

Radio PLUS Śląsk, Fundacja Godula-Hope oraz Samorząd Miasta Pyskowice zapraszają na bezpłatne badania dla kobiet!

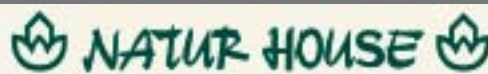
Zadbaj o swoje zdrowie

Dla kobiet w każdym wieku!

- badanie jajników wysokospecjalistycznym USG •
- konsultacje z lekarzem ginekologiem •

BEZPŁATNE BADANIA ORAZ KONSULTACJE

6 października (sobota), od 11:00 do 17:00
PRZYCHODNIA REMEDIUM, PYSKOWICE ul. Paderewskiego 11



Eksperci w reedukacji żywieniowej

Dwa rozmiary w dół

Zrzuciłem 15 kilogramów, i co najważniejsze, to widać. Teraz dalszy spadek wagi postępuje już znacznie wolniej – ale postępuje. Choć tłuszcz i woda już nie stanowią istotnego procentu mojej wagi, ta jakby stanęła w miejscu. Sprawił to po prostu przyrost... tkanki mięśniowej. Kondycja wzrasta

Mimo, że od ostatniej wizyty w Natur House ubyło mi ledwie pół kilograma, jednak widać różnicę. Zamiast fałdek i kilogramów tłuszczu, wagę podnoszą mi mięśnie.

Za to zdecydowanie ubyło mi centymetrów w obwodzie. Z rozmiaru XXL do... L.

Spodnie, które kupiłem 4 miesiące temu mają rozmiar W 39 – i leżą w szafie. Dobrze, że nie wyrzuciłem starych jeansów (W 34!), które teraz pasują jak ulał. Jednak nie zacząłem jeszcze wymieniać całej garderoby, choć podejrzewam, że poniżej L i tak nie zejdem. Po prostu uparłem się na te 80 kilogramów i chciałbym najpierw dojść do tej wagi. Później (w nagrodę) wybiorę się na większe zakupy. To dodatkowa motywacja.

Udało mi się znaleźć sposób na gromadzącą się w organizmie nadmierną ilość wody. Pomogło ograniczenie soli do tej, która naturalnie znajduje się w potrawach. Jeśli piję za mało płynów (powinniśmy wy-

pijać 1,5 litra dziennie), organizm robi sobie zapasy i waga rośnie. Wtedy człowiek czuje się ociężały. Na tę przypadłość pomogła litrowa butelka wody na biurku. Teraz łatwo mi już kontrolować ilość wypitej w ciągu dnia wody. Butelkę napełniam dwa razy dziennie.

Powoli ograniczam też suplementację. Chcę, żeby organizm przyzwyczał się do nowej wagi, i równocześnie nie powinien czuć się głodny – wtedy odkłada niepotrzebne zapasy, które potem muszę zrzucić. Bardzo ważne są więc regularne pory jedzenia - już teraz posiłki nie muszą być bardzo obfite, żebym czuł się syty.

Żołądek się dostosował – a ja oszczędzam na jedzeniu :)

Wydaje się, że pozostała mi metoda małych kroczków. Zostało jeszcze 6 tygodni diety, a do zrzucenia 5 kilogramów. Pora więc kończyć pisanie i brać się do roboty.

Tomek
(cdn)



GLIWICE
ul. Bytomska 8
tel. 32 331 50 14

UDAR – CO DALEJ?

W kwietniu 2011r. Pan Marek doznał udaru niedokrwiennego mózgu w wyniku, którego stracił możliwość samodzielnego funkcjonowania w życiu codziennym.

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

„Ubiierałam męża nie dając mu możliwości próbowania aby wykonał to samodzielnie, włączyłam go do łóżka i pomagałam wstać. Wyręczałam go bo myślałam, że w ten sposób mu pomagam. Dopiero na rehabilitacji uświadomili mi, że im dłużej będę wyręczała męża tym trudniej będzie mu wykonać czynności samodzielnie” – mówi żona pana Marka, 55-letniego pacjenta

Rehabilitacja po udarze mózgu jest nieodzowną częścią leczenia nie może być traktowana tylko jako element dodatkowy. U trzech z czterech pacjentów skutkiem udaru mózgu jest niedowład połowiczny, który powoduje że chory staje się osobą uzależnioną od pomocy innych osób. Dwie trzecie pacjentów po udarze mózgu w pierwszym etapie usprawniania nie chodzi lub korzysta z pomocy innych osób. Warunkiem powodzenia rehabilitacji jest uzyskanie pełnego i czynnego udziału pacjenta i jego rodziny w terapii - mówi Ewelina Żak, fizjoterapeutka z gliwickiego Centrum Fizjoterapii Fizjofit. Do zdrowia po kilku tygodniach od udaru mózgu wraca tylko ok. 10% osób. Dlatego wczesne usprawnianie umożliwia uruchomienie ok. 80% chorych. Istnieje wiele różnych metod usprawniania po udarze mózgu. W naszym ośrodku stosujemy kompleksowy program neuroreedukacja z wykorzystaniem zautomatyzowanej ortezy Lokomat. Program ten obejmuje ocenę stanu funkcjonalnego pacjenta, godzinę indywidualnej terapii ukierunkowanej na wcześniej określone cele i prowadzonej pod kierunkiem fizjoterapeuty oraz godzinę treningu na Lokomacie, który umożliwia samodzielną ruch kończyn dolnych u osób, których funkcja chodu została utracona lub ograniczona. Jednak rehabilitację należy prowadzić w sposób kompleksowy z wykorzystaniem różnych środków terapeutycznych, które pozwolą nam monitorować efekty terapii. Takie podejście do rehabilitacji w Centrum Fizjoterapii „Fizjofit” po-



zwala nam na uzyskanie najbardziej korzystnych efektów – podkreśla Żak. Dodatkowo wiedza rodziny i znajomość problemu chorego po udarze mózgu pozwala na właściwe rehabilitowanie chorego już w domu. Dlatego „instruktaż do domu” jest nieodłącznym elementem terapii.

„Udar spowodował, że poruszałem się wyłącznie za pomocą wózka. Ćwiczyłem sam w domu, jak potrafiłem. Potem zapisałem się na rehabilitację do Fizjofitu. Ćwiczyłem trzy razy w tygodniu z wykorzystaniem różnych urządzeń oraz indywidualnie z terapeutą. Dostałem program ćwiczeń do domu, które miałem również wykonywać w pozostałe dni. Uważam, że takie kompleksowe podejście spowodowało, że teraz mogę poruszać się samodzielnie i pracować już tylko nad szybkością chodu” – mówi pan Marek.

Więcej informacji na temat nowoczesnej rehabilitacji neurologicznej znajdziesz na www.fizjofit.pl lub pod numerem telefonu 32 234 07 25

R E K L A M A

Firma DIAG-POL zaprasza na nieszkodliwe, komputerowe badania całego KRĘGOSŁUPA i STÓP. Dokładne i bez bólu

Badania prowadzone będą w Gliwicach, dnia 11.10.2012 r. przy ul. Zygmunta Starego 16, NZOZ BONA-MED (w podwórku) w godz. 10:00-17:00

Duża dokładność pomiaru daje możliwość zauważenia wad nawet w początkowym etapie ich rozwoju. Badania obejmują wszystkie odcinki kręgosłupa (szyjny, piersiowy, lędźwiowy), a jego obraz graficzny widoczny na wyniku przedstawiony jest w trzech płaszczyznach. Badanie stóp wykrywa stopę cukrzycową, płaskostopie, koślawość palucha (haluksy), szpotawość palca, pokazuje siły nacisku, pozwala także zaprojektować wkładki ortopedyczne itd. Przy schorzeniach kręgosłupa stopy mogą ulec deformacji, dlatego też te dwa badania są ze sobą połączone. Pacjenci odbierając wyniki otrzymują zdjęcie, opis, adekwatnie dobrany zestaw ćwiczeń i zaleceń oraz skierowanie do ewentualnej placówki rehabilitacyjnej. Badania przeznaczone dla osób dorosłych i dzieci powyżej 3 roku życia. Dzieci do 11 roku życia badanie kręgosłupa + badanie stóp 30zł. Dla osób dorosłych całkowity koszt badania całego kręgosłupa 50zł + stopy GRATIS!!! Zapraszamy zarówno mieszkańców Gliwic jak i okolic. Rejestracja wcześniejsza w godz. 9.00 - 17.00 pod numerami telefonów: 694-882-727, 530-725-608.