# BLIŻEJ NIWY

WIOSNA - LATO 2016

Kiełki
eliksir życia 2-3

Poradź sobie ze stresem 4

Nasze trasy rowerowe 5-8

Tężnia solna 9

Klimatoterapia 10

# Poznaj nasze kierownictwo

**Elżbieta Wabiszewska**
Dyrektor Centrum

**Bogusława Kozłowska**
Główna Księgowa

**Andrzej Furgała**
Z-ca Dyrektora
ds. Administracyjnych

**Władysław Dorobek**
Z-ca Dyrektora
ds. Lecznictwa

**Bartłomiej Parus**
Kierownik
Działu Eksploatacyjnego

**Anna Krupitowicz**
Kierownik Działu
Organizacyjnego

**Monika Borowicz**
Kierownik Działu Obsługi
Klienta

**Małgorzata Roszak-Brzykcy**
Kierownik Działu
Żywienia

**Halina Sadurek**
Kierownik Działu
Medycznego

**Katarzyna Skowrońska**
Kierownik Działu
Kadrowo - Księgowego

**Janusz Czerepiński**
Z-ca Kierownika
Działu Medycznego

**Marzena Pilipów**
Kierownik Działu
Gospodarczego

**Piotr Hoffmann**
Specjalista
ds. BHP i P.POŻ

**Katarzyna Smolińska**
Sekretarka

# BLIŻEJ NIWY

WIOSNA - LATO 2016


## Kiełki - eliksir życia 2-3

*Kiełki są nośnikiem energii młodego rozwijającego się organizmu, energii wiosny i zgodnie z porządkiem natury właśnie o tej porze roku są dla nas najważniejsze. Jest to skarb zawierający wiele cennych dla organizmu substancji.*

## Jak sobie radzić ze stresem? 4

*Organizm ludzki jest przystosowany do radzenia sobie ze stresem, jednak w sytuacjach, kiedy stres jest bardzo silny lub trwa przez długi okres czasu może zagrażać naszemu zdrowiu zarówno fizycznemu jak i psychicznemu.*

## Trasy rowerowe 5-8

*Spędzając wakacje w Kołobrzegu warto skusić się na aktywne zwiedzanie okolic na rowerze. Przedstawiamy mapę rowerowych atrakcji, na której każdy amator dwóch kółek znajdzie coś dla siebie.*

## Tężnia solna 9

*Niwa zaprasza do korzystania z pomieszczenia relaksacyjnego zarówno do odpoczynku po zabiegach rehabilitacyjnych jak i także do wyciszenia i odprężenia po intensywnie spędzonym dniu.*

## Klimatoterapia 10

*Klimatoterapia polega na leczeniu różnych schorzeń, zapobieganiu infekcjom i wzmacnianiu odporności. Pacjenci poddawani są działaniu bodźców klimatycznych o określonym natężeniu w celu wywołania korzystnych zmian w organizmie.*

# Kiełki
## eliksir życia

Kiełki są nośnikiem energii młodego rozwijającego się organizmu, energii wiosny i zgodnie z porządkiem natury właśnie o tej porze roku są dla nas najważniejsze. Jest to skarb zawierający wiele cennych dla organizmu substancji. Są skarbnicą witamin z grupy B, witaminy C (np. pół szklanki kiełków lucerny zawiera jej tyle co sześć szklanek soku pomarańczowego), D, E, K, PP oraz żelaza, fosforu, wapnia, magnezu, potasu, cynku, jodu, manganu, miedzi, litu, selenu. Dużo w nich beta-karotenu, wartościowego białka oraz kwasów tłuszczowych omega-3.
Są bogate w błonnik (np. trzy łyżki stołowe kiełków pszenicy zawierają więcej niż kromka ciemnego pieczywa pszennego). Są lekkostrawne i dobrze przyswajane przez ludzki organizm, posiadają dużą wartość odżywczą, a przy tym są niskokaloryczne i nie mają właściwości wzdymających. Mają ogromny wpływ na nasz nastrój i świetną sylwetkę Jedzenie kiełków stanowi wartościowe uzupełnienie diety oraz skuteczną ochronę przed chorobami cywilizacyjnymi (takimi jak zawał i nowotwory).

Kiełki chronią nas przed szkodliwym wpływem wolnych rodników. Hamują wytwarzanie się ich w organizmie i unieszkodliwiają działanie tych, które wchłaniamy z otoczenia.

Dzięki zawartym w kiełkach flawonoidom obniżają poziom złego cholesterolu, zapobiegają miażdżycy i nowotworom oraz regulują trawienie. Doskonale wpływają na cerę, włosy, paznokcie i zęby oraz wzmacniają kości. Regenerują i odmładzają organizm, poprawiają odporność, uzupełniają niedobór witamin i minerałów. Pomagają uniknąć wiosennej infekcji, działają jak zastrzyk energii życiowej. Kiełki pod różnymi postaciami to wartościowe uzupełnienie zdrowej diety. Dają nieograniczone możliwości kulinarnych zastosowań, można spożywać je na surowo lub dodawać podczas gotowania czy smażenia. Kiełkami można wzbogacić i upiększyć zupy, dania główne, warzywa duszone, jajecznicę, omlety, pasty, sosy, kanapki, surówki, sałatki i inne. Krótko obsmażone na rozgrzanym tłuszczu są smacznym składnikiem dań ziemniaczanych, z ryżem czy makaronem. Znakomicie zastępują natkę pietruszki, koperek czy szczypiorek. Kiełki odmienią zwykłą kanapkę i nadadzą oryginalny smak każdemu pospolitemu daniu. Najlepiej jeść kiełki codziennie. Koniecznie podczas choroby, rekonwalescencji, zmęczenia czy stresu. Najlepiej na surowo, bo pod wpływem gotowania tracą wartość odżywczą. Kiełki ostre w smaku (np. rzodkiewki czy rzeżuchy) dobrze komponują się z wędliną, potrawami z jajek, sosami majonezowymi, dipami, twarogiem. Wyśmienicie smakują z cykorią lub sałatami z dodatkiem orzechów, fig lub bananów. Delikatne (np. z pszenicy czy słonecznika) można dodać do legumin i koktajlów mlecznych. Kiełki roślin strączkowych (np. soi, fasoli, soczewicy) pasują do duszonych warzyw, potraw mięsnych i rybnych (aby usunąć goryczkę, trzeba je przed jedzeniem sparzyć).

# Kiełki
## eliksir życia

Nasiona i zboża do kiełkowania warto kupować w sklepach ze zdrową żywnością.
Nie wszystkie ziarna mają wystarczającą zdolność kiełkowania. Nasiona napromieniowane lub po obróbce chemicznej, czyli tzw. preparowane, nie nadają się do kiełkowania.
W Polsce najbardziej popularne są: nasiona rzeżuchy, rzodkiewki, gorczycy, prosa, kozieradki, lucerny, siemienia lnianego, gryki, pszenicy, jęczmienia, owsa, żyta, ryżu, soczewicy, grochu, brokułu, dyni, słonecznika, a nawet czerwonej kapusty czy buraków ćwikłowych. Te ostatnie nie są może tak smaczne jak inne, ale za to mają niezwykły różowy kolor i pięknie ozdabiają sałatki.

Nasiona lub zboża przeznaczone do kiełkowania należy kilkakrotnie przepłukać, następnie zalać wodą w ilości dwa razy większej niż waga nasion i moczyć przez kilkanaście godzin (w tym czasie ziarno napęcznieje i wchłonie wodę). Przepłukać wodą o temperaturze pokojowej i umieścić w szklanym słoiku lub w specjalnej, dostępnej w sklepach ze zdrową żywnością kiełkownicy. Hodowlę kiełków należy umieścić w widnym miejscu. Należy pamiętać aby ziarno płukać czystą wodą dwa razy dziennie i dokładnie odlewać wodę, aby nie zgniły (nasiona muszą być wilgotne, ale nie zamoczone). Po kilku dniach kiełki będą gotowe do spożycia (nie należy mylić delikatnego puszku pojawiającego się na korzeniach z pleśnią, gdyż są to rozwijające się włośniki). Tak skiełkowane ziarna można przechowywać w lodówce do czterech dni, ale należy je codziennie przepłukiwać zimną wodą.

**Kiełki rzodkiewki -** mają ostry dość pieprzny smak i aromat (dzięki olejkom gorczycowym) - są źródłem: witamin (A, C, B, E, H), siarki, kwasów omega-3 i błonnika. Mają właściwości przeciwzapalne, odkażające, oczyszczające i moczopędne. Hamują rozwój bakterii i drożdży.
Łagodzą dolegliwości wątroby i pęcherzyka żółciowego oraz infekcje górnych dróg oddechowych.
Posiekane i zastosowane jako dodatek do sałatek, dressingów, kanapek, potraw z jaj, sosów i zup idealnie komponują się z aromatem dania. Można nimi także posypywać potrawę na krótko przed podaniem (zamiast natki pietruszki).

**Kiełki brokułu –** mają pikantny smak – są źródłem: błonnika, witamin (A, C, E, H, B), zawierają sulforofan, który zapobiega powstawaniu zmian nowotworowych. Obniżają ciśnienie tętnicze krwi, zmniejszają ryzyko pojawienia się chorób układu krwionośnego i udarów mózgu.
Idealne do sałatek, wędzonego łososia, a także do delikatnych dań. Świetnie współgrają z łagodnością sosu majonezowego lub śmietanowego.

**Kiełki lucerny** - są lekko cierpkie z orzechowym posmakiem - **są źródłem:** białka, nienasyconych kwasów tłuszczowych, witamin A, E i C, kwasu foliowego, selenu, cynku, magnezu. Wzmacniają mięśnie, kości, zęby, wspomagają leczenie dolegliwości reumatycznych. Zawierają lecytynę, która unieszkodliwia niebezpieczne frakcje cholesterolu, przez co działa przeciw miażdżycowo.
Działa odprężająco, znosi uczucie lęku i napięcia nerwowego, poprawia pamięć.
Wspaniałe do kanapek, sałatek z dressingiem, sosów, zup, mięs i wszelkich dań zarówno na ciepło, jak i na zimno.

**Kiełki rzeżuchy -** mają charakterystyczny ostry smak i zapach - **są źródłem:** witamin (C, A, B, D), soli mineralnych i olejków eterycznych. Orzeźwiają, pobudzają przemianę materii, poprawiają pracę nerek, łagodzą bóle stawów. Zaleca się je w wiosennych kuracjach oczyszczających.
Znakomicie harmonizują z sałatkami, twarogiem, potrawami warzywnymi, mięsnymi.
Idealne do kanapek.

**Kiełki soi** - mają orzechowy smak - **są źródłem:** białka i witamin (A, B, C, K), żelaza, fosforu, magnezu i potasu, nienasyconych kwasów tłuszczowych i izoflawonów. Regulują pracę układu nerwowego i hormonalnego, zapobiegają nadciśnieniu, zakrzepom i poprawiają wygląd skóry. Dodają energii i apetytu, uspokajają nerwy.
Mogą łagodzić objawy klimakterium. Najlepiej komponują się w daniach kuchni chińskiej.

**Kiełki owsa -** mają bardzo łagodny smak są źródłem: witamin (A, B, C i E) fosforu, żelaza, miedzi, fluoru, cynku, wapnia, jodu, białka i tłuszczów. Regulują gospodarkę hormonalną organizmu (pracę tarczycy). Ze względu na zawartość witaminy E kiełki owsa wpływają korzystnie na płodność.
Doskonałe do sałatek, jako dodatek do musli i deserów.

**Opracowała**
**Hanna Jelińska**

# RELAKSACJA jak radzić sobie ze stresem?

**Stres jest wszechobecny w życiu każdego człowieka i niemożliwością jest całkowite wyeliminowanie go z naszej codzienności. Organizm ludzki jest przystosowany do radzenia sobie ze stresem, jednak w sytuacjach, kiedy stres jest bardzo silny lub trwa przez długi okres czasu może zagrażać naszemu zdrowiu zarówno fizycznemu jak i psychicznemu. Pod wpływem stresu nasze ciała i zmysły ulegają pobudzeniu, czujemy napięcie w mięśniach, przyspieszoną akcję serca, płytki i szybszy oddech. Relaksacja obejmuje wiele metod, które pomagają zwalczać negatywne objawy stresu. Naprawdę warto przetestować różnorodne sposoby odprężania się, aby wybrać te najlepsze dla siebie i poprawić swoje funkcjonowanie. Być może nie masz zbyt wielkiego wpływu na trudną sytuację w jakiej się znajdujesz, ale możesz zapewnić samemu sobie przyjemny stan relaksu, który bez wątpienia poprawi Twój nastrój i jakość życia! Odbierz władzę niepotrzebnemu napięciu i odzyskaj kontrolę nad własnym życiem.**

## RELAKSACJA POPRZEZ ODDECH

Praca nad własnym oddechem jest jedną z najbardziej skutecznych metod relaksacji. Poprzez trening kontroli procesu wdychania i stopniowego wypuszczania powietrza z płuc jesteśmy w stanie zarówno ustabilizować nasz oddech, jak i wyciszyć nasze ciało i zmysły. Przydatną umiejętnością jest oddychanie z podparciem przeponowym, które wpływa na ułatwienie kontroli nad przepływem powietrza, a także na zwiększenie jego ilości podczas wdechu i wydechu. Dzięki regularnym ćwiczeniom oddechowym nauczysz się regulować swój oddech, uzyskując tym samym gotowy sposób samouspokajania. Trening oddechu jest także bardzo pomocny ludziom, którzy cierpią na bezsenność.

## PRACA Z CIAŁEM

Ruch jest formą relaksacji, która jest dostępna dla każdego z nas. Poprzez zwykłe ćwiczenia czy uprawianie sportu poprawiamy swoją koordynację, ale także rozluźniamy napięte przez stresujący tryb życia mięśnie, dając tym samym ulgę całemu ciału. Każdy rodzaj ruchu powoduje, że nasz organizm produkuje serotoninę i endorfiny - hormony szczęścia, które poprawiają nasz nastrój i wprawiają nas w dobry humor. A wybór rodzaju aktywności fizycznej należy przecież do Ciebie!

## MASAŻ RELAKSACYJNY

Masaż relaksacyjny to rodzaj relaksacji poprzez dotyk. Odpowiednio przeprowadzony masaż relaksacyjny ukoi nasze zmysły i odpręży ciało. Skupiając się na przyjemnym dotyku, jednocześnie wprowadzani jesteśmy w stan spokoju i relaksu, co pozwala nam na oderwanie się od stresującej rzeczywistości.

## RELAKSACJA PROGRESYWNA

Trening pracy z ciałem, polegający na odprężaniu kolejno każdej części ciała. W praktyce kładziemy się wygodnie, zamykamy oczy i przenosimy swoją uwagę stopniowo na dłonie, barki, głowę, twarz, klatkę piersiową, brzuch, uda, łydki, stopy skupiając się na wyczuciu ich wagi i napięcia oraz na próbie odprężenia i rozciągnięcia spiętych mięśni. Jako instrukcja metody progresywnej posłużyć nam może Trening relaksacji progresywnej Jacobsona.

## WIZUALIZACJA

Wizualizacja jest metodą, której główne narzędzie stanowi nasza wyobraźnia. Podczas wizualizacji kierujemy nasze myśli ku przyjemnym sytuacjom, miejscom, co pozwala nam uciec od problemów i trosk. Proces wizualizacji wyobrażamy sobie miłe miejsce lub okrywamy się w myślach ciepłym kocem, mającym chronić nas przed przykrą rzeczywistością. Wydawać by się mogło, że taka metoda nie jest w stanie zmienić naszego nastroju, ale dobrze przeprowadzona wizualizacja, połączona z odpowiednią muzyką w tle jest w stanie zdziałać cuda.

Oczywiście metod relaksacji jest o wiele więcej m.in. choreoterapia (relaksacja poprzez taniec), muzykoterapia (za pomocą muzyki), aromaterapia (poprzez zapachy), fototerapia (przez światło), itp. Musimy pamiętać, że nie na każdego z nas ta sama metoda będzie mieć taki sam wpływ, ponieważ każdy z nas jest inny. Najlepszym sposobem na wybór odpowiedniej dla siebie metody jest przetestowanie na samym sobie kilku z tych propozycji. W naszym Centrum w trakcie turnusu prowadzone są bezpłatne warsztaty z metod relaksacyjnych! Szczegółów szukaj na tablicach ogłoszeń i dołącz do wspólnych ćwiczeń, które poprawią Ci humor i przyjemnie Cię odprężą!

Psycholog
Aleksandra Rybus

Ulica Arciszewskiego
w Kołobrzegu.
Droga do Dźwirzyna.



Ścieżka na wysokości Hotelu
Baltic Plaza - kierunek Dźwirzyno.



Ścieżka za Zielenieweм.



„Szlak nad morze" - jak Państwo widzą
nie jest to typowa ścieżka rowerowa.
Kierunek Błotnica - Grzybowo.



Chcąc jechać „Szlakiem nad
morze" musimy przejechać
zakręt na Charzyno i pokonać
kilkadziesiąt metrów drogą.



Kościół pw. Chrystusa Króla
w Korzystnie - mijamy kościół,
przejeżdżamy ulicę i jedziemy
prosto do Grzybowa.



Przystanek na drodze do Charzyna.

Widok z trasy w Ekoparku Wschodnim. Kierunek Podczele / Ustronie Morskie.

Ulica Władysława Sikorskiego. Kierunek Podczele / Ustronie Morskie.

Małe molo przy ścieżce naprzeciwko Marine Hotel i Arka Spa. Kierunek Ustronie Morskie.



Widok ścieżki rowerowej. Kierunek na Karlino.



Zabytkowy kościół św. Jana Chrzciciela z 1222 roku w Budzistowie.

Miejsce postojowe. Kierunek Gościno - Rzesznikowo.



Jezioro Kamienica.

Widok drogi rowerowej. Kierunek Dargocice.

Drzwi do kościoła św. Andrzeja Boboli w Gościnie.

# ROWEREM W DROGĘ

Przyjeżdżając do Kołobrzegu nie należy nastawiać się tylko na plażowanie i kąpiele w morzu. Ważny dla organizmu i dobrego samopoczucia jest, jak wszyscy wiedzą, aktywny styl życia.

Miasto Kołobrzeg i okolice (myślę tu o powiecie) są w stanie dostarczyć Państwu wielu ciekawych wrażeń i niezapomnianych przeżyć. W samym mieście i okolicy powstały ścieżki rowerowe, którymi można dojechać do wielu ciekawych zakątków naszego miasta i powiatu. Ścieżki rowerowe na terenie powiatu budowane są najczęściej na nasypach kolejowych kolejki wąskotorowej, która kiedyś tu funkcjonowała. Należy tutaj dodać, że długość linii kolejki wąskotorowej, która obsługiwała Kołobrzeg i okolice wynosiła 122,58 km - jak Państwo widzą jest na czym budować.

## Poznaj najciekawsze Trasy

### Kierunek Ustronie Morskie - trasa R10.

Wyprawę zaczynamy oczywiście od naszego ośrodka. Wychodząc na zewnątrz kierujemy się w stronę morza i dojeżdżamy do ulicy Władysława Sikorskiego. Skręcamy w prawo i jedziemy cały czas prosto, ulica Władysława Sikorskiego przechodzi w ulicę Antoniego Sułkowskiego. Jadąc mijamy część dzielnicy uzdrowiskowej Kamienny Szaniec, w którym mieści się kawiarnia (budowla ta jest pozostałością po fortyfikacjach pruskich z XIX wieku) i parkiem nadmorskim docieramy do jednego z najciekawszych w okolicy ekosystemów bagien i rozlewisk, czyli Ekoparku Wschodniego. Jest to unikatowy obszar bagienny z licznymi siedliskami wielu gatunków ptaków.
Oprócz niezapomnianych nadmorskich krajobrazów po drodze można również podziwiać tereny po dawnym lotnisku w Bagiczu.

### Kierunek Dźwirzyno - trasa R10.

Chcąc dojechać do Dźwirzyna i dalej, wyjeżdżamy z ulicy C.K.Norwida i skręcamy w prawo. Na pierwszym rondzie skręcamy w lewo i jedziemy cały czas prosto ulicą Solną. Przejeżdżamy światła i dojeżdżamy do ronda, gdzie skręcamy w prawo w ulicę Jedności Narodowej. Tu nie ma ścieżki rowerowej, muszą Państwo dojechać do końca ulicy i skręcić w lewo w ulicę Krzysztofa Arciszewskiego.
Tam zaczyna się ścieżka rowerowa, która zaprowadzi Państwa pasem nadmorskim przez Grzybowo, Dźwirzyno, aż do Mrzeżyna.

### Kierunek Budzistowo - Obroty

Kierunek Budzistowo - Obroty. Kierując się w stronę Budzistowa powinni Państwo skręcić w prawo, w ulicę Władysława Sikorskiego i dojechać do Kamiennego Szańca (kierunek Ustronie Morskie). Na wysokości Szańca skręcamy w prawo na ulicę Aleksandra Fredry, mijamy Amfiteatr i jedziemy cały czas prosto do ronda „Solidarności”.

Po przejechaniu ronda jedziemy nadal prosto, około 800 m ulicą Bolesława Krzywoustego (droga nr 163) do przejścia dla pieszych. Po przejściu na drugą stronę ulicy wjeżdżamy na właściwą drogę do Budzistowa. Po przejechaniu około 2,5 km wyjeżdżamy z Budzistowa i wjeżdżamy na ścieżkę na Obroty, która kończy się przy głównej drodze w tej miejscowości.

## Kierunek Zieleniewo - Błotnica - Gościno

Kierując się w stronę Zieleniewa musimy jechać tak jak na Dźwirzyno. Po przejechaniu świateł mijamy dwa ronda jadąc ulicą Żurawia, na trzecim rondzie skręcamy w lewo jadąc obok obwodnicy. Po lewej stronie mijamy Osiedle Bajkowe i Europejskie, na światłach skręcamy w prawo i jedziemy cały czas prosto, aż do Zieleniewa. Za Zieleniewem zaczyna się nowo wybudowana ścieżka, która prowadzi do Błotnicy. Z Błotnicy możemy dojechać do Grzybowa do trasy nadmorskiej R 10, a skręcając przed Błotnicą w lewo dojedziemy do Charzyna, Ząbrowa i Gościna.

## Kierunek Gościno - Skrzydłowo

Odcinek ten łącznie z odcinkiem Kołobrzeg - Gościno liczy 22,7 km po nasypie wąskotorowym. Jest to trasa bardzo malownicza, biegnąca na znacznym odcinku przez tereny leśne, mało uczęszczane. Po drodze mijamy dwa mosty kolejowe. Jeden ceglany koło Drozdowa, drugi stalowy znajduje się w Rzesznikowie (wyremontowany podczas budowy ścieżki rowerowej).

## Kierunek Gościno - Dargocice

Odcinek liczy 6,5 km i biegnie po nasypie byłej kolejki wąskotorowej. Na odcinku od Gościna do Karkowa przebiega wzdłuż drogi Kołobrzeg - Świdwin. Trasa kończy się przy skrzyżowaniu ścieżki z drogą gminną Dargocice - Wartkowo. Jeśli chcemy dojechać do Jeziora Kamienica należy skręcić na zachód (w prawo) w drogę Dargocice - Wartkowo. Po dojechaniu do Dargocic należy na skrzyżowaniu skręcić w prawo, w drogę prowadzącą do Kamicy. Po około 200 m skręcamy w drogę leśną i po przejechaniu około 650 m znajdziemy się nad jeziorem.

## Kierunek Gościno - Karlino

Odcinek między Gościnem, a Karlinem liczy około 20 km. Jest to malownicza trasa biegnąca lasami do rzeki Parsęty, z pięknymi dwoma mostami i enklawą niezmienionej od 100 lat przyrody. Trasa kończy się w Karlinie na wysokości amfiteatru.

Myślę, że udało mi się Państwa przekonać i zachęcić do aktywnego wypoczynku w naszym mieście i okolicy. Życzę dobrej pogody i szerokiej drogi.

Opracował: Bartłomiej Parus

# Tężnia solna

*Wypoczynek nad morzem w większości z nas kojarzy się z długimi spacerami po plaży, przecudownymi zachodami słońca oraz bursztynem. Morska bryza przesycona jodem zbawiennie wpływa na nasz organizm. Jednakże nie wszystkie osoby przyjeżdzające do Kołobrzegu z różnych przyczyn np. ograniczenia ruchowego lub niekorzystnej aury pogodowej mogą skorzystać z tych uroków.*

Żyjemy w warunkach sprzyjających powstawaniu wielu schorzeń. Negatywnym oddziaływaniom środowiska na organizm człowieka można jednak skutecznie przeciwdziałać m.in. poprzez korzystanie z dobrodziejstw natury. Centrum Rehabilitacji Rolników KRUS NIWA w Kołobrzegu dla swoich gości utworzyło pomieszczenie relaksacyjne, w którym zainstalowano mini tężnię solankową.

Specyficzny mikroklimat powstaje dzięki ociekaniu solanki w dół po gałązkach tarniny ulegając rozdrobnieniu oraz naturalnego ruchu powietrza powodując intensywne parowanie, a tym samym wytwarzając w pomieszczeniu środowisko nasycone całą gamą mikroelementów takich jak: jod, brom, magnez, sód, potas, żelazo. Powstały w ten sposób mikroklimat charakteryzuje się szczególnymi walorami zdrowotnymi. Cząsteczki wnikają do organizmu poprzez błony śluzowe układu oddechowego oraz skórę. Warto wiedzieć, że inhalacje solankowe min. w mini tężniach solankowych dostarczają wielu niezbędnych mikroelementów, pomagają odzyskać równowagę organizmu i skutecznie walczyć z wieloma chorobami. Korzystanie z tężni zalecane jest w profilaktyce i leczeniu następujących schorzeń: w przewlekłych i nawracających stanach zapalnych układu oddechowego, nadciśnienia tętniczego, nerwicy wegetatywnej, depresji, stresu i ogólnego wyczerpania organizmu. Inhalacje jodowe wykorzystywane w profilaktyce u ludzi zdrowych powodują wzrost odporności organizmu poprzez działanie bakteriobójcze. Tężnie również są wskazane w alergiach, w tym także alergiach skóry oraz chorobach tarczycy. Przeciwskazaniem do korzystania z tężni są: świeżo przebyty zawał mięśnia sercowego, choroby nowotworowe, choroby przebiegające z podwyższoną temperaturą ciała, niewydolność naczyń wieńcowych serca, zwłaszcza u pacjentów z niskim ciśnieniem krwi, z nadwrażliwość na jony zawarte w solance. Nasza mini tężnia połączona jest z efektem koloroterapii i muzykoterapii dzięki wbudowanej w górną część nagłośnienia i wyposażeniu jej w instalacje świetlne, co działa na nasz organizm w sposób kojąco.

Dlatego też, zachęcamy do korzystania z pomieszczenia relaksacyjnego zarówno do odpoczynku po zabiegach rehabilitacyjnych jak i także do wyciszenia i odprężenia po intensywnie spędzonym dniu.

Opracowanie
Bartłomiej Parus

# Klimatoterapia
## Talasoterapia

Klimatoterapia to metoda wywodząca się ze starożytności, która polega na leczeniu różnych schorzeń, zapobieganiu infekcjom i wzmacnianiu odporności. Pacjenci poddawani są działaniu bodźców klimatycznych o określonym natężeniu w celu wywołania korzystnych zmian w organizmie. Terapie tą najczęściej stosuje się podczas leczenia sanatoryjnego.

W Polsce znajdują się trzy główne regiony klimatyczne: morski, górski i nizinny. Oprócz tego można jeszcze wskazać tzw. przejściowe regiony klimatyczne: nadmorski, równinny i podgórski. Każdy z nich posiada specyficzny mikroklimat.
Klimatoterapia wchodzi w skład leczenia fizjoterapeutycznego i dzieli się na:

- helioterapia - kąpiele słoneczne,
- aeroterapia - kąpiele powietrzne,
- kąpiele morskie,
- zabiegi powietrzno-ruchowe,
- inhalacje z wykorzystaniem naturalnego aerozolu morskiego lub tężniowego.

Szczególnym rodzajem klimatoterapii jest talasoterapia, która wykorzystuje naturalne walory lecznicze morza. Składają się na nią różnorodne zabiegi, które bazują na kompleksowym wykorzystaniu naturalnych zdrowotnych właściwości morza: morski mikroklimat, woda morska, muł, piasek, glony i wodorosty, inne substancje pochodzenia morskiego. Składniki mineralne oraz witaminy zawarte w tych naturalnych surowcach wchłaniane są przez skórę do organizmu, dzięki czemu pobudzają procesy wewnątrzustrojowe oraz zwiększają przepływ krwi.

Wskazaniami do leczenia talasoterapią są:

- choroby skóry,
- choroby reumatyczne,
- niedoczynności tarczycy,
- choroby dróg oddechowych,
- osteoporoza,
- niska odporność.

Do zabiegów w ramach talasoterapii zalicza się m.in. kąpiele morskie, spacery oraz masaże. Klimat morski sprzyja przede wszystkim osobom z niedoczynnością tarczycy i nadciśnieniowcom, nie jest jednak wskazany w ciężkich chorobach onkologicznych czy ostrych stanach reumatologicznych. Ludzie cierpiący na miażdżycę, chorobę wieńcową, nadczynność tarczycy powinni raczej omijać nadmorskie tereny i wybrać się raczej w góry.
Leczenie uzdrowiskowe i klimatoterapia, a w szczególności talasoterapia to nie tylko sposób na wzmocnienie odporności, ale też miła forma odpoczynku. Pobyt w sanatorium pozwala zregenerować siły i poprawić stan zdrowia, należy jednak pamiętać, że taka forma leczenia wymaga konsultacji lekarskiej i skierowania na leczenie.

Opracowanie
Janusz Czerepiński

# Niwa poleca


WIELE MIEJSC ONE-TRAVEL JEDEN WYBÓR

KOLEJKA TURYSTYCZNA

przejażdżka po Kołobrzegu z przewodnikiem

w trakcie której poznacie Państwo w skrócie historię miasta oraz zobaczycie jego osobliwości ( Bazylika Mariacka, neogotycki Ratusz, Baszta Lontowa, źródełko solankowe ... )

1h / 15zł

Kontakt:

+48 506 313 246
+48 609 045 515

Zezwolenie nr 25/07

Medical - Chemist

Zakład Usług Sanatoryjnych i Rehabilitacyjnych

Organizator turnusów rehabilitacyjnych, profilaktyczno - leczniczych i wypoczynkowych

tel: 523 404 942
523 795 709
517 820 453

e-mail: medical@medical-chemist.pl
www.medical-chemist.pl

85-149 Bydgoszcz, ul. G. Zapolskiej 2

RADMOR Kołobrzeg TAXI

94 196 28

NAJTAŃSZE TAXI W MIEŚCIE

z kom. 94 35 406 28
sms 605 999 628
połączenie bezpłatne 800 400 919

www.radmortaxi.kolobrzeg.pl

TiP Turystyka i Polowania

ORGANIZUJEMY TURNUSY REHABILITACYJNE

+ 48 94 34 63 221
www.tip-koszalin.eu

RABATY DLA GOŚCI CRR KRUS NIWA

Zapraszamy do skorzystania z usług Parkingu Strzeżonego METEO położonego w samym sercu dzielnicy uzdrowiskowej

P 24h Parking meteo

Do Państwa dyspozycji są szerokie przestronne miejsca parkingowe dla samochodów osobowych jak i autokarów.

Parking Meteo, ul. Kasprowicza, Działka 95/6
+48 608 331 463 www.parking.kolobrzeg.pl

POLONUS S.C.

BIURO PODRÓŻY POLONUS

ORGANIZUJEMY:

- TURNUSY REHABILITACYJNE
- WCZASY ZDROWOTNE I DLA SENIORÓW
- WCZASY ODCHUDZAJĄCE
- WYCIECZKI ZAGRANICZNE
- KOLONIE, OBOZY

ul. Jaracza 13 90-261 Łódź
tel: 42 633 22 11 / 42 630 81 21

www.polonus.travel.pl
turnusy@polonus.travel.pl