

# nasze **z**droje

MAGAZYN UZDROWISK POLSKICH

TEMAT  
NA WIOSNĘ

RÓŻNE OBLICZA

# Soli

UZDROWISKOWE

# SPA

*zapraszają*

*Poznaj nowe zabiegi polecane przez naszych ekspertów*

- **Niewydolność serca** – niezbędna diagnostyka kardiologiczna
- **Nauka chodzenia** – trudny trening z lokomatem
- **Endoproteza biodra** – gdzie na kompleksową rehabilitację?
- **Skóra wita wiosnę** – podstawowe zasady rewitalizacji i rozjaśniania



**15% RABATU na rehabilitację  
z udziałem egzoszkieletu i lokomatu!**

## Rehabilitacja neurologiczna

- zakwaterowanie w komfortowym pokoju
- **3 posiłki dziennie**
- kwalifikacja lekarska
- całodobowa opieka lekarska i pielęgniarska
- **4 zabiegi dziennie (w dni zabiegowe)**
  - nauka chodu z użyciem robota
  - ćwiczenia indywidualne
  - zabiegi fizjoterapeutyczne z zakresu kinezyterapii, fizykoterapii, hydroterapii, masaże
- badanie lekarskie końcowe
- edukacja „jak radzić sobie z niepełnosprawnością”
- animacja czasu wolnego

Pacjent: **399** zł/doba  
Opiekun: 137 zł/doba

**RABAT  
-15%**

oferta ważna do:  
30.04.2018



INFORMACJE • REZERWACJE • SPRZEDAŻ

**tel. + 48 91 38 25 043**

rezerwacja@uzdrowisko-kamienpomorski.pl

www.uzdrowisko-kamienpomorski.pl

# Spis treści

## Zdrowie

- Solanka – bogactwo natury..... **3-7**
- Serce do przeglądu..... **10-11**

## Leczenie i rehabilitacja

- Twardzielka  
Barbara Matusiak..... **12-15**
- Gdy biodro szwankuje..... **16-17**

## Spa & wellness

- Skóra wita wiosnę..... **18-19**
- Technologia wspiera naturę..... **20-21**

## Prosto z regionów

- Rekordowy sezon w marinie..... **22**
- Nowy właściciel  
Pałacu Małachowskich..... **22**
- Śladami kolejki wąskotorowej..... **23**

## nasze źródło

MAGAZYN UZDROWISK POLSKICH

KWARTALNIK

NR: 1/2018 (1)

### Wydawca i redakcja

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



UZDROWISKA POLSKIE  
Grupa BPS



UZDROWISKO  
KONSTANCIN  
Uzdrowiska Polskie



UZDROWISKO  
NAŁĘCZÓW  
Uzdrowiska Polskie



UZDROWISKO  
TWNIEC  
Uzdrowiska Polskie



UZDROWISKO  
KAMIEŃ POMORSKI  
Uzdrowiska Polskie

### Marketing i reklama

Ewelina Czyżewska  
marketingnaszezdroje@mailuzdrowiska.pl

### Redakcja

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

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

zdjęcia: Fotolia, archiwum spółek uzdrowiskowych  
skład i łamanie: Marlena Maciejczyk

Niezamówionych materiałów redakcja nie zwraca, a w razie opublikowania zastrzega sobie prawo do ich skracania. Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam i ma prawo odmówić publikacji bez podania przyczyny.

© Copyright by Zakład Leczniczy „Uzdrowisko Nałęczów” SA

RÓŻNE OBLICZA SOLI

# SOLANKA

## BOGACTWO Z NATURY

*Służą do kąpieli, inhalacji, produkcji soli leczniczej i kosmetyków. Solanki to dar natury, mineralne bogactwo*

Rehabilitacyjny basen solankowy w Uzdrowisku Kamień Pomorski SA jest zasilany bezpośrednio z podziemnego ujęcia wody leczniczej.

**L**ecznicze wody mineralne są najważniejszym naturalnym surowcem używanym w terapii uzdrowskiej. Potwierdzenie ich właściwości leczniczych odbywa się na podstawie udokumentowanych badań, w formie świadectw, określających ich wskazania do zastosowania w lecznictwie uzdrowskim. Te o zawartości rozpuszczonych składników mineralnych stałych

nie mniejszej niż 35 g/dm<sup>3</sup> są solankami.

Ich głównymi składnikami są jony chlorowe (Cl<sup>-</sup>), sodowe (Na<sup>+</sup>) oraz wapniowe (Ca<sup>2+</sup>). Często zawierają też znaczne zawartości cennych pierwiastków, takich jak jod, brom, magnez, potas i lit. Wody o niższej mineralizacji używane są głównie do kuracji pitnej i inhalacji, natomiast wysokozmineralizowane do kąpieli, warzenia soli leczniczej i produkcji kosmetyków. >>



Iwonicka sól jodobromowa ma właściwości lecznicze.



>> **Koncesje zobowiązują**

Nie wszystkie naturalne wody mineralne zaliczane są do leczniczych. O ich udowodnionych właściwościach leczniczych decydują rodzaj i stężenie aktywnych składników biochemicznych. Pod względem chemicznym i mikrobiologicznym nie są zanieczyszczone oraz cechują się naturalną zmiennością cech fizycznych i chemicznych. Wody uznane za lecznicze należą do zasobów chronionych, a koncesji na ich wydobycie udziela Marszałek Województwa. Posiadanie koncesji wiąże się z obowiązkiem uiszczania opłaty eksploatacyjnej. Wydobywanie jej jako kopaliny ze złóż wymaga przestrzegania rygorystycznych przepisów m.in. Prawa geologicznego i górniczego. Niewiele osób wie, że z tego powodu w strukturze uzdro-



► **Balneoterapia** jest działem fizjoterapii, zajmującym się zastosowaniem wód leczniczych, gazów i borowin w leczeniu schorzeń, szczególnie o charakterze przewlekłym, a także w rehabilitacji i profilaktyce.

► **Hydroterapia** (wodolecznictwo) to jedna z najstarszych i najbardziej rozbudowanych metod fizykoterapii, polegająca na terapeutycznym zastosowaniu wody w postaci kąpeli, natrysków, polewań, zmywań, płukań i innych zabiegów.

Według typowych klasyfikacji hydroterapia dotyczy stosowania wody, a balneoterapia stosowania wód mineralnych (w tym kuracji pitnej) i innych naturalnych czynników leczniczych.

wisk, tak jak na przykład w kopalniach węgla kamiennego, działają zakłady górnicze.

Cztery uzdrowiska wchodzące w skład Grupy Uzdrowisk Polskich (Uzdrowisko Konstancin-Zdrój SA, Zakład Leczniczy „Uzdrowisko Nałęczów” SA, Uzdrowisko Kamień Pomorski SA i „Uzdrowisko Iwonicz” SA) posiadają długoterminowe koncesje na wydobycie wód leczniczych. W dwóch z nich (Kamień Pomorski i Konstancin) koncesje dotyczą eksploatacji cenionych w balneologii wysokozmineralizowanych wód leczniczych, czyli właśnie solanek (patrz ramka obok).

### **Kąpiele dla zdrowia**

„Działanie bodźcowe solanki zależy od składu chemicznego wody leczniczej, jej temperatury oraz od

regularności i powtarzalności w stosowaniu zabiegów – wyjaśnia doktor **Bo-gumił Korczyński**, specjalista w dziedzinie balneologii i medycyny fizykalnej, dyrektor medycyny Uzdrowiska Kamień Pomorski SA.

– Kąpiele solankowe stosuje się w cyklach po 8-10 zabiegów trwających po 10-15 minut. Taki schemat leczenia poddaje organizm pewnego rodzaju treningowi, skutkując lepszym efektem działania solanki i jego trwałością”.

Im wyższy jest stopień mineralizacji solanki, tym silniejsze jest jej działanie bodźcowe. Podobnie z jej temperaturą. „Wyższa temperatura wody bardziej obciąża organizm. Poza tym solanka posiada inne przewodnictwo cieplne, przez co odczuwalność temperatury w solance jest o około 1° C niższa niż w przypadku kąpeli w zwykłej wodzie” – dodaje doktor Korczyński.

Kąpiele solankowe pobudzają mikrokążenie skóry i tkanki podskórnej oraz wpływają na autonomiczny układ nerwowy, co przekłada się na zmniejszenie pobudliwości nerwów czuciowych i ruchowych, zwiększone ukrwienie skóry, normalizację ciśnienia krwi, pobudzenie przemiany materii, poprawę odporności organizmu. Solankowa kuracja kąpielowa zalecana jest m.in. w stanach po urazach narządu ruchu, przewlekłych schorzeniach (w tym zwyrodnieniach) stawów, ścięgien, mięśni, nerwów, kości i okostnej, nerwobólach, a także w przewlekłych zapaleniach przydatków, niektórych chorobach skóry i przewlekłych zapaleniach dróg oddechowych.



Kąpiele solankowe pobudzają mikrokrążenie i wpływają na autonomiczny układ nerwowy.

Do picia wody leczniczej zaleconej w kuracji używa się charakterystycznych piątek.



## NATURALNE ZŁOŻA

# ZASOBY WÓD LECZNICZYCH GRUPY UZDROWISK POLSKICH

### KONSTANCIN JEZIORNA

Własnością Uzdrowiska Konstancin-Zdrój SA jest zlokalizowany na obszarze górniczym Konstancin otwór Warszawa IG o głębokości 1750 m, skąd ujmowane są wody chlorkowo-sodowo-jodkowe, o mineralizacji ok. 75 g/dm<sup>3</sup> i temperaturze wyściowej 35°C. Wody są wykorzystywane do zaopatrzenia tężni solankowej, stanowiącej otwarte inhalatorium w Parku Zdrojowym oraz basenu solankowego, stosuje się je także do kąpeli wannowych.

### KAMIEŃ POMORSKI

Źródłem zaopatrzenia Uzdrowiska Kamień Pomorski SA w solankowe wody lecznicze jest otwór Edward III o głębokości 400 m znajdujący się w obrębie obszaru górniczego Kamień Pomorski. Ujęto nim wody znajdujące się pod ciśnieniem artezyjskim, o mineralizacji rzędu 34 g/dm<sup>3</sup> i typie chlorkowo-sodowo-jodkowym. Wody wykorzystuje się tu do kąpeli wannowych i inhalacji, zasilają też rehabilitacyjny basen solankowy.

### NAŁĘCZÓW

Historia eksploatacji wód leczniczych w Nałęczowie jest związana z ujęciem trzech źródeł: Miłość, Nadzieja i Żelaziste (Celińskiego). Obecnie leczniczy charakter mają tylko wody ujęte otworem wiertniczym Barbara o głębokości 16 m, odwierconym w 1993 roku w obrębie obszaru górniczego Nałęczów II, o zawartości dwuwartościowego żelaza ok. 11 mg/dm<sup>3</sup>.



### IWONICZ-ZDRÓJ

„Uzdrowisko Iwonicz” SA eksploatuje złoża wód leczniczych w obrębie obszaru górniczego „Iwonicz”, dysponując siedmioma odwiertami o głębokości od 230 m do 960 m. Część z nich to odwierty ponafkowe, które po wyeksploatowaniu ropy naftowej i gazu ziemnego z głębiej zalegających złóż zostały adaptowane do wydobywania wód leczniczych. Wody z tych ujęć należą do wód typu chlorkowo-wodorowęglanowo-sodowych, jodkowych oraz wodorowęglanowo-chlorkowo-sodowych, jodkowych z zawartością wolnego dwutlenku węgla. Wody z ujęć zlokalizowanych blisko centrum uzdrowiska „Elin 7”, „Iwonicz II”, „Zofia 6”, „Klimkówka 27”, o mineralizacji 6,2 – 13,1 g/dm<sup>3</sup> są używane do kuracji pitnej, kąpeli mineralnych oraz inhalacji. Natomiast wód termalnych z oddalonych ok. 3 km od centrum Iwonicza-Zdroju ujęć „Lubatówka 12” i „Lubatówka 14”, o mineralizacji ok. 19 g/dm<sup>3</sup> używa się do produkcji soli leczniczej i kosmetyków. Mogą być także stosowane do kąpeli leczniczych.

Źródło: Państwowy Instytut Geologiczny, materiały własne spółek uzdrowiskowych

## Swobodne oddychanie

Profilaktycznie i leczniczo działają też Inhalacje wodami chlorkowo-sodowymi – przywracają prawidłową czynność śluzówki, co poprawia funkcjonowanie górnych i dolnych dróg oddechowych. Stosowanie inhalacji solankowych wskazane jest w szczególności w leczeniu przewlekłych nieżytów nosa, gardła i oskrzeli, astmy, pylicy, rozedmy, w stanach po zabiegach chirurgicznych w obrębie dróg oddechowych.

Oprócz indywidualnej terapii wziewnej z wykorzystaniem inhalatora, zaleca się również terapie grupowe, czyli przebywanie w naturalnym inhalatorium, jakim jest tężnia lub w specjalnej grocie solnej. Wśród z Grupy Uzdrowisk Polskich jedynie Konstancin >>



Sezon w konstancińskiej tężni trwa od wiosny do późnej jesieni.



## WDECH, WYDECH, WDECH...

*Wiosna to początek nowego sezonu w konstancińskiej tężni. Seanse oddechowe są dobrym uzupełnieniem uzdrowskiej terapii solankowej, która obejmuje indywidualne kąpiele w wannie i sesje w basenie solankowym*

**T**ężnia solankowa Uzdrowiska Konstancin-Zdrój SA jest obiektem leczniczym, tzw. inhalatorium zewnętrznym. Została zbudowana w 1978 roku i jest zasilana solanką pobieraną z głębokości 1750 m, bezpośrednio z podziemnego złoża wody, z utworów jury dolnej i środkowej (dla przypomnienia: era jury trwała na Ziemi od 201 do 145 milionów lat temu!).

Solanka konstancińska to woda chlorkowo-sodowa, jodkowa o stężeniu minerałów 6,5%. Jest wodą leczniczą. Oddychanie powietrzem z solankowym aerozolem ma działanie profilaktyczne i lecznicze. Minerale w niej zawarte wspomagają odbudowę i regenerację błony śluzowej górnych dróg oddechowych. Działają także stymulująco na pracę układu odpornościowego. Seanse oddechowe w tężni są także zalecane w chorobach tarczycy, schorzeniach alergicznych skóry i w leczeniu nadciśnienia tętniczego krwi.

Tężnia ma nieskomplikowaną budowę. Solanka pompowana jest na najwyższy poziom konstrukcji, po czym swobodnie spływa w dół, po faszynie z gałązek tarniny, ulegając odparowaniu. Dodatkowo, solanka rozbijana jest w sposób mechaniczny przez inhalator (grzybek) wytwarzający aerozol, który znajduje się wewnątrz zamkniętego kręgu o obwodzie długości 40 m i wysokości 6 m. W ten sposób powstaje charakterystyczny dla tego miejsca mikroklimat.

>> może pochwalić się tężnią; grotty solne są dostępne w Iwoniczu-Zdroju i Kamieniu Pomorskim.

Zdaniem Bogumiła Korczyńskiego z Uzdrowiska Kamień Pomorski, efekt leczniczy kuracji wziewnej w tężni i grocie solnej jest podobny. „Zarówno korzystanie z tężni, jak pobyt w grocie solnej wpływają korzystnie na drogi oddechowe, system nerwowy i poprawiają odporność organizmu. Zasadnicza różnica polega na tym, że inhalacje w tężni odbywają się zwykle na otwartej przestrzeni, natomiast grotto jest zamkniętym pomieszczeniem” – mówi doktor Korczyński.

### Woda z pijalni

„Uzdrowisko Iwonicz” SA stosuje swoje wody lecznicze także w kuracjach pitnych. Na przykład 0,62% mineralna woda lecznicza, swoista chlorkowo-wodoro-węglanowo-sodowa, jodkowa, kwasowęglowa z ujęcia „Elin 7”, pomaga przy przewlekłym zapaleniu błony śluzowej żołądka z niedokwaśnością soku żołądkowego, dyskinezii i stanach zapalnych dróg żółciowych, a 1,31% mineralna woda lecznicza, swoista z „Klimkówki 27” w leczeniu choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy.

W stylizowanej na oranżerię Pijalni Wód Mineralnych w samym centrum Iwonicza-Zdroju można zaopatrzyć się w charakterystyczne kubki do picia wody leczniczej, zwane pijałkami. „Pijałki z logiem naszego uzdrowiska są często kupowane także jako pamiątka z pobytu w Iwoniczu-Zdroju” – mówi **Wioletta Ochman** z Pijalni.

### Jak sól warzono...

Przy okazji pobytu w Iwoniczu-Zdroju można się przekonać, że miejscowe wody lecznicze nadal są wykorzystywane do warzenia soli leczniczych. Będący własnością „Uzdrowiska Iwonicz” SA Zakład Produkcji Zdrojowej w Lubatówce, nazywany potocznie Warzelnią Soli, jest jedną z czterech działających obecnie w Polsce warzelniami. Jak podkreśla **Wacław Mackoś**, kierownik Działu Ochrony Źródeł Produkcji Zdrojowej i Sprzedaży, sól jodobromowa iwonicka jest warzona tradycyjną metodą, taką samą od 150 lat, gwarantującą zachowanie cennych właściwości i długotrwałej wartości leczniczej.

Produkcja jest prosta, przypomina manufakturę. Woda lecznicza z ujęć „Lubatówka 12” i „Lubatów-

ka 14" jest nalewana do panwi i podgrzewana gazowymi palnikami, a po odparowaniu pozostaje sól, którą pakuje się ręcznie. Jako produkt leczniczy, może być używana do kąpieli, okładów oraz inhalacji.

Dobroczynne działanie kąpieli solankowych z jodobromową solą iwonicką opisał w swojej książce pt. „Biegiem po zdrowie” Jerzy Skarżyński, znany maratończyk, wieloletni członek kadry narodowej maratonu. „Bardzo prostą, a jednocześnie skuteczną metodą odprężenia i regeneracji po intensywnym wysiłku fizycznym jest kąpiel w solance... Wnikająca przez naskórek wraz z wieloma jonami soli, działa rewelacyjnie na cały układ ruchu, powoduje znakomite dokrwienie ścięgien i przyczepów, przyspieszając proces usuwania z mięśni kwasu mlekowego i łagodząc bóle mięśniowe oraz stawowe na tle przeciążeniowym, a także nerwobóle. ...Przez lata kariery sportowej używałem kilku rodzajów soli, ale najlepsze efekty odczuwałem stosując jodobromową sól iwonicką, którą polecam zawsze swoim zawodnikom”.

Poza głównym produktem, czyli solą iwonicką, ze znakiem „Iwoniczanka” w Zakładzie Produkcji Zdrowej wytwarzane są także sole i płyny do kąpieli w kilku wersjach zapachowych. Można je zastosować w domowym spa lub wykorzystać do przedłużenia kuracji uzdrowskiej. Na bazie wysokomineralizowanej wody termalnej powstały też receptury kremów do twarzy, dłoni i stóp, balsamów i peelingów do ciała, żeli pod prysznic i szamponów. ●

W Uzdrowisku Konstancin-Zdrój SA terapia solankowa odbywa się w basenie lub wannach.



## REHABILITACJA PO WSZCZEPIENIU **ENDO- PROTEZY** STAWU



## Pakiet **ENDO**proteza

- **14 noclegów** w Centrum Terapii Narządu Ruchu Biały Dom
- **3 posiłki** **dziennie**
- **wstępne badanie** lekarza specjalisty
- **indywidualnie dobrana** rehabilitacja
- **30 zabiegów** medycyny fizykalnej
- **10 terapii** indywidualnych
- **10 masaży** częściowych

Już od  
**2759 zł**  
cena za  
14 dni / 1 os.

### Czego wymaga pacjent po wszczępieniu endoprotezy?

- rehabilitacji i profilaktyki przeciwzkrzepowej
- niezwłocznego uruchomienia, właściwej rehabilitacji i wdrożenia odpowiednich leków

### Program rehabilitacji zapewnia:

- zabiegi przywracające siłę mięśniową i funkcję stawu
- poprawę koordynacji ruchowej
- szybki i bezpieczny powrót do pełnej sprawności

### Terapia indywidualna lub grupowa!

INFORMACJE • REZERWACJE • SPRZEDAŻ

tel. +48 22 484 28 35

zplbialydom@uzdrowisko-konstancin.pl

www.uzdrowisko-konstancin.pl

# ile SOLI W DIECIE?

*Kąpiele w leczniczej wodzie solankowej mają dobroczynny wpływ na zdrowie, ale sama sól używana do celów spożywczych niekoniecznie. Nadmiar soli w diecie szkodzi, ale będąc w uzdrowisku nie musimy się martwić o skład posiłków: tu jemy zdrowo, zgodnie z wytycznymi lekarzy i dietetyków.*

**P**olacy solą za dużo, dlatego każdy pobyt w uzdrowisku to także pretekst do korekty diety. Ze średnim spożyciem 11 g soli dziennie na osobę, Polska ciągle należy do „niezdrowej” czołówki. Przekraczamy ponaddwukrotnie zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). Według WHO, całkowita dzienna dawka soli w diecie dorosłego, zdrowego człowieka nie powinna przekraczać 5 g! Małym pocieszeniem jest fakt, że więcej od Polaków solą Turcy (15 g dziennie), Węgrzy (14,8 g) oraz Chorwaci (14,5 g), bo są nacje, które używają mniej soli. Przykładem są Izraelczycy (jedynie 7 g dziennie), Łotysze (7,1 g), Amerykanie (8,5 g) oraz Holendrzy (8,8 g). Licząc spożycie soli, wzięto pod uwagę sól kuchenną (jadalną) jako osobny produkt, sól zawartą w przetworach i zawartość sodu w spożywanych produktach żywnościowych.

## Tylko jedna łyżeczka

Sól kuchenna jest ważna, bo stanowi podstawowe źródło sodu, który pełni w organizmie człowieka szereg istotnych funkcji. Reguluje gospodarkę wodno-elektrolitową, odpowiada za prawidłowe przewodzenie impulsów nerwowych oraz funkcjonowanie komórek mięśniowych. Nadmiar sodu jest jednak niewskazany.

„Zbyt duże spożycie soli kuchennej może prowadzić do nadciśnienia, rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego i chorób nerek, może także w istotny spo-

sób zwiększać ryzyko raka żołądka, osteoporozy oraz sprzyjać rozwojowi otyłości, szczególnie otyłości brzusznej” – podkreśla **Katarzyna Woźnica**, dietetyk kliniczny z Zakładu Leczniczego „Uzdrowisko Nałęczów” SA. Poza WHO, także polskie towarzystwa naukowe wraz z autorami najnowszej Piramidy Zdrowego Żywienia zwracają uwagę na konieczność ograniczenia spożycia soli do 5-6 g dziennie i zastępowania jej innymi sposobami poprawiania smaku potraw. Taka rekomendacja powtarzana jest jak mantra szczególnie w stosunku do osób ze zdiagnozowanym nadciśnieniem tętniczym.

Jedna płaska łyżeczka soli (5 ml) waży ok. 6 g. Jak skontrolować, ile soli naprawdę spożywamy?

„Sól dostarczamy z pożywieniem często nieświadomie – mówi Katarzyna Woźnica. – Jeżeli lubimy przekąski, zrezygnujmy z chipsów, solonych orzeszków i precelków czy słonych paluszków. Zastąpmy je zdrowymi, świeżymi warzywami i owocami, najlepiej sezonowymi”. Sugeruje też, aby unikać zup w proszku, kostek rosołowych, gotowych wędlin, produktów konserwowanych i wysokoprzetworzonych, a zmniejszanie ilości dodawanej soli wprowadzać stopniowo.

## Zmiana nawyków żywieniowych

Dla wielu osób modyfikacja codziennej diety zgodnie z zaleceniami może być dużym wyzwaniem. Wymaga konsekwencji i czasu. Przyzwyczajenie się do nowego, mniej słonego smaku potraw może trwać 6-8 tygodni. Eliminowanie nadmiaru soli z diety w praktyce oznacza same zakazy. „Nagle słyszysz, że nie wolno ci jeść tego, co lubisz, nie powinieneś jeść na mieście czy zamawiać do domu pizzy. Koszmar. Dlatego ludzie szybko





tyle powinna wynosić całkowita **dzienna dawka** soli w diecie dorosłego człowieka

rezygnują, zamiast skoncentrować się na tym, czego użyć w kuchni zamiast soli” – pisze jedna z blogerek zajmująca się zdrowym stylem życia. Jej zdaniem, słowo zastępować, a nie eliminować, jest kluczowe dla zrozumienia problemu z ograniczeniem solenia. „Potrawy nie mogą być bez smaku, sól trzeba czymś zastąpić” – podkreśla.

## PIĘĆ PORAD DIETETYKA

Oto, co radzi Katarzyna Woźnica:

### 1. PRZYGOTUJ ZESTAW ZIÓŁ

Używanie ziół zamiast soli do przyprawiania potraw jest obecnie najczęstszą sugestią we wszystkich poradnikach żywieniowych. Szczególnie godne polecenia są bazylią, mięta, koper i rozmaryn. Ważne są cynamon, kminek, gałka muskatołowa, estragon oraz pieprz.

Do mięs i warzyw doskonale nadaje się bazylią, zarówno świeża, jak suszona. Do drobiu, łagodnych dań z jajek, np. omletów, warto dodać estragon, a do owoców morza pasują tymianek, natka pietruszki czy świeży czosnek. W ogródkach rośnie też często lubczyk. Świeże liście i łodygi tej aromatycznej rośliny nadają potrawom wyrazisty charakter. Dla smakoszy dziczyzny niezastąpionym ziołem będzie rozmaryn, a dla miłośników kuchni azjatyckiej lekko gorzki imbir, który jest jednocześnie rośliną zwiększającą

koncentrację i wydajność umysłową oraz poprawiającą trawienie. Pamiętajmy też o pachnącym koperku, melisie i cudownie odświeżającej mięcie.

### 2. ZAMARYNUJ MIĘSO PRZED OBRÓBKĄ TERMICZNĄ

Dodaj do marynat różne kombinacje przypraw (bez soli), warzyw oraz ziół. Pokrój mięso na mniejsze kawałki, jeśli nie masz czasu na długie marynowanie. Cytryna, ananas czy maślanka doskonale zmiękczą mięso. Jeżeli jednak zależy ci na lekko słonym posmaku, do marynaty dodaj suszone pomidory lub kapary.

### 3. WPROWADŹ DO DIETY PRODUKTY Z NATURALNĄ ZAWARTOŚCIĄ SODU

W grupie owoców i warzyw, najwięcej naturalnego sodu zawierają biała kapusta, kukurydza, marchew, pietruszka, seler, burak, szpinak, rzodkiew i melon. W produktach zwierzęcych, najwięcej sodu znajdziemy w podrobach, szczególnie w nerkach i mózgach, oraz białku jaj.



#### Triki szefa kuchni

*Jakub Botta, szef kuchni Restauracji Przedwiośnie znajdującej się w kompleksie EVA Park Life & Spa Uzdrawiska Konstancin Zdrój SA:*

- ▶ W niektórych daniach zamiast soli używam kilku kropli sosu sojowego lub fermentowanego sosu rybnego.
- ▶ Karmelizuję warzywa przed gotowaniem. Warzywa puszczają wtedy naturalne soki, które mają niesamowity aromat, a zupa z nimi potrzebuje mniej soli lub w ogóle nie wymaga solenia.

### 4. DOKŁADNIE CZYTAJ ETYKIETY PRODUKTÓW

W krajach Unii Europejskiej obowiązuje zasada podawania na etykiecie informacji o produkcie. Obok nazwy, daty produkcji, daty przydatności do spożycia, wartości odżywczej, powinien być podany skład, dzięki czemu dokładnie poznamy ilość sodu w 100 g kupowanego produktu. Informacje na etykietach są napisane bardzo małą czcionką, co może zniechęcać, ale warto porównywać produkty i wybierać te, które zawierają mniej soli.

### 5. MIESZAJ POTRAWY Z RÓŻNYCH REGIONÓW ŚWIATA, SZUKAJ I PRÓBUJ NOWYCH SMAKÓW

Mieszanie różnych składników i przypraw oraz zabawa różnymi technikami kulinarnymi uchroni nas przed monotonią w kuchni i pozwoli znaleźć zastępstwo dla soli. ●

W tekście wykorzystano informacje z serwisu PAP Nauka.



Próba wysiłkowa przeprowadzona w Oddziale Rehabilitacji Kardiologicznej Uzdrawiska Konstancin-Zdrój. Elżbieta Kopciowska podkreśla, że taka specjalistyczna diagnostyka jest potrzebna przy ocenie stanu układu krążenia.

miania sobie przyczyn i czynników, które mogą do niej doprowadzić.

Powszechnie występujące nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa, migotanie przedsionków, otyłość są czynnikami ryzyka niewydolności serca. Jest to schorzenie przewlekłe i postępujące, stopniowo pogarsza stan zdrowia i staje się przyczyną przedwczesnej umieralności. Zachorowalność na niewydolność serca ma związek ze starzeniem się populacji, a jednocześnie zapada na nią coraz więcej młodszych osób. W związku z szerokim rozpowszechnieniem i groźnymi skutkami, należy skoncentrować się na skutecznym zapobieganiu, czyli na modyfikacji lub eliminacji czynników mających wpływ na rozwój chorób układu krążenia.

#### Czy wiek jest czynnikiem ryzyka sercowo-naczyniowego?

Tak. Należy do czynników ryzyka, na które nie mamy wpływu. U mężczyzn za czynnik ryzyka uznaje się przekroczenie wieku 55. lat, a u kobiet 65. lat. Czynnikiem

ryzyka sercowo-naczyniowego niepodlegającym modyfikacji jest też płeć: większe ryzyko zachorowania występuje u mężczyzn niż u kobiet przed menopauzą. Także wczesne występowanie w rodzinie choroby niedokrwiennej serca lub chorób innych tętnic o podłożu miażdżycowym zaliczamy do czynników ryzyka.

Ale jest też wiele czynników, na które mamy wpływ, i to od wczesnych lat życia. Należą do nich nawyki ży-

# SERCE DO PRZEGLĄDU

Na temat niewydolności serca, uznanej za epidemię XXI wieku, rozmawiamy z kardiolog Elżbietą Kopciowską, Ordynatorem Oddziału Rehabilitacji Kardiologicznej Uzdrawiska Konstancin-Zdrój SA.

**Niewydolność serca stanowi końcowy etap większości schorzeń sercowo-naczyniowych. Jest istotnym problemem osób starszych, ale dotyka także osoby młodsze. Według specjalistów, niewydolnością serca zagrożonych jest 12 mln Polaków. Czy jesteśmy w stanie zapobiec zachorowaniu „na serce”?**

Niewydolność serca zajmuje trzecie miejsce pod względem częstości występowania wśród chorób układu sercowo-naczyniowego, ale wiedza o niej w społeczeństwie jest zbyt mała. Wynika to z nietypowych objawów, jak np. nadmierna męczliwość, duszność, obrzęki kończyn dolnych, oraz nieświadoma-

#### NIEPOKOJĄCA STATYSTYKA

- Szacuje się, że w Polsce jest 1 mln osób z niewydolnością serca.
- Co roku stwierdza się ok. 220 tys. nowych przypadków niewydolności serca.
- Liczba hospitalizacji z powodu niewydolności serca sięga 180 tys. rocznie, a ok. 60 tys. chorych umiera.
- Główne czynniki ryzyka niewydolności serca to: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca i choroba niedokrwienne serca (choroba wieńcowa).

Źródło: Polskie Towarzystwo Kardiologiczne



## Jak wyliczyć BMI?

BMI, czyli **Body Mass Index** to współczynnik określany przez podzielenie masy ciała podanej w kilogramach przez kwadrat wysokości podanej w metrach. Zalecane przez lekarzy jest utrzymywanie BMI **w przedziale 20-25**. Należy też zwracać uwagę na otyłość brzuszna: obwód talii powinien wynosić <94 cm u mężczyzn, a <80 cm u kobiet

wieniowe, aktywność fizyczna i stres – nasz styl życia ma istotny wpływ na ryzyko zachorowania na choroby serca i naczyń. Do innych modyfikowalnych czynników zalicza się palenie tytoniu, podwyższone ciśnienie tętnicze, zwiększone stężenie cholesterolu LDL (LDL-C) w osoczu, małe stężenie cholesterolu HDL (HDL-C), zwiększone stężenie triglicerydów, stan przedcukrzycowy lub cukrzycę, nadwagę lub otyłość.

**Skoro musimy wziąć pod uwagę tak wiele czynników, jak ostatecznie określić, czy nasze ryzyko sercowo-naczyniowe jest duże czy małe?**

Do oceny ryzyka zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych w ciągu 10 lat służy karta Score (w wersji dla populacji polskiej), w której uwzględnia się płeć, wiek, ciśnienie tętnicze skurczowe, stężenie cholesterolu całkowitego i palenie tytoniu. Lekarz przeprowadza dokładny wywiad i analizuje wyniki zleconych badań, choroby współistniejące i inne czynniki obciążające. Korzystając z algorytmu Score, kwalifikuje osobę do odpowiedniej kategorii ryzyka. Następnie razem z pacjentem ustala cele i metody postępowania. Najważniejsze zalecenia dotyczą zasad zdrowego żywienia, regularnej aktywności fizycznej, zaprzestania palenia tytoniu, obniżenia nadmiernej masy ciała (BMI 20-25), normalizacji poziomu cholesterolu i glukozy. Często zalecenia lekarskie obejmują także propozycje dalszej specjalistycznej diagnostyki (badania EKG, echo serca, test wysiłkowy, holter EKG i ciśnieniowy). Taką ocenę stanu układu krążenia można przeprowadzić w trybie ambulatoryjnym lub podczas kilkudniowego pobytu w wyspecjalizowanym ośrodku, na przykład w uzdrowiskach ukierunkowanych na leczenie chorób układu krążenia, takich jak Konstancin Jeziorna, Kamień Pomorski czy Nałęczów.

Dziękujemy za rozmowę. ●

**SUPER  
LAST MINUTE!**

UZDROWISKO  
**NAŁĘCZÓW**  
Uzdrowiska Polskie

## Tydzień dla serca

Uzdrowski pobyt leczniczy

- 6 dni / 5 nocy w komfortowo wyposażonym pokoju w Termach Pałacowych
- 3 posiłki **dziennie** z możliwością diet
- 3 **masaże** klasyczne, częściowe
- 15 **zabiegów leczniczych** indywidualnie zleconych przez lekarza
- konsultacja lekarza specjalisty
- badanie EKG, badania laboratoryjne
- wieczorki taneczne w Klubie Atrium
- nieograniczona kuracja wodami leczniczymi w Pijalni Zdrojowej
- nieograniczony wstęp do kompleksu wodnego Atrium

od **839** zł/os.

cena za pobyt w pokoju 2-osobowym

TERMY  
PAŁACOWE

**-30%**

Oferta ważna do:  
27.04.2018



INFORMACJE • REZERWACJE • SPRZEDAŻ

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

rezerwacje@zlun.pl

www.uzdrowisko-naleczow.pl



Codziennie małe postępy w rehabilitacji. Barbara Matusiak w czasie ćwiczeń z fizjoterapeutką Aleksandrą Bakowicz w Uzdrowisku Kamień Pomorski. Zdjęcie: Dariusz Gołdyn.

# TWARDZIELKA

*„Nazywam się Barbara Matusiak i mam 32 lata. Cierpię na mózgowe porażenie dziecięce. Chciałabym kiedyś sama pójść z córką na spacer”.*

**Z**e zdjęcia na ulotce zachęcającej do finansowego wsparcia podopiecznej jednej z fundacji patrzy uśmiechnięta, drobna brunetka z włosami związanymi gumką. Kobieta siedzi na wózku inwalidzkim...

Po wielu latach poszukiwania sponsorów, Barbara Matusiak wreszcie dopięła swego:

w Uzdrowisku Kamień Pomorski uczy się chodu z pomocą lokomatu. W wyczerpujących treningach wspiera ją partner Michał i czteroletnia córka Julia. I całe Słubice, gdzie mieszkają.

## **Pomagamy? Pomagamy!**

Znalezienie dodatkowego finansowania potrzebnego na rehabilitację osoby dorosłej, jest trudne. Dla darczyńców bardziej przekonująco brzmią prośby o pomoc w leczeniu dzieci. Przetłom w staraniach o rozpoczęcie specjalistycznej rehabilitacji nastąpił



**SPASTYCZNOŚĆ** można określić jako patologiczne (często bardzo bolesne) napięcie mięśnia lub zaburzenie ruchu; manifestuje się zwiększonym oporem w trakcie pasywnego ruchu, który może nagle ustąpić podczas rozciągania. Objęta spastycznością kończyna nie reaguje na polecenia mózgu tak, jak dotychczas; przykurczone mięśnie uniemożliwiają jej pełen zakres ruchów.



Lokomat umożliwia pacjentowi przeprowadzenie treningu z zachowaniem prawidłowego wzorca chodu, bez utrwalania patologicznych ruchów, które mogą się pojawić wraz z rozwojem schorzeń neurologicznych

– doktor Bogumił Korczyński, dyrektor medyczny *Uzdrowiska Kamień Pomorski SA*

w 2017 roku, po spotkaniu z Fundacją Grupy Pomagamy. „Postawiliśmy sobie cel, żeby Basia w ciągu roku chodziła. I zrobimy wszystko, żeby tak było” – podkreśla **Aleksandra Kołek**, szefowa Fundacji.

Działania słuwickiej fundacji wsparły lokalne media. Zebrano pieniądze na systematyczną rehabilitację na miejscu, w klinice Brandmed, oraz na wyjazdowe sesje rehabilitacji specjalistycznej z wykorzystaniem lokomatu w *Uzdrowisku Kamień Pomorski*.

Lokalna społeczność jest z p. Barbarą cały czas. Postępy terapii śledzi i komentuje po-

nad 2 tysiące osób. Basia dasz radę, Baśka jesteś niesamowita, gratulacje Basiu, jesteście dumni, trzymamy kciuki – piszą internauci oglądając kolejne zdjęcia i filmiki dokumentujące marsz na bieżni, samodzielne (bez podpierania) wstawanie z kozetki, chód z balkonikiem.

### Skomplikowana neurologia

W podręcznikach medycyny termin mózgowie porażenie dziecięce (MPD) stosuje się do dużej i bardzo różnorodnej grupy chorób, których wspólną cechą są nieprawidłowości w zakresie rozwoju narządu ruchu i postawy. Zespoły trwałych niepostępujących zaburzeń pojawiają się w następstwie uszkodzenia lub zakłócenia rozwoju mózgu we wczesnym stadium jego kształtowania. Po zdiagnozowaniu MPD, podejmuje się wieloprofilową rehabilitację, aby wykorzystać potencjał rozwojowy dziecka, zminimalizować skutki uszkodzenia mózgu i pomóc w rozwinięciu własnych umiejętności motorycznych w takim zakresie, jak to tylko jest możliwe.

Rehabilitacja neurologiczna osób dorosłych z mózgowym porażeniem dziecięcym w tym kontekście stanowi szczególne

wyzwanie dla lekarzy i fizjoterapeutów. „Dorosły pacjent z MPD posiada ukształtowane wzorce ruchowe, które często są nieprawidłowe – mówi doktor **Gabriela Klee**, lekarz kierująca rehabilitacją Barbary Matusiak w klinice Brandmed w Słubicach. – Taki pacjent jest ukształtowany również psychicznie. Ma swoje nawyki, które

nabył w trakcie wieloletniej rehabilitacji w różnych ośrodkach. Jest przekonany, że to co robi i robił jest dobre”.

Aż nagle okazuje się, że mimo iż już wstawał, a nawet chodził, wszystko trzeba zaczynać od początku, bo widać nasiloną spastykę\*, przykurcze, słabą siłę mięśniową. „Te parametry należy poprawić poprzez powolną, męczącą, wielotygodniową rehabilitację, aby móc ponownie powrócić do nauki chodu” – mówi doktor Klee. Na tym etapie pacjent potrzebuje wsparcia psychicznego, aby zrozumieć dlaczego ponownie, jego zdaniem, musi uczyć się poszczególnych elementów składających się na umiejętność chodzenia, na przykład zmniejszenia spastyki, poprawy równowagi przy przemieszczaniu się z miejsca na miejsce. „Dopiero tak przygotowany pacjent może w pełni czerpać korzyści z nauki chodu z lokomatem” – podkreśla Gabriela Klee. >>

## TO WARTO WIEDZIEĆ

## &gt;&gt; Nauka chodu

Dzięki środkom zebranych przez Fundację Grupy Pomagamy, p. Barbara została odpowiednio przygotowana do nauki chodu. Ćwiczyła w klinice w Słubicach kilka godzin dziennie, najpierw 3 razy w tygodniu, a przed wyznaczonym terminem pobytu w Kamieniu Pomorskim – codziennie. Po dwutygodniowym pobycie w uzdrowisku czekają ją kolejne spotkania z rehabilitantami w Słubicach. I ponowny powrót na treningi z lokomatem uzupełniane klasycznymi działaniami fizjoterapeutycznymi i fizykoterapeutycznymi stosowanymi w uzdrowisku.

**Mówi Barbara Matusiak:**

*Gdy jest się w lokomacie, to najtrudniejsze jest podniesienie nogi do góry i zrobienie wyprostu. Szyna jest ciężka. Dla kogoś z zewnątrz to wygląda tak, jakby robot „chodził” za mnie. Ale to ja sama muszę zrobić ten ruch. Dopiero wtedy wskaźniki na wykresie wysoko skaczą. Kiedy to widzę, czuję się szczęśliwa, nawet wtedy, gdy już jestem bardzo zmęczona. Wiem, że prawdziwo ćwiczę.*

*Turnusy są kosztowne, ale warto było przyjechać. Pracuje tu ze mną bardzo dużo osób, robią to z sercem, to coś wspianiałego. Staram się wykorzystać tę szansę na sto procent plus. Za dużo życia straciłam i muszę to nadrobić. Dopóki nie osiągnę celu, będę walczyć z moją chorobą.*

**Aleksandra Bakowicz**, fizjoterapeutka z Uzdrowiska Kamień Pomorski, zwraca uwagę, że jej pacjentka ma niesamowitą motywację do pracy. „To także motywuje nas, rehabilitantów, do jeszcze większego wysiłku i jest niezwykle inspirujące dla innych pacjentów – mówi. – Dzień w dzień ciężko razem pracujemy i codziennie mamy jakiś mały przełom w wykonywaniu ćwiczeń. Pani Basia jest twardzielką, idzie do przodu, nie zatrzymuje się na małych rzeczach, które sprawiają problem, nie widzi ich. Ona ma cel: wstać z wózka i chodzić o własnych siłach. I z determinacją do niego dąży”. ●

## TRENING Z LOKOMATEM

Lokomat to nowoczesne urządzenie wspomagające rehabilitację osób ze schorzeniami neurologicznymi. Może być stosowany u chorych na stwardnienie rozsiane, porażenie mózgowie, rdzeniowy zanik mięśni, w rehabilitacji pacjentów po urazach mózgu i rdzenia kręgowego, po udarze, wszczępieniu endoprotezy, z chorobą Parkinsona. Lokomat może być także pomocny w usprawnianiu i poprawie jakości życia osób, których mięśnie są osłabione z powodu długotrwałego braku ruchu – unieruchomionych na łóżku lub poruszających się na wózkach inwalidzkich.

„Lokomat został wymyślony jako urządzenie do nauki chodu – mówi doktor **Bogumił Korczyński**, dyrektor medyczny Uzdrowiska Kamień Pomorski SA. – Jedną z jego ważnych cech z punktu widzenia rehabilitacji ruchowej jest możliwość ustawienia niesymetrycznego, w którym jedna kończyna jest wspomagana silniej od drugiej. To ważne w sytuacjach, kiedy trudno jest w pełni rehabilitować zdrowszą połowę ciała, ponieważ nie pozwala na to strona słabsza”.

Urządzenie pozwala na bezpieczne pionizowanie pacjenta. Składa się z ortez, które są przymocowywane do pacjenta, bieżni funkcjonalnie połączonej z systemem odciążania oraz z systemu operacyjnego, który steruje całym urządzeniem. Ortezy są skonstruowane w ten sposób, aby była możliwość ich dostosowania do pacjentów o różnym wroście oraz o różnej budowie anatomicznej. Prędkość chodu, zakresy ruchów w stawie oraz zakres odciążenia są dobierane indywidualnie do pacjenta.

„Indywidualnie dopasowane ortozy wraz z systemem operacyjnym umożliwiają przeprowadzenie treningu z zachowaniem prawidłowego wzorca chodu, bez utrwalania patologicznych ruchów, które mogą się pojawić wraz z rozwojem schorzeń neurologicznych – wyjaśnia doktor Korczyński. – Podczas ćwiczeń pionowe ruchy pacjenta nie są w żaden sposób ograniczone, jednocześnie pacjent ma zachowane fizjologiczne ruchy miednicy. Sam wykonuje ruch, a ortozy go wspomagają tylko wtedy, gdy jest to konieczne”.



Cieszy każdy prawidłowo wykonany krok. Barbara Matusiak uczy się chodu podczas treningu z lokomatem w Uzdrawisku Kamień Pomorski. Zdjęcie: Dariusz Gołdyn.

pacjent samodzielnie wykonuje ruch, zgodnie z prawidłowym wzorcem chodu zakodowanym w systemie operacyjnym

tempo przesuwania bieżni jest skoordynowane z systemem odciążenia

ortezy można indywidualnie dopasować do wzrostu i budowy anatomicznej pacjenta

# GDY BIODRO SZWANKUJE

*Lekarze i fizjoterapeuci są zgodni: po zabiegu endoprotezoplastyki stawu biodrowego pacjent wymaga rehabilitacji. Im szybciej nastąpi mobilizacja chorego, tym krótszy jest pobyt pooperacyjny w szpitalu i szybszy powrót do zdrowia.*



**Z** danych zgromadzonych w Centralnej Bazie Endoprotezoplastyk Narodowego Funduszu Zdrowia wynika, że w Polsce, w ramach świadczeń finansowanych przez NFZ, wykonuje się ponad 71 tysięcy endoprotezoplastyk stawowych. Blisko 69 proc. z nich stanowią zabiegi dotyczące stawu biodrowego.

## Wszystkiemu winna koksartroza

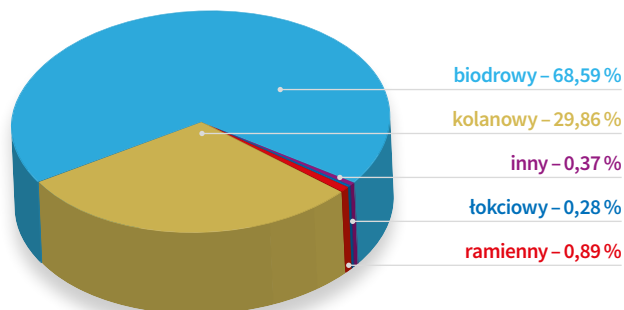
W 2016 roku przeprowadzono 48 782 endoprotezoplastyki stawu biodrowego. Dane z 2017 roku są dopiero w fazie weryfikacji, ale można się spodziewać, że – ze względu na limity NFZ w finansowaniu świadczeń – liczby będą podobne. Mimo że wraz ze starzeniem się polskiego społeczeństwa i wydłużaniem średniego czasu przeżycia, zapotrzebowanie na tego typu zabiegi rośnie. Wystarczy spojrzeć na kolejki osób oczekujących na świadczenia. Dla

przykładu, na Mazowszu, gdzie endoprotezoplastyki stawu biodrowego wykonywane są w 37 placówkach, na planowy zabieg trzeba było czekać nawet 479 dni (według stanu na koniec lutego bieżącego roku). Dla porównania, na Śląsku najdłuższy czas oczekiwania wynosił 2220 dni.

Zgodnie z danymi z centralnego rejestru, do głównych rozpoznanych chorób, będących przyczyną endoprotezoplastyki stawu biodrowego, zaliczono obustronną, pierwotną koksartrozę (chorobę zwyrodnieniową stawów biodrowych), złamanie szyjki kości udowej oraz inne zwyrodnienia stawu. Osoby z wymienionymi rozpoznaniem stanowią ponad 89 proc. wszystkich pacjentów. Ponad połowę (prawie 59 proc.) zabiegów endoprotezoplastyki stawu biodrowego wykonano u kobiet; ze wszystkich zabiegów najczęściej przeprowadzano pierwotne, całkowite wszczepienie implantu stawu prawego u kobiety.

## STAW BIODROWY NAJCZĘSTSZY DO WYMIANY

Udział endoprotezoplastyk poszczególnych stawów w ogólnej liczbie zabiegów w 2016 roku



Źródło: Centralny Rejestr Endoprotezoplastyk NFZ

## Wiek ma znaczenie

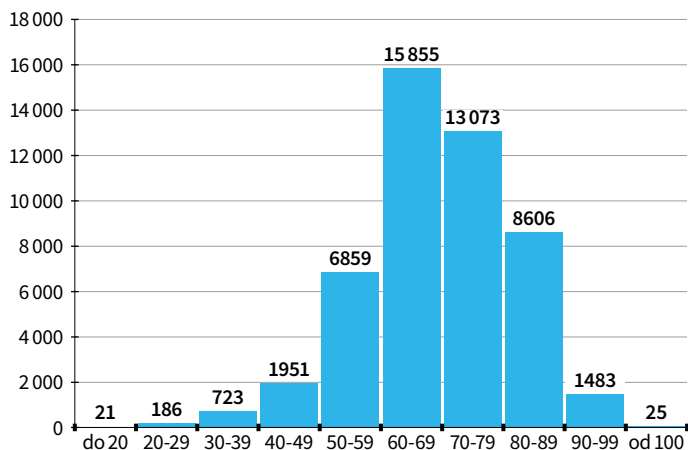
Koksartrozy i złamania szyjki kości to choroby związane głównie z wiekiem, więc kolejne statystyki nie powinny dziwić: Średni wiek operowanej kobiety wynosił 71 lat, mężczyzny 65 lat. Wśród wszystkich pacjentów, u których została wykonana endoprotezoplastyka stawu biodrowego w 2016 roku, największy udział stanowiły osoby w wieku 60-69 lat. Następnym pod względem liczebności był przedział wiekowy od 70 do 79 lat. U osób z obu wymienionych grup wiekowych wykonano ponad 59 proc. wszystkich endoprotezoplastyk stawu biodrowego (patrz wykres).

Te liczby dobrze pokazują, przed jakim wyzwaniem stają wszyscy: pacjenci, lekarze, pielęgniarki i fizjoterapeuci, kiedy rozpoczyna się proces rehabilitacji po zabiegu wszczepienia protezy stawu biodrowego. „Każdy przypadek jest inny, ale wiek chorego i choroby współistniejące sprawiają, że po



## ZAGROŻENI SZEŚCZDZIESIĘCOLATKOWIE

Liczba endoprotezoplastyk stawu biodrowego wykonanych w 2016 roku według wieku pacjentów



Źródło: Centralny Rejestr Endoprotezoplastyk NFZ

wypisie ze szpitala rehabilitacja w trybie ambulatoryjnym wsparta samodzielnymi ćwiczeniami w domu może okazać się niewystarczająca lub mogą być problemy z jej prawidłowym prowadzeniem – zauważa doktor **Wojciech Kordowicz**, specjalista rehabilitacji medycznej, chirurg, ortopeda i traumatolog z Uzdrowiska Konstancin-Zdrój SA. – Po operacji pacjenci często wymagają dodatkowej diagnostyki i konsultacji innych specjalistów w trybie pilnym. Tego nie da się załatwić ambulatoryjnie”.

### Rehabilitacja: tak, ale jaka?

Zgodnie z wytycznymi, w zależności od stanu funkcjonalnego, chorób współistniejących, powikłań pooperacyjnych, rehabilitacja pacjenta po endoprotezoplastyce może być obecnie kontynuowana w warunkach szpitalnych (w oddziale rehabilitacyjnym), ambulatoryjnych lub domowych. Od kilku lat Ministerstwo Zdrowia przygotowuje się do wprowadzenia świadczenia opieki zdrowotnej pt. „Endoprotezoplastyka stawu biodrowego – opieka kompleksowa” jako świadczenia gwarantowanego. Pozytywną rekomendację w tej sprawie wydał 29 lipca 2016 roku Prezes Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji.

Wprowadzenie opieki kompleksowej oznaczałoby wyznaczenie pewnych jednolitych standardów postępowania i kryteriów kwalifikowania do zabiegów wszczepienia protezy stawu biodrowego oraz zasad kierowania chorych na rehabilitację wraz z zapewnieniem do niej dostępu. Jak dotąd, świadczenia kontraktowane są oddzielnie i od determinacji pacjenta, jego rodziny lub opiekunów w dużym stopniu zależy, czy w pełni wykorzysta swój potencjał rehabilitacyjny. Najważniejszy jest powrót do niezależnego funkcjonowania i wykonywania czynności życia codziennego. ●

## Uzdrowski klimat

tylko 20 km od Warszawy

### Zdrowie Seniora

- 15 zabiegów leczniczych
- 1 seans w basenie solankowym
- 3 posiłki dziennie / 7 noclegów

Już od  
**1260 zł**  
za 1 os.

### Intensywna Kuracja

- 25 zabiegów leczniczych
- 1 seans + 1 zajęcie z instruktorem w basenie solankowym
- 3 posiłki dziennie / 7 noclegów

Już od  
**1419 zł**  
za 1 os.

### Zdrowe serce

- 15 zabiegów leczniczych
- badania laboratoryjne
- badania diagnostyczne
- 1 seans w basenie solankowym
- 3 posiłki dziennie / 7 noclegów

Już od  
**1575 zł**  
za 1 os.

Ceny w terminie: 01.03–31.05.2018

Naturalne inhalatorium  
**TEŻNIA SOLANKOWA**  
Nieograniczony wstęp!





# Skóra wita WIOSNĘ

*Szara cera, bardziej widoczne zmarszczki i przebarwienia, szorstkie łokcie i pięty. Skóra, trochę zaniedbana zimą, krzyczy: ratunku!*

**P**ierwszy dzień kalendaryzowej wiosny wypada 21 marca. Im wcześniej zaczniemy działać, aby poprawić stan skóry i przygotować ją na ostrzejsze promienie słońce, tym lepiej. Zatem zaczynamy.

## Złuszczenie i nawilżanie

Podstawowa zasada to częstsze złuszczenie naskórka, odżywianie i nawilżanie skóry. Dermatolodzy radzą jednak, aby nie przesadzać, działać długofalowo zamiast incydentalnie i generalnie – obchodzić się ze skórą delikatnie. Przypominają przy okazji, że skóra nie lubi bardzo gorących i długich kąpieli w wannie czy pod prysznicem.

Pozbawiamy ją w ten sposób własnego płaszcza ochronnego i zamiast skóry naturalnie nawilżonej, po kąpieli mamy skórę wysuszoną wymagającą natychmiastowego wsparcia kosmetykami. Podobnie z wycieraniem. Po kąpieli skóra powinna być osuszona, ale zamiast

energicznego wycierania ręcznikiem, lepiej się nim otulić, aby wchłonął wodę.

## Nowe kosmetyki

Przeglądamy półkę z kosmetykami. Po okresie zimowym przestawiamy się na lżejsze kremy nawilżające pamiętając jednak, aby zawsze były to kosmetyki z serii odpowiedniej

## FAKTY I LICZBY

- Najgrubszą skórę człowiek ma na **pięcie** – ok. **4 mm** grubości, a najcieńszą na **powiekach** – **0,5 mm**. Cienka skóra najszybciej traci elastyczność, dlatego najwcześniej pojawiają się zmarszczki wokół oczu.
- Każdego dnia **tysiące martwych komórek naskórka** ulegają złuszczeniu, a na ich miejsce powstają nowe. W ten sposób cała nasza skóra odnawia się **co 4 tygodnie**.





dla naszego typu skóry. Nie zapominamy o filtrach przeciwsłonecznych i dodatkowym kremie pod oczy. Szukamy preparatów z naturalnymi składnikami. Warto też rozważyć poddanie się na początku kilku profesjonalnym zabiegom kosmetycznym i odnowy biologicznej na ciało i twarz, które ukierunkują nasze dalsze postępowanie ze skórą.

### Nawodnienie od wewnątrz

Prawidłowe nawilżenie skóry nie jest równoważne z odpowiednim nawodnieniem. Skóra jest doskonałym wskaźnikiem stanu całego organizmu, wspomagamy ją zatem od środka. Pijemy więc wody (minimum to 1,5 litra dziennie), zmieniamy dietę na lżejszą, z większą ilością świeżych warzyw i owoców, bez smażonych potraw, bogatą w zdrowe tłuszcze.

### Ruch i zdrowe powietrze

Do odzyskania blasku, skóra potrzebuje wolnego od zanieczyszczeń powietrza, służy jej też ruch i wysiłek fizyczny poprawiający funkcjonowanie całego organizmu. Dobrym wyborem będzie wypad do uzdrowiska, gdzie dodatkowo zadziałają bodźce klimatyczne. Przy okazji można skorzystać z zabiegów i balneoterapii.

#### Kosmetyki

### MOC MINERAŁÓW

Kąpiel w soli z dużą ilością składników mineralnych pobudza krążenie, działa również odprężająco na organizm i regeneruje skórę.

*Iwoniczka sól do kąpeli, dostępna w 7 wersjach zapachowych: (jaśmin, lawenda, róża, leśna, mleko i miód, zielona herbata, pomarańcza i mango), 600 g, „Iwoniczanka”.*



### CYTRUSOWA NUTA

Stworzony na bazie cukru brązowego i melasy peeling zawiera też naturalne kwasy owocowe. Delikatnie złuszcza naskórek i pozostawia przyjemnie pachnącą, gładką iżywioną skórę.

*Peeling do ciała ze świeżym sokiem cytrusowym, 240 g, Spa Natężców.*

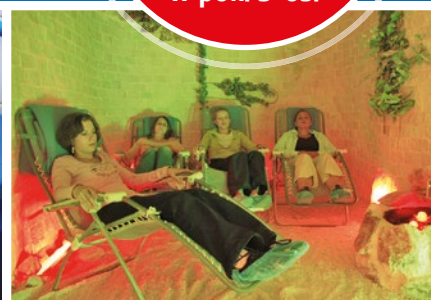
## Wiosenne last minute

5-dniowy pakiet przygotowany dla osób żyjących w ciągłym stresie, potrzebujących wyciszenia, odprężenia oraz oderwania się od obowiązków dnia codziennego.

### Pakiet zawiera:

- noclegi w pokojach z łazienkami, wyposażonych w telewizor z płaskim ekranem, telefon, radio,
- całodzielne wyżywienie,
- opiekę lekarsko-pielęgniarską,
- 1 x antystresowy masaż całego ciała,
- 1 x zabieg oczyszczająco-odmładzający na całe ciało (Mineralne Błoto z Morza Martwego),
- 2 x kąpiel perełkową z masażem ciała przy użyciu perełek powietrznych,
- 4 x pachnący relaks w Jaskini Solnej z aromaterapią,
- 2 x kąpiel w basenie lub w jacuzzi,
- codzienną kurację pitną wodami leczniczymi w Pijalni Wód Mineralnych.

Cena pakietu:  
 od **480 zł**  
 za osobę  
 w pok. 3-os.



INFORMACJE • REZERWACJE • SPRZEDAŻ

tel. +48 13 430 87 80

bok@uisa.pl

www.uzdrowisko-iwonicz.com.pl

Innowacyjna technologia masażu. Zabieg Icoon na ciało pomaga zwalczać cellulit.



# Technologia wspiera NATURE

*Preparaty z naturalnymi składnikami to ważny wyróżnik zabiegów na ciało i twarz oferowanych w uzdrawiskowych spa. Gabinety odnowy biologicznej coraz śmielej sięgają też po innowacyjne technologie, które poprawiają skuteczność tradycyjnych metod pielęgnacji skóry. Jakie zabiegi wybrać, aby dobrze przygotować się na nadejście wiosny?*

**P**ielęgnacja ciała i twarzy wykonywana w gabinecie to rodzaj rytuału. Poddając się zabiegom, jednocześnie relaksujemy się, poprawiamy swój nastrój. Sprzyjają temu dyskretne oświetlenie, muzyka, zapachy, delikatny masaż, który jest elementem większości procedur kosmetycznych.

Chodzi więc nie tylko o to, aby ładniej wyglądać, ale by jednocześnie poczuć się lepiej, uwolnić od napięcia i stresu, wewnętrznie wyciszyć. Dlatego warto oderwać się od codziennych obowiązków i poświęcić sobie, tylko sobie, trochę czasu. Oto zabiegi, które zregenerują i ciało, i duszę, rekomendowane przez nasze ekspertki.





## ROZJAŚNIONA TWARZ

Na wiosnę polecam zabieg znanej, australijskiej firmy Intraceuticals, której opatentowane metody i preparaty do pielęgnacji skóry stosuje ponad 3000 klinik i ośrodków spa w 60. krajach na świecie. Intraceuticals Opulence to kuracja rozjaśniająca przebarwienia oraz plamy pigmentacyjne, szczególnie widoczne na twarzy, kiedy znika opalenizna. Stosowane w tym zabiegu serum zawiera różne wagowo formy kwasu hialuronowego, który utrzymuje odpowiednie nawodnienie oraz gęstość skóry, a składnikami aktywnymi są m.in. wyciąg ze szczawiu kędzierzawego oraz alfa arbutyna, wpływające na produkcję melatoniny. Do zabiegu używany jest specjalny aplikator, który – dzięki wykorzystaniu właściwości tlenu hiperbarycznego – umożliwia

dotarcie z substancjami aktywnymi do głębokich warstw skóry. Przez aplikator, z pewnej odległości i pod odpowiednim kątem, w kolejne obszary skóry włączany jest czysty, sprężony tlen. Penetruje on skórę ułatwiając wnikanie (infuzję) rozpylonego wcześniej serum kosmetycznego.

Rezultat widać już po pierwszej kuracji. Skóra twarzy jest rozjaśniona, przebarwienia są zredukowane, a twarz nabiera jednolitego kolorytu. Jednocześnie przywrócone są jędrność i napięcie skóry, a zmarszczki ulegają spłyceniu. Aby uzyskać optymalne efekty, polecane są seria 6 zabiegów, wykonywanych co 7-10 dni oraz domowa pielęgnacja skóry kosmetykami z linii Intraceuticals Opulence.



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



## PIĘKNE CIAŁO

Dla poprawienia wyglądu przed sezonem wiosennym, proponuję zabieg Icoone na ciało, który pomoże zmniejszyć cellulit. Icoone jest innowacyjną technologią masażu podciśnieniowego (próżniowego), w której wykorzystuje się pracę mechanicznych głowic masujących z rolkami wyposażonymi w liczne mikrootwory. Dzięki precyzyjnej mikrostymulacji, dokładnie masowany jest każdy milimetr skóry bez jej rozciągania.

Zabieg jest nieinwazyjny. Nie powinien być wykonywany na skórę podrażnioną lub bezpośrednio po peelingu czy kąpieli słonecznej. Przed masażem należy założyć elastyczny kostium.

Zabieg wykonywany jest na całe ciało, ale praca głowic koncentruje się na bardziej problematycznych miejscach (tzw. focusy). Podczas zabiegu odczuwalne jest zasysanie skóry. Przy dużym cellulicie i zastałych złogach tłuszczowych, focusy mogą być początkowo bolesne. Intensywność zabiegu i rodzaj głowic są dobierane indywidualnie.

Uzyskany efekt to napięta, elastyczna i ujędrniona skóra oraz redukcja cellulitu. Icoone jest polecany w serii 10-15 sesji wykonywanych w odstępach 1-2 dni. Dla podtrzymania efektu, zaleca się kontynuację zabiegów kilka razy w miesiącu. W trakcie serii masaży należy pić minimum 1,5 litra wody.



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



## ODDECH DLA SKÓRY

Jako wstęp do wiosennego przygotowania skóry przesuszonej, pozbawionej elastyczności i właściwego napięcia, rekomenduję nasz autorski zabieg liftingująco-detoksykująco-wyszczuplający na ciało, w którym połączone zostało działanie peelingu z leczniczą solą iwonicką oraz maski algowej. Dzięki drobnym kryształkom soli jodobromowej, peeling złuszcza martwy naskórek i głęboko oczyszcza skórę, a zawarte w nim substancje wspomagają regenerację naskórka. Algi morskie przyspieszają metabolizm komórkowy, działają na skórę odżywczo, remineralizująco i nawilżająco. Ułatwiają spalanie tkanki tłuszczowej, modelowanie sylwetki. W składzie preparatu są też kofeina, L-karnityna, ekstrakty z bluszczu, ruszczyka,

nostrzyka, które pobudzają rozkład złogów tłuszczowych i uelastyczniają skórę. Dodatek gliniek jako źródła magnezu, krzemu i miedzi wspomaga odtoksykujące działanie alg i powoduje wygładzenie skóry oraz łagodzi podrażnienia.

Zabieg jest przyjemny, relaksujący. Ciepły preparat o konsystencji błota nakładany jest cienką warstwą na skórę. Następnie całe ciało zostaje zawinięte w prześcieradło foliowe i okryte kocem. Po 30 minutach preparat jest zmywany pod prysznicem, a w skórę zostaje wmasowany kosmetyk odżywczo-nawilżający.

Zabieg stymuluje mikrokrążenie, oczyszcza i liftinguje skórę. Skórę jest gładka i elastyczna, dobrze nawodniona.



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



Zdjęcie: Damian Grabarski

Nowoczesna marina to kolejna atrakcja w Kamieniu Pomorskim.



Zdjęcie: Paweł Ukrainiński

### Kamień Pomorski

## REKORDOWY SEZON W MARINIE

**Dla kuracjuszy Uzdrowiska Kamień Pomorski SA tutejsza marina jest częstym miejscem do spacerów. Dla żeglarzy to jeden z ważnych portów Zachodniopomorskiego Szlaku Żeglarskiego.**

Marina została otwarta w 2012 roku. Jej zarządcą jest spółka komunalna. „Po 5 latach działania portu, ubiegłoroczny sezon okazał się rekordowy – informuje **Marek Świdorski**, prezes Zarządu Marina Kamień Pomorski sp. z o.o. - Rekordowa była ilość jachtów stacjonujących w marinie, rekordowe były przychody i zyski”.

Atutami mariny są położenie nad Zalewem Kamieńskim i bliskość Bałtyku, z którym łączy go rzeka Dziwna oraz bezpośrednie sąsiedztwo Starego Miasta z zabytkową zabudową katedralną. Port może przyjąć 300 jachtów do 2 m zanurzenia. Uzyskał najwyższy certyfikat przyznawany przez lokalny Związek Portów i Przystani Jachtowy - Pięć Bursztynowych Kotwic, co oznacza, że jest wyposażony w pełną infrastrukturę potrzebną żeglarzom. Jachty wyruszają stąd na weekendowe rejsy po Zalewie i dłuższe trasy morskie.

### Nałęczów

## NOWY WŁAŚCICIEL PAŁACU MAŁACHOWSKICH

**Spółka Nałęczów Zdrój, właściciel marki Cisowianka, kupiła od Uzdrowiska Nałęczów Pałac Małachowskich.**

Nowy właściciel obiektu zapewnia, że „w duchu najlepszych uzdrowskich tradycji, zamierza zainwestować w opiekę nad pałacem tak, aby ponownie stał się on centrum życia towarzyskiego”.

Zmiany własnościowe i planowany remont pałacu spowodowały, że w tym sezonie lubiana przez kuracjuszy Kawiarnia Pałacowa jest zamknięta. Dlatego jej funkcje, w tym organizację dancinów, przejął Klub Atrium, znajdujący się obok Domu Zdrojowego. Natomiast mieszczące się dotąd w Pałacu Małachowskich Muzeum Bolesława Prusa, przeniesiono do budynku dawnej Ochronki Stefana Żeromskiego przy ul. Poniatowskiego.

Sprzedaż Pałacu Małachowskich przez Zakład Lecznicy „Uzdrowisko Nałęczów” SA była związana z wdrażaniem nowej strategii rozwoju spółki. „Z uwagi na to, że koncentrujemy się głównie na działalności uzdrowskiej, konieczna była sprzedaż tych obiektów, w których nie jest ona prowadzona. A środki uzyskane z tej transakcji zostaną przeznaczone przede wszystkim na poprawę infrastruktury uzdrowskiej i zaplecza rehabilitacyjnego w Uzdrowisku Nałęczów” – wyjaśnia **Piotr Marczyk**, prezes Zarządu ZL „Uzdrowisko Nałęczów” SA.

Pałac Małachowskich, najokazalszy obiekt w Parku Zdrojowym, został zbudowany w stylu barokowym przez Mariannę i Stanisława (herbu Nałęcz) Małachowskich, którzy kupili dobra w Bochothnicy w drugiej połowie XVIII w. To właśnie od nazwy herbu Małachowskich, Bochothnica przemianowana została na Nałęczów.

„Bardzo się cieszę, że Pałac Małachowskich kupiła marka, która jest silnie związana z Nałęczowem. Mam nadzieję, że ten cenny zabytek w najbliższych latach odzyska dawną, kulturalną świetność” – podkreśla **Andrzej Ćwiek**, burmistrz Nałęczowa.

Dancingi, które odbywały się w kawiarni Pałacu Małachowskich, w tym sezonie są organizowane w Klubie Atrium (obok Domu Zdrojowego).



Zdjęcie: archiwum



Zdjęcia: ze zbiorów Tomasa Lachowskiego (lewe), ze zbiorów Elżbiety Biały (prawe)



Elegancki budynek dworca kolejki wąskotorowej w Konstancinie nie został zachowany. W tym samym miejscu zbudowano potem tężnię.

HISTORIA

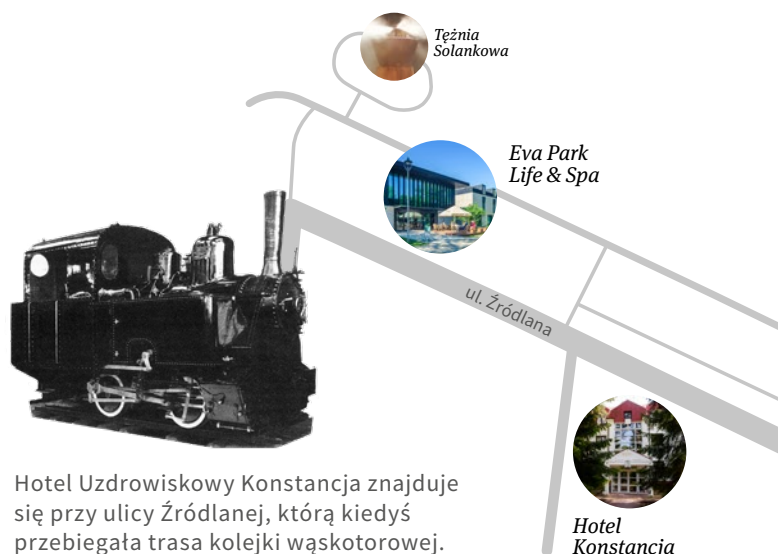
## Konstancin Jeziorna

### ŚLADAMI KOLEJKI WĄSKOTOROWEJ

Każdy pobyt w Konstancinie Jeziornie to okazja do lepszego poznania historii tego podwarszawskiego kurortu. Lokalizacja obiektów Uzdrowiska Konstancin-Zdrój SA ułatwia to zadanie.

Przy ulicy Źródlanej, okalającej Park Zdrojowy, wśród zabytkowych willi, stoi Hotel Uzdrowiskowy Konstancja. Po sąsiedztwu, przy ulicy Sienkiewicza, znajduje się nowoczesny kompleks Eva Park Life & Spa, a obok tężnia solankowa. W 1900 roku obecną Źródlaną biegła trasa wąskotorowej Kolejki Wilanowskiej, którą podróżowało się z Warszawy do lotniska w Konstancinie, a stacja Konstancin była zlokalizowana w okolicy dzisiejszej tężni.

W Wirtualnym Muzeum Konstancina można znaleźć taki zapis: „Na teren Konstancina kolejka docierała (...) przez solidny nasyp przecinający rozlewiska Jeziorki i most przerzucony ponad jej nurtem. Wjeżdżała na dworzec usytuowany przy równoległej do alei Sienkiewicza ulicy Kolejowej (obecnie



Hotel Uzdrowiskowy Konstancja znajduje się przy ulicy Źródlanej, którą kiedyś przebiegała trasa kolejki wąskotorowej.

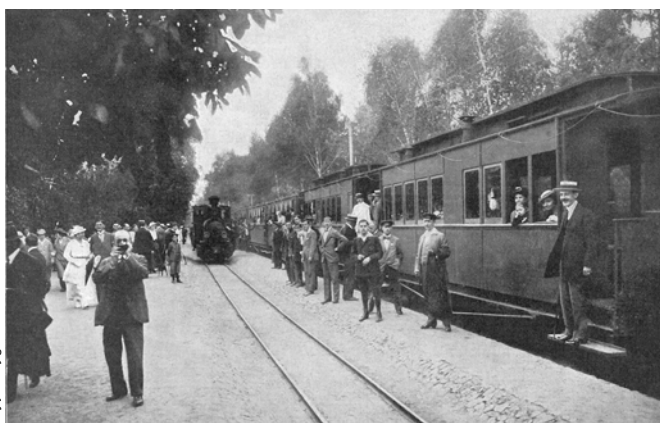
Źródłana), w pobliżu jej skrzyżowania z ulicą Słowackiego (obecnie Wierzejewskiego). Budynek dworcowy, zaprojektowany przez Józefa Piusa Dziekońskiego, odpowiadał charakterem wykwintnej miejscowości letniskowej. (...) Była to budowla drewniana, w stylu alpejskim, opleciona winoroślą, otoczona kwiatami, przesycona zapachem żywego drewna i węglowej sadzy”.

Liczne publikacje historyczne i zachowane zdjęcia pozwalają na uruchomienie wyobraźni. Pierwszy parowóz przypominał samowarek, a późniejsze opisy mówią o parowoziku z wysokim kominem, który bezustannie gwizdząc, wjeżdżał na stację ciągnąc wagony...

W latach 60. ubiegłego wieku ostatecznie zlikwidowano kolejkę, a tory rozebrano.

Redakcja dziękuje za udostępnienie zdjęć ze strony Wirtualnego Muzeum Konstancina [www.muzeumkonstancina.pl](http://www.muzeumkonstancina.pl). Zdjęcie parowozu pochodzi z książki Bogdan Pokropiński, *Kolej Wilanowska*, Warszawa 2001, s. 29.

Zdjęcie: Tygodnik Świat z 1916 roku





Uzdrowisko KONSTANCIN-ZDRÓJ

### Wiosenna super oferta!

20% rabatu na wszystkie pobyty lecznicze.

3 posiłki dziennie, konsultacja lekarza specjalisty, 10 zabiegów leczniczych, 1 bezpłatny seans w basenie solankowym i 50% zniżki na kolejne, nieograniczony wstęp do Tężni Solankowej...

Pobyt: 01.04-30.06.2018 r.

6 dni / 5 noce od **699** zł/os.

tel. +48 667 771 148

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



Uzdrowisko NAŁĘCZÓW

### Magia SPA -30%

Zrelaksuj się korzystając ze SPA w Uzdrowisku Nałęczów.

3 posiłki dziennie, nocleg w komfortowo wyposażonym pokoju w Termach Pałacowych, 3 zabiegi SPA dziennie, wstęp do kompleksu wodnego Atrium, wieczorki taneczne, kuracja wodami leczniczymi...

Tylko do 27.04.2018 r.

3 dni / 2 noce od **392** zł/os.

tel. +48 81 50 16 027

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



Uzdrowisko IWONICZ-ZDRÓJ

### Pakiet wypoczynkowy w Iwoniczu-Zdroju

Znakomite tereny spacerowe na długo pozostaną w Twojej pamięci.

Całodzienne wyżywienie, 2 seanse relaksacyjne w Jaskini Solnej, 1 seans aromaterapii z muzykoterapią, 1 kąpiel rekreacyjna w basenie krytym, oczyszczająca kuracja pitna wodami leczniczymi...

Tylko do 27.04.2018 r.

4 dni / 3 noce od **300** zł/os.

tel. +48 13 430 87 80

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



Uzdrowisko KAMIEN POMORSKI

### Super Last Minute

Pobyt z zabiegami relaksacyjnymi.

Całodzienne wyżywienie, 10 zabiegów, 2 x Kijki Nordic Walking, 1 wejście do groty solnej, dostęp do strefy SPA (sauna, jacuzzi, basen solankowy), 20% zniżki na dodatkowe zabiegi...

7 dni / 6 noce od **699** zł/os.

tel. +48 91 38 21 149

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