

Problem z żylakami

Żylaki to najczęstszy objaw niewydolności żyłnej. Dotyczy połowy Polaków. Jednak aż 62 proc. osób nigdy nie podjęło leczenia. Większość bagatelizuje problem lub korzysta z dostępnych bez recepty preparatów usprawniających krążenie żyłne. Tymczasem istnieją nowoczesne metody leczenia tego schorzenia.



Wiele osób traktuje żylaki jako defekt jedynie estetyczny. Niestety, jest to jeden z najbardziej niebezpiecznych mitów. Specjaliści przypominają, że żylaki to objaw schorzenia, które nieleczone rozwija się, dając powikłania znacznie utrudniające życie, a nawet zagrażające życiu.

– Żylaki to poszerzone, wyrzuszone i poskręcane żyły. Te drobniejsze popękane naczynka nazywane pajęczkami to najdrobniejsze żylaki, typowe dla kobiet. Zdrowe żyły są prawie niewidoczne – mówi dr Damian Łasocha z Centrum Flebologii w Warszawie.

Objawy żylaków kończyn dolnych

Żylaki na nogach łatwo zauważyć, dodatkowo towarzyszą im następujące objawy: bóle, szczególnie wokół kostek, które zmniejszają się podczas chodzenia, uczucie ciężkich, zmęczonych nóg, obrzęki wokół kostek, kurcze nocne, swędzenie, wysypka lub przebarwienia w okolicy żylaków.

– Dolegliwości związane z żylakami nasilają się w pozycji siedzącej lub stojącej. Ruch usprawnia pracę żył i zmniejsza te objawy. Nieleczone żylaki powiększają się, dając coraz mocniej odczuwalne objawy – podaje dr Łasocha.

Niewydolność żylna kończyn dolnych, której najpowszechniejszym objawem są żylaki i pajęczki, to efekt niedostatecznej pracy układu żył w naszych nogach.

– Tego typu dolegliwości zawdzięczamy naszej pionowej pozycji. U każdego człowieka krew w żyłach musi być ciągle przepychana ze stóp i nóg do serca wbrew sile ciężkości. Dzieje się to dzięki ruchom stawu skokowego i skurczom mięśni, a sprawny system zastawek żylnych nie pozwala na jej cofanie, zamykając możliwość jej powrotu. Te mechanizmy działają wbrew zasadzie grawitacji. Ale jeśli przez wiele godzin siedzimy albo stoimy w tej samej pozycji, krew gromadzi się w żyłach i coraz mocniej naciska na ich ściany. W rozszerzonych żyłach zastawki odsuwają się od siebie i krew zaczyna się cofać. Mówimy wtedy o refluksie – tłumaczy nasz rozmówca, dodając, że uruchamia się wówczas system chroniący żyły przed uszkodzeniem: z krwi odpływa woda, aby zmniejszyć rosnące we wnętrzu żył ciśnienie. Przenika ona do sąsiednich tkanek, powodując obrzęk. Powtarzający się obrzęk nóg to często pierwszy sygnał alarmowy: nasze żyły usiłują się bronić, ale coraz bardziej rozciągają się i deformują. Krew, zamiast swobodnie krążyć, zatrzymuje się. Dolegliwości są odczuwane najszybciej wokół kostek. Pojawiają się bóle, przebarwienia, skóra łuszczy się, łatwo o infekcje i zakażenia.

– Wiele lat trwający proces może doprowadzić do powstania rany, która nie chce się zagoić. Owrzodzenia podudzi to owrzodzenia w okolicy kostki, z czasem powiększające się na całe podudzia.

Ogromny ból, nieprzyjemny zapach rozkładających się tkanek, czasami hospitalizacja, a nawet groźba amputacji – tak może skończyć się wiele lat trwająca ciężka niewydolność żylna – ostrzega specjalista.

Spowolnienie przepływu krwi w rozszerzonych żyłach to także jedna z najważniejszych przyczyn powstania zakrzepicy – stanu bezpośrednio zagrażającego życiu. – Zakrzepy w nogach, czyli sklejone krwinki, mogą powędrować do tętnicy płucnej i spowodować jej zamknięcie, prowadząc nawet do śmierci – wyjaśnia dr Damian Łasocha.

Przyczyny zaburzeń

Niewydolność żylna jest chorobą dziedziczną – ryzyko zachorowania jest większe u osób, u których choć jedno z rodziców miało żylaki. – Niedomykalność zastawek żylnych może być także skutkiem zmiany struktury kolagenu i mięśni gładkich w ścianie żyłnej. Dzieje się to najczęściej z upływem wieku, dlatego im człowiek starszy, tym żyły bardziej tracą swoją elastyczność i tym żylaki rozwijają się silniej – wskazuje flebolog.

Żylaki występują u kobiet czterokrotnie częściej niż u mężczyzn. Hormonom żeńskim przypisuje się negatywny wpływ na naczynia żyłne, dlatego także terapie hormonalne, w tym antykoncepcyjne czy łagodzące objawy menopauzy, mogą pogorszyć powrót żylny i warunkować rozwój niewydolności żyłnej. Istotny wpływ na przepływ krwi ma ciąża. Zmiany hormonalne, jakie wtedy zachodzą, powodują utratę elastyczności żył, a zwiększenie się masy ciała utrudnia odpływ krwi żyłnej z nóg. Długotrwałe stanie lub siedzenie, brak aktywności fizycznej mogą spowodować także nadciśnienie w układzie żylnym. Dlatego ruch to najlepsza recepta dla zdrowia nóg. Ale nie każdy ruch będzie w tym przypadku odpowiedni.



Metody op... dla osób,

mi

– Lepiej być tylko kibicem jazdy konnej, narciarstwa czy szermierki. Pięty są zbyt nisko ustawione lub mięśnie podudzia usztywnione. Pływanie kanadyjką to także zablokowanie ruchu nóg. Aktywność, gdzie występują silne podskoki, to prawdziwe wstrząsy dla pracy żył. Dlatego nie polecamy siatkówki, tenisa, piłki ręcznej, aerobiku, biegów. Wszelkie sporty siłowe to mocne i długotrwałe skurcze mięśni. Najlepiej na żyły działają: jazda na rowerze, pływanie, gimnastyka, spacer – radzi dr Łasocha.

Każdy kilogram nadwagi to także dodatkowa praca dla naszych żył. Wszystkie działania zmniejszające masę ciała wpływają zbawiennie na żyły. Ponadto ważny jest rodzaj ubioru. Ten, który uciska ciało w okolicy nóg, bioder i pasa, to dodatkowa zaporę dla przepływu krwi żyłnej. Właściwe buty spowodują, że każdy krok maksymalnie wypompuje krew żylną z najodleglejszych miejsc.

Jest na nie sposób

Na żylaki są jednak sposoby. Historię swojej choroby żylaków i ich wyleczenia opowiedziała nam pani Jadwiga (66 lat), fryzjerka z Grodziska Mazowieckiego.

– Pierwsze objawy choroby pojawiły się, gdy byłam w drugiej ciąży. To było 40 lat temu. Podejmowałam różnego rodzaju leczenie, najpierw farmakologiczne, które jednak nie przynosiło długotrwałego efektu – opowiada.

Gdy trafiła do Centrum Flebologii w Warszawie, okazało się, że jedna noga będzie poddana skleroterapii, a druga operacji. – Najpierw miałam ostrzyknięcia na „lepszej”, prawej nodze. Wcześniej natomiast miałam robioną kompresjoterapię nóg. Stosowałam się do wszystkich zaleceń lekarza, który rzeczywiście chciał mi pomóc. Po każdym zabiegu czułam, że mam lżejsze nogi. Nie musiałam brać żadnych leków. Z nogi zniknęła opuchlizna. Mąż, jak na nią patrzy, mówi: „Piękna noga!”



FOT. BIGSTOCK

– Śmieje się pani Jadwiga. Nogi miała w bardzo złym stanie. Prawa była zawsze lepsza, natomiast lewa była do połowy śina, z zakrzepami. – Bardzo to przeżywałam. Miałam silne bóle, obrzęki, nie chciałam nikomu tej nogi pokazywać. Dziś jestem już 3 miesiące po operacji, nie ma opuchlizny i stan jest naprawdę zadowalający.

Nasza rozmówczyni przyznaje, że ludzie z żylakami mają naprawdę bardzo ciężkie życie. – Prześladuje nas ciągle bandażowanie nóg, ciągle zabezpieczanie, męczenie się dzień po dniu, a jeśli jeszcze są jakieś rany czy wycieki, to jest to już straszny ból, zmęczenie i niedosypianie. I jest to bardzo trudne do wyleczenia. Dziś, po zabiegach zleconych w Centrum Flebologii w Warszawie, mogę normalnie chodzić, nie muszę bandażować nóg i nadal mogę pracować w zawodzie.

Żylaki są uwarunkowane genetycznie i nie możemy im w pełni zapobiec. Wiele czynników jednak spowalnia ich powstanie i zmniejsza nasilenie ich objawów.

Centrum Flebologii w Warszawie – klinika leczenia żylaków, pajączków i owrzodzeń podudzi, zaprasza osoby, które mają trudno gojące się rany wokół kostek, czyli tzw. żyłne owrzodzenia podudzi. Dzwoniąc na numer infolinii 801 000 655 (dla tel. komórkowych 22 613 62 56), mogą Państwo uzyskać informację na temat możliwości bezpłatnego, innowacyjnego leczenia takich ran. Leczenie wymaga przyjazdu raz w tygodniu do placówki w Warszawie. Prosimy podczas rozmowy powołać się na „Nasz Dziennik”.

Jak zapobiegać powstaniu żylaków?

– Najbardziej istotne dla profilaktyki przeciwiżylakowej są ruch i kompresjoterapia, czyli stosowanie specjalistycznych wyrobów uciskowych: podkolanówek, pończoch lub rajstóp w 1., 2. lub 3. klasie ucisku, według zaleceń lekarza. Powinny one być noszone szczególnie w sytuacji, gdy praca żył jest utrudniona, np. podczas podróży samolotem, długich podróży samochodem, gdy praca wymaga stania lub siedzenia, a także u kobiet w ciąży – tłumaczy dr Łasocha. Jeśli zauważymy niepokojące zmiany na swoich nogach, należy wybrać się do flebologa – lekarza wyspecjalizowanego w leczeniu żylaków.

– Złotym standardem w diagnostyce żylaków jest USG-Doppler. Jest badaniem nieinwazyjnym i nie wymaga przygotowania. Wykonywane jest przed podjęciem każdej decyzji dotyczącej leczenia schorzeń żylnych. Jest niezbędną metodą monitorującą przebieg leczenia oraz oceniającą efekty terapii.

Nowoczesne metody

Najbardziej popularne metody usuwania żylaków dostępne są dla polskich pacjentów, nie wszystkie jednak refunduje NFZ. Są to m.in. metody operacyjne – zarezerwowane są dla najbardziej zaawansowanych zmian, gdy żylaki wynikają z niewydolnych głównych pni żylnych (żyła odpiszczelowa lub/i odstrzałkowa) i jednocześnie pnie te są znacznie poszerzone. Współcześnie można już tego typu zabiegi wykonać w znieczuleniu miejscowym, co oznacza, że pacjent tego samego dnia wraca do domu. Usuwane są główne pnie żyłne, a także żylakowato zmienione odgałęzienia. Minimalne cięcia zapewniają też dobry efekt estetyczny, ponieważ blizny są prawie niewidoczne. Skleroterapia kompresyjna jest jedną z popularniejszych metod, a jednocześnie najlepiej poznana i dająca świetne efekty kosmetyczne przy małej liczbie powikłań. Nadaje się do zamykania głównych pni żylaków, a także bardzo drobnych zmian, typu pajęczki. Zabiegi polegają na podawaniu w miejscu uszkodzenia żył leków, które powodują zwłóknienie, a następnie wyłączenie uszkodzonego naczynia z układu żylnego. Podczas jednego zabiegu wykonuje się około kilkunastu wkłuć bardzo cienką igłą. Jest to praktycznie bezbolesne, nie wymaga też znieczulenia. Skleroterapia nie wymaga pobytu w szpitalu, nie wymaga stosowania zwolnień lekarskich. Inne metody to niszczenie żył za pomocą sondy laserowej, sondy wytwarzającej promieniowanie ciepłe lub radiowe, doprowadzającej gorącą parę wodną, czy kleju typu „kropelka”. Metody te stosowane są od kilkunastu lat i nadal są udoskonalane i sprawdzane pod kątem skuteczności i nawrotów żylaków. Nadają się do żylaków wynikających z uszkodzenia głównych pni żylnych. Sondy te likwidują właśnie główne pnie. Metody te wymagają uzupełnienia, najczęściej skleroterapią, by zlikwidować żylaki kręte czy pajęczki, do których nie ma możliwości wprowadzenia sond. ■

Monika M. Zajac

Czy wiesz, że...

- Pojawieniu się żylaków sprzyjają m.in.: brak aktywności fizycznej, siedzenie przez wiele godzin dziennie bez ruchu, szczególnie z nogą założoną na nogę, noszenie pończoch i skarpet ze ściśniętym ściągaczem, butów na wysokim obcasie (powyżej 5 cm), nadwaga i otyłość, długotrwałe opalanie się.
- Jednym z groźniejszych powikłań żylaków jest żylna choroba zakrzepowo-zatorowa stanowiąca duże zagrożenie dla zdrowia i życia chorego.
- Żylakom i innym chorobom nóg można zapobiec poprzez odpowiedni sposób życia: aktywny, w ruchu, unikanie wysiłku fizycznego, zwłaszcza obciążającego kończyny dolne, unikanie pozycji siedzącej lub stojącej trwającej dłużej niż 30 minut. Należy pamiętać, że nawet minimalny ruch stopą obniża ciśnienie w żyłach o 2/3 wartości, z 90 mmHg do 20-30 mmHg. Dlatego tak ważna jest nawet krótka gimnastyka nóg m.in. w siedzącej pracy.
- Dobrze dla naszych nóg jest przebywanie w pomieszczeniach o umiarkowanej temperaturze. Innym czynnikiem chroniącym nas przed chorobami kończyn dolnych jest odpowiedni sposób odżywiania. Każdy kilogram nadwagi wpływa niekorzystnie na układ żylny. Najlepszymi produktami dla naszych żył są te, które zawierają krzem. Ogólnie powinno się spożywać dużo jarzyn i owoców i jak najmniej ziemniaków, cukru i tłuszczu.

Operacyjne usuwanie żylaków zarezerwowane są dla osób, które mają bardzo zaawansowane zmiany



FOT. BIGSTOCK

Ilu osobom powiedziałaś dziś, że warto czytać Nasz Dziennik?

Walczmy z ociążałością nóg

» Mówimy, że „nogi niosą nas przez całe życie”. Ich dobra kondycja pozwala nam na realizację naszych codziennych obowiązków i celów. Dlaczego nas bolą?

– Jest wiele przyczyn bólu nóg, ale dzisiaj rozmawiamy o niewydolności żylniej, która często objawia się właśnie bólem. Ból wtedy jest bardzo charakterystyczny. Nasila się wieczorem, po trudach dnia, a także u osób, które długo stoją czy siedzą. Ból zmniejsza się, a nawet całkowicie mija, gdy uruchomimy staw skokowy i mięśnie łydki, czyli np. po krótkim spacerze.

» Kto głównie uskarża się na taki ból nóg?

– Ból nóg z powodu nie w pełni sprawnych żył częściej dotyka kobiet niż mężczyzn. Niewydolność żylna to schorzenie zależne także od żeńskich hormonów, dlatego tak się dzieje. Również wiek pacjenta ma ogromne znaczenie. Wśród osób starszych dużo częściej spotykamy takie, któ-

re bolą nogi, a przyczyną są właśnie schorzenia żylnie. Ostatnim czynnikiem jest styl życia. Jeśli mało się ruszamy, nasza praca wymaga od nas wielu godzin stania lub pozostawania w bezruchu, odczuwamy bóle nóg, głównie wokół kostek. Pojawiają się też obrzęki.

» Jak z tym walczyć?

– Doraźna walka z bólem i ociążałością nóg to poprawienie warunków dla powrotu krwi żylniej do serca. Należy po prostu uruchomić pompę mięśniowo-stawową. Spacerujemy, jeździmy na rowerze, korzystamy ze schodów, a nie z windy. Każdy krok to impuls dla odpływu krwi żylniej z dolnych części nóg. Jeśli nasza praca nie pozwala nam na przerwy i spacer, nawet proste ruchy stopą: do góry i w dół, pozwalają wypompuwać krew ku górze. Prawdziwa ulga dla nóg to uniesienie ich. Najlepiej położyć się z lekko uniesionymi nogami. Dobrze jest na stałe podnieść



ROZMOWA /

z dr. Damianem Łasocho,
z Centrum Flebologii
w Warszawie

materac w łóżku, tak by nogi były wyżej niż głowa. Wtedy każdej nocy nogi będą się doskonale regenerować po trudach dnia codziennego. Ale też podczas oglądania telewizji, pracy przy biurku starajmy się nogi opierać na podwyższeniu, np. na taborecie, by ułat-

wić odpływ krwi żylniej. Świetnie oddziałuje też pływanie. Uruchomione zostają mięśnie, a jednocześnie ciśnienie wody z zewnątrz dodatkowo stymuluje wzrost przepływu krwi.

Na koniec o najważniejszej profilaktyce bólów nóg z powodu zalegania krwi żylniej – kompresjoterapii. To uznana metoda profilaktyki, ale także leczenia niewydolności żylniej. Podkolanówki, pończochy lub rajstopy uciskowe dobrane według zaleceń lekarza i noszone od rana zabezpieczą nas przed obrzękami i bólami związanymi z niesprawnością naszych żył. Nasze nogi wieczorem będą tak samo wypoczęte jak rano.

» Co powinniśmy robić, by chronić się przed bólem nóg?

– Niewydolność żylna to schorzenie o podłożu dziedzicznym. Dlatego jeśli w naszej rodzinie ktoś miał żylaki, zakrzepicę czy owrzodzenia, warto, by pewne zachowania stały się naszym nawykiem.

Dbajmy o masę ciała. Każdy kilogram nadwagi to dodatkowe obciążenie. Szukajmy dla siebie pracy, której wykonywanie wiąże się z ruchem. Unikajmy ekstremalnie wysokich temperatur. Stan żył pogarsza się, gdy nagrzewamy je w saunie czy opalając się bez ruchu. Zawsze lepiej służyć im niskie temperatury. Długie podróże powinny być planowane tak, by móc zrobić 15-minutowe przerwy na spacer. Podróżując samolotem, zadbajmy o wyroby uciskowe. Podczas podróży wykonujemy proste ruchy stopą i starajmy się nie zasypiać. Sen w pozycji siedzącej, gdy mięśnie pozostają rozluźnione, to bardzo zła prognoza dla naszego zdrowia. Takie podróże wielogodzinne to podwyższone ryzyko zakrzepicy żylniej, której konsekwencje mogą być nawet śmiertelne. I najważniejsze – kontrolujmy stan nóg u flebologa, specjalisty od leczenia żył.

» Dziękuję za rozmowę.

Monika M. Zając

REKLAMA

PROSTY SPOSÓB NA POZBYCIE SIĘ CHORÓB PIJ WODĘ ALKALICZNAJĄ – A BĘDZIESZ ZDROWY

Masz wrażenie, że z dnia na dzień tracisz siłę? Częściej dopada Cię zmęczenie i opuszcza dobre samopoczucie? Twoja skóra i włosy wyglądają coraz gorzej? A kłopoty z trawieniem i wolną przemianą materii dają się we znaki? To sygnały ostrzegawcze, które wysyła Twój zakwaszony organizm. To sygnały ostrzegawcze, których nie wolno Ci zbagatelizować. Jest to więcej niż pewne – Twój organizm utracił równowagę kwasowo-zasadową. A to pierwszy krok do wielu chorób.

Woda, która przywraca równowagę kwasowo-zasadową

Za silne zakwaszenie organizmu odpowiada przede wszystkim niewłaściwa dieta. Menu współczesnego człowieka obfituje głównie w produkty wysoko przetworzone i pochodzenia zwierzęcego czy kolorowe napoje gazowane. A to właśnie one zaburzają równowagę kwasowo-zasadową. Efekt? Powstaje idealne środowisko do rozwoju m.in.:

- chorób nowotworowych,
- udaru krwotocznego,
- dny moczanowej,
- osteoporozy,
- cukrzycy,
- nadwagi i otyłości,
- stanów chronicznego zmęczenia.

Na szczęście proces zakwaszenia organizmu można odwrócić, a woda jest najlepszym sprzymierzeńcem. Niestety najczęściej sięgamy po nią, gdy czujemy pragnienie – a to skutek silnego odwodnienia organizmu. By do niego nie dopuścić, zaleca się wypijanie co najmniej 2 litrów wody każdego dnia. Warto pamiętać, że ciało człowieka składa się w blisko 70% z wody, więc dla organizmu to właśnie ona jest źródłem życia.

O spożywaniu wody należy pamiętać, gdyż:

- rozpuszcza i wypłukuje toksyny,
- obniża poziom cholesterolu LDL,
- wspiera pracę nerek,
- działa dotleniająco,
- reguluje temperaturę ciała,
- ma właściwości nawilżające,
- wpływa na tempo metabolizmu.

Wybierając wodę, trzeba mieć świadomość, że organizmowi potrzebna jest wyłącznie dobrej jakości woda – taka, która będzie odzwierciedleniem wewnętrznego środowiska ustroju. Takie warunki spełnia wyłącznie alkaliczna woda zjonizowana.

Alkaliczna woda zjonizowana – sojusznik w walce z zakwaszeniem

Woda zjonizowana ma silne właściwości odkwaszające. Wypłukując nadmiar toksyn oraz neutralizując szkodliwe działanie kwasów, pomaga w odtruwaniu organizmu.

Alkaliczna woda zjonizowana:

- wykazuje ujemny potencjał ORP – jest silnym przeciwutleniaczem (nawet 10-krotnie silniejszym niż witamina C), neutralizując szkodliwe działanie wolnych rodników przyspieszających starzenie oraz wywołujących nowotwory,
- posiada budowę strukturalną – składa się z zaledwie 6 cząsteczek (podczas gdy zwykła woda posiada aż 12-16 cząsteczek), dzięki czemu znacznie łatwiej przenika przez błony komórkowe,
- wykazuje niskie napięcie powierzchniowe – stając się doskonałym rozpuszczalnikiem, skutecznie zapobiega odkładaniu się substancji



szkodliwych i jednocześnie wypłukuje zgromadzone toksyny.

- Dostarcza nam minerały alkaliczne w postaci zdysocjowanej (dla przykładu: w tej wodzie jest sód, a nie chlorek sodu).

Woda zjonizowana – inwestycja w zdrowie

Produkcję wody alkalicznej można wykonać w warunkach domowych. Wystarczy posiadać domowy jonizator wody. Dodatkowo, jonizatory wytwarzają wodę srebrną – znany od tysięcy lat naturalny antybiotyk – tzw. srebro koloidalne. I chociaż nie są to tanie urządzenia, bo jonizator 1,5 litrowy (przeznaczony dla 1-2 osób) kosztuje 1047 zł, a większa jego 3-litrowa odmiana to koszt 1577 zł (powyżej 2 osób), jest to inwestycja, która się bardzo szybko zwraca. Woda zjonizowana to doskonałe rozwiązanie dla osób, których nie stać na chorowanie. Dzięki właściwościom wody alkalicznej ryzyko zapadnięcia na wiele schorzeń jest redukowane do minimum. Poza tym zyskujesz na rachunkach za zakupy mineralnych wód, gdyż w jonizatorach używana jest woda kranowa.

Dobroczynne właściwości wody zjonizowanej znajdują potwierdzenie w licznych badaniach klinicznych.

Cały świat jest zafascynowany wskaźnikami zdrowia w Japonii i Korei Południowej z ostatnich 30 lat. W Japonii żyje najwyższy odsetek osób, które przekroczyły wiek ponad 100 lat. Woda ta jest powszechnie używana w celach zapobiegawczych. Istnieją tam szpitale, które leczenie opierają zarówno na wodzie alkalicznej, jak i kwasowej. Warto pójść ich śladami, by cieszyć się zdrowiem, dobrym samopoczuciem i nie narażać się na przewlekłe choroby. Domowe jonizatory wody możesz zamawiać na stronie www.natura-zdrowie.pl. Strona ta przedstawia opinie użytkowników wody alkalicznej, a także szeroki wybór domowych jonizatorów. Jeżeli nie masz dostępu do internetu, możesz zamówić je pod numerem telefonu 733 888 724. Dodatkowo, jeśli podasz hasło „Nasz Dziennik”, otrzymasz w prezencie książkę „Woda zjonizowana – życie bez chorób” oraz dodatkowy zestaw membran do jonizatora. Przy regularnym spożyciu wody alkalicznej szybko przekonasz się, że to recepta na długie życie bez dolegliwości.



ul. Św. Anny 10/2, 33-100 Tarnów
www.natura-zdrowie.pl
tel. 502 146 443