**Do uzdrowiska nie tylko na kurację, ale też na dietę**

**Wiele dolegliwości jest wynikiem nieodpowiedniej diety, czyli skutkiem m.in. niedoboru minerałów lub złego bilansu składników odżywczych w organizmie, co może wywoływać lub potęgować objawy chorobowe. Dieta wiąże się także z problemem otyłości. W Polskiej Grupie Uzdrowisk balneoterapia uzupełniana jest o dietę dostosowaną indywidualnie do stanu zdrowia kuracjusza w konsultacji z dietetykiem i lekarzem specjalistą. Natomiast teraz PGU idzie krok dalej i wprowadza w swoich kuchniach rewolucję jakościową, poszerzając menu o specjały nowego mistrza kuchni.**

Jednym z elementarnych czynników przyspieszających każdą kurację, lub w tej kuracji niezbędnych, jest odpowiednia dieta dostosowana do rodzaju dolegliwości. Najlepiej, aby była utrzymywana przez kuracjusza na stałe, a do tego potrzebna jest odpowiednia edukacja i zmiana nawyków żywieniowych. W uzdrowiskach należących do Polskiej Grupy Uzdrowisk działają specjalistyczne programy leczenia schorzeń metabolicznych i przeciwdziałania otyłości, które opierają się na dobraniu odpowiedniej diety, ale i przekazywaniu wiedzy, którą kuracjusz wykorzysta w domu podczas codziennego przygotowywania posiłków. Każdy pobyt rozpoczyna się od odpowiednich badań i konsultacji lekarskich, co daje m.in. możliwość wczesnego wykrycia chorób sercowo-naczyniowych. Następnie wdrażany jest indywidualny kompleksowy program pobytu, w którego skład wchodzi dieta, zajęcia edukacyjne, ćwiczenia fizyczne, zabiegi medyczne i regeneracyjne. Ponadto, PGU ulepsza swoją kuchnię również dla kuracjuszy z innymi dolegliwościami – uzdrowiskowi szefowie kuchni będą wykorzystywać wyłącznie naturalne produkty i koncentrować się nie tylko na smaku, ale również eleganckim serwowaniu jedzenia. Wszystko po to, by promować radość czerpaną ze zdrowego stylu odżywiania wśród wszystkich kuracjuszy.

 *- Kluczem dobrej kuchni jest właściwe połączenie zawsze świeżych, a najlepiej regionalnych produktów. Zdecydowaną większość składników gromadzę w swojej kuchni sam. Jedną z moich pasji jest wyszukiwanie i odwiedzanie małych gospodarstw rolnych albo rodzinnych straganów, co daje mi pewność, że kupowane produkty są świeże, naturalne i najwyższej jakości. Inaczej smakuje danie naturalne, niż te przyrządzone ze składników z masowego „laboratorium”. Dlatego też tę samą filozofię gotowania chciałbym zaszczepić w kuchniach ośrodków Polskiej Grupy Uzdrowisk –* **mówi Michał koszycki, nowy szef kuchni Polskiej Grupy Uzdrowisk.**

 Specjaliści oceniają, że osoby otyłe żyją średnio do 10 lat krócej, co jest podstawą, by porównywać wpływ otyłości na zdrowie do nałogowego palenia papierosów. Polska Grupa Uzdrowisk specjalizuje się pod kątem programów dla osób zmagających się z otyłością, ale także tych, które chcą cieszyć się dobrą kuchnią i poprawić swój ogólny stan zdrowia oraz kondycję fizyczną. Osoby zmuszone do stosowania diety z uwagi na chorobę, będą mogły natomiast dodatkowo cieszyć się ekologiczną jakością składników i estetyką podania.

W zdrojach Polskiej Grupy Uzdrowisk działa także jeden z niewielu w Polsce szpitali leczenia otyłości u dzieci. Zmodernizowany wiosną 2015 roku Szpital Uzdrowiskowy dla Dzieci „Jagusia” w Kudowie-Zdroju specjalizuje się w programach pobytowych dla dzieci w wieku od 3 do 18 lat, w tym w leczeniu otyłości wynikającej z zaburzeń układu pokarmowego. Powodem otyłości nie musi być tylko niewłaściwa dieta i brak aktywności fizycznej, ale również zaburzenia genetyczne, środowiskowe, metaboliczne, endokrynologiczne. Najczęstszymi konsekwencjami znacznej nadwagi są choroby układu krążenia, a więc nadciśnienie tętnicze, miażdżyca, choroby serca, a także cukrzyca, schorzenia kręgosłupa, czy różnorodne dolegliwości o podłożu reumatologicznym.

Szpital „Jagusia” oferuje wsparcie dietetyka, psychologa, instruktora, a także zajęcia grupowe i warsztaty ukierunkowane na budowanie świadomości zdrowego trybu życia, zasad odpowiedniego odżywiania się, odpowiednich ćwiczeń fizycznych i wzmacniania pewności siebie.