

Środa z profilaktyką - WODA

Woda jest składnikiem wszystkich tkanek, każdej komórki, każdego układu naszego organizmu. Warunkuje prawidłowe ich funkcjonowanie i jest rewelacyjnym transporterem substancji ustrojowych jak hormony, enzymy. - Dobrym nawykiem jest picie płynów w małych ilościach, często, w ciągu całego dnia. Zachwianie równowagi wodnej powoduje odwodnienie – mówi w materiale filmowym dr Jerzy Odonicz-Czarnecki specjalista balneologii i medycyny fizykalnej. Wyjazd do sanatorium W Polsce nie brak miejscowości słynących z naturalnych właściwości wód leczniczych. Kiedyś wyjazdy do uzdrowisk określano, jako wyjazdy do wód! Z lecznictwa uzdrowiskowego korzystały wówczas osoby uprzywilejowane, władcy np. królowa Marysińska, żona Króla Jana III Sobieskiego, osoby kultury i sztuki. Obecnie z tej formy leczenia może korzystać każdy nas. **SPRAWDŹ KONIECZNIE** : Jak wyjechać na leczenie do uzdrowiska? - poradnik krok po kroku Skierowania do sanatoriów lub rehabilitację uzdrowiskową wystawiane są teraz także w formie elektronicznej. E-skierowanie wraz z informacją o jego statusie dostępne jest w Internetowym Koncie Pacjenta oraz w aplikacji mojeIKP . **DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ**: Do sanatorium z e-skierowaniem otwiera się w nowej karcie Co daje picie wody? Woda: pomaga utrzymać właściwą temperaturę ciała reguluje gospodarkę wodno-elektrolitową i kwasowo-zasadową organizmu, ułatwia transport składników odżywczych pomiędzy komórkami i narządami, uczestniczy w procesie trawienia, usuwa z organizmu toksyny i produkty uboczne przemiany materii i Dlaczego woda jest tak ważna? Jakie korzyści dla organizmu człowieka ma woda? Jak rozpoznać odwodnienie i jak reagować? Jak pić wodę, by się skutecznie nawodnić? Jak leczy woda? Czym jest akwiterapia i krenoterapia? O wodzie opowiada nam dr Jerzy Odonicz-Czarnecki - specjalista balneologii i medycyny fizykalnej, epidemiologii, chorób wewnętrznych i ginekologii - <https://www.youtube.com/watch?v=u4qk5WQOJBU> Więcej informacji w ulotce - do pobrania.