

Ciśnienie, nie podskakuj!

Podwyższone ciśnienie ma ogół nie daje żadnych objawów, a te które mu towarzyszą – trudno jednoznacznie zidentyfikować. Zawroty i bóle z tyłu głowy, kłębkie męczenie się, nadpobudliwość, trudności ze snem. O tym, do jakich powikłań prowadziło nieleczone nadciśnienie – mgr farmacji, Anna Pietrzykowska.

Karolina Bednarek: *Nadklíntenie to
dôľ novorozeneho ochorenia...*

Anna Pietrzykowska: Tak. Na rodzinie nie padłyby najbardziej narazające są: serce, mózg, nerki, oczy i duże naczynia krwionośne. Ryzyko choroby jest większe u mężczyzn, osób powyżej 60. roku życia, chorych na cukrzycę typu 2, palaczy. Istotne są też predyspozycje genetyczne, zaburzenia przemiany lipidów, nadmiernie spożywany alkohol, niska aktywność fizyczna, niewłaściwa dieta, tyłotał oraz stres. Nadciśnienie może również wchodzić niektóre leki (estrogeny, cyklosporyna, kortykosteroidy, sympatykomimetiki, inhibitory MAO). U 5% chorych nadciśnienie występuje jako skutek innego schorzenia.

K.B.: *A co się dzieje, kiedy bagatelizujemy chorobę?*

A.P.: W nieleczonej chorobie niewłaściwie leczonym schorzeniu dochodzi do przerostu lewej komory serca i jej niewydolności. Nadciśnienie przyczynia również rozwój choroby niedokrwiennej serca, co zwiększa ryzyko zawału i arytmii. W mózgu jest przyczyną złyków w korze mózgowej, może prowadzić do niedokrwień, udarów i wewnątrzczaszkowych wylewów krwi. W nerkach i siatkówce oka nadciśnienie prowadzi do trwałych uszkodzeń.

K.B.: Co robić, by zmniejszyć ryzyko choroby?

A.P.: Aby zmniejszyć ryzyko nadciśnienia, należy zaprzestać palenia papierosów i spożywania alkoholu, zwiększyć aktywność fizyczną i leczyć współistniejące choroby. Ważna jest dieta – najlepiej w ogóle wyeliminować sól, zmniejszyć ilość tłuszczów zwierzęcych i zwiększyć udział produktów pełnoziarnistych, warzyw, owoców oraz ryb. To podstawy leczenia nadciśnienia.

Serce w rozterce

Zawał serca następuje, gdy wskutek zablokowania lub skurczu tętnicy zostaje nagle odcięty dopływ krwi do części mięśnia sercowego. Powstają wówczas nieodwracalne zmiany, takie jak martwica – jednak w zależności od miejsca wystąpienia zawału nie muszą się one kończyć śmiercią. Istotne jest przede wszystkim prawidłowe rozpoznanie i czas udzielenia pomocy. Można także zapobiec wystąpieniu zawału, jednak wymaga to ciągłej pracy nad sobą.

Duszności, silny, promieniujący do rąk, szyi lub żuchwy ból w klatce piersiowej, spadek ciśnienia, zaburzenia tętna, pocenie się, dreszcze, omdlenia lub nudności – to niektóre z objawów, jakie mogą towarzyszyć zawałowi serca.

Kluczowa jest szybkość dotarcia

Formoc przedlekarką powinna sprawdzić się do ułożenia przystomego chorego w pozycji półsiedzącej lub bocznej ustalonej, jeżeli jest on nieprzytomny, wezwania karetki i kontrolowanie tętna i oddechu. Jeżeli ustanie, należy rozpocząć resuscytację krążeniowo - oddechową. Odrażane jest podawanie leków bez konsultacji z lekarzem, także tych nasercowych lub nadielnicinowych, z wyjątkiem aspiryny.

Obecnie najskuteczniejszą metodą leczenia zawału jest zabieg angioplastyki wieńcowej, polegający na uwidocznieniu i udrożnieniu tej tętnicy, która do niego doprowadziła.

tek zablokowania lub skurczy tętna do części mięśnia sercowego. Zmiany, takie jak martwica – jedzenia zawału nie muszą się odejść wszystkim prawidłowe rozpoznania także zapobiec wystąpienia pracy nad sobą.

W wyniku zawału, o ile nie zakończy się on zgonem, mogą wystąpić powikłania – m.in. niewydolność serca z obniżeniem rytmu, tętniak lub zaburzenia rytmu serca, pękanie jego ściany lub przegrody międzykomorowej. W późniejszym czasie u chorego mogą pojawić się inne dolegliwości, np. zakrzepica przyściennej w komorze nad obniżeniem zawału, przewlekła niewydolność krążenia.

Najbardziej narażeni na zawał serca są mężczyźni po 40. roku życia, nadciśnieniowcy, cukrzycy, osoby otyłe. Także brak ruchu, palenie papierosów, uwarunkowania genetyczne, stres, wysokie stężenie cholesterolu i cukru w organizmie mogą prowadzić do tragedii. Po raz kolejny zatem możemy przekonać się, że prawdziwie dieta, brak używek, sport i wszelkie formy relaksu to nie puste frazesy powtarzane przez lekarzy i dietetyków, ale proste wskazówki, które mogą uratować nam życie.

Joanna Kubersa



**Twój miesięcznik
o zdrowiu**

nr 3, maj 2011, nakład 200 tys. egz.

Wydawca:

Wydawca:
Kiwi Art Sp. z o.o.
ul. Rubinowa 59, 87-100 Toruń
tel./fax: 56 622 90 93
e-mail: ordynator@kiwikart.pl

www.kiwi-art.pl
www.takidlaodrowa.pl

Redaktor naczelna:
Karolina Bednarek
karolina@kinci-art.pl, tel. 501 788 6

Dział reklamy:
Dominika Antoszek

Projekt graficzny/Skład
Aleksandra Lew
Marek Jędrzejewski

Drukarnia

Dystrybucja

Abstract

Hydrowca masywna służy przede wszystkim skracaniu materiałów oraz opieraniu.

Fydawca nie odpowiada za treść i materiały promocyjne przygotowane przez uczestników.

Medycynik „Jak dla Zdrowia” ma charakterystyczny obłokowy, zawarte w nim nie zastępują specjalistycznych porad lekarskich. Przedruki z mniejszymi rozmiarami są wydrukowane na oparciu papieru wydawnego.

...i jeśli chcesz przyłączyć się do kampanii na zdrowie, Twoją pasją jest nadawanie kształtu lub działanie w ramach projektu...

ki adrevela - napier na adres:



REKLAMA



- wsparcie dla biznesu aptecznego
- lepsza organizacja firmy
- płynne procedury biznesowe
- aplikacja aktualnych zmian na rynku
- udostępnienie specjalistycznej wiedzy i osiągnięć
- gwarancja bezpieczeństwa danych
- niezależność funkcjonowania
- wsparcie dla rozwoju
- efektywność zespołu

Kontakt:

tek dla zdrowia
ul. Żubinek 59, 67-100 Toruń
tel. 56 622 90 93
e-mail: biuro@tekdlazdrowia.pl



tak dla zdrowia

tak dla zdrowia

pozytywna
kampania na rzecz
aktywnego
stylu życia
i profilaktyki zdrowotnej

CODZIENNIE NOWE INFORMACJE NA
www.takdlazdrowia.pl

Z kartą tak dla zdrowia
KORZYSTASZ Z WYJĄTKOWYCH PROMOCJI
 szczegóły na www.takdlazdrowia.pl

orbitoruń.pl
 MIEJSKI PORTAL SPOŁECZNOŚCIOWY
 • POMYSŁY DLA MIASTA • AKTUALNOŚCI
 • TWOI ZNAJOMI • OGŁOSZENIA • BAZA FIRM
AKTYWNA STRONA TORUNIA


www.wyzsza-szkola-jazdy.com.pl
WSJ Wyższa Szkoła Jazdy
Artur Wonderski
ul. Rynek Nowomiejski 16/4
87-100 Toruń
tel. 601 807 820
507 194 109
wyzsza-szkola-jazdy/wyzsza-szkola-jazdy.com.pl

KUPON RABATOWY
kupon upoważnia do otrzymania
zniżki w wysokości 100 zł



tak dla zdrowia

KAMPANIA SPOŁECZNA TAK DLA ZDROWIA POLECA

MAJÓWKA Z MAJĄ WOLF

Majowe słońce skłania do kontaktu z przyrodą i refleksji nad jej zmysłowością i ułudnością. Jak zatrzymać wiosenne wrażenie? Jak zachować promienie słońca? Wiecie lat temu ten problem zgłębiali impresjonści, malując w plenerze o różnych porach dnia i w różnych okolicznościach. Dziś ich dokonania są jednym z niepodważalnych osiągnięć sztuki.



Dla Czytelników „Tak dla Zdrowia” - Maja Wolf - malarka
www.majawolf.pl

AKTYWNE MIASTO



5 kwietnia w Centrum Olimpijskim PKOl odbyła się Gala, podsumowująca I Edycję Ogólnopolskiego Konkursu dla Urzędów Miast i Gmin „AKTYWNE MIASTO”.

Jako organizatorzy społecznej kampanii tak dla zdrowia poparliśmy tę inicjatywę. Doskonale uzupełniła nasze oczekiwania otwarte na szeroko pojmowaną profilaktykę, aktywność, promocję zdrowego stylu życia, sport i ekologię.

Podczas Gali wręczone zostały Statuetki i Certyfikaty „AKTYWNEGO MIASTA” w czterech kategoriach. W kategorii Małych Miast Statuetkę otrzymało MRĄGOWO, w kategorii Średnich Miast zwyciężył PRZEMYŚL w kategorii Dużych Miast – BYDGOSZCZ, natomiast w kategorii Aglomeracji uhonorowano GDANSK.

Wszystkim miastom serdecznie gratulujemy czynnego udziału w Konkursie. Stanowią one godny do naśladowania wzór, przykład na to, że aktywne miasta, aktywne osoby, aktywne życie – to nasza codzienność.



WIELKA MOC NASZYCH SERC

17 kwietnia w Auli UMK – z okazji VI edycji akcji – WIELKA MOC NASZYCH SERC miało miejsce wyjątkowa impreza dla



maluchów, które stawiały się bardzo licznie.

W ramach projektu Zdrowa Klasa zorganizowaliśmy dla miłośników bezpłatne badania wzroku oraz drobne upominki. Nasze stanowisko cieszyło się dużym zainteresowaniem.

Dzieciaki otrzymały kolorowaną, naklejkę i kolorowe balony. Dla rodziców przygotowaliśmy nasze miesięczniki i magazyny „Tak dla Zdrowia”, które rozesyłały się niczym świeże bułeczki.

Wszystkim
Mamom

- słońca na niebie, sukcesów w pracy i miłości, pięknych, motyli i chwał radośnych, codziennie uśmiechu i dużo radości, w sercu zawsze zielonej wiosny, spełnienia marzeń i moc słodczy.



REKLAMA

Udekoruj
wymarzone
urodziny
Twojego
dziecka.

Dekoracje,
przebrania
i dodatki
w każdym stylu
tylko na
partybox.pl

Naturalne widzenie na każdą odległość

Partner kampanii
tak dla zdrowia

essilor
VARILUX
współpraca z Essilor

**Złotnik
Ciechocinek**
Broniewskiego 13
tel. 54 416 00 11, 604 106 923

Obrączki złote od 280 zł para z Twojego złota
Skup złota i srebra najlepsze ceny w regionie

W sprzedaży:
- biżuteria srebrowa
- biżuteria złota
Usługi
Grawerskie

Zapraszamy

Wybrane szafy już 40% taniej!

NOWA EKSPOZYCJA W TORUNIU!

INDECO
PRESTIGE

TORUŃ

ul. Warszawska 7
tel. 56 658 54 87

INOWROCŁAW

ul. Toruńska 9
tel. 52 355 93 45

www.indecoprestige.pl

ZAPRASZAMY
DO NOWEGO SALONU
W TORUNIU

RESTAURACJA “TEATRALNA”

Organizujemy imprezy okolicznościowe: przyjęcia, wesela, stypy.

Zapraszamy codziennie na:

Fajfy: od 15.00-17.30
Dancing: od 18.30-24.00
(w soboty do 2.00)

Ciechocinek, ul. Kopernika 2
(przy Teatrze Letnim)

tel. 54 283 34 28
kontakt@teatralna-restauracja.pl
www.teatralna-restauracja.pl



Na chorobę nam ból zęba?



Karolina Bednarek: Spotkałam się z opinią, że stan zębów ma niebagatelną rolę na kondycję naszego organizmu – czy to prawda?

Jack Owcarszak: Musimy pamiętać, że kondycja jamy ustnej determinuje nasze zdrowie – zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Dla przykładu – ogniska zapalne wokół martwych zębów potrafią oddziaływać na tak odległe organy, jak:

Jack Owcarszak – lekarz dentysta
Dyrektor medyczny Kliniki Dentaurus

nerki, powiększenie stawów czy zastawki serca. Zaniedbane zęby mogą również doprowadzić do kolonizacji serca przez bakterie. Jeśli zależy nam na zdrowiu, warto pamiętać o uzębieniu. A tak po ludzku – ze zdrowym uśmiechem na twarzy żyje się o wiele przyjemniej!

K.B.: Czy Polacy bardziej dbają o zęby?

J.O.: Wieleleciele zaniedbania sprawiły, że przyśrebrzamy nam – dentystami – jeszcze sporo. Z przejmnością stwierdzam jednak, że Polacy naprawdę zaczęli zwracać uwagę na uzębienie, a piękny uśmiech staje się synonimem zdrowia i sukcesu.

K.B.: Kto się bardziej boi dentysty – kobiety czy mężczyźni?

J.O.: Myślę, że mężczyźni. Zasada jest taka – im więcej mężczyzna, tym bardziej się boi.

K.B.: Na jakie politywienie powinniśmy uważać?

J.O.: Woleliśmy dla naszego uzębienia są pokarmy słodkie, gdyż to właśnie cukier stanowi pożywkę dla bakterii „próchnicotwórczych”. Produkty te uszkadzają szkliwo i prowadzą do powstawania ubytków. Dlatego właśnie tak ważne jest, by mieć zęby bezproblemowo po posiłku. Niestety nasza dieta ewoluuje w tym kierunku...

K.B.: Czy to prawda, że w wyjątkowych wypadkach zamiast smęć zęby, można zjeść jabłko?

O.J.: Jestem tradycyjnistą – preferuję pastę i szczoteczkę.

K.B.: Co poradziłby Pan naszym Czytelnikom, by ich zęby były zdrowe?

O.J.: Bardzo ważne są to regularne wizyty u dentysty. Proszę pamiętać, że wcześniej wykryty problem jest łatwiejszy do rozwiązania, a wieloletnie zaniedbania powodują, że leczenie jest nie tylko bardziej skomplikowane, lecz także i droższe. Istotną jest też zdrowa dieta i dbałość o higienę jamy ustnej, ale najważniejsze są i cieszyć się radością z każdego dnia i dzielić się nią z innymi swoim promiennym uśmiechem!

Więc chodź, pomaluj mi świat...



Choć nie są to wiadomości zastrzeżone dla wskiego grogu na wtajemniczonych, tylko niewielu z nas wie, jak ogromny wpływ na nasze samopoczucie i spokój ducha ma odpowiedni wystrój i kolorystyka mieszkania lub domu.

Co gorsza, jedynie wybrani potrafią tę wiedzę efektywnie wykorzystać w praktyce.

Odpowiednio dopasowana paleta barw wnętrza, w którym spędzamy wolne chwile, pozwala efektywniej odpocząć i łatwiej wpaść w pogodny nastrój. Zieleń w salonie, turkusowa toń oceanu pod nogami, ciepłe pomarańcze w sypialni, tęcza w łazience, lawendowe pole w kuchni...

Ogromne znaczenie mają nie tylko same kolory – ich temperatura, intensywność i odcień, ale również charakter ich wzajemnych relacji, współgrania i dopełnienia – nie możemy o tym zapomnieć. Wnętrza oparte na harmonijnym doborze kolorów działają uspokajająco, zaś kontrastowe zestawienia stymulują umysł i dodają ochoty do działania. Zastanówmy się, które rozwiązanie jest dla nas najatrakcyjniejsze.

Powinnyśmy dobrać barwy na sposób otoczenia, wchłaniające w nasze indywidualne potrzeby i pragnienia. Nie ma bowiem jednej, wspólnej dla wszystkich recepty na wnętrze doskonale – przeciw każdemu z nas jest inny.

Arżąc do pomieszczenia przeznaczonych do wypoczynku, powiedzmy intencji. Postaramy się za-

obserwować, które barwy wywołują u nas uśmiech i pomagają się odprężyć. Jeżeli zaś podświadomie czujemy, że koloryści, które nam się wydają, to niekoniecznie nasze mieszkanie nie sprzyja wypoczynkowi, czym prędzej wprowadzimy konieczne zmiany.

Zapomnijmy kolory do naszych domów – ożywią przestrzeń, dodadzą energii, poprawią nastrój. Inwestycja w drobny remont, dodanie do pomieszczenia kilku bibelotów, zapalenie aromatycznych świec – dla tych, którzy lubią eksperymenty i tych miłośników – na pewno zwróci się w postaci lepszego samopoczucia i cieplejszych relacji z otaczającymi nas ludźmi. A te z pewnością, są dużo cenniejsze od puszek farby.

Paulina Matoszek

dekoratorka wnętrz i właścicielka
biurka Akasmitne Atelier



www.akasmitneatelier.pl



Czy seks wychodzi nam na zdrowie, czy to prawda, że wzmacnia odporność?

Dr Krzysztof Wilewski: Tak, to prawda. Podczas seksu podnosi się poziom hormonu DHEA – tzw. hormonu młodości – wzmacnia on układ odpornościowy i sercowo-naczyniowy. Jaka jest więc zasada? Częste kochanie – rzadsze chorowanie. To potwierdza naukowcy. Ponadto zmniejsza się ryzyko wystąpienia osteoporozy.

Czy to dobry sposób na to, by rozładować napięcie?

Dr K.W.: Sypialnia jest najlepszym gabinetem terapeutycznym. Kiedy odłożymy się pieczołomie, wydzielą się w naszym organizmie serotonina – hormon szczęścia. Ci, którzy regularnie uprawiają seks, lepiej radzą sobie ze stresem. Mają też lep-

szą sen, a co za tym idzie – więcej energii.

Czy seks pomaga zapobiegać otyłości?

Dr K.W.: Seks to duży wysiłek fizyczny. Podczas zbliżenia można spalić ok. 500 kalorii. Georgea pocałunki – to do ubytku kolejnych 30. Więcej... zamiast na siłownię – śpijmyś do łóżka, bynajmniej nie na sen.

A jak wpływa na skórę i włosy?

Dr K.W.: Kiedy się kochamy, przyspiesza się nam tętno, organizm się namiętnie i rodużnia – to sprzyja, że w mózgu wydzielają się endorfiny – hormony naszego ciała.

Co na wiosnę bardziej znaczący interwencje są partnerem?

Dr K.W.: Wiosną wycieczki budzi się do życia, między innymi nasze rzadki.

Kochaj się na zdrowie – czyli jak rozbudzić zmysły na nowo.

Odpowiada spec. ginekolog,
dr Krzysztof Wilewski

Jak rozbudzić zmysły na nowo?

Dr K.W.: Warto wybrać się na wspólną wycieczkę, piknik – wspólnie spędzony czas będzie sprzyjał miłemu zakończeniu wyprawy. Można też spróbować obcować z naturą. A w domu? Świecące, eteryczne oledki, nastrojowa muzyka. Zawarte w niektórych roślinach, przyprawach lub potrawach składniki również mają działanie pobudzające. Może warto je wykorzystać dla podniesienia temperatury spotkania z ukochaną osobą. Banany, brzoskwinie, figi, żel – szóst, cyranos, chili... owoc morza! Na pewno rozbudzą nasze zmysły na nowo. Nie od dziś wiadomo, że zarówno jedzenie, jak i seks mają ze sobą coś wspólnego. Zatem, do dzieła!

REKLAMA



suplement diety
AndroVit®
męski sposób na życie

WITAMINY I SKŁADNIKI MINERALNE DLA MĘŻCZYZN

pragnących zachować zdrowie i młodość

żyjących intensywnie i szybko

uprawiających sport



Więcej ENERGII każdego dnia!



Gdzie szukać pomocy? Zbadaj się!

Gabinety kardiologiczne

Dr Janusz Czarnecki
ul. Filtrowa 29b
87-100 Toruń
tel. 56 623 56 05

Dr Longin Gradowski
ul. Witosza 4 lok. 1
87-100 Toruń
tel. 56 648 28 62

Dr Małgorzata Kłosińska-Pitula
ul. Ugory 68/1
87-100 Toruń
tel. 56 651 14 27

Dr Barbara Kwiatkowska
ul. Gałczyńskiego 45
87-100 Toruń
tel. 56 622 40 46

Dr Ewa Witurska-Smoczyńska
ul. Szeroka 25
87-100 Toruń
tel. 56 652 12 32

**Poradnia Kardiologiczna
Specjalistyczna Opieka
Zdrowotna**
ul. Słowackiego 18
87-700 Aleksandrów Kujawski
tel. 54 282 80 31

Poradnia Kardiologiczna
ul. Wojska Polskiego 5
87-720 Ciechocinek
tel. 56 658 44 22

**Poradnia Nadciśnienia
Tętniczego**
ul. Wojska Polskiego 5
87-720 Ciechocinek
tel. 56 658 44 22

Dr Cezary Guga
ul. Wojska Polskiego 102
87-720 Ciechocinek
tel. 54 283 32 36

Poradnie psychologiczne

Poradnia psychologiczna
ul. Żwirki i Wigury 72
87-100 Toruń
tel. 698 653 518

Poradnia psychologiczna
ul. Grudziądzka 46-48
87-100 Toruń
tel. 50 443 92 1

Poradnia psychologiczna
ul. Kościuszki 51b
87-100 Toruń
tel. 50 418 82 63

Poradnia psychologiczna
ul. Makowa 5
87-100 Toruń
tel. 601 914 249

Poradnia psychologiczna
ul. Józefa Wybickiego 20a
87-100 Toruń
tel. 697 543 351

Poradnia Psychologiczna
ul. Wojska Polskiego 5
87-720 Ciechocinek
tel. 56 658 44 01

Poradnia Psychologiczna
ul. Chrobrego 34
87-720 Ciechocinek
tel. 517 486 448

KAMPANIA SPOŁECZNA TAK DLA ZDROWIA W REGIONIE

Regionalnie
z kartą tak dla zdrowia

 **Od 1 do 31 maja** rabat w wysokości 5 %
na badanie gastroscopijne i kolonoskopijne.

Szpital Specjalistyczny Matopiat, ul. Storczykowa 8, 87-100 Toruń

Zdrowa Klasa

W drugiej połowie maja

dzięki wsparciu firm: Essilor i Bartek – odbędą się przesiewowe badania wzroku i postawy wśród drugoklasistów z SP nr 1 w Aleksandrowie Kujawskim.

  

Społeczna kampania tak dla zdrowia popiera
XXVI Toruńską Kampanię Prozdrowotną – „Miesiąc dla Zdrowia”.

6, 20 maja – przy Aptecce Centrum (ul. Grudziądzka 79, Toruń).
13, 27 maja – przy Aptecce Centrum – Irena (ul. Dziewulskiego 12, Toruń).

dzięki wsparciu firmy Essilor, przeprowadzimy bezpłatne przesiewowe badania wzroku.

Badania odbędą się w godzinach: 10:00 – 15:00.

26 maja – przy Aptecce Centrum (ul. Grudziądzka 79, Toruń)
 odbędą się bezpłatne dermatokonsultacje z firmą Ziara.

Dermatokonsultacje będą się odbywać w godzinach: od 10:00 - 14:00.

BOLĄ CIĘ KOŚCI? BOISZ SIĘ ZŁAMAŃ?

STOP

OSTEOPOROZA PODSTĘPNY WRÓG KOŚCI

ZBADAJ SIĘ!
W RAMACH SPOŁECZNEJ KAMPANII TAK DLA ZDROWIA

**BADANIE DENSYTOMETRYCZNE
Z KOŚCI SZYJKI UDOWEJ (biodro)**
w promocyjnej cenie TYLKO 25 zł

W CENIE BADANIA – KONSULTACJA LEKARSKA DLA PACJENTÓW, U KTÓRYCH ZDIAGNOZOWANO OSTEOPOROZĘ.

**TERMINY BADAN DENSYTOMETRYCZNYCH
W GODZINACH 14:00 – 20:00**

✓ 10 MAJA 2011 ✓ 24 MAJA 2011
✓ 17 MAJA 2011 ✓ 31 MAJA 2011

NA BADANIA GROWIĄCĄ ZAPISZ POD NUMEREM TEL. 507-180-483

MIEJSCE
**DENTAURUS
TORUŃ
UL. KOZACKA 17**

KAMPANIA SPOŁECZNA
tak dla zdrowia
www.takdlaздrowia.pl

  

REKLAMA

APTEKI
tak dla zdrowia

Co miesiąc nowe promocje! Codziennie niskie ceny!

ODCHUDZANIE

 **RABAT 30%**

Olimp Slim Expert
60 kapsułek

WŁOSY I PAZNOKCIE

 **RABAT 55%**

Skrzypolen Max
60 kapsułek

KONDYCJA

 **RABAT 40%**

Aspargin
50 tabletek

dr Zdrufko poleca

PTAK SYSTEM
ZABEZPIECZANIE BUDYNKÓW PRZED PTAKAMI

   

PTAK SYSTEM
ul. Strumykowa 1/2A
87-100 Toruń
tel. 56 471 34 71
ptak.system@gmail.com
www.ptaksystem.pl

**CHROŃ SVOJE ZDROWIE PRZED CHOROZAMI
PRZENOSZONYMI PRZES PTAKI**

Aspargin, Produkt: Farmaceutyczne Spółdzielnie Pracy Filofarm, Poosta: 50 tabletek, Skład: 1 tabletki zawiera 250 mg asparaginu polimerowego (54 mg K) i 250 mg asparaginu magnezowego (17 mg Mg). Wskazania: Niedobory magnezu (także ujemne), stany przemęczenia, rekonwalescencja po chorobach zakaźnych i zakaźnych chirurgicznych, okres poporodowy i kłopoty z trawieniem, nerwica mięśniowa i nerwica serca, choroby wieńcowe oraz w zapobieganiu i leczeniu zawału mięśnia sercowego, zaburzenia snu i koncentracji, uzupełnianie w hipokalcemii, w czasie leczenia diuretykami. Przeciwwskazania: Nietolerancja leku, niewydolność nerek, miastenia, nie podawać podczas antybiotykoterapii. **Olimp Slim Expert, Produkt:** Olimp Laboratories Sp. z o.o., Suplement diety, Poosta: 60 kapsułek, Skład: preparat zdrowy, ...preparat wspomagający odchudzanie, zawierający 3 nowo opracowane formuły, działające synergistycznie: SLIM EXPERT thermogenic blend™ - bioktywne substancje termogeniczne, które intensyfikują proces rozpadu i spalania tłuszczu, SINETROLID - opatentowany naturalny ekstrakt owoców cytrusowych i gwarantujący potwierdzonymi naukowo działaniami odchudzającym oraz SLIM EXPERT DETOX blend™ - unikalna kompozycja silnych składników oczyszczających organizm ze szkodliwych metabolitów. **Skrzypolen Max, Produkt:** OLEOFARM Sp. z o.o., Suplement diety, Poosta: 60 kapsułek, Skład: wyycie ze skrzypu - 120 mg, siemę lniane - 120 mg, cynk - 8,3 mg, ...preparat stosowany jest w celu uzupełnienia diety w przypadku kruchej i kłopotliwej paznokci, rozrzedzenia i nadmiernej wypadnięcia włosów oraz przy zaburzeniach funkcji skóry. Polecane są go w stanach obniżonej odporności i niedoborach cynku w organizmie.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.