

Kontakt:

015/818-270,

015/818-201, 015/818-352

Rezervacije:

015/895-313, 015/895-211

www.banjakoviljaca.rs

Zdravlje & Wellness

DOBRODOŠLI U BANJU KOVILJAČU!



Sezona zdravlja, odmora i opuštanja

Na pragu smo leta i sezone odmora, kada većina dočeka svojih "pet minuta" - dane koje će moći da posvete sebi i svojim najbližima. Zaslužno je misliti na relaksaciju i opuštanje, ali je greh zaboraviti na svoje zdravlje. Dakle, idealno bi bilo da "u paketu" dobijete i jedno i drugo. Banja Koviljača može vam pružiti upravo takvu kombinaciju: vrhunsku zdravstvenu uslugu, smeštaj, hranu, relaksaciju i neverovatne čari prirode. Sve na jednom mestu! Bićemo vam dobri domaćini sa ciljem da se kući vratite što odmorniji i zdraviji.

dr Nikola Sremčević, direktor Specijalne bolnice za rehabilitaciju Banja Koviljača

Sumporovita voda i blato u lečenju kože



Kako koristiti sumporovite vode i peloida u lečenju dermatoloških obolenja, bila je glavna tema akreditovanog seminara koji je sredinom maja održan u Banji Koviljača.

Na seminaru kojem je prisustvovalo više od 80 lekara iz okolnih zdravstvenih ustanova, istaknute su velike mogućnosti primene i praćenja

efekata mineralne vode i peloida u lečenju kožnih obolenja.

Posebna pažnja bila je posvećena psorijazi i psorijaznom artritisu, ekcemima, kontaktnom dermatitisu, kao i pozitivnim efektima balneo procedura na opšte stanje i kožu kod osoba koje koriste wellness sadržaje Wellness centra "Kovilje".

Na skupu u
Banji više od
80 lekara



Uspešno lečenje “krivog vrata”

Fizikalne terapije izuzetno efikasne u otklanjanju posledica tortikolisa, jednog od najčešćih obolenja kod novorođenčadi.

Tortikolis-krivi vrat ili krivo držanje glave se često viđa u ordinacijama dečijeg fizijatra.

Uzrok tortikolisa kod novorođenčeta je najčešće prinudni položaj u toku intrauterinog razvoja. Često je udružen sa drugim položajnim deformacijama i leči se blagovremenom kineziterapijom i pozicioniranjem. Važno je prepoznati i razlikovati položajni tortikolis u odnosu na tortikolis koji nastaje zbog izmenjenog mišićnog tonusa (hipotonije ili hipertoniije).

Drugi uzrok po učestalosti je povreda takozvanog SCM mišića prilikom porođaja.

Već u drugoj-trećoj nedelji po rođenju, na vratu deteta, tačnije u području SCM mišića pojavljuju se tvrdi otoci (hematom) veličine od 1-3-4 cm, nagnutost glave i ograničenje pokreta, laterofleksije i rotacije glave na bolesnu stranu. Krajem drugog, početkom trećeg meseca uočava se asimetrija lica i glave.

Ovde je veoma bitan faktor vreme.

- Blagovremeno uključivanje u program fizikalne terapije dovodi do izlečenja - kaže dr Nada Jevtić, dečiji fizijatar.

- Terapija se sastoji u pozicioniranju, korekciji položaja glave deteta uz pomoć jastučića ili peškira, koje se sprovodi tokom



celog dana, primena kineziterapije, toplih parafinskih obloga kao uvod u kineziterapiju i elektroterapije koja služi za razmekšavanje nastalog hematoma i zategnutog i skraćenog

“Blagovremeno uključivanje u program fizikalne terapije dovodi do izlečenja”

DR NADA JEVTIĆ

mišića - objašnjava dr Jevtić.

Lečenje može da traje od nekoliko nedelja do nekoliko meseci u serijama po tri nedelje i pauzama između serija fizikalne terapije. Važno je napomenuti da roditelji od samog početka moraju biti upućeni i uključeni u način pozicioniranja u toku spavanja i korektivne položaje prilikom držanja deteta.

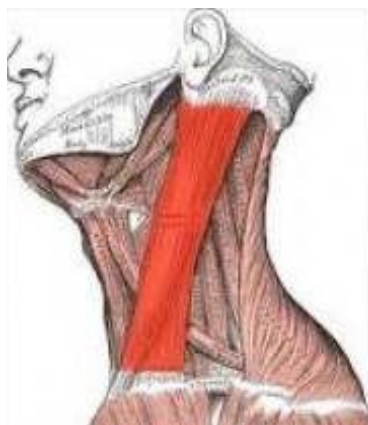
Cilj fizikalne terapije je da se tortikolis izleči što pre, najkasnije do godinu dana starosti deteta. Ukoliko fizikalna terapija ne da

DRUGE VRSTE TORTIKOLISA

U poslednje vreme se pominje i benigni paroksizmalni tortikolis kada dete čas nagine glavu na jednu a pri sledećem napadu na drugu stranu. Za ovakav tortikolis prema dosadašnjim saznanjima fizikalna terapija nije potrebna, ali ga je važno prepoznati.

Postoje i drugi uzroci tortikolisa, koji su na sreću, znatno ređi: deformacija vratnih pršljenova, spojeni vratni pršljenovi, tumori lokalizovani u predelu glave ili vrata, problemi sa vidom i sluhom...

zadovoljavajuće rezultate do kraja prve godine moguć je hirurški način lečenja, napominje dr Nada Jevtić iz Specijalne bolnice za rehabilitaciju “Banja Koviljača”



Povreda SCM mišića često uzrokuje tortikolis

Parižani opčinjeni Banjom Koviljačom



U okviru redovne saradnje sa Udruženjem terapeuta refleksologa iz Pariza, kao komercijalni gosti Specijalne bolnice Banja Koviljača bila je i grupa od 16 Parižana, terapeuta refleksologa i njihovih klijenata. Prema programu njihove edukacije ali i terapije za vreme boravka koristili su sve zdravstvene i preventivne programe koji uključuju peloid, sumporovitu mineralnu vodu i masaže. Za njih je organizovan turistički obilazak okoline, „Banjsko veče“ sa domaćom kuhinjom i folklorom.

Gosti iz Francuske Izuzetno su bili zadovoljni pruženom uslugom, stručnošću, ljubaznošću i prelepim okruženjem. Sve pohvale dobijene su na račun wellness centra i urednosti, osećaja sigurnosti i dobrodošlice. Pored terapeuta, grupu su činili i lekari, farmaceuti, tibetanski lekar, fitnes i pilates treneri.

Sledeća grupa iz Francuske stiže u Banju krajem oktobra 2011, a za septembar je dogovorena prezentacija Banje Koviljača na „Salonu ZEN – talassotherapy“ u Parizu.



Ayurvedska masaža u Wellness centru "Kovilje"

Ayurveda ili "Umeće življenja" – filozofija i tradicionalna medicina, nastala u Indiji pre nekoliko hiljada godina, ušla je i na vrata Wellness centra "Kovilje" u Banji Koviljači, preko njenog najsuptilnijeg dela, ayurvedske masaže.

Ayurvedskom masažom se harmonično deluje na kožu i na druga čula i na taj način se stabilizuje i obnavlja energija u telu. Radi se specijalnim biljnim uljima i zbog specifičnog pokreta i trajanja od barem sat vremena zahteva dobro edukovanog masera. Edukaciju fizioterapeuta za ovaj vid masaže u Banji Koviljači je sproveo naš čuveni kreator masaža, Peđa Filipović.

Po njegovoj preporuci koristi se čisto susamovo ulje koje ima antioksidantne efekte, daje tonus koži i potkožnom tkivu, revitalizujući je i hraneći u isto vreme. O blagotvornosti susamovog ulja govori i po-

Ayurvedskom masažom se harmonično deluje na kožu i na druga čula i na taj način se stabilizuje i obnavlja energija



datak da se ono u Indiji koristi za masažu beba.

Ayurvedska masaža je specifična jer je krojena prema korisniku, a izvode je dva fizioterapeuta, sinhronizovanim postupcima i pokretima.

Obezbeđuje snažnu preventivu i podmlađivanje celog tela, uspostavlja pravilnu cirkulaciju i aktivnosti nervnog sistema. Ima pročišćavajući uticaj na fiziologiju.

Trljanjem i pritiscima pomažemo u razbijanju nagomilanih naslaga toksina i nečistoća koje su se lokalizovale u tim tkivima.

Pokret takođe stvara toplotu i trenje i povećava protok tečnosti kroz krvne i limfne sudove.

To pomaže u čišćenju i otvaranju ovih važnih kanala cirkulacije i eliminacije. Kada se toplo ulje nanese na telo, nešto od ulja se upije u kožu.

Čak i posle tuširanja koža ostaje meka i elastična.

Mediteranska hrana za zdravo srce



Istraživanja su pokazala da mediteranski način ishrane predstavlja vid prevencije ateroskleroze, kardiovaskularnih oboljenja kao i njihovih komplikacija.

To je hrana puna žitarica bogatih dijetnim vlaknima. Zastupljeno je dosta povrća i voća bogatih antioksidansima, vitaminima i mineralima, potom ribom i posnim mesima kao i mononezasićenim masnoćama...

- Upravo zbog ovih svojstava Specijalna bolnica za rehabilitaciju

Banja Koviljača svojim gostima organizuje i dane mediteranske ishrane – kaže Milka Kurteš, nutricionista-dijetetičar.

- Uz kvalitetan i zdrav jelovnik koji se inače nudi našim gostima, mediteranski meni namenjen je korisnicima wellness usluga.

Osim hranljivog i ukusnog obroka na taj način edukujemo naše korisnike kako voditi zdrav stil života – kaže Milka Kurteš.

Predlažemo

Iseckati iste količine šargarepe, crvenog kupusa, krastavca, paradajza, zelene paprike, rotkvice, crne masline 2 komada, 50gr feta sira i sve to začiniti 1 kašikom maslinovog ulja i sokom od 1 limuna.

Salatu dekorisati seckanim svežim peršunom.

