

RODZINA W RABCE, RABKA DLA RODZINY

To, z czym głównie kojarzy się Uzdrowisko Rabka to leczenie uzdrowskie, zabiegi i solanka. Warto przekonać się, że cała rodzina w tym wyjątkowym miejscu może znaleźć coś dla siebie, wypocząć, zregenerować siły, a także aktywnie spędzić czas. Bo Rabka słynie również z dobrego klimatu i atutów krajobrazowo-przyrodniczych.

SAMA ŁAGODNOŚĆ

Specyfika klimatu Rabki polega na tym, że miejscowość ta położona jest w kotlinie i otoczona pasmami górskimi. Te chronią ją od silnych wiatrów i gwałtownych zjawisk atmosferycznych. Łagodny klimat, suchy, o dużym nasłonecznieniu i z małą ilością opadów pozwala na całoroczne leczenie klimatyczne.

OAZA SPOKOJU

Kuracjusze pochodzący z dużych miast potrafią docenić w Rabce ciszę i spokój, wspaniałe, czyste powietrze. Osoby lubiące bliskość przyrody podczas wędrówek po terenach Rabki trafić mogą na rzadkie okazy flory: rośliny chronione czy nawet zabytkowe sosny. Na amatorów pieszych wędrówek

czekają ścieżki edukacyjne w kompleksie leśnym, góry: Maciejowa, Stare Wierchy, Piątkowa, a dla bardziej zdeterminowanych Luboń i Turbacz.

RUCH TO ZDROWIE

- Dla aktywnych kuracjuszy przygotowaliśmy wypożyczalnię rowerów, które z powodzeniem można wykorzystać na trasach rowerowych oraz sprzęt i organizację zajęć Nordic Walking pod okiem doświadczonych fizjoterapeutów - mówi doktor nauk med. Ewa Podolska.

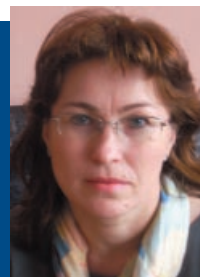
COŚ DLA CIAŁA...

Już wkrótce otwarty zostanie wysokiej klasy obiekt SPA - Rabczański Zdrój. Znajdzie się w nim m.in. nowoczesna sauna solna, jacuzzi, siłownia oraz do wyboru cała gama masażu i sprzęt do modelowania sylwetki. Pobyt w Rabce może więc łączyć dbałość o zdrowie, dobre samopoczucie, urodę oraz troskę o całą rodzinę.

... I DLA NAJMŁODSZYCH

Najmłodszy kuracjusze, którzy przyjadą razem z rodzicami nie będą się w Rabce nudzić. W centrum uzdrowiska znajduje się bowiem Park Zdrojowy z placami zabaw,

- Na pacjentów żądnych sportów czekają korty tenisowe, piłka plażowa, a na zimowy czas narty i lodowisko - mówi doktor nauk med. Ewa Podolska. - Warto skorzystać z tych możliwości, gdyż ruch ma zbawienny wpływ na nasz organizm.



Tężnia solankowa, Rabkoland - park rozrywki dla najmłodszych oraz sławny teatr „Rabcio” ze swoimi spektaklami dla dzieci.

ZABIEGI DLA ZDROWIA

Nie można zapomnieć o solance, której dobroczynny wpływ na zdrowie poznały już setki pacjentów. Rabka posiada jedną z najsilniejszych odmian solanki jodowo - bromowej w Europie. Wykonuje się z niej wiele leczniczych zabiegów: kąpiele, inhalacje, kuracje pitne. Oprócz zabiegów na bazie solanki w Zakładzie Przyrodolecznictwa korzystać można z zabiegów z zakresu fizjoterapii, balneoterapii, hydroterapii, kinezyterapii. Do dyspozycji gości jest również jaskinia solna oraz kriosauna.

Leczenie przez oddychanie

W Zakładzie Przyrodolecznictwa w Uzdrowisku Rabka jest jedyna w Polsce możliwość skorzystania z inhalacji solankowych. Skuteczność tej metody leczenia powoduje, że dziennie korzysta z niej nawet i sto osób.

Co to jest inhalacja solankowa i na czym polega? Otóż, inhalacja to wprowadzanie leku do układu oddechowego poprzez zastosowanie urządzeń wytwarzających aerozole lecznicze o różnym stopniu rozproszenia. Wyjątkowość rabczańskich inhalacji polega na wytwarzaniu aerozolu na bazie solanki jodowo-bromowej pochodzącej z



tutejszych źródeł. Czyli, najprościej mówiąc, pacjent wdycha rozpyloną solankę...

Inhalacja nawilża drogi oddechowe. Rozrzedza gęstą wydzielinę śluzową, usuwa zalegający śluz. To drażni górne drogi oddechowe, zwiększa przez nie przepływ powietrza, dzięki czemu poprawia się wentylacja płuc. Zwiększa się także powierzchnia bezpośredniego kontaktu aerozolu z błoną śluzową powodując lepsze wchłanianie.

ciąg dalszy na stronie 4

W zdrowym ciele, zdrowy duch...

Oczyszczanie organizmu

Czy potrzebne jest nam oczyszczenie organizmu? I dlaczego? Czy detoks ma objąć swoim zasięgiem całe życie, czy pojawić się w pewnych, kluczowych momentach? Czy to tylko dieta, czy całość naszego działania? – *Na te pytania nie ma łatwych i jednoznacznych odpowiedzi* – mówi doktor balneologii Nadia Lotocka. – Ale jedno jest pewne, że program całkowitego oczyszczenia organizmu obejmuje w równym stopniu umysł, ducha i ciało...

Rozpoczęcie programu oczyszczenia organizmu to poważna decyzja. Potrzebna jest mocna motywacja, pragnienie poprawy własnego życia, gotowość zmienienia się oraz przygotowanie bliskich i znajomych na tę



- Zatoszczenie się o siebie nie jest luksusem lecz koniecznością – mówi doktor balneologii Nadia Lotocka.

zmianę. – *Stworzyliśmy kulturę, która nakazuje bycie zajętych przez każdą chwilę dnia. Trzeba pozbyć się wymuszonych zajęć i przeznaczyć nieco czasu na to, by zwyczajnie „być”...* – podkreśla doktor Lotocka.

ŻYWIENIE

Były czasy, kiedy ludzki organizm był u szczytu swoich możliwości, ponieważ dostawał to, co było mu potrzebne. Proste, zdrowe jedzenie poparte ruchem. Teraz sytuacja uległa zasadniczej zmianie, głównie wskutek nieprawidłowego odżywiania pokarmami przetworzonymi, pozbawionymi błonnika o dużej zawartości cukru, soli, konserwantów,

wypełniaczy i polepszaczy smaku. Jak mówi doktor Lotocka, ludzie często świadomie nie chcą dostrzec związku przyczynowego między jedzeniem a rozwojem chorób, gdyż je-

„Niech pokarm będzie Twoim lekarstwem, a Twoje lekarstwo Twoim pożywieniem”
Hipokrates, ok. 460-377 p.n.e.

dzenie wiąże się ze zmysłową przyjemnością, z której trudno zrezygnować.

Nadmierne jedzenie, jedzenie czegokolwiek, byle jak, najczęściej powodowane jest chęcią wyciszenia się lub poprawy samopoczucia w momencie problemów emocjonalnych, frustracji, stresu, złości... Na ogół nikt nie obawia się przejedzenia sądząc, że im więcej i lepiej będzie jadł, tym będzie zdrowszy. Tymczasem jest dokładnie odwrotnie. Nadmiar pożywienia prowadzi do wielu chorób. Dlatego warto świadomie odżywiać się. Dlatego warto oczyścić organizm z wszelkich toksyn, zwiększyć jego odporność.

ZABURZENIA JELITOWE

Zarówno zła dieta pozbawiona błonnika, jak i leki, po które niejednokrotnie ludzie sięgają zupełnie niepotrzebnie, naruszają niezbędną dla prawidłowego funkcjonowania organizmu równowagę bakteryjną przy okazji drażniąc błonę śluzową żołądka i jelit. Do tego toksyny obecne w środowisku: pestycydy, środki konserwujące – obciążają nasz organizm niebezpiecznymi substancjami. Przyczyniają się do zaburzeń jelitowych. Nadmiar tłuszczu, słodczy, przetworzonych produktów, kawy... Tak wygląda mechanizm „chorób z żywienia”.

Jakie choroby nam grożą, jak im zapobiegać, jak oczyścić organizm? Odpowiedzi na te pytania w kolejnych tekstach z rozpoczętego cyklu: W zdrowym ciele, zdrowy duch.

Tym tekstem rozpoczynamy cykl o zdrowym trybie życia. Ciąg dalszy w kolejnych biuletynach.

Na mięśnie izometria

Jak świadomie napiąć mięśnie bez wykonywania ruchu w stawie? Tego uczą ćwiczenia izometryczne. Ćwiczenia te są bardzo istotne przy prostym zaniku mięśni, unieruchomieniu w zespołach bólowych kręgosłupa oraz w stanach chorobowych, w których przeciwwskazany jest ruch.

Oddziaływanie izometryczne przede wszystkim przeciwdziała procesowi zaniku mięśni, ale także prowadzi do uzyskania przyrostu masy mięśniowej w obrębie unieruchomionego odcinka ciała. Podczas napinania mięśni wzrasta spalanie glukozy we krwi, glikogenu w mięśniach oraz zbędnej tkanki tłuszczowej. Ćwiczenia te pomagają utrzymać formę w okresie mniejszej aktywności fizycznej. Stanowią odmianę ćwiczeń czynnych, zapobiegają znudzeniu treningami siłowymi.

Najistotniejsze w izometrii jest nauczenie pacjenta skurczu mięśni. – *Najpierw uswiadomiamy choremu, które partie mięśni ma napiąć. Potem uczymy go napinać mięśnie kończyny zdrowej. W następnym etapie pacjent napina mięśnie kończyny zdrowej i chorej równocześnie, a wreszcie napina mięśnie kończyny chorej* – opisuje cykl izometrii Teresa Grzęda, kierownik Zakładu Przyrodolecniczego w Uzdrowsku Rabka.

Ćwiczenia izometryczne chory może wykonywać w dwojaki sposób – będąc pod nadzorem fizjoterapeuty lub samodzielnie. Pacjent wykonując ćwiczenia izometryczne pod nadzorem fizjoterapeuty stara się wykonać skurcz mięśnia. Efekt ruchowy blokuje ręka fizjoterapeuty. Ćwicząc samemu pacjent blokuje ruch zdrową kończyną, bądź wykorzystując różne przedmioty stawiające opór (materac, drabinkę, etc.).

W tego typu ćwiczeniach czas napięcia mięśnia to około 5 sekund, a czas odpoczynku pomiędzy skurczami około 10 sekund. Odpoczynek po pracy statycznej jest dłuższy, by zapewnić odpowiednie ukrwienie, a w konsekwencji uzyskać przyrost masy mięśniowej.

REKLAMA

Rabkoland

Park Rozrywki i Edukacji

Muzeum Rekordów i Osobliwości
Muzeum Orderu Uśmiechu
40 urządzeń Lunaparkowych

40% zniżki dla grup

www.rabkoland.pl
park@rabkoland.pl
tel. / fax +48 18 26 76 957

czynne:
MAJ-WRZESIEŃ
codziennie 10-18

Gdy serce nie może czekać

Dostęp do kardiologów oraz badań diagnostycznych w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia w całej Polsce bez wyjątku jest utrudniony. Na badania i konsultacje specjalistyczne trzeba czekać nawet po kilka tygodni. Dlatego, aby umożliwić szybki dostęp do pełnego spektrum badań i konsultacji lekarskich, w Uzdrawisku Rabka uruchomiona została Komercyjna Poradnia Kardiologiczna.

Poradnia działa w Uzdrawiskowym Szpitalu Kardiologicznym. Można wykonać w niej próbę wysiłkową, echo serca, Holter EKG, Holter ciśnieniowy i oczywiście odbyć konsultacje lekarskie. – *Nasi pacjenci, to z jednej strony osoby świadome własnego zdrowia, a więc takie, które dla samych siebie chcą zrobić badania, sprawdzić stan swego serca. Z drugiej strony to ludzie ze skierowaniami od lekarza rodzinnego* – mówi Marek Karpiński, doktor nauk medycznych - kardiolog.

W skali miesiąca z Komercyjnej Poradni Kardiologicznej korzysta kilkadziesiąt osób. Kim są? Otóż w przeważającej mierze to mężczyźni mający czterdzieści i więcej lat. Najczęściej z dolegliwościami wieńcowymi, czyli chorobą niedokrwienną serca będącą konse-

kwencją miażdżycy. – *Bywały i takie przypadki, że wysyłałem stąd pacjentów wprost na koronarografię* – mówi doktor Karpiński.

Komercyjna Poradnia Kardiologiczna ma doświadczoną kadrę lekarską. Przyjmują tu oprócz doktora Karpińskiego, dr nauk med. Andrzej Walawski, dr nauk med. Tomasz Jachymek oraz lekarze medycyny Joanna Marcinek i Jan Porzycki. Mocną stroną KPK jest także nowoczesny sprzęt, między innymi Holtery nowej generacji.

Ceny w Komercyjnej Poradni Kardiologicznej nie są wygórowane. Konsultacja kardiologa 50 złotych, Holter ciśnieniowy 60 złotych, echo serca, Holter EKG i próba wysiłkowa 80 złotych. Przeciętnie jedna wizyta wraz z konsultacją trwa około godziny. W przypadku Holtera pacjent nosi go nawet i trzy doby.

Czy będzie tu trafiać coraz więcej osób? – *Obawiam się, że tak. Współczesny styl życia w pośpiechu, stresie, ze złą dietą, brakiem ruchu, paleniem i używaniem alkoholu, do tego genetyczne czynniki powodują, że coraz więcej ludzi ma problemy z sercem* – podsumowuje doktor Karpiński.



Jak mówi prezes Kowalczyk – który jest także koordynatorem uzdrawisk w klastrze „MedCluster” oraz szefem zespołu do kontaktów międzynarodowych stowarzyszenia Unia Uzdrawisk Polskich – wszystkie te działania mają na celu jedno: podniesienie jakości obsługi klientów oraz jakości pracy w Uzdrawisku.

Prezes z Dukatem

Andrzej Kowalczyk, prezes Zarządu „Uzdrowisko Rabka” S.A. otrzymał Krakowskiego Dukata. – *To ważne wyróżnienie, które traktuję, jako wyraz docenienia pracy całej załogi naszego Uzdrawiska* – podsumował Kowalczyk.

Przypomnijmy, że Andrzej Kowalczyk jest prezesem Uzdrawiska Rabka od czterech lat. Niedawno po raz kolejny wygrał konkurs na to stanowisko. Co przez ten czas udało się zrobić? Katalog osiągnięć jest imponujący i nie miejsce, by tutaj go wymieniać. Nie sposób jednak nie wspomnieć najważniejszych wydarzeń. Zatem:

- przeprowadzona została restrukturyzacja skutkująca zbyciem zbędnego majątku oraz inwestycjami w Zakład Przyrodolecznicy i Szpital Kardiologiczny
- znacząco powiększono majątek trwały Spółki
- rokrocznie rosną zyski netto
- rozwinięto produkcję i sprzedaż szerokiej gamy wyrobów opartych na naturalnych surowcach balneologicznych, m.in.: soli, wód, solanek, kropli, maści
- Uzdrawisko rozwinęło własną działalność gastronomiczną i handlową
- uruchomiono nową pijalnię wód leczniczych
- poszerzono bazę hotelową o 210 miejsc – wkrótce otwarty zostanie nowoczesny budynek sanatoryjno-hotelowy „Rabczański Zdrój”
- wdrożono kolejne systemy zarządzania wg norm ISO
- wprowadzono Telemedycynę, czyli innowacyjny system stałej opieki kardiologicznej
- podczas III edycji konkursu, Uzdrawisko Rabka S.A. uzyskało tytuł „Geparda Biznesu 2008”.

REKLAMA

BIT BORT

**BIURO PROMOCJI I INFORMACJI
OBSŁUGI RUCHU TURYSTYCZNEGO**

ul. ORKANA 49, 34-700 RABKA - ZDRÓJ
tel. 18/26 79 937, fax: 18/26 70 210
mobile ERA: 602/44 35 08
e-mail: info@bit-bort.com.pl

**BAZA NOCLEGOWA
RABKI-ZDRÓJ**

**STACJA NARCIARSKA
POLCZAKÓWKA**

**WYCIECZKI
POBYTOWE**

**ZIELONE
SZKOŁY**

www.bit-bort.com.pl



- Zdarzają się też pacjenci, którzy odplatnie hospitalizują się u nas – mówi Marek Karpiński, doktor nauk medycznych - kardiolog.

Kuracjusze mówią...



JACEK TWOREK,
Tychy

W Rabce jestem pierwszy raz, choć kilkanaście lat temu byłem w innym sanatorium. Jestem emerytem, a pobyt w

Uzdrawisku to jedne z najpiękniejszych trzech tygodni ostatnich moich lat. Przypominają mi się czasy, kiedy byłem 30 lat młodszy – teraz znów potrafię cieszyć się życiem, być wesołym. Jest to przecież oderwanie od codzienności, nawiązuje się nowe znajomości, poznaje innych kuracjuszy. Cierpię na pylicę i generalnie mam problemy z drogami oddechowymi – czuję jednak wyraźnie, że łatwiej się oddycha, zaczynam też odzyskiwać węch. Korzystam tutaj z lamp, inhalacji i hydroterapii.



Nowy design

W ubiegłym roku Uzdrawisko Rabka przygotowało, wyprodukowało i rozpoczęło sprzedaż trzech pierwszych produktów kosmetycznych opartych na bazie solanki – leczniczej wody, powszechnie uważanej za najlepszą solankę w Europie.

W tym roku wypuściło serię ekskluzywną o charakterze upominkowym zapachowych soli kąpielowych oraz żeli pod prysznic. Solankowe kosmetyki sprzedawane są w nowych, estetycznych opakowaniach.

Na razie kierowane są na rynek krajowy, jednak już prowadzone są zaawansowane rozmowy na rynku brytyjskim i niemieckim. Wysłane zostały już serie próbne.

Siłą tych produktów jest ich w pełni naturalny charakter, a w efekcie moc lecznicza. Lekarze balneolodzy pokazują, że przedłużenie kuracji solankowej po pobycie w uzdrowisku podtrzymuje efekt świeżości i odnowy organizmu.

REKLAMA

dokończenie ze strony 1

– *Inhalacja neutralizuje środowisko kwaśne w obrębie drzewa oskrzelowego* – wyjaśnia Irena Fecińska-Gawel, fizjoterapeutka.

Zastosowanie inhalacji solankowej jest wszechstronne. Przewlekłe nieżyty gardła i nosa, zapalenie krtani, stan wyczerpania głosowego, astma oskrzelowa, ro-



Z inhalacji korzysta coraz więcej osób – mówi Irena Fecińska-Gawel, fizjoterapeutka.

Działanie wód mineralnych w inhalacji

- Wprowadzenie deficytowych jonów do ustroju: sodu, potasu, wapnia, magnezu, miedzi, cynku, manganu
- Wyrównanie zaburzeń stosunków ilościowych między antagonistycznymi jonami: sód, potas, wapń
- Normalizacja zakłóceń przemiany materii
- Działanie katalityczne i odczulające niektórych związków chemicznych zawartych w wodach mineralnych

zedma i pylica płuc, torbiele zwłóknieniowe płuc, alergie, choroby układu oddechowego profilaktyka – to tylko niektóre wskazania.

Inhalacja solankowa może być zarówno zbiorowa, jak i indywidualna. Z tej pierwszej częściej korzystają dzieci, z indywidualnej dorośli. Podczas inhalacji

zbiorowej z rozpylonej solanki otrzymuje się aerozol składający się z mikroskopijnej wielkości kryształków soli unoszących się w postaci dymu. Z łatwością przenikają one do najdrobniejszych odgałęzień dróg oddechowych. Solanka rozpylana jest za pomocą dyszy w specjalnym pomieszczeniu. Podczas zabiegu pacjenci śpią, rozmawiają, a to wszystko po to, by wchłonąć jak najwięcej solanki.

Inhalacji indywidualnej dokonuje się przy użyciu inhalatora. Pacjent wdycha solankę z dyszy inhalatora, skąd wydobywa się solanka pod odpowiednim ciśnieniem.

Z inhalacji solankowej może korzystać każdy powyżej trzeciego roku życia. Nie jest konieczne skierowanie od lekarza.

PRZEBIEG INHALACJI

Czas zabiegu: 10-15 minut
Optymalna seria zabiegów: do 15 (jeden dziennie)

Naturalne kosmetyki na bazie solanki zdrowie dla całej rodziny

Pneumovit spray do nosa

Naturalne składniki nawilżają błonę śluzową dróg oddechowych, zwłaszcza nosa, upłynniają ich wydzielinę i działają przeciwuczuleniowo. Preparat szczególnie polecany jest dla kobiet w ciąży, alergików, matek karmiących oraz dzieci od 1-go roku życia. Wskazany jest do codziennej higieny nosa, a szczególnie: w niedrożności nosa spowodowanej stanami kataralnymi i alergicznymi, w okresach wiosennych podczas wzmożonego występowania pyłków i alergenów w powietrzu, w okresach letnich podczas pobytu w pomieszczeniach klimatyzowanych i w okresach jesienno-zimowych podczas nadmiernie wysuszonego powietrza w pomieszczeniach klimatyzowanych.



Pneumovit żel

Żel rozgrzewający i przeciwbakteryjny do wcierań oraz masażu dla dorosłych i dzieci, a także inhalacji. Kombinacja olejków z dodatkiem wody leczniczej pomaga przy przeziębieniach, grypie, bronchicie, kaszlu i chorobach górnych dróg oddechowych. Preparat jest pomocny w stanach wzmożonego napięcia mięśniowego, przynosi ulgę w reumatyzmie, artretyzmie, nerwobólach i bólach mięśniowych. Masaż przy użyciu żelu usuwa objawy zmęczenia, pomaga w depresji i złym samopoczuciu. Działa pobudzająco i odświeżająco, a stosowany zapobiegawczo wykazuje działanie immunologiczne – zwiększa odporność organizmu.



Pneumovit Sept aerozol do gardła

Naturalne składniki hamują wzrost bakterii i grzybów. Działają oczyszczająco, bakteriobójczo, ściągająco i przeciwzapalnie na błonę śluzową jamy ustnej i gardła. A związki manganu i wapnia także przeciwuczuleniowo. Kompleksowe działanie preparatu pozwala utrzymać śluzówkę w prawidłowym stanie fizjologicznym. Preparat polecany jest szczególnie w infekcjach wirusowych i bakteryjnych oraz stanach alergicznych w obrębie jamy ustnej i gardła. Ponadto po zabiegach stomatologicznych, w nawilżaniu i oczyszczaniu śluzówki jamy ustnej i gardła, dla palaczy tytoniu i osobom pracującym „głosem”.



Maść borowinowa

Działanie maści związane jest z właściwościami borowiny, olejku cedrowego, pichtowego oraz uzdrawiskowej wody mineralnej: wodorowęglanowochlorowko-sodowej i bromkowo-jodkowo-borowej z Uzdrawiska Rabka. Składniki te są szybko i łatwo wchłaniane przez skórę, a zawarta w składzie naturalna allantoina i D-panthenol dodatkowo ją odżywia i nawilża. Maść stanowi dobrą alternatywę dla klasycznych okładów borowinowych, a możliwość pozostawiania jej na skórze przez dłuższy czas wpływa korzystnie na skuteczność działania składników czynnych zawartych w składzie.