

## ŚWIAT & LUDZIE **Zawszezdrowa**

Wykorzystaj mikroklimat, lecznicze kąpiele i wody mineralne

# Dbaj o zdrowie na urlopie

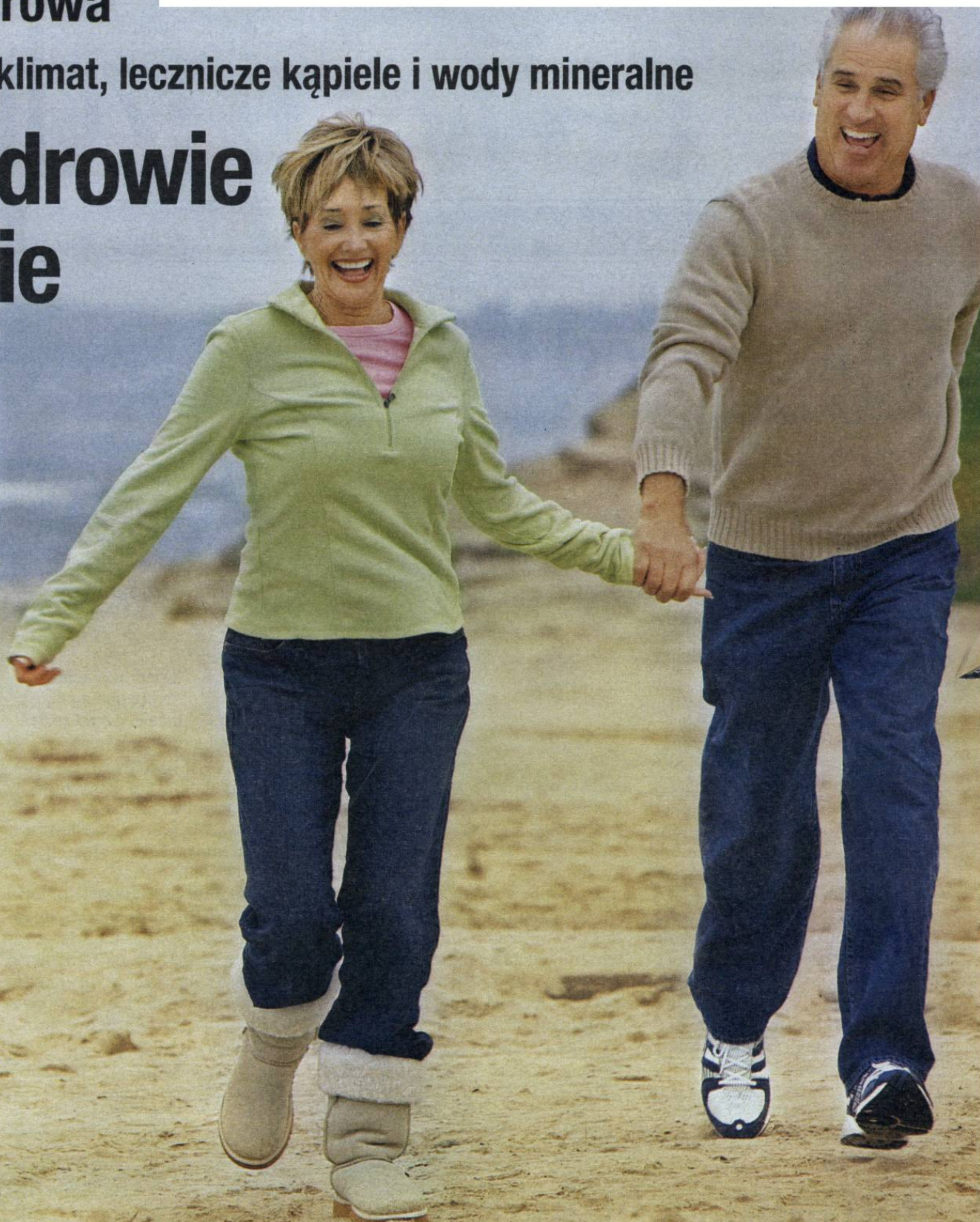
**P**rzed nami długi weekend majowy, chwilę po nim Boże Ciało i wakacje. Jeśli jeszcze nie masz planów, zastanów się nad wyjazdem do uzdrowiska. Jest ich w Polsce aż 45 – rozrzuconych od morza po Tatry. To najczęściej miejscowości mające tzw. naturalne zasoby lecznicze, czyli specyficzny mikroklimat oraz lecznicze wody mineralne, gazy, borowiny, itp.

Gdy czujesz się zmęczona, dobija cię rutyna, a drobne dolegliwości zatruwają życie, warto się wybrać właśnie tam. Przyzwyczailiśmy się, że do sanatorium, jeździ się ze skie-

### Skorzystaj z leczniczego mikroklimatu uzdrowisk

rowaniem od lekarza. Ci, którzy się choć raz o to starali, wiedzą, że jest to proces długotrwały. Jednak teraz nie musisz walczyć o skierowanie. Obecnie większość sanatoriów przyjmuje także prywatnych kuracjuszy. Możesz też wykupić noclegi w pobliskich pensjonatach lub kwaterach prywatnych i jedynie korzystać z zabiegów oferowanych przez zakłady przyrodolecnicze.

Gdy planujesz krótki wypad, nie wybieraj się w daleką drogę. Jednak wybierz miejsce, które daje łatwy dostęp do przyrody (las, góry, jezioro, morze), bowiem najlepszy relaks przynosi obcowanie z naturą. Przedstawiamy wybrane polskie uzdrowiska, w których prócz kuracji leczniczych, możesz aktywnie spędzać czas.



## Ekspert: Czy wiesz, jaki klimat będzie najlepiej służył twojemu zdrowiu?



dr n. med. Justyna Klimkiewicz  
specjalista chorób wewnętrznych

Wypoczynek to doskonała profilaktyka zdrowotna.

Wybierając miejsce na urlop, warto wziąć pod uwagę klimat, jaki tam panuje. Ma on bowiem wpływ na nasze zdrowie.

› **Osoby, które mają** astmę, alergię, AZS, nadciśnienie tętna lub chcą poprawić kondycję, powinny wybrać się na urlop w góry. Na wysokości 1,5-2 tys. m n.p.m. powietrze jest niemal wolne od alergenów. Piesze wędrówki po górskich szlakach poprawiają kondycję, a także wzmacniają mięśnie i stawy. To również dobry trening dla serca i płuc. Typowe dla gór wahania tempe-

ratury oraz gwałtowne zmiany ciśnienia pobudzają system immunologiczny i krwiotwórczy.

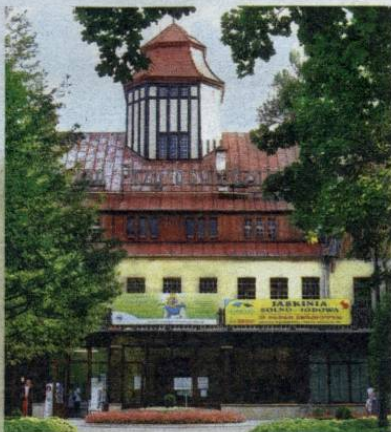
› **Dla ludzi, którym** dokuczają choroby układu oddechowego, reumatyzm lub niskie ciśnienie, dobrym wyborem będzie pobyt nad morzem. Powietrze nasycone leczniczymi pierwiastkami odżywia śluzówkę, korzystnie wpływa na tarczycę (przy niedoczynności). Dzięki wyższemu ciśnieniu

atmosferycznemu dobrze czują się tu niskociśnieniowcy.

› **Wyczerpani i zmęczeni** powinni wybrać się na niziny. Wypoczynek nad jeziorem lub rzeką w otoczeniu lasów pozwoli zregenerować siłę, odprężyć umysł i poprawić formę. Panujący tam łagodny klimat sprzyja osobom wrażliwym na zmiany pogody, nadciśnieniowcom oraz cierpiącym na choroby układu krążenia.

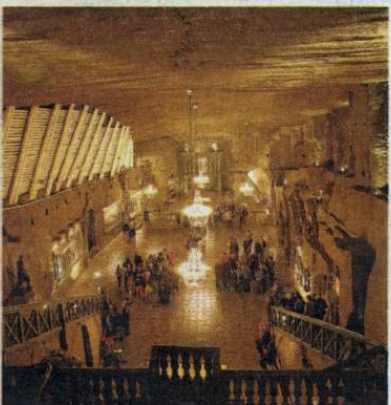


## MIEJSCOWOŚCI UZDROWISKOWE



**1 KUDOWA ZDRÓJ** Miejscowość położona na pograniczu Gór Stołowych i Pogórza Orlickiego tuż przy granicy z Czechami. Dzięki usytuowaniu na południowych stokach ma łagodniejszy klimat od uzdrowisk położonych w samej Kotlinie Kłodzkiej. Są tu trzy wody źródlane – „Marchlewski”, „Śniadecki” i „Moniuszko” – stosuje się je zarówno do kuracji pitnych, jak i kąpeli mineralnych i unikalnych suchych kąpeli. Dostępne są też zabiegi borowinowe. W Kudowie-Zdroju leczy się choroby naczyń obwodowych, kardiologiczne i nadciśnienie, a także schorzenia układu trawienia, ortopedyczne, reumatologiczne oraz endokrynologiczne. Przyjeżdżać tu powinni również diabezy oraz osoby walczące z otyłością.

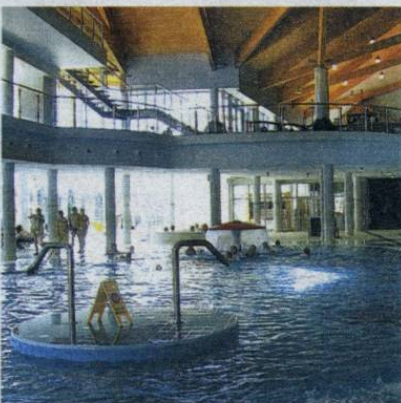
**2 WIELICZKA** To niewątpliwie najbardziej nietypowe uzdrowisko w Polsce. Mieści się bowiem pod ziemią, w – Kopalni Soli „Wieliczka”. Podziemne sanatorium wykorzystuje do leczenia unikatowy



mikroklimat: powietrze pozbawione zanieczyszczeń i alergenów, bogate w mikroelementy, o stałej temperaturze, wysokiej wilgotności, wolne od szkodliwego promieniowania. Najczęściej prowadzona jest tam aktywna rehabilitacja układu oddechowego u chorych na astmę, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, nawracające infekcje górnych i dolnych dróg oddechowych oraz alergię.

**3 DĄBKI** To nadmorska miejscowość położona w centralnej części Pobrzeża Słowińskiego. Nadmorski klimat łagodzi bliskość jeziora Bukowo oraz sosnowych lasów porastających pasmo nadmorskich wydm. Ten szczególny klimat wykorzystuje się w leczeniu wielu schorzeń układu oddechowego i alergii (zwłaszcza u dzieci), chorób reumatycznych, przewodu pokarmowego, nerwic oraz moczenia nocnego. Pobyt w Dąbkach poprawia ogólne samopoczucie, łaknienie, korzystnie wpływa na układ krążenia oraz uzdrawia sen. Dodatkowo niedawno odkryto tu złoża borowiny.

**4 BUKOWINA TATRZAŃSKA** U stóp Tatr na północno-zachodnim zboczu Wysokiego Wierchu kilka lat temu otwarto baseny termalne. W Bukowinie pozyskuje się wodę siarczanowo-chlorkowo-wapniowo-sodową. Kąpiel w tak zmineralizowanej wodzie obniża stres, stabilizuje system nerwowy,



dzięki czemu przywraca wewnętrzny spokój i poprawia ogólną kondycję psychofizyczną. Łagodzi choroby serca, stabilizuje tętno, leczy choroby układu krążenia, a także przeciwdziała bezsenności. Dodatkowo woda ta korzystnie wpływa na gospodarkę hormonalną organizmu, poprawia przemianę materii, pomaga na bóle głowy i stawów oraz zdecydowanie przyspiesza rekonwalescencję po zabiegach oraz przebytych schorzeniach.

**5 CIECHOCINEK** Uzdrowisko nad Wisłą między Toruniem a Włocławkiem. Jego znakiem rozpoznawczym są olbrzymie tężnie solankowe. Wybudowano je na przełomie XVIII i XIX wieku, aby produkować sól. W centrum części zdrojowej znajduje się fontanna zwana Grzybkiem. Pełni ona funkcję naturalnego inhalatorium – wzbogaca powietrze w działające leczniczo cząsteczki jodu. W Ciechocinku ciepłymi solankami leczy się choroby układu krążenia, dróg oddechowych, reumatyzm, nerwice i choroby kobiece.



**6 ŁĄDEK-ZDRÓJ** Miasteczko ulokowało się w Kotlinie Kłodzkiej. Kuracjusze mogą tu pić wody siarkowo-fluorkowe: „Zdzisław” i „Maria Skłodowska-Curie”. Przedłużają one młodość, poprawiają wygląd skóry, obniżają poziom cholesterolu, wypłukują metale ciężkie i przyspieszają zrastanie się kości. W Łądku można zażyć też masaży z zastosowaniem wód radonowo-siarkowych. W uzdrowisku bije aż 7 leczniczych źródeł. Kuruje się tam schorzenia narządu ruchu, miażdżycę, stany po przebytych zakrzepowym zapaleniu żył, przewlekłe stany zapalne pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych, skazę kamicy, łuszczycę i różnego rodzaju dermatozy. Wybrać się tam powinni cierpiący na choroby przemiany materii – cukrzycę, dnę i otyłość.

**7 POLANICA-ZDRÓJ** to sąsiadka Łądka. Uzdrowisko specjalizuje się w leczeniu schorzeń kardiologicznych (zmiany zwyrodnieniowe mięśnia sercowego, choroba wieńcowa serca, nadciśnienie tętnicze) i gastrologicznych (wrzody żołądka i dwunastnicy, stany zapalne pęcherzyka żółciowego i trzustki, nieżyty żołądka i jelit). Najstynniejsza lecznicza woda w Polanicy to „Wielka Pieniawa”. Ze względu na dużą zawartość wapnia zubożniona kwas żołądkowy, uszczelnia ściany naczyń krwionośnych, ma właściwości przeciwzapalne, rozluźniające na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego zmniejszając perystaltykę jelit.

**8 BUSKO-ZDRÓJ** Leży w województwie świętokrzyskim. W miasteczku panuje bardzo ciepły i suchy klimat. Leczy się tu choroby reumatologiczne, dermatologiczne, neurologiczne i stany pourazowe narządów ruchu (często bywają tu sportowcy po kontuzjach). To jedno z nielicznych uzdrowisk, do których wysyła się dzieci z porażeniem mózgowym. Unikalne na skalę europejską siarczano-słone wody mineralne są największym bogactwem uzdrowiska. Doskonale wspierają leczenie reumatyzmu oraz przeciwdziałają chorobom zwyrodnieniowym stawów.

**9 KONSTANCIN-JEZIORNA** To uzdrowisko mieści się zaledwie 20 km od Warszawy. W parku zdrojowym znaleźć można tężnie solankowe



(2 kraju są tylko 4 takie). Ta konstancka ma temperaturę 29 st. C i stężenie 6,49 proc. Krople wody, rozbijając się o gałązki, tworzą lecznicze aerozole. Badania balneologów potwierdziły, że stężenie aerozolu solankowego w podwarszawskiej tężni jest większe niż w Kołobrzegu! Takie inhalacje sprzyjają leczeniu przewlekłych chorób układu oddechowego, nadciśnienia tętniczego, zaburzeń głosu a nawet nerwic. Wskazane są też dla palaczy.

## Literatura fachowa i internet

„Podróże po zdrowie i urodę” to ilustrowany przewodnik po miejscowościach i obiektach o charakterze leczniczym. Przedstawia 130 uzdrowisk, ośrodków wellness i SPA w Polsce i za granicą. Wydawnictwo Videograf II, cena ok. 70 zł.

„Polska. Najpiękniejsze uzdrowiska” to przewodnik autorstwa Izabeli i Tomasza Kaczyńskich. Zawiera opis 44 uzdrowisk



oraz miejscowości o charakterze uzdrowiskowym. Miejscowości te słyną nie tylko z leczniczych wód czy borowin, ale także pięknych zabytków, atrakcyjnych tras turystycznych czy różnorodnych imprez artystycznych. Wydawnictwo Muza, cena ok. 50 zł.

**Na stronie**  
[http://www.e-kurort.pl/wykaz-uzdrowisk\\_w\\_polsce.htm](http://www.e-kurort.pl/wykaz-uzdrowisk_w_polsce.htm) znajdziesz kompletną informację o uzdrowiskach w kraju i profilach leczenia.