

WIELKOPOLSKA  
GAZETA LOKALNA

**KROTOSZYN**

# Poradnik zdrowie i uroda

październik 2020

Zakład Optyczny

## OPTYMAR

Romualda i Maciej  
**Błażejewscy**

63-700 Krotoszyn,  
Floriańska 8

BEZPŁATNE KOMPUTEROWE BADANIE WZROKU

tel. 62 722 02 83 fax. 62 722 02 83

**pro21**

OPTYK OPTOMETRYSTA

Parking przy  
zakładzie szklarskim

### Oferujemy

- komputerowe badanie wzroku
- dobór okularów
- dobór soczewek kontaktowych sferycznych, torycznych i multifokalnych
- pomiar ciśnienia śródgałkowego
- kontrola dna oka
- japońskie soczewki okularowe firmy Nikon



JZO S.A. jest wyłącznym dystrybutorem soczewek okularowych Nikon w Polsce.

## TERAPIA WZROKOWA

SZCZEGÓLNE INFORMACJE NA STRONIE INTERNETOWEJ I W SALONIE

📍 ul. Rawicka 1, 63-700 Krotoszyn  
☎ 798 421 221  
🌐 www.pro21.pl

✉ optyk@pro21.pl  
✉ optometrysta@pro21.pl

INDYWIDUALNA PRAKTYKA PIEŁĘGNIARSKA

## Ewa Jarmużek

PIEŁĘGNIARKA ŚRODOWISKOWO - RODZINNA

### ŚWIADCZENIA PIEŁĘGNIARSKIE

WSZYSTKIE ZLECENIA PROSZĘ ZGŁASZAĆ POD NR TELEFONU:

# 605 573 677

**NOWA LOKALIZACJA!**

**KROTOSZYN, UL. TARTACZNA 7**



**pro activa**  
rowery sport turystyka

## ROWERY DLA WSZYSTKICH

Salon rowerowy Pro activa  
Największy wybór rowerów,  
części i akcesoriów



☎ 508-234-507

ul. Ceglarska 1, Krotoszyn  
(teren Teominy)



## Prowadzimy:

- **treningi personalne** (pierwszy trening gratis)
- **zajęcia grupowe**  
\*im więcej zajęć tym relatywnie niższa cena
- **treningi funkcjonalne**
- **body pump** (sztangi kobiece)
- **step/areobik step**
- **W45** (trening obwodowy)
- **miniband** (brazylijskie pośladki)
- **cross dla dzieci**
- **treningi od 6 rano** dla małych grup

50 zł **taniej**  
z tą reklamą!

tel. 723 927 749  
ul. Kościuszki 8 Krotoszyn

ActiveZone

## ODŻYWIANIE

### DLACZEGO WARTO KORZYSTAĆ Z USŁUG TRENERA PERSONALNEGO?

Coraz częściej zasięgamy porad trenerów personalnych. Nie jest to bynajmniej związane z naszą nieporadnością. Trening z osobą doświadczoną niesie za sobą wiele korzyści i zmniejsza ryzyko wystąpienia różnych problemów. Przede wszystkim trening personalny pozwala w bardzo szybkim czasie osiągnąć zamierzony cel. Podczas takiego treningu dostosowuje się ćwiczenia do poziomu zaawansowania osoby trenującej. Bierze się pod uwagę również jej wiek, kondycję, budowę ciała i wiele innych czynników.

Dzięki analizie trener może stwierdzić, jakiego rodzaju treningu potrzebuje organizm jego podopiecznego. Samodzielne wybieranie ćwiczeń, zwłaszcza wtedy, gdy dopiero zaczynamy swoją przygodę ze sportem, może nieść za sobą wiele konsekwencji. Zły dobór treningu może przede wszystkim spowodować brak uzyskania efektu, który założyliśmy sobie osiągnąć. Nieodpowiednie wykonywanie ćwiczeń czy używanie sprzętu na siłowni może również wywołać wiele kontuzji.

Niewątpliwą zaletą współpracy z trenerem personalnym jest ciągła kontrola naszej pracy, jej techniki, ale i rezultatów. Czujne oko trenera nie pozwoli nam zrobić sobie krzywdy oraz sprawi, że nie poddamy się tak szybko. Zadaniem naszego opiekuna jest też przecież motywacja. Wskazanie uzyskanych już efektów da nam na pewno siłę do dalszej walki o lepszego siebie. Trener dba również o to, aby nasze cele były kolejno osiągnięte w odpowiednim czasie. Skorzystanie z takiego rozwiązania jest idealne dla osób, które nie potrafią planować oraz dla tych, którzy nie wiedzą, jak i od czego zacząć swoją sportową drogę. Trener dopilnuje również naszej systematyczności w treningach, która jest przecież niezwykle ważna.

Anna Dudkowiak, właścicielka Active Zone



Krotoszyn ul. Benicka 2B

# mankowscy

STOMATOLOGIA-PROTETYKA

## GABINET STOMATOLOGICZNY

lek. stom. Wioletta Mańkowska

- leczenie zachowawcze • estetyczne odbudowy
- leczenie kanałowe pod mikroskopem • chirurgia stomatologiczna
- protetyka, pełen zakres uzupełnień protetycznych
  - wybielanie gabinetowe w 1 godzinę
  - radiowizjografia - RTG zębów

Rejestracja: pon. - pt. 8.00 - 18.00

tel. 62 722 61 03, 602 665 818

## PRACOWNIA PROTETYCZNA

- uzupełnienia stałe korony i mosty pełnoceramiczne na cyrkonie
  - prace na implantach
- komputerowe projektowanie uzębienia
- protezy natychmiastowe po usunięciu zębów
- protezy termoplastyczne: acetal, nylon, acron
  - ekspresowe naprawy protez
  - mikroszpawanie metali laserowe

Kontakt: tel. 604 281 560

## PANTOMOGRAF CYFROWY

zdięcia zębów: panoramiczne, ortodontyczne  
zdięcia zatok i stawów skroniowo - żuchwowych

**5 min.**

tel. 602 665 818

tel. 62 722 61 03

Czynne:  
poniedziałek 8.00 - 17.00  
wtorek, czwartek i piątek 8.00 - 20.00  
środa 8.00 - 16.00

Krotoszyn ul. Benicka 2B



**HORECA**

**KORONA  
DELIKATESY**

*Zapraszamy do Delikatesów Korona  
oraz do sklepu internetowego*

**DZICZYŻNA**

**WYROBY Z DZICZYŻNY**

**KRÓLIK GĘŚ**



Adam Chrzastowski

Sebastian Kaczmarek

ul. Koźmińska 38,  
63-700 Korotoszyn  
tel. 601 391 100  
[www.delikatesykorona.pl](http://www.delikatesykorona.pl)

 [www.sklep.las-kalisz.pl](http://www.sklep.las-kalisz.pl)



Świadczymy usługi z zakresu

### TRANSPORTU MEDYCZNEGO

- zarówno dla szpitali jak i osób prywatnych. Dodatkowo zajmujemy się zabezpieczeniami medycznymi.

e-mail: [biuro@transmed24.pl](mailto:biuro@transmed24.pl) / [transmedsc@onet.pl](mailto:transmedsc@onet.pl)

telefon: +48 605 730 272 / +48 531 566 255

**Dla CIEBIE i Twoich BLISKICH!**



## Beauty Eternal

Gabinet medycyny estetycznej -  
lekarz Martyna Szpurtacz - Kaczmarek

- ▶ osocze bogatopłytkowe
- ▶ fibryna bogatopłytkowa
- ▶ modelowanie ust
- ▶ kwasem hialuronowym
- ▶ toksyna botulinowa
- ▶ HIFU Ulverin - efektywne modelowanie
- ▶ i liftingowanie wybranych partii ciała oraz opóźnianie efektów starzenia
- ▶ peelingi chemiczne
- ▶ lipoliza iniekcyjna

ul. Przemysłowa 21  
(CER-MEDIC)  
pokój 207

telefon: 609 645 662

PROFESJONALNA  
REHABILITACJA

FIZJOTERAPIA  
Kobiet w ciąży

DOBÓR  
WKŁADEK

KOMPUTEROWE  
BADANIE STÓP



## ZAWÓD MEDYCZNY

### KIM JEST FIZJOTERAPEUTA?

Fizjoterapeuta to samodzielny zawód medyczny - w Polsce trzeci co do liczebności w tej dziedzinie (64 tys.), zaraz po lekarzach i pielęgniarkach. Kształcenie fizjoterapeutów na przestrzeni lat zmieniało się, dlatego można spotkać ich z tytułem technika, licencjata czy magistra. Niektórzy posiadają dodatkowe stopnie naukowe (np. doktor) lub tytuły (np. profesor).

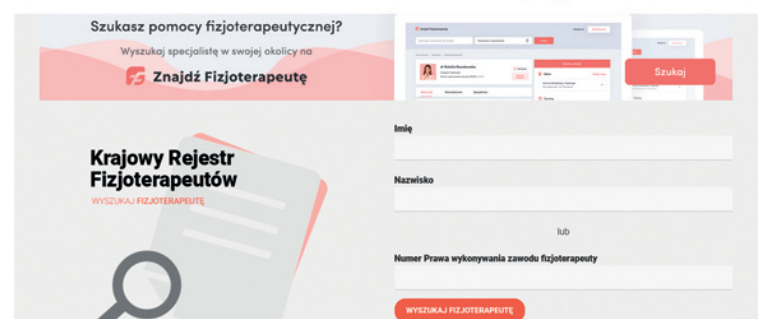
Fizjoterapeuta zajmuje się osobami, które wymagają pomocy w powrocie do zdrowia, a także profilaktyką, czyli zapobieganiem. Posiada wiedzę z zakresu budowy ciała, biomechaniki, psychologii itd. W terapii wykorzystuje m.in. dotyk, światło, prąd, wodę, ruch czy pole magnetyczne. Wielu z nich po ukończonych studiach wyższych, na których zdobywa wiedzę ogólną z zakresu fizjoterapii, wybiera dodatkową edukację, np. szkoły podyplomowe, kursy, szkolenia, które mają na celu ukierunkować, wyspecjalizować w danej dziedzinie, np. neurologii, ortopedii, traumatologii, geriatry, wadach postawy, uroinekologii etc. Fizjoterapeuta powinien mieć w sobie wiele empatii i serdeczności, ponieważ pacjent winien się przy nim czuć bezpiecznie.

Fizjoterapeuci mogą pracować w sanatoriach, szpitalach, ambulatoriach, a także w gabinetach prywatnych. Kiedyś skierowanie na rehabilitację musiał wypisać lekarz. Teraz fizjoterapeuta, po wcześniejszym wywiadzie, badaniu, sam może zdecydować o procesie leczenia i dobrać zabiegi fizjoterapeutyczne.

Nie każdy wie, iż istnieje coś takiego jak spis fizjoterapeutów. Przed pójściem można sprawdzić daną osobę w Krajowym Rejestrze Fizjoterapeutów. Wystarczy wejść na stronę <https://kif.info.pl/rejestr/> i wpisać imię i nazwisko. Wszyscy fizjoterapeuci z prawem wykonywania zawodu znajdują się na tej liście. Wielu ma też profil na portalu [znajdzfizjoterapeute.pl](http://znajdzfizjoterapeute.pl), gdzie można wyszukać osoby pracujące w Twojej okolicy i specjalizujące się w danej jednostce chorobowej.

A Ty znalazłeś już swojego fizjoterapeute?

(mgr Natalia Jasiak)



- WITAMINY I MINERAŁY
- OLEJE, SOKI, MIODY, ZIOŁA
- PREPARATY FIRMY SOLGAR
- ZDROWA ŻYWNOŚĆ
- KOSMETYKI NATURALNE
- PRODUKTY BEZGLUTENOWE
- ODŻYWKI DLA SPORTOWCÓW
- OLEJE CBD



 [fb.com/domzdrowiakrotoszyn](https://fb.com/domzdrowiakrotoszyn)

 [ziolakrotoszyn@gmail.com](mailto:ziolakrotoszyn@gmail.com)

 62 725 40 95

## BADANIA IRYDOLOGICZNE

**Daty przyjęć irydologa**  
07. października (środa)  
21. października (środa)  
04. listopada (środa)

Rejestracja: 62 725 40 95  
Dom Zdrowia, ul. Słodowa 14

GABINET LEKARSKI

**Elżbieta Mikołajczyk-Spychaj**

Lekarz Chorób Wewnętrznych  
Specjalista Medycyny Przemysłowej

Rejestracja czynna 08.00 - 21.00  
ul. Orzeszkowej 10, Krotoszyn

Tel. 62 725 28 95, 662 576 047

### WYKONUJE:

- » badania pracownicze wstępne, okresowe, kontrolne
- » badania kierowców, studentów, uczniów
- » badania na certyfikaty rolnicze
- » badania lekarskie osób ubiegających się lub posiadających pozwolenie na broń
- » USG tarczycy,
- » jamy brzusznej,
- » EKG,
- » spirometria



## CO JEST ZAPISANE W TWOICH OCZACH?

Irydolog wykrywa wrodzone lub nabyte skłonności do pewnych chorób w trakcie bezbolesnego badania, bardzo podobnego do badania okulistycznego. Określa stan poszczególnych narządów oraz całego organizmu, a także pozwala odkryć, co leży u źródła choroby i na podstawie tego podjąć odpowiednie działania.

Na tęczęwce oka, tak samo jak na stopach oraz dłoniach, znajdują się tzw. mapy narządów. Konkretnie miejsce odpowiada danemu narządowi. Dzięki połączeniom nerwowym pomiędzy narządami i poszczególnymi miejscami na tęczęwce, można określić stan tych organów i wskazać obraz choroby. Wszelkie zaburzenia w pracy narządów uwidaczniają się w tęczęwce oka. Jest to fenomen, który znany był już w czasach starożytności. Twórcami współczesnej irydologii są węgierski lekarz I. Peczely oraz szwedzki duchowny N. Liljequist, którzy stworzyli podstawowe mapy irydologiczne. Wieloletnie doświadczenia i badania kliniczne udowodniły wysoką trafność irydodiagnostyki.

W zdrowym organizmie tęczęwka jest gładka, bez zniekształceń. Gdy zaczyna dziać się coś niedobrego, pojawiają się tzw. objawy tęczęwkowe, czyli np. przebarwienia, rozjaśnienia, czy zagłębienia powierzchni.

Plamka, kropka czy linia w określonym miejscu to informacja, że odpowiadająca mu część ciała choruje. Zmiany na tęczęwce są również objawami zaburzeń ogólnoustrojowych np. miażdżycy, zatruc, niedoborów żywieniowych czy przeciążenia układu nerwowego.

Badanie z tęczęwki oka pozwala odkryć, co leży u źródła choroby i na podstawie tego podjąć odpowiednie działania:

- można określić predyspozycje genetyczne do osłabienia określonych narządów wewnętrznych i zachorowania na poszczególne choroby
- można zobaczyć zmiany świadczące o rozwijającej się chorobie, której fizycznych oznak jeszcze się nie odczuwa (jak np. w przypadku miażdżycy i wysokiego cholesterolu)
- można zlokalizować narząd, w którym toczy się stan zapalny.

Warto pamiętać, że łatwiej zapobiegać niż leczyć. Mając wiedzę o swoim stanie zdrowia, możemy zawczasu zastosować odpowiednie działania profilaktyczne i uniknąć późniejszych problemów. Dobry irydolog często ma również wykształcenie medyczne i w żadnym przypadku nie zniechęca pacjenta do leczenia się u lekarzy medycyny konwencjonalnej.

# Mobilne Pogotowie Rehabilitacyjne

## - Masaże

- leczniczy • klasyczny
- segmentarny • limfatyczny
- sportowy • relaksacyjny

## - Kinezyterapia

## - Gimnastyka korekcyjna

**Kompleksowa praca nad mięśniami i stawami!**

**Doświadczenie w pracy z osobami starszymi i w ciężkim stanie!**

**Katarzyna Matyla**

 **600 282 205**

## NZO LABORATORIUM ANALIZ LEKARSKICH „AS-TECH-LAB”

mgr Edyta Sosińska  
ul. Benicka 9  
Krotoszyn

kom. 696-176-735  
tel. 62 722 71 47

**Pobieranie materiału do badań: pon.-pt.: 7.00 - 10.00**

### Świadczymy usługi:

- Analityka ogólna
- Hematologia
- Chemia kliniczna
- Koagulologia
- Diagnostyka chorób tarczycy
- Hormony płciowe
- Markery nowotworowe
- Alergologia
- Immunologia

**Laboratorium czynne pon.- pt.: 7.00 - 15.00**

## PRZYCHODNIA „NA PARCELKACH”

63-700 Krotoszyn, ul. Grudzielskiego 25A.  
Rejestracja pacjentów: 62 722 75 60

Pracownia USG, USG DOPPLER

Biopsje

Gabinet flebologii

Punkt pobrań krwi

63-700 Krotoszyn, ul. Bolewskiego 8A.  
Rejestracja Pacjentów: 696-889-390

GABINET FLEBOLOGII ORAZ MEDYCYNY I KOSMETOLOGII ESTETYCZNEJ,  
PRACOWNIA USG:  
Lekarz Włodzimierz Hoffmann  
Kosmetolog mgr Weronika Cierniewska-Grabowska

Pracownia USG, USG DOPPLER

Biopsje

Gabinet flebologii

Medycyna lecznicza  
OSOCZE BOGATOPLĄTKOWE:  
- regeneracja ścięgien  
- regeneracja stawów i mięśni  
- regeneracja więzadeł

BOTOKS:

- leczenie nadpotliwości
- leczenie migren
- leczenie bruzdek

Medycyna Estetyczna  
i Kosmetologiczna:

- likwidacja zmarszczek
- żuchwa „instagramowa”

OSOCZE BOGATOPLĄTKOWE:

- likwidacja drobnych zmarszczek
- nawilżenie i napięcie twarzy

AUTOLOGICZNY WYPEŁNIACZ:

- wypełnianie zmarszczek
- wolumetria twarzy
- żuchwa „instagramowa”

KWAS HIALURONOWY:

- wypełnianie zmarszczek
- wolumetria twarzy
- powiększanie ust
- żuchwa „instagramowa”

NICI:

- wolumetria twarzy
- likwidacja zmarszczek
- żuchwa „instagramowa”

63-700 Krotoszyn, ul. Bolewskiego 8A.  
Rejestracja Pacjentów: 696-889-390

GABINET FLEBOLOGII ORAZ MEDYCYNY I KOSMETOLOGII ESTETYCZNEJ,  
PRACOWNIA USG:  
Lekarz Włodzimierz Hoffmann  
Kosmetolog mgr Weronika Cierniewska-Grabowska

Nowoczesny sprzęt VIOFOR JPS

MAGNETOTERAPIA  
MAGNETOSTYMULACJA  
MAGNETOLEDOTERAPIA

- wspomaga leczenie i rehabilitację
- leczenie bólu
- leczenie niegojących się ran
- regeneracja urazów i mikrourazów
- leczenie powikłań cukrzycy

w SPORCIE:

- budowanie formy sportowej
- leczenie urazów i kontuzji
- poprawa koncentracji
- szybsza regeneracja
- niwelowanie skurczy mięśni
- działanie przeciwbólowe

w STOMATOLOGII:

- likwidacja stanów zapalnych
- w powikłaniach po usunięciu zębów
- w leczeniu protetycznym

w MEDYCYNIE ESTETYCZNEJ:

- terapia trądziku oraz zamykanie porów
- gojenie ran
- fotoregeneracja skóry
- ustąpienie plam i przebarwień
- ujędrnianie skóry oraz poprawa elastyczności
- zwalczanie cellulit
- terapia łuszczyca
- zmniejszenie zmarszczek

