BLIŻEJ NIWY

WIOSNA - LATO 2012

W nowym wydaniu Bliżej Niwy, między innymi:

Ćwiczenia na świeżym powietrzu str 4

Mapa atrakcji Kołobrzegu str 6

Leczenie zimnem str 8

Poznaj nasze kierownictwo

Elżbieta Wabiszewska
Dyrektor Centrum

Helena Rudzis-Gruchała
Główna Księgowa

Bartłomiej Parus
Z-ca Dyrektora ds. Administracyjnych

Władysław Dorobek
Z-ca Dyrektora ds. Lecznictwa

Anna Dombrowska
Kierownik Działu Administracyjnego

Małgorzata Roszak-Brzykcy
Kierownik Działu Żywienia

Halina Sadurek
Kierownik Działu Medycznego

Janusz Czerepiński
Z-ca Kierownika Działu Medycznego

Jan Żemojtel
Kierownik Działu Technicznego

Anna Krupitowicz
Specjalista ds. Organizacyjnych

Katarzyna Skowrońska
Specjalista ds. Pracowniczych

Piotr Hoffmann
Specjalista ds. BHP i P.POŻ

Wiosenno - Letnie BLIŻEJNIWY

Ćwiczenia na świeżym powietrzu

str. 3-4

Fitness parki są najnowszym światowym trendem przeznaczonym dla osób w każdym wieku pozwalającym ćwiczyć i urozmaicać swój aktywny tryb życia.

Kołobrzeskie atrakcje

str. 5-6

Dzięki naszej mapie z łatwością odnajdziesz najciekawsze miejsca malowniczego Kołobrzegu.

Letnie wspomaganie

str. 7-8

Wszyscy wiedzą, że warto jeść warzywa i owoce, ale czy wiesz dlaczego? Odpowiedzi na te pytania odnajdziesz w naszym artykule, a przy okazji dowiesz się co zdrowego i zielonego serwuje nasz bufet.

Leczenie zimnem

str. 9-10

Marznąć zimą z pewnością nie rozważałeś zbawiennego wpływu niskiej temperatury na Twoje ciało. Może teraz, zamiast wygrzewać się na słońcu, skorzystaj z oferty krioterapii. Dowiedz się dlaczego warto!

Ćwiczenia na świeżym powietrzu

Bardzo często zastanawiamy się w jaki sposób zainteresować i zachęcić naszych gości do jeszcze większego dbania o własne zdrowie i kondycję fizyczną. Jako pierwsi w Kołobrzegu zainstalowaliśmy na naszym terenie urządzenia rehabilitacyjno-treningowe do ćwiczeń na zewnątrz.

Fitness parki są najnowszym światowym trendem przeznaczonym dla osób w każdym wieku pozwalającym ćwiczyć i urozmaicać swój aktywny tryb życia. Nasze przyrządy są dobrane w taki sposób aby pozwolić Państwu zadbać o mięśnie i poprawić sprawność fizyczną. Są one bardzo przydatne w procesie rehabilitacji i powrocie do zdrowia. Ich niewątpliwą zaletą jest możliwość ćwiczeń na świeżym powietrzu, gdzie mamy otwartą przestrzeń i bezpośredni kontakt z przyrodą.

Koła Tai Chi

Wzmacniają mięśnie obręczy barkowej, zwiększają zakres ruchomości ramion, uelastyczniają ścięgna i korzystnie wpływają na stawy barkowe, łokciowe oraz nadgarstki. Wskazane dla osób ze zwyrodnieniami stawów obręczy barkowej i z ograniczonym zakresem ruchomości ramion. Szczególnie wskazany dla osób starszych. Stopień trudności – łatwe.

Narty biegówki

Poprawiają muskulaturę nóg i rąk, uelastyczniają i rozciągają ścięgna nóg. Ogólnie poprawiają kondycję, następuje utrata tkanki tłuszczowej. Korzystnie wpływają na układ krążenia, układ oddechowy i trawienny. Wzmacniają serce i płuca. Stopień trudności – średni.

Piechur

Wzmacnia mięśnie nóg i pasa biodrowego. Uelastycznia i rozciąga ścięgna kończyn dolnych. Zwiększa ruchomość stawów kolanowych i biodrowych. Korzystnie wpływa na układ krążenia, serce i płuca. Stopień trudności – średni.

Rower

Poprawa ruchomości stawów kończyn dolnych, wzmocnienie mięśni nóg. Ogólna poprawa kondycji fizycznej, utrata wagi i zwiększenie wydolności organizmu. Szczególnie wskazane dla osób starszych, które nie mogą czynnie uprawiać jazdy na rowerze.

Trenażer ramion

Poprawia ruchomość stawów obręczy barkowej, buduje muskulaturę ramion, likwiduje tkankę tłuszczową na górnych partiach ramion. Szczególnie wskazane dla kobiet chcących zachować szczupłe ramiona. Stopień trudności – łatwe.

Drabinka

Wzmacnia budowę muskulatury obręczy barkowej, oraz mięśnie brzucha, służy do rozgrzewki i rozciągania mięsni.

Motyl

Wzmocnienia mięśnie rąk, mięśnie obręczy barkowej, mięśnie klatki piersiowej oraz grzbietu.

Stepper

Wzmocnienie mięśni nóg, poprawa wydolności układu sercowo – naczyniowego i oddechowego.

Masażer lędźwi

Wzmacnia i relaksuje mięśnie okolicy lędźwiowej kręgosłupa.

Krzesełko do podnoszenia masy ciała - wyciskanie w pozycji siedzącej

Wzmacnia mięśnie ramion, klatki piersiowej, pleców i obręczy barkowej. Poprawia ogólną kondycję fizyczną. Stopień trudności – średni.

Krzesełko – wyciąg górny

Wzmacnia mięśnie obręczy barkowej, grzbietu i ramion. Poprawia ogólną kondycję fizyczną. Stopień trudności – średni.

Orbitrek

Poprawia muskulaturę nóg i rąk, ogólna poprawa kondycji fizycznej i wydolności organizmu. Korzystnie wpływa na układ krążenia i układ oddechowy. Redukuje tkankę tłuszczową. Stopień trudności – średni.

Jeździec

Uaktywnia górne i dolne kończyny oraz pas biodrowy, wzmacnia i buduje ich muskulaturę, poprawia ruchomość stawów, poprawia funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego i oddechowego

Prasa nożna

Poprawa muskulatury nóg, mięśnia czworogłowego uda, dwugłowego łydki oraz mięśni brzucha. Stopień trudności – łatwe.

„Nasze przyrządy są dobrane w taki sposób aby pozwolić Państwu zadbać o mięśnie i poprawić sprawność fizyczną.”

„*Fitness parki są najnowszym światowym trendem...*”

Opracowanie
Janusz Czerepiński

Atrakcje Kołobrzegu

1

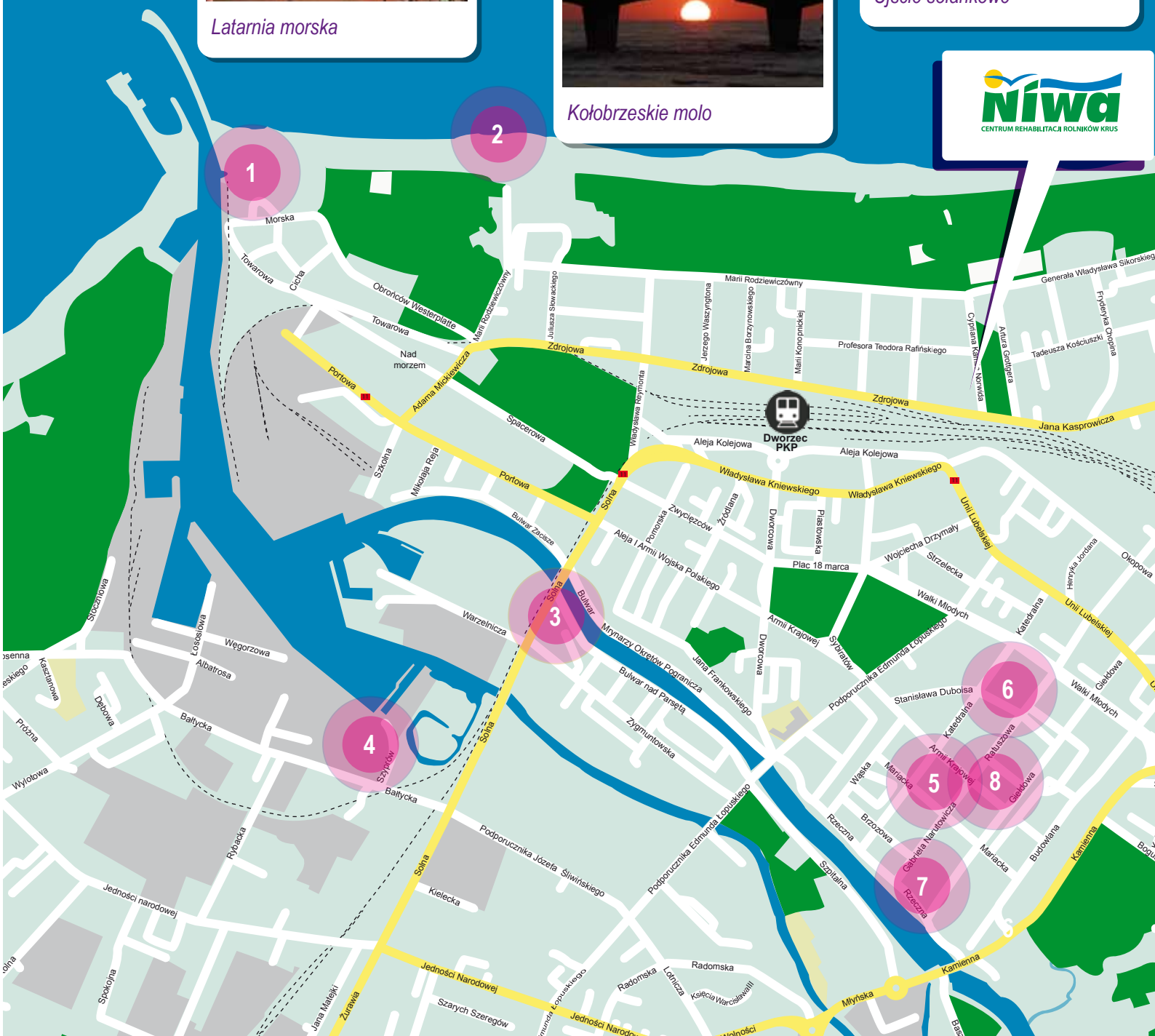
Latarnia morska

2

Kołobrzeskie molo

3

Ujście solankowe



4

Port jachtowy

6

Baszta prochowa

9

Amfiteatr

5

Katedra

10

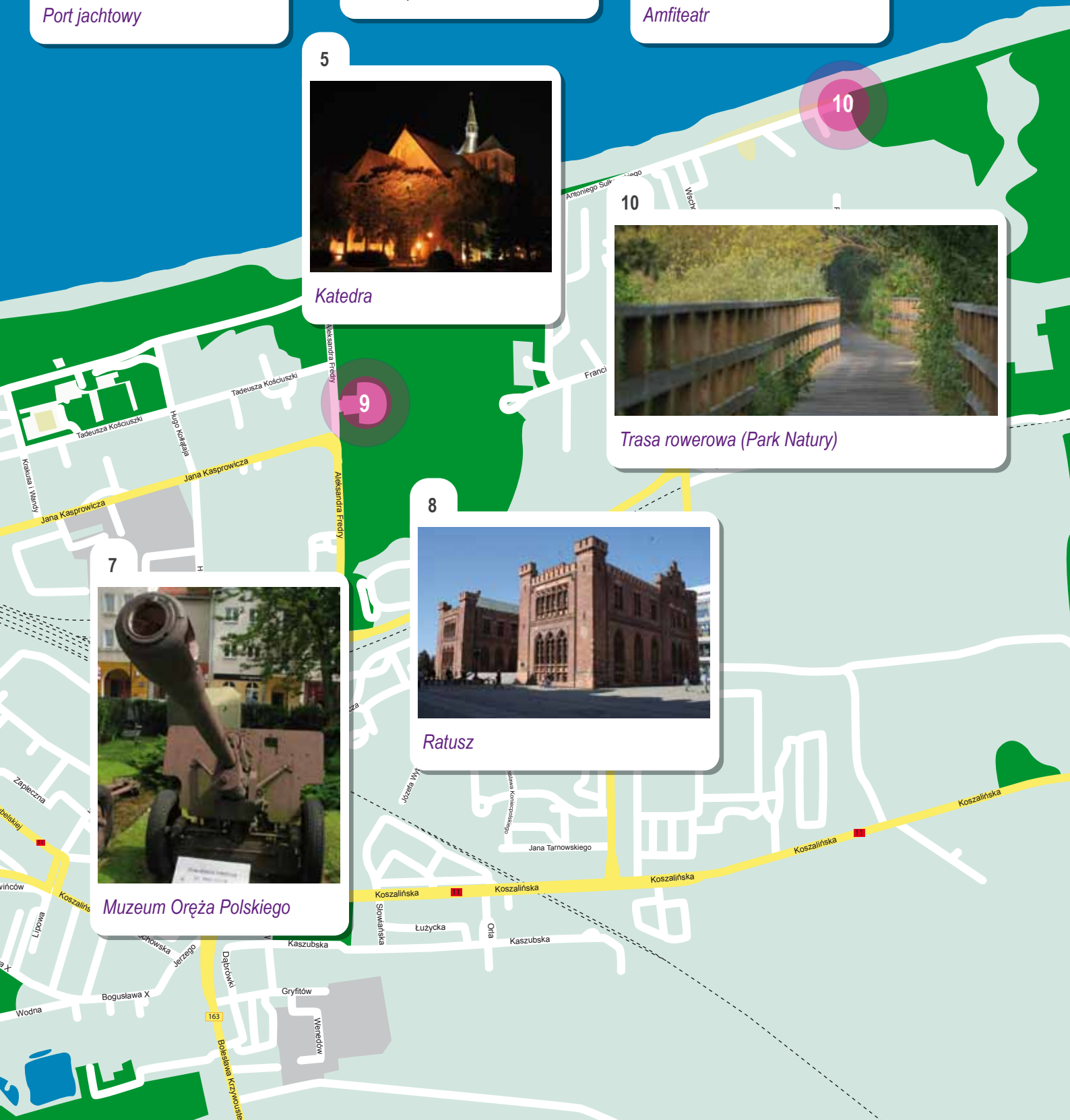
Trasa rowerowa (Park Natury)

8

Ratusz

7

Muzeum Oręża Polskiego



Letnie wspomaganie

Zwiększone spożycie warzyw w całodziennym wyżywieniu jest jednym z elementów profilaktyki chorób serca i chorób nowotworowych.

Warzywa są źródłem witamin, składników mineralnych, antyoksydantów, włókna pokarmowego i flawonoidów, są oprócz owoców jednym z głównych źródeł witamin antyoksydacyjnych (wit. C, wit. E, karotenów) mających działanie przeciwmiażdżycowe i przeciwnowotworowe. Antyoksydanty walczą z reaktywnymi wolnymi rodnikami i chronią w ten sposób organizm przed uszkodzeniami, które mogą zapoczątkować choroby nowotworowe, choroby układu krążenia. Warzywa składają się w 80% z wody, są wyjątkowo niskokaloryczne. W pozostałych 10 – 20% masy suchej znajduje się 1-2% celulozy (ciało balastowe), 3-20% strawnych węglowodanów, 1,5% związków azotu i zaledwie ślad tłuszczu. Świeże warzywa zawierają bardzo dużo witamin (A,B-1,B-2, C, niacyny) i minerałów: wapnia, potasu, żelaza, sodu, fosforu, manganu, kobaltu, magnezu, miedzi i molibdenu. Mała zawartość kalorii jest istotna w zapobieganiu i leczeniu nadwagi i otyłości.

W celu pokrycia zapotrzebowania na wartości odżywcze, warzywa powinny być spożywane w 4 porcjach dziennie. Spożycie takiej ilości warzyw na dobę pomoże zmniejszyć o 20% występowanie nowotworów jamy ustnej i gardła, przełyku, krtani, płuc, żołądka, jelita grubego, trzustki, piersi i pęcherza.
Ważna jest dbałość o to, by wybierać warzywa z różnych grup tak, aby w tygodniu nie zabrakło kilku porcji z każdej z nich.

Przykłady jednej porcji warzyw:
400g liści sałaty / 250g pomidorów / 200g marchwi po oczyszczeniu / 200g buraków po oczyszczeniu / 200g papryki po oczyszczeniu / 100g selera po oczyszczeniu

Przykładowa kaloryczność zawarta w 100 g produktu wieżego wg tablic Instytutu żywnosci i żywienia - wydanie IV:

pomidory - 15 kcal	ogórek - 13 kcal
cebula - 30 kcal	kapusta - 29 kcal
szczypiorek - 29 kcal	kukurydza - 110 kcal
sałata - 14 kcal	brokuły - 27 kcal
rzodkiewka - 14 kcal	kalafior - 22 kcal
rzepa - 26 kcal	buraki - 38 kcal
por - 24 kcal	marchew - 27 kcal
papryka - 28 kcal	czosnek - 146 kcal

KAROTENOWCE - występują min. w marchwi, pomidorach, zielonej kapuście, brokułach, sałacie i szpinaku. Chronią przed zawałem serca, nowotworem, szkodliwym działaniem utleniającym spowodowanym zanieczyszczeniem środowiska, wzmacniają system obronny organizmu.
ß-karoten zawarty w marchwi i likopen z pomidorów są lepiej przyswajalne przez organizm po przetworzeniu (są odporne na wysoką temperaturę) – najlepiej spożywać je w postaci soków i przecierów.

GLUKOZYNATY - występują min. w kapuście, chrzanie. Zapobiegają infekcjom, chronią przed nowotworami. Najlepiej spożywać te produkty najlepiej w postaci surowej – wysoka temperatura niszczy 60% glukozynatów.

POLIFENOLE - występują min. w sałacie, czerwonej i zielonej kapuście, brokułach, cebuli, papryce, pomidorach, burakach. Hamują wzrost bakterii i wirusów zabezpieczają komórki przed wolnymi rodnikami, zawałem serca i infekcjami, hamują powstawanie nowotworów, wpływają na krzepliwość krwi.

SIARCZKI - występują min. w cebuli, szczypiorku, czosnku i porach. Zapobiegają infekcjom, zmniejszają poziom cholesterolu, zabezpieczają przed szkodliwym działaniem utleniającym, działają antymikrobiologicznie, chronią przed nowotworem, zawałem serca, wpływają na krzepliwość krwi.

Proponowany przez nas bufet warzywny oferuje gościom dostępność różnorodnych warzyw w posiłkach śniadaniowych i kolacyjnych. Zapewniamy w ten sposób możliwość komponowania własnych zestawów witaminowych.

Uwzględniamy sezonowość i zalety zdrowotne proponowanych przez nas warzyw. Każdy może spożyć dowolną ilość wybranych przez siebie warzyw.

Oto przykład bufetu warzywnego w sezonie letnim:

- pomidory
- papryka
- ogórek świeży
- cebula
- brokuły lub kalafior – blanszowany
- marchew
- kapusta
- sos czosnkowy (na bazie oliwy i czosnku), oliwa – do wyboru
- sos koperkowy (na bazie oliwy i koperku), oliwa – do wyboru

Leczenie zimnem

Zaczyna się już okres letniego wypoczynku i kąpieli słonecznych. Lato nad morzem kojarzy się z wodą, piaskiem i słoneczną pogodą. Wielu z nas szuka odpoczynku i relaksu po całym roku ciężkiej pracy. Niektórzy z Państwa przyjeżdżają do takiego ośrodka jak nasz nie tylko po wypoczynek czy relaks, ale też po zdrowie. W tym właśnie okresie chcielibyśmy Państwu zaproponować leczenie zimnem, a dokładnie krioterapie ogólnoustrojową.

Centrum KRUS NIWA dysponuje kriokomorą składającą się z dwóch przedsionków i komory właściwej, w której odbywają się zabiegi w temperaturze około – 110 °C. Trzecia komora, która jest komorą zabiegową wyposażona jest w zewnętrzne drzwi awaryjne i okno z podgrzewaną szybą. W celu zapewnienia bezpieczeństwa zabiegów pomieszczenie komory jest monitorowane i wyposażone w instalację obustronnej komunikacji.

Zbawienny wpływ krioterapii

Pozytywne oddziaływanie krioterapii ogólnoustrojowej znalazło zastosowanie w leczeniu wielu chorób m.in. reumatoidalnego zapalenia stawów, chorób reumatycznych tkanek miękkich, zesztywniającego zapalenia stawów kręgosłupa, choroby przeciążeniowej kręgosłupa i stawów, przewlekłego zwyrodnienia kręgosłupa i stawów obwodowych, entezopati, tendopati, kolagenoz, łuszczycy, stwardnienia rozsianego, chorób układu nerwowego z niedowładami spastycznymi, migrenowych bólów głowy, fibromialgi, stanów pourazowych narządu ruchu (skręcenia stawów, stłuczenia mięsni, krwiaków śródmięśniowych, a także złamania kości), osteoporozy, stanów po operacjach ścięgien, więzadeł, mięśni, kości oraz zespołów depresyjnych. Krioterapia wywiera także korzystny wpływ na podniesienie wydolności organizmu przed dużymi wysiłkami fizycznymi oraz jako element odnowy zmęczonych lub przeciążonych mięśni.

Przebieg zabiegu

Pacjent wchodzący do kriokomory musi posiadać z sobą kąpielówki, skarpetki, rękawiczki, czapkę lub nauszniki – wszystko wykonane z naturalnego tworzywa (wełny lub bawełny). Osoby uczestniczące w zabiegu powinny dokładnie wytrzeć się ręcznikiem w celu usunięcia potu ze skóry.

Obsługa przed wpuszczeniem do komory udzieli dokładnych informacji na temat oddychania i obsługi instalacji alarmowej znajdującej się w urządzeniu. Kuracjusz przez cały czas przebywania w komorze (około 3 minut) pozostaje w kontakcie wzrokowym i głosowym z obsługą na zewnątrz.

Każdorazowo po wyjściu z komory pacjenci ćwiczą około 20 minut po to, by przywrócić właściwą temperaturę ciała.

Serdecznie zapraszamy !

Pracownicy najdłużej związani z naszą firmą.

Od 30 lat

Mirosława Paśnik
pielęgniarka

Praca pielęgniarki wiąże się z niesieniem pomocy w nieszczęściu.

Od 30 lat

Małgorzata Dąbrowska
pielęgniarka

Gdy widzę uśmiech na twarzy pacjenta, wtedy wiem że moja praca ma sens.

Od 30 lat

Jolanta Wierzbicka
pielęgniarka

Żyć bez kłamstwa i dla ludzi. To moja dewiza życiowa.

Od 29 lat

Irena Michałko
pielęgniarka

Uśmiech na twarzy studzi emocje.

Od 30 lat

Ewa Kaszkowiak
pokojowa

Najważniejszy w życiu jest spokój ducha.

Od 29 lat

Alicja Świecka
starszy technik fizjoterapii

Ludzkość stale kroczy naprzód, jednak człowiek pozostaje ten sam.

Od 34 lat

Ewa Kanarek
zabiegowa balneologiczna

Praca jest miarą wartości.

Od 29 lat

Jolanta Gałka
zabiegowa balneologiczna

Każda praca jest dobra jeśli jest dobrze wykonana.

Od 30 lat

Halina Sadurek
kierownik działu medycznego

Praca z ludźmi wymaga pozytywnego nastawienia. Nie tylko do nich, ale i do samego siebie.