

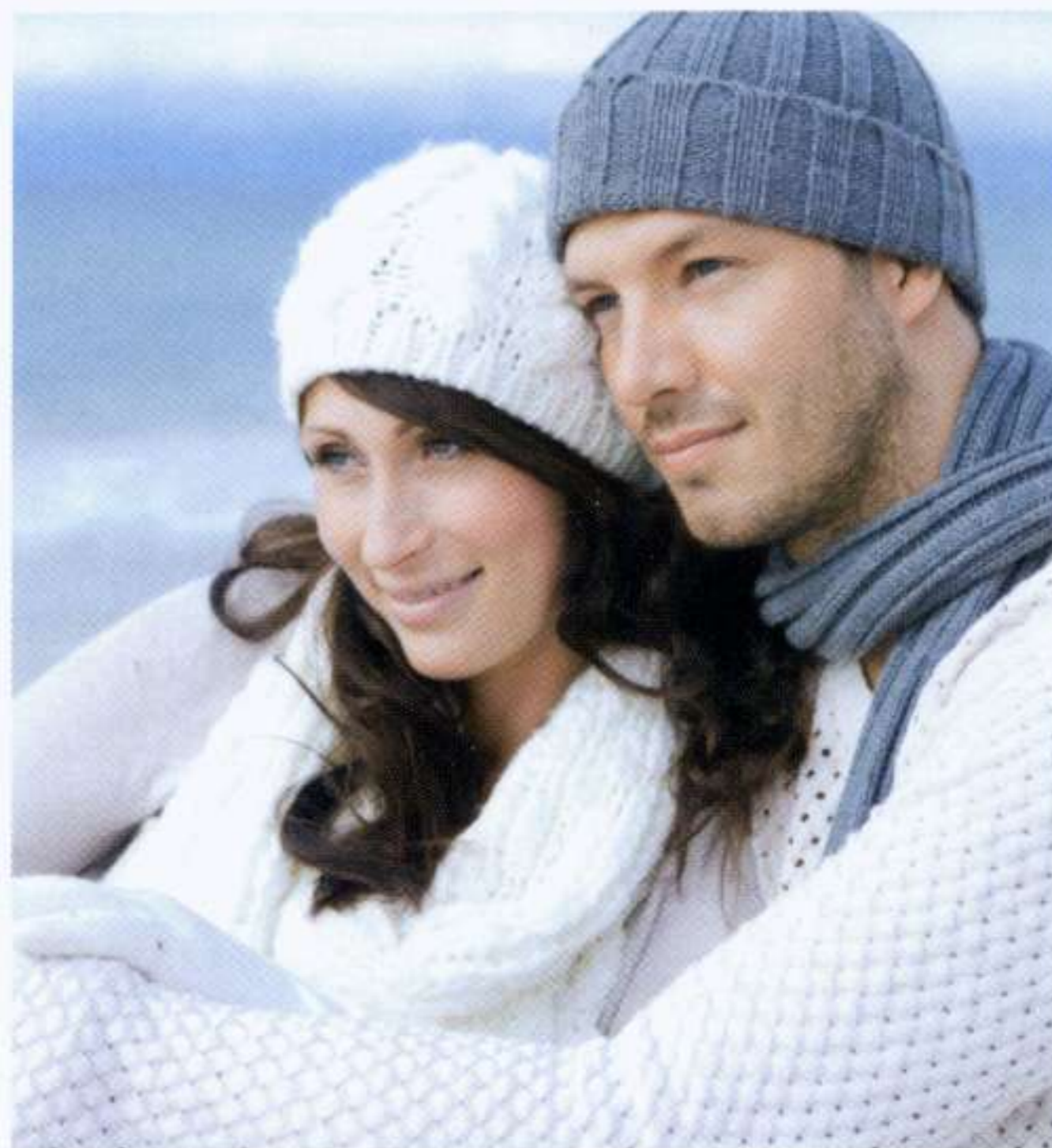
# Serce na urlopie

Wspomóż pracę swojego serca i wyjedź na kurację do uzdrowiska.

Szybki tryb życia sprawia, że coraz mniej uwagi poświęcamy swojemu organizmowi. Angażujemy się w pracę, często zaniedbując zdrowie, a zwalniamy tylko wtedy, gdy któryś z organów za protestuje. Niestety taka praktyka nie sprzyja sercu. Zła dieta, palenie papierosów, brak aktywności fizycznej stają się czynnikami ryzyka obciążającymi układ krążenia, prowadzącymi do rozwoju wielu poważnych chorób. Dlatego w przypadku serca najlepiej sprawdza się stara zasada – lepiej zapobiegać niż leczyć. W myśl tego hasła wygospodaruj trochę czasu i wyjedź do uzdrowiska.

## Pod dobrą opieką

Na terenie naszego kraju istnieją sanatoria specjalizujące się w opiece kardiologicznej. Oprócz typowych turnusów dla osób cierpiących na choroby sercowo-naczyniowe organizują również wczasy profilaktyczno-zdrowotne. Jest to oferta pełnopłatna. Jej koszt zależy od terminu czy długości pobytu i waha się w granicach ok. 1-3 tys. zł. Idealnie sprawdzi się dla osób, które do tej pory nie znajdowały czasu, aby zająć się stanem swojego zdrowia, a prowadzony przez nie tryb życia znacznie obciążał serce. Po przyjeździe kadra medyczna oceni Twoje parametry zdrowotne. Po dokładnym wywiadzie wykonane zostaną podstawowe badania diagnozujące serce: EKG, echo serca i próba wysiłkowa. Na ich podstawie lekarz w konsultacji z dietetykiem dobierze Ci odpowiednią dietę opartą na świeżych, nierzadko ekologicznych produktach. W profilaktyce chorób serca najlepsze rezultaty przynosi kinezyterapia (leczenie ruchem). Kilka razy dziennie zaleca się wykonywanie ćwiczeń na świeżym powietrzu. Często wprowadza się także trening interwałowy lub autogeny. Ten pierwszy polega na przeplataniu ćwiczeń o wysokim poziomie intensywności z treningiem o niskiej intensywności. Dzięki temu poprawisz wydolność organizmu, wzmocnisz ser-



**“ Pijąc wodę mineralną z polskich uzdrowisk, bogatą w magnez oraz wapń, wdrażasz profilaktykę chorób krążenia ”**

ce, a także zrzucisz kilka kilogramów. Natomiast trening autogeny to metoda relaksacyjna, która pozwoli Ci uspokoić rozedrgane nerwy i osiągnąć stan odprężenia. W trakcie całego pobytu monitorowane będzie Twoje ciśnienie tętnicze krwi i poziom cholesterolu. Dzięki temu zobaczysz, jak zmiana stylu życia wpływa na poprawę kondycji całego układu krążenia.

## Woda dla serca

Oprócz diety w profilaktyce chorób serca równie ważne jest nawadnianie. Warto sięgnąć po wodę mineralną z polskich uzdrowisk. Dostarczy ona Twojemu organizmowi ważnych pierwiastków. Pijąc wodę bogatą w magnez oraz wapń, zmniejszasz ryzyko zawału serca, arytmii i choroby wieńcowej. (pr)