

# prestiz

ZDROWIE I URODA

BIELIŻNIANE TRIKI  
NA WIELKIE WYJŚCIE

---

CZY JEDZENIE  
NAS TRUJE?

---

ABC  
ZIMOWEJ  
PIELĘGNACJI  
WŁOSÓW

---

SUPER OSOCZE  
MŁODOŚĆ MASZ  
WE KRWI

---

OZONOTERAPIA  
POPRAWIA  
JAKOŚĆ ŻYCIA



# ZRÓB MIEJSCE NA NOWY TATUAŻ



L A S E R O W E   U S U W A N I E   T A T U A Ż U

ZAPRASZAMY DO KLINIKI  
UL. KU SŁOŃCU 58, SZCZECIN  
504-948-320/508-719-262

  
KLINIKA ZAWODNY  
ESTETIC

WWW.KLINIKAZAWODNY.PL  
FB/KLINIKAZAWODNY  
@KLINIKAZAWODNY



# Dr Irena Eris

KOSMETYCZNY INSTYTUT

## Nowy wymiar pielęgnacji twarzy

**ART of LIFTING** innowacyjny zabieg aktywnie wygładzający, zainspirowany osiągnięciami nowoczesnej kosmetologii i medycyny estetycznej.

Zabieg stworzony w oparciu o stosowany w medycynie estetycznej składnik POLIKAPROLAKTON, będący odpowiedzią na problem upływającego czasu i procesu starzenia się skóry. Dedykowany dla cery dojrzałej z widocznymi zmarszczkami i utraconym idealnym konturem twarzy. Zabieg intensywnie wygładza i modeluje skórę. POLIKAPROLAKTON (PCL) to składnik aktywny o działaniu wielowymiarowego wypełniania zmarszczek, liftingu oraz natychmiastowego bioremodelingu skóry. Wypełniacz PCL jest szeroko stosowany w medycynie estetycznej, w celu przywrócenia utraconej wolumetrii owalu twarzy. Pobudza proces naturalnej syntezy włókien podporowych skóry, wpływając na redukcję zmarszczek statycznych. Działa jak biostymulator tkankowy uruchamiając wielopoziomowe procesy odnowy i przywraca młodość skóry. W zależności od wskazań zabieg ART of LIFTING proponowany jest z MEZOTERAPIĄ BEZIGŁOWĄ lub RADIOFREKWENCJĄ RF-BIOLASER oraz REMODELINGIEM TRADZWIĘKOWYM.

### SPEKTAKULARNE EFEKTY już po jednym zabiegu!\*

- wygładzenie i nawilżenie skóry u 100% badanych
  - redukcja głębokości bruzdy nosowo-wargowej o 85  $\mu\text{m}$
- korekta owalu twarzy u 67% badanych
- poprawa napięcia i jędrności skóry o 67%
- poprawa wyglądu struktury skóry o 48%
  - redukcja zmarszczek o 40%

\* badania w Centrum Naukowo-Badawczym Dr Irena Eris

W celu wzmocnienia efektów zabiegu polecamy serię **ART OF LIFTING** Dr Irena Eris **PROSYSTEM HOME CARE**.



Kosmetyczny Instytut Dr Irena Eris  
ul. Felczaka 20, Szczecin tel. 91 421 00 04  
Instytuty.DrIrenaEris.com

# Trzydzieści lat Aesthetic Med

Klinika Aesthetic Med powstała niemal 30 lat temu jako pierwsza prywatna klinika chirurgii plastycznej na Pomorzu Zachodnim. Od początku istnienia była mini szpitalem z kompleksowo wyposażonym blokiem operacyjnym i salami przeznaczonymi dla pacjentów po operacjach. Była jednym z pierwszych prywatnych szpitali chirurgii plastycznej w Polsce.

Dr Andrzej Dmytrzak, to pierwszy specjalista z zakresu chirurgii plastycznej i rekonstrukcyjnej na Pomorzu Zachodnim. W Szpitalu Wojskowym założył pierwszy Oddział Chirurgii Plastycznej w Szczecinie. Wykształcił wielu chirurgów plastyków. Dr Andrzej Dmytrzak ze swoim asystentem dr Rami Alshekhiem poszerzają wiedzę zawodową kilka razy w roku wyjeżdżając na kongresy, kursy, sympozja organizowane dla chirurgów plastyków.

Rozwój chirurgii plastycznej, podobnie jak innych dziedzin medycyny



*dr n. med. Andrzej Dmytrzak  
specjalista chirurgii plastycznej i rekonstrukcyjnej*

jest niebywały. Poszerzyły się możliwości, powstało wiele nowych metod i technik operowania. Wnikliwe badania i udoskonalane metody pozwalają na uzyskiwanie dobrych efektów końcowych. Uczestnictwo w sympozjach jest niezbędne, bo tylko ciągle poszerzanie wiedzy pozwala na operowanie najnowszymi technikami. I właśnie dr Dmytrzak przeprowadzając operacje z zakresu chirurgii plastycznej i estetycznej wykorzystuje innowacyjne techniki operacyjne. Pierwszy w Polsce wykonał m.in. liposukcję, operację twarzy tzw. Smas

lifting, a także wykonał operację jedną trzecią górną podokostnową część twarzy z dostępu przez powieki dolne. Pierwszy w Polsce wykonał operację nosa sposobem Deana Toriumi. Wykonał także pionierską operację powiększania piersi z umieszczeniem implantu pod mięśniem piersiowym.

Dr Dmytrzak jest członkiem europejskich i światowych towarzystw chirurgii plastycznej i estetycznej. Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Chirurgii Plastycznej, Rekonstrukcyjnej i Estetycznej, Światowego Towarzystwa Chirurgii Estetycznej (ISAPS), Światowego Towarzystwa Chirurgii Rekonstrukcyjnej (IPRAS), Europejskiej Akademii Estetycznej.

Klinika jest bardzo dobrze wyposażona, ale co ważniejsze pacjentów traktuje się ze szczególną troską. Każdy pacjent po operacji pozostaje w klinice tak długo jak chirurg operujący uzna, że jest to konieczne. Pacjenci są pod opieką lekarzy i pielęgniarek. W przypadku pacjentów, którzy przyjeżdżają z daleka jest to niezwykle istotny aspekt. Czują się bezpieczni, a zmiana opatrunków, codzienna kontrola chirurga operującego daje poczucie bezpieczeństwa. Pacjent nie jest odsyłany



do hotelu, pozostaje w klinice, a wyjeżdża dopiero wówczas, kiedy może odbyć bezpiecznie podróż.

Klinika dwukrotnie wygrała rankingi i została najlepszą kliniką chirurgii plastycznej w Polsce.

**AESTHETIC  
MED**



# SPIS TREŚCI

# 16 42

- |                                                         |                                                                |                                                     |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 10 Newsroom                                             | 30 Zdrowe ciało nie ma wieku                                   | 44 Super osocze Angel<br>– młodość masz we krwi     |
| 12 5 zabiegów wartych Twojej uwagi                      | 31 Filozofia zdrowia                                           | 46 Bieliźniane triki na wielkie wyjście             |
| 14 Oddech dla ciała i umysłu                            | 36 Czego nie wiesz o mezoterapii                               | 48 Ozonoterapia dla zdrowia i młodości              |
| 16 ABC zimowej pielęgnacji włosów                       | 37 La Fiori w nowym miejscu                                    | 50 Czy jedzenie nas truje?                          |
| 18 Fryzury na specjalną okazję                          | 39 Szczoteczka, która zachwyca<br>– poznajcie Smilesonic EX    | 52 Z jogą jej do twarzy                             |
| 22 Zimowy relaks w Międzyzdrojach                       | 40 Wiedza i natura                                             | 54 Pozbądź się niechcianego<br>makażu permanentnego |
| 23 Blaski nocy                                          | 42 Oczyszczanie wodorowe<br>– naturalny sposób na młody wygląd | 55 Paznokcie jak nowe                               |
| 24 Rzuć wyzwanie<br>– przejdź metamorfozę ze Strefą 3L! | 43 Wygląd jest równie ważny jak funkcja                        | 56 Nakarm (dobre) bakterie                          |

## prestiz

MAGAZYN SZCZECIŃSKI

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY | Wydawnictwo Prestiż | e-mail: redakcja@eprestiz.pl | [www.prestizszczecin.pl](http://www.prestizszczecin.pl)

**Redaktor naczelna:** Izabela Marecka,  
marecka@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,  
Renata Suwała, 537 790 590,  
Karina Tessa, 537 490 970  
**Dział foto:** Jarosław Gaszyński,  
Dagna Drążkowska-Majchrowicz,  
Włodzimierz Piątek

**Skład gazety:** Kamil Żurek

Redakcja nie odpowiada za treść reklam.  
Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania  
i redagowania treści redakcyjnych.

**Drukarnia:** Drukarnia Kadruk S.C.



# MANUFATURA WZROKU

SZCZECIN | CONCEPT STORE



- LOKALIZACJA W SAMYM CENTRUM (PRZY DEPTAKU)
- OFERUJEMY OKULARY PROGRESYWNE, BIUROWE ORAZ JEDNOOGNISKOWE
- MOŻLIWOŚĆ WYKONANIA PROFESJONALNEGO BADANIA WZROKU PRZEZ DYPLOMOWANEGO OPTOMETRYSTĘ
- NAJATRAKCYJNIEJSZE CENY W SZCZECINIE
- NIETUZINKOWE OPRAWY MAREK TAKICH JAK: ETNIA BARCELONA, LIU JO, CALVIN KLEIN, ROBERTO CAVALLI, SWAROVSKI, SALVADORE FERRAGAMO, TIMBERLAND, MONT BLANC I WIELE INNYCH!

**MANUFATURA WZROKU | SZCZECIN | CONCEPT STORE**

UL. MONTE CASSINO 40

TEL. 575-494-942

**WWW.MANUFATURAWZROKU.PL**

**RABAT ŚWIĄTECZNY**

**-20%**

**NA SOCZEWKI  
OKULAROWE**





## PACJENCI, KTÓRZY NAM ZAUFAŁI



Rafał Sonik i dr n.med. Dariusz Larysz



Mariusz Linke i dr Sebastian Kuras



Aleksander Doba  
i dr Albert Stachura





## PRIVATE ORTHOPAEDIC HOSPITAL

Ortho Expert mieści się w Szczecinie przy ul. Jagiellońskiej 87. Jest to jedyna taka placówka w mieście i regionie, w której obok leczenia zachowawczego wykonuje się operacje mało inwazyjne, endoprotezoplastyki jak i skomplikowane operacje kręgosłupa. Zespół najlepszych szczecińskich ortopedów ze Szpitala w Zdunowie, anestezjolog z wieloletnim doświadczeniem i wyspecjalizowany zespół pielęgniarski są gwarantem najwyższej jakości wykonywanych zabiegów i bezpieczeństwa pacjentów.

Oferujemy Państwu jedną z najnowocześniejszych sal operacyjnych w naszym regionie. Sala przystosowana jest w sposób specjalistyczny do zabiegów ortopedycznych, w tym – co jest unikalne w skali regionu – pełnoprofilowych operacji kręgosłupa. Dysponujemy wyciągiem laminarnym podnoszącym aseptyczność sali, wielofunkcyjnym stołem operacyjnym, śródoperacyjnym aparatem RTG oraz najwyższej klasy artroskopem do zabiegów małoinwazyjnych.

**[www.ortho-expert.pl](http://www.ortho-expert.pl)**

tel. 535 350 005



*założyciele i właściciele: dr S. Kuras, dr M. Domin, dr A. Stachura*



## Mniej mięsa

Według raportu agencji IQS 43% Polaków deklaruje, że nie je lub stara się ograniczać mięso. Coraz popularniejszy staje się fleksitarianizm (elastyczny wegetarianizm), gdyż jest ekologiczny, zdrowy i łatwy. Do zwolenników tego sposobu odżywiania należy wiele gwiazd oraz modelek. Fleksitarianie zwracają uwagę na pogarszającą się jakość i smak mięsa. Wołają rzadziej takie produkty, ale za to – z wyższej półki. Przyglądają się ilości chemii w jedzeniu oraz mają na uwadze cierpienie zwierząt.

kw/ foto: pexels.com



## Najważniejsze trendy beauty

Magazyn Vogue przyjrzał się najważniejszym trendom wiosna-lato 2020. Fryzjerzy, makijażyści i manikiurzyści podczas ostatnich tygodni mody lansowali naturalność, mocne rozświetlenie oraz subtelną kolorystykę. Część z tych trendów pojawiała się już w poprzednich sezonach, więc śmiało można je przetestować już teraz. Wśród nich znalazły się m.in.: warkocz, niskie kucyki, makijaż w barwach brzośkwini, make-up no make-up, karminowe pomadki, eyelinery w kolorze denimu, a także – perły na włosach, paznokciach oraz dodatkach.

kw/ foto: pexels.com



## Konkurs na owijkę

Ministerstwo Dobrego Mydła znów organizuje konkurs na projekt świątecznej owijki prezentowej: „Dizajn na pudełku”. Wystarczy stworzyć pracę graficzną, wkomponowaną w szablon dostępny na stronie firmy. Zwycięski projekt zostanie nagrodzony kwotą 2000 zł i przyszłoroczną publikacją z prezentacją autora. Czas zgłaszania grafik konkursowych: do 15 marca 2020 roku. Jeśli ktoś z Was chciałby zaprojektować „świąteczne ubranko” dla zestawu kosmetyków, zapraszamy na stronę: [www.ministerstwodobregozydla.pl](http://www.ministerstwodobregozydla.pl).

kw/ foto: MDM, projekt: PANIMARTO

## Organiczne kosmetyki

Naturalne składniki, autorskie receptury i kosmetyki dla wymagających, czyli efekt współpracy farmaceuty Walentego Pankiewicza oraz kosmetyk Kingi Kowalczyk. PMU Professional Remover Kinga Kowalczyk (Silver i Gold) to organiczne preparaty do usuwania makijażu permanentnych. Nie doprowadzają do poparzenia skóry oraz nie tworzą blizn. Te produkty są idealną i bezpieczną alternatywą dla lasera ND YAG Q-switch. Firma wywodząca się ze Szczecina produkuje również inne kosmetyki, zarówno gabinetowe, jak też do pielęgnacji domowej. Więcej na stronie: [www.body-soul.pl](http://www.body-soul.pl).

kw/ foto: PMU Professional Remover





## Zdrowe wino

Czerwone wino od lat jest badane przez naukowców. Ostatnio specjaliści z King's College London zauważyli, że ten alkohol przyczynia się do utrzymania zróżnicowanej mikrobioty jelit. Z kolei według najnowszych badań dotyczących układu pokarmowego, ta część przewodu ma istotny wpływ na cały organizm, a nawet: nasze zdrowie psychiczne. Specjaliści podkreślają, że czerwone wino ma korzystny wpływ na drobnoustroje jelitowe, ale nie powinniśmy przesadzać z ilością alkoholu. Według londyńskich naukowców wystarczy jedna lampka na dwa tygodnie, by wpłynąć pozytywnie na naszą florę bakteryjną.

kw/ foto: pexels.com



## Roślinny retinol

Bakuchiol to nowe odkrycie w pielęgnacji. Produkt jest naturalnym, skutecznym składnikiem kosmetyków. Nazywa się go następcą retinolu. To związek chemiczny pochodzący z roślin. Nie powoduje podrażnień, jest dobrze tolerowany przez wrażliwą skórę. Świetnie sprawdza się w pielęgnacji przeciwzmarszczkowej oraz przeciwtrądzikowej. Od wieków był wykorzystywany w medycynie chińskiej i indyjskiej jako środek przeciwzapalny, pomagający np. w leczeniu egzemy. Redukuje zmarszczki, wygładza cerę, usuwa przebarwienia oraz łagodzi trądzik przez działanie antybakteryjne.

kw/ foto: pexels.com



## Olejek złodziei

Prosty skład, szeroki zakres działania i długa legenda. Olejek złodziei wraca do task. Specyfik jest mieszanką ziół oraz leczniczych roślin. Produkt przeciwdziała bakteriom, wirusom i roztocom. Odstrasza owady, nadaje się do pielęgnacji skóry, inhalacji, masażu oraz aromaterapii. Według legendy w czasie epidemii dżumy smarowali się nim szabrownicy, którzy okradali chorych z majątku, a dzięki miksturze sami uniknęli „czarnej śmierci”. Podobno, gdy ich złapano, wyjawili swoją tajemnicę. Olejek polubili francuscy lekarze. Co stało się ze złodziejami – nie wiadomo, ale pozostała po nich genialna mikstura.

kw/ foto: pexels.com



## Dynamiczna joga

Buti Yoga to nowy, zdobywający popularność trening wysmuklający. Co ciekawe, podczas jednych zajęć można spalić nawet 1000 kcal! Trening łączy jogę, cardio i taniec brzucha. Został wynaleziony przez Bizzie Gold. Zajęcia uwalniają podobno moc endorfin i wyściskają z ćwiczących siódme poty. Pozwalają się nie tylko zmęczyć oraz wyrzeźbić ciało, ale też oderwać myślami od codziennych spraw. Buti Yogę można ćwiczyć online, uczestnicząc w treningach live. Wystarczy zapisać się na zajęcia na stronie butiyoga.com.

kw/ foto: pexels.com



# 5 zabiegów wartych Twojej uwagi

Rok 2019 w Klinice Zawodny przy Ku Słońcu 58 w Szczecinie obfitował w nowości, atrakcyjne wydarzenia i nietuzinkowe wyzwania. Uczestniczyliśmy w dużych, lokalnych imprezach takich jak Szczecin Tattoo Convention, Magnolie Biznesu, a także zorganizowaliśmy kilka wydarzeń w naszej Klinice - Zdrowe Warsztaty, Warsztaty Wizażu i Dni Otwarte. W tym roku nasz zespół znacznie się powiększył, podobnie jak lista zabiegów i nowych urządzeń. Wreszcie przyszedł czas na podsumowanie - wyróżniliśmy 5 zabiegów najbardziej wartych uwagi:

## 1. Plastyka opadających powiek



LASEROWA KOREKTA  
POWIEKI GÓRNEJ  
I ZABIEG BLEFAROPLASTYKI

Wraz z wiekiem skóra traci swoją jędrność i elastyczność, tym samym uwidaczniając coraz to większe niedoskonałości. Jednym z najbardziej problematycznych obszarów jest okolica oczu. Opadająca powieka sprawia, iż twarz wygląda na przemęczoną i dotkniętą upływem czasu. Rozwiązaniem na tego typu problem może być plastyka powiek górnych metodą laserową (laser assisted blepharoplasty). Zabieg polega na usunięciu nadmiaru skóry, plastyki mięśnia okrężnego oka i ewentualnie laserowej redukcji nadmiaru tłuszczu. Zabieg jest bezbolesny, trwa ok 45 min i wykonywany jest w znieczuleniu miejscowym. Procedura laserowa sprawia, że zabieg jest bezkrwawy, powieki lepiej się goją, a blizna po zabiegu jest niemalże niewidoczna. W efekcie zabieg „otwiera” oraz optycznie powiększa oczy i odmładza o kilka lub kilkanaście lat.

## 2. Przeszczep włosów

Najpopularniejszy zabieg wśród panów, choć może być również rozwiązaniem niektórych problemów także u pań. Przerzedzone włosy, nadmierne wypadanie włosów, zakola i łysienie androgenowe to oznaki świadczące o tym, że możesz skorzystać z konsultacji trychologicznej i specjalistycznej diagnostyki u naszych specjalistów od włosów. W naszej klinice przeszczepy włosów wykonujemy już 7 lat metodą S.A.F.E.R., która umożliwia przeszczep pojedynczych włosów. Zaletą tej technologii jest naturalny wygląd, maksymalna przeżywalność przeszczepionych włosów, włosów sąsiadujących, a także krótki okres gojenia i brak blizn. Tylko w tym roku wykonaliśmy ponad 100 takich zabiegów. Chcesz obejrzeć efekty? Zobacz film na naszym kanale YouTube!



PRZESZCZEP WŁOSÓW  
METODA S.A.F.E.R.



### 3. Laserowe usuwanie tatuażu



LASEROWE USUWANIE TATUAŻU  
I ZABIEG LASEREM PIKOSKUNDOWYM

Dwa najnowocześniejsze lasery pikosekundowe Enlighten III i PicoSure najlepszych, amerykańskich firm Cutera i Cynosure - to nasza broń na „błędy młodości” i tatuażowe rozczarowania. Jako jedyni w regionie używamy tego typu laserów i posiadamy wieloletnie doświadczenie w laserowym usuwaniu tatuaży i makijażu permanentnego. Niezależnie od wielkości, koloru i wieku tatuażu - zapewniamy najbezpieczniejszą metodę na rynku. Usuwamy również makijaż permanentny - brwi, kreski na powiece górnej, dolnej, a także makijaż permanentny ust.

### 4. Niechirurgiczna korekta nosa

Wieloletnie doświadczenie doktora Zawodnego z niemi Aptos w tym roku zaowocowało wprowadzeniem do oferty kliniki innowacyjnego zabiegu nieoperacyjnej korekty nosa. Zabieg ten daje natychmiastowy rezultat, widoczny gołym okiem od razu po zabiegu. Ogromną zaletą dla pacjenta jest brak uciążliwego okresu rekonwalescencji, a efekt porównywalny jest do chirurgicznej korekty nosa. Ponadto zabieg jest bezbolesny, wykonywany w znieczuleniu miejscowym i znacznie trwalszy niż korekta nosa z wykorzystaniem kwasu hialuronowego.



NIECHIRURGICZNA KOREKTA NOSA  
ZDJĘCIE PO 7 DNIACH OD ZABIEGU

### 5. Laserowe usuwanie popekanych naczynek, rumienia i żyłaków



REDUKCJA RUMIENIA NACZYNIOWEGO  
SPECJALISTYCZNE ZDJĘCIE WIZUOGRAFICZNE  
I ZABIEG LASEREM CUTERA EXCEL V+

Czy dostajesz wypieków na twarzy przy zmianie temperatury, przy wzmożonym stresie, emocjach lub popijając kawę lub grzańca? To rumień naczyniowy, a laser Excel V amerykańskiej firmy Cutera to jego szczęśliwe zakończenie. Laser działa na rozszerzone i popękane naczynia krwionośne na twarzy i ciele, likwiduje tak zwane żyłaki na nogach, a także naczyniaki i teleangiektazje. Poprzez selektywne działanie na hemoglobinę bez termicznego uszkodzenia otaczających struktur, najnowocześniejszy technologicznie laser usuwa wyżej wymienione zmiany. W tym roku w naszej klinice pojawiła się jego najnowsza wersja Cutera Excel V+.

*Dla nas był to rok pełen wrażeń i nowych wyzwań. Mamy nadzieję, że kolejny będzie równie udany i pomyślny. Wszystkim Czytelnikom i Redakcji życzymy wesołych Świąt i szczęśliwego Nowego Roku!*



dr n. med.  
Piotr Zawodny

Klinika Zawodny Estetic  
ul. Ku Słońcu 58, Szczecin  
tel. 504 948 320, 508 719 262, 508 752 460  
repcja@estetic.pl  
www.klinikazawodny.pl

  
KLINIKA ZAWODNY  
ESTETIC

# Oddech dla ciała i umysłu

Joga jako forma relaksu, rekreacji i ogólnego samodoskonalenia się, stała się bardzo popularna wśród ludzi Zachodu. W świecie, w którym wszyscy cierpimy na chroniczny brak czasu i przemęczenie, jesteśmy narażeni na stres, a co za tym idzie na różnego rodzaju choroby. Jej działanie jest niczym drugi oddech. Ma korzystny wpływ na nasze ciało, umysł i samopoczucie. Jej odmian jest wiele, ale jedną z ciekawszych, mających bardzo korzystny wpływ na nasze zdrowie jest yin joga.



– Jest bardzo dużo odmian jógi. Jest m.in. ashtanga, mocna odmiana jogi, oparta na ćwiczeniach siłowych, vinyasa, oparta na harmonii i energii; Iyengara, która kładzie nacisk na precyzyjny ruch, na symetrię ciała, jest też klasyczna joga. We wszystkich odmianach jogi najważniejszy jest oddech – tłumaczy Maja Bromowska, nauczycielka yin jogi i jogi spiralnej z Namaste Joga. – Yin joga to kilkanaście najprostszych asan (od red. – pozycje w jodze), dzięki którym nasze ciało doświadcza większego otwarcia. Polega to na tym, że poruszane są te partie ciała, które nie mają takiej możliwości w normalne jodze.

Yin joga przede wszystkim oddziałuje na tkanki głębokie – ścięgna, kości, stawy oraz powięź. Szczególnie ważna jest praca z powięzią, ponieważ aż 30% mięśni stanowi tkanka łączna. To ona kontroluje elastyczność i rozciągliwość oraz zarządza zakresem ruchów.

Główne obszary, na jakich skupia się yin joga to biodra, miednica i dolna część kręgosłupa. Do utrzymania pozycji wykorzystujemy siłę grawitacji oraz ciężar ciała.

Jej zdrowotne korzyści są bardzo duże: zwiększa mobilność i zakres ruchu w stawach, gwarantuje zachowanie równowagi pomiędzy siłą i elastycznością oraz zapewnia stabilność i bezpieczeństwo stawów, poprawia funkcjonowanie organów wewnętrznych, stymuluje system immunologiczny, stymuluje odbudowę kości. – Jest także świetnym wstępem do ćwiczeń rozciągających – mówi nauczycielka jogi. – Przygotowuje nasze ciało na te formy rekreacji, tak by nie doszło do żadnych przeciążeń czy nadszarpnięć.

W trakcie praktykowania yin jogi dochodzi jeszcze do jednej bardzo ciekawej rzeczy. – Może się zdarzyć, że w trakcie ćwiczeń lub

po zaczęną się z nas uwalniać emocje – Wynika to z tego, że w naszym ciele istnieje pamięć komórkowa, zapisane są myśli i emocje. Skoro w jodze otwieramy ciało, otwieramy też siebie w znaczeniu emocjonalnym. Reakcje mogą być różne: łzy, śmiech, na pewno działa to bardzo oczyszczająco. Yin joga powoduje wyciszenie umysłu i ciała i choć tradycyjna joga też temu służy, yin jest tej formie relaksu specjalnie dedykowana.

Jak zatem yin joga wygląda w praktyce? – Jej praktyka jest spokojna i polega przede wszystkim na dłuższym zatrzymaniu się w danym asanie. Od kilka a nawet do kilkunastu minut – wyjaśnia Maja Bromowska. – Dzięki długotrwałemu utrzymaniu pozycji (asany), najlepiej w momencie, gdy mięśnie nie są rozgrzane, sprzyja przenoszeniu oddziaływania siły na okołostawową i wewnątrz mięśniową tkankę łączną. Statyczna praca w jednej pozycji służy także stopniowemu rozluźnianiu mięśnia, który występuje w momencie gdy ten jest gwałtownie rozciągany. Nie należy oczywiście przekraczać progu bólu. Mamy czuć się komfortowo.

Yin joga jest bezpieczna i nie jest bardzo trudna. Z jej zalet mogą skorzystać zaawansowani i początkujący jogini, seniorzy i „korporacyjne wilki”, ludzie którzy nie lubią się męczyć i ci, którzy biegają po kilkanaście godzinie i spędzają godziny na siłowni. Najlepsza jest przede wszystkim dla tych osób, które pragną odpocząć, czyli dla wszystkich.

ad



Yin joga narodziła się w latach 70-tych XX wieku w Stanach Zjednoczonych. Twórcą tej metody jest Paulie Zink: nauczyciel jogi i mistrz sztuk walki. Pierwotnie była nazwana jogą taoistyczną, gdyż jest inspirowana starożytną medycyną chińską (tao yin), Kung Fu i oczywiście jogą klasyczną. Do dalszego rozwoju taoistycznej jogi oraz jej obecnej nazwy – yin joga – przyczynili się Paul Grilley – anatom i nauczyciel jogi, a także Sarah Powers, nauczycielka jogi, psycholożka, łącząca jogę yin z przejściami yang z Ashtanga i Iyengar jogi, a także z psychologią duchową i uważnością buddyjską. Kolejnym istotnym propagatorem yin jogi jest Bernie Clark. Autor m.in. „The Complete Guide to Yin Yoga: The Philosophy and Practice of Yin Yoga”. Ukazało się polskie tłumaczenie książki jego autorstwa: „Yin joga. Najspokojniejszy trening świata”.

Maja Bromowska jogę i medytację praktykuje od 2006 roku, na początku głównie metody B.K.S Iyengara. Od 2016 roku jest nauczycielką Yin Jogi i Jogi Spiralnej. Obecnie swój warsztat pogłębia pod okiem Bety Lisboa

„Pierwszy raz na macie stanęłam wtedy, kiedy poczułam ogłuszenie myślami, utratę zadowolenia ze swojego życia, w które wdarła się niemoc, pomimo wkładanego nieustannie wysiłku. Joga uczy mnie odnajdowania źródeł moich trudności w ciele, które często przejawiają się także ograniczeniami w pozycjach jogicznych. Jest to dla mnie niekończąca się droga do lepszego rozpoznawania emocji i odświeżania kolejnych warstw siebie. Poprzez pracę z ciałem uczę się otwierać na zmiany.”



# ABC zimowej pielęgnacji włosów

Utrzymanie ładnej fryzury zimą nie jest łatwe. Fryzjer Paweł Zieliński przedstawia wskazówki, jak dbać o włosy i co robić, kiedy się elektryzują lub przetłuszczają podczas noszenia nakrycia głowy. Dowiemy się również, jak je suszyć oraz jak reanimować oklapniętą przez czapkę fryzurę.

## Czy zimą należy dbać o włosy w jakiś wyjątkowy sposób?

O włosy należy dbać zawsze, ale zima jest szczególnie trudna w pielęgnacji, bo mogą pojawić się problemy. Chłodne czy też mroźne powietrze sprawia, że gruczoły łojowe pracują wolniej, pozbawiając włosy sebum, czyli ich naturalnej ochrony. Z tego powodu robią się słabsze i mogą nadmiernie wypadać. Jak to działa? Przy niskiej temperaturze naczynka krwionośne zwężają się i do mieszków dociera zdecydowanie mniej składników potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania włosa. Dlatego właśnie pielęgnacja włosów o tej porze roku jest bardzo istotna i trochę się różni od tej, którą stosujemy np. latem.

## Czy do zimowej pielęgnacji powinno się stosować jakieś specjalne kosmetyki?

Tak, jak najbardziej. Proponuję myć włosy szamponami nawilżającymi, nieobciążającymi włosów, można również stosować szampony do codziennego mycia lub do włosów delikatnych. Jeżeli chodzi o odżywki, polecam te nawilżające. Należy pamiętać, aby bardzo dokładnie je spłukać. Ostatnie płukanie zalecam wykonać chłodną wodą, która zamknie łuski włosów i wygładzi ich powierzchnię. Raz w tygodniu nałożymy maseczkę nawilżającą (pomijając nasadę włosów). Aby wzmocnić jej działanie, owińmy włosy ręcznikiem. Pod wpływem ciepła łuski włosa otwierają się, dzięki czemu w głąb wnika więcej substancji odżywczych. Można także pomóc sobie suszarką do włosów, nagrzewając ręcznik owinięty na głowie.



Paweł Zieliński



#### Jak poradzić sobie z elektryzowaniem się włosów?

Proponuję myć je szamponem nawilżającym, ale nieobciążającym struktury włosa oraz chociaż raz w tygodniu użyć nawilżającą maskę do włosów. Po każdym myciu używajmy odżywek z jedwabiem, nawilżających i wygładzających włosy. Pamiętajmy, aby były to kosmetyki pozbawione składników negatywnie wpływających na kondycję włosa, czyli im bardziej naturalnych, tym lepiej. Warto też zrezygnować z czapek ze sztucznego materiału. Najlepsza będzie wełna lub bawełna, ponieważ dzięki nim włosy zdecydowanie mniej się elektryzują. Do czesania zalecam użyć szczotki z naturalnego włosa, a do suszenia konieczne suszarki z jonizacją. Znam jeszcze jeden fajny i bardzo prosty sposób. Aby szybko przygładzić naelektryzowane włosy, przeciągnij po nich zwilżonymi wodą dłońmi. Woda eliminuje ładunki elektryczne, dzięki temu łatwiej uporasz się z problemem.

#### Pod czapką włosy szybciej się też przetłuszczają.

Problemy z przetłuszczającymi się włosami spowodowane są tym, iż pod nakryciem głowy skóra przegrzewa się i gruczoły pracują zdecydowanie mocniej, wytwarzając przy tym więcej sebum. Nie twierdzę, że nie należy nosić czapek, ale wybierajmy te bardziej przewiewne. Włosy przetłuszczające się można myć codziennie. Należy używać szamponów do włosów delikatnych lub przetłuszczających się. To samo tyczy się odżywek.

Proponuję odżywki do włosów delikatnych i koniecznie do spłukiwania. Bardzo pomaga polanie głowy chłodną wodą w końcowej fazie mycia (na tyle chłodną, na ile jesteśmy w stanie to wytrzymać). To ostudzi skórę głowy, zminimalizuje wytwarzanie sebum, a włos będzie wyglądał świeżo i lśniąco.

#### Czapka równa się także oklapniętej fryzurze. Jak ją reanimować?

Włosy są oklapnięte, ponieważ nakrycie głowy je przyniata. Nigdy nie wolno wychodzić z domu z włosami wilgotnymi, przez to jeszcze bardziej przylegają do głowy. W tym wypadku do mycia warto używać szamponów nadających objętość, a jeśli ktoś je lubi, to także pianek o takim działaniu. Proponuję również, aby źródło powietrza podczas suszenia nie było zbyt ciepłe. Gorące powietrze przesusza włosy. Suszymy włosy, przeczesując je palcami lub szczotką. Można pochylić głowę w dół, wtedy bardziej odbijemy włosy od nasady. Po zdjęciu czapki trzeba je przeczesać szczotką lub palcami. Taki mały trik zawsze pomoże.

#### Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Karina Tessar  
foto: materiały prasowe



# Fryzury na specjalną okazję

ładne lubimy być zawsze, ale przełom roku obfituje w okazje, podczas których schludny wygląd to za mało – chcemy wyglądać i czuć się odświętnie lub wręcz wystrzałowo. Boże Narodzenie, impreza sylwestrowa, koncerty noworoczne czy karnawał to szansa, by zabłysnąć nie tylko kreacją oraz biżuterią, ale i fryzurą. Inspiracje przygotowali dla nas specjaliści w swojej branży: Sandra Struzik z salonu Paweł Zieliński Hairdresser Experts Team i Agnieszka Szytel z Aggie Hairstyles, która wykonała fryzury w Akademii Fryzjerskiej Gawęcki.

*kt/foto: materiały prasowe*







**wykonanie:**

Agnieszka Szytel, Aggie Hairstyles,  
w ramach projektu Look&Learn  
w Akademii Fryzjerskiej Gawęcki





**wykonanie:**

Sandra Struzik, Paweł Zieliński Hairdresser  
Experts Team





**wykonanie:**  
Sandra Struzik, Paweł Zieliński  
Hairdresser Experts Team



# Zimowy relaks w Międzyzdrojach

**Koniec roku to czas podsumowań i noworocznych postanowień. Często jednym z nich jest obietnica zadbania o siebie i swoich najbliższych, przeorganizowania priorytetów. Jednak takie zmiany najlepiej wdrażać małymi krokami. Może na początek warto zacząć od zimowego wyciszenia nad morzem?**

Opcje są dwie – jedziemy na wagar. Zostawiamy w domu partnera z dziećmi, a sami „uciekamy” na weekend do hotelu, gdzie relaksujemy się przy leniwym śniadaniu, długich sesjach w saunie i masażach. Opcja numer dwa – porywamy całą rodzinę i wspólnie robimy sobie wolne od codzienności. Tylko co robić z dziećmi w zimie nad morzem – przecież zamku z piasku nie zrobimy, bo się przeziębimy? Wbrew pozorom możliwości jest dużo, szczególnie jeżeli zatrzymamy się w hotelu, gdzie również będzie sporo atrakcji. Przykład? W Vienna House Amber Baltic Międzyzdroje najmłodsi podążają śladami chochlika Joh. Bawią się w sali przygód Captain Nemo. Godzinami pływają w basenie z brodzikiem lub grają w kręgle. Hotel od plaży dzieli zaledwie schody, więc nawet gdy dzieci podczas spaceru zmarzną albo umoczą spodnie – można szybko wrócić do pokoju je przebrać, a potem wypić gorącą czekoladę w Cafe Vienna czy zjeść energetyczny obiad w Restauracji On Deck.

A jeżeli jesteśmy sami? Na pewno centrum SPA i wellness będzie naszym ulubionym miejscem. Dwie suche sauny pomogą się wygrzać po porannym treningu na plaży. Strefa relaksu pozwoli na wyciszenie i ochłodzenie rozgrzanego ciała. A profesjonalni masażyści wycisną resztki stresu z ciała i umysłu. Wato wybrać ulubiony masaż – relaksujący gorącymi kamieniami czy świecą, pachnący rosyjskim miodem czy aromaterapeutyczny, mocniejszy klasyczny z akupresurą czy też sportowy. –Każdy człowiek jest inny i inaczej funkcjonuje jego ciało. Już po pierwszych minutach masażu wiem, czego dana osoba potrzebuje. Czasem jest to całkiem co innego, niż jej się wydaje. Dostosowuję wtedy technikę masażu do konkretnych potrzeb – podkreśla Adrian, doświadczony masażysta i kierownik SPA w Vienna House Amber Baltic Międzyzdroje. Jeżeli dodatkowo chcemy zadbać o skórę, możemy zafundować sobie masaż „all inclusive” – z peelingiem i masażem stóp. A po wszystkim wybrać się na delikatny koktajl w lobby barze, gdzie kelner przygotuje dedykowany drinka.

W Międzyzdrojach znajdziemy też wiele zimowych atrakcji. Możemy wybrać się do kina czy oceanarium. Możemy pospacerować zaśnieżoną promenadą lub pustymi o tej porze roku uliczkami kurortu. Można też wybrać się na wycieczkę do Wolińskiego Parku Narodowego i Pokazowej Zagrody Żubrów albo do Bałtyckiego Parku Miniatur.

Oczywiście Międzyzdroje i Vienna House Amber Baltic to tylko jedna z propozycji, ale czasem warto wybrać się do miejsca, za którym przemawia tradycja i wieloletnie doświadczenie. Jednak w całkowicie nowej odsłonie.





# Blaski nocy

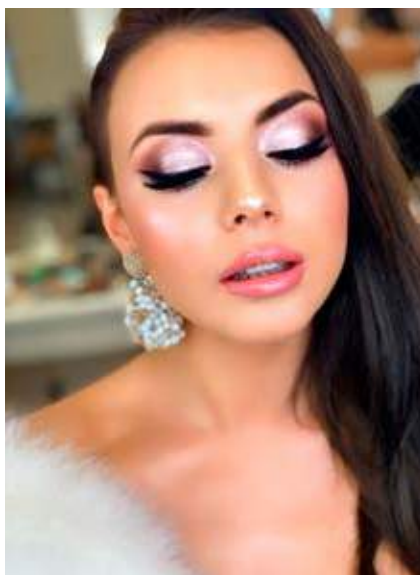
W nadchodzącym karnawale stawiamy na spojrzenie. W wieczorowym makijażu to oczy mają zwracać uwagę. Podkreślone brokatowymi, nadającymi blasku cieniami, gdzie błękit, fiolet i brąz łączą się ze złotem i srebrem. Mocno podkreślona górna powieka czarną kreską i gęste rzęsy dodadzą nieco teatralności. Będzie glamour jak z czerwonego dywanu i trochę blasku wprost ze złotej epoki disco. W tym sezonie zdecydowanie uwodzimy wzrokiem.

ad



**Makijaże, stylizacje i zdjęcia:**  
Agnieszka Noska

**Modelki:**  
Alex Kotkowska,  
Julia Michałowska,  
Nikola Szymczyszyn,  
Magdalena Grudzień,  
Aleksandra Kulnicz





Każdy klubowicz ma regularnie wykonywane analizy składu ciała

# Rzuć wyzwanie – przejdź metamorfozę ze Strefą 3L!

Zimowe miesiące to wbrew pozorom świetny czas na aktywność fizyczną i doskonały moment na rozpoczęcie przygody ze zdrowym stylem życia. Krótkie dni i zimno mają wpływ na spadek dobrego samopoczucia, powodują większy apetyt a to oznacza więcej centymetrów w obwodzie i więcej kilogramów na wadze. Sport za to pobudza organizm do wytwarzania endorfin, które zapobiegają nierzadkiej w tym okresie depresji, pomaga przetrwać zimowe wieczory, wzmacnia, pobudza do działania i spala to, co zbędne. W Strefie 3L można rzucić wyzwanie zimowej chandrze z pomocą wykwalifikowanych trenerów, fizjoterapeutów i dietetyków.

– Zdajemy sobie sprawę, z tego, że wielu osobom może się wydawać, że początki mogą nie być łatwe a w głowie osoby ćwiczącej może pojawić się wiele sceptycznych myśli, w stylu: „Czy to jest dla mnie?“, „Czy sobie poradzę?“. Jesteśmy po to by te myśli rozwiązać – przekonuje Aleksandra Zwolak, menadżerka Strefy 3L. – Każda osoba, która do nas przyjdzie będzie miała trenera opiekuna, który wprowadzi ją w atmosferę klubu i świat aktywności fizycznej, krok po kroku.

## POD OPIEKĄ TRENERA

Wszystko zaczyna się od zapoznania. Najpierw trener przeprowadza szczegółowy wywiad do-

tyczący celów treningowych, stanu zdrowia, dotychczasowego doświadczenia sportowego, a następnie dokonuje analizy składu ciała. – Na tej podstawie dobierany jest odpowiedni trening – tłumaczy menadżerka klubu. – Podczas pierwszej sesji trener zapoznaje podopiecznego z obsługą wszystkich maszyn. Pokazuje, w jaki sposób prawidłowo ćwiczyć i na co zwrócić uwagę, jakie są najczęściej popełniane błędy. Wykonuje też proste testy siły, a na podstawie wyniku maszyna dobiera obciążenie adekwatne do możliwości i celu treningowego podopiecznego. Trener uczy też prawidłowo wykonywać ćwiczenia rozciągające, które świetnie niwelują dolegliwości bólowe np.

pleców i zwiększają zakres ruchomości w stawach. Dodatkowo na każdego ćwiczącego czekają ręcznik, woda i owoce.

## KRÓTKO, ZDROWO, BEZPIECZNIE

Główną atrakcją Strefy 3L jest trening obwodowy Milon. To najbardziej zoptymalizowany w czasie trening całego ciała, który trwa zaledwie 35 minut i wystarczy go wykonywać 2-3 w tygodniu. – Jest idealny dla tych osób, które nie przepadają za tradycyjną siłownią bądź dopiero rozpoczynają treningi lub znudzili się tradycyjną ofertą zwykłych klubów fitness – zachwala Aleksandra Zwolak. – Jest efektyw-



ny, bo każdy trening jest zarejestrowany w systemie i na bieżąco można monitorować postępy i wprowadzać zmiany. Jest naprawdę łatwy, gdyż sprzęt za pomocą opaski chipowej automatycznie dostosowuje wszystkie parametry, takie jak wysokość siedziska, czy obciążenie. Ponadto jest bardzo bezpieczny: maszyna sama nadaje tor ruchu i jego zakres, więc nie ma możliwości, żeby wystąpił niekontrolowany ruch. Opór stanowi silnik elektryczny więc nie trzeba dźwigać ciężarów, które się zakłada na maszyny, w związku z tym jest to bezpieczne rozwiązanie dla osób z chorym kręgosłupem. Ponadto maszyny są kompatybilne z pulsometrem, który monitoruje pracę serca podczas treningu. Gdy puls jest zbyt wysoki, maszyna sama obniża intensywność i odwrotnie, gdy jest zbyt niski podwyższa ją. Same zalety.

### KROKI DO SUKCESU

Osoby, które zdecydują się na trening w Strefie mogą wziąć udział w autorskim programie klubu „10 kroków do Twojego sukcesu”, który zachęca do zdrowego stylu życia i pomaga wprowadzić do codzienności dobre nawyki. Program opiera się na dziesięciu etapach. Łącznie trwa trzy miesiące i obejmuje konsultacje z trenerem, analizę składu ciała i treningową dzięki systemowi Milon Care, pracę z fizjoterapeutą, określoną liczbę jednostek treningowych do odbycia oraz wykłady z dietetyki i motywacji. Na koniec programu każda osoba otrzymuje upominek w postaci torby treningowej. Reszta jest bezcenna, a są to: lepsza sylwetka, zrzucenie zbędnych kilogramów, nabranie masy mięśniowej, lepsza ruchomość stawów, prosta postawa, wzmocniony kręgosłup, lepsza kondycja i zdrowie a także bardzo dobre samopoczucie. Należy wspomnieć, że każdy kto zostanie klubowiczem otrzymuje bardzo praktyczną książkę dotyczącą odpowiedniego odżywiania. – Warto śledzić stronę Strefy 3L na Facebooku i stronę internetową, gdzie znajdziemy informacje nie tylko na temat treningów i spotkań w Strefie Wiedzy 3L, ale i innych wydarzeń organizowanych przez klub. Na stronie internetowej można zapisać się na trening prowadzący przeprowadzony pod opieką trenera wraz z analizą składu ciała.

tekst: Aneta Dolega /  
foto: materiały prasowe



Każdy klubowicz ma swojego trenera opiekuna i może liczyć na jego wsparcie na każdym etapie trenowania



Analiza postępów treningowych jest możliwa dzięki innowacyjnym systemom

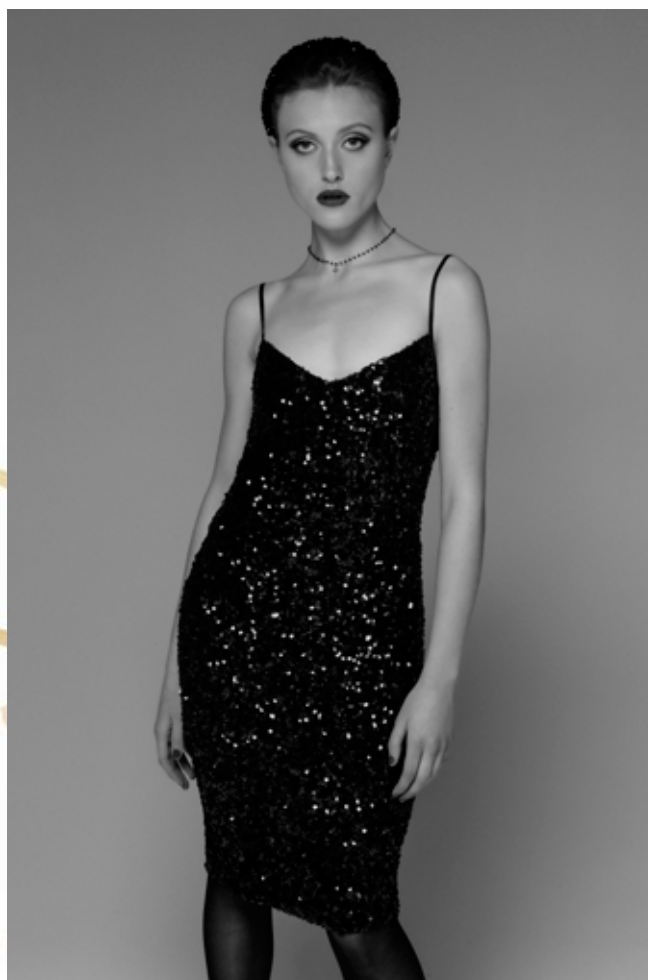


Zwiększenie zakresu ruchomości w stawach ma istotne znaczenie dla bezpieczeństwa podczas treningu

# Ten wyjątkowy wieczór

Bardzo kobiece i eleganckie, ale także nieco przewrotne stylizacje od KMX w interpretacji Joanny Jaroszek to świetne propozycje na specjalne wyjście. Czy będzie to świąteczna kolacja, sylwestrowa impreza czy po prostu wieczorne spotkanie w przyjemnym miejscu i dobrym towarzystwie. Cekinowa sukienka zupełnie zmieni swój charakter, gdy założymy do niej białą klasyczną koszulę. Elegancki garnitur nabierze odrobinę drapieżności, gdy spod niego wystawać będzie subtelnie bielizna. Każda z tych stylizacji ma szansę olśnić niejednego wieczór.

*ad*













**Zdjęcia i stylizacje:**  
Joanna Jaroszek

**Makijaż:**  
Agata Gierałtowska

**Modelka:**  
Tess / Selective Management

# Zdrowe ciało nie ma wieku

Wśród osób zajmujących się profesjonalnie fitnessem krąży takie powiedzenie, że człowiek to najbrzydsza istota na Ziemi. Dlaczego? Bo porusza się niedbale. W pewnym wieku zaczynamy rezygnować z dbania o siebie, tłumacząc tym, że jesteśmy po prostu za starzy. Nic bardziej mylnego. Na przygodę ze sportem nigdy nie jest za późno, a wiek nie jest granicą, do czego przekonuje i to skutecznie Janina Kamińska, trener personalny, instruktorka fitness, która prowadzi m.in. zajęcia dla seniorów.

## Kiedy zaczynamy ćwiczyć, co powinno być naszym celem: zdrowie czy wygląd?

To decyzja indywidualna. Podejmujemy ją w różnych momentach życia, zależy od sytuacji. Najczęściej wtedy, gdy coś nam już szwankuje. Zdrowie albo niechciany wygląd. Ale lepiej taką decyzję podjąć później, niż wcale. Bardzo ważne jest, by uzbroić się w cierpliwość, by być zdyscyplinowanym w realizowaniu swojego planu. Nie wypracujesz poprawy zdrowia czy ładniejszej sylwetki ćwicząc od czasu do czasu, nieregularnie, albo wtedy, gdy mi pasuje wyjście na zajęcia. To błąd. Dyscyplina i determinacja to niezbędne motywy.

## Pracuje pani z osobami starszymi, prowadząc zajęcia fitness dla seniorów.

Coraz więcej starszych osób zdaje sobie sprawę z tego, że ruch przedłuża im zdrowie, poprawia kondycję ciała i coś bardzo ważnego: wzorzec ruchu. Człowiek w starszym wieku zapominał, albo już nie wie jak się prawidłowo poruszać. Moim zadaniem jest naprawiać to, co się psuje. Gdy moje rady i zalecenia senior zaczyna stosować w życiu codziennym, staje się innym człowiekiem. Odkrywa, że nie jest z nim wcale tak źle. Widzę na własne oczy jaką seniorzy mają satysfakcję, gdy znika ból kolan, bioder, kręgosłupa. Gdy pewne czynno-



ści życiowe mogą wykonywać już sami, bez niczyjej pomocy. Wniosek: nigdy nie jest za późno na ćwiczenia, wiek to żadna granica. Ćwiczmy jak długo się da. Przykłady: 80-letnia dj-ka, 92-letnia kulturystka, 86-letni sportsmen, 72-letni maratończyk. Bierzmy z nich przykład.

## Jak wyglądają zajęcia?

To gama ćwiczeń przywracających poprawną postawę. Staram się dostosować ćwiczenia odpowiednio do każdej osoby, indywidualnie. Zajęcia przypominają trochę trening ogólnorozwojowy. To znaczy, uruchamiamy wszystkie stawy i grupy mięśniowe w odpowiedniej kolejności, tak, by osoba ćwicząca nie czuła się za bardzo zmęczona. Rewitalizujemy nasze ciało i nasz umysł. W nagrodę za starania otrzymujemy lepszą kondycję, dłuższe zdrowie, wspaniałe samopoczucie i chęć do życia. Średnia wieku ćwiczących to 75 lat i mówię o tym z wielką dumą.

## Na jakie schorzenia pomaga ten rodzaj rekreacji?

Mówimy tu o chorobach stawów kolanowych, biodrowych, o przewlekłych krzyżowiznach kręgosłupa, mówimy o patologii krzyżowizn kręgosłupa. Mówimy tu o nadwadze, kłopotach krążeniowych i w oddychaniu, mówimy tu

o ogólnej sprawności. Wszystkie te dolegliwości, stany chorobowe i choroby są zmartwieniem dla seniora. Przeszkadzają normalnie żyć. Nie każdy senior radzi sobie z tymi trudnościami. Ostatecznie zostaje w domu i łyka lekarstwa. Mam na to radę. Zapraszam do siebie na zajęcia do McFit Kupiec Szczecin, do Gminnego Ośrodka Sportowego (GOKSiR) na Przecławiu przy ul. Rekreacyjnej 1 i na Uniwersytecie Trzeciego Wieku: SHUS przy Uniwersytecie Szczecińskim. Korzyścią są zdrowsze kolana, biodra, kręgosłup, lepsza praca serca.

## Co jest dla pani najważniejsze w tym zawodzie?

Najważniejsze jest dla mnie to, by podopiecznym przekazać jak najwięcej swojej wiedzy i swojego doświadczenia. Chcę dopilnować, by nauczyli się świadomie trenować, by świadomie i zdroworozsądkowo korzystali z możliwości swojego ciała. Nasze ciało to fantastyczna „fabryka”. Wystarczy o nią zadbać. Dłużej wtedy jesteśmy zdrowi, nasz wygląd satysfakcjonuje, mniej chorujemy co jest naukowo stwierdzone. Sama mam już 65 lat i wciąż nie mogę się zatrzymać. Po prostu nosi mnie.



Janina Kamińska

JANINA KAMIŃSKA

tel kontaktowy: 606 608 681

rozmawiała: Aneta Dolega /  
foto: Dagna Drązkowska - Majchrowicz





# Filozofia zdrowia

**Ayurveda to starohinduski, bo sięgający 5 tysięcy lat, uznany przez Światową Organizację Zdrowia, sposób uzdrawiania, - praktykowany obecnie poza granicami Indii. Wbrew egzotycznemu pochodzeniu jest idealny dla nas ludzi Zachodu, o czym przekonał nas Doktor Ayurwedy Akhil Balachandran ze szczecińskiego Centrum Ajurwedy, założonego przez Monikę Lewandowską.**

– Ayurveda to cały system leczenia, który obejmuje zarówno ciało jak i umysł oraz utrzymanie tego w równowadze. Do każdej osoby rodzaj terapii jest dobierany indywidualnie, w zależności z jakim problemem przychodzi – tłumaczy dr Akhil. – Najpierw rozmawiam z pacjentem, robię szczegółowy wywiad. Pytam nie tylko o dolegliwość z powodu której się u mnie znalazł, ale także o styl życia jaki prowadzi. Co jada, jak śpi, czy ma nałogi, czy uprawia sport, jakie ma zamiłowania, czy ma problemy natury psychicznej i jeśli tak, to co go trapi. Cały czas go obserwuję. Patrzę jak się porusza, jak mówi. Robię podstawowe badania, sprawdzam puls, przyglądam się jego dłoniom, oczom, sprawdzam stan skóry. Bardzo dużo można wyczytać z tego co na zewnątrz.

Według ajurwedy w każdym z nas drzemą trzy rodzaje energii (dosze) i w zależności który ich rodzaj przeważa, takim typem jesteśmy. Kiedy równowaga między nimi zostaje zachwiana, wtedy zaczynamy chorować. Te trzy typy to: vatha, pitha i kapha. Każda reprezentuje inny żywioł, inny typ osobowości, określone funkcje organizmu i przypadłości. – Vatha to powietrze, odpowiada za serce, system

nerwowy, przepływ krwi. Kiedy jest zakłócona to dana osoba np. cierpi na bezsenność czy ból – wymienia dr Akhil. – Pitha to ogień. Odpowiada za trawienie i metabolizm. Zakłócona powoduje nie tylko dolegliwości związane z przemianą materii, ale także ma negatywny wpływ na stan skóry. Kapha to woda. Odpowiada za siłę fizyczną, ale także za wszystkie płyny ustrojowe, za poziom wody w organizmie, np. osoby, które mają jej nadmiar cierpią na otyłość. Jednym z zadań ajurwedy jest utrzymanie tego w równowadze, przez odpowiednie dobrane preparatów ziołowych, odpowiednią dietę, aktywność fizyczną czy masaż lecznicze.

W takim razie z jakimi najczęściej problemami przychodzą do gabinetu szczecinianie? Okazuje się, że główną dolegliwość to stres i wszystko co się z nim wiąże. Stres jest między innymi wynikiem trybu życia jaki prowadzimy. Bóle karku, będące pochodną siedzącego trybu życia, spędzania długich godzin przed ekranem komputera czy telefonu. Męczą nas alergie, migreny, cierpimy na zatkanie. – Na każdą dolegliwość ajurweda ma sposób, aby temu zapobiec – zapewnia doktor ayurwedy. – Świetny jest masaż Abhyangam, który stymulu-

je układ odpornościowy, poprawia przepływ limfy i wzmacnia układ nerwowy. Na usunięcie toksyn z organizmu, w walce z chorobami skóry idealny jest zabieg ziołowy Swedanam; Nasyam oparty na olejkach ziołowych wprowadzanych do nozdrzy pomaga w bólach głowy i przy dolegliwościach zatokowych. Na bóle pleców czy stawów pomagają Januvastii / Greena Vasti. Ayurveda ma także zabiegi, która mają działanie odchudzające czy redukujące oznaki starzenia. Spektrum jest naprawdę szerokie.

Szczecińskie Centrum jest oficjalnym partnerem ośrodka Somatheeram Ayurveda Group India w Kerali, jednego z najważniejszych miejsc praktykujących ajurwedę w Indiach. W przyszłości stali klienci Centrum będą mogli wybrać się tam na dwutygodniową terapię. Żeby skorzystać z tego pobytu wcale nie trzeba być chorym, to także propozycja dla osób, które mogą korzystać z dobrodziejstw ajurwedy gdyż jak sama ta filozofia podkreśla: lepiej zapobiegać niż leczyć.

tekst: Aneta Dolega/  
foto: Jarosław Gaszyński



**SUKIENKA**  
ELISABETTA FRANCHI  
2469,00 PLN  
1728,30 PLN

**BUTY**  
ELISABETTA FRANCHI  
2299,00 PLN  
1609,30 PLN



**SUKIENKA**  
LIL JO  
1079,00 PLN  
755,30 PLN

**TOREBKA**  
VERSACE  
JEANS COUTURE  
689,00 PLN  
428,30 PLN



**SPÓDNICA**  
PINKO  
1069,00 PLN  
748,30 PLN

**FUTERKO**  
Elisabetta Franchi  
3019,00 PLN  
2113,30 PLN



**KOMBINEZON**  
ELISABETTA FRANCHI  
2969,00 PLN  
2078,30 PLN

**Zapraszamy: pn.- pt. 10-18, sob. 10-14**

**SZCZECIN:** Butik Męski, ul. Bogusława X 11  
Butik Damski, ul. Bogusława X 12  
Outlet Damsko-Męski, ul. Małkowskiego 4 (wejście od ul. Bogusława X)

|||||  
velpa.pl  
|||||





**TOREBKA**  
VERSACE JEANS COUTURE  
~~659,00 PLN~~  
461,30 PLN



**BUTY**  
EMPORIO ARMANI  
~~1679,00 PLN~~  
1175,30 PLN



**BUTY**  
PATRIZIA PEPE  
~~1659,00 PLN~~  
830,00 PLN



**TOREBKA**  
ELISABETTA FRANCHI  
~~1019,00 PLN~~  
713,30 PLN



**TOREBKA**  
TWINSET  
~~1179,00 PLN~~  
825,00 PLN



**BUTY**  
PATRIZIA PEPE  
~~1139,00 PLN~~  
797,30 PLN

EMPORIO ARMANI

JOHN  
RICHMOND

VERSACE JEANS  
COUTURE

**EF**  
ELISABETTA FRANCHI

**H**  
HETREGÓ

A | X  
ARMANI EXCHANGE

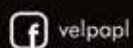
LIU·JO

PATRIZIA PEPE  
**P**

TWINSET  
MILANO

Baldinini

Shop online: **VELPA.PL**





**PLASZCZ**  
JOHN RICHMOND  
**2999,00 PLN**  
2099,30 PLN

**SPODNIE**  
JOOP! COLLECTION  
**609,00 PLN**  
426,30 PLN



**PLASZCZ**  
JOOP! COLLECTION  
**2319,00 PLN**  
1623,30 PLN

**KOSZULA**  
ARMANI EXCHANGE  
**399,00 PLN**  
279,30 PLN



**GARNITUR**  
JOOP! COLLECTION  
**2869,00 PLN**  
1449,50 PLN

**KOSZULA**  
JOOP! COLLECTION  
**399,00 PLN**  
199,50 PLN



**KURTKA**  
ARMANI EXCHANGE  
**1349,00 PLN**  
944,30 PLN

**SPODNIE**  
ARMANI EXCHANGE  
**559,00 PLN**  
391,30 PLN

**Zapraszamy: pn.- pt. 10-18, sob. 10-14**

**SZCZECIN:** Butik Męski, ul. Bogusława X 11

Butik Damski, ul. Bogusława X 12

Outlet Damsko-Męski, ul. Małkowskiego 4 (wejście od ul. Bogusława X)

veipa.pl





BUTY  
BALDININI  
1789,00 PLN  
1252,30 PLN



PASEK  
VERSACE JEANS COUTURE  
409,00 PLN



REKAWICZKI  
JOOP!  
259,00 PLN



PORTFEL  
EMPORIO ARMANI  
599,00 PLN



TORBA  
EMPORIO ARMANI  
1249,00 PLN  
874,30 PLN



BUTY  
EMPORIO ARMANI  
1639,00 PLN  
820,00 PLN



EMPORIO ARMANI

VERSACE JEANS  
COUTURE

TRUSSARDI

EA7  
EXPERIENCE

JOOP!

A | X  
ARMANI EXCHANGE

GUESS

AERONAUTICA  
MILITARE

DIESEL

JOHN  
RICHMOND

Justcavalli

Baldinini

Shop online: VELPA.PL



|||||  
velpa.pl  
|||||



# Czego nie wiesz o mezoterapii

**W gabinetach kosmetycznych i medycyny estetycznej oferowany jest szeroki wachlarz zabiegów biorewitalizacyjnych i przeciwstarzeniowych, a jednym z najchętniej wykonywanych jest mezoterapia. W czym tkwi sekret jej popularności? O opinię poprosiliśmy Agnieszkę Sadziak z Centrum Kosmetologii, kosmetyka i szkoleniowca w wieloletnim doświadczeniu.**

## Na czym polega mezoterapia?

Podczas zabiegu substancje aktywne w formie mezokoktajli wprowadzane są w celach terapeutycznych w głąb skóry, suplementując ją i, co za tym idzie, poprawiając jej strukturę, napięcie oraz wygląd. Dzięki niej możemy znacznie wpłynąć pojawiające się z wiekiem zmarszczki, zlikwidować przebarwienia, rozstępy i blizny oraz poprawić elastyczność skóry. Zabieg ten bardzo często wykorzystywany jest również u osób borykających się z utratą włosów oraz innymi schorzeniami trychologicznymi. Ze względu na sposób wprowadzania preparatów, dzielimy mezoterapię na: bezigłową, mikroigłową oraz igłową. W swoim Centrum Kosmetologii wykonuję wszystkie rodzaje mezoterapii, dobierając je do potrzeb skóry moich klientów. Dokonując wyboru metody, uzależniam ją od wieku, stanu skóry oraz preferencji klienta.

## W jaki sposób zapewnia Pani bezpieczeństwo podczas zabiegu?

Ze względu na bezpieczeństwo, skuteczność i komfort tych procedur, wybierane przez mnie mezokoktajle mają odpowiednią gradację medyczną, a ich skuteczność potwierdzona jest wieloletnimi badaniami naukowymi.

Pracuję tylko na urządzeniach najwyższej jakości z certyfikacją medyczną. Np. podczas mezoterapii bezigłowej, a właściwie fuzyjnej, używam innowacyjnego urządzenia Xpert Pro, bazującego na patentach i przełomowych odkryciach, które zostały nagrodzone Nagrodą Nobla. Niezwykle istotne jest również to, że zabieg z wykorzystaniem Xperta Pro jest bezbolesny, nie narusza ciągłości naskórka i może być wykonywany nawet u nastolatków, ale przede wszystkim jest bardzo skuteczny. Dzięki tak innowacyjnym urządzeniom i preparatom mogę zaproponować moim klientom różnego rodzaju terapie łączone np. mezoterapię mikroigłową z eksfoliacją chemiczną, co znacznie zwiększa efektywność obu zabiegów.

## Dlaczego zatem mezoterapia jest tak popularna?

Wynika to z szerokiego spektrum działania oraz potwierdzonej licznymi badaniami naukowymi skuteczności. Bardzo ważnym aspektem tej procedury jest również krótki czas rekonwalescencji po jej wykonaniu, co jest niezmiernie ważne przy tak dużej aktywności zawodowej naszego społeczeństwa.

## Jest Pani nie tylko kosmetykiem, ale także wykładowcą i szkoleniowcem. Czy to wpływa na Pani pracę w gabinecie?

Jako szkoleniowiec i wykładowca w szkołach kosmetycznych swoją wiedzę dzielę się z kursantami i słuchaczami. Uczę ich, jak ważna jest właściwa diagnostyka i dobór odpowiednich metod i substancji aktywnych. Proces ciągłego samokształcenia, uczestnictwo w międzynarodowych seminariach, konferencjach i szkoleniach, daje mi wiedzę niezbędną nie tylko do poprowadzenia zajęć, ale przede wszystkim wykorzystywaną we własnym gabinecie. Jest to bardzo ważny aspekt mojej pracy, szczególnie wtedy, kiedy mankamenty urody wpływają na brak samoakceptacji lub brak akceptacji wśród rówieśników albo współpracowników. Dzięki tej wiedzy i zastosowaniu najnowocześniejszych urządzeń i preparatów mogę w szybki i bardzo skuteczny sposób, sprawić, że jakość życia moich klientów znacznie się poprawia. Jest to największa nagroda za moją pracę.

## Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Karina Tessar  
foto: Lucjola Runiewicz





# La Fiori w nowym miejscu

**W tym miejscu zadamy o skórę twarzy i ciała, wyszczuplimy sylwetkę czy zrelaksujemy się podczas masażu. – Posiadamy szeroką ofertę najnowszych zabiegów i zaawansowanego sprzętu – mówi Małgorzata Kuśmirek-Makuch, właścicielka La Fiori. – W naszej nowej siedzibie przygotowaliśmy aż pięć różnych gabinetów.**

Gabinety Kosmetyki Profesjonalnej La Fiori zmieniały swoją siedzibę. Znajdują się teraz na terenie osiedla Nowa Cukrownia, a dokładniej przy ulicy Kwiatkowskiego 1a/6. Wraz z nowym miejscem oferują jeszcze więcej dla swoich klientek i klientów.

– Nowe miejsce jest szczególne z kilku powodów – opowiada Małgorzata Kuśmirek-Makuch, właścicielka salonu kosmetycznego. – Na ponad stu metrach kwadratowych przygotowaliśmy pięć gabinetów. Nasi goście mogą skorzystać nie tylko niemal ze wszystkich dostępnych na rynku usług kosmetycznych. Oferujemy kosmetykę twarzy oraz resztę ciała, medycynę estetyczną, pielęgnację dłoni i stóp, masaże typowo relaksacyjne, ale też i zdrowotne. Lista oferowanych przez nas usług jest niezwykle długa. Bardzo dużym zainteresowaniem cieszą się masaże dla par w nastrojowej atmosferze. Taka forma relaksu to doskonała opcja na prezent.

Specjaliści z La Fiori współpracują również z lekarzami medycyny estetycznej. Na miejscu prze-

prowadzane są zabiegi, dzięki którym z łatwością możemy poprawić jakość swojej skóry i pozbyć się zmarszczek. – W naszym salonie stawiamy nie tylko na doskonale wykwalifikowanych specjalistów, ale również nowoczesny sprzęt oraz na jakość środków używanych do zabiegów. Używamy preparatów wiodących renomowanych firm. Są one w stu procentach bezpieczne. Gwarantujemy sterylność zabiegów oraz indywidualne podejście do klienta – mówi pani Małgorzata.

Prawdziwym hitem w gabinecie są zabiegi z wykorzystaniem HIFU, które działają przeciwstarzeniowo oraz zmniejszają powstające wraz z wiekiem zwióczenia skóry. – Są to zabiegi, gdzie nie przerywamy ciągłości naskórka. Dają świetne efekty, które porównujemy do rezultatów medycyny estetycznej. Zabiegom może być poddana praktycznie każda część ciała. Nie wymagają żadnego znieczulenia. Są całkowicie bezpieczne, nieinwazyjne i nie wymagają okresu rekonwalescencji. Bezpośrednio po zabiegu pacjent może wrócić

do codziennych zajęć. Ogromną zaletą jest to, że zabiegi można wykonywać przez cały rok – opowiada specjalistka.

Z usług w naszych gabinetach coraz częściej korzystają również mężczyźni, wybierając zabiegi z medycyny estetycznej, poddają się masażom, dbają o ręce, korzystają z oczyszczania skóry twarzy i innych zabiegów. – Panowie, dla których liczy się dobry wizerunek, przestają traktować dbanie o siebie jako temat tabu. To, co zadbane i estetyczne, już nie jest postrzegane jako mało męskie.

Gabinety La Fiori działają sześć dni w tygodniu: od poniedziałku do piątku w godzinach 10-18, w soboty od godziny 10 do 14. Aby umówić się na zabieg wystarczy zadzwonić. Cennik wszystkich dostępnych zabiegów znajdziemy na stronie internetowej [www.la-fiori.pl](http://www.la-fiori.pl).

autor: Andrzej Kus  
foto: Jarosław Gaszyński



## **Bezinwazyjne leczenie stanów zwyrodnieniowych kręgosłupa i stawów, kontuzji, osteoporozy i zaburzeń metabolizmu kostnego.**

MBST® terapia to możliwość uniknięcia operacji lub szybki powrót do sprawności po niej.

### **EFEKT PRZECIWBÓLOWY JUŻ W PIERWSZYCH GODZINACH TERAPII**

Rezonans Magnetyczny MBST stymuluje produkowanie naszych wewnętrznych substancji przeciwbólowych i przeciwzapalnych. Stymuluje regenerację tkanek okolicy poddanej zabiegowi.

### **ZABIEGI MBST SĄ BEZINWAZYJNE**

Terapia Rezonansem Magnetycznym MBST nie wiąże się z operacją, ostrzykiwaniami i bolesnym powrotem do zdrowia po zabiegu. Podczas jej wykonywania terapeuta nie ingeruje wewnątrz tkanki i nie przerywa jej ciągłości.

### **ZABIEG TRWA KRÓTKO, A EFEKT TERAPII JEST DŁUGOTRWĄŁY**

Leczenie Rezonansem Magnetycznym MBST nie trwa długo. Dostępne są serie 5, 7 i 9h terapii. Pacjent wybiera zabiegi po jednej godzinie dziennie, z możliwością weekendowej przerwy w serii terapeutycznej.

### **NIE MA DZIAŁAŃ UBOCZNYCH**

Metoda MBST istnieje na rynku już od ponad 15 lat. Do tej pory nie stwierdzono żadnych działań ubocznych po jej zastosowaniu. Działanie Rezonansu Magnetycznego MBST powoduje m.in. regenerację tkanek, które uległy zużyciu i zwyrodnieniu. Może doprowadzić nawet do zregenerowania tkanki chrzęstnej w dużym zakresie.

**Rezonans Magnetyczny MBST ma silne działanie regeneracyjne. Przyspiesza powrót do zdrowia po wypadku lub po kontuzji.**



### **Orthosport Filia 1**

ul. Wąska 16, (przy SDS)

71-415 Szczecin

[www.orthosport.pl](http://www.orthosport.pl)

+48 793 90 50 50



# Szczoteczka, która zachwyca - poznajcie Smilesonic EX

**Atrakcyjny wygląd oraz innowacyjna technologia fal sonicznych – to Smilesonic EX, czyli jedno z najbardziej zaawansowanych urządzeń do czyszczenia jamy ustnej dostępnych na rynku. Mogłoby się wydawać, że szczoteczki elektryczne nie są w stanie niczym nas już zaskoczyć. Smilesonic EX łamie jednak stereotypy i wznosi pielęgnację jamy ustnej na jeszcze wyższy poziom.**

W schludnym, estetycznym opakowaniu znajduje się aż cztery wymienne końcówki, wszystkie zupełnie innego typu (każda z nich jest oznaczona innym symbolem, tak by nie było możliwości pomylenia jej z inną). Ponadto, do zestawu dołączono także solidne podróżne etui oraz standardowo ładowarkę. A propos ładowarki – producent deklaruje, że szczoteczka, dzięki zainstalowanej baterii litowo-jonowej, jest w stanie pracować na jednym naładowaniu nawet przez dwa miesiące!

## DROBIAZGOWE MYCIE ZĘBÓW

Szczoteczka Smilesonic EX opiera swoją skuteczność czyszczenia na technologii sonicznej, która zapewnia nam nawet siedmiokrotnie większą efektywność mycia niż tradycyjne szczoteczki. W trakcie mycia, w naszej jamie ustnej dochodzi do zjawiska kawitacji, czyli zmieszania się ze sobą wody i pasty do zębów. Z takiej mieszaniny powstają następnie mikrobąbelki, które bardzo głęboko wnika między zęby, nie tylko usuwając z przestrzeni międzyzębowych szkodliwe bakterie, ale także aplikując nam zdrowotny masaż dziąseł. Musimy przyznać, że początkowo trudno się do podobnych doznań przyzwyczaić, bo – jak wspomnieliśmy wyżej – szczotkowanie przy pomocy Smilesonic EX znacznie różni się od tego, czego doświadczaliśmy, korzystając ze szczoteczki manualnej. Zaraz po umyciu jamy ustnej zęby stają się jednak gładkie i lśniące, a zatem wydaje się, że deklaracje o kilkukrotnie większej skuteczności czyszczenia nie są w tym wypadku wyłącznie czczą gadaniną.

## KOMFORT I ŁATWOŚĆ UŻYTKOWANIA

Komfort i łatwość użytkowania to chyba największe atuty Smilesonic EX. Po skorzystaniu z niej, trudno się z powrotem „przerzucić” na inną szczoteczkę elektryczną.

Wpływ ma na ten fakt kilka czynników. Przede wszystkim, urządzenie doskonale leży w dłoni oraz prezentuje się po prostu zachwycająco. Warto zaznaczyć, że szczoteczka jest dostępna w aż pięciu różnych kolorach: czarnym, białym, niebieskim, czerwonym i zielonym. Każdy może zatem dobrać jej rękojęść wedle własnego gustu.

Dlaczego korzystanie ze Smilesonic EX jest tak łatwe? Otóż urządzeniem operuje się za pomocą zaledwie jednego przycisku, zgrabnie umieszczonego na rękojęści. To właśnie przycisk odpowiada



za włączanie i wyłączanie szczoteczki, a także wybór odpowiedniego dla nas trybu pracy. A tych do dyspozycji mamy aż pięć – czyszczący, wybielający (w nim szczoteczka osiąga prędkość aż 96 000 ruchów na minutę!), polerujący, chroniący dziąsła, a także zapewniający delikatne mycie dla osób z nadwrażliwościami.

Komfort mycia zwiększają także wbudowane w urządzenie czasomierze. Pierwszy z nich odpowiada za odmierzenie zalecanego przez stomatologów dwuminutowego czasu mycia, a drugi to interwał, co trzydzieści sekund oznajmiający konieczność zmiany obmywanej partii jamy ustnej. Niby drobiazg, ale jakże użyteczny.

## NAJWYŻSZA JAKOŚĆ W PRZYSTĘPNEJ CENIE

Biorąc pod uwagę wszystkie atuty, które niesie za sobą korzystanie ze Smilesonic EX, cena urządzenia wydaje się być rozsądną. Za najwyższej jakości szczoteczkę soniczną w zestawie z czterema wymiennymi końcówkami i solidnym etui musimy zapłacić obecnie niespełna 400 złotych. W porównaniu z innymi najbardziej zaawansowanymi produktami sonicznymi, nie jest to specjalnie dużo. Tym bardziej, że regularne korzystanie ze szczoteczki Smilesonic EX sprawi, że z pewnością uda nam się zaoszczędzić na kosztownych wizytach u stomatologa.

# Wiedza i natura

**Medycyna regeneracyjna to przyszłość medycyny estetycznej. O jej zaletach i lekarskim doświadczeniu porozmawialiśmy z dr n. med. Marcinem Wiśniowskim, specjalistą chirurgii ogólnej i transplantologii klinicznej, od wielu lat zajmującego się medycyną estetyczną.**

**Medycyna estetyczna jest coraz bardziej popularna, a co za tym idzie powstaje coraz więcej miejsc, w których można poddać się zbiegom. Jak trafić w odpowiednie ręce?**

Jeżeli decydujemy się skorzystać z zabiegów medycyny estetycznej to przede wszystkim wybierzmy gabinet lekarski. Ponadto bardzo ważne są kompetencje danego lekarza. Należy zwrócić uwagę, nie tylko na to, jak barwnie prezentuje się w mediach społecznościowych, ale jakie posiada realne doświadczenie. Sprawdzenie jego kwalifikacji, wbrew pozorom, nie jest trudne. Takie informacje są dostępne chociażby na stronie Naczelnej Izby Lekarskiej. Warto sprawdzić jakie posiada specjalizacje oraz jak długo pracuje w zawodzie. Wychodzę także z założenia, że należy wykonywać te zabiegi, z którymi jesteśmy w stanie sobie poradzić, jeśli wystąpią jakiegokolwiek powikłania. Mówię o tym nie dlatego, by wystraszyć potencjalnego pacjenta, tylko by uzmysłowić mu, że w tej pracy kwestia bezpieczeństwa jest ogromnie ważna, a wybór odpowiedniego gabinetu czy kliniki z tym związany.

**Ma Pan spore doświadczenie w chirurgii ogólnej i transplantologii klinicznej. Skąd pomysł by zająć się medycyną estetyczną?**

Pracowałem przez kilkanaście lat w dwóch szpitalach klinicznych. Rozwijałem tam swój warsztat chirurgiczny i zdobyłem spore doświadczenie. Jednak przez ostatnie lata czułem, że mam coraz mniej czasu dla pacjenta, a coraz więcej dokumentów do wypełniania. To był główny powód odejścia z pracy w szpitalu. Chciałem w pełni zaangażować się w to, co do tej pory musiałem dzielić z pracą szpitalną, szerzej wykorzystając swoją wiedzę na innym polu medycyny. Oczywiście nie powiedziałem ostatniego słowa – zawsze mogę wrócić do „dużej” chirurgii, może nie w pełnym zakresie, ale blok operacyjny jest miejscem, którego się nie zapomina i za którym się tęskni.

**Czyli jak dawno Pan rozpoczął praktykę w medycynie estetycznej i co Pana w niej najbardziej pociągało?**

Rozpocząłem jakieś 12 lat temu pracując dodatkowo w gabinecie lekarskim, gdzie wykonywałem zabiegi z zakresu chirurgii ambulatoryjnej i medycyny estetycznej, a także poznawałem nowe technologie oraz uczyłem się pracy z laserami. Z natury jestem esteta, więc takie precyzyjne zabiegi sprawiały mi dużo przyjemności. Zaczęło mnie to coraz bardziej wciągać. Przez te lata uczestnicząc w dziesiątkach kursów i przyjmując setki pacjentów, zdobyłem duże doświadczenie, które zostało zauważone i docenione, a ja w końcu zdecydowałem się na otwarcie swojego gabinetu. Obecnie mogę dzielić się swoją wiedzą, co sprawia mi również ogromną przyjemność, ponieważ zawsze lubię uczyć. Jestem międzynarodowym trenerem w zakresie nieoperacyjnego liftingu twarzy i szyi przy użyciu nici Silhouette Soft. Prowadzę także szkolenia z zastosowania jednego z najlepszych i najbezpieczniejszych biostymulatorów tkankowych – Ellanse, który w doświadczonych rękach daje bardzo naturalne i długotrwałe efekty odbudowy objętości i poprawy struktury skóry. Jestem szkoleniowcem firmy Revisage w przeszczepianiu komórek macierzystych pochodzących z tkanki tłuszczowej oraz firmy Lea Vivacy w zakresie zaawansowanych technik stosowania kwasu hialuronowego. Moje wykształcenie i doświadczenie bardzo przydaje się w medycynie regeneracyjnej, która w medycynie estetycznej mnie najbardziej fascynuje.



**Dlaczego akurat ona?**  
Jej fenomen polega na tym, że nie skupia się na maskowaniu upływu czasu, tylko na zatrzymaniu go, a nawet delikatnym cofnięciu. Wykorzystujemy przy tym naturalne właściwości organizmu do odbudowy i regeneracji. Jednym z jej bardzo dobrych przykładów jest przeszczepienie komórek macierzystych pochodzących

z tkanki tłuszczowej metodą Seffiller. Potencjał regeneracyjny tych komórek jest naprawdę niezwykły, a ich ilość w tkance tłuszczowej jest większa niż w szpiku kostnym, więc dlaczego ich nie wykorzystywać. Jest to zabieg dla tych pacjentek, które są skłonne poczekać kilka tygodni na ostateczne efekty, ale oczekują naturalnego wyglądu i długotrwałej poprawy jakości skóry. Jestem przeciwnikiem przerysowanego i nienaturalnego wyglądu, napompowanych ust i policzków. Moje pacjentki to świadome osoby, które doskonale wiedzą czego chcą, ale są otwarte na moje propozycje i ufają mi. Uwielbiam je.

**Ta sympatia chyba jest odwzajemniona.**

Myślę, że tak. Chciałem stworzyć taki gabinet, w którym wszyscy: lekarze, pracownicy i pacjenci będą czuli się dobrze, aby nie była to „manufaktura” zabiegów, tylko przyjemne, kameralne i profesjonalne miejsce, do którego chce się wracać, a pacjent czuje się komfortowo. Miejsce z dobrą kawą i jeszcze lepszą energią.

**Dziękuję za rozmowę.**

rozmawiała: Aneta Dolega  
foto: materiały promocyjne



# 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.ewasznura.pl](http://www.ewasznura.pl)

rejestracja po uzgodnieniu telefonicznym  
tel. 601 70 83 17



# Oczyszczanie wodorowe

## - naturalny sposób na młody wygląd

**Mijający rok przyniósł kilka nowości, które wzbogaciły ofertę kameralnego Instytutu Urody Be Beauty. Po Ellisys Duo przyszedł czas na oczyszczanie wodorowe. Ten zyskujący coraz większą popularność zabieg anti-aging doskonale łączy nowoczesne technologie z mocą natury.**

Oczyszczanie wodorowe to świetny wstęp do każdej kuracji przeciwstarzeniowej, ale również dobrze funkcjonuje jako samodzielny zabieg, zwłaszcza że jest uniwersalny – może być stosowany na każdym rodzaju cery i przez okrągły rok, bez ryzyka wystąpienia efektów ubocznych. Polecany i paniom, i panom, jest to bowiem zabieg bezpieczny i nieinwazyjny, a co za tym idzie nie ma do niego wielu przeciwwskazań – należą do nich np. aktywne choroby skóry, patologiczne stany chorób przewlekłych (nowotwór, cukrzyca, epilepsja itp.), ciąża oraz karmienie piersią.

### MOC WODORU

Cho chwilę słyszymy informacje na temat wolnych rodników, choć większość z nas nie wie nawet, czym one są. To atomy tlenu, które utraciły równowagę na skutek pozbawienia jednego elektronu i atakujące prawidłowo funkcjonujące atomy w celu uzupełnienia straty. Wbrew powszechnej opinii, wolne rodniki nie są tylko szkodliwe. Jeśli w naszym organizmie panuje równowaga, to te

reaktywne formy tlenu są pośrednikami wielu ważnych procesów komórkowych. Niestety, wraz z wiekiem owa równowaga ulega zaburzeniu i wówczas nadmiar wolnych rodników niszczy lipidy, białka czy kwasy nukleinowe, a najbardziej narażona na ich działanie jest skóra. Jest na to jednak sposób. Żaden inny pierwiastek nie radzi sobie tak dobrze z nadmiarem wolnych rodników jak właśnie wodór, będąc jednocześnie neutralnym dla skóry. Wolne rodniki wiążą się bowiem z jonami wodoru i zamieniają w... wodę i tlen. W ten sposób skóra jest doskonale przygotowana do wprowadzenia antyoksydantów, które dogłębnie ją odmłódzą. Stworzą one tzw. efekt laminacji, czyli czasowego zabezpieczenia skóry przed ponownym namnażaniem się wolnych rodników – tym trwalszy, im głębsze warstwy skóry zostaną nim objęte. – Skórę laminujemy przy pomocy najbardziej skutecznych antyoksydantów, np. kwasu askorbinowego (wit. C), A-tokoferolu (wit. E), B-karotenu i koenzymu Q10 – tłumaczy Agata Kampioni, kosmetolog i terapeuta twarzy, właścicielka Instytutu.

### ODMŁODZENIE W KILKU KROKACH

Oczyszczanie wodorowe to nowoczesny zabieg składający się z kilku etapów. Najpierw przy pomocy wody wodorowej następuje neutralizacja wolnych rodników i złuszczenie obumarłego naskórka. To powoduje dotlenienie skóry, na którą następnie aplikowany jest wybrany antyoksydant. Wprowadzany jest on także do przestrzeni międzykomórkowej, aby jeszcze bardziej trwale zabezpieczyć skórę przed przedwczesnym starzeniem się. Na jakie efekty można liczyć? Przede wszystkim na długookresowe utrzymanie prawidłowego poziomu nawilżenia, rozświetlenie skóry oraz poprawę jej kolorytu i sprężystości, czyli przywrócenie wszystkich oznak młodego wyglądu. – Odpowiednie przygotowanie skóry do zabiegów anti-aging jest podstawą ich dobrych efektów – podsumowuje Agata Kampioni.

autor: Karina Tessa/foto: materiały prasowe



# Wygląd jest równie ważny jak funkcja

Ginekologia plastyczna jest dziedziną, która cały czas się rozwija. Jej rola w życiu kobiet jest nie do przecenienia, gdy chodzi o wygląd i właściwe funkcjonowanie najdelikatniejszego obszaru ciała pań. O jej przyszłości, technologiach i trendach rozmawiamy z dr Piotrem Kolczewskim, ginekologiem plastycznym.



## DR MED. PIOTR KOLCZEWSKI,

specjalista ginekologii i położnictwa, ordynator oddziału Ginekologii i Położnictwa 109 szpitala Wojewódzkiego w Szczecinie 2010-2014. Od ponad 20 lat zajmuje się leczeniem operacyjnym w zakresie szeroko pojętej ginekologii operacyjnej, która obejmuje zabiegi z zakresu chirurgii rekonstrukcyjnej dna miednicy, uroginekologii, ginekologii onkologicznej i ginekologii plastycznej. Jest członkiem międzynarodowych towarzystw naukowych tematycznie związanych z operacjami rekonstrukcyjnymi i plastycznymi. Międzynarodowy wykładowca na największych kongresach poświęconych ginekologii plastycznej ESAG Londyn, IMCAS Paryż 2019, ESAG Edynburg 2019, ICG Dubai 2019. Wiceprezes Polskiego Towarzystwa Ginekologii Plastycznej i Rekonstrukcyjnej. Reaktor Naukowy podręcznika dla lekarzy "Ginekologia Plastyczna - Techniki małoinwazyjne" PZW Redaktor naukowy i tłumacz z języka angielskiego „Ginekologia Plastyczna- Chirurgia intymna Kobiety „M.Goodman PZW. Redaktor Naukowy pierwszego na świecie periodyku poświęconego ginekologii plastycznej „Ginekologia Plastyczna i Rekonstrukcyjna”.

## Panie doktorze, co nowego u Pana i w ginekologii plastycznej?

Od 2 lat jestem aktywnym uczestnikiem większych światowych kongresów z zakresu ginekologii plastycznej. W tym roku miałem wykłady na kongresach w Edynburgu, Kairze, Paryżu, Lipsku, a w listopadzie kończę rok trzema wykładami na kongresie w Dubaju. Aktualne trendy, to, poza doskonaleniem technik chirurgicznych, kładziony jest nacisk na urządzenia oparte o energię (EBD energy based devices), czyli lasery oraz urządzenia oparte o radiofrekwencję RF i HIFU, czyli zogniskowane ultradźwięki o dużym natężeniu.

## Która z tych metod jest najlepsza?

Końcowym efektem każdej z tych metod jest uzyskanie zwiększonej ilości kolagenu w tkance. Jak wiemy starzenie się to również utrata kolagenu, a każda z tych metod w dużym uproszczeniu na swój sposób zwiększa jego ilość. HIFU robi to najgłębiej, laser płycej, a RF jeżeli chodzi o głębokość oddziaływania znajduje się pośrodku. Jestem w trakcie badań nad technologią HIFU i RF, i nie tylko ja, ale też wiele publikacji potwierdza skuteczność tych technologii w szeroko pojętej medycynie estetycznej.

## Na czym dokładnie polega RF?

W technologii tej wykorzystuje się falę radiową, która rozchodząc się w tkance, podgrzewa ją do temperatury około 54 stopni. W tym mechanizmie dochodzi do pobudzenia komórek produkujących kolagen i elastynę, czyli fibroblastów. Końcowym efektem działania jest w przypadku twarzy redukcja płytkich zmarszczek, a w przypadku pochwy zwiększenie napięcia i niewielkie zwężenie.

## Pana ulubiona metoda?

To zależy od problemu pacjentki. W przypadku nietrzymania moczu, z uwagi na głębokość penetracji najlepsze efekty daje HIFU. Należy jednak podkreślić, iż działu u wybranych pacjentek, u których nietrzymanie moczu ma charakter incydentalny. Ponadto HIFU bardzo efektywnie obkurcza pochwę, w mojej opinii lepiej niż laser. Natomiast laser, zarówno CO2 jak i erbowo-jagowy jest idealny dla

pacjentek po 50 roku życia, które cierpią na atrofię urogenitalną. Szczególnie sprawdza się u kobiet, które chorują na raka piersi albo są po przebyciu tej choroby i nie mogą stosować estrogenów, więc laser jest w tym przypadku najlepszym i najsukurszejszym rozwiązaniem. Lasery też, podobnie jak na twarzy stosować można do poprawy jakości skóry okolic intymnych.

## Jaka jest przyszłość ginekologii plastycznej?

Ginekologia plastyczna można powiedzieć wyluła się z ogólnie pojętej ginekologii, chirurgii plastycznej i medycyny estetycznej. Podobnie jak medycyna estetyczna nie jest oddzielną specjalizacją, ale żyje własnym życiem. To coraz bardziej istotna dziedzina ginekologii, która, co należy podkreślić, nie tylko zwraca uwagę na wygląd, ale także na funkcję. Na przykład zabieg labioplastyki. Dla przeciętnej odbiorcy kobieta obcina sobie wargi sromowe, ponieważ są za duże i jej się po prostu nie podobają. Jednak gdy spojrzymy na to głębiej to głównym motywem labioplastyki potwierdzonym licznymi doniesieniami naukowymi nie jest wygląd, tylko funkcja. Za duże wargi sromowe mniejsze mogą stanowić problem w kategoriach seksualnych, aktywności fizycznej, czy też mogą utrudniać higienę. Innym przykładem jest zastosowanie osocza bogatopłytkowego, które możemy podawać do pochwy czy nawet łechtaczki. U pacjentek z zespołem zaburzeń seksualnych (Female sexual disfunction FSD) podanie osocza jest bardzo efektywne, 80% pacjentek z tym rozpoznaniem doświadcza poprawy, gdy tradycyjne metody są nieskuteczne. Ginekologia plastyczna mocno dotyka seksualności, ociera się wręcz o seksuologię. Powiększanie punktu G, obkurczanie pochwy czy wspomniane osocze poprawiają jakość życia seksualnego, które jest istotnym elementem szeroko pojętego zdrowia.

## Co w takim razie z poprawianiem wyglądu intymnych okolic naszego ciała? Czy z labioplastyki korzystają głównie młode kobiety?

Świat uległ fetysyzacji. Ludzie oglądają innych ludzi, porównują się i dochodzą do wniosku, że chcieliby wyglądać tak samo lub podobnie, także

w sferze budowy narządu płciowego. W temacie poprawy wyglądu miejsc intymnych istnieją pewne trendy. I tak w USA oraz na Wyspach Brytyjskich popularny jest w kategoriach wyglądu po labioplastyce tzw. Barbie look. Polega on na znaczącym zmniejszaniu mniejszych warg sromowych na granicy ich amputacji tak, żeby były całkowicie ukryte. Z mojego punktu widzenia tego rodzaju zabieg, podejście czy trend być może zaspakają wyobrażenia pacjentki, ale jest daleki od funkcjonalności. Kiedyś ta młoda dziewczyna będzie miała 40-50 lat i okaże się, że nie ma w ogóle warg sromowych mniejszych, a ta część ciała pełni przecież bardzo ważne funkcje. Trzeba zachować w tym wszystkim zdrowy rozsądek i patrzeć na pacjentkę wielowymiarowo, nie tylko w kategoriach aktualnej estetyki, ale też funkcji i możliwego wyglądu za kilkanaście lat.

## Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Aneta Dolega / foto: materiały prasowe

# Super osocze Angel – młodość masz we krwi

**Osocze bogatopłytkowe to znana od dawna, naturalna metoda regeneracji skóry, która przywraca jej zdrowie i promienny, młody wygląd. Właściciele gabinetu M&R Kaczor, Małgorzata i Robert Kaczorowie proponują swoim pacjentom coś więcej. Mowa o Super osoczku Angel, które działa w sposób spektakularny i długotrwały, dzięki nowoczesnej metodzie jego pozyskiwania.**

– Super osocze jest jednym z najchętniej wykonywanych zabiegów w naszym gabinecie – podkreśla dr Robert. Nową formułę osocza, uzyskuje się dzięki innowacyjnemu systemowi Angel, co z kolei przekłada się nie tylko na większą skuteczność terapii, ale też bezpieczeństwo, sterylność oraz komfort. Urządzenie pozwala uzyskać osocze bogatopłytkowe o bardzo wysokim stężeniu. – Dzięki separacji komputerowej system pozwala na 14-krotnie większą koncentrację czynników wzrostu niż w przypadku standardowych zabiegów. Aplikacja tak skoncentrowanego osocza w skórę uruchamia proces intensywnego namnażania komórek oraz regeneracji uszkodzonych tkanek. Co więcej, ze względu na efektywne działanie drugi zabieg polecany jest dopiero po 6 miesiącach, a tradycyjne osocze wykonuje się raz na miesiąc – dodaje doktor. Elementem zabiegu jest też maseczka z osoczem do wykorzystania podczas pielęgnacji domowej. Każdy pacjent z M&R Kaczor otrzymuje więc specjalnie przygotowany dla niego zestaw do domu.



Super osocze ma szerokie zastosowanie. – W medycynie estetycznej, stomatologii, w przypadku schorzeń kręgosłupa do jego biostymulacji, do regeneracji blizn, przy zwyrodnieniach stawów, uszkodzeniach mięśni i ścięgien – wymienia Robert Kaczor. Zabiegi z wykorzystaniem osocza doskonale poprawiają kondycję skóry, zagęszczają oraz ujędrniają. Wszystko to dzięki biostymulacji i przebudowie włókien kolagenowych, które wpływają na napięcie, a także sprężystość naszej skóry. – Super osocze Angel redukuje zmarszczki, odmładza twarz, szyję, dekolt i dłonie, redukuje wiotkość skóry – pod-

kreśla dr Małgorzata Kaczor. Zabieg pozwala na dogłębne odmłodzenie, nawilżenie, poprawę kolorytu, tekstury skóry. Super osocze daje satysfakcjonujące efekty w przypadku wypadania włosów zarówno u kobiet, jak i mężczyzn. Pobudza ono cebulki włosów do wzrostu, stymulując je do zagęszczenia. Co więcej, wystarczy jeden zabieg, by uzyskać zadowalające efekty, cieszyć się pięknym wyglądem, bez konieczności korzystania z bardziej inwazyjnych metod. Dla komfortu pacjentów istnieje możliwość skorzystania ze znieczulenia obwodowego przeprowadzanego pod kontrolą USG. Dzięki takiej formie znieczulenia znacząco minimalizowana jest

ilość nakłuć.

Źródłem osocza bogatopłytkowego jest krew pacjenta, nie ma zatem ryzyka wystąpienia nietolerancji, alergii czy reakcji immunologicznej na aplikowany koncentrat bogatopłytkowy – wyjaśnia dr Małgorzata. Pacjent ma do czynienia z materiałem naturalnym, więc to świetnie rozwiązanie dla osób uczulonych na toksynę botulinową, kwas hialuronowy czy preparaty do mezoterapii.

*kw /foto: Jarosław Gaszyński*



## VOUCHER PODARUNKOWY

# 100 zł na zabieg





## Japoński relaks

### Bon podarunkowy

- ✓ masaże SPA
- ✓ zabiegi pielęgnacyjne twarzy
- ✓ zabieg z 24-karatową złotą maską
- ✓ rytuały japońskie
- ✓ modelowanie sylwetki
- ✓ usuwanie owłosienia
- ✓ pielęgnacja dłoni, stóp

### Zestawy kosmetyków

Jeśli nie bon podarunkowy  
na zabiegi, to...  
Zestaw ekskluzywnych kosmetyków.  
Zapakowany, gotowy do wręczenia.  
W atrakcyjnej, świątecznej cenie!

**YASUMI** – sieć instytucji kosmetycznych inspirowanych Japonią, zajmująca się profesjonalną pielęgnacją twarzy i ciała. W języku japońskim „yasumi” oznacza relaks, odpoczynek, wakacje i właśnie, dlatego w sieci YASUMI szereg oferowanych zabiegów ma charakter rytuałów, podczas których kosmetolog i fizjoterapeuta skutecznie dbają o ciało, stan ducha i ukojenie zmysłów. Wszystkie zabiegi wykonywane są w oparciu o najwyższej jakości preparaty YASUMI produkowane w czołowych francuskich i hiszpańskich laboratoriach. W ofercie znajdziesz zarówno zabiegi kosmetyczne, dające szybkie i trwałe efekty terapeutyczne, jak i relaksacyjne rytuały wellness. Można także nabyć produkty do pielęgnacji domowej, przedłużające efekty zabiegów gabinetowych. Nowo otwarty salon Yasumi mieści się na rogu od pl. Orła Białego.

szczecin.yasumi.pl



Zabiegi | Masaże SPA | Kosmetyki

Prezenty  
od serca

Bony podarunkowe

Szczecin, ul Staromłyńska 19,  
tel: 733-338-675  
e-mail: [szczecin@yasumi.pl](mailto:szczecin@yasumi.pl),  
[www.szczecin.yasumi.pl](http://www.szczecin.yasumi.pl)

Godziny otwarcia:  
poniedziałek – piątek 8-20,  
sobota 9-17





# Bieliźniane triki na wielkie wyjście

Perfekcyjny wygląd, zwłaszcza podczas ważnego dla nas wydarzenia, to nie wszystko. Kobieta prezentuje się najpiękniej wtedy, kiedy jest pewna siebie i swoich atutów. A może to osiągnąć, gdy dobrze się czuje we własnej skórze i „stroju”, który jest szczególnie bliski jej ciału. Odpowiednio dopasowana bielizna potrafi zdziałać cuda i do tego nie trzeba chyba przekonywać żadnej z nas. Przygotowując się na wielkie wyjście warto zadbać więc o perfekcyjnie dobrany biustonosz i modelujące figi. Wówczas nawet najciaśniej okalająca ciało sukienka nie ujawni żadnych, nawet najdrobniejszych, mankamentów sylwetki. Izabela Sakutova, międzynarodowa ekspertka od brafittingu i lingerie stylingu zdradza bieliźniane tricki, za sprawą których moda wieczorowa już nigdy więcej nie przyprawi Cię o ból głowy.



Zbyt luźny w obwodzie, zachodzący na łopatki i niepodtrzymujący stabilnie piersi biustonosz, nieelegancko opadające ramiączka, czy za małe miseczki, dzielące piersi na pół i nieutrzymujące jej w pełni w miseczce, potrafią zniszczyć nawet najpiękniejszą kreację wieczorową. Jak uniknąć bielejących wpadek na czerwonym dywanie?

## PODSTAWA TO ROZMIAR I KONSTRUKCJA

Piękny, kształtny biust to marzenie każdej kobiety. W rzeczywistości niewiele z nas może pochwalić się idealnymi i proporcjonalnymi piersiami. Tu z pomocą przychodzi brafitting. Jeśli chcesz, by biust pięknie prezentował się w mocno wydekoltowanej sukience, zadbaj o perfekcyjnie dopasowany rozmiar oraz krój biustonosza – odpowiedni do konsystencji i kształtu Twoich piersi, jak i rodzaju wybranej kreacji.

## DEKOLTOWA KUSICIELKA

Głęboko wycięty dekolt wymaga odpowiedniego kroju. Idealnym rozwiązaniem w takim przypadku jest biustonosz typu plunge, posiadający nisko zabudowane złączenie pomiędzy piersiami, dzięki czemu nie będzie wystawał spod głęboko wyciętych dekoltów. Będzie on również zbierał piersi do środka, ładnie je zaokrąglał.

## WYCIĘTE I ODKRYTE PLECY

Kreacje, charakteryzujące się głęboko wyciętymi plecami, są szalenie kobiece i seksowne, jednak zdarza się często, że efekt psuje rzucający się w oczy, wystający z tylnego dekoltu, pas obwodu biustonosza. Doskonałym trikiem, często wykorzystywanym przez gwiazdy, jest zastosowanie paska obniżającego zapieczęcie. Jest to świetny, prosty sposób, pasujący do wszystkich typów biustonosza. Dzięki temu każda głęboko wycięta na plecach bluzka lub sukienka będzie prezentowała się zjawiskowo. Są jednak i takie modele, przy których nawet pasek obniżający sobie nie poradzi. Całkowicie gołe plecy wymagają już wykorzystania triku w postaci na przykład silikonowych biustonoszy samonośnych. Zakłada się je na odtłuszczoną skórę, a myje w czystej, chłodnej wodzie. Ta metoda jest jednak dedykowana paniom z mniejszym biustem.

## PROBLEMY „OBWODOWE”

Izabela Sakutova radzi, czym powinien charakteryzować się perfekcyjnie dopasowany biustonosz:

– Biustonosz powinien być przede wszystkim odpowiednio dobrany w obwodzie pod biustem, gdyż to on odpowiada za 80 procent podtrzymania ciężaru piersi. Niestety wśród kobiet w dalszym ciągu panuje błędne przekonanie, że to ramiączka podnoszą piersi. Tymczasem za tę funkcję odpowiada właśnie odpowiednio dopasowany obwód biustonosza. Chodzi o stabilne, a zarazem wygodne okalenie ciała, które ma na celu podtrzymanie ciężaru biustu i zapewnienie ładnie zebranego dekoltu. Po czym poznamy, że pas obwodu jest dobrze dobrany? Gdy nie odczuwamy ucisku uniemożliwiającego swobodne oddychanie i kiedy pas obwodu biustonosza nie podnosi się do góry, zachodząc na łopatki. Powinien być wypoziomowany mniej więcej na równi z dołem fiszbinów umieszczonych z przodu. To swoisty fundament podtrzymujący piersi, dzięki któremu biustonosz będzie stabilnie zakotwiczony na klatce piersiowej. Aby był dobrze dobrany, zasięgnij darmowej porady brafitterki.

## MODELOWANIE PIERSI BEZ BIUSTONOSZA

Chociaż żelazne zasady brafittingu mówią o tym, by nawet przy małym biuście, nie rezygnować z biustonosza, zdarzają się wyjątkowe sytuacje, w których kreacja nie pozwala nam na zastosowanie żadnego z rodzajów dostępnych na rynku biustonoszy. Jesteśmy wówczas zdane na akcesoria, które lekko podniosą i ukształtują piersi bez pomocy stanika.

Jednym ze sposobów na uniesienie biustu są ultra cienkie plastry o innowacyjnych kształtach: push-up, lift-up i all-up. Poleca się je do kreacji z wydekoltowanymi plecami i przodem jednocześnie oraz strojów, odważnie eksponujących ciało. Na rynku dostępne są również gładkie, samoprzylepne osłonki, dzięki którym brodawki nie będą widoczne nawet pod obcisłą sukienką czy kombinizem.

## DÓŁ RÓWNIE WAŻNY

Dobierając bieliznę do sukienki wieczorowej warto także pamiętać o odpowiednich majtkach. W wielu sytuacjach lepiej sprawdzą się stringi lub zabudowane, bezszwowe figi – w tym przypadku dodatkowo ładnie wymodelują one pośladki.

Według Izabeli Sakutovej, bielizna modelująca to sprzymierzeniec każdej kobiety, niezależnie od

rozmiaru, który nosi. Umiejętnie tuszuje mankamenty sylwetki, uwydatniając jednocześnie jej atuty. To świetny sposób na ekspresowe skorygowanie wystającego brzuszka czy wygładzenie fałdek lub boczków – sprawdź się pod każdym rodzajem ubrania, szczególnie pod dopasowaną sukienką. Dla kobiet o kształcie sylwetki typu „jabłko” polecam modelujące majtki z wyższym stanem lub gorsety – doskonałe, kiedy chcemy podkreślić talię i odjąć sobie kilka centymetrów w pasie. Typowe „klepsydry”, czyli panie z szerszymi ramionami i biodrami, a wąską talią, charakteryzujące się proporcjonalną sylwetką, a chcąc wygładzić linię ciała i podkreślić talię, mogą wybierać w bieliznie modelującej: od gorsetów, przez korygujące body, aż po halki modelujące sylwetkę. Kobiętom z figurą gruszki (biodra o wiele szersze niż górne partie ciała) zdecydowanie polecam półhalki lub wyszczuplające spodnie-bermudy, które świetnie sprawdzą się, kiedy chcemy optycznie zmniejszyć zwłaszcza dolne partie ciała, w szczególności okolice bioder i ud. Takich bieliznianych trików jest o wiele więcej. Jeśli na przykład posiadasz figurę cegły – masz proporcjonalną sylwetkę, ale bez wyraźnie zaznaczonej talii – najodpowiedniejszą bielizną dla Ciebie będą gorsety i półgorsety, podkreślające talię, oraz figi modelujące pośladki, gwarantujące efekt „extra boom”. Jeśli natomiast jesteś typowym „rożkiem” (szersze ramiona, duży biust, wąskie biodra), najlepsze dla Ciebie okażą się figi modelujące na wysokim pasie i wspomniane powyżej figi modelujące pośladki, nadające im objętości i kształtu poprzez wbudowane wkładki push up – optycznie wyrównują w ten sposób proporcje ciała.

Szykując się na wielkie wyjście należy również pamiętać o zasadzie, dotyczącej koloru bielizny. Najważniejsza – białemu biustonoszowi pod białą sukienką mówimy nie! Wiele kobiet nie zdaje sobie sprawy z tego, że biały stanik odznacza się pod białym strojem bardziej, niż czerwony. Dlatego jeśli kreacja ma taki kolor, bielizna pod nią powinna mieć najlepiej kolor nude, czyli cielisty. Świetnie sprawdzą się również pudrowe róże i czerwień, ta jednak, na ciemniejszych karnacjach.

Po więcej brafittingowych rad zapraszamy do lektury jedynej wydanej w Polsce i w Rosji książki na temat sztuki brafittingu: „Brafitting. Lifting piersi bez skalpela”, autorstwa Izabeli Sakutovej, międzynarodowego eksperta od brafittingu i lingierie stylingu.

## IZABELA SAKUTOVA

Międzynarodowy ekspert brafittingu z kilkunastoletnim doświadczeniem, autorka jedynej wydanej w Polsce i w Rosji książki na temat sztuki brafittingu: „Brafitting. Lifting piersi bez skalpela”. Zapalony szkoleniowiec, szefowa działu marketingu i PR marek Panache, Bluebella, Soak Wash i Bijoux Indiscrets w Polsce, współwłaścicielka firmy So Chic oraz sieci profesjonalnych salonów brafittingowych Bra Studio w Bułgarii. Zapoczątkowała w naszym kraju szerzenie nowej dziedziny wiedzy – brafittingu. Jest inicjatorką i organizatorką wielu kampanii promujących zdrowie piersi i wspierających fundacje charytatywne – kampania Dotykam=Wygrynam, Modelled by Role Models – Nowy Wymiar Piękna czy Klinika Stanika. Jest brafittingową konsultantką wielu popularnych aktorek i prezenterek TV.



# Ozonoterapia dla zdrowia i młodości

**Znasz czysty, ostry zapach powietrza po burzy? To ozon, potężna trzyatomowa cząsteczka tlenu, która powstaje podczas wyładowań atmosferycznych. Ozon medyczny powstaje tak samo, tylko w warunkach kontrolowanych, w specjalnym aparacie. W tej postaci jest wykorzystywany terapeutycznie – dzięki swoim właściwościom wpływa na przebieg wielu procesów metabolicznych, poprawiając jakość życia i wydajność organizmu. O zaletach i ryzyku ozonoterapii opowiada dr n. med. Jolanta Szymańska-Pasternak z kliniki vitaCare.**

## Komu może pomóc terapia ozonem?

Ozon to bardzo silny utleniacz. Wszystkim znana jest warstwa ozonowa, która chroni nas przed promieniowaniem ultrafioletowym, ale nie każdy wie, że gaz ten znajduje szerokie zastosowanie w medycynie. Ozonoterapia jest przeznaczona dla osób, które chcą szybko i skutecznie odzyskać zaburzoną przez proces chorobowy równowagę organizmu i poczuć się lepiej. Ozon obniża poziom „złego” cholesterolu, uśmierca bakterie, grzyby i pierwotniaki oraz neutralizuje wirusy. Dzięki wielotorowemu działaniu ozonoterapia znalazła zastosowanie w dermatologii, stomatologii, kardiologii, neurologii, reumatologii i innych dziedzinach medycyny. Jest szczególnie pomocna w leczeniu chorób skórnych (takich jak: trądzik, liszaj, opryszczka, ropnie, łuszczyca, owrzodzeń, trudno gojących się ran i odleżyn oraz oparzeń. Z całą pewnością wyraźną poprawę odczuwają również osoby zmagające się chorobami nowotworowymi, układu krążenia, cukrzycą i innymi schorzeniami przewlekłymi.

Ozonoterapia w praktyce jest również stosowana w medycynie przeciwstarzeniowej (anti-aging), kompensując i spowalniając zmiany zachodzą-

ce w organizmie wraz z wiekiem i jest jednym z najbardziej skutecznych zabiegów rewitalizujących. Pacjenci obserwują intensywniejszy wzrost włosów i paznokci oraz poprawę kondycji skóry, która odzyskuje blask, elastyczność i jędrność, a zmarszczki ulegają spłyceniu. Metoda ta doskonale sprawdza się jako uzupełnienie zabiegów medycyny estetycznej i kosmetyologii.

Terapia ozonem jest stosowana także przez sportowców. Ozon zwiększa utlenowanie krwi, poprawia funkcjonowanie mózgu, zwiększa wydolność organizmu i czas pracy mięśni bez uczucia zmęczenia. Ozonoterapia jest dopuszczalna do stosowania nawet przed zawodami.

## Na czym polega?

Technik ozonowania jest kilka. W Centrum vitaCare stosujemy ozonowanie soli fizjologicznej (którą podaje się w postaci kroplówki) lub niewielkiej próbki własnej krwi, którą po ozonowaniu wprowadza się z powrotem do krwiobiegu. Zabieg jest prosty, bezpieczny i krótki, trwa około 30 minut. W przyszłości planujemy wprowadzenie kąpeli ozonowej kończyn w rękawach, aby skutecznie leczyć powierzchownie trudno gojące się rany.

Poprawa samopoczucia jest dostrzegalna zazwyczaj już po pierwszym zabiegu. Jednak, zależnie od celu terapii, ogólnego stanu zdrowia pacjenta, jego wieku i choroby podstawowej, zaleca się serię 4-10 zabiegów, 2 razy w tygodniu, co pozwala na osiągnięcie trwałego efektu. Cykle można powtarzać co 3 miesiące.

## Czy są jakieś przeciwwskazania?

Jak każda terapia, również ozonoterapia ma pewne przeciwwskazania, ale dotyczą one bardzo wąskiej grupy osób. Nie należy jej stosować u pacjentów z udarem krwotocznym, hemofilią, ostrym zatruciem alkoholowym, mutacją w obrębie genu dehydrogenazy glukozy-6-fosforanowej, kłębuszkowym zapaleniem nerek, ostrym zawałem mięśnia sercowego, ostrym lub przewlekłym zapaleniem trzustki, nadczynnością tarczycy. Ozonoterapii nie zaleca się także kobietom w trakcie miesiączki i będącym w ciąży.

## Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała: Karina Tessar

foto: Jarosław Gaszyński i materiały prasowe

*Terapia ozonem jest bezpieczna, ale należy pamiętać, iż ozonu w postaci gazowej w wysokich stężeniach nie wolno wdychać, działa on bowiem toksycznie na układ oddechowy. Nie stosuj ozonu na własną rękę. Korzystaj tylko z certyfikowanych ośrodków.*

**vitaCare**  
CENTRUM WITAMINOWE

Centrum vitaCare  
ul. Mickiewicza 6/2, Szczecin  
tel. 91 829 65 26  
centrum@centrumvitacare.pl  
centrumvitacare.pl

**DR N. MED. JOLANTA SZYMAŃSKA-PASTERNAK**  
– adiunkt dydaktyczny w Zakładzie Chemii Medycznej Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego, założycielka Centrum Witaminowego VITACARE w Szczecinie.





W **Spółdzielni Medicus** zapewniamy pacjentom kompleksową opiekę medyczną. Dysponujemy nowoczesnym sprzętem diagnostycznym. W naszych gabinetach poradę udziela **ponad 150 lekarzy** medycyny i stomatologii.

Nasza oferta zawiera porady lekarzy specjalistów oraz zabiegi, które wykonują.

Pacjenci mogą wykonać pełną diagnostykę w pracowniach USG, RTG, EKG oraz Laboratorium analitycznym gdzie wykonujemy szeroki panel badań podstawowych oraz specjalistycznych.

Wykonujemy badania diagnostyczne takie jak Gastroskopia, Kolonoskopia, OCT, EEG, Spirometria. Pracownicy, kierownicy, marynarze, pracownicy ochrony mogą wykonywać badania z zakresu medycyny pracy. Wszystkie badania wykonają w jednym budynku w tym także badania psychologiczne.



Ważną częścią naszej działalności są usługi stomatologiczne. Wykonujemy zabiegi z zakresu stomatologii estetyczno-zachowawczej i periodontologii oraz chirurgii stomatologicznej i protetyki. Od kilku lat wszczepiamy implanty. Zabiegi wykonywane są w znieczuleniu miejscowym oraz narkozie.

## LEKARZE SPECJALIŚCI

- Alergołodzy
- Angiologodzy
- Chirurdzy
- Dermatologodzy
- Diabetologodzy
- Gastrologodzy
- Ginekologodzy
- Hematologodzy
- Hipertensiologodzy
- Interniści
- Kardiologodzy
- Laryngologodzy
- Lekarzy chorób zakaźnych
- Lekarze Medycyny Pracy
- Neurologodzy
- Okuliści
- Onkologodzy
- Ortopedzi
- Pediatrizy
- Proktologodzy
- Psychiatryzy
- Psychologodzy
- Pulmonologodzy
- Reumatologodzy
- Urologodzy

Spółdzielnia Pracy Lekarzy  
Specjalistów MEDICUS

70-233 Szczecin  
Pl. Zwycięstwa 1

INFORMACJA: tel. 91 434 73 06

STOMATOLOGIA:  
tel. 91 433 99 80, 91 484 65 66/67

czynne w godz.  
poniedziałek - piątek:  
7.30-19.00

sobota: 8.30 do 13.00

[www.medicus.szczecin.pl](http://www.medicus.szczecin.pl)



# Czy jedzenie nas truje?

Z początkiem roku pojawiły się w mediach alarmujące tytuły w rodzaju „NIK: Polak zjada średnio dwa kilogramy ulepszaczy do żywności”, „NIK: brak nadzoru w związku ze stosowaniem dodatków do żywności”, „Chemia w jedzeniu”, „Polak chemią karmiony”, „Tyle „E” w kiełbasie, że strach jeść”. Wszystko to w reakcji na raport Najwyższej Izby Kontroli dotyczący nadzoru nad stosowaniem dodatków do żywności Czy rzeczywiście obecnie produkowana żywność jest toksyczna?



Odpowiedź nie jest łatwa, bo wszystkie spośród zarejestrowanych w Unii Europejskiej dodatków do żywności mają mocne alibi w postaci pozytywnej oceny i urzędowego dopuszczenia do stosowania przez EFSA (Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności) i Komitet Naukowy ds. Żywności. W unijnym wykazie znajdują się jedynie te dodatki (a jest ich aż 390), których proponowane zastosowania uznano za bezpieczne.

## STARE CERTYFIKATY

Większość ocen bezpieczeństwa pochodzi jednak sprzed blisko 30, 40, a nawet 50 lat, wobec czego EFSA do 2020 roku ma dokonać ponownej oceny bezpieczeństwa ich stosowania, zweryfikować warunki stosowania i w razie konieczności – skreślić dodatek z wykazu.

Oceny bezpieczeństwa danej substancji dokonuje się w oparciu o dokumentację dostarczaną przez wnioskodawcę (zwykle jest nim sam producent zainteresowany wprowadzeniem dodatku technologicznego do produktu). Na podstawie przedstawionych danych dotyczących m.in. metabolizmu substancji, jej losu w organizmie, toksyczności, rakotwórczości i potencjalnego wpływu na genom oraz odniesień do innych badań, EFSA określa poziom dopuszczalnego dziennego spożycia dla każdej z substancji (tzw. ADI) i oszacowuje, czy na podstawie zadeklarowanej funkcji technologicznej w różnych produktach istnieje możliwość przekroczenia tego uznanego za bezpieczny.

## WYSOKO PRZETWORZONE MNIEJ BEZPIECZNE

Warto wiedzieć, że w żywności o bardzo wysokim stopniu przetworzenia (słodycze, słone przekąski, desery) dozwolone jest stosowanie wielu dodatków w jednym produkcie, a z kolei w produkcji mleka, świeżych owoców, warzyw, świeżego mięsa i wody można zastosować zaledwie kilka substancji.

Różnorodność i szeroki asortyment żywności doprowadził do sytuacji, w której producenci mają coraz większą pokusę uatrakcyjniania swoich wyrobów w celu pozyskania nas jako konsumentów. Produkty kuszą wyglądem, kon-

systemą, walorami smakowymi, jednocześnie dostarczając konsumentowi (często w sposób nieświadomy) substancji o niekorzystnym oddziaływaniu na zdrowie. Wiele z dodatków do żywności może powodować reakcje alergiczne, bóle żołądka, astmę, zapalenia skóry, katar sienny. Wydaje się, że wzrastająca liczba chorób cywilizacyjnych jest w istotnym stopniu uwarunkowana spożywaniem produktów wysoko przetworzonych.

## RAPORT NIK

Z raportu NIK-u wynika, że ustawodawstwo w zakresie kontroli stosowania dodatków chemicznych do żywności jest bardzo liberalne, 70% diety przeciętnego polskiego konsumenta stanowi żywność o wysokim stopniu przetworzenia, a obowiązujące przepisy nie biorą pod uwagę ryzyka wynikającego z interakcji między chemicznymi dodatkami, czy kumulacji z różnych źródeł. Szczególnie narażone są dzieci w wieku do 10 lat z racji niższej masy ciała i większego prawdopodobieństwa przekroczenia bezpiecznego tolerowanego poziomu (ADI).

NIK, nie zostawiając na powołanych w celu kontrolowania żywności instytucjach suchej nitki stwierdził, że urzędy odpowiedzialne za bezpieczeństwo żywności w ogóle nie monitorują ani nie oceniają ryzyka związanego z kumulacją spożycia dodatków do żywności, ich wzajemnym oddziaływaniem i interakcjami z lekami, koncentrując się głównie na kontrolowaniu jakości handlowej. NIK oszacował, że przeciętny konsument w trakcie jednego dnia, jedząc 5 posiłków może pochłonąć 85 różnych dodatków do żywności. Rekordzistką wśród badanych przez NIK produktów została kiełbasa, w której składzie znaleziono aż 19 dodatków technologicznych (!).

Główny Inspektor Sanitarny w odpowiedzi na zarzuty z raportu NIK-u broni się twierdząc, że stosowanie dodatków do żywności jest regulowane na poziomie prawa europejskiego, do jego zadań należy przede wszystkim weryfikacja postępowania producentów żywności zgodnie z przepisami prawa, a zarzuty dotyczące wzajemnego oddziaływania na siebie dodatków do żywności są stawiane na wyrost. Każda ze

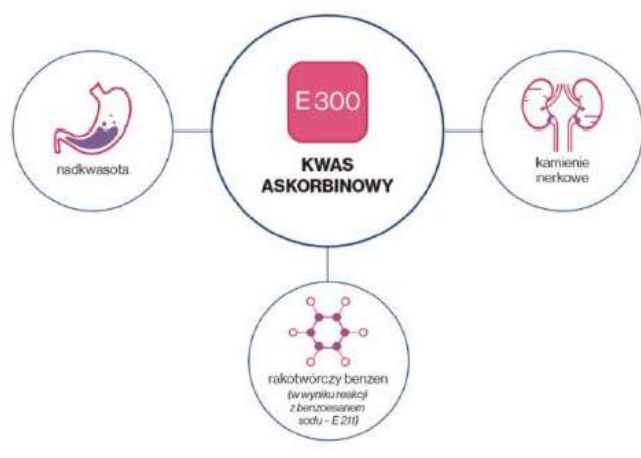
stron, kontrolująca i kontrolowana dźwiz argumenty, a konsument dalej pozostaje w kropce.

## NIE WSZYSTKIE „E” SĄ ZŁE

Oczywiste jest, że w produkcji przemysłowej nie da się uniknąć stosowania dodatków do żywności. Należy wspomnieć, że wiele środków spożywczych zawiera naturalnie występujące substancje, które są jednocześnie dopuszczone jako dodatki do żywności. Na przykład w jabłkach można znaleźć ryboflawiny (E 101), karoteny (E 160a), antocyjany (E 163), kwas octowy (E 260), kwas askorbinowy (E 300), kwas cytrynowy (E 330), kwas winowy (E334), kwas bursztynowy (E 363), kwas glutaminowy (E 620) oraz L-cysteinę (E 920). Nie wszystkie „E” są złe. Z drugiej strony nadmierna ich ilość niekorzystnie oddziałują na dzieci, osoby starsze i chore, wchodzi w reakcje ze składnikami żywności w czasie produkcji lub przechowywania, przyczyniają się do powstawania szkodliwych przemian metabolicznych. Na przykład popularna witamina C, czyli kwas askorbinowy w połączeniu z benzoanem sodu (popularnym konserwantem stosowanym w napojach czy sokach) tworzy rakotwórczy benzen, zwiększa wydzielanie kwasu żołądkowego i przyczynia się do powstawania kamicy nerkowej.

Metodą na uniknięcie nadmiernego spożycia chemicznych dodatków jest unikanie żywności wysoko przetworzonej, kupowanie produktów z pewnego źródła (sklepy ekologiczne), posiadających certyfikaty żywności ekologicznej, a co najważniejsze – czytanie etykiet. Jako świadomi konsumenci możemy także skorzystać z bezpłatnych aplikacji na telefon, które umożliwiają odczytanie kodu kreskowego z opakowania i podpowiadają, czy produkt jest bezpieczny, czy też zawiera kontrowersyjne składniki.

Byłoby nieroztropne uznać, że rynek dodatków do żywności pozostaje kompletnie bez kontroli, jednak skala ich zastosowań jest wprost proporcjonalna do kreatywności asortymentowej producentów, co sprawia, że instytucje powołane do dbania o bezpieczeństwo zdrowotne społeczeństwa w swej opieszałości nie są w stanie prowadzić bieżącej weryfikacji, rzetelnej kontroli i reagować szybką zmianą przepisów w oparciu o nowe dowody naukowe.



**POTENCJALNIE SZKODLIWE DODATKI DO ŻYWNOCI**

**BARWNIKI**

**Występują:**  
napoje bezalkoholowe, zupy w proszku, gałeczki, dżemy, lody, gumy do żucia, płatki zbożowe, wyroby piekarnicze i cukiernicze, sery

**Możliwe działania:**

- reakcje alergiczne (np. E 102, E 104, E 131, E 132, E 142)
- niebezpieczne dla astmatyków (E 104, E 110, E 122, E 123, E 124, E 142)
- nadpobudliwość, udzielenie, dekoncentracja (E 102, E 104, E 110, E 122, E 124, E 127, E 132, E 150a - E 150d)
- rakotwórcze (E 104, E 110, E 123, E 132)
- mogą wywołać wstrząs anafilaktyczny, szczególnie niebezpieczne dla osób uczulonych na aspirynę (E 120, E 124, E 129)

**BEZPIECZNE BARWNIKI**

E 100, E 101, E 140, E 141, E 153, E 160a - E 160f, E 161, E 162, E 163, E 170



## Z jogą jej do twarzy

**–Joga to praca nad budowaniem samoświadomości – mówi Agata Surdy, właścicielka Strefy Jogi. To nie tylko ćwiczenia fizyczne oraz wzmacniające ciało, ale też nie religia. Dla niej joga to styl życia, któremu jest wierna od 2004 roku. Chcąc dzielić się nią z innymi, stworzyła w Szczecinie wyjątkowe miejsce i zachęca do spróbowania swoich sił w tej praktyce. Jak sama podkreśla: joga zmienia życie, z roku na rok przynosząc coś nowego.**

Joga ma starożytne pochodzenie, które sięga 2300-1500 r. p.n.e. Od tego czasu powstało wokół niej wiele mitów. Niektórzy uważają, że jest religią, inni kojarzą ją tylko jako aktywność fizyczną. Wiele osób boi się jej spróbować, myśląc, iż jest zarezerwowana tylko dla mocno rozciągniętych osób. Spore grono uważa, że jest nudna. Jak jest naprawdę? By się przekonać: najlepiej spróbować. – Joga jest kompleksową pracą na umyśle i ciele – podkreśla właścicielka Strefy Jogi i podpowiada, od czego zacząć.

Instruktorka uważa, że wchodząc na ścieżkę praktyki jogi należy być otwartym na nowe doświadczenia, naukę oraz chęć poznania siebie. – To praca nad sobą. Joga pozwala poznać własne potrzeby. Zaczynamy od fizyczności, ale to, co dzieje się na macie, później przenosi się na nasze życie – wyjaśnia Agata. Joga nie tylko wzmacnia ciało, kształtuje prawidłową postawę, ale pomaga też się wyciszyć, rozluźnić, zredukować stres i znaleźć życiowy balans. Uspokaja zbyt energiczne osoby, pobudza na zbyt spokojne. – Na każdego działa według jego potrzeb – dodaje instruktorka.

Najpierw więc powinniśmy się otworzyć, a później znaleźć dobrego nauczyciela. Instruktorka przestrzega przed czerpaniem wiedzy z internetowych źródeł. – Odradzam zaczynanie przygody z jogą od filmików z popularnych serwisów, lepiej odnaleźć szkołę jogi, w której wykonując pozycje pod okiem nauczyciela zostaniesz odpowiednio poprowadzony i skorygowany. Nauczyciel zwróci uwagę na najważniejsze elementy podczas wykonywania asan i dostosuje je do twoich możliwości – wyjaśnia Agata Surdy. Instruktorka podkreśla też, że bardzo ważne jest, by znaleźć odpowiednie dla siebie miejsce. – Najlepiej u certyfikowanego nauczyciela, który praktykuje od kilku lat i podchodzi indywidualnie do swoich uczniów, zwraca uwagę na możliwości oraz ograniczenia ich ciała. Dobrze jest odwiedzić kilka szkół. Sprawdzić, gdzie pocujemy się najlepiej. Wtedy będziemy mieli pewność, że w konkretnym miejscu panuje dobra dla nas energia i to właśnie w nim praktyka jogi będzie nam przynosiła największą korzyść – dodaje Agata.

Kiedy już się otworzymy, znajdziemy odpowiedniego nauczyciela i miejsce: możemy zacząć. Pierwsze zajęcia zawsze są dla początkujących

dużym zaskoczeniem. – 90% osób zauważa, jak bardzo są spięci i ile przed nimi pracy – mówi instruktorka. Joga uczy jednak akceptacji tego, czego nie potrafimy zrobić. Praktyka pomaga nam też w obserwacji siebie. – W Strefie Jogi ćwiczymy w miarę możliwości, spokojnie i z rozważą, tak by było bezpiecznie. Nie przekraczamy granicy „przyjemnego bólu”, odpuszczamy w odpowiedniej chwili. Nie robimy nic na siłę, ani nie oceniamy nikogo. Tu każdy praktykuje w swoim tempie – wyjaśnia Agata. – Joga szybko przynosi rezultaty. Kiedy już zaczniemy, to wpadamy jak śliwka w kompot – mówi z uśmiechem. Co następuje później? Joga sprawia, że zaczynamy żyć inaczej. Zmieniają się nasze cele i priorytety. Zyskujemy dystans, zauważamy, co jest dla nas najważniejsze. Łatwiej jest nam się odnaleźć w trudnych sytuacjach, dokonywać różnych wyborów. Odzyskujemy balans w życiu prywatnym i zawodowym. – Zaczynamy przyciągać ludzi z dobrą energią – dodaje na koniec właścicielka Strefy Jogi.

autor: Karolina Wysocka/  
foto: Lucjoła Runiewicz



**Strefa Jogi**  
ul. Santocka 18/16, 71-113 Szczecin  
tel. 793 606 809  
e-mail: info@strefajogi.net.pl  
[www.strefajogi.net.pl](http://www.strefajogi.net.pl)





KLINIKA  
DR STACHURA

TWÓJ SPOSÓB NA PIĘKNY WYGLĄD!



Oferujemy pełen zakres wzajemnie uzupełniających się zabiegów z zakresu dermatologii estetycznej, dermatochirurgii, medycyny estetycznej, chirurgii naczyniowej, flebologii, ginekologii estetycznej oraz kosmetologii.

Wykonujemy zabiegi na najwyższym, światowym poziomie.

Wizyta w naszej klinice pozwoli Ci zadbać o siebie kompleksowo.

Dermatologia | Dermatochirurgia | Medycyna estetyczna | Laseroterapia

Zapraszamy Cię do naszego świata piękna!

Klinika Dr Stachura – Twój sposób na piękny wygląd!  
ul. Jagiellońska 87, Szczecin  
Tel. +48 535 350 055 | [biuro@klinikadrstachura.pl](mailto:biuro@klinikadrstachura.pl)  
[www.klinikadrstachura.pl](http://www.klinikadrstachura.pl)

# Pozbądź się niechcianego makijażu permanentnego

**Makijaż permanentny od lat jest ciekawą alternatywą dla klasycznego makijażu. To wygoda jest jednym z głównych powodów, dla których panie, ale coraz częściej i panowie, decydują się na wykonanie tego zabiegu. Nie da się jednak ukryć, że zdarzają się czasem nieudane, wręcz szpecące makijaże. Na szczęście w ostatnim czasie pojawiła się także możliwość ich bezpiecznego i skutecznego usunięcia.**

Pigmentować można brwi, usta, kreski typu ey-liner, a w przypadku mężczyzn skórę głowy czy twarzy tworząc niejako imitację zarostu. Coraz częściej rekonstrukcyjny makijaż permanentny wykonują osoby po chemioterapii, podczas której pacjenci tracą owłosienie, a wraz z nim pewność siebie. Coraz częściej wykonujemy pigmentację rekonstrukcyjną brodawki sutkowej osobom po operacji mastektomii, co udowadnia, że makijaż permanentny niesie ze sobą nie tylko walor estetyczny, ale w wielu przypadkach zapewnia również komfort psychiczny. Jest to bardzo szybko rozwijająca się dziedzina kosmetologii – nowe metody są coraz bardziej bezpieczne ze względu na dużą kontrolę składów pigmentów oraz nowoczesne rozwiązania technologiczne wykorzystywane w produkcji urządzeń.

## NIEKONIECZNIE NA CAŁE ŻYCIE

W każdej dziedzinie zdarzają się jednak niepowodzenia. Przyczyną jest przede wszystkim fakt, że każdy – niezależnie od wykształcenia – może odbyć kilkudniowy kurs i pracować w zawodzie linerigisty. To dlatego usuwanie makijażu permanentnych w ostatnich latach staje się na równi popularne z ich wykonywaniem. Pigmentację



można usunąć na dwa sposoby: za pomocą lasera lub podczas zabiegu z użyciem Removera. Na rynku światowym jest zaledwie kilka firm, produkujących takie preparaty. Jedną z nich wywodzi się ze Szczecina. Marka PMU Professional Organic Cosmetics została stworzona przez Kingę Kowalczyk

czyż, kosmetolog z wieloletnim stażem, od ponad 10 lat prowadzącą gabinet w Szczecinie. Pani Kinga jest prawdziwą specjalistką w dziedzinie usuwania makijażu i tatuaży, co potwierdza liczba klientek, odsyłanych do niej z innych gabinetów kosmetycznych.

## SKUTECZNIE I BEZPIECZNIE

W 2016 roku Kinga Kowalczyk stworzyła PMU Professional Remover Silver – pierwszy w Europie organiczny, w pełni bezpieczny dla skóry, nie zawierający kwasów preparat do usuwania starych pigmentacji i korygowania świeżo popełnionych błędów podczas zabiegu. Produkt może być z powodzeniem stosowany nawet w tak wrażliwych miejscach jak powieki (włącznie z linią wodną) lub czerwień wargowa. Jest idealną alternatywą dla lasera ND YAG Q-switch. W pełni naturalny skład sprawia, że PMU Remover nie prowadzi do poparzeń, nie wywołuje reakcji alergicznych, nie stwarza ryzyka powstawania blizn. Gwarantuje wysoką skuteczność i maksimum bezpieczeństwa bez względu na kolor usuwanego pigmentu. Jest idealny nawet podczas usuwania kamuflaży (kolorów cielistych) użytych do ukrycia wcześniejszych makijaży. W październiku br. w sprzedaży pojawił się kolejny, jeszcze silniejszy w oddziaływaniu na pigmenty preparat PMU Professional Remover Gold. Organiczny skład jest również bezpieczny dla skóry, jak w przypadku jego srebrnego poprzednika, działa jednak skuteczniej na pigmenty tatuażowe „nowej generacji” coraz częściej wykorzystywane w gabinetach.

*kt/foto: materiały prasowe*



Body & Soul Studio Kinga Kowalczyk  
tel.: 501 098 361  
studio.kinga  
www.body-soul.pl  
Szczecin, ul. K. Szymanowskiego 8/2





# Paznokcie jak nowe

**Grzybica stóp, a w szczególności paznokci to nie tylko schorzenie, które może przerodzić się w poważną chorobę, ale także wstydlivy problem. Medycyna szuka ciągle skutecznych sposobów na poradzenie sobie z nim. Na rynku pojawiło się urządzenie, które ma szansę pomóc wielu osobom. To terapia fotodynamiczną lampą o nazwie PACT MED, którą oferuje gabinet Od Stóp Do Główn.**

Stopy to bardzo ważna część naszego ciała. Są w ciągłym użyciu, przez co są narażone na różne czynniki: m.in. przeciążenia, otarcia, przegrzania. Ich niewątpliwą ozdobą są paznokcie, które bardzo chętnie (szczególnie panie) lubimy odświeżać latem. Nabawienie się grzybicy paznokci nie jest trudne, pozbycie się jej to już poważne zadanie, do tego rozłożone w czasie. PACT MED pomaga w jej zlikwidowaniu.

– Zabieg tą lampą to przede wszystkim świetna alternatywa dla osób, które nie mogą się leczyć farmakologicznie. Jest to także skuteczniejsza metoda od specjalnych kremów czy lakierów nakładanych wprost na paznokieć – mówi Małgorzata Jabłońska-Zelepień, kosmetyk i podolog, właścicielka Od Stóp Do Główn. – Skuteczność terapii lampą PACT MED jest porównywalna do działania lasera, z tymże w przypadku terapii laserowej dochodzi czasem, pomimo bardzo dobrej skuteczności, do mikro uszkodzeń skóry, która znajduje się pod paznokciem. W porównaniu z nim nowa lampka nie jest inwazyjna.

Podczas zabiegu używa się, oprócz fotodynamicznej lampy, niebieski żel. Fotouczulacz, które znajdują się w żelu pobudzają mikroorganizmy, bakterie i grzyby do wzmożonej aktywności. W czasie jednej sesji naświetlania, która trwa 10 minut wysyłane jest promieniowanie o odpowiedniej długości fal, podczas której grzyby zostają zniszczone. W żelu znajduje się nieszkodliwy, niebieski barwnik: fenotiazyna. Podczas naświetlania fenotiazyna pobudza mikroorganizmy oraz wytwarza tlen cząsteczkowy niszczący grzyby bez uszkodzenia tkanki skórnej. – Im stopień zaawansowania grzybicy jest wyższy, tym częściej powinno się przeprowadzać zabieg naświetlania – tłumaczy podolog. – Zazwyczaj są to od 2 do 12 sesji. Terapia jest bezbolesna i bezpieczna. Nie ma też przeciwwskazań. Jej efekty są rozłożone w czasie, chociaż PACT MED niszczy grzyby po tygodniowej, a nawet po jednej już sesji. Żeby jednak różnica była widoczna musi odrosnąć zdrowy paznokieć. Zabieg jest skuteczny w 100 procentach i co też jest bardzo ważne – terapia ta nie jest bardzo kosztowna. Jedna sesja to zaledwie 50 złotych, a czasem naprawdę wystarczy tylko dwie wizyty. Fotodynamiczne terapie są medycynie znane od dawna. Stosowane w leczeniu nowotworów i chorób skóry znalazły idealne zastosowanie w leczeniu tak kłopotliwego schorzenia.

Aneta Dolega/ foto: Lucjola Runiewicz



Od stóp do głów, 70-764 Szczecin, ul. Batalionów Chłopskich 39A, tel. 505 111-690  
📍 / Salon Od stóp do głów  
[www.odstopdoglow.com](http://www.odstopdoglow.com)



# Nakarm (dobre) bakterie

Probiotyki, prebiotyki czy synbiotyki: który z preparatów najlepiej jest wybrać, gdy stosujemy antybiotykoterapię? I jak właściwie działają one w ludzkim organizmie?





Niektórzy naukowcy sugerują, że wewnątrz nas żyje drugi organizm, złożony z miliardów bakterii, bytujących w naszych jelitach. Skład mikroflory jelitowej jest dla każdego unikalny, może jednak zmieniać się z czasem pod wpływem wielu czynników, w tym sposobu odżywiania się, stresu czy stosowanych leków – w szczególności antybiotyków. W normalnych warunkach w naszych jelitach dominują sprzyjające nam bakterie (głównie kwasu mlekowego), a szkodliwe patogeny stanowią zaledwie 10 procent całej mikroflory. Dieta bogata w proste cukry, nadmiar stresu czy leczenie antybiotykami może zachwiać tę kruchą równowagę, powodując nadmierne namnażanie się szkodliwych drobnoustrojów, produkujących amoniak, azotyny, aminy i inne substancje podrażniające układ pokarmowy oraz prowadzące do nieprzyjemnych zaparć, biegunk czy nawet uszkodzeń jelit. Receptą na ten stan jest przywrócenie prawidłowych proporcji między „dobrymi” i „złymi” bakteriami. W tym właśnie celu stosuje się probiotyki.

#### „DLA ŻYCIA”

Nazwa probiotyk pochodzi od greckich słów „pro bios”, czyli „dla życia”. Po raz pierwszy użytą ją w 1954 roku w pracy o niekorzystnym wpływie antybiotyków oraz korzystnym wpływie niektórych bakterii na florę jelitową. Pierwsza definicja pojawiła się dekadę później i za probiotyk uznawała „substancję wytwarzaną przez mikroorganizmy, stymulującą wzrost człowieka i zwierzęcia”. Dzisiejsza definicja WHO z 2002 roku za probiotyki uznaje „żywe organizmy, które podawane w odpowiednich ilościach wykazują korzystne działanie zdrowotne”. Probiotykami są głównie bakterie (z rodzaju *Lactobacillus* oraz *Bifidobacterium*), choć mogą to też być grzyby (np. drożdżaki *Saccharomyces animalis*). Żeby mogły być one uznane za probiotyki, muszą pochodzić z flory jelitowej zdrowego człowieka, mieć historię bezpiecznego ich stosowania w przeszłości, brak działań ubocznych, być konkurencyjne wobec mikroflory już obecnej w jelitach oraz być odporne na działanie kwasu żołądkowego.

#### SKWAŚNIAŁE? TO DOBRE!

Choć pierwsza definicja probiotyku pochodzi sprzed ponad pół wieku, to ludzkość probiotyki stosowała od tysiącleci. Już w starożytności na Bliskim Wschodzie, w Rzymie oraz w Grecji spożywano sfermentowane produkty mleczne, które pomagały w leczeniu chorób układu pokarmowego oraz pobudzały apetyt. Gorącym orędownikiem pozytywnego wpływu bakterii kwasu mlekowego na zdrowie człowieka był Ilja Miecznikow, laureat Nagrody Nobla z dziedziny medycyny z 1908 r. Uważał on, że źródłem zdrowia i długowieczności bułgarskich chłopów jest spożywanie dużych ilości jogurtów.

I to właśnie w jogurtach, kefirach, maślanec, skwaśniałym mleku czy kiszonej kapuście i ogórkach możemy znaleźć probiotyczne bakterie. Niekiedy jednak równowaga w jelitach jest zbyt zaburzona, żeby udało się ją przywrócić dietą bogatą w produkty fermentacji mlekowej – wtedy najlepiej jest sięgnąć po suplementy z liofilizowanymi bakteriami. Liofilizacja oznacza usuwanie wody z zamrożonego preparatu, a dla bakterii oznacza po prostu przejście w stan uśpienia. Preparaty probiotyczne stosowane są również miejscowo po antybiotykoterapii w kuracjach ginekologicznych.

#### UCZTA DLA BAKTERII

Wspomniane wcześniej prebiotyki są niczym innym, jak „ucztą” dla bakterii probiotycznych. Pod względem chemicznym są do fruktooligosacharydy, np. inulina czy oligofruktoza. Występują naturalnie w niektórych produktach roślinnych, w tym w karczochach, cykori, szparagach czy czosnku. W żadnym razie prebiotyki nie mogą zastąpić probiotyków, mają za zadanie tylko ją wspomagać. Coraz częściej można usłyszeć o synbiotykach, dostępnych na aptecznych półkach. Takie preparaty są połączeniem probiotyków (a więc bakterii) i prebiotyków (czyli jedzenia dla nich). Na razie zbyt niewiele badań sprawdzało, czy takie połączenie jest lepsze niż każdy z produktów osobno, dlatego nie można jednoznacznie określić, czy warto sięgać po synbiotyki podczas kuracji antybiotykowych.

autor: Anna Różańska  
foto: materiały prasowe



# Czy cierpisz z powodu uderzeń gorąca związanych z menopauzą?

**Twoja Przychodnia Szczecińskie Centrum Medyczne** poszukuje osób do udziału w badaniu naukowym nad **nowym lekiem**, które spełniają poniższe kryteria:

- są w wieku między 40, a 65 lat
- cierpią z powodu uderzeń gorąca związanych z menopauzą

 **Czas trwania badania** - około 12 miesięcy.

Przez cały ten czas pacjent jest pod stałą opieką lekarską i jego stan zdrowia jest monitorowany (badania laboratoryjne) podczas regularnych wizyt w ośrodku.



Istnieje możliwość **zwrotu kosztów** związanych z dojazdem do ośrodka.



Uczestnictwo w badaniach jest **całkowicie bezpłatne**.

**Zadzwoń i umów się na badanie związane z menopauzą:**



**+48 603 301 842**



**Gastroskopia • Narkoza • Kolonoskopia • Bez kolejek!**

**Zadzwoń i umów się na badanie endoskopowe:**



**+48 91 433 29 19**



**Twoja Przychodnia**  
SZCZECIŃSKIE CENTRUM MEDYCZNE

Twoja Przychodnia Szczecińskie Centrum Medyczne  
ul. Słowackiego 19, 71-434 Szczecin





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



# No.1

## NOWA JAKOŚĆ W MEDYCYNIE

CHIRURGIA PLASTYCZNA  
GINEKOLOGIA ESTETYCZNA  
ORTOPEDIA  
CHIRURGIA OGÓLNA

**AMC**<sup>®</sup>  
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](http://www.artmedicalcenter.eu)