

# ZDROWIE

## Nie oszczędzaj na zdrowiu



Rozpoczęły się wakacje szkolne, a wraz z nimi okres wyjazdów - w tym na wczasy do innych krajów. Nagła zmiana klimatu, zmęczenie podróży i inne zagrożenia powodują, że podczas pobytu za granicą wielu turystów korzysta z pomocy medycznej w ramach ubezpieczeń turystycznych.

Na pytania związane z letnimi problemami zdrowotnymi odpowiada Sonia Kostyszyn, manager działu operacyjnego z Inter Partner Assistance Polska. Jakie problemy zdrowotne najczęściej zgłaszają turyści posiadający ubezpieczenia podróżne podczas zagranicznych wyjazdów?

W oparciu o własne doświadczenie oraz doświadczenie lekarzy naszej firmy, mogę stwierdzić, że w kurortach europejskich najczęściej zdarzają się przeziębienia i infekcje - np. górnych dróg oddechowych, czy infekcje ucha. Pacjenci często zgłaszają również urazy. W miejscach bardziej egzotycznych, takich jak chociażby kraje arabskie, najczęściej zdarzają się zaburzenia żołądkowo-jelitowe. Na drugim miejscu plasują się natomiast infekcje i przeziębienia. Trzecie w kolejności są urazy, które wymagają interwencji chirurgicznych, np. usunięcia kolców jeżowca. Ile kosztuje pomoc w takich sytuacjach? Na co w związku

z tym należy zwrócić uwagę przy wyborze ubezpieczenia turystycznego?

Koszty interwencji medycznych, w tym transportu do kraju, są zróżnicowane. Zależą między innymi od odległości, rodzaju asysty lub innych zaleceń medycznych zgodnych ze stanem zdrowia ubezpieczonego. Najdroższym rodzajem repatriacji jest transport specjalistycznym samolotem sanitarnym. W przypadku rejonów najpopularniejszych miejsc wśród polskich turystów, takich jak Europa Południowa czy północne krańce Afryki np. Egipt koszt takiej usługi, pokrywany przez ubezpieczyciela, wynosi od ok. 15 tysięcy do 30 tysięcy Euro. Repatriacja z bardziej odległych miejsc, takich jak Meksyk czy Dominikana może sięgać nawet 80 tysięcy Euro. W przypadku transportu lotniczego na noszach lotem rejsowym, cena zależy od kosztu biletu jednostkowego. Koszt transportu poszkodowanego do Polski drogą lądową, w asyście ratownika medycznego z kuratorów w Europie, sięga nawet ok. 22 tysięcy złotych w przypadku najdalej oddalonych miejsc z Hiszpanii. Te stawki pokazują, że należy zwrócić uwagę na wysokość swojego ubezpieczenia, tak by okazało się ono wystarczające nawet w przypadku najbardziej kosztownej pomocy. Oszczędność w tym przypadku może nas drogo kosztować.

(tok)

## Substancje aktywne i zabiegi przeciwko cellulitowi

W pełni sezonu letniego wiele uwagi poświęcamy swojemu ciału. Kształująca sylwetkę pielęgnacja ciała zyskuje na popularności, o czym dobrze wiedzą firmy kosmetyczne.

Kilka substancji aktywnych okazało się w przypadku cellulitu szczególnie skutecznych. Na opakowaniach emulsji i kremów często pojawiają się np. wyciągi z alg i bluszczu, działające odwadniająco. Chętnie sięga się również po kofeinę, geranium, miętę pieprzową, cy-namonowiec cejloński, cytrynę, pokrzywę, rozmaryn, kamforę i imbir, które działają pobudzająco na ukrwienie. Nowością są substancje blokujące produkcję tłuszczu i ułatwiające jego rozkład. Do zabiegów likwidujących cellulit możemy między innymi zaliczyć: fale radiowe, które stymulują spalanie tkanki tłuszczowej, elektrostymulację poprawiającą sprężystość tkanki mięśniowej i mode-



Fot. Marianna Czarna

Maciej Czarny podczas wykonywania zabiegu endermologii

lującą sylwetkę oraz endermologię, która skutecznie od-prowadza substraty przemiany materii, wygładza i ujędrnia ciało. Skuteczny w walce z cellulitem jest także drenaż limfatyczny. Ma silny wpływ na organizm, sprzyja reasorpcji płynów śródmiąższowych, usuwa toksyny, stymuluje drenaż żylny i limfatyczny, odżywia tkanki. Sauna na pod-


czewień to zabieg, który skutecznie poprawia czynność wydzielniczą nerek usuwając produkty przemiany materii. Najnowocześniejszą techniką jest mezoterapia, można porównać ją do liposukcji - metody skutecznej w przypadku złożu tłuszczu.

Nie ma tylko jednej techniki likwidującej całkowicie cellulit. Najskuteczniejsze jest

łączenie różnych zabiegów w połączeniu z dietą, suplementacją, ruchem i świadomością, że jesteśmy otoczone opieką specjalisty podczas wykonywania zabiegów i doborzenia diet oraz stosowania pielęgnacji w domu.

mgr Marianna Czarna  
Centrum Zdrowia i Urody  
w Redzie

REKLAMA

**Gabinet**  *Masażu i fizjoterapii*

Wejherowo, ul. Podmiejska  
tel. (58) 672 09 02  
www.rehabilitacja-spa.pl

rehabilitacja, masaż,  
ćwiczenia korekcyjne wad postawy,  
wyszczuplanie i ujędrnianie ciała, lifting, algii,  
egyptos, zabiegi pielęgnacyjne twarzy,  
dłoni i paznokci, pedicure,  
przedłużanie i zagęszczanie rzęs.

REKLAMA

**CENTRUM ZDROWIA I URODY**  
mgr Marianna Czarna ul. Klonowa 4 REDA

**Mezoterapia**  
**Fale Radiowe**  
**Endermologia**  
**Elektrostymulacja**  
**Drenaż Limfatyczny**  
**Sauna na podczewień**  
**586 783 588**  
www.centrumzdrowia.home.pl





**Zapraszamy**

1-2.07.2010 w godz. 10<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>

3.07.2010 w godz. 10<sup>00</sup>-15<sup>00</sup>



**WEJHEROWO, ul. I Bryg. Panc. W.P. 86A (obok DOMATORA)**

tel./fax 058 672 31 06

www.prosport.wejher.pl

