

CZĘSTOCHOWA-OLSZTYN

08.03.2026



**Zmieniam
się
więc**

Czego spodziewamy się po tym spotkaniu?

"KOBIECE SPRAWY"

Pierwsze symptomy menopauzy

Leki, zioła, dieta?

Napięcie emocjonalne ?

Przekwitanie łagodnie, lub dokuczliwe

Choroby psychiczne

Uderzenia gorąca - objawy wypadowe

Profilaktyczne: suplementy / ruch

Leki łagodzące objawy menopauzy?

Badania - w tym czasie?

Schorzenia w czasie menopauzy?

Przybieranie na wadze?

ŁASKA
BUDUJE NA
NATURZE

Men



Billie Looy 1985-2001

Women



Moje propozycje

Zapoznanie ze zdrowymi kierunkami
w medycynie,

zmierzenie się z

Popatrzenie na obecny styl życia
Sióstr i może propozycje

zmiany styl życia Sióstr

z pytaniem, czy to jest w ogóle możliwe

Nasz styl życia

Regeneracja
MODLITWA

Głodówki
POST

Czas dla Innych
JAŁMUŻNA

Wyzwania,

Zmierzenie się

z prawdą.

może zmianą...

Prawda

o czymś,

może wzbudzać Lęk

przed zmianą

Zasadniczą sprawą
przy wyzwoleniu
człowieka i narodu jest
przezwyciężenie lęku.
Lęk rodzi się przecież
z zagrożenia.

Lękamy się, gdy grozi nam:

- **cierpienie,**
- **utrata jakiegoś dobra,**
- **utrata wolności,**
- **zdrowia czy stanowiska.**

I wtedy działamy wbrew sumieniu,
które jest miernikiem

Przebudzenie

Przezwyćiężymy **lęk**, gdy godzimy się na **cierpienie lub utratę czegoś** w imię wyższych wartości.

Jeśli **prawda** będzie dla nas taką wartością, dla której warto **cierpieć, warto ponieść ryzyko**, to wtedy zwyciężymy **lęk**, który jest bezpośrednią przyczyną naszego **zniewolenia**.

Ks. Jerzy Popiełuszko

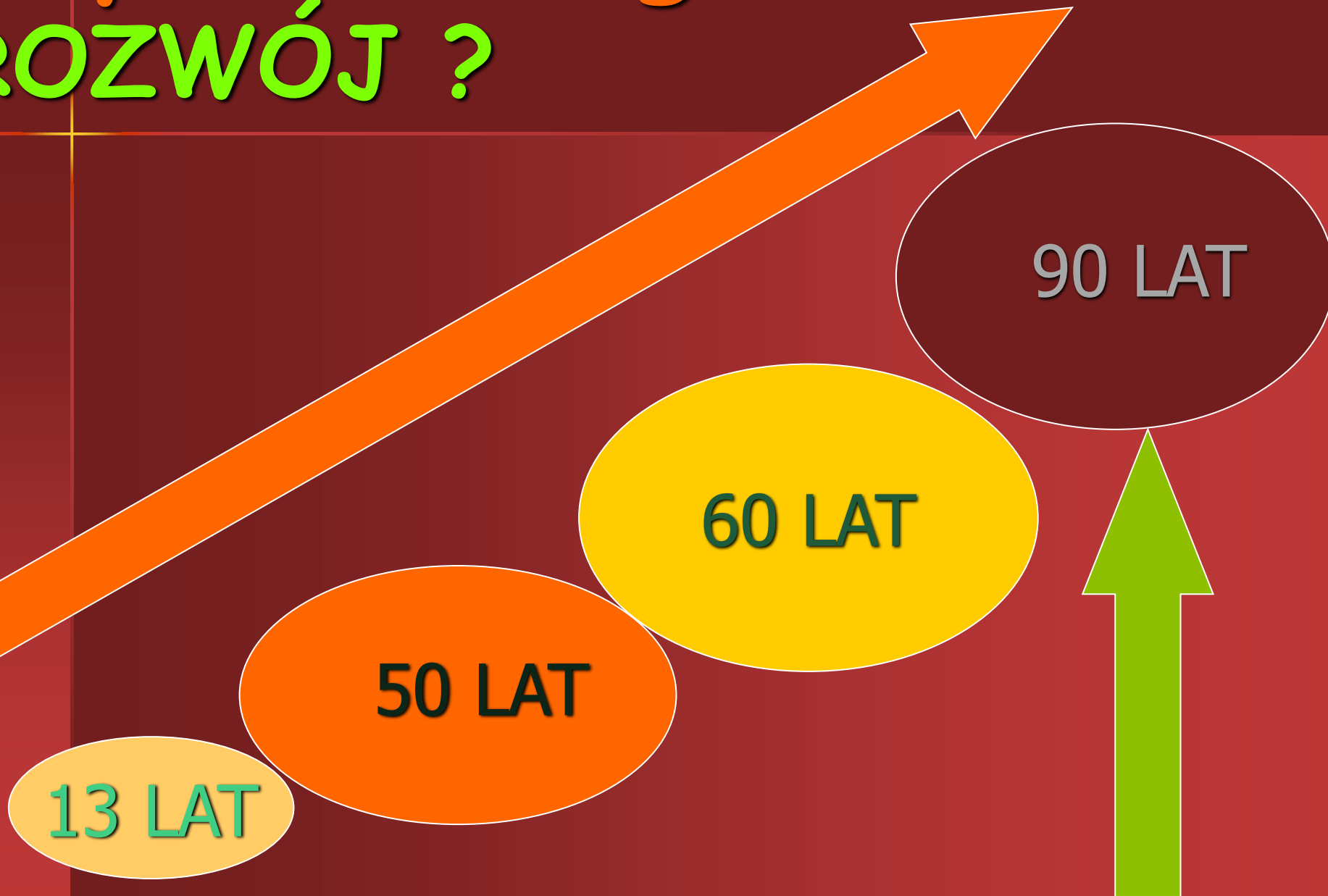
JEDNYM Z WYKŁADNIKÓW
PROCESU DOJRZEWANIA,

ROZWOJU

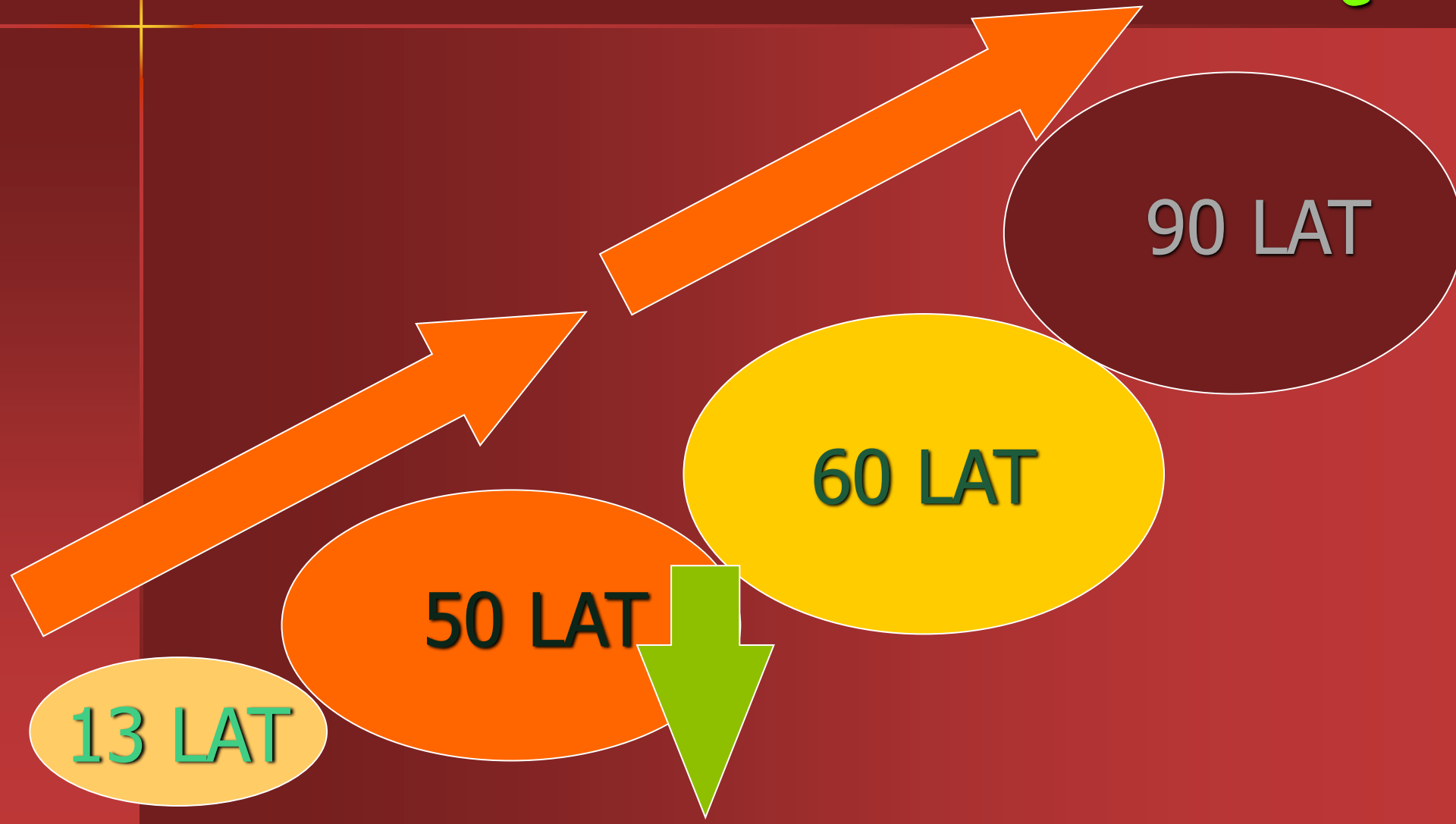
JEST

WIEK

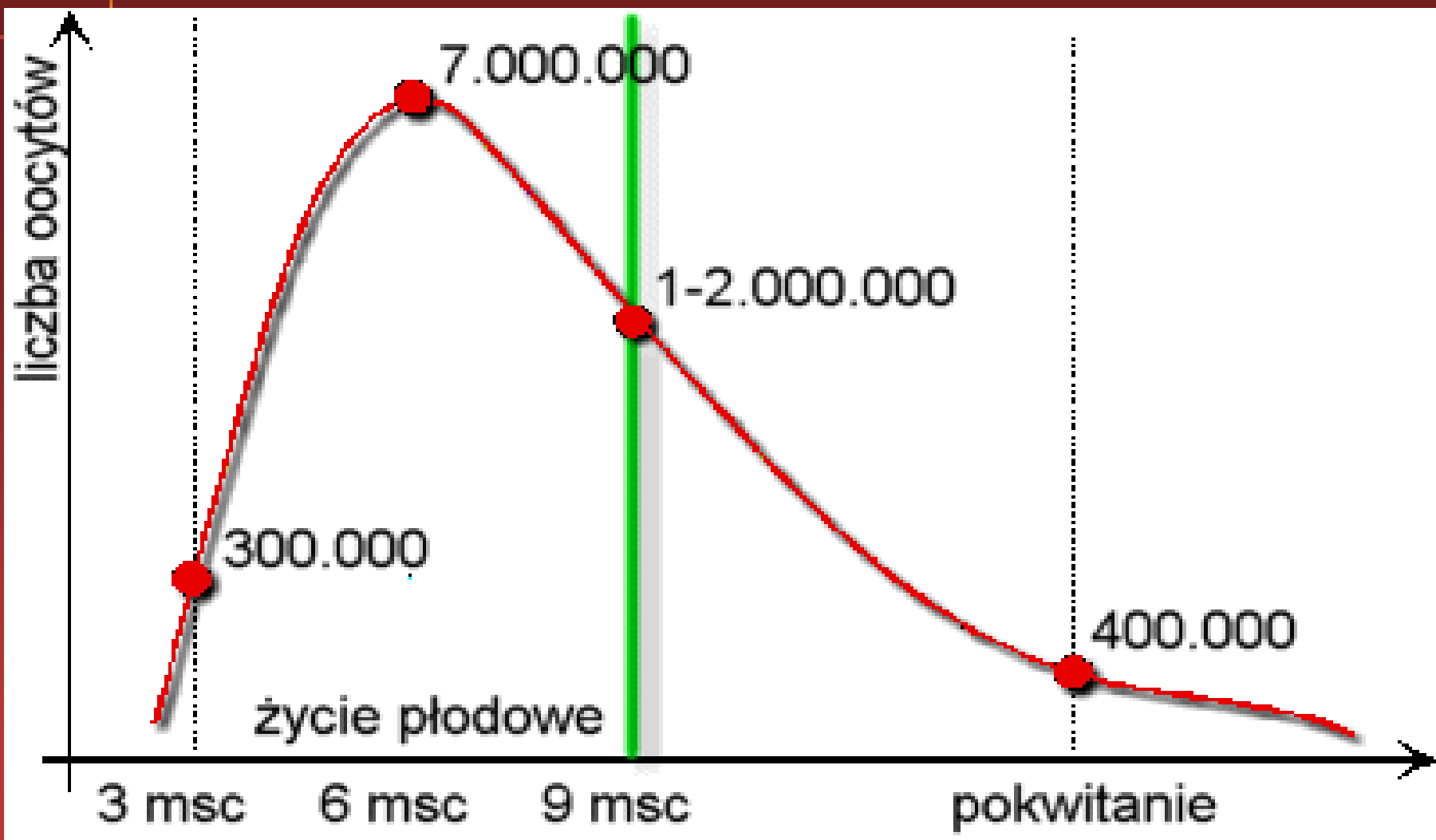
Czy WIEK ogranicza, ROZWÓJ ?



Czy WIEK ogranicza, PROCESY STARZENIA SIĘ



STARZEJEMY SIĘ, A WIEC DOJRZEWAMY



JEŻELI MAMY WPŁYW
TO W JAKI SPOSÓB ?

POPRAWIEZ
CO?

ZMIANA STYLU ŻYCIA

REGENERACJA

MODLITWA

POSTY
POSTY
POSTY

AKTYWNOŚĆ
CZAS dla innych
JAŁMUŻNA

AKTYWNOŚĆ też CZAS



GIMNASTYKA DLA SENIORÓW

Rodzaje ćwiczeń



ćwiczenia
siłowe



2 razy
w tygodniu
po 20 minut



ćwiczenia
rozciągające



codziennie
po 5-10 minut



jazda na rowerze
lub marsz



2-3 razy
w tygodniu
po 20 minut

CAREEXPERTS

15-30 minut aktywności fizycznej
przez 3 dni w tygodniu

POSIŁKI MOŻLIWE DO ZREALIZOWANIA I ZAAKCEPTOWANA



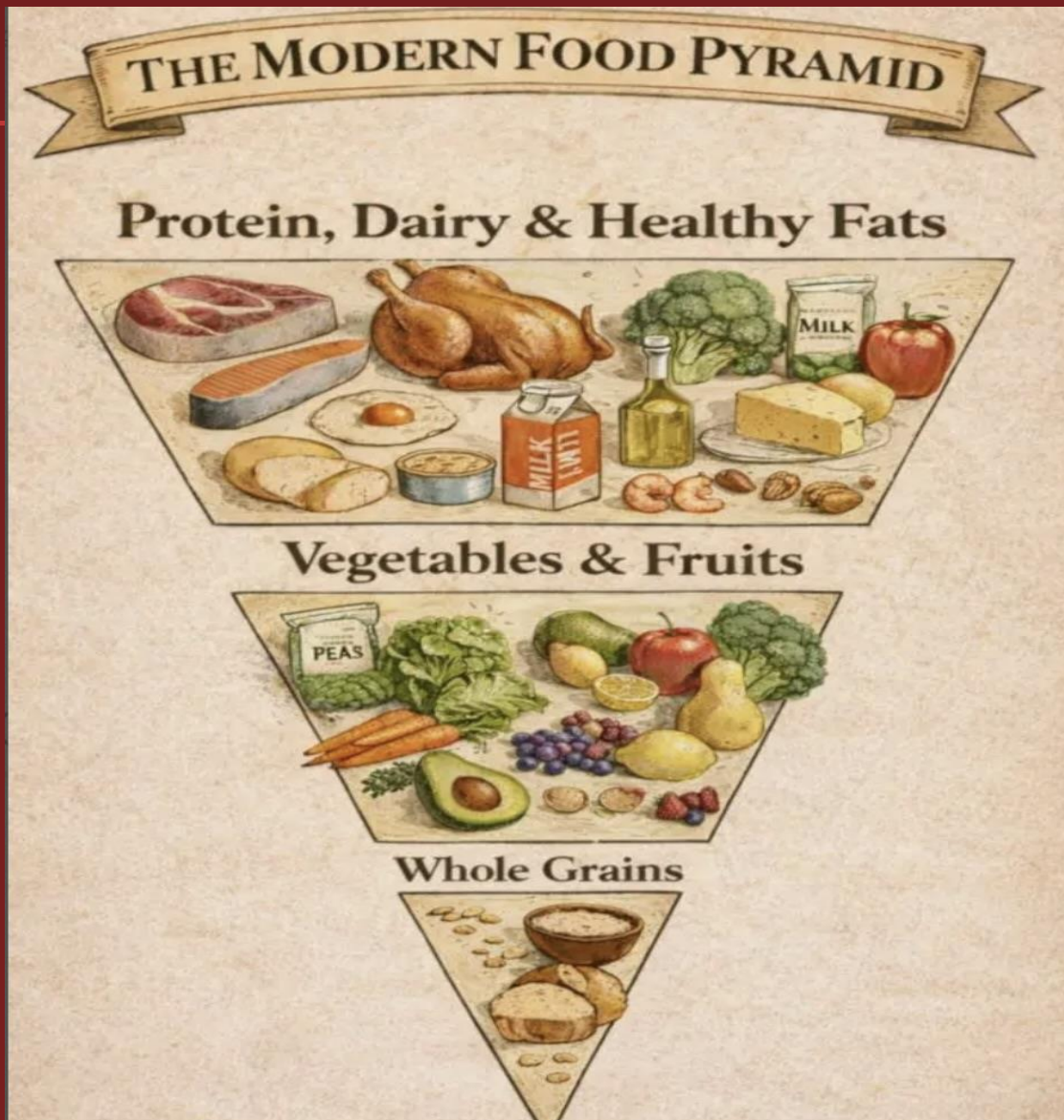
3-5-7 posiłków dziennie, a może 1-2

POSIŁKI MOŻLIWE DO ZREALIZOWANIA I ZAAKCEPTOWANA



3-5-7 posiłków dziennie, a może 1-2

Nowa piramida zdrowia





REGENERACJA I REDUKCJA STRESU

- Modlitwę, medytację...
- Wystarczająca ilość snu
- Zmianę stylu życia, uporządkowane
- Redukcja, minimum stresu **akceptacja?**

Siła dla ciała
ZDROWE
NIEJEDZENIE

Siła dla ducha
ZDOLNOŚĆ
REGENERACJI - Sen

OBECNIŚĆ, CZAS,
AKTYWNOŚĆ
Praca

REGENERACJA

Siła dla ducha - SEN

POSILANIE
SIĘ

Siła dla ciała

AKTYWNOŚĆ

Prac

ODPORNOŚĆ

POMOC
CZYLI
LECZENIE

Leczenie polega na:

Edukacja

- Wiedza
- Refleksja nad sobą

Przyglądanie się, obserwacja





JEDZENIE MIĘSA (123RF)

ZDROWE
NIEJEDZENIE
ODPOWIEDNIE
POSILANIE
SIE



Czy dieta, wypoczynek,
ma wpływ na to jak się
czuję podczas
miesiączki?

Również w całym cyklu?
i po Menopauzie

Zmiana stylu życia

ZDROWE NIEJEDZENIE

Jakie dolegliwości, choroby możemy wyleczyć?

Zmęczenie / Obniżony nastrój / Migreny /

Depresję / Bóle głowy / Bóle związane z

cyklem

Lista chorób reagujących na Keto:

Cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze, stłuszczenie wątroby, migreny, PCOS, dna moczanowa, nowotwory jako leczenie wspomagające, choroba Alzheimera, Parkinsona, łuszczyca, wrzodziejące zapalenie jelit, choroba Crohna, choroby autoimmunologiczne: RZS, choroba Hashimoto, i inne. Powikłania insulinooporności takie jak zawał serca, udar mózgowy, choroba zwyrodnieniowa, zespół jelita drażliwego, alergię pokarmowe, astma.

Suplementacja na 3mies.

Witamina K2 z D3 forte

1 pompka=4000j, 3x pompki=12 000j

Magnez

Glicynian Mg 300mg jonów-przed snem

Cytrynian Mg 600mg jonów-między posiłkami

Kwasy Omega 3

Vitamina C,

Vit B complex, Cynk, Selen

Organizm sam,
może wytworzyć
25 000 wit. D3

Zmiana stylu życia

ZDROWE NIEJEDZENIE

Jak ocenić zdrowie metaboliczne

Poziom A1c, Insuliny,
Glukozy, TG, HDL

Poziom D₃
25(OH)D₃

Poziom Mg.
K, Na

Zmiana stylu życia

ZDROWE NIEJEDZENIE

TO UŁATWIENIE - H₂O

Potas/Sód

4,5 / 140

Poziom D₃
do 100mg/ml
60-90mg/ml

Poziom Mg
do 400-700mg jonów
1200mg jonów

Leczenie polega na:

Stosowaniu normalnego jedzenia:

nieprzetworzonego,

niskiej podaży węglowodanów

niskowęglowodanowego,

stosowaniu **głodówek** i

GŁODÓWKI POST

zapomniane narzędzie
wycofywania chorób

Post przerywany

Intermittent fasting

16/8 (h)

AUTOFAGIA

prof. Yoshinori Ohsumi z Japonii
za badania wyjaśniające mechanizm
autofagii.

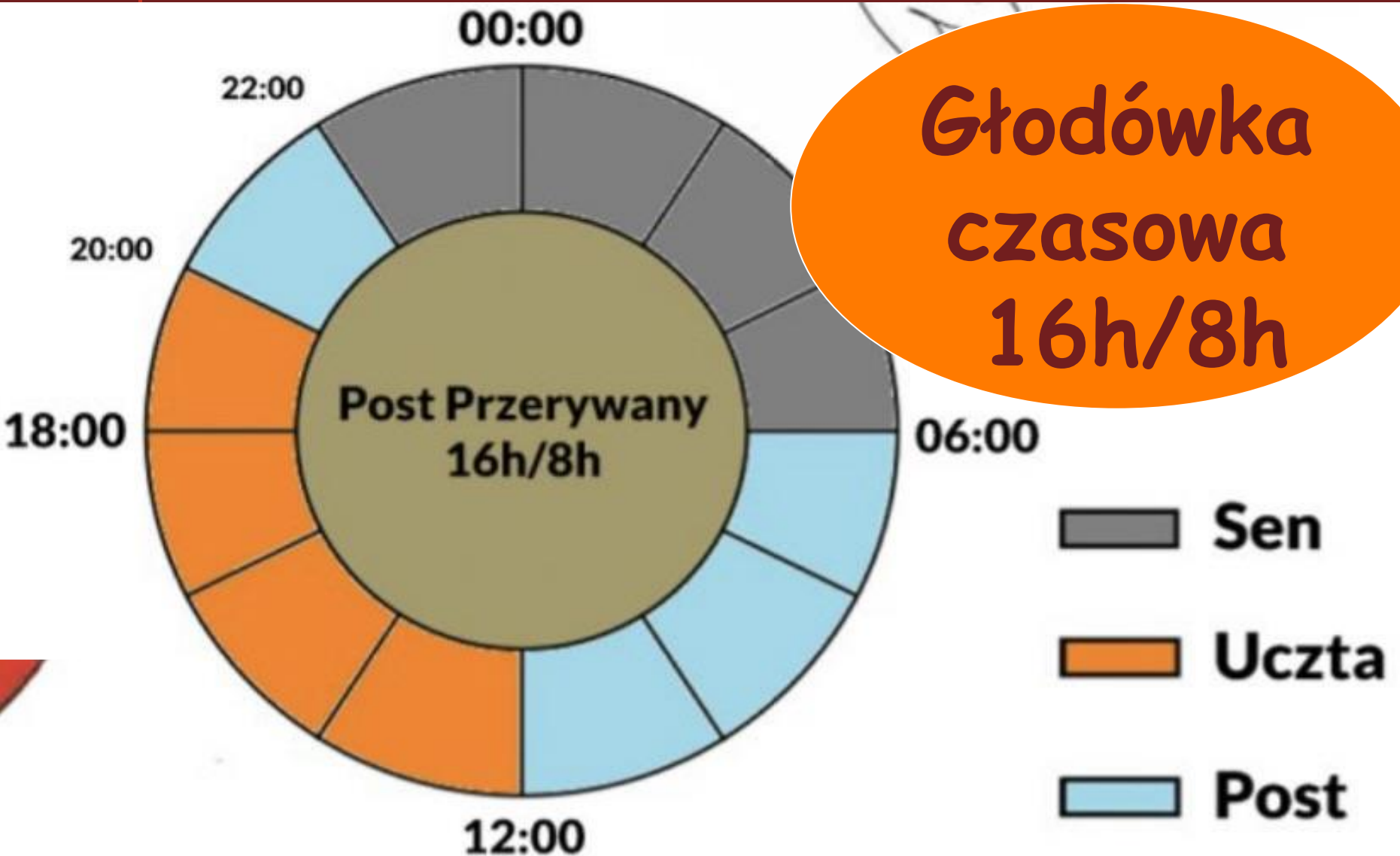
(z greki) oznacza „**samozjadanie się**”
i określa jeden z procesów zachodzących
w żywej komórce.

„recykling”

Post AUTOFAGICZNY jako leczenie:

- Zaczyna się po 17 h. niejedzenia
- np. choroba - **samoleczenie**
- Jeżeli organizm jest w trakcie autofagii, **wirus** (wnikający do komórki) nie może się replikować.

Intermittent fasting



Leczenie polega na:

ZDROWYM NIEJEDZENIE

szybkie przywrócenie równowagi
jelitowej to

Post 24h...+

kk. macieżyście same się
regenerują, resetują

Leczenie polega na:

ZDROWYM NIEJEDZENIE

Post 48h

uruchamia ponownie układ Dopaminowy

Resetuje się...

(cząsteczka szczęścia)

cukier-Dopamina/więcej cukru czekamy na
Dopaminę

Leczenie polega na:
stosowaniu

H₂O

OKOŁO 1,5-2 Litrów dziennie
+ szczypta soli kamiennej
polskiej - kłodawskiej

Leczenie polega na:
stosowaniu

H₂O

Butelkowana, a filtrowana ???

Prawidłowe nawodnienie

Jak to liczyć

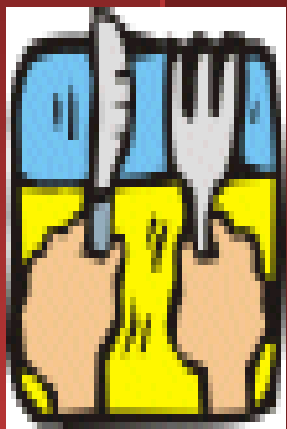
Waga ciała np. 70 kg

Dzielona przez 30
= ilość litrów H₂O

dla konkretnej osoby

$$70 : 30 = 2,5 \text{ l.}$$

Leczenie polega na:
stosowaniu jedzenia
Nieprzetworzonego:



białka...

tłuszcze...

węglowodany...

Leczenie polega na
stosowaniu

2 lub 3 posiłków
dziennie

bywa 1 posiłek.

OMAD (One Meal a Day)



Zmiana stylu życia

ZDROWE NIEJEDZENIE

Po odstawieniu **CUKRU** na 30 d.

Poprawa zdrowia:

p/zapalnie

p/bólowo

p/próchnicy

wzrost odporności...

Zmiana stylu życia

ZDROWE NIEJEDZENIE

Po odstawieniu **CUKRU** na 30 d.

Jakie dolegliwości, choroby ustępują

Ch. autoimmunologiczne,

Zmęczenie, Obniżony nastrój,

Migreny, nastroje depresyjne

Bóle głowy, Nadciśnienie

tętnicze, stany zapalne

Co szkodzi zdrowiu ? CZEGO NIE POWINNO BYĆ w Twojej kuchni

To eliminujemy

- Cukier
- Białą mąkę
- Olejów rafinowanych

A dbamy zawsze o tłuszcze



BRAK

SNU

Bezsenność

to też brak:

Witaminy D3

Magnezu

Glicynian Mg 300mg jomnów

Kwasy Omega 3

Witaminy C

Suplementacja/Bezsenność

Witamina K2 z D3 forte

1 pompka=4000j, 3x pompki=12 000j

Magnez

Glicynian Mg 300mg jonów-przed snem

Kwasy Omega 3

Vitamina C,

Efekt PLATEAU

Wysycenie organizmu,
czas w którym uzyskamy maksymalną
wartość D3

to czas około 12 miesięcy stosowanie D3

10 000j.(IU/dobę)---94mg/ml

20 000-25 000j .(IU/dobę)

ZDOLNOŚĆ
REGENERACJI
SEN

BRAK SNU

=

UTRATA PAMIĘCI

BRAK SNU

=

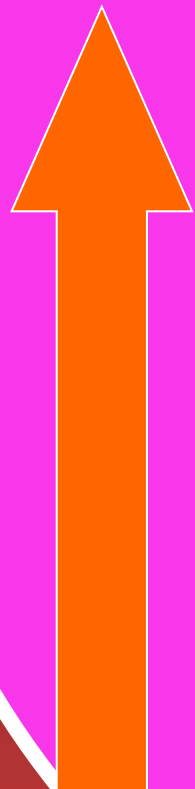
NIEKORZYSTNY
WPŁYW NA
ZDROWIE

OGRANICZENIE SNU TO:



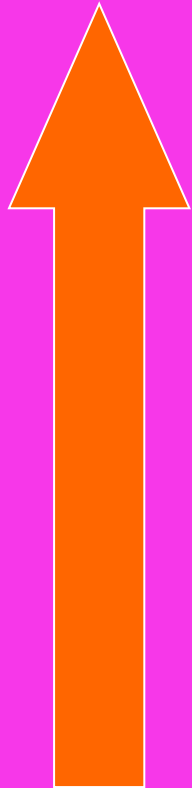
ZŁEGO NASTROJU
NIEPOKOJU
DEPRESJI
UZALEŻNIENÍ

OGRANICZENIA
SNU TO:



APETYTU
INSULINOOPORNOŚCI
OTYŁOŚCI
CUKRZYCY

OGRANICZENIE
SNU TO:



CHORÓB SERCA
UDARÓW

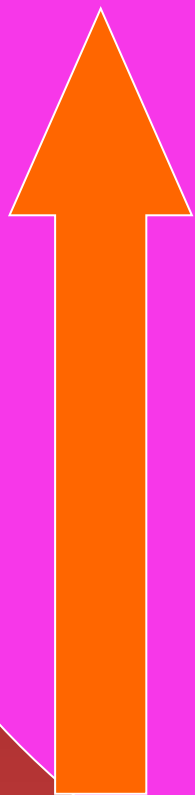
OGRANICZENIE

SNU TO:

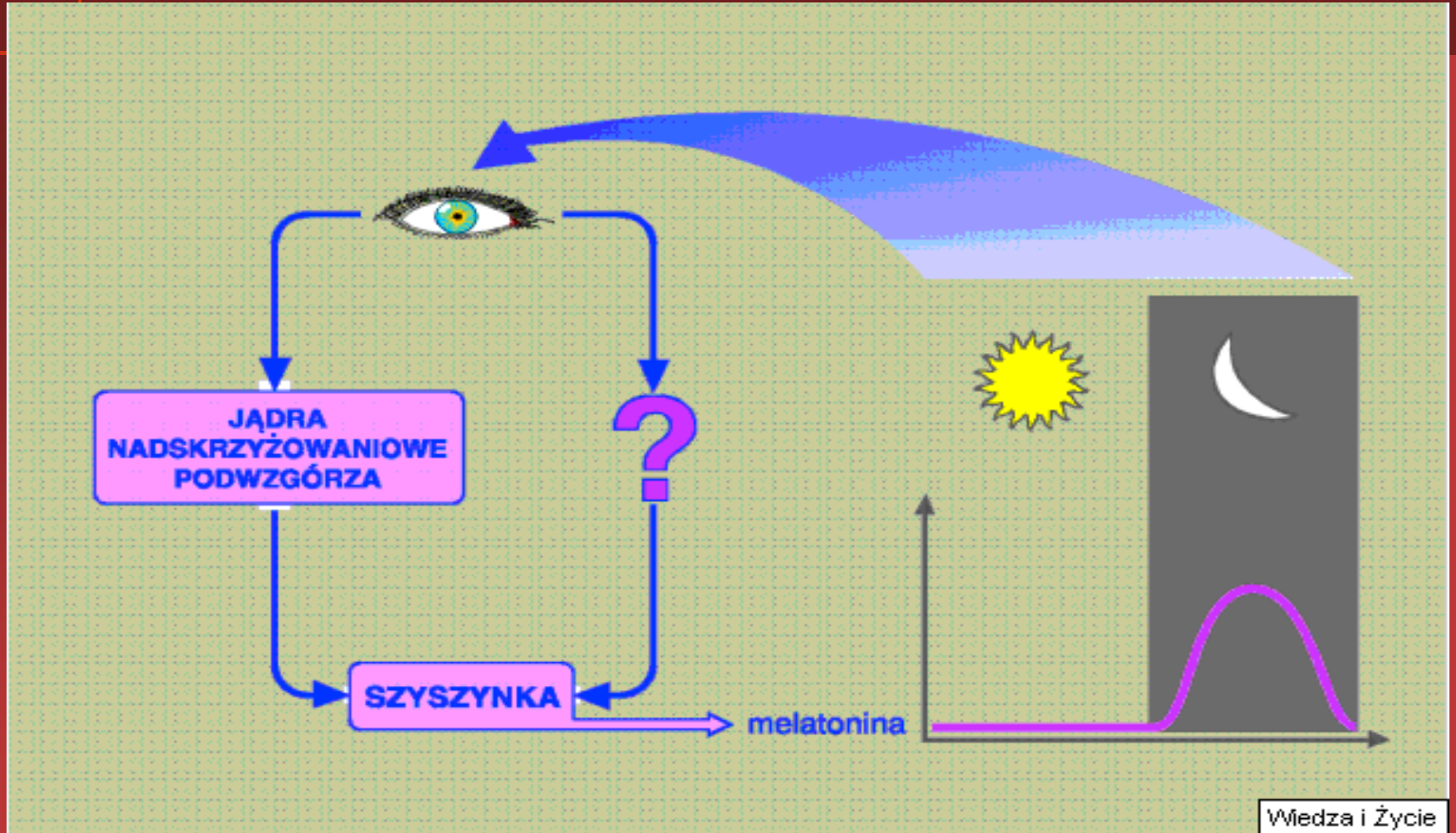
KORTYZOLU

ZABURZEŃ

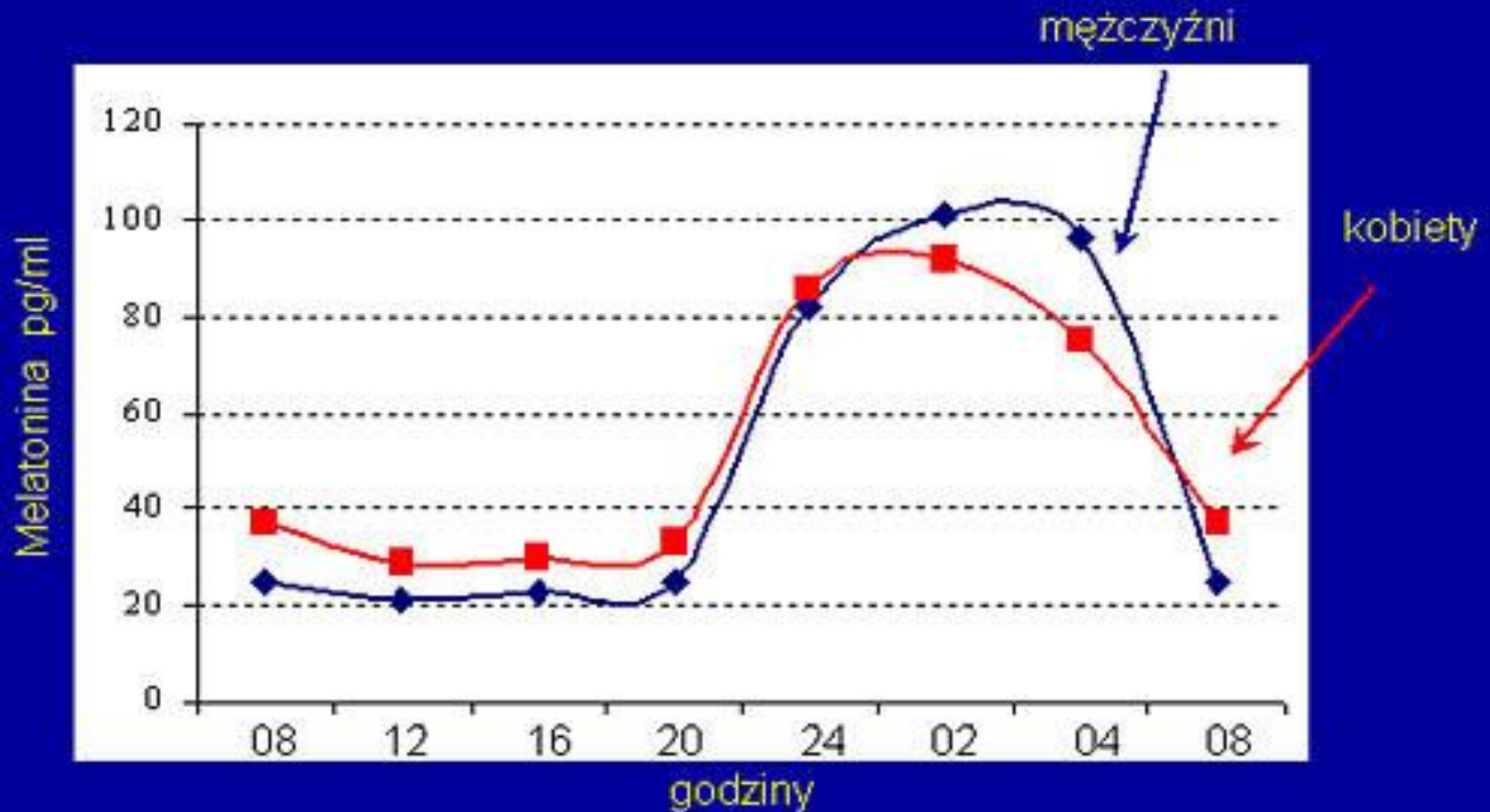
HORMONÓW



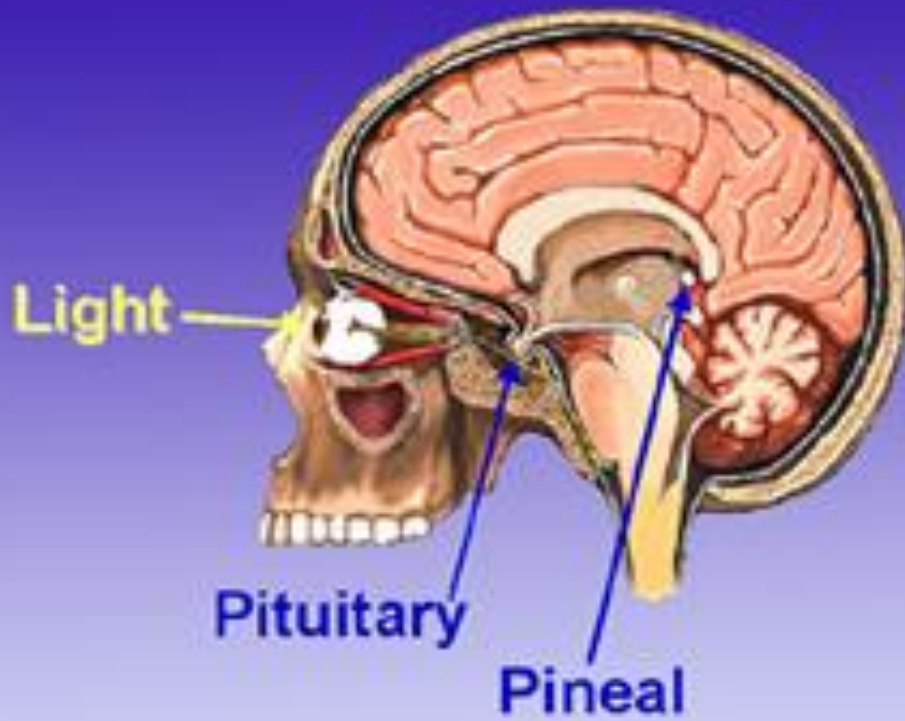
Zaburzenia rytmu Sen-czuwanie



Dobowy rytm wydzielania melatoniny



SEN



SEN

REGULARNY
SATYSFAKCUJĄCY
SEN

6-8 GODZIN

7h.

CZASAMI DO 9 GODZIN.

SEN

GODZINA SNU PRZED
PÓŁNOCĄ

=

TO 2 GODZINY SNU
PO PÓŁNOCY
(22.00-06.00)

SEN

NIE POWINIEN BYĆ

UWAŻANY ZA

LUKSUS

POWINIEN BYĆ UWAŻANY
ZA

WAŻNY ELEMENT ŻYCIA

HIGIENA ŻYCIA
aktywność,
czas, obecność

Leczenie polega na:

Umarkowanym wysiłku,
RÓŻNE SCHEMATY

2 x dziennie - 25 przysiadów

3 x w tygodniu po 15-30 min.

np. Gumy oporowe, marsze...

Ale wysiłek statyczny powoduje  RR i HR

Aktywność fizyczna, to leczenie insulinooporności

- Wysiętek dynamiczny(izotoniczny)
miernie wzrasta RR i HR

Wysiętek krótki 15 min

gimnastyka, chodzenie po schodach,
marsze Nordic Walking, pływanie, jazda na rowerze,
1 lub kilka sesji minimum 10minut,
duża liczba powtórzeń przy małym obciążeniu

Aktywność fizyczna,

z wiekiem masa

mięśniowa decyduje o:

- długości życia

- jakości życia co robić ???

25 przysiadów 2 x dziennie

- czworogłowy uda

- pośladkowy większy = GŁÓWNY MOTOR RUCHU

- przywodziciele

Aktywność fizyczna

stosuj zasadę

„Używaj albo trać”

2 x po 25 przysiadów, zmniejszy

- ❖ ryzyko urazu dolnego odcinka kręgosłupa
- ❖ ryzyko upadku, bo poprawia się równowaga

Aktywność fizyczna, „Używaj albo trać”

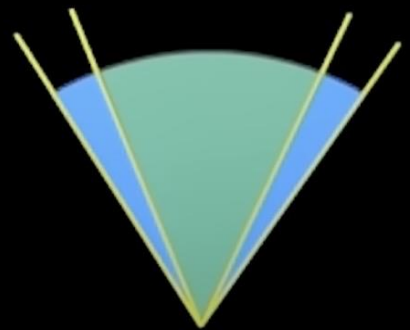
URAZY powstają gdyż:

- mniejsza masa mięśniowa,
- słabszy korpus,
- wolniejsza praca mózgu,

nie jest on dość szybki, a ścieżki mięśniowe nie są dość sprawne i szybkie, aby zareagować przy utracie równowagi



At 45° - 60° Angle









Gumy oporowe



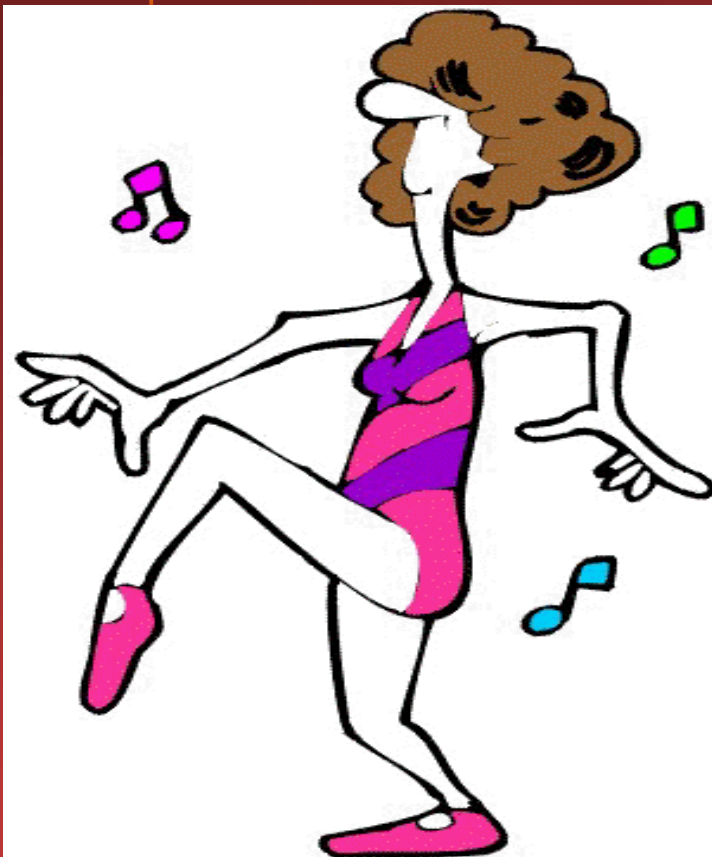
Nordic Walking



Gimnastyka powoduje

- poprawę krążenia
- poprawę przemiany materii

Gimnastyka powoduje



- usprawnienie wydalania kwasu moczowego i innych substancji toksycznych
- usprawnienie ruchu jelit

Gimnastyka powoduje



- poprawę funkcjonowania gruczołów wydzielania wewnętrznego
- usprawnienie układu mięśniowo - kostnego

Gimnastyka powoduje



- usprawnienie układu obronnego
- usprawnienie układu nerwowego

Nie można wyleczyć się

z

insulinooporności

samym tylko wysiłkiem fizycznym

Musi to być połączone ze

zdrowym

„Niejedzeniem”

POSIŁKI

POST

Siła dla ciała

REGENERACJA

MODLITWA

Siła dla ducha - SEN

AKTYWNOŚĆ

JĄŁMUŻNA

Prac

ODPORNOSĆ

Insulinooporność to:

obwód w pasie w cm / wzrost w cm

=

0,5 i mniej



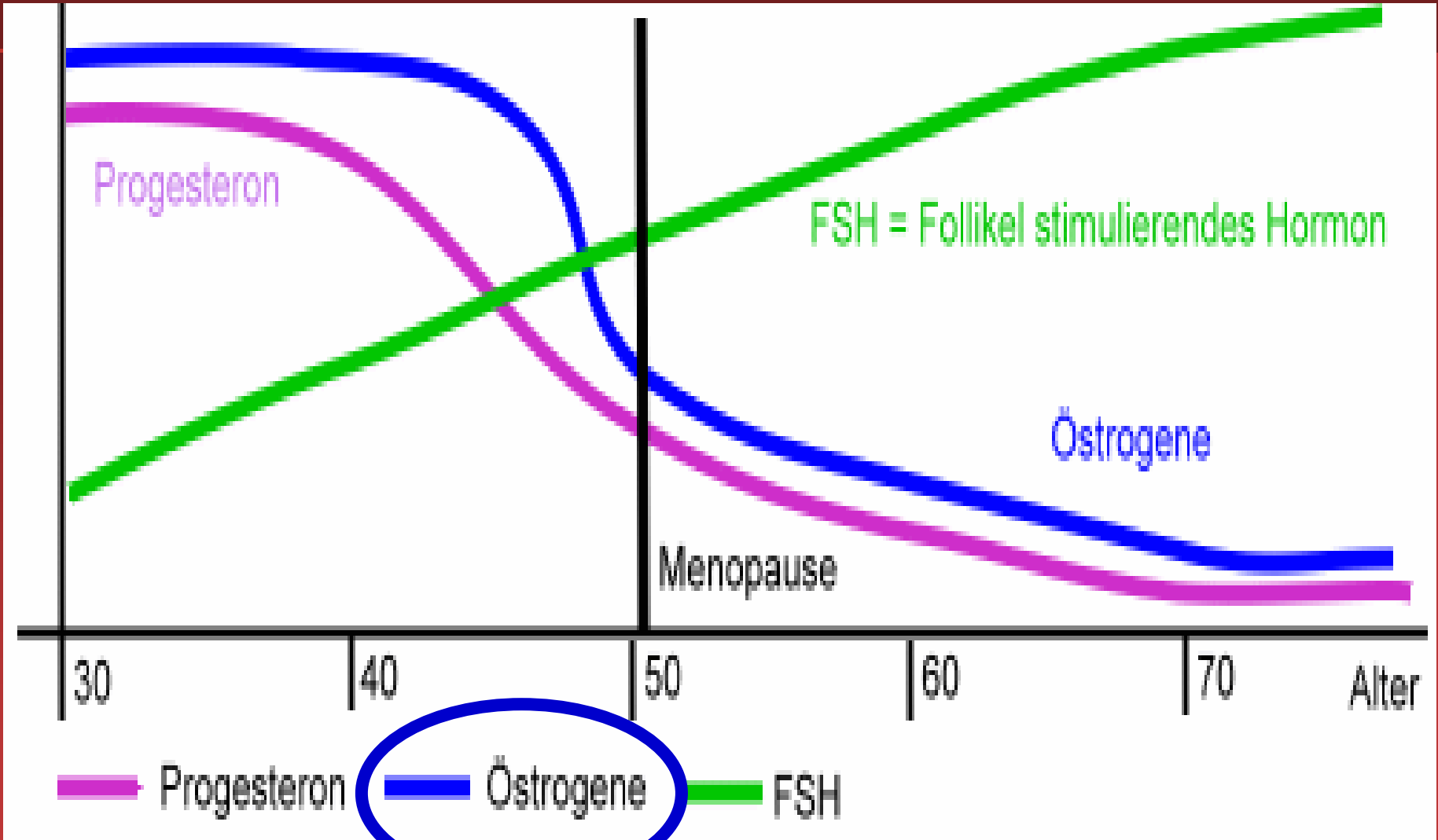
HASŁO

Kolejny etap w dojrzewaniu,
Czyli:

Przekwitanie

KLIMAKTERIUM

Poziomy hormonów



PRZEKWITANIE

czyli wiek średni / ZACNY
WIEK

może być

NAJBARDZIEJ
HARMONIJNYM

okresem życia kobiety

MENOPAUAZA

Men = miesiąc + pausis = przerwa

Medycznie:

ostatnia miesiączka w życiu kobiety

Potocznie:

okres w życiu kobiety, w którym następuje ustanie czynności jajników, co objawia się brakiem miesiączki.

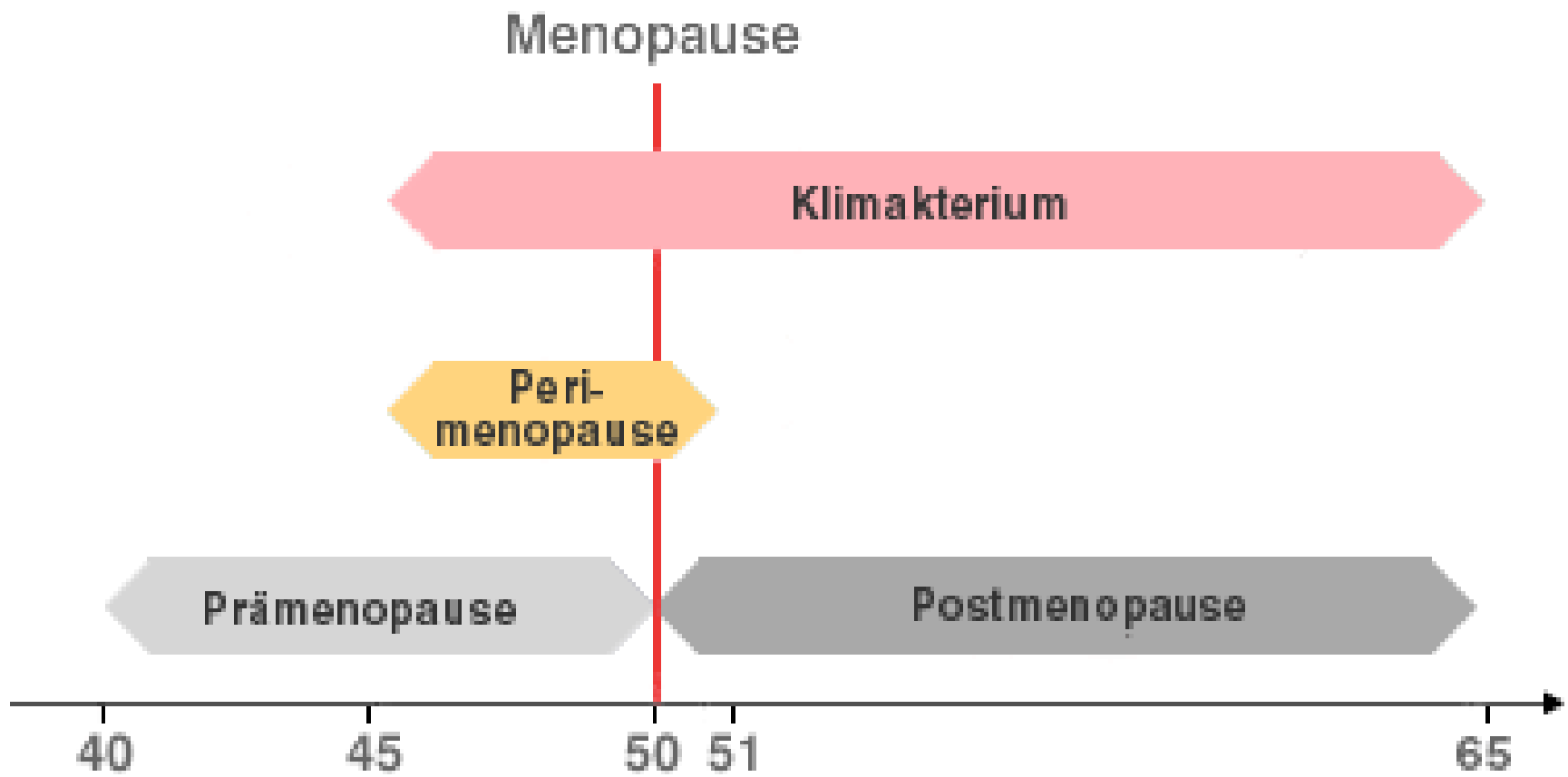
Kiedy wiemy, że menopauza już się odbyła ?

Ostatnia miesiączka

(menopauza)



Po roku od ostatniego krwawienia



Fazy przekwitania Lata

MENOPAUAZA

ma miejsce około

50 ROK ŻYCIA

kiedy może pojawić się
MENOPAUZA ?

Najczęściej w

40

44

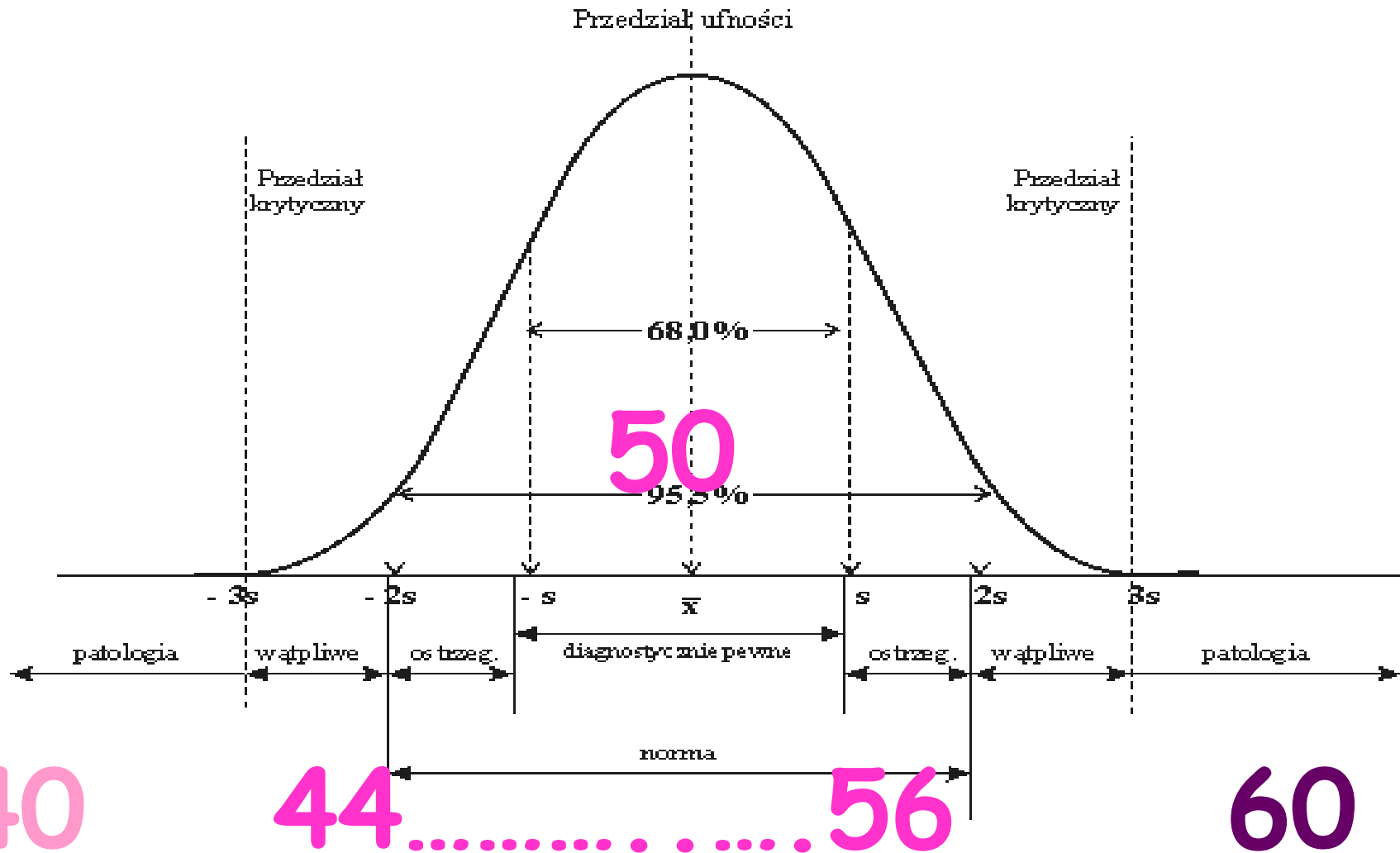
.....

56

60

klimakterium to (+/-) 4 lata

Krzywa Gaussa

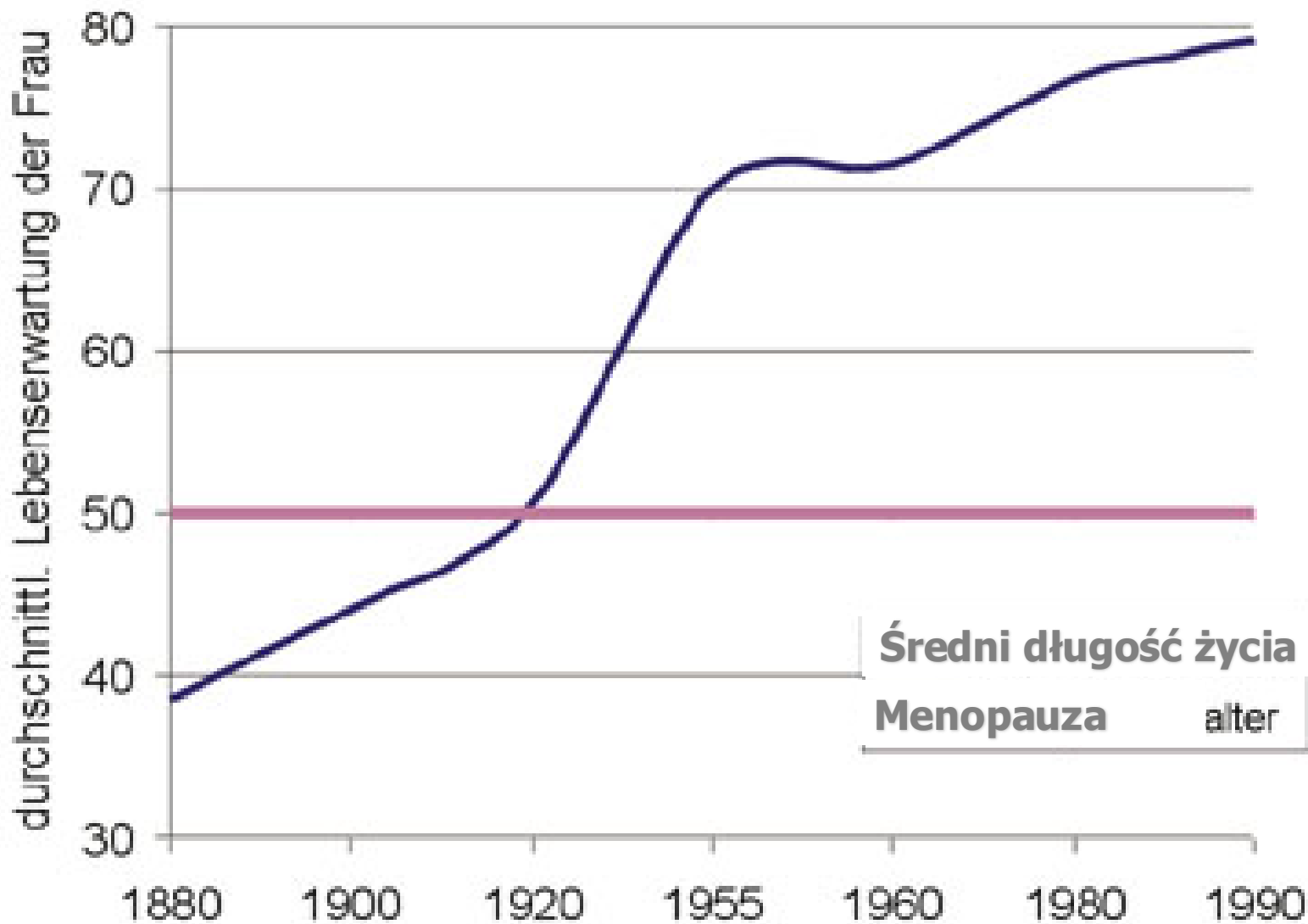


Okolo **1/3** długości życia kobiety

przypadała na czas
po ustaniu miesiączkowania,

OBECNIE TO JUŻ PRAWIE

1/2 ŻYCIA



ŚREDNIA DŁUGOŚĆ ŻYCIA KOBIETY

w cesarstwie rzymskim 23 lata

w 1900 rok około 50 lat

w 2000 rok około 80 lat

W momencie menopauzy

(ostatnia miesiączka w życiu)

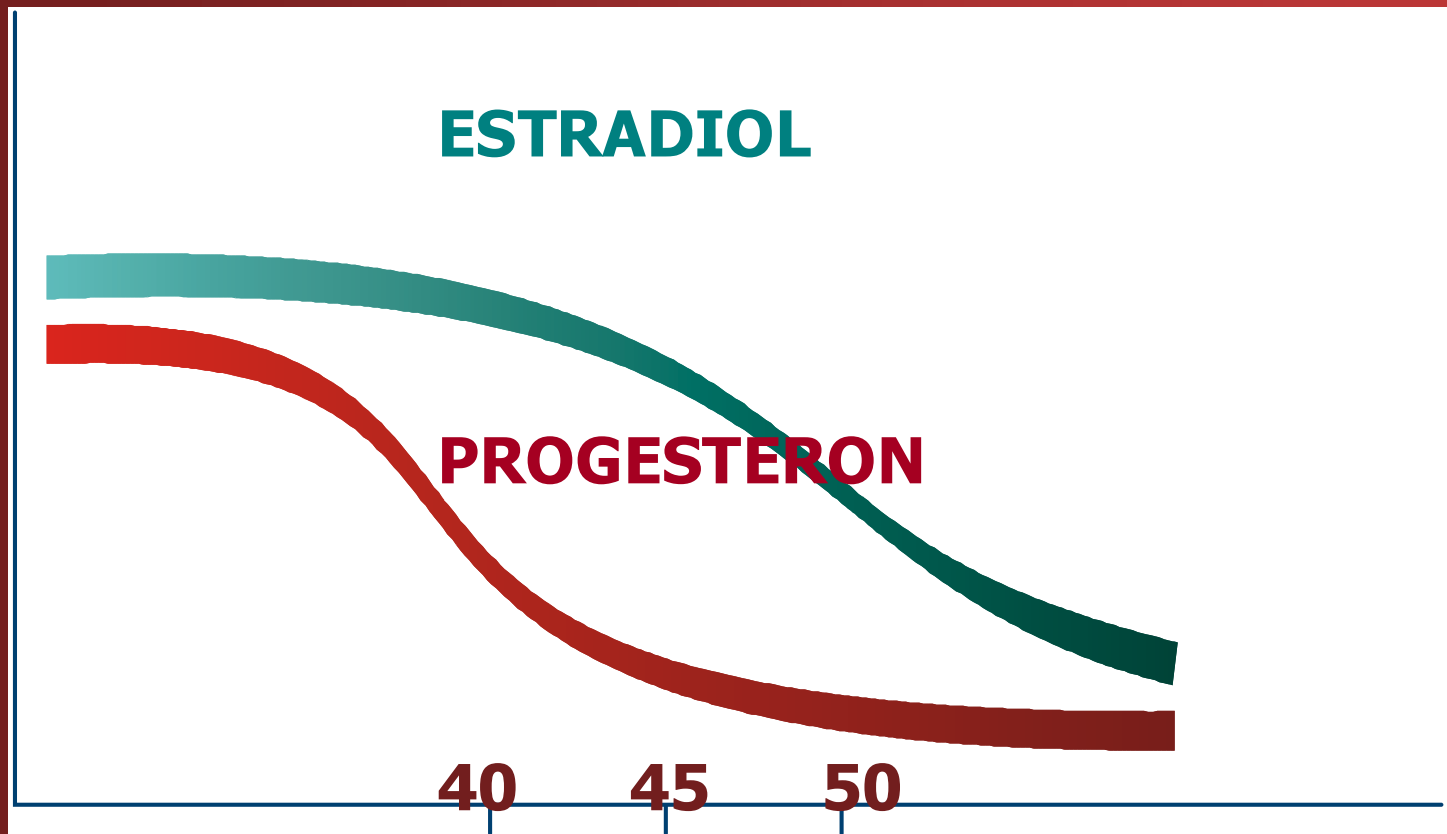
U 85% kobiet
nasilają się objawy wypadowe,

A 30%
ocenia je jako ciężkie.

Objawy wypadowe to:

- - uderzenia gorąca i napadowe pocenie się,
- - zaburzenia snu,
- - nerwowość,
- - zmiany nastroju,
- - trudności w koncentracji,
- - gorsza pamięć,
- - skłonność do płaczu,
- - bóle głowy,
- - ogólnie gorsze samopoczucie

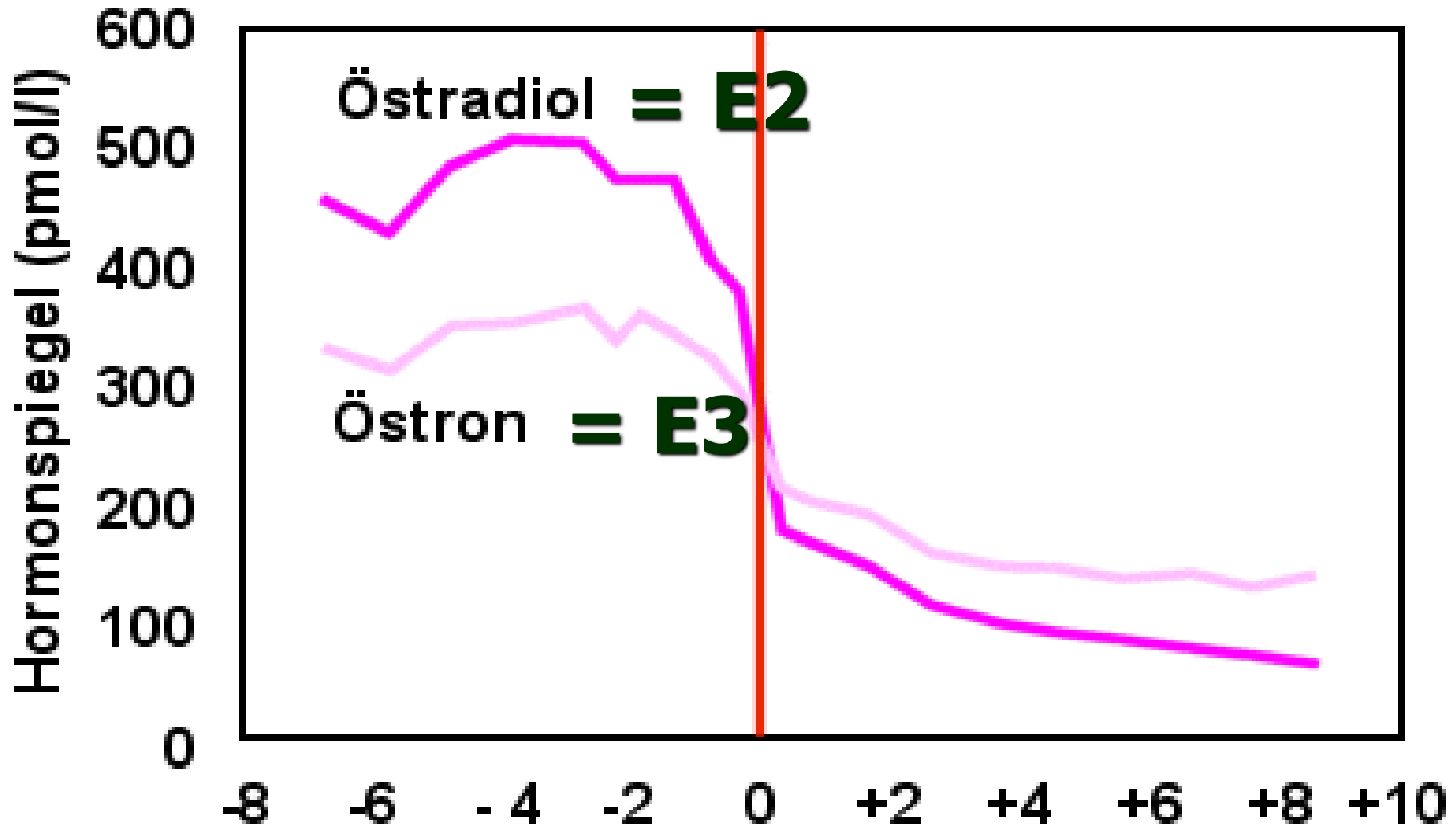
ZMIANY HORMONALNE W PERIMENOPAUZIE



„Estrogenowy parasol ochronny”



Estrogeny, a menopauza



A BRAK ESTROGENÓW TO:

- Osteoporoza
- Problemy naczyniowe
- Choroba wieńcowa
- Udary
- Skłonność do zmian w CUN

Po menopauzie czynność endokryjna jajnika jest zachowana głównie w zakresie wydzielania androgenów - jest to zróżnicowane.

Jednak 10 lat po menopauzie wydzielanie androgenów jajnikowych ulega znacznie zmniejszeniu.



Będzi źle

Nie będzie źle



Wczesne objawy niedoboru estrogenów

tzw. Objawy wypadowe:

- uderzenia gorąca
- nocne poty
- bezsenność
- inne objawy emocjonalne
- zmiana długości cykli



Wczesne objawy niedoboru estrogenów

Wczesne objawy menopauzalne

Nie, naprawdę...
Czuje się świetnie!



Czy to się
Kiedyś skończy?



Czy to się kiedyś skończy?



OCZYWIŚCIE



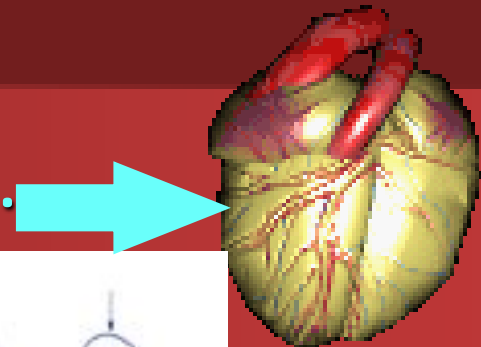
Objawy emocjonalne

- Zmienność nastroju
- Bezsenność, przerywany sen
- Rozdrażnienie
- Napięcie wzrasta
- Spadek energii i chęci do czegokolwiek
- Bóle głowy
- ...

Późne objawy niedoboru estrogenów

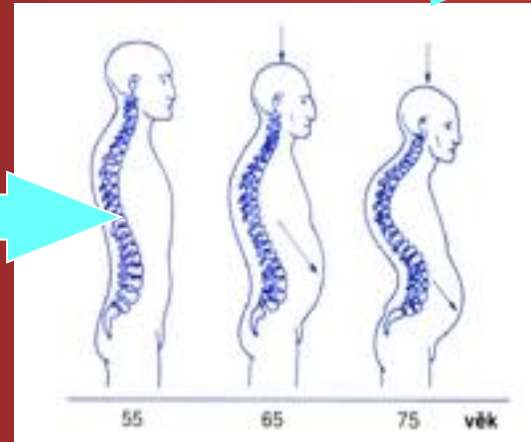
- Choroby układu

sercowo-naczyniowego.....



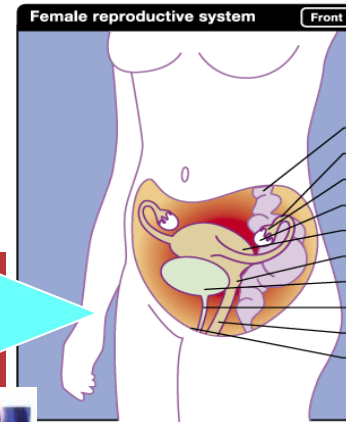
- Osteoporoza

pomenopauzalna.



- Zmiany zanikowe

w układzie moczowo-płciowym..



- Pomenopauzalny zesp. metaboliczny.....



Między 45 a 55 r.ż. mogą występować:

- Regularne miesiączki
bez objawów wypadowych
- Nieregularne miesiączki
w ciągu ostatniego roku
- Brak miesiączek
po menopauzie

PRAWIDŁOWA CZYNNOŚĆ JAJNIKÓW STANOWI BARIERĘ DLA PROCESÓW MIAŻDZYCOWYCH U KOBIET

Po menopauzie może rozwijać się:

**Metaboliczny
Zespół
Pomenopauzalny**

DOBRA RADA

- Od 35 rż. zmienia się metabolizm
- Co roku zmniejsza się zapotrzebowanie energetyczne o 2%

45rż. - 20%

55rż. - 40%

65rż. - 60%

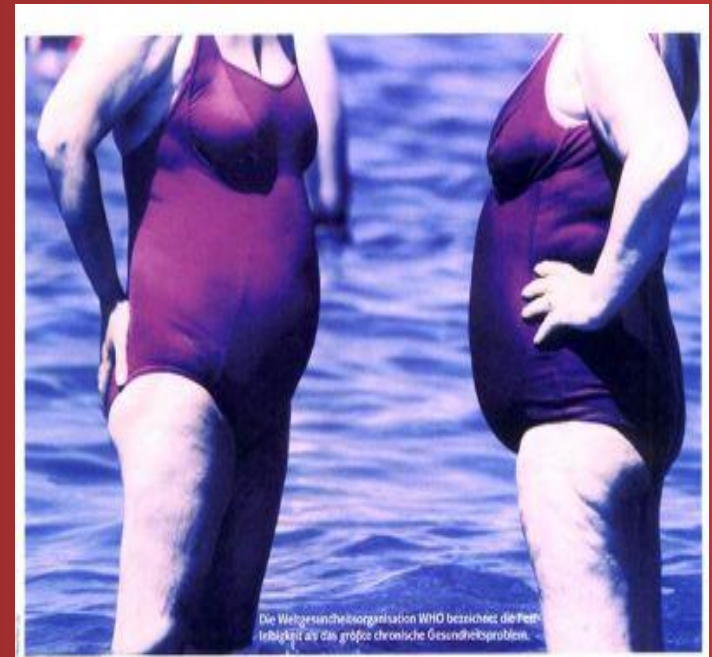


- Emeryt nie musi już wydawać tak dużej kwoty na jedzenie, jak wcześniej.

Metaboliczny Zespół Pomenopauzalny

Towarzyszy temu skłonność do:

- Otyłości androidalnej
- Oporności insulinowej
- hiperinsulinemii



BMI

- poniżej 18.5 - niedobór masy
- 18.5 - 25 - WAGA PRAWIDŁOWA
- 25 - 30 - I stopień otyłości
(nadwaga)
- 30 - 40 - II stopień otyłości
- powyżej 40 - III stopień otyłości



$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała w kg}}{\text{wzrost w m} \times 2}$$

mężczyźni
WHR >1,0
kobiety
WHR >0,8

„jabłkowy” typ otyłości

mężczyźni
WHR <1,0
kobiety
WHR <0,8

„gruszkowy” typ otyłości



Measure waist
at narrowest point

$$\text{Ratio} = \frac{\text{Waist}}{\text{Hips}}$$

Measure hips at
widest point

Talia na wysokości pępka

$$WHR = \frac{\text{---}}{\text{---}}$$

Obwód w centymetrach

kobiety $< 0,8$

Talia na wysokości pępka (w cm)

■ Kobiety < 80 80 - 88 > 88

■ Mężczyźni < 94 94 - 102 > 102



Talia najszersza

100 cm

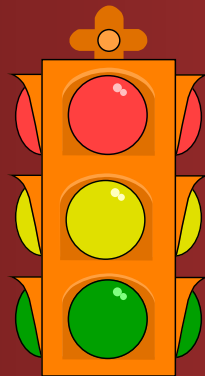
0,625

wzrost w cm

160 cm

KOBIETY < 0,5

Talia na wysokości 1 mc nad pępkiem (w cm)



Objawy naczynioruchowe

- Uderzenia gorąca
- Poty nocne



Objawy zanikowe

- Atrofia skóry
- piersi



Objawy mięśniowo-szkieletowe

- Artropatia zwyrodnieniowa
- Osteoporoza

vratna
vretenca

prсна
vretenca

križna
vretenca



Prerez vretenca normalno

zunanja plast

notranji del





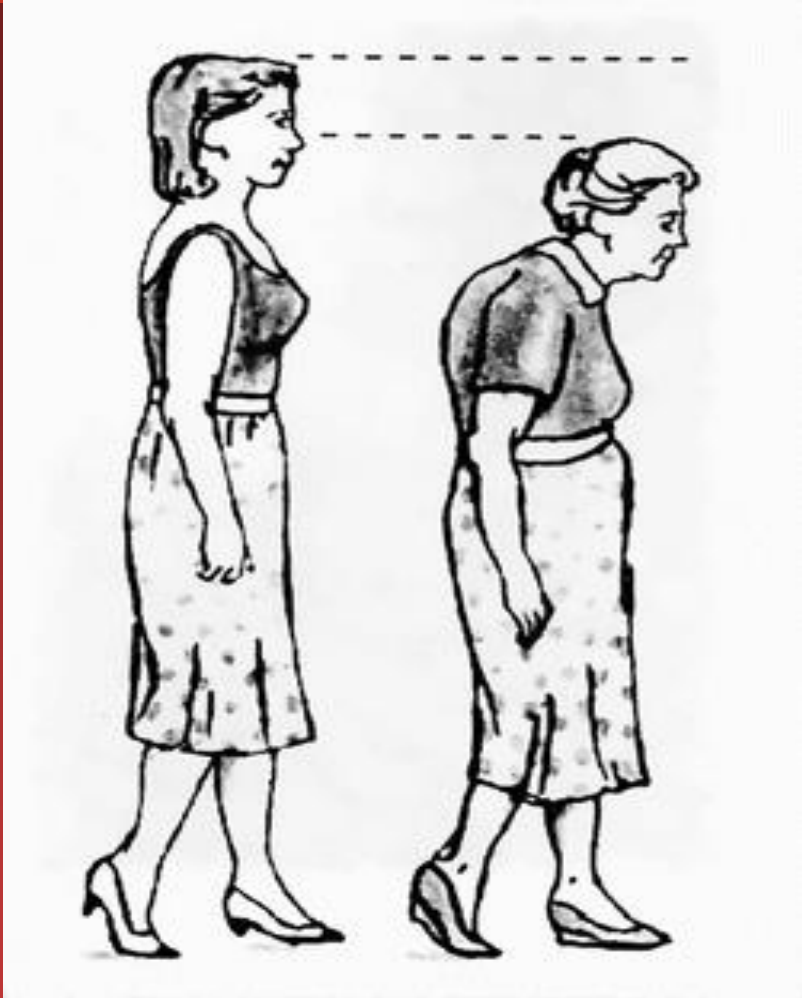
**Zlomi na
vretencih**



Zlom kolka

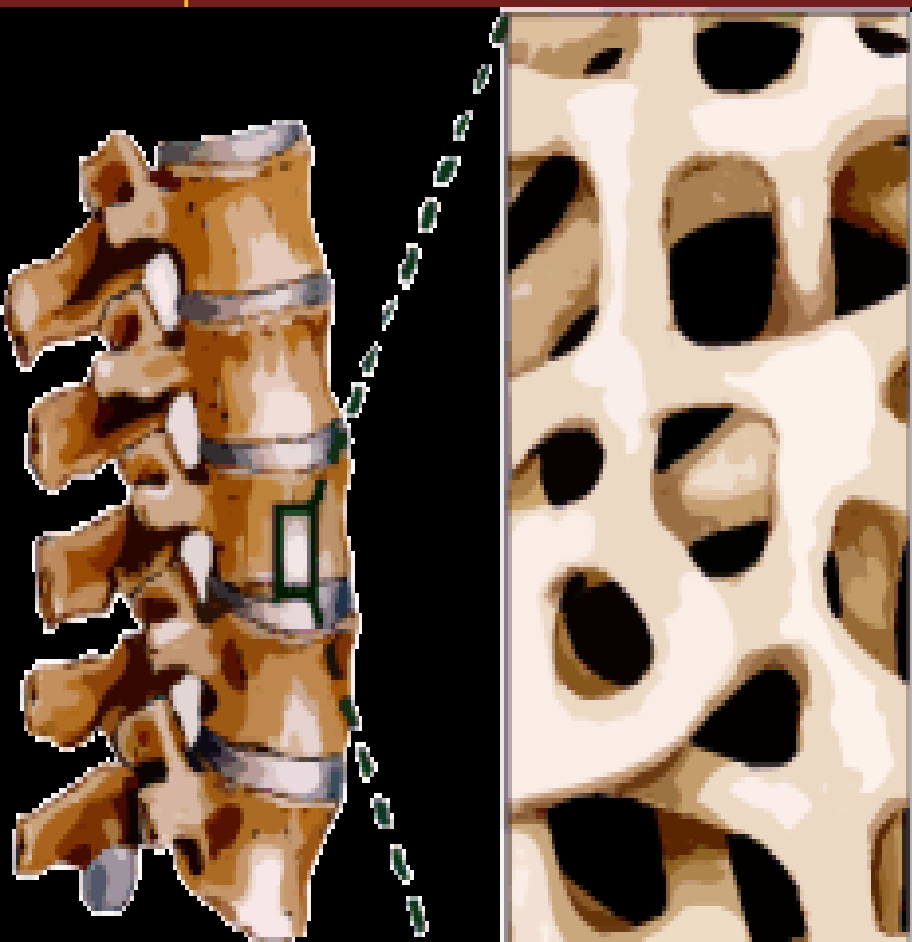


Osteoporoza pomenopauzalna

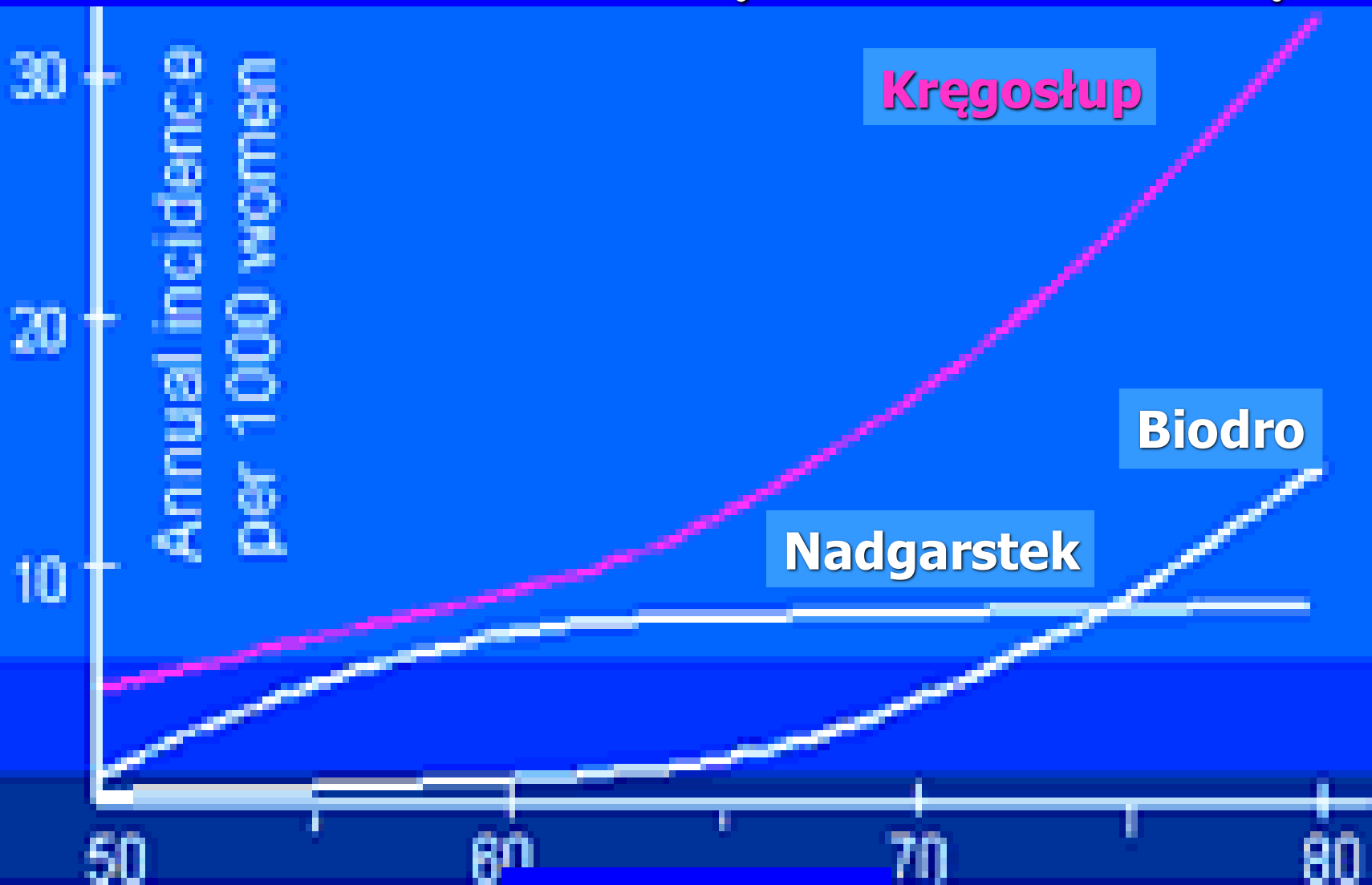


Kość zdrowa

Kość chora



Złamania u kobiet po 50 roku życia



Annual incidence
per 1000 women

Kręgosłup

Biodro

Nadgarstek

Wiek kobiet



ćwiczenia

JAK
ZARADZIĆ
KŁOPOTOM ?

PROBLEMY, PYTANIA

- Czy można przejść klimakterium bez używania preparatów hormonalnych?
- Czy w czasie przekwitania występują zaburzenia psychiczne?
- Dlaczego po leczeniu hormonalnym kobiety tyją, pojawiają się włosy na brodzie, wardze górnej?

Naprawdę możemy na to wpływać

Leki
to



Drugi rzut

Alternatywne

metody leczenia Klimakterium

- Zdrowy styl życia, czasami zmiana stylu
- Nawet umiarkowana aktywność fizyczna
- Możliwe do zaakceptowania posiłki

HIGIENA ŻYCIA
RUCH

ODPOWIEDNIA
DIETA

ZDOLNOŚĆ
REGENERACJI

CZY JUŻ LECZYĆ

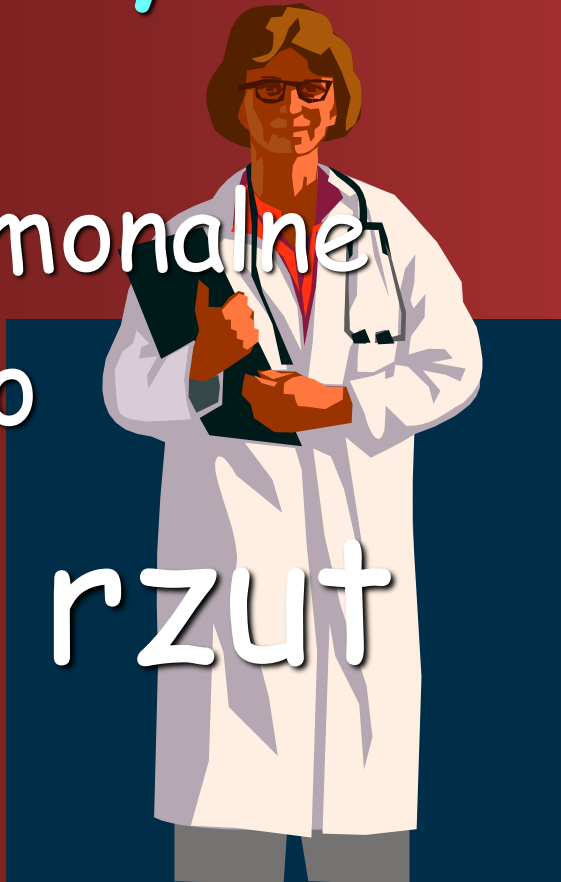
???

Naprawdę możemy na to wpływać

Leki hormonalne

to

Drugi rzut



Alternatywne

metody leczenia Klimakterium

NIEHORMONALNE

- Zioła, mieszanki ziołowe
- Fitoestrogeny
- Witaminy, mikroelementy
- Prawdziwe jedzenie,
to jest LEKARSTWO.

Najczęściej używane rośliny w zależności od wieku to:

- niepokalanek,
- żurawina,
- imbir,
- mniszek,
- koniczyna czerwona,
- soja
- chmiel
- dzięgiel chiński/żen-szeń

Pluskwica groniasta-Cimicifuga racemosa

Bionorica®

PORADNIK

Uciążliwe objawy menopauzy?

Klimadynon®



- ✓ Zmniejsza uciążliwe uderzenia gorąca¹
- ✓ Łagodzi zmiany nastroju¹
- ✓ Alternatywa dla hormonalnej terapii zastępczej¹

Naturalne rozwiązanie w okresie menopauzy

KŁĄCZE



SOJA I

...



LEN + SZYSZKI CHMIELU



Nasiona słonecznika

Kietki fasoli



Jak najlepiej

dbać

o higienę

intymną?

Dyskomfort okolic intymnych

- ◆ Jak postępować ?
- ◆ Jak się ubierać ?
- ◆ Co stosować ?

PROBLEMY, PYTANIA

- Czy w higienie osobistej poleca się stosowanie:
 - perfumowanych wkładek
 - płynów do higieny intymnej
 - tamponów?
 - gorące kąpiele
 - bielizny syntetycznej...
- Objawy grzybicy pochwy, osłona przed nią, a antybiotykoterapia.
- Objawy braku pałeczek kwasu mlekowego.

■ Pałeczki kwasu mlekowego

- Produkcja kwasu mlekowego
- Utrzymanie niskiego pH <4,5
- Wzmoczone przyleganie do nabłonka pochwy
- Wytwarzanie nadtlenku wodoru (H₂O₂)
- Stymulacja miejscowego układu immunologicznego

■ Drożdże

■ Maczugowce

■ Gronkowce

■ Paciorkowce

■ Bakterie beztlenowe

**Wewnętrzne
środowisko
pochwy**

PREFEROWANE ZACHOWANIA HIGIENICZNE

- Podmywanie się:
 - H₂O
- Nie noszenie wkładek na co dzień
- Nie stosowanie tamponów, unikanie spodni
- Nie stosowanie chusteczek pachnących, odświeżających
- Bielizna bawełniana, przewiewne ubrania
- Spanie w koszuli nocnej bez bielizny
- ...

Leczenie trwa 3 miesiące

stosujemy probiotyki np.

Dicoflor 60

Vivomixx 450 mld bakterii 10 sasz./opak.

Trilac IBS

Sanprobi

Enterol

Wszystkie preparaty po 10 do potęgi 9 bakterii,

wyłączamy z diety

- (-) glutenu / węglowodany proste
- (-) przetwory mleczne -(krowę)
- (-) cukru i miódu,
- (-) ograniczamy owoce

PREFEROWANE ZACHOWANIA HIGIENICZNE

- Podmywanie się:
 - H₂O



00-317 Warszawa ul. Wiślana 2

i

61-144 Poznań ul. Kassyusza 2

Rejestracja - (574670042)

od godz. 09.00-16.00 w dni robocze

62-563 Licheń Stary ul. Klasztorna 4

Ośrodek Wsparcia Płodności

Rejestracja - (609528116)

S. Elżbieta Woźna SMS (509366055)-prywat