

Poradnik zdrowie i uroda

marzec 2021



REHACOMPLEX
MGR NATALIA JARIAK

**PROFESJONALNA
REHABILITACJA**

**DOBÓR
WKŁADEK**

**KOMPUTEROWE
BADANIE
STÓP**

**TERAPEUTKA
UROGINEKOLOGICZNA**



ul. Żwirowa 8A. 63-700 Krotoszyn

tel. 602-124-726

facebook.com/rehacomplex

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

SZCZEGÓLWIE 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

Gabinet Chirurgiczny Artur Szczepanek

Czynne w ŚRODY
od godz. 16⁰⁰

Krotoszyn
ul. Tartaczna 7

Rejestracja telefoniczna
Tel: 608 350 326

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

dziczyzna i królik
NAJLEPSZE
Z NATURY

Poznaj naszą ofertę **dziczyzny** i mięsa **królika!**

www.sklep.las-kalisz.pl
esklep@las-kalisz.pl
 +48 627 254 270
Delikatesy Korona
 Krotoszyn, ul. Koźmińska 38
 +48 601 391100

HoReCaLasKalisz
 @horeca_las_kalisz
 HoReCa Las Kalisz

DZICZYŻNA I KRÓLIK NA ZDROWIE!

Dziczyzna i mięso królika nie mają, wydawałoby się, wiele ze sobą wspólnego. Pierwsze zaliczane jest do grupy mięs czerwonych i pochodzi od zwierząt dziko żyjących. Drugie zaś jest mięsem białym, a uzyskujemy je z hodowli fermowych. Mają one jednak wspólny mianownik, którym są walory dietetyczne.

Wszystkich, którzy ze względów zdrowotnych stroną od mięs czerwonych, należy uspokoić. Dziczyzna jako mięso chude stanowi wśród nich wyjątek. Jej jakość i właściwości są determinowane przez środowisko, w którym występują dzikie zwierzęta. Odnosząc się do dzisiejszych kanonów zdrowego stylu życia, z całą pewnością można powiedzieć, że są one *fit*, w najlepszej formie. I takie też jest ich mięso. Naturalny i zróżnicowany pokarm, niemal nieograniczona przestrzeń i swoboda ruchu, brak czynników stresowych, typowych dla intensywnego chowu, to uwarunkowania, które nie tylko wpływają na charakterystyczne cechy dziczyzny – jak barwa, zapach i smak – ale przekładają się także na jej walory prozdrowotne. Pod względem dietetycznym nie ma sobie równych. Dla przykładu wartość energetyczna 100 g jeleniny to około 130 kcal, czyli o ponad połowę mniej niż w przypadku wołowiny. Popularne mięso dzika jest z kolei o jedną trzecią mniej kaloryczne niż wieprzowina.

Dziczyzna to także szereg innych korzystnych własności: pożądaný stosunek kwasów wielonienasyconych do nasyconych, duża zawartość minerałów i mikroelementów, w tym żelaza, a także witamin, w szczególności PP oraz z grupy B. – Warto, zgodnie zresztą z ogóln światowym trendem, zamieniać w naszej współczesnej diecie ilość mięsa na jego jakość i częściej włączać do posiłków dziczyznę. Z pewnością odwdzięczy się

naszemu zdrowiu – mówi Adam Chrzastowski, kucharz z wieloletnim doświadczeniem i ambasador kulinarny firmy HoReCa Las-Kalisz z Tomnic.

O wyjątkowości drugiego bohatera niniejszego materiału, czyli mięsa królika, również świadczy przede wszystkim mała zawartość tłuszczu. Pod względem ilości cholesterolu wygrywa nawet z dziczyzną. Białko mięsa królika ma wysoką przyswajalność i wartość biologiczną, dzięki czemu zaleca się jego włączenie do diety niemowląt. Wyróżnia je ponadto wysoka ilość kwasu linolenowego o dobroczynnym działaniu dla naszego układu naczyniowo-sercowego (to kwas z grupy omega-3, których spożywamy zazwyczaj za mało). Tutaj również znaleźliśmy dużo aminokwasów niezbędnych, składników mineralnych oraz wymienione już wyżej witaminy. Jak widać oba rodzaje mięsa jakość mają w naturze.

Jest jednak jeszcze jedna cecha dla nich wspólna – niskie spożycie w Polsce. W przypadku dziczyzny szacowane zaledwie na 150 g, a królika – 0,5 kg na osobę rocznie (w stosunku do 40 kg dominującej na polskich stołach wieprzowiny!). Choć ich popularność w diecie sukcesywnie rośnie, to wciąż znacznie bardziej doceniają je zagraniczni konsumenci. Na ich stoły trafiają produkty naszych hodowców i przetwórców. Najwyższy więc czas sięgnąć po zdrowie, które w powiecie krotoszyńskim mamy na wyciągnięcie ręki.

(RED)

Sprzedaż oraz wypożyczalnia
sprzętu rehabilitacyjnego

realizujemy wnioski
NFZ

arm-medica@wp.pl

www.facebook.com/arm.medica

Krotoszyn
ul. Plac Targowy 11
tel.: 795 400 065

Koźmin Wlkp.
ul. Poznańska 27
tel.: 602 172 189

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

ODPOCZYNEK

Co ma wpływ na nasz sen?

Do tego, aby się odpowiednio wyspać, nie wystarczy tylko wygodne łóżko. Zdrowy sen jest gwarancją urody i dobrego samopoczucia, jednak na jego jakość składa się wiele czynników.

Chyba każdy chciałby zasypiać bez problemu i budzić się wypoczęty. Na dobry sen składa się jednak wiele elementów. Istotne jest nie tylko to, gdzie i pod czym śpimy, ale i to, z czego są zrobione posadzki lub czym zostały pomalowane ściany. Aby dobrze się wyspać, powinniśmy odpowiednio urządzić naszą sypialnię. Zapewne większości z nas kojarzy się, że podłoga w sypialni powinna być ciepła i przyjemna w dotyku. Cechy te pozornie wskazują na wykładzinę dywanową. Zastosowanie jej w tym pomieszczeniu jest jednak jednym z najgorszych pomysłów, jakie mogą nam przyjść do głowy. Wykładzinę dywanową bardzo trudno utrzymać w czystości. Zbiera się w niej kurz i chętnie budują roztocza. Zdecydowanie lepszym rozwiązaniem będą panele, deski lub parkiet.

Dla dobrej jakości snu ważne jest też to, czym pomalowane są ściany. Najlepsze są zwykłe tynki pomalowane wodoroodpornymi farbami. Osobom zmagającym się z uczuleniami producenci oferują farby antyalergiczne, posiadające odpowiednie certyfikaty. W sypialni można zastosować gładkie tapety papierowe, jednak należy zwrócić uwagę na kleje służące do ich mocowania.

Bardzo ważny w kwestii zdrowego snu jest materac, na którym śpimy. Musimy pamiętać przede wszystkim o tym, że spanie na bardzo miękkim łóżku nie jest zdrowe. Dobrze, jeśli materac jest wykonany tak, że dopasowuje się do kształtu ciała.

Pokrowiec materaca musi być często prany, a on sam – odkurzany i wietrzony.

Dla zwiększenia jakości snu warto zadbać o ciszę. Jeśli przeszkadza nam hałas dochodzący z zewnątrz lub chrapanie partnera – możemy włożyć do uszu stopery. Ważne, by używać ich tylko od czasu do czasu, gdyż regularne stosowanie zatyczek zwiększa ryzyko infekcji ucha oraz wrażliwość na hałas.

Wpływ na nasz sen ma również pościel. Kiedyś wiodącym materiałem na poduszki i kołdry był gęsi lub kaczki puch. Dziś zdecydowanie bardziej popularne są tworzywa sztuczne. Różnią się one przede wszystkim tym, że nie uczulają. Poza tym struktura sztucznych włókien powoduje, że wyprodukowana z nich pościel jest ciepła i lekka, a jednocześnie przepuszcza powietrze.

Aby lepiej spać, musimy oddzielić spanie od odpoczynku po pracy. Ze względów psychicznych powinniśmy usunąć z sypialni wszelkiego rodzaju sprzęty elektroniczne, jak również przedmioty kojarzące nam się z życiem zawodowym.

Sporo uwagi powinniśmy też poświęcić wentylacji w sypialni. Bardzo dobrym pomysłem jest wietrzenie pomieszczenia, w którym śpimy tuż przed położeniem się.

Nie wszyscy o tym wiedzą, ale w sypialni nie powinno być zbyt dużo roślin. Wprawdzie pochłaniają one dwutlenek węgla i produkują tlen, ale robią to tylko w dzień. W nocy oddychają na podobnych zasadach co ludzie, a więc wówczas wcale nie poprawiają jakości powietrza. Dodatkowo niektóre rośliny wytwarzają olejki eteryczne, które mogą źle wpływać na alergików. Zadbajmy też o odpowiednią temperaturę w pomieszczeniu, w którym śpimy. Optymalna to 20-21 stopni Celsjusza. Gdy w sypialni będzie za gorąco, prawdopodobnie obudzimy się zmęczeni i osłabieni.

OPRAC. (LENA)

NZOZ
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:

Przeciwciała COVID 19 w klasie IgM oraz IgG.
(badania jakościowe i ilościowe)

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

Laboratorium czynne pon.- pt.: 7.00 - 15.00

UKŁAD KRAŻENIA

Jak rozpoznać zawał?

Zawał serca jest konsekwencją choroby niedokrwiennej serca. Jego najczęstszymi przyczynami są miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, otyłość czy cukrzyca oraz wysoki poziom cholesterolu. Bardzo ważne jest, aby jak najszybciej rozpoznać objawy zawału.

Najbardziej charakterystycznym objawem sygnalizującym zawał serca jest ból w mostku, promieniujący do lewej ręki. Do najbardziej narażonych osób zaliczamy te z tak zwanych grup ryzyka, czyli osoby otyłe, palące papierosy, cierpiące na nadciśnienie tętnicze i cukrzycę, a przede wszystkim mające podwyższony poziom cholesterolu. Ryzyko rośnie wraz z wiekiem, choć niestety ostre niedokrwienie mięśnia sercowego występuje coraz częściej u osób młodych, szczególnie podatnych na stres i prowadzących siedzący tryb życia.

Choroba polega na zamknięciu światła jednej lub kilku tętnic wieńcowych, czyli naczyń krwionośnych odżywiających mięsień sercowy. Brak dopływu krwi do serca powoduje, że nie dostaje ono tlenu i niezbędnych substancji odżywczych, wskutek czego obumiera. Martwy fragment mięśnia sercowego nie kurczy się, a co za tym idzie - znacznie pogarsza się funkcja układu krążenia.

Objawy zawału serca mogą powodować gwałtowne dolegliwości, ale mogą być też dla nas niemal niezauważalne. Są osoby, które dowiadują się, że przeszły zawał dopiero podczas badań kontrolnych. Pierwszym objawem jest ból w klatce piersiowej i duszności lub brak tchu. Do innych wczesnych objawów zaliczamy nudności lub wymioty, kołatanie serca, zawroty głowy, złą tolerancję wysiłku, zlewne poty i bladą skórę, przewlekły kaszel, obrzęk stóp, łydek, a nawet całych kończyn dolnych oraz niepokój bądź napad



www.transmed24.pl



Świadczymy usługi z zakresu

TRANSPORTU MEDYCZNEGO

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

e-mail: biuro@transmed24.pl / transmedsc@onet.pl

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

Dla CIEBIE i Twoich BLISKICH!



paniki. Trzeba wiedzieć, że w przypadku zawału najważniejszy jest czas. Oddziały kardiologii inwazyjnej dysponują metodami, które pozwalają nawet całkowicie udroźnić zatkane tętnice. Czas dla pacjenta jest kwestią decydującą o wybraniu metody leczenia. Dlatego tak ważne jest, aby osoby znajdujące się w grupie ryzyka kontrolowały wszelkie nietypowe dolegliwości, gdyż mogą to być właśnie objawy zawału.

Większość czynników ryzyka zawału serca można wyeliminować. Na naszą korzyść zdecydowanie zadziała rzucenie palenia, zmiana diety, ograniczenie spożywania alkoholu, regularne ćwiczenia fizyczne oraz systematyczne badania serca. Niestety, nie zawsze jesteśmy w stanie zapobiec chorobom. Osoby, które przeszły zawał serca, zgodnie z zaleceniami Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego, powinny poddać się rehabilitacji kardiologicznej. W jej trakcie trzeba nauczyć się żyć na nowo. Ważne jest to, aby niczego nie przyspieszać, dać organizmowi czas na odpoczynek, a psychice na powrót do formy. Zawał serca należy traktować jako sygnał ostrzegawczy. Pacjent powinien rzucić palenie, dbać o regularną aktywność fizyczną, walczyć z nadwagą, stosować się do zaleceń lekarza i systematycznie zażywać zalecane leki. Bardzo ważna jest również dieta przeciwmiażdżycowa.

OPRAC. (LENA)



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

zdjęcia zębów: panoramiczne, ortodontyczne
zdjęcia 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

PROFILAKTYKA

Pomyśl o sobie na wiosnę

Dni powoli stają się coraz dłuższe i bardziej słoneczne. Zatem wiosna zbliża się wielkimi krokami. Jest to bardzo dobry czas, aby zadbać o zdrowie i samopoczucie.

Większość ludzi z utęsknieniem wyczekuje nadejścia wiosny. Niestety, jest to też czas wzmożonych zachorowań na różnego rodzaju choroby układu oddechowego i przeziębienia. Możemy jednak przygotować się do tego, aby jak najlepiej wykorzystać ten długo wyczekiwany czas. Naukowcy udowodnili, że nasze zdrowie w 50 procentach zależy od stylu życia, jaki prowadzimy. Ważnym aspektem, który powinniśmy wprowadzić do naszej codzienności, jest aktywność fizyczna. Zdecydowanie łatwiej będzie nam się zmobilizować do wysiłku, kiedy na zewnątrz jest jasno i stosunkowo ciepło. Wydłużające się dni sprzyjają dostosowaniu aktywności do naszych codziennych obowiązków. Będziemy zatem mogli wykonywać treningi zarówno przed, jak i po pracy. Regularne ćwiczenia mogą znacząco zmniejszyć czas, w którym nasze samopoczucie jest złe, ale pod warunkiem, że wybierzemy umiarkowany wysiłek. Na wzrost energii niewątpliwie wpływa ruch na świeżym powietrzu. Oprócz tego poprawia naszą odporność i wydolność organizmu, a także sprzyja redukcji masy ciała. Warto więc w ciągu dnia znaleźć czas na jakąkolwiek aktywność fizyczną.

Wraz z nadejściem wiosny rozpocznie się sezon na witaminę D, która w naszym organizmie w głównej mierze wytwarzana jest pod wpływem słońca. Jeśli więc zamierzamy spędzać codziennie czas na świeżym powietrzu, będziemy mogli zawiesić suplementację tej witaminy. Pamiętajmy, że witamina D nie tylko wzmacnia kości, ale i przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej,



chroni przed depresją, sprzyja zdrowiu serca oraz zwiększa produkcję substancji o działaniu przeciwalergicznym.

Kolejnym ważnym aspektem, który musimy wprowadzić do naszego planu zmian, jest niewątpliwie zdrowe odżywianie. Wraz z upływem dni będziemy mogli zwiększać ilość świeżych warzyw i owoców w naszym codziennym jadłospisie. Pamiętajmy jednak, że ani nowalijki, ani importowane produkty nie mogą być podstawą naszego zdrowego menu. Szczególnie w pierwszych tygodniach wiosny musimy ostrożnie dobrać składniki potraw.

Po zimie powinniśmy zadbać o skórę, która u większości z nas w tym czasie jest przesuszona. Wczesna wiosna to dobry moment na zastosowanie kosmetyków z kwasami owocowymi lub witaminą C. Preparaty z kwasami złuszczą martwe komórki naskórka. Tym samym przywracają naszej cerze blask i zdrowy kolor. Z kolei witamina C poprawia mikrokrążenie krwi i dotlenia komórki skóry, co zmniejsza jej skłonność do przebarwień. Wiosna wiąże się z przyływem energii. Warto wykorzystać ten okres do rozpoczęcia nauki nowych rzeczy. Możemy zatem spróbować nauki języka, zapisać się na lekcje tańca czy jakiegokolwiek innego zajęcia. Będzie to miało bardzo duży wpływ na nasze samopoczucie, które jest równie ważne jak zdrowie fizyczne.



OPRAC. (LENA)



PERŁA CLINIC

STOMATOLOGIA & MEDYCYNA ESTETYCZNA

Gabinety stomatologii i medycyny estetycznej

IMPLANTOLOGIA

TOMOGRAFIA 3D

CYFROWE

PLANOWANIE

IMPLANTÓW

DO KOŃCA KWIETNIA

Konsultacja implantologiczna ze zdjęciem 3D
tomografii komputerowej **200zł** (zamiast 300zł)



/perlacliniczkrotoszyn

tel. (62) 585 55 55

kom. 511 511 045

ul. Rawicka 5

63-700 Krotoszyn

