

MILICZ

GL

KROTOSZYN

# Poradnik ZDROWIE I URODA

listopad 2021



REHA COMPLEX  
mgr NATALIA JASIAK

ul. Żwirowa 8A. 63-700 Krotoszyn

tel. 602-124-726

facebook.com/rehacomplex

PROFESJONALNA  
REHABILITACJA

FIZJOTERAPIA  
Kobiet w  
CIAŻY

DOBÓR  
WKŁADEK

KOMPUTEROWE  
BADANIE STÓP



## Gabinet Chirurgiczny Artur Szczepanek

Czynne w ŚRODY  
od godz.  
16<sup>00</sup>

Krotoszyn  
ul. Tartaczna 7

Rejestracja telefoniczna  
Tel: 608 350 326

mgr Ewa Szczepanek-Talaga  
**FizjoAktiv**



**KOMORA HIPERBARYCZNA**



**GIMNASTYKA USPRAWNIAJĄCA**

**MASAŻ LECZNICZY**      **TERAPIA  
MANUALNA**

**REHABILITACJA**

+48 667 347 596

**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**

SZCZEGÓLWYCH INFORMACJACH NA STRONIE INTERNETOWEJ I W SALONIE

ul. Rawicka 1, 63-700 Krotoszyn

798 421 221

www.pro21.pl

optyk@pro21.pl

optometrysta@pro21.pl



# Rehabilitacja pocovidowa

1.3 ATA  
bezpieczne  
ciężnienie  
w komorze

od 60 min.  
długość  
sesji

niski  
poziom  
hałas

MediRaty

695 800 950

ul. Mickiewicza 37  
63-700 Krotoszyn

Zarezerwuj termin przez aplikację  
booksy Centrum Odnowy Tlenem

## TLENOTERAPIA

### Rehabilitacja pocovidowa

Osoby, które przeszły chorobę COVID-19, często skarżą się na powikłania pochorobowe. Pomoc w ustąpieniu uciążliwych dolegliwości może odpowiednio przeprowadzona terapia hiperbaryczna.

Wielu ozdowieńców twierdzi, że powikłania pochorobowe są dużo bardziej nieprzyjemne niż sama choroba, przede wszystkim ze względu na to, że uniemożliwiają szybki powrót do normalnego funkcjonowania. Jednym z głównych powikłań są mniejsze lub większe kłopoty z oddychaniem, spowodowane powstałymi na skutek choroby uszkodzeniami płuc. Dusznosci, niemożność złapania tchu i zadyszka przy wysiłku fizycznym – tych objawów nie można lekceważyć. Przewlekłe niedotlenienie może prowadzić do dużo poważniejszych zaburzeń, w tym tych o podłożu neuropsychiatrycznym.

Na tak zwany zespół pocovidowy, na który statystycznie cierpi co dziesiąty ozdowieńca, składają się trudności z oddychaniem, chroniczne zmęczenie, bóle w klatce piersiowej, bóle stawów, mgła mózgowa, problemy ze snem, nawracające gorączki czy częściowa lub całkowita utrata węchu i smaku.

Z pomocą ozdowieńcom przychodzi tlenoterapia, której skuteczność potwierdziło mnóstwo badań. Hiperbaria wpływa na lepsze dotlenienie organizmu. Praktycznie wszystkie dolegliwości dotyczące osoby, które przeszły COVID-19, można złagodzić lub wyleczyć dzięki tlenoterapii. Co więcej, hiperbaria przyspiesza procesy regeneracji organizmu i pomaga uporać się z bliznami w płucach, które utrudniają oddychanie.

Osobom, które potrzebują rehabilitacji pocovidowej, polecamy skorzystanie z Centrum Odnowy Tlenem, które funkcjonuje przy ul. Mickiewicza 37 w Krotoszynie. Warto dodać, iż firma od jakiegoś czasu oferuje możliwość rozłożenia płatności na raty, dlatego zachęcamy do kontaktu i skorzystania z komory hiperbarycznej.

**OPRAC. (LENA)**

www.transmed24.pl



### SZKOLENIA Z PIERWSZEJ POMOCY I OBSŁUGI AED

#### ZABEZPIECZENIE MEDYCZNE

- IMPREZ MASOWYCH
- WYDARZEŃ SPORTOWYCH I KULTURALNYCH

#### MOŻLIWOŚĆ WYPOŻYCZENIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO

- KONCENTRATORY TLENU
- PULSOMETRY

#### TRANSPORT MEDYCZNY

- W RAMACH PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ (POZ)
- KOMERCYJNY
- MIĘDZYNARODOWY

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

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

## DOLEGLIWOŚCI

### Co trzeba wiedzieć o chorobach tarczycy?

Najczęściej występującymi chorobami tarczycy są jej niedoczynność (np. choroba Hashimoto) lub jej nadczynność (np. choroba Gravesa-Basedowa czy wole guzkowe toksyczne). By uniknąć powikłań chorobowych, koniecznie należy wdrożyć wczesne leczenie.

Bez względu na przyczynę, choroby tarczycy dają zazwyczaj bardzo charakterystyczne objawy. Aby wykryć zaburzenia w zakresie funkcjonowania tarczycy, należy wykonać badanie poziomu TSH. Jest to hormon tyreotropowy wyprodukowany przez przysadkę mózgową, który stymuluje tarczycę do produkcji hormonów. Dopiero w drugiej kolejności wykonuje się poziom hormonów wydzielanych przez tarczycę, gdyż w przypadku subklinicznej niedoczynności lub nadczynności poziom TSH będzie nieprawidłowy przy hormonach tarczycy utrzymujących się w normie. W diagnostyce i różnicowaniu chorób tarczycy konieczne są również badanie poziomu swoistych przeciwciał przeciwko komórkom tarczycy, a także badania obrazowe, przede wszystkim ultrasonografia (USG).

Niedoczynność tarczycy daje wiele charakterystycznych symptomów, do których zalicza się m.in. senność, zaparcia, zmęczenie, problemy z zajściem w ciążę, zaburzenia miesiączkowania czy przyrost masy ciała. Jej leczenie polega na suplementacji hormonów. Nieleczenie może powodować choroby serca, niepłodność, a w skrajnych przypadkach nawet śpiączkę.

O nadczynności tarczycy mówimy wtedy, gdy gruczoł produkuje zbyt dużą ilość hormonów. Objawy tej choroby nie są tak charakterystyczne i mogą być mylone ze zmęczeniem. Do niepokojących sygnałów zaliczamy nietolerancję ciepła, spadek masy ciała, nadmierną potliwość, drżenie rąk czy przyspieszoną akcję serca. Niedoleczone schorzenie może być przyczyną takich powikłań jak np. zaburzenia rytmu serca bądź jego niewydolność, przełom tarczycowy czy osteoporoza.

**OPRAC. (LENA)**

# Rehabilitacja

## Katarzyna Matyla

### Masaże:

- **lecniczy** • **klasyczny** • **segmentarny**
- **limfatyczny** • **sportowy** • **relaksacyjny**

- **Kinezyterapia**
- **Gimnastyka korekcyjna**

Doświadczenie w pracy z osobami starszymi i w ciężkim stanie!



**600 282 205**

## PROFILAKTYKA

### Masz 40 lat lub więcej? Skorzystaj z bezpłatnych badań!

1 lipca wystartował program badań profilaktycznych dla Polaków od 40. roku życia. Jest to jeden z elementów programu odbudowy zdrowia po pandemii.

Epidemia spowodowała spadek ilości zgłoszeń pacjentów na badania profilaktyczne. Program Profilaktyka 40 PLUS ma odwrócić tę tendencję. Pakiet badań laboratoryjnych dobrany do danej osoby umożliwi oznaczenie czynników ryzyka chorób lub wykrycie objawów na wczesnym etapie, co znacznie przyspieszy proces diagnostyczny.

Z programu skorzystać może każdy Polak, który w danym roku kończy 40 lat. Chętne osoby mają dostęp do pakietu bezpłatnych badań diagnostycznych. Wykonać je można w wyznaczonych placówkach.

Program wystartował 1 lipca. Aby skorzystać z badań, należy wypełnić ankietę w Internetowym Koncie Pacjenta. Po jej uzupełnieniu otrzymuje się e-skierowanie na pakiet badań. Po uzyskaniu e-skierowania należy zapisać się na badania w placówce, która realizuje program. Wypełniając ankietę, trzeba podać informacje dotyczące parametrów ciała, odpowiedzieć dokładnie na wszystkie pytania. Osoby, które nie korzystają z Internetowego Konta Pacjenta, mogą zapisać się na badania w ramach programu za pośrednictwem infolinii Domowej Opieki Medycznej.

Profilaktyka 40 PLUS zakłada realizację badań diagnostycznych w formie pakietów dedykowanych oddzielnie dla kobiet i mężczyzn, a także pakietu wspólnego. Pakiet badań diagnostycznych dla kobiet zawiera morfologię krwi obwodowej ze wzorem odsetkowym i płytkami krwi, stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy, stężenie poziomu glukozy, ozna-

## 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 poszczepienne.  
( badania jakościowe i ilościowe)

### Antygen SARS-CoV-2

/z tłumaczeniem na język angielski/

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

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

czenie hemoglobiny glikowanej HbA1c, kreatyninę, badanie ogólne moczu, kwas moczowy, krew utajoną w kale. Na pakiet badań dla mężczyzn składają się morfologia krwi obwodowej ze wzorem odsetkowym i płytkami krwi, stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy, stężenie poziomu glukozy, oznaczenie hemoglobiny glikowanej HbA1c, kreatynina, badanie ogólne moczu, kwas moczowy, krew utajniona w kale, PSA (badanie w kierunku raka prostaty). Pakiet wspólny zawiera natomiast pomiar ciśnienia tętniczego, masy ciała, wzrostu, obwodu w pasie oraz obliczenie wskaźnika masy ciała (BMI), a także ocenę miarowości rytmu serca. Program będzie realizowany do 31 grudnia 2021 roku. Dzięki badaniom profilaktycznym można wykryć chorobę bardzo wcześnie i uniknąć długotrwałego, a czasem nieskutecznego leczenia, które jest konsekwencją zbyt późnej diagnozy

Dominującymi przyczynami zgonów Polaków wciąż pozostają choroby układu krążenia i nowotwory.

By zwiększyć dostępność do lekarzy specjalistów, od 1 lipca do końca 2021 roku zniesiono limity przyjęć. Dzięki temu pacjenci mogą szybciej dostać się do specjalisty lub na specjalistyczne badania diagnostyczne.

**OPRAC. (LENA)**

ŹRÓDŁO: Ministerstwo Zdrowia



## WZROK

### Jak zadbać o oczy?

**Narząd wzroku jest bardzo narażony na działanie wielu szkodliwych czynników. Musimy go chronić, aby zapobiec rozwojowi niebezpiecznych chorób.**

Wielu z nas lubi wieczorami czytać książki czy oglądać telewizję. Musimy jednak pamiętać, by zadbać wówczas o odpowiednie oświetlenie. Jeśli chodzi o komputery i telewizory, to ich jasne ekrany tworzą duży kontrast z ciemnym pomieszczeniem, który bardzo źle wpływa na wzrok. Dochodzi wówczas do szybkiej akomodacji, w wielu przypadkach bolesnej z uwagi na mrużenie oczu. Podobnie jest z czytaniem. Podczas wykonywania tej czynności w ciemnym pokoju musimy bardzo wytężyć wzrok. Do oglądania telewizji czy do pracy przy komputerze powinniśmy wybrać dużą lampę, która rozproszy światło w pomieszczeniu. Do czytania zaś lepsza będzie biurkowa lampka, która skupi światło na czytanych tekstach.

Przebywanie w pomieszczeniach, w których panuje suche powietrze, również nie jest dobre dla naszych oczu. Może doprowadzić do tak zwanego zespołu suchego oka. Nieprzyjemne uczucie możemy zaobserwować w bardzo ogrzewanych pomieszczeniach bądź w klimatyzowanych lokalach i samochodach. W trudnych chwilach z pomocą przyjdą nam krople do oczu. Jeśli jednak chodzi o zapobieganie, to warto zaopatrzyć się w nawilżacz powietrza.

Coraz więcej osób pracuje przy komputerze. Często również swój wolny czas spędzamy przed monitorami. Sprzyja to wysychaniu powierzchni oka. Osoby, które borykają się z problemem z odpowiednim nawilżaniem oczu, powinny regularnie stosować krople z grupy sztucznych łez. Ważne jest też, aby pamiętać o odrywaniu wzroku od ekranu co 20 minut i kierowaniu go na 20 sekund na przedmiot oddalony od nas o około 5 m. Dzięki temu zmusimy oczy do mrugania, co pozwoli zwilżyć ich powierzchnię.

**OPRAC. (LENA)**

## ODPOCZYNEK

### Zdrowy sen i jego korzyści

**Bez wątpienia sen ma kluczowe znaczenie dla naszego zdrowia. Odpowiednia ilość i jakość snu zapewnia nam nie tylko dobry wygląd, ale ma też duży wpływ na masę ciała, serce, umysł i prawidłowe funkcjonowanie organizmu.**

Zdecydowanie łatwiej jest nam rozpocząć dzień, kiedy jesteśmy wyspani. Jest to szczególnie ważne przed wykonywaniem zadań wymagających od nas kreatywności. To właśnie podczas spania mózg może właściwie przeorganizować wspomnienia, co przekłada się na większą kreatywność. Badania pokazują, iż ludzie mają tendencję do wzmocnienia części wspomnień, kiedy śpią. Działo to stymulująco na kreatywne myślenie po przebudzeniu.

Brak snu skutkuje objawami podobnymi do ADHD u dzieci. Najmłodszy inaczej niż dorośli reagują na niedobór snu. Stają się nadpobudliwi i mają problemy z koncentracją. Badania udowodniły, iż zbyt mała ilość przespanych godzin skutkuje znacznie gorszymi ocenami w szkole. Odpowiednie wysypianie się poprawia też osiągnięte przez nas wyniki w sporcie. Wyspani znacznie mniej męczymy się w ciągu dnia, jesteśmy bardziej wytrzymali. Sportowcy doskonale zdają sobie sprawę z tego, że odpowiedni sen jest kluczem do sukcesu. Warto wspomnieć, że sen wpływa też na poprawę pamięci. Aby przyswoić nową wiedzę, warto na koniec nauki przespacerować kilka minut. Po przebudzeniu znacznie łatwiej przyswoimy nowe informacje.

Jakość naszego snu ma ogromny wpływ na nasze życie, dlatego warto zastanowić się, jak ją poprawić. Przede wszystkim powinniśmy kłaść się do łóżka o tej samej porze. Pomoże nam to wypracować odpowiedni rytm. Kolację zjedzmy najpóźniej 2-3 godziny przed pójściem spać. Pamiętajmy, że posiłek powinien być lekko-



Sklep medyczny  
**arm-medica**

Sprzedaż oraz wypożyczalnia  
sprzętu rehabilitacyjnego

realizujemy wnioski

**NFZ**

[arm-medica@wp.pl](mailto:arm-medica@wp.pl)

[www.facebook.com/arm.medica](https://www.facebook.com/arm.medica)

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

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



strawny. Jeśli kładziemy się do łóżka zbyt późno lub podjadamy w nocy, szanse na dobry sen drastycznie maleją. Nie powinno się też wspomagać alkoholem, gdyż ten z kolei powoduje, że nasz sen jest płytki i dość krótki. Jeśli mamy problemy z zaśnięciem, warto spróbować skorzystać z usypiających zapachów. Dobrym pomysłem będzie też otwarcie okna, bo to świeże powietrze najlepiej działa na dobry sen. Jeśli zdecydujemy się jednak na kominek zapachowy, warto wybrać takie zapachy jak lawenda, róża, mięta czy jałowiec. Nie zapominajmy, że temperatura w sypialni powinna wynosić 18-22 stopnie Celsjusza.

W czasie snu nasz mózg się regeneruje. Kiedy nie śpimy dobrze, pojawiają się problemy z funkcjami poznawczymi - pamięcią, koncentracją, logicznym myśleniem itd. Regularne niedosypianie zwiększa ryzyko poważnych chorób: cukrzycy, otyłości, chorób serca. Brak snu zwiększa też ryzyko wystąpienia nowotworu. Mając więc na uwadze nasze zdrowie fizyczne i psychiczne, a także nasz wygląd, powinniśmy zapewnić sobie odpowiednią dawkę dobrej jakości snu każdego dnia. Stosując się do zasad poprawiających sen, bez wątpienia zauważymy lepsze efekty w nauce i w pracy. Zdecydowanie poprawi się też nasze samopoczucie.

**OPRAC. (LENA)**



# Dom Zdrowia

ul. Słodowa 14, Krotoszyn

ul. Cicha 17, Milicz

- OLEJE, SOKI, ZIOŁA ■
- WITAMINY I MINERAŁY ■
- KOSMETYKI NATURALNE ■
- ODŻYWKI DLA SPORTOWCÓW ■
- OLEJE KONOPNE CBD ■
- PREPARATY SOLGAR ■
- PRODUKTY BEZGLUTENOWE ■



znajdź nas na **facebooku**



## Przyjdź! po zdrowie!

### NIEZWYKŁA ROŚLINA

### Różeniec górski – naturalny sposób na stres i osłabienie

Jeśli rano otwierasz oczy i już nie masz siły wstać, a patrząc za okno, marzysz o tym, żeby znowu znaleźć się w ciepłym łóżku, to znak, że dopadło cię sezonowe przemęczenie. Zamiast sięgać po chemiczne specyfiki, można postawić na naturalne remedium. Różeniec górski, bo o nim mowa, poprawi nastrój, doda wigoru i wzmocni cały organizm. Poznaj zatem tę niebywałą roślinę, która pomaga walczyć ze zmęczeniem umysłu i ciała.

Różeniec górski, czyli inaczej arktyczny korzeń, to niezwykle roślina. Jej właściwości lecznicze znano i wykorzystywano już w dawnej medycynie rosyjskiej i chińskiej, a wzmianki o nich odnaleziono w Tybecie pochodzą sprzed 1200 lat. Posiada wiele substancji czynnych, z których najważniejsze to: polifenole, rowawiny i salidrozydy. Szczegółowe badania nad działaniem różenica rozpoczęto w XX wieku. Opisano jego potężne właściwości adaptogenne: arktyczny korzeń chroni przed psychicznym i fizycznym napięciem, toksynami i przeziębieniem, a także zwiększa wydolność fizyczną i umysłową, pozytywnie wpływa na sferę seksualną, a nawet może zapobiec rozwojowi chorób neurodegeneracyjnych, np. chorobie Alzheimera.

#### Pełni wigoru i energii jesienią? To możliwe!

Jesienią, kiedy dni stają się coraz krótsze i ciemne, a pogoda za oknem nie rozpieszcza, większość z nas ogarnia sezonowa chandra. Stajemy się senni i zmęczeni, mniej mamy energii i zapału do pracy, mało rzeczy nas cieszy. Jesteśmy przemęczeni, zestresowani, bez sił i wigoru, a to wszystko wpływa też na naszą odporność.

Naturalnym sposobem na wzmocnienie może być właśnie różeniec górski. Jak działa? Oto korzyści:

- pozytywnie wpływa na nasze dobre samopoczucie każdego dnia
- wzmacnia organizm w stanach przemęczenia (fizycznie i psychicznie)

- stymuluje odporność organizmu i pomaga nam zwalczać drobno-ustroje
  - podnosi poziom energii potrzebnej przy codziennych obowiązkach
  - poprawia pamięć i koncentrację, wspiera sprawność intelektualną
  - łagodzi niepokój i podnosi naszą naturalną odporność na stres
  - niweluje zmęczenie i uczucie wyczerpania
  - przyspiesza regenerację organizmu
  - działa ochronnie na serce, reguluje ciśnienie
  - redukuje zaburzenia snu, poczucie osłabienia i senności w ciągu dnia
  - ma właściwości przeciwzapalne i antyoksydacyjne.
- Arktyczny korzeń to roślina, której właściwości powinny docenić zwłaszcza osoby wyczerpane psychicznie i fizycznie. Tak jak sportowiec potrzebuje energii do intensywnych treningów, tak też osoby starsze mogą potrzebować energii do wchodzenia po schodach czy do zabawy z wnukami. Różeniec górski dodaje wiitalności, sprawia, że jest się mniej zestresowanym, a jednocześnie pełnym siły, energii i dobrego samopoczucia, a przy okazji wzmacnia układ odpornościowy.

Różeniec górski to odczuwalnie działająca roślina, na każdego zadziała indywidualnie, dlatego przed zastosowaniem warto skonsultować się z kimś kompetentnym, kto pomoże ustalić, jak i kiedy ją brać.

**(RED)**

#### Różeniec dostępny jest w sklepach Dom Zdrowia:

- Krotoszyn, ul. Słodowa 14, tel. 62 725 40 95
- Milicz, ul. Cicha 17, tel. 536 166 777

## PORADY

### Jak dbać o siebie jesienią?

Jesień i zima to szczególnie trudny czas dla naszego organizmu. Zdecydowanie mniejsza ilość słońca to tylko jeden z wielu czynników powodujących, że częściej chorujemy, gorzej wyglądamy i nie czujemy się najlepiej również psychicznie.

Zmiany, jakie najłatwiej zauważyć gołym okiem, to oczywiście nasz wygląd. Jesień może być niestety dobrym czasem do przybrania na wadze. Chronobiolodzy z University of Texas w Houston wykazali, że mieszkańcy krajów, w których jesienią i zimą panują niższe temperatury, zjadają w tym okresie o 6-7 procent więcej kalorii niż podczas cieplejszych pór roku. W teorii nie powinno to stanowić większego problemu, ponieważ udowodniono, że kiedy organizm odczuwa zimno, produkuje korzystny tłuszcz brunatny. Rozgrzewa on organizm, spalając wówczas kalorie. Niestety, wszechobecne ogrzewanie sprawia, że tej energii potrzebujemy znacznie mniej, by przeciwdziałać zimnu. Jest to problemem zwłaszcza dlatego, że jesienią mamy tendencję do zapychania się węglowodanami. Aby zapobiec nadmiernemu gromadzeniu tłuszczu, specjaliści zalecają spędzanie więcej ilości czasu na dworze i pilnowanie diety.

Zmiany pogody źle wpływają na naszą cerę. Mogą wywołać nawet ataki trądziku różowatego. Aby odpowiednio zadbać o skórę jesienią, należy pamiętać o stosowaniu olejków wspomagających regenerację. Często zauważanym problemem jest sezonowe wypadanie włosów. Skóra głowy może się też stać sucha i podrażniona. Powinniśmy zatem wybierać nieco inne kosmetyki do pielęgnacji w tym okresie.

Gdy temperatura na zewnątrz spada, zaczynamy mniej pić. Nie możemy jednak zapominać o tym, że jesienią i zimą nawodnienie organizmu jest tak samo ważne.



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

## INDYWIDUALNA PRAKTYKA PIELĘGNIARSKA

**Ewa Jarmużek**

PIELĘGNIARKA ŚRODOWISKOWO - RODZINNA

## ŚWIADCZENIA PIELĘGNIARSKIE

WSZYSTKIE ZLECENIA PROSZĘ ZGŁASZAĆ POD NR TELEFONU:

**605 573 677**

Terminy przyjęć w gabinecie:  
pon.-pt. 9.00-10.00 oraz 16.30-17.00.

**NOWA LOKALIZACJA!**

**KROTOSZYN, UL. TARTACZNA 7**

Kiedy nie dostarczamy sobie odpowiedniej ilości wody, nasza odporność spada, pogarsza się stan skóry, włosów i paznokci, a także ryzykujemy, że nabawimy się problemu z zatrzymywaniem wody w organizmie. Bardzo często zdarza nam się zastępować wodę ciepłą herbatą. Herbata jest oczywiście dobrym sposobem na rozgrzanie, ale nie możemy rezygnować z dostarczania organizmowi wody w czystej postaci. Najlepiej regularnie przyjmować małe porcje wody źródlanej o zbilansowanej zawartości minerałów.

**OPRAC. (LENA)**



## 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