

prestiz

ZDROWIE I URODA



Powrót do natury:

Joga | Masaże | Eko jedzenie

Wiosenna odnowa:

Piękny uśmiech | Zabiegi wyszczuplające | Rozświetlające makijaże



KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC

20 lat doświadczeń w medycynie estetycznej i kosmetologii



**posiadamy 7-letnie doświadczenie
w przeprowadzaniu
transplantacji włosów technologią
S.A.F.E.R.**

**innowacyjna metoda
S.A.F.E.R.**

**trwałe rezultaty
mała inwazyjność
brak blizn pozabiegowych
krótki okres rekonwalescencji**

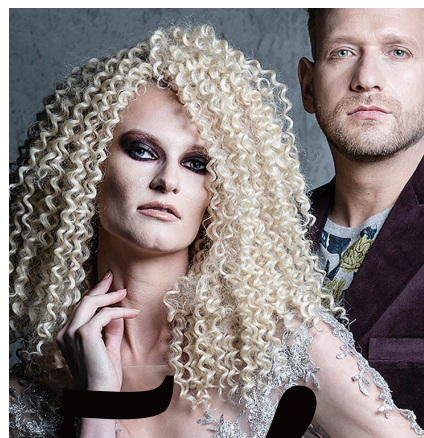
www.klinikazawodny.pl

Klinika Zawodny Estetic, ul. Ku Słońcu 58, 71-247 Szczecin, tel. 504 948 320, 508 719 262, 508 752 460

Rejestracja elektroniczna i zapytania: repcja@estetic.pl



Na okładce: Milena Majewska
Foto: Ola Gruszka Fotografia



SPIS TREŚCI

18 54

- | | | |
|---|--|---|
| 6. Ciekawostki | 30. Trening bez limitu | 50. Dr Kacper Koryzna:
Nie lubię stać w miejscu |
| 8. Powrót do natury | 31. Piękne ciało do wakacji | 52. Piękny uśmiech na zamówienie |
| 14. Młodość we krwi | 33. Z pasji do gotowania, z miłości
do dobrego jedzenia | 54. Taka piękna burza... loków |
| 17. Oaza relaksu nad Bałtykiem | 34. Naukowo udowodniona wędlna | 58. Balijski relaks dla ciała i ducha |
| 18. Zamienniki porannej kawy | 36. Ciekawostki | 59. Piękny uśmiech
– kluczem do pięknego wyglądu |
| 20. Zdrowy plan | 38. Klinika L.A. Beauty
– nowe miejsce piękna | 60. 5 lat implantów Motiva |
| 23. Stopy bez bólu | 42. Świeżo i delikatnie | 62. Profilaktyka ratuje życie! |
| 24. Teatox, czyli herbaty
na smukłą sylwetkę | 46. Gładka skóra bez bólu | 64. Z włosom pod włos |
| 26. Lekką stopą w stronę wiosny | 48. Obalamy mity na temat
powiększania ust | 66. Joga bez sekretów |
| 29. Wyszczuplający masaż bez bólu | | |

prestiz

MAGAZYN SZCZECIŃSKI

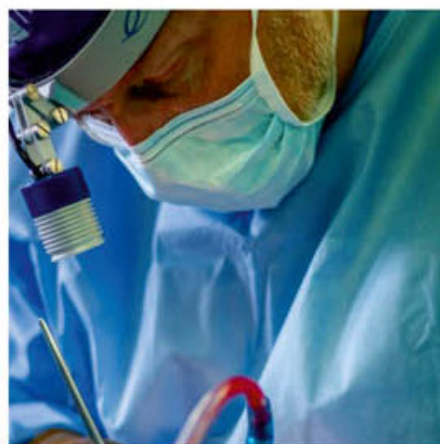
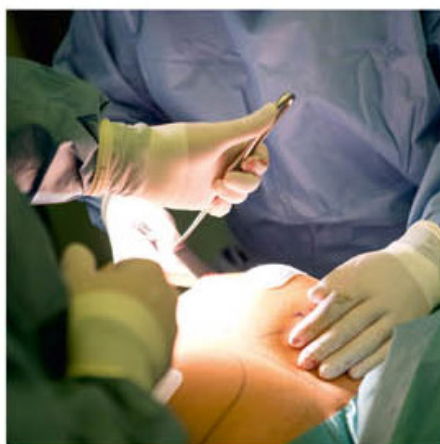
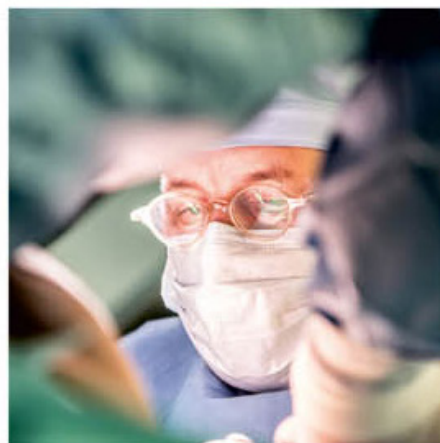
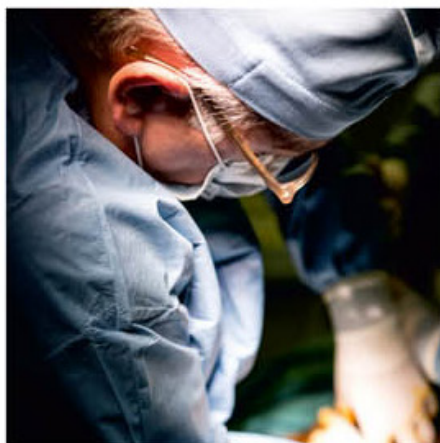
MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY | Wydawnictwo Prestiż | e-mail: redakcja@eprestiz.pl | www.prestizszczecin.pl

Wydawca: Izabela Marecka
Redaktor naczelna: Daria Prochenka,
prochenka@eprestiz.pl
Sekretarz redakcji: Karolina Wysocka,
wysocka@prestizszczecin.pl
Redakcja: Aneta Dolega
Wydawca: Prestiż magazyn szczeciński,
ul. Ks. Piotra Ściegiennego 66/1
70-352 Szczecin

Reklama i Marketing:
Inga Elerowska, tel.: 502 627 444,
Radosław Perz, tel.: 575 650 590,
537 790 590, 537 490 970
Dział foto: Jarosław Gaszyński,
Dagna Drążkowska-Majchrowicz,
Włodzimierz Piątek

Skład gazety: Agata Tarka
info@motif-studio.pl

Redakcja nie odpowiada za treść reklam.
Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania
i redagowania treści redakcyjnych.
Drukarnia: Drukarnia Kadruk S.C.



pierwsza prywatna klinika chirurgii plastycznej w Szczecinie

Aesthetic Med jest najstarszą prywatną kliniką chirurgii plastycznej w Szczecinie i jedną z najstarszych w Polsce. Właściciel dr n. med. Andrzej Dmytrzak jest specjalistą chirurgii plastycznej i rekonstrukcyjnej już od 30 lat, ma ogromne doświadczenie a jednocześnie od 30 lat kilka razy w roku uczestniczy w kongresach poświęconych tej bardzo dynamicznie rozwijającej się dziedzinie medycyny. W efekcie razem ze swoim asystentem dr Rami Alshekh'iem stosuje najnowsze techniki operacyjne z zakresu chirurgii plastycznej.

W Aesthetic Med konsultują i operują również specjaliści neurochirurdzy: dr n. med. Krzysztof Rzewuski i dr Karol Kłódkowski.

Rejestracja na konsultacje: tel. 91 422 00 38



**dr n. med.
Andrzej Dmytrzak**
specjalista chirurgii
plastycznej i rekonstrukcyjnej
konsultacje:
środa: godz.17-20



**lek. med.
Rami Alshekh**
specjalista chirurgii
plastycznej
konsultacje:
środa: godz.17-20



**dr n. med.
Krzysztof Rzewuski**
specjalista neurochirurg

konsultacje: co drugi
poniedziałek godz. 12-16
lub sobota godz. 9-14



**lek. med.
Karol Kłódkowski**
specjalista neurochirurg

konsultacje: ostatnia środa
miesiąca godz. 17-19

**AESTHETIC
MED**



Pogromca nowotworów

Gorzki melon (*Momordica charantia*) został okrzyknięty przez naukowców mianem: superfood 2019! Niepozorna roślina przypomina wyglądem ogórka. Od dawna wykorzystywana jest w tradycyjnej medycynie Azji oraz Ameryki Południowej, ale dopiero teraz odkryto jej właściwości antyrakowe. Melon smakiem przypomina curry i zawiera szereg substancji bioaktywnych. Nie tylko zapobiega rozwojowi raka, ale też niszczy jego komórki, prócz tego: obniża poziom cukru we krwi, ma właściwości przeciwzapalne, antywirusowe oraz antyalergiczne.

kw/foto: pixabay



Peruwiański słodzik

Lucuma (*Pouteria lucuma*) w Peru traktowana jest jako lek, ale dopiero niedawno odkryto, że to świetna alternatywa dla cukru. Sproszkowany owoc doskonale sprawdza się w roli naturalnego słodzika, a smakiem przypomina syrop klonowy. Posiada niski indeks glikemiczny i jest polecany diabetykom. Dodatkowo Lucuma posiada witaminy z grupy B, A, C, a prócz tego jest dobrym źródłem beta-karotenu, dlatego dołączyła niedawno do grona superfoods.

kw/foto: pixabay



Człowiek jako część natury

80% z nas zgadza się ze stwierdzeniem, że człowiek jest częścią natury. Znamy też trendy, które pomagają nam żyć w zgodzie z zielonym światem. Najczęściej stawiamy na naturalne kosmetyki (57%), wegetarianizm lub weganizm (51%) oraz produkty od lokalnych producentów/dostawców (48%).

źródło: raport Clochee/ foto: pixabay



Dbając o przyrodę i siebie

Większość Polaków (80%) zgadza się z tym, że dbając o przyrodę, dbamy o siebie. Oznacza to dla nich m.in. zdrowe odżywianie (38%), uprawianie sportu i aktywność fizyczną (34%), a także stosowanie produktów naturalnych, w tym również kosmetyków (19%). Co więcej, zdecydowana większość z nas (86%) kupuje produkty naturalne, ekologiczne, a ponad połowa (54%) – przy wyborze kieruje się składem.

źródło: raport Clochee/ foto: pixaba



Buty z ananasa

Polska streetwearowa marka Bohema Clothing produkuje obuwie z wegańskich materiałów, w tym z liści ananasa! Rzeczy tej firmy są szyte ręcznie z nowatorskiego tworzywa o nazwie Piñatex. Do wytworzenia 1 metra kwadratowego materiału potrzeba około 480 liści egzotycznego owocu. Co ciekawe, produktem ubocznym przy tworzeniu Piñatexu jest biomasa, której rolnicy używają jako organicznego nawozu. W ofercie marki Bohema Clothing są m.in. botki i szpiki.

kw/foto: materiały prasowe



Sztuńce z kukurydzy i mąki

Naukowcy z Politechniki Gdańskiej stworzyli sztucze z ekopolimeru, czyli mąki ziemniaczanej i kukurydzy. Projekt to odpowiedź na pomysł wprowadzenia w UE zakazu sprzedaży plastikowych przedmiotów jednorazowego użytku. Ekologiczne sztucze gdańskich naukowców są trwałe w użytku, zachowują przyjazne właściwości dla środowiska naturalnego i mogą być kompostowane wraz z resztkami jedzenia.

kw/foto: pixabay



Oczar wirginijski w kosmetyce

Według popularnego serwisu Pinterest, wśród najważniejszych trendów kosmetycznych

na 2019 rok jest oczar wirginijski. Wyciąg z rośliny zawiera szereg korzyści, wpływających pozytywnie na skórę. Produkty pielęgnacyjne z oczarem pomagają cerze problematycznej, naczyniowej i trądzikowej. Prócz tego, wyciąg roślinny łagodzi niewielkie rany oraz oparzenia słoneczne, dlatego też będzie jednym z najpopularniejszych składników kosmetycznych roku.

kw/foto: pixabay



Wiosłowanie znowu w modzie

Magazyn Vogue niedawno przyjrzał się najpopularniejszym trendom z siłowni i klubów fitness. Wśród nich jest cardio boxing (czyli mocne kardio plus boks), joga funkcjonalna lub łączona z baletem czy powrót ćwiczeń na maszynach kardio do wiosłowania. Ostatni trend został przypomniany dzięki popularnemu serialowi „House of Cards”. Wiosłowanie pozwala spalić mnóstwo kalorii, a przy okazji pomaga ćwiczyć mięśnie nóg, ramion, brzucha i pleców.

kw/foto: unsplash



Muzyczny masaż

Masaż sonorą to nowość na polskim rynku. Zabieg uśmierza ból, rozluźnia i upiększa. Sonora to instrument do terapii dźwiękiem, który przypomina wielką tubę. Leżąc w jej środku, doświadcza się czegoś w rodzaju masażu wewnętrznego. Dźwięki instrumentu rozchodzą się po całym ciele, powodując rozluźnienie i stan głębokiego relaksu.

kw/foto: pexels



Siostra dobra dla zdrowia

Najnowsze badania naukowców dowodzą, że posiadanie siostry jest korzystne dla zdrowia psychicznego. Jak się okazuje, żeńskie rodzeństwo pomaga reszcie bliskich mieć lepsze, zrównoważone życie. Według naukowców z Uniwersytetu w Birmingham posiadaczki siostr (kobiety i mężczyźni) są bardziej pomocni, mili i skłonni do czynienia dobra. Co więcej, są mniej narażeni na samotność czy stany lękowe.

kw/foto: pexels

Powrót do natury

Przegotowana woda z sokiem cytryny i miodem, pita z samego rana na czczo, schłodzone w lodówce łyżki jako niezawodny kompres na opuchnięte oczy, raz na jakiś czas peeling twarzy z sody oczyszczonej, dużo wody. To część moich domowych rytuałów, czerpiących z naturalnych sposobów na bycie Piękną i Zdrową. Do tego sport kilka razy w tygodniu, rezygnacja z alkoholu i zmiany w zawartości lodówki. Traktuje to jako eksperyment, który zaczął przynosić pozytywne efekty. Nie jestem w tym odosobniona. Od jakiegoś czasu obserwujemy masowy powrót do natury. Przejawia się on w zdrowszym i ekologicznym trybie życia. Takim jakie hołdują nasze bohaterki.



na zdjęciu: Milena Majewska

Zwracamy uwagę na to co jemy, czego używamy w codziennej pielęgnacji. Częściej się ruszamy, chętniej spędzamy czas na łonie natury. Wybieramy rower zamiast samochodu. Przeglądamy się etykietom. Przytulamy się do drzew. Rezygnujemy z plastikowych opakowań. Odrzucamy mięso i cukier w codziennej diecie. Mówi się, że na zmiany nigdy nie jest za późno. Racja, chociaż wielkie umysły tego świata przestrzegają nas przed zbliżającą się katastrofą ekologiczną. Jak mamy coś zmienić to zacznijmy od siebie.

– Staram się żyć w zgodzie z naturą i traktować naszą planetę tak, jakbym była na niej tylko gościem. W domu rodzinnym zawsze dużo mówiło się o ekologii, oglądało filmy przyrodnicze, a recykling jest wręcz u nas religią – wyznaje Milena Majewska, modelka, ambasadorka naturalnych kosmetyków Clochee. – Na co dzień staram się pielęgnować proste ekologiczne nawyki. Przy sobie zawsze mam Inianą torbę na zakupy, nie uznaję plastikowych torebek, butelek i słomek, piję wodę filtrowaną, nie wyrzucam żywności bo kupuję tylko tyle ile potrzeba na bieżąco. Daleko mi do ideału, ale lubię skończyć dzień z czystym sumieniem.

Natura w słoiczku

Kosmetyki naturalne znajdziemy teraz w każdym sklepie, w każdej drogerii. Nie każdy ma ochotę serwować sobie chemię na ciało i twarz, dodatkowo skóra bardzo wrażliwa potrzebuje specjalnego traktowania. Naturalne kosmetyki oprócz tego ładnie wyglądają i pięknie pachną. – Obecnie w swojej kosmetyczce mam mnóstwo produktów szwajcarskiej marki Clochee, które uwielbiam za świetny skład, owocowe zapachy i konsystencję, a do tego ich opakowania są biodegradowalne – wymienia Milena Majewska. – Moje osobiste hity to krem-maska pod oczy, rozświetlający krem z olejem z pestek malin i marchewki, no i cała gama maseczek, bez których nie ruszam się z domu, zwłaszcza kiedy podróżuję. Po długim locie, który bardzo przesusza i zanieczyszcza skórę, mój stały zestaw to nawilżająca maseczka z gliną czerwoną poprzedzona peelingiem enzymatycznym. Uwielbiam też peelingi do ciała, które robię raz w tygodniu. Podczas mojej ostatniej podróży do Marrakeszu w końcu spróbowałam rytuału hammam, głębokiego peelingu wykonywanego specjalną szorstką rękawicą, zakończoną masażem czystym olejem arganowym. Skóra po tym zabiegu była jak u niemowlaka! – dodaje Milena.

– Jestem wielbicieleką tego co robią dziewczyny w Clochee – zachwala Maria Danilkiewicz, lekarz. – Ich płyn micelarny albo olej do demakijażu to hit, podobnie peeling enzymatyczny, chyba pierwszy który mogę używać, gdyż mam bardzo suchą skórę. Podobnie masło do ciała czy mój absolutny przebój: krem do rąk. Jest idealny do przesuszonych dłoni, co znam z autopsji wykonując taki zawód jaki mam. Unikam kolorowych kosmetyków, tylko po-

madki do ust i na dzień krem CC, koniecznie z filtrem – dodaje.

Wielbicieleką natury zamkniętej w słoiczkach jest również aktorka Olga Adamska. Odpowiednia pielęgnacja jest dla niej ważna, szczególnie przy pracy na teatralnej scenie. – Od kilku lat stosuję jak najwięcej kosmetyków naturalnych. To dla mnie bardzo ważne, gdyż mam skłonności do uczuleń – mówi aktorka. – Prawie codziennie wieczorem nakładam ogromne ilości makijażu. Kosmetyki organiczne pozwalają mi unikać swędzenia, czy pieczenia skóry. A poza tym pięknie pachną. Zawsze też bardzo przykładam się do demakijażu. Przed spektaklami z kosmetyków używam tylko kremu BB, ale najchętniej w ogóle unikam makijażu. Krem silnie nawilżający, krem pod oczy, balsam do ust mam zawsze w kosmetyczce. Nie wyobrażam sobie początku dnia bez nawilżającego balsamu do ciała, precyzyjnie wybieram zapach i jestem mu wierna latami. Zawsze pamiętam o filtrach przeciwsłonecznych.

O ciekawej rzeczy opowiedziała mi pani Maria. – Jest taka marka ekskluzywnych kosmetyków, którą zresztą polecam ze względu na jakość, nazywa się La Prairie. Miałam kiedyś od nich serum do twarzy o wartości 2 tys. złotych. Kwota można rzec – ogromna. I co się okazało? Otóż Ministerstwo Dobrego Mydła, które sobie cenę, wypuściło serum Róża-Malina o takim samym i równie skutecznym działaniu jak ten drogi kosmetyk, tylko za (uwaga!) 80 złotych. Szczepnie polecam.

Wybiegać zmarszczki

W zdrowym ciele zdrowy duch i dłuższa młodość. Modelka to wymagający zawód pod względem fizycznym. Żadnych zbędnych kilogramów i wysoka forma bo jeszcze trzeba mieć siłę by pracować niemal przez dobę. Milena Majewska zdradziła nam jak robi by nie mieć z tym żadnych problemów. – Oprócz diety, która zdecydowanie pomaga mi w utrzymaniu stałej wagi, kilka razy w tygodniu jestem na siłowni. Codziennie bardzo dużo chodzę, często zamiast metra wybieram spacer piechotą – mówi. – Mam zdiagnozowaną nadczynność tarczycy więc muszę się pilnować. Próbowałam wielu rodzajów sportu, ale najbardziej odpowiada mi pilates oraz zajęcia barre z elementami baletu i podnoszeniem ciężarków. Lubię się zmęczyć i spocić ale nie doprowadzać organizmu do skrajnego wysiłku, bo jak powiedział jeden z moich instruktorów pilatesu i baletu w Nowym Jorku, kiedy przegrzewamy organizm tracimy kontrolę na ciałem i zaczynamy wykonywać ćwiczenia źle – dodaje.

– Przede wszystkim wierzę w zbawienny wpływ ruchu na świeżym powietrzu, to idealnie dotlenia mi organizm i wzmacnia system odpornościowy – dodaje Olga Adamska. – Od przeszło 5 lat regularnie biegam, zwykle trzy razy w tygodniu, najczęściej rano jeszcze przed próbą. Zawsze wybieram park lub las.

Starzenie się jest nieodwracalne i nieuniknione, lecz dzięki aktywności ruchowej mogę to spowolnić, przedłużając młodość. I tej „filozofii” hołduję – dodaje z uśmiechem.

– Zawsze powtarzam: sport można uprawiać w każdym wieku i stanie zdrowia – podkreśla pani Maria. – Ja muszę codziennie przejść przynajmniej 5 km. Do tego od 10 lat ćwiczę na siłowni, na tyle na ile mi pozwala zdrowie ale robię to. Poza tym moim najlepszym sposobem na poranny rozruch jest hula-hop i kawa. Wspaniale stawiają na nogi.

Skoro powyżej padło słowo „starzenie” to czy nasze bohaterki nie boją się upływu czasu? – Zmarszczki mnie nie przerażają, są jak linie papilarne moich emocji. Zresztą sporty wytrzymałościowe powodują wzrost hormonów szczęścia, i to w widoczny sposób emanuje – uśmiecha się aktorka. – Jeśli decyduje się na zabiegi z dermatologii kosmetycznej to tylko pielęgnacyjne.

Milena dodaje z uśmiechem: – Teraz kiedy jestem już po 30-tce widzę jak duże znaczenie ma zdrowy sen, żaden krem nie spłyci tak zmarszczek. Do tego regularnie odwiedzam zaufaną kosmetyczkę (w Szczecinie od lat chodzę do znakomitej babki, której ufam w 100%) i stosuję różnego rodzaju zabiegi upiększające i stymulujące kolagen w skórze, wszystko oczywiście bez skalpela.

– Jedną z moich pacjentek powiedziała mi jakiś czas temu, że ja od 13 lat się nie starzeję i nie mam zmarszczek. Może i coś w tym jest – śmieje się pani Maria.

Zdrowie na talerzu

– Generalnie nie liczę kalorii i wyznaję zasadę, że słucham swojego ciała i tego, co w danym momencie potrzebuje. Na wegetarianizm przesłam świadomie ponad 7 lat temu kiedy przeprowadziłam się do Nowego Jorku, gdzie jakość mięsa pozostawia wiele do życzenia. Decyzję o całkowitej eliminacji mięsa i tłuszczów odzwierzęcych, oprócz względów etycznych i miłości do zwierząt, przyspieszyły wydarzenia z pierwszych tygodni pobytu: zatrucie hot-dogiem z ulicznej budki i kolejno hamburgerem – zdradza modelka. – Jem z zasady zdrowo ale chętnie pozwalam sobie na tzw. cheatdays zwłaszcza w dni wolne, kiedy to uwielbiam spotykać się z przyjaciółmi na lunch lub kolację. Wtedy jest czas żeby sobie trochę pofolgować i w dobrej atmosferze na przykład napić się wina, czy zjeść deser.

Olga Adamska również hołduje zdrowej żywności chociaż pozwala sobie na ludzkie słabości w tym temacie. – Jem śladowe ilości wędlin, żółtych i pleśniowych serów. Nie piję słodzonych napojów i sztucznych soków, za to uwielbiam wodę i ją piję w dużych ilościach, często z cytryną. Ograniczam drastycznie słodzone i cukier, ale zawsze po udanej premierze pozwalam sobie na wielki kawał pysznego tortu! – mówi.



na zdjęciu: Olga Adamska



na zdjęciu: Milena Majewska



na zdjęciu: Maria Danilkiewicz

– Lampka porządnego czerwonego wina codziennie! – zaleca Maria Danilkiewicz. – Chroni serce, zwalcza cholesterol, miażdżycę. Mówię to też jako lekarz. Poza tym jestem zwolenniczką ekologicznego jedzenia. Jak jajka to wyłącznie ze wsi, jak mięso to wyłącznie ekologiczne, polecam sklepik „U Kuby” na rynečku Pogodno. Poza tym warzywa i owoce z ekologicznych upraw. Zimą wspinałam się na orzechy, latem truskawki. Potrafię ich zjeść z 30 kg! Polecam też borówkę amerykańską. Wszystkie te produkty są bardzo dla nas zdrowe. Lepiej zapłacić więcej ale zaoszczędzić na zdrowiu. Gdyby ludzie mniej wydawali na śmieciowe jedzenie, które czasem kupują w ilościach hurtowych to by zauważyli, że lepiej zjeść mniej ale dobrze. Wynik ekonomiczny byłby bardzo podobny.

Nie mogłam się nie zapytać o to jak Milena trzyma cały czas świetną linię, co w jej zawodzie jest podstawą. – Całe szczęście czasy, kiedy niektóre modelki faktycznie przestrzegają

drakońskich diet odchodzą w zapomnienie. Rynek mody w końcu się otworzył na kobiety o różnych kształtach, kolorach skóry, „nie-doskonałościach”, a nawet niepełnosprawnościach – odpowiada. – Moja dieta jest w sumie mało skomplikowana. Dzień zaczynam od szklanki wody z cytryną, potem piję herbatę ziołową z miodem lub matchę z mlekiem roślinnym. Do tego owsianka z owocami, orzechami, cynamonem i nasionami chia lub góra dwa razy w tygodniu jajka. Raz dziennie staram się wypić sok owocowo-warzywny. W okresie zimowym jem dużo zup. Do tego jem różnego rodzaju kasze z warzywami albo makaron ze świeżo przygotowanym sosem. W kuchni używam dużo rozgrzewających przypraw. Za to nie znajdziesz w niej cukru, ewentualnie cukier brzoźowy.

Szybko i skutecznie

Na koniec trzy szybkie i sprawdzone na sobie zabiegi kosmetyczne tzw. domowej roboty od

naszych bohaterek:

Milena Majewska: Jeśli budzę się spuchnięta a mam akurat casting lub pracę, stosuję płatki kolagenowe pod oczy, które trzymam w lodówce a twarz masuję zimną rolką jadeitową.

Maria Danilkiewicz: Jak mi się zaczerwieni nos to stosuję zawsze olej lawendowy. Jest też świetny na wszelkie problemy skóry głowy.

Olga Adamska: Rano po przebudzeniu przecieram twarz kostką lodu – działa, a jak orzeźwia!

autor: Aneta Dolega

Milena Majewska / foto: Ola Gruszka Fotografia / makijaż i włosy: Emilia Leszczyńska / produkcja: Motif Creative Studio; Olga Adamska / foto: Panna Lu / makijaż i włosy: Agnieszka Ogrodniczak; Maria Danilkiewicz / foto: Jarosław Gaszyński / Podziękowania dla Perfumerii Arkadia



Młodość we krwi

Medycyna estetyczna to obecnie jedna z dziedzin nauki, która bardzo dynamicznie się rozwija. Dążenie do zachowania młodości i piękna jest w nas tak silne, że lekarze i naukowcy szukają ciągle nowych sposobów na walkę z upływającym czasem, jednocześnie sięgając coraz częściej do naturalnych źródeł. To dobra wiadomość szczególnie dla tych osób, które nie lubią zbyt wielkiej ingerencji w swój organizm z zewnątrz. Jedną z bardzo dobrych metod przynoszących świetne rezultaty w tej dziedzinie jest osocze bogatopłytkowe. Nawet tu nastąpiła rewolucja, która ten znakomity zabieg regeneracyjny skóry twarzy podnosi na wyższy poziom.

Osocze bogatopłytkowe z wykorzystaniem komórek macierzystych i czynników wzrostu. Brzmi to niesamowicie i takie właśnie jest. O jego zaletach porozmawialiśmy z Anną Kępką, lekarzem medycyny estetycznej, specjalistką od chorób wewnętrznych.

Pani doktor, w medycynie estetycznej zachodzi kolejna rewolucja?

Tak, i jest to dobra rzecz, bo wykorzystuje w walce z upływem czasu nasz własny organizm. Mam na myśli osocze bogatopłytkowe, produkt krwi pacjenta. Ten zabieg cieszy się coraz większą popularnością. Jest dobrą alternatywą np. dla botoksu.

W czym tkwi jego fenomen?

Osocze bogatopłytkowe jest bogate w komórki i czynniki wzrostu – peptydy, które pobudzają inne komórki do podziału i są potrzebne do odnowy biologicznej tkanek skóry. Wypełnianie zmarszczek za pomocą osocza z własnej krwi jest przeznaczone dla pacjentów, których skóra wymaga biostymulacji i odbudowy. To także zabieg stworzony dla alergików, którzy są uczuleni na składniki preparatów wypełniających zmarszczki. Osocze powstało z własnej krwi i jest biologicznie obojętne. Oznacza to, że nie niesie za sobą ryzyka wystąpienia reakcji alergicznej.

I daje bardzo naturalne efekty.

Tak, to kolejny plus tego zabiegu. To alternatywa dla kobiet, które obawiają się nienaturalnego wyrazu twarzy po wstrzyknięciu botoksu czy zbyt dużej ilości wypełniacza. Wielkie usta i nabrzmiałe policzki nie wyglądają dobrze i tak naprawdę nas oszpecają zabierając nam nasz naturalny wygląd. Jestem przeciwniczką takiego przesytu. Nie wygląda to dobrze i cieszę się, że panie coraz częściej od tego odchodzą, a medycyna estetyczna daje im tę możliwość.

Co w takim razie daje osocze. Jakie są jego efekty?

Pięknie rewitalizuje skórę twarzy, szyi i dekoltu, cudownie ją nawilża. Po zabiegu (należy tak jak każdy inny, by efekt był długotrwały, wykonać w serii) skóra jest elastyczna i jędrna, poprawia się ukrwienie skóry, zmarszczki i fałdy zostają wygładzone. Osocze pomaga też w zmianach potrądzikowych i przyspiesza proces gojenia po zabiegach medycyny estetycznej.

Ten zabieg, w swej klasycznej formie zdążył już spowszednieć. Choć traktowany jest jako środek-cud, na horyzoncie pojawiła się kolejna nowość.

Tak. Otóż z odwirowanej krwi pacjenta można pozyskać nie tylko osocze bogatopłytkowe,

ale osobno czynniki wzrostu i komórki macierzyste.

Jak jest różnica między klasycznym osoczem a tą metodą?

Skoncentrowane czynniki wzrostu to najnowszą, bezpieczną terapią w medycynie regeneracyjnej, wykorzystującą komórki macierzyste i czynniki wzrostu wyizolowane z krwi. To białka biorące udział w skomplikowanych procesach naprawy i regeneracji tkanek. Za ich pośrednictwem komórki mogą przekazywać sobie informacje, ponieważ oddziałują na receptory obecne w ich błonach komórkowych. Komórki macierzyste posiadają zdolność „naprawiania” na bieżąco uszkodzeń powstałych w różnych tkankach. Podane do danej tkanki przybierają jej postać. Dzięki dostarczeniu do skóry dodatkowych skoncentrowanych czynników wzrostu i komórek macierzystych uzyskuje się bardzo dobre efekty w medycynie estetycznej anti-aging. Terapie regeneracyjne z ich zastosowaniem przynoszą bardzo dobre rezultaty.



Jak wygląda procedura tego zabiegu?

Rozpoczyna się od pobrania krwi pacjenta, którą następnie poddaje się procesowi rozdzielania frakcji metodą wirowania w specjalnym urządzeniu, w którym temperatura i prędkość są na każdym etapie dokładnie kontrolowane. W wyniku tego procesu uzyskuje się optymalną separację czynników wzrostu i komórek macierzystych o właściwościach regeneracyjnych. Terapia za pomocą tych produktów stanowi zaawansowaną i skuteczną metodę przeciwdziałania starzeniu się ponieważ opiera się na najbardziej naturalnych sposobach odmładzania.

To co chyba wszystkich najbardziej interesuje: jakie efekty daje ta metoda?

Te same co w przypadku tradycyjnego zabiegu z użyciem osocza bogatopłytkowego ale jest to także świetny środek, który możemy stosować przy powiększaniu ust i zmianie konturu warg, przy usuwaniu zmarszczek mimicznych, przy

zabiegach estetycznych w obrębie czoła, policzków i dłoni.

Czy jest to bolesny zabieg i jakie są przeciwwskazania?

Wykonuje się go podobnie jak mezoterapię. Znieczulamy twarz specjalnym kremem. To najbezpieczniejszy obecnie na rynku zabieg, przeciwwskazania są klasyczne: nowotwory, choroby krwi, ciąża i karmienie piersią. Ze względu na to, że odwirowane osocze pochodzi z krwi pacjenta ryzyko powikłań jest znikome. Efekt utrzymuje się do 6 miesięcy i zalecam wykonać zabieg w kilku seriach by na długo cieszyć jego efektami.

Zachęciła mnie pani. Brzmi to wszystko skomplikowanie i poważnie ale i bardzo ciekawie. Medycyna estetyczna idzie w tę stronę? Będziemy częściej korzystać z własnych zasobów?

Na to wygląda. Powiększanie piersi własnym tłuszczem, które jest alternatywą dla implantów, bardzo popularny kwas hialuronowy, czy osocze bogatopłytkowe są tego przykładem. Oczywiście to tylko część medycyny estetycznej ale ma znamiona rewolucji. Pozwala korzystać ze swoich dobrodziejstw osobom, które do tej pory były uczulone na niektóre preparaty albo tym, które do tej pory nieufanie podchodziły do tej sfery życia.

Wspomniała pani też o powrocie do naturalności.

Tak, jestem jej zwolenniczką. Róbmy, ale z umiarem. Niestety u nas ciągle pokutują „sztuczne twarze” i z tym dzisiejsza medycyna estetyczna niestety jeszcze się kojarzy, a tak naprawdę to świetnie rozwijający się kierunek i rynek, otwarty na każdego pacjenta. Można wyglądać młodo, świeżo i promieniście nie tracąc przy tym indywidualnych cech. I tego się trzymam w mojej pracy.

Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Aneta Dolega / foto: materiały prasowe



Szczecin, ul. Rydla 71
tel. +48 694 071 861
f/gabinet.anna.kepka
www.annakepka.pl



Odzyskaj uśmiech
dzięki implantom!

Uśmiechaj się
śmiało!



STOMATOLOGIA
NA PODZAMCZU



SZCZECIN
UL. WIELKA ODRZAŃSKA 31B
TEL. 91 812 88 88

WWW.STOMATOLOGIA.SZCZECIN.PL
e-mail: rejestracja@stomatologia.szczecin.pl

Oaza relaksu nad Bałtykiem

Bezkres Bałtyku, pachnący, sosnowy las i mikroklimat sprzyjający dobremu samopoczuciu oraz głębokiemu relaksowi... Niecałe 100 km od Szczecina znajdziecie miejsce, które jest prawdziwą oazą wypoczynku. Marena Wellnes & Spa w Międzywodziu bardzo dba o komfort i wygodę gości, dlatego też stworzyła niezwykle zakątek piękna. Mare Spa to miejsce, którego celem jest nie tylko zapewnienie gościom dobrego samopoczucia, ale także witalności oraz zdrowia. Co dokładnie oferuje?



Mare Spa cechuje holistyczne podejście. Specjaliści miejsca dążą do tego, by zapewnić swoim gościom wyjątkowe doświadczenie, którego efektem jest głęboka odnowa i rewitalizacja. Co więcej, nie tylko na poziomie fizycznym, ale też emocjonalnym!

Relaks w dobrych rękach

W spa nad morzem przyjazny i doświadczony zespół specjalistów masażu, terapii manualnych, kosmetykologii oraz pielęgnacji skóry, dba o pacjenta z myślą o jego indywidualnych potrzebach. Eksperci łączą piękno, komfort, wiedzę oraz profesjonalne podejście do gościa, dzięki czemu zapewniają im głęboki relaks i zastrzyk sił witalnych. Oferta spa jest bardzo bogata. Na miejscu można skorzystać z szerokiego wachlarza zabiegów nawilżająco-regenerujących, masażów leczniczych lub rozluźniających. Specjalnością Mare Spa są filipińskie rytuały, wykonywane przez terapeutów Juna i Ruby. Goście chętnie sięgają też po porady Rogera, doskonałego fizjoterapeuty, dla któ-

rego ludzkie ciało nie ma tajemnic. Specjalista przeprowadza konsultację fizjoterapeutyczną z diagnostyką i dobiera specjalne ćwiczenia, które są najlepsze dla konkretnej osoby.

Mare Spa to jednak nie tylko doskonali specjaliści, ale też współpraca ze znanymi markami kosmetycznymi. Miejsce korzysta z dobrodziejstw wysokiej jakości produktów Thalgo i Mokosh. Owocna współpraca przekłada się na wysokie efekty zabiegów oraz zadowolenie gości. Kosmetyki, oparte na algach, wyciągach z roślin egzotycznych czy naturalnych olejkach, pomagają się zrelaksować i sprawić, iż skóra odzyskuje blask. Specjaliści Mare Spa z ich pomocą nie tylko wprawiają gości w dobry nastrój, ale też dbają o to, by zapewnić im odnowę ciała.

Pełen wypoczynek

Miejsce, prócz wysokiej jakości zabiegów i najlepszej klasy produktów, wyróżnia też

piękna przestrzeń oraz dbałość o najdrobniejszy szczegół. W eleganckich, nowoczesnych wnętrzach obiektu można skorzystać z basenu, jacuzzi i sauny, a później uspokoić zmysły na podgrzewanych leżakach. Podsumowując, Mare Spa znajduje się w pobliżu pachnącego, sosnowego lasu, około 100 m od morza, a piękno natury można podziwiać z basenu, co dodatkowo pozytywnie wpływa na relaks i wypoczynek. Bliskość zieleni oraz wody pozwala się wyciszyć, odetchnąć, jak również zapomnieć o trudach dnia codziennego. Prócz tego, spa zapewnia gościom całonocną odnowę, zarówno fizyczną, jak też duchową. Na miejscu można skorzystać m.in. z filipińskich rytuałów i porad fizjoterapeuty. Jak widać, Marena to obiekt wyjątkowy, a spa jest punktem obowiązkowym dla każdego, kto chce doświadczyć pełnego relaksu.

*autor: Karolina Wysocka
/ foto: materiały prasowe*



ul. Turystyczna 1
72-415 Międzywodzie
tel. 601 051 161
www.marenapa.pl/mare-spa



Zamienniki porannej kawy

Wielu z nas nie jest w stanie sobie wyobrazić poranka bez „małej czarnej”. Kawa nie tylko wspaniale smakuje i pachnie, ale też pobudza. Niestety spożywana w nadmiarze może szkodzić. Większość specjalistów podkreśla, że w ciągu dnia możemy bez obaw wypić tylko dwie filiżanki aromatycznego napoju. Na szczęście mamy inne, zdrowe alternatywy, które działają podobnie jak kawa. Jakie? Postanowiliśmy odpowiedzieć na to pytanie z pomocą ekspertów.

Często mówi się, że śniadanie jest najważniejszym posiłkiem, bo dostarcza nam energii potrzebnej na cały dzień. Niektórzy jednak o tym zapominają i żeby się pobudzić wypijają rano filiżankę mocnej, czarnej kawy. Tymczasem specjaliści podkreślają, że napój nie powinien zastępować nam porannego posiłku.

Sposób na zdrowy poranek

– Istotny jest fakt, żeby kawę spożywać do lub po śniadaniu, a nie zamiast. Niby działanie kofeiny jest dla nas oczywiste: obkurcza naczynia krwionośne i podnosi ciśnienie krwi, ale zapominamy, że dokładnie takie samo działanie napój wykazuje w naszym żołądku. Z tego właśnie powodu osoby, które z zamiłowaniem piją kawę na czczo, bardzo często nie odczuwają uczucia głodu przez kilka kolejnych godzin, a taki „przegłodzony” organizm z reguły po południu domaga się więcej pożywienia, stąd już niedaleka droga do objadania – podkreśla dietetyk Katarzyna Piotrowska z Domu Lekarskiego.

Co równie ważne, nie powinno się też pić „małej czarnej” zaraz po przebudzeniu. – Kawę należy spożywać przynajmniej 2-3 godziny po wstaniu z łóżka. Jeśli będziemy ją pić wcześniej, nie da nam takich efektów, jakbyśmy chcieli – wyjaśnia dietetyk Katarzyna Narodowska z Centrum Dietetyki i Zdrowego Żywienia laVita.

Alternatywa dla „małej czarnej”

Istnieje wiele naturalnych zamienników kawy. Z pewnością chętnie sięgną po nie osoby, które ze zdrowotnych powodów muszą ją odstawić lub mają po prostu dość popularnego napoju. Jakie inne alternatywy mamy? Które składniki działają pobudzająco na organizm? Nasze specjalistki wymieniają m.in. guaranę, kakao, zieloną herbatę, żeń-szeń oraz sok z buraka.

– Jeśli zamieniamy kawę na inny napój, który dodaje energii, warto skupić się na naturalnych substancjach, takich jak guarana, będącą jednym z najsilniej pobudzających energetyków, czy kakao, które pomoże poprawić nastrój oraz doda sił witalnych, bądź zieloną herbatę wspomagającą usuwanie toksyn – podpowiada specjalistka z Domu Lekarskiego. Ekspertka laVita również wymienia te same alternatywy. Szerzej wyjaśnia też ich działanie. – Guarana zawiera trzy razy więcej kofeiny niż kawa, dzięki czemu zapewnia energię na dłużej niż popularny napój. Można ją dodawać do koktajli i soków. Zwiększa wydolność, działa pozytywnie na pracę mózgu. Co do kakao, to musi zawierać przynajmniej 70% miazgi kakaowej. Najlepsze jest ciemne, gorzkie. Kakao pobudza, poprawia przepływ krwi i usprawnia kojarzenie. Zielona herbata natomiast w zależności od długości parzenia: pobudza albo uspokaja. Zaparzana 2-3 minuty dodaje energii, dłużej przygotowywana odpręża. Bardzo zdrową odmianą zielonej herbaty jest Matcha. Japoński napój to bomba antyoksydantów, która daje energię na długi czas. Co ciekawe, azjatycką zieloną herbatę w proszku można dodawać też do koktajli i potraw, gdyż mimo

termalnej obróbki nie traci właściwości – dodaje dietetyk. Co jeszcze proponuje? – Yerba Mate, czyli ostrokrzew paragwajski. Napój jest lepszy od klasycznej kawy, gdyż zawiera witaminy i minerały. Dobrze wpływa na pamięć, koncentrację – podkreśla Katarzyna Narodowska.

Specjalistka wymienia także sok z buraka, który pity dwa razy dziennie działa energetyzująco, koktajl z młodym jęczmieniem, gdyż jest to bomba witamin, żeń-szeń, bo zapewnia dotlenienie oraz peruwiański korzeń Maca, niwelujący stany wycieńczenia oraz stres.

Przepis na naturalny napój energetyczny

Wśród wymienionych alternatyw dla kawy na pewno każdy znajdzie coś dla siebie. A czy nasze specjalistki szczególnie polecają jakiś napój na energetyczny poranek? – Jeśli od lat pobudzamy swój organizm kofeiną, w końcu przestajemy na nią reagować. Warto wówczas odstawić kawę na jakiś czas, aby ponownie

znów cieszyć się jej działaniem. W tym miejscu idealnie sprawdzi się mieszanka kawy żółdziowej, lapacho i żeń-szenia. Kawa z żółdzi nie zawiera kofeiny, jest zaś źródłem magnezu i wpływa pozytywnie na układ pokarmowy. Dodany do naparu dodatek lapacho, czyli herbaty Inków o działaniu przeciwzapalnym oraz pobudzający żeń-szeń, świetnie komponują się w poranną miksturę – podpowiada Katarzyna Piotrowska.

Inną propozycję ma specjalistka laVita. – Dobry napój na rano? Mieszanka ciepłej wody, imbiru, cytryny, cynamonu i goździków. Ewentualnie można jeszcze dodać kurkumę. Napój świetnie pobudza i dodaje energii na cały dzień – dodaje Katarzyna Narodowska.

autor: Karolina Wysocka/ foto: unsplash





Zdrowy plan

Siedzący tryb życia, pośpiech, brak czasu, stres, zła dieta, używki, brak snu, hałas, chaos... tak mniej więcej wygląda codzienne życie przeciętnego mieszkańca dużego miasta. Mniej więcej, gdyż oczywiście przy tym wszystkim staramy się prowadzić w miarę normalne życie. Jednakże te czynniki stały się od jakiegoś czasu dominujące i niestety mają bardzo negatywny wpływ na zdrowie a wiadomo, że w zdrowym ciele zdrowy duch. Ten podobnie jak nasze ciało, ma się ostatnio w nienajlepszej kondycji.

Z drugiej strony obserwujemy co raz większe zainteresowanie tzw. zdrowym trybem życia. Moda na bycie fit może i jest modą ale za to z bardzo pozytywnym wydźwiękiem. Ćwiczymy, chodzimy na siłownię, biegamy, pływamy, gramy w kosza, w piłkę, wspina się. Zwracamy uwagę na to co jemy, a bycie wege w końcu przestaje być postrzegane jako fanaberia czy

dziwactwo. Szukamy różnych form wyciszenia się, poprzez jogę czy medytację. Jedynie ciągle narzekamy na brak czasu i pomimo hurra optymizmu nadal wielu z nas nic nie robi dla siebie.

Fit rewolucja

Strefa 3L to rewolucja w dziedzinie rekreacji. Nie jest to bowiem ani siłownia, ani standardo-

wy klub fitness. Strefa 3L to miejsce dla ludzi, którzy zupełnie nie mają czasu, dla tych którzy do tej pory nieufnie przyglądali się ćwiczeniom na siłowni, dla kobiet i mężczyzn w bardzo różnym wieku i w różnej formie fizycznej. Trenerzy personalni i fizjoterapeuci przy użyciu nowoczesnych technologii dopasowują do każdej osoby indywidualny trening, według potrzeb



i zdolności ćwiczącego. – Takie całkowite dopasowanie do indywidualnych potrzeb klienta powoduje niezwykłą skuteczność treningów – podkreśla Angelika Tomaszewska, menager klubu oraz trener personalny. – Każdej osobie poświęcamy maksimum czasu. Przed rozpoczęciem pierwszego treningu, przeprowadzamy szczegółowy wywiad, mierzymy, ważymy, skanujemy, badamy stan zdrowia i możliwości ćwiczącego by pod to wszystko dopasować ćwiczenia. Nasze pierwsze spotkanie trwa zazwyczaj półtorej godziny.

Mierzenie, ważenie, skanowanie

Postanowiłam sprawdzić jak wygląda taki trening, przyzwyczajona do ćwiczeń na tradycyjnej siłowni.

Zanim rozpoczęłam ćwiczenia otrzymałam opaskę na rękę z chipem, w którym zostały zapisane wszystkie informacje na mój temat.

Faktycznie zostałam potraktowana całościowo i bardzo profesjonalnie. Podczas mojego pierwszego spotkania najpierw wspólnie z trener personalną wypełniłam krótką ankietę określającą mój stan zdrowia, tryb życia, a także jakie mam cele treningowe. Później zostałam zmierzona, zważona a moje ciało zostało zeskanowane. Skaner Milonizer w ciągu 5 sekund zmierzył moje ciało. Obliczył wszystkie istotne długości mojego ciała, w tym zakres ruchomości w stawach. Po samym już treningu dowiedziałam się jaka jest masa mojego ciała, masa mięśniowa, masa tkanki tłuszczowej, całkowita zawartość wody w organizmie, zawartość białka i substancji mineralnych. Ile powinnam spożyć dziennie kalorii, żeby przeżyć, a ile mogę dodać do tej liczby, by zdrowo funkcjonować. Dowiedziałam się także nad czym powinnam bardziej pracować (w moim przypadku jest to brzuch), na co powinnam zwracać uwagę (więcej wody, mniej redukcji, więcej wzmocnienia). – Wszystkie te dane służą później do ustalenia najlepszej me-

tody pracy nad poprawą stanu zdrowotnego danej osoby – wyjaśnia menager klubu.

Maszyna ćwicząca

Strefa 3L (klub przy ulicy Santockiej) specjalizuje się w nowoczesnym treningu obwodowym Milon. – Jest krótki, intensywny i przez to bardziej skuteczny od tradycyjnego – zachwala Angelika Tomaszewska. – Trwa 35 minut i przez swą interwałowość efekty są jeszcze odczuwalne po jego zakończeniu, czyli ciało cały czas pracuje pomimo iż my już odpoczywamy. Dwa, trzy razy w tygodniu wystarczy, by po jakimś czasie zacząć zauważać różnice w ciele i w ogólnej sprawności.

Trening odbywa się na ośmiu stacjach, uruchamianych opaską z chipem. Do dyspozycji mamy sześć stacji siłowych oraz dwie cardio: rowerek i orbitrek. – Sprzęt skompilowany jest tak, żeby podczas każdego okrążenia można przećwiczyć największe grupy mięśniowe – tłumaczy pani Angelika. – Trening odbywa się zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Jedno okrążenie trwa 17 minut.

Zanim rozpoczęłam trening, na każdej stacji odbyły się testy siły na urządzeniach Milon Q. Wszystkie parametry zostały zapisane na mojej opasce i pod okiem pani trener rozpoczęłam trening. Na każdej stacji ćwiczyłam minutę, do tego po 4 minuty na urządzeniach cardio. Obwód powtarzałam dwa razy, a cały trening zajęła mi 35 minut. Pomyślałam, że to niewiele (normalnie spędzam na siłowni godzinę). Niewiele, a jednak dla ciała to bardzo dużo, gdyż ten rodzaj treningu pozwala na zwiększenie efektywności ćwiczeń o 30 procent. Odczytując dane z opaski, urządzenia automatycznie dostosowywały się do moich wymiarów i ciężaru, oraz możliwości. To spowodowało że musiałam wykonać każde ćwiczenie prawidłowo i z siłą oraz ilością powtórzeń wcześniej ustaloną. Dodatkowo na ekranie monitora (każda stacja jest w niego wyposażona) mo-

głam obserwować moje zmagania i przez to kontrolować wykonywany przeze mnie ruch. W ten sposób nie odczuwałam takiego wysiłku i zmęczenia jak normalnie, a jednocześnie ćwiczyłam prawidłowo. Po każdym treningu zalecane jest rozciąganie. Dostępne w Strefie urządzenia systemu extrafit do rozciągania przeciwdziałają powstawaniu urazów. Przywracają równowagę mięśniowo-powięziową i są dedykowane szczególnie takim osobom jak ja, prowadzącym siedzący tryb życia i narażonym na codzienny stres powodujący powstawanie wielu napięć, które zaburzają prawidłową pracę mięśni, powięzi i stawów.

Po zakończeniu trener personalna omówiła ze mną ćwiczenia, mój stan fizyczny i dała kilka bardzo ważnych porad oraz ułożyła program treningowy. Wszystkie dane przysły na mojego e-maila a ja zostałam od tej pory objęta całkowicie opieką.

Życie bez pośpiechu

Z treningów w Strefie 3L mogą skorzystać prawie wszyscy. Takie osoby jak ja, które faktycznie żyją w stresie, ale też starają się uprawiać sport i zmieniać nawyki na zdrowe. Osoby zapracowane, które mają ograniczony czas, a jednak potrzebują chwili wyłącznie dla siebie. Ci ludzie, którzy cenią wygodę i nie mają głowy to samodzielnego układania sobie treningów. To również dobre miejsce dla tych osób, które nie lubią tłumów, nie czują się dobrze na siłowniach pełnych innych ćwiczących. – To miejsce przyjazne zarówno kobietom jak i mężczyznom. Osobom, którym zależy na obwodowym treningu ciała, jak i seniorom, którzy chcą przyjemnie spędzić czas i zadbać o swoją kondycję – zachęca trener. – Każdy trening jest dopasowany do indywidualnych potrzeb i oczekiwań osób przychodzących do Strefy 3L. – Long, Life, Lounge to jest nasza filozofia czyli długie życie w dobrej kondycji.

Dodatkowo Strefa 3L organizuje spotkania o tematyce dietetycznej, fizjoterapeutycznej z zakresu treningu medycznego jak i również organizowane są spotkania ze specjalistkami od makijażu. Na miejscu porad udziela fizjoterapeuta. Organizowane są różnego rodzaju imprezy a klient czuje się dosłownie jak u siebie. Objęty opieką, z planem na lepsze zdrowie i samopoczucie.

autor: Aneta Dolega
/ foto: Michał Kowalewski

STREFA3L
Long Life Lounge

więcej niż **trening**

ul. Santocka 18/13 p.1
Szczecin
tel.: +48 882 159 802
www.strefa3l.pl

Przygotuj się na lato!

Ultra możliwości w modelowaniu
i wyszczuplaniu ciała.

**Nawet do 3 cm mniej w obwodzie
po pierwszym zabiegu.**

**Z TYM WYDANIEM PRESTIŻU:
KONSULTACJA PLUS ZABIEG KARBOKSYTERAPII
NA WYBRANĄ CZĘŚĆ CIAŁA GRATIS.**

ul. Welecka 1, Mierzyn
tel. +48 518 417 009
www.pieknecialo.eu

Stopy bez bólu



Najnowsze technologie pozwalają nie tylko precyzyjnie diagnozować problem, ale też projektować wkładki na miarę, idealnie dopasowane dla każdego pacjenta – mówi Alicja Żemojtel, podolog, właścicielka gabinetu Orthopedis. Choć problemów w obrębie stóp może być wiele, doświadczony podolog potrafi sobie z nimi skutecznie poradzić.



Pacjenci gabinetu to osoby w różnym wieku, od przedszkolaków, przez nastolatków po seniorów. Najmłodsi przychodzą zwykle w związku z badaniami pod kątem prawidłowego rozwoju postawy ciała, w tym – co bardzo ważne – prawidłowego ustawienia stóp. Część pacjentów korzysta z usług podologa, ponieważ potrzebuje pomocy w pielęgnacji stóp lub pojawia się bolesny problem typu odciśnięcie, wrastający paznokieć, modzele, halluksy. Inni skarżą się na ból stóp, kolan, a nawet kręgosłupa.

– Problemów jest wiele, ale dzięki wieloletniemu doświadczeniu i z pomocą nowoczesnego sprzętu z większością z nich jestem w stanie sobie poradzić – podkreśla Alicja Żemojtel. – W mojej pracy trzeba podążać za nowymi rozwiązaniami, dlatego cały czas podnoszę swoje kwalifikacje, co w następstwie przynosi

ulgę i zadowolenie pacjentom. W naszym gabinecie mogą nie tylko zdiagnozować problemy, jakie im dokuczają, ale też, co ważne, pozbyć się ich.

Gabinet Orthopedis oferuje pełną i profesjonalną diagnostykę stóp za pomocą nowoczesnego bardzo precyzyjnego komputerowego sprzętu, pozwalającego zbadać nieprawidłowe obciążenia w stopach, koślawość, płaskostopie poprzeczne lub podłużne. Aby skorygować wady, na miejscu wykonywane są indywidualnie wkładki ortopedyczne w unikalnym systemie pozwalającym na ich idealne dopasowanie do stóp oraz obuwia pacjenta.

– Wykorzystujemy w tym celu najnowsze technologie i materiały umożliwiające wszelkiego rodzaju korekty – wyjaśnia Alicja Żemojtel. – Wkładki przynoszą ulgę nie tylko stopom, korzystnie wpływają też m.in. na kolana, biodra,

miednicę oraz kręgosłup. To, co odczuwamy w stopach ma wpływ na pozostałe części układu ruchu w naszym ciele, dlatego tak ważne jest, aby dobrze zbadać i zdiagnozować problem, z którym przychodzi pacjent.

Alicja Żemojtel obserwuje wzrost świadomości wśród pacjentów w ostatnich latach. Wkładki to już nie temat tabu. Działanie indywidualnych, idealnie dopasowanych wkładek doceniają zarówno biznesmeni, sportowcy, amatorzy butów na wysokich obcasach, jak i seniorzy, których stopy z powodu wieku i różnych schorzeń potrzebują profesjonalnego wsparcia. Wkładki pomagają też w codziennej aktywności – poprawiają komfort w pracy, dają wsparcie w treningu. Nie tylko korygują, ale też działają przeciwbólowo i zmniejszają ryzyko pojawienia się wielu schorzeń w przyszłości.



Gabinet podologiczny

- pielęgnacja i zdrowie twoich stóp

Wkładki ortopedyczne

- profesjonalna diagnostyka
- indywidualne formowanie wkładek

Orthopedis

Szczecin, ul. Chopina 22, lok.3b

tel.: +48 697 923 044

rejestracja telefoniczna: pon.–pt. w godz. 9–17

e-mail: orthopedis.szczecin@gmail.com

Teatox,

czyli herbaty
na smukłą sylwetkę



Często po okresie zimowym jesteśmy osłabieni, czujemy się ociężali, mamy gorsze samopoczucie i problemy z trawieniem. W takich sytuacjach warto zastosować detoks. Jedni stawiają na głodówkę, inni na dietę sokową. My proponujemy teatox. Metoda nie tylko pozwala oczyścić organizm z toksyn, ale też wspomaga odchudzanie, dzięki czemu zyskuje coraz większą popularność. Na czym polega? Jakie daje efekty i jak prawidłowo przeprowadzić kurację?

Zioła oraz rośliny lecznicze świetnie wspomagają naturalne oczyszczanie organizmu. Działają moczopędnie, napotnie, poprawiają trawienie, regulują metabolizm i usprawniają proces wydalania toksyn.

Oczyszczająca moc ziół

Napary ziołowe mogą również wzmacniać ciało, dodawać energii oraz pomóc pozbyć się zbędnych kilogramów. Właśnie na nich oparty jest teatox (nazwa metody pochodzi od połączenia słów herbata i detoks). Kuracja zdobywa coraz więcej zwolenników, jednak zanim po nią sięgniemy, warto zasięgnąć rady specjalisty. My postanowiliśmy o teatox zapytać szczecińską specjalistkę ds. żywienia człowieka – Katarzynę Piotrowską. Ekspert zajmuje się dietetyką sportową, profilaktyką chorób cywilizacyjnych oraz immunodiagnostyką nietolerancji pokarmowych. Specjalistka odpowiada m.in. za żywienie oraz suplementację zawodników w klubie piłki nożnej Pogoń Szczecin S.A. Na czym polega teatox, czyli detoks herbaciany? – Cały proces polega na spożywaniu mieszanek herbat i ziół w celu oczyszczenia organizmu. Napary roślinne można spożywać pojedynczo lub zaopatrzyć się w gotowe mieszanki – tłumaczy Katarzyna Piotrowska. Warto wypróbować kurację, bo stosując takie rozwiązanie unikamy konserwantów, substancji słodzących oraz barwników, które znajdują się często w gotowych produktach odchudzających i suplementach diety.

Skuteczna kuracja detoksykująca

Mówi się, że teatox to jedna z najbezpieczniejszych metod usuwania szkodliwych zanieczyszczeń z ciała. Warto jednak wiedzieć, jak skutecznie i poprawnie przeprowadzić detoks herbaciany. – Kuracja powinna trwać od 14 do 28 dni. To czas, w którym usuwamy z organizmu toksyny i inne szkodliwe związki. Nie jest niezbędne odpowiednie przygotowanie, jednak cały proces warto połączyć z wartościową, niskoprzetworzoną dietą, tak żeby detoks był jak najefektywniejszy – podpowiada dietetyk.

A jakie rośliny i zioła najskuteczniej oczyszczają organizm z zanieczyszczeń? Zwolennicy detoksu herbacianego wymieniają m.in. pokrzywę, mniszek lekarski, rumianek pospolity, koper włoski, hibiskus, pietruszkę, czystek, szalwię, miętę pieprzową, czarny bez oraz melisę lekarską. Warto jednak poznać dokładne działanie naparów, by dopasować oczyszczający napój do własnych potrzeb i swojego organizmu. Jedne herbatki lepiej sprawdzą się rano, gdyż przyspieszają metabolizm, działają moczopędnie, dodają energii, a inne na noc, bo wzmacniają wydalanie zanieczyszczeń z organizmu oraz działają uspokajająco, relaksująco. – O poranku powinno się spożywać zioła oraz rośliny pobudzające przemianę materii, czyli m.in. żeń-szeń, yerba mate oraz imbir. Niewątpliwie dodają one także energii. W skład mieszanki spożywanej wieczorem wchodzić powinny natomiast takie składniki, jak melisa czy mięta, które koją układ nerwowy oraz przez noc wspomagają regenerację. W zależności od oczekiwanego efektu możemy wzbogacić napary o konkretne składniki, np. jeśli zależy nam na poprawie stanu włosów i skóry, warto dodać bratek oraz skrzyp polny – podkreśla specjalistka.

Bezpieczny detoks

Poprawnie przeprowadzona kuracja może nie tylko pomóc oczyścić organizm z toksyn, ale też przyspieszyć spalanie kalorii oraz wspomóc odchudzanie. Ważne jednak, by teatox stosować rozważnie i dokładnie przyjrzeć się działaniu poszczególnych składników naparu. Niektóre z ziół oraz roślin leczniczych polecanych przy detoksie herbacianym zawierają np. substancje działające przeczyszczająco. Długotrwałe zażywanie tych składników może prowadzić do odwodnienia, bólów brzucha czy niedoborów witamin i mikroelementów. – Bez względu nie należy przez wszystkie dni spożywać ziół takich jak liść senesu, który co prawda działa oczyszczająco, jednak w dłuższej perspektywie upośledza prawidłowe funkcje jelit. Oczywiście nie powinny tych mieszanek stosować kobiety w ciąży oraz z problemami hormonalnymi, ponieważ zioła takie jak pokrzywa, mają różnokierunkowe działanie. Warto także zapoznać się ze składem, jeśli bazujemy na gotowych mieszankach i upewnić się, że na żaden ze składników nie mamy alergii – dodaje Katarzyna Piotrowska.

autor: Karolina Wysocka / foto: unsplash



Lekką stopą w stronę wiosny

Stopy niosą nas przez całe życie, dlatego bardzo ważne jest, by o nie regularnie dbać. Niestety często o tym zapominamy i zaczynamy na nie zwracać uwagę dopiero, kiedy czujemy dyskomfort lub ból. W takich sytuacjach najlepiej zwrócić się do eksperta, czyli podologa. Tym bardziej, że stopy to nie tylko nasza wizytówka, ale też podstawa, dająca oparcie ciału. Co więcej, stare chiński przysłowie mówi: „Stopy są jak korzenie drzewa. Drzewo więdnie, gdy korzenie są coraz słabsze”.

Zanim jednak zajmiemy się tematem stóp, warto dowiedzieć się nieco więcej o podologię. Ta dziedzina w Polsce ciągle rozwija się i powoli zdobywa coraz większą popularność, jednak wiele osób, które borykają się z problemami zdrowotnymi lub estetycznymi kończyn dolnych nie wie, do jakiego specjalisty się zwrócić. A to właśnie u osoby, zajmującej się specjalistyczną pielęgnacją stóp, powinny szukać rozwiązania kłopotów. Czym dokładnie zajmuje się podolog? Z jakimi problemami stóp najczęściej przychodzimy do specjalisty? I na końcu: jak dbać o dolne kończyny, by były zdrowe? Postaramy się odpowiedzieć na te pytania z pomocą podologa Małgorzaty Jabłońskiej-Żelepień z salonu Od stóp do głów.

stóp, pękające pięty, zmiany zwyrodnieniowe, grzybica stóp i paznokci, nadpotliwość, czy zespół stopy cukrzycowej. Specjalista stosując odpowiednią terapię, leczy oraz radzi, jak postępować, a także zapobiegać kolejnym komplikacjom. A jakie problemy stóp są najczęściej rozwiązywane w gabinecie podologicznym? Ekspertka z salonu Od stóp do głów wymienia wrastające paznokcie, nadpotliwość, odciski i brodawki. Wiele osób próbuje pozbywać się schorzeń samodzielnie. – Stosują np. plastry na odciski lub wycinają wrastające paznokcie żyletką. Przez chwilę odczuwają ulgę, ale później problem wraca ze zdwojoną siłą – tłumaczy Małgorzata Jabłońska-Żelepień. Jakie są najpopularniejsze dolegliwości, ich przyczyny

mogą zostać blizny i powikłania – mówi ekspert. A jak inaczej pozbyć się problemu? – Najbardziej podstawowa procedura w gabinecie, to mechaniczne usunięcie wrastającej części paznokcia, tylko elementu newralgicznego. Później, założenie opatrunku, tzw. tamponady, która pomaga w odseparowaniu paznokcia, by się zagoił. To jest najprostszy sposób, ale jeśli wrastanie jest bardziej zaawansowane, np. pojawił się stan zapalny, wysięk, wtedy prócz opracowania płytki, zakładamy klamrę. Pomaga ona skorygować paznokieć. Istnieje kilka rodzajów klamer, w tym naklejane i metalowe – wyjaśnia specjalistka. Podolog dobiera je do indywidualnych potrzeb pacjenta, biorąc pod uwagę m.in. stopień wrastania płytki paznokciowej, wiek, tryb życia czy alergię.

Kolejny kłopot, to nadpotliwość. Wiele osób zmaga się z przykrym zapachem stóp. Towarzyszy im uczucie wilgoci, chłodu, a najgorsze jest to, że nadpotliwość może prowadzić do grzybicy. W gabinecie Od stóp do głów Małgorzata Jabłońska-Żelepień radzi sobie z tym problemem przy użyciu prądolecznictwa, a dokładniej jonoforezy wodnej. Zabieg zmniejsza aktywność gruczołów potowych, dzięki czemu pomaga także leczyć grzybicę.

Do najpopularniejszych problemów podologicznych zaliczają się również odciski oraz brodawki. Te pierwsze potocznie zwane są nagniotkami. To stwardniałe miejsca na stopach o żółtym zabarwieniu. Mogą powodować dyskomfort przy chodzeniu i duże dolegliwości bólowe. Powodować je może ucisk lub tarcie, spowodowane np. złe dobranym obuwiem lub wadami anatomicznymi stopy. – W gabinecie Od stóp do głów odciski usuwamy mechanicznie, frezarką. Następnie zabezpieczamy stopę, by odcisk nie wracał. Nakładamy ortezy, czyli specjalne opatrunki, zabezpieczające przed tarciem – wyjaśnia podolog i dodaje: – Najlepiej przyjąć z małym odciskiem, z większym usuwanie będzie bardziej bolesne, a prócz tego, nagniotek szybciej będzie wracał.

Drugim z wymienionych wcześniej problemów są brodawki, czyli zmiany skórne wywoływane przez wirus. Problem najczęściej dotyka osób odwiedzających baseny i sauny, a także tych, które mają obniżoną odporność. – Brodawki można usunąć mechanicznie frezarką, lub ewentualnie wymrozić ciekłym azotem albo poddać elektrokoagulacji prądem – Małgorzata Jabłońska-Żelepień wymienia sposoby likwidacji problemu. Warto jednak wiedzieć, że usuwanie kurzajek jest czasochłonne i wymaga zaangażowania pacjenta. – Terapia brodawek to nie jest jednorazowa wizyta. Po jej usunięciu, ważna jest jeszcze kuracja domowa. Należy regularnie nakładać preparat przeciwwirusowy, najlepiej dwa razy dziennie – podkreśla podolog.

Piękne i zdrowe stopy na co dzień

„Ludzka stopa jest maszyną o mistrzowskiej konstrukcji oraz dziełem sztuki” – napisał kiedyś Leonardo da Vinci. Wiemy już jakie metody pomagają przy najczęstszych problemach podologicznych, ale jak na co dzień dbać o dolne kończyny, by były piękne? – Zdrowe stopy nie

„Ludzka stopa jest maszyną o mistrzowskiej konstrukcji oraz dziełem sztuki”

Leonardo da Vinci

Fachowa ulga dla stóp

Stopy codziennie wykonują ciężką pracę. Mówi się, że to najbardziej eksploatowana część ciała. Nawet jeśli prowadzimy siedzący tryb życia, to stopy pracują około 4-5 godzin każdego dnia. Dolne kończyny są też zwierciadłem naszego organizmu, a dbałość o ich higienę, zdrowie i pielęgnację jest bardzo ważna dla harmonii całego ciała. By stopy zawsze były zdrowe, sprawne oraz zadbane, warto wiedzieć, gdzie szukać pomocy. Podologia zajmuje się diagnostyką, leczeniem i pielęgnacją dolnych kończyn. Ma na celu sprawić, by stopy były jak najdłużej zdrowe oraz sprawne. – Jak pojawi się problem, najrozsądniej od razu udać się do podologa. Najlepiej, gdy tylko kłopot zaczyna występować. Nie warto czekać, aż zacznie eskalować, bo samo nie przejdzie, a później będzie już trudniej leczyć problem – podkreśla Małgorzata Jabłońska-Żelepień.

Walka o pewny krok

Podologia służy pomocą osobom, cierpiącym na takie schorzenia jak: wrastające paznokcie, odciski, modzele, kurzajki, deformacje

i jak prawidłowo je leczyć?

Jednym z najczęstszych problemów, z jakimi pacjenci zwracają się do podologów, są wrastające paznokcie. – Ze zjawiskiem tym mamy do czynienia, gdy łóżysko paznokcia jest większe niż płytka paznokciowa. Wówczas boczna część paznokcia wrasta w dół, w otaczającą tkankę. Często prowadzi to do powstania stanu zapalnego i obrzęku. Następnie pojawia się wtórna infekcja. Wszystkim tym procesom towarzyszy dokuczliwy ból, powodujący duży dyskomfort podczas chodzenia – mówi Małgorzata Jabłońska-Żelepień. Co jest przyczyną kłopotu? Często złe dobrane obuwie, uciskające palce lub niewłaściwe skracanie paznokci i nadmierne wycinanie narożników płytki. Na szczęście, istnieje kilka sposobów na rozwiązanie bolesnego problemu. Jak podkreśla Małgorzata Jabłońska-Żelepień, wielu pacjentów decyduje się na chirurgiczne usuwanie i całkowite zdjęcie paznokcia, choć według niej oraz wielu innych podologów nie jest to najlepsze rozwiązanie. – Paznokieć odrasta później po swoim. Często na nowo wrasta i problem znów się zaczyna. Po metodach chirurgicznych

Małgorzata Jabłońska – Żelepień,
właścicielka gabinetu
Od stóp do głów



wymagają specjalnych preparatów. Wystarczy dbać o ich higienę – mówi specjalistka. Podaje też kilka podstawowych zasad pielęgnacji, o których warto pamiętać i rozwiera nasze wątpliwości na temat popularnych metod na szybką poprawę wyglądu dolnych kończyn.

Po pierwsze, po umyciu należy stopy dokładnie osuszyć, szczególnie przestrzenie między palcami.

– Jeśli te palce są ściśnięte, przylegają do siebie, wilgoć między nimi może powodować rozmiękanie się naskórka, a wtedy jesteśmy podatni na infekcje grzybicze i bakteryjne – wyjaśnia podolog. Po drugie, ważne, by stopy kremować i najlepiej poradzić się w kwestii doboru preparatu specjalisty. – Ze stopami jest podobnie jak z twarzą. Preparat należy dopasowywać indywidualnie. Dla suchych stóp: środek, który utrzyma równowagę hydrolipidową, dla pękających: natłuszczający, z problemem nadpotliwości: o właściwościach niwelujących nadmierne pocenie się, zabezpieczających przed brzydkim zapachem, z rozszerzonymi naczynkami, opuchlizną: preparaty na bazie wyciągu z kasztanowca, zmniejszające opuchliznę, dla diabetyków: mające składniki działające przeciwbakteryjnie, np. jony srebra

– wymienia ekspert. Po trzecie, istotna jest też gimnastyka stóp. – Praca ze stopami jest ważna, by zachować funkcjonalność. Rozruszać stawy i kości. Podnoszenie chusteczki higienicznej, jeżdżenie stopami na piłeczce tenisowej, używanie specjalnych rolek, przy kremie to tylko kilka przykładów. Dobry jest też automasaż, np. ugniatanie, masowanie – tłumaczy Małgorzata Jabłońska-Żelepień.

Po czwarte, należy pamiętać o kontroli kończyn dolnych. – Należy przyglądać się stopom. Sprawdzać, czy nie ma niepokojących zmian, np. barwy płytki paznokciowej lub kruszenia się – mówi ekspert, po czym dodaje: – Samokontrola jest szczególnie ważna w przypadku cukrzyków, gdyż mają zaburzenia czucia. A jaki jest piąty punkt? – Przy problemach, nie czekać, ale zjawić się u podologa – podkreśla specjalistka.

Na koniec spytaliśmy panią podolog o popularne „szybkie” sposoby na piękne stopy: pumeks i skarpetki złuszczące. To, co nam powiedziało, także warto mieć na uwadze. – Kiedy ścieramy naskórek, to jego fragmenty zostają w porach pumeksu. Z racji tego, że przedmiot ten trzymamy w łazience, gdzie jest ciepło i wilgotno, zaczynają się na nim namnażać wi-

rusy, bakterie i grzyby. Świadczą o tym ciemniejsze plamki na pumeksie – mówi specjalistka. Jaka jest alternatywa? – Tarki do stóp. Po ich użyciu wystarczy je dobrze umyć szczoteczką do paznokci, wysuszyć i wtedy nie ma możliwości, żeby namnażały się na nich patogeny – stwierdza Małgorzata Jabłońska-Żelepień. Innym zamiennikiem pumeksu mogą być pilniki elektryczne, należy ich jednak używać rozważnie. – Kobiety często za długo poddają się zabiegowi, co powoduje przegrzanie skóry, która reaguje na to w sposób obronny, odręgowuje. Musi wytworzyć warstwę ochronną, stąd częste wrażenie, że „odrasta jeszcze grubsza” – przybliżyła temat specjalistka.

A co ze skarpetkami złuszczącymi? Warto wiedzieć, że wywołują kontrolowany stan zapalny. Reakcją skóry jest właśnie złuszczenie. – Skarpetki zawierają preparat na bazie kwasu salicylowego. Nie jestem ich fanką, gdyż na stopie mamy różną ilość zrogowaciałego naskórka. Zakładając skarpetkę, mamy tyle samo kwasu. W efekcie: albo uzyskamy delikatne wygładzenie, albo np. podrażnimy środek stopy, gdzie skóra jest cieńsza, wtedy mogą powstać otarcia, pęknięcia lub ranki – wyjaśnia ekspert i dodaje: – Bezwzględny przeciwwskazaniem dla używania skarpetek złuszczących jest cukrzyca, gdyż chore na nią osoby mają upośledzony system gojenia się ran. Nie czują swoich stóp. Ich skóra nie goi się łatwo.

Jak widać, istnieje wiele sposobów na różne dolegliwości stóp, a prawidłowa pielęgnacja dolnych kończyn wcale nie jest trudna, wystarczy tylko pamiętać o kilku podstawowych kwestiach. Co więcej, w razie jakiegokolwiek kłopotu, podolog z pewnością wykona profesjonalny zabieg, zaleci stosowną terapię oraz wskaże preparaty, jakie warto stosować w domowej pielęgnacji. Jeśli właśnie teraz, na początku wiosny, myślicie o pielęgnacji stóp, to już wiecie, do kogo się zwrócić, by kolejną porę roku przywitać lekkim krokiem.

autor: Karolina Wysocka

/ foto: Dagna Drążkowska-Majchrowicz



Od stóp do głów

70-764 Szczecin

ul. Batalionów Chłopskich 39A

tel. 505 111-690

www.odstopdoglow.com

Wyszczuplający masaż bez bólu

W szczecińskim salonie DepiLab można nie tylko skorzystać z depilacji laserowej, ale też endermologii. Wyszczuplający masaż zyskuje coraz więcej zwolenników za sprawą dużej efektywności, która w krótkim czasie pozwala poprawić wygląd ciała. Jak wygląda zabieg i jakie daje efekty? Odpowiadamy na te i wiele innych pytań.

71%

UJĘDRNIANIE

- 5.2 CM

WCIECIE W TALII

67%

WYGŁADZENIE
CELLULITU

Masaż podciśnieniowy to jeden z ulubionych zabiegów bywalczyń salonów urody. Doskonale modeluje sylwetkę, ujędrnia i wygładza. Można go też stosować na twarz. W DepiLab masaż wyszczuplający przeprowadzany jest za pomocą nowoczesnego urządzenia – Endermologia LPG Alliance, dzięki czemu daje spektakularne efekty.

Na czym polega zabieg? Endermologia to masaż, który działa na tkankę tłuszczową pod skórą. – To naturalna, bezinwazyjna stymulacja sylwetki. Masaż uaktywnia mechanizmy organizmu, które są odpowiedzialne za jego oczyszczanie. Z jego pomocą z ciała usuwane są złogi tkanki tłuszczowej. Skutkuje to odmłodzeniem i wyszczupleniem sylwetki. Co więcej, metoda jest bezpieczna dla zdrowia – wyjaśnia właścicielka salonu DepiLab, Katarzyna Barteczek.

Co wyróżnia nowoczesną endermologię oferowaną przez szczeciński gabinet? Urządzenie Alliance posiada głowicę, która jednocześnie wykonuje potrójną pracę. To kompleksowe działanie, które w maszynach starszego typu nie było możliwe. Głowica, wyposażona w rolki i zmotoryzowaną kłapkę jednocześnie: wyszczupla, ujędrnia oraz redukuje cellulit. Dodatkowo, zabieg nie tylko nie jest bolesny, ale odczuwa się go jako przyjemny masaż. Głowica zasysa wał skórny z częstotliwością 16 Hz na sekundę, dzięki czemu nie odczuwamy bólu. – Zabieg jest przyjemny, wiele osób zasypia w czasie jego trwania – mówi pani Katarzyna.

Zabieg jest indywidualnie dobierany do klienta, a każda wizyta w gabinecie poprzedzona jest konsultacją. Endermologia trwa zawsze 40 minut. Jeśli chcemy wymodelować sylwetkę, dobrze jest skupić się w tym czasie na kilku konkretnych obszarach ciała, np. bryczesy, pośladki, boczki, brzuch. Później po konsultacji, kosmetolog DepiLab projektuje zabieg i koncentruje się na tych częściach, które są dla klienta problematyczne. Właścicielka salonu podkreśla, że warto się skupić na około czterech par-

tiach, bo wtedy efekt będzie naprawdę wyraźny, bardziej niż po rozłożeniu 40 minut masażu na całe ciało.

Jak działa endermologia Alliance i jakie daje efekty? W czasie kiedy my się relaksujemy, nasza skóra wykonuje intensywną pracę. Endermologia modeluje te miejsca, które chcemy zmienić, które są problematyczne. Alliance pobudza odbudowę i produkcję odmładzających składników skóry: kolagenu, elastyny oraz kwasu hialuronowego. Redukuje tkankę tłuszczową, wygładza cellulit, ujędrnia ciało. Rezultaty widać bardzo szybko, a skuteczność została potwierdzona przez specjalistów. – Efekty zazwyczaj widać już po 2-3 zabiegach. Ciało jest szczuplejsze, gładsze, zmniejsza się obwód – podkreśla pani Katarzyna. Twórcy Alliance zapewniają, że po 12 zabiegach wcięcie w talię zmniejsza się o ok. 5,2 cm, a po trzech większość kobiet zauważa znaczne zniwelowanie cellulitu i poprawę jędrności. To wszystko poparte jest badaniami klinicznymi. Zabieg można też wykonywać na twarz.

– Splyca zmarszczki, bruzdy, działa przeciwstarzeniowo, poprawia owal oraz kontur twarzy – wylicza pani Katarzyna. By uzyskać satysfakcjonujące efekty, zaleca się minimum 10 zabiegów na ciało i 6 na twarz.

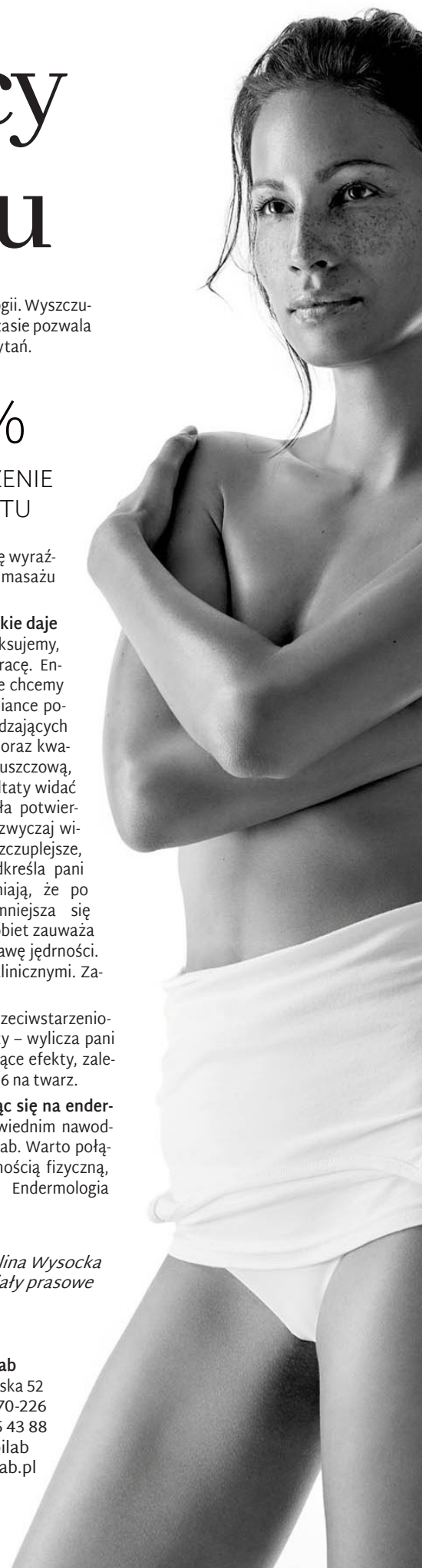
A o czym warto pamiętać, decydując się na endermologię? – Należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu – mówi pani Katarzyna z DepiLab. Warto połączyć zabieg ze zdrową dietą i aktywnością fizyczną, wtedy efekty będą jeszcze lepsze. Endermologia to świetny dodatek do odchudzania.

*autor: Karolina Wysocka
/ foto: materiały prasowe*

50% na pierwszy zabieg.
Konsultacja – **BEZPŁATNA.**



DepiLab
ul. Kaszubska 52
Szczecin 70-226
tel. 91 885 43 88
f / depilab
@ / depilab.pl



Trening bez limitu

Wiek to tylko liczba. To nie pusty slogan czy kolejny motywacyjny tekst, który każdy powtarza, a tak naprawdę nikt w niego nie wierzy. Przy odpowiednim, zdrowym trybie życia można obniżyć metrykę. Wystarczy sport, dieta i porzucenie niezdrowych nawyków. Efekty będą zachwycające, niezależnie od tego ile mamy lat, nawet kiedy przekroczymy magiczne 60. Janina Kamińska, trener personalny, masażystka, doradca w dietetyce klinicznej, a także wykładowca na uniwersytecie trzeciego wieku prowadzi zajęcia dla seniorów w szczecińskim klubie McFit. Jej rewolucyjny Projekt Senior przyciąga osoby starsze i stawia je nogi, dosłownie.



Udowadnia Pani od dłuższego czasu, że hasło „Fitness dla każdego” to nie pusty slogan, tylko fakt.

Na moje zajęcia przychodzą osoby, które sprawnością i determinacją mogłyby zawstydzić niejednego 20, 30 latka. Z wiekiem robimy się coraz bardziej zdystansowani do świata w którym żyjemy i co za tym idzie do siebie. To dobry czas dla nas samych, na wykorzystanie go jak najlepiej. Wiek nie jest przeszkodą, tylko nasze chęci. Wydaje mi się, że poprzez zajęcia, które prowadzę daję taką możliwość osobom powyżej 60 roku życia.

Co daje ruch i aktywność osobom starszym? Zdrowie, które z wiekiem jest coraz bardziej delikatniejsze, nie stoi na przeszkodzie by ćwiczyć w klubie fitness?

Odpowiednio zaaplikowany ruch bardzo korzystnie wpływa na zdrowie, niezależnie od tego ile mamy lat i w jakim jesteśmy stanie. Oczywiście rodzaj ćwiczeń ustalamy po uprzednio przeprowadzonym wywiadzie. Każdą osobę, która zdecyduje się na ćwiczenia, proszę o aktualne badania, zalecenia od lekarza, opis przebytych chorób, opis dolegliwości na które cierpi. Po jakimś czasie taka osoba, która ćwiczy, staje się bardziej funkcjonalna. Sport poprawia motorykę ciała, jego mobilność. Polepsza się praca stawów i mięśni. Trening wzmacnia stawy i kości, zmniejsza ryzyko udaru, zmniejsza ryzyko miażdżycy, łagodzi objawy cukrzycy, redukuje nadwagę, poprawia

metabolizm, reguluje gospodarkę hormonalną, poprawia nastrój. Wzrasta dobre samopoczucie, pojawia się satysfakcja życiowa. W trakcie ćwiczeń mięśnie zaczynają układać się na swoje miejsce, zaczynają otulać kręgosłup we właściwy sposób, tworząc naturalny gorset mięśniowy, chroniący kręgosłup. Chodzimy w końcu wyprostowani.

To brzmi świetnie.

I tak jest. I jeszcze dodam, że udział w takich zajęciach to także uczestniczenie w życiu. Spotykanie się z innymi. Nawijamy relacje, czujemy się znowu potrzebni. W klubie prowadzę zajęcia w małych, górą 15-osobowych grupach. To dobre, bo mogę z każdą osobą popracować także indywidualnie, mam czas na poprawki, na bliższe przyjrzenie się ćwiczącym osobom.

To jaka jest forma współczesnych seniorów?

Nie najgorsza, ale trwają na ten temat badania. Moda na bycie fit jest bardzo dobra. Te tłumy w klubach i na siłowniach cieszą. Jeśli będziemy dbać o siebie to nasze życie stanie się lepsze.

To chyba rada dla wszystkich, niezależnie od wieku.

Oczywiście! Sport, dieta, sen, czas dla siebie. Wszystko jest ważne. Jeśli jedna z tych rzeczy kuleje w naszym życiu pojawia się chaos. Kiedy dbamy o siebie nasze życie staje się

lepsze, a my spokojniejsi, bardziej zdyscyplinowani. Przykład moich seniorów pokazuje, że na zmiany nigdy nie jest za późno.

Dziękuję za rozmowę.

*rozmawiała: Aneta Dolega/
foto: Dagna Drążkowska-Majchrowicz*



Janina Kamińska
tel. 606 608 681



Piękne ciało do wakacji

Na mapie Szczecina pojawił się nowy adres, pod którym można kompleksowo zadbać o figurę oraz dobre samopoczucie. Centrum modelowania i pielęgnacji sylwetki „Piękne Ciało” oferuje pełne spektrum zabiegów, dzięki którym można uzyskać figurę, o jakiej się marzy. Na miejscu zgromadzone zostały zaawansowane technologicznie urządzenia, które dają efektywne, szybkie rezultaty.

Wiosna to czas, w którym najczęściej zaczyna myśleć o poprawie sylwetki i chcemy przygotować swoje ciało na nadejście lata. Zazwyczaj pierwsze kroki w tej walce to zmiana diety oraz wprowadzenie aktywności fizycznej do naszego życia. Niestety, często mimo zmian, nie jesteśmy w stanie osiągnąć pożądanego efektu. „Piękne Ciało” oferuje kompleksowe wsparcie dietetyczne i prowadzenie treningowe, a dodatkowo oferuje pielęgnujące oraz wysmuklające zabiegi. Jeśli do wymarzonego efektu nieco nam brakuje, wtedy z pomocą przychodzą nowoczesne urządzenia, wykorzystywane w medycynie estetycznej oraz kosmetologii. Właśnie takie można znaleźć w „Pięknym Ciele”!

Zabieg idealnie dobrany

Zabiegi w centrum dobierane są do indywidualnych potrzeb i oczekiwań pacjenta. Efekty często widać już po pierwszym zabiegu, ale najlepsze rezultaty osiąga się po wykonaniu serii. Przed latem do gabinetów najczęściej zgłaszają się osoby, którym przeszkadzają: boczki, brzuszki, bryczesy, nadmiar skóry nad kolanami, wewnętrzna strona uda czy cellulit. Jakiego zabiegu warto wtedy wykonać?

Fala uderzeniowa i Icoone Laser

Ekspersi z centrum na cellulit polecają Falę

Uderzeniową. Poprawia ona napięcie skóry, rozбивa zwłóknienia. Skóra po cyklu 6-19 zabiegów doskonale się przebudowuje i pracuje tak jeszcze przez kilka miesięcy. Specjaliści, tuż po zabiegu Falą, polecają również skorzystać ze specjalistycznego masażu Icoone Laser. Pomoże on usunąć wszelkie złoży, jakie zgromadziły się w tkance podskórnej po zimie, wy-modelować sylwetkę i pozbyć się rozstępów. Zabiegi Icoone są szybkie oraz efektywne, a po tym niezwykłym masażu pacjent może od razu wrócić do aktywnego trybu życia.

Karboksyterapia

Dobre efekty w walce o piękną sylwetkę przynosi też zabieg karboksyterapii, polegający na stymulacji skóry gazem. Sprawia, że wytwarza się nowy kolagen, rozбивa tkankę tłuszczową i cellulit, poprawia mikrokrążenie. Metoda jest bezpieczna, pobudza naturalne mechanizmy, które zachodzą w skórze, dzięki czemu doskonale ją napina, ujędrnia oraz wzmacnia. Nie wymaga okresu rekonwalescencji.

Radiofrekwencja

Kolejnym zabiegiem, który pomaga w walce z nadmiarem tkanki tłuszczowej i cellulitem jest radiofrekwencja urządzeniem Exilis Elite. Pomaga zredukować obwód ciała nawet o 3 cm podczas jednego spotkania! Zabieg to

połączenie terapii ultradźwiękowej z kontrolowanym spalaniem komórek tłuszczowych poprzez nagrzewanie tkanki, dzięki czemu jest bardzo efektywny. Radiofrekwencja to bezpieczna metoda. System działa na konkretną tkankę, a kontaktowe chłodzenie powierzchni reguluje temperaturę skóry i chroni jej delikatną strukturę.

Jak widać – wybór jest spory i na pewno każdy znajdzie w centrum swój sposób na walkę o piękne ciało.

*autor: Karolina Wysocka
/ foto: materiały prasowe*



PIĘKNE CIAŁO
MODELOWANIE I PIELĘGNACJA CIAŁA

ul. Wielecka 1, Mierzyn
tel. +48 518 417 009
www.pieknecialo.eu



ZADBAJ O SWOJĄ SYLWETKĘ!

KARNETY W SPECJALNEJ CENIE!

Endermologia

nowoczesny zabieg
modelujący sylwetkę

Do wyboru dwa karnety:

Karnet 5 zabiegów ~~725 zł~~ **549 zł**
+ strój gratis!

Karnet 10 zabiegów ~~1305 zł~~ **1045 zł**
+ strój gratis!

Masaże

wspomagające
odchudzanie

Karnet "wSPAniała sylwetka"

295 zł (5 masaży)

Do wyboru w ramach karnetu:

- Masaż miodem - ujędmianie
- Masaż wyszczuplająco-antycellulitowy
 - wyszczuplanie
- Masaż Bańką Chińską (częściowy)
 - rozbijanie tkanki tłuszczowej

Promocja trwa w okresie marzec - maj 2019.
Karnety są ważne 3 miesiące od dnia sprzedaży.

Baltica Wellness & Spa

Centrum Pazim | pl. Rodła 8, Szczecin | 91 359 44 00 | info@spabaltica.pl | [f/spabaltica](https://www.facebook.com/spabaltica) | [i/balticawellnessspa](https://www.instagram.com/balticawellnessspa) | www.spabaltica.pl

Z pasji do gotowania, z miłości do dobrego jedzenia

Zdrowe Bardzo to firma z branży spożywczej, która powstała z pasji do gotowania i zainteresowania zdrowym stylem życia. W ofercie ma produkty oparte na naturalnych składnikach, m.in. zupy, sałatki, puddingi, czy naleśniki. Specjaliści z firmy łączą wiedzę z zakresu fizjologii żywienia z najnowszymi trendami w dietetyce. Skąd pomysł na taki projekt? Czym charakteryzują się produkty Zdrowe Bardzo? Na te i wiele innych pytań odpowiedziała nam Marta Faleńska, właścicielka firmy.

Skąd pomysł na takie przedsięwzięcie?

Z pasji do gotowania, z miłości do dobrego jedzenia, chęci poszukiwania nowych smaków, zdrowych, naturalnych, smacznych, ale też ze świadomości żywieniowej. Tworzymy takie posiłki, jakie sami jemy. Prowadzimy aktywny, zdrowy tryb życia, bo tak lubimy, dlatego też zdrowo jemy i tak chcemy karmić innych. Chcemy pokazać, że zdrowe, naturalne jedzenie może być smaczne, ciekawe, urozmaicone. Dla jasności nasze dzieci też tak jedzą i lubią to... bardzo (uśmiech).

Czym jest Zdrowe Bardzo?

Przede wszystkim, nie jesteśmy cateringiem dietetycznym. Dlaczego? Bo nie wierzymy w diety. Dla nas dieta, to sposób na życie, sposób odżywiania. Odżywając się dobrze, wybierając wysokiej jakości produkty, naturalne, nieprzetworzone, pochodzące od sprawdzonych lokalnych dostawców, jedząc regularnie i będąc umiarkowanie aktywnym – nie potrzebujemy żadnej diety.

Jakie są wasze produkty? Czym się charakteryzują?

Nasze produkty są zdrowe, naturalne i smaczne. Przygotowane ze składników wysokiej jakości, w większości bio. Wszystkie posiłki są naturalnie bezglutenowe, większość z nich ma profil wege. Charakteryzuje je czysty skład. Staramy

się sprostać wymaganiom dzisiejszego świadomego konsumenta i dbamy o to, aby nasze posiłki były skrojone na miarę jego potrzeb, również w kwestii opakowań. Sałatki, dania, wrapy pakujemy w eko-opakowania z papieru, zgrzewane folią biodegradowalną. Mamy nadzieję, że wkrótce oferta dostępnych na rynku opakowań rozszerzy się na tyle, że wszystkie nasze produkty będziemy pakować tylko w eko-pojemniki.

Skąd czerpicie siłę i motywację do prowadzenia firmy?

Mamy już sporo #zdrowychbardzo, którzy zaufali nam i regularnie korzystają z naszych posiłków, dla nich się rozwijamy i staramy się zaskakiwać nowymi pomysłami, bo jedzenie musi wzbudzać emocje, być czymś więcej niż wypełnieniem żołądka, musi być przede wszystkim przyjemnością. Wszystko co robimy, robimy z pasją i zaangażowaniem bo lubimy tę robotę... bardzo (uśmiech).

Na koniec bardzo ważne pytanie. Gdzie można znaleźć wasze produkty?

Nasze posiłki znajdziecie w szczecińskich sklepach ze zdrową żywnością i kawiarniach. Produkty Zdrowe Bardzo można też kupić w Gorzowie, Legnicy, Zielonej Górze, Wałbrzychu, Bolesławcu, Jaworze i Dzierżoniowie.

kw/ foto: materiały prasowe



Zielony Kram, ul. Reymonta 5 (za ryneczkiem Pogodno), BioKorona, ul. Przyjaciół Żołnierza 128b (przy Starej Cegielni),
Samo Zdrowie, Targowisko Manhattan, pawilon 43c, Eko-vitae, ul. Felczaka 20C,
Organic Garden, ul. Kaszubska 4/1 (pomiędzy Galerią Kaskada a pl. Lotników), Organic Garden, ul. Modra 118 (Bezzrecze),
Sklep spożywczy Daria, ul. Kwiatowa 29, Biancafe, ul. Ostrawicka 2 (przy Parku Łyczynka).

www.zdrowebardzo.pl |  /zdrowebardzo



Marcin Ogar – właściciel firmy Masar

Naukowo udowodniona wędlina

Kiedy nauka służy ludzkości to wychodzą z tego zawsze genialne rzeczy, niekiedy bardzo smaczne. W 1992 roku, kilku wykładowców i profesorów z Akademii Rolniczej w Szczecinie postanowiło założyć własny biznes. Do tej pory zajmowali się żywnością od strony naukowej. Teraz postanowili ten rodzaj doświadczenia przekuć w namacalny, zdrowy i do tego bardzo smaczny produkt. Postawili na mięso, głównie na wędliny. Bez zbędnych konserwantów, przeciwutleniczy, wzmacniaczy, zdrowe, będące przeciwieństwem masowej produkcji.



Czas mija, a manufaktura znajdująca się przy uczelni nadal działa i ma się świetnie. „Prze-wijali się” przez nią naukowcy z dzisiejszego ZUT-u, a także osoby z zewnątrz. Od jakiegoś czasu Masarem dowodzi Marcin Ogar. – Jestem z wykształcenia politologiem – śmieje się prezes firmy. – Jednakże w gastronomii siedzę od lat, uwielbiam gotować, moja pasja to grillowanie. Doświadczenie zdobywałem w THE COCA-COLA HBC POLSKA, gdzie zajmowałem się marketingiem i wprowadzaniem nowych produktów na rynek.

Wędliny z Masaru produkowane są wyłącznie z polskiego mięsa, według niezmiennionej (lekko zmodyfikowanej) od ponad dwudziestu lat receptury. Wytwarzane są w tradycyjny sposób: wędzone dymem, bez wypełniaczy, przeciwutleniaczy czy innych chemicznych substancji, które niestety możemy znaleźć w wielu tego typu wyrobach. To świeże wyroby, produkowane dzień wcześniej albo wędzone w nocy. – Jesteśmy małą firmą i taką też pozostaniemy – podkreśla Marcin Ogar. – Pracuje tu 20 osób, moja siostra Paulina pomaga mi w administracyjnych sprawach. Bardzo ważną osobą jest też pan Władysław, założyciel firmy Masar, którą zna od podszewki. To z nim wymyślam nowe receptury, produkty. Pan Władysław przechodząc na emeryturę pragnie przekazać wszystko mi i mojej siostrze. To dla nas pewnego rodzaju zaszczyt, gdyż obdarzył nas zaufaniem. Naprawdę wspaniała postać.

Wytwarzane w Masarze wędliny są aromatyczne, pyszne i naturalne. Mięso pochodzi z najlepszych hodowli w Polsce. – Jesteśmy świadomi oczekiwań jakie stawiają przed nami klienci – mówi pan Marcin. – Nasz biznes oparty jest na trwałych fundamentach: na tradycji, wiedzy, rzetelności i trosce o klienta. Myślę, że doświadczenia, które zdobywaliśmy przez lata i serce jakie wkładamy w naszą pracę wyrażają się w smaku produktów. A jaki jest ten smak? Wyrazisty, a zarazem delikatny, bardzo aromatyczny.

Przebojem Masaru jest wędzona szynka akademicka, złożona z trzech przyprawionych mięśni. Jest wędzona dymem, parzona i ręcznie wiązana. Ogromną popularnością cieszą się pasztety i biała kiełbasa, po którą przed świętami ustawiają się kolejki. Choć produkcja i sklep nadal znajdują się przy uczelni, działa także sklep internetowy, a w niedalekiej przyszłości firma przeniesie się na Przecław. – Rozwijamy się i potrzebujemy więcej miejsca – uśmiecha się prezes firmy. – W nowej siedzibie oprócz sklepu, produkcji chcemy też otworzyć Grill BAR, pracujemy też nad wołowiną dojrzewającą i ofertą dla szczecińskiej gastronomii.

Do sklepiku przy budynku ZUT-u przyjeżdżają wszyscy ze Szczecina (wędliny Masaru można również kupić w kilkudziesięciu sklepach w Szczecinie), ruch jest cały czas. Do hali obok

zaglądają też naukowcy z uczelni. – Zabierają czasem mięso do swoich badań – wyjaśnia pan Marcin. – Zresztą nasze naukowe powiązania chcemy dalej rozwijać i być może nawiążemy współpracę z katedrą biochemii na Uniwersytecie Szczecińskim.

„Po dobrym obiedzie nie ma się pretensji do nikogo, nawet do własnej rodziny” tak mówił Oscar Wilde. Dodać tylko warto, że aby ten obiad był faktycznie taki dobry, to produkty z których został przygotowany, również powinny być najlepsze gatunkowo, tak jak naukowo udowodnione wędliny z Masaru.

autor: Aneta Dolega

foto: Dagna Drążkowska-Majchrowicz



Masar wędliny z Akademii Rolniczej
ul. Kazimierza Królewicza 4
71-550 Szczecin
tel. 512 005 211,
www.wedliny.masar.pl

 /Masar Wędliny z Akademii Rolniczej



Piersi przyszłości

Małgorzata Załuska z warszawskiej Akademii Sztuk Pięknych stworzyła rewolucyjny prototyp piersi, który ma szansę poprawić komfort fizyczny i psychiczny kobiet po mastektomii. Projekt przygotowywała konsultując się z Amazonkami. Simpla powstaje na podstawie skanu 3d ciała użytkowniczk. Kształt i wielkość protezy stanowią odwzorowanie zdrowej piersi. Struktura protezy składa się z niezależnych od siebie elementów połączonych wspólną podstawą. Zachodzące pomiędzy nimi zależności poprawiają elastyczność protezy i ożywiają ją podczas noszenia. Linia protezy stapia się wizualnie z ciałem.

ad/ projekt: Małgorzata Załuska



Kosmetyki na Wielkanoc

Marka Lush stworzyła barwną linię Wielkanocnych kosmetyków. Kolekcja jest kolorowa i bardzo pomysłowa. Wśród świątecznych

elementów znalazło się m.in. jajko: „niespodzianka” do kąpiel. W środku znajdziemy np. małą kaczkę, zajączkę, dinozaura albo różane płatki, uśmiechniętego królika z kulami do kąpiel zamkniętymi w „policzkach” czy owieczkę zapachu miętowej czekoladki.

ad/ foto: Instagram marki



Piegi jak diamenty

Jednym z najpiękniejszych ostatnich trendów, jaki pojawił się na wybiegach są diamentowe piegi. Ich droższa wersja wykonana jest z cyrkonii oraz kryształków Swarovskiego, tańsza z brokatu, który właśnie święci swój kolejny wieki powrót.

ad/ foto: Imaxtree



Być jak Jessica Rabbit

Pamiętacie kultowy film animowany „Kto wrobił Królika Rogera”? Pojawia się w nim rudowłosa Jessica Rabbit. Seksowna gwiazda estrady zainspirowała markę Ciaté London do stworzenia kolekcji kosmetyków do makijażu z wizerunkiem naszej bohaterki. Są naprawdę uwodzicielskie!

ad/ foto: Ciaté London



Lifting na miękko

Miękki lifting to nowa metoda precyzyjnego modelowania owalu twarzy, napięcia skóry oraz niwelowania zmarszczek szyi i odmładzania skóry rąk bez użycia skalpela. Zabieg wykonywany jest za pomocą specjalnej, tępo zakończonej, miękkiej igły – kaniuli, którą podaje się preparat wypełniający.

ad/ foto: materiały prasowe



Ślimak na ratunek

Śluz ślimaka, czyli ważny składnik kosmetyków azjatyckich w końcu stał się przebojem w Polsce. Spotkamy go w kremach, ale także w gabinetach kosmetycznych, jako składnik zabiegów. Ma wspaniałe właściwości: wygładza i rozjaśnia skórę, usuwa blizny, niweluje zmiany trądzikowe, mocno nawilża i pomaga w kryzysowych sytuacjach, gdy nasza skóra potrzebuje szybkiej pomocy.

ad/ foto: materiały prasowe



Oszczędny demakijaż

Średnio na zmycie kosmetyków z twarzy potrzebujemy od 2 do 4 wacików, nieco płynu micelnarnego bądź mleczka i trochę wody do

przemycia. Moda na less waste ma dobre rozwiązania również dotyczące demakijażu. Marka Glove oferuje wielorazowe waciki, które można wyprać i powtórnie użyć albo rękawicę z mikrofibry, która potrzebuje tylko odrobiny płynu micelnarnego, aby nam pomóc.

ad/ foto: strona www marki



Zdrowa czerń

Moda na mydła naturalne trwa w najlepsze. Afrykańskie czarne mydło Dudu Osun to kosmetyk dla osób z problemami skórными. Oczyszcza, odświeża, usuwa martwy naskórek. W jego skład wchodzi sproszkowane drzewo osun, palone drzewo kakaowca i liście palmy. Jest w 100% naturalne i biodegradowalne.

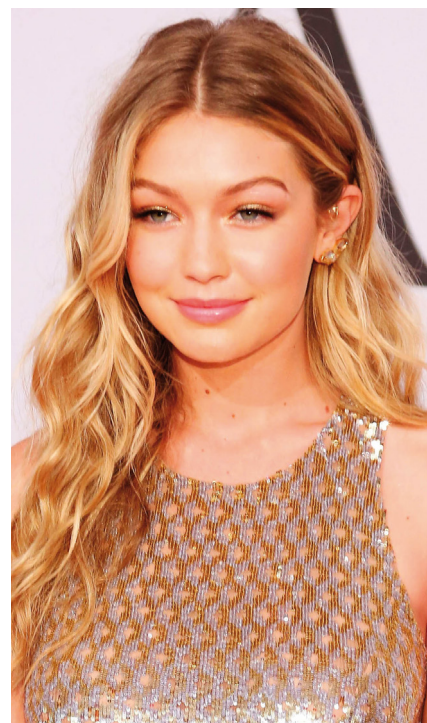
ad/ foto: Tropical Naturals



Zaprojektuj ciało

Body Contouring to zabieg, który rzeźbi sylwetkę. Opiera się na działaniu strumienia wody, który poprzez cienką kaniulę wprowadzany jest pod skórę, a następnie wymywa tkankę tłuszczową. Jest skierowany zarówno do kobiet, jak i mężczyzn, ponieważ pozwala na podkreślenie linii mięśni i naturalnych kształtów.

ad/ foto: materiały prasowe



Włosy bez koloru

„Color no color” to obecnie najmłodniejszy kolor włosów na świecie. Żeby go uzyskać farbowanie włosów powinno być subtelne i podkreślać naturalny odcień kosmyków. Ważniejsze od pigmentu są połysk, miękkość i zdrowy wygląd włosów. Do tego odpowiednia dieta, picie siemienia lnianego, które je wzmocni, oraz dopasowany duet szampon plus odżywka (najlepiej naturalne).

ad/ foto: pinterest

foto: Dagna Drążkowska-Majchrowicz



Klinika L.A. Beauty – nowe miejsce piękna

Innowacyjna strefa zdrowego piękna powstała z pasji i potrzeby stworzenia czegoś absolutnie wyjątkowego. Klinika L.A. Beauty zapewnia kompleksowe usługi. Miejsce to połączenie medycyny estetycznej z kosmetologią, fizjoterapią oraz usługami kosmetycznymi. Pomysłodawczynią całego przedsięwzięcia jest zaś Aleksandra Lendzion, która odważyła się wypowiedzieć swój pomysł na głos i zaprosiła do współpracy doskonałych specjalistów.

Hasło przewodnie kliniki brzmi: „Inspiruje nas zdrowe piękno”. – Jest to kompilacja wszystkiego czego możemy spodziewać się przekraczając próg tego magicznego miejsca – podkreśla właścicielka gabinetu. Czym wyróżnia się klinika? Kto w niej pracuje i jakie zabiegi są wykonywane na miejscu? Jeśli jesteście ciekawi, zapraszamy do lektury!

Kompleksowe podejście

Holistyczna kosmetyka, czyli całościowe podejście do pacjenta, to jeden ze współczesnych trendów beauty. Właśnie ten cel przyświeca wykwalifikowanym specjalistom L.A. Beauty. Zwracają uwagę nie tylko na konkretny problem pacjenta, a też jego samopoczucie, styl życia, emocje, otoczenie oraz wiele innych czynników. Dbają o szczegóły, pokazując jak ważne jest dla nich, to co robią. Starają się zadbać o pacjentów w każdym możliwym wymiarze. Zapewniają całościową opiekę, oferując zabiegi indywidualnie dostosowane do konkretnych osób.

Połączenie medycyny estetycznej z kosmologią, fizjoterapią i usługami kosmetycznymi to rozwiązanie kompleksowe oraz starannie przemyślane. Daje bowiem możliwość wyboru zabiegów zarówno osobom zdecydowanym na bardziej inwazyjną ingerencję, jak też tym, które preferują rozwiązania mniej inwazyjne. Ponadto zintegrowanie usług oferowanych przez klinikę umożliwia holistyczne leczenie oraz odmładzanie, a jednocześnie przygotowanie skóry do zabiegów, a także wspomaganie regeneracji pozabiegowej.

Wiele usług świadczonych przez gabinet L.A. Beauty doskonale sprawdzi się na przykład jako etap wstępny do bardziej inwazyjnych zabiegów, ale także wspomaga procesy gojenia skóry po wykonaniu kuracji odmładzających, wymagających dłuższej rekonwalescencji.

Zgrany zespół specjalistów

Przy tworzeniu kliniki Pani Aleksandra przyświecała idea, aby wspólnie stworzyć niepowtarzalny zespół, któremu będzie przyświecał wspólny cel. W L.A. Beauty zebrała grupę osób, stawających na pierwszym miejscu zdrowie pacjentów i holistyczne podejście do problemów, z jakimi się zmagają.

Co ciekawe, 8 marca, na warszawskim kongresie dermatologów i lekarzy medycyny estetycznej, gabinet otrzymał odznaczenie gwarancji najlepszych usług w medycynie estetycznej Neauvia 2019 #wbezpiecznychchrekach. Z tej okazji warto przyjrzeć się bliżej osobom, które tworzą klinikę L.A. Beauty.

Aleksandra Lendzion

Żołźycielka L.A. Beauty, odpowiedzialna jest za gabinet kosmetyczny. Specjalistka korzysta z nowoczesnych, wysokiej klasy sprzętów, co pozwala poczuć się każdemu klientowi



doskonale. W ofercie jej gabinetu znajdują się zabiegi z zakresu edermologii, odmładzające skórę, redukujące blizny i rozstępy, zmniejszające zmarszczki, liftingujące skórę oraz minimalizujące zmiany pigmentacyjne. Wszystkie nieinwazyjne metody dostępne przy użyciu światowej klasy produktów do wyłączonego użytku w gabinetach kosmetycznych: Nieablacyjny laser frakcyjny Emerge, Reology2, Alliance, Zafiro oraz Storz D-actor.

Izabela Wierzbicka

Dyplomowany lekarz medycyny estetycznej, absolwentka Pomorskiej Akademii Medycznej. Obecnie w trakcie specjalizacji z chirurgii naczyniowej w szpitalu w Niemczech, od zawsze zainteresowana zabiegami, ale najbardziej z zakresu estetyki. Absolwentka Międzynarodowego Centrum Medycyny Anti-Aging w Warszawie, pasjo-

natka medycyny anti-aging i zdrowego stylu życia. W swojej pracy zawodowej, stawia głównie na wydobycie naturalnego piękna oraz biorewitalizację skóry, bo jak twierdzi nie uniknie się starzenia, ale można wyglądać zdrowo oraz promiennie przez całe życie. Oto zabiegi, które wykonuje w L.A. Beauty: m.in. toksyna botulinowa, wolumetria twarzy, mezoterapia, biostymulacja, korekta kształtu ust, lipoliza iniekcyjna, leczenie cellulitu, mezoterapia skóry głowy, skleroterapia.

Agata Korzemiacka

Fizjoterapeuta, elektrolodg, odpowiedzialna za gabinet fizjoterapii i regeneracji. Autorka wielu programów dydaktycznych. Akupunkturzystka oraz właścicielka firmy ATHLETE PERFORMANCE. Współwłaścicielka International Federation Aerobic Academy Poland. Wielo-



letnie doświadczenie i pasję, kieruje w stronę traumatologii układu ruchu, ukrytych wad postawy oraz dietytyki, w tym sportowej. Propagatorka koncepcji treningu funkcjonalnego oraz zdrowego stylu życia. Trenerka medyczna, modelująca sylwetki. W ofercie gabinetu pod jej opieką jest: diagnoza funkcjonalna, terapia tkanek miękkich, rehabilitacja ruchowa, terapia powięziowa, terapia punktów spustowych, terapia blizn, terapia manualna, terapia wad postawy, HYPERVOLT THERAPY – wibracyjny masaż mięśni przy pomocy sprzętu, DRY NEEDLING – suche igłowanie, pinoterapia, doradztwo żywieniowe i suplementacyjne.

Sara Olewicz

Odpowiedzialna za gabinet manicure. Pielęgnacją dłoni i stóp zajmuje się od 14 lat. Jest perfekcjonistką, więc zawsze stara się aby jej prace były doskonałe, a każdy szczegół – idealnie dopracowany. Szeroki wachlarz odbytych

szkoleń, nieustająca chęć nauki, pozwoliła jej połączyć pasję z życiem zawodowym. Ma zamiar nadal się rozwijać, ponieważ kocha to co robi.

Jak widać, personel gabinetu to zespół doświadczonych i zdolnych do wspólnego działania profesjonalistów.

Bardzo ważna jest dla nich satysfakcja pacjentów z efektów zabiegów oraz terapii. Ekspersi kliniki dokładają wszelkich starań, by ich zadowolić, co osiągają dzięki dużej wiedzy oraz pasji. Praca to dla nich nie tylko zawodowy obowiązek, ale też przyjemność. Każda z osób posiada inne zdolności, dzięki czemu specjalizują się w różnych dziedzinach, wzajemnie się uzupełniając. Wspólnie tworzą atrakcyjną, zróżnicowaną i wszechstronną ofertę, dzięki czemu obok gabinetu nie sposób przejść obojętnie.

– To wszystko sprawia, że Klinika La Beauty jest miejscem wyjątkowym i kompleksowym. Aby sprostać najbardziej wygórowanym oczekiwaniom klientów, usługi będą świadczone przez 7 dni w tygodniu! – podkreśla właścicielka kliniki.

*redakcja: Karolina Wysocka/
foto: materiały prasowe i
Dagna Drążkowska-Majchrowicz*



Klinika L.A. BEAUTY
ul. Raginisa 7/U3, Szczecin
tel.: +48 608 628 701
www.klinikaLA.pl



B E A U T Y

INSPIRUJE NAS ZDROWE PIĘKNO

#ZDROWEPIEKNO



Świeżo i delikatnie



Wiosna to czas, kiedy natura budzi się do życia. To promienie słońca, poranna rosa i świeże kolory. I takie też są makijaże, które na ten wspaniały czas proponuje Agnieszka – lekkie, świeże i delikatne. Dominują pastelowe kolory: zieleń, jasny fiolet, beż i delikatny pomarańcz. W sezonie wiosna-lato 2019 wciąż obowiązuje mocne rozświetlenie i skóra głow, co będzie pięknie wyglądało na opalanej skórze.

ad



Makijaż: Agnieszka Noska

Zdjęcia: Panna Lu

*Modelki: Sandra Duda, Weronika Wnukiewicz,
Magdalena Grudzień*



Studio make up Agnieszka Noska
Ul Chmielewskiego 20 C
tel.: +48 503 053 173

Gładka skóra bez bólu

DepiLab to miejsce dla tych, którzy chcą dobrze poczuć się we własnym ciele. Gabinet umożliwia skuteczną i trwałą depilację wszystkich fototypów skóry oraz rodzajów włosów. Najważniejsze jest jednak to, że lasery salonu są wyposażone w nowoczesne głowice, dzięki którym zabieg jest nie tylko skuteczny, ale też bezbolesny. Nie ma potrzeby znieczulania ani dodatkowego ochładzania skóry w trakcie depilacji!

Bezbolesna i trwała depilacja dla brunetek oraz blondynek? To jest możliwe. Szczeciński salon DepiLab oferuje zabiegi depilacji laserowej, wykonywane za pomocą nowoczesnych, skutecznych laserów – Soprano Ice Platinum oraz Motus AX. Dzięki temu efekty są rewelacyjne! Co wyróżnia DepiLab?

Po pierwsze, technika wykonywania depilacji. Salon pracuje na urządzeniach, wykorzystujących metodę In-motion („malowania ciała” głowicą lasera), co zapewnia bezbolesność i skuteczność. – Sposób, w jaki wykonuje się u nas zabiegi depilacji laserowej, wyróżnia nas spośród innych. Światło urządzenia jest w ruchu. Głowicą lasera wykonujemy płynne ruchy, przypominające „malowanie”, co odczuwalne jest jako masaż. Dla zwiększenia komfortu dodatkowo nakładamy na skórę żel USC. Sposób, którego używamy, wyróżnia nas, gdyż zabiegi laserowe w wielu innych lokalach wykonywane są metodą „strzałów”, czyli wielokrotnym, jednorazowym przykładaniem głowicy do ciała, co jest bolesne. U nas klientka nie odczuwa bólu, bo temperatura wzrasta stopniowo – wyjaśnia właścicielka salonu, Katarzyna Bartczek.

Po drugie, nowoczesne technologie. W salonie pracuje się na laserach Soprano Ice Platinum i Motus AX, których skuteczność potwierdzona jest badaniami. Niszczą wszystkie ro-

Technika „in-motion” w krótkim czasie zyskała uznanie wielu kobiet i mężczyzn, co zrewolucjonizowało depilację laserową na całym świecie.

dzaje włosów, nawet cienkie, jasne czy rude. Urządzenia są sprawdzone oraz komfortowe. Co więcej, są też bezpieczne dla skóry ciemnej i utrwalonej opalenizny. – Soprano wyróżniają trzy technologie laserowe w jednej głowicy. Moc trzech rodzajów i długości wiązek sprawiają, że laser jest bardzo skuteczny, szybki. Niszczy włosy osadzone na różnej głębokości. Jeśli ktoś ma uporczywe owłosienie, na które nic nie pomaga, to Soprano jest idealny, odpowiada na każdy problem – mówi właścicielka DepiLab. Motus z kolei zapewnia nie tylko skuteczność i komfort, ale też wyjątkową delikatność. – Klienci prawie nic nie czują, dlatego depilujemy nim wszystkie strefy wrażliwe, np. pachy, bikini. Komfort zabiegu ma ogromne znaczenie – wyjaśnia pani Katarzyna.

Po trzecie, depilacji w gabinecie można poddać wszystkie części ciała. Zarówno nogi, ręce, plecy, pachy, bikini, jak też skórę twarzy, a nawet przestrzeń między brwiami. – Depilujemy też obszary trudno dostępne, np. wewnątrz nosa i uszu. Mamy specjalną głowicę lasera, która wygląda jak długopis – mówi Pani Katarzyna. Zabiegi konkretnymi urządzeniami są indywidualnie dopasowywane do problemów klientów, tak by były dla nich jak najbardziej skuteczne oraz

komfortowe. Właścicielka salonu podkreśla, że tworząc gabinet, chciała zapewnić pacjentom kompleksowe podejście i odpowiadać na każdy problem.

Na koniec warto wspomnieć o zaleceniach przed i po zabiegu, które wpływają na jego skuteczność oraz efekt. – Przed zabiegiem nie można się opalać, korzystać z solarium, trzeba odczekać co najmniej trzy tygodnie. Nie powinno się również usuwać włosów pęsetą czy depilatorem przez sześć tygodni. Warto skorzystać z bezpłatnej konsultacji z kosmologiem i powiedzieć, jakie leki, suplementy diety się przyjmuje – przypomina pani Katarzyna. Po depilacji natomiast należy unikać ekspozycji tego obszaru na słońce przez cztery tygodnie oraz pamiętać o odpowiedniej pielęgnacji skóry. – Należy zadbać o odpowiedni poziom nawilżenia. Po depilacji oferujemy specjalny balsam, który łagodzi i koi, w składzie ma m.in. alantoinę i D-panthenol. Bardzo ważne jest aby pamiętać też o konsekwencji, wykonać serię zalecanych zabiegów, by efekt się utrzymał – dodaje właścicielka DepiLab.

autor: Karolina Wysocka
/ foto: materiały prasowe

50% na pierwszy zabieg.
Konsultacja – BEZPŁATNA.



DepiLab
ul. Kaszubska 52, Szczecin 70-226
tel. 91 885 43 88
f / depilab
@ / depilab.pl



STREFA KOSMETOLOGII PROFESJONALNEJ

- MASAŻE
- WYPEŁNIENIA
- VOLUMETRIA
- PROFHILO
- OSOCZE
- BOGATOPEŁYTKOWE
- NICI
- MEZOTERAPIA
- IGŁOWA
- LIPOZA
- BOTOX
- ENDERMOLOGIA
- ZABIEGI LASEREM
- KARBOKSYTERAPIA
- ZABIEGI
- PIELĘGNACYJNE NA
- TWARZ
- ZABIEGI KWASOWE,
- DEPIŁACJA WOSKIEM
- STYLIZACJA RZĘS
- PEDICURE
- MANICURE
- HENNA

TU RODZI SIĘ PIĘKNO

Mamy to szczęście, że łączymy swoje zamiłowania i jednocześnie realizujemy się zawodowo. Zdobytym przez wiele lat doświadczeniem i umiejętnościami gwarantujemy profesjonalne usługi, których celem jest satysfakcja i zadowolenie Klienta. Oferujemy pełen wachlarz zabiegów kosmetycznych twarzy, ciała, pedicure, manicure, jak również z zakresu medycyny estetycznej. Staramy się zapewnić swoim Klientom komfortową atmosferę, łącząc w doskonały sposób dbałość o urodę z relaksem.

Zapraszamy Was do naszego świata kosmologii ...

Szczecin, ul. Pomarańczowa 1
tel. 669 364 488

 /strefaKosmetologiiProfesjonalnej

Obalamy mity...



... na temat powiększania ust

Coraz więcej kobiet decyduje się na zabieg modelowania ust. Mimo to, w wielu kręgach wciąż pokutuje przekonanie, że jego efekty są sztuczne i przerysowane. Niektórzy uważają też, że sam zabieg wiąże się z bólem oraz skutkami ubocznymi, wśród których wymienia się nawet całkowity paraliż warg. Postanowiliśmy sprawdzić, ile prawdy mają w sobie opinie powielane na forach internetowych i podczas towarzyskich spotkań. O najbardziej palące kwestie zapytaliśmy ekspertkę – lekarza medycyny estetycznej Berenikę Kłos-Hahs z Kliniki HAHS.

Zabiegom medycyny estetycznej często towarzyszy otoczka fałszywych mitów oraz niedopowiedzeń. Tak jest też w przypadku powiększania ust, dlatego postanowiliśmy rozwiązać kilka wątpliwości z pomocą specjalisty.

Lektura forów internetowych poświęconych tematyce z zakresu medycyny estetycznej pozwala sądzić, że usta powiększa się botoksem, czyli tym samym preparatem, którego używa się też do wygładzania zmarszczek na czole. Czy to prawda?

To mit i szkodliwa plotka! Botoks jest bakteryjną egzotoksyną, która wstrzyknięta w mięsień blokuje jego kurczenie się. Świetnie sprawdza się więc w leczeniu tików nerwowych czy zezów oraz w profilaktyce przeciwstarzeniowej, kiedy to jest stosowana, by wygładzić zmarszczki i napiąć zwiotczałą skórę. Wstrzyknięta w usta mogłaby jednak spowodować różne dysfunkcje, np. opadanie kąćka warg, a nawet doprowadzić do ich paraliżu. Dlatego do modelowania ust stosuje się wypełniacz – usieciowany kwas hialuronowy, który wiąże wodę, powiększając w ten sposób ich objętość oraz zapewniając im jędrność, sprężystość i głębokie nawilżenie.

Wiele osób jest zdania, że powiększone usta można rozpoznać z daleka, a ich kształt nieodmiennie przypomina tzw. kaczy dzióbek. Czy rzeczywiście nie da się uniknąć efektu sztuczności?

Usta powiększone za pomocą kwasu hialuronowego wcale nie muszą wyglądać karykaturalnie. Taki widok oznacza zwykle, że ich właścicielka poddała się w krótkim czasie kilku zabiegom i to prawdopodobnie w różnych gabinetach. W czasie jednej sesji lekarz zazwyczaj podaje pacjentce tylko jedną ampułkę preparatu lub nawet mniej. To optymalna ilość, pozwalająca delikatnie uwypuklić kształt warg, nawilżyć je i napiąć. Uzyskanie „kaczego dzióbka” wymagałoby wprowadzenia w usta kilku ampułek. Lekarz profesjonalista na to nie przystanie, gdyż będzie miał na uwadze zdrowie i ładny wygląd pacjentki.

To ważna wiadomość. A czy w takim razie zabiegom mogą się poddać nie tylko osoby o wąskich wargach – jak głosi kolejna obiegująca opinia?

Oczywiście. Za pomocą kwasu hialuronowego można nie tylko powiększyć, ale też wymodelować usta, poprawiając lekko ich kontur, uwypuklając łuk kupidyna, podnosząc kąćki warg czy podkreślając naturalną czerwień wargową. Zdarza się, że po kwas hialuronowy sięgają też mężczyźni, którzy pragną zredukować wrodzoną dysproporcję pomiędzy górną a dolną wargą, bądź odbudować usta zniekształcone na skutek wypadku.

A co w sytuacji, gdy mimo uprzednich konsultacji, końcowy efekt przerośnie nasze wyobrażenia? Czy to prawda, że skutki zabiegu powiększania ust są nieodwracalne?

To kolejny mit, z którym muszą mierzyć się lekarze medycyny estetycznej. Kwas hialuronowy ulega samoistnej degradacji, dlatego efekty zabiegu utrzymują się tylko od 6 do 12 miesięcy. Dokładny czas jego działania jest zależny od ilości i rodzaju zaaplikowanego preparatu (niektóre z nich są wzbogacone o substancje opóźniające jego wydalanie), a także od indywidualnych cech organizmu samej pacjentki. Jeśli jednak przesadzimy z ilością jego podania, musimy liczyć się z konsekwencjami. Mogą powstać zgrubienia, nierówności, jak również wyczuwalne grudki. Wówczas ratunkiem może się okazać hialuronidaza – enzym, który rozkłada kwas hialuronowy. Preparat ten powinien być jednak wykorzystywany tylko w sytuacjach „awaryjnych”, ponieważ może wywołać silną reakcję alergiczną.

Jak zatem wygląda proces powtarzania zabiegu? Słyszeliśmy, że wypełniacze rozciągają usta, przez co, gdy już zaczniemy ich używać, zabieg trzeba przeprowadzać coraz częściej...

Nie wiem, jak doszło do powstania tego mitu, bo w rzeczywistości jest wręcz odwrotnie – kwas hialuronowy podczas całej swojej obecności w przestrzeni wargowej wiąże wodę

przez co nawilża i ujędrnia usta. Sprawia, że wyglądają młodziej. Oczywiście, cały czas mówimy o tzw. naturalnie wyglądającym powiększeniu ust. Gdy kwas hialuronowy z czasem ulegnie degradacji, tkanki powracają do pierwotnej wielkości.

Na koniec chcielibyśmy rozwiązać wątpliwości dotyczące samego zabiegu. Czy naprawdę jest on bolesny i nie poleca się go osobom o niskim progu bólu?

Rzeczywiście zabieg powiększania ust jest bolesny. Na szczęście możemy zastosować znieczulenie w postaci kremu Emla. Po ok. 40 minutach od jego nałożenia usta stają się „drętwe”, dzięki czemu pacjentka w trakcie zabiegu może odczuwać jedynie napieranie spowodowane podawaniem preparatu. Obecnie wiele produktów z kwasem hialuronowym zawiera lidokainę, która dodatkowo niweluje nieprzyjemne doznania. W przypadku, gdy pacjentka jest wyjątkowo wrażliwa, sięgamy po znieczulenie stomatologiczne, które całkowicie eliminuje uczucie bólu.

Dziękujemy za rozmowę.

*rozmawiała: kw
/ foto: materiały prasowe*

HAHS
KLINIKA

ul. Czwartaków 3
70-774 Szczecin
tel. 91 4614 318, e-mail: info@hahs.pl
www.hahs-estetyczna.pl

Ph.D. M.D. M.Sc. Master of Oral Implantology

Dr Kacper Koryzna:

Nie lubię stać w miejscu

Koryzna Clinic należy do najbardziej obiecujących gabinetów implantologicznych przyszłości. Wyposażona jest w najnowocześniejszy sprzęt, w tym, system CEREC wykorzystywany w protetyce 3D, gości pacjentów z całego świata, a sam doktor Kacper Koryzna doskonali swój warsztat pracy na sympozjach i konferencjach na całym świecie.



KORYZNA CLINIC
IMPLANTOLOGIA I STOMATOLOGIA

Tym miejscem kieruje dr n. med. Kacper Koryzna, który posiada prestiżowy tytuł Master Of Science in Oral Implantology. To najwyższy stopień naukowy w dziedzinie implantologii. Doktor otrzymał go na Uniwersytecie Goethego we Frankfurcie nad Menem. Na niemieckiej uczelni studiują lekarze z całego świata. Tytuł otrzymują najlepsi z najlepszych. Kacper Koryzna należy do tego elitarnego grona.

Dla zespołu Koryzna Clinic najważniejszy jest pacjent i jego komfort podczas leczenia, dlatego też Doktor Kacper Koryzna przywiązuje dużą wagę do wyposażenia gabinetu w najnowocześniejsze technologie, które nie są jeszcze popularne na rynku szczecińskim lub mało dostępne.

Dr Koryzna wprowadził do Szczecina technologię na miarę czasów w jakich żyjemy. Cerec czyli protetyka 3D to rewolucja w medycynie. – Żeby mieć nowe piękne zęby nie trzeba już długo czekać i poddawać się męczącym wyciskom i odlewom – mówi dr Kacper Koryzna. – Cerec daje możliwość wykonania pełnoceramicznych prac protetycznych podczas jednej wizyty, która trwa zaledwie godzinę. W kilka sekund za pomocą skanera wewnątrzustnego lekarz skanuje obraz ubytku w formie 3D. Następnie komputer na podstawie skanu obrazu z jamy ustnej projektuje ząb. Model składany jest pod indywidualny zgryz i warunki w jamie ustnej pacjenta.

W Koryzna Clinic jest nie tylko nowocześnie i szybko, ale także bezbolesnie. Bezbolesne zabiegi zapewnia pacjentom najnowocześniejszy system bezbolesnych znieczuleń.

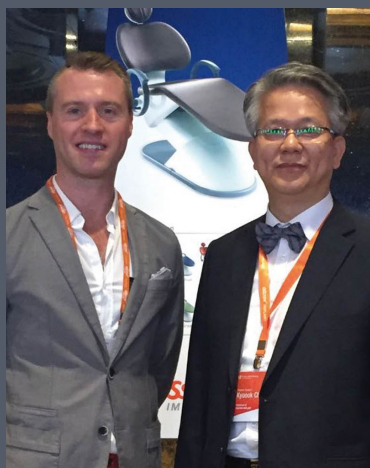
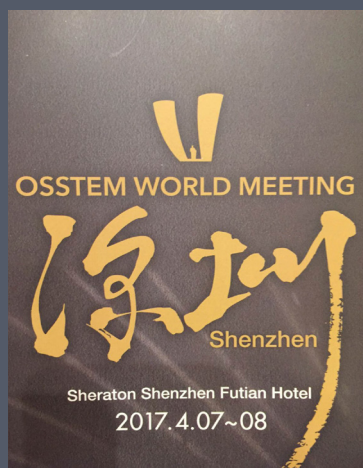
Quick Sleeper posiada mikroprocesor, który poprzez sterowanie prędkością podawania środka znieczulającego, czyni ten zabieg bezbolesnym, precyzyjnym i skutecznym. Znieczulenie wprowadzane jest tylko w miejsce, które podlega leczeniu. Urządzenie, którym podawane jest znieczulenie przypomina kształtem długopis. Na jego końcu znajduje się igła specjalnie dostosowana do zabiegu. Tą igłą stomatolog przewierca się przez kość z zewnątrz, w miejsce pozbawione nerwów. Dzięki temu pacjent odczuwa wibrowanie, słyszy wiercenie, ale nie odczuwa bólu.





Koryzna Clinic jest gabinetem o zasięgu globalnym. Świadczone usługi są na najwyższym poziomie, a zespół jest przygotowany na przyjęcie pacjenta zagranicznego, oferując pomoc także w obszarze zakwaterowania czy spędzenia wolnego czasu, dlatego też grono pacjentów cały czas się powiększa. Z usług gabinetu korzystają pacjenci z różnych zakątków świata, którzy mają zapewnioną wysoką jakość leczenia przy użyciu najnowocześniejszych technologii.

Konsekwencja, dyscyplina, skuteczność, determinacja, pasja te cechy charakteryzują doktora Kacpra Koryznę i dzięki nim Koryzna Clinic świadczy dzisiaj usługi na najwyższym poziomie co zostało zauważone i wyróżnione w 2017r. w Janowie Podlaskim. W pięknych wnętrzach hotelu Zamek Biskupi Doktor odebrał prestiżową nagrodę „Lukusowej Marki Roku 2017”. To jedyna nagroda tego typu oraz jedyna taka statuetka wręczana luksusowym firmom, usługom i produktom premium na całym świecie. – Koryzna Clinic jest dowodem na to, że nie trzeba wyjeżdżać z Polski, by robić coś na światowym poziomie. Zresztą zawsze gdziekolwiek jestem na świecie czy też w Polsce, podkreślam to skąd pochodzę. Jestem ze Szczecina, tu pracuję i nie mam zamiaru tego zmieniać – mówił po odebraniu nagrody dr Kacper Koryzna.



Koryzna Clinic współpracuje z pochodzącą z Korei Południowej i cenioną na świecie firmą medyczną Osstem. Współpraca dotyczy wprowadzenia przez dr Kacpra Koryznę najnowszego systemu implantologicznego. Doktor Koryzna dla poprawy jakości swoich usług i ciągłej edukacji współpracuje z najlepszymi z najlepszych w swojej branży czego praca z azjatyckim potentatem jest najlepszym przykładem. Poszukuje również ciągle coraz lepszych systemów implantologicznych, uczestniczy w międzynarodowych sympozjach, na których pojawiają się specjaliści z tej dziedziny z całego świata.

Dr Kacper Koryzna był ostatnio moderatorem jednej z debat podczas trwania Międzynarodowego Sympozjum Implantologicznego na Tajwanie. Trafił tam dzięki uprzejmości Instytutu Akademii Implantologicznej Biomate i rządu Tajwanu, którzy byli organizatorami sympozjum w mieście Kaohsiung. Wspólnie z prof. dr. Lih-Jyh-Fuh moderował sesję dotyczącą nowych technologii w implantologii. W sympozjum uczestniczyło dwustu słuchaczy z dwudziestu krajów.

Jako konsultant kliniczny systemu implantologicznego Osstem w Korei Południowej, w maju dr Koryzna odwiedzi największe na świecie spotkanie implantologiczne, które w tym roku odbędzie się w Tokio.

autor: Aneta Dolega, foto: materiały prasowe



Piękny uśmiech na zamówienie

Zadbane zęby to nie tylko piękny uśmiech i dobre samopoczucie, ale też zdrowie dla całego organizmu. Doskonale wie o tym zespół Lighthouse Dental, który zapewnia holistyczne podejście do pacjenta. Kompleksowe leczenie to znak rozpoznawczy gabinetu. – Dla nas najważniejszy jest pacjent, który podczas leczenia otrzymuje coś dla „ciała i ducha” – mówią członkowie zespołu. Na potwierdzenie tej tezy, specjaliści z gabinetu przypominają przypadek, którym niedawno się zajmowali.

Dla zespołu Lighthouse Dental człowiek to ciało i umysł. Patrzą więc na zęby przez pryzmat siatki połączeń z innymi narządami oraz układami, a dzięki holistycznemu podejściu, gabinet jest odpowiedzią na potrzeby współczesnego pacjenta.

Szczegółowa diagnoza

Lighthouse Dental to pełna oferta opieki stomatologicznej. Każdy pacjent jest wnikliwie i indywidualnie diagnozowany, dlatego też osoby, które zgłaszają się do gabinetu zyskują nie tylko zdrowie zębów i jamy ustnej, ale także poczucie opieki, troski oraz życzliwości dentystów. Jak to wyglądało we wspomnianym przypadku?

– Pacjentka zgłosiła się z powodu notorycznie wykuszających się wypełnień w obrębie górnych jedynek – mówi dr n. med. Dominika Polak. Szczególnie w przypadku powtarzających się dolegliwości, niezbędne jest odszukanie

przyczyny takiego stanu, nawet jeśli dolegliwość dotyczy jednego zęba. Aby rozpocząć każde leczenie ważne jest przeprowadzenie diagnostyki, czyli badań wstępnych, pozwalających określić zasięg potrzeb i możliwości leczenia. Terapia polega na znalezieniu przyczyn zaistniałej sytuacji i zlikwidowaniu ich. A przyczyny często leżą w innych strukturach, które są nieodłącznie związane z zębami, na przykład w mięśniach – dodaje dr n. med. Joanna Serewa. – Na pierwszej wizycie u pacjentki zostały wykonane zdjęcia cyfrowe w celu dokumentacji i oceny uśmiechu oraz pantomogram. Jest to przeglądowe zdjęcie rentgenowskie, pozwalające ocenić co dzieje się z zębami w kości. Przeprowadziliśmy również standardowe badanie stomatologiczne jamy ustnej.

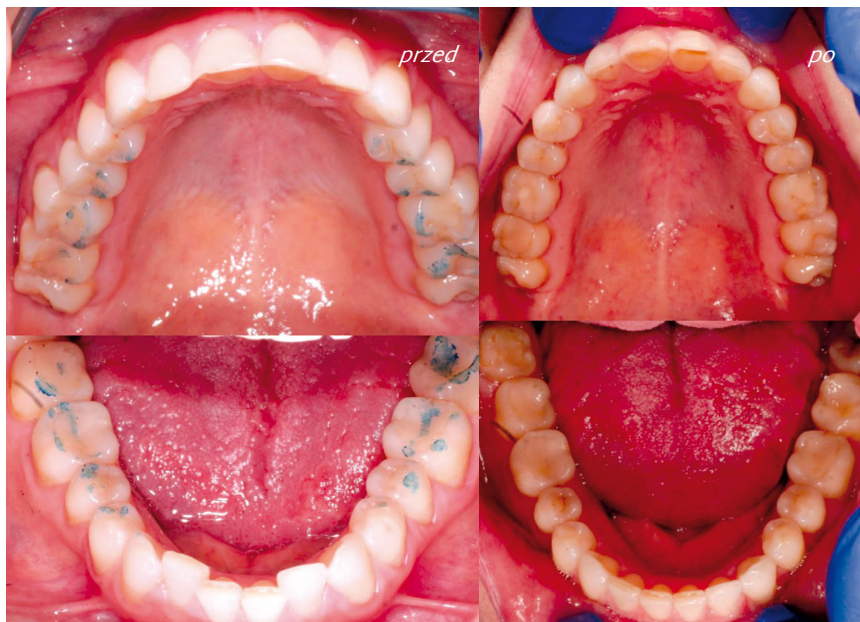
Ale na tym nie koniec! Czy można nazwać rozwiązaniem problemu podstawienie kubeczka pod kapiącą z sufitu wodę? Nawet zastąpienie

kubeczka wiadrzem nie rozwiąże sytuacji. Trzeba sprawdzić dlaczego woda kapie, wdrapać się na dach, wejść na poddasze, czasem rozebrać wykonane regipsy.... Tutaj podobnie, wykonanie nowego wypełnienia – może bardziej rozległego, będzie jak podstawienie wiadra, a przecież nie o to chodzi.

U pacjentki wykonano badanie mięśni narządu żucia, stawów skroniowo-żuchwowych i przeprowadzono dogłębny wywiad. W diagnostyce wykorzystano także pomiar rozkładu sił zwarcia dzięki elektronicznej kalce, czyli badanie urządzeniem T-scan.

Kolejne kroki w leczeniu – od ogółu do szczegółu

Specjaliści z gabinetu wiedzą, że od kondycji uzębienia zależy zdrowie całego organizmu, dlatego też oferują kompleksowe leczenie, tak jak w przedstawionym przypadku.



U pacjentki wykonano modele zębów, po wcześniejszym użyciu skanera wewnątrzustnego i opracowano wirtualny projekt przyszłych zębów (DSD Digital Smile Design). Konieczne okazało się leczenie wstępne: terapia mięśniowa przy współpracy z fizjoterapeutą oraz szyna relaksacyjna, a ostatecznie również wykorzystanie botoksu w celu relaksacji mięśni żwaczy.

– Aby zaspokoić wymagania estetyczne naszej i pacjenta, niezbędne okazało się też leczenie ortodontyczne. Wszystko ze względu

na poprawę funkcji oraz estetyki. Pacjentka już przy pierwszej wizycie zwróciła uwagę i wyraziła chęć poprawy ustawienia zębów siecznych dolnych, zastrzegając jednocześnie, że nie chce nosić metalowego aparatu. Na to mieliśmy oczywistą odpowiedź, przezroczyste nakładki Invisalign, czyli nowoczesne leczenie ortodontyczne bez metalu w jamie ustnej – dodaje dr n. med. Joanna Serewa.

To właściwie jedyna alternatywa dla standardowego leczenia ortodontycznego aparatem stałym. Główną zaletą jest to, że pacjent może

sam je zdjąć, jest to szczególnie istotne przy utrzymaniu wzorowej higieny jamy ustnej, a taka jest niezbędna przy leczeniu ortodontycznym. Pacjentka mogła swobodnie wyszczotkować zęby oraz oczyścić przestrzenie pomiędzy zębami.

Wcześniej stworzony został wirtualny plan leczenia, co pozwoliło pokazać pacjentce efekt końcowy zanim kuracja została rozpoczęta. Samo leczenie nakładkami Invisalign polega na noszeniu kolejnych nakładek, które krok po kroku przesuwają zęby na ich właściwe miejsca.

Po leczeniu, mimo iż zęby pacjentki były pięknie uszeregowane, nie wyglądały jeszcze idealnie. Długoczasowe zaciskanie i zgrzytanie zębami (bruksizm), spowodowało rozległe stracie zębów. – Naszym kolejnym celem było spełnienie marzenia naszej pacjentki o hollywoodzkim uśmiechu. Wykonano trwałe uzupełnienia w postaci licówek ceramicznych, zmieniających kształt i kolor zębów. Zwieńczeniem kompleksowej pracy było wykonanie pięknej „ramy” w postaci wypełnienia ust kwasem hialuronowym – mówi dr n. med. Dominika Polak.

Spełnienie marzeń współczesnego pacjenta

Wspominane już holistyczne spojrzenie na zdrowie organizmu, w którym zęby odgrywają ważną rolę, zdecydowanie wyróżnia Lighthouse Dental na rynku usług stomatologicznych. Prócz szczegółowej diagnostyki, kompleksowego leczenia, zespół z gabinetu nie zapomina też o kondycji psychicznej pacjentów. W razie potrzeby – są oni konsultowani z psychologami i uzyskują wsparcie w redukcji stresu. Specjaliści wiedzą jak ogromny wpływ zdrowie psychiczne ma na proces każdej terapii.

Ekspertami Lighthouse Dental kieruje troska i życzliwość. Z szacunkiem traktują osoby, które wybrały klinikę. – Człowiek to nie tylko zęby, ale zdrowe zęby są jednym z kluczowych składników naszej satysfakcji życiowej. W dzisiejszych czasach przywiązuje się dużą wagę do wyglądu. Dzięki nowoczesnym metodom leczenia możemy spełniać marzenia pacjentów – mówią zgodnie specjaliści z Lighthouse Dental.

konsultacja medyczna:

dr n. med. Dominika Polak

i dr n. med. Joanna Serewa, redakcja:

Karolina Wysocka/

foto: Dominika Polak, Joanna Serewa



ul. Arkońska 51/5
Szczecin
Tel. +48 732 530 009
www.lighthouse dental.pl



Taka piękna burza... loków

Wyglądają szalowo i są absolutną nowością na naszych głowach. Afro loki mają szansę stać się nowym trendem we fryzjerstwie, gdyż nie tylko są efektowne (która z nas nie marzy o fantastycznej burzy loków) ale również nadają się do każdego rodzaju włosów.

Są syntetyczne, łatwe w utrzymaniu i nie niszczą naturalnych kosmyków. W tej metodzie zagęszczania włosów zakochała się znana wizażystka Agata Naniewicz, aktualnie również wykładowczyni w największej w Polsce szkole wizażu i charakterystyki Make Up Star. – To świetny przykład alternatywnego fryzjerstwa, które mnie pociąga – mówi Agata Naniewicz. – Nie byłabym sobą gdybym najpierw nie sprawdziła tej metody na sobie. Na początku oddałam swoją głowę innej osobie ale nie byłam zadowolona z efektu. Przeszkoliłam się w tym kierunku, zmodyfikowałam technikę i złapałam bakcyła.







W nasze naturalne włosy zaplatamy gotowe, wyłącznie syntetyczne loki, bo tylko dzięki nim jesteśmy w stanie uzyskać pożądaną objętość. – Są lekkie, nie obciążają włosów, nie niszczą ich – zachwala Agata Naniewicz. – Nosząc afro loki nie musimy farbować naturalnych włosów, gdyż ich pod tą burzą włosów po prostu nie widać. Sama fryzura utrzymuje się do 7-8 tygodni i jest łatwa w pielęgnacji. Afro loki myjemy łagodnym szamponem, porządnie wypłukujemy i na koniec aplikujemy specjalny preparat w sprayu. Nie czesemy ich ani grzebieniem, ani szczotką, tylko przeczesujemy palcami. Na noc warto założyć czepek.

Afro loki stały się drugim bohaterem sesji zdjęciowej dla MIMA bags. To marka oryginalnych toreb autorstwa Macieja Muszyńskiego, równie niezwykłych co afro loki Agaty Naniewicz. W sesji udział wzięli m.in. aktor i śpiewak Jacek Wójcicki, trener personalny Piotr Semkło oraz modelka Ania Piszczątka.

autor: Aneta Dolega

włosy i makijaż: Agathe Maxellon

foto: Marcin Szpak

modele: Ania Piszczątka, Piotr Semkło, Bartek Jędrzejak, Jacek Wójcicki, Jakub Krysiak

partnerzy: Maciej Muszyński, Kazar, Vistula, Croop, Puma, Hank, Grzegorz Kaszubski, Karolina Szafrąńska, Polscy Projektanci, Paweł Węgrzyn Fashion, Marcin Painta, Lidia Markiewicz, Krzysztof Kamil Malewicz



Balijski relaks dla ciała i ducha

Jest łagodniejszy niż tajski ale równie skuteczny i zdrowy. Łączy w sobie różne starożytne techniki czerpiące z tradycji chińskiej i indyjskiej: akupresurę, ajurwedę, refleksologię, aromaterapię. Wywodzący się z Bali masaż prowadzi do całkowitego relaksu, o czym przekonałam się na własnej skórze.

W szczecińskim salonie Baliayu, świetnie wyedukowane masażystki z Indonezji dbają o kondycję i dobre samopoczucie klientów. Szkoliły się w najlepszych szkołach masażu i podobnie jak w Tajlandii swój fach odziedziczyły z pokolenia na pokolenie.

– Wyjątkowym czyni go balijskie przekonanie, żeby osiągnąć spotęgowany stan rozluźnienia, krew i tlen muszą swobodnie przepływać i tylko wtedy energia również przepływa bez ograniczeń – wyjaśnia Piotr Ciwiński, właściciel salonu Baliayu. – Ten rodzaj masażu wykorzystuje różnorodne techniki, w tym ugniatanie skóry, gładzenie, rozcieranie poprzeczne, wałkowanie delikatnymi ruchami każdego mięśnia, akupresurę i refleksoterapię.

Każdy zabieg zaczyna się od obmycia stóp i na stopach początkowo się koncentruje. Później

masaż kieruje się w górę ciała i obejmuje prawie każdą jego część. Zadowolone są nawet nasze koniuszki palców u dłoni. Cały zabieg kończy się delikatnym masażem głowy i twarzy. W trakcie całego seansu z głośnika płynie relaksacyjna muzyka, a nad wszystkim unosi się zapach aromatycznych olejków i świec. – Masaż balijski pobudza krążenie krwi i system limfatyczny – zachwala właściciel salonu. – Polecany jest w szczególności dla osób spędzających wiele godzin przed komputerem, dla osób z bólami kręgosłupa, sportowców, w migrenach i innych bólach głowy, jest dobry jako lek na bezsenność, na chroniczne i ostre dolegliwości oddechowe wywołane astmą lub alergią. Łagodzi stres i niepokój.

– Masaż balijski pobudza krążenie krwi i system limfatyczny – zachwala właściciel salonu. – Polecany jest w szczególności dla osób spędzających wiele godzin przed komputerem, dla osób z bólami kręgosłupa, sportowców, w migrenach i innych bólach głowy, jest dobry jako lek na bezsenność, na chroniczne i ostre dolegliwości oddechowe wywołane astmą lub alergią. Łagodzi stres i niepokój.

W Baliayu oprócz klasycznej wersji tego masażu, można wybrać jego mocniejszą wersję. Masaż głębokich tkanek jest zdecydowanie intensywniejszy. Obejmuje całe ciało i łokcie. Ma na celu przywrócenie prawidłowego napięcia głębokich warstw mięśni i tkanki łącznej. Jest idealny dla osób z bólami mięśni, ze zrostami tkankowymi czy też bólami dolnej części kręgosłupa. Idealny dla ludzi aktywnych fizycznie, sportowców, atletów.

Nie tylko dorośli mogą skorzystać z tej formy relaksu. – Mamy też ofertę dla najmłodszych. Szczególnie jest to dobra opcja w momencie, kiedy przychodzimy do salonu z naszymi pociechami. Oddając się relaksowi możemy pozostawić dzieci pod opieką naszych masażystek – uśmiecha się pan Piotr. – Masaż dla dzieci jest bardzo delikatny, wykonuje się go z użyciem ciepłych olejków. Obejmuje ciało, twarz i głowę. Ma na celu wyciszenie, zrelaksowanie

i uspokojenie ciała i umysłu. Poprawia układ krążenia i sprawia, że ciało staje się elastyczne.

Jeśli ktoś jednak woli konkretne „ugniatanie”, podczas którego nie jest się biernym, to w salonie Baliayu można skorzystać również z coraz bardziej popularnego i bardzo skutecznego masażu tajskiego. Ta forma relaksu angażuje również i nas, w balijskim po prostu sobie leżymy.

– Ja spędziłem pod opieką mojej masażytki półtorej godziny. To była ogromna przyjemność dla mojego ciała, ducha i umysłu, gdyż dosłownie „odleciałem” w trakcie masażu, a po jego zakończeniu jeszcze długo odczuwałem spokój, bo moje mięśnie otrzymały sporą dawkę ukojenia. Na pewno wrócę po więcej – dodaje pan Piotr.

autor: Aneta Dolega

/ foto: Dagna Drązkowska-Majchrowicz





Baliayu
SALON MASAŻU

Salon masażu tajskiego i balijskiego Baliayu
70-535 Szczecin, ul. Wielka Odrzańska 30
tel. 734 927 927
f / BaliayuSzczecin
www.baliayu.pl



Piękny uśmiech

– kluczem do pięknego wyglądu

W dzisiejszych czasach ogromną wagę przywiązuje się do wyglądu. Zęby to jeden z ważniejszych elementów wizerunku. Coraz częściej spotyka się pacjentów, którzy poza kwestiami zdrowotnymi, stawiają na piękny uśmiech. Chcą mieć zęby nie tylko zdrowe, ale także pozbawione przebarwień i jaśniejsze.

Coraz większe wymagania zmuszają lekarzy do poszukiwania nowych, bezpiecznych metod wybielania zębów.

Wybielanie zębów można podzielić na wybielanie zębów z żywą miazgą oraz wybielanie zębów z miazgą martwą.

Przed przystąpieniem do wybielania należy ustalić etiologię przebarwień i określić czy są one wewnątrzpochodne czy zewnątrzpochodne. Skuteczność środków wybielających jest funkcją stężenia materiałów i czasu działania na tkanki zębowe. Preparaty są bezpieczne pod warunkiem ich stosowania zgodnie z zaleceniami producenta i pod kontrolą lekarza – stomatologa.

Aby przygotować żel do wybielania należy koniecznie poddać się dokładnemu badaniu stomatologicznemu. Lekarz określi stan naszego uzębienia i ewentualne potrzeby lecznicze, a także wykona profesjonalne oczyszczanie zębów w celu usunięcia kamienia i osadu.

Jedną z metod wybielania zębów żywych jest wybielanie nakładkowe, nocne. Jest to metoda opisywana jako bezpieczna, efektywna oraz przewidywalna. Może być stosowana u pacjentów niezadowolonych ze swojego koloru uzę-

bienia w celu poprawy ich samopoczucia, do rozjaśnienia zębów ściemniałych z wiekiem, jak również jako wstęp do kompleksowego leczenia estetycznego lub protetycznego. Istnieją również pewne przeciwwskazania do stosowania tego rodzaju wybielania. Nie można użyć tej metody np. u pacjentów z poważnymi chorobami ogólnymi, kobiet w ciąży lub karmiących, pacjentów z rozległymi wypełnieniami, osób palących z dużą wrażliwością zębów. Każdorazowo wskazań do stosowania danej metody wybielania powinien ustalić lekarz stomatolog na podstawie badania i zebranego wywiadu.

Związki do wybielania domowego, nocnego muszą być aplikowane na zęby za pomocą nośnika w postaci nakładki wybielającej. Jest ona wykonana z miękkiego tworzywa termoplastycznego. Nakładkę wykonuje technik na podstawie wycisku wykonanego przez lekarza, ważne jest bowiem aby nakładka dobrze przylegała w okolicy szyjki zęba co zapewni właściwe naniesienie materiału na zęby.

Po zakończeniu wybielania zęby są zauważalnie bielsze, a ich ostateczna barwa ustala się w ciągu 2 tygodni. W zasadzie zabieg wymaga powtórzenia, jednak gdy nastąpi ściemnie-

nie zębów, zaleca się ponowne zastosowanie preparatu po ok. 12 miesiącach. Zakłada się wówczas nakładki na 1,2 lub 3 noce

Zapraszamy do skorzystania z usług lekarzy stomatologów przyjmujących w S.P.L.S. MEDICUS. Do dyspozycji Pacjentów mamy siedem nowoczesnie wyposażonych gabinetów stomatologicznych, w których przyjmuje 18 stomatologów, w tym specjaliści z zakresu stomatologii zachowawczej, periodontologii, chirurgii stomatologicznej, protetyki.



Gabinety stomatologiczne czynne są codziennie w godzinach 8.30 do 19.00, w sobotę 8.30 do 13.00.

Rejestracja codziennie pod nr telefonów: 91 433 99 80, 91 484 65 66, 91 484 65 67.

Szczecin Plac Zwycięstwa 1
www.medicus.szczecin.pl



5 lat implantów Motiva

Jednym z najbardziej popularnych zabiegów medycyny estetycznej jest powiększanie piersi, dlatego lekarze opracowują coraz bardziej doskonałe metody, aby sprostać oczekiwaniom pacjentek. W ten sposób powstały implanty Motiva uważane za jedne z najlepszych i najbezpieczniejszych. Jako pierwsza zaczęła używać ich dr Katarzyna Ostrowska-Clark z Gabinetu Medimel.

Na czym polega innowacyjność implantów Motiva?

Są bezpieczniejsze dla pacjenta i przyjaźniejsze dla chirurga. Dają mniej powikłań pooperacyjnych. Pacjentki je kochają, bo dzięki nim piersi wyglądają naturalnie – są miękkie i elastyczne. Przy ich produkcji została użyta technika nanotechnologii, która zmniejsza ryzyko powstawania przykurczającej torebki łącznotkankowej.

Jakie są jeszcze ich zalety?

Motiva to odpowiedź dla pacjentek, które chcą bezpieczny produkt, dający najmniejszą ilość powikłań i niewielką bliznę. Ponadto mają znacznik, dzięki któremu można zobaczyć, czy implant nie jest uszkodzony. Co bardzo istotne, wkładane są przez niewielkie cięcie, dzięki czemu po zabiegu zostaje mały ślad. Implanty mają też specjalne czipy. Dzięki temu można uzyskać informację o danych produktu. Pomaga to w przypadkach, kiedy pacjentka wybierze się do innego lekarza, zgubi dokumentację lub zapomni, jaki dokładnie ma implant.

Jakie rodzaje produktów oferuje Motiva?

Są dwa rodzaje implantów, które różnią się gęstością żelu. Produkty Silk z nieco twardszym żelem, przeznaczone są dla pań, które chcą mieć mocno uwypuklony dekolt. Ergonomix,

**Z okazji 5 rocznicy
implantów Motiva
w Polsce, gabinet Medimel
zaprasza na konsultację
ze specjalistą chirurgii
za 1 złoty!**

Promocja trwa
do końca marca 2019.

to implanty bardzo plastyczne, niemal do złudzenia przypominające naturalne piersi.

Czy nowoczesne implanty trzeba wymieniać?

Według mnie nie ma implantów, które można nosić dożywotnio. Po dwudziestu latach zmienia się wygląd, anatomia ciała. Grawitacja i czas robią swoje, a kształt piersi się zmienia. Mówię pacjentkom, że implant to obce ciało, proteza, którą powinno się po jakimś czasie wymienić na nowszą wersję. Motiva posiada 10-letnią gwarancję i uważam, że to optymalny czas.

O co najczęściej pytają pacjentki przed zabiegiem?

Pytają, czy implant przeszkodzi im w zwykłej aktywności. Dla każdej z pań dobieramy produkt i zabieg indywidualnie, by nie rezygnowały ze swojego trybu życia. Pytają też, ile trwa proces rekonwalescencji oraz czy zabieg boli. Oczywiście wszystko zależy od pacjentki. Mniej więcej po dwóch tygodniach mogą wrócić do codziennych czynności, a przy operacji pomaga nam nowoczesny sposób znieczulania. Podczas zabiegu wyłączamy przewodzenie bodźców bólowych, dzięki temu ból pooperacyjny mniej narasta, a pacjentkom wystarczają popularne środki przeciwbólowe.

Dziękuję za rozmowę.

*rozmawiała: Karolina Wysocka
/ foto: materiały prasowe*

Medimel

ul. Nowowiejska 1E
71-219 Szczecin
tel. 91 818 04 74

medimel.szczecin@gmail.com
www.chirurgia-szczecin.pl



5 LAT W POLSCE!

Medimel

POWIEKSZANIE PIERSI

UMÓW SIĘ NA KONSULTACJE ZA **1 zł**
TEL. +48 500 355 884

MEDIMEL | ul. Nowowiejska 1E | 71-219 Szczecin
tel. 91 818 04 74 | medimel.szczecin@gmail.com | www.chirurgia-szczecin.pl



Profilaktyka ratuje życie!

Jak często powinniśmy wykonywać podstawowe badania służące ocenie stanu zdrowia naszego organizmu? Raz do roku, czy może tylko na wyraźne wskazanie lekarza?

Zarówno kobiety, jak i mężczyźni, powinni pamiętać o powtarzanej co roku morfologii krwi oraz innych podstawowych badaniach laboratoryjnych, do których zalicza się OB, poziom glukozy, elektrolitów, mocznika i kreatyniny, poziom aminotransferaz i cholesterolu oraz badanie ogólne moczu.

Po 30 r. ż. należy pamiętać o regularnym sprawdzaniu stanu zdrowia wątroby (służy do tego oznaczenie enzymów wątrobowych AST i ALT, tzw. ASPaT i ALaT) i ocenie gospodarki lipidowej (cholesterol całkowity, cholesterol HDL, LDL oraz trójglicerydy). Raz na dwa lata warto sprawdzić stan swojej tarczycy (oznaczenie poziomu TSH, w dalszej kolejności wolnych hormonów tarczycy – fT3 i fT4).

Wraz z wiekiem u kobiet i mężczyzn zaczynają pojawiać się inne choroby. Widoczne to jest najbardziej w okolicy 40 roku życia. Panie wkraczają w okres przedmenopauzalny, mogą

pojawiać się zaburzenia miesiączkowania i związane z nimi krwotoki, anemie. Często pojawiają się choroby metaboliczne, cukrzyca, miażdżyca, dlatego warto wykonać badanie poziomu glukozy, morfologii, cholesterolu, markera raka jajnika oraz raka szyjki macicy – chorób atakujących bardzo podstępnie.

Każda kobieta po 20 roku życia powinna raz w miesiącu, w tym samym dniu cyklu (najlepiej kilka dni po miesiączce), dokładnie badać swoje piersi. Nie wolno zapominać o tym, że na nowotwór piersi mogą zachorować naprawdę bardzo młode kobiety. W starszym wieku zalecana jest regularna (raz na dwa lata) mammografia.

U mężczyzn zaczynają pojawiać się kłopoty z prostatą, dlatego panom zaleca się badania w kierunku raka prostaty. Badania markerów w kierunku raka jajnika i gruczołu krokowego wykonywane są rzadziej, ale pozwalają wykryć

chorobę przed jej klinicznym rozwojem. Około 40 roku życia pojawiają się kłopoty z jelitem grubym. Diagnostyka na to schorzenie to badanie na krew utajoną pozwalające rozpoznać wczesne stany krwawienia do przewodu pokarmowego. Jeśli takie krwawienie występuje może to świadczyć o rozwijającym się raku jelita grubego, jednym z bardziej powszechnych nowotworów, a zbyt późno wykrywanych.

Każdy palacz po 40 roku życia powinien raz do roku wykonywać profilaktycznie zdjęcie rtg. Jest to podstawowe badanie umożliwiające rozpoznanie nowotworu płuc. Koniecznością jest też profilaktyczna wizyta w gabinecie okulistycznym. Badanie ostrości wzroku oraz ciśnienia śródgałkowego u pacjentów powyżej 40 roku życia ma to na celu wczesne rozpoznanie jaskry, jednej z chorób, która nieleczona może doprowadzić do ślepoty.

im / foto: materiały prasowe





Z włosiem pod włos

Problem łysienia dotyczy coraz większej liczby osób, zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Ten dość wstydlivy kopot ma wyjątkowo często wpływ nie tylko na stan zdrowia naszej skóry, ale przede wszystkim na samopoczucie. Włosy są naszą ozdobą dlatego też tak wyjątkowo przeżywamy ich utratę.

W temacie samego łysienia u mężczyzn zwykle występuje recesja linii włosów na skroniach (zakola) i łysina na wierzchołku, u kobiet zwykle objawia się w postaci rozproszonych przerzedzeń na szczycie głowy. U mężczyzn często prowadzi do całkowitego wyłysienia. Łysienie androgenowe występuje z powodu wrażliwości mieszków włosowych na androgeny. Jest to najczęstsza przyczyna utraty włosów i występuje u 70% mężczyzn i 40% kobiet w pewnym okresie ich życia. Problem łysienia nie omija kobiet, u których dodatkowym czynnikiem wpływającym na defekt – oprócz nadmiaru androgenów – jest zaburzona proporcja żeńskich i męskich hormonów płciowych. Wypadaniu włosów u kobiet sprzyjają też otyłość, niedoczynność tarczycy i antykoncepcja hormonalna.

Na szczęście wraz ze wzrostem powagi problemu, poszerza się spektrum możliwości jakie

oferuje nam rozwijająca się w błyskawicznym tempie medycyna estetyczna. Na szczególną uwagę zasługuje postęp w zakresie transplantacji włosów, gdzie pierwotnie stosowane metody polegały na wycięciu paska skóry z włosami, który następnie dzielono na „pojedyncze cebulki” i wszczepiano w miejsce pozbawione włosów. Taki proces często skutkował powikłaniami w postaci widocznych blizn, a czas rekonwalescencji po zabiegu trwał nawet kilka tygodni. Rewolucją okazało się wprowadzenie metody FUE (Follicular Unit Extraction – ekstrakcja pojedynczych mieszków włosowych). W wyniku wieloletnich doświadczeń udoskonalono FUE i stworzono system S.A.F.E.R., którego innowacyjność polega na automatyzacji i podciśnieniowej ekstrakcji i implantacji włosów. System S.A.F.E.R. charakteryzuje się znikomym ryzykiem uszkodzenia przeszczepianych graftów, co z pewnością przekłada się na imponującą ilość wykonywanych w naszej

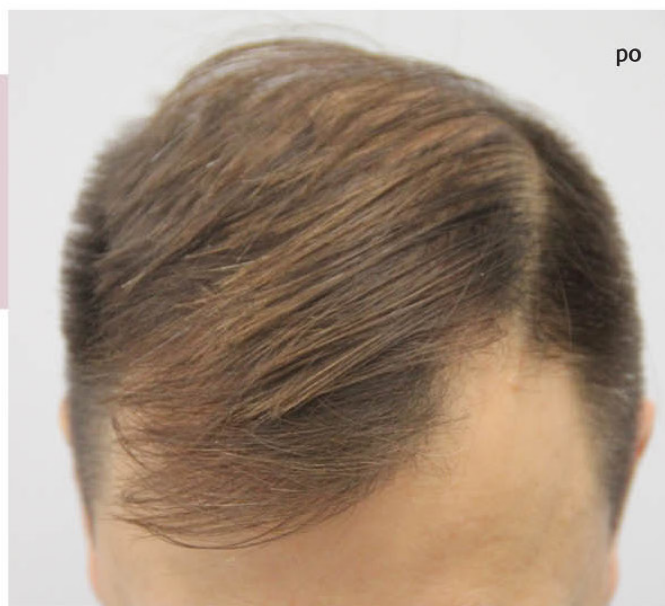
Klinice zabiegów. Transplantacja włosów metodą S.A.F.E.R. może być stosowana zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn – w przypadku łysienia, postępującego procesu przerzedzenia lub wypadania włosów. Zabieg polecany jest również w praktyce rekonstrukcyjnej owłosienia, w przypadku łysienia pourazowego, spowodowanego oparzeniami czy też bliznami pooperacyjnymi. Przeszczep włosów z wykorzystaniem tej metody jest najbardziej korzystny dla pacjenta z powodu obniżenia ryzyka oraz małej inwazyjności. Charakteryzuje się o wiele krótszym w porównaniu z innymi metodami czasu rekonwalescencji, jak również nie pozostawia widocznych blizn. Zabiegi wykonane technologią S.A.F.E.R. nie wymagają hospitalizacji. W zależności od rodzaju fryzury ślady po zabiegu znikną od 7 do 21 dni. Finalne efekty przeszczepu widoczne są po kilku – kilkunastu miesiącach.



W ofercie naszej Kliniki, oprócz przeszczepu włosów, istnieje również wiele zabiegów i rozwiązań, które wpływają na kondycję włosów i skóry głowy. W tym miejscu należy wspomnieć o autologicznym przeszczepie komórek, który w ofercie można znaleźć pod hasłem RE-GENERA ACTIVA. System ten został stworzony do uzyskiwania zawiesiny komórek zdolnej do regeneracji tkanek. Podczas pojedynczej sesji, gdzie pacjent jest zarówno dawcą jak i biorcą autologicznego przeszczepu, jesteśmy w stanie stymulować miejsce poddane zabiegowi za pomocą komórek progenitorowych i czynników wzrostu uzyskanych z miejsca pobrania przeszczepu. Technika ta oparta jest na

badaniach klinicznych wykazujących wysoką koncentrację uzyskanych komórek z tkanek stałych. Poprzez skalibrowany proces mechaniczny oraz filtrację jesteśmy w stanie uzyskać wysoką koncentrację komórek i innych elementów prekursorowych, w tym komórek macierzystych. Tak przygotowana zawiesina zostaje podana w skórę głowy pacjenta na zasadzie mezoterapii w okolice mieszków włosowych aby zainicjować procesy naprawcze. W efekcie, znacząco wzrasta zagęszczenie włosów, a największą zaletą tego zabiegu jest fakt, że wystarczy jeden zabieg, aby uzyskać widoczne rezultaty.

Wśród wykonywanych w naszej Klinice zabiegów, które stworzone zostały na potrzeby narastającego problemu łysienia, znajdują się również mezoterapia igłowa skóry głowy, zarówno uzyskanym od pacjenta osoczem bogatopłytkowym, jak i specjalnymi koktajlami, a także karboksyterapia, która polega na śródskórnym podaniu medycznego dwutlenku węgla oraz inne autorskie metody. Specjalistyczna konsultacja trychologiczna, obejmująca ocenę stanu skóry głowy i włosów przy użyciu trychoskopu, pozwoli na indywidualne rozwiązanie każdego problemu. Jeśli czujesz, że to problem, który właśnie Ciebie dotyczy, nie czekaj tylko umów się na konsultację.




KLINIKA ZAWODNY
ESTETIC

Klinika Zawodny Estetic
ul. Ku Słońcu 58, Szczecin
tel.: 504 948 320, 508719 262,
508 752 460
repcja@estetic.pl
www.klinikazawodny.pl



*Joanna Staszewska – właścicielka i nauczycielka
w Yoga Academy, szkoleniowiec Profi Fitness School*

Joga bez sekretów

W ostatnich latach nastąpił znaczący wzrost zainteresowania jogą i coraz więcej z osób zaczyna korzystać z jej dobrodziejstw. Co takiego jest w tych ćwiczeniach? Co dają ich praktyka?

Joga jest niewątpliwie świetną i zdrową formą rekreacji ruchowej oraz pewnego rodzaju treningiem funkcjonalnym. Jest też czymś więcej! Kojarszona z tajemniczym systemem filozoficznym, utożsamiana z religią, tak naprawdę to narzędzie rozwoju osobistego. Odbywa się bowiem na kilku płaszczyznach (fizycznej, mentalnej, emocjonalnej, duchowej) i integruje je. Obok ćwiczeń fizycznych, joga obejmuje również pracę z umysłem, koncentrację, medytację oraz techniki oddechowe. Może stać się głębokim doświadczeniem duchowym i stylem życia, ale może też pozostać tylko sposobem usprawniania ciała. I właśnie to jest w jogie najpiękniejsze – każdy może zaczerpnąć z niej dokładnie tyle, ile jest mu potrzebne. Odnaleźć w praktyce to, co jest gotów przyjąć.

Wielu osobom spokojne ćwiczenia na macie mogą wydać się mało przekonujące, jednak regularna praktyka jogi, właśnie poprzez swoją specyfikę, spokojną pracę z ciężarem ciała, daje siłę i wytrzymałość. Przy tym treningu mięśnie, ścięgna oraz więzadła stają się elastyczne, likwidują się przykurcze mięśniowe, zwiększa się ruchomość stawów. Ćwiczenia jogi odbywają się przy wydłużonym kręgosłupie, co pozwala na zbudowanie prawidłowej postawy ciała. W trakcie praktyki zaczynamy

poruszać głębokie mięśnie, które na co dzień nie są w pełni używane. Na pierwszych sesjach jogi trudno to poczuć, ale po pewnym czasie zamiast napięć, w ciele pojawia się uczucie rozluźnienia. Te ćwiczenia dają również gibkość i grację w poruszaniu, poprawiają płynność ruchu, krążenie. Normalny oddech z czasem staje się pogłębiony, świadomy. Pomaga to z czasem lepiej panować nad emocjami w chwilach zdenerwowania. Zmniejsza się również poziom kortyzolu, który ciało wytwarza podczas stresu. Joga przyspiesza metabolizm, polepsza trawienie. Poprzez lepszy kontakt ze swoim ciałem, zaczynamy bardziej świadomie się odżywiać, a to poprawia wygląd i może spowodować spadek wagi. Dzięki jogie możemy także wspomóc detoks organizmu.

Wiele z wymienionych zalet jogi już może przekonać do regularnej praktyki, ale warto wspomnieć jeszcze kilka. Te ćwiczenia dają lepszy sen, poprawiają samopoczucie. Joga zwiększa świadomość ciała i pozwala zdystansować się do otaczającej rzeczywistości. Jej praktyka pomaga lepiej postrzegać siebie, właściwie kształtować relacje z innymi. Pozwala dostrzec w życiu więcej. Pomaga krok po kroku zmieniać nasze życie na lepsze.

Opisując mnogość zalet jogi, nie można też po-

minąć jej uniwersalności. Mogą ją ćwiczyć osoby starsze, przewlekle chore, po operacjach w okresie rekonwalescencji i kobiety w ciąży. Ważne jest, aby odpowiednio dobrać pozycje i poziom trudności do ćwiczących. Praktyka nie wymaga specjalnych przygotowań, może się odbyć o każdej porze dnia. Można ją dostosować do własnych potrzeb. Praktyka jogi może być też świetnym uzupełnieniem dla innych dyscyplin sportowych, a nawet pomóc w osiągnięciu lepszych wyników! W zależności od możliwości, preferencji, czy osobowości można wybrać wersję spokojniejszą lub bardziej dynamiczną – ma wiele odcieni i warto znaleźć taką, która będzie nam odpowiadać.



Yoga Academy
Centrum Treningu Ciała i Umysłu

Yoga Academy
CH Nowy Turzyn I p.
Boh. Warszawy 40, Szczecin
f / [yogaacademyszczecin](https://www.yoga-academy-szczecin.pl)
www.yoga-academy-szczecin.pl

ginekologia estetyczna



zabiegi poprawiające jakość życia seksualnego
oraz wygląd okolic intymnych kobiety

lifting okolic intymnych

(vaginal narrower)

nici zwężające wejście do waginy

powiększanie punktu G

(augmentacja kwasem hialuronowym)

odmładzanie i modelowanie warg sromowych

(kwas hialuronowy)

laserowe zabiegi

- leczenie nietrzymania moczu
- obkurczanie i odmładzanie waginy
- wybielanie okolic intymnych



prywatna praktyka
ginekologiczno-położnicza

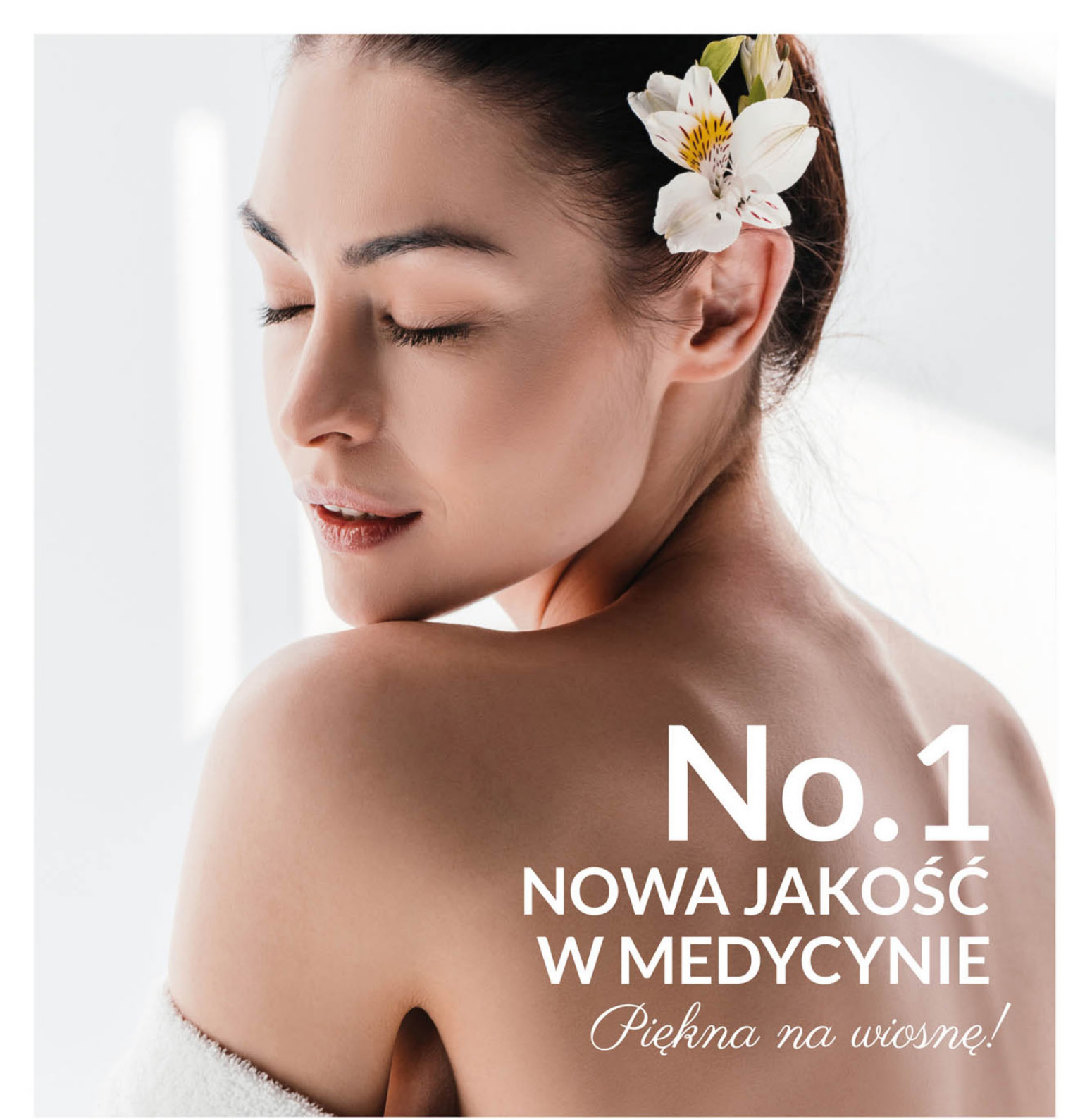
dr n. med. ewa sznura

- ginekologia
- położnictwo
- diagnostyka ultrasonograficzna
 - USG ginekologiczne
 - USG ciąży z opcją 3D/4D
 - USG piersi



Szczecin, ul. Langiewicza 28/7
(Kamienica NOVA - I piętro)
www.ewaszadura.pl

rejestracja po uzgodnieniu telefonicznym
tel. 601 70 83 17

A close-up, artistic photograph of a woman's face and shoulders. She has her eyes closed and a serene expression. A white lily-like flower with yellow stamens is tucked into her dark hair near her ear. She is wearing a white, textured garment that covers her shoulders. The background is a soft, out-of-focus light grey.

No.1

NOWA JAKOŚĆ W MEDYCYNIE

Piękna na wiosnę!

AMC[®]
ART MEDICAL CENTER

Jedno z najbardziej zaawansowanych
technologicznie centrów medycznych w Polsce.

AMC Art Medical Center
ul. Langiewicza 28/U1, 70-263 Szczecin

tel. +48 91 820 20 20

www.artmedicalcenter.eu