów w Polsce są choroby układu krążenia (prawie co drugi zgon). W 2016 r. z powodu chorób serca i naczyń na każde 100 tys. ludności zmarło 365 osób. Jest to nadal najczęstsza przyczyna zgonów wśród mężczyzn i kobiet w wieku 45–59 lat oraz powyżej 60. roku życia.**

Charakterystycznym dla grupy 60+ jest fakt, iż współczynnik zgonów z przyczyn sercowych u kobiet jest niewiele mniejszy niż u mężczyzn, podczas gdy w młodszych grupach wieku nadumieralność mężczyzn ponad poziom umieralności kobiet jest bardzo wysoka.

Standaryzowane współczynniki zgonów kobiet w wieku 60 lat i więcej według grup przyczyn w latach 1980-2016 (na 100 tys. ludności)



Źródło: Raport „Trwanie życia w 2017 roku”, GUS, 2018

## 8 RÓŻNIC W LECZENIU SERCA U KOBIET I MĘŻCZYŹN

1. Ryzyko zdarzeń zagrażających życiu (jak zawał czy udar) jest u kobiet rzadziej oceniane przez lekarzy.
2. Bóle wieńcowe u kobiet są częściej atypowe; zdarza się, że lekarz nie wiąże ich na początku z chorobami serca.
3. Testy diagnostyczne są rzadziej wykonywane u kobiet; niektóre testy z powodzeniem wykonywane u mężczyzn dają fałszywe wyniki u kobiet (np. elektrokardiograficzna próba wysiłkowa u kobiet często daje wyniki fałszywie dodatnie).
4. W koronarografii (obrazowaniu tętnic wieńcowych) u kobiet często brak jest istotnych zmian, choć stan układu krążenia zagraża ich zdrowiu i życiu.
5. Leczenie jest później wdrażane u kobiet niż u mężczyzn.
6. Serce kobiety jest mniejsze, dlatego operacje pomostowania aortalno-wieńcowego (założenia bajpasów) są u nich związane z większymi trudnościami technicznymi i obciążone większym ryzykiem.
7. Serce kobiet ma cieńsze ściany, mniejszą średnicę i słabiej rozwinięty system wieńcowy, co wpływa na wyniki rewaskularyzacji (utrudnione jest udrożnienie naczyń oraz przywrócenie prawidłowego krążenia).
8. Kobiety i mężczyźni inaczej reagują na leki kardiologiczne.

fizyczną), to przede wszystkim nadciśnienie tętnicze, otyłość, podwyższony poziom cholesterolu, nieprawidłowy poziom glikemii i palenie tytoniu. Są podobne dla obu płci, ale siła ich oddziaływania jest różna u kobiet i mężczyzn.

„U kobiet w starszym wieku poważnym problemem jest nadmierna masa ciała. Często towarzyszą jej cechy zespołu metabolicznego. Poza niekorzystnym wpływem na gospodarkę lipidową i węglowodanową oraz układ kostno-stawowy, każdy zbędny kilogram podnosi ciśnienie krwi – wylicza dr Bożena Trojanowska. – Rosnącej po menopauzie masie ciała towarzyszą insulinooporność i hiperinsulinemia. Chociaż w popula-





## LEKI PO ZAWALE

**Zalecenia farmakoterapii mogą być różne, ale zarówno kobiety, jak i mężczyźni powinni przestrzegać podstawowych zasad.**

- ▶ Nigdy samodzielnie nie odstawiaj leków kardiologicznych i nie modyfikuj ich dawek. Jakiegokolwiek zmiany w leczeniu muszą być konsultowane z lekarzem.
- ▶ Pacjent po zawale powinien zawsze posiadać spis aktualnie stosowanych leków i ich dawek. Ma to szczególne znaczenie w sytuacjach nagłych, np. wymagających interwencji pogotowia ratunkowego.
- ▶ Podczas wizyt u lekarza rodzinnego lub innych lekarzy należy przedstawiać listę przyjmowanych leków.

cji ogólnej na cukrzycę choruje więcej mężczyzn niż kobiet (8,6 proc. vs 6,1 proc.), to ryzyko sercowo-naczyniowe związane z cukrzycą jest dla kobiet istotnie wyższe. Ryzyko zawału serca u kobiet z cukrzycą jest 4-5 razy wyższe niż u kobiet bez cukrzycy. Dla mężczyzn z cukrzycą jest ono 3-krotnie wyższe niż u osób bez cukrzycy”.

### Sekcja do zadań specjalnych

Istnienie ewidentnych, zależnych od płci, odrębności występujących pomiędzy kobietami i mężczyznami w przypadku chorób układu krążenia skłoniło Polskie Towarzystwo Kardiologiczne do powołania Sekcji Chorób Serca u Kobiet. Wśród wielu różnych wyzwań, na które zwracają uwagę kardiologowie z tej sekcji, jest sprawa niedostatecznego udziału kobiet w badaniach, na podstawie których tworzone są wytyczne postępowania dla lekarzy. Mały udział kobiet w badaniach nie zapewnia odpowiedniej „siły statystycznej” i nie pozwala na ocenę efektu terapii u każdej z płci. Po analizie stosowania 300 nowych leków okazało się, że nawet te medykamenty, które mają istotne różnice we wchłanianiu, metabolizmie oraz wydalaniu u kobiet i mężczyzn, nie miały różnic w zaleconym dawkowaniu w zależności od płci.

„Obecne raporty pokazują, że ponad połowa Polek uważa, iż ich głównym zagrożeniem są choroby nowotworowe, a tylko 13 proc. kobiet wskazało na choroby serca. Tymczasem co druga kobieta umiera na serce. Brak świadomości tego problemu jest barierą w skutecznej profilaktyce” – podsumowują kardiologowie z Sekcji Chorób Serca u Kobiet. ●

W tekście wykorzystano:

Raport Polki 2013, serwis zdrowie.pap.pl, materiały prasowe.

## Pakiet Ortopedyczny

**W cenie pakietu:**

- **7 noclegów** w obiekcie: Szpital Rehabilitacyjny, Biały Dom lub Hotel Konstancja,
- 3 posiłki dziennie,
- wstępna konsultacja lekarza specjalisty,
- **20 zabiegów** indywidualnie zleconych przez lekarza specjalistę z bazy zabiegów rehabilitacji ruchowej, fizyko i balneoterapii,
- **5 x terapia indywidualna z fizjoterapeutą** (po 30 min.),
- **7 x inhalacje oddechowe:** bezpłatny wstęp do tężni solankowej (zgodnie z terminami otwarcia tężni),
- **1 x 75 min. wstęp do Strefy Wellness** w EVA Park Life & SPA (basen solankowy, sauna sucha i parowa, jacuzzi solankowe i dwa z wodą słodką) oraz 50% zniżki na kolejne wejścia,
- dostęp do całodobowej opieki pielęgniarstwa,
- 10% zniżki na zabiegi SPA w EVA Park Life & SPA.

\* Podana cena uwzględnia rabat 10%



Cena  
za pobyt od:  
**1377 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

W Pijalni Wód Mineralnych Uzdrawiska Iwonicz dostępne są naturalne wody lecznicze czerpane wprost z podziemnego złoża.

# ILE WODY PIĆ ZIMA?

*„W zimie nie noszę już ze sobą butelki wody, bo jakoś nie odczuwam pragnienia. Ile wody powinno się pić dziennie o tej porze roku? Czy do tej ilości mam wliczać wodę leczniczą, której picie zalecił mi lekarz?” – pyta pani Joanna W. z Warszawy.*

**O**dpowiedź poprosiliśmy mgr Bogumiłę Pniak, kierownika Zakładu Przyrodoleczniczego Szpitala Uzdrawiskowo-Rehabilitacyjnego „Excelsior” Uzdrawiska Iwonicz SA.

Zimą organizm człowieka potrzebuje tyle samo płynów, co latem. Zatem odpowiedź brzmi – trzeba wypijać ok. 2-2,5 l płynów dziennie, najlepiej w postaci wody niegazowanej. Ale liczą się też kawa, zupa czy sok.

## Zasady krenoterapii

W niskiej temperaturze spada pragnienie, ale wcale nie zmniejsza się zapotrzebowanie organizmu na płyny. Woda nie tylko uwadnia organizm człowieka, a więc



wszystkie jego narządy, ale jest też niezbędna dla procesu oddychania, przyjmowania pokarmów i przyswajania ich składników odżywczych oraz wydalania składników nieprzyswojonych (w tym toksycznych).

W czasie intensywnego wysiłku fizycznego, podczas ćwiczeń, uprawiania sportu, ale także przebywając w przegrzanych pomieszczeniach tracimy więcej wody zarówno drogą oddechową, jak też przez pocenie. W czasie mrozów wdychamy do płuc zimne i często suche powietrze, które natychmiast absorbuje wodę, którą potem wydychamy, co widać podczas wydechu, gdy wypuszczamy powietrze. A to dodatkowo odwadnia organizm. Dlatego trzeba uzupełniać płyny kilka razy w ciągu dnia.



Warto pamiętać, że zbyt mała podaż płynów ogranicza także ilość wydalanego potu, co może być bardzo niebezpieczne i prowadzić do przegrzania organizmu, na przykład w czasie dłuższego spaceru.

Odczuwalne pragnienie chwilowo zaspokojone łykiem wody wcale nie świadczy też o wystarczającym nawodnieniu organizmu. Następuje ono dopiero pod koniec następnego dnia przez picie systematyczne, małymi porcjami co najmniej 2 litrów wody lub płynów z jej udziałem.

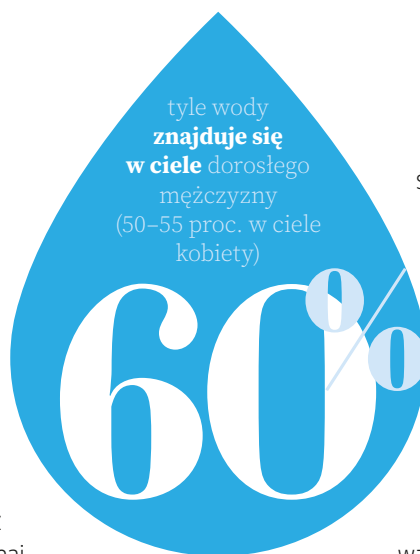
### Zasady kuracji pitnej

Zalecona przez lekarza kuracja pitna (krenoterapia) jest odpowiednio dobrana do choroby podstawowej i współistniejących ze szczególnym uwzględnieniem stanu czynno-

ściowego żołądka, jelit, wątroby, pęcherzyka i dróg żółciowych. Woda lecznicza wypita w ramach krenoterapii oczywiście powinna być wliczona do ilości płynów spożywanych w ciągu dnia.

Działanie wód leczniczych stosowanych w kuracji pitnej zależne jest od ilości i rodzaju mineralnych składników, składu chemicznego, gazów i ilości pierwiastków. Ustalając dzienną dawkę wody leczniczej należy wziąć pod uwagę masę ciała i indywidualną tolerancję na pitą wodę przez chorego. Na przykład, u chorego o wadze 70 kg już 100 ml wody mineralnej wywiera działanie farmakodynamiczne.

Dzienną dawkę wody mineralnej dzielimy na 3 porcje. Pije się ją najczęściej na czczo, małymi łykami, a pomiędzy kubkami powinny być 10-15 minut przerwy. ●



## KURACJE PITNE · Iwonicz-Zdrój rekomenduje

### Woda lecznicza Elin 7

Woda hiposmotyczna, chlorkowo-wodorowęglanowo-sodowa, jodkowa, naturalnie nasycona CO<sub>2</sub>. Alkalizuje (odkwasza) treść żołądkową, podwyższa rezerwę alkaliczną i zmniejsza wydzielanie ciał ketonowych. Zwiększa działanie insuliny.

**Zalecenia do kuracji pitnej:** przewlekłe zapalenie

błony śluzowej żołądka z niedokwaśnością soku żołądkowego, dyskineza i stany zapalne dróg żółciowych.

**Dawkowanie:** 250 ml wody 3 razy dziennie na ½ godz. przed posiłkiem.

**Przeciwwskazania:** choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy.

### Woda lecznicza Klimkówka 27

Mineralna woda lecznicza, swoista, 1,28 proc. wodorowęglanowo-chlorkowo-sodowa, jodkowa, szczawa. Alkalizuje treść żołądkową, podwyższa rezerwę alkaliczną krwi, zmniejsza wydzielanie ciał ketonowych oraz zwiększa działanie insuliny. Wpływa korzystnie na przemianę materii.

**Wskazania do kuracji pitnej:** choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy.

**Dawkowanie:** 250 ml wody 1 ½ godz. po śniadaniu i obiedzie.

**Przeciwwskazania:** niedokwaśność soku żołądkowego.

### Woda lecznicza Iwonicz II

Mineralna woda lecznicza, swoista, 0,56 proc. chlorkowo-wodorowęglanowo-sodowa, jodkowa, szczawa. Alkalizuje treść żołądkową, powoduje zwiększenie wydzielania insuliny i pobudza przemianę materii.

**Zalecenia do kuracji pitnej:** zaburzenia czynności dróg

żółciowych, przewlekły stan spastyczny jelita grubego z zaparciami.

**Dawkowanie:** 250-500 ml wody chłodnej 3 razy dziennie na ½ godz. przed posiłkiem.

**Przeciwwskazania:** choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy.

### Woda lecznicza Emma

Mineralna woda lecznicza, swoista, 0,53 proc. chlorkowo-wodorowęglanowo-sodowa, jodkowa, kwasowęglowa. Pobudza przemianę materii oraz zwiększa wydzielanie insuliny.

**Zalecenia do kuracji pitnej:** przewlekłe zapalenie błony śluzowej żołądka z niedo-

kwaśnością soku żołądkowego, dyskineza i stany zapalne dróg żółciowych.

**Dawkowanie:** 250 ml wody 3 razy dziennie na ½ godz. przed posiłkiem.

**Przeciwwskazania:** choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy.



Zwężenia szpary stawowej i osteofity to typowe zmiany zwyrodnieniowe stawów rąk widoczne na zdjęciu RTG.

## RATUNEK DLA CHORYCH RĄK

**Na początku nie zauważamy jej objawów. Kolejny zbity kubek, który jakoś sam wysunął się z dłoni. Uparte zakrętki, których nie udaje się odkręcić. Słabnie siła chwytu i precyzja ruchów rąk. Pojawia się też ból stawów, pogrubienia ich obrysów, zniekształcenia palców.**

**T**o choroba zwyrodnieniowa zajęła stawy rąk. Postępuje latami. Nie da się jej wyleczyć, można jedynie spowolnić jej przebieg i łagodzić objawy. Zwyrodnienie stawów rąk częściej dotyka kobiet, już w dojrzałym wieku (w okresie menopauzy) oraz osoby, które w swoim życiu długotrwałe przeciążały stawy wykonując prace manualne. Sprzyjają jej także wady anatomiczne stawów oraz obciążenie genetyczne, przebyte infekcje bakteryjne i wirusowe, inne schorzenia.

### Ból i usztywnienie

Objawem choroby jest ból stawów i ograniczenie ich ruchomości. Może występować krótkotrwała sztywność poranna (do 30 minut), która czasem pojawia się także w ciągu dnia, po bezruchu ręki. Zmiany zwyrodnieniowe dotyczą obu rąk, powodują pogrubienie obrysów stawów i ich zniekształcenie. Zwykle zajęte są stawy międzypalczkowe dalsze i bliższe palców oraz nasady kciuka. Pojawiają się charakterystyczne wyniosłości (guzki) i deformacje w okolicy stawów.

Na zdjęciu rentgenowskim zmiany zwyrodnieniowe ujawniają się jako zwężenia szpary stawowej wskutek destrukcji chrząstki. Widać osteofity (wyrośla kostne) na granicy chrzęstno-kostnej. Procesowi zmian zazwyczaj towarzyszy różnie nasilony odczyn zapalny w obrębie stawów (obserwuje się okresy stabilizacji i zaostrzeń).

### Pomocna rehabilitacja

Zwyrodnienie stawów rąk z postępującym pogorszeniem sprawności wymaga rehabilitacji i zabiegów fizyoterapeutycznych. „Oprócz efektu przeciwbólowego, rehabilitacja pomaga rozluźnić mięśnie rąk oraz przywrócić ruchomość stawów. Pacjenci cierpiący na bóle zwyrodnieniowe rąk mogą odnieść korzyści z kąpeli wirowych, leczenia ciepłem, okładów z borowiny. Dobre efekty daje też terapia ultradźwiękami oraz magnetoterapia” – mówi mgr **Arkadiusz Prożył**, kierownik zespołu fizjoterapeutów w Uzdrawisku Konstancin-Zdrój SA.

Bardzo ważne są ćwiczenia. Aby poprawić sprawność dłoni, trzeba wzmocnić siłę mięśni rąk i zwiększyć zakres ruchu chorych stawów. Prawdłowo wykonywane ćwiczenia wskazane przez fizjoterapeutę pomagają spowolnić rozwój choroby.

„Przy zwyrodnieniu stawów rąk należy unikać czynników pogarszających ich stan, takich jak noszenie ciężkich rzeczy i intensywne prace manualne. Chore stawy nie lubią też wilgoci i chłodu, o co należy zadbać szczególnie w sezonie zimowym” – przypomina Arkadiusz Prożył. ●



### Proste ćwiczenia

**Nawet proste ćwiczenia wielokrotnie powtarzane i wykonywane regularnie pomagają przywrócić ruchomość stawów i zmniejszyć ból. Oto wskazówki.**

- ▶ Podnoszenie kolejno, jeden po drugim, palców dłoni leżącej płasko na stole, zwiększa zakres ruchu i elastyczność stawów.
- ▶ Zakres ruchów palców można poprawić, dosuwając i odsuwając maksymalnie jeden palec od drugiego, kiedy dłoń jest płasko położona na stole.
- ▶ W celu poprawienia chwytu, opuszką każdego palca staramy się kolejno, precyzyjnie dotknąć (i docisnąć go) do kciuka, tworząc O.
- ▶ Ważne jest ćwiczenie ruchomości kciuka: mając dłoń przed sobą maksymalnie odginamy kciuk od pozostałych palców i przyciągamy go z powrotem, dotykając podstawy najmniejszego palca.



Samolot M-346 Bielik robi wrażenie. Latania tym odrzutowcem najbardziej brakuje Tomaszowi Czerwińskiemu, który po wypadku musiał odejść z czynnej służby wojskowej.  
Zdjęcie: Kamil Paradowski



# ZAWSZE TRZEBA MIEĆ PLAN

*Po urazie rdzenia kręgowego nic nie jest proste. Jednak zawsze trzeba mieć plan na życie, na jego kolejny etap. To dewiza Tomasza Czerwińskiego.*

**K**atastrofa samolotu cywilnego miała miejsce w 2017 roku niedaleko Otwocka, blisko lądowiska w Sobieniach Szlacheckich. Jednym z pasażerów był 40-letni wówczas Tomasz Czerwiński, doświadczony pilot wojskowy z imponującym dorobkiem 2500 godzin wylatanych na różnego typu maszynach. „Po prostu znalazłem się w złym miejscu, w nieodpowiednim czasie” – wspomina Tomasz Czerwiński.

Śmigłowiec Lotniczego Pogotowia Ratunkowego zabrał go do Warszawy w stanie ciężkim. Wielonarządowe obrażenia, uraz rdzenia kręgowego, złe rokowania. Pierwsze dwa szpitale odmówiły przyjęcia. Operacji podjął się ostatecznie chirurg kręgosłupa, specjalista ortopeda-traumatolog Rafał Konieczny z Mazowieckiego Centrum Rehabilitacji „Stocer” Sp. z o.o. w Konstancinie-Jeziornie. W „Stoczerze” Tomasz

Czerwiński przeszedł też 16-tygodniową rehabilitację. Wyszedł o kulach. Z trudem wchodził do sypialni na pierwszym piętrze swego domu.

## Oczami pacjenta

„Powrót do domu to było zderzenie z rzeczywistością. Co dalej? Jak wrócić do pełnej sprawności? – opowiada Czerwiński. – Najbardziej po wypadku i leczeniu szpitalnym uderzyło mnie, że odbijam się od ściany, nikt nic nie wie, brakuje informacji i pokierowania, jaka rehabilitacja jest mi potrzebna i gdzie się po nią udać. Straciłem mnóstwo czasu i energii, by się tego dowiedzieć”.

Z czasem wszystko jakoś się poukładało. Pomógł przypadek, szczęśliwe zbiegi okoliczności. I plan.

**Tomasz Czerwiński:** „Podzieliłem to na etapy. Pierwszym było „kiedy wstanę z łóżka”. Przez 6 tygodni musiałem leżeć, >>



Tomasz Czerwiński i prof. Beata Tarnacka byli gośćmi porannego programu telewizyjnego Dzień dobry TVN. Opowiadali o możliwościach wykorzystania robotów w neurorehabilitacji. Telewizja TVN zrealizowała również film o Tomaszu Czerwińskim, pokazując, w jaki sposób egzoskielet był przez niego wykorzystany do nauki poprawnego chodu po urazie rdzenia kręgowego. Publikowane kadry pochodzą z tego filmu.

>> bo tyle czasu goi się potamany mostek. Ale już w poniedziałek, na początku siódmego tygodnia, wierciłem wszystkim dziurę w brzuchu „kiedy przesiądę się na wózek”. Potem było „kiedy wstanę z wózka”. Byłem naprawdę nieznośnym pacjentem”.

W pewnym momencie jego aktywność w zmuszaniu organizmu do wysiłku fizycznego musiała być wręcz przyhamowana przez terapeutów. „Miałem rozmowę z psychologiem, która bardzo mi pomogła. W rehabilitacji neurologicznej nie wolno się przeforsować. To wymaga czasu. Nauczyłem się, że trzeba zaufać zespołowi lekarzy, fizjoterapeutów, psychologów, ich wiedzy i doświadczeniu” – przyznaje Tomasz Czerwiński.

Był rok 2018. W Uzdrowisku Kamień Pomorski SA właśnie ruszał projekt badawczy pod tytułem „Zaawansowany program rehabilitacji pacjentów po urazie rdzenia kręgowego z wykorzystaniem robotów rehabilitacyjnych”, współfinansowany przez Narodowe Centrum Badań i Rozwoju. Na czele zespołu naukowego stanęła dr hab. n. med. **Beata Tarnacka**, neurolog, kierownik Kliniki Rehabilitacji I Wydziału Lekarskiego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, profesor w Narodowym Instytucie

Geriatрії, Reumatologii i Rehabilitacji. Tomasz Czerwiński poznał ją jeszcze w „Stoczerze”, gdy konsultowała jego przypadek. Natychmiast zgłosił się do programu i został zakwalifikowany jako jeden z pierwszych pacjentów. Zabiegi i sesje rehabilitacyjne odbywały się w nowoczesnym budynku Instytutu Innowacyjnych Metod Rehabilitacji Osób po Urazach Rdzenia Kręgowego w Uzdrowisku Kamień Pomorski.

**Tomasz Czerwiński:** „Zastosowanie robotyki w procesie rehabilitacji to był dla mnie przełom. Możliwość poruszania się w egzoskielecie jest nieoceniona. W moim przypadku chodziło o przywrócenie prawidłowego wzorca chodu w związku ze złą pozycją miednicy. I to się udało. Podczas rehabilitacji w Kamieniu Pomorskim codziennie zaczynałem od ćwiczeń metodą PNF (patrz ramka), potem chodziłem 1 godzinę w egzoskielecie, następnie był masaż i indywidualne, spersonalizowane ćwiczenia z fizjoterapeutą. Po południu sam trenowałem na orbitreku, chodziłem na basen, trochę leniuchowałem”.



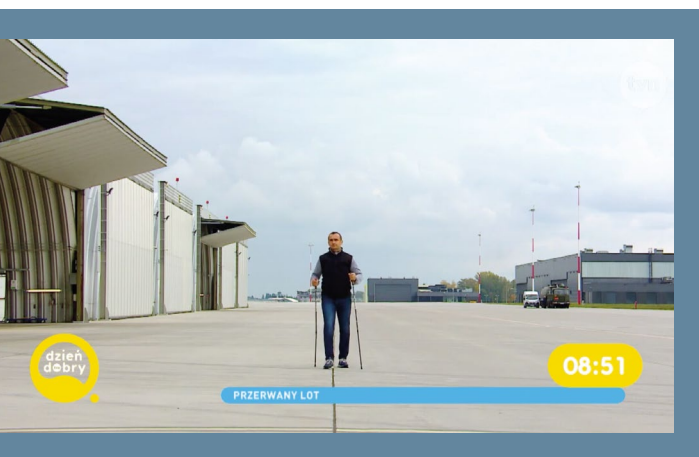
Zastosowanie robotyki w procesie rehabilitacji to był dla mnie przełom. Możliwość poruszania się w egzoskielecie jest nieoceniona. W moim przypadku chodziło o przywrócenie prawidłowego wzorca chodu. I to się udało

— Tomasz Czerwiński

### W opinii specjalistów

Zdaniem prof. Beaty Tarnackiej, w rehabilitacji ważne jest podejście kompleksowe. „Rehabilitacja neurologiczna to jest ciągłość, proces. Przypadek każdego pacjenta jest inny, bo każdy chory ma indywidualny potencjał neurologiczny, który uruchamiany jest podczas kompleksowej rehabilitacji. Ogromną rolę w tym procesie odgrywa także podejście pacjenta do leczenia. Ważne jest, żeby się nie poddawać i walczyć o zdrowie” – podkreśla prof. B. Tarnacka.





O znaczeniu zaangażowania pacjenta mówi też mgr **Aleksandra Bakowicz**, fizjoterapeutka z Uzdrowiska Kamień Pomorski. „To, co jest w głowie, stanowi 90 proc. sukcesu. Tomek przyjechał do nas z ogromną motywacją. Każdego dnia walczył tak samo, nie poddawał się. Poprawa jest wyraźna” – podsumowuje Aleksandra Bakowicz.

Swoje przeżycia z wielotygodniowej rehabilitacji w Kamieniu Pomorskim Czerwiński postanowił upublicznić występując jako rzecznik pacjentów w czasie IX Sympozjum Polskiego Towarzystwa Rehabilitacyjnego. „To była bardzo cenna inicjatywa, że nasz pacjent w czasie tej specjalistycznej konferencji wygłosił wykład dla lekarzy i fizjoterapeutów, dzieląc się własnym doświadczeniem z rehabilitacji z użyciem egzoszkieletu – podkreśla **Bogumił Korczyński**, dyrektor medyczny Uzdrowiska Kamień Pomorski. – Reprezentował też pacjentów w panelu dyskusyjnym na temat >>

## Kompleksowa kinezyterapia

Metoda PNF, czyli proprioceptywne nerwowo-mięśniowe torowanie ruchu (*ang. proprioceptive neuromuscular facilitation*), to metoda kompleksowej kinezyterapii, oparta na neurofizjologicznych zasadach wykonywania czynności ruchowych i ich rozwoju w trakcie życia człowieka, wykorzystywana do odzyskiwania utraconych lub kształtowania zaburzonych umiejętności ruchowych.

Metoda uwzględnia odczuwanie własnego ruchu (propriocepcję) oraz skupia się na ułatwianiu ruchu zgodnego z fizjologicznymi sposobami wykonywania jak najbardziej skutecznej czynnościowo aktywności ruchowej.

KOMENTARZ NAUKOWY



## ROBOTY w neurorehabilitacji

**Komentuje dr hab. n. med. Beata Tarnacka, kierownik Kliniki Rehabilitacji I Wydziału Lekarskiego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego:**

**P**ierwsze systemy oparte na robotach wprowadzono do rehabilitacji około 20 lat temu. Roboty zapewniają wysoką intensywność terapii i jej powtarzalność. Są konstruowane w celu zapewnienia kompletnego, powtarzalnego wzorca chodu, stwarzają bezpieczne środowisko dla chorego ze znacznym upośledzeniem chodu, bez ryzyka upadków. Wybór między terapią konwencjonalną a robotyką w reedukacji chodu stanowi czasami duży problem. W kwalifikacji chorego do tego typu terapii należy brać pod uwagę: jego stan ogólny, tolerancję wysiłku, brak zaburzeń ortostatycznych, obecność odleżyn, zmian skórnych, nasilenie spastyczności, stabilizację tułowia oraz oczywiście stopień nasilenia zaburzeń chodu.

W literaturze panuje konsensus, że terapia chodu przy użyciu robotów poprawia funkcję chodu przede wszystkim po urazie rdzenia kręgowego oraz po udarze mózgu. W metaanalizie z 2017 roku, porównującej rehabilitację chodu u chorych z częściowym uszkodzeniem rdzenia z wykorzystaniem robotyki w porównaniu z konwencjonalnym treningiem chodu, wykazano, że u pacjentów do pół roku po urazie leczenie z wykorzystaniem robotów powoduje znaczącą poprawę w zakresie dystansu i funkcji chodu, a w grupie po roku od urazu – w zakresie szybkości i utrzymania balansu ciała. Terapia z wykorzystaniem robotów w rehabilitacji chodu może być również uzupełnieniem terapii konwencjonalnej, co może dawać lepsze wyniki niż samo leczenie konwencjonalne, przede wszystkim u osób z częściowym uszkodzeniem rdzenia.

Leczenie z wykorzystaniem robotów związane jest z większą intensywnością treningu, wymaga mniejszego zaangażowania fizjoterapeutycznego, powoduje, że sesje treningowe mogą być dłuższe. Rola układów robotycznych w rehabilitacji chorych po uszkodzeniu rdzenia ma także inne implikacje: pozwala na pionizację chorego, poruszanie się, czyli wpływa na mobilność i wydolność tych chorych. Egzoszkielety powodują u pacjenta mniejszy wydatek energetyczny niż stanie w standardowych ortozach. Roboty wpływają też na redukcję spastyczności, bólu neuropatycznego oraz normalizację zaburzeń układu moczowego u chorych z urazem rdzenia kręgowego, a także zwiększają gęstość kości.

Oprac. na podstawie publikacji: „Zastosowanie robotyki w rehabilitacji zaburzeń chodu w schorzeniach neurologicznych”; Beata Tarnacka, Paweł Turczyn; Polski Przegląd Neurologiczny 2017; 13 (2): 63–73.

## URAZ RDZENIA W STATYSTYCE

- ▶ W Polsce od wielu lat brakuje statystyki z dokładnym określeniem liczby urazów kręgosłupa i rdzenia kręgowego. Dostępna literatura mówi jedynie o szacunkowych danych od 600 do 700 przypadków rocznie w skali kraju. Średnio przyjmuje się, że jest to 25-35 osób na 1 milion populacji. Aktualne dane ze Stanów Zjednoczonych wskazują, że urazom rdzenia ulegają tam 54 osoby na 1 milion populacji.
- ▶ Mężczyźni doznają urazów 5-6 razy częściej niż kobiety i w 90 proc. przypadków są to osoby poniżej 40. roku życia. Amerykanie raportują, że 47,6 proc. wszystkich urazów rdzenia dotyczy osób między 16. a 30. rokiem życia.
- ▶ Najczęstszą przyczyną takich zdarzeń są wypadki drogowe (samochodowe, motocyklowe, potrącenia pieszych i rowerzystów), następną grupę pod względem liczebności stanowią upadki z wysokości. Kwalifikację tego, co jest lub nie jest upadkiem prowadzi się jednak mało precyzyjnie.
- ▶ Zmiany w sposobie spędzania wolnego czasu i różnorodność form rekreacji ruchowej stwarzają coraz większe możliwości i wyzwania dla umiejętności motorycznych. Dlatego urazy kręgosłupa związane z uprawianiem sportów ekstremalnych, tworzą rosnącą grupę przyczyn najcięższych urazów.
- ▶ Połowa wszystkich uszkodzeń kręgosłupa przypada na część szyjną i w 50 proc. z nich dochodzi do porażenia czterech kończyn (tetraplegii). Podobnie złamania części lędźwiowej niosą 50 proc. powikłań w postaci porażenia kończyn dolnych. Jednak najniebezpieczniejsze dla rdzenia kręgowego są urazy w części piersiowej, które aż w 70 proc. powodują rozległe powikłania neurologiczne.
- ▶ Według danych amerykańskich, po dziesięciu latach od urazu nie pracuje 76 proc. osób, które są w wieku produkcyjnym.

Źródło: [www.aksonaxis.pl](http://www.aksonaxis.pl), [www.sci-info-pages.com](http://www.sci-info-pages.com)

rehabilitacji w Polsce z udziałem między innymi krajowego konsultanta ds. rehabilitacji i wiceministra zdrowia”.

### Zamknięty etap

Przed wypadkiem w 2017 roku, ppłk pilot Tomasz Czerwiński był dowódcą Eskadry w 41. Bazie Lotnictwa Szkolnego w Dęblinie. Razem z grupą oficerów przygotowywał wdrożenie systemu szkolenia zaawansowanego z wykorzystaniem samolotów M-346 Bielik. Pierwsze dwa M-346 pojawiły się w Polsce w 2016 roku. Jedną z maszyn przyleciał z Włoch do Dębina właśnie Czerwiński, który jako jeden z pierwszych Polaków odbył szkolenie na tym samolocie zdobywając uprawnienia pilota instruktora. Swoje umiejętności latania i kompetencje szkoleniowe Tomasz Czerwiński doskonalił też wcześniej w Stanach

Zjednoczonych w czasie kursu w Randolph Air Force Base oraz w 100 eskadrze Królewskich Sił Powietrznych Wielkiej Brytanii. Ukończył z wyróżnieniem kurs SOS-Squadron Officer School w Air Force University w Maxwell w Alabamie w Stanach Zjednoczonych. Wcześniej latał na samolocie TS-11 „Iskra” zdobywając wszystkie możliwe uprawnienia.

M-346 wraz z symulatorami lotów, które kupiły Siły Zbrojne RP, stanowią jeden z najnowocześniejszych systemów szkolenia zaawansowanego dla pilotów samolotów odrzutowych na świecie; przygotowują do latania maszynami F-16. A sam Bielik to marzenie każdego pilota instruktora. Dwumiejscowy, dwusilnikowy odrzutowiec o rozpiętości skrzydeł blisko 10 m, osiąga prędkość 1059 km/h. Jest wyposażony w układ sterowania cyfrowego: cztery komputery wraz z oprogramowaniem odpowiadają za bezpieczeństwo lotu oraz wykonywanie wszelkich manewrów i innych czynności.

Pierwszy w Polsce szkoleniowy lot Bielikiem odbył się 16 kwietnia 2019 roku. Maszynę pilotował podchorąży Lotniczej Akademii Wojskowej. Lot trwał półtorej godziny, a w powietrzu młodego pilota nadzorował doświadczony instruktor z 41 Bazy Lotnictwa Szkolnego. Gdyby nie wypadek, byłby nim pewnie Tomasz Czerwiński.

„Latania na Bieliku najbardziej mi brakuje. Stan zdrowia po wypadku nie pozwolił mi wrócić do czynnej służby. Wojsko wysłało mnie na emeryturę. Latanie na sprzęcie wojskowym to już etap zamknięty” – mówi Tomasz Czerwiński.

### Trener i coach

Kiedy na pożegnanie ze służbą wojskową w czerwcu 2019 roku ostatni raz kołował odrzutowcem M-346 Bielik na płycie lotniska w Dęblinie, już wiedział, co będzie jego kolejną pasją po lataniu. Obecnie jest wykładowcą przedmiotów lotniczych, ale sam też poszedł do szkoły. Rozpoczął kurs trenerski w Grupie Trop, znanej firmie szkoleniowej, która poprzez autorskie programy wspiera rozwój ludzi, zespołów, firm. Uzyskanie certyfikatu pozwoli mu na indywidualną współpracę z biznesem: będzie doradzał, jak budować zespoły pracowników, jak z empatią zarządzać ludźmi, osiągać cele organizacji z poszanowaniem wzajemnych emocji i potrzeb w zespole.

Decyzja o takim kierunku rozwoju zawodowego dojrzała w nim od dawna. Przyspieszył ją wypadek. Potencjał trenerski zapewnia mu wiedza zdobyta w czasie wojskowych szkoleń oraz własne doświadczenie: pilota instruktora, dowódcy klucza, a potem





## U PACJENTÓW DO PÓŁ ROKU PO URAZIE RDZENIA LECZENIE Z WYKORZYSTANIEM ROBOTÓW POWODUJE ZNACZĄCĄ POPRAWĘ W ZAKRESIE DYSTANSU I FUNKCJI CHODU, A W GRUPIE PO ROKU OD URAZU – W ZAKRESIE SZYBKOŚCI I UTRZYMANIA BALANSU CIAŁA.

zespołu szkolno-akrobacyjnego „Biało-Czerwone Iskry” i eskadry. „Trudno sobie wyobrazić kierowanie zespołem i współpracę z ludźmi w bardziej ekstremalnych sytuacjach. Od decyzji i reakcji w powietrzu zależało nasze życie. Dosłownie – podkreśla Tomasz Czerwiński. – Przeżycia i doświadczenie związane z wypadkiem i długotrwałą rehabilitacją także uwiarygodniają mnie jako trenera, doradcę personalnego. Wiem, co mnie motywowało w tych trudnych momentach, jak reagowałem. Sam tego doświadczyłem i wyszedłem z sytuacji kryzysowej”.

Można powiedzieć, że to „wyjście” było dosłowne. Po dwóch latach od wypadku Tomasz Czerwiński chodzi powoli, ale pewnie. Zgodnie z zaleceniami fizjoterapeutów, nadal używa kijków, aby podczas poruszania się wymuszać prawidłową pracę mięśni.

### Powrót do aktywności

Oprócz latania, Tomasz Czerwiński kocha góry. W Tatry wrócił we wrześniu 2019 roku. „Taki postawiłem sobie cel. Samodzielnie przeszedłem 20 kilometrów pokonując 750-metrowe przewyższenie” – mówi z dumą. W całoniedniowej wyprawie na trasie Kuźnica – Czarny Staw – Brzeziny na wszelki wypadek towarzyszyła mu ekipa asekurowająca z fizjoterapeutą.

Zdaniem Tomasza Czerwińskiego, bycie w ogólnie dobrej kondycji fizycznej poprawiło jego szanse na powrót do normalnego funkcjonowania po wypadku. „W szkole średniej grałem w drużynie hokejowej. Potem były narty, biegi na orientację. Swoje dołożyło wojsko. Mój organizm jest przyzwyczajony do treningów – mówi Czerwiński. – Generalnie nie można sobie odpuszczać. Trzeba dbać o pewną kulturę fizyczną. To zawsze procentuje”.

Rehabilitację uznaje teraz za stały element życia. Niedługo wróci na kilka tygodni do Kamienia Pomorskiego. Wcześniej miał serię indywidualnych ćwiczeń z fizjoterapeutą w Centrum Diagnostyki i Fizjoterapii „Werandki” w Uzdrowisku Nałęczów.

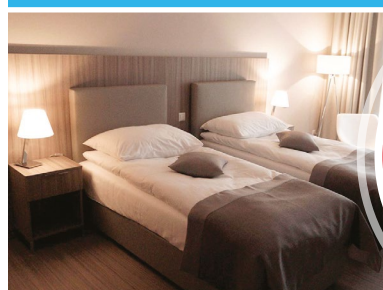
„W 2020 roku też postawiłem sobie pewne wyzwanie, cel do zrealizowania” – podsumowuje tajemniczo Tomasz Czerwiński. I powtarza: „Zawsze trzeba mieć plan...”.

Po chwili zdradza szczegóły: chce wystartować na trasie 5 km w biegu narciarskim lotników w lutym. ●

## Pobyt rehabilitacyjny

W cenie pakietu:

- **7 noclegów** w komfortowych pokojach 1 lub 2-osobowych w Mieszko II,
- 3 posiłki dziennie,
- badanie lekarskie,
- **1 godzina dziennie ćwiczeń indywidualnych z fizjoterapeutą,**
- **18 zabiegów leczniczych** z szerokiej palety zabiegów fizjoterapeutycznych (udzielanych od poniedziałku do soboty) oraz 10% rabatu na kolejne zabiegi,
- **nieograniczony dostęp do Strefy Wellness** (basen solankowy, sauna, jacuzzi),
- kijki do nordic walking,
- całodobowa opieka medyczna,
- parking gratis.



Cena  
za pobyt od:  
**1743 zł**  
za osobę



INFORMACJE • REZERWACJE • SPRZEDAŻ

tel. +48 91 38 25 043

rezerwacja@uzdrowisko-kamienpomorski.pl

www.uzdrowisko-kamienpomorski.pl

# Sekrety BIAŁEJ GLINKI

**Glinka kosmetyczna (kaolin) to naturalny minerał, w którego skład wchodzi łatwo przyswajalne makro- i mikroelementy. Najdelikatniejsza dla skóry jest biała glinka, zwana też porcelanową, o lekkiej konsystencji i jedwabistym dotyku.**

**Z**aletą glin jest między innymi ich neutralne lub lekko zasadowe pH, dzięki czemu mogą być szeroko stosowane do pielęgnacji każdego rodzaju skóry. Doceniono także ich właściwości absorpcyjne.

## Naturalne bogactwo

Początki kariery kaolinu są jednak związane nie z kosmetykami, ale z historią porcelany i odkryciem niezwykłych właściwości kaolinitu. Okazało się, że jest on ogniotwały, a po wypaleniu biały.

Naturalny skład kaolinu zależy od złoża, z którego jest wydobywany. Oprócz kaolinitu, glinka zawiera zazwyczaj wapń, magnez, potas, żelazo, cynk, miedź, selen czy fosfor. Obecności tlenków barwiących (głównie tlenków żelaza i tytanu) decyduje o kolorze glinki.

Główną funkcją glin stosowanych w maskach jest absorpcja zanieczyszczeń znajdujących się na powierzchni skóry – dobrze detoksykują skórę oraz oczyszczają

ją ją. Dzięki temu glinki sprawdzają się w pielęgnacji zwłaszcza cery problematycznej, przetłuszczającej się, ze skłonnością do rogowacenia i wyprysków; wchłaniają nadmiar sebum, działają przeciwbakteryjnie i mikroztuszczająco, nie powodując podrażnienia skóry.

Biała glinka jest najbardziej delikatna, łagodnie oczyszcza skórę



*Maska z białą gliną  
- remineralizująca,  
SPA Nałęczów,  
100 ml*

**Nowość**

## REMINERALIZUJĄCA MASKA

Koi skórę twarzy i ciała, odświeża ją oraz wzbogaca w potrzebne minerały. Wyciąg z aloesu ma dodatkowe działanie przeciwzapalne i wspomaga regenerację naskórka. Maska jest przeznaczona do każdego rodzaju skóry, zwłaszcza do cery mieszanej i tłustej. Działa odświeżająco, delikatnie oczyszcza i rewitalizuje – skóra staje się promienna i wygładzona. Polecana jako utrwalenie efektów kąpeli w basenie białej glinki.

**Sposób użycia:** Maskę nakładamy na skórę twarzy równomierną warstwą omijając okolice oczu. Pozostawiamy na skórze przez 10-15 minut, a potem zmywamy naturalną gąbką lub bawełnianą ściereczką zamoczoną w letniej wodzie. Na zakończenie wkładamy na skórę odpowiedni dla cery krem.

Biała glinka najczęściej wykorzystywana jest w postaci maski na skórę twarzy. Dzięki basenowi białej glinki, w Nałęczowie można zastosować ten zabieg na całe ciało.

i jednocześnie skutecznie domyka pory. Sprawdza się więc także w pielęgnacji cery dojrzałej, suchej, zmęczonej, ale także wiotkiej i cienkiej.

Stosowana zewnętrznie w postaci masek biała glinka: • delikatnie oczyszcza nie naruszając bariery ochronnej skóry, • wchłania nadmiar sebum, • usuwa martwe komórki naskórka, • lekko zwęża pory, nie wysuszając przy tym skóry, • działa łagodząco, wygładzająco, • nadaje skórze elastyczność i jędrność, • remineralizuje, • poprawia koloryt skóry lekko ją rozjaśniając, • ma delikatne działanie matujące.

## Kąpiel kaolinowa

Oprócz masek, kaolin jest stosowany także jako dodatek do kąpeli. Nie rozpuszcza się w wodzie, ale tworzy zawiesinę otulającą ciało.

Lecznicza kąpiel z dodatkiem białej glinki działa oczyszczająco i mineralizująco na skórę. Zabieg w wodzie z białą gliną ujędrnia, przyspiesza odnowę komórkową skóry, leczystany zapalne i koi podrażnienia. Sprzyja też redukcji cellulitu. Ok. 20 minutowa sesja, oprócz działania na skórę, powoduje ogólne rozluźnienie i odprężenie organizmu.

Jedyny w Polsce, specjalistyczny basen białej glinki znajduje się w Kompleksie Wodnym Atrium na terenie Parku Zdrojowego w Nałęczowie. Biała glinka sprowadzana jest z Grecji. ●



Kosmetyki

## SÓL Z CERTYFIKATEM

Sól dla każdego rodzaju skóry, wskazana przez dermatologów do pielęgnacji skóry z tупiężem i łuszczycą. W 2019 roku nagrodzona certyfikatem „Naturalnie polskie” za naturalny skład, wysoką jakość kosmetyku oraz transparentność marki „Iwoniczanka”. Bogate źródło składników mineralnych. Egzotyczny zapach pomarańczy i słodkiego mango dodaje witalności i energii. Bez konserwantów. Po kąpeli z solą ciało sputkać wodą.



*Sól do kąpeli pomarańcza i mango, „Iwoniczanka”, Uzdrowsko Iwonicz, 600 g, opakowanie szklane*



Nowość

## OLEJEK DO TWARZY I CIAŁA

Naturalne oleje z migdałów, pestek malin oraz nasion pomidora łagodzą podrażnienia, odżywiają skórę i wspomagają regenerację naskórka. Chronią przed szkodliwym promieniowaniem UV. Aromaty rozmarynu i lawendy uspokajają, odprężają i wyciszają. Do stosowania na skórę twarzy oraz całego ciała.



*Aksamitny olejek do twarzy i ciała z wyciągiem z pestek malin i nasion pomidora, Spa Nałęczów, 60 ml*



*Mydło naturalne, „Iwoniczanka”, Uzdrowsko Iwonicz, 3 x 100 g*

Nowość

## MYDŁA Z WODĄ TERMALNĄ

Formuła oparta na naturalnych składnikach roślinnych i wodzie termalnej z Iwonicza-Zdroju. Nie drażni skóry i nie powoduje wysuszenia. Do codziennej higieny ciała i twarzy. W zestawie 3 mydła: z hydrolizowanym jedwabiem i olejem ze słodkich migdałów; z zieloną herbatą, olejami lnianym i kokosowym oraz peelingujące, z kawą mieloną i drobkami orzechów arganowych wspartymi olejem arganowym i masłem shea.

Zabiegi



## PEELING VITAMIN C

Ekskluzywny program terapeutyczny DermaQuest, którego fundamentem jest witamina C. Poza działaniem antyoksydacyjnym, witamina C regeneruje witaminę E, wzmacniając system naprawczy i fotoprotekcyjny w komórkach. Jej obecność wpływa na zagęszczenie skóry i hamuje powstawanie przebarwień. Połączenie witaminy C z kwasem ferulowym chroni skórę przed zmianami DNA i promieniowaniem UV. Kuracja wzbogacona jest o enzymy z papai, ananasa i arbuza. Zabieg daje efekty w postaci wyrównania kolorytu i zmniejszenia przebarwień naskórkowych, wyraźnego rozświetlenia skóry (również wokół oczu), poprawy jej tekstury, silnego nawilżenia, wygładzenia i sptyczenia linii oraz zmarszczek. Zmniejsza rumień i wzmacnia naczynka, przywraca komfort skórze suchej i podrażnionej. Zalecana jest seria 6 zabiegów co 10-14 dni, dwa razy w roku.

**Wskazania:** dla każdego typu skóry, w szczególności naczynkowej, skłonnej do przebarwień i z widocznymi oznakami starzenia, spowodowanego czynnikami zewnętrznymi.



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



## ZABIEG DYNIOWY

Terapeutyczny Zabieg Dyniowy DermaQuest to program normalizujący dla skóry, oparty na naturalnym miąższu z dyni – źródle witamin C, B1, B2, B6, PP i K. Miąższ zawiera dużą ilość beta-karotenu, który po wnikięciu przez naskórek ulega przekształceniu do kwasu retinowego – najbardziej aktywnej formy witaminy A. Witamina A reguluje wydzielanie sebum, zmniejszając łojotok, tworzenie się zaskórników i zmian zapalnych. Terapia wzbogacona jest o kwasy, probiotyki i naturalne substancje przeciwzapalne. Skóra po zabiegu jest zmatowiona, rozjaśniona i odpowiednio nawilżona. Praca gruczołów łojowych ulega wyrównaniu, ich ujścia są obkurczone, a efekt czystej skóry jest osiągnięty w bardzo krótkim czasie. Zalecana jest seria 8 zabiegów co 7-14 dni, dwa razy w roku.

**Wskazania:** dla skór mieszanych, z problemem krostek, grudek, zaskórników oraz skór przetłuszczających się i z rozszerzonymi porami.



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



Zdjęcie: Archiwum Uzdrowiska Nałęczów

## Nałęczów

# ELEGANCKI HOTEL W STARYCH ŁAZIENKACH

**Stare Łazienki, pierwszy obiekt z zabiegami wodnymi, który udostępniło kuracjom utworzone na początku XIX wieku uzdrowisko w Nałęczowie, wraca do czasów swej świetności. W pieczołowicie wyremontowanym, zabytkowym budynku znowu będzie działać elegancki, kameralny hotel uzdrowiskowy.**

**W**edług różnych materiałów źródłowych, zakład kąpielowy, nazywany Łazienkami (albo Łazienkami Żelazistymi), wybudowano na polecenie hrabiego Ludwika Małachowskiego w latach 1817-1821. Obiekt powstał przy źródle leczniczej wody żelazistej.

### Trochę historii

Jak pisze znawca historii Nałęczowa **Jerzy M. Sołdek**, analizy składu chemicznego nałęczowskiej wody dokonał wcześniej w Warszawie doktor Józef

Jan Celiński, wybitny polski farmaceuta i chemik, profesor Uniwersytetu Warszawskiego. Wyniki, potwierdzające jej walory lecznicze, ogłoszone na posiedzeniu Warszawskiego Towarzystwa Przyjaciół Nauk 15 stycznia 1817 roku, wzbudziły duże zainteresowanie zakładem kąpielowym Małachowskiego, co zaowocowało wkrótce coraz liczniejszym napływem kuracjuszy, jak wówczas mówiono „kąpielników”, do Nałęczowa, a samo miasteczko szybko stało się modnym kurortem.

Łazienki, jak i całe uzdrowisko, zostały zdewastowane w czasie i po powstaniu listopadowym. Dopiero



Fortunat Nowicki, który w 1877 roku wydzierżawił dobra Małachowskich, wraz z dwoma lekarzami Konradem Chmielewskim i Wacławem Lasockim wskrziesili uzdrowisko. Powołana została spółka do prowadzenia Zakładu Leczniczego, która odremontowała pałac Małachowskich, odbudowała Łazienki i budynek Sanatorium nr 1, obecnie Księżę Józef. W Łazienkach funkcjonował wtedy hotel oferujący zabiegi wodolecznicze.

### W nowoczesnej odświeżeniu

Kuracje pitne i zabiegi z zakresu balneoterapii cieszą się do dziś uznaniem pacjentów, dla których Zakład Leczniczy Uzdrowisko Nałęczów SA – obecny właściciel Starych Łazienek – rozbudował i unowocześnił bazę zabiegów wodnych w innych swoich obiektach uzdrowskich. „Stare Łazienki to najbardziej charakterystyczny budynek Nałęczowa, zależało nam więc, by nadać mu wyjątkowy, prestiżowy charakter – mówi **Maciej Markowski**, członek Zarządu ZL Uzdrowisko Nałęczów. – Remont tego zabytku to jedna z większych inwestycji Uzdrowiska ostatnich lat. Powstał tu nowoczesny obiekt hotelowy o wysokim standardzie, z zachowaniem oryginalnego stylu architektonicznego, który czyni budynek najpiękniejszym elementem nałęczowskiego krajobrazu i ozdobą Parku Zdrojowego”.

Imponująca elewacja dwukondygnacyjnego budynku zbudowanego na planie prostokąta, z dostawioną piętrową wieżą zwieńczoną kopułą, a także wnętrza z licznymi sztukateriami, arkadami oraz dekoracyjnymi stropami zostały wyremontowane pod nadzorem konserwatora zabytków. Do dyspozycji gości są 44 miejsca noclegowe w komfortowych pokojach z przestronnymi łazienkami oraz sala restauracyjna. Projektowane z troską o detale wnętrza nawiązują do klasycystycznego stylu, w jakim oryginalnie wybudowano Łazienki.

W wieży Starych Łazienek nadal bije źródło. Obudowano je płytami z piaskowca, a z paszczy lwa wykonanego z brązu, wypływa żelazista woda mineralna. Nad źródłem wmurowane są dwie tablice pamiątkowe. Pierwsza została odświeżona w 1887 roku z okazji 60. rocznicy analizy wód nałęczowskich przez prof. Celińskiego. Druga jest poświęcona doktorowi Fortunatowi Nowickiemu.

„Nałęczów, z uwagi na status miejscowości uzdrowskiej, jest licznie odwiedzany przez turystów i kuracjuszy. Jestem przekonany, że nowy hotel uzdrowski w tak znamienitym miejscu stanie się uznaną wizytówką nie tylko naszego Uzdrowiska, ale także całego regionu” - podkreśla Maciej Markowski. ●

Kameralny, elegancki hotel uzdrowski w Starych Łazienkach nawiązuje do ponad 200-letniej historii uzdrowska Nałęczów. Zabytkowy obiekt znajduje się w Parku Zdrojowym, niedaleko Kompleksu Wodnego Atrium i Term Pałacowych z zapleczem spa.



Stare Łazienki to pierwszy obiekt uzdrowski, jaki powstał w Nałęczowie. Wybudowany został na początku XIX wieku.







### Iwonicz-Zdrój

## NOWE OBLICZE „EXCELSIORU”

**Dobiegła końca rozbudowa Szpitala Uzdrowskowo-Rehabilitacyjnego „Excelsior” Uzdrowiska Iwonicz SA. Dzięki dofinansowaniu ze środków unijnych z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podkarpackiego na lata 2014-2020, szpital wzbogacił się o 72 łóżka oraz wysokiej klasy sprzęt rehabilitacyjny. Powstała też ścieżka dydaktyczna związana z historią lecznictwa uzdrowskiego w Iwoniczu-Zdroju.**

**N**owy sprzęt umożliwia wprowadzenie w „Excelsiorze” kompleksowej rehabilitacji neurologicznej, opracowanej indywidualnie dla każdego pacjenta w oparciu o najnowsze osiągnięcia nauki w zakresie neurofizjologii, kinezylogii, biomechaniki klinicznej, neurologii i ortopedii. Każdy pacjent będzie szczegółowo diagnozowany pod kątem psychoruchowym oraz poddawany ocenie i testom sprawdzającym postęp rehabilitacji. Z programu będą mogli korzystać pacjenci z niedowładami po udarach mózgu, urazach kręgosłupa i czaszki, po operacjach guzów mózgu i kręgosłupa, cierpiący na dyskopatie, ze stwardnieniem rozsianym oraz chorzy z urazami kręgosłupa, kończyn dolnych i górnych. Rehabilitacja obejmie też osoby z osteoporozą,

Rozbudowa Szpitala Uzdrowskowo-Rehabilitacyjnego „Excelsior” Uzdrowiska Iwonicz SA kosztowała 10 milionów złotych; w dobudowanym skrzydle są nowe pokoje dla 72 kuracjuszy.

po wszczępieniu endoprotez, z chorobą zwyrodnieniową oraz innymi schorzeniami reumatologicznymi.

Równocześnie z rozbudową, przeprowadzono rewitalizację terenów zieleni sąsiadujących ze szpitalem. Powstały ścieżki spacerowe z pochylniami dla osób z ograniczeniami w poruszaniu się. Założono nowe trawniki, dokonano nasadzeń drzew, krzewów ozdobnych i kwiatów. Zainstalowane zostało oświetlenie parkowe, które tworzy po zmroku bajkowy krajobraz.

Częścią unijnego projektu było też zorganizowanie ścieżki dydaktycznej „Szlakiem iwonicznych wód leczniczych”, która wiedzie do miejsc z ujęciami wód mineralnych, także tych historycznych, z zabytkową zabudową z początku XIX wieku. ●



Ścieżka dydaktyczna „Szlakiem iwonicznych wód leczniczych” tworzy pętlę łączącą główne place kurortu, przejście obrzeżem parku uzdrowskiego i teren Szpitala Uzdrowskowo-Rehabilitacyjnego „Excelsior”.



# Nowe Menu

**EVAPARK**  
RESTAURACJA



Ul. Sienkiewicza 2,  
Konstancin-Jeziorna

[www.evapark.pl](http://www.evapark.pl)





# Zadbaj o swoje ciało z kosmetykami Iwoniczanka!

Nasze unikatowe kosmetyki powstają na bazie iwoniczkiej wody termalnej, która swoje wyjątkowe właściwości zawdzięcza bogatej zawartości minerałów.

Jej działanie uzupełniają składniki najwyższej jakości, gwarantujące skuteczność w ochronie, pielęgnacji i regeneracji skóry.

*Piękno  
prosto  
z natury!*



Zapraszamy na zakupy do sklepu internetowego:  
[www.iwoniczanka.uisa.pl](http://www.iwoniczanka.uisa.pl)