

MARGARETKA  
ŚWIĘTOKRZYSKA



## O Pensjonacie

*Margaretka Świętokrzyska* jest nowym, oddanym do użytku w 2011 roku, kameralnym pensjonatem dysponującym 39 miejscami noclegowymi. Położony jest w Brzezinkach koło Kielc w sercu Gór Świętokrzyskich z widokiem na całe pasmo gór, w tym dwie najładniejsze góry Radostową i Łysicę.



[pobierz PDF](#)

Lokalizacja *Margaretki Świętokrzyskiej* nie jest przypadkowa. Mikroklima, na który składa się wyższa niż nad morzem zawartość jodu w powietrzu, znakomicie wpływa na samopoczucie i zdrowie. Okolicę Pensjonatu cechują czyste i świeże powietrze a także niezapomniane krajobrazy, które od setek lat cieszą nawet najbardziej wymagających turystów. Pensjonat *Margaretka Świętokrzyska* to doskonała baza wypadowa w najciekawsze regiony ziemi świętokrzyskiej. Nieopodal ośrodka znajdują się takie zabytki sakralne jak założony w XV w. Zespół Klasztorny Bernardynek, czy Drewniana Kapliczka św. Franciszka z Asyżu. *Świętokrzyski Szlak Literacki* przeprowadzi nas przez miejsca, szczególnie wyróżniane przez artystów w swoich pracach.



© Pensjonacie



# O Pensjonacie

Misją Pensjonatu *Margaretka Świętokrzyska* jest propagowanie zdrowego stylu życia opartego na stosowaniu diety sprzyjającej leczeniu wielu chorób cywilizacyjnych, sprzyjającej pozbyciu się zbędnych kilogramów i szkodliwych toksyn z organizmu, złogów tłuszczu, cholesterolu oraz zwyrodniałych tkanek.





Szczególny nacisk kładziemy na zapewnienie Gościom bardzo szerokiej gamy zabiegów leczniczo-rehabilitacyjnych. Zapewniamy naszym Gościom najwyższy komfort odpoczynku i rehabilitacji dzięki zlokalizowaniu wszystkich gabinetów zabiegowych i sal rehabilitacyjnych w budynku Pensjonatu.

Wystarczy zejść z pierwszego piętra, by móc skorzystać z sali gimnastycznej wyposażonej w specjalistyczny sprzęt do ćwiczeń oraz stół do tenisa stołowego, siłowni, gabinetu hydroterapii, sauny suchej, łaźni parowej, sauny na podczerwień, odwiedzić gabinet lekarski i zabiegowy, gabinet masażu, fizykoterapii i kinezyterapii.



© Pensjonacie

Mogą nas Państwo odwiedzać nie tylko w czasie zorganizowanych turnusów. Zapraszamy do naszego Pensjonatu w dowolnych, dogodnych dla Państwa terminach lub spędzić u nas dzień

bez noclegu korzystając z wyżywienia według diety dr Ewy Dąbrowskiej lub komplementarnej diety makrobiotycznej z szeroką gamą zajęć grupowych lub indywidualnych.

# Pensjonacie

*Ośrodek jest ogrodzony, na jego terenie znajduje się bezpłatny parking dla naszych Gości.*



# O Pensjonacie

Oferta pensjonatu skierowana jest do osób zdrowych, które chcą zadbać o swoje zdrowie i wypocząć na łonie natury oraz do osób chorych na:

nadwagę • otyłość • nadciśnienie • cukrzycę  
wysoki cholesterol • infekcje zatok • astmę oskrzelową  
chorobę wrzodową • choroby alergologiczne skóry  
łuszczycę • zaparcia • zgagę  
zespół jelita nadwrażliwego

O naszych Gości dbają specjaliści rehabilitacji z zakresu fizjoterapii i rehabilitacji, masaży, instruktor rekreacji ruchowej, dietetyk. Do dyspozycji Gości są rowery i sprzęt do nordic walking.



Dla naszych Gości organizujemy zajęcia terenowe, wycieczki rowerowe i krajoznawcze, spotkania z kulturą ludową a w sezonie zimowym kuligi. W Świętokrzyskim Klubie Jazdy Konnej w Brzezinkach o każdej porze roku organizujemy hipoterapię.



Chwilę relaksu zapewni filiżanka herbaty przygotowanej w bogato wyposażonej herbaciarni lub lektura książek i czasopism zgromadzonych w naszej bibliotece.



W świecie, który z dnia na dzień pędzi coraz szybciej, tworzymy miejsce, w którym czas zwalnia, natura staje się najbliższym sąsiadem a wycieczka w góry rozpoczyna się tuż za progiem Pensjonatu.

## Najważniejszy dla nas jest nasz Gość

Dlatego też dbamy o zapewnienie miłej atmosfery, sprzyjającej kuracji i odpoczynkowi.



# O Pensjonacie



# Pokoje

Do dyspozycji gości oddane są pokoje 1, 2 i 3-osobowe z balkonami, a także czteroosobowe apartamenty z tarasami.

W każdym z pokoi znajduje się pełen węzeł sanitarny (łazienka z WC i prysznicem). Każdy z pokoi wyposażony jest w radio, telewizor oraz ręczniki kąpielowe (duży i mały). Na terenie Pensjonatu zapewniony jest dostęp do internetu.

Do potrzeb osób niepełnosprawnych przystosowany został pokój 2-osobowy.



Na mocy dekretu wydanego przez Biskupa Kieleckiego Kazimierza Ryczana w Pensjonacie *Margaretka Świętokrzyska* otwarta została kaplica pod wezwaniem Świętej Rodziny. Opieka duszpasterska nad kaplicą powierzona została Księdzu Proboszczowi Parafii pw. NMP Królowej Świata w Brzezinkach.

Eucharystia dla kuracjuszy przebywających w Pensjonacie sprawowana jest przez księży z Parafii w Brzezinkach oraz księży odwiedzających Pensjonat.

# Ciało i ducha ratować...



# Ciało i ducha ratować...

# Wyżywienie

W naszym Pensjonacie promujemy zdrowe żywienie oparte na zasadach określonych przez dr Ewę Dąbrowską w diecie owocowo-warzywnej, która stymuluje organizm do wykorzystywania własnych zasobów energetycznych oraz oczyszczania go z toksyn.

**Na życzenie Gości przygotowujemy dania diety pełnowartościowej.**

Bez wysiłku i pracy! Nie wychodząc z domu!

Dla osób z Kielc i okolic *Margaretka Świętokrzyska* przygotowuje całodzienne posiłki dietetyczne (śniadanie, obiad, kolacja) przygotowane wg diety warzywno-owocowej dr Ewy Dąbrowskiej. Posiłki przywozimy pod wskazany adres.

Dania przygotowywane w naszej restauracji składają się z produktów mało przetworzonych, kupowanych od miejscowych rolników prowadzących gospodarstwa ekologiczne, dzięki czemu mamy gwarancję najlepszego, świeżego smaku. Na każdy posiłek serwujemy naszym Gościom gorące zupy, co znacznie ułatwia prowadzenie diety warzywno-owocowej.



Dieta dr Ewy Dąbrowskiej jest nowatorską metodą profilaktyki i leczenia w przypadkach nagłych i poważnych zachorowań lub w stanach zagrożenia życia gdy leczenie farmakologiczne - będące często jedynym ratunkiem - zawodzi, a choroba przedłuża się.

Dieta ta, która w istocie ma charakter głodówki leczniczej, stosowana jako okresowa kuracja, dostarcza enzymów,

mikroelementów, witamin, korzystnie alkalizuje i odtruwa, wzmacnia własne, samoleczące mechanizmy, przywraca równowagę przemian, czyli zdrowie. Po zakończeniu tej kuracji zaleca się włączenie na stałe naturalnego pokarmu opartego na warzywach, owocach, ziarnach, roślinach strączkowych z dodatkiem produktów zwierzęcych.

# Wyżywienie

Dieta tę powinny stosować przede wszystkim osoby cierpiące m.in. na:

cukrzycę typu II • nadciśnienie • nadwagę • miażdżycę naczyń krwionośnych i serca • różne typy alergii • astmę • dolegliwości związane z przemianą materii • zwyrodnienia stawów • oraz profilaktycznie osoby zdrowe.



W czasie kuracji dietą warzywno-owocową zaleca się spożywać następujące warzywa i owoce:

<b>korzeniowe</b> marchew, seler, pietruszka, chrzan, burak, rzodkiew, rzepa	
<b>liściaste</b> sałata, seler naciowy, zielona pietruszka, zioła	
<b>psiankowate</b> papryka, pomidor	
<b>kapustne</b> kapusta biała, czerwona, włoska, kalafior	
<b>dyniowate</b> dynia, kabaczek, cukinia, ogórki	
<b>owoce</b> jabłka, cytryny, grejpfruty, kiwi	

W diecie oczyszczającej ilość spożywanych warzyw i owoców jest dowolna. Można je spożywać w postaci soków, surówek, zup, warzyw gotowanych, kiszonych, wywarów.

Do przyprawiania stosujemy: chrzan, sok z cytryny, majeranek, kminek, zioła prowansalskie, natkę pietruszki, koperek, sól kamienną.



Wyzwinienie

Z kuracji dietą oczyszczającą mogą korzystać osoby zdrowe w celach profilaktycznych, jak i osoby z następującymi chorobami cywilizacyjnymi:

otyłość • astma • kamica nerkowa • nadciśnienie • choroba wieńcowa • cukrzyca • nieprawidłowy poziom cholesterolu • choroba zwyrodnienia stawu i reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) • alergie skórne • łuszczyca • miażdżyca serca i naczyń • zgaga • przewlekłe zapalenie wątroby • wrzody żołądka • osłabiona odporność • zaparcia • nieżyt jelit • zespół jelita nadwrażliwego • zgaga.

Warzywa i owoce można jeść na surowo, w postaci surówek, zup warzywnych przyprawianych ziołami, warzyw duszonych, pieczonych.

Wśród napojów poleca się picie: wody, soków warzywnych i owocowych, herbat owocowych lub ziołowych, kompotów bez cukru, wywarów z warzyw.

Najcenniejsze są warzywa i owoce surowe, gdyż posiadają aktywne enzymy i biokatalizatory.

W trakcie stosowania diety oczyszczającej niedostateczne odżywianie zewnętrzne uaktywnia zastępcze odżywianie wewnętrzne – tzw. drugi program energetyczny. Dostarczając organizmowi 500 – 800 kcal przestawiamy go na korzystanie z własnych zapasów białka i tłuszczu. Wydalana jest zbędna woda, usuwane zbędne komórki i ogniska zapalne oraz tłuszcz i kwas moczowy odłożony w stawach. Na początku kuracji, w miarę odtruwania organizmu, mogą pojawiać się krótkotrwałe „kryzysy ozdrowieńcze” np. osłabienie, bóle głowy, nudności, wymioty, biegunka, stany podgorączkowe itp., będące wyrazem uwolnienia toksyn z tkanek i przeniknięcia ich do krwi. Osoby, które wcześniej stosowały terapię oczyszczającą lub prowadziły zdrowy tryb życia, zwykle nie mają żadnych kryzysów.



# Dieta

### **Korzyści zdrowotne diety:**

- stabilizuje ciśnienie krwi,
- rozpuszcza zakrzepy i prowadzi do swobodnego przepływu krwi,
- normalizuje poziom cukru we krwi,
- hamuje wytwarzanie wolnych rodników,
- zwiększa odporność organizmu na zakażenia,
- likwiduje zapasy tłuszczu,
- oczyszcza skórę, wygładza zmarszczki,
- poprawia sen,
- skuteczna w leczeniu niepłodności.

### **Po zakończeniu diety wskazane jest:**

Ograniczenie spożywania produktów o bardzo wysokim indeksie glikemicznym.

Dbanie o równowagę kwasowo-zasadową poprzez spożywanie w każdym posiłku produktów alkalizujących (głównie warzyw).

Unikanie łączenia w jednym posiłku produktów węglowodanowych i białkowych.

Niepicie podczas jedzenia.

Oczyszczająca dieta owocowo-warzywna powinna być stosowana od 2 do 6 tygodni, po czym należy wprowadzić zdrowe żywienie polegające na włączaniu do jadłospisu diety ziaren oraz roślin strączkowych z dodatkiem produktów zwierzęcych.

*Odżywiając się w sposób polecany przez dr Ewę Dąbrowską można znacznie ograniczyć ilość przyjmowanych leków.*

Najtrudniejszym okresem diety warzywno-owocowej jest kilka pierwszych dni, kiedy to następuje przestawienie przemian na tory spalania, niekiedy odczuwa się osłabienie i ból głowy. Po około trzech dniach wszelkie dolegliwości ustępują.

### **Przeciwwskazania do diety warzywno-owocowej:**

- nadczynność tarczycy,
- lęk przed dietą, który wyzwała w organizmie reakcje stresowe,
- wyniszczenie organizmu (nowotwory, gruźlica),
- niedoczynność nadnerczy,
- depresja,
- wiek przed okresem dojrzewania,
- ciąża i okres karmienia,
- zaawansowana niewydolność nerek, serca i wątroby,
- dzieci przed okresem dojrzewania.



## Indeks glikemiczny

Produkty żywnościowe klasyfikowane są na podstawie ich wpływu na poziom glukozy we krwi w 2-3 godziny po ich spożyciu. Im wyższa wartość indeksu glikemicznego danego produktu, tym wyższy poziom cukru we krwi po jego spożyciu. Produkty o wysokim indeksie powodują zarówno wysoki szczytowy poziom cukru we krwi, jak i szybki jego spadek.

### Niski 0-35

Ryby, mięso, sery, jogurty naturalne, kefiry, awokado, agrest, brukselka, cebula, cukinia, cykorja, czarna porzeczka, fasolka szparagowa, grzyby, kalafior, kapusta, migdały, orzechy, ogórek, oliwki, papryka, por, rabarbar, rzodkiew, sałata, seler naciowy, soja, szparagi, szpinak, bakłażan, czereśnie, kakao, borówki, czekolada gorzka, truskawki, wiśnie, burak surowy, czosnek, grejpfrut, gruszka, makaron sojowy, mandarynka, marchew surowa, pomidory, morele surowe, rzępa, len, sezam, granat, syrop z agawy, grzyby, ziarno amarantusa.

### Średni 35-50

Biała fasola, brzoskwinie, dziki ryż, figi surowe, groszek zielony, jabłka, nektarynki, pomarańcze, seler surowy korzeń, słonecznik, śliwki, kasza gryczana, makaron z mąki razowej, otręby i płatki owsiane, kiwi, mango, ananas świeży, kuskus razowy, ryż brązowy, kokos, żurawina.

### Wysoki 50-75

owoce z puszki, ketchup, makaron pełnoziarnisty *al dente*, banany, kasza manna, lody, melon, miód, mleko tłuste, ananas z puszki, buraki gotowane, chleb razowy, kukurydza, rodzynki, syrop klonowy, ziemniaki, daktyle, kasza jęczmienna, suchary, owoce suszone, dynia, kabaczek, melasa, mąka kukurydziana, orkisz.

### Bardzo wysoki powyżej 75

Arbuz, bób gotowany, marchew i seler gotowane, pasternak, pączek, ryż biały i paraboliczny, mąka ziemniaczana, frytki, płatki kukurydziane, mąka ryżowa, cukier, chleb z białej mąki, ziemniaki pieczone lub smażone, glukoza, popcorn, skrobia modyfikowana, syrop glukozowo-fruktozowy, piwo.

## Równowaga kwasowo-zasadowa

### produkty alkalinizujące

- mleko (nie przetworzone)
- warzywa
- owoce
- sód, potas, magnez, wapń

### produkty zakwaszające

- jaja
- mięsa i wędliny
- ryby
- produkty zbożowe
- słodyczne
- przetwory mleczne

## Zasady łączenia produktów

Owoce jemy samodzielnie albo z warzywami

Węglowodanów (ryż, ziemniaki, makaron, kasza, płatki) nie łączymy z białkami (mięso, ryby, twaróg, białko jaja) w jednym posiłku.

Węglowodany jemy z produktami z grupy uniwersalnej.

Białka jemy z produktami z grupy uniwersalnej

### Grupa uniwersalna:

warzywa, grzyby, orzechy, pestki, nasiona, tłuste żółte sery, olej, masło, kefiry, jogurty, maślanki, żółtko jaja



## Wychodzenie z diety wg Ewy Dąbrowskiej

Etap I: wszystkie warzywa i owoce, ziemniaki, kiełki, wszystkie orzechy, pestki dyni i słonecznika, sezam, siemię lniane, produkty zbożowe - brązowy ryż, makaron pełnoziarnisty, mąka razowa, płatki owsiane, otręby, wszystkie kasze (jaglana, gryczana, jęczmienna), amarantus, nasiona roślin strączkowych: soczewica, ciecierzycyca, fasola, groch, soja. Oleje tłoczone na zimno np. lniane.

Etap II: fermentowane produkty mleczne (kefir, jogurt, maślanka), chudy twaróg, białka jaja.

Etap III: ryby.

Etap IV: mięso, żółtko jaja, sery żółte.





# Zabiegi

Odpowiedzialnie podchodzimy do każdego pacjenta, z indywidualną troską o jego życie i zdrowie, dlatego przed przystąpieniem do zabiegów konieczna jest opinia lekarza.

Pensjonat *Margaretka Świętokrzyska* oferuje pełną gamę zabiegów leczniczo-rehabilitacyjnych:

## Zabiegi na 8 łózkach *Slender Life* (1 cykl)

Cykl trwający 80 minut - na każdym łóżku spędzamy 10 min. W tym czasie uruchamiają się wszystkie partie mięśni. Zabieg polecany szczególnie osobom cierpiącym na bóle stawów, pleców, kręgosłupa, osobom o słabej kondycji fizycznej, zestresowanym, zapracowanym, osobom cierpiącym na nadwagę lub cellulit.

*Pensjonat ma podpisany kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia na wykonywanie zabiegów rehabilitacyjnych.*

### Uwaga

Warunkiem refundacji jest posiadanie aktualnego skierowania na zabiegi fizykoterapeutyczne oraz wcześniejsze (co najmniej 60 dni przed pobytem) ustalenie terminu. Skierowania realizowane są tylko na pełnych turnusach 14-dniowych.



Bicze szkockie

# Bicze szkockie

## e szkockie

### *Bicze szkockie (wymagana zgoda lekarza)*

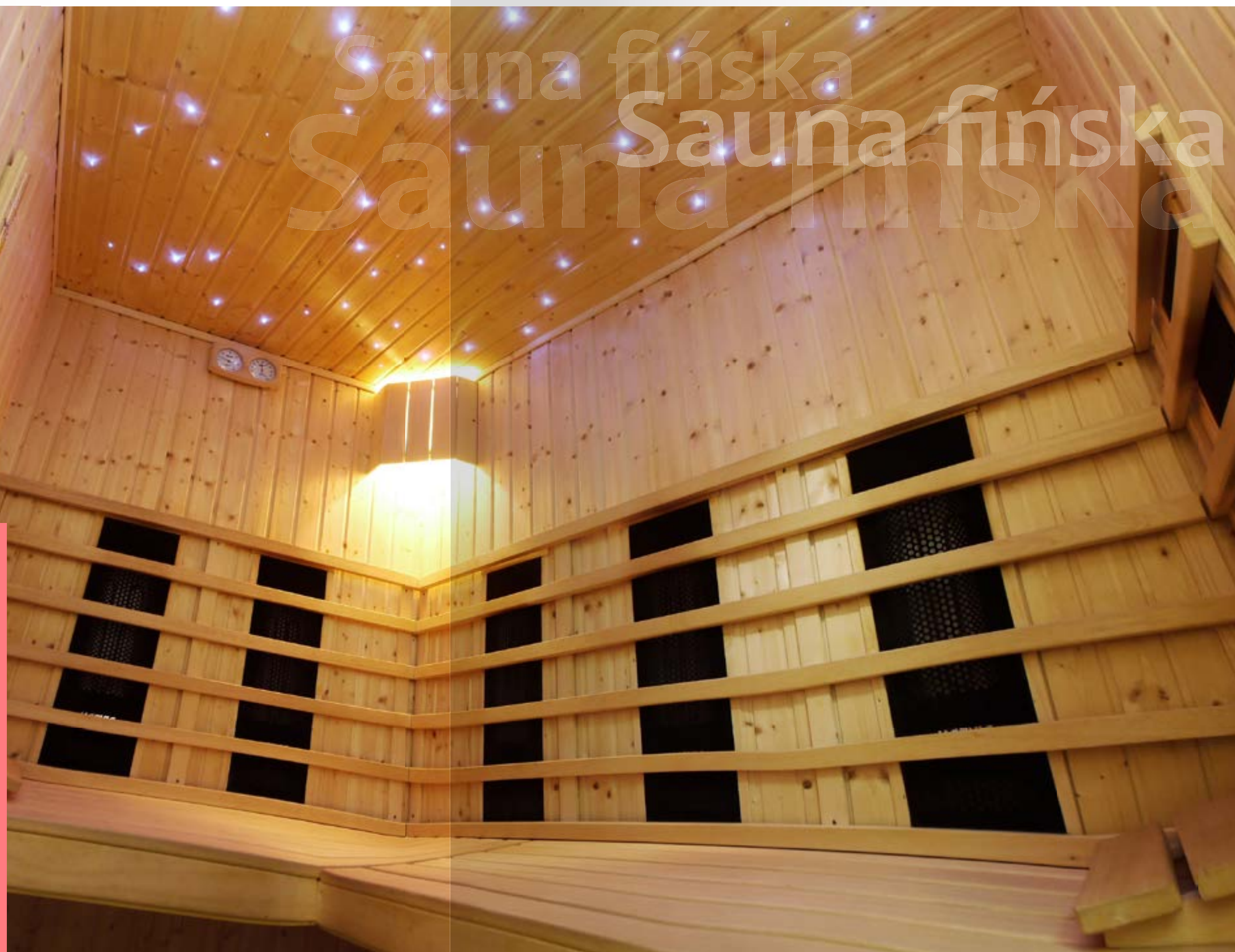
Bicze szkockie to zabieg hydroterapeutyczny, polegający na polewaniu ciała skupionym bądź wachlarzowatym strumieniem wody, stosując na zmianę różnego rodzaju natryski. Zabieg polega na zróżnicowaniu temperatury wody np. przez 1-2 min. stosuje się wodę o temperaturze 40°C potem przez 20-30 sekund wodę o temperaturze 20°C lub niższej. Zabiegi w takim układzie powtarza się dwa razy, a oprócz działania termicznego mają silne działanie mechaniczne przez co stanowią odrębną formę masażu wodnego. Bicze szkockie mogą być wykonywane na całym ciele lub częściowo. Bicze wodne całkowite wpływają stabilizująco na autonomiczny układ nerwowy, pobudzają krążenie i oddychanie oraz przemianę materii.



# Sauna fińska Sauna fińska Sauna fińska

## *Sauna (fińska) sucha*

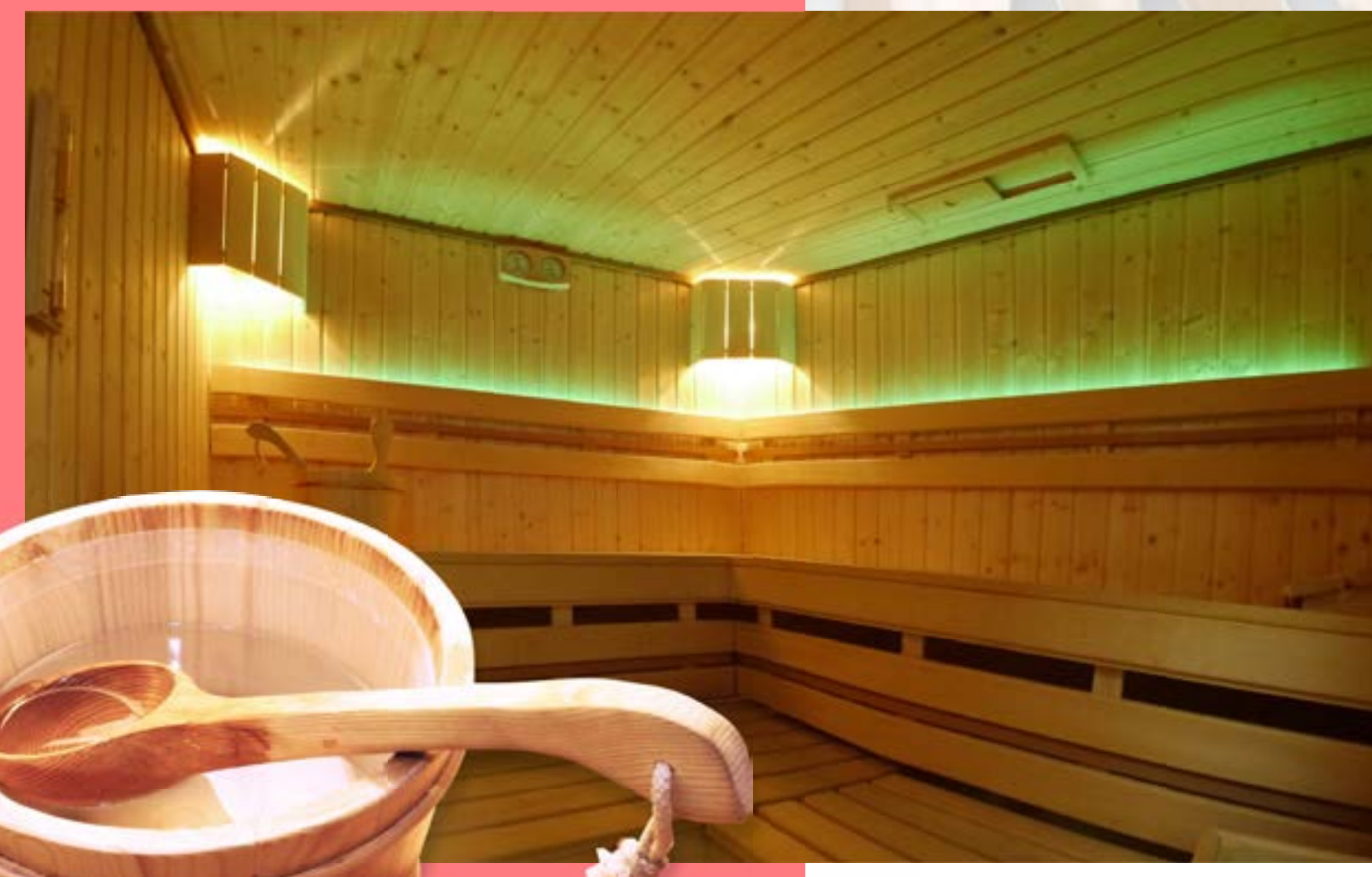
Jest to znakomity sposób na stres, dzięki wysokiej temperaturze nasza skóra oczyszcza się z zanieczyszczeń. Kontuzje, zakwasy czy problemy ze stawami zaczynają się redukować, bóle mięśniowe oraz niektóre bóle reumatyczne przestaną się nasilać. Wszystko to zostanie osiągnięte w bardzo przyjemnych i wpływających na nasze samopoczucie warunkach.





### *Sauna podczerwona (Infrared)*

To wyjątkowa sauna, w której oprócz wysokiej temperatury są fale podczerwieni rozgrzewające ciało od środka. Zaletami sauny działającej na podczerwień jest likwidacja zakwasów, odtrucie organizmu oraz relaks całego ciała. Poza tym ta metoda polecana jest szczególnie osobom mającym problemy z trądzikiem, cellulitem, egzemą i łuszczycą, bólami kręgosłupa, zapaleniem stawów i lumbago.



## Sauna mokra (łaźnia parowa)

Jest miejscem, w którym w trakcie regularnego korzystania w znaczący sposób poprawia się wydolność i krążenie. Główną jej zaletą jest oczyszczenie organizmu z toksyn oraz pełny relaks organizmu.



Sauna mokra

Sauna mokra

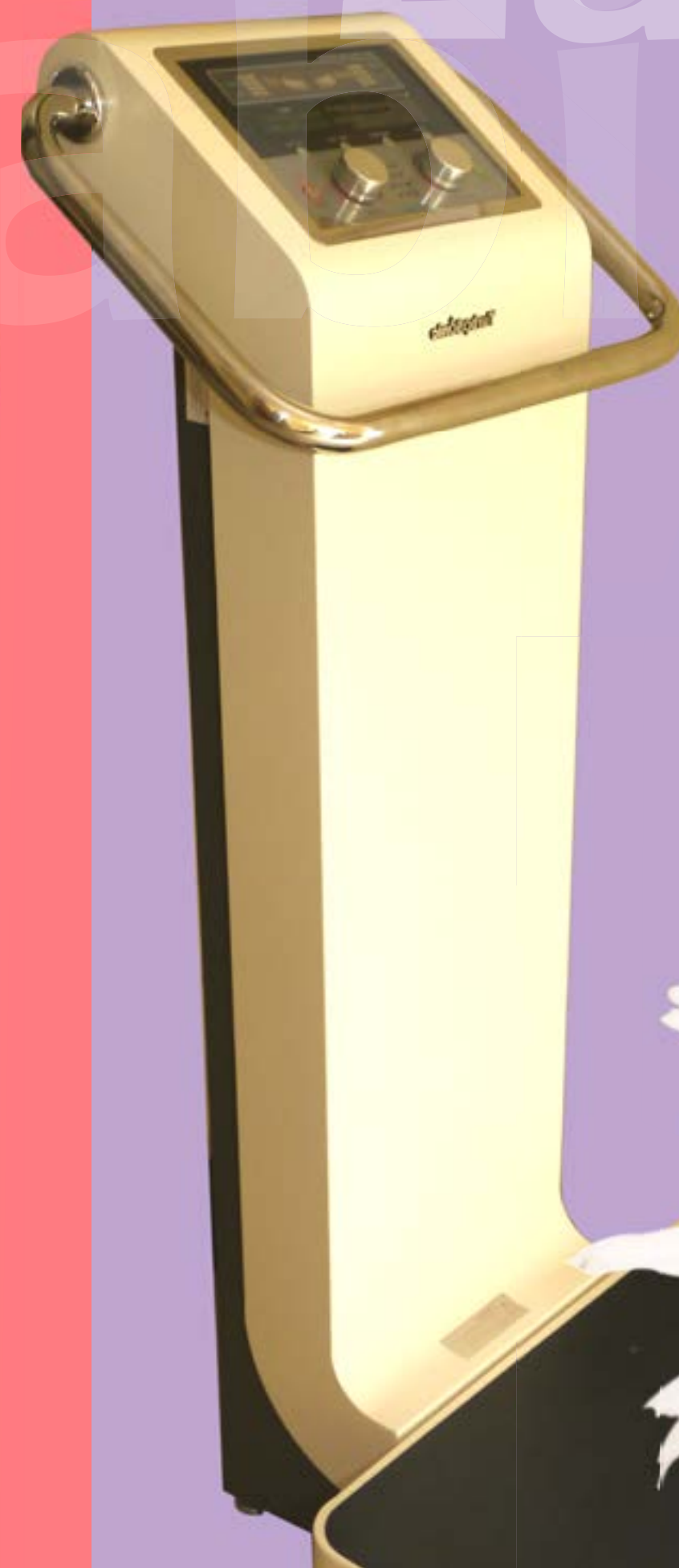
Sauna mokra

### *Ćwiczenia indywidualne PNF*

Metoda oparta na neurofizjologicznych podstawach rozwoju ruchowego człowieka. Proponowana terapia jest zgodna z potrzebami ruchowymi zgłaszanymi przez chorego i wzorowana na naturalnych ruchach zdrowego człowieka. Zestaw ćwiczeń jest indywidualnie dobierany przez terapeutę i dostosowany do możliwości pacjenta oraz wytyczonego celu rehabilitacji. Metoda znajduje zastosowanie przy leczeniu i rehabilitacji schorzeń ortopedycznych, neurologicznych, chorób zwyrodnieniowych.

### *Fotel RAMZES przystosowany do masażu całego ciała*

Łagodny lub energiczny masaż w wielu opcjach do wyboru: wałkujący, ugniatający, uciskający, ostukujący, rozluźniający, regenerujący. W zależności od potrzeb masowane są pojedyncze partie ciała lub całe ciało.



### *Platforma odchudzająca TurboSonic Professional*

Urządzenie wykorzystuje zasady wibracji do walki z nadwagą, poprawia stan zdrowia ujędrniając i modelując zarazem sylwetkę bez zbędnego wysiłku fizycznego. Poprawia również krążenie krwi i limfy.



# Laser Laser

## *Zabiegi z wykorzystaniem lasera (również do biostymulacji)*

Działanie laserowe jest nowoczesną, interdyscyplinarną metodą leczniczą, znajdującą zastosowanie w wielu dziedzinach medycyny. Chroni przed powikłaniami, oszczędza choremu bólu i skraca znacznie czas powrotu do zdrowia. Zasadnicze efekty kliniczne i towarzyszące im procesy, zachodzące w jej wyniku na poziomie tkankowym i komórkowym, możemy podzielić na kilka rodzajów: działanie przeciwbólowe, przeciwzapalne i przeciwobrzękowe, regenerujące, odpornościowo-stymulujące, polepszające mikrokrążenie oraz odczulające.



# Magnetronic Magnetronic



## *Zabieg na urządzeniu Magnetronic*

Użycie tego urządzenia zmniejsza dolegliwości związane z bólem naświetlonego miejsca, zapobiega powstawaniu nowych ognisk zapalnych oraz przyspiesza leczenie już istniejących. Ponadto jest wspaniałym sposobem rozluźniania napiętych mięśni, poprawia metabolizm komórek. Polecany również przy ostrym i przewlekłym zapaleniu oskrzeli i zatok.



## Hydromasaż

Działanie kąpieli wzmacnia termicznie i hydrostatycznie klasyczny masaż. Masowanie ciała silnymi strumieniami wody zmieszanej z powietrzem wpływa korzystnie na skórę, usuwa zmęczenie, uspokaja i odpręża. Działa także kojąco na układ nerwowy i psychikę człowieka.

Hydromasaż  
Hydromasaż  
Hydromasaż





## **UGUL**

*(uniwersalny gabinet usprawnienia leczniczego)*

Kabiny UGUL przeznaczone są do leczenia schorzeń narządów ruchu za pomocą ruchowych ćwiczeń i usprawniania leczniczego. Stosuje się w niej zawieszania całkowite, ćwiczenia czynne w odciążeniu oraz czynne z oporem i z zastosowaniem systemu bloczkowo-ciężarkowego.

UGUL  
UGUL  
UGUL

## *Kąpiel mineralna (perełkowa)*

Działanie miejscowe polegające na drażnieniu przez składniki mineralne zakończeń nerwowych, rozszerzaniu naczyń krwionośnych i silnym ogrzaniu organizmu.



Kąpiel mineralna

Kąpiel mineralna

Kąpiel mineralna

## **Elektroterapia**

Celem elektroterapii jest złagodzenie bólu i poprawienie ukrwienia stymulowanej tkanki poprzez wykorzystanie różnego rodzaju prądów leczniczych. Przyspiesza wchłanianie obrzęków i wysięków śródstawowych.

## **Ultradźwięki**

Dzięki destrukcji błon komórek tłuszczowych pozbywamy się na danej powierzchni ciała niechcianych centymetrów. Odbywa się to bez uszkodzeń naczyń krwionośnych, nerwów i tkanki łącznej.

## **ROTOR**

Przyrząd do rehabilitacji osób z problemami kończyn górnych i dolnych. Urządzenie najlepiej spisuje się w sytuacjach, kiedy potrzebne jest odbudowanie tkanki mięśniowej oraz w przywróceniu sprawności po wylewach krwi do mózgu.

## **Stół do ćwiczeń manualnych**

Zabieg do usprawniania ruchowego osób z uszkodzonym centralnym układem nerwowym oraz do rehabilitacji osób z neurologicznymi zaburzeniami ruchu, po udarze mózgu, jak również do wszelkiego rodzaju usprawniania ruchowego dzieci i dorosłych.

## **Lampy Sollux**

Promieniowanie podczerwone emitowane przez Lampę Sollux dostaje się głęboko pod skórę, dzięki czemu pobudzony zostaje układ krwionośny. Powoduje to wzmożone ukrwienie, naczynia krwionośne rozszerzają się, w konsekwencji czego naświetlane miejsce otrzymuje więcej substancji odżywczych i szybciej wydalają elementy szkodliwe. Lampa Sollux hamuje rozwój niektórych chorób i schorzeń oraz pomaga w procesie ich leczenia.

## **Zabiegi krioterapeutyczne miejscowe**

Metoda ta stosowana jest do leczenia łagodnych i złośliwych zmian skórnych, destrukcji łagodnych zmian nowotworowych w obrębie jamy brzusznej, zwłaszcza wątroby, zapalenia stawów, przewlekłego zapalenia kręgosłupa szyjnego, zapaleń okołostawowych i urazowych, skręceń stawów, zwalczania przewlekłego i patologicznego bólu, leczenia odruchowej i ośrodkowej spastyczności mięśni w procesie rehabilitacji neurologicznej oraz leczenia ostrych i zadawnionych urazów sportowych, i pooperacyjnych.

# Zabiegi



# Masaże

Oferujemy następujące rodzaje masażu:

**Masaż klasyczny** wchodzi w zakres zabiegów fizjoterapeutycznych i należy do najstarszych metod leczenia. Celem tej terapii jest zadziałanie na układ ruchu (mięśnie, ścięgna), a także na zakończenia nerwowe w skórze. Pośrednio masaż klasyczny działa również na narządy wewnętrzne.

**Masaż szwedzki (europejski)** jest kwintesencją najlepszych i najpopularniejszych technik masażu stosowanych w Europie Zachodniej. Jest to masaż dynamiczny z głębokim uciskiem, bardzo bogaty w techniki. Z powodu zakorzenionej tradycji i dużej skuteczności jest to jeden z najczęściej wybieranych przez klientów masażu. Masaż ten jest często polecany przez lekarzy pacjentom przemęczonym pracą fizyczną i umysłową, z wadami postawy, oraz jako masaż leczniczy i profilaktyczny. Często już po pierwszym masażu mijają bóle mięśniowe i stawowe. Stosowany profilaktycznie w formie masażu całościowego podnosi ogólną sprawność fizyczną i umysłową. W stanach ciągłych napięć masaż szwedzki przynosi natychmiastową i długo odczuwalną ulgę, oraz ogólne odprężenie.

**Masaż leczniczy** - podobny do masażu klasycznego, wykorzystuje się w nim jednak techniki dostosowane do jednostki chorobowej np.: rwa kulszowa, bóle zwyrodnieniowe kręgosłupa i inne. Do masażu leczniczych zaliczamy m.in.: masaż punktowy, masaż stóp, masaż próżniowy. Często już po pierwszym masażu u pacjentów następuje poprawa jakości snu. Masaż leczniczy uwolni Cię od uporczywych bólów głowy, szyi i pleców. Zdrowy kręgosłup to zdrowe narządy wewnętrzne jak np. serce, płuca, nerki, narządy płciowe. Masaż leczniczy poprawia również wchłanianie leków, zwiększając ich działanie.

**Masaż na łóżku z kamieniami nefrytowymi** to zabieg polegający na masażu pleców, karku i głowy o działaniu głęboko relaksacyjnym. Kamienie nefrytowe poprawiają funkcjonowanie nerek, wątroby oraz oczu.

**Masaż gorącymi kamieniami** - przyjemne odczuwalne ciepło podczas zabiegu pomaga w przekazywaniu energii przy jej niedoborze albo w absorbowaniu nadmiaru nagromadzonej energii w chorej części ciała. Daje to efekt niesamowitego odprężenia, relaksu, wewnętrznej równowagi, rozluźnienia mięśni i pobudzenia krążenia. Gorące kamienie stanowią wspólny rodzaj połączenia z naturą. Zabieg jest szczególnie polecany osobom narażonym na stres, niespokojnym, przygnębionym, mają-

cym bóle mięśniowe. Działa on bardzo kojąco na zmysły, reguluje strefę emocjonalną, łagodzi napięcia mięśni, poprawia pracę narządów wewnętrznych, pobudza mikro-krążenie krwi, likwiduje stres i niepokój, dostarcza siły i odporności.

**Masaż relaksacyjny** – jest on specyficznym połączeniem masażu klasycznego i energetycznego stanowiące podstawę masażu intuicyjnego dostosowanego do potrzeb masowanego. Masaż ma za zadanie wyrównać emocje i napięcia, odprężyć i zrelaksować. Już po pierwszym masażu wiele osób odczuwa satysfakcję, poprawę samopoczucia i często upragniony lepszy sen. Powoduje on również likwidację napięć psychosomatycznych, daje odprężenie i relaks po ciężkim dniu lub przepracowaniu. Wywołanie stanu relaksacji i radości następuje przez uwolnienie endorfin (tzw. hormon szczęścia), dlatego masaż relaksacyjny jest doskonałą, naturalną metodą na rozładowanie stresu.

**Masaż stóp z elementami refleksoterapii** – odpowiednio wykonywany masaż stóp ma wpływ na cały organizm. Celem takiego masażu jest uaktywnie-

nie procesów samoleczenia organizmu do naturalnej równowagi fizjologicznej. Pobudza zakończenia nerwowe na stopach, usprawnia funkcjonowanie układu nerwowego, pracę serca i układu krwionośnego, pracę wątroby, nerek i wszystkich narządów wewnętrznych. Jest to naturalny proces samoleczenia się organizmu.

**Masaż wibracyjny** zmniejsza ból i napięcia w okolicach mięśni, bóle reumatyczne, zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa.

Masaże  
Masaże



Masaże

**Masaż bańką chińską (antycellulitowy, ujędrniający)** – masaż z użyciem bańek próżniowych stosowanych między innymi przy redukcji nadmiaru tkanki tłuszczowej i cellulitu. Masaż polecany osobom dbającym o zdrową i zgrabną sylwetkę. Polecany w celu uzyskania efektu zdrowej i jędrnej skóry. Masaż ten pobudza krążenie krwi i płynów ustrojowych, pomaga pozbyć się zbędnych produktów przemiany materii oraz toksyn z organizmu. W wyniku przyspieszenia przemiany materii następuje redukcja tkanki tłuszczowej. Ma nieocenioną moc w zastosowaniu w kuracji antycellulitowej lub jako drenaż limfatyczny. Doskonale relaksuje i uspokaja. Jest dobry dla osób zestresowanych, przemęczonych, prowadzących siedzący tryb życia oraz po wyczerpującym wysiłku fizycznym.

**Masaż tajski** – jest typem tzw. głębokiego masażu. Stanowi on sekwencję technik, stanowiących połączenie akupresury – ważniejszych punktów na ciele człowieka z elementami pasywnej jogi, rozciągania i refleksologii. Masaż ten powoduje rozładowanie napięcia mięśni, stawów i ścięgien, pobudzony zostaje układ krwionośny i limfatyczny, co przywraca równowagę w organizmie, relaksuje, jednocześnie dając zastrzyk energii.

Masaż tajski jest przede wszystkim polecany osobom, które pozbawione są energii i odczuwają zmęczenie. Ma

saż tajski odpręży całe ciało i zadziała na nie rewitalizująco.

**Masaż rosyjski miodowy** – niezwykle, rozluźniający masaż połączony z polewaniem ciała ciepłym miodem i oliwą. Masaż głęboko odżywia i nawilża przesuszoną skórę, która staje się gładka i jedwabista w dotyku. Przyspiesza procesy regeneracji komórek naskórka, działa antyrodnikowo i łagodząco na podrażnienia. Masaż ciepłym miodem wspomaga wydzielanie gruczołów potowych ułatwiając usuwanie przez skórę szkodliwych substancji. Masaż rosyjski ciepłym miodem ma również działanie terapeutyczne, przeciwzapalne i przeciwbólowe. Zmniejsza napięcie mięśni, stymuluje metabolizm, poprawia ukrwienie.

**Masaż limfatyczny** – drenaż zapobiega niewydolności krążenia obwodowego, zwłaszcza w kończynach dolnych, dlatego pozwala pozbyć się tzw. efektu zimnych stóp. Pobudza krążenie krwi i limfy, poprawiając stan organizmu. Likwiduje obrzęki, oczyszcza organizm z toksyn, zwalcza cellulit, ujędrnia skórę oraz wspomaga zwalczanie zaburzeń przemiany materii.

**Świecowanie (konchowanie) uszu** – zabieg oparty na oryginalnej metodzie Indian Hopi stosowany w leczeniu chorób laryngologicznych i w ich profilaktyce. Świecowanie znakomicie

sprawdza się w leczeniu: niedosłuchów, bóli migrenowych, powoduje regulację ciśnienia w kanałach usznych (dzwonienie i szumy), likwiduje stres w przypadkach drażliwości, leczy częste infekcje dróg oddechowych u dzieci, udrażnia zatoki. Jest to metoda nieinwazyjna, przyjemna, a świeca wykonana jest na bazie wosku pszczelego i ziół, których zapach powoduje relaksację a zioła posiadają właściwości lecznicze. Zabieg polecany również dla ludzi, którzy aktywnie uprawiają takie sporty jak: pływanie, narciarstwo czy żeglarstwo, gdzie uszy szczególnie narażone są na działanie czynników zewnętrznych takich jak woda czy wiatr. Zabieg pozwala usunąć woskowinę z uszu.



# Porady

## ... gdy jestem na diecie

Wbrew pozorom, odchudzanie nie musi być pełną wyrzeczeń głodówką. Są sposoby, które nie zamienią Twojego życia w pasmo udręk, a równocześnie pomogą osiągnąć upragnioną wagę. Porady na skuteczne i przyjemne odchudzanie znajdziesz poniżej...

## Wyznacz cel – zdrowe żywienie!

Wyznacz nowy cel – nie odchudzanie, ale zdrowe odżywianie. Zrzucenie zędných kilogramów nie powinno być Twoją główną motywacją do stosowania diety. Zdrowy tryb życia jest ważny ze względu na jego wpływ na funkcjonowanie Twojego organizmu - odchudzanie to sprawa drugorzędna.

## Jedz!

Spożywaj pożywienie w naturalnej postaci. Im mniej produktów przetworzonych, tym lepiej. Oznacza to również mniej cukru, produktów z wysoko przetworzonej mąki i tłuszczów przemysłowych.

Nie bój się uczucia głodu. Poczekaj, aż go naprawdę poczujesz zanim rzucisz się na kolejną porcję jedzenia. Mamy tendencje do jedzenia jak tylko poczujemy mglistą „zapowiedź” głodu.

Walcz z tym, jednak nie reaguj zbyt późno. Głodzenie się jest zabronione, ponieważ obciąża ono poziom cukru we krwi, psychikę i skutkuje efektem jo-jo.

Pomyśl nad swoimi przekąskami. Zdrowiej jest zjeść owoc lub warzywo niż porcję słodczy.

Porada „piątek” pomoże Ci ograniczyć ilość pochłanianego jedzenia. Po pięciu minutach od rozpoczęcia posiłku odłóż widelec. Zastanów się, czy Ci smakuje, czy czujesz sytość. Bardzo często okazuje się po chwili, że właściwie już się najadłeś, a jesz z przyzwyczajenia. Wypisz się z klubu „wymiatam talerz do czysta”.

Wiele osób chudnie dopiero wówczas, gdy skutecznie oczyszczą organizm z toksyn. Organizm magazynuje metale ciężkie, których tak trudno się pozbyć, właśnie w swoich zapasach tłuszczu. Oczyszcź swój organizm z dietą dr Ewy Dąbrowskiej.

## Nie podjadaj!

Zrezygnuj z podjadania między posiłkami - to rozstraja funkcje trawienne. Posiłki co 3-4 godziny to najlepsze rozwiązanie.

Nocą nie jedz nic przez 12 godzin. Pobudzi to produkcję hormonów wzrostu, a są one przy odchudzaniu bardzo ważne.



# Porady Porady

## **Pij!**

Dużo pij. Picie wody wspomaga skuteczne odchudzanie. Stosowanie się do tej porady nie wymaga wysiłku. Po prostu zawsze noś ze sobą butelkę wody. Zmniejszy to Twój apetyt na „coś na ząb” i zapobiegnie odwodnieniu w upalne dni.

Jeśli picie wody nie sprawia Ci przyjemności – pij zieloną herbatę, która nie tylko wspomaga odchudzanie, ale jest także smaczna. Na dodatek niektóre badania sugerują, że zielona herbata uzbraja organizm przeciw nowotworom, chorobom serca i ma wiele innych właściwości, które pomogą Ci wieść zdrowe życie.

Odstaw kawę. Kawę ze śmietanką i cukrem zastąp zieloną herbatą, która Cię pobudzi, ale również wspomogą proces odchudzania. Zielona herbata przeciwdziała także gromadzeniu tkanki tłuszczowej.

Aby Twoje odchudzanie miało sens, szerokim łukiem omijaj słodzone soki i napoje. To jedna z porad, które nie są specjalnie uciążliwe. Zamiast kupować soki zawierające konserwanty i barwniki możesz przygotowywać zdrowe napoje w domu. Wystarczy trochę owoców i blender czy wyciskarka lub sokowirówka.



# Porady Porady





## Przyprawiaj!

Przyprawy wspomagają szybkie odchudzenie i wzbogacają smak Twoich potraw.

**Rozmaryn** – ułatwia trawienie tłustych potraw.

**Majeranek** – zapobiega wzdęciom, wspomaga trawienie warzyw strączkowych, np. fasoli i grochu.

**Lubczyk** – łagodzi zgagę i niestrawność, poprawia przemianę materii, działa moczopędnie i oczyszcza nerki.

**Tymianek** – zapobiega bólowi żołądka.

**Koper** – ułatwia wypróżnianie, zapobiega kolkom i skurczom, wspomaga pracę jelit.

**Kolendra** – przyspiesza trawienie, działa żółciopędnie, przeciwbólowo i antyseptycznie.

**Mięta** – reguluje proces trawienia, wzmacnia wydzielanie soku żołądkowego, pobudza wydzielanie żółci i reguluje pracę żołądka.

**Szałwia** – pobudza wydzielanie soku żołądkowego, wspomaga trawienie tłuszczu, mięs i serów.

**Chili** – ułatwia trawienie i poprawia ukrwienie.

**Bazylija** – przyspiesza trawienie białek i tłuszczu.

**Imbir** – ma właściwości rozgrzewające i przyspieszające przemianę materii.

Pobudza wydzielanie soków trawiennych i ułatwia pracę żołądka, ma korzystny wpływ na pracę jelit.

**Cząber** – wspomaga funkcje trawienne, zapobiega wzdęciom i niestrawności.

**Jałowiec** – zapobiega wzdęciom, ułatwia usuwanie nadmiaru wody z organizmu.

**Kminek** – zwiększa wydzielanie żółci i soków żołądkowych, przyspiesza trawienie, łagodzi wzdęcia. Wpływa też pobudzająco na pracę nerek. Reguluje procesy fermentacyjne w jelitach, pobudza trawienie, działa przeciwbólowo i przeciwskurczowo.

**Cynamon** – wspomaga pracę żołądka i ułatwia trawienie, zapobiega wzdęciom, reguluje trawienie, działa antyseptycznie i obniża poziom cukru we krwi.

**Anyż** – pobudza czynność jelit, reguluje funkcje gruczołów trawiennych.

**Gałka muszkatołowa** – korzystnie wpływa na pracę jelit.

**Pieprz** – sprzyja wydzielaniu soków trawiennych, stymuluje układ trawienny, zawiera szczególnie dużo chromu, który obniża apetyt na słodkie.



Kilka porad na temat stosowania przypraw:

Najbardziej wartościowe są świeże zioła i przyprawy.

Wiele przypraw i ziół, takich jak bazylija, oregano, koper czy mięta, można uprawiać samodzielnie. Hodowane przez Ciebie przyprawy powinny stać w nasłonecznionym miejscu i być regularnie podlewane.

Przyprawy dodawaj pod koniec gotowania, aby nie straciły swojego aromatu ani właściwości.

Przed użyciem przyprawy, najpierw rozetrzyj ją w palcach lub dłoni, wtedy zapach szybciej się uwolni.

Suszone zioła przechowuj w suchym i zaciemnionym miejscu, najlepiej w papierowej torbie, pojemniku lub zamkniętym słoiczku, żeby nie straciły na jakości, chroń je przed wysoką temperaturą i wilgocią.

Pamiętaj, że jedne przyprawy osłabiają działanie drugich.

## Ruszaj się!

Ruch jest nieodzowny, zapewni Ci on sprężyste ciało i dobre samopoczucie. Spacerowanie czy pilates są idealne nawet dla osób niechętnych wysiłkowi fizycznemu.

## Śpij!

Dużo śpij. We śnie odpoczywamy, regenerujemy nerwy, komórki i komórki odpornościowe, chudniemy, pozbywamy się toksyn, przepracowujemy przeżycia minionego dnia. Przede wszystkim synchronizują się rytmy naszego organizmu, co stanowi ważny warunek jego zdrowia. Zaburzenia snu i zasypiania mogą jednak nadszarpnąć nasz układ nerwowy i kondycję. Jeżeli cierpimy na bezsenność, wszystkie te regenerujące, ożywcze i porządkujące funkcje częściowo nie są spełniane, a w efekcie powstają nowe obciążenia, chociażby przez substancje zapalne, wydzielane ze wzmożoną siłą w przypadku bezsenności.

## Kupuj z głową!

Nie rób zakupów na głodnego. Gdy jesteśmy głodni mamy tendencję do kupowania rzeczy na zapas, w ilościach przekraczających nasze potrzeby. Jeśli jednak zdarzy Ci się, że będziesz w sklepie głodny, kup coś lekkiego np. owoc.

Zrób listę zakupów. Trzymaj się jej. Unikniesz kupowania produktów nie przewidzianych w diecie i zaoszczędzisz pieniądze.

## Nagradzaj się!

Nawet mały sukces nagradzaj, ale nie jedzeniem. Nagradzaj się drobnymi przyjemnościami: wyjście do kina, teatru, na wernisaż, wizyta u kosmetyczki, w saunie, na basenie itd.

Zaplanuj też coś wyjątkowo atrakcyjnego jako nagrodę za osiągnięcie celu głównego np. wycieczka, wymarzone perfumy, nowy rower itd.

Nagradzanie się motywuje do dalszego działania.



# Jadłospis 14 dniowy

Jadłospis 14 dniowy

## śniadanie

sok marchwiowy  
zakwas buraczany  
woda z ogórków kiszonych  
zupa cebulowa  
brokuł gotowany  
surówka z ogórka świeżego z rzodkiewką

# 1

## obiad

zupa ogórkowa  
papryka faszerowana  
kapusta biała z marchewką  
kiwi  
kompot jabłkowy

## kolacja

leczo  
pomidor na rukoli  
surówka z białej rzodkwi  
i pomarańczy z jabłkiem

## śniadanie

sok marchewkowo-jabłkowy  
zakwas buraczany  
woda z ogórków kiszonych  
zupa pomidorowa  
sałata lodowa z owocami  
surówka z buraczków gotowanych z cebulą

# 2

## obiad

zupa jarzynowa z różyczkami kalafiora  
szaszłyk warzywny  
surówka z ogórka kiszzonego z cebulą  
mus truskawkowy  
kompot jabłkowo-jagodowy

## kolacja

zupa szpinakowa  
surówka z kapusty pekińskiej, świeżego  
ogórka i papryki  
warzywa grillowane

## śniadanie

sok pomidorowy  
zakwas buraczany  
woda z ogórków kiszonych  
zupa wielowarzywna  
surówka z selera i jabłka  
surówka z sałaty lodowej, pomidora i papryki

# 3

## obiad

zupa buraczkowa  
cukinia faszerowana  
surówka z kapusty kiszzonej  
jabłko pieczone z cynamonem  
kompot z czerwonej porzeczki

## kolacja

zupa porowa  
marchew z jabłkiem  
surówka z kalafiora, rzodkiewki  
i świeżego górka

## śniadanie

sok marchew-seler-pietruszka  
zakwas buraczany  
woda z ogórków kiszonych  
zupa paprykowa  
pomidor w ćwiartki z cebulą  
kapusta pekińska z grejpfrutem i jabłkiem

# 4

## obiad

zupa z cukinii  
gołąbek z sosem pomidorowym  
surówka z sałaty lodowej,  
świeżego ogórka i rzodkiewki  
koktajl fantazja szpinakowa  
kompot z czarnej porzeczki

## kolacja

zupa jasna z marchewką w kostkę  
surówka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli  
surówka z czerwonej kapusty i jabłka

### śniadanie

sok z buraka, jabłka i cytryny  
zakwas buraczany  
woda z ogórków kiszonych  
rosół warzywny  
surówka z dyni  
surówka z brokołu gotowanego, rzodkiewki  
i ogórka świeżego

### obiad

zupa kapuśniak ze świeżej kapusty  
burak faszerowany  
surówka z pora i jabłka  
sałatka owocowa kompot jabłko-aronia

### kolacja

zupa leczo  
surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i papryki  
kalarepa z kiwi i jabłkiem



### śniadanie

sok aronia-jabłko  
zakwas buraczany  
woda z ogórków kiszonych  
zupa meksykańska  
burak z jabłkiem w plastry polane sokiem z cytryny  
surówka z białej kapusty z marchewką

### obiad

zupa mus kalafiorowy  
pomidor faszerowany papryką i cebulą  
ogórek kiszony w ćwiartki  
pomarańcza  
kompot jabłkowy

### kolacja

zupa kapuśniak z kiszanej kapusty  
marchewka w kostkę z koperkiem  
surówka z sałaty lodowej, papryki,  
rzodkiewki i pomidora

# Jadłospis 14 dniowy

### śniadanie

sok jabłkowy  
zakwas buraczany  
woda z ogórków kiszonych  
zupa jarzynowa  
kalafior gotowany  
pomidor z roszonką

### obiad

zupa-mus brokułowy  
kotlet warzywny  
surówka z kiszanej kapusty  
jabłko pieczone z kiwi  
kompot truskawkowy

### kolacja

zupa pomidorowa  
surówka z sałaty lodowej z owocami  
kopytka z pietruszki

### śniadanie

sok marchewkowy  
zakwas buraczany  
woda z ogórków kiszonych  
zupa mus marchewkowy  
surówka z kalafiora, ogórek świeży,  
kapusta pekińska i koperek  
surówka z pora, jabłka i marchewki

### obiad

zupa jarzynowa z różyczkami brokołu  
papryka faszerowana  
surówka z kiszanej kapusty  
mus jabłkowy  
kompot porzeczka-aronia

### kolacja

zupa strogonow warzywny  
pomidor z cebulą na rukoli  
ogórek świeży z rzodkiewką



9

**śniadanie**

sok marchew-seler-pietruszka  
zakwas buraczany  
woda z ogórków kiszonych  
zupa szpinakowa  
surówka z selera, pomarańczy i jabłka  
brokuł gotowany

**obiad**

zupa rosół warzywny  
szaszłyk  
surówka z kiszzonego ogórka, buraka,  
cebuli i jabłka  
sałatka owocowa  
kompot z czerwonej porzeczka

**kolacja**

zupa cebulowa  
surówka z czerwonej kapusty, cebuli i jabłka  
warzywa grillowane (marchew, pietruszka,  
cukinia, papryka, cebula)

**śniadanie**

sok jabłkowy  
zakwas buraczany  
woda z ogórków kiszonych  
zupa ogórkowa  
pomidor z cebulą  
kalefior gotowany

**obiad**

zupa ogórkowa  
kotlet warzywny ze szpinakiem  
surówka z kapusty kiszzonej,  
jabłka i cebuli  
jabłko pieczone  
kompot owocowy

**kolacja**

zupa z cukinii  
surówka z rzodkiewką, sałatą, roszponką,  
papryką i cebulą  
warzywa grillowane

10

Jadłospis 14 dniowy

11

Jadłospis 14 dniowy

**śniadanie**

sok z buraka, jabłka i cytryny  
zakwas buraczany  
woda z ogórków kiszonych  
zupa wielowarzywna  
surówka z sałaty lodowej,  
świeżego ogórka i pomidora  
kalarepa z jabłkiem i pomarańczą

**obiad**

zupa jarzynowa z różyczkami brokułu  
gołąbek warzywny z sosem pomidorowym  
surówka z ogórka kiszzonego z cebulą  
kiwi  
kompot truskawkowy

**kolacja**

zupa leczo  
surówka z kapusty pekińskiej, grejpfruta i jabłka  
pomidor faszerowany papryką i cebulą na surowo

**śniadanie**

sok jabłkowy  
zakwas buraczany  
woda z ogórków kiszonych  
zupa bigos jarski  
surówka z brokułu, świeżego ogórka,  
pomidora, papryki ze szczypiorkiem  
marchew z jabłkiem

**obiad**

zupa mus dyniowy  
cukinia faszerowana  
surówka z kiszzonej kapusty,  
jabłka i cebuli  
mus jabłkowy  
kompot z czerwonej porzeczki

**kolacja**

zupa paprykowa  
pomidor z cebulą i roszponką  
surówka z buraka z jabłkiem

12

Jadłospis 14 dniowy

### śniadanie

sok z aronii i jabłka  
zakwas buraczany  
woda z ogórków kiszonych  
rosół  
kalaflor gotowany  
ogórek kiszony

### obiad

zupa kapuśniak z kiszonej kapusty  
pomidor faszerowany ze szpinakiem  
por z jabłkiem  
grejpfrut  
kompot jabłkowo-jagodowy

### kolacja

zupa cebulowa  
surówka z selera i jabłka  
pekińska z pomidorem i papryką

Jadłospis 14 dniowy

14

### śniadanie

sok marchewkowo-jabłkowy  
zakwas buraczany  
woda z ogórków kiszonych  
zupa wielowarzywna  
pomidor z cebulką  
marchew w kostkę z koperkiem

### obiad

zupa mus z cukinii  
burak faszerowany  
surówka z kapusty czerwonej i pomarańczy  
mus truskawkowy  
kompot jabłkowy

### kolacja

zupa meksykańska  
surówka z sałaty lodowej z ogórkiem,  
papryką i cebulą  
koktajl szpinakowy

## Przepisy

### Kiszenie buraków

Do kamiennego garnka wrzucić 1 kg obranych i pokrojonych buraków i zalać 2 litrami przegotowanej wody. Dodać 3 płaskie łyżeczki soli szarej, 1 łyżkę cukru, 3 ząbki czosnku i zawiniętą w gazę skórę chleba razowego. Garnek przykryć gazą i trzymać w ciepłym miejscu. Po 3 dniach wyjąć skórę, aby nie gniła i sok używać do picia lub zupy. Resztę przecedzić do butelek i przenieść do lodówki. Zużyć w ciągu 1 miesiąca.



### **Bigos jarski**

Ugotować w małej ilości wody pokrojoną cebulę, dodać pokrojoną kapustę kiszoną lub białą i udusić na małym ogniu. Po ok. 20 min. dodać pokrojone kwaśne jabłka, przecier pomidorowy i przyprawy (majeranek, kminek, czosnek, sól, liść laurowy) i zagotować.

### **Pasztet warzywny**

2 duże selery, 2 duże pietruszki, 1 mała marchewka. Warzywa umyć i obrać, ugotować. Ugotowane warzywa przekręcić przez maszynkę i dodać: vegety naturalnej, soli kamiennej, pieprzu ziołowego, startego czosnku, pietruszki zielonej, majeranku. Wszystkie składniki wymieszać, włożyć do foremki ok. 700 g. Piec ok. 45 minut w temperaturze 170 stopni.

### **Gołąbki jarskie**

Sparzyć we wrzącej wodzie liście kapusty, wypełnić farszem jarzynowym, zawinąć liście. Gołąbki zalać niewielką ilością wody z przecierem pomidorowym i udusić na małym ogniu.

### **Leczo jarskie**

Ugotować w małej ilości wody pokrojoną cebulę, dodać surową paprykę (może też być kabaczek, cukinia), przecier pomidorowy, przyprawy (sól, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz), udusić na małym ogniu.

### **Salata lodowa z owocami**

Salatę lodową porwać na małe kawałki. Owoce kiwi i pomarańczę pokroić w kostkę, jabłko zetrzeć na tarce na grubych oczkach, wymieszać.

### **Surówka z kalafiora, pomidora i rzodkiewki**

Kalafiora podzielić na różyczki i ugotować z solą morską, pieprzem ziołowym i vegetą naturalną. Odcedzić. Przełożyć do miski i wymieszać z pomidorem pokrojonym w grubą kostkę i rzodkiewką startą na tarce na grubych oczkach. Całość posypać koperkiem.

### **Zupa mus z dyni**

Dynię umyć i obrać, pokroić na małe kawałki. Ugotować w wodzie z solą morską, pieprzem ziołowym i vegetą naturalną. Zmiksować.

### **Pomidor faszerowany**

Z pomidora zdjąć czapeczkę, wydrążyć środek. Przygotować farsz: świeży szpinak pokroić drobno, poddusić na odrobinie wody. Przełożyć do miseczki. Warzywa - marchewka, pietruszka, seler pokroić w drobne piórka i ugotować do miękkości. Wszystko razem wymieszać. Przyprawić solą morską, pieprzem ziołowym i vegetą naturalną. Faszerować pomidora, przykryć czapeczką. Poddusić lub grillować do miękkości.



W dniu poświęcenia tego  
wspaniałego obiektu składam wyrażenia  
pomysłowego rozwoju, z sercem Bogostawie

+ Łucja  
biskup Kiełcki

18.05.2014r.

"Przybyłam zobaczyłam i zmierzając  
swoje siłowości" Umiejętności w to że coś mogę  
zrealizować w swoim życiu, a to oluży krok ku  
lepiej przyszłości - zdobywaniem odzyskaniem się a co  
do tego iokie przyjemniejszemu życiu.  
Bardzo dziękuję gospodarcom i całemu personelowi  
za świetną atmosferę i serdeczną opiekę, a Krysti  
oluży całus za wysmakowane - jest takim olubym  
dłuchem tego miejsca.

Kronika

Kronika



Dziękujemy za:

rodzinną atmosferę

poranne kafe

opiecczoniz przez całą zdrową dietę

Personel

rytualnie

stracone kilogramy

pasję i serce pani Krystyny

profesjonalny

zyczliwość

pozytywne zupki

Zabiegi

woda z cytryną

doskonalszych rehabilitantów

Zdrowie

szczęśliwym i wspaniałym personelem

dosłownie, co bulwar

Grupa z Świętokrzyska

Łucja z Janem, Helena, Renata, Anonim

Maj 2013

Kronika



To był cudowny dzień!

Dziękujemy za ciepło, bardzo miłe przyjęcie,  
serdeczność. Tutaj czuje się rodzinną atmosferę.

Gratulujemy pomysłu, jesteśmy pod ogromnym  
wrażeniem całości przedsięwzięcia.

Nauczyciele Zespołu Szkół  
Katolickich Diecezji Siedleckiej



Dla całego Zespołu Profesjonalistów, syntezy miary  
i marzenia, szczęścia, sukcesu, miłości, spokoju, uśmiechu,  
pomysłu, myślenia, przyjemności i miłomymu pracy,  
ofert, zwycięstwa marzeń na lepszą przyszłość  
a Pani Sienkowi i Pani Malgosi, aby w każdym  
następnym roku spełniały się marzenia, udało  
się realizować zaplanowane cele, te zawodowe i te  
osobiste. Aby od życia brać to czego pragniecie,  
na co zasługujecie i co w życiu najpiękniejsze,  
aby nie było chwili żałowania...!

Mnie, że zachować o mnie jak najlepsze  
pamięnienie. Jeszcze raz wszystkim

Do MARGARETKI PO ZDROWIE!

Znamy Ciekoty i Oblegorek

A MARGARETKA? podobny Dworek

W poezji ciekawe te miejscowości

Dla zwiedzających, a nawet gości

Pod Świątym Krzyżem: miejscem świętości

Zdrowie odzyskasz: bo będziesz **pościć**

Przez dwa tygodnie, krócej lub dłużej

Tu w Margaretce klimat Ci służy!!

Jstól nakryty zdrową żywnością

Positki z Serca' podane gościom

Kolorem ciągną nas do jedzenia

A nasz organizm: do oczyszczenia.

W MARGARETCE czuje się ciepło

Mimo ulewnych deszczów i chłodu

Nie jest schabowych chleba i mleka

A przy tym wcale nie czujesz głodu.

Codziennie parę deko ubywa

No i na pewno jesteś szczęśliwa!!

Pobytu zapomnieć tu się nie da

A bez Krystyny będzie nam biada!!

Bez skrzydeł ANIOŁÓW i chwastów z ogrodu

Szybko wrócimy tu: do tego "głodu"

Do MARGARETKI w SKIĘTOKRZYSKIM

O której powiemy: sąsiadom i bliskim!!!

Jeśli kilogramów pozbyć się zechcecie,  
w Margaretce tutaj bądźcie na diecie,  
Weźcie humor, uśmiech oraz dwa poatyki,  
by pomścić ciasto, zacząć gimnastyki.

Jest tu bowiem kadra od Nordic Walking'u,  
od masażu wielu oraz od jogging'u,  
jest zabiegów pakiet, sauna, kriokomora,  
wszystko, co potrzebne, by uciekła zmora  
obżarstwa, nadwagi oraz bólu kości,  
a wrócić zdrowie i członków sprawności.

Wszystkie te pochwały proszę dać i gościom,  
co spędzili tutaj miło i radośnie  
chwil kilka swobodnych w pierwsze dni majowe,  
aby po powrocie sny mieć kolorowe.

Maj 2012 rok

Pani Lenkowi Szewczyłowi i Jego Lespotowi

Z serca dziękujemy za stworzenie miłej i rodzinnej atmosfery.

Paniom przygotowujecie posiłki ze smaczne i urozmaicone dania.

Pani dietetyk oraz Paniom z gabinetów zabiegowych ze profesjonalizmem  
i troską o zdrowie każdego z nas.

Szczególne podziękowania kierujemy do Pani Krzyski, która otoczyła nas  
matczyną opieką, troszcząc się o to, byśmy wyjechali stąd pokrepieni  
nie tylko na ciele, ale i na duszy.

Życzymy wszystkim Imaculoniom dużo zdrowia,  
powodzenia w życiu osobistym, a Margaretce Świątkowskiej  
pełnego rozkwiśnięcia i wielu zadowolonych kuracjuszy

Poprzez ten wpis chcę wyrazić wdzięczność i serdeczne  
podziękowanie całemu personelowi tego ośrodka wczasowo-  
rehabilitacyjnego za bardzo miłą, obłąkę, świetne warunki  
bytowania, za troskę rowerowe, za świetne turystyczne  
złotydy rozciągają się przepiękne widoki na całą okolicę  
Gór Świętokrzyskich. Takich domów powinnoby w kraju powstać  
całkowicie więcej. Jeszcze raz bardzo dziękuję za miło spędzony  
czas

Wy willen de mensen van „Margaretka”, 10/12/2013  
hartelijke bedanken voor hun behulpzaamheid en  
het creëren van een authentiek familiegevoel  
Ik hoop dat dit initiatief van jonge mensen  
een succes wordt. De accommodatie is nieuw, schoon  
en wordt goed bijgehouden. De groenten-fruitdreef  
keuken is heel smakelijk (en ik heb vergelijkings  
mateloos) en wordt erg verzorgd opgediend. Het  
hele personeel staat altijd met een glimlach voor  
reikbaar. Mijn dochter Emmy en ik hebben hier  
een week doorgebracht, om te detoxen en af te vallen.  
Ik had na 3 dagen een dip, maar dat hoort erby-  
Ik kan het een ieder aanraden, overgewicht  
of niet. Het geeft je leven (energie) een enorme  
boost. Bedank mensen van het Margrietje!  
Lieve vanderHout

Wyrazę nadzieję i wdzięczności  
za stworzenie urozmaiconego i urozmaiconego  
obrotka „Margaretka” w złotym wiekowi  
zakonyt gościom przez tydzień.

To co tu zastataw przewozić moje  
oczekiwania. Świetne upki, miły personel  
i uroda otolica... Cóż więcej potrzeba?

Z pewnością jeszcze tu wrócę!



## Podziękowanie

*Państwu Leszkowi i Małgorzacie Szewczykom za podjęcie się niesienia pomocy ludziom,*

*Pani Krystynie za jej troskę, Pani Ewelinie za sprawianie miłego bólu w trakcie nadzwyczajnej, profesjonalnej rehabilitacji i masażu, Panu Marcinowi za przekazywanie dobrych prądów, Pani Marcie za trening kijkowy i fantastyczną gimnastykę, Pani Wiesi za ciepłe słowa przy badaniach i dodawanie optymizmu przy sprawdzaniu wagi, personelowi gastronomicznemu i sprzątającemu za miłą obsługę i utrzymaną czystość .*

*Jesteśmy pełni podziwu i bardzo wdzięczni za troskliwą opiekę, profesjonalizm, uśmiech, życzliwość i dobre słowo.*

*Bardzo Dziękujemy i życzymy sukcesów w Państwa trudnej pracy.*

*Wdzięczni kuracjusze*  
  
*Bożena i Józef Cichosz*

Turnus 01.06.-15.06.2013